

立。可惜很多夫妻忘记了关怀对方，不停地挖掘对方的错处，揭露对方的疮疤。不但没有彼此建造、帮助对方成长，反而使对方讨厌自我、树立负面的自我形象。试想，若对方常听到的是「你这样不好！你那样不好！你真笨！你没用……」，他生活会愉快吗？他会热爱生活吗？他会喜欢指责他的你吗？

因此，若希望有好的夫妻关系，就要停止指责对方，努力建立对方，帮助对方树立美好的形象。鼓励对方积极的生活吧！

4. 建立解决冲突之道

夫妻冲突的形成，常常是因为各有不同的喜好和解决问题的途径。从相恋开始，双方就应该建立一种好的解决冲突的习惯。逛街时，妻子爱逛衣饰，丈夫爱逛科技产品，那怎么办呢？可以掷钱币决定；或是可以各自逛各的，一会儿才碰面；或是丈夫先陪妻子逛她喜欢的，然后妻子再陪丈夫逛他喜欢的。只要大家能不闹翻、欢欢喜喜地商量，什么方法都可以。

婆媳冲突怎么办？夫妻理财手法不一样怎么办？...只要坐下来，冷静地表达自己的需要，必然可以找出可行的解决办法。

你们有好的解决冲突的习惯吗？

5. 自我的改善

快乐是可以传染的，看见别人开颜，自己也快乐；同样，痛苦也会传染，你四周的人痛苦，你也会不快乐。那么，要令伴侣快乐，必先要使自己快乐。

去除自己的苦闷与抑郁必须先要学习独乐。独乐的方法就是努力建立自己的兴趣、学会与别人相处及寻求正确的人生观。一个没有爱好、不理睬别人及悲观绝望的人必然不快乐。只要你有健康开朗的性情，你的伴侣也会得益而更积极地面对人生，夫妻关系也必日渐改善。

你愿意自我改善、使自己满有爱的人格吗？

结语

增进夫妻感情、使之成为一个可享受的关系，要从小处做起。

不要轻看小事。就如百年的大树在经历多次暴风雨之后，依然屹立不动，可是最后却可能丧命于白蚁手上。婚姻关系也一样，被视为微不足道的无理、争执、抱怨、不敬...都会蚕食彼此的关系，使之死亡。

反之，小小的献礼、小小的赞美、小小的服侍...都是婚姻关系的养料，会帮助婚姻关系成长、茁壮并且长的美丽。

© 本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！



亚洲之旅 1

如何增进夫妻感情 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 2

所以，你们要去，使万民作我的门徒，...凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。

(马太福音 28:19-20)

亚洲之旅

安息

2017 年六月我们教会差派了包括我总共四个人的团队到亚洲及外蒙古宣教两周。以下是我几点收获：
在各地看见 神的作为，最可贵的是年轻的族群被兴起。

第一周服事的教会，是一位外国宣教士在大学里带领一批年轻人信了主，为了牧养跟进而成立的。主任牧师原是大学教授，很年轻，蒙

神呼召受装备后，放弃了教职来服事 神。教会约 80%以上是 40 岁以下的年轻人，他们采用细胞小组和宣教植堂的策略，人数不断扩增，目前已经有两堂主日崇拜，在周边离本堂约一个半小时车程的两个城市也有聚会点。他们的心单纯渴慕 神，敬拜非常火热，神的同在充满在他们当中。

波特兰灵粮堂趣味广场:2018 年第一期成人日常英语会话班

3/3-4/21 每周六 1-3 PM，帮助移美华人用英语生活、购物、问路、点餐、看病...等等。欢迎新、旧学员报名参加，讲义费用全期每人 10 元。名额有限，报名请电 808-627-5950。

第二周在蒙古接待我们的牧师才30岁出头，他是在美国读高中时由敬虔的美国接待家庭带领而信主，现在专门透过各类运动向年轻人传福音。

全球有名的先知 Rick Joyner 预言，基督教的中心将从美国渐渐转移到亚洲。看到这么多年轻人涌入教会，我相信这预言必要应验。

经历 神的信实与同在，个人的属灵度量被扩张，信心被提升。

1. 出发前整理行李，将手提行李的拉链拉起来之前，忽然有「拿一套换洗衣服放进去」的意念闪过。过去我并没有这种习惯，但还是照做了。抵达目的地才发现行李竟然没有跟上，直到三天才拿到行李，而聚会第二天就开始了。还好我手提行李有一套换洗衣服。没想到由于一个小小的顺服，我经历了神信实的看顾。

2. 因接待的蒙古牧者不懂中文，本来我们预备用英文分享信息，但团队里一位姐妹向神祈求，希望有人可以将中文翻成蒙古文。结果神真的为我们预备了一位在蒙古大学教中文的姐妹，这真是神奇妙的预备。

3. 特会的第一堂信息，我必须用英文传讲，这是我生平第一次用英文讲道。我一直向神祷告，求神赐给我说英文的口才。神真的垂听祷告，我很清楚的感觉到每一句话都是神透过我在说，因为我一点也没感觉我是在用英文说话。

愿神的灵继续坚固祂藉着我们所做的工，结出永远长存的果子，使更多人成为祂的门徒。这次短宣我真的经历了圣经这句应许：「所以，你们要去，使万民作我的门徒，...凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，**我就常与你们同在**，直到世界的末了。」（马太福音 28:19-20）感谢赞美主，荣耀归给神！

 波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM	青少英文崇拜	周日 10:45 AM
祷告聚会	周三 7:30 PM	教牧	黄瑞发牧师
成人主日学	周日 9:30 AM	电话	(360) 885-4488
姐妹聚会	东北区以斯帖小组	电子邮箱	bolccip@gmail.com
	周二 9:50 AM	网站	www.bolip.org
	路得小组	地址	550 NE 76th AVE
	周四 9:45 AM		Portland, OR 97213



如何增进夫妻感情

小宇点

婚姻生活是门学问，好的婚姻生活所涉及的因素实在太多了，只要稍有忽略就会导致不愉快。以下是我个人对维系美满婚姻的一些建议，但可不是万灵药哦。

1. 千万不要苛求

夫妻相处不愉快大部分原因都来自于对对方过分的要求，即所谓的「苛求」。如果能让彼此不愉快，只要多作不切实际的要求就可以了。

现今传播媒介都太虚幻化了婚姻的意义，有人甚至认为婚姻若没有罗曼蒂克的成分，就不值得存在。但一旦认为幸福的婚姻就只是这些，就必然出岔子。事实上，多数人婚后的生活是平淡而常规性的。例如，丈夫可能因生活的重担而少送了花、少写了情诗，甚至因工作上的挫折而满腹牢骚，说话不耐烦。婚姻不再像美丽的花园了，这时妻子若无法体谅，会真的觉得婚姻是恋爱的坟墓，对丈夫不但不扶持，还会设法脱离这个讨厌的关系。

其实我们赤身来到世上，没有带什么来，也不能带走什么；应该要为已有的感谢，而不要因失去的而恼怒。

你们要求的婚姻生活是怎样的

呢？是否每天都为已有的而感谢欢欣？如果有，肯定你们会是快乐的一对。

2. 不要操纵对方

受操纵是极不好受的。若有人操纵你，你就是奴隶，对方就是主人；反过来也是如此。婚姻若是主人与奴隶的关系，就是不健康。

你若不喜欢受对方操纵，自然也知道不应该操纵对方。不要说：「若你爱我的话，就要为我做...」「你这样做使我失望痛苦，不要这样做！」「你独断独行，我们分手吧，离婚！」类似上述的语调若出现在你的夫妻关系中，或多或少你或对方已成为操纵者了。操纵是人际关系的毒素，要培养夫妻间的感情，任何一方都不可以成为主人，你们之间是平等的，应该相敬如宾、互相尊重。

想想你有什么操纵的言语或行动，努力消除吧！

3. 建立对方

你是否为伴侣的成长做出努力？有没有夸奖对方的进步并鼓励对方继续努力向上？在对方悲伤失意之际你有否加以安慰，帮助他跌从中站起来，继续向前走呢？

「爱」必然包含对对方的关怀与建