



HomeBuilders Couples Series®

家庭建造者·夫妻系列

增进婚姻中的沟通

Improving Communication In Your Marriage

加里·罗斯贝里 (Gary Rosberg) 合著
芭芭拉·罗斯贝里 (Barbara Rosberg)

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

增进婚姻中的沟通

Improving Communication In Your Marriage

加里·罗斯贝里 (Gary Rosberg) 合著
芭芭拉·罗斯贝里 (Barbara Rosberg)

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

增进婚姻中的沟通

Improving Communication in Your Marriage

Copyright ©2000, 2015 by Gary and Barbara Rosberg.

Originally published in English as *Improving Communication in Your Marriage* © 2000 by Gary and Barbara Rosberg. 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

加里·罗斯贝里博士 (Dr. Gary Rosberg) 和芭芭拉·罗斯贝里 (Barbara Rosberg) 夫妇是“美国家庭辅导员” (America's Family Coaches)。他们的身影活跃在美国的各种讲台上，其中包括“家庭生活婚姻研讨会” (FamilyLife Marriage Conferences) 和“我始终如一” (I Still Do) 活动项目。加里博士还在“守约者” (Promise Keepers) 和“爱家协会” (Focus on the Family) 专为处在边缘的父母和青春期孩童举办的会议上做演讲。同时，他也是“十架训导者” (Cross Trainers) 的创建人，该组织有五百名男士成员，每周都有聚会。芭芭拉举办了名为“女人的珍宝” (A Woman's Legacy) 的系列讲座，旨在唤起女性了解自身所蕴藏的不凡价值。

罗斯贝里夫妇是“美国家庭指导” (America's Family Coaches LIVE) 广播节目的主持人，这是一个全国联播节目。他们还主持了深受欢迎的 WHO Radio 的周六广播节目。加里撰写了《罗斯贝里博士关系修补 DIY》 (Dr. Rosberg's Do-It-Yourself Relationship Mender) 一书，他与芭芭拉一同撰写了《保守你的心》 (Guard Your Heart) 和《爱的五种需要：男女大不同》 (The 5 Love Needs of Men and Women, 江西人民出版社, 2009.12) 两本书。

罗斯贝里夫妇都毕业于德雷克大学 (Drake University)。加里获得了心理咨询专业的硕士和博士学位，芭芭拉获得了艺术专业的学士学位。

加里和芭芭拉于 1975 年结婚，居住于爱荷华州 (Iowa) 的西得梅因市 (Wes Des Moines)。他们育有两女，现已成人。女儿米西 (Missy) 主修通信专业；女儿萨拉 (Sarah) 与其丈夫斯科特 (Scott) 现居住在爱荷华州的西得梅因城。

目 录

作者简介	1
课程介绍	3
鸣 谢	4
前 言	5
丛书简介	6
第一课 了解沟通障碍	8
第二课 夫妻关系居首位	14
第三课 沟通 101	21
第四课 化解冲突	28
第五课 试炼中的沟通	39
第六课 实现灵里合一	46
附录一 你们的目标在哪里	52
附录二 我们的问题，神的答案	54
附录三 带领人笔记	60
附录四 本系列丛书列表	72

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

在本书的创作阶段，美国国内一些恩爱夫妻给予了积极的支持，他们亲自试用教材的内容，做实践性检验。在此，我们衷心感谢他们的贡献，他们是里克和帕特·霍尔默茨夫妇（Rick and Pat Holmertz）、拉里和特蕾西·朗夫妇（Larry and Tracy Long）、菲尔和朱莉·皮涅里夫妇（Phil and Julie Pigneri）、丹和特里西娅·弗米尔夫妇（Dan and Tricia Vermeer）、斯科特和简·拉森夫妇（Scott and Jane Larson）、阿尔和薇姬·谢尔登夫妇（Al and Vicki Sheldon）。

我们还要感谢我们的两个女儿，萨拉和米西，以及我们的好女婿斯科特，是他们的关爱和鼓励使我们能更好地帮助他人。看到你们与耶稣基督同行，为神国作见证，我们感到无比荣耀和满足，谢谢你们！

“美国家庭指导”服事团队（America's Family Coaches）一直扶持我们，放手让我们去做我们认为最好的事情——用已经证明是擅长建造稳固关系的“游戏计划”，去训练、激励、装备美国千万的家庭。我们的团队愿与全国各地的兄弟姐妹们一起配搭、共同努力！

我们要将这本“家庭建造者·夫妻系列”的学习材料献给我们最爱的两对夫妇——我们双方的父；是他们教会了我们如何建造幸福的家庭。我们的父亲约翰·罗斯贝里（John Rosberg）与母亲奥德丽·罗斯贝里（Audrey Rosberg）共度过了五十四年的幸福婚姻，现已安息在天父的怀里。我的岳父杰克·贝德福德和岳母科琳·贝德福德（Jack and Colleen Bedford）已经度过了五十九年的美满婚姻生活，现在他们还继续数算自己的幸福日子！感谢双方父母的谆谆教诲，让我们学会彼此相爱，尊重并珍惜对方。

前 言

民意测验和相关调查不断地显示，夫妻关系之所以“跛足前行”，首要原因就是沟通问题。这个问题很容易在婚姻生活里显露其端倪。一旦求爱和订婚阶段的浪漫激情渐渐消退，夫妻们便会在冷酷的现实面前清醒过来：我们没法像以前那样交谈了。我们之间的不同意见远比我们曾经认为的要多。我们也不知道该怎样应付这种状况。

在这个课程学习中，你们将学习如何增进婚姻中的沟通——如何互相交谈，如何倾听，如何在冲突中“结束循环”，以及其他的原则和方法。在学习中，你们不会感到枯燥，因为你们是与其它面临同样问题的夫妻一同学习。

作为带领人，没有比加里·罗斯贝里和芭芭拉·罗斯贝里更好的人选了。我与他们是多年的朋友，而且他们已在“家庭生活婚姻研讨会”（FamilyLife Marriage Conferences）上做了不下百次的演讲。加里为数以千计的夫妇做过婚姻方面的辅导，他和妻子芭芭拉领导着“美国家庭指导”（America's Family Coaches）在得梅因城的事工。他们谙熟这个课程学习的各种原则，他们自己的婚姻曾因遵循这些原则而改变，他们也曾目睹这些原则影响、改变了许多人的婚姻，并使他们的婚姻朝着神喜悦的方向发展。

我祈祷这次的课程学习将为你开辟一条无止境之路——一条通往夫妻合一的道路。

丹尼斯·雷尼（Dennis Rainey）
“家庭生活”事工执行董事

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，最终以离婚收场。

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（请参考附录三的第 61 页）。
- (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。

了解沟通障碍

对健康的婚姻来说，了解夫妻间存在的沟通障碍，是建立良好沟通所必须的第一步。



开场白（15分钟）

婚姻里的苦涩

每个人轮流作自我介绍。简单回答下面的一、两个问题（切记不要分享那些消极的和令人尴尬的信息）。

- 在你听过的别人的婚姻故事中，不管是真实的，还是来自影视、书籍的艺术创作，你觉得最有趣的由于沟通造成的误会是什么？
- 你和配偶之间是否存在一个双方都觉得挺有意思的不同之处？

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



蓝图 (60 分钟)

任何两个人走进婚姻，不管是他们的文化不同，还是背景不同；只要这两个人来自于两个不同的家庭，实际生活中都会面临沟通障碍的问题。攻破这些障碍是婚姻暗含的挑战之一。然而，令人遗憾的是，这个问题并未引起夫妻们的重视，许多夫妻从没有花时间分析一下他们所面临的沟通障碍。

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。

首要需求

1. 所有的夫妻都表明他们的婚姻中有一个最大的渴求，即增进夫妇间的沟通。你认为夫妻之间为什么会难以沟通呢？
2. 为什么良好的沟通对于婚姻生活至关重要？

家庭建造者原则：婚姻生活的成败取决于夫妻沟通的好坏。

沟通障碍

3. 是什么妨碍夫妻在婚姻生活中保持良好沟通？
4. 婚姻里最常见的沟通障碍就是双方的沟通方式不同。其中最常见的男人和女人间的差异有哪些？性格内向与外向之人的沟通方式又有什么差异呢？

5. 对于大多数夫妻来说，另一个常见的沟通障碍就是现代忙碌的生活所带来的压力。这种压力是怎样妨碍夫妻沟通的？

与你的配偶一起回答第 6 和 7 题。回答完之后，你也许想要分享某个合宜的心得或感悟。

6. 每个人都是通过观察其他人的言行来学会怎样沟通，或是怎样不与人沟通。而让我们耳濡目染的就是我们的父母。你的父母在彼此沟通中有哪些做得好的方面？哪些做得不好的呢？（具体谈一下）假若你成长于单亲家庭，那就谈谈养育你的家长是怎样沟通的。
7. 你从父母那里学到了哪些阻碍沟通的坏毛病呢？

交流障碍与《圣经》

8. 耶稣也曾经历过沟通障碍。读《路加福音》10 章 38-42 节，是什么事妨碍了马大倾听耶稣讲道？耶稣是如何帮助马大解决她的问题？
9. 有什么办法能帮助我们克服第 3 题里所列的障碍？建议至少要想出一种方法来应付一个障碍。
10. 读《以弗所书》4 章 14-16 节。这段经文讲述了合宜的交流与属灵的成熟之间有着怎样的关系？
11. 你觉得“凭爱心说诚实话”是什么意思呢？

12. 在克服沟通障碍的过程中，神扮演着怎样的角色？我们应扮演什么样的角色呢？

家庭建造者原则：神希望你始终以诚实的态度与配偶坦诚沟通。

结 语（15 分钟）

站在你的配偶面前，想想今天有什么事值得一起分享的。开口说话之前，先打开一本书，挡住你的脸，让你们看不到彼此的表情。花一分钟左右的时间把你想讲的事情告诉他/她，其间别把书移开。轮到你的配偶分享时，还是把书挡在你们之间，让他/她在同样的时间内把想说的事讲出来。

完成以上活动之后，坐下来与组员一同讨论下列问题。

- 在你们交谈的过程中，如果有一本书挡在你们之间，你们有什么样的感觉？
- 在婚姻中，影响夫妻关系的交流障碍是以怎样的形式存在的？

以祷告结束这节课的学习。一定要让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。

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（10 分钟）

下面有一些问题，可以作为夫妻分享的话题。请你们至少回答其中一个问题。

- 在你们的婚姻生活中，曾否发生过什么由于缺乏沟通而引出的可笑的事（或许某些事情你还不想在聚会的场合提及），把它讲出来。
- 谈到沟通，你愿意把自己比拟成电视节目里的哪个角色？为什么？
- 你最能接受你另一半以什么样的方式与你交流？

个人省思（25 分钟）

1. 通过这节课的学习，在夫妻交流方面，你受到的启发是什么？
2. 你们夫妻俩在沟通中存在什么样的障碍？
3. 下面列出了一些行为方式，仔细评估你自己在沟通能力的优势和劣势，圈出其中你认为最接近你日常行为的数字。请仔细思考后再作选择。

	从来没有					有时					经常									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
通过言语来表达爱	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
真诚而专注地倾听对方	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
话太多	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
出现了矛盾才交流	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
按逻辑思维来讨论问题	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
亲密地彼此分享	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分享目标和梦想	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
肢体交流，但却不带有性的色彩	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
鼓励对方	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
恰如其分地表达对配偶的意见	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
避免提及双方的矛盾	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
诚实地表达情感	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

夫妻互动（25 分钟）

1. 彼此分享你们在“个人省思”环节中的问题答案。讨论配偶对自己沟通能力的判断是否准确。记住要在爱的原则下讨论这些问题。注意：提前规定好，你们不会因此而争执。
2. 勇于面对自己的交流障碍是容易做到的吗？为什么？
3. 你们在交流能力上的优点和弱点可以通过什么方式来互补？
4. 通过此次的“家庭建造者计划”的学习，你希望自己在哪些方面能得到提高？建议在一个月你选定的改进重点不要超过三个。
5. 为了攻克沟通障碍，下周你打算做一件什么样的事？
6. 花些时间祷告，若有必要，就向神承认你的罪。求神带领你，赐给你智慧和力量来改进自己的交流能力。求主使你们彼此相助来战胜交流障碍。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

夫妻关系居首位

要建立积极的沟通模式，夫妻必须将他们在婚姻里的关系置于首位。



开场白（15分钟）

“摩登石器时代”的家庭

阅读下面的案例，讨论他们可能有的反应，并在后面的空白处写下来。

个案研究

马薇越来越感到厌烦。丈夫傅雷在外企做主管，每天都不能按时下班，总是加班到很晚才拖着疲惫的步伐回到家里。一到家，他就扑通一声瘫坐在电视前的沙发上，一动不动地看起了体育频道的节目。整个晚上傅雷几乎一声不吭，惟一的响动就是他嘴里发出的嚼排骨声儿。烤排骨是马薇为他做的。傅雷对儿子小飞和小迪也常常是不理不睬，他把家务事和照料孩子的活儿全推给了妻子马薇。所以马薇每晚都疲惫不堪，经常是傅雷还没上床，她就睡着了。这个周六，马薇实在憋不住了，她径直走到傅雷跟前。

马薇说：

傅雷回答：

马薇反驳道：

傅雷说：

大家可以先因这一幕而开心几分钟，接着回答以下问题。

如果这时有新来的夫妇加入该小组，别忘了让大家与他们交换通讯簿，请他们写下姓名、联系电话和电子邮箱。

- 傅雷和马薇之间存在着怎样的沟通障碍？
- 不同的优先次序如何影响他们的沟通？对他们的关系有怎样的影响呢？
- 傅雷和马薇应怎样改善他们的沟通方式？

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。

**蓝图 (60分钟)**

夫妻间的关系是有生命的——当你们赋予更多的关注时，它就会旺盛，否则就会枯萎。要使夫妻关系保持良好的状态，夫妻二人就得经常审视自己是如何花费最宝贵的资源——时间和精力，看看他们是否把最宝贵的资源用在了优先事项上。许多夫妇发现每年的结婚纪念日就是评估这个问题的好时机。

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。

你最宝贵的资源

1. 在你的生活中，有什么样的压力使你觉得很难为稳固婚姻关系付出必要的时间和精力？

2. 应该把婚姻和家庭作为生活中的一个优先事项，对此下面的经文是如何阐述的？
 - 《以弗所书》5章15-16节
 - 《腓立比书》2章1-4节
 - 《雅歌》7章10-13节

3. 你曾看到过足够重视婚姻关系，将其视为一个优先事项的模范夫妇吗？说说他们的良好见证。
4. 你认为这些夫妇对优先次序的正确判断对他们的婚姻产生了什么样的影响？
5. 为了把婚姻关系作为一个优先事项，近来你做了什么努力？

个性化的婚姻优先权

和你的配偶一起回答第 6 和 7 题，回答完之后，你也许想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

6. 在把婚姻关系视为一个优先事项方面，你做得如何？
7. 你打算每天多花些时间陪陪自己的配偶，但实行起来较为困难，想想是什么阻碍了你的行动？
8. 审视一下你平时的日程安排，为了使你们有更多的时间交流，你应该做一些什么样的改变？比如可缩短某些事情所占的时间，好为婚姻生活腾出更多的时间？一天中的什么时间最适合你留出来，和配偶相处？

充满情趣的伴侣关系

9. 婚后，你们是否有过那种有趣而富于创意的约会呢？这些有意思的约会对你俩的关系产生了什么样的影响？

10. 为了改善你们的夫妻关系，你觉得与配偶外出约会或周末避开孩子单独在一起这些办法可行吗？

保存精力

11. 假使你把付诸于工作的精力用到自己的家庭上，会发生什么样的变化？这会对你的家庭和工作分别产生什么样的影响？
12. 当然，要把用在工作上的精力完全投入到家庭生活中，似乎不可能。你能想出哪些办法为家庭生活保留更多的精力？

家庭建造者原则：为了使夫妻交流有效果，你必须给自己的配偶留一定的时间和精力。



结 语（15 分钟）

不尽如人意

从兜里掏五个硬币出来。每个硬币都有其特定的用意，不过它们可能再也回不到你兜里了。如果大家现在所坐的位置较为松散，就围成一个圆圈坐在一块儿。闭上眼睛，听带领人念出下面的问题。听到问题后，不要出声回答，不过一旦碰到了你要作肯定回答的问题，就掷一个硬币到圆圈里。别去注意周围其他人是如何回应这些问题的。

- 在上个月的某些日子，你是否因为忙于其他事务而忽视了给自己的配偶道声“早安”和“晚安”？
- 近来你有没有因为某些电视节目的吸引，而对自己的配偶不理不睬？即便时间很短，只有个把分钟也算。

- 去年，你有没有因工作之故而挤掉了大家预先定好的要一起共度的时间？
- 在过去的六个月内，你有没有因孩子、朋友或其他事情而与配偶争执？
- 配偶有没有因你太过热衷于某些嗜好或兴趣而感到你不关心他 / 她？

现在睁开眼睛，看看圆圈内积了多少的硬币。静静地想想每个硬币都代表着个人婚姻里的一份缺憾。为了更多地重视婚姻，将其视为你生活中的一个优先事项，你打算对神做出什么样的承诺。假若你愿意，也可以和小组成员分享这些承诺。接下来把硬币收集起来，交给一个人，为大家下次聚会之用。

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（10 分钟）

- 你的配偶在什么事情上真的把婚姻生活视为一个优先事项，夫妻彼此分享，至少分享一个事例。

- 向配偶说出自己经过这节课的学习之后，为改进彼此的婚姻关系，已下定决心做出的一些承诺或正在考虑的承诺。

个人省思（25 分钟）

1. 通过这节课的学习，在婚姻生活的沟通方面你受到了什么启发？

2. 你觉得自己每天留出了足够的时间和精力来陪伴自己的配偶吗？对孩子呢？
3. 你认为你的配偶每天留出了足够的时间和精力来陪伴你吗？对孩子呢？
4. 倘若配偶能花更多的时间和精力在你的身上，会使你俩的婚姻生活发生怎样的改变？
5. 为使你的婚姻和家庭能在你的生活中占据更优先的位置，你能做出什么样的努力？这星期你准备采取什么行动？
6. 假若夫妻俩摆正了婚姻在生活里应有的位置，会给你们的关系和沟通带来怎样的变化？

夫妻互动（25 分钟）

1. 分享彼此对上述问题的回答。
2. 如果你们还没有选定时间，你们可以商量一下夫妻俩每天最佳的交流时间。也许你想从每天十分钟的交流开始做起，不过还是要定下具体的时间，然后要严格执行。
3. 为了使夫妻二人可以在一起共度这个交流的时间，你需要做出怎样的改变，又要克服怎样的障碍？

4. 共同祈祷，委身于神，求神帮助你们这周就行动起来，更重视婚姻生活，将其放在一个更优先的位置上。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

沟通 101

学会应用一些基本的沟通技巧，有助于增进夫妻间的相互理解。



开场白（15 分钟）

初次相识

和小组成员分享一下你和配偶恋爱约会时，你观察到配偶身上的一两个优点，而正是这些优点促使你产生这样的想法：这就是我要娶 / 嫁的人。

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。



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。

在这节课里我们将学习沟通的构成要素，它们是夫妻双方达成理解的桥梁。说话并不等于交流。真正的交流是建立在相互理解的基础上，有三个要素会随之一同呈现，即表达、倾听和回应。

1. 读《箴言》16章16节和24章3节。（以上经文里的“聪明”，英文为 **understanding**，含有“理解、明达”的意思。）你认为为什么“理解”对健康的婚姻关系如此重要？

第一要素：表达

当你与一个人谈话时，你一定希望对方能明白你的意思和感受。你希望得到理解。因此你可以努力将自己的意愿表达清楚，不要忘了你正使用那具有超强能力的工具——舌头。

2. 请读《雅各书》3章3-12节。这段经文向我们说明了舌头具有怎样的潜在危害？给组员讲讲你从前听到过的，至今仍然忘不了的论断人的话或刻薄的言辞。这些话对你产生了怎样的影响？（注意：不要讲述与你的婚姻生活有关的话！）
3. 按《雅各书》3章3-12节所教导的，舌头又有着怎样的益处？分享一段让你记忆深刻的一句赞美或鼓励的话。这些话对你产生了怎样的影响？
4. 假如不能坦率而清晰地表达出自己的想法，会造成怎样的潜在危害？

清楚无误的沟通，包括主动表达。以你的配偶能够理解的方式表达你自己，坦率地说出你的想法是什么，你的感受是什么，在你们所探讨的这种情况中你需要的是什么。

第二要素：倾听

在交流过程之中，正在讲话的人应成为焦点，此时的他/她就像被照在舞台聚光灯下的演员。每一个人都希望能够充分地表述自己的观点，而不被干扰或打断。然而遗憾的是，作为听众的人总想与说话人“抢戏”，最后造成沟通“短路”，使谈话匆匆收场。如此情形如果发生在一个团队中，比如其中有两个或好几个人老想成为“焦点人物”，只考虑如何发表自己的观点，那整个团队的交流就会以彻底失败而告终。

5. 夫妻二人轮流做谈话的“主角”。在沟通过程中，假如轮到你说话了，就花上五分钟左右的时间与配偶谈谈最近遇到的一个问题，不过注意不要涉及你们的婚姻生活。你可以说说工作上碰到的事情，与孩子的关系，跟邻居间发生的事，或与某位亲戚发生了点小摩擦等等。与配偶分享你对这些事情的看法和感受，还有你想从他 / 她那得到的帮助。在小组聚会中做这个练习时，不要向你的配偶传递任何批评指责的话。倘若还没轮到你说，就保持安静！别打断你的配偶！

附加影响

为每对夫妻都准备一个手电筒。将房间的灯光调暗一些。在夫妇们练习上述沟通能力的过程中，当轮到夫妻中的一方发言时，就让发言者的配偶为对方作个聚光灯照明师。（注意不要把灯光正对着他 / 她的眼睛。）

在小组中每个成员都当过了“主角”后，开始小组讨论第 6 至 8 题。

6. 在你说话的五分钟里，你的感觉如何？在听的五分钟里，你又有何感觉呢？
7. 读《雅各书》1 章 19 节。你觉得为什么“快地听，慢地说”是值得赞许的行为？为什么要做一位好听众这么困难？
8. 想一想在你认识的人当中，有没有很善于倾听的人？当你和他们在一起时，有什么样的感觉？为什么你会有这样的感觉？

要时时做一个好听众不是一件容易的事。我们常犯的毛病就是不等别人把话说完，就急于发表自己的意见，说出自己的忠告、建议等，忙着给别人的问题下定论。然而耐心倾听却是促进夫妻双方相互理解的关键所在，它能使你真正了解对方的需要。

第三要素：回应

不管是怎样的谈话，都不可能只是一方在持续地说，另一方在持续地听，两者的角色在谈话进行的一定阶段会发生转换。所以在夫妻沟通过程中，双方都应积极地加入对话中，寻求真正了解对方的想法。合宜的反馈和回应能帮助夫妻们做到这一点。

9. 在交流过程中，什么样的回应是不合宜的？并会影响相互间的理解？

10. 能增进相互理解的合宜的回应模式有哪些？合宜的回应是怎样在沟通过程创造开放和信任的氛围的？

你的配偶需要清楚地知道你时时关注着他 / 她，你愿意为了使你们的婚姻生活变得更加完美而努力，你愿意倾听，你渴望帮助他 / 她。其实表达自己对配偶的关心很简单，一句真诚的回应就能春风化雨。譬如，你可以说：“现在你最需要我为你做些什么呢？”

有时配偶可能会让你为他 / 她所面临的问题出主意。有时他 / 她也许只需要你做一位好的听众。你要做的事就是向配偶表达你真挚的关切，还有你愿意随时按他 / 她的需要来回应。

11. 读《约翰福音》14章16-17节。你还拥有什么资源，可以帮助你增进夫妻间的相互理解？

沟通的三个要素——表达、倾听和合宜的回应，这些看似简单，但要真正做好也许得花费你一生的时间！正如要掌握一门新的手艺需要人勤奋努力一样，你要勤操练才能领悟其精髓。不过最要紧的是你现在就迈出第一步，然后持之以恒。万事开头难，起初做起来也许不甚完美，但不要放弃，继续努力下去。因为开始时遇到的困难与之后带来的美好结果相比，就显得微不足道了。

家庭建造者原则：学会运用基本的沟通技巧，如表达、倾听和回应，能够增进夫妻间的相互理解。



结 语 (15 分钟)

请看以下的场景。每读完一个，小组成员探讨一下，身为情境中的主人公，可能会有哪些合宜的回应方式。回应方式可以以问话形式出现。讨论之后，把那些你感觉特别适合你的回应方式标明出来。

- 当丈夫王吉下班回家后，赵佳感到他有点不对劲儿。赵佳问他怎么回事，王吉不愿多说。憋了一会儿，他终于脱口而出：“我想我就要失业了。这可不能怪我，不过我十分确定

我就要没工作了。真不知道咱们以后咋办！”

- 李柯看到妻子苏云在周末花那么多的时间来打扫卫生，就感到心烦。李柯觉得房子的卫生状况还过得去，用不着费那么大的工夫来打扫。而苏云对丈夫也挺生气，因为王吉一到周末就只顾自己看电视体育节目。今天是周六，丈夫又坐在电视机前看着足球赛。苏云实在忍不住了，就走到电视机前，关了它。然后转身对李柯说道，“我们得谈谈了！我实在受不了了，家务活全都归我干，而你只知道看你的电视！我觉得我们的婚姻有问题了。”

在组员一起讨论了良好的回应方式之后，看一看你标注出来的那些方式。记住以后在婚姻生活中碰到类似的情况，就采用这些方式来与配偶沟通。

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（10 分钟）

- 告诉配偶，他 / 她曾做过的让你觉得很感激的事。
- 告诉配偶，他 / 她曾说过的让你觉得很感动的話。

个人省思（20 分钟）

1. 通过这周的课程学习，对你而言，最宝贵的收获是什么？

2. 作为一名表达清楚的沟通者，你如何为自己评分？按照从一分（差劲）到五分（优秀）的标准，为自己打分。同样，在作为一名忠实的倾听者方面，你为自己打几分？作为一名合宜的回应者，你的得分又是多少呢？

3. 作为一名表达清楚的沟通者，你如何为配偶打分？按照从一分（差劲）到五分（优秀）的标准，为配偶打分。同样，在作为一名忠实的倾听者方面，你为配偶打几分？作为一名合宜的回应者，你的配偶得分又是多少呢？

4. 你最欣赏配偶的什么谈话技巧？

5. 你最需要加强哪方面的沟通技巧？

6. 在此次约会结束前，你最希望和配偶讨论你们婚姻生活中的什么问题？

夫妻互动（30 分钟）

1. 夫妻俩一起回顾上个环节的前五个问题。在讨论比较棘手的问题时，要带着开放、宽容和理解的态度。

2. 彼此交流在上个环节第 6 题中，你们所列出的问题。夫妻俩按照这周的课程学习中所学沟通要素的各项要领进行沟通，记住一次只谈一个问题。一定要把握好说、听、回应的恰当时机。即便有时觉得尴尬，也要按部就班地进行。因为这些技巧操练得越多，你们会觉得越来越自然。当到你应该有所回应的时候，就问一些问题以确定自己的理解是否正确。把你的理解总结一下，问问配偶自己是否领会了他 / 她想表达的意思。在结束某个问题的讨论之前，别忘了问他 / 她：“现在你最需要我为你做什么呢？”

3. 共同祷告作为结束，彼此下定决心在将来的日子里共同来操练这些沟通技巧。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

化解冲突

化解冲突，需要你主动去修复关系。



开场白（15分钟）

小摩擦

两个人在一起生活，发生一些矛盾摩擦并不奇怪。在丹尼斯·雷尼所著的《永续亲密》（*Staying Close*）一书里列举了许多生活里的小事，它们看似琐碎却可能使人争执不休，甚至为之大动干戈。下面列出了一些琐事，请选出曾经引发你们争执不下，而现在看来却有些好笑的事情。你也可以讲一个此时浮现在你脑海里的其他事例。

- 是熄灯睡觉，还是留一盏小夜灯
- 喜欢开着窗户或关着窗户
- 空调或供暖设备的安装位置
- 吃东西的方式
- 擤鼻涕的方式
- 放什么样的音乐
- 音乐声应放多大
- 衣服脱下来后应搁在哪儿
- 卫生间手纸的放置方式
- 上床或起床的时间
- 是否扣上牙膏盖
- 是否让碗柜的门关着
- 谁来铺床，怎么铺
- 晚上由谁来锁门

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。



蓝图 (60 分钟)

当男女结为伴侣生活在一起时，难免会发生磕磕碰碰的事。仅仅是由于性别不同就能导致很多分歧。此外，任何两个成长背景有差异的人都可能会有不一样的嗜好和兴趣，并且这样的情况在不同的人身上又会有着不同的体现。

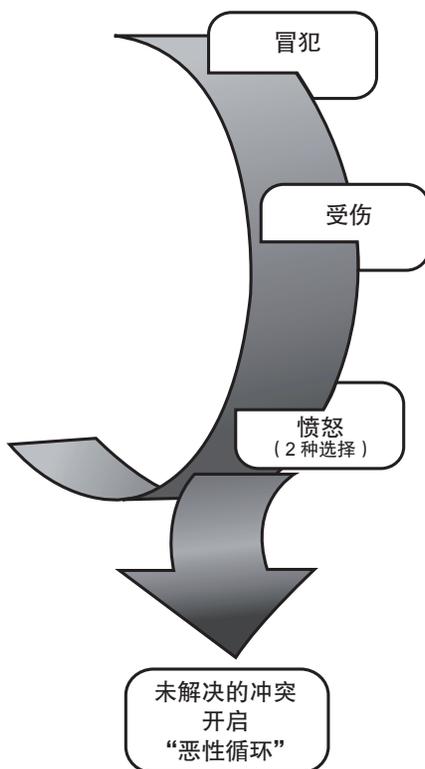
很多夫妇在恋爱和订婚阶段都会有意忽略彼此的不同。不过当蜜月的浪漫逐渐消退，彼此的矛盾渐渐凸显，他们才意识到两人对待矛盾的方式是如此不同。

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。

1. 婚姻生活里难免会遇到矛盾，为什么有那么多夫妻在解决矛盾时做得很糟糕？

神喜爱修复人与人之间破裂的关系。为了让夫妇们和好如初，我们总结了夫妻一般冲突的大致过程。每次冲突开始之时，便是一个循环的开始之时，并且只有当冲突被化解，这一循环才会终止。我们都希望“终止恶性循环”。要想了解更多关于此主题的详尽探讨，可以参看罗斯贝里博士所著的《罗斯贝里博士关系修补 DIY》(*Dr. Rosberg's Do-It-Yourself Relationship Mender*, Tyndale House Publishing) 一书。

循环开启



一个典型的冲突以某种形式的冒犯作为开始——一个人做了某些事情，冒犯了他/她的配偶。配偶通常会因这冒犯而受到伤害，而这种伤害常常会快速转变为怒气。

又是西红柿炒鸡蛋？

个案研究

苏云每天工作大约六小时。她上班时，三个孩子也在学校上学。她每天都是下午3点30分到家，然后再送孩子们去上篮球和钢琴训练班。接着苏云在5点30分左右又回到家里，这时正是丈夫李恩下班回家的时候。

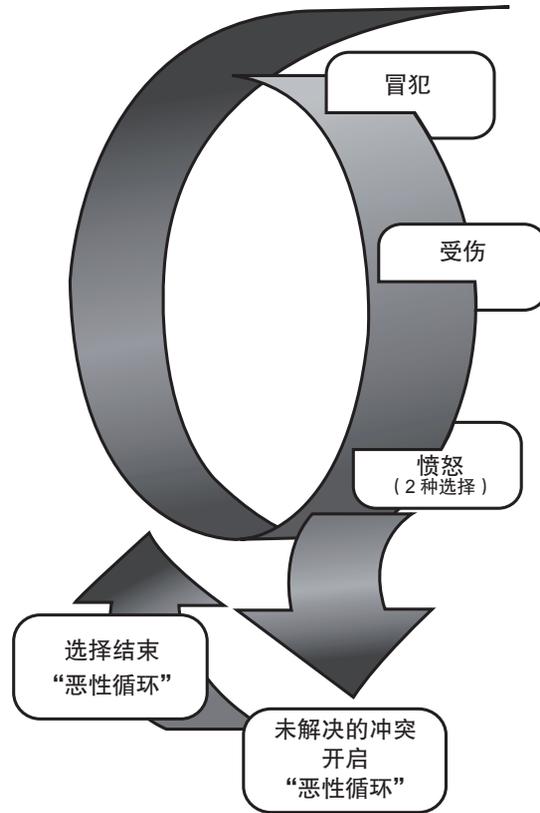
李恩看到苏云正在厨房里忙活着为家人准备晚餐。他嗅了嗅厨房的气味，说道，“又是西红柿炒鸡蛋？我实在不想吃那玩意儿了。你就不能弄点儿别的吗？”

“哎，我可从来没瞧见你在厨房里干过活，”苏云生气了。“我也受不了你对我做的菜老是挑三拣四的。要不你来做！”

2. 把自己当成是苏云：你认为苏云听到了李恩的话会有怎样的感觉？

3. 在矛盾冲突中，怒气是如何影响一个人的回应态度的？

分岔口



在冲突中的这个时刻，你来到了关系之路的一个重要分岔口：此刻，你需要决定，你是愿意化解冲突，还是不予理会。你是让循环结束，还是任其发展？

4. 是什么拦阻了李恩和苏云主动化解冲突？

5. 假使夫妻间产生了隔阂，却不及时化解而任其发展，会对夫妻关系产生怎样的影响？

6. 关于结束循环和化解冲突，以下这些经文是如何教导的？

《马太福音》18章 21-22节

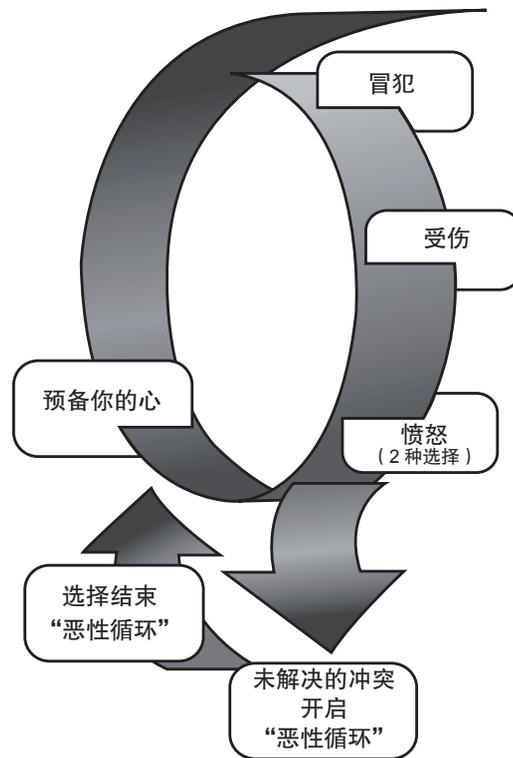
《以弗所书》4章 26-27节

7. 举一个你自己婚姻生活中的例子，或是你所认识的人，说明倘若让“循环”敞开、继续发展，不去化解冲突，会对婚姻生活产生怎样的影响？注意不要分享使配偶或其他人感到尴尬或生气的事。

家庭建造者原则：你们应尽力化解冲突，这样你们的婚姻才不会变质。

结束循环

第一步：预备你的心



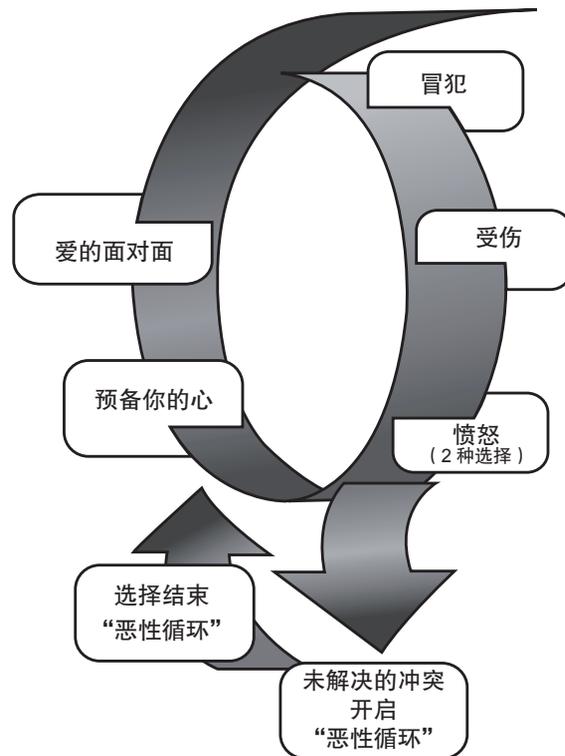
8. 为了解冲突，你应该如何预备你的心？从以下经文中，你能得到什么指引？

《诗篇》139 篇 23-24 节

《彼得前书》3 章 8-9 节

家庭建造者原则：只有夫妻两人甘心谦卑自己，冲突才有可能得到化解。

第二步：爱的面对面



在这个阶段，要和配偶讨论你们之间的冲突。重要的一点是要运用上节课里所探讨的良好沟通的要素。比如说，你要专注于倾听对方的心声而不要只顾着自己讲。另外还要选定适当的时机和场合来讨论这个问题。

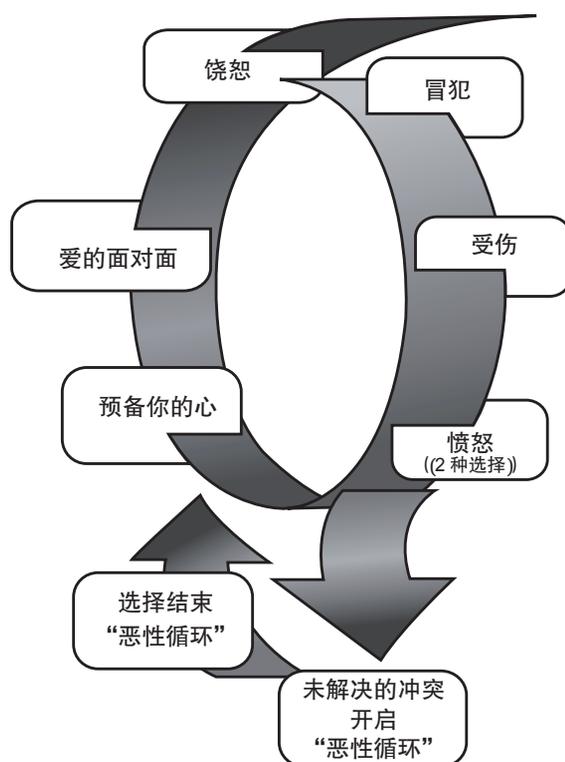
和你的配偶一起回答下面两个问题。回答完之后，你也许想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

9. 在解决夫妻矛盾的问题上，为什么选对沟通时间很重要？

10. 读《箴言》12章18节。配偶所说的那些“不计后果的话”是怎样伤害你的？你又是怎么用类似的话来伤害你的配偶？智慧的舌头会怎样医治你们的夫妻关系？

家庭建造者原则：面对面的交流往往是化解冲突的必经之途，但一定要在爱里进行。

第三步：寻求谅解

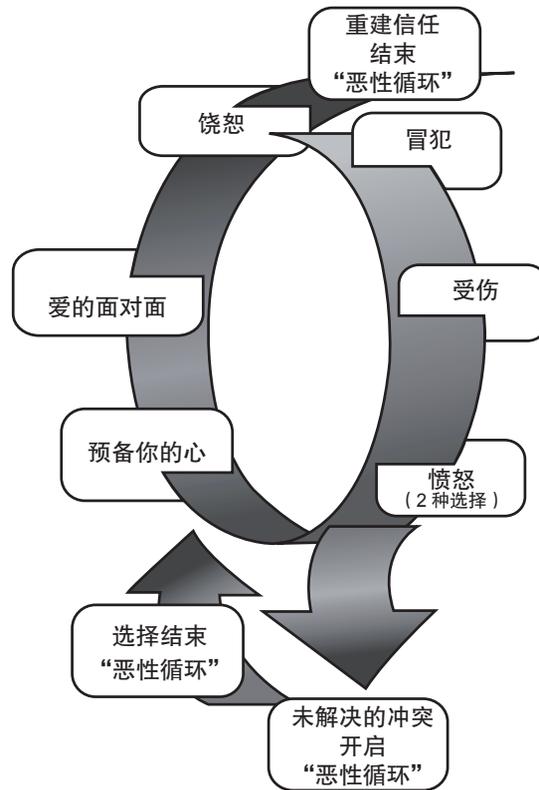


谅解是结束夫妻关系中的恶性循环的关键步骤。假若你不饶恕对方，就会陷入怨恨的网罗里面。你也无法体会到和解的两颗心再次贴近的感觉。饶恕包括四个要素：认罪（我错了），忧伤（我很抱歉），悔改（我不想再次伤害你），请求（你能原谅我吗？）。

11. 读《以弗所书》4章32节。如同神在基督里饶恕了你们那样，去饶恕他人是什么意思？为什么要做到这一点很难？

家庭建造者原则：饶恕是化解冲突的关键要素。

第四步：重建信任



又是西红柿炒鸡蛋？

个案研究（续篇）

李恩和苏云怀着爱心进行了一次坦诚的沟通。李恩意识到自己对苏云做的饭确实比较挑剔。苏云每天的忙碌程度并不亚于他。李恩请苏云原谅他，而且也打算在苏云做饭的时候多帮点忙，也不会再挑剔苏云做什么菜了。

12. 假设你是苏云，现在你会相信李恩以后不会再抱怨，而且会在预备晚餐的时候承担起他许诺的责任吗？你是相信，还是不相信？请讲出你的理由。李恩应该做些什么，才能重新得到苏云的信任？

家庭建造者原则：谅解你的配偶并不一定意味着你会立刻信任他 / 她；信任是赢得的。



结 语 (15 分钟)

请读下面的案例。

在过去八年的婚姻生活中，李娜都没法管理好家里的账。李娜不会合理地支配家庭账户里的钱，花起钱来总是大手大脚。结果她和丈夫邓睿欠债日渐增多，在银行的信用级别也越降越低。此时，他们想购买新轿车的贷款申请也被银行否决了。邓睿不禁怒火中烧。

按照这节课所教导的化解矛盾的四步骤，将上述的案例一步一步演练一遍。建议组员对每一步应该说些什么、做些什么都以“结束循环”为目的。

第一步：预备你的心

第二步：爱的面对面

第三步：寻求饶恕

第四步：重建信任

关于化解冲突，与小组成员分享通过这节课的学习，对你而言最重要的学习收获。

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 (10 分钟)

一起回答下述三个问题，尽量取得一致答案。

• 你们的棋盘游戏，谁玩得更好一些？

• 你们谁更活泼有趣？

- 你们谁的魅力更大些？

个人省思（20 分钟）

1. 回顾“蓝图”环节的内容。这节课你的主要学习收获是什么？
2. 在化解冲突的过程中，你是否觉得某个环节特别难，事情常常会在哪里卡壳？为什么会出现这样的情况呢？
3. 在解决冲突的技巧里，你觉得自己最需要改进的是什么地方？
4. 上个月，你与配偶是否因为什么事而发生过争执？在这个问题上，你们是否有开放的循环，有待结束？
5. 在目前的冲突中，你认为自己正处于“结束循环”过程的哪一阶段？
6. 为了化解冲突，你（而不是你的配偶）需要做些什么？你已经进入“饶恕”的阶段了吗？

夫妻互动（30 分钟）

1. 共同回顾“个人省思”环节前三个问题，交流彼此的答案。

2. 接下来，一起讨论第 4 至 6 题。解决一个冲突之后，再化解下一个冲突。在你们开始探讨冲突及如何化解冲突之前，一同祷告，祈求神赐给你们谦卑、悟性和智慧。记住，一定要按照结束循环的步骤来化解冲突。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。



蓝图 (60 分钟)

预测试炼

1995年6月间，一架美国的F-16战机被敌军炮弹击中，坠落于敌方控制的波斯尼亚北部地区。六天之后，该机的飞行员斯科特·奥格雷迪（Scott O'Grady）被海军救援队的直升机营救。斯科特·奥格雷迪的故事引起了美国人的极大兴趣——在极度艰难的情况下，他是如何靠吃虫子来填饱肚子，喝雨水来解渴，以及他怎样在波斯尼亚军队的严密搜索下得以逃脱的惊险历程。

奥格雷迪的经历很好地检验了他在美国空军部队接受过的训练。那时，他曾受过历时十七天的野外生存训练，学会了在没有常态供给的情形下的生存技巧，以及身处逆境时仍能保持一份积极向上的心态。当他从飞机座舱里被弹出之后，身上穿着携带救生设备的衣服。就连跟他一同弹出的座椅上也安装着极其重要的装备。奥格雷迪对他所要面临的严峻考验已做好充分的准备。他清楚该怎样来应付试炼。试炼是人生中无法回避的关口。奥格雷迪能在敌占区成功地生存六天，然而却很少有人能为人生中无法逃避的风暴作好预备。

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。

1. 读《雅各书》1章2-4节。注意雅各写的是“落在”了各种试炼中，他没有讲“如果落在”了各种试炼中。为什么我们中很少有人能预备好应对人生中的各种试炼和苦难呢？
2. 当婚姻生活遇到试炼时，夫妻们通常会有的典型反应是什么？
3. 你们所面临的试炼和压力会对你们的夫妻关系造成怎样的影响？

家庭建造者原则：夫妻二人应做好充分准备，以应对在共同生活的岁月里无法避免的试炼。

试炼前的预备

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

4. 展望未来二三十年里你们的婚姻生活。列出在某些阶段你们有可能会面临的试炼和压力（譬如：双方父母的去世、适应姻亲、供孩子上大学等）

-
-
-
-
-

5. 你预测这些试炼会对你们的关系造成怎样的影响？

试炼中转向神

6. 分成三组，每组分别研读下面的经文并回答下述问题：这些经文是怎样讲述神允许试炼和困难临到我们的原因的？讨论几分钟后，各个小组之间可以分享彼此的心得。

《罗马书》8 章 28 节

《彼得前书》1 章 3-9 节

《彼得前书》4 章 12-14 节

7. 你所面临的试炼能结出什么佳美的果子？

8. 朗读下面的经文。神在这些经文里，告诉我们应该怎样面对试炼和压力呢？

《哥林多前书》10 章 13 节

《哥林多后书》1 章 3-4 节

《腓立比书》4 章 12-13 节

9. 结合你的生活经历，谈谈你如何在生活中看见这些经文中蕴含的某个真理是何等的真实？
10. 读《腓立比书》4章4-7节。这段经文告诉我们应该怎样面对生活中的试炼？为什么要面对试炼并不容易？我们怎样才能展示出这段经文里所描述的那种态度和行动？

试炼中进行沟通

11. 读《传道书》4章9-10节。你该怎样把这些经文应用到你的婚姻生活中？举例说明，什么时候你看见这个原则在你的婚姻生活中发挥作用。



结 语（15分钟）

有些人遇到困难，往往是置他们的配偶于不顾。但神的旨意是要夫妻俩在艰难时刻彼此支持。夫妻俩要立定心志彼此委身，共渡难关。

一旦做出了这样的承诺，以下的四条原则就能帮助你们在试炼中以彼此造就的方式沟通。把这些原则付诸实践，将会使你的婚姻状况得到彻底改观。与配偶一同来学习这些原则并回答后面的问题。

1. 先要明确彼此想从对方那得到什么。知道答案的最简单方式就是常常询问对方：“现在你想要我为你做些什么呢？”我们习惯把这称作“量量彼此的体温”。
 - 问你的配偶：“现在你需要我为你做些什么？”
2. 下定决心，共同正视问题。我们常常觉得将注意力转到其他事情上，或者是让各种各样的活动占满我们的时间，痛苦烦恼就会自然而然地消失。但这样做一点也不管用。只有正视，才能解决。
 - 目前需要你们共同正视的问题是什么？

3. 相互劝勉，单单仰望神。夫妻二人一起祷告。轮流读《圣经》。（比如可选读《诗篇》23篇、31篇、34篇等。）保守自己与神亲密的父子关系，也鼓励配偶如此行。
 - 与配偶一起为你们目前正经历的试炼祷告。

4. 从亲友那里汲取帮助。在经历试炼时，夫妇有可能受到试探，想要疏远、躲避自己的孩子、朋友和家人。相反，你们要承认自己的需要和无助，让基督的肢体发挥彼此相助的功能。
 - 在你面对试炼时，你应该向谁求助？

学习了以上的原则之后，和全体组员分享你的学习心得。眼下你正面临什么试炼，有什么亟待解决的难题吗？小组成员可以怎样为你祷告？

家庭建造者原则：夫妻应随时彼此相助。试炼中，夫妻二人能够藉着相互劝勉，培养坚韧不拔的品格，甚至在患难中仍能经历喜乐。

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”。小组的带领人在下节课时，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（10分钟）

回想你们婚后共同经历的一次试炼，这是一次你们都为之欣慰的经历。彼此分享从这次试炼中，你学到了什么，有什么收获。

个人省思（20 分钟）

1. 浏览一下你在这节课上所做的笔记，记下关键的学习心得和启发。
2. 回顾以往的婚姻生活，在经受试炼方面，你怎样评价自己呢？不论你做得好与否，请讲出原因。
3. 目前你正面对什么样的试炼，有什么亟待解决的难题吗？在这件事情上，配偶能对你有哪些帮助？神对你的帮助呢？
4. 回顾一下这节课“蓝图”环节的第 4 和 5 题。对于今后二三十年里你所要面临的这些试炼，你觉得自己准备得如何？你和配偶可以怎样共同预备，好一同面对这些将来的试炼？
5. 在压力和困难面前，你应怎样来全心仰望神，并寻求配偶的帮助？为改进这方面的能力，你该做些什么？

夫妻互动（30 分钟）

1. 分享你们在“个人省思”环节中的答案。
2. 为了把这节课中的原则应用到生活之中，下定决心，做出承诺，你们在下周内实际应用这些原则的三种方式。可以通过相互督促、温柔地提醒，来完成这些承诺。

3. 以祷告作为结束。倘若你们正在经历试炼，就用“蓝图”环节中的经文来带领你们的祷告。祈求神让你们享有困境之中的喜乐，并求神使你们能够互相鼓励。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

实现灵里合一

沟通最高、最深的境界是在夫妻共同寻求神时达到的。



开场白（15分钟）

前进

让所有人尽量在房间里分散开来，不过夫妻要并排站在一起，相隔3步左右，面对同一方向。拿出一本书，放在你们面前几步远的地板上。接下来听带领人读出以下内容。带领者每念完一句话，夫妻俩就向书的方向迈出一小步。无论你是否做了带领者所说的那些事情，都一步接着一步地迈过去。

- 在日常生活中，你安排有自己的独处时间，并经常与配偶分享自己的默想、祈祷心得。
- 每周聚会后，你们都会讨论对这周的讲道有什么感想。
- 你们一起祷告。
- 你们在信仰上拥有同样的虔诚态度。
- 你们把圣经原则运用到个人的生活和婚姻之中。
- 你们在做决定时，寻求神的带领。

和小组成员讨论下列问题。

- 在你们夫妻一同迈向摆在面前的书本时，你们之间的距离发生了怎样的变化？
- 这与你们在婚姻和生活之中不断地寻求神，与他越靠越近后所产生的结果有何相似之处？
- 你们应该采取什么样的行动，才能达到带领者所读的那样良好的沟通状况呢？

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。



蓝图 (60 分钟)

这里，我们所探讨的很多有益于婚姻交流的原则，也适用于非基督徒夫妇。你没有必要非得相信耶稣基督之后，才开始安排时间陪配偶，或花心思在家庭生活上，或碰到争执时“结束循环”。不过真正的基督徒夫妻的婚姻状况确实与众不同。

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。

1. 你认为是什么使得基督徒的婚姻以及夫妻的沟通与众不同？

婚姻的最佳部分

灵里的合一是完美婚姻生活的一个组成部分，不过只有借着耶稣基督与神有亲密关系的夫妻才能享有这份特权。这些夫妻们用自己的生命和生活来寻求神，一心讨神的喜悦。假如把神与夫妻间的关系看成是纵向的，把夫妻间的关系视作横向的，那么倘若夫妻各自在灵性上不断成长，与神越近，夫妻间的距离也会变得越来越近。这就是婚姻里的最佳部分！

2. 读《使徒行传》4章31-32节。基督徒被圣灵充满后，彼此之间的关系是怎样的？你认为就婚姻关系而言，“一心一意”意味着什么？

3. 你觉得为什么基督徒夫妻有时也会用挑剔且自私的心态来对待对方？
4. 读《歌罗西书》3章12-17节。如果你是“神的选民”，而且又让“基督的平安在你心里作主”，那么这会对你的婚姻生活产生怎样的影响？
5. 什么样的行为和经历才能使你们夫妻间享有深层次的灵性上的亲密？

家庭建造者原则：夫妻间真正亲密的沟通，发生在他们共同寻求神，让神把两个人的心紧紧地联接在一起的时候。

采取行动

有许多基督徒夫妇希望有更多的时间在一起祷告和读《圣经》。他们心里都知道这样做很好，却没有付诸行动。究其原因，他们一般都会这样回答：“我知道我们夫妻应花更多的时间在一起灵修，而且我们也愿意这样做，不过我们好像没有时间这么做。”

还有一些夫妻从结婚开始就没把一起灵修看得有多重要。不过如果你们已经认真地完成了前述“家庭建造者计划”环节的学习内容，这其实已为你们的灵修生活开了个好头！你们已经为自己的生活创造了一个新的原则。

6. 为什么你们很难把共同灵修作为一件优先事项？
7. 倘若你们下决心经常一起祷告和读《圣经》，你觉得这会对你们的婚姻生活产生怎样的影响？作为夫妻，你们有没有一些切实可行的方法呢？

8. 读《雅各书》1章22-25节。这节经文是如何教导我们在实际生活中遵照神关乎婚姻的旨意而行？

和你的配偶一起回答第9至11题。回答完之后，你也许想要和小组成员分享某个合宜的心得或感悟。

9. 完成了前面部分的“家庭建造者计划”之后，你觉得你们夫妻俩的属灵亲密程度有了怎样的提高？
10. 你们如何在生活中运用这条原则？现在就讲出你俩将开始的第一步。你们觉得现在需要哪一类的资源？你们打算什么时候开始这些行动呢？
11. 你们认为影响你们贯彻实施这条新原则的最大妨碍是什么？为了防止出现半途而废的情形，你们该做些什么呢？

附加影响

在这节课的学习期间，假如你们还有多余时间，那么夫妻俩可以开始一同研读这节课“家庭建造者计划”环节的经文。即便你们只是共同完成了一道题，这个经历也会使你们意识到共同研读《圣经》能使你们收获不小，获益匪浅。

家庭建造者原则：在婚姻中，借着常常一起祷告和研读《圣经》，夫妻二人就能够建立起灵里的合一。



结 语 (15 分钟)

在结束这个课程的学习之前，总结一下我们的学习经验。从下列问题中选出一题，和组员分享你的答案。

- 在本次学习过程中，这个小组对你有什么意义？请具体说明。
- 你学到或收获的最有价值的功课是什么？
- 你希望今后小组能有什么样的变化？
- 因着这次的学习收获让你有了怎样的变化？

约 会

这周夫妻俩可以安排一次约会，以便共同完成本节的“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)

这周的内容是完成以下的圣经学习。

正如在这个课程学习中共同完成“家庭建造者计划”那样，你们每周也要照例花一个晚上的时间来一起研读《圣经》。如果需要进一步查考研经资料，就告诉小组带领人或你们的牧师。

《圣经》研习：《哥林多前书》13 章

一起读这段经文并回答下面的问题。通过学习神的话语，为了让你们的婚姻和家庭变得更稳固，在日常生活中你能做出些什么？共同祷告，祈求神帮助你们建造并巩固婚姻。

1. 《哥林多前书》13 章常被称作“爱的箴言”。当你读到这些对“爱”的不凡表述之时，你心里有何感受？对照这些经文，你觉得自己对配偶做得怎么样？
2. 对比我们的文化所表述的“爱”与这段经文所表述的“爱”，你认为二者有什么不同？

3. 这段经文中，让你感受最深是哪些句子？对照这些爱的原则，说说你的配偶做得较好的方面。

4. 第八节经文写道，“爱是永不止息。”神盼望永不止息的爱溢满你的家中，为此你觉得自己该做出怎样的努力呢？

5. 再读这段描述爱的经文。为了能这样爱配偶，你感到自己的哪些方面最需要改变？

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。

你们的目标在哪里

我们祷告，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，一个著名的故事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《最后的狮子》(*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。

愿我们能激励你为着他人奉献自己的生命。你正面对有史以来最大的机会，在今天这个时

代里可以救助许许多多的家庭。通过加入家庭建造者小组，你可以和世界上许多的夫妻一起建造、修复成千上万的家庭，使他们的家和神建立关系，重新建造在牢固的根基上。

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·夫妻系列》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中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）

如果你诚心寻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，赦免你所有的罪。（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——承认你的罪。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.....	60
带领人笔记说明.....	62
第一课 了解沟通障碍.....	62
第二课 夫妻关系居首位.....	64
第三课 沟通 101.....	65
第四课 化解冲突.....	67
第五课 试炼中的沟通.....	68
第六课 实现灵里合一.....	70

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) 把组员的子女集中在一个地方，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8题，对应“带领人笔记”第一课注释部分的第8点。)

第一课 了解沟通障碍

目 标

对健康的婚姻来说，了解夫妻间存在的沟通障碍，是建立良好沟通所必须的第一步。

在这节课里，夫妻们将会：

- 讨论沟通为什么在婚姻生活里至关重要；
- 审视自身存在的交流障碍；
- 开始了解战胜这些障碍的方法。

注意事项

1. 如果你还没有读过第3页上的“课程介绍”，60页的“如何带领家庭建造者小组”以及62页的“带领人笔记说明”这几个部分，你需要读一下。
2. 开始学习第一节课前，你可以带领大家讨论一下“基本原则”。(见6页“丛书简介”)
3. 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，你将在下课时询问他们的完成情况。

4. 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。
5. 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。
6. 这节课的学习重点，在于让夫妇们意识到婚姻生活里存在障碍并非是坏事；我们只需去认清这些障碍并想办法克服。大家也许会感到有些不安，会揣度：“我能相信这里的人吗？”这时，带领人可适当地倡导团队精神，提醒组员所有人在此都是为了努力提高婚姻中的沟通技巧。
7. 在学习完“蓝图”环节的第4题之后，你可借用下面的活动让组员亲身体会一番交流过程里的典型障碍。在学习第5题之前，你对大家说：“在进入第5题之前，我们来做个小实验。”打开电视机、收音机、录音机或激光唱机，声音的大小能让大家感到交谈起来有些费劲就可以了。注意声音不要大到你得吼着嗓门说话。接着，尽可能地像刚才一样来讨论第5题。然后问大家，“你们觉得我为什么把这儿弄得这样吵？在这样吵闹的环境里交谈，大家会有怎样的感觉？这些声音是怎么阻碍大家沟通的？其他形式的交流障碍又是如何阻碍沟通的呢？”

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……”

1. 许多夫妇从未接受过有关夫妻之间如何沟通的训练。或许他们的父母在这方面并没给他们树立好榜样，也从没有人好好教导他们去交流。他们对彼此的不同没有什么概念，甚至连男女之间基本的差异也没意识到。夫妻间总觉得有距离感，可他们又不知道该如何谈论此事或解决这个问题。
2. 沟通在婚姻生活里至关重要。它是婚姻活力的泉源。夫妻间沟通良好，能有效地避免许多问题矛盾的产生。沟通是婚姻和谐的关键所在。
3. 假若组员在列举沟通障碍时有困难，可提示以下几种情况：缺乏沟通技巧、自私、隔阂、绝望、分心、失望、恐惧、骄傲、冷战、职业压力、孩子问题、没有正确的优先次序、愤怒、忙碌的生活、不同的需要、心怀怒气。
4. 一般来说，与女人相比，男人都不太喜欢交流自己情感方面的事情。男人喜欢谈论事实

和观点。在讨论事情的时候，男人更注重其结果，而不愿过多地涉及情感方面的体验。男人喜欢简明扼要，女人则喜欢关注事情的细节。

领人要注意控制讨论的方向，要让对这个问题的讨论重点集中在男人与女人不同的交流方式上。也许有些人想探讨男女间的差异是与生俱来的或是后天习得的，但这并不是这个题目的重点。

8. 她过于看重手头的工作，却忘记了聆听耶稣的道才是最重要的事。虽然她本意是想服侍他人，但是她的优先次序却错了。

第二课 夫妻关系居首位

目 标

要建立积极的沟通模式，夫妻必须将他们在婚姻里的关系置于首位。

在这节课里，夫妻们将会：

- 审视自己的需要，使婚姻关系成为一个更重要的优先事项；
- 学习确保优先次序的实际方法；
- 将这些原则运用到自己的实际生活中。

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. 有些人会忘记带学习材料和《圣经》，对此你要做好准备，事先多预备些。
3. 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。你也可以让新来的夫妻每人从第一节课“开场白”环节的活动中选一道题回答。
4. 如果你计划了茶点时间，事先预备好需要安排的茶点。
5. 如果小组决定使用祷告单，请确保安排稳妥。
6. 今天这节课的“开场白”环节，为探讨婚姻中的沟通问题营造了一种轻松的氛围。鼓励组员体会其中的乐趣。当他们这样做时，他们就能以幽默诙谐的态度来看待真实的沟通问题，而不必暴露自己的个人问题。
7. 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。
8. 这节课的结束祷告，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。

注 释

请注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

2. 倘若你爱惜光阴（弗 5:15-16），你就会理智地利用时间而不会浪费在没有价值的事情上。倘若你是一个重视他人过于自己的人，这种态度将会影响到你如何安排自己的时间、如何做决定（腓 2:1-4）。《雅歌》7章 10-13节描绘了夫妻彼此喜悦的情景。夫妻俩亲密相处，心里渴望对方，享受彼此的爱情。

3. 如果发现组员们难以举例，就和他们分享下面的事例：

每天下班之后，父亲都在 5 点 30 左右回到家里。我们四个小孩就会跑过去问候他。然后父亲就会去坐到母亲身边，与她交谈约一个小时。他们在说什么呢？他们会谈论工作、孩子以及他们之间的关系。父母没让我们几个小孩参与他们的谈话。不过，请相信我，我们也从未有过这样的想法。但偶尔我也会走到厨房门口看着他们。我还记得碰到棘手问题时父母脸上露出的严肃表情。有时厨房中又传来父母轻松的谈笑以及充满爱意的关怀话语。总之父母给我的印象就是不论处在何种情形下，他们都会彼此关怀，向对方倾吐心声。

现在，我和丈夫巴布也效法父母的榜样。每天下班回家后的第一件事，就是我们坐在沙发上谈论一天的感想。我们每天都期盼这个时刻早点到来，这种充满爱意的心境会一直伴随一天中余下的时间。家是我们在繁忙生活里彼此慰藉的避风港。

8. 这道题对某些夫妻来说也许难度挺大。原因是在很多时候，夫妻间的沟通需要两人刻意地留出某段特定的时间，而这也意味着夫妇俩得减少其他活动的时间，有时还得把一些无关紧要的事情放在一边。另外，对某些人来说，要做好这道题就意味着要少拿加班费或尽量别把活儿带到家里来。还有些人可能得为此放弃晋升、加薪或找寻新工作的机会。有些人可能还要缩短花在业余爱好或户外活动上的时间。最后，对某些人来说，这也意味着要多花心思在自己的婚姻上，即便是达不到用在工作上的劲头，但把其中一部分的努力及创造力用出来也是不错的。

第三课 沟通 101

目 标

学会应用一些基本的沟通技巧，有助于增进夫妻间的相互理解。

在这节课里，夫妻们将会：

- 讨论沟通的三个基本要素；
- 把这些理念运用到他们的实际生活当中。

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. 在这节课里，我们要了解一些沟通的基本要素。这些信息对某些夫妻来说，也许是老调重弹。然而对另一些夫妻来说，至少这是一种提醒，会让他们意识到自身的弱点，进而努力提高。这节课的目的只是让学员认识到需要开始努力的方向，而不是让他们立刻就做出 180 度大转变。
3. 乍一看，这节课包涵的很多原则似乎都很浅显。不过在婚姻生活中，要持之以恒地贯彻这些原则却不容易。多数有严重沟通障碍的夫妇都在这些方面做得较差。
4. 记住按时开始和按时结束的重要性。
5. “蓝图”环节的第 5 题旁边，有“附加影响”附注。建议按其中所讲的方式来学习这道题。倘若你采纳这种方式，你一定要为小组中的每对夫妻预备足够的手电筒。
6. **附加影响：**你可采用下面的方式引导大家学习“结语”环节的内容，需要两对夫妇的参与。先请其中一对夫妇扮演场景里的丈夫和妻子的角色，他们所要演示的是通常情况下多数夫妻的自然反应。然后再请另一对夫妇按照这节课所教导的良好的沟通要素来展开对话，演示夫妻间沟通的场景。之后，请大家讨论这两种沟通方式的利弊。鼓励大家采用能增进理解、加深感情的交流方式进行沟通。
7. 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。为了帮助你保持精力集中，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？”
8. 作为全小组人员的榜样，你们夫妻要按时完成每一课“家庭建造者计划”的作业，这样做非常重要。

注 释

请注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

2. 舌头难以驯良。小小的舌头能起的作用正如嚼子能牵引高头大马，舵能控制万吨巨轮航行的方向。舌头虽如星星之火，却可燎原。
3. 此时，可以再次提及“开场白”环节的问题。帮助夫妇们回忆恋爱时伴侣身上吸引自己的品质或优点。你可以问：“听到配偶谈论吸引他/她的那些事情时，你有什么感受？”
7. 大多数人都喜欢讲话而不喜欢倾听。别人讲话的时候，若不打断发表点自己的看法，似乎感觉浑身不自在。我们总是忙忙碌碌的，很多时候都显得不耐烦、注意力分散、冷漠自私。我们的内心世界完全被自己的事情占满了，再也没有时间考虑其他人。

9. 假如组员的回馈速度较慢，你可适当列举如下一些不良行为：听了伴侣的诉说后，取笑他/她；对伴侣的诉说一笑了之，觉得无足轻重；自己像个话匣子，老是说个不停；自我保护意识过强，对涉及自己的事情太过敏感；理性意识太重，不懂得体谅他人的情绪，只知道按知识和逻辑分析事物；想草草找到解决问题的办法；敷衍了事，转换话题。
10. 如果发现组员回答本题有困难，你可列举下面的一些行为方式：全神贯注地倾听伴侣的诉说；谈话中，用心灵的窗户——眼睛来传达对配偶的关切之情；不中断伴侣的倾诉；适当地提出探究性问题，不轻易批评，让伴侣对你敞开心扉；用适当的身体语言来表达对伴侣的关心；表现得随和而亲切；具有亲和力。

在倾听对方的诉说时，假若碰到了自己不太明白的地方，可以这样问问他/她，“你刚才讲……，是什么意思呢？”伴侣讲完了之后，你也可以添上这一句：“所有这些事情里，你觉得我最应把哪件事情挂在心上？”

第四课 化解冲突

目 标

化解冲突，需要你主动去修复关系。

在这节课里，夫妻们将会：

- 明白婚姻生活里，夫妻间时有摩擦并不奇怪；
- 探讨化解冲突的必要性，一旦出现了冲突，就要付出有意识的努力解决矛盾冲突；
- 讨论化解冲突的四个步骤——预备你的心、爱的面对面、寻求饶恕、重建信任；
- 把上述原则运用到个人的婚姻生活中。

注意事项

1. 我们的发现就是，仅是讨论冲突，常常就会引发冲突！作为小组带领人，要尽力营造一种轻松、接纳的探讨氛围。这节课的“开场白”环节可帮你营造这样的氛围。
2. 在这节课里，学习重点是教导夫妻们，他们需要付出努力，才能化解冲突。在这节课的最后部分介绍了一种基于《圣经》真理的化解冲突的过程模式，我们称之为“结束循环”。建议你在带领小组的学习之前，先把第四节课的内容通读一遍。这样有助于你更全面地把握“结束循环”的整个过程。
3. 任何一种人际关系里都会潜伏有矛盾的因素。“结束循环”理念诞生于心理咨询业。随着社会的发展，社会的人际矛盾及心理问题日渐突出，心理咨询业也随之发展壮大。因此便有越来越多的夫妇来寻求心理咨询业的帮助，如同我们的学员一样，大家都想找到化解冲突的出路。告诉组员们“结束循环”过程就是化解冲突的出路。鼓励大家努力尝试、付诸实践。另外，你若想更进一步认识“结束循环”过程，也可看一看罗斯贝里博士所著的《罗斯贝里博士关系修补 DIY》一书。

4. 学习到“结束循环”过程中的有关心理预备主题时，要让夫妇们意识到让神在婚姻生活里做主的重要性。还有，祷告和研读《圣经》对化解冲突有极大的帮助。
5. 饶恕是医治心灵创伤的良药。夫妻若想按神的旨意来生活，出现摩擦后，要谅解饶恕对方。
6. 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。

注 释

请注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

1. 倘若发现组员回答本题有困难，你可提示如下：缺乏沟通；对争执内容持有不同的观点；出现矛盾后，不正视问题、解决问题而是逃避；成长过程中缺乏沟通的好榜样；大众传媒里缺乏好的沟通榜样。
3. 怒火常会使人失去理智，而使冲突无法和平化解。有些人发怒时会表现得充满敌意，时刻提防对方；有些人会因怒火而变得痛苦不堪；而另一些人会把怒火深深埋藏于心，让苦毒和仇恨的种子在心里渐渐长大。夫妻间只有真正结束了恶性循环过程，才能享受真正的亲密关系。
4. 阻碍夫妻间主动来化解冲突的因素有骄傲、罪恶感、懒惰、害怕、怒气、受伤的感觉、疲惫、无知、不知该如何化解冲突等。举例来说，骄傲自负使人在化解冲突时无法采取主动，有这样心态的人会觉得，别人先谦卑下来向自己道歉是理所当然的事。
6. 这里引用了《以弗所书》4章26-27节。当你“含怒到日落”时，你便选择了让怒气留在自己心里，而不会做出化解冲突的努力。你要更快地化解冲突，否则压抑的怒火会使苦毒扎根在你心里。
8. 碰到矛盾，想通过争吵来胜过对方，或想借助辩论说明对方都是错误的，常常会适得其反，情况也会变得更糟。这些经文意在劝诫我们要柔顺谦卑，把心里的仇恨钉死在十字架架上。
10. 智慧的言语能修复关系。你可向配偶解释自己当时的感受或询问对方需要你做些什么。你可以这么说：“我们出现了这样的问题，我真的感到很难过，我需要跟你谈谈这些事。”
11. 神是如此在意要化解他和他的受造物之间的“冲突”，以致他付上了最大的赎价，为人类提供了赦罪之恩。我们也应当这样彼此饶恕，正如神饶恕了我们，当然夫妻间也不例外。

第五课 试炼中的沟通

目 标

试炼中，神会借着你来鼓励你的配偶。

在这节课里，夫妻们将会：

- 回顾以往经历的试炼，预计未来的试炼；
- 讨论彼此的需要，他们需要寻求神的力量；
- 学习在试炼当中如何互相鼓励、增进沟通。

注意事项

1. 试炼是避免不了的。许多人虽然知道事实如此，却总想逃避。这节课将会帮助夫妇们正视这个现实，坦然面对。有很多夫妻经受不了生活里试炼的考验，要么痛苦地生活在一起，要么承受不了压力而离婚。人们都不太喜欢思考有关试炼和苦难的问题，对他们必然会遇见的试炼缺乏提前的估量和准备。因此一旦遇到试炼，大多数夫妇都会用分手来解决试炼的难题，而不会彼此相依、继续同行。
2. 在参加学习的夫妇中，有些可能会这样想：“我们可没那么多问题……我们可真蒙福。”还有一些夫妻在听到其他夫妇谈论他们所受的试炼时，也许会这样想：“他们怎么都在担心那种事啊？哎呀，我们真是遇上麻烦了！”这时，要说明虽然每家的情况都不一样，每个人的需求也有差异，但并不存在孰轻孰重的问题。
3. 挫折一类的试炼似乎让人难以忍受。当生活出现突如其来的剧变，人们都觉得自己根本无法胜过。假如小组里有人正在经历这样的试炼，就要特别地关心他们，让他们知道神是他们最大的靠山。
4. 在作结束祈祷的时候，询问是否有夫妇需要大家为他们正经历的试炼代祷。这样的祷告能增加小组的凝聚力，也能让人们看到，他人的帮助能为处于试炼之中的人带来莫大的鼓励。
5. 如果你在课程学习的过程中，没有包括“结语”环节的内容，你可以考虑将这节“结语”部分作为课程学习的内容之一。其中所讲的四条原则能有效地帮助夫妻度过试炼难关。
6. 代祷，是小组带领人能为小组的每位弟兄姊妹所做的最好的事情。在你预备这节课的带领时，何不花些时间为他们祷告呢？

注 释

请注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

1. 我们的问题就是，我们中有很多人并没有以正确的态度来面对试炼。我们不愿多想痛苦的事；即便心里很清楚人生路上逃不过试炼，可还是不愿多作考虑。另外，就是当试炼临到时，许多人根本不知道该如何应对。
2. 在面对试炼时，有些夫妻会为此变得更加亲密，他们会紧紧互相偎依着共度难关，还会更加仰赖神。有些夫妻由于平时的关系就存在问题，面对试炼的挑战时，关系就变得更加紧张了。最糟的情形就是夫妻俩因此分道扬镳；他们宁愿自己面对难题，也不愿共同来承担。

6. 注意，关于我们所受的试炼，这些经文揭示了神的看法是怎样的。神借着试炼来造就我们（罗 8:28）；试炼会检验我们是否拥有真正的信心，当我们在试炼之中持守对基督的爱，我们就荣耀了神（彼前 1:3-9）；在试炼中，神赐下他荣耀的灵给我们，祝福我们（彼前 4:12-14）。
8. 《哥林多前书》10 章 13 节和《腓立比书》4 章 12-13 节告诉我们：神会赋予基督徒足够的力量来应对各种挑战。（耐人寻味的是保罗在监狱关押期间完成《腓立比书》）《哥林多后书》1 章 3-4 节告诉我们神会在试炼之中安慰我们。
10. 尽管遭遇患难，仍然在主里有喜乐。这表明了你相信神至高无上的主权。祷告显明你对神的仰赖和信心，神会因着你的信心回应你的祷告。

第六课 实现灵里合一

目 标

沟通最高、最深的境界是在夫妻共同寻求神时达到的。

在这节课里，夫妻们将会：

- 探讨在婚姻生活中夫妻共同寻求神的必要性；
- 评估夫妻俩目前的属灵亲密程度；
- 在课程学习结束之后，夫妻俩也要像学习期间一样，制定出具体的灵修计划，使夫妻在灵性上愈加亲密。

注意事项

1. 这节课展示了关于夫妻沟通的全方位关键所在。婚姻是包括三者的关系，而不仅仅涉及夫妻二人。妥协并不是问题的解答，顺服神才是解答。当丈夫和妻子与神的垂直距离越来越远之时，夫妻间的平行距离也会越来越远。这节课通过神的话语阐释了夫妻“同心合意”的重要性。
2. 虽然“家庭建造者·夫妻系列”课程很有价值，但若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。
3. 在课程结束前的“附加影响”活动中，建议夫妻开始把圣经学习包括在“家庭建造者计划”中。这是为了鼓励夫妇俩共同研读《圣经》，这样即使他们不再继续参加其他的“家庭建造者”小组课程学习，他们也会养成一起研读《圣经》的习惯。如果在课程学习中没有时间进行这个活动，你可以鼓励夫妻们在课后完成“家庭建造者计划”的同时，完成这个圣经学习活动。如果他们需要进一步的查经资料，你也可以尽力协助。

注 释

请注意：每条注释的号码与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

3. 即使是基督徒夫妻，两人若没有恒久顺服神的心志，在夫妻关系上也很容易养成很多不良行为习惯。
4. 假若组员们答题有困难，你可以这样引导：我们会“披戴”同情、善良、谦卑、温柔、忍耐。我们会彼此包容、彼此饶恕。我们会穿上“爱”的外袍。我们做每件事的目的都是为着讨耶稣的喜悦。夫妻若有这样心态和行为，两人的关系能不越来越亲密吗？
5. 夫妻要在信仰上常常鼓励对方仰望神，这样做非常重要。比如，我们可以一同祷告，让自己的心灵始终朝向神。还有夫妻二人的沟通也可以包括分享神为自己成就的事情。刚开始信主的时候，基督徒之间很喜欢这样问对方：“给我讲讲你最近在学些什么？”夫妻间若经常以这样的询问开始彼此的交流，你们之间的话题就会源源不断，更会感受到对方的温情，两颗心也会紧紧地贴在一起。
6. 许多夫妇喜欢让自己的生活被各种各样的事物占满，包括嗜好、家庭活动等，尤其是看电视。另一个较为典型的原因就是很多夫妻希望对方在这件事上先带起头来。此外，很重要的就是，要意识到这其实是一场属灵的争战——撒但千方百计要拦阻你们做应该做的事情，破坏你们的建造，瓦解夫妻间的关系。
7. 夫妻一同祈祷和研经可算是建造婚姻的最重要的训练。因为这样会使夫妻关系得到彻底改观。夫妻二人越亲近神，夫妻间的关系也越亲密。

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

Improving Communication in Your Marriage

增进婚姻中的沟通

祷告事项

HomeBuilders Couples Series

家庭建造者 · 夫妻系列