



十個愛的承諾



神居首位

7.....我們應當彼此相愛，因為**愛是從神來的**。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。 8 沒有愛心的，就不認識神，因為**神就是愛**。

約翰一書 4:7-8

37你要盡心、盡性、盡意**愛主你的神**。 38 這是誠命中的第一，且是最大的。 39 其次也相仿，就是要**愛人如己**。
。 40 這兩條誠命是律法和先知一切道理的總綱。」

馬太福音 22:37-40

神居首位

THE FAMILY OF GOD



你們做丈夫的，也要按情理和妻子同住，因她比你軟弱，與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。 *彼得前書 3:7*

建立愛的婚姻關係的要素

THE FAMILY OF GOD

4 愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，5 不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，6 不喜歡不義，只喜歡真理；7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。8 愛是永不止息。

哥林多前書13:4-8

建立愛的婚姻關係的要素

請根據建立愛的婚姻關係要素的項目，
選出配偶做的最好的一項正面因素和自己
最困難避免的一項負面因素。
分享，討論並訂下 **SMART** 成長目標!

Specific

Measurable

Achievable

Realistic (Relevant)

Time-Limited

接納和愛我自己

有時我們無法在婚姻關係關係中享受親蜜關係，僅僅是因為我們與自己的關係不好！

Ron & Michelle 的故事.....

一個人是否能接納和愛和自己，取決於他生命中最重要的人對他的看法。

Josh 的故事.....

接納和愛我自己

³ 願頌讚歸於我們主耶穌基督的父神！他在基督裡曾賜給我們天上各樣屬靈的福氣，⁴ 就如神從創立世界以前在基督裡揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，無有瑕疵；⁵ 又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，⁶ 使他榮耀的恩典得著稱讚。這恩典是他在愛子裡所賜給我們的。⁷ 我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照他**豐富的恩典**。

以弗所書1:3-7

接納和愛我自己

你能接納和愛自己，會直接影響你愛你的配偶和你周圍的人的能力：

為什麼我們值得被愛，因為(請一起大聲朗誦!)

上帝造了可愛的我! (愛與歸屬感)

上帝創造了有價值的我! (價值感)

上帝創造了有能力的我! (信心)

接納和愛我自己

10 我們原是他的工作 (**masterpiece**) ， 在基督耶穌裡造成的， 為要叫我們行善， 就是神所預備叫我們行的。

..... 13 你們從前遠離神的人， 如今卻在**基督耶穌裡**， 靠著他的血， 已經得親近了。

以弗所書2: 10 &13

38 因為我深信： 無論是死， 是生， 是天使， 是掌權的， 是有能的， 是現在的事， 是將來的事， 39 是高處的， 是低處的， 是別的受造之物， 都**不能叫我們與神的愛隔絕**； 這**愛**是在我們的**主基督耶穌裡的**。 *羅馬書 8:38-39*

成為絕佳的配偶

THE FAMILY OF GOD

成為絕佳配偶的障礙

- 自我中心
- 我自己能行， 不敞開心扉尋求幫助。

成為絕佳的配偶

THE FAMILY OF GOD

真正的愛，是一種以神和配偶為中心的愛，這樣的愛會讓你配偶的安全和幸福，和你自己的安全和幸福一樣重要。

成為絕佳的配偶

THE FAMILY OF GOD

當我受傷時，你能感受我的悲傷並與我一起難過，我會感到很受安慰。當我受痛苦時，你用我所受的痛苦，來體會我的感受時，我們因此就更靠近了！

成為絕佳的配偶

THE FAMILY OF GOD

選擇認識你的配偶 (Psalm 139:13-14):

Josh learned Dottie shared her problem but was not looking for Josh to fix it!

“ honey , what you are going through must be tough, and I want you to know I hurt with you! ”

THE FAMILY OF GOD

請填寫關係需求評估量表，找出三項在
夫妻關係中最有需求的前三項
彼此分享和代禱!

7 A's-更新的家庭關係

THE FAMILY OF GOD

Affirmation
Acceptance
Appreciation
Availability
Affection
Approach
Accountability

Affirmation

THE FAMILY OF GOD

Sense of Authenticity:

與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。

羅馬書12:15

How: 通過詢問上週他或她完成了一件必須做的最難的事情來肯定你的孩子，仔細聽，同理他或她表達的感受。

Acceptance

THE FAMILY OF GOD

Sense of security

所以，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸於神。
羅馬書15:7

How:

通過不提及通常惹你心煩的事來接納你的孩子，比如髮型，凌亂的房間....

Appreciation

THE FAMILY OF GOD

Sense of Significance

Matthew 3:17

How:

感謝你的孩子注意到他或她在上週做的正確的事情。用自製卡片、手寫精美便條、氣球、或做一個他最喜歡的點心等等來表達感謝。

Availability

THE FAMILY OF GOD

Sense of Importance

14 耶穌說：「讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們，因為在天國的正是這樣的人。」
馬太19:13-14

How:

通過取消您喜歡的內容（觀看您最喜歡的電視節目，鍛煉身體，和朋友一起喝咖啡等...），為然後用你兒子或女兒喜歡的活動代替（一起看視頻，打籃球，和stuff animals 一起開茶會）。

Affection

THE FAMILY OF GOD

Sense of Lovability

你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。
約翰15:12

How:

每日固定數次使用口頭或身體上表達（溫暖的擁抱）對你的孩子的愛。

Approach

THE FAMILY OF GOD

Sense of Interests

愛是.....不求自己的益處!

哥林多前書13:5

How:

通過一起聽一些他或她最喜歡的音樂來接近你的孩子的世界。

Accountability

THE FAMILY OF GOD

Sense of responsibility

.....我們各人必要將自己的事在神面前說明

羅馬書 14:12

How:

通過為家務設定期限來讓您的孩子負起責任，然後一起幫助他或她完成任務。

7 A's-更新的家庭關係

THE FAMILY OF GOD

- A**ffirmation(肯定)
- A**cceptance(接納)
- A**ppreciation(感激·欣賞)
- A**vailability (有空閒的)
- A**ffection (表達情感)
- A**pproach (他或她的方式)
- A**ccountability (負責任)

7 A's-更新的家庭關係

THE FAMILY OF GOD

訂下 配偶需求和7A' s 的**SMART**成長目標:

- S** - specific (具體的)
- M**- measurable (可衡量的)
- A** - achievable (可實現的)
- R** - relevant (相關的)
- T** - time limited (有時間性的)

保持新鮮，活潑的愛

THE FAMILY OF GOD

在你一生虛空的年日，就是神賜你在日光之下虛空的年日，當同你所愛的妻，**快活度日**，因為那是你生前在日光之下勞碌的事上所得的分。

傳道書9: 9

保持新鮮，活潑的愛

THE FAMILY OF GOD

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(英文是In everything) 是主動刻意

保持新鮮，活潑的愛

THE FAMILY OF GOD

在飛機上 馮老師想吃先生的巧克力蛋糕的故事.....

先生是如何回應的:

放下耳機，端起蛋糕，轉過身來含情默默地說:

小姐，嫁給我好嗎?

(He went out of his way)

保持新鮮，活潑的愛

THE FAMILY OF GOD

練習題

1. 老公問老婆要去哪裡玩? 老婆如何回應,
是主動刻意製造浪漫?

老公, 只要跟你在一起, 去那裡都好玩!

保持新鮮，活潑的愛

THE FAMILY OF GOD

2. 先生為老婆要吃什麼？

老婆如何回應是主動刻意製造浪漫？

老公, 只要跟你在一起，吃什麼都好吃!

保持新鮮，活潑的愛

THE FAMILY OF GOD

3. 老婆問先生要坐在哪裡？

先生如何回應是主動刻意製造浪漫？

老婆，我只要坐在妳旁邊!

基督是我家之主

你們當以**基督耶穌的心**為心。

(In your relationships with one another, have the same mindset as Christ Jesus.) *腓立比書 2:5*

你要保守你**心**，勝過保守一切，因為一生的果效是由**心**發出。
箴言 4:23

活出接納，忠誠，永續的愛

我 (姓名)願對你 (配偶姓名) 承諾:

從今天開始，無論是順境或是逆境，富有或貧窮，健康或疾病，我將永遠愛你，珍惜你直到天長地久。我承諾我將對你永遠忠誠!
這是我的誓言