



HomeBuilders Couples Series®

家庭建造者·夫妻系列

克服婚姻中的压力

Overcoming Stress In Your Marriage

道格·戴利 (Doug Daily) 著

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

克服婚姻中的压力

Overcoming Stress In Your Marriage

道格·戴利 (Doug Daily) 著

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

克服婚姻中的压力

Overcoming Stress in Your Marriage

Copyright © 2001, 2015 by Doug Daily.

Originally published in English as *Overcoming Stress in Your Marriage* © 2001 by Doug Daily. 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

道格·戴利 (Doug Daily) 是阿肯色州 (Arkansas) 的小石城 (Little Rock) 恩典教会 (Grace Church) 的教导牧师。他毕业于密西西比州立大学 (Mississippi State University) 和达拉斯神学院 (Dallas Theological Seminary)，他还在伯特利神学院 (Bethel Seminary) 获得了事工学博士学位。

道格和妻子佩蒂 (Patty) 是“家庭生活婚姻研讨会” (FamilyLife Marriage Conferences) 的讲员，他们居住在小石城，育有三个儿女。

目 录

作者简介	1
课程介绍	3
鸣 谢	4
丛书简介	5
关于压力	7
第一课 精神疲惫	8
第二课 忙碌的生活带来的压力	15
第三课 正确对待工作	22
第四课 金钱问题	29
第五课 家庭关系的压力	36
第六课 困境下的压力	43
附录一 你们的目标在哪里	50
附录二 我们的问题，神的答案	52
附录三 带领人笔记	58
附录四 本系列丛书列表	69

课程介绍

本课程的学习中，每节课的学习环节有：开场白、蓝图、结语和家庭建造者计划。每个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）

这个课题是“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”完成本节的“家庭建造者计划”。每个“家庭建造者计划”都有三小节。

- (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。

除了上述几项固定的环节以外，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

首先我要感谢我的妻子佩蒂，还有我们的孩子们，乔希（Josh）、但以理（Daniel）和劳拉（Laura），谢谢你们为我腾出时间，鼓励我完成一个新的写作项目。

我也受惠于大卫·波海（Dave Boehi），他的真知灼见挑战我对这份学习材料的想法，好像大火对待铁渣，要炼净成钢一样，让这份学习材料更加有用。

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，命名为《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 58 页附录三）。
- (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。

关于压力

具有讽刺意味的是，刚开始写“家庭建造者系列”丛书关于婚姻压力的学习材料，我的世界就颠倒了！多年来，我已经学会了适应充满压力的牧师生活，但是这次很不一样。

就在圣诞节之前的几天，一个晴天霹雳般让任何父母都腿软的消息令我们措手不及：“你们的儿子但以理被查出来又长了一个脑瘤。”正是这些话，神把我们带上一条我们以前走过却不想再走的路。两年前，但以理被查出来有脑瘤。医生切除了一个鸡蛋大小的肿瘤，术后也没出现任何后遗症。但是现在，他才刚刚 14 岁，又长了一个脑瘤。

让我们深感欣慰的，但以理的第二次手术很成功。但是手术几天之后，我的岳母去医院作例行检查，医生在她的肺上发现了一个阴影。穿刺活检印证了我们的恐惧，是癌症。二十六年前她战胜了乳腺癌，八年前她身患结肠癌也幸免了。现在，癌症又出现在她的肺部！但以理和我岳母住进了不同的医院，两家医院一里之隔。我们的压力一下子就冲顶了。

几天之后，我们的大儿子乔希早上醒来就感到不舒服，我们以为是病毒性肠炎。但是，疼痛没有消退。二十四小时之后，他就进了医院，需要做阑尾手术。我们等啊，焦急地等待，等啊，又过了二十四小时。因为是节假日，医院的人手不够。随着疼痛的加剧，我们害怕最糟糕的情况会发生。

我给一个外科医生朋友打电话，他建议我们把乔希赶快送到另一家医院，他可以在那里接待我们。等到阑尾终于被切除时，已经发展成坏疽性阑尾炎，而且化脓了。乔希的复原过程真是让人难受——一个泵接在他的身体上，不断地从他的腹部抽走脓液——可是他很快就康复，又活蹦乱跳了。

自然地，所有这些事情在我们日常生活既已存在的压力之上，又增加了额外的重压。我想，这些试炼成了试金石，使我有机会知道这个学习材料中包涵的原则是否真的有用。

关于压力，我学习到的一点就是：你不可能消除生活中的压力，压力是不可避免的。但是，你可以学习减轻压力、管理压力、与压力共存，因压力而信靠神。

生活还在继续……现在，我岳母的身体很好（有多少人可以引以为傲地说自己是三种癌症的生存者？）；乔希高中毕业了，已经离家去上大学；我们仍在希望但以理的脑瘤不会再复发。即使现在他也还面临一些不能得到完全解释的脊髓性神经问题。在这压力中，我们继续依靠《雅各书》1 章 2-4 节而享有平安：“你们落在百般的试炼中，都要以为大喜乐。因为知道你们的信心经过试验就生忍耐……使你们成全完备，毫无缺欠。”

愿这份学习材料同样可以帮助你。

道格·戴利 (Doug Daily)

精神疲惫

学会克服婚姻中压力的第一步就是获得新的观点。



开场白（15分钟）

面试

认识小组中的其他人，和另一对夫妻组成一组，用下面的问题轮流面试对方（丈夫问丈夫，妻子问妻子）。

- 当你听到“压力”一词，你会想到什么？
- 十几岁时什么事会给你带来压力？
- 你曾干过的压力最大的一份工作是什么？
- 在经过特别忙碌、充满压力的一天之后，你喜欢怎样放松呢？

每个人面试之后，向所有人介绍你的同伴和你了解对方的一件事。

建立联系

把你的通讯录传给小组的其他组员，请每对夫妇写下姓名、联系电话和电子邮箱。

名字 / 电话 / 电子邮箱



蓝图 (60分钟)

每个人都面临某种压力。我们可能都感受到过各种张力：堵塞的交通、发脾气的老板、与配偶意见不合、家庭的压力、生活中出人意料的变化，甚至烧焦了的面包。这些挑战和要求不断为我们的生活和婚姻制造压力。然而，压力不仅仅是对紧张状态的感觉回应，压力会影响我们的整体健康。

压力的因果

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. 在哪些方面，你看到压力会影响一个人的身体、情绪和灵性？

2. 你认为压力对婚姻会有什么影响呢？

3. 你认为婚姻中导致压力产生的主要因素是什么？在小组中，列出婚姻中“压力启动器”的前十位清单。

对压力的回应

当面对压力时，我们自然会倾向于采用三种策略之一。

- 争战 (Fight)：强硬到底，解决问题，不惜一切代价希望事情成功。
- 逃离 (Flight)：逃跑、逃避，想办法避免不舒服的感觉。
- 惊恐 (Fright)：吓呆了，什么都不做，假装压力不存在。

正如下面的问题显示的，可以通过不同的反应看出这三种策略。

4. 下面哪些方法是你过去面对压力的方法？
 - 沉溺于工作中，埋头苦干
 - 变得很暴躁
 - 购物
 - 看电视或者上网
 - 回避朋友和家人
 - 改变饮食习惯

- 改变睡眠习惯
- 否认在压力之下
- 没法集中注意力或者做决定
- 攻击性强、强硬到底
- 抽烟或者喝酒
- 对性失去兴趣
- 过分沉迷于某一项爱好之中

这些反应对处理压力有多大的效果？

5. 你已经找到的处理压力的有效方法是什么？
6. 婚姻中的压力管理面临的独特挑战是，夫妻对待压力的反应常常不一样。和配偶一起选择下面的场景之一，讨论你们会怎样反应。然后和小组成员分享你们在所选择的场景中采取的方式有什么相同点和不同点。
 - 你的配偶病了，需要得到很多关心和照顾，但是你肩负的其他责任也让你感到了压力。
 - 当你忙于一个重要的项目时，配偶或孩子却需要得到你的关注。
 - 你的上司想要你连续几个月内晚上和周末都加班，完成一个特殊项目，这样你很少有时间在家。
7. 理解你的配偶如何应对压力，对你们减轻婚姻中的压力有怎样的帮助？

对压力全新的观点

面对压力，我们的回应常常是尽量消除自以为引发压力的因素。但是因为想要从生活中消灭所有的压力是完全不可能的，所以我们需要从一个全新的视角去看待压力。在这个课程学习过程中我们会查考圣经，通过多段经文从不同的角度来思考压力管理。

8. 读《马太福音》6章34节和《约翰福音》16章33节。关于生活中引发压力的事情的性质，耶稣是怎么说的？哪些启发可以帮助你面对现在的情况呢？

9. 因你面对的问题或境况感到压力、不堪重负或者愁苦烦恼，这三者之间有什么不同？

10. 以下《诗篇》中的经文告诉我们在感到压力时可以做什么？

- 《诗篇》4 篇 1 节
- 《诗篇》20 篇 1-2,6-7 节
- 《诗篇》42 篇 5 节
- 《诗篇》119 篇 143-144 节

11. 读《罗马书》5 章 1-5 节。根据这段经文，压力必定是不好的吗？为什么？压力能如何帮助人在信心上成长呢？

12. 在哪些方面压力对你的生活有正面的影响？

家庭建造者原则：压力应被看成是寻求神的机会。



结 语 (15 分钟)

你找到哪些减少压力的方法？回顾“蓝图”环节的第 3 题，你所列的“压力启动器”列表。全组一起集思广益，想出一份针对这些压力的“压力破坏器”。然后，和配偶一起选择这周你们要用的一个“压力破坏器”。

压力启动器	压力破坏器

完成“结语”环节的活动后，以祷告结束这节课的学习。在离开前，和你的配偶一起为完成本节的“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”。小组的带领人在下节课时，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，轮流告诉对方。

- 这周最让你有压力的事情是什么？

- 学完第一节课之后，你对这个课程学习有什么感受？

个人省思（20分钟）

1. 回顾第一节课，通过这节课的学习，你主要学到了什么？

2. 什么事情容易持续地引起（个人和婚姻中）压力？

3. 你意识到的这些压力对你有什么影响？对你的配偶？对你们的婚姻？

4. 当你的配偶处于压力之下时，你一般受到怎样的影响？

5. 配偶为你做什么有助于减轻你的压力？

6. 你可以做什么减轻配偶生活中的压力呢？

7. 当你回顾自己的婚姻生活时，你看到压力在哪些方面对你们有利呢？

夫妻互动（30 分钟）

1. 分享你们对上一个环节的问题答案。要保持开放、友善和理解的态度，因为讨论压力这个话题本身就会让人感到压力。

2. 讨论以下两方面，评估到目前为止你们在婚姻中管理压力的成绩。
 - 你们做得好的方面：
 - 你们有待提高的方面：

3. 决定做出选择——具体的步骤或者行动，可以在本周帮助你们克服婚姻中的压力。

4. 以祷告作为结束。针对当前生活中造成压力的具体方面，祈求神赐你们智慧和指引。

附加影响

压力测试

回答下面的问题，可以帮助你更清楚地确定有哪些压力影响你。按照从 1 分（不是 / 几乎从不）到 5 分（是 / 几乎总是）的标准，圈出合适的分数。

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 我常常约会迟到或失约。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我的情绪快不能控制了（很容易发脾气或者哭）。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我觉得别人在控制我的时间。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我发现自己在脑子里跟别人辩论很多。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我觉得周围总有人，很少有独处的时间。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我在想自己什么时候才能做自己想做的事。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我感觉自己的身、心和灵都很疲惫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 休息日，我也觉得自己必须要工作。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 配偶和我太忙了没有时间享受浪漫时光，或者厌烦浪漫的做法。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 想到未来，我就会“这山望着那山高”的想法。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 我发现自己寻找“逃避”方法（例如，食物、睡觉或看电视）。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 我总是很忙，一件事忙完又忙着干另一件事。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 我最近睡得不好。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 我对金钱过分忧虑。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. 我没有时间维持对我来讲最重要的关系。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. 我总是很忙，但是却不知道自己是否在做正确的事情。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. 我在处理让人感到压力很大的外部环境的事情（如孩子出生、换工作，或者亲人过世等等） | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

总分：

评分 61-85 分：油箱空了！

36-60 分：中等压力，需要做一些调整。

17-35 分：基本是低压力，但要注意那些得分为 4 分或 5 分的项目。

这个测试由斯科特·莫顿（Scott Morton）博士撰写，最早刊登在《门训月刊》（*Discipleship Journal*，第 110 期，1999,p.28）。作者许可转载。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

忙碌的生活带来的压力

应对婚姻中压力的第二个关键因素是对你的时间和生活重心作智慧的选择。



开场白（15分钟）

充满压力的疲惫生活

你是否有“仓促病”？看看下面的症状，在你有的症状旁边画个星号。

- _____ 我喜欢等红灯时排在第一个，因为排第一可以更改车道。
- _____ 我好像总是迟到一点点。
- _____ 我相信自己有能力同时做多项工作（例如，开车、打手机、喝咖啡、剃胡子或化妆，所有的事情同时进行）。
- _____ 我的桌子可以说是一团乱。
- _____ 当我在超市快速付款通道时，我会数前面的人购物篮里的物品数量。
- _____ 我发现就算不需要向前冲时，自己也在急急忙忙向前冲。
- _____ 当别人让我做什么事时，我很难说“不”。
- _____ 我所有的重要号码都设置在快速拨号上。
- _____ 如果手边没有掌上电脑或手机，我就很有失落感。
- _____ 我发现自己希望微波炉能更快些。
- _____ 我曾经抱怨快餐店的服务太慢。
- _____ 我需要每天至少查一次邮件（包括周末）。

你的分数：_____（每个打星号的症状值一分）

- 匆忙等级**
- 1-3 你的生活节奏比较健康。
 - 4-6 你有轻微的“匆忙病”。
 - 7-9 你有症状非常明显的“匆忙病”。
 - 10-12 你已到了“匆忙病”的晚期。

在所有小组成员都评估完自己的等级之后，回答下面的问题。

- 你的分数是多少？

- 你的症状最接近哪一种？为什么？

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)

匆忙是我们这个时代的诅咒。我们的生活非常繁忙，忙于应付家庭、工作、教会和社区的种种要求，忙着做义工、做好邻居。我们从一个活动冲到另一个活动，千方百计用更少的时间做更多的事情，却很少想到这对我们的生活和婚姻的影响。

忙氏家庭

个案研究

从外面看上去，乐平路7号是让人羡慕的地方。车库里有两辆新车，院子里的草坪和绿植修剪得整齐悦目。忙先生和妻子忙太太，乐平路7号的主人，是一对出色、成功的夫妇，他们有三个孩子（全部都在预产期前出生的）。

忙先生是一个保险推销员，他也给小儿子四年级的篮球队充当教练。忙太太在当地的小学每天工作六个小时，还和女儿一起带领课外体操班。此外，她和忙先生带孩子去参加各种运动和辅导课——体操、钢琴和足球。他们九年级的儿子参加乐队和校运动队。每场比赛和表演都很重要，因此忙先生和忙太太几乎每场必到。

忙先生一家也积极参与教会生活。每个周日他们要教主日学，参加主日崇拜；周三晚上他们参与一个家庭建造者小组。教会的少年团契需要一个高中部的负责人，他们受到邀请。忙先生不确定是否能守约，但是无法说“不”。

忙先生一家的生活早早开始，很晚才结束。晚上，忙先生和忙太太倒在床上，疲惫不堪。睡前，他们会简短地讨论第二天的日程安排。周末，他们也没有多少喘息的机会。周六常常要参加比赛，还要购物，或者开车去郊游。周日要忙于教会的事工，还要为新的一周做准备。

忙先生和忙太太都觉得他们的生活方式有些不对劲。他们意识到自己很少有时间和孩子们在一起，除非载他们去参加各种各样的活动。夫妻之间的关系也不像从前那么亲密了。夫妻二人开始渐行渐远，他们却不知道应该做些什么。

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. 在哪些方面你对忙先生家的经历深有体会？

2. 你觉得忙氏夫妇的生活模式会如何影响他们和对方沟通的能力？彼此相爱的能力呢？

3. 忙先生和忙太太也许会用下面的一些说法为匆忙的生活方式辩护：
 - 我知道作为夫妻我们应该花更多的时间在一起，但是以后我们会弥补的。
 - 我当然希望我们可以都不工作，但是我们需要钱。
 - 你不可能向你的教会说“不”。毕竟，这是神的工作。
 - 孩子们参与很多活动是很重要的。现在是一个竞争激烈的世界，如果他们想要上一个好的大学并且成为成功人士，他们需要各种不同的经历。

你会如何评估这些说法？选择一个说法做出回应，你同意吗？不同意吗？请解释原因。

家庭建造者原则：匆忙的生活带来的压力有碍于我们在实际生活中表达爱。

两姐妹的故事

《圣经》对处理匆忙生活的压力有什么教导？一段相关的经文讲到两姐妹和她们接待宾客的故事。

读《路加福音》10章38-42节。

4. 通过这个故事你对马大有什么认识？她的哪些品质让你欣赏？对马利亚呢？

5. 神的儿子在家里做客，你猜马大感到什么样的压力？

6. 在这段经文中我们读到，耶稣说：“马利亚已经选择那上好的福分”，马利亚选择了什么更好的事情？是什么让马利亚的选择比马大的更好呢？

7. 你倾向于更像谁呢，马大还是马利亚？请解释。

家庭建造者原则：错误的优先次序导致人心烦躁混乱。

一颗有条理的心

要治愈一颗无序的心，第一步是开始奉献的生活。当你花时间亲近神，他会赐给你智慧审视自己的日程安排，判断你的日程安排是否体现了真正的圣经价值。

8. 读《诗篇》46篇10节，指教我们“要休息”时，这篇《诗篇》要表达什么？你可以采取哪些有效的方法花时间亲近神？

9. 奉献的生活不仅是有每日的灵修时间。读《帖撒罗尼迦前书》5章17节，在一天的生活里，你如何持续地与神“交谈”，你认为自己的生活会如何改变？

要治愈一颗无序的心，第二步是检查你的日程安排的动机和价值。

10. 再想想忙先生和忙太太，他们的生活如此忙碌，一个主要原因就是孩子们参加了太多的课外活动。根据神的话语，忙先生应该做什么决定来减少这种忙碌所带来的生活压力呢？

与你的配偶一起回答第 11 和 12 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。

11. 你的日程表中是否有一件事让你、你的配偶和婚姻产生很大的压力？有必要在你的日程安排中保留这个“压力制造器”吗？请解释。

12. 你可以做些什么决定改变匆忙的生活方式，从而减轻你们婚姻生活的压力呢？

家庭建造者原则：和谐的婚姻有赖于夫妻花时间亲近神。



结 语 (15 分钟)

《诗篇》46 篇 10 节鼓励我们“你们要休息，要知道我是神”。练习在神面前安静五分钟。在这段时间中尽力清理所有的杂念，专注在神身上。时间到了之后，讨论这些问题。

- 身体保持安静对你而言有多困难？灵里保持安静呢？
- 你感觉这段时间有多长？
- 当你要专注在神身上时，你的脑子里在想什么？
- 常常花时间安静在神面前的长期好处是什么？

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)

重读“蓝图”环节的“个案研究”，你们的生活方式在哪些方面与忙先生和忙太太相似？

个人省思 (20 分钟)

1. 这节课在哪一个方面激励了你？
2. 你目前的生活步调对你有什么影响？对你的配偶呢？对你们的婚姻呢？
3. 在一份报纸专栏中，家庭心理学家约翰·罗斯蒙德 (John Rosemond) 写道：“家就是人们一起成长的地方，而不是人们像无头苍蝇一样到处乱飞的地方，他们这么乱哄哄地忙东忙西，要赶在最后期限前交账完工、履行义务，其实他们所做的这些事情绝大部分都是主观的、反复无常的。你希望孩子长大后留在记忆中的是温馨轻松的家庭夜晚？还是只记得几乎每个晚上都是千篇一律的干吼‘快点，我们应该出发了！’”
你对这个问题的回答是什么？
4. 你要从现有的日程安排中删掉什么，才能让你的生活不那么匆忙？
5. 过去的 24 小时之内你做的选择，哪个是好的选择？哪个是不太好的选择？

6. 哪些不重要的事情总是会让你分心，使你不能更好地按照优先次序安排时间？你要如何减少这样的分心呢？
7. 这周为了花时间亲近神，你要做一件什么事呢？

夫妻互动（30 分钟）

1. 和配偶分享“个人省思”环节的问题答案。
2. 讨论为了拥有不那么匆忙的生活，你们应该做些什么。
3. 确定为了不那么忙碌，这周你们应该做的一件事情，夫妻达成一致意见。
4. 在结束时读《诗篇》46 篇 10 节，花些时间安静在神面前祷告。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

正确对待工作

降低婚姻中的压力要求发展并适应工作与其他优先事项之间的健康张力。



开场白（15分钟）

致带领人：这个“开场白”环节的活动，每个人需要一个塑料杯和一块能放入杯子的石头，至少要占据杯子的一半以上。还需要能装进杯子的各种家居杂物，如硬币、扣子、钉子、一团线、一块布头、弹珠，或者任何方便的物品。

我的杯子满溢

在每个人有一个杯子和一块石头之后，把家居饰品放在中间，所有人围成一个圈。你的目标是在杯子里放尽可能多的物品（低于杯沿），只有一个要求：必须要放石头。几分钟之后，停下来，看看谁放了最多的东西，然后讨论问题。

- 在日常生活中占据了你最多时间的事情——大东西，石头，是什么？
- 你会如何把这个练习与我们面临的挣扎相比较，就是一天的时间主要被一件事情占用之后，我们仍千方百计地想要把许多其他的事情也挤进一天的时间里？

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)

工作分享

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. 简短地解释你的日常工作责任，工作中的哪个部分你最喜欢？哪个部分最不喜欢？

2. 哪一类的事情会使你在工作中感到最大的压力呢？

生活中的紧张感

在已婚夫妻的生活中，工作是一个必不可少的优先事项。《圣经》指出工作是神的祝福。在堕落之前，亚当被神安排在伊甸园里工作（创 2:15）。但是因为罪，工作的成果不再如我们期望的那样（创 3:17-19）。结果是：工作会很有压力！

3. 你认为自己的生活中最重要的优先事项是什么？花一分钟写下来，再与小组成员分享。

4. 当被要求根据重要性列出他们的优先事项时，基督徒列出的优先事项常常是这样的：
 - (1) 神
 - (2) 家庭
 - (3) 工作
 - (4) 教会
 - 像这样的一份单子会有什么不实际的地方？

 - 在不同的优先事项所带来的压力下生活，与铁人三项赛的训练有何异曲同工之处？

5. 《圣经》中的优先次序观点没有那么复杂。读《马太福音》6章33节和《马可福音》12章28-30节。
- 通过耶稣所说的话，你发现了什么优先次序？

 - 关于日常生活中，其他优先事项的选择，这些经文带给我们什么指导？
6. 读以下的经文，关于工作，这些经文的观点是什么？
- 《传道书》3章9-13节
 - 《以弗所书》4章28节
 - 《帖撒罗尼迦前书》4章11-12节
 - 《帖撒罗尼迦后书》3章6-13节

家庭建造者原则: 生活本身就在各种事物相互争先的压力之下,但是, 不论我们做什么, 都要“先求他的国”。

工作和压力

对于很多人来说，工作占据了最多的时间和精力。虽然工作很重要，但是工作不应该统治我们的生活。

7. 在我们的文化中，你觉得一般人太重视工作，还是太轻视工作？请解释。
8. 你认为工作对已婚夫妇造成的最大压力是什么？

9. 你觉得工作中的压力如何影响了你的家庭？你的婚姻？

10. 读《传道书》4章9-12节。你认为夫妻间的配合可以在哪些方面帮助你管理工作中的压力？

与你的配偶一起回答第11和12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。

11. 现在你正面临的工作中最大的挑战或最大的压力是什么？

12. 与工作有关的压力对你有什么影响？对你的配偶呢？对你们的婚姻呢？

家庭建造者原则：很多我们在工作中感到的压力，都是由于不明智的选择，错误地估定工作在我们的生活中的重要性，而导致的。



结 语 (15 分钟)

思想在接下来的一周里，你在工作中首先要完成的三件事情是什么？婚姻中呢？列在下面：

工作	婚姻
1.	1.
2.	2.
3.	3.

记录下你的目标之后，和配偶分享，讨论一下如何能让这两方面的目标都实现。

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）

我们每周都有 168 个小时。尽力回想你上周的时间安排，填入下面的每周时间表中。根据每栏内容，评估你上周在该事项上花了多少时间，填入你估算的最接近的数值。

- _____ 工作（首要职业，包括准备和交通时间）
- _____ 睡眠（包括准备上床的时间）
- _____ 锻炼身体
- _____ 其他的工作（如家务事）
- _____ 电视和电脑（个人上网和收发邮件）
- _____ 婚姻关系（跟配偶相处的时间）
- _____ 家人 / 朋友（和孩子们、其他的亲戚和朋友相处的时间）
- _____ 神（包括研读圣经、祷告和在教会的时间）
- _____ 杂事 / 购物
- _____ 一日三餐（包括预备的时间）
- _____ 其他活动: _____

总共: 168 小时

夫妻二人都写完之后，讨论下面的问题。

- 哪些事项你们花了太多的时间？哪些花的时间太少？

- 如果你把工作中所花的时间与在婚姻生活中所花的时间对调，工作的结果会是什么？婚姻生活的结果呢？

个人省思（20 分钟）

1. 关于工作和压力，通过这节课，你受到了什么启发或者新的认识？
2. 谈到工作，你认为你做的太多，太少，还是正好合适？关于你的配偶你会如何回答这个问题？
3. 你的工作习惯对你们的婚姻生活造成什么负面的后果？
4. 关于配偶的工作，你最喜欢的是什么？关于配偶的工作，你希望能有什么改变？至少谈一个方面。
5. 你们的婚姻在哪些方面受益于你的配偶所从事的工作？
6. 你如何更好地支持配偶的工作？你的配偶可以做什么来支持或者鼓励你的工作？
7. 考虑到工作带来的压力程度，目前你的职业生涯道路正把你带向何方？在什么情况下你会考虑职业变动？

夫妻互动（30 分钟）

1. 和配偶一起分享“个人省思”环节的答案。

2. 集思广益，想出一些举措，可以减轻工作压力对婚姻生活的影响。

3. 为了减轻工作压力对婚姻生活的影响，这周你们应该采取什么行动？决定一个行动步骤。

4. 以祷告作为结束，两人都完成下面填空式的祷告：“亲爱的主，关于我们的婚姻，我的祷告是……”

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

金钱问题

克服婚姻中压力的第四个关键因素是对金钱持守正确的态度。



开场白（15分钟）

零钱

翻翻你的口袋找些零钱。全组算一算你们一共有多少零钱。然后和配偶讨论下面的问题。

- 你们“约会”时可以怎样花掉全组所有的零钱，但是不能超支？
和小组成员分享你们的想法。
每对夫妻有机会分享了“便宜约会”的想法之后，每个人都随意挑选一枚硬币，回答下面的问题。
- 看看你的硬币上的日期，你记得那年自己有什么金钱上的需要或者愿望？

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)

我们上学接受教育，是为了装备好赚取它。我们一周工作四十、五十、六十个小时，是为了拥有它。我们担心没有足够的它。我们的婚姻关系因为它而起摩擦。我们投入数不清的时间，为了寻找新的方法花掉它。

当然“它”就是钱。很少话题能像金钱这个问题一样引发婚姻中如此多的压力。

压力的主要来源

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. 你们夫妻最近最大的一笔购物是什么？这让你们感到有多大的压力？为什么？

2. 你对金钱的态度或者观点是什么？

- 十几岁时？

- 刚结婚时？

你的观点从那时到现在有了怎样的改变？

3. 金钱常常被称为婚姻中主要的压力源。你认为为什么会这样呢？

4. 夫妻们通常会面对哪些常见的财务问题？

对金钱的观点

谈到金钱和压力,态度决定一切! 金钱是一个强有力的商品。它有能力影响我们的全人健康、自尊心,甚至生活的喜乐。金钱的力量远远超过购买商品和服务的能力。

5. 读《路加福音》12章13-15节。关于金钱,耶稣警告我们要当心什么样的态度? 在我们的文化中,这种态度造成了多大的问题? 请解释。

6. 在哪些方面我们的文化鼓励我们要贪婪——去攫取和拥有超过我们真正所需的物质财富?

7. 读《路加福音》12章16-21节。
 - 你觉得这个寓言中的人在当今的商业领域会被人如何看待? 他的同事会怎样描述他?

 - 为什么神把这个寓言中的人称为“无知的人”?

 - 什么时候你最像故事中的这个人——愚蠢地相信积存“财物”会给你带来安全感,使你感到满足?

8. 对金钱或财产抱有错误的观念会如何引起婚姻中的压力?

家庭建造者原则: 以错误的态度对待金钱,会使人做出错误的决定。

蒙召做知足的人

生活在一个物欲横流的社会中，很多人发觉自己无法知足。这是因为他们想要得到自己没有的，而他们所拥有的却是他们不想要的。

9. 什么时候你有这样的感觉，一定要拥有某样东西的想法完全占据了你的心思意念？

10. 读下列的经文。关于金钱这些经文带给我们什么启发？

- 《传道书》5章10-12节
- 《腓立比书》4章10-13节
- 《路加福音》12章22-31节
- 《希伯来书》13章5节

与你的配偶一起回答第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。

11. 在哪些具体的方面，金钱已经给你们的婚姻造成了压力？

12. 目前，在财务上你最忧虑的一件事是什么？今天所学的可以帮助你如何应对？

家庭建造者原则：缓解财务压力的一个关键，是满足于神所提供的资源。



结 语（15分钟）

你可以用赚的钱做什么投资，从而让你的婚姻受益？小组成员一起想出一个投资机会清单（包括长期投资和短期投资）。然后和你的配偶讨论，你们想要把哪一项“投资”加入你们的“婚姻投资组合”中。

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）

你有多了解自己的配偶？如果你的配偶在邮件中收到一张 1000 人民币的汇款单。你的配偶可能会做什么？在分享之前，在你的学习材料上写下两件事。

- 你会做什么？

- 你猜测配偶会做什么？

告诉对方你的打算和猜测，然后讨论下面这个问题。

- 如果你们要用这 1000 元安排一次共同的周末外出，你们会有什么计划？

个人省思（20分钟）

1. 这节课的学习让你认识到你的金钱观有什么好的或不好的地方，这对你的婚姻带来了什么影响？

2. 我们常常花钱却没有考虑它对婚姻的影响。以下评估的目的就是帮助你发现应该注意的财务弱点，从而提高婚姻的财务健康。回答每个问题，圈出“是”或“否”。

- 是 否 财务问题是你们婚姻关系中的一个持续的压力来源吗？
- 是 否 你是否常常感觉自己的薪水只够家用？
- 是 否 你是否很难坚持存款？
- 是 否 你是否很难按照预算生活？
- 是 否 你是否没有意识到每个月的花费差不多用在了主要支出上，如房贷、饮食、汽油 / 汽车和水电费？
- 是 否 你是否没法控制自己购买一些无意义的琐碎的东西？
- 是 否 你们是否常常因为财务问题而发生争执？
- 是 否 你是否从节节攀升的信用卡债务上感到了压力？
- 是 否 你是否要借钱还债？
- 是 否 你是否有在与配偶讨论钱的问题上会感到有困难？
- 是 否 你是否对家里的财务状况一无所知，因为关于财务现状配偶没有给你足够的信息？
- 是 否 你是否很沮丧因为你们不能像你希望的那样奉献？
- 是 否 你是否感到压力，因为配偶在花钱方面的优先事项与你的不一样？

回顾你的答案，和配偶讨论任何突出的问题。如果大部分的评估问题，你的答案都是“是”，你可能需要和配偶讨论寻求专业的理财顾问或者专家。

- 3. 在评估练习中，你的哪些方面亮起“红灯”？你可以采取什么具体的步骤，开始改进这些方面？

- 4. 回顾你们共度的这些年，在处理财务问题方面，哪些是你们做得最成功的地方，哪些是你们最失败的地方？

- 5. 你如何把这些成功和错误，与你的满足感和信靠神的供应联系起来？

- 6. 在处理财务问题时，你和配偶如何彼此互补？

夫妻互动（30 分钟）

1. 讨论和比较你们对前面问题的答案。注意要带着积极的态度，因为讨论财务问题容易导致互相指责。

2. 回顾你们在过去 24 小时内的花销。讨论一下这些开支决定对你们的财务和婚姻有什么影响？那些是好的？哪些可以做得更好？

3. 金钱朝四个方向流动：你可以花了它、存下来（投资）、送给别人或者还债。谈谈这四个方面：
 - 在这些方面，你希望能保持哪种平衡？

 - 这会如何降低婚姻中的金钱压力？

 - 哪个方面给你的婚姻造成的压力最大？

 - 你可以做些什么，好开始朝着你想要的平衡发展？

4. 读《诗篇》20 篇 7 节。为了在财务上信靠神，本周你可以做什么决定？祷告，求神帮助你降低婚姻中因为金钱造成的压力。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

家庭关系的压力

为了减轻婚姻中来自家庭关系的压力，我们应该操练使人和睦。



开场白（15分钟）

连接的弦

致带领人：这个“开场白”环节的活动，每个人需要五根较长的弦、麻线或者纱线，差不多 1.8 米长。

分成小组进行活动，每个小组不超过六个人，每一人拿五根弦。每个组的小组成员站成一圈，直径差不多 1.8 米。这个游戏的挑战就是以最快的速度把圈子的每个人连接起来。当带领人说“开始！”，每个人都应该同时尽力跟圈子中的每个人连接，以最快的速度在你和另一个人之间系一段绳子。如果弦缠在一起了，也没关系，只要每个人都连在一起了。每个人都连接起来之后，讨论下面的问题。

- 在尝试跟圆圈内的其他人连接时，你有什么困难？
- 如果一个人系着弦，却摔倒了或者想要走开，这会对你的连接有什么影响？对你们整个小组的连接呢？
- 这个练习与尽力和配偶、家庭保持联接有什么相似？

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)

家庭关系的紧张状态

关系问题，特别是家庭关系问题，可以成为生活压力的主要来源之一。你可以运用一系列成功的策略来处理这方面的压力，但是如果存在没有处理的冲突，那么最终任何策略都不会有效。

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. 以下的哪种家庭关系容易引起你的压力？

- 父母
- 姻亲
- 子女
- 兄弟姐妹
- 其他 _____

2. 上一题你确认的、引起压力的家庭关系，在哪些方面对你们的婚姻有影响？

3. 当你还是个孩子时，你看到家里处理家庭矛盾最常用的方法是什么？
4. 通常你怎样面对冲突？

化解冲突的价值

5. 如果有冲突，特别是家庭成员之间的冲突没有处理，会有什么后果？
6. 读《以弗所书》4章26-27节。你认为未化解的愤怒情绪是如何“给魔鬼留地步”的？
7. 现在读《马太福音》5章9节。为什么耶稣称使人和睦的人“有福了”？在你自己的经验中，有什么好的策略帮助人和睦相处呢？哪些是错误的策略？
8. 关于化解冲突，《马太福音》5章21-25节教导我们什么？耶稣说：“若想起弟兄向你怀怨”，而不是“若想起你向弟兄怀怨”，你认为耶稣为什么要这样说呢？
9. 读《歌罗西书》3章12-15节，有关化解冲突的附加教导。当我们要饶恕别人时，神对我们的赦免如何成为我们效法的榜样？

与你的配偶一起回答第10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。

10. 现在，在你的家里有什么状况需要解决呢？在这种情况下，你如何主动建立和睦？

家庭建造者原则：神希望我们成为使人和睦的人，主动解决冲突。

创建一个安全地带

在家里减少压力和提高沟通的一个最好方式，就是让家成为一个安全地带。安全地带就是一处花时间用于交流和积极倾听的地方，目的是为了相互理解。

个案研究

旁白：罗健从公司回家后，他看得出妻子辛蕊很沮丧。

罗健：（担心的语气）嘿，亲爱的，今天过得不怎么样？

辛蕊：（疲劳的，也有一点情绪化）是啊，今天一切都不顺利。

旁白：晚餐后，辅导孩子们作完作业，罗健和辛蕊坐下来开始聊聊。

罗健：哦，告诉我，你今天过得怎么样，我能做些什么帮助你？

辛蕊：（泄气的）我感觉自己好像出租车司机，把孩子载到各处。更糟糕的是，还没人付钱。连个谢字都听不到！今天我就不得不多跑两趟，一趟去小恩的学校，一趟去安妮的。先是小恩忘了带午餐，然后他又打电话说忘了带篮球鞋。结果我参加小组查经都迟到了。然后学习到一半，我突然记起来曾经答应安妮，我会去学校的办公室问一下体育课的事情。好像每个人都期待老好人妈妈会没事可做，时刻救火。

旁白：罗健开始说话，但是辛蕊还没讲完。

辛蕊：这还不算最糟的。你的父母今天打电话了，想要我们回去过春节。我告诉他们今年不行。当然，他们很不高兴。每次我们不按照他们的想法去做，他们要就让我们觉得自己有罪，我真的很烦。我提议他们来这里过春节，他们却说：“但是我们总是在这里过啊，去你们那里和在这边过节怎么能一样呢！罗健，你必须和他们谈谈！”

罗健：（以一种实事求是的态度）好的，首先，你不需要觉得有责任为小恩救火。我觉得你总把他当成一个小孩子。他已经 14 岁了，应该为自己的健忘承担后果了。我会跟他谈谈，让他更负责任。

而且我觉得睡觉前，你应该花几分钟为明天做计划。我在公司的前二十分钟都会计划一下当天的工作，这很有帮助。想起来了，我在办公室有一本多余的日历，我明天给你带回来。可以随时给我打电话。虽然我一天的工作安排一般都挺满的，但是我可以偶尔抽空给孩子们送东西。

而涉及到我的父母，你知道最好由我跟他们提到节假日的安排。你应该等等再

告诉他们春节的安排。我知道你总是觉得我们太迁就了，但是我们又能怎么办？

辛蕊：（站起来，离开了）是呀，你已经解决了一切问题！

11. 你认为罗健应该怎样回应辛蕊？

12. 如果角色调换了，情况会发生什么变化？



结 语（15 分钟）

个案研究（尾声）

罗健对妻子的反应很吃惊。毕竟，他觉得自己的建议挺好的。但是当他呆在客厅里，反省刚才的短兵相接，他突然意识到：“我根本就没想要理解辛蕊。我只想解决问题，继续过日子。”

分男女各一组，重新读罗健和辛蕊的“个案研究”。每组讨论接下来会怎么样。每组决定了他们应该做什么后，把你们认为的剧情表现出来（可以用表演的方式）。然后讨论以下的问题。

- 你们小组所表现的罗健和辛蕊的交流，和他们的第一次对话有什么不同？

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）

想想你和家人的关系，首先关注直系亲属，如果时间允许，也可以考虑旁系大家庭。向配偶描述你对每个关系的感受怎么样，用天气用语来描述。例如，你认为：“想到大儿子，我感觉局部阴云，有可能有雷阵雨。”轮流分享天气报告似的感受。

个人省思（20 分钟）

1. 这节课有什么观点或者概念你可以应用在自己的生活中？
2. 为了开始应用上一题中谈到的观点，你可以采取哪些开始步骤？
3. 当你想到自己和家人的关系时，哪个让你最担心？最近你和家人之间有什么压力或者冲突？
4. 在这些关系中，你和另一个人的冲突一般如何处理呢？你化解冲突的努力有多有效？为什么？
5. 你愿意采取哪些步骤主动创造和睦关系？请具体地谈一下。
6. 当一个问题或者冲突在你和配偶之间出现时，当你被冒犯时，一般来说你愿意去主动和好吗？有多愿意？如果你是冒犯配偶的一方呢？
7. 在处理家庭关系造成的压力方面，你希望看到自己和配偶有什么改变？

夫妻互动（30 分钟）

1. 和配偶分享你们在“个人省思”环节的问题答案。

2. 讨论如何创建一个安全地带，来处理冲突或者解决带来压力的问题。
3. 读《罗马书》12章9-18节。讨论如何将这些经文应用在为你们的婚姻生活带来压力的人际关系上。
4. 祷告，祈求神帮助你们追求与人和睦相处。

为方便约定时间，请在下一节课带上你的日历表。

困境下的压力

生活困境带来的压力会使夫妻疏远，除非他们认识到试炼是使人更亲近神的机会。



开场白（15 分钟）

困难时期

选择下面的一个问题回答，并和小组成员分享。

- 你有多少记忆伤痕？
- 在危机中谁表现得更好些，是你还是配偶？为什么？
- 在婚姻生活中你们面临的第一个大的危机（严重的或者好笑的）是什么？

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)

在某个时刻，每个人都会面临严重的困境，而且常常超出我们的控制。严重的困难或者试炼随时会出现，而且可以以很多种不同的形式出现。可能是一个绝症晚期的医院诊断书，或者孩子有学习障碍，或者因事故而受伤，或者亲人的去世。如果不能很好地处理困难，会使我们面临的压力激增，使夫妻关系出现裂痕。

当形势变得艰难时

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. 当麻烦事发生，或者坏事发生时，你倾向于如何反应，或者表现如何？

2. 你认为为什么很多夫妇因严重的困境而分开呢？他们常常犯的错误是什么？

与你的配偶一起回答第 3 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。

3. 思考你们增进在婚姻生活中面临的严重的困难，这个困难如何影响——
 - 你们彼此的关系？

 - 你们和神的关系？

困境的圣经观点

困境不可避免。然而，在困境中承受多少压力，以及我们如何处理压力，却取决于我们如何看待自己所面对的试炼。

读《雅各书》1 章 2-4、12 节。

4. 雅各说：“你们落在百般的试炼中，都要以为大喜乐”，是什么意思？我们可以如何做呢？

5. 根据《雅各书》1章3-4节和12节，试炼或者困难会带来什么益处？

家庭建造者计划：神通过困境使我们更加成熟，也让我们在信心上成为完全。

困境中的帮助

读《雅各书》1章2-8节。

6. 联系上下文语义，在什么样的情景下，雅各教导我们要寻求神的智慧？联系实际谈一谈，我们可以如何祈求并领受从神而来的智慧？

7. 查考以下的经文：
 - 《诗篇》34篇8-10节
 - 《诗篇》52篇8-9节
 - 《诗篇》100篇4-5节
 - 《罗马书》8章28、35-39节面对困境时，为什么相信这些圣经真理对我们非常有帮助？

8. 《雅各书》1章6节教导我们，在求神赐智慧时，要“凭着信心求，一点不疑惑”。在困境中我们倾向于在哪些方面怀疑神？

9. 如果我们祈求智慧却对神心存怀疑，后果会是什么？

10. 如果可以，告诉小组成员你的一次经历。在严重的困境中，你要么和神争辩，要么怀疑神的良善和慈爱。争辩最后的结果是什么？

11. 读《腓立比书》4章6-7节。在实际应用这段经文的过程中，你什么时候经历了试炼中神所赐的平安？

12. 什么时候你曾经历了神在困境中所赐的平安？这如何影响了你的信心？

家庭建造者计划：困境试验我们的信心，使我们更靠近神。



结 语 (15 分钟)

在课程学习即将结束时，花几分钟时间回想这次的学习经历。回顾以下的问题。写下你能回答的问题答案。然后和组员一起分享其中的一些答案。

- 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？
- 这次的学习让你、你的婚姻有了怎样的变化？它如何挑战了你、你的婚姻？
- 在下一次学习的时候，你希望看到小组有什么样的变化？

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”。约会一开始，回想在这次学习中你们曾经有过的约会，以及它们如何影响了你们的婚姻。

要克服婚姻生活中的压力，部分做法是继续彼此委身，不断更好地认识对方、理解对方。一个好方法就是继续留出特别的时间相处。花几分钟安排和计划另一次约会——一次不算家庭作业的约会！

个人省思（20 分钟）

1. 关于困境中的压力，这节课的学习使你受到了什么激励？

2. 你现在面临什么样的困难？花几分钟时间为这个情况祷告，求神赐你智慧。

3. 总体来说，整个课程的学习中对你最重要的启发或功课是什么？

4. 当你开始学习这个关于压力的课程时，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？

5. 这个课程的学习主要关注婚姻生活中引起压力的五个因素：生活方式、工作、金钱、家庭和困境。按照 1 到 5 分排列，1 分代表在婚姻生活中引起的压力最小，5 分代表引起的压力最大，你会如何排列这五个因素？
 - _____ 生活方式
 - _____ 工作
 - _____ 金钱

_____ 家庭
_____ 困境

6. 针对你刚刚确认的引发压力的最大因素，你可以做什么减轻压力？
7. 回顾这次的课程学习，有什么行动或步骤你觉得可以继续采用？

夫妻互动（30 分钟）

1. 回顾并讨论各自对前面问题的答案。
2. 列出结婚这些年来，你们一起面对的最严重的试炼。

下面是一些试炼的益处。

- 巩固我们和神的关系
- 促使我们依靠恩典
- 使我们与其他人紧密连接
- 有了分辨能力
- 更加敏锐
- 学会自制、管理思想
- 有智慧地花时间
- 激发我们的盼望
- 引导我们悔改认罪
- 塑造品格
- 教导我们学会感恩
- 使夫妻之间更加亲密

通过以上所列的内容以及其他难以言尽的好处，经受困难使你们得到了什么益处？

3. 评估你们可以一起做的一些事，继续建造自己的婚姻。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 50 页附录一中的“你们的目标在哪里”，这对你们会有一些启发。

4. 以祷告作为结束。为彼此感谢神，祈求神为你们的婚姻赐下智慧、方向和祝福。

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、修复成千上万个家庭，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——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.....	58
带领人笔记说明.....	60
第一课 精神疲惫.....	60
第二课 忙碌的生活带来的压力.....	62
第三课 正确对待工作.....	63
第四课 金钱问题.....	65
第五课 家庭关系的压力.....	66
第六课 困境下的压力.....	67

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3题，对应“带领人笔记”第一课注释部分的第3点。）

第一课 精神疲惫

目 标

学会克服婚姻中压力的第一步是获得新的观点。

在这节课中，夫妻们将会：

- 认识学习小组中的其他夫妻；
- 辨识压力对自己和婚姻的有哪些方面的影响；
- 分析一些面对压力的通常回应；
- 从圣经的角度看待压力。

注意事项

1. 第一节的学习，主要目标是要营造一种轻松的氛围，尽量让每一个成员都感到舒心。小组的轻松气氛会让组员在今后的学习中，更容易分享探讨严肃的话题。

作为带领人，在个人问题上的分享，确定一个开放的基调。你的开放程度，在课程中愿意作多少分享，将对整个小组的分享程度产生直接的影响。

2. 如果你还没有读过第 3 页上的“课程介绍”，58 页的“如何带领家庭建造者小组”以及 60 页的“带领人笔记说明”这几个部分，你需要读一下。
3. 开始学习第一节课前，你可以带领大家讨论一下“基本原则”。（见第 6 页“丛书简介”）
4. 确保每个人都有学习材料。可能要多预备一些《圣经》和笔。
5. 根据你们的小组人数，“开场白”环节可能要花多于 15 分钟的时间。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没有谈及，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，建议要大组分成小组。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。
7. 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。在“结语”环节，让大家想想下节课能邀请哪些夫妇来参加。
8. 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。
9. 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。

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。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。你在分享这些内容时，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. 在压力很大的情况下，肾上腺激素冲过全身，心跳加速、动脉收缩，血压升高。脂肪和胆固醇被释放到血液中，血糖增高从而让人精神勃勃。持续一段时间之后，身体的化学成分就会出现不平衡，接着出现各种的身体功能失调。长期的压力会造成不安全感、无价值感、易怒、发脾气、为自己辩白、精神疲惫、注意力减退、冷漠和悲伤。
从正面看，压力有时是有益的。举例来说，在锻炼身体时，我们会负重，增加身体部位受到的压力，从而使我们的身体更加健康。压力这个概念不总是负面的，正如这节课后面的内容所提到的（第 11 和 12 题）。
3. 这个问题，虽然有可能会引出一些潜在的严重问题，但还是应该带着做游戏的心态面对。如果其中一个小组需要帮助才能开始列出这个单子，你可以提供一些例子。比如，制定

假期计划、打开最近的信用卡账单等等，诸如此类。

7. 当你觉得配偶应该像你一样反应时，压力会加剧。理解彼此的不同会有所帮助。
8. 《马太福音》6章34节将这些问题视为生活的一部分（即使是基督徒，参考《马太福音》5章45节）。挑战是不要屈服于忧虑或者焦虑。
9. 一定程度的压力是不可避免的。但是当你觉得苦恼不幸时，你是完全不带乐观或盼望地看待自己的问题或处境。
11. 神能透过压力重重的环境继续做工，在我们身上磨练出忍耐和品格。

第二课 忙碌的生活带来的压力

目 标

应对婚姻中压力的第二个关键因素是对你的时间和生活重心作智慧的选择。

在这节课中，夫妻们将会：

- 确认他们的生活有多仓促；
- 评估忙氏家庭的“个案研究”；
- 明白花时间亲近神的优先性和重要性。

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. 如果有新的夫妻加入，你一定要向其他夫妻介绍新成员。你可以在“开场白”环节请新来的夫妻做一下自我介绍，和组员分享一下他们是怎么认识对方的。你应该简略地回顾上次学习的主要内容。让新来的夫妻交换通讯簿，记下彼此的联系方式（8页）。
3. 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。不过，你也要准备一个自己的个人例子以供分享。
4. 附加影响：读马利亚和马大的故事（路10:38-42）时，请四个自愿者分角色朗读：耶稣、马大、马利亚和旁白。让读“马大”和“耶稣”角色的人边读边表演出来。“马利亚”没有任何的对话，但是也应该表演出来。旁白可以坐在边上，读对话之外的所有部分。还有，如果所有人使用同一版本的圣经会比较有帮助。
5. 在这个课程学习的过程中，有专门为了让夫妻一起回答而设计的问题（比如这节课中的第11题）。这些问题的目的是让夫妻有机会处理个人的问题。当然一对夫妻可以自由决定是否和小组成员分享他们对这些问题的答案，要尊重夫妻们的决定，不是所有夫妻都

愿意分享。

6. 如果你计划了茶点时间，事先预备好需要安排的茶点。
7. 如果小组决定使用祷告单，请确保安排稳妥。
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。
9. 提前预备：为了第三节课的“开场白”环节，你需要提前收集一些杯子、石头和普通的家庭用品。一定要在下次小组学习之前，复习并准备好这个练习。

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. 每种说法都体现了很多人认同的观点，每种情况的最终结果都是夫妇没有花时间相处，培养彼此间的关系。在每种情况中，忙先生和忙太太都应该自问他们说的是真的吗？例如，真的是他们两个都需要工作吗，或者他们享受双份的收入主要是为了保持更舒服的生活方式？或者如果他们减少一些孩子的活动，孩子们真的会被剥夺机会，还是忙先生和忙太太的感觉呢？
4. 如果以下几点在小组讨论中没有提到，你可能需要提到马大的这些正面的、有时被忽视的个性：她邀请耶稣到家里做客，她很好客，她是一个努力工作的人，她也很负责任。
6. 马利亚意识到最重要的是要花时间和耶稣相处，聆听他的话语。马大好像更在乎她的准备工作给耶稣留下好印象，而不是更熟悉耶稣。
8. 关于《诗篇》46篇10节上，要想得到更多的启发，可以参考几种不同的圣经译本。也许小组中就有几种不同版本的圣经。如果没有，以下是几种不同版本的译文。
 - “你们要休息，要知道我是神”（合和本）。
 - “你们要静止勿动，要知道是我、上帝”（吕振中译本）。
 - “他说：要停止战争，承认我是上帝！”（现代中文译本）
 - “不要徒然挣扎了，要知道我是上帝”（当代译本）。
 - “你们要住手，要知道我是神”（新译本）。

第三课 正确对待工作

目 标

降低婚姻中的压力要求发展并适应工作与其他优先事项之间的健康张力。

在这节课中，夫妻们将会：

- 讨论他们的工作和从工作中感到的压力；

- 从圣经的角度审视工作；
- 评估工作和其他优先事项的关系；
- 考虑如何平衡工作中的压力对婚姻的影响。

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. “开场白”环节的活动，你需要塑料杯子、石头、各种小的家居用品。
3. 这节课重点探讨工作中的压力，要知道工作和职业一词是指一个人主要的工作或者责任。这可以指一个人为了谋生而作的事，也包括没有酬金所做的工作，如养育孩子们。
4. 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。
5. 牢记准时开始和准时结束的重要性。
6. 在“结语”环节，要清楚地鼓励夫妻们安排一次“约会”，好完成这节的“家庭建造者计划”。

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。

4. 传统的基督徒优先次序观念常常是排在第一位的是神，排在第二位的是家庭，然后教会或者工作各排第三和第四位。这种按照等级制划分生活的观念不会总是有效，因为我们很少会面对非黑即白的简单选择。例如，你要决定会见工作中的一个重要的客户，还是参加孩子的足球比赛。如果是按照前面提到的等级观念，那么你会一直选择孩子的足球比赛而不是会见商业客户吗？如果这是你最重要的客户，这个会面会决定你的公司的经营成败？假如其余的每一场足球比赛你已经一次不落地参加了？在现实生活中，我们面临的选择都很复杂。

铁人三项赛的运动员要平衡三项运动。结果是总有张力，也需要每项运动都比较出色。如果一个运动员在自行车项目上获胜了，但是游泳项目失败了，也许就丢了比赛。同样的，神位于优先事项的首位之后，生活仍带着紧张感继续，仍然在家庭、工作、自己、社区和教会的种种压力之间继续。

5. 这些经文中体现的优先次序，可以总结为“爱神和服事神”。对其他的优先事项，如家庭、教会、工作、社区和自己的时间，圣经没有清楚给出具体的排位次序或顺序。生活在压力下继续，而我们尽力要在多个优先事项之间保持平衡。但是，继续爱神和服事神是智慧的选择。

7. 当今的文化让我们相信成功是通过工作实现的。我们倾向于通过我们做了什么，而不是我们是谁，来判断我们的重要性。事实上，很多人觉得在工作中比在家中更能得到肯定。这个观点很危险，因为工作可以成为避免其他责任的借口或者逃避。
8. 这个问题中，“工作”是指带薪的职业。

第四课 金钱问题

目 标

克服婚姻中压力的第四个关键因素是对金钱持守正确的态度。

在这节课中，夫妻将会：

- 讨论为什么财务问题常常引起在婚姻生活中的压力；
- 探讨《圣经》对待金钱的态度；
- 反思是否对神所供应的资源感到满足；
- 确认投资婚姻的方法。

注意事项

1. 本周你和配偶应该写一些感谢和鼓励的字条给组内的夫妇们。感谢他们为小组的付出和贡献，告诉他们你正为他们祷告。当你给他们写感谢条的时候，请记住为他们祷告。
2. 因为这节课的主题是以金钱问题为中心，你可以告诉小组成员，有很多好的主内资源教导如何从信徒的角度看待个人理财。罗恩·布鲁（Ron Blue）和拉里·伯克特（Larry Burkett）各自写了好几本关于金钱的书。《家庭建造者系列》丛书也有一本关于理财的学习材料——《婚姻中的金钱管理》（*Mastering Money in Your Marriage*）。
3. 尽量保证课程学习按进度进行。特别是，要给组员留出足够的时间查考一些关于金钱的重要经文，即“蓝图”环节的第10题包含的部分经文。
4. 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。
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？”向自己提出这样的问题可以使你保持精力集中。
6. **提前预备：**第五课的“开场白”环节，你需要为小组中每个人准备一段较长的弦、麻线或者纱线。

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。

4. 我们可能会落入的最大的金钱陷阱之一，就是支出超过收入。这会对婚姻生活带来负面的影响，不论收入多少。

一些其他的问题还包括在不需要的东西上浪费金钱，购物狂、只想购买商品，对金钱价值的不同观念。

5. 在《路加福音》12章13-15节中，耶稣警告我们贪婪有很多种形式。一种形式就是物质主义，即通过拥有物质财富寻求幸福。

6. 人们常常不觉得自己很贪婪，虽然在我们的文化中要想做到没有贪心，是很难的一件事。因此，你可能想要帮助小组成员思考贪婪的不同模式，你可以提出下面的问题。

当你还是个小孩子时，你家里有几台电视，和现在相比呢？几部电话？

这个比较如何帮助你认识耶稣关于贪婪的警告？

7. 可以用来描述《路加福音》12章16-21节中的财主的词：成功的、汲汲营营的、有进取心的、雄心勃勃的、努力工作的、勤奋的、坚持不懈的。耶稣称财主是一个无知的人，因为关于金钱财主抱有一些非常错误的观念。这个人觉得满足和成功取决于他的财富。

10. 这些经文有一个共同的主题，就是信靠神的供给，并且知足。

第五课 家庭关系的压力

目 标

为了减轻婚姻中来自家庭关系的压力，我们应该操练使人和睦。

在这节课中，夫妻们将会：

- 认识到家庭关系的压力会如何影响婚姻生活；
- 探讨主动化解冲突和使人和睦相处的挑战；
- 讨论如何以有效和理解的方式沟通。

注意事项

1. 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？
2. 因为这节课涉及一个敏感的话题（家庭），可能会牵涉到与之有关的潜在的情感问题，所以务要保持积极正面的语调，还要注意的，不要在某个问题上讨论过长的时间。要留意不要矫枉过正，扼杀了良好的讨论，只要礼貌地推动学习进程。
3. 为了“开场白”环节的练习，你需要给每个人预备一段 1.8 米长的弦或麻线、纱线。

4. 附加影响: 请一对夫妇把“个案研究”(39页)用戏剧化的手法表现出来,可以演个短剧。
5. 当讨论到饶恕这个话题,这是一个很好的机会评估每个人的属灵成熟度如何。要记得跟进那些对属灵的话题持开放态度,却有很多疑问的人。你可以建议组员以后阅读附录二中的“我们的问题,神的答案”那篇文章(从50页开始)。
6. **提前预备:** 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。

5. 除了破裂的关系引发的显而易见的问题之外,《圣经》特别强调愿意饶恕的重要性(太6:14-15)。
6. 愤怒很容易引起沮丧和苦毒。如果你不去找那个让你生气的人,魔鬼——就是“说谎之人的父”(约8:44),会诱使你相信关于一个人和一个情况的各种虚假的情况。
8. 我们应该主动解决冲突,特别是当我们冒犯了别人。
9. 饶恕,愿意饶恕别人,也寻求得到饶恕,应该是基督徒生活中持续进行的一部分。神为我们树立了榜样,藉着他的爱子,耶稣的牺牲,主动使我们与他和好。
11. 如果小组没有想出相似的答案,就建议可能会有以下的反应: 罗健应该尽量理解辛蕊,而不是解决她的问题。罗健应该意识到辛蕊需要得到理解,并且把她的需要放在自己的需要之上。罗健应该明白辛蕊经历的一些感受,让她自由地谈论自己的感受,而不是判断她或者给提她建议。对罗健来说,良好的第一步是直接问:“我可以怎样帮助你?”或者“你需要从我这里得到什么?”

第六课 困境下的压力

目 标

生活困境带来的压力会使夫妻疏远,除非他们认识到试炼是使人更亲近神的机会。

在这节课中,夫妻们将会:

- 分析困境对他们的婚姻产生的影响;
- 从《圣经》的角度研究困境;
- 确认他们需要信靠神。

注意事项

1. 如果你相信小组里有人对做基督徒意味着什么，存有疑问。这最后一节课也许是一个好机会，你可以花几分钟时间解释你怎样成为一个基督徒，基督如何让你的生命不再一样。
2. 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。
3. 如果在这节课中你发现某些夫妇正在极端困难的处境下，你可以私下鼓励他们从专业的咨询师那里获得帮助。
4. 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。

2. 困境常常凸现和放大婚姻中已经存在的弱点。例如，如果一对夫妇本来就有沟通的问题，当困难出现时，他们不知道怎么告诉对方自己所经历痛苦。这会带来沮丧和绝望的感觉。
4. 要注意这段经文没有说生活中所面临的试炼就是喜乐，而是我们把它们看成好像喜乐一样。在困难的环境中，我们对前景的展望或心理的态度非常重要。即使在试炼中很难感到喜乐，但是我们可以选择凭信心以喜乐面对，好像我们真有大喜乐一样。
6. 为了更准确地理解雅各所讲的向神求智慧。这里是关于智慧的定义：智慧就是汲取知识并且实际应用所学知识的能力。智慧不是一些玄乎又玄的知识或者洞见，而是生活的技能。智慧意味着取用生活的原材料，从中加工制造出一些有意义的东西。
在试炼中，我们需要智慧知道如何生活，在困难的环境中如何忍耐。神赐给我们智慧，让我们不在困境中逃跑，而是通过困境成长。
8. 在困境中，人们（包括基督徒）很容易怀疑神，他们会说：“你为什么允许这样的事情发生？”或者“慈爱的神怎么可以允许这样的事呢？”
9. 正如《雅各书》1章6节所说，如果我们以疑惑的态度向神求智慧，我们“就像海中的波浪，被风吹动翻腾”。当我们怀疑神所赐的智慧时，我们会感到自己摇动不定，因为我们不能从神的安慰和能力中汲取力量。

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

HomeBuilders Couples Series

家庭建造者·夫妻系列

祷告事项
