

建立配偶的自信

作者：丹尼斯及芭芭拉·雷尼

譯者：袁沛汶

校對：吳以朗、梁佩旋

排版及美術設計：Halogram Production House

出版：香港學園傳道會有限公司

發行：香港學園傳道會有限公司

電話：(852) 2753 8887

網址：www.familylife.hkccc.org

電郵：familylife@hkccc.org

2018年11月初版

除特別註明外，經文皆取自和合本聖經。

【版權說明】

版權 © 2012 香港學園傳道會有限公司

版權所有 翻印必究。

未經出版者的書面許可，不得以任何方式（包括影印、錄影或任何資訊儲存及修復系統）複製或發行本書的任何部分。

Building Up Your Spouse

by Dennis & Barbara Rainey

Translated by Phoebe Yuen

Copyright © 2012 by Hong Kong Campus Crusade for Christ Ltd.

Unit 5, 30th Floor, New Trend Centre,

704 Prince Edward Road East,

San Po Kong, Kowloon, H.K.

This translated content is a modification of the original English version.

Original published in the USA

By FamilyLife Publishing® under the Title

HomeBuilders Couples Series®: Building Up Your Spouse

by Dennis & Barbara Rainey

Copyright 1989, 2010 by Dennis & Barbara Rainey

Familylife® is a Ministry of Campus Crusade for Christ

All Rights Reserved.

First Edition, 2018 NOV

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。

詩 一二七 1

HomeBuilders

家長系列 • Parenting Series®

作更稱職的父母

建立對孩子的有效管教

積極面對青春期的孩子 *

孕育孩子對上帝的信心 *

HomeBuilders

夫婦系列 • Couples Series®

建立婚姻中的默契 *

化解婚姻中的衝突

改善你與配偶的溝通

建立美滿婚姻的秘訣

建立在基督裏共同成長 *

建立配偶的自信

克服婚姻中的壓力 *

處理婚姻中的財務

* 暫只供英文版本，中文版本容後推出

引言

婚姻 —— 我們該享受而非忍受。婚姻是兩個相愛的人之間的活潑關係，他們以熱情、委身、了解和恩典去愛對方。神渴望丈夫和妻子之間的連繫堅固得可以用來說明基督對教會的愛（以弗所書五 25-33）。

在你的婚姻中，有這樣的愛嗎？

關係會隨着兩個人的疏離而漸漸變淡，但這只會在把關係置之不理時發生。我們可以選擇不讓婚姻變得乏味，或許我們只需要關注對方一下就已經足夠了。

這就是《HomeBuilders 夫婦系列[®]》背後的目的 —— 告訴你婚姻需要和值得注意的地方。這是一個扎根於聖經的研習小組，因為神在聖經中已給我們建立相愛和穩固婚姻的藍本。祂的設計是要讓一男一女在一段彼此滿足的關係中成長，然後將基督的愛帶給其他人。忽視神的計劃可能會帶來疏離，最終像眾多個案一樣拆散了家庭。

無論你的婚姻需要完全的改造，還是只需要一點調節，我鼓勵你請教神的設計。雖然已寫成了二千年，但聖經清楚有力地說明關於男人和女人面對的衝突和挑戰。

我們真的需要加入小組嗎？ 我跟配偶二人一起學習不可以嗎？

你當然可以只跟你的配偶一起完成這個系列，但你會失去跟其他夫婦相聚，從他們的經驗中學習的機會。你會發現每一課的討論問題不單能幫助你與配偶建立更親密的關係，還能為你和其他夫婦建立溫暖、彼此相交的學習氣氛。

帶領 HomeBuilders 小組 需要具備甚麼條件？

帶領小組比想像中容易，因為組長只是一個「促進者」(facilitator)，負責帶領組員進行分享、討論。組長不是要教授這些材料，而是幫助組員發現和應用聖經真理。HomeBuilders 小組的互動特色是幾對夫婦之間的彼此學習。

這本學習手冊有齊你參與或帶領 HomeBuilders 小組所需的資料和指引。在手冊的最後部分，你會找到組長筆記。

參與 HomeBuilders 需要付出多少時間？

《HomeBuilders 夫婦系列[®]》每一個課程為期約六至八個星期，視乎該系列有多少課。每一課設計成 60 分鐘的小組時間，夫婦還須於小組後完成一份家庭習作。

在小組內談論自己的 家庭不會很冒險嗎？

小組環境應該是令人愉快及能提供有用資料的。三項簡單的基本要求有助確保每一位組員都感到舒服，並且能夠從中得到最大的益處：

1. 不要分享任何會令配偶感到尷尬的內容；
2. 你可以跳過任何不想回答的問題；
3. 可以的話，夫婦在下次小組前一起完成「家庭習作」。

香港學園傳道會家庭生活事工 還提供甚麼服務呢？

我們的網頁將不斷提供有關婚姻和家庭的資源，歡迎瀏覽下列網址：www.familylife.hkccc.org

目錄

關於《建立配偶的自信》	001
第一課：使你所愛的更剛強	003
第二課：無條件的接納	017
第三課：重新審視過去	029
第四課：栽植建立的說話	047
第五課：不怕失敗的自由	057
第六課：管理你的生活	071
第七課：珍視你的配偶	085
你的目標在哪裏？	103
我們的問題・上帝的答案	109
組長筆記	115

關於《建立配偶的自信》

肯尼·羅傑斯 (Kenny Rogers) 有一首十分著名的老歌 —— 《她相信我》 (She Believes in Me) · 歌詞唱頌因愛而生的勇氣。這歌再一次說明了每位丈夫與妻子心深知道的真理：只要配偶相信我，再多的反對聲音我們也不在乎。愛與忠誠能抵得住無數的指責與侮辱。

很奇妙吧？配偶對我們的自信心和勇氣竟有如斯大的影響，無論是好或壞的影響。

請注意，我們談的不是自負，而是自信。自信來自清楚地知道作為神兒女的身份。自信使我們能接納彼此，幫助彼此成為神心意中的人、配偶和家人。

願你在這本書和小組交流中對自信有新的認識，使你的婚姻得以鞏固和見證神的作為。

丹尼斯和芭芭拉·雷尼

丹尼斯·雷尼是家庭生活事工（學園傳道會屬下事工）的總幹事及創辦人之一，畢業於達拉斯神學院。他專注於婚姻及家庭議題，從事演講及寫作工作超過 35 年。自 1976 年起，他便帶領家庭生活事工展開外展工作，其中包括十分受歡迎的「愛·程」夫婦營。丹尼斯同時也是全美廣播的電台節目 —— 「今日家庭」 (FamilyLife Today) 的主持人。芭芭拉則是一名藝術家和作者，著作包括《Thanksgiving: A Time to Remember》、《Barbara and Susan's Guide to the Empty Nest》和《When Christmas Came》。丹尼斯與芭芭拉育有 6 名子女和 18 名孫子。

第一課

使你所愛的更剛強

婚姻是其中一個
建立自信和勇氣的最佳場景。





我們結婚的那天

每對夫婦都回答以下關於結婚那天的問題來介紹自己：

- ▶ 天氣怎樣？
- ▶ 哪一位來賓來自最遠的地方？
- ▶ 唱了哪首特別的歌？
- ▶ 發生了甚麼意料之外的事？


有種「需要」


- 01  在人生旅程中，每個人都極需要被建立，也許是透過別人的鼓勵、在別人的幫助中變得剛強。為甚麼呢？

- 02  我們對自己的認知在很大程度上影響我們每天怎樣過活。你的自我認知如何影響你？

▶ 正面？

▶ 負面？

- 03  聖經常常勸勉信徒要彼此建立。如何可以將帖撒羅尼迦前書五章 11 節應用在婚姻關係中？有甚麼方法可以讓你們在婚姻中彼此建立？

- 04  討論以下經文與建立配偶的關係：

▶ 羅馬書十五 5-7

▶ 以弗所書四 29-32

讓我們看看那些模塑自我認知的力量。

夢幻標準

你心裏有一個丈夫或妻子「應有」的形象，很多時，這個形象都太完美，非人能做到。但你卻每天用這個夢幻形象來跟自己對比！當未能滿足這些標準時，你的自信便下滑。閱讀以下「完美妻子」和「完美丈夫」的描述，然後回答問題。


完美妻子


她總是滿有愛心、耐性和明白事理。她做事有條理，在守規矩和保持彈性之間能取得完美平衡；她的家總是整潔又裝飾得美侖美奐；孩子服從她的每一個命令，她又從不生孩子的氣，即使他們忘了做家务；她充滿活力不會疲憊，即使已經勞碌了一整天，在夜半仍能五次起牀照顧孩子；她關愛鄰舍，又給病弱者分派膳食；她無論穿休閒牛仔褲加連帽衣，還是穿着絲質裙子出席晚宴，看起來總是很精神和吸引；她的髮型總能隨心所欲地擺弄，指甲從沒有破損；她為家人預備的餐單總是健康又營養均衡，蛋糕和麵包之類總是「自家製」；她每天都滿有信心地與神同行，也會研讀和背誦聖經。

完美丈夫


天未亮的時候他已起牀靈修、讀經和祈禱，再去跑步；與家人吃過早餐，他會有 15 分鐘靈修分享；他從不忘記在出門前擁

抱並吻別妻子；他會提早十分鐘到達公司，對同事有無盡的耐性，在工作中找到滿足感，能為各種問題找出具創意的解決方案；他努力工作從不浪費時間，桌子總是一絲不苟，任何時候都能自信地控制一切狀況；對於一切時事、政治和重大社會議題，他都能侃侃而談，又能修理家中一切器具，十分樂意自製家具；他每天準時下班回家，從不拒絕孩子一同玩耍的要求；每個認識他的人都喜歡他，他喜歡幫助有需要的人並樂此不疲；他一瞬間便能引用大段經文，信心比火車引擎還要強，化解家庭紛爭比子彈的速度還要快；他從不喪志、氣餒，任何情況都能說出合宜的話語；他沒有丟失過一件東西，常用牙線清潔牙齒，體重標準，還有時間釣魚。

05  用兩至三分鐘時間寫下你對自己的夢幻描述。

06  這幻象怎樣影響你作配偶的自信？作父母呢？

新的標準

07  有些基督徒提出一個重要問題：「建立自信」是否合乎聖經真理？無可否認，羅馬書十二章 3 節說：「我憑着所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的。」的確，我們都是不完美的人，需要神的恩典和赦免，但經文同樣提供關於神怎樣看我們的其他見解。關於神把價值放在每一個人的生命，以下經文提到甚麼？


▶ 創世記一 26-28,31


▶ 詩篇一三九 13-16


▶ 馬太福音十 29-31

▶ 約翰福音三 16-17

▶ 以弗所書二 10

08  為甚麼我們難以在每天的生活中抓緊這些真理？

09  陶恕 (A.W. Tozer) 曾經寫道：「對我們最重要的一件事，就是當我們思想到『神』的時候，我們頭腦中有甚麼樣的想法。」為甚麼對神有正確的理解這麼重要？我們對神的看法如何影響我們對自己的看法？

10  你可以如何幫助配偶對神有正確的理解？

 **重要原則：**

當你和配偶明白神是誰和你們在祂裏面的價值時，你們便可以幫助彼此消滅幻象，開始踏上成為「神心意中的你」的旅程。

在下次小組聚會前，跟你的配偶定出一個時間來完成這課的「家庭習作」。組長會邀請你分享一個做習作的體會。

個人時間 20 分鐘



請回答以下問題：

01 ? 自信清單






閱讀以下描述，然後寫上形容你的字母。

U = Usually 通常 S = Sometimes 有時 R = Rarely 甚少	
<input type="checkbox"/> 害怕改變	<input type="checkbox"/> 因自己的不足而氣餒
<input type="checkbox"/> 害怕被拒絕	<input type="checkbox"/> 靠積累財富尋找身份認同
<input type="checkbox"/> 靠成就賺取認同	
<input type="checkbox"/> 自我批評	<input type="checkbox"/> 難以建立有意義的關係
<input type="checkbox"/> 容易灰心	
<input type="checkbox"/> 為舊事耿耿於懷	<input type="checkbox"/> 隱藏弱點
<input type="checkbox"/> 自我保護	<input type="checkbox"/> 試圖控制他人使自己看起來很不錯
<input type="checkbox"/> 追求好表現	
<input type="checkbox"/> 從地位尋找身份認同	<input type="checkbox"/> 連繫自覺重要人物以尋求認同
<input type="checkbox"/> 優柔寡斷	
<input type="checkbox"/> 批評他人	<input type="checkbox"/> 擔心別人對自己的看法而不安
<input type="checkbox"/> 與別人作比較	<input type="checkbox"/> 對自己的期望不切實際
<input type="checkbox"/> 害怕失敗	<input type="checkbox"/> 需要持續的讚許
<input type="checkbox"/> 事事作最壞打算	<input type="checkbox"/> 難以開放自己



- 02  再看一次以上清單，在你最掙扎的兩、三項旁邊打星。
- 03  再看一次以上清單，在你覺得配偶最掙扎的兩、三項旁邊劃上記號。


夫妻互動 40 分鐘

- 01  彼此分享自信清單的結果。
- 02  你對配偶的掙扎判斷得正確嗎？對方選擇的首兩、三項使你驚訝嗎？
- 03  想出一至兩個方法來支持彼此去面對上述的掙扎。
- 04  同讀哥林多後書十二章 9-10 節。經文顯明保羅如何看待自己的軟弱？你可以如何應用在自己的生活中？
- 05  與配偶一同讀出以下的誓言：

「我向你承諾，我會以參與接下來的六次『HomeBuilders』小組去建立和鞏固我們的婚姻。我會把這個小組課程優先放在行事曆中，我立志堅持準時出席每一次約會，用心完成每一次的家庭習作及積極投入小組討論。」

你願意以此誓言向配偶作出一個他 / 她獨有的承諾，表明你對他 / 她的重視嗎？如果願意的話，請在他 / 她的小組研習手冊上簽署。

(配偶簽署)

- 06  為彼此禱告結束，並為有對方成為你的配偶感謝神。求神使用你幫助配偶用神的眼光看自己，又求祂使用你的軟弱來彰顯祂在你生命中的工作。

第二課

無條件的接納

夫婦可以把具釋放力量的
無條件的愛給對方。

緊記在下一課帶備你的行事曆，以便定出「約會時間」。