

# 中华福音教会 西区福音堂 家讯

BI-MONTHLY NEWSLETTER | CGC WEST  
Vol 5 | NO.5-6 | May-June 2023

牧长心语 基督徒的生命与生活 信仰问题解答  
家庭广场 代祷事项 神家消息

## 牧长心语：建立蒙神祝福的基督化家庭

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。儿女是耶和华所赐的产业；所怀的胎是他所给的赏赐。（诗篇127篇1-3节）

天父上帝在圣经里赐予我们这首诗，是出于祂对我们的怜恤和恩爱，祂惟愿我们这些属祂的儿女们，“足沾恩惠，满得耶和华的福！”人必须依靠耶和华来好好生活，并且也要认识到，儿女不是父母自己的私有财产，而是耶和华赐予父母的产业和赏赐。我们若没有神，梦想组建幸福家庭的一切财力、物力、势力关系、安全保障，都将是虚空枉然，都必是徒劳无益。传道书说2:10-11 “凡我眼所求的，我没有留下不给它的。我心所乐的，我没有禁止不享受的。因我的心为我一切所劳碌的快乐。这就是我从劳碌中所得的分。后来我察看我手所经营的一切事，和我劳碌所成的功。谁知都是虚空，都是捕风，在日光之下毫无益处”。

有一首赞美诗歌唱到：“每个人爱他，家就有光彩，每个人付出，家就不孤独，每个人珍惜，家就有甜蜜，每个人宽恕，家就有幸福。让爱天天住你家，让爱天天住我家，不分日夜秋冬春夏，全心全意爱我们的家。”神就是爱，相信神、顺服神，与神建立起正确的亲密关系，就与爱的本源连接起来了，就必有爱的火热和爱的能力，进而可以建立起光彩甜蜜神祝福的家。

神创造了男女，建立并赐福给一男一女、一生一世的婚姻家庭。男和女，父亲和母亲，各有其责任和角色，各有其特点和不同。神透过父亲带给家庭的祝福是，护理、保护妻子儿女，供应、提供家庭所需，重要的责任是，父亲是家庭属灵的头，并在一切事物上，作家人的美好典范和榜样；以神赐予丈夫和父亲的权柄，为家人恒切祷告，得蒙神的引领和眷顾；与妻子共同抚养、教导督责、惩戒孩子，走当行的路，使他们一生走在蒙福的路上。

神以善良、纯全、可喜悦的旨意，让夫妻二人成为一体、一起承受生命之恩，共同养育儿女，亦即，为神生养敬虔的后裔。不管我们的婚姻状况如何，神的爱住我家，祝福就进我家，神必用祂的大爱滋润每一个干渴的灵、温暖每一颗冰冷心。神说，“不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。”愿我们全教会每一个家庭，都连通于天父大爱的泉源，靠着神的恩典，以永不止息的爱，爱自己的家，建立起蒙神祝福的基督化家庭，作神荣美的见证，让教会带着神的同在和荣耀，祝福邻舍和社区，人人蒙恩、家家蒙恩。



# 基督徒的生命与生活

## 生活中的“小事” 20. 几句重要的箴言 王明道牧师



上面的一段话是我今年秋季在山东省工作的时候，在一位信徒家中壁上所悬的日历上看见的。很感觉到这几句箴言对信徒是非常重要的，因此将它译述出来，并藉此与阅者谈论几句这段箴言中的教训。

许多人有一种极大的过失，就是容易信旁人信口传述的一些别人的坏事；并且一听见以后，也不问是真是假，实情如何，便信口开河的逢人就说。其实这件不好的事未必是真实的。许多时候是由于第一个说这事的人未会看清楚事实发生了误会，便照他所看错的告诉了别人；也有时第一个说的人是怀着恶意，造作流言，为要败坏中伤他所嫉恨的人；又有许多时候不好的事果然是有的，不过传述这事的人在枝上又加了叶，（有枝添叶是多人常有的坏习惯，它是变形的说谎，）将事实夸大其辞的告诉了别人。在这三种情形中，第一个传说的人已经犯了罪；及至由这一个人，再传述给第二、第三、以至许多人以后，所传述的更不晓得离事实的实际已经有多么远。这由于传述的那些人也多半会夸大其辞，附会讹传，以致越传越错。在众人的眼中被传述的人所犯的罪真能比泰山更高了。假使他真有些不好的事，固然可说是咎由自取；但是众人所判他的罪远过于他实际所犯的，他如何能甘心。幸而他能持定「诽谤莫如自修」的教训自然很好。如若不能，他就不免因此发生反感，对于传述的人发生忿怒与报复的行为，或者他竟因为少许的坏事不能得众人的原谅，反倒这样加多少倍定他的罪，因而流于自暴自弃，从此将错就错，堕落不返，害了这一人的罪究竟在谁身上？假使被传述的人并没有这样的坏事，或是起初被甚么人误会，或是受了坏人的暗算，或是被仇敌中伤，他既受了众人的冤屈，要洗也无法洗清，或竟因此受了众人的厌弃，在事业上、名誉上、（属灵的人自然不注重名誉，但这是为一般人说的），生活上，受了极重的损失；有些人因此自暴自弃，甘于堕落？有些人因此抑郁苦闷，心身受损，又有些人甚至因此卖了性命。这样传述别人的坏事的人不但犯了说谎的罪，简直犯了杀人的罪。其余继续辗转传述的一些人，对于这杀人的事也都须负一分责任。他们虽不是第一个说谎的，但是他们不先考查事的真伪，就轻信别人的传言，这已经是极愚昧的事；信了以后还取信口告诉别人，这更是何等不知检点。误杀人的与故意杀人的动机虽不同，情形也互异，但他们同是杀人犯，同当受法律的裁判，也同有应得的罪。若在辗转传述的时候，那些传述的人自己再信口加上甚么本来没有的事，那样他们的罪自然就重了。

进一步说，不止于信了别人的传言再去信口传说是不合理的，就是自己不再去传述，只轻易信别人的传述，这也是有害的。因为这事能使我们对他发生恶感与厌恶藐视弃绝他的心。这个至少是与我们的的心灵有害。况且既然能在起初轻易信，就难免在以后要告诉别人。第一步若走错，第二步的错失就是势所难免的。这段箴言教训我们说：「除非你确实的知道那事是真实的，你就不要信别人所说论到任何人的任何坏事。」这真是治本的话，若是我们根本就不轻易信传言，我们自然不敢故意说谎，去信口开河的作假见证了。

第二句也是很宝贵的。确实的知道了任何人的坏事，还不要輕易去传述，这是何等当谨慎的事。确实知道了别人的坏事然后去说，自然没有说谎伪证的罪了。但是究竟为甚么要这样说呢？这样说为泄你心中的忿恨么？或是因此好使你的舌头快活么？或是看见那人受害你便可因此高兴么？这都是出于自私与嫉恨，也都是神所憎恶的。纵然你丝毫没有这样的意念；不过知道了以后就难禁止不说罢了。那么你不知道这样作能使人受损害且有时还要害及自己么？与人与己两有害处的事，还可不赶快悔改离弃么？

这句箴言并非告诉我们说，别人不好的事我们绝对不可说。绝口总不说到别人的不好事的，常是八面玲珑十方讨好的圆滑人。他们虽不至用舌头害人，但他们是自私自利的。他们想保全各种人对他们的好感，他们没有爱人的心。他们看见别人犯罪作恶，不肯去指责规正，他们看见多人受恶人的欺弄败坏，也不去发出警告，却坐视那些人受害。这等人得不着神的喜悦，我们也不可效法他们。这句箴言告诉我们说，你觉得人的恶事是绝对必须说的就可以说。若是这样说可以警戒别人。免得他们受害，你的存心也果真是为这个，那么这是必须说的。若是这样说就能有人帮助他，规劝他，你的存心也果真是为这个，那么这是必须说的。不必须说的时候当闭口一句不要说；必须说的时候只管毫无顾忌的去说。（但要谨防血气用事）。

以上的教训能持守在心中遵着去行是很好了；但我们的肉体不是好东西，它会随时随地找机会作工。我们本来存了好意与爱心要说一个人的坏事，在说的时候它便发动了，使我们因提到别人的坏事，就生出忿怒恼恨的心来，因此不免夸大其辞言过其实的去说。或是虽然未会发出不好的意念，但是因为恶习性的作祟，不免加上一些本来没有的事，有枝添叶的述说起来。若是这样，话虽是出于善意说的，说谎的罪却不能避免，而且既是说了谎言，就难免生出由说谎言所结的恶果来，那是何等可惜呢！

为要防止这种弊害，我们需要再学习一样事：「在你说的的时候，你当记得神正在听你口中所说一切的话。」你若存恶念，神必鉴察你：你若言过其实，加上甚么本来没有的事，神也都听见了。必须说的时候，还能时刻记得这句话，你必不至因此失言害人了。

上面的一段箴言真是十分宝贵，也是信徒天天当用心学习的；学习了这个以后，还有进一步应当学习的一样要紧的教训：

「倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来；他若听你，你便得了你的弟兄。他若不听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句句都可定准。若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。」（太十八15~17）。

「若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法。」（加六1、2）。

「我和任何贫民在十字架下，是平等的。」——威灵顿

『瞻仰圣架』(When I Survey the Wondrous Cross)是一首关于十字架的圣诗，道出千万基督徒的心声。十字架是基督教的精华，是上帝所启示救恩的中心。

### 十字架的奇妙象征

十字架是由横竖两木合成的。这两条线正将十字架的意义显示给我们：直线表示神与人之间的联合；横线表示人与人之间的团契。基督的十字架使人与神「和好」(以弗所书2:16)，也将全世界的信徒在他的大爱中结连起来，除去一切仇恨。基督在十字架上两臂张开，正表明迎接人类投入其慈爱的怀抱，而彼此交融合一。只有在基督的爱里，人类才有真正结连的可能。十字架的四端，正代表着保罗所说基督之爱的「长阔高深」。

十字架是交叉点，十字架的二木交叉，可以代表下列几种重要的意义：

### 十字架是上帝公义与爱的交叉点

如果上帝只有公义而无慈爱，即无十字架之必要，因为他只需按其公义审判人类即可；反过来说，如果上帝只有慈爱而无公义，亦无十字架之必要，他只需按其慈爱无条件的赦免罪恶即可。但上帝既公义又慈爱，所以上述二法皆不能用，因前者违反其爱，而后者又违反其公义。十字架由此产生，它既彰显上帝之爱，又维护其公义之尊严。救恩赖之成全。有人以为「代死」教义不合道德原则，其所以如此感觉，实因未曾明察：付此牺牲代价者，乃是上帝自己，并非第三者。上帝与基督之合一，是圣经之基本教义，不然，基督的十字架就不能代表上帝的慈爱。

### 十字架是死与生之交叉点

死亡与生命在十字架上会合——因基督之死，信者得生。死终于斯，生始于斯。此生是得救之生，亦是新生之生。旧生命即「我」之生命，与基督同死于十字架上，而新生命即基督之「无我」生命，得以彰显于一举一动之中。所以圣经告诉我们，十字架是死生，旧新，肉灵，神我等之分水岭，极其深奥宝贵。

### 十字架的「愚拙」

保罗说，十字架的道理被许多人认为是愚拙的，但是「上帝乐意用人所当作愚拙的道理，拯救那些信的人；这就是上帝的智慧了。」(哥林多前书1:21)。这真是「大智若愚」了。世界上有多少伟大的事与真理，在开始时都是被人认为愚拙的。

### 十字架的大能

「因为十字架的道理……在我们得救的人却为上帝的大能。」(哥林多前书1:18)上帝藉十字架的道理拯救人生脱离罪海与沉沦，改变信者的心性及行动，所以它实在是上帝的大能。如果我们把那些站在十字架旗帜之下获得新生的人，编成一队的话，一定是世界上最庞大的队伍。

宣教师Calvert在1835年到太平洋斐济群岛去时，正赶上埋葬八十具「人肉筵」的牺牲者的骷髅，其野蛮情形可见。但十字架的福音在那里传开，五十年之后，岛上有一千三百间礼拜堂，居民生活完全改观。过去杀人谷中的石头，现在制成洗礼盆。

### 十字架的「讨厌」

昔日在小亚细亚的加拉太城内，有人认为十字架的道理是「讨厌」的(参阅加拉太书5:11)，为什么？因为十字架的道理是与当时「律法观念」互相对立的。这种「律法观念」即等于现今「靠好行为获得永生」的思想。它是一般宗教的根本思想。唯有基督教是例外，因其基本教义是「因恩本信而得救」。这种因信称义的思想似乎与一般道德观念互相违反，所以被认为是「讨厌」的。但事实上，这正是基督教的深奥之处。它将人的骄傲完全打碎，俯伏在至善至圣的上帝面前，痛悔自己的过失，确知无自救之可能。所以一个人必须完全谦卑才能做基督徒，而在这谦卑的基础上，却建起最崇高的人格。基督教并非不讲好行为，而是在其解释上与其他宗教有根本上的不同点。这讨厌的十字架却给人带来新生命。

### 十字架的胜利

「就仗着十字架夸胜」(歌罗西书2:15)，依普通的眼光来看，一个死在十字架的人，一定是一个失败的人。但是耶稣基督却是藉十字架而获胜：胜过死亡，胜过罪恶，胜过魔鬼，胜过黑暗！只有奇妙二字可以形容这一种胜利。

在耶稣基督的十字架上，挂着一个牌子，上面用三种文字写着几个字，表明他是王。这虽然是讽刺的意思，但是今天已经显明他真是君王，其国度遍及全世界。他在钉十字架以前说：「我是王……凡属真理的人，就听我的话。」(约翰福音18:37)他是真理之王，而他的真理使人获得灵性的自由

「基督宝架我所夸耀，巍然永立宇宙间；一切圣迹光华普照，庄严灿烂亿万年。」



## 論聖父上帝

**26 問: 當你說「我信上帝, 全能的父, 創造天地的主」時, 你相信的是什麼呢?**

答: 我相信我們主耶穌基督的永恒之父, 從無中創造天地, 以及其中的一切 (a), 又用祂永恆的預旨和護理托住並治理它們 (b), 祂因祂兒子基督的緣故, 作我的上帝和天父 (c)。我相信祂必供給我身體和靈魂一切的需要 (d), 對此我毫無懷疑; 此外, 在這流淚谷, 凡祂所降在我身上的災難, 都會變為對我有益的 (e); 因為祂既是無所不能的上帝 (f), 便能如此行, 並且祂既是一位信實的天父, 也願意如此行 (g)。

(a) 創1:2; 出20:11; 詩33:6; 賽44:24; 徒4:24; 14:15 (2) 詩104; 太6:30; 10:29; 弗1:11 (c) 約1:12-13; 羅8:15-16; 加4:4-7; 弗1:5 (d) 詩55:22; 太6:25-26; 路12:22-31 (e) 羅8:28 (f) 創18:14; 羅8:31-39 (g) 太7:9-11。

**27 問: 你所了解的上帝的護理是什麼?**

答: 上帝用無所不能, 無所不在的能力 (a), 猶如祂的手一樣, 托住天地萬物 (b), 並且管理它們, 以致一草一木, 天晴下雨, 豐年荒年, 飲食起居, 健康疾病, 富足貧窮 (c), 一切都非偶然發生 (d), 而是出於上帝之手 (e)。

**28 問: 我們知道上帝創造萬有, 並一直藉著護理之工維繫萬物, 有什麼益處呢?**

答: 我們可以在患難中忍耐 (f), 在順境中感恩 (g); 對於將來臨到我們的一切, 能堅定地信靠信實的天父上帝, 任何受造物都不能使我們與祂的愛隔絕 (h)。因為萬物都在祂的手中, 祂若不許, 它們動也不能動 (i)。

(a) 耶23:23-24; 徒17:24-28 (b) 來1:3 (c) 耶5:24; 徒14:15-17; 約9:3; 箴22:2 (d) 箴16:33 (e) 太10:29 (f) 伯1:21-22; 雅1:3 (g) 申8:10; 帖前5:18 (h) 詩55:22; 羅5:3-5; 8:38-39 (i) 伯1:12; 2:6; 箴21:1; 徒17:24-28。

## 論聖子上帝

**29 問: 上帝的兒子為何起名叫「耶穌」, 即「救主」呢?**

答: 因為祂把我們從罪惡裏拯救出來 (a); 我們不當向其他任何人尋求拯救, 也不能從其他任何人得著拯救 (b)。

**30 問: 這樣, 那些向聖徒、自己、或其他地方尋求拯救和幸福的人, 真是相信獨一的救主耶穌嗎?**

答: 不。雖然他們也許在言語上誇耀祂, 但在行為上卻否認獨一的救主耶穌 (c)。要麼耶穌不是完全的救主, 要麼凡用真信心接受這位救主的, 就必定在祂裏面, 找到為他們得救所必需的一切 (d)。

(a) 太1:21; 來7:25 (b) 賽43:11; 約15:5; 徒4:11-12; 提前2:5 (c) 林前1:12-13; 加5:4 (d) 西1:19-20; 2:10; 約壹1:7。

**31 問: 為何祂被稱為「基督」, 即「受膏者」呢?**

答: 因為祂被聖父上帝所立, 又被聖靈所膏 (a), 作我們的大先知和教師 (b), 祂完全向我們啟示上帝關乎我們救贖奧秘的預旨 (c); 祂也是我們惟一的大祭司 (d), 一次獻上祂的身體, 救贖了我們 (e), 並且永遠活著, 替我們向上帝不住地代求 (f); 祂又是我們永遠的大君王 (g), 用祂的話語和聖靈統管我們, 護衛並保守我們在祂為我們所買贖的救贖之樂中 (h)。

**32 問: 你為何被稱為基督徒呢?**

答: 因為我藉著信心 (i) 而成為基督的肢體, 因此在祂的恩膏上有份 (j); 以致於我也可以承認祂的名 (k), 把自己作為感恩的活祭獻給祂 (l), 又可以用自由和無虧的良心, 在今生今世與罪惡和魔鬼爭戰 (m), 並且從此以後, 與祂一同作王, 掌管萬物, 直到永遠 (n)。

(a) 路3:21-22; 4:14-19 (賽61:1); 來1:9 (詩45:7) (b) 徒3:22 (申18:15) (c) 約1:18; 15:15 (d) 來7:17 (詩110:4) (e) 來9:12; 10:11-14 (f) 羅8:34; 來9:24 (g) 太21:5 (亞9:9) (h) 太28:18-20; 約10:28; 啟12:10-11 (i) 林前12:12-27 (j) 徒2:17 (珥2:28); 約壹2:27 (k) 太10:32; 羅10:9-10; 來13:15 (l) 羅12:1; 彼前2:5,9 (m) 加5:16-17; 弗6:11; 提前1:18-19 (n) 太25:34; 提後2:12。

**33 問: 既然我們也是上帝的兒女, 祂卻為何被稱為上帝「獨生子」呢?**

答: 因為唯有基督是上帝永恆的、本來的兒子 (a); 我們卻是因祂的緣故, 靠著恩典, 被收納為上帝的兒女 (b)。

**34 問: 你為何稱祂為「我們的主」呢?**

答: 因為祂不是用金銀, 乃是用祂的寶血 (c), 從罪惡和魔鬼一切的權勢下 (d), 拯救了我們的身體和靈魂, 叫我們歸於祂, 唯獨作祂自己的產業 (e)。

(a) 約1:1-3,14,18; 來1 (b) 約1:12; 羅8:14-17; 弗1:5-6 (c) 彼前1:18-19 (d) 西1:13-14; 來2:14-15 (e) 林前6:20; 提前2:5-6。

**35 問: 「因聖靈感孕, 由童貞女馬利亞所生」, 是什麼意思?**

答: 意即上帝永恆的兒子 - 祂現在是並且永遠是永恆的真上帝 (a) - 因聖靈的運行 (b), 自己取了由童貞女馬利亞的血肉而來的人性 (c), 為要成為大衛真正的後裔 (d), 凡事與祂的弟兄一樣 (e), 只是沒有犯罪 (f)。

**36 問: 你從基督聖潔的成孕和出生得了什麼恩惠呢?**

答: 祂作了我的中保 (g), 並用祂的純全和聖潔, 在上帝面前遮蓋我的罪, 我本是在罪中成胎的 (h)。

(a) 約1:1; 10:30-36; 徒13:33 (詩2:7); 西1:15-17; 約壹5:20 (b) 路1:35 (c) 太1:18-23; 約1:14; 加4:4; 來2:14 (d) 撒下7:12-16; 詩132:11; 太1:1; 羅1:3 (e) 腓2:7; 來2:17 (f) 來4:15; 7:26-27 (g) 提前2:5-6; 來9:13-15 (h) 羅8:3-4; 林後5:21; 加4:4-5; 彼前1:18-19。

这一期我们继续学习有效教养孩童的七个特质，特质七：感恩(Gratitude)的第2部分。

## 感恩的父母：五种关键练习

感恩需要不断改变思维模式，因为我们很容易被现在和过去的经历、熟悉事物、枯燥无味、压力和考验分心，而忘记感恩。这是一种心灵的锻炼。以下是五种锻炼方式：

### 1. 成为一个留意者

父母面对逆境，无论是睡眠不足、成绩不佳、疾病、经济困难、失业、信心丧失、冲突，还是众多其他考验，感恩都可以提供从另一面看事物的洞察力。生活中充满了上帝创造的存在，但我们有时看不到上帝在我们生活中的工作，因为我们只将其视为巧合。花点时间注意上帝是如何参与塑造你，以及他在你周围人身上展开的故事。请留意：

- 上帝在你、你的配偶和孩子身上所做的
- 你拥有的，而不是你没有的
- 贡献者：那些为你的生活贡献了时间、精力和金钱的人
- 鼓励者：一路上鼓励你的人
- 有影响力的人：那些说过或做过对你有积极影响和推动的人和事
- 上帝的创造
- 神对你祷告的回应
- 你的孩子和配偶在做什么
- 上帝要你做什么
- 事实上，每天都有全新的东西呈现在你面前

### 2. 感恩你所拥有的

我在作学校社工时，认识了安妮塔。她是我见过的最勇敢、最坚强的女士之一。安妮塔是一位单身移民母亲，母语是西班牙语。她嫁给了后来抛弃了她和孩子的美国男人。她作清洁工来养活她的两个孩子。两个孩子都患有唐氏综合症。其中一位还因出生缺陷而患有严重的身体问题。医生预见到了这些问题，因此他们建议安妮塔流产。她回忆起坐在堕胎诊所，等待流产，那是她的第一次怀孕，当时她决定不想经历这一切。她说堕胎诊所的工作人员试图说服她这是最好的决定，但她不同意。她离开了诊所，并永远感激自己的所作所为。她的孩子天生就有严重的残疾，但随着时间的推移，她注意到孩子对她的生活产生了影响。她感谢上帝赐予她这个孩子。

当我问她如何应对艰难的生活时。安妮塔给了我一个我永远不会忘记的答案。她说：“我爱我的孩子，每个孩子都来自上帝。我无法想象没有他们我的生活会怎样。我每天都心存感激，从不会想去换取另一种生活。”安妮塔拥抱了她的生活。她的公寓只有大多数家庭的厨房一样大。她是全职工作；一个孩子在氧气机上；两个孩子都面临着重大的身体、心理和情感挑战。她出门不是为了好玩，而是珍惜她的友谊，并将她的孩子视为令人惊奇的礼物。她筋疲力尽，但始终保持积极的态度。她选择真正感激她所拥有的，她注意到上帝在她生命中的同在。这决定她在育儿和生活态度中的重心。

我们中很少有人会有安妮塔所面临的各种挑战，但我们确实时有困难。困难会分散我们的注意力，使我们专注于自己。感恩则帮助我们重新关注更大的视角，包括他人和上帝在我们生活中的主权。

### 3. 拍照

我们可以瞥见每个人生活中的一些亮点，但我们并不经常看到可以塑造人生和人际关系特别是逆境时刻的照片。如果我们以这种方式面对生活中的日常挑战会怎么样呢？如果我们拍下作为父母和家庭不可避免地会遇到的有助于勇气建设、关系建设、品格塑造的时刻的照片，会怎么样？请用数码或精神的方式拍摄你家庭生活中的这些时刻。注意每张照片如何捕捉单个瞬间。带着感激之情，思考每一个时刻以及它所揭示的关于你家庭的一切。也许你的家人在体贴、同情心或乐于助人方面正在成长。请注意，当您将这些时刻放在一起时，您家庭的故事会变得更加充实和丰富，就像一本记录家庭历史和成长的相册一样。

从本质上讲，感恩是一种从多个角度看待世界的方式。它可以帮助一个人克服损失、逆境、困难或挑战。感恩可以帮助人们认识到生命最终会结束，每一天都是一份礼物，每一天都很重要。大卫说：耶和華啊，求你叫我晓得我身之終，我的壽數幾何，叫我知道我的生命不長(詩39:4)。摩西也說：求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心(詩90:12)。

【续前页】孩子们特别善于表达这种感激之情。他们比成年人更容易感到惊讶，因为他们的生活经历较少。一天晚上，我和女儿在后院的蹦床上跳跃，女儿莱西抬起头说：“我很喜欢那颗星星！它总是第一个出来。它太漂亮了！这是我最喜欢的星星。所有的开始都在天空中！”她帮助我停下来关注天空。莱西对这颗星星的反应提醒了我，**感恩的人会享受生活**。上帝提供给我们很多美好的事物来享受。当环境发生变化或我们太忙时，我们就会忽视这些日常奇迹。但美丽始终存在，不管我们注意与否。这就是为什么保罗提醒我们要不断地把注意力拉回到真实、可敬、公正、纯洁、可爱和值得称赞的事情上。这就是他告诉我们在任何情况下都要感恩的生活方式。正如我们已经看到的，感恩是一种“精神肌肉”，必须通过日常锻炼来保持健康。

定期表达感激之情可以成为焦虑和恐惧的有效解药。它使您能够以全新的视角看待整个宇宙。它将你从认为杯子是半空的悲观主义者转变为认为杯子是半满的乐观主义者。它使我们能够看到他人的潜力，而不是关注他们的缺点。它甚至会激励你感谢这些缺陷，因为如果没有它们，你就没有机会表现出恩典、宽恕和爱。感恩可以帮助你正视自己的不完美，同样，你也可以正视别人的不完美。

与上帝持续地谈论我们的家庭，可以帮助我们挑剔的挫折中抽身出来，转移我们的观点，以便通过爱、喜乐、和平、耐心、仁慈、信实、良善、温柔的视角来看待我们的家庭成员。

## 4. 真诚

真正的感激之情可以通过真诚的微笑（我们的大脑对真诚的微笑做出积极的反应，而忽略虚假的微笑）、真诚的拥抱以及**基于事实的真实的赞美**来表达，而不仅仅是听起来甜言蜜语。当你能够接受并正视对方作为一个完整的整体，包括瑕疵和一切时，真正的感激之情就会最有效地表达出来。根据我作为咨询师的经验，我见过一个又一个案例，真诚的感激之情在人与人之间建立联系和信任。

使徒保罗在圣经中占有特殊的地位，因为他在各种情况下都表达了真诚的感激之情，我们可以从他的榜样中学到很多东西。即使在考验、管教、苦难和不幸中，他仍然相信上帝会加力量给他。因此，他对所遇到的一切都充满感激。保罗说，我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了（哥后12:10）。（罗8:28）我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。保罗牢牢地建立在这一信念的坚实磐石上，他发现劝告其他基督徒要感恩是很自然的事（歌3:15）

## 5. 要有耐心

耐心培养感恩之心。它让你有时间让情绪流动，以便你更有效地管理你的感知和记忆。研究表明，我们的大脑自然地更容易记住坏事而不是好事。大脑的设计目的是，在活在当下的同时，在几毫秒内汲取过去的教训并预测未来。它旨在做出快速判断。

当诗篇作者亚萨快要屈服于绝望时，他通过耐心地选择性观察来进行反击。他有意识地将自己的思想**转向上帝更大的作为**，而不是陷入当前的境遇中。他说：“这是我的忧伤：至高者的右手已经改变了，我要述说耶和华的作为，我要纪念你古时所行的奇事。我要默想你一切所行的，思想你的作为。”（诗77:10-12）

这首诗提醒我，积极心理学的一些原则已经存在了很长很长时间（已经写在圣经里了）！亚萨知道，要让他的思想摆脱困境，不知所措和沮丧的感觉，方法就是转头观看上帝的工作。

使徒保罗在罗马书 12:2 中写了类似的真理：不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。这不是一个快速的过程；这需要耐心。

我清楚地记得与一个刚出院的男孩的会面。他曾试图结束自己的生命，但幸运的是，没有成功。他来到我的咨询办公室说：“这两周给我的生活带来太多的改变。我很高兴我没有自杀成功。”他说，两周内生活发生了巨大变化。他开始意识到，生活的境遇，无论好坏，都不是永久的。当他开始对他人、生活和自己产生耐心时，他对生活更加感激。当明白神在展开更伟大的故事时，他也学会了**对神的时间安排保持耐心**。

您可以选择您想观看的视频。记住积极的事情对精神、情感和身体都有好处。

引导您的思想记录、存档和庆祝您的家族历史。对神在你的孩子和你自己的生活中所做的事要有耐心。美好的远景画面正在展开。

【续前页】

## 感恩的人生

当那些古代中国人和埃及人开始撰写和分享莎草纸感谢信时，他们意识到了一些深刻的事情。正如世界各地的人们都知道的那样，他们知道，除非我们足够清楚地看到生活并感谢它所包含的一切，否则我们永远不会真正体验到生活的完整。这既包括好的一面，也包括坏的一面。约翰·R·肯尼迪总统这样说：“当我们表达感激之情时，我们决不能忘记，最高的感激不是言语，而是付诸实践。”

翻译整理出自Focus On the Family, Seven Traits of Effective Parenting By Daniel P. Huerta

## 家庭广场 婚姻

### 如何帮助您的配偶与您交谈

人际关系就像一场舞蹈。沟通需要付出努力，但通过练习，我们每个人都可以成为满足所爱之人温柔需求的安全场所。作为一名心理治疗师和专家证人，我在法庭上就健康和不健康的依恋问题作证了一千多次。我工作的主要部分是评估人际关系中的积极因素和消极因素。广泛的培训使我能够深入了解是什么让一段关系发挥作用，又是什么造成了距离。

在婚姻中，能够满足所爱之人的温柔需求并满足我们自己的需求，这就是我们彼此之间的纽带和依恋。当我们证明我们的心在倾听配偶的心时，无论他们想与您谈论什么，无论是身体上的、情感上的、精神上的、日常压力，还是过去的心痛，我们都会提供一个安全和有益的环境。“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”雅各书 1:19 ESV

### 当你所爱的人开始说话时

健康关系的核心是能够帮助您的配偶感到安全地与您谈论他们内心深处的问题。这里有一些行之有效的技巧，可以让情侣以良好的方式建立联系和依恋。如果您还没有使用过这些技巧，请放心，练习这些技巧，会很快地给你们的关系带来奇妙的变化。

### 你的唯一目的就是倾听他们的心声

抛开手机、抚摸狗、看窗外或看电视等干扰。这些行为会给你的配偶留下你没有完全投入的印象。他们潜意识里得到的信息是，他们对你来说并不像那些让你分心的事物那么有价值。

### 练习沉默

当所爱的人谈论一个微妙或敏感的话题时，他们可能一时半会儿很难找到合适的词语。听众通常希望加快尴尬的对话速度或介入并解决问题。你的配偶和你说话主要是为了让你倾听，而不是仅仅为了解决问题。当我们说得太早时，我们会给人留下这样的印象：“够了。让我来处理这件事，这样我们就能继续生活。”

### 呼吸并数到十

当说话者因为换气而暂停或完全停止讲话时，请在心里默数到十再回应。给对方和你自己时间去思考、感受和处理。如果你不插话，你就是在向他们确认他们所说的很有价值。您愿意为他们提供与您交谈所需的所有时间。

### 正确的时机

当说话者的言语中伴随着情绪时，要与他们共情，并留出时间让说话者在流泪后继续说下去。当说话者哭泣时，通常他或她已经告诉你一个令人受伤的故事的其中一部分。如果你打断他们，他们可能无法完成治愈，因为他们往往是从最简单的事情开始，并打算鼓起勇气与你谈论最糟糕的事情。避免用诸如“会没事的”或“好了，好了”之类的陈词滥调来缩短不舒服的时刻。即使是一个小小的拍拍或这样的话语都意味着：“好吧，好吧，够了。现在就跳出来吧。”

### 保护免受责备

诸如“你不应该让人们那样对待你”之类的陈述，以及诸如“你为什么在那里？”之类的问题，暗示你的说话者应对他们正在与你谈论的伤害情况负责。你的说话者已经有心理负担了，当我们添加责备时，会让他们感到，他们的温柔需求无法在我们这里得到安全。

## 免受羞耻之盾

羞耻是认为我们本身是一个错误，而不是我们犯了错误。通过看见你所爱的人身上的积极的一面，可以滋养鼓励他们。羞辱性的说法，如，“你在知道这是否是一个坏主意之前就主动提供帮助”，当措辞为“我可以看到你的奉献之心如何促使你跳进去提供帮助”时，就变成了一种鼓励性的说法。

## 增强自尊

听完配偶与您交谈后，请保持一段时间的平静和沉默。然后，不要提出解决方案，而是问“你认为你需要做什么？”让他们深入探索自己的个人智慧。如果他们回答是：“我不知道。你会怎么办？”鼓励他们尊重自己的直觉。回想一下他们过去智慧的例子，比如：“去年我看到你是如何与老板解决这个问题的。这很难，但你做到了。你觉得你现在需要做什么？”

## 细流而不是消防水带

你可能会觉得自己充满了正确的解决方案，但不要突然冒出一堆想法。提供缓慢没有压力的滴流。确保你的语气听上去不是你的想法是最好的。试着说：“我不确定，但你有没有想过……”如果你内心想要出来掌控，这可以反映出你自己想要控制或管理他们或他们的问题。

## 尊重自由意志

也许你们两个提出了几个想法，而你的说话者说：“我应该尝试哪一个？”这是另一个鼓励他们的好机会，“我相信你会做出正确的决定。”咽下你指挥的冲动。请记住，你的成长可能来自于对自己的控制或恐惧的努力。让他们感受到一种自力更生的感觉，即使他们恳求你做出决定。

## 用你的肢体语言发出信号

百分之八十的交流是肢体语言。让你的膝盖、脚和心都指向你所爱的人。当您的配偶与您交谈时，请坐在座位上以表明您正在倾听。默默点头。这些都在传达出我们的心想倾听他们的心声。

## 稍后加入他们的感受

当您的配偶与您交谈时，认真的倾听表明您关心他/她。在我与暴力犯罪和其他心理创伤者的工作中，受害者无一例外地告诉我，他们不能与家人或朋友交谈，因为他们不想让家人朋友难过。很久以后，当他们的情绪稳定下来时，你可以表达你有多关心他们，以及你对他们经历了这么多事情感到多么悲伤。当前的对话是关于他们的，而不是关于你的。小心不要说“这让我心碎”之类的话，因为下次他们有温柔的需求并想和你说话时，他们会“美化”情况，以免干扰你的心。

## 坚持到底

他们是说话者；你是倾听者。许多听众听到一些故事后就会用“这发生在我身上”来劫持谈话。这就像当他们和你说话时关上门一样。这样的对话不再是由说话者发言，而是围绕听众进行。“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”（箴言 18:13 ESV）。

## 没有比赛

有时听众会提出自己的问题。“我也是！只是这件事对我来说更糟糕五倍。”即使你的故事是真实的，情绪竞争也会否定说话者并轻视他们的痛苦。说话者会对分享感到羞愧，因为这会让他们感到他们的情况并没有那么糟糕。如果您的确能和他们的倾诉的情况联系起来，请将其留到以后的谈话中。

## “你”而不是“我”

诸如“如果是我，我会很害怕”或“你一定感到很生气”之类的陈述并不是有价值的反馈。相反，请考虑“我能看见你是多么害怕”或“你那么生气吗？”这样的对话是关于他们的。当我们考虑他们的感受时，我们是在表示我们在完全地关心他们。我们无法说出他们的感受，但我们可以表达同理心。

## 超出预期

当您认为说话者已经与您交谈完毕时，请再试探一次，问他们：“你还有什么想说的吗？”接下来，“如果您之后想起来还有什么要分享，请尽管告诉我。”

人际关系就像一场舞蹈。沟通一开始需要付出努力，我们经常会踩到对方的脚趾。但通过练习，我们每个人都可以成为满足我们所爱之人温柔需求的安全之所。当我们的彼此倾听时，我们会感激上帝让我们拥有一种能够提供治愈、信任和爱的关系。





# 代祷事项

- 求主复兴教会,使福音广传,使人认识耶稣基督是人类唯一的救主,是人生命和生活的主。
- 求主祝福祂的教会,带领教会,使我们在真爱、真情、真友谊、真理、真意义这一核心价值里,建立一个相爱温暖的大家庭,彼此合一、互相扶持的生命体,建立一个在神的爱里,活出并分享爱的荣神益人的教会。
- 为神放在我们中间的福音朋友祷告及感恩。求主祝福他们,引导他们,使他们早日归在主的名下,成为神的儿女。
- 为世界和平祷告,为乌克兰和俄国的战争祷告。求主施怜悯和恩惠,保守和看顾战区的人民,求主使战争早日止息。
- 为有病的、找工作及生活中的各项需要祷告,也为神每日的丰富供应和保守感恩。
- 为家庭祷告。为夫妻关系、亲子关系祷告。为各种诋毁家庭、破坏家庭的思潮祷告。
- 求主帮助年轻人树立正确的婚姻观念,按神的道德原则交友成家立业。
- 为孩子,特别是青少年祷告。使孩子们远离色情、毒品等有害身体健康的事物,求主帮助父母在这个弯曲、黑暗、悖逆的时代,有智慧帮助孩子建立正确的人生观和世界观,使孩子们一生走在蒙福的路上。
- 为社会道德败坏、犯罪率增高、贫富分化、不公不义、性、色情、毒品泛滥、儿童妇女贩卖祷告。
- 为中美两国领导人和世界各国的执政掌权者祷告。求主使他们敬畏神,使国家的各种政策,特别是法律,不违背神的道德律法。特别为美国公立学校性教育及性别教育祷告。
- 感恩神赐福我们的VBS, 我们有73个孩子, 35个中学高中大学生volunteers, 每天有15人左右的午餐团队服侍午餐。神借弟兄姐妹们的服侍, 把神的爱传递给孩子们, 求主继续祝福每个孩子和家庭。
- 感谢神聚会新场地D11搬迁顺利完成, 6月25日, 我们开始了第一次的聚会。相信神借着搬迁把我们带到了教会发展的新阶段, 祂要大大赐福给我们, 无论是个人和教会, 都会向下扎根, 往上结果。

## 神家消息

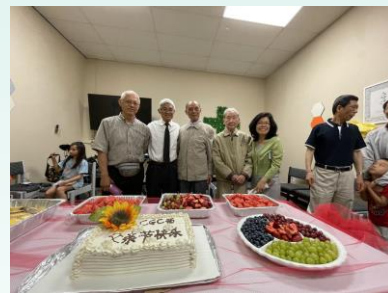
- 教会夏季露营7/21周末

## 活动剪影

5月庆祝母亲节, 春令会, 6月教会新址搬迁, 庆祝父亲节, VBS (致敬午餐服侍团队)



庆祝母亲节



庆祝父亲节



春令会



VBS



教会搬家

