



HomeBuilders Couples Series®

家庭建造者·夫妻系列

建立伴侣的自尊心

Building Up Your Spouse

丹尼斯·雷尼 (Dennis Rainey) 合著
芭芭拉·雷尼 (Barbara Rainey)

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。

——《诗篇》127篇1节

FAMILYLIFE®
Help for today. Hope for tomorrow.

家庭生活
今天的帮助，明天的希望

出品



HomeBuilders Couples Series®

家庭建造者·夫妻系列

建立伴侣的自尊心

Building Up Your Spouse

丹尼斯·雷尼 (Dennis Rainey) 合著
芭芭拉·雷尼 (Barbara Rainey)

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。

——《詩篇》127篇1節

FAMILYLIFE®
Help for today. Hope for tomorrow.

家庭生活
今天的帮助，明天的希望

出品

建立伴侣的自尊心

Building Up Your Spouse

Copyright © 2000, 2015 by Dennis and Barbara Rainey.

Originally published in English as *Building Your Mate's Self-Esteem* © 2000 by Dennis and Barbara Rainey. All rights reserved. Translated and culturally adapted by FamilyLife Beijing Consulting Co., Ltd.

No part of this book may be used in another work without permission in writing from FamilyLife Beijing Consulting Co, Ltd. Requests for permission to make copies of any part of this publication should be sent to familylifebj@126.com. Published and distributed by FamilyLife Beijing Consulting Co., Ltd.. www.jiatingshenghuo.com

版权声明：本系列内容由凡睦利（北京）咨询有限公司翻译并根据当地文化修改。未经凡睦利（北京）咨询有限公司书面许可，不得他用。如需要复印本书任何部分的内容，请事先通过下面的邮箱联络。

联系方式：familylifebj@126.com

本书中，中文的圣经经文，如果没有特别声明，均为和合本圣经。

凡睦利（北京）咨询有限公司负责本书的出版和发行

网站：www.jiatingshenghuo.com

FAMILYLIFE[®]
Help for today. Hope for tomorrow.

家庭生活
今天的帮助，明天的希望

作者简介

丹尼斯·雷尼 (Dennis Rainey) 是“家庭生活” (FamilyLife) 事工的执行董事和共同创办者，他毕业于达拉斯神学院 (Dallas Theological Seminary)。自从 1976 年起，在他的监督下“家庭生活”事工的会议和资源迅速发展。他创作了《家庭建造者·夫妻系列》丛书 (*HomeBuilders Couples Series*) 和《家庭建造者·亲子教育系列》丛书 (*HomeBuilders Parenting Series*)。他也是全国性的广播节目“今日家庭生活” (FamilyLife Today) 的日常主持人。

丹尼斯和他的妻子芭芭拉 (Barbara) 多次主持全美和全球的家庭生活会议，他也是“守约者” (Promise Keepers) 运动的主讲人。他曾在美国国会就家庭问题进行申述，也是很多广播节目和电视节目的受邀嘉宾。

丹尼斯和芭芭拉共同出版了多本著作，包括《建造伴侣的自尊心》 (*Building Your Mate's Self-Esteem*, 再版名为 *The New Building Your Mate's Self-Esteem*)、《共度好时光》 (*Moments Together for Couples*)、《养育青春期儿女》 (*Parenting Today's Adolescent*) 和《正确开始婚姻之旅》 (*Starting Your Marriage Right*)。

自从 1971 年起，丹尼斯和芭芭拉就一直是服事同工。他们有六个孩子和一个孙子，夫妻俩都毕业于阿肯色大学 (University of Arkansas)，目前居住在小石城 (Little Rock)。

目 录

作者简介	1
课程介绍	3
鸣 谢	4
丛书简介	5
自尊心	7
第一课 建立自尊心	8
第二课 无条件的接纳	16
第三课 正确面对过去	23
第四课 灌输肯定的话语	33
第五课 犯错误的自由	39
第六课 管理生活	46
第七课 重视你的伴侣	53
附录一 你的目标在哪里	63
附录二 我们的问题，神的答案	65
附录三 带领人笔记	71
附录四 本系列丛书列表	84

课程介绍

本书的每课学习包括以下环节：开场白、蓝图、结语和家庭建造者计划。各环节的描述如下所述。

开场白（15 分钟）

“开场白”的目的是帮助人们从繁忙的生活中放松自己，更好地了解彼此。通常第一个活动是有趣地引入这一节课的主题。建立友谊时，能够饶有兴趣地与他人分享是很重要的。“开场白”的另一个部分是这一节课的“学习报告”，这是为监督“家庭建造者计划”的实施而设计的（第一节课除外），需要每对夫妻在课间完成。

蓝 图（60 分钟）

这是本课程学习的核心环节。在每节课的这一环节，大家应回答本节课主题相关的问题，并依靠神的话语领悟其中的真谛。有些问题由夫妻在小组里回答，或者在大组里回答。

结 语（15 分钟）

这一环节应抓住要点，以恰当的方式结束这一课。

家庭建造者计划（60 分钟）

这个计划是“家庭建造者”学习的独特应用。每节课聚会结束前，鼓励夫妻俩在下次聚会之前通过“约会”完成本节计划。每个“家庭建造者计划”都有三部分。

- (1) 夫妻共享：以一种带有趣味性的方式开始这个简单的“约会”练习。
- (2) 个人省思：丈夫和妻子分别回答问题。
- (3) 夫妻互动：夫妻彼此分享答案，并应用在生活中。

除了上述几项固定环节以外，偶尔会有叫做“附加影响”的活动。这些活动通常都会为具体论述某一要点提供更积极、更直观的印象。要注意的是，小组中的组员可以有不同的学习方式。当然，大多数以语言表达方式呈现。视觉冲击或活跃的练习有时可以更多地从感官上吸引组员，让他们通过“看、触和做”获得更好的学习效果。

鸣谢

首先，特别感谢两位朋友，在这本学习材料初次写成时鼎力相助。

感谢杰弗·提森（Jeff Tikson），你是我们见过的最好的实际应用“内场手”。多年前你帮助我们孕育了这个想法，也在整个“家庭建造者·夫妻系列”的成形过程中扮演至关重要的角色。你指导我们、鼓励我们，并且提出了许多尖锐的问题，这对整个学习材料的形成有巨大贡献。非常感谢你，不仅是你对这个项目所投入的时间（因此我们可以按时完成），还有你不懈的友谊。在未来的日子里，神为你有上好的预备。

努力工作和对人的爱心是杰瑞·旺德（Jerry Wunder）的代名词。谢谢你，杰瑞，一直推动我们和这个项目前进。因着你在“家庭生活”事工中起到的领导作用，我们得到了宝贵的时间，可以写作、创作、修改，并最终孕育了这本小组学习材料。如果没有你加入我们的团队，这本学习材料不可能产生。

此外，我们还想要感谢大卫·波海（Dave Boehi），团队出版公司（Group Publishing）的马修·洛克哈特（Matt Lockhart）和保罗·伍茨（Paul Woods），感谢你们的编辑工作。

最后，如果你不认识朱丽·丹柯（Julie Denker），那你一定要认识她。她有美丽的笑容和顽强拼搏的精神。要是不相信，请一定和她打场篮球赛或者慢速垒球比赛。她从整个系列撰写之始就开始耕耘。万分感谢你，朱丽，是你几百个小时的努力编辑，并记录了整个写作项目。我们要把本书奉献给你。

丛书简介

当男女结婚时，他们在众多见证人面前宣告自己对一生之爱的承诺。他们庄严地宣誓：“我娶（嫁给）你做我的妻子（丈夫）……从今日起，我要爱你、尊重你、珍惜你，或逆境或顺境，或贫穷或富足，或健康或疾病，直到死亡把我们分开。”

这是一个快乐的日子，可能是一生最快乐的一天。但是，一旦蜜月期过了，一旦求爱期和订婚的喜悦淡化了，很多夫妻就意识到，“坠入爱河”和建造一个良好的婚姻是完全不同的两回事。持守这誓约比他们想象的难得多。

聪明人在买车子、投资或者去超市前都有事前计划，然而他们进入婚姻之时却没有任何计划，好让婚姻关系获得成功。

但是，神早已为婚姻关系预备了计划，一套建造真正荣神婚姻的蓝图。神的计划就是要让一对男女在互相满足的关系中一同成长，也以基督的爱来接触并祝福别人。忽视这个计划，只会导致夫妻之间的孤立和分离。在今天，很多家庭的一个明显模式是：不跟随神的蓝图，导致无谓的努力和满是苦毒的失望，很多情况下，最终以离婚终结。

针对今日婚姻中的需要，家庭生活事工编撰了一系列的小组查经材料，称作《家庭建造者·夫妻系列》。

你可以与配偶独自完成这套材料，但是我们强烈地推荐你组建或者参加一个夫妻小组一起学习。你会发现每节课的问题不仅可以帮助你与配偶更亲近，也有助于建立一个特别温暖而友好的环境，一起学习建造你们所渴望的婚姻。参与“家庭建造者”小组可能会是你个人婚姻生活中一个最精彩的部分。

《圣经》，荣神婚姻的蓝图

你会注意到，在学习过程中我们常常会使用圣经作为家庭和婚姻生活问题的最终权威。虽然《圣经》成书于几千年前，但是《圣经》仍然清楚有力地表达了男女面对的冲突和挣扎。《圣经》是神的话语，是神建造荣耀神的规划蓝图，也处理生活中的实际问题。

鼓励你每次来上课都随身携带《圣经》。

基本原则

每节课都设计得既充满乐趣又内容丰富——还很温和。三个简单的基本原则有助于确保每个人轻松愉快地从这一学习经历中有最大的收获。

- (1) 不要分享任何会让你的配偶尴尬的事情。
- (2) 你可以回避任何不想回答的问题。
- (3) 尽量在两节课之间安排时间，夫妻一起完成“家庭建造者计划”。

带领家庭建造者小组的几点说明

- (1) 带领一个小组比你想象的简单得多！在家庭建造者课程的学习中，小组带领人实际上是一个“推动者”。作为带领人，你的目标就是简单地指导整个小组完成所有的讨论问题。你不需要讲授教材——事实上，我们不希望你这样做！家庭建造者小组所特有的活力就是夫妻们互相学习。
- (2) 这个材料主要适用于家庭学习，也可以修改成主日学教材（请参考附录三 72 页的内容）。
- (3) 本书后面附加了“带领人笔记”，可以帮助你做预备。请在带领小组学习本课程之前预先阅读。
- (4) 如果需要更多带领家庭建造者小组的材料，可以买一本由凡睦利（FamilyLife）编撰的《家庭建造者带领人指南》（*HomeBuilders Leader Guide*）。这本书非常好，对如何开始一个学习小组，如何保证讨论向前推进，以及其他问题，提供了建设性的指导。

推介阅读材料

为了增加你对“家庭建造者”课程的体验，推介阅读丹尼斯和巴巴拉的书《新版建造伴侣的自尊心》（*The New Building Your Mate's Self-Esteem*, Thomas Nelson, 1995）。关于这个学习课程所涉及的话题，这本书有更深入的探讨。

自尊心

“自尊心”这个话题会让一些基督徒产生负面的想法。我们必须谨慎应用这个话题，然而“自尊心”本身并不违背《圣经》。

我们深信，神愿意我们认识自己是谁。我们是神的孩子。这个学习的重点不是在你“自己”身上，而是以你配偶的自尊为着重点。因此，在《新版建造伴侣的自尊心》（*The New Building Your Mate's Self-Esteem*）一书和本学习材料中，我们所强调的不是“如何操控配偶好成就自己”，而是“如何帮助你的配偶认识到自己作为神儿女的身份”。也许，我们的书籍和本材料还可以加一个合适的副标题：“如何服事你的配偶”。在随后的学习过程中，你将学到许多建造、坚固和鼓励配偶的实用方法。

我们的愿望就是，随着你们学习这个课程，以及你们由此培养出的责任心，你的婚姻能够从中受益。愿你们在彼此建立和建造家庭中取得成功！

建立自尊心

婚姻是在另一个人的生命中建立自尊心的最佳关系。



开场白（15分钟）

我们结婚那天

轮流介绍自己，关于你们婚礼那天的情况，回答下面的一个问题：

- 天气怎么样？
- 为了参加你们的婚礼，谁远道而来呢？
- 唱了什么特别的歌吗？
- 有什么没有预料到的事情发生吗？

建立联系

把你的通讯录给组员传递，请每对夫妇写下他们的姓名、联系电话和电子邮箱。

名字 / 电话 / 电子邮箱

名字 / 电话 / 电子邮箱

名字 / 电话 / 电子邮箱

名字 / 电话 / 电子邮箱

名字 / 电话 / 电子邮箱

名字 / 电话 / 电子邮箱



蓝图（60分钟）

如果你们的组员比较多，可以分成四到六个人一组回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，

所有的问题都在本小组内完成。在进入“结语”环节之前，每个小组向全组人员分享讨论中的精彩部分。

需 要

1. 每个人最大的需要之一就是被“建立”，在生活中受到鼓励或坚固。什么原因让这个说法正确呢？

2. 自尊心对一个人的影响是怎样的？
 - 正面的？

 - 负面的？

3. 《圣经》常常鼓励基督徒要互相建立。你认为已婚夫妻可以怎样把《帖撒罗尼迦前书》5章11节应用在自己的生活中？

4. 要想经营成功的婚姻，一个至关重要的因素就是夫妻双方都要认识到在婚姻关系中互相建立的重要性。这在婚姻关系中应该怎样具体实施呢？

5. 分成两个小组，每组可以查考一段经文。
 - 《罗马书》15章5-7节
 - 《以弗所书》4章29-32节

阅读这段经文，讨论这与建立自己的配偶有什么关系。然后跟另一个小组分享你们的经文和心得感悟。

6. 阅读《罗马书》12章3节，关于自尊心，你从这节经文中获得了哪些特别的启发呢？

既然我们已经查考了自尊心的必要性，让我们看看影响自尊心的一个主要因素。

罪魁祸首：错误的比较标准

在你的脑海里，存有一幅一个丈夫或者妻子应该有的标准表现的图画。而且很有可能，这个形象非常完美，诗情画意、温馨无暇，一个高不可攀，不食人间烟火完美形象。然而，每一天你依靠这个幻影来判断自己的表现！因为不可能达到这个完美的标准，你的自尊心深深受挫。请阅读下面所描述的完美丈夫和完美妻子的幻象，然后再回答后面的问题。

完美妻子的幻象

她总是很有爱心、耐心和善解人意。她非常有计划组织，是一个在克己自律和灵活变通之间取得了完美平衡的人。她的家总是很整洁、装饰到位，孩子遵守她的每个命令和要求。她从不和孩子们发脾气，即使他们贪玩忘记做分内的家务。她总是精力充沛，不知疲倦，即使整天工作，又要晚上五次起来照顾孩子，她仍然精神焕发。她还和邻居打成一片，给生病的和有需要的人送饭。她时时刻刻都朝气蓬勃，满有吸引力，不论是穿着休闲的牛仔裤和毛衣，还是在花园挖土，或者身着真丝礼服出席晚宴。她的头发总是惊艳有型，纹丝不乱。她的指甲光泽美丽、从不断裂。她总是安排健康、平衡的饭菜给家人，从不随便应付一顿。她每天忠心地与主同行，每天研读圣经和背诵经文。

完美丈夫的幻象

他早早起床，安静的时间读经祷告，然后出去晨练，以七分钟一里的速度连续跑几圈。他在离家去工作之前，从不忘记拥抱和亲吻妻子以道别。而且他一定会提前十分钟准时上班。他耐心地对待同事，从来不发火，对工作总是很满意，任何时候面对问题都能找到创意的解决方法。他努力工作，从不浪费时间，每天都准时回家。他通晓世界新闻、政治和重要的社会问题。他在家是多面手，也从不拒绝和孩子们玩耍的要求。他非常受欢迎，在别人有需要时从不疲倦。他可以大段地背诵经文，信心比火车头还强，解决家庭的冲突速度比子弹还快。他从不灰心，从不言放弃，面对任何环境都保持风度、说话得体。他从不丢三落四，总是保持口气清新，从来没有体重超标的问题，他还有时间悠闲地钓鱼。

7. 现在花两三分钟时间，描述一下你自己心中的完美幻象，并且写下来。

和你的配偶一起回答第 8 和第 9 题。回答完之后，你可能想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

8. 和配偶分享你对第 7 题的回答。当你写下这些描述时，你的感觉如何呢？

9. 你的完美幻象对你的自尊心有什么影响呢？

神的真理：一个新的标准

10. 在查考神的话语后，我们将发现在神眼中，我们是多么宝贵，多么有价值。让每对夫妻选择下面的一段经文（根据小组的人数，一对夫妻可以选择多段经文，或者几对夫妻选择同一段经文。）

- 《创世记》1 章 26-29 节
- 《诗篇》139 篇 13-16 节
- 《诗篇》139 篇 17-18 节
- 《马太福音》6 章 25-26 节
- 《马太福音》10 章 29-31 节
- 《约翰福音》3 章 16-17 节

朗读经文，然后讨论这段经文所包含的真理，以及这个真理所赋予的你的配偶的价值。然后和小组成员分享你选择的经文，以及你从中受到的启发。

11. 为什么在日常生活中人们很难明白、领会这些真理呢？

12. 这周你可以怎么做，才能思索并记住神的真理，避免自己受到幻象的蒙蔽和伤害？

家庭建造者原则：随着你和配偶发现并理解你们在神眼中的价值，正如圣经所揭示的那样，你们可以彼此帮助对方打碎心中的幻象，成为神希望的样式。



结 语 (15 分钟)

完成“结语”环节的活动后，以祷告结束。鼓励每对夫妇在离开前都为完成本节的“家庭建造者计划”定下约会时间。

重述要点

第一轮：

在一张小纸条上填写一两个词语，完成下面的句子。

- 今晚来到这个小组，我的感受是_____。

每个人都写完后，把这张纸条递给小组长。（无需签名，匿名回答就可以。）然后小组长读出纸条上写的话，完成上面的句子。

第二轮：

在另一张纸条上填写一两个词语，完成下面的句子。

- 在学完第一节课后，我现在的感受是_____。

每个人都写完后，把这张纸条递给小组长。（无需签名，匿名回答就可以。）然后小组长会读出纸条上写的话，完成上面的句子。

第三轮：

小组一起讨论，可以通过哪些方法，使学员可以在课程学习过程中互相鼓励和扶持。

约 会

在下节课之前，夫妻俩可以安排一次约会，以便完成本节的“家庭建造者计划”。小组的带领人在下课时，会要求你们分享这次约会的感受。

日期：_____

时间：_____

地点：_____



家庭建造者计划 (60 分钟)

夫妻共享 (5 分钟)

约会开始时, 夫妻之间彼此分享下面两件事。

- 上小学时, 你在哪方面很出色?
- 上高中时, 你在哪方面很出色?

然后替你的配偶回答下面的问题:

- 目前, 你在哪方面很出色?

个人省思 (20 分钟)

1. 自尊盘点

通读以下的描述词语, 然后用下面的字母来表示, 每种描述是否适合你, 切合的程度如何。

U = 常常

S = 有时

R = 很少

你自己

描述

- 害怕改变
- 害怕被拒绝
- 努力通过成功获得认同
- 对自己要求苛刻
- 很容易灰心
- 被过去缠累
- 防御的, 怀有戒心的
- 追求表现
- 努力通过地位获得认同
- 优柔寡断
- 对他人要求苛刻

_____	拿自己与他人比较
_____	害怕失败
_____	遇到事情，倾向于相信最坏的情况
_____	因为自身的不足之处而停滞不前
_____	努力通过聚敛财富获得认同
_____	在建立有意义的关系方面，困难重重
_____	隐藏弱点
_____	企图通过伪装的良好形象，达到操纵其他人的目的
_____	努力通过与重要人物建立关系来获得认同
_____	自我意识过强
_____	对自己有不切实际的期望
_____	需要得到不断的肯定
_____	难以向人敞开心扉

2. 重新看这些描述，在你最挣扎的两三个方面画一个星号为标记。
3. 再看一遍整个清单，记下你觉得自己的配偶最挣扎的两三个方面。

夫妻互动（35 分钟）

1. 和配偶分享在自尊盘点清单上你如何评估自己。
2. 关于自尊，你是否清楚地知道配偶在哪个方面挣扎最大呢？是否有哪一项让你很吃惊呢？
3. 讨论一两个方法，可以在你们感到挣扎的方面彼此扶持。

4. 一起阅读《哥林多后书》12章9-10节，讨论保罗如何看待自己的弱点，你可以如何应用他的观点。

5. 和配偶一起读出下面的个人保证誓言：

我向你发誓，我会通过接下来的六节家庭建造者课程来建造和坚固我们的婚姻，使我们都得到鼓励。我会把这个学习作为时间安排上的优先事项，忠心地保持约会，努力完成所有的活动，积极参与小组讨论。

(签名)：_____

你是否尊重你的配偶，把这个誓言作为对配偶的特别委身呢？如果是，请在你配偶的学习材料上签名。

6. 以彼此代祷作为结束。为了自己的配偶感谢神。请求神使用你，帮助你的配偶以神的眼光来看待自己。祈求神使用你的弱点来彰显他在你生命中的能力。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

无条件的接纳

帮助配偶在无条件的爱中经历彻底的释放。



开场白（15分钟）

最好的朋友

和小组成员分享以下一个问题的答案。

- 成长过程中谁是你最好的朋友，什么让你们关系接近呢？
- 想想那个帮助你转到新学校、新工作、新社区或者新教会的人，那个人所做的对你帮助最大的事是什么？
- 你曾经参加过的关系最亲密的小组或者团队是什么样的？

学习报告

分享你们在完成上次“家庭建造者计划”中的心得体会。

附加影响

你是谁？这是一个有趣的练习，借此可以认识有关接纳的问题。

致带领人：为了使此次练习有效，请参看 76 页的带领人笔记，它为你提供了身份描述。你需要复印这份列表。

开始时每个人在小纸条上描述一个虚构的身份。自己先默读，花一分钟思考一下自己的新身份。自问：这个人在这个小组中会感到多自在呢？然后每个人轮流介绍自己。所有人介绍完之后，讨论下面的问题：

- 扮演那个虚构的身份让你感觉怎么样？
- 你感觉小组中的其他人对你的身份接纳程度如何呢？
- 这个练习体现了关于接纳的什么问题呢？

**蓝图 (60 分钟)**

人类最大的需要之一就是无条件的爱和接纳。不幸的是，被拒绝的恐惧却控制、影响着很多人的生命和婚姻。

如果你们的组员比较多，可以分成四到六个人一组回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，所有的问题都在本小组内完成。在进入“结语”环节之前，每个小组向全组人员分享讨论中的精彩部分。

控制力

1. 读《出埃及记》3 章 1-10 节，关于害怕被拒绝的心理，通过这段经文你能得到什么启发？
2. 人们为什么会害怕被拒绝呢？
3. 被拒绝的恐惧心理会在哪些方面影响婚姻关系呢？

4. 在婚姻关系中，人们会用什么方法保护自己不被拒绝呢？

5. 读《以弗所书》2章4-7节。关于神对你完全的接纳，这段经文中有什么教导？

家庭建造者原则：要经历健康的婚姻，你就要努力做到完全地、无条件地接纳你的配偶。

对接纳的承诺

6. 查考《创世记》2章21-24节。在这段经文中你看到接纳包括什么？这段经文如何展现了一种委身接纳的态度呢？

和你的配偶一起回答第7和第8题。回答完之后，你可能想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

7. 虽然“异性相吸”有可能正确，但是那些开始让你们彼此吸引的不同之处，也会成为日后关系恶化的根源。
 - 除了外表的不同，你和配偶在哪些方面不同呢？

 - 你看到神如何在你的婚姻中使用这些不同之处呢？

8. 你可以通过哪种方式向配偶表明，你愿意委身接纳他或她呢？

爱的明证

你可能已经发现了，那些对你意味着爱和接纳的词语或者行为，可能对你的配偶具有不同意义。你可能需要改变表达的方式，才能让你的配偶觉得被爱和接纳。

9. 查考《哥林多前书》13章。这段经文中关于爱的描述与社会上，特别是电视节目、电影和音乐中通常勾勒出来的爱有什么差别呢？当想到什么才是真正的爱时，这段经文对你带来了什么挑战？

10. 回顾《哥林多前书》13章第4至第8节中提到的爱的元素，回答下面的问题。（首先自己独立回答，再和配偶分享你的答案）

爱……

- | | |
|----------|---------|
| —是恒久忍耐 | —不计算人的恶 |
| —有恩慈 | —不喜欢不义 |
| —是不嫉妒 | —只喜欢真理 |
| —是不自夸 | —凡事包容 |
| —不张狂 | —凡事相信 |
| —不作害羞的事 | —凡事盼望 |
| —不求自己的益处 | —凡事忍耐 |
| —不轻易发怒 | —是永不止息 |

- 在以上所列各项中，你认为自己的配偶很善于表现的爱的元素是哪些？举例说明对方做了什么或者说了什么，让你有如此感觉呢？
- 你想要更有效地向配偶表达哪些爱的元素呢？为了将这个愿望付诸实施，你可以做些什么呢？

11. 和小组成员分享对第10题的一个答案。（注意，不要分享任何会让配偶感到尴尬的事情。）

12. 查考《约翰一书》4章18节。这节经文如何描述了爱的果效？

家庭建造者原则：只有你的配偶经历了你无条件的爱所带来的安全感，他/她才敢在婚姻中流露出脆弱的一面。



结 语 (15 分钟)

分为两个小组，男女各一组，关于“蓝图”环节第10题中爱的描述，每组各选一栏“爱的元素”。在小组中集思广益，想一想可以通过哪些实际方法让你们的婚姻体现出这些爱的元素，每种“爱的元素”都要想出几种表达方法。重点是你自己要做什么来表达爱，而不是你希望配偶能为你做什么。五到十分钟之后结束，各个小组汇报他们的探讨结果。然后以一分钟的默祷作为结束。在祷告中，反思通过这个练习，你决定要在自己的婚姻付诸实践的念头。

约 会

在下节课之前，夫妻俩可以安排一次约会，以便完成本节的“家庭建造者计划”。小组的带领人在下课时，会要求你们分享这次约会的一些感受。

日期：_____

时间：_____

地点：_____



家庭建造者计划 (60 分钟)

夫妻共享 (10 分钟)

花一分钟时间回答下面的问题。然后彼此分享答案。

- 你们约会时，你对现在的配偶最有创意的爱的表达方式是什么呢？

- 你的配偶最有创意的爱的表达方式是什么呢？

个人省思（20 分钟）

1. 你的配偶向你表达爱和接纳的哪一种方式，让你很感激？
2. 目前在你的生活中，你在哪些方面感到自信和被接纳？
3. 在哪些方面你有恐惧心理或者害怕被拒绝呢？这对你有什么影响呢？
4. 如果有的话，你采取的哪些方式使得配偶很难向你敞开自己？
5. 你如何向配偶更好地表达那种能“把惧怕除去”的爱呢？
6. 你的配偶可以在哪些方面为你正面地祷告呢？写下至少三个方面。

夫妻互动（30 分钟）

1. 彼此分享你们在“个人省思”环节的答案。

2. 通过这节课的学习，以及你们对“个人省思”环节的讨论，你对配偶有什么新的认识？
3. 一起读《罗马书》15章7节。关于彼此接纳，你们做得怎样？
4. 根据你们在“个人省思”环节各自列出的祷告需要，以你们互相为对方正面地祷告作为结束。为配偶向神献上感谢。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

附加影响

爱的纸条：

作为夫妻，你们可以考虑做下面的练习，以增进夫妻间的沟通，使你们更加坚定地接纳对方。

写一两段话表达你对配偶的爱、委身和接纳。一定要包含一个声明，宣告你们弃绝被拒绝的恐惧。签上自己的名字和日期，把这个交给自己的配偶。

正确面对过去

理解过去的哪些因素影响到你配偶现今的自尊心，可以帮助配偶建立希望，获得正确看待事物的新视角。



开场白（15分钟）

低潮记忆线

根据下面的一个问题，分享一个儿时的记忆。

- 有什么正面的经历？例如，一个特别的成就，或者别人对你的评价，让你至今回想起来仍感觉良好。
- 有什么不太正面的经历？或许是一个尴尬的时刻，今天的你回想起来，就忍不住发笑，甚至你现在仍然会感到有几分难为情。

每个人都分享完了之后，轮流回答下面的问题。

总的来说，当你想到童年的时候，你的感觉是什么呢？

- [] 我感觉很紧张，手心冒汗。
- [] 很高兴童年终于过去了。
- [] 我希望还有机会重新再经历一次。
- [] 让我微笑。
- [] 其他：_____。

学习报告

分享你们在完成上次的“家庭建造者计划”中的心得体会。

附加影响

这是我最喜欢的几样东西：这个练习是个有趣的方法，帮助你回想过去。

致带领人：关于这个练习的指示，参考第 77 页“带领人笔记”中的第三点。

从各种实物中选择一个能带来儿时回忆的物品。然后回答以下的一两个问题。

- 这个物品和你小时候最喜欢的一件东西有什么相似之处呢？
- 当你看到或者触摸这个物品时，你的感觉是什么？
- 一个人的童年仍然是这个人的今天的一部分，在哪些方面你有这样的感觉？



蓝图 (60 分钟)

一个特别的信息

虽然你可能意识不到，但是过去的错误和不正确的选择，也包括其他人造成的，对今天的我们仍然有巨大的影响。在这节课中可能会提到一些关于过去的敏感话题。这节课的目的不是要让任何人感到难堪，重新暴露过去的伤口，或让任何人对神已经赦免的事再次觉得内疚。这节课的目的有两个：

- 你意识到过去对自己造成的好的影响和坏的影响。
- 通过学习，你明白圣经原则，帮助你忘记过去。

你和配偶可以建立一种良好的关系，凭爱心彼此提醒，时常记住神的饶恕。但是，如果有些事情你们自己不能解决，我们建议你们寻求牧师或者能胜任的基督徒咨询师的帮助。

在这节课中，特别是在“家庭建造者计划”环节中，要记住一点：不要分享任何让配偶感到尴尬，或者让你觉得不安、不适合分享的内容。

如果你们的组员比较多，可以分成四到六个人一组回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，所有的问题都在本小组内完成。在进入“结语”环节之前，每个小组向全组人员分享讨论中的精彩部分。

过去的经历对自尊心的影响

1. 过去的经历如何影响一个人的自尊心？有什么正面的影响和负面的影响呢？
2. 你与父母的关系，一定是过去经历中对你有影响力的一个方面。这个关系如何影响了你的自尊心呢？
 - 正面的？
 - 负面的？
3. 不论好坏，你的同辈人，朋友和兄弟姐妹，在你成长的过程中如何影响了你的自尊心呢？
4. 还有一些什么人，因为他们影响了你的自尊心，而对今日的你有着深刻的影响？

关于第 5 题，分为两组，一组查考《撒母耳记下》11 章，另一组查考《诗篇》51 篇。一起读相关的经文并回答问题。然后和另一个小组分享你们的答案。

5. 我们的感觉会因我们所做的事而受到影响。通过查考《圣经》，可以在大卫的生活中看到这样的例子。
 - 查考《撒母耳记下》11 章，大卫犯了什么罪？
 - 查考《诗篇》51 篇，你觉得当时大卫的感觉是什么呢？那时大卫正在做什么？

6. 从大卫的例子中，你得到什么有关处理过去经历的启发呢？

家庭建造者原则：为了能放下过去，对未来充满盼望，你和配偶必须通过耶稣基督经历神的赦免，并且表达出来。

神话语的鼓励

7. 读《哥林多后书》5章17节，一个人应该怎样看待过去的错误，对此基督教提供了怎样与众不同的解决之道？
8. 读《以赛亚书》43章18-19节。对于未来，这段经文使你得到怎样的鼓励呢？
9. 在成为使徒之前，保罗虽然竭力迫害基督徒（参考《使徒行传》8章3节和22章4节），但是他能够依靠基督，忘记背后。通过保罗的书信，看一看《圣经》可以如何帮助我们处理过去。（让每一对夫妇从下面经文中选择一段。）
- 《罗马书》8章1-2节
 - 《罗马书》8章37-39节
 - 《以弗所书》4章32节
 - 《腓利比书》3章12-14节
 - 《腓利比书》4章6-7节
 - 《腓利比书》4章13节

和配偶一起朗读你们选择的经文。你得到什么关于未来的盼望和鼓励呢？在回答完这个问题之后，和小组成员分享你们所选的经文，以及你们的感悟。

10. 关于刚刚分享的经文和感悟，你觉得哪个对你最有意义呢？为什么呢？

帮助配偶正确面对过去

过去的经历既能带来正面的影响，也能带来负面的影响，而那些负面的影响将成为我们今日前进路上的“绊脚石”。在你和配偶谈到过去的经历时，要努力帮助对方处理负面的影响，同时也不要忽略了那些正面的影响。

和你的配偶一起回答第 11 题和 12 题。回答完之后，你可能想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

11. 《以弗所书》4 章 32 节教导我们要彼此饶恕“正如神在基督里饶恕了你们一样”。既然我们蒙神赦免是本乎恩，你们之间要如何面对彼此过去的错误呢？

12. 你如何帮助配偶“忘记背后”，真实地经历《腓利比书》3 章 13 节？

家庭建造者原则：关于处理过去的阴影，你可以通过爱、接纳和饶恕来帮助配偶。



结 语 (15 分钟)

从以下表达正面属性的清单中，选择一个你觉得最能反映你的配偶的词语。思考配偶生活中的表现，想出一个可以反映他/她的这种性情的小故事，然后和小组成员分享。

- | | |
|-------|------|
| • 诚实 | • 饶恕 |
| • 良善 | • 耐心 |
| • 慷慨 | • 聪明 |
| • 勇敢 | • 强壮 |
| • 有才华 | • 谦卑 |

约会

在下节课之前，夫妻俩可以安排一次约会，以便完成本节的“家庭建造者计划”。小组的带领人在下课时，会要求你们分享这次约会的一些感受。

日期: _____

时间: _____

地点: _____



家庭建造者计划（60分钟）

应用这节的“家庭建造者计划”时，要慎重。我们的过去、我们自己或他人所犯的过错，可能再没有什么事比这些更容易缠累我们，困住我们前进的步伐。在成熟的爱、接纳和信任方面，不同的婚姻成长的程度也不同。对这节的“家庭建造者计划”最好的建议就是，分享需要分享的，然后忘记配偶的过去。不要试图挖掘，也要避免任何不好的细节，除非确实有必要探讨这些细节。

当讨论过去时如果涉及一些敏感的方面，不要继续使用这些“失败”来惩罚你的配偶。要牢记“爱既完全，就把惧怕除去。”（《约翰一书》4章18节）。

请注意：如果对于有些事你尚在犹豫，不知是否要与配偶分享，那现在就不要分享。如果在回答这个环节的内容时，某些潜在的问题被激化、暴露出来，仅靠这部分的内容是无法解决的，也不应这样解决，而应该寻求第三方，专业咨询师的帮助。

夫妻共享（10分钟）

开始约会时，描述儿时一些特别的记忆，可以是一个奖励、一个特殊的玩具或者一份礼物。即使曾经对配偶提过，也可以分享这个特别的宝贝背后的“故事”——你什么时候收到的，那时你多大，在哪里，为什么它对你很重要。

个人省思（20分钟）

针对此次“家庭建造者计划”，你可以从下面三个选项中选择一个，直接划勾。你和配偶可以选择不同的方案。也可以考虑以后选择这次没有选择的方案。

- 父母（方案A）
- 同辈（方案B）
- 过去的一般情况（方案C）

父母（方案 A）

1. 描述一下你成长过程中的家和家庭环境。你想到什么呢？

2. 作为父母，你的爸爸和妈妈哪些方面做得最好呢？

爸爸：

妈妈：

3. 他们哪些方面做得不好呢？

爸爸：

妈妈：

4. 描述你和父母双方的关系。关于每个家长，回答下面的问题。

- 你最喜欢的记忆是什么呢？
- 你希望你们的关系中哪一个方面可以得到改变？
- 爸爸对你最大的影响是什么呢？妈妈呢？

爸爸：

妈妈：

5. 描述一下你此时此刻对父母的感情各是什么样的。

爸爸：

妈妈：

6. 如果你觉得自己对父母一方或者双方都有一些不能原谅的地方，写下你的感受，向神悔改认罪，承认任何的苦毒、未解决的愤怒或者怨恨。

如父母双方或者一方还健在，回答第 7 题。

7. 关于父母你可以采取一个什么行动呢？

同辈（方案 B）

1. 描述同辈对你的自尊心的影响。

好的方面：

坏的方面：

2. 在长大的过程中，你的同龄人持有怎样的价值观呢？

3. 你觉得同龄人对于今日的你有什么样的影响？有哪些具体的方面呢？

4. 回顾你过去和同龄人的关系，是否有什么事让你觉得应该放下，或者是否有什么人你需要饶恕，从而可以正确地面对过去？（参考《腓利比书》3章13-14节）？

5. 今天你的价值观和信念因为同龄人仍然面对哪些挑战。
正面的：

负面的：

6. 是否有一些同辈关系让你接受了错误的价值观，从而不能达到神对你的标准（参考《罗马书》12章1-2节）？如果你面对类似的情况，你应该做什么呢？

过去的一般情况（方案C）

1. 过去是否有一件重要的事情，或者一个重要的人对你的自尊心带来深刻影响（不论好坏）？

2. 过去发生的什么事件或者过去生命的什么方面仍然在影响今日的你？

3. 通过这节课的学习，有什么可以帮助你面对过去？
4. 配偶可以采取什么实际行动帮助你摆脱过去的阴影？
5. 回顾“蓝图”环节第 7-9 题中引用的经文，这些经文说了什么？可以如何应用在你的生活中？
6. 当婚姻生活中与过去有关的事情冒头时，你和配偶可以如何彼此帮助？

夫妻互动（30 分钟）

1. 和配偶一起回顾各自对以上“家庭建造者计划”问题的答案。不要指责。要尽力理解你的配偶的经历。做一个积极的倾听者。
2. 和配偶分享当你思考关于过去的问题时，你的感觉是什么。
3. 配偶可以做什么，帮助你将在这个环节中所做的决定或者承诺付诸实行？
4. 与配偶一起祷告作为结束。可以查考《约翰一书》1 章 9 节、《哥林多后书》5 章 17 节和《哥林多后书》5 章 21 节。借用这些经文向神祷告，宣告它们在你的生活中成为真理。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

灌输肯定的话语

你对伴侣所说的话，不是建造对方的自尊心，就是摧毁对方的自尊心。



开场白（15分钟）

猜猜是谁

在一张小纸条或者索引卡片上，写下描述自己的三四个词语或者短语，然后交给小组带领人。所有的人都交上卡片之后，小组带领人就随机向全组读出一组词，在读完之后，写下你猜测的刚才描述的是哪个组员。在所有的卡片都读完了之后，分享一下彼此猜测的答案。最后回答下面的问题：

- 在哪些方面言语有能力在我们的思想中勾画一幅图像呢？

学习报告

分享你们在完成上次的“家庭建造者计划”中的心得体会。



蓝图 (60 分钟)

如果你们的组员比较多，可以分成四到六个人一组回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，所有的问题都在本小组内完成。在进入“结语”环节之前，每个小组向全组人员分享讨论中的精彩部分。

语言的力量

1. “棍棒石头可能会打断我的骨头，辱骂却伤不了我一根毫毛。”当你作为一个成年人读到童年的说法时，你的感觉是什么呢？

2. 想想你的生活中话语的力量。成长过程中你听到哪些有关于你自己的评价，不论是正面或负面的，到现在你仍然记忆犹新呢？

3. 什么让你更容易记得，是正面的话语还是负面的话语？为什么呢？

4. 言语好像种子，负面的话语好像荆棘的种子，长出阻碍自尊心的荆棘，而正面的话语可以结果子。每对夫妻一起查考下面的一节经文，讨论关于言语的力量，《箴言》是如何教导的。
 - 《箴言》11 章 9 节
 - 《箴言》12 章 25 节
 - 《箴言》15 章 4 节
 - 《箴言》16 章 24 节
 - 《箴言》24 章 26 节
 - 《箴言》25 章 11 节

在你和配偶一起朗读并讨论你们选择的经文之后，和小组成员分享你们的经文和感悟。

5. 在以上分享的经文中，有什么真理最使你受到震撼，为什么呢？

赞扬的力量

要慎重和建设性地使用言语来建造彼此的自尊心。让我们想想如何最好地向配偶说出正确的话语。

6. 你收到的最好的赞扬或者鼓励的话语是什么呢？

7. 你认为为什么很多人很难给出或者接受赞扬呢？怎样做对你更难呢？

8. 你可以赞扬配偶的哪些品质呢？

和配偶一起回答第 9 题。回答完之后，你可能想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

9. 具体地赞扬配偶很重要。完成以下有关配偶的表述：
 - 感谢你……
 - 当你……让我觉得被爱
 - 我喜欢和你在一起，因为……
 - 我感谢你因为……
 - 我欣赏你……
 - 我确信你会……
 - 你做得非常棒的一件事是……

10. 阅读《路得记》2 章 2-17 节，你觉得波阿斯友善的行动和话语对路得的自尊心有什么影响呢？相似的，路得友善的言语如何影响波阿斯呢？

11. 波阿斯和路得之间令人愉悦的言语交流就发生在平凡的日常生活场景中，他们都忙于自己的工作。他们之间的交谈如何挑战你，激励你审视自己在日常生活中怎样对待配偶，特别是你使用什么样的言语呢？

12. 小组成员一起集思广益，想出一些有创意的方法来建造或者赞扬自己的伴侣，把这些想法都写下来。

家庭建造者原则：不要吝啬你的赞扬，赞扬可以改变你的伴侣，提高你们的婚姻质量。



结 语 (15 分钟)

致带领人：参考 79 页“带领人笔记”中关于剪纸图案的细节。

小组成员围成一圈，每个圆圈不超过六个人，每个圆圈有一个人形的剪纸图案。按顺序传这个剪纸。当你拿到剪纸图案时，向小组回忆一次受到羞辱、贬低或类似的经历，然后从纸人上撕下一部分，再传给下一个人。当剪纸图案传递以至少一圈后，停下来一起读《以弗所书》4 章 29 节。

再一次传递剪纸图案，但是这次分享一个赞美或者肯定的言语，然后用胶带把人剪纸复原。在所有的部分都重新粘上之后，回答下面的问题：

- 这个练习与我们在现实生活中如何对待他人有什么相似的地方？
- 比较纸人的遭遇和真实的人们的遭遇。

约 会

在下节课之前，夫妻俩可以安排一次约会，以便完成本节的“家庭建造者计划”。小组的带领人在下课时，会要求你们分享这次约会的一些感受。

日期：_____

时间：_____

地点：_____



家庭建造者计划 (60 分钟)

夫妻共享 (10 分钟)

开始约会时，看看能否按照拼音字母表的顺序从 a 到 z，找到合适的词语来轮流彼此称赞。

你可以对配偶说：“你是我眼中的瞳仁”，或者“你真有运动细胞”，或者“我欣赏你”。然后再从其他的拼音字母中寻找赞美的词语，尽量使用所有的拼音字母。如果做完了一次，可以试第二次。

个人省思（20 分钟）

1. 这节课中对你最有用的启发、见解或者提醒是什么呢？
2. 回想一下谈恋爱时你用来肯定对方的言语。这些言语如何影响你的配偶、你们之间的关系和你自己？
3. 你认为为什么婚后自己有这样的倾向，即对于言语对配偶造成的影响慢慢变得迟钝麻木起来？理解了言语的力量之后，你会如何改变你对配偶的用词用语呢？
4. 配偶说什么话会鼓励你，使你精神振作呢？
5. 配偶说的什么话会让你消沉，使你感到灰心沮丧呢？
6. 为了常常赞美你的配偶，并且能够做得更多更好，你应该怎么做呢？

夫妻互动（30 分钟）

1. 分享上一个环节 1 到 4 题的答案。要尽量敞开心扉、温和友善，互相体谅。

2. 你们应该采取什么行动步骤，以及如何将其付诸实施，在这方面，夫妻协商、达成一致。

3. 把你完成的称赞配偶的句子，读给对方听。接受对方的赞美和肯定，心存感恩。

4. 以祷告作为结束。为自己的配偶感谢神。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

犯错误的自由

给自己和伴侣犯错误的自由，有助于学会把自我价值同外在表现区别开来。



开场白（15分钟）

大梦想

从下面的问题中选择一个问题回答，并和小组成员分享你的答案。

- 你做过或尝试过的最冒险的一件事？
- 如果你知道自己不会犯错误，而且钱不是一个障碍，你梦想要尝试的一件事是什么呢？
- 在你的生命中有什么失败，现在当你回顾过去的时候，还能为此感恩呢？

学习报告

分享你们在完成上次的“家庭建造者计划”中的心得体会。



蓝图 (60 分钟)

如果你们的组员比较多，可以分成四到六个人一组回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，所有的问题都在本小组内完成。在进入“结语”环节之前，每个小组向全组人员分享讨论中的精彩部分。

生活中的失败是不可避免的。没有人能每次都“做对了”。我们的伴侣可以使我们从不同角度看问题，帮助我们度过面对挑战或者痛苦的时期，不论是丢了钥匙还是被炒鱿鱼。

失败可以分两类：

- 失败其实是罪（例如说谎、欲望或贪婪）；
- 虽然失败却不是罪（例如无意犯下的错误：误解和遗忘）。

虽然所有的罪都是失败，但所有的失败并不都是罪。

在这节课中我们会查考罪的影响，以及你们可以采取的一些实际步骤好互相帮助、应对失败。最关键的问题是，“当伴侣面对失败时，你如何回应？”

失败的影响力

1. 成长过程中有什么样的失败经历让你记忆犹新呢？

2. 你的家人如何看待失败呢？这些看法今天对你有怎样的影响呢？

3. 在现今的文化中养成了一种“成功综合症”，创造出一种成功的幻影，即一个人只要有钱、有地位、有权力才有价值和意义。但是下面的经文如何反驳了这种观念呢？
 - 《撒母耳记上》16 章 7 节
 - 《马太福音》6 章 33 节

和你的配偶一起回答第 4 题和 5 题。回答完之后，你或许想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

4. 在婚姻中你经历了什么样的失败呢？

5. 这些失败对你们的婚姻有什么影响呢？

让配偶有“犯错误自由”的六个步骤

在接下来的课程学习中，我们将探讨你和配偶可以采取的六个步骤，给予对方自由，可以冒失败的风险，并且得到力量从失败中恢复。

附加影响：

全体组员一起读浪子的故事，分角色朗读：旁白、小儿子、父亲和大儿子。

第一步：提供赦免和恢复。

一起读《路加福音》15章11-32节。

6. 从浪子的故事，我们可以学到：

- 在经历失败时，儿子觉得自己的价值是什么呢？

- 对儿子谦卑下来、愿意得到恢复的愿望，父亲的反应是怎样的呢？

7. 这个寓言如何解释了神对你的爱和接纳？如果你的配偶犯错误了，这个故事教会你要如何反应呢？

第二步：不论配偶的表现如何，要向对方表达你坚定的委身、忠诚和爱。

读《约翰一书》4章18节。

8. 确信配偶对你的爱，这种深信不疑的感觉如何帮助你度过难关呢？

第三步：提醒配偶，“你的价值不在于你做了什么，而在于你是谁。”

读《以弗所书》1章13-14节。

9. 一个人如何失败了却不是失败者？当配偶犯错误时，你如何向对方清楚传递“你不是一个失败者”的信息，呢？

第四步：以“神在掌权”这个真理来安慰配偶。

读《罗马书》8章28节。

10. 神如何通过你的失败带来好的结果，分享你经历的一件事。

第五步：和配偶一起凡事感恩。

读《帖撒罗尼迦前书》5章18节。

11. 为什么我们在失败中也要感谢神呢？

第六步：鼓励你的配偶面对失败时不要灰心。

读《哥林多后书》4章16-18节。

12. 在困境中，你的配偶怎样做才能最好地鼓励你？

家庭建造者原则：如果你能给予配偶“犯错误的自由”，失败就能成为导师而不是审判官。



结语 (15 分钟)

读下面的例子，讨论你在“蓝图”环节学到的步骤可以如何应用在这些情况中。

- 万林总是迟到。他上班迟到、回家晚、去教会也迟到。他的妻子可以做什么帮助他呢？
- 苏琴有个很棒的经商的主意，但是缺乏自信让想法成为现实。她的丈夫可以怎样帮助她呢？
- 唐华的公司裁员，她刚丢了饭碗。唐华的妻子可以如何帮助他呢？
- 李丽一到做决定时就犹豫不决。她尽量避免任何需要迅速做决定的情况。她的丈夫可以怎样帮助她呢？

约会

在下节课之前，夫妻俩可以安排一次约会，以便完成本节的“家庭建造者计划”。小组的带领人在下课时，会要求你们分享这次约会的一些感受。

日期：_____

时间：_____

地点：_____



家庭建造者计划 (60 分钟)

夫妻共享 (10 分钟)

花几分钟时间，彼此分享以下问题的答案。

- 在你成长的过程中，你记得当初你最想做的事或者最想成为的人。
- 在成长过程中，实现梦想让你受到了什么鼓励，或者在哪些方面让你感到失望？
- 现在你有什么样的一个梦想，不论多么离奇，你希望未来可以做什么或者尝试什么呢？

个人省思（20 分钟）

1. 重看“蓝图”环节，记下你学会的一个重要的想法或者技巧。

2. 这节课学习的六个步骤中，哪一步是你的配偶做得最好的？举出一个例子说明。

3. 你在哪个步骤上需要得到更多的操练，才能帮助配偶呢？

4. 就你目前的生活而言，即使害怕失败，你愿意冒险的程度有多大呢？评估你目前的“冒险指数”，从1分（不愿冒险）到10分（随意冒险）给你自己打分。你会给自己打几分，为什么？

5. 在哪方面你最害怕犯错误呢？圈出最高的两个事项。
 - 工作中
 - 作为妻子或者丈夫的身份
 - 为人父母
 - 理财
 - 料理家务
 - 在一个新的领域
 - 作朋友的身份
 - 情感方面
 - 其他 _____

6. 看以下的六个步骤。用星号标出你最需要配偶为你采取的一个步骤。
 - (1) 提供赦免和恢复。
 - (2) 不论配偶表现如何，要向对方表达你坚定的委身、忠诚和爱。
 - (3) 提醒配偶，“你的价值不在于你做了什么，而在于你是谁”。
 - (4) 以“神在掌权”这个真理来安慰配偶。
 - (5) 和配偶一起凡事感恩。
 - (6) 鼓励你的配偶面对失败时不要灰心。

在标了星号的步骤下面，写下配偶能满足你的需要的一个实际步骤。

夫妻互动（30 分钟）

1. 一起回顾“个人省思”环节的问题。
2. 如何让你的婚姻成为一个安全的港湾，夫妻双方都可以冒失败的风险呢？
3. 一起读《彼得前书》4 章 8 节，关于配偶的失败，这段经文使你受到什么启发呢？
4. 一起祷告。感谢神给予你犯错误的自由。感谢神，依靠圣灵的能力，你和配偶可以给予对方相同的自由。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

管理生活

夫妻彼此帮助对方遵照神所设立的优先次序，你们就能经历和睦而平衡的婚姻生活。

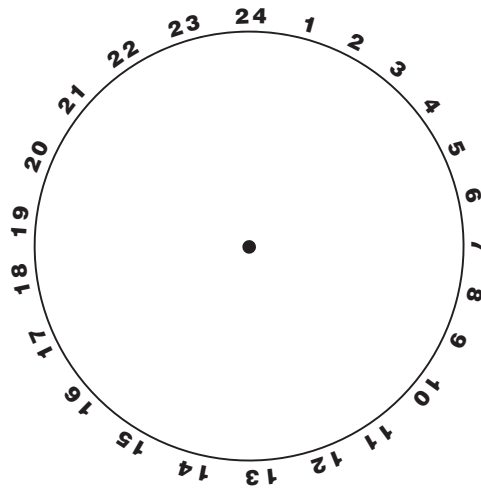


开场白（15分钟）

饼状图形的一角

使用下面的图形制作一个饼状图，表示你“典型的一天”是怎样的。分配下列活动所需的时间。

- 睡眠
- 吃饭（包括准备的时间）
- 开车
- 工作
- 看电视
- 圣经研读 / 祷告
- 家务（例如付账单、洗衣服、扔垃圾和跑腿等杂事）
- 和伴侣相处的时间
- 和孩子们相处的时间
- 锻炼身体
- 上网
- 其他 _____



根据日常时间安排制成饼状图后，回答以下问题。

- 你的日常时间安排反映出你的优先事项是什么？
- 在你的生活中，哪些方面的事情很容易被其他事情挤掉了时间呢？

学习报告

分享你们在完成上次的“家庭建造者计划”中的心得体会。



蓝图 (60 分钟)

要想完全避免压力是不可能的，压力是生活的一部分。但是夫妻可以通过共同努力，在生活中做出良好的抉择而减少压力。在这节课里我们将一起查考《以弗所书》5章15-21节，这段经文提供了做出正确选择的三个关键。

如果你们的组员比较多，可以分成四到六个人一组回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，所有的问题都在本小组内完成。在进入“结语”环节之前，每个小组向全组人员分享讨论中的精彩部分。

压力和自尊心

1. 在以下所列事项中，哪三个因素会让你感到最大的压力呢？

- 拖延时间
- 工作压力
- 和孩子或者父母的冲突
- 经济压力
- 经常的人际关系摩擦
- 健康问题
- 朋友
- 承诺过多
- 改变
- 和伴侣的冲突
- 没有预计到的问题
- 不确定的未来
- 公婆或岳父母
- 教会活动

- 自己不切实际的期望
- 文化压力
- 其他 _____

把你的答案与配偶的作比较。如果你觉得没问题，现在就可以和小组成员分享目前最让你感到压力的因素。

2. 生活中额外的压力如何影响你的自尊？怎样影响你的婚姻呢？

3. 压力总是坏事吗？为什么是或不是？

做智慧人

你每天所做的选择，表明了你真正的优先事项是什么。这些选择体现了你真正的价值观。你的日程安排和银行账户是两个重要“指示器”，显明了你的优先次序和价值观。

当今夫妻们的一个弱点就是，他们不花必要的时间探讨两个人共同的价值观。一对夫妻的优先事项反映了他们真正的价值观。

4. 读《以弗所书》5章15-17节，关于优先次序，这段经文教导我们如何做出智慧的决定呢？这些优先次序如何帮助你处理压力呢？

5. 读《雅各书》1章5-6节，对于此处神为你提供的恩典，你要如何善加利用呢？

6. 再看看“开场白”环节中制作的饼状图，为了减少压力，在日常安排中你应该做些什么调整？

依靠圣灵行事

《以弗所书》5章18节劝勉我们要“被圣灵充满”，这就意味着我们要让圣灵指引我们，我们要从圣灵得力。

7. 读《约翰福音》14章26-27节和《加拉太书》5章16-23节，通过这些经文，我们可以知道圣灵能在我们的生命中带来哪些不同，又通过这些改变带来哪些结果呢？
8. 你认为圣灵在一个人的生命中做的工作会对他/她的自尊带来怎样的影响呢？请予以解释。
9. 读《腓利比书》4章6-7节，在减少你生活的压力方面，祷告起到了什么作用？

和你的配偶一起回答第10题。回答完之后，你可能想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

10. 夫妻一起花几分钟时间，写下当前的生活或婚姻中造成压力的一些具体因素。思想《腓利比书》4章6-7节中的应许，花几分钟时间一起探讨，如何把这两节经文应用在你们的生活中。为那些在你们的生活和婚姻中造成压力和焦虑的事项祷告。把这些担子卸给神，祈求神赐你们智慧，使你们知道如何应对。

家庭建造者原则：透过祷告，你和配偶可以求神赐智慧，从而知道如何应对生活中的压力。圣灵会使你们在生活和婚姻中有分辨能力、方向、平安和秩序。

彼此顺服

11. 读《以弗所书》5章21节，彼此顺服可以带给你们怎样的帮助，使你们不致于许下过多的承诺，或者感到太大的压力？

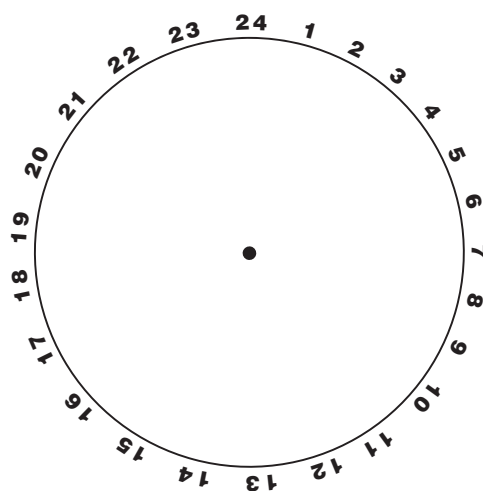
12. 在婚姻生活中以健康的方式处理压力，将如何帮助你 and 配偶提高自尊呢？

家庭建造者原则：神赐配偶给你，帮助你在生活中找到平安、方向和平衡。



结 语 (15 分钟)

在课程学习开始时，你曾根据日常生活安排制作了一个饼状图。现在使用下面的图形，重新制作一个你希望的日常生活饼状图。



画完饼状图后，回答以下问题。

- 这个图和开始时画的图相比，最大的差别是什么呢？
- 要实现这个理想的时间安排，你面临的障碍是什么？

约 会

在下节课之前，夫妻俩可以安排一次约会，以便完成本节的“家庭建造者计划”。小组的带领人在下课时，会要求你们分享这次约会的一些感受。

日期：_____

时间：_____

地点：_____



家庭建造者计划（60 分钟）

夫妻共享（10 分钟）

有时我们需要轻松一下,来缓解每天生活中的压力。花几分钟计划为配偶计划“完美的一天”。写下这样的一天会是怎样的,然后一起分享你们为对方制定的计划。

个人省思（20 分钟）

1. 回顾这节课的学习,为了让配偶的生活更易于管理,你可以做一件什么事呢?
2. 当前,使你的生活面临压力的原因是什么? 如果可能,列出三到五个原因。
3. 在目前的生活,你认为使配偶面对最大压力的原因是什么呢?
4. 你认为最重要的五个价值观是什么呢?
5. 察看一下你上个月的日程安排和银行帐单,你觉得它们体现了什么样的优先次序和价值观呢?
6. 回顾你在“开场白”环节和“结语”环节制作的饼状图,你需要在时间安排上做出什么调整呢? 要开始实现调整,你需要采取什么具体步骤呢?
7. 为了使你的生活像你希望的那样更好地反映出你的价值观,在这方面,配偶可以怎样帮助你?

夫妻互动（30 分钟）

1. 互相比较你们在“个人省思”环节的答案。
2. 一起写下你们在“个人省思”环节注意到的造成压力的因素，把它们分类。

可控因素	不可控因素

3. 对那些“可控的压力因素”，你们需要做些什么决定，从而使你们的生活更清楚地反映出你们的价值观？
4. 一起决定一些具体的方法，可以帮助对方保持平衡的生活。写下这些想法。
5. 一起读《马太福音》11 章 28-30 节。通过这段经文，你得到哪些与你的生活和日程安排有关的信息？
6. 以祷告作为结束，祈求神赐给你们智慧，使你们可以互相帮助管理好生活。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

重视你的伴侣

丈夫和妻子需要彼此相爱、互相支持和鼓励，使彼此都成为神创造时的样式。



开场白（15分钟）

回 顾

在这个课程学习接近尾声之际，小组成员花些时间一起回顾这次的学习经历。从下列问题中选择一个或多个问题回答，然后和小组成员分享你的答案。

- 在这次课程学习的过程中，这个小组对你有什么意义？
- 你学到或收获的最有价值的功课是什么？
- 这次的学习让你、你的婚姻有了怎样的变化？
- 在下一次学习的时候，你希望看到小组有什么样的变化？

学习报告

分享你们在完成上次的“家庭建造者计划”中的心得体会。



蓝图 (60 分钟)

这次“蓝图”环节的学习将分为两个组，丈夫和妻子各一组。从本页开始“蓝图”环节的问题是针对于丈夫的，从 56 页开始是针对妻子的问题。

有关丈夫的蓝图

把妻子当作参与的伴侣

1. 读《彼得前书》3 章 7 节，作为丈夫，这节经文对你意味着什么？
2. 想到“完全参与的伴侣”，你会想到什么呢？
3. 写下你需要妻子的三到五个方面。至少跟其他人分享一点。
4. 读《哥林多前书》11 章 11 节，你认为为什么男人很难承认自己需要妻子作为同伴？你发现自己在什么情况下很难告诉妻子你需要她呢？
5. 分享你对妻子的需要会如何建立她的自尊呢？

尊荣妻子

6. 《彼得前书》3 章 7 节劝勉丈夫要“敬重她”。你可以通过哪些方式向妻子表达你的尊重和看重呢？

7. 丈夫们通过哪些方式向妻子表达的是不尊重和不看重?

8. 尊重妻子的一个方法,就是继续“追求她”,让她看到她对你很重要。关于如何为婚姻生活增添浪漫色彩,分享一些好的点子。

爱妻子

9. 读《以弗所书》5章22-29节,丈夫爱妻子“好像基督爱教会”一样是什么意思呢?

10. 《以弗所书》5章29节提到男人的责任是要“保养顾惜”妻子。在以下方面丈夫可以怎样保养顾惜自己的妻子呢?
 - 属灵生命的长进

 - 恩赐、才干和能力

 - 未来的梦想和异象

婚姻的使命

11. 尊重和鼓励妻子如何能使她感到自己更有价值呢?如此的尊重和鼓励会给你和你的婚姻带来什么益处呢?

12. 各种机构常常使用“使命宣言”来评估工作的果效、计划工作的方向。身为丈夫，如果你要为自己写一份“使命宣言”，你想要写些什么呢？独自回答下面的问题，帮助你写出一份“使命宣言”，重视自己的妻子。

- 到目前为止，作为丈夫，你最主要的目标和方向是什么呢？

- 展望未来，你希望看到自己作为丈夫的主要目标和方向是什么？

回答完以上问题之后，写出包含两到三句话的使命宣言草稿。

家庭建造者原则：作为丈夫，神呼召你要爱你的妻子，帮助她成长，变成神创造她时的样式。

有关妻子的蓝图

尊敬丈夫

1. 读《以弗所书》5章33节下。“敬重丈夫”是什么意思？

2. 你认为丈夫为什么需要你的尊重？这对他的自尊有多么重要呢？

3. 当他有如下表现时，你可以如何表示或表达对丈夫的尊重。
 - 当你觉得他不讲道理时？

 - 你不同意他所做的决定时？

- 在处理一个问题时，他不参与或者没兴趣的态度让你很烦恼？
- 你觉得他不给你机会参与家庭事务的决定？

顺服丈夫

对于今日的女性而言，可能没有一个词会像“顺服”一样引发强烈的负面回应。但是，我相信顺服是圣经教导妻子与丈夫关系中至关重要的一个因素。

4. 读《以弗所书》5章22-27节，关于妻子的责任和丈夫的责任，这段经文有什么教导？
5. 为什么妻子常常在顺服丈夫的问题上感到挣扎呢？
6. 顺服你的丈夫会如何有助于他的自尊呢？

理解丈夫

7. 婚姻中出现误解的一个主要原因，就是男女的不同。你的丈夫和你如何不同呢？在下面写下你和丈夫不同的方面。

方面	我	我的丈夫
思考方式		
身体上的亲密方式		
沟通方式		
面对问题的方式		
背景		
处理冲突的方法		
理财的方式		

在意识到这些不同之后，回答以下问题。

你觉得自己在哪个方面和丈夫最不一样呢？

8. 因为你们的不同，你们的婚姻如何获益呢？

9. 你看到丈夫的工作与他的自尊之间有什么关系？

10. 读《哥林多前书》11章11节，这段经文的教导，与我们的文化中关于婚姻中的独立和依赖的教导有什么不同？这个问题如何影响了你与丈夫的关系呢？

婚姻的使命

11. 尊重和鼓励丈夫如何使他感到自己更有价值呢？如此的尊重和鼓励会给你和你的婚姻带来什么益处呢？

12. 各种机构常常使用“使命宣言”来评估工作的果效、计划工作的方向。身为妻子，如果你要为自己写一份“使命宣言”，你想要写些什么呢？独自回答下面的问题，帮助你写出一份“使命宣言”，重视自己的丈夫。
 - 到目前为止，作为妻子，你最主要的目标和方向是什么呢？

 - 展望未来，你希望看到自己作为妻子的主要目标和方向是什么？

回答完以上的问题之后，写出包含两到三句话的使命宣言草稿。

家庭建造者原则：一个爱丈夫、敬重丈夫的妻子，可以帮助他成长，变成神创造他时的样式。



结 语 (15 分钟)

和配偶一起，分享各自在“蓝图”环节所写的使命宣言。之后一起为你们的婚姻写下一到两句的使命宣言。要注意的是，使命宣言并不是说你们“已经成功”。相反，使命宣言只是简单表达了你们对婚姻的期待。

在写完婚姻的使命宣言草稿之后，夫妻一起祷告，祈求神帮助你们成就他为你们的婚姻所预备的目标。

如果你觉得没有问题，就和小组成员分享你们使命宣言。

约 会

这周夫妻俩可以安排一次约会，以便完成这个课程学习的最后一节“家庭建造者计划”。

日期：_____

时间：_____

地点：_____



家庭建造者计划 (60 分钟)

夫妻共享 (10 分钟)

祝贺你们，这是这个课程学习的最后一节“家庭建造者计划”。在约会开始时，反思这次学习如何影响了你们的婚姻，并回答下面的问题。

- 回忆本教材学习的第一节课，你对本课程的期待是什么？你的经历与你的期待相比是否有出入？
- 本课程的哪些内容帮助到了你的婚姻？

- 你了解到配偶的哪些新的方面？
- 本课程的哪个部分对你最有益？

个人省思（20 分钟）

1. 写下至少五个配偶具有的让你尊重和欣赏的良好品格。
2. 你的配偶的恩赐和优势是什么？
3. 你的配偶的梦想和目标是什么？尽量写出你能想到的。
4. 你可以如何最好地鼓励配偶实现这些目标呢？
5. 读《腓利比书》2 章 1-4 节，关于重视配偶，这段经文是如何教导的？
6. 回顾这节课的学习，接下来你需要采取什么行动呢？

7. 思考你所写的重视配偶的个人使命宣言。为了实现这个使命，你应该采取的具体行动是什么呢？
8. 以为配偶祷告作为结束。求神让你看到重视配偶的真正意义是什么。

夫妻互动（30 分钟）

1. 彼此分享你们在“个人省思”环节的问题答案。
2. 思考本课所写的婚姻使命宣言，你们可以采取什么共同的具体行动来实现使命？
3. 评估你们可以一起做的一些事，继续建造自己的婚姻，坚固彼此和其他人。你们可以考虑的一个行动就是继续每周安排约会的时间，你们可以参考 63 页附录一中的“你们的目标在哪里”，从中可以获得一些主意。
4. 以祷告作为结束，为彼此和你们的婚姻而感谢神，感谢神已经成就的一切，和他将要成就的一切！

附加影响

注：这个练习你和配偶可以选择现在完成，也可以保留到以后完成。

设想你刚刚从配偶那里收到下面的信。你会如何写回信呢？用一张空白纸，写下你的回信（当你表达感受时要尽量具体）。

亲爱的：

谢谢你选择我分享你的生命。谢谢你的诚实和敞开。我知道有时这很痛苦。

在心灵深处，我深深知道你爱我。但我也需要你的爱的切实提醒。在我的生命中没有什么比你的爱更有价值的。我需要你的爱。我需要你。

我可以请你帮忙吗？我想要收到你写的信，但是我不想一直要求。如果是我的主意，那收信时的乐趣就荡然无存了。但是你愿意写一封信给我吗？

我需要知道：

- 你如何欣赏我……
- 我做了什么让你觉得被尊重……
- 我如何鼓励了你……
- 你感谢我每周为你做的“小事情”……
- 我拥有你无条件的接纳，以我本来的样子接纳我（是这样吗？我需要知道）
- 和你在一起，我是一位怎么的伴侣……
- 你喜欢我的哪些方面……
- 我如何变得更好了，或你看到我的哪些方面的成长（有时我会忘记）……
- 你愿意带领我，做最能使我受益的事情……
- 你愿意认识我的朋友……

你可以自由选择书写的方式，但是请一定告诉我，因为我非常尊重你！

我爱你！

你的丈夫 / 妻子

附言：我也不完美，但是很高兴我们能患难与共。

你们的目标在哪里

我们祈祷，愿你们从《家庭建造者·夫妻系列》丛书中获益无穷。我们希望，随着你们把生命委身于耶稣基督并遵照他的蓝图建造生命，你们的婚姻和家庭也不断得到坚固。

我们也希望你们能够把在这里学到的用于你们社区和当地教会的婚姻服侍中。教会需要更多像你们这样建造基督徒婚姻的夫妇。第二次世界大战期间，一个知名的事件很清楚地说明了这样的观点。

1940年，法国军队刚被希特勒的突击击败。荷兰被法西斯政权征服，彻底垮台。比利时也已经投降；英军军队则受困于法国的敦刻尔克港市。

二十二万杰出的英国青年眼看难逃一死，英吉利海峡即将血流成河。几英里外的法西斯军队还没有意识到他们离获胜只差一步之遥。

一切看来都在绝望中。人数稀少的英国海军——“正规军”——告诉英王乔治六世，他们最多只能营救一万七千人。下议院则得到通告，让其预备发布“沉痛消息”。

此时，英国的政客们都手足无措，英王亦无能为力，盟军只能在远处观望。当英军的厄运逐渐逼近的时候，一支奇特的船队——可能是历史上最为混杂的船队——出现在英吉利海峡的海平面上。船队由各种古怪的船只组成，包括拖网渔船、拖船、平底驳船、捕鱼用的单桅帆船、救生艇、游船、帆船、货船，甚至还有伦敦消防舰队。船只由民间志愿者驾驶——英国的父亲们要拯救疲惫不堪、遍体鳞伤的儿子们。

威廉·曼彻斯特(William Manchester)在他的长篇叙事小说《最后的雄狮》(*The Last Lion*)里，记述了1940年这次不到二十四小时的营救。这次营救至今仍然是一个奇迹——这只平民船队不仅营救了英军，而且还营救了十一万八千名盟军士兵。

今天，基督徒的家庭就像被困于敦刻尔克的英军。倍感压力、有如深陷囹圄、意志消沉的夫妻们需要帮助——需要你们的帮助。基督徒社群就像当时的英国，我们坐等政治家、专业人士，甚至我们的牧师来拯救我们的家庭。然而，我们面对的问题却是以上人士竭尽全力也无法解决的。

当今世界，居高不下的离婚率是各国普遍存在的问题。我们需要愿意充当“救生员”的男男女女，竭尽全力救助破碎家庭中筋疲力尽、伤痕累累的“幸存者”。我们需要平凡的夫妻，因着他们对一位不平凡的神的信仰，向周围有需要的人伸出援助之手。教会里的已婚夫妻已经失去了影响其他人来做全职侍奉的特权和责任。

本系列的学习或许点燃了你们“属灵生命的火炬”，或许给你们“属灵生命的火炬”添加

了更多的燃料。无论如何，我们要给你们一个挑战：你们愿意为建造他人的生命献上自己吗？

你们可以和来自世界各地的夫妻组成团队，一起去拯救成千上万的婚姻和家庭。从组建“家庭建造者”小组开始，你们将看到，不仅其他人的婚姻得到巩固，而且，因着分享这些原则，你们自己的婚姻也随之得到改善。

你们愿意参加“感动生命，改变家庭”行动吗？……

下面介绍“如何改变今日家庭”的一些具体做法。

- (1) 召集四至八对夫妻，带领他们完成本书的六课内容。（你们也可鼓励他人在教会或社区里建立更多的“家庭建造者”小组。）
- (2) 继续学习《家庭建造者·亲子教育系列》的其他教材，不断更新改善自己的婚姻和家庭生活，或者带领“家庭建造者·夫妻系列”的小组学习。
- (3) 介绍一个很棒的传福音的工具——电影《耶稣传》。
- (4) 办一个家庭宴会，邀请邻居到你们家做客，一起分享基督的信仰。
- (5) 走出家门，和邻舍的孩子分享基督的爱。
- (6) 倘若你们已参加了“家庭生活婚姻研讨会”，为什么不用你们掌握的属灵知识去协助牧师，为那些准备结婚的弟兄姊妹提供婚前辅导呢？

请访问我们的网站（www.jiatingshenghuo.com），给我们有关学习的反馈，并获取有关“家庭建造者”的其他资源。

我们的问题，神的答案

通常每对夫妻都会遇到相互沟通、家庭理财和性生活等方面的问题。解决这些问题对培养稳固深厚的婚姻关系至关重要。《家庭建造者·夫妻系列》丛书就是为解决这些关键问题而设计的。

一、主要问题

有一个基本问题是所有婚姻问题的核心，而这个问题我们无法帮你解决。这个问题对你来说，太大了，无论你怎么努力，都无法独自解决。

这个问题就是与神隔绝。倘若你想经历婚姻当初被设计时的模式，你就必须与造你的神建立生命的联系，他赐你力量，你才能活出喜乐而充满意义的生命。

是什么使我们与神隔绝的呢？是我们的罪。在我们的生活中，大多数人认为“罪”是大众公认的坏习惯。我们努力借助提高自身的修养来解决罪的问题。我们从陶冶性情的书籍中学习控制愤怒，或者下决心不再偷税漏税。

但扪心自问，就知道我们的“罪”在自己里面比“一系列的坏习惯”更根深蒂固。所有的人都是悖逆神的。我们忽视神的存在，凭自己的感觉做决定。《圣经》中说神创造我们是希望我们按照他的旨意生活。但因为罪的缘故，我们认为自己的意念和计划比神的更好。

因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。（《罗马书》3章23节）

“亏缺了神的荣耀”是什么意思？是指没有人相信和珍视神的道。我们总是找寻其他事物填补内心的空虚，并且认为这些事物比认识神更重要。我们偏行己路。依照《圣经》我们要为自己的犯罪受刑罚。我们不能一边任意妄为，一边又期望与神相安无事。按自己的意愿来生活只会招致毁灭。

有一条路人以为正，至终成为死亡之路。（《箴言》14章12节）

因为罪的工价乃是死。（《罗马书》6章23a节）

罪的刑罚是我们永远与神的爱隔绝。神是圣洁的，我们却罪污满身。不管怎样努力，我们都不能靠着实行一些计划，例如做一个好人，甚至遵行《圣经》的律法，免除将来的刑罚。

1. 神对罪的解决之道

感谢神，他为我们解决了进退两难的困境。神成为一个人，就是耶稣基督。耶稣活出了圣

洁的生命，他完全顺服神的旨意。他情愿为我们的罪付上代价，被钉死在十字架上。之后，他从死里复活，以此证明他有权柄胜过罪和死亡。只有耶稣有权为我们的罪作挽回祭。

耶稣说：“我就是道路、真理、生命，若不藉着我，没有人能到父那里去。”（《约翰福音》14章6节）

唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（《罗马书》5章8节）

我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了，又照圣经所说，第三天复活了，并且显给矶法看，然后显给十二使徒看，后来一时显给五百多弟兄看，其中一大半到如今还在，却也有已经睡了的。（《哥林多前书》15章3-6节）

因为罪的工价乃是死；唯有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。（《罗马书》6章23节）

耶稣的死解决了我们罪的问题。他弥补了我们与神之间的隔阂。耶稣呼召我们跟从他，放弃自己握着的残缺不全的人生计划。耶稣希望我们信靠神和他的计划。

2. 接受神的解决之道

倘若你感到自己与神隔绝了，此时神正呼召你向他认罪悔改。以往，因为我们固执地把自己的心思意念和计划放在首位，我们的生活就像一团乱麻，理不出头绪。结果，我们与神的爱和看顾隔绝了。但是神却应许我们，若承认我们违背了他的旨意，以致生活陷入困境，他必赦免我们并帮助我们脱离罪恶的捆绑。

凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。（《约翰福音》1章12节）

你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。（《以弗所书》2章8-9节）

《圣经》教导我们要接受基督为救主，这意味着我们承认自己是罪人，无法自救；这意味着我们远离罪恶；这也意味着我们相信耶稣已经赦免了我们的罪，并塑造我们成为他希望我们成为的样式。仅在知识层面上相信基督是神的儿子是不够的，作为意愿的行动，我们必须借着信仰信靠他，并相信他在我们生命中的计划。

在有关神及其在你生命中的旨意方面，你与神的关系正确吗？还是，你因试图以自己的方式走自己的路，生活失控了？

今天，你就可以决定做出改变。你可以转向基督，并允许他塑造你的生命。你只需要向他吐露心声，告诉他你心里的感动。如果你以前从未这样做过，请参考下列步骤。

- 你是否承认自己需要神？请告诉神。

- 你是否曾由于按照自己的意愿生活，把一切搞得一团糟？请告诉神。
- 你希望神饶恕你吗？请告诉他。
- 你相信耶稣被钉死在十字架上，三天后从死里复活，他有权柄赦免你的罪并白白赐给你永生吗？请如实告诉神。。
- 你承认神对你生命的计划比你自己想出来的计划更好吗？请告诉神。
- 你是否承认神有权作你生命的主，掌管你的人生？请告诉神。

当趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。（《以賽亞書》55章6節）

建议你做如下的祷告：

主耶穌，我需要你。感謝您為我的罪被釘死在十字架上。我接受您為我的救主。謝謝您赦免我的罪並賜給我永生。祈求您將我塑造成為您所喜悅的樣式。以上禱告奉耶穌的名求，阿們！

这样祷告能表达你现在的心声吗？倘使能，请立刻停下来做这样的祷告。祷告之后，基督就会像他所应许的那样进入你的生命。

二、活出基督徒的生命

对于一个基督的追随者——基督徒——而言，虽然他的罪得到赦免，但是罪的阴影始终伴随着我们的生活。

我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。（《约翰一书》1章8节）

故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。（《罗马书》7章19节）

婚姻生活也逃不过罪的影响。即使基督徒，也在维系坚固的荣耀神的婚姻中存在挣扎。大多数夫妇最终认识到，他们无法凭自己的努力拥有一个荣耀神的婚姻。然而，有了神的帮助，他们就能获得成功。因为，对那些时时刻刻都持续地活在神恩典指引下的基督徒，圣灵对他们的基督徒婚姻有极大的影响力。

1. 以自我为中心的基督徒

许多基督徒处在凭自己的力量过基督徒生活的挣扎中，因为他们不允许神掌管他们的生命。他们喜欢按己意行事，结果常常遭遇失败和挫折。

弟兄们，我从前对你们说话，不能把你们当作属灵的，只得把你们当作属肉体、在基督里为婴孩的。我是用奶喂你们，没有用饭喂你们。那时你们

不能吃，就是如今还是不能。你们仍是属肉体的，因为在你们中间有嫉妒、纷争，这岂不是属乎肉体、照着世人的样子行吗？（《哥林多前书》3章1-3节）

以自我为中心的基督徒无法经历丰盛的基督徒生命。因为他们靠自己的力量过基督徒生活。他们要么不知道，要么忘记了神的爱、饶恕及大能。这类基督徒：

- 经历属灵生命的起伏跌宕；
- 不了解自己——想做正确的事，却行不出来；
- 无法汲取圣灵的能力过基督徒的生活。

不完全信靠神的基督徒有以下部分或全部特征：

不顺服	缺乏学习《圣经》的热忱
常有私心杂念	容易心灰意冷、懊悔沮丧
缺乏对神及他人的爱	教条主义
嫉妒	喜欢论断人、爱挑剔
祷告生活时好时坏，不能始终如一	缺乏目标
抑郁寡欢	

注意：根据《约翰一书》2章3节、3章6节和9节，以及《以弗所书》5章5节，一个自诩为基督徒却继续生活在罪中的人根本不能称之为基督徒。

2. 以圣灵为中心的基督徒

当一个基督徒把基督放在他生命的宝座上时，他就会向神降服。这种基督徒愿意被圣灵引导，从而与神的计划协调一致。

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。（《加拉太书》5章22-23节）

耶稣曾说，

我来了，是要叫羊（或作“人”）得生命，并且得的更丰盛。（《约翰福音》10章10节）

我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（《约翰福音》15章5节）

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。（《使徒行传》1章8节）

在生活中，顺从圣灵引导的基督徒会自然地流露出如下特征：

以基督为中心	仁爱
拥有圣灵的力量	喜乐
热心传讲福音	和平
常常祷告	忍耐
研读《圣经》	恩慈
信靠神	良善
顺服神	信实
	温柔
	节制

在基督徒的生命和婚姻中，上述这些特征的表现程度，取决于基督徒在生活的各个细节上信靠神的程度和属灵生命的成熟度。刚开始明白圣灵教导的基督徒，不要因为自己所结的果子没有成熟的基督徒多，而感到气馁，因为那些成熟的基督徒比新的基督徒知道和经历圣灵更多的教导。

3. 让神掌权

耶稣应许他的跟随者因着圣灵的指引而获得丰盛的生命。当我们让神掌管我们生命的时候，耶稣便住在我们里面，通过我们彰显圣灵的能力。（参约 15）

如果你诚心祈求神指引你前面的道路并赐予你力量，那么现在就把生命的主权交给圣灵吧！（参太 5:6；约 7:37-39）

首先，向神承认你的罪，愿意离弃你过去的罪恶生活。真心实意地感谢神，因耶稣基督为你死，饶恕了你所有的罪。（参西 2:13-15；约壹 1:9，2:1-3；来 10:1-18）

你要确定自己已将生命各个领域都交给了神（参罗 12:1-2）。想想你生命的哪些领域还在自己做主，要确保你愿意把这些领域交给神掌管。

因着信，宣称自己愿意按着圣灵的指引并靠着圣灵的力量来生活。

- 顺着圣灵而行：

我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。（《加拉太书》5章 16-17节）

- 相信神的应许：

我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。（《约翰一书》5章14-15节）

4. 用祷告表达你的信仰

祷告是向神表达信心的方式之一。如果下面的祷文能代表你真实的愿望，请你跟着祷告，或用你自己的语言向神祷告。

亲爱的神，我需要你。我承认一直以来我都按自己的意愿生活，得罪了你。我感谢你，因着基督在十字架上的受死而赦免我一切的罪。我现在邀请基督坐在我生命的宝座上。求圣灵掌管我的生命，正如你所应许的那样：只要信，就必得着。感谢你引领我的生活，并藉着圣灵赐予我这一切。以上祷告奉耶稣的名求，阿们！

5. 行在圣灵中

在生活中，如果你意识到自己生活的某个方面（态度或行为）不讨神的喜悦，就向神忏悔你的罪，感谢神因着基督在十字架上的受死赦免你的罪。凭信心接受神的慈爱和饶恕，与神保持美好的关系。

如果你发现自己因着罪又重新开始掌管自己的生活——一种明确的不顺服行为——那么请你尝试做“属灵呼吸”的练习，将你的生命重新交给神掌管。

- (1) 呼气——认你的罪。按照《约翰一书》1章9节和《希伯来书》10章1-25节所讲的，承认你得罪了神，感谢他赦免了你的罪。记住，认罪包括悔改，要下决心改变自己的错误心态和行为。
- (2) 吸气——将你的生命降服于基督，邀请圣灵再次掌管你的生命。根据《加拉太书》5章16-17节和《约翰一书》5章14-15节的应许，相信圣灵正加给你力量，引领你走前面的义路。重建对神的信心，能使你继续经历神的慈爱和饶恕。

6. 变革你的婚姻

你生命中，这一新的向神的委身将丰富你的婚姻。与配偶分享你的委身是坚固这一委身强有力的一步。当配偶看到圣灵在你里面运行的奇妙作为时，他/她也会和你一样委身信靠神。如果夫妻双方都已经将生命的主权交给圣灵掌管，你们就会彼此造就，向神忠心，你们的婚姻也会彻底改观。让神掌管你们的生命，生活就会成为一个奇妙的冒险之旅。

带领人笔记

目 录

如何带领“家庭建造者”小组.....	71
带领人笔记说明.....	73
第一课 建立自尊心.....	73
第二课 无条件的接纳.....	75
第三课 正确面对过去.....	77
第四课 灌输肯定的话语.....	78
第五课 犯错误的自由.....	80
第六课 管理生活.....	81
第七课 重视你的伴侣.....	82

如何带领家庭建造者小组

带领人的职责是什么？

带领人扮演的角色是“引领者”。他的职责是鼓励组员们积极思考和研读经文，保证他们能畅所欲言地进行交流，以确保学习的顺利进行。

这项学习最好安排在什么时间、地点？

本教材是为家庭小组《圣经》学习设计的，也适用于主日学。下面是针对上述两种不同的情况提出的相关建议。

小组学习

为了创造友善、轻松的氛围，我们建议最好把这项学习安排在家里进行。多数情况下，组织这项学习的夫妻也担任小组的主持。有时候，找其他夫妻轮流主持也不错。你应该考虑人数增加和地点等因素，以便为小组做出最佳的选择。

每课设定的标准学习时间为 90 分钟，但我们建议你花两个小时，这样可使大家有充裕的时间完成每个环节。但是，要记住小组学习的一条基本准则：好的小组，准时开始，准时结束。每个人的时间都是宝贵的，懂得珍惜时间的带领人会得到组员的尊重。

在主日学课堂上

倘若要在主日学开展这项学习，带领人需要做两个重要的调整。

- (1) 你的教学内容应该集中在每课的“蓝图”环节。“蓝图”是每课的核心内容，需要占用 60 分钟。
- (2) 大多数主日学是以老师授课的形式进行的，而不是小组讨论形式。假若这项学习应用在主日学课堂上，那么应该使用小组互动形式。小组学习是以互动讨论的方式进行的，根据小组讨论形式，可将全班人分成多个小组（建议六至八人为一组）。

小组最好有多少人？

我们建议四至八对夫妻（包括你和你的妻子）为一组。假如有兴趣参加的人数多于你所能应付的人数，你可以考虑请其他人带领第二组。如果组员很多，建议你在学习过程的不同阶段把参加者分成多个小组。这样能帮助你按时完成教学任务，使大家能够在小组里充分互动和参与。

如何准备茶点？

很多小组愿意提供茶点招待组员，目的是营造一种友善的氛围。如果你也打算这么做，请参考以下几点建议。

- (1) 当你为第一或第二课的组员提供茶点时，统计参加者人数，以便为日后提供茶点作参考。
- (2) 可以考虑在学习开始前安排非正式的联谊活动，并提供茶点（15 分钟），之后开始学习。因为假若有夫妇迟到，他们只是赶不上茶点却不会影响学习。你也可以在学习快要结束时提供茶点，鼓励大家相互交流，但请注意，要遵守时间原则，按时结束学习，允许不想吃茶点的组员欣然离开。

如何照看孩童？

根据小组的不同情况，以不同方式处理这个问题。下面的两点建议，你可以参考。

- (1) 小组成员自行解决问题。
- (2) 把组员的孩子集中在一个地方，安排人照看。

祷告

祷告是小组学习的重要组成部分。但是，作为带领人，你要体察组员是否愿意在大家面前祷告。假如你不确定，请不要让他们出声祷告。你可以尝试用多种新颖的方式带领大家祷告，譬如做示范祷告、寻求自愿祷告的人，或让大家以启应的方式祷告。一个对小组祷告有帮助的工具是代祷清单。我们鼓励你用这种方法做，但要让其他组员承担这项服侍。你应该带领祷告，但也要给其他夫妇机会，让他们积极创建，随时更新、传阅代祷事项清单。

结束语

要想进一步了解如何带领家庭建造者小组，可以参阅凡睦利（FamilyLife）编著的《家庭建造者·夫妻系列》丛书之《家庭建造者带领人指南》（*HomeBuilders Leader Guide*）一书。

请访问我们的网站（www.jiatingshenghuo.com），给我们有关学习的反馈，并获取有关“家庭建造者”的其他资源。

带领人笔记说明

带领人不需花费很多时间准备就能轻松地引导人们学习。但是，你可以用我们提供的“带领人笔记”辅助课前准备。每节课的“带领人笔记”由以下几个部分组成。

目 标

设立目标旨在帮助你掌握这一课的重点。

注意事项

这部分是对每课内容的概括性说明。针对每课出现的问题，我们给出相关的办法或建议，以供参考。为了不漏掉任何细节，你可把每节课要做的列一个清单。

注 释

这部分是专门针对“蓝图”环节的问题而给出的注释。不是所有“蓝图”环节的问题都有注释。根据问题编号可找到相关的注释。（比如，第一课“蓝图”环节第6题，对应“带领人笔记”第一课注释部分的第6点。）

请访问我们的网站（www.jiatingshenghuo.com），给我们有关学习的反馈，并获取有关“家庭建造者”的其他资源。

第一课 建立自尊心

目 标

婚姻是在另一个人的生中建立自尊心的最佳关系。

在这节课里，夫妻们将会：

- 分享婚姻初期的经历；
- 发现夫妻双方建立伴侣的自尊心的重要性；
- 意识到思想中理想的丈夫或妻子的形象，是不现实的，可能对他们的自尊心产生不良影响；
- 学习一些基督徒彼此相待的方法，以神的爱和接纳建立对方的个人价值感；
- 开始操练帮助配偶建立健康的自尊心。

注意事项

1. 如果你还没有读过第 3 页上的“课程介绍”，71 页的“如何带领家庭建造者小组”以及 73 页的“带领人笔记说明”这几个部分，你需要读一下。
2. 开始学习第一课时，你可以带领大家讨论一下“基本原则”（见 6 页“丛书简介”）。
3. 确保每个人都有学习材料。可能要多预备一些《圣经》和笔。
4. 由于这是第一节课，带领人应向组员特别强调“家庭建造者计划”的重要性。鼓励夫妻们在下次学习前，安排一次“约会”来完成“家庭建造者计划”。告诉他们，你将在下节课时询问他们的完成情况。
5. 如果你们的小组人数特别多，“开场白”环节可能要花 15 到 30 分钟时间。如果出现这种情况，尽量把“蓝图”环节的学习时间控制在 45 到 60 分钟之内。一个好方法是把“蓝图”环节中你一定会提到的问题标出来。如果因为时间的关系，有些问题你在课上没能谈及，建议组员将那些问题列为“家庭建造者计划”中的一部分。
6. 在“蓝图”环节开始时，附有注解，建议要大组分小组。这么做原因有两个：1）有助于推动讨论和每个人的参与；（2）有助于按时完成所有内容。
与之相似的是，“蓝图”环节的第 5 和 10 题也要求分小组。分开的小组同时看多段经文，可以节省时间，并让组员彼此学习。
7. 结束第一课的时候，也许你需要带领大家做一个结束祷告，而不是请其他人开口祷告。因为很多人不习惯在众人面前开口祷告。除非你非常了解你的组员，明智的做法是循序渐进地带领大家尝试不同的祷告方式。不管你决定如何结束，你都应该为大家做个示范。
8. 因为小组学习刚刚开始，带领人可提醒组员，此时邀请其他夫妻加入学习还不算晚。让大家想想下节课能邀请哪些夫妇来参加。
9. 第一节课会决定整个课程学习的基调，营造一种夫妻之间互相欣赏的氛围，促使他们建立彼此的自尊。为了完成这个目标，这节课一定要风趣又让人记忆深刻。不要让小组因讨论问题而延误学习进程，或被任何负面的内容困扰。
10. **特别提醒：**近几年，一些基督徒认为“建立自尊”这个观念不符合圣经。这个课程的学习目的并不是为自尊这个话题辩护，在小组中这样做也并不明智。如果小组中的任何人对这个观念有异议，你可以建议他们读第 7 页的“自尊心”。

注 释

这部分是“蓝图”环节问题的补充信息。每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。分享这些内容时，要注意方式，不要用所谓的“真正答案”树立你的权威，从而抑制大家讨论的积极性。你表达自己的观点时，可以这样说：“在这段里，我注意到的一件事是……”或“我觉得这当中的另一个原因是……”

请注意，这里的注释没有涉及每个问题。学习材料中很多问题的答案需要小组成员根据自己的观点和经验进行总结。

6. 虽然有健康的自尊很好，但是这节经文提醒了我们谦卑的重要性。
10. 你也许需要指出神的真理与这个“完美幻象”相反，神的真理揭示了什么是真正的真实。

第二课 无条件的接纳

目 标

帮助配偶在无条件的爱中经历彻底的释放。

在这节课中，夫妻们将会：

- 发现个人对接纳的需要，以及接纳对建立配偶的自尊心的重要性；
- 评估自己对接纳配偶的委身程度；
- 探讨有关接纳的两个圣经因素；
- 操练向配偶表达接纳。

注意事项

1. 这是第二课，组员间应该稍微熟悉了，但在谈及夫妻关系时，他们可能还是不能自在地敞开心扉。不要强其所难，要鼓励他们来上课，完成他们的“家庭建造者计划”。
2. 如果有新成员加入，你要简略地回顾上次学习的主要内容。一定要介绍彼此不认识的组员。你可以请新来的夫妻回答第一节课“开场白”环节中的一道题。
3. 如果你计划了茶点时间，事先预备好需要安排的茶点。
4. 如果小组决定使用祷告单，请确保安排稳妥。
5. 在“开场白”环节中有一个“附加影响”的活动，你可以考虑在“开场白”第一个练习后进行，或者以“附加影响”活动替代第一个练习。如果你选择了进行“附加影响”的活动，可能需要把下一页复印下来，或者把这些描述抄写在一页纸上。如果你在“开场白”环节做了一个以上的练习活动，务必要注意时间，要保证整节课按时进行。
6. 如果在上第一课时，你曾说过将在这节课上让组员们分享第一节课“家庭建造者计划”的实践体会，一定要执行。“学习报告”环节有助于建立互相督促的氛围。
7. 结束祷告，你可邀请一两个志愿者带领大家大声祷告。你要事先确定习惯大声祷告的人选。
8. 在这节课结束时有一个“附加影响”的练习。让小组成员注意这个练习，你也可以提醒夫妻们可以把这个练习加入到“家庭建造者计划”中一并完成，或是以后再做。

“开场白”环节中“附加影响”活动的描述：你是谁？

复印这页内容，然后剪成数条供组员使用。如果组员人数超过十人，就分成几个小组完成此次的“你是谁”练习活动。

你是个小混混。一头长发，身上有很多刺青。最近你成为了基督徒，很有兴趣学习，想明白做基督徒究竟是什么意思。

你来自异国他乡。“家”远在千里之外。你以留学生的身份来到这个国家，你的语言能力不强，很难适应这里的文化。



昨天你还在财务上捉襟见肘，做两份工作才够解决温饱。今天就完全不同了。你刚刚发现自己从一个远亲那里继承了一大笔遗产。

你是个相信“灵”的人。你相信神，其余五花八门的各种宗教你也都相信。你来这里，就是想看看基督徒的小组到底是怎么样的。

老板刚把你调到这个城市。你估计自己的行李周末运到，所以你想赶快交些朋友，搬东西时他们可以搭把手。

你是个无家可归的人。最近你的世界完全崩溃了，你几乎失去了所有的一切。你不是很确定自己为什么在这。你听说这群人很友善，还会有吃的，所以你就来了。

你对基督教非常怀疑。你相信有神，但你对所谓的“有组织的宗教”很不习惯。事实上，你来的唯一原因就是为了让配偶高兴。

祝贺你！你的教会刚刚委任你做负责夫妻事工的“志愿者”。你来参加聚会，看看这个小组的情况怎么样。

你刚刚经历痛失所爱之人的打击，你心爱的人在经过与艾滋病的长期抗争之后去世了。你还在化解自己的伤痛，因此你来参加这个小组好获得支持。

你已经人到中年，是个大公司的中层经理。至少，你曾经是。你刚刚收到了公司的通知，你被炒鱿鱼了，自从大学毕业后你就在这家公司任职。你感到茫然，不确定接下来应该做什么。

注 释

注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

2. 每个人都希望别人喜欢自己，因此他们常常没有足够的自信可以应对被拒绝的情况。对于很多人来说，这种缺乏自信是源自童年时从未感觉到被接纳。
4. 回避、戴面具、缺乏沟通、与人保持安全距离，通过表现获得认可和从众行为都是人们尝试保护自己的种种方式。
5. 神爱我们，即使是在我们还做罪人的时候。神让我们与基督一同复活，也让我们与基督一同坐在天上。神要向我们彰显他的怜悯和丰盛的恩典。
6. 亚当认识神，也信任神的供给。
9. 经历《哥林多前书》13章所描述的爱，可以帮助一个人诚实地敞开心扉，不害怕因开放的沟通而遭到其他人的断然拒绝，或者所分享的内容在以后被对方作为武器用来伤害自己。

第三课 正确面对过去

目 标

理解过去的哪些因素影响到你配偶现今的自尊心，可以帮助配偶建立希望，获得正确看待事物的新视角。

在这节课里，夫妻们将会：

- 评估自己过去对待失败的态度，再与神的话语相比较；
- 探讨以正确的方式看待过去，把握现在；
- 体会赦免的力量；
- 在自己和配偶的生活中经历神的赦免，也赦免其他的人。

注意事项

1. 这节课强调从过去的束缚中得到自由的盼望。可能这节课是整个课程学习中最敏感、最有潜在威胁性的一课。很多新婚夫妇不会意识到过去的经历会如何影响到自己的婚姻。这节课可能带来的益处和造成的伤害都应该考虑到，要谨慎地带领这节课的学习，多多祷告。

不论一个人的过去发生了什么，重要的是在圣经学习中要以坦率又体恤的态度来看待这个话题。虽然人们需要诚实地面对过去，但是却不应该强迫任何人分享会让配偶感到尴尬的个人隐私，或者所分享的内容会对其他人造成伤害或损害。

一个人可以摆脱过去、继续前进，但首先要处理内疚和定罪。赦免必须首先是从上而来的，从神透过耶稣基督赐下的赦免；然后才是横向的，人与人之间的赦免。

2. 在学习过程中，也许有人会问：“关于自己的过去，我应该和配偶分享多少呢？”理想地说，二人成为一体就包括了二人之间没有秘密。但是我们不是生活在一个理想的世界里，有时过去的某些信息会让另一个人很难接受。

在分享那些可能会损害关系的信息前，一方应该寻求明智的忠告，首先寻求咨询师的帮助，评估这些信息是否适合拿出来探讨。

3. 如果你选择进行“开场白”环节中“附加影响”的活动，就需要尽量收集一些儿时的东西。毛绒玩具、娃娃、玩具汽车、篮球卡、球、积木、图画书或者儿童读物等等，这些都可以。那些对你具有特别意义，你自己童年时用过的物品也不错。
4. 牢记准时开始和准时结束的重要性。
5. 结束后，你可简要地记录一下本节课的学习情况。这样会帮助你评估课程的进展情况。你可问自己以下问题：“每个成员都参与了吗？”以及“在下节课前，有哪些人需要我特别的跟进？”向自己提出这些问题能使你保持精力集中。
6. 为了给小组成员树立榜样，你和配偶需要在每节课开始前完成“家庭建造者计划”，这么做很重要。

注 释

注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

7. 在基督里我们已经是新造的人。
8. 我们必须相信神现在正在进行的工作，而不是沉溺于过去的失败中。
9. 如果小组中有人对使徒保罗的生命不熟悉，你可能需要简短地介绍一下他的生平。你可以参考《使徒行传》22 和 26 章，《哥林多后书》11 章 16-33 节。
11. 我们当然需要饶恕。但是要饶恕那些给我们造成了很深伤害的人很困难，虽然不是不可能的，特别是如果我们从未经历神赦免的大能。

《以弗所书》4 章 32 节总结了如何处理我们自己过去的过犯，以及如何帮助我们的配偶也这样做。这节经文要我们效仿神处理我们的过去的方式来面对别人的过去，我们要以恩慈相待、彼此饶恕来面对现在。你可以问这个问题：“既然神对你满有良善和爱，放弃了惩罚你的权利，你和配偶应该如何对待对方过去的错误呢？”

你也可以分享饶恕的定义，“饶恕意味着放弃惩罚对方的权利，不以怨恨或指控回应过去的失败。”

第四课 灌输肯定的话语

目 标

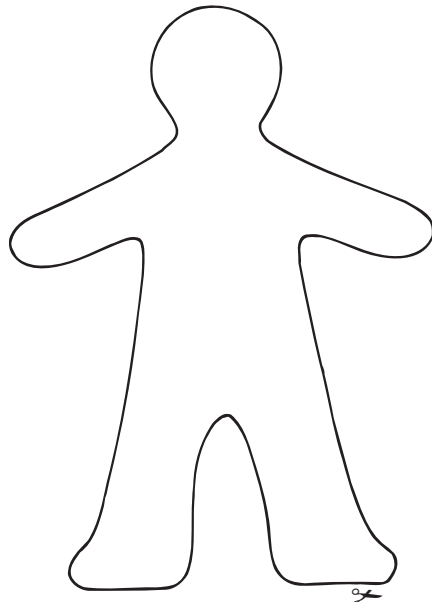
你对伴侣所说的话，不是建造对方的自尊心，就是摧毁对方的自尊心。

在这节课里，夫妻们将会：

- 有关言语的力量，查考相关的圣经教导和个人洞见；
- 评估自己如何向配偶表达称赞；
- 发现自己的配偶拥有的那些值得称赞的品格；
- 练习称赞配偶。

注意事项

1. 祝贺你！本课结束后，你就完成本次学习一半的任务了。这时正好可以省察一下以往的学习状况：你心里的感受怎样？整个小组的学习进行得怎样？到目前为止，你认为在哪些方面做得较好？在进入下一阶段学习之前，你觉得哪些方面是需要改进的？
2. 这可能是整个学习最令人愉快的一课，因为这课的重点非常积极正面。每个人都愿意被人称赞。除了让人感觉良好之外，正面的言语会在一个人的身上和婚姻中带来长久的果效。相反的，负面的言语则会带来深刻的负面影响和伤害。
3. 在“开场白”环节中，小组成员会猜测彼此的身份，根据他们每个人写的关于自己的描述和你所读出来的词语。要告诉大家，为了使游戏更有意思，可以用一些不那么明显的说法。例如，一个人如有红头发，她最好不要直接写出来。可能写品格（如耐心）、才干（如网球）或个人倾向（害羞）会更有乐趣一些。
你需要为这个练习准备白纸或者索引卡片。
4. 为了预备本课的“结语”环节，你需要把下一页的剪纸图案复印数份。每六个人一个小组，每个小组至少需要一张剪纸图案。为了保险起见，你准备的剪纸图案至少比你认为的数量多一张。为了让剪纸图案更耐用，你可能需要用美术卡纸。



要达到最佳效果，将该页图案放大 150-175%。你还需要为每个小组预备胶带。为了让这个练习更有效果，需要使用纸张和胶带。

5. 到这节课的学习时，组员之间的相处会变得更加轻松融洽。在这节课快结束的时候，你可以让每个人都有机会带领大家做填空式的祷告，比如“主啊，我要为感谢你。”要顾忌个别组员的感受，他们可能不习惯这样祷告。
6. 你和配偶可以在本周给小组中的夫妻写感谢卡或者鼓励卡。感谢他们的坚持和委身，以及他们对小组的贡献，也让他们知道你们在为他们祷告（在写卡片的同时，也为他们祷告。）

注 释

注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

1. 事实上，对于很多人来说，言语比“棍棒石头”的伤害更大。
7. 人们发现称赞比较困难的几个原因：因为自己很少受到称赞，所以不知道如何称赞别人；觉得应该偶尔称赞别人，这样自己作为权柄的位置和力量就会加增了；或者半开玩笑地表达不同意要比表达肯定和支持容易得多。最后一种例子是，可能某一个人的习惯如此，他有良好的意图但是却很难直接表达正面的情感。

如果让人觉得付出称赞的人不是诚实的欣赏，也会让人很难接受称赞。如果行动和态度不搭调，会让人觉得是拍马屁或者被操纵。

第五课 犯错误的自由

目 标

给自己和伴侣犯错误的自由，有助于学会把自我价值同外在表现分开来。

在这节课中，夫妻们将会：

- 讲述过去的失败经历；
- 研究失败及其影响力；
- 探讨有关真正成功的圣经观点；
- 考虑鼓励配偶的具体步骤，给予对方有犯错的自由。

注意事项

1. 本课会谈及“失败”这个话题。要明智地提醒大家不要分享让配偶感到尴尬的内容。
2. 如果发现小组中有人感到迷茫，不知如何克服过去因为犯罪而导致的失败，你可以提到 65 页附录二中“我们的问题，神的答案”这篇文章，他们可以私下阅读并且从中得到帮助。

3. 作为小组带领人，为小组的每位弟兄姊妹代祷，是你能为他们做的最好的一件事。为什么不在准备这节课的时候花些时间为他们祷告呢？
4. 这节课的“结语”环节部分，可能有帮助的方式是让小组成员先写下针对每个场景的反应，再分享讨论。

注 释

注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

3. 《撒母耳记上》16章7节：神看重的是人的内心，不是外貌。

《马太福音》6章33节：神的国是基础，生活中一切美好之事必须以此为根基，在其上建造。

如果我们要学会处理失败，能够冒失败的风险，我们就必须学会理解生活中真正的成功往往不同于肤浅的成功陷阱，这种成功的表象只会大大消耗我们的身体上和情感上的热忱和精力。

6. 浪子：他觉得自己不配做儿子。而父亲：他充满了怜悯和饶恕。
7. 神总是乐意饶恕和重建我们，我们也应如此行。
8. 这个确信会使你得到更大的自由，不再惧怕失败的风险。

第六课 管理生活

目 标

夫妻彼此帮助对方遵照神所设立的优先次序，你们就能经历和睦而平衡的婚姻生活。

在这节课里，夫妻们将会：

- 发现那些为自己和配偶制造压力的因素；
- 查考关于决定优先次序和处理压力的圣经原则；
- 思考圣灵如何在生活中帮助一个人成功地面对压力；
- 夫妻一起祷告，解决生活中有关压力的具体问题。

注意事项

1. 在“开场白”环节中，组员会画出“典型的一天”的饼状图。如果有人觉得难以想象“典型的一天”是怎样的，就建议他根据前一天的时间安排来画。
2. **提前预备（一）**：第七课的“蓝图”环节会分成丈夫和妻子两个不同的小组进行。在这个环节的学习，你可以带领一组，你还需要一个人带领另一个小组的学习。一定要提前做好安排。或许你的配偶就是带领另一个小组的合适人选。

3. **提前预备(二)**：下一节课，也是整个学习的最后一课，可以询问是否有人或一对夫妇，愿意分享这个课程的学习和小组对他们的意义。如果你认为这是一个好主意，要事先想好你希望谁分享。

注 释

注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

2. 被压力压垮的人很难维持自尊。有效的管理压力会建立一个人的价值感。
3. 如果压力可以帮助你全神贯注、坚持优先次序，也能帮助你信靠神，压力就是一件好事。但是如果压力在你的生活、工作、与神的关系中造成很多问题，压力就不是一件好事。
4. 要明智的生活，好好地利用时间，远离愚蠢的事，坚持做神所喜悦的事。
8. 当我们的生活是在圣灵的引导之下时，爱、喜乐和平安会明显地在我们的生命中流露出来，我们的自尊也必然因此受到影响。
11. 在接受一项承诺之前，比较合宜的做法是，你和配偶应该在一起商量，彼此省察一下。这种协商可以为你们提供缓冲的时间和思考的空间，同时为对方提供了做出回馈的机会。

第七课 重视你的伴侣

目 标

丈夫和妻子需要彼此相爱、互相支持和鼓励，使彼此都成为神创造时的样式。

在这节课里，夫妻们将会：

- 写下有关重视配偶的个人使命宣言；
- 肯定自己对配偶的需要；
- 讨论理解、尊重和鼓励伴侣的重要性；
- 一起努力写出一份婚姻的使命宣言。

注意事项

1. 虽然“家庭建造者·夫妻系列”课程很有价值，但如果参与者事后不制订具体的实施计划，便很容易回复到以往的生活状态。在本次培训即将结束之时，建议夫妇们学完后就立即拟定出具体的实施计划。比如，夫妇们在学习期间已养成了“约会”的习惯，你就鼓励他们继续坚持下去。另外，你还可以考虑安排“家庭建造者·夫妻系列”其他主题的培训。
2. 第七节课很独特，本课的“蓝图”环节夫妻们将分为两个不同的小组，分开学习。将丈夫和妻子隔开，是为了提供一个更利于开放讨论的环境，便于组员探讨与他们如何看待配偶相关的问题。

一定要安排两个独立的房间，让两个小组分别讨论，互不干扰。

3. 一定要为“蓝图”环节中的最后一个问题留下充足的时间，（丈夫小组和妻子小组都要留够时间），因为在“结语”环节夫妻双方要在一起讨论这题。
4. 要提醒小组成员注意这节课最后的“附加影响”的练习，夫妻们可以以后完成，作为“家庭建造者计划”的补充内容。
5. 由于这是最后一课，你可以考虑花时间再安排一次聚会——一个庆祝学习结束的派对！

注 释

注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

有关丈夫的蓝图

提示：在预备这节课时，你一定要回顾前面“注意事项”中的第2和第3点。

1. 丈夫应把妻子当作自己生活中完整的伴侣。
2. 很多男人和妻子保持距离，不让她进入自己的内心世界。只有完整开放的分享，对方才会觉得自己是一个完整的伴侣。
4. 很多男人从小受到的教育就是，他们应该是自给自足的。自大使他很难承认自己需要其他任何人。
5. 如果一个人知道自己对某个人很重要，这会大大影响他的自我价值感。
9. 要像“基督爱教会”那样爱妻子，包括要以完全谦卑、为妻子牺牲和认为妻子的需要比自己重要的态度来爱妻子。

有关妻子的蓝图

提示：在预备这节课时，你一定要回顾前面“注意事项”中的第2和第3点。

1. 敬重你的丈夫，意味着重视他、尊重他、建立他，以及称赞他做得好的事情。敬重丈夫，还意味着让他知道他对妻子意义重大，而且非常重要。
2. 只有从最重要的人那里获得尊重，男人才能够成长为一个更“值得尊重”的丈夫。
3. 很多基督徒夫妻没有意识到，《圣经》所呈现的“顺服”的含义，是将其置于一段不同凡响的经文中，透过上下文义体现其含义。在呼召妻子要顺服丈夫之后，保罗立即就教导丈夫要爱妻子，正如“基督爱教会”一样。因此《圣经》确实赋予丈夫作为家庭带领人的责任，同时经文也教导他们履行责任应有的态度：完全的谦卑、甘愿为妻子牺牲，认为妻子的需要比自己的重要。
10. 导致男女之间紧张关系的一个因素，是文化压力，迫使妻子脱离丈夫，寻求独立。这种文化趋势与这段经文的教导相冲突。丈夫和妻子彼此需要。

本系列丛书列表

《家庭建造者·夫妻系列》(*HomeBuilders Couples Series*)

《建立婚姻中的协调合作》(*Building Teamwork in Your Marriage*)

《建造美满婚姻》(*Building Your Marriage*)

《建立伴侣的自尊心》(*Building Up Your Spouse*)

《在基督里共同成长》(*Growing Together in Christ*)

《增进婚姻中的沟通》(*Improving Communication in Your Marriage*)

《婚姻中的金钱管理》(*Mastering Money in Your Marriage*)

《克服婚姻中的压力》(*Overcoming Stress in Your Marriage*)

《婚姻中化解冲突》(*Resolving Conflict in Your Marriage*)

《家庭建造者·亲子教育系列》(*HomeBuilders Parenting Series*)

《养育信心的儿女》(*Raising Children of Faith*)

《引导青少年》(*Guiding Your Teenagers*)

《做好父母》(*Improving Your Parenting*)

《建立对孩子的有效管教》(*Establishing Effective Discipline for Your Children*)

祷告事项

祷告事项

HomeBuilders Couples Series

家庭建造者·夫妻系列