
婚前辅导计划

因此，人要离开父母，
与妻子联合，二人成为一体。

《创世记》2章24节

学生版

婚前辅导计划

学生版

目的

为已订婚的情侣提供辅导，预备他们能有一个荣耀神的婚姻。

为何要进行婚前辅导

- 神设立了婚姻，并将其作为地上最重要的关系，而且用它来预表基督和教会（弗 5:23-33）。因此，在教会中敬虔的婚姻能够荣耀神的名。
- 婚前辅导为神对婚姻的计划提供了指导，并为人们进入这一独特的关系做准备。
- 婚前辅导会暴露出潜在的问题，因此可以预先采取措施防患于未然。
- 婚前辅导为传授处理或避免冲突的技巧提供了机会。
- 经上说，接受辅导是智慧的表现（箴 15:22）。

辅导的主要话题

- 讨论福音和他们对神的关系
- 阐明他们的最终目标是通过在成圣方面的成长来荣耀神
- 教导合乎圣经的爱的品格
- 教导离开父母、成为一体的圣经原则
- 教导圣经对丈夫和妻子的角色定义
- 教导如何按照圣经的方式沟通
- 教导如何避免和解决冲突
- 教导已婚夫妻如何处理财务问题
- 教导关于性关系的圣经原则

每次辅导对话的组成部分

- 祷告
- 检查家庭作业
- 回答问题
- 讨论新的材料
- 布置家庭作业

有关婚前辅导的书籍

- 《更深的合一》（美）麦伟恩（Wayne Mack）著
- 《敬虔的丈夫》（美）斯图尔特·斯科特（Stuart Scott）著
- 《贤德的妻子》（美）玛莎·佩斯（Martha Peace）著

阅读计划

在每次辅导对话前，应先读完《敬虔的丈夫》和《贤德的妻子》这两本书。如果时间允许，还可以在辅导会话中阅读《更深的合一》第1章的内容。

对话	话题	敬虔的丈夫	贤德的妻子	更深的合一
1	属灵成长	1-4	1-4	
2	真正的爱	8	8	
3	婚姻关系	5	5	1
4	妻子的角色	6	6	2
5	丈夫的角色	9, 10	10, 12	3
6	沟通	16	16	4
7	冲突	7, 17	7, 17	
8	财务	12	13	5
9	性关系	11	11	6

家庭作业

对话	话题	应在辅导对话前完成
1	属灵成长	恋爱经过 恋情评估 你的信仰确据
2	真正的爱	爱的定义 如何说“我爱你”？ 对婚姻的期待
3	婚姻关系	婚姻的创造 亲家调查 信件范例：致父母
4	妻子的角色	妻子的角色 理想的妻子 未来妻子评分表
5	丈夫的角色	丈夫的角色 理想的丈夫 未来丈夫评分表
6	沟通	良好沟通的原则 沟通失败的原因 你在倾听吗？ 良好婚姻沟通的建议 沟通备忘录

7	冲突	认识你的伴侣 有效的冲突解决方案
8	财政	管理家庭财务 第一年度财务预算
9	性关系	性关系

恋爱经过¹

1. 你们认识多长时间了？
2. 你们是怎么认识的？
3. 从你们的约会经历中列举三段最美好的回忆。
4. 从你们的约会经历中列举三段最糟糕的回忆。
5. 列出你们喜欢在一起做的事情。
6. 如果你们正在认真考虑谈婚论嫁，那么身体接触在你们的关系中起到什么作用？在这方面应该遵循什么原则或标准？
7. 身体接触在你们的关系中起到什么作用？你们俩意见一致吗？这一直是你们争执或分歧的焦点吗？在你们的关系中，除了肉体关系之外还剩下什么？在你们约会时，你是否因身体接触而产生任何罪疚感或挫败感？如果你想用肢体语言来表达爱意，如何保持一种适当的平衡？

¹ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 15-20.

恋情评估²

1. 如果要用一个词来描述你们的关系，你会用什么词？
2. 你觉得你的伴侣会用什么词来描述你们的关系？
3. 你们的关系中有哪些优点？
4. 你们的关系中有哪些弱点？
5. 你们做过什么来强化这些弱点？
6. 在你看来，幸福婚姻最重要的因素是什么？（回答要具体全面）

² From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 22-26.

7. 为得到幸福的婚姻，你会做哪些努力？

8. 为得到幸福的婚姻，你认为你的伴侣会做哪些努力？

9. 一对情侣在婚前需要如何预备自己？（回答要具体全面。）你们需要做哪些特别的预备来进入基督徒婚姻？还有哪些事情是你们能做或者应该做的？

信仰的确据³

用两三句话回答以下问题。

1. 神是：
2. 耶稣基督是：（描述你认为他是谁，他所做过的事，他现在在做的事，他在你生命中的地位，他对你意味着什么等）
3. 我与神以及他儿子耶稣基督的关系：（详细描述你跟神的关系是怎样的，以及这种关系的重要性）
4. 基督徒是：
5. 我知道我是(或不是)一个基督徒，因为：
6. 圣经是：（描述你认为圣经是什么，它对你意味着什么，它在你生命中的地位如何，你如何使用圣经，等等）
7. 我人生中的首要目标是：
8. 我想（或不想）去教会并委身教会：（回答“如何”和“为何”）
9. 我跟我的伴侣在属灵生活上有不同（什么时候、如何做、有什么不同等等。）
10. 在我个人的属灵生活中，我想改变的是：

³ Selections from *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 96-105.

检查你的答案，看看有没有需要修改的。如果有，是哪一个？为什么？以上问题中，有没有你不知道如何回答的？如果有，是哪一个？跟你的伴侣比较并讨论你们的答案。写下你对本课题的感想。你对你自己和你的伴侣有什么新的认识？通过本次学习，你需要改变哪些地方？

爱的定义⁴

《哥林多前书》13章4节至7节给出圣经对于爱的定义。这些经文说明爱包括许多因素——反面的和正面的。思考一下这些爱的元素，并说明你会怎样将每一元素应用在婚姻生活中。请解释得明确具体一点。

1. 恒久忍耐——忍受顶撞，不急躁，等候主去纠正一切错误。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

2. 仁慈——不会不替人着想，主动施以援手，具建设性，受咒诅仍为人祝福，受伤害仍然肯帮助人，显出温柔。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

3. 不嫉妒，时常觉得满足——不嫉妒别人的成功或干劲。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

4. 不自夸，而是谦卑——不是高傲的，而是谦逊平和的。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

5. 不张狂，而是沉静的——不炫耀自己，不故意引人注目，要人人都留意自己。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

6. 不做害羞的事，不粗鲁，有礼貌。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

7. 不求自己的益处，不自私，忘我。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

⁴ 《更深的合一》3章G：页65-68。

8. 不轻易发怒，脾气温和。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

9. 不计算人的恶，慷慨待人。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

10. 不喜欢揭发别人的过失，又因别人遵行真道而欢喜。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

11. 不叛逆，而是勇敢，包容别人的过失，不向第三者张扬。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

12. 不存猜疑之心，对人有信心，不愤世嫉俗，并且尽量宽容别人，事事从好的方面想，尽量看重别人的长处。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

13. 不是沮丧无望的，而是满怀希望的；不因为自己付出了爱却受欺骗或拒绝而放弃。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

14. 不会被征服，从不气馁——可以胜过一切试炼、谴责和困难。

我会爱我的伴侣，以_____

_____作表示。

如何说“我爱你”？⁵

从一个方面或多个方面回答以下的问题：

1. 在幼年时代，我知道我的父母爱我，因为他们：

2. 心情不好的时候，我希望我的伴侣：

3. 吵架以后，我希望我的伴侣：

4. 当我的伴侣_____我的内心最能得着安慰。

5. 当我的伴侣_____我能强烈感受他（或她）的深情厚意。

6. 我希望我的伴侣能够经常做_____。

7. 你想要你的伴侣为你做_____，这样你能感觉到被爱。

8. 你从你的伴侣收到过的最好的礼物是：_____。

9. 当你想向你的伴侣表达爱意时，你会：

10. 一个人能为他（或她）的伴侣做的最有意义的事情是：

11. 当我的伴侣_____，我能感到被接纳，且觉得自己有价值。

⁵ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 44-48.

12. 我最喜欢自己的是：

13. 我最喜欢我伴侣的是：

14. 我最不喜欢自己的地方是：

15. 我最不喜欢我的伴侣的地方是：

16. 发生在我身上最开心的两件事是：

17. 发生在我的伴侣身上最开心的两件事是：

18. 我曾经历过的最艰难的经历是：

19. 我的伴侣曾经历过的最艰难的经历是：

20. 如果我可以做任何想做的事，而且知道神会提供所有的资源，并应许能成功，我最想做：

21. 如果我的伴侣可以做任何他（或她）想做的事情，而且知道神会提供所有的资源，并应许能成功，他（或她）会想做：

22. 我最大的恐惧是：

23. 我的伴侣最大的恐惧是：

24. 我真正喜欢做的五件事是：

25. 我的伴侣真正喜欢做的五件事是：

对婚姻的期待⁶

1. “婚姻”这个词让你想起什么？
2. 圣经上有哪些关于结婚的理由？你为什么想要结婚？
3. 一对情侣对婚姻可能会有哪些目标？你对婚姻的目标是什么？你认为你的伴侣对婚姻有哪些目标？
4. 在婚姻中，一个人对他（或她）的配偶应该有什么样的期待？清楚知道你们二人对婚姻的一般期待以及你们对彼此的具体期待，为什么如此重要？在婚姻中，你对伴侣的期待是什么？

⁶ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 27-30.

5. 之前你对你的伴侣有过什么期待？他（或她）满足了哪些期待？没有满足哪些期待？

6. 结婚以后你的伴侣对你有什么期待？

7. 在恋爱过程中，你的伴侣对你曾有过什么样的期待？有哪些期待你满足了？有哪些你没有满足？

婚姻的建立⁷

1. 是谁创立了婚姻制度？
2. 婚姻的目的是什么？神为什么要设立婚姻？（参创 1:28； 2:18； 弗 5:22-32）
3. 婚姻有什么益处？（创 2:18； 来 13:4）
4. 什么是配偶？
5. “配偶”一词对男人和女人有什么样的启示？
 - a. 男人_____
 - b. 女人_____
6. 根据《创世记》2 章 24 节的内容，人一生中最重要的关系是什么？
7. “离开父母”是什么意思？
8. “连合”一词意味着什么？
9. “二人成为一体”这句话是什么意思？

⁷ 《更深的合一》1 章 A.1-11, B.1-3, 页 13-14, 17-18。

10. 列出夫妻二人为促进和显明这种合一所当做的一些事情。

11. 什么是夫妻更深合一的障碍？

研读《马太福音》5章31节至32节以及19章1节至9节，找出关于婚姻关系永久性的说法。

12. 《马太福音》19章6节对于婚姻关系的永久性有什么教导？

13. 除了死亡（罗7:1-4），以上两段经文还提出哪两条离婚的理由呢？

14. 婚姻是一种永久的关系，这一事实包含了哪几层意思？

亲家调查 1⁸

评估你和你的伴侣。

评分标准
 2 = 常常
 1 = 偶尔
 0 = 从不

	你	你的伴侣
过度依赖父母	_____	_____
嫉妒伴侣与父母的关系	_____	_____
批评伴侣的父母和（或）亲戚	_____	_____
跟父母八卦伴侣的私事	_____	_____
跟父母批评伴侣	_____	_____
站在父母一边反对伴侣	_____	_____
过多地谈论父母	_____	_____
把伴侣跟父母相比	_____	_____
偏袒自己的父母	_____	_____
看重父母过于看重伴侣	_____	_____
很容易将自己的父母与伴侣的父母进行比较	_____	_____
在没有征求伴侣意见的情况下跟父母做计划	_____	_____
允许父母处于支配地位	_____	_____
过于渴望取悦父母	_____	_____

现在总结一下，你或你的伴侣与各自父母的关系中有哪些地方令你印象深刻。

⁸ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 86.

亲家调查 2⁹

评估你的父母和你伴侣的父母。

评分标准

2 = 常常

1 = 偶尔

0 = 从不

	我的父母	我伴侣的父母
挑剔	_____	_____
干涉我们的家事	_____	_____
对我们的关系有不切实际的期待	_____	_____
对我们的关系有过度的占有欲和保护欲	_____	_____
对我们漠不关心	_____	_____
过度依赖孩子	_____	_____
说关于我们的闲话	_____	_____
固执己见	_____	_____
说得太多	_____	_____
不愿倾听	_____	_____
不懂得欣赏	_____	_____
嫉妒对方的父母	_____	_____
嫉妒我们跟其他人的关系	_____	_____

现在总结一下，通过本次学习你父母或未来的亲家有哪些方面令你印象深刻。

⁹ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 87.

信件范例：致父母¹⁰

给你的父母写一封信，以表达你对婚后如何与他们相处以及他们如何对待你和你的配偶的看法。下面有一个信件范例。请仔细阅读，之后自己写一封信。下次对话时将你的信带来。

亲爱的爸爸妈妈，

我要感谢你们在我成长的过程中所付出的爱心和奉献。你们是属神的父母，按照神的劝诫和管教把我带大。神使用你们把我养大成人。从你们身上以及你们的言语、行为、反应和态度中，我学到了很多。对此我不胜感激，并将永远如此。

这是我们每个人一生中最重要时刻，我们的关系将要发生改变——不是恶化，也不是消失，而是改变。圣经上说，为了婚姻的缘故人要离开父母。我想我离开你们的时候到了。作为一名基督徒，我会永远孝敬你们，感谢你们，尊重你们，为你们祷告，赞扬你们，并希望帮助你们，但神还是说我必须离开父母，因此我要照着神的吩咐去行。

神说，结婚后我与丈夫（或妻子）的关系必须成为我生命中的优先关系，它仅次于我与神的关系，或者我应该说，它是我跟神的关系中的一部分。我相信你们也会同意这个观点。

从我们结婚的那一刻开始，_____和我将成为一体。

我们盼望拥有合神心意的关系，而且盼望凡事都照着神的命令而行。请你们把____当作家里的一份子，像对待我一样对待他（或她），因为圣经说夫妻二人要成为一体，丈夫爱妻子便是爱自己。请你们帮助我们学习，在现实生活中如何将两个独立的个体融合成一体的关系。

你们从神那里得着智慧，因此我们会常常向你们寻求忠告。我们认真听取你们建议的同时，也会在圣灵的光照中思想、查考经文、祷告并明确神对我们的心意。我们需要你们继续爱我们，帮助我们，然而神又呼召我们在基督里建立一个新的家庭，并照着圣经的教导建立我们自己的生活方式。我们是你们的孩子，也希望成为你们的朋友。我们盼望你们能自由表达同意或反对我们的意见，而且无论赞同与否都一直深爱着我们。如今我们也希望你们给我们同样的自由。这对我你来说可能很困难。毕竟，在此之前你们一直是我生命中最大的权柄。过去我依赖你们，总是第一时间到你们那里寻求建议、支持和帮助。但现在这一切都将要改变，而且这改变对我对你都会十分困难。

请你们理解我所说的——我（或我们）想要成为合神心意的人。我（或我们）想跟你们保持很好的关系。我（或我们）深爱着你们，也非常尊重你们。我们期待在未来我们和你们之间的关系是崭新的、令人愉快的。再次感谢你们所做的一切，以及你们曾给予我们的。我们爱你们。

¹⁰ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 84-85.

妻子的角色¹¹

需由夫妻二人共同完成。

研读《以弗所书》5章22节至23节，并回答以下问题。

1. 可以用哪一个词来概括妻子对丈夫的责任呢？比较《彼得前书》3章1节和《提摩太前书》2章9节至12节。
2. “如同顺服主”（22节）这句话对于妻子的顺服有什么建议？
3. 据第24节所说，女人应该顺服到什么程度？
4. 《歌罗西书》3章18节以及《使徒行传》5章29节对妻子的顺服有什么限制？
5. 据第24节所说，妻子与丈夫的关系包含什么？
6. 据第33节所说，妻子对丈夫应该是什么态度？这是什么意思？详细举几个例子来说明，这句经文在实际生活中意味着什么。

¹¹ 《更深的合一》2章A.1-9, 页32-34。

7. 妻子的顺服包括什么？这是说妻子的地位比丈夫低下么？顺服是否会扼杀她的主动性，并令她忽略自己的能力？研读《箴言》31章10节至31节后回答这些问题。列出《箴言》31章所记载的那位才德的妇人运用自己才干的途径：

8. 根据圣经给妻子的顺服下个定义。

9. 在下列事情上，你怎样表达你对丈夫的顺服？

- 家务
- 性关系
- 社交关系
- 管教孩子
- 丈夫的工作
- 膳食的准备
- 家庭敬拜
- 教会生活

理想的妻子¹²

你跟你的伴侣分别根据下面的短语写篇短文。

“理想的妻子是……”

“我认为在婚姻里，妻子应当……”

短文应尽量具体明确，切合实际，且越全面越好。写短文时，可以参考《创世记》2章18节至25节、《箴言》18章22节及31章10节至31节、《以弗所书》5章22节至33节、《提多书》2章4节至5节和《彼得前书》3章1节至8节的经文。现在彼此分享你们所写的“理想的妻子”的作业，比较你们缩写的文章，并讨论所有的相同点和不同点。为使短文的观点更符合圣经的教导且让双方都能受益，你会如何添加删减、修改或纠正？

¹² From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 199.

未来妻子评分表(她的)¹³

她的：用以下清单来评估自己作为一位未来的妻子。这个清单所罗列的问题都是良好夫妻关系的决定因素。如果你想要成为一个合神心意的妻子，那么这些因素现在就应该体现在你的生活中。在那些得分高（4 或 3）的项目上，感谢主并继续保持。在得分是 2 或以下的项目上，要接受挑战并努力改进。

评估标准

- 4 = 总是
- 3 = 时常
- 2 = 偶尔
- 1 = 很少
- 0 = 从不

1. 我把我的卧室、公寓或家整理得温馨舒适，并以此为荣。 _____
2. 我很会理财。 _____
3. 我总是让自己魅力十足，因此我的伴侣很高兴让大家知道我就是他要娶的女人。 _____
4. 我开朗大方，不抱怨，有品位，不爱唠叨。 _____
5. 当我们意见不合时，我情愿让我的伴侣做主并做最后的决定。 _____
6. 对于我自己能解决的小问题，我不会小题大做。 _____
7. 我向我的伴侣表示出尊重和欣赏，不把他与其他男人不适宜地相比较，而是让他明白我尊重他胜过尊重其他男人。 _____
8. 我对他的父母和他的其他亲戚都谦恭有礼，体贴入微。 _____
9. 我对他的工作表现出极大的兴趣，心有共鸣且充满智慧，但我会放手让他干，我理解他有时必须牺牲我们在一起的时间去工作。 _____
10. 我乐于结识他的朋友，对他的娱乐活动产生兴趣，这样在他的空闲时间里我能成为令他满意的好伙伴。 _____
11. 我定期为我的伴侣祷告，也经常跟他一起祷告。我保持很好的灵修生活。 _____
12. 我在重要的决定上征求他的意见。 _____
13. 我支持他的一切决定，并且乐意协助他贯彻执行。 _____
14. 在别人面前，我很尊重他。 _____
15. 我经常亲昵地跟他分享我的想法、问题、喜乐、兴趣和爱慕之情。 _____
16. 我避免对他大喊大叫或尖叫嘶吼。 _____

¹³ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 201-202.

- 17. 我尽量不使用暴力、威胁或处罚的方式得到我想要的。 _____
- 18. 我尽量不在人前令他难堪或贬低他。 _____
- 19. 我使自己的内心和外表一样充满魅力。 _____
- 20. 我是一个很幽默的人。 _____
- 21. 我遵守承诺，约会准时，如计划有变会提前打电话通知对方。 _____
- 22. 我乐于承担责任，并忠于职守。 _____
- 23. 我对他的问题和困难很敏感，并试着鼓励他。 _____
- 24. 我试图改变一些他不喜欢的习惯。 _____

未来妻子评分表(他的)¹⁴

他的：用以下清单来评估你的未婚妻。

评估标准

4 = 总是

3 = 时常

2 = 偶尔

1 = 不常

0 = 从不

1. 她尽量把自己的房间（或家）整理得温馨舒适、其乐融融，她在这事上所投入的精力不亚于她在工作上投入的精力。 _____
2. 她持家有道，在财务问题上井井有条。 _____
3. 她很妩媚动人（但并不令人讨厌），因此我很高兴让大家知道她就是我要娶的女人。 _____
4. 她开朗大方，不抱怨，有品位，不爱唠叨。 _____
5. 当我们意见不合的时候，她愿意让我做主并做最后的决定。 _____
6. 对于她自己能够解决的小问题，她不会小题大做。 _____
7. 她向我表达她的尊重和欣赏，不把我跟其他男人进行不适宜地比较，而是让我感到她尊重我胜过尊重其他男人。 _____
8. 她不会允许她母亲或其他亲戚过度干涉我们的生活，她对我的亲戚谦恭有礼，温柔体贴。 _____
9. 她对我的工作表现出极大的兴趣，心有共鸣且充满智慧，但她会放手让我做。她理解我有时必须牺牲我们在一起的时间去工作。 _____
10. 她乐于结识我的朋友，对我的娱乐活动有兴趣。这样在我的空闲时间里，她能成为令我满意的好伙伴。 _____
11. 她定期为我祷告，还经常跟我一起祷告。她保持良好的灵修生活。 _____
12. 她在重要的决定上征求我的意见。 _____
13. 她支持我的一切决定，并乐意帮助我贯彻执行。 _____
14. 在别人面前，她很尊重我。 _____
15. 她经常充满爱意地跟我分享她的想法、问题、喜乐、兴趣和爱慕之情。 _____
16. 她避免对我大喊大叫或尖声嘶吼。 _____
17. 她尽量不使用暴力、威胁或处罚的方式来得到她想要的。 _____

¹⁴ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 203-204.

18. 她不让她的朋友或活动占用我需要她的时间。

19. 她使自己的心灵和外表一样有魅力。

20. 她是一个有幽默感的人。

21. 她遵守承诺，约会准时，如计划有变总会提前打电话通知我。

22. 她乐于承担责任，并尽忠职守。

23. 她对我的问题和困难很敏感，并试着鼓励我。

24. 她试图改变所有我不喜欢的习惯。

列出你希望看到你的伴侣有所改善的项目。

丈夫的角色¹⁵

需由夫妻二人共同完成。

研读《以弗所书》五章 22 节至 23 节并回答以下问题。

1. 在《以弗所书》5 章 22 节至 33 节中，有哪两个词语概括出了丈夫对妻子当尽的责任？将第 23 节与 25 节进行比较。
2. 当丈夫履行带领妻子的职责时，他必须牢记要以谁为榜样？对比《以弗所书》5 章 23 节和《以弗所书》1 章 22 节。就妻子的自由、责任和主动性而言，上述经文意味着什么？基督是否将责任托付给了我们？是否容许我们有过失？是否允许我们运用自己的才能和发挥主动性？
3. 常常在生活中操练基督是主是为了谁的益处？比较《以弗所书》1 章 22 节以及 5 章 25 节至 27 节。丈夫作为一家之主应该也是为了谁的益处？注意《以弗所书》5 章 28 节。
4. 根据以下的经文，丈夫可以用什么方法来操练爱的领导力呢？

《以弗所书》5 章 29 节 _____

《提摩太前书》5 章 8 节 _____

《彼得前书》3 章 7 节 _____

《以弗所书》6 章 4 节 _____

《歌罗西书》3 章 19 节 _____

《箴言》22 章 6 节 _____

¹⁵ 《更深的合一》3 章 A1-3, C, D, E: 页 60, 62-64。

理想的丈夫¹⁶

你跟你的伴侣分别根据下面的短语写篇短文。

“理想的丈夫是……”

“我认为在婚姻里，丈夫应当……”

短文应尽量具体明确，切合实际，且越全面越好。写短文时可以参考《创世记》2章18节至25节、《箴言》18章22节及31章10节至31节、《以弗所书》5章22节至33节、《提多书》2章4节至5节和《彼得前书》3章1节至8节的经文。现在彼此分享你们所写的“理想妻子”的作业，比较你们的文章，并讨论所有的相同点和不同点。为使短文的观点更符合圣经的教导且让双方受益，你会如何添加删减、修改或纠正？

¹⁶ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 192.

未来丈夫评分表(他的)¹⁷

他的：用以下清单来评估自己作为一位未来的丈夫。这个清单所罗列的问题都是良好夫妻关系的决定因素。如果你想要成为一个合神心意的丈夫，那么这些因素现在就应该体现在你的生活中。在那些得分高（4 或 3）的项目上，感谢主并继续保持。在得分是 2 或以下的项目上，要接受挑战并努力改进。

评估标准

4 = 总是

3 = 时常

2 = 偶尔

1 = 不常

0 = 从不

1. 我专门安排出时间陪伴我的伴侣。 _____
2. 我尊重她，对她彬彬有礼。 _____
3. 我听取她的建议、劝告甚至是抱怨，并不置之不理，也不觉得受威胁，对她的做法不心怀怨恨。 _____
4. 我常常跟她沟通，告诉她我正在做的事，我要去的地方，以及我每天的行程安排。 _____
5. 我约会从不迟到。如果有紧急情况发生会导致我迟到，我会打电话告诉她。 _____
6. 我帮助她承担她的责任。 _____
7. 我腾出时间跟她单独相处。 _____
8. 我尽量不向她大喊大叫、辱骂她，不说难听或刻薄的话，不对她提出无理要求。 _____
9. 我不使用暴力手段(身体上或精神上)，只为得到我想要的。 _____
10. 我避免用一种贬低女人的方式跟她谈论女人。 _____
11. 我愿意努力工作，为家庭和个人的开支提供足够的保障。 _____
12. 我尽力保持我的外表有吸引力。 _____
13. 我征求她的意见和建议。 _____
14. 我找出她身上的优良品质和行为，并大加赞扬。 _____
15. 在别人面前，我尊重她，对她彬彬有礼。 _____
16. 我避免吹毛求疵，小题大做。 _____
17. 我喜欢跟她分享我的想法、兴趣和兴趣。 _____

¹⁷ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 194-195.

18. 哪怕她在跟我讲我特别不感兴趣的话题，我也会认真倾听。 _____
19. 我是一个很幽默的人。我认真对待生活和自己，但不会太叫真。 _____
20. 我努力去改变所有她不喜欢的习惯。 _____
21. 我试着从她的角度看问题，我关心她的看法。 _____
22. 我试着以她希望被爱的方式爱她。 _____
23. 我操练自己在属灵上做带领人，树立一个仆人的榜样，带领家人灵修，定期为她祷告并和她一同祷告。 _____
24. 我对她的问题和困难很敏感，并试着去鼓励她。 _____
25. 我的行为举止表现出她在我生命中的地位十分重要，仅次于神。我很珍惜她，我经常不遗余力地赞美她。 _____

回顾这份清单，选出所有得分是 2、1 或 0 的项目。祷告、思考、讨论并计划如何针对这些项目做出改善。

未来丈夫评分表(她的)¹⁸

她的：用以下清单来评估你未来的丈夫。本清单罗列出的问题都是建立良好夫妻关系的重要因素。你的诚实评估可以帮助你为合神心意的婚姻做预备。

评估标准

- 4 = 总是
- 3 = 时常
- 2 = 偶尔
- 1 = 不常
- 0 = 从不

1. 他专门安排出时间陪我。 _____
2. 他尊重我，对我彬彬有礼。 _____
3. 他常常跟我沟通，告诉我他正在做的事，他要去的地点，以及他每天的行程安排。 _____
4. 他约会从不迟到。如果有任何紧急情况发生会导致迟到，他会打电话告诉我。 _____
5. 他帮助我承担我的责任。 _____
6. 他安排出时间跟我单独相处。 _____
7. 他尽量不向我大喊大叫、辱骂我，不说难听或刻薄的言语，不对我提出无理的要求。 _____
8. 他不使用暴力手段(身体上或精神上)，只为了得到他想要的。 _____
9. 他避免用一种贬低女人的方式跟我谈论女人。 _____
10. 他愿意努力工作，为家庭和个人的开支提供足够的保障。 _____
11. 他尽力保持自己的外表有吸引力。 _____
12. 他征求我的意见和建议。 _____
13. 他找出我身上的优良品质和行为，并大加称赞。 _____
14. 在别人面前他会尊重我，对我彬彬有礼。 _____
15. 他不吹毛求疵，不小题大做。 _____
16. 他喜欢跟我分享他的想法、兴趣和生活。 _____
17. 哪怕我在跟他讲他特别不感兴趣的话题，他也会认真倾听。 _____
18. 他是一个很幽默的人。他认真对待生活和自己，但不会过于叫真。 _____
19. 他努力去改变任何我讨厌的习惯。 _____

¹⁸ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 196-197.

20. 他试着从我的角度看问题，他关心我的观点。 _____
21. 他试着按照我希望被爱的方式爱我。 _____
22. 他操练自己在属灵上做带领人，树立一个仆人的榜样，带领家人的灵修生活，常常为我祷告或跟我一起祷告。 _____
23. 他对我的问题和困难很敏感，会试着鼓励我。 _____
24. 他的举止表现出我在他生命中的地位十分重要，仅次于神。他很珍惜我，他经常不遗余力地赞美我。 _____

列出你希望看到你的伴侣有所改善的项目。

你在倾听吗？¹⁹

良好的倾听是有效沟通的重要组成部分，也是建立更深入更敬虔之关系的必要因素。为了检验你的“听商”（即：作为倾听者，你的表现如何？），请完成以下调查，然后请一位密友也完成下面的调查并将结果反馈给你。根据下面的每一句话写下适当的数字来代表你的倾听行为。

评估标准

3 = 经常

2 = 有时

1 = 很少

0 = 从不

1. 我认识到倾听是服侍其他人的一个重要方面。 _____
2. 当有人跟我说话时，我洗耳恭听，不会心不在焉。 _____
3. 我不会拒绝倾听别人所说的话，哪怕对方的意见跟我的想法不同。我愿意学习我所听到的一切并对其判断。我只说合乎圣经的言语。 _____
4. 我不会拒绝倾听别人的话，哪怕对方所说的我并不想听。 _____
5. 认识我的人都会说我是个很好的倾听者。 _____
6. 我尽量不评判别人所说的，除非我确定自己已经明白了对方的意思。我不匆忙地下结论。 _____
7. 我认识到别人比我更了解自己想要表达的意思。 _____
8. 我尽量不去预测别人将要说的内容。 _____
9. 我不会一边听对方说话，一边准备反驳他（或她）。我聚精会神试着去理解对方所说的内容、感受和想法，而不会总想着怎么回应对方所说的。 _____
10. 我情愿被指责、被批评、被质疑，不明哲保身，不强词夺理，也不做过多解释。 _____
11. 我提出建议时，不油嘴滑舌，不草率行事。 _____
12. 我不会为了让对方住嘴而迅速道歉，因为这样做可能令他（或她）觉得我不够真诚，没有真正明白他（或她）的感受。 _____
13. 我不轻易更正别人对一个问题的判断。 _____
14. 我不好为人师，不轻易指教别人当如何看待问题。 _____
15. 当别人说完以后，我能准确总结出对方所说的，并认真思考。 _____
16. 当别人说话时，我不随意打断。我是一个很有耐心的倾听者。 _____
17. 当别人说话的时候，我会全神贯注地倾听（眼、心、耳、手、脚、身体、姿态、思想、里面的人和外面的人）。 _____

¹⁹ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 158-159, 166-167.

阅读以下经文，在每句经文下面，用一句话总结出这句经文关于倾听、聆听、专心或保持安静的教导。

箴 9:9 教导智慧人，他就越发有智慧；指示义人，他就增长学问。

箴 10:8 心中智慧的，必受命令；口里愚妄的，必致倾倒。

箴 10:17 谨守训诲的，乃在生命的道上；违弃责备的，便失迷了路。

箴 12:15 愚妄人所行的，在自己眼中看为正直；惟智慧人，肯听人的劝教。

箴 13:10 骄傲只启争竞，听劝言的却有智慧。

箴 15:1-2 回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。
智慧人的舌，善发知识；愚昧人的口，吐出愚昧。

箴 15:12 褻慢人不爱受责备，他也不就近智慧人。

箴 15:22 不先商议，所谋无效；谋士众多，所谋乃成。

箴 15:31-33 听从生命责备的，必常在智慧人中。弃绝管教的，轻看自己的生命；听从责备的，却得智慧。敬畏耶和华，是智慧的训诲，尊荣以前，必有谦卑。

箴 16:21 心中有智慧，必称为通达人；
Prov.16:21 嘴中的甜言，加增人的学问。

箴 17:10 一句责备话，深入聪明人的心，强如责打愚昧人一百下。

箴 17:27-28 寡少言语的有知识；性情温良的有聪明。愚昧人若静默不言，也可算为智慧；闭口不说，也可算为聪明。

箴 18:13 未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。

箴 20:18 计谋都凭筹算立定，打仗要凭智谋。

箴 21:23 谨守口与舌的，就保守自己免受灾难。

箴 23:12 你要留心领受训诲，侧耳听从知识的言语。

箴 25:12 智慧人的劝诫，在顺从的人耳中，好像金耳环和精金的妆饰。

箴 26:12 你见自以为有智慧的人吗？愚昧人比他更有指望。

箴 27:2 要别人夸奖你，不可用口自夸；等外人称赞你，不可用嘴自称。

箴 27:14 清晨起来，大声给朋友祝福的，就算是咒诅他。

箴 29:20 你见言语急躁的人吗？愚昧人比他更有指望。

良好沟通的原则

简要概括出经文中的原则，然后根据你对这些圣经原则的遵守程度给自己打分。

评分标准

4 = 我总是这样做

3 = 我经常这样做

2 = 我偶尔会这样做

1 = 我很少这样做

0 = 我从不这样做

	原则	你
箴 12:17：说出真话的，显明公义；作假见证的，显出诡诈。	_____	_____
箴 12:19：口吐真言，永远坚立；舌说谎话，只存片时。	_____	_____
箴 15:2：智慧人的舌，善发知识；愚昧人的口，吐出愚昧。	_____	_____
箴 15:4：温良的舌，是生命树；乖谬的嘴，使人心碎。	_____	_____
箴 16:21：心中有智慧，必称为通达人；嘴中的甜言，加增人的学问。	_____	_____
箴 17:27：寡少言语的有知识；性情温良的有聪明。愚昧人若静默不言，也可算为智慧；闭口不说，也可算为聪明。	_____	_____
箴 18:20-21：人口中所结的果子，必充满肚腹；他嘴所出的，必使他饱足。生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。	_____	_____
箴 26:20：火缺了柴，就必熄灭；无人传舌，争竞便止息。	_____	_____
箴 27:5：当面的责备，强如背地的爱情。	_____	_____
弗 4:15：惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。	_____	_____
弗 4:25：所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。	_____	_____
弗 4:29：污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。	_____	_____
弗 4:32：并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。	_____	_____
弗 5:33：然而你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样；妻子也当敬重她的丈夫。	_____	_____
彼前 3:1-2：你们做妻子的，要顺服自己的丈夫；这样，若有不信从道理的丈夫，他们虽然不听道，也可以因妻子的品行被感化过来；这正是因看见你们有贞洁的品行和敬畏的心。	_____	_____
彼前 3:7：你们做丈夫的，也要按情理和妻子同住；因她比你软弱，与你一同承受生命之恩的，所以要敬重她，这样便叫你们的祷告没有阻碍。	_____	_____

沟通失败的原因

简要概括出经文中的原则，然后根据你对这些圣经原则的遵守程度给自己打分。

评分标准

4 = 我总是这样做

3 = 我经常这样做

2 = 我偶尔会这样做

1 = 我很少这样做

0 = 我从不这样做

	问题	你
箴 11:12：藐视邻舍的，毫无智慧；明哲人却静默不言。	_____	_____
箴 11:13：往来传舌的，泄漏密事；心中诚实的，遮隐事情。	_____	_____
箴 12:16：愚妄人的恼怒，立时显露；通达人能忍辱藏羞。	_____	_____
箴 12:18：说话浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌头，却为医人的良药。	_____	_____
箴 15:1：回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。	_____	_____
箴 17:9：遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。	_____	_____
箴 18:2：愚昧人不喜爱明哲，只喜爱显露心意。	_____	_____
箴 18:8：传舌人的言语，如同美食，深入人的心腹。	_____	_____
箴 18:13：未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。	_____	_____
箴 19:5：作假见证的，必不免受罚；吐出谎言的，终不能逃脱。	_____	_____
箴 20:19：往来传舌的，泄漏密事；大张嘴的不可与他结交。	_____	_____
箴 20:25：人冒失说，这是圣物，许愿之后才查问，就是自陷网罗。	_____	_____
箴 25:24：宁可住在房顶的角上，不在宽阔的房屋与争吵的妇人同住。	_____	_____
箴 26:18-19：人欺凌邻舍，却说：“我岂不是戏耍吗？”他就像疯狂的人，抛掷火把、利箭，与杀人的兵器。	_____	_____
箴 26:20：火缺了柴，就必熄灭；无人传舌，争竞便止息。	_____	_____
箴 26:21：好争竞的人煽惑争端，就如余火加炭，火上加柴一样。	_____	_____
箴 27:2：要别人夸奖你，不可用口自夸；等外人称赞你，不可用嘴自称。	_____	_____
箴 29:20：你见言语急躁的人吗？愚昧人比他更有指望。	_____	_____
弗 4:25：所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。	_____	_____
弗 4:29：污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。	_____	_____
弗 4:31：一切苦毒、恼恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；	_____	_____
西 3:8：但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、愤怒、恶毒、毁谤并口中污秽的言语。	_____	_____

良好婚姻沟通的建议²⁰

评估你和你的伴侣。

评估标准

- 5 = 一直
- 4 = 经常
- 3 = 偶尔
- 2 = 很少
- 1 = 从不

	你	你的伴侣
1. 当问题发生时，双方都必须愿意承认自己是问题的一部分。(创 3:8-19；箴 20:6)	_____	_____
2. 双方都必须愿意改变。(太 5:23-26；约 5:6)	_____	_____
3. 避免说情绪过激的话，例如：“你并不是真的爱我”“你总是……”“你就没做对过一件事。”“我不在乎。”	_____	_____
4. 自己对自己的情绪、言语、行为和反应负责。坦承是自己在生气、怒斥、沮丧等，不归咎于对方。(加 6:5，雅 1:13-15)	_____	_____
5. 尽量不翻旧账。(弗 4:26)	_____	_____
6. 一次解决一个问题。解决一个问题之后再面对下一个问题。(太 6:34 中的原则)	_____	_____
7. 活在当下，而不要纠缠过去。除非过去的经历能帮助你们解决现在的问题，否则就当绝口不提。(赛 43:25；耶 31:34；腓 3:12-14)	_____	_____
8. 主要看积极的一面，而不是消极的一面。(腓 4:8)	_____	_____
9. 学会非言语沟通的方式。(诗 32:8；太 8:1-2，14-15)	_____	_____
10. 相互表达自己的想法和关注点，分享各自的生活。倾听、理解对方话语背后的意图，并做出适当回应。当他对你大发雷霆时，他可能是在说：“我今天过得很糟糕，没有人尊重我。”当她说：“你不爱我。”她的真实意图可能是“我非常需要你的爱，我渴望你爱我”。(参考可 5:1-15；约 1:45-47；11:20-35 中耶稣给出的例子)	_____	_____
11. 实践这条黄金法则(太 7:12)。你希望你的配偶对你做些什么？你希望你的配偶告诉你真相，征求你的意见，必要时出手相助，在你面前自然不做作，对你的帮助和服侍表示感谢吗？如果答案是是，那么你也要这样待他（或她）。	_____	_____
12. 操练《路加福音》6 章 35 节中的原则。“也要善待他们，并要借给人不指望偿还。”	_____	_____

沟通清单²¹

²⁰ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 156-157.

根据下面每个圣经的沟通原则，用 1-5 分评估你跟你的伴侣的沟通质量。

评估标准

5 = 非常好

4 = 好

3 = 一般

2 = 差

1 = 非常差

	你	你的伴侣
1. 不说谎。(箴 12:19；弗 4:25)	_____	_____
2. 不隐瞒，愿意分享所有事情。(弗 4:25)	_____	_____
3. 不奉承。	_____	_____
4. 面临压力或抨击时不会拒不开口，该说就说。(弗 4:25)	_____	_____
5. 能够很冷静地跟人解释他（或她）对对方发脾气的原因。(弗 4:26)	_____	_____
6. 如果有人惹恼了自己，尽早找对方解决问题。	_____	_____
7. 能够有建设性地讨论他（或她）生气的原因。	_____	_____
8. 即使对方错了，也不会说任何刻薄的话。	_____	_____
9. 即使对方错了，不会说任何不尊重对方的话。	_____	_____
10. 不在失望、苦毒、大怒或受刺激时妄称神的名。(弗 4:29)	_____	_____
11. 不说任何伤人或让人感到不愉快的话。(弗 4:29)	_____	_____
12. 说话的方式应该是帮助对方明白他（或她）做错了，并盼望对方能够改进。	_____	_____
13. 发生冲突时，只说一些有助于解决问题的话，而不是让事情变得更糟糕。	_____	_____
14. 批评对方时，总会留意称赞对方的长处。	_____	_____
15. 当在言语上被忽视、受攻击或受挫时，避免作出情绪化的回应。(箴 15:1；弗 4:31-32)	_____	_____
16. 本着和解的精神，通过温和的言语或问询来化解冲突。(箴 15:1)	_____	_____
17. 每天通过祷告与神交通。	_____	_____
18. 用心灵和诚实来拜神。	_____	_____
19. 每天与伴侣分享重要事情和关注点，以至于对方越来越渴望听到这些事。	_____	_____

²¹ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 168-170.

	你	你的伴侣
--	---	------

- | | | |
|--|-------|-------|
| 20. 渴望每天与伴侣一起为共同关注的问题祷告赞美。 | _____ | _____ |
| 21. 花时间与神独处，专心顺服神在圣经中的教导。 | _____ | _____ |
| 22. 遇事时能够用经文来鼓励对方，使对方得着盼望，在主里更刚强。(箴 12:18, 25; 赛 50:4) | _____ | _____ |
| 23. 局势紧张时，说话前要三思而后行。(箴 15:28 ; 16:23 ; 29:20) | _____ | _____ |
| 24. 温和地回避容易引发争吵的话题，可以化解纷争。(箴 17:4) | _____ | _____ |
| 25. 不会粗暴回应那些有权柄之人。(箴 18:23) | _____ | _____ |
| 26. 能够并愿意看出其他接近他（或她）之人的感受和想法。(箴 20:5 ; 彼前 3:7) | _____ | _____ |
| 27. 只有对所说的内容了如指掌时才会开口。(箴 20:15 ; 18:2) | _____ | _____ |
| 28. 守口如瓶，在别人面前不说贬低他人的言语。(箴 25:9; 11:13; 17:9; 18:8; 26:22) | _____ | _____ |
| 29. 必要时能够指出对方的错。(箴 25:12; 罗 15:14) | _____ | _____ |
| 30. 根据需要能够并乐意分享福音或其他经文。(箴 31:26) | _____ | _____ |
| 31. 对于那些有权柄的人，无论是谈论他们还是跟他们说话，都谦恭有礼。(罗 13:7) | _____ | _____ |
| 32. 在谈到他（或她）的伴侣时，愉快和欣赏之情溢于言表。 | _____ | _____ |
| 33. 受到指责或批判时，会仔细倾听，用心体会。(箴 15:5; 18:13) | _____ | _____ |
| 34. 守信用。(箴 20:25; 26:18-19) | _____ | _____ |
| 35. 明白何时或怎样提出不同意见，为避免发生争执。(箴 25:24; 26:21) | _____ | _____ |
| 36. 开玩笑时不会伤到人。 | _____ | _____ |
| 37. 通常用他人尊重的方式说话。(箴 28:2) | _____ | _____ |
| 38. 即使对方不认同也能直言不讳，在危急关头能坚持自己的立场。 | _____ | _____ |

认识你的伴侣²²

找出以下有关你的伴侣的事情并列举出来。跟他（她）谈论这些事情。关心有关他（她）的事情。

1. 主要的兴趣爱好：
2. 最大的恐惧：
3. 最喜欢的事：
4. 最厌恶的事：
5. 最大的愿望：
6. 最失望的事：
7. 最大的快乐：

²² 《更深的合一》4章M: 页105-106。

有效的冲突解决方案²³

这个练习可以帮助你们辨别你们可能会是哪种类型的婚姻伴侣。以下是你和你的伴侣在发生分歧时应该做的事情。

请阅读每一项陈述，然后在空白处根据你和你的伴侣遵守这些原则的频率进行评分。

评分标准

4 = 我总是这样做

3 = 我经常这样做

2 = 我偶尔会这样做

1 = 我很少这样做

0 = 我从不这样做

	你	你的伴侣
1. 当意见不一或发生问题时，我关注的是发生了什么事以及我应该做什么来纠正它，而不是关注我的伴侣该做什么事情。	_____	_____
2. 发生问题时，我情愿承认我也许是问题的一部分。我关心的不是对方做错的事情，而是我做错的事情。	_____	_____
3. 我知道我无法改变我的伴侣；他（或她）必须愿意改变，否则我所有的努力只能使问题变得更加复杂，而不是解决问题。	_____	_____
4. 我意识到爱不只是一种感觉，更是打算以荣耀神的方式服侍、取悦和帮助伴侣的行为。	_____	_____
5. 我专注于改变我自己的行为、态度以及对伴侣的回应。我的改变计划具体明确，可以实现和重复。	_____	_____
6. 我不断努力去建立和维持一个有效的沟通系统。我明白缺乏沟通或错误的沟通方式会妨碍我们的关系。	_____	_____
7. 我尽力去发展和维护我们之间的共同点，包括共同的计划，共同的爱好，共同的文体活动。我跟我的伴侣一起参加各种活动。我对他（或她）表达爱意和欣赏时创意十足。	_____	_____
8. 我承认我跟伴侣之间存在差异，并坦然接受这种差异。我知道男人和女人倾向于以不同的方式看待事情。	_____	_____
9. 我常常实践《马太福音》7章12节中所阐明的黄金法则。我愿意我的伴侣怎样待我，我也会怎样待他（或她）。	_____	_____
10. 我关注的是伴侣身上以及我们的关系中积极的一面，而不是消极的一面。我强调的是我们的共同点，而不是不同点。（腓4:8）	_____	_____
11. 我实践《路加福音》6章34节至35节所阐明的原则，我给予和服侍，并不指望偿还。	_____	_____

²³ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 178-180

	你	你的伴侣
--	---	------

12. 我活在当下，一次只处理一个问题。我不旧事重提。对于过去的事，我会选择原谅并忘记。(太 6:34；弗 4:26)	_____	_____
---	-------	-------

13. 靠着主耶稣，我尽力与神保持亲近的关系。(太 22:37-39; 约 14:6; 弗 5:21-33; 约一 4:21).	_____	_____
--	-------	-------

完成本次练习之后，统计出得分是 3 分和 4 分的项目，然后统计得分是 0、1、2 分的项目。在对应的空格内记录下题号。

	你	你的伴侣
--	---	------

得分为 3、4 分的题号	_____	_____
---------------------	-------	-------

得分为 0、1 和 2 分的题号	_____	_____
-------------------------	-------	-------

本次练习描述的是，在你与你伴侣的关系中以及对待其他人时 13 项有效的冲突解决原则。其中描述了你如何成为合神心意的婚姻伴侣。如果你在有些项目上评估分数是 0、1、2 分，请做一个改善计划来帮助你达到 3 或 4 分。3 分或 4 分的项目越多，说明你跟你的伴侣或他人的关系越好。但是如果你对待你的伴侣的方式跟对待他人的方式不一致，那么很可能等你结婚以后，你会像对待别人一样对待你的配偶。

家庭财务管理²⁴

讨论下列问题并寻求解决方案。

1. 你们的生活水平是怎样的？是按照男方父母的标准、女方父母的标准还是邻居的标准？或者以上都不是？
2. 你们会刷信用卡买东西和赊账么？如果是这样的话，你们能承担的信用卡额度或者赊账金额是多少呢？
3. 你们会花多少钱在娱乐、礼物和度假上呢？
4. 你们会奉献多少钱给所在的教会？你们是把全部奉献送到教会，还是送到不同的基督教机构呢？
5. 你们会为儿女未来的教育做准备么？
6. 你们会购买保险么？如果买，会买哪种类型的保险？人寿保险、医疗保险、房屋保险、汽车保险等等，保额多大？
7. 你们会先立遗嘱么？有这样的需要么？
8. 你们的储蓄和投资的情况如何？你们有储蓄户口么？你们会投资么？倘若会，你们会在什么地方存钱或者投资呢？投资金额多少？
9. 谁负责支付账单和处理日常的财政事务呢？谁是家中的会计呢？
10. 你们如何决定什么时候需要购置汽车或者新家具一类的大宗商品？
11. 你们如何为紧急事件作准备？
12. 你们会如何养老？
13. 太太会找一份有偿工作吗？
14. 你们会借钱吗？什么时候借？在哪里借？借多少？
15. 丈夫会找兼职工作吗？
16. 你们多久会请客人到家里来吃一次晚饭呢？
17. 当你们在花钱的方式上有分歧时，你们会怎么办？
18. 你们会到外边吃饭吗？多久一次？
19. 你们的父母对金钱的看法是怎样的？双方父母对于使用金钱的态度又有什么不同呢？
20. 家中每个人都有零用钱吗？是每人一份吗？如果是，每人多少？你们会用零用钱作什么？
21. 你们会买房子还是继续租房子住呢？倘若是买，会花多少钱？你们在房子上的开销占总收入的比例是多少？
22. 你们会购买哪种档次的家用电器、设备和汽车呢？

²⁴ 《更深的合一》5章M: 页146-148。

第一年度财务预算²⁵

尽可能按照实际情况完成下面的表格。倘若你不知道确切的费用，请根据经验进行推测。

不固定消费	
家具/家庭设施/维修	元
医疗和牙科护理	元
度假和旅游(包括婚礼之前未付清的蜜月旅行的费用)	元
圣诞礼物、生日礼物及其他礼物	元
教育/学费	元
招待费/兴趣爱好/休闲娱乐	元
零花钱/午餐	元
与职业/商业有关的费用	元

生活开支	
食品和家庭用品	元
清洁和清洗衣物	元
个人用品(化妆品、剪发、衣服等等)	元
报纸、杂志、书籍、捐献	元

交通	
买车或/和月供	元
汽车运行或维修(天然气、汽油、维修)	元

不固定消费总额	元
----------------	----------

固定消费	
给教会的十一奉献和其他奉献	元
除教会以外的慈善捐款	元
房款(租金或贷款)	元
车辆牌照或驾照	元
职业费用或工会会费	元
机构会员费	元
专业期刊	元

税	
财产税	元
学校	元
其他应付金额	元
所得税	元
地方税	元

²⁵ From *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 213-215

水电费	
暖气费(天然气, 汽油)	元
电费	元
电话费	元
水费	元
污水/垃圾处理费	元

保险	
车险	元
寿险	元
住院/健康/医疗保险	元
房产保险	元
其他	元

分期付款	
贷款(除了车贷和房贷以外的)	元
日用百货	元
信用卡	元
储蓄/投资	元
其他债务	元

固定消费总额	元
---------------	----------

总结 / 表格	
不固定消费总额	元
+ 固定消费总额	元
= 总支出	元
丈夫的收入	元
+ 妻子的收入	元
= 总收入	元
总收入	元
- 总支出	元
= 相差额	元

如果你们的支出大于收入，重新核对一下，确定你们的计算无误。逐条检查每个项目，确定实际的估算费用。如果支出还是大于收入，讨论一下如何减少支出或增加收入。

性关系²⁶

1. 写出你自己对于《希伯来书》13章4节的理解(在此之前,你可能需要将若干种解释加以比较)

2. 根据《箴言》5章15节至21节;《雅歌》4章1节至7节;5章10节至16节;7章1节至10节;和《哥林多前书》7章2节至5节,列出其中所阐释的有关性关系的真理。

3. 研读《使徒行传》20章35节和《腓立比书》2章3节至4节,确定如何将这些经文中的原则应用到你们的性关系中。

4. 当神看着亚当和夏娃发生性关系时,你认为神的态度是什么?你对未来婚姻里的性关系是什么态度?你害怕吗?在婚姻关系里,两性关系应该处于什么地位?一对夫妻应该多久做爱一次?如果夫妻双方在这方面出了问题该怎么办?

²⁶ Selections from *Preparing for Marriage God's Way*, by Wayne Mack, pages 219-230.

