

1/15/11 姐妹会

地点：肖湘云家

出席：刘建文，肖湘云，田玉泓，陈红，顾权，张舒羽，段秀军，冯莉，竺传美，  
刘海红，孙家兰

领诗：顾权

记录：竺传美

整理：刘建文

### 主题：目前婚姻中的困难与挑战 - 交托与依靠

感谢神，这次有许多姊妹如期早到，所以我们有时间为聚会祷告，并特别为三个家庭提名祷告。感谢神的灵充充满满浇灌在我们的心中。我们以后将继续采用这次的方式，希望姊妹们每次都能提前来，我们可以来更多一起寻求神的帮助，举起祷告的双手，求神改变生命的大能来改变我们自己，改变我们的配偶，从而改变我们的婚姻，祝福我们的儿女。

再次重申聚会的原则，非经分享者的同意，不要对外传播，切莫论断。我们没有能力也不应该论断他人，以免我们自己为人论断。唯有一位评判者，那就是我们的神。五十步怎能嘲笑那百步的，因我们都是十足的罪人。

#### 1) 经文分享：箴言 16 章

- 学会交托给神，成就所谋的在于万军之耶和华：16-3：你所做的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。
- 学会依靠神，赏赐福气的是耶和华我们的神：16-20：谨守训言的，必得好处；依靠耶和华的，便为有福！
- 努力行神所喜悦的，让神来改变一切：16-7：人所行的，若蒙耶和华喜悦，耶和华也使他的仇敌与他和好。  
妻子若立志行神喜悦的，神会感动丈夫来主动爱妻子。
- 学讲良言：16-24：良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。  
要说良言，可是有时候对方没有可夸之处或者确实有一些可批评之处，怎么说？
  - i. 要注意说话的方式，要鼓励而不是打击，要劝诫提醒而不是指责埋怨。要商量而不是指挥。
  - ii. 多看对方的长处，并为此称赞对方且有感恩的心。
- 不轻易发怒，治服己心：16-32：不轻易发怒，胜过勇士；治服己心的，强如取城。  
先征服自己的心才可能征服配偶的心。

#### 2) 讨论目前婚姻中的困难与挑战：

- A) 夫妻忙于工作,照顾小孩,上网等,没有时间沟通,尤其是缺乏心灵的沟通。  
增进夫妻沟通的几点小窍门:
- 学会一起做事,边做边聊
  - 即便各自做事,但在一个空间内,增加两人之间的曝光率
  - 不要被琐事缠累
  - 尝试做他喜欢做的事,跟他建立共同的爱好
  - 主动说出自己的感受,不要等对方来发现
- B) 妻子想要做某件事情想要对方陪同,他不愿陪,怎么办?
- 不要强求,接受这个情况
  - 若偶尔对方要自己陪,一定不要放过这样的机会
- C) 妻子在生活中感受不到丈夫的尊重,关心,呵付与爱。
- D) 过去婚姻生活中的伤痛,无法忘怀,以致容易掉进恶性循环。
- 饶恕配偶和自己,重新开始。
  - 吵架时,切记不要翻旧帐,不要口不择言。
  - 即使当自己与对方有矛盾的时候,也选择不要在别人面前揭对方的老底,在人前要极力尊重他
- E) 夫妻在对孩子的教育上不一至,对方做事的风格不能使自己满意,妻子喜欢抱怨以致对方有逆反心理。
- F) 妻子期望花时间与对方沟通,但对方喜好干自己的事,譬如上网看新闻,与家人或朋友聊天,或爱看电视。
- G) 自己有意愿改善婚姻,希望对方也有相应的改变,这样才会带来更愿意改变自己的心。希望弟兄会能给予帮助,达到这样的果效。

### 3) 新的一年希望婚姻里有什么改变?

几乎每个妻子都表示这年里愿在如下几方面作努力:

- 以更积极的态度来对待对方和家庭
- 常忍耐
- 多讲好话,鼓励的话,赞美的话,感谢的话
- 多沟通,尤其是心灵的沟通
- 让他感受自己对他的爱
- 弟兄从弟兄会中也能长进,共同改善婚姻
- 温柔
- 尊重对方的做事方式,改进表达感受的方式
- 勤快点
- 少些任性
- 换位思考
- 改善配偶和父母的关系

### 4) 婚姻的 10 tips -这个月的操练功课

- 1) 每天替对方和自己来祷告
- 2) 身体接触

- 3) 每天多于 10 分钟的心灵沟通
- 4) 做个倾听者
- 5) 在对方未提到之前把他想让我做的事情做了
- 6) 随时鼓励
- 7) 学会牵手
- 8) 坦诚道歉
- 9) 不要被琐事缠累
- 10) 忘记背后，努力面前，想着标杆直跑

5) 手牵手祷告：感谢神对姊妹会的带领，感谢神赐的婚姻，求神改变我们，也赐我们改变的能力。为过去我们在婚姻生活中给对方的伤害，求神赦免，求神医治。求神继续带领我们今年聚会的主题，愿我们的生命被神改变，重建，并成为丈夫与孩子的祝福，为神所用，成为他人的祝福！奉耶稣基督宝贵的圣名祷告，阿们！