

怎样促进家庭幸福



怎样促进家庭幸福

在这个难以应付的时代，婚姻和家庭都受到冲击。虽然要促进家庭幸福并不容易，但也不是没有办法的。本册子不是婚姻大全，却提供了来自圣经的可靠原则和实用建议。你如果实行出来，就能促进家庭幸福。



> 目录

篇	页
1 婚姻幸福要靠上帝	3
2 对配偶忠贞不二	6
3 解决问题	9
4 共同理财	12
5 跟亲人和谐相处	15
6 宝宝给家庭生活带来改变	18
7 教导孩子	22
8 遭遇患难时	26
9 全家一起崇拜耶和华	29

© 2014

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA
出版机构

WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.
Brooklyn, New York, U.S.A.

2016年10月印刷

本出版物是非卖品，发行本出版物是全球圣经教育工作的一环，这项工作
靠自愿捐款提供经费。除非另外注明，所有经文引自《圣经新世界译本》。

Your Family Can Be Happy
Chinese Mandarin (Simplified) (hf-CHS)

Made in Japan
日本印

婚姻幸福 要靠上帝

最初创造人的，
造了男人和女人。
——马太福音19:4



世上第一宗婚姻是耶和华*上帝安排的。圣经说，上帝创造了第一个女人之后，把她带到第一个男人亚当前面。亚当非常高兴，说：“我骨中的骨、肉中的肉，终于出现了。”（创世记2:22,23）今天，耶和华依然希望人婚姻美满幸福。

你结婚时，可能以为一切都会很美满。其实，就算夫妻真心相爱，婚姻生活也不一定一帆风顺。（哥林多前书7:28）这本册子会告诉你一些圣经原则，如果你照着做，就能使婚姻幸福，家庭快乐。（诗篇19:8-11）

* 圣经说上帝的名字是耶和华。

接受耶和华给你的家庭角色

圣经说：丈夫是一家之主。(以弗所书5:23)

如果你是丈夫，耶和华希望你体恤妻子，照顾妻子。(彼得前书3:7) 上帝使她能配合你，做你的助手，希望你爱她、尊重她。(创世记2:18) 你应当深爱妻子，甘愿以她的利益为先。(以弗所书5:25-29)

如果你是妻子，耶和华希望你深深尊敬丈夫，协助他履行家主的职责。(哥林多前书11:3；以弗所书5:33) 要支持他的决定，全力跟他合作。(歌罗西书3:18) 如果你这样做，耶和华上帝和你的丈夫都会欣赏你。(彼得前书3:1-6)

你可以怎样做：

问问配偶，你怎样才能做得更好。要留心聆听，尽力改进。

要有耐心，因为学会给配偶幸福是需要时间的。

重视配偶的感受

圣经说：要将配偶的需要放在心上。(腓立比书2:3, 4) 要把配偶当作珍宝，小心呵护，牢记耶和华要求我们“对所有人和气”。(提摩太后书2:24) 圣经说：“说话不慎的如刀刺人，明智人的舌却如良药。”因此，说话要小心用词。(箴言12:18) 靠着耶和华的灵，你的话能让配偶感受到爱和温情。(加拉太书5:22, 23；歌罗西书4:6)

你可以怎样做：

跟配偶商量重要的事之前，先求上帝帮助你保持冷静，不固执己见。

仔细想想自己要说什么，该怎么说。

思想一致

圣经说：结婚后，你和你的另一半就“合为一体”了。（马太福音19:5）不过，你们还是两个不同的人，可能有不同的想法。因此，要学会彼此协调，力求思想和看法一致。（腓立比书2:2）作决定时，思想一致十分重要。圣经说：“计划成功在于彼此商议”。（箴言20:18）你们俩作重大决定时，还要遵从有关的圣经原则。（箴言8:32,33）

你可以怎样做：

不要只是说明事情和你的看法，也要把你的感受告诉配偶。

向别人承诺之前，先跟配偶商量。



既要现实，也要乐观

别指望自己或配偶十全十美。（诗篇103:14；雅各书3:2）要多想想配偶的优点。要相信圣经原则是行得通的，也要有耐心。（提摩太后书3:16）你尽力听从圣经的劝告，耶和华就会赐福给你，你的婚姻也会一年比一年稳固。（加拉太书6:9）

问问自己……

配偶觉得我以他为先吗？

我今天有没有让配偶感到被爱和受尊重呢？

对配偶 忠贞不二

上帝使他们同负一轭，
人就不可分开。

——马可福音10:9

耶和华要求我们“以忠贞之爱”相待。（撒迦利亚书7:9）在婚姻关系里，忠贞尤其重要。夫妻彼此忠贞不二，就能互相信任；只有互相信任，爱才能不断加深。

今天，婚姻容易受冲击，因为很多人都不把忠贞当回事。要保护婚姻，就必须下定决心做到两点。

重视你的婚姻

圣经说：要“看清哪些事更为重要”。(腓立比书1:10)
夫妻关系对你的生活影响重大，该受重视。

耶和华希望你多多关注配偶，跟配偶一起享受人生。(传道书9:9) 上帝通过圣经表明，你绝不该忽视配偶，而是该尽力令配偶快乐。(哥林多前书10:24) 要让配偶知道你欣赏他，需要他。

你可以怎样做：

经常陪伴配偶，陪伴时要把其他事暂时放下。

凡事想到配偶，不是只想着自己。



保护你的心

圣经说：“凡注视妇女而动淫念的，心里已经跟她通奸了。”(马太福音5:28) 如果经常心生邪念，就已经是对配偶不忠了。

耶和华提醒你要“保护你的心”。(箴言4:23；耶利米书17:9) 这意味着你也要约束自己的眼睛。(马太福音5:29,30) 要向古代的族长约伯学习，他跟双眼立了约，决不怀着邪念注视女子。(约伯记31:1) 要下定决心绝不看色情资讯，绝不让自己对配偶以外的人动情。

你可以怎样做：

让人人都看得出，你绝不会辜负配偶。

关心配偶的感受，任何令配偶不安的关系，要马上终止。



管好自己

不要骗自己，要看清自己的弱点。(诗篇15:2) 不要因为怕尴尬就不向人求助。(箴言1:5) 如果你常常有邪念，就要竭力消除，抵抗到底；即使一下子无法根除，也不要灰心。(箴言24:16) 只要你努力对配偶保持忠诚，耶和华就必定帮助你。

问问自己……

我可以怎样腾出更多时间陪伴配偶？

我把配偶当做最好的朋友吗？

解决问题

要热切地彼此相爱，因为爱能遮盖许多罪。

——彼得前书4:8



你和配偶开始共同生活，就难免会产生这样那样的问题。这可能是因为你们俩的想法、感觉和生活习惯不一样，也可能是由外界因素或意想不到的事引起的。

遇到问题，不少人会选择回避，但圣经劝我们要积极解决。（马太福音5:23，24）如果你们按着圣经原则去做，就能找到最好的解决办法。

好好商量

圣经说：“有说话的时候”。(传道书3:1,7) 遇到问题，要花时间商量商量，把你的感觉和看法都说个明白。要坦诚，对配偶“说实话”。(以弗所书4:25) 就算心里很不高兴，也要尽力控制自己，不要争辩。回答时沉着平和，交谈就不会变成争执了。(箴言15:4；26:20)

即使你不同意配偶的话，也要温柔和蔼，让配偶知道你爱他，尊重他。(歌罗西书4:6) 要尽快解决分歧，不要不理睬配偶。(以弗所书4:26)

你可以怎样做：

找个适当的时候讨论问题。

对方说话时，要留心听，尽量不去打断。记住你会有说话机会的。



仔细聆听，尽量理解

圣经说：“要彼此以温情相待……带头互相尊重。”（罗马书12:10）懂得怎样聆听配偶说话是很重要的。要谦卑，体恤配偶，尽量理解配偶的观点。（彼得前书3:8；雅各书1:19）另外，听配偶说话时不要心不在焉。如果可能，就放下手头的事情，专心听配偶说话，不然就问问配偶可不可以稍后再谈。如果你把配偶看做合作伙伴而不是竞争对手，就不会那么容易动怒。（传道书7:9）

你可以怎样做：

要开明，就算听到的话不顺耳，也要听下去。

要听出言外之意，也要留意配偶的动作、表情和语气。

照共同决定做

圣经说：“人靠各样劳碌，才能得益；嘴上空谈不做，势必匮乏。”（箴言14:23）一起找到妥善的解决方法并不够，还要照着共同的决定去做。这可能需要你们付出很大努力，但努力不会白费。（箴言10:4）如果你们同心协力，就会“共享美好的收获”。（传道书4:9）

你可以怎样做：

跟配偶说清楚，你们各自要采取什么行动解决问题。不时看看自己做得怎么样。

一起处理难题

你们合力处理难题，就能令婚姻既稳固又幸福，而不是既脆弱又痛苦。（箴言24:3）要向前看，不要翻旧账。（箴言17:9）你们同心协力，并按圣经的原则去做，就能妥善处理任何问题。

问问自己……

我有什么事情须要尽快跟配偶商量？

讨论问题时，我怎样才能知道配偶心里的想法？

共同理财

计划成功在于彼此商议。

——箴言20:18

要养家就得有钱。(箴言30:8) 说到底，“金钱能保护人”。(传道书7:12) 商量怎么花钱也许令夫妻俩都不自在，但千万别避而不谈，否则就可能因财失和。(以弗所书4:32) 夫妻应该彼此信任，一起决定该怎样花钱。

小心理财

圣经说：“你们想盖一座塔楼，有谁不先坐下计算费用，看能不能盖成呢？”（路加福音14:28）因此，夫妻俩必须好好商量该怎样花钱。（阿摩司书3:3）购买前，要弄清楚是不是真的需要买，也要考虑经济能力。（箴言31:16）买得起，不等于需要买。尽量不要借钱，只花手里有的钱。（箴言21:5；22:7）

你可以怎样做：

如果月底还有闲钱，就商量一下可以怎样做。

如果开销超过收入，就要具体计划一下怎样减少开销，例如不去饭馆，在家里做饭。



实话实说

圣经说：“要对人说实话”。(以弗所书4:25) 要坦白，把你的收入和开销都告诉配偶。

每当要动用一大笔钱，都要跟配偶商量。(箴言13:10) 用钱时多商量，夫妻关系会更和谐。要把个人收入看做全家的收入，而不是私房钱。(提摩太前书5:8)

你可以怎样做：

商定一个金额，是你们可以各自决定怎样花的。

不要等到出了问题才商量怎样理财。



正确看待金钱

虽说没钱不行，但不要为了钱而过度焦虑或损害婚姻。(马太福音6:25-34) 过快乐的生活并不需要花很多钱。圣经说：“要留意提防各样的贪婪”。(路加福音12:15) 你的婚姻比钱能买的任何东西都宝贵。因此，要以现在所有的为足，也要牢记你跟上帝的关系。如果你这样做，家庭就能幸福快乐，你也能令耶和華欢喜。(希伯来书13:5)

问问自己……

我们一家怎样做就不用借贷？

我跟配偶多久没谈论家里的财务状况了？



跟亲人和谐相处

要穿上仁慈、谦卑、温和、坚忍。

——歌罗西书3:12

你一结婚，一个新的家庭就建立起来了。虽然你仍然敬爱父母，但现在配偶成了你生活中最重要的人，你的父母至亲可能一下子适应不了。想巩固小家庭，同时又跟父母至亲和谐相处吗？圣经原则可以帮助你。

正确看待双方的亲人

圣经说：“要孝敬父母”。(以弗所书6:2) 无论你年纪有多大，都该尊敬父母。要记得，你的配偶也是别人的孩子，也应当关爱他的父母。圣经说“爱不嫉妒”，所以如果你的配偶跟他父母很亲密，你千万别吃醋。(哥林多前书13:4；加拉太书5:26)

你可以怎样做：

不要夸大事实，说什么“你们家人老是批评我”或者“不管我做什么，你妈妈都不喜欢”。

尝试站在配偶的角度去看事情。



有些事要自己作主

圣经说：“人要离开父母，从此与妻子厮守，二人成为一体。”(创世记2:24) 虽然你已经成家了，但父母可能仍为你操心，对你们夫妻的关心也许有些过头。

你们夫妻先要商量商量，看看哪些事要自己作主，然后和和气气地告诉父母。话要说得既明白又有礼貌。(箴言15:1) 你们如果谦卑、温和、有耐心，就能不断用爱心包容亲人，跟他们关系融洽。(以弗所书4:2)

你可以怎样做：

如果你担心亲人干预你的家庭生活，就要趁问题还没出现，预先跟配偶商量一下。

要找到夫妻双方都能接受的做法。



体谅父母

要体谅父母，理解他们。他们为你们操心，没有恶意，只是出于关爱。虽然你已经成家自立了，但父母可能难以适应，或者以为会失去你。不过，你只要按圣经原则去做，跟配偶和双方父母坦诚沟通，就既能孝敬父母，又能维护夫妻关系。

问问自己……

配偶的父母关心我们夫妻俩的生活，为什么是人之常情？

我怎样才能既以配偶为先，又孝敬父母？

宝宝给家庭生活 带来改变

孩子是耶和华所赐的产业。

——诗篇127:3



宝宝出生了，头一次做父母使人兴奋不已，但同时可能手忙脚乱。你们夫妻也许想不到，照顾宝宝几乎用掉你们大部分时间和精力。由于睡眠不足、情绪波动，你们的关系可能变得紧张起来。其实，想要照顾好宝宝同时又维护夫妻感情，你们俩都得作些调整才行。圣经可以给你们什么帮助呢？

清楚宝宝给家庭生活带来的改变

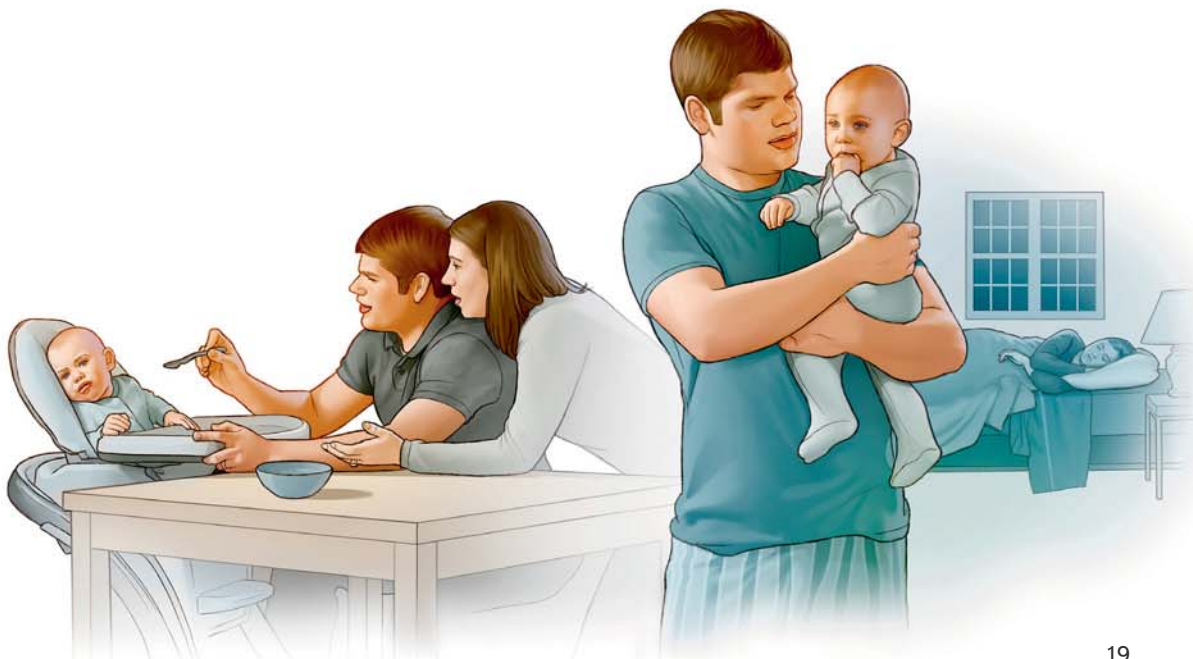
圣经说：“爱是长久忍耐、和蔼仁慈的”，而且“不求自己的利益，不轻易动怒”。（哥林多前书13:4,5）如果你刚生了宝宝，自然会把全部心思都放在宝宝身上，你丈夫却可能觉得受冷落。不要忘记他也需要关爱。你可以耐心温和地告诉他怎样帮忙照顾宝宝，让他感到你需要他。

圣经说，做丈夫的要“按着情理与妻子一同生活”。（彼得前书3:7）要体谅妻子，明白她不得不把大部分精力都花在宝宝身上。她的担子重了，说不定会觉得压力大，非常劳累，甚至情绪低落。她有时可能会对你发脾气，你要保持平和才好，切记“不轻易发怒的，胜过勇士”。（箴言16:32）要明辨事理，支持和帮助妻子。（箴言14:29）

你可以怎样做：

做爸爸的，要协助妻子照顾宝宝，哪怕是在深夜里。要减少其他活动的时间，多陪陪妻子和宝宝。

做妈妈的，要容许丈夫帮忙照顾宝宝。即使他做得不够好，也别批评他，要温和地教他怎样做。



巩固夫妻关系

圣经说：夫妻“二人成为一体”。(创世记2:24) 虽然家里多了一个新成员，但别忘记你们夫妻仍然是“一体”的。要尽一切努力巩固夫妻关系。

做妻子的，要感激丈夫的帮助和支持。你对他的赞赏像强心剂一样，能给他鼓励。(箴言12:18) 做丈夫的，要告诉妻子你很爱她，珍惜她。要称赞她尽心尽力照顾家人。(箴言31:10,28)

圣经说：“各人要时刻求别人的益处，不要老是求自己的益处。”(哥林多前书10:24) 凡事要为配偶着想。你们夫妻俩要花时间交谈，称赞对方，听对方说说心里话。在房事上不要只顾自己，要考虑配偶的需要。圣经说：“夫妻不要在这方面彼此亏负。”(哥林多前书7:3-5) 在这件事上，夫妻要坦诚沟通，多一些耐心和体谅，婚姻就更稳固。

你可以怎样做：

记得抽时间享受二人世界。

做点事让配偶感受到你的爱，
比如送上几句贴心话或
给个小礼物。



培育你们的宝宝

圣经说：耶稣的门徒提摩太“从婴儿时期就认识圣经。圣经能使[他]……有智慧可以得救”。(提摩太后书 3:15) 因此，要计划一下怎样培育宝宝。宝宝在出生之前，就已经有惊人的学习能力，能认得你们的声音，也会受你们的情绪影响。读书给初生的宝宝听，他就算听不懂，长大了也会喜欢阅读。

不要以为宝宝还小，就不在他面前谈论上帝。要让宝宝听见你们向耶和华祷告。(申命记11:19) 跟宝宝玩的时候，说说什么东西是上帝创造的。(诗篇78:3, 4) 宝宝一天一天长大，自然能感受到你们爱耶和华，他也能慢慢学会爱上帝。

你可以怎样做：

祷告求上帝赐智慧，
让你们知道怎样培育宝宝。

重要字词和概念要反复说，
让宝宝能尽早学习。



宝宝可以使夫妻关系更好

一段日子以后，你们夫妻就会适应父母的角色，也有信心做得好。养育孩子可以使你们更有爱心，更有耐性，更温和仁慈。你们合力抚养孩子，互相支持，婚姻就会更稳固。你们也能体验到诗篇127:3所说的，“腹中所怀的胎是[耶和华]的赏赐”。

问问自己……

上个星期，我有没有
做些什么来表示自己
感谢配偶照顾家庭？

我一味跟配偶谈
孩子的事吗？我多久
没跟配偶谈心了？

教导孩子

今天我吩咐你的这些话，
你要记在心上，也要反复教导儿女。
——申命记6:6,7



耶和华为人类创建家庭，要求父母教导儿女。(歌罗西书3:20) 做父母的有责任教导孩子爱耶和华，使孩子长大后成为一个可靠的人。(提摩太后书1:5; 3:15) 父母也要了解儿女心里的想法。当然，父母以身作则尤其重要。父母把耶和华的话放在自己心里，才能有效地教儿女服从上帝。(诗篇40:8)

让孩子能畅所欲言

圣经说：“要敏于聆听，不急于说话”。(雅各书1:19) 你希望儿女无拘无束，对你说心里话，对吗？要是这样，就要让孩子知道，当他想跟你说话时你总会用心听。要保持和睦的气氛，让孩子可以放心地跟你说话。(雅各书3:18) 孩子如果觉得你会责骂他，可能就不会把心里话告诉你了。对孩子要有耐心，要常常用言行表达你对孩子的爱。(马太福音3:17；哥林多前书8:1)

你可以怎样做：

儿女有话想说时，
要花时间听。

经常跟儿女交谈，
而不是出了问题才沟通。

尽力理解孩子的话

圣经说：“洞悉事理的人，必得好处”。(箴言16:20) 有时候，孩子所说的话并不是他的真正想法，你要用心想想才行。年轻人说话容易夸大事实，或冲口而出，不一定是真心话。“未听先答，就是愚蠢羞辱。”(箴言18:13) 因此，别动不动就生气。(箴言19:11)

你可以怎样做：

下决心沉住气，不管孩子
说什么，都不要打断他，
也不要反应太大。

回想一下，你自己像孩子
这么大的时候是怎样的，
看重什么。



“要教孩子走合宜的路”

3

在孩子面前要立场一致

圣经说：“我儿，你要听从父亲的管教，不要舍弃母亲的法度。”（箴言1:8）耶和華上帝让父母双方都有权管教儿女。你们夫妻俩要教孩子学会尊敬和服从父母。（以弗所书6:1-3）如果父母的想法不完全相同，孩子是能看出来的。（哥林多前书1:10）因此，你们夫妻意见不一致的时候，尽量不要在孩子面前显露出来，不然孩子会越来越不尊重你们。

你可以怎样做：

跟配偶商量好怎样管教儿女。

关于怎样教导儿女，你如果不同意配偶的意见，就要尽量从配偶的角度去想一想。

定下计划

圣经说：“要教孩子走合宜的路”。(箴言22:6) 孩子不会自然而然成为优秀的人，父母要付出努力，才能教出好孩子。为此父母要定下计划，这包括管教在内。(诗篇127:4；箴言29:17) 管教不但指惩罚，还包括帮助孩子明白为什么要守规矩。(箴言28:7) 此外，要教导孩子喜爱耶和华的话，明白其中的原则。(诗篇1:2) 这样做能强化孩子的良心。(希伯来书5:14)

耶和华必奖赏你们

作为父母，你们有一个重要的使命，就是教导儿女认识耶和华的思想。(以弗所书6:4) 耶和华知道你们为此要付出许多心血，但你们可以确信，这样做就能为上帝增光，也能给你们带来很大的喜乐。(箴言23:24)

你可以怎样做：

尽力帮助儿女确信上帝是真实的，值得信赖的。
帮助儿女看出哪些事能败坏道德，教他们避开危险，例如提防网上及社交网站里的不道德资讯。另外，要教儿女提防性侵犯。

问问自己……

怎样才能让孩子跟我无话不谈？

我可以从其他父母的经验学到什么？

遭遇患难时

你们要大大欢喜，虽然由于目前的种种考验，

你们难免要忧愁一会儿。

——彼得前书1:6



尽管你们努力促进婚姻和家庭幸福，但意想不到的事可能会发生，给你们带来忧伤烦恼。(传道书9:11) 每逢爱上帝的人遭遇患难，上帝都乐意伸出援手。无论情况有多糟，只要按着以下的圣经原则去做，你们一家都能应付。

信靠耶和华

圣经说：“要把一切忧虑卸给上帝，因为他关心你们。”（彼得前书5:7）要记住，你的不幸不是上帝造成的。（雅各书1:13）你信靠上帝，上帝必使你能够用最好的办法处理问题。（以赛亚书41:10）要向上帝尽情倾诉。（诗篇62:8）

你天天研读圣经，也能得到安慰，体验到无论遭遇什么患难，耶和华都会安慰你。（哥林多后书1:3,4；罗马书15:4）他答应必赐给你平安，“超越人所能理解的”。（腓立比书4:6,7,13）

你可以怎样做：

向耶和华祷告，求他帮助你保持冷静，头脑清晰。

想想各种可行的办法，选一个最合适的。



照顾自己和家人

圣经说：“有悟性的人，心里求取知识；有智慧的人，耳朵寻索知识。”（箴言18:15）一旦遇到问题，要全面了解情况。跟每个家人谈谈，倾听他们的心声，了解每个人的需要。（箴言20:5）

假如有亲人去世了，怎么办呢？不要怕流露心中的哀伤。要记得，连耶稣也曾经掉泪。（约翰福音11:35；传道书3:4）充足的休息和睡眠也很重要，有助于你应付困难。（传道书4:6）

你可以怎样做：

尽早养成跟家人沟通的习惯，这样一旦遭遇患难，他们也容易对你说出心里话。

跟那些有过类似遭遇的人谈谈。

向人求助

圣经说：“真朋友时刻显出爱心，像兄弟为共患难而生。”(箴言17:17) 你的朋友们想帮助你，但可能不知道做什么才好。你要把自己的实际需要告诉他们，不要犹豫。(箴言12:25) 另外，你也要请教那些圣经知识丰富的人，他们按照圣经给你的指引能帮助你。(雅各书5:14)

真正信赖上帝和他的应许的人，能给你支持和帮助，你要经常跟他们来往。此外，你鼓励那些需要鼓励的人，自己心里也会好受很多。要把你的信仰告诉别人，帮助别人认识耶和华和他的应许。总之，要积极帮助有需要的人，也要跟关爱你的人来往，不要孤立自己。(箴言18:1；哥林多前书15:58)

你可以怎样做：

向密友倾诉，让他帮助你。
坦率而明确地说出自己的需要。

看得远一点

假如你觉得快撑不住了，要多想想跟上帝有关的事。约伯经历患难时说过：“耶和华的名是应当称颂的。”(约伯记1:21,22) 要像约伯那样，他最关心的是耶和华的圣名和旨意，而不是自己的难题。如果事情的发展并不像你期待的那样，不要灰心，要全心信赖上帝。耶和华说：“我清楚知道我对你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要使你们有前途有希望。”(耶利米书29:11)

问问自己……

我在小事上也全心信赖耶和华吗？

我有哪些理由天天感谢耶和华的恩典？

全家一起 崇拜耶和华

你们要崇拜造天地的主。

——启示录14:7



从这本册子你不难看出，圣经里有许多对你和你的家庭有用的原则。耶和华上帝希望你幸福。他承诺，只要你以崇拜他为先，他就把“一切别的东西”也赐给你。(马太福音6:33) 他确实想跟你做朋友。千万不要错过任何跟上帝建立友谊的机会。能成为上帝的朋友是无上的光荣。(马太福音22:37,38)

增进跟耶和华的关系

圣经说：“‘我要做你们的父亲，你们要做我的儿女’，这是全能的耶和华说的。”(哥林多后书6:18) 耶和华希望你亲近他，做他的密友。亲近上帝的一个方法是祷告，上帝鼓励你“不断祷告”。(帖撒罗尼迦前书5:17) 上帝很想听听你的心声，包括忧虑和烦恼。(腓立比书4:6) 你常跟家人一起祷告，他们就能看出你坚信上帝存在。

除了向上帝倾诉，也要听听他向你说的话。研读圣经和圣经书刊，就能听到上帝的话。(诗篇1:1,2) 要沉思你学到的知识。(诗篇77:11,12) 此外，也要经常参加基督徒的聚会。(诗篇122:1-4)

要增进跟上帝的关系，另一个重要的方法是跟别人谈谈耶和华。你越经常这样做，跟上帝就越亲近。(马太福音28:19,20)

你可以怎样做：

安排时间天天祷告和阅读圣经。

整家人以崇拜上帝为先，把属灵活动看得比娱乐消遣更重要。



从家庭崇拜得到喜乐

圣经说：“你们要亲近上帝，上帝就会亲近你们。”(雅各书4:8) 要定下时间举行家庭崇拜*，并按计划经常举行。(创世记18:19) 但这并不够，还要在生活中常常想到耶和华。要经常跟家人谈论上帝，“无论在家还是走路，躺下还是起来，都要教导他们”，好巩固家人跟上帝的关系。(申命记6:6,7) 要向约书亚学习，他说：“至于我和我家，我们要事奉耶和华。”(约书亚记24:15)

你可以怎样做：

经常举行家庭崇拜，按每个家人的需要编排内容，促进他们跟上帝的关系。

* 耶和华见证人每星期都安排时间举行家庭崇拜，就是整家人在轻松的气氛下讨论一些圣经资料。

给家主的话

不要让任何事阻碍你们
举行家庭崇拜。

要事先让家人知道家庭
崇拜的内容，方便他们预习。

要确保每个家人都能参加
家庭崇拜。

要营造和睦的气氛，
让人人都从家庭崇拜
得到喜乐。



事奉耶和华的人多么幸福

崇拜耶和华上帝是世上最令人快乐的事！上帝看到你们一家真诚地事奉他，必定很高兴。你全心事奉耶和华，就会更爱他，更想效法他。（马可福音12:30；以弗所书5:1）让上帝主导你们的家庭生活，你们的婚姻会更稳固。（传道书4:12；以赛亚书48:17）有耶和华上帝赐福，你们一家就能永远幸福快乐。（申命记12:7）

问问自己……

我多久没跟配偶一起
向上帝祷告了？

跟家人研读哪些资料
能加强我们一家对
耶和华的信心？

想要更多相关资料
请上这个网站
jw.org/cmhn-hans

想从圣经得到更多实用的
原则和智慧吗？请上我们的
网站看看，内容也包括世界
各地一些已婚的人的经历。



以尊重的态度与配偶相处

怎样才能不说伤害配偶的话？

夫妻怎样才可以不再争吵？

怎样才能原谅对方？

和异性朋友过于亲密

照顾长期患病的配偶

再婚后，怎样才能使婚姻成功？

孩子常闹脾气怎么办？

孩子有残疾，该怎么应付？

跟儿女讨论跟性有关的事

如果儿女质疑你的宗教信仰，怎么办？

帮助孩子顺利渡过青春期

孩子自残怎么办？

继亲家庭——如何处理复杂的亲属关系

会定时添加新资料。



耶和华见证人
官方网站

请上
www.jw.org/cmhn-hans
或扫描右图



161018