



因為耶穌基督，我成為了無價至寶

家庭事工專題系列三  
家福一，二組聯誼

*cfccsj*



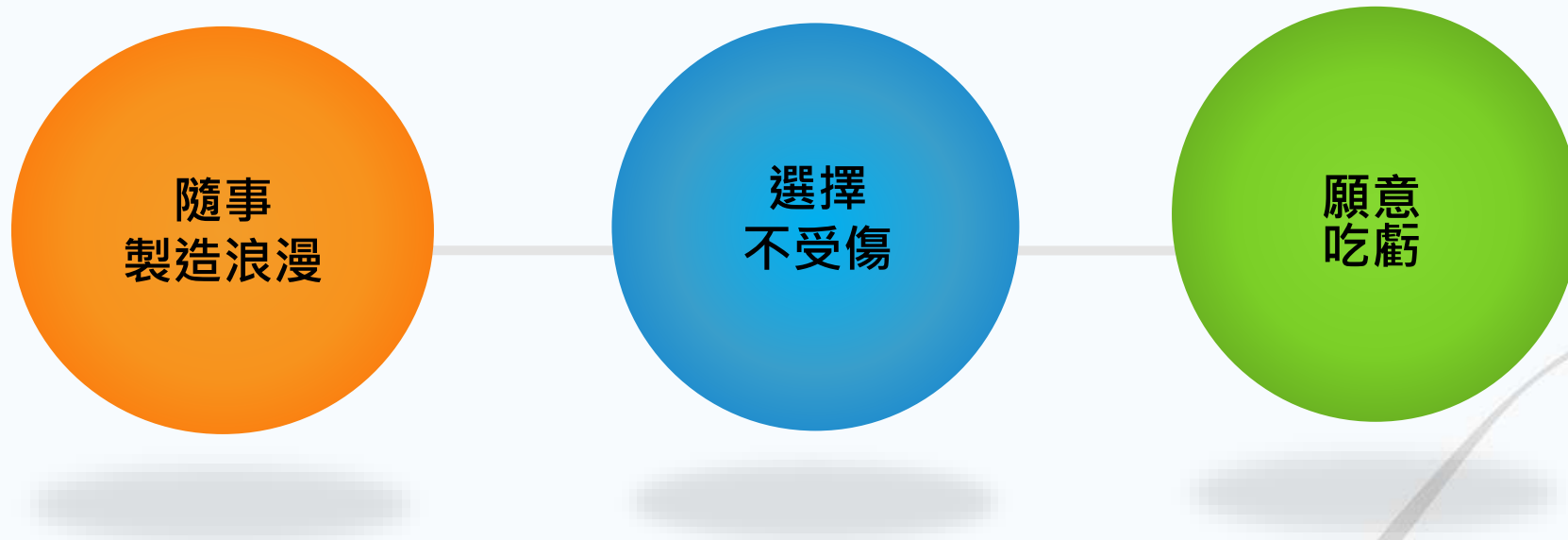
# 幸福婚姻的3個好習慣

## 複習





# 幸福婚姻的3個好習慣



*cfccsj*



第一個好習慣：*隨事製造浪漫*

*cfccsj*



以弗所書4章29節:

*污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，  
叫聽見的人得益處。*

*隨事就是主動刻意 (英文:In everything)*

*cfccsj*



在飛機上 馮老師想吃先生的巧克力蛋糕先生是如何回應的？

*cfccsj*



第二個好習慣：**選擇不受傷**

cfccsj



跳脫原生家庭,成長環境的傷害,  
跳脫受害者的心態







快速復原的能力, 是願意接受安慰  
從神的話語從真理得到安慰.

*cfccsj*



## 2. 快速復原的三個步驟:

a. 明白對方的動機不是要傷害我

b. 反省自己也有責, 能夠做 什麼改變情況 (我的情緒, 我負責)

c. 來到神面前. 思想神的話, 饒恕

約束制服我的心—箴言25章28節:

***28 人不制伏自己的心, 好像毀壞的城邑沒有牆垣。***





## 第三個好習慣：*願意吃虧*

*cfccsj*



哥林多前書6章7節:

**为什么不情愿受欺呢？为什么不情愿吃亏呢？**

❖ 情願的意思是甘心樂意

彼得前書5章6節:

**你要自卑服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你升高。**





贏得了他的兒子寫卡片給他爸爸說：

- ✓ 他是真正的男子漢
- ✓ 真正成功的基督徒

贏得了他的太太無可救藥的愛著他



# 因為耶穌基督，我成為了無價至寶

我如何衡量  
我的價值

我如何衡量  
我家人的價值

上帝如何看  
我和我家人的  
價值





思考問題:

## 1.我如何衡量我的價值?

(在天平上，你等於什麼？如果把你放在天平的這一邊，在天平的另外一邊要放什麼，才能夠讓這個天平平衡過來？)

*cfccsj*

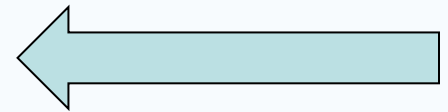




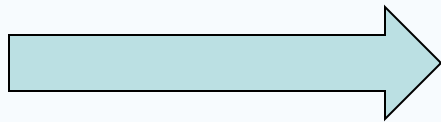


# 我如何看我的價值

財富?  
外貌?  
學位?  
職業?  
成就?  
家世?  
家人的表現?



我的價值





思考問題:

2. 我如何衡量我家人的價值?

*accsj*

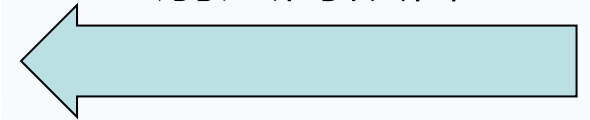
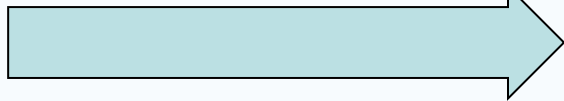




# 我如何看我家人的價值

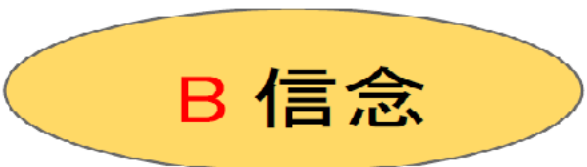
表現?  
成績?  
學位?  
外貌?  
職業?  
成就?  
別人的讚許?

我家人的價值





間接原因



直接原因



## 改變不合理信念，擁抱正面情緒

- 一、保持客觀，不再庸人自擾
- 二、以愛為出發點，放下“對與錯”
- 三、向過去告別，拆解情緒按鈕

## 管理情緒的步驟

- 一、察覺
- 二、接納
- 三、負責
- 四、抒解
- 五、重新出發



## 四種錯誤的信念

大多數人認為個人價值=表現+他人的意見

**良好的表現**-- “我必須達到某些標準, 才能對自己感覺良好。”

**別人的稱許**-- “我必須得到某些人的認可, 才能對自己感覺良好。”

**害怕受懲罰**-- “失敗的人 ( 包括我自己 ) 不值得愛, 應該受到懲罰。”

**我無法改變**-- “我就是我, 我無法改變, 我很絕望。”



羅馬書十二章二節<sup>2</sup> 不要效法 這個世界，只要 心意更新 而變化，叫你們 察驗 何為神的 善良、純全、可喜悅 的旨意。

<sup>2</sup> Do not conform to the pattern of this world, but be transformed by the renewing of your mind. Then you will be able to test and approve what God's will is—his good, pleasing and perfect will





思考問題:

3. 上帝如何看我和我家人的價值?

*cfccsj*







因為耶穌基督，我成為了無價至寶



cfccsj



羅馬書5章8節：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」

cfccsj



反思，展望，禱告！

*cfccsj*