喜乐与和谐的家

**A joyful and harmonious
home**

疫情下，
夫妻各有
自己的压
力与烦恼

- 不安的大环境
- 突变的生活方式
- 内心的不安与焦虑
- 面对着工作压力与烦恼
- 缺少心理空间与地理空间
- 身体健康的烦恼
- 夫妻各有自己的心声与渴望

男人内心的呐喊

- 我希望得到你的宠爱
- 我希望看到你的微笑与赞许
- 我希望被你理解与接纳
- 我希望你信任我支持我
- 我希望被你尊重

女人的渴望

- 我希望得到你的疼惜
- 我希望看到你的微笑与欣赏
- 我希望得到你的谅解，彼此合作
- 我希望你借个耳朵聆听
- 我希望被你尊重

解药

喜乐与和谐的家庭关系

腓立比 Phil 4

4 你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐！

5 当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。

4 Rejoice in the Lord always. I will say it again:

Rejoice! 5 Let your gentleness be evident to all. The Lord is near.

腓立比 Phil 4

6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

6 Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God.

腓立比 Phil 4

7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

7 And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus.

- 1 要靠主常常喜乐 (v4)
- 2 要学习谦让 (v5)
- 3 要多感恩与祷告 (v6-7)

Rejoice in the Lord always

Cultivate a sweet and gentle spirit

Pray and give thanks always

1. 要靠主常常喜乐

Rejoice in the Lord always

4 你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐！

4 Rejoice in the Lord always. I will say it again: Rejoice!

为什么喜乐这么重要？（箴十七22）

- 喜乐是健康的泉源。
- 喜乐带来积极的感染力，吸引人来接近你。
- 喜乐给婚姻及家庭带来幸福感。

尼 Neh 8

¹⁰ 你们不要忧愁，因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。

罗 Romans 8

15 你们所受的**不是**奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父！”

15 The Spirit you received does not make you slaves, so that you live in fear again; rather, the Spirit you received brought about your adoption to sonship. And by him we cry, “*Abba, Father.*”

- 你已得到上帝的救赎
- 你有上帝的形象与样式
- 你是上帝的儿女,是尊贵的
- 上帝早已为你预备
- 你被圣灵充满
- 你有永生之道
- 你做工的果效也随着你

2. 要学习谦让

Cultivate a sweet and gentle spirit

5 当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。

5 Let your gentleness be evident to all. The Lord is near.

西 Col 3 : 12

12 所以，你们既然是上帝所拣选的，是圣洁、蒙爱的人，就要心存怜悯、恩慈、谦虚、温柔和忍耐。

¹² Therefore, as God's chosen people, holy and dearly loved, clothe yourselves with compassion, kindness, humility, gentleness and patience.

谦让是一种尊主为大, 以恩慈相待的生命与态度

婚姻、家庭关系中的展现：

多沟通、用心沟通（温柔、体贴）

彼此尊重

认真聆听

凡事看开点

缺乏恩慈

充满恩慈

没耐心、动不动就发怒

体贴与大方的行为，寻求理解，不会反应过度

自我中心

凡事为人着想，

讲话刻薄，怀怨

温和，愉悦，厚道，有爱心

高举自己，偏低他人

谦卑，接纳自己及他人的不完美

自以为义, 论断他人

不带偏见，欣赏他人

3. 要多感恩与祷告

Pray and give thanks always

6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

⁶ Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God. ⁷ And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus.

感恩

以神为乐，看神的美善，荣耀归神

多看美好，知足为乐，多说谢谢

幸运时，别再抱怨；成事时，多感恩！

- 抱怨表达了缺乏感恩的心态
(理所当然，自我中心，需要得不到满足的不满)
- 抱怨的解药就是感恩！

主人与家中的两只狗

- 一只名叫放下
- 一只名叫感恩

祷告 – 信靠与交托

多祷告，多有能力；少祷告，少有能力；不祷告，就没有能力。所以，我们要常常祷告！

如何建设喜乐与和谐的家？

1. 要靠主常常喜乐 – 思想选择
2. 要学习谦让 – 心态、看开些
3. 要多感恩与祷告 – 日常习惯

Rejoice in the Lord always

Cultivate a sweet and gentle spirit

Pray and give thanks always

- 要彼此享受，不是一再忍受；要彼此代求，不是不断要求。要彼此扶持，不是各自坚持。
- 要彼此认罪，不要彼此定罪；要彼此领会，不要彼此误会；要彼此肯定，不要彼此否定。