

1

第一单元

牧师与关系

“人若是公义，且行正直与合理的事。”（结18:5）人们期待在各种关系中得到幸福和满足，没有人愿意成为一座孤岛。上帝在创世之时就为人类设计了各种关系。在《创世记》2章18节中，上帝说：“那人独居不好，我要给他造一个配偶帮助他。”从神学和社会学角度来看，人们因为渴望有归属感，才有了健康的关系。但是，关系也是容易破裂的，关系的破裂会让人极度灰心、痛苦和绝望。

对牧师和教会领袖来说，关系是极为重要的。保罗在写给提多的书信中（多1:7-9）指出了这一观点。有效应对各种关系是一个公认的挑战。通过阅读中文新译本的这段书信，我们会有一种新的领会：“因为监督是神的管家，所以必须无可指摘、不任性、不随便动怒、不好酒、不打人、不贪不义之财；却要接待客旅、喜爱良善、自律、公正、圣洁、自制，坚守那合乎教义、可靠的真道，好使他能够用纯正的道理劝勉人，并且能够折服反对的人。”

保罗对提摩太的教导中也清楚地指明，我们的个人生活是侍奉的基础：“你要谨慎自己和自己的教训，要在这些事上恒心。因为这样行，又能救自己，又能救听你的人。”（提前4:16）我们必须认真对待这一教训，绝不可掉以轻心，要持之以恒、坚持不懈、不离不弃。我们应该记得让身体得到休息，此外，我们还必须时刻警醒，过有基督徒样式的生活。

第一单元“牧师与关系”是本课程的基本要素。如果缺少这一部分，余下课程的价值将是微乎其微。如果牧师忽视关系，这不仅会影响到他自己，还会影响到会众。

第一章 人际关系

第一节 关系如何影响我们的生活

第二节 牧师应保持良好的人际关系

第二章 牧师的关系基础

第一节 《马太福音》对关系基础的教导

第二节 《罗马书》对行为基础的教导

第三节 《哥林多前书》对爱的基础的教导

第三章 建造稳固的婚姻与家庭

第一节 建造稳固婚姻的秘诀

第二节 知与行

第三节 婚姻与祷告

第四节 孩子与侍奉

第四章 关系与差异

第一节 人离不开关系

第二节 健康的关系与尊重

第三节 界限带来保护

第四节 差异或意见不同

1 第一章

人际关系

人际关系可能会给我们带来最巨大的挑战和压力。当关系陷入混乱状态时，一切都似乎乱七八糟。维系关系需要超乎寻常的时间和精力，在其中所投入的情感更是超出想象。然而，就算关系会引发争端和痛苦，也很少有人想过要脱离关系。

关系是牧师所面临的一个非常重要的挑战。侍奉是一项与人打交道的工作。侍奉的具体工作取决于个人的需要，侍奉工作的核心在于上帝期望他所造的人心中有良善。人是侍奉生活的中心。尽管有些牧师觉得他们更愿意在图书室里被书籍所包围，然而真正的侍奉工作却是在上帝呼召他们去服侍的人群当中（进行的）。

由于这一主导原因，牧师必须成为关系专家。他们个人不仅需要成功地应对自身人际关系带来的挑战，还要装备好自己，以回应上帝的呼召去帮助他人处理关系。牧师工作的性质决定了他们要去面对各种婚姻纠纷、子女教育问题和领导阶层冲突。如果他们不能有效地解决这些困难，不管他们的讲道有多么好，他们事工的果效都是短暂的。

若想成为成功的牧师，必须了解各种关系，能分清主次，并且竭尽全力处理好自身的关系，因为这些关系将是他们满足他人需要所必备的力量。本章将探讨牧师生命中的各种重要关系，以及成功应对这些关系的原则。随着本章内容的深入，我们会发现关系对牧师的生活有着深远影响。

第一节 关系如何影响我们的生活

学习目标：

1.1.1 指出人际关系对我们的身体、情感和社交的影响。

1.1.2 阐明人际关系如何影响到我们的属灵健康。

第二节 牧师应保持良好的人际关系

学习目标：

1.2.1 写出在你个人侍奉生活中所坚持的最重要的两个习惯。

1.2.2 持守并应用“学习上帝的话语是最重要的事情”这个真理。

1.1

第一节 关系如何影响我们的生活

我们无法脱离人际关系而孤立地生活，我们和其他人之间有着千丝万缕的联系。不管你如何努力地掩饰，你的心灵迟早会将真实的你在人前显现出来。

就拿我妻子朱蒂和一位女士在一次退修会上谈话为例。这位女士在退修会上听朱蒂讲了一个关于“伊夫琳小姐”的故事。在活动结束后，她走近朱蒂，说：“我和我丈夫曾经住在乔治亚州的哥伦布，有一段时间我们常去D&R杂货店买东西，仅仅因为……”朱蒂打断她说：“别告诉我那个理由，让我来说看。是因为‘伊夫琳小姐’吗？”那位女士睁大眼睛兴奋地说：“你说对了！‘伊夫琳小姐’真是太好了！她总是能认出我们每一个人，让我们感到自己是世界上最重要的人。我们去那家杂货店，就是因为‘伊夫琳小姐’在那里。”

我知道这个故事是真实的，因为从高一到高中毕业，我一直都在D&R杂货店做兼职。“伊夫琳小姐”就是我的母亲。

你永远也摆脱不了与别人的关系，人际关系是我们生命供给系统的基石。世界上一个简单的道理就是：你耕种什么，就收获什么。在人际关系上也是如此。

对身体的影响

我们可能都听过或说过这样的话，“他真让人头疼”或是“她真让我倒胃口”。这些话或许听起来有些刺耳，但它们却捕捉到了紧张的人际关系对身体所造成的真实影响。我们都能觉察到压力和紧张的人际关系给我们的身体带来什么样的影响：精疲力竭、肌肉紧绷、头疼以及其他多种生理反应。如果紧张的关系被忽视和遮掩，它对身体的消极影响就会加重。当我们试图隐藏自己的情感或紧张的人际关系时，我们可能会感觉到胃有些不舒服。

从积极的方面讲，人际关系可以为人们提供一个情感空间，使人能够（1）自然地表达自我，（2）有归属感，（3）得到滋养，（4）获得肯定和引导，（5）建立新的关系并获取新的信息。人际关系的这些益处为我们的身体健康带来积极的影响，它为我们提供必要的信息、关爱的环境、群体的认同、缓解压力的途径、健康生活的动力。（Healthy Relationships）

“阿拉米达县调查”（Alameda County Study）是一个关于各种人际关系的最全面的研究项目。此研究项目由一位哈佛社会科学家带头，跟踪调查了阿拉米达县的7000位居民，历时九年。研究者发现孤独的人早亡的可能性是那些有稳固人际关系之人的三倍。

那些有不良健康习惯（吸烟、不良的饮食习惯、肥胖症或酗酒）却有稳固社交关系的人远比有良好健康习惯却孤独生活的人活得长。换句话说，与朋友一起吃甜点强过独自一人吃蔬菜。哈佛的研究员罗伯特·普特南（Robert Putnam）发现，如果你目前不属于任何群体，但已决定加入一个社交圈的话，“你就将在明年死掉的风险降低了一半”（Ortberg 2003）。

1.1.1

学习目标：

指出人际关系对我们的身体、情感和社会的影响。

问题：

1. 在人际关系中人们会经历五项益处，找出你认为最重要的那一项。
2. 关系能够为我们提供缓解压力的途径，那为何重要人际关系中的冲突，反而会加大关系对个人产生的压力？

对情感的影响

人际关系是心理或情感健康的一个关键因素。理查德·戴林格 (Richard Dayringer) 写道：“情感问题通常根植于人际关系问题。反过来说，那些能够留心并应对与别人的关系的人往往在心理上是健康的。” (1998, 第7页)

如果一个人与周围人的关系不正常，就会产生五花八门的情感反应，从行为上的不合作到谋杀，正如美国近年来发生的骇人听闻的校园枪击事件。除了犯罪行为，与人相处技巧的缺乏也会引发忧郁、愤怒、仇恨、愤世嫉俗以及控制他人的行为。当一个焦虑的人对自己的人际交往能力感到不安或灰心时，他就无法清醒地思考，而且更倾向于说或做一些让自己后悔的事情。

3. 牧师在辅导他人时应该如何应对自身出乎意料的情感反应？

牧师在做辅导时会接触到形形色色的人，这些人会带来各种各样的忧虑，因此，牧师把握好自身的感受并调整好个人情绪是至关重要的。当人们内心极其痛苦、迫切需要牧师的关怀时，会触发牧师各种出乎意料的情感反应，这些情感反应需要予以解决。牧师们应该找其他同伴或敬虔的专业人士帮助他们化解那些情绪，而不是压抑它们，让烦恼加深，过后再度出现。

托马斯·摩尔 (Thomas Moore) 在他的著作《安抚灵魂》 (Care of the Soul) 的前言中，列出了我们这个时代的种种抱怨，诸如“空虚、虚无、萎靡，以及对婚姻、家庭和人际关系的幻灭，价值感的缺失，对个人成就的痴迷，还有属灵生命中的匮乏”。人们会带着这些忧虑来咨询牧师。摩尔解释说：“所有这些现象都反映出人类灵魂的丧失，并且让我们知道灵魂所渴望的是什么” (Moore 1992, xvi)。

拉里·克拉布 (Larry Crabb, 1987) 也提醒牧师，在与他人会面时要调整好自身情绪，鼓励他们要积极应对。须重申的是，心理咨询可能会有所帮助。更多地参加各种活动，即使是与信仰有关的活动，来填补心灵的空虚也是远远不够的，正如克拉布所言：

“当痛苦的情感还没有把人压垮，却仍让人不得安宁时，让自己忙起来或外出消遣等惯常的补救方法通常没有什么用处。有时一些比较“属灵”的解决方法会稍有帮助，但也只是暂时的，比如：多花时间阅读上帝的话语，更长时间的祷告，更多地参加教会活动——这些方法只不过是將不利情绪塞到我们意识的角落罢了。” (1987, 172)

4. 描述你在教会中观察到的一次冲突，并说明那次冲突对当事人有何影响。

在社交中的作用

紧张的人际关系会对社交造成影响，并引发各种各样的反应，例如语言攻击、暴力行为、社交冷淡以及关系破裂。一位作者就此方面重点描述了下述几种情况：商业合伙人突然终止合作关系，一个家庭突然离开教会，雇员不声不响地辞职，夫妻决定分居，甚至两个国家因为一些小问题而发动战争。

人际关系从本质上来说是社会性的。借着人际关系，我们与他人相互联系，并积极或消极地影响着他人。牧师必须学会在处理人际关系中的冲突时，显出恩慈，并尊重他人，避免使问题僵化，进而导致不必要的、无法控制的冲突。有时，人的反应只是想显示自己的能力，满足自己一时的报复冲动。但是，这样的反应通常是具破坏性的，并且可能带来痛苦、孤独、懊悔等负面情绪。

如果教会中的冲突持续存在，牧师则无法对会众进行有效的牧养。有人做了一个类比，把教会中发生冲突比作将沙子倒在机器的轴承上：任何运转机器的尝试最终都会造成机器停转。

1.1.2

学习目标：

阐明人际关系如何影响到我们的属灵健康。

5. 亚当的不顺服带来什么后果？
6. 讲述上帝的赦免如何改变了你的生活方式。

对属灵生命的影响

上帝希望我们在他创造的秩序中与他并其他受造的人有完美的关系。然而，即使在圣经中的伊甸园里，我们也会发现造物主与被造物之间的紧张关系。尽管那时亚当和夏娃生活在一个完美的环境中，所有的需要都会得到满足，但人还是屈服于撒但灌输的疑惑。他们对上帝的不顺服导致神人关系的破裂（这就是人类的堕落）。当人们开始相互谴责的时候，冲突就出现了。

因为人与上帝或人与人之间的疏离，人在情感和灵性上开始停滞不前。我们都在承受着最初与上帝关系破裂带来的灵性后果。救恩之所以如此奇妙，是因为上帝迈出了第一步，他挽救、医治并修复我们与他的关系。由此，在人类的生命舞台上，人际关系也因此得以重建。

第二节 牧师应保持良好的人际关系

耶稣说：“人若赚得全世界，却丧了自己，赔上自己，有什么益处呢？”（路9:25）在我们的文化中，人们经常把这一问题应用到有钱有势的人身上，然而，我们也应该省察自己。我们都耳闻目睹过一些大有能力的牧师建立了庞大的事工，赢得了为数众多的会众，而自己却犯罪堕落的故事。认为自己不会被试探所左右是陷入危险境地的第一步。我们从一开始就要小心谨慎地生活，为的是有个圆满的结局，听到主的称赞之言，“好，良善的仆人”（路19:17）。

与上帝的个人关系

提摩太是保罗的学生，我们从他们的师生关系中可以学到非常重要的东西。在开始侍奉时，找一个比你年长、有智慧的良师是明智之举。在我居住的加州南部区域，我们会邀请那些已经退休的敬虔牧师与我们年轻的牧师分享他们的经历和智慧。目前，每个地区都会有这样的牧师，就像提摩太有保罗这位老师一样。

保罗教导提摩太，“你要谨慎自己和自己的教训。要在这些事上恒心。因为这样行，又能救自己，又能救听你的人。”（提前4:16）保罗希望提摩太明确地知道他的生活方式和他的教训必须一致。他不能教导别人的是一套，自己的生活方式却是另一套。保罗想让提摩太明白，他侍奉的果效不仅建立在公开的教导上，也建立在他的个人生活上。这是一个属灵原则，是侍奉的根基。做到这点是不容易的，需要我们恒久忍耐、坚持不懈、谨慎自守。不要凡是都想当然，要小心提防。

牧师应优先考虑的事情

如果一个牧师不能始终如一地与上帝同行，就会依赖一时的狂热、一些小伎俩和程序化的东西。如何把上帝和他的救恩真理与我们的侍奉目标和工作的实际安排结合起来呢？这个问题有助于我们小心谨慎地审视自己和设定工作计划。尤金 毕

1.2.1

学习目标：

写出在你个人侍奉中所坚持的最重要的两个习惯。

7. 如果一个牧师忽视个人生活和与上帝的关系，那会影响到谁呢？



德生（Eugene Peterson, 1987）在他的著作《建造生命的牧养真谛》（Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity）中指出了建造其他一切事工的基础：祷告和读经。这两样是最基本的，也是最不引人注目的，因此，常常被忽视。在繁忙的牧养事工中，没有人会跟在牧师后面记录他祷告和读经的时间。也几乎没有人会去问我们是否读经和祷告了。

借着祷告，我们使自己在上帝面前专心起来。如果让我解释我为什么祷告，我会这样回答：我不但愿意，而且我需要每天与我的上帝有一次交谈，因为我看到自己的罪，我需要上帝的饶恕。我知道在这个世界上生活有时会让人不知所措，遇到这种情况，通常会跪在上帝面前寻求帮助。

8. 你认为文中有关祷告的教导哪个是最重要的？为什么？

通过祷告，我们可以得到每天所需要的力量和引导。我发现人们经常到最后才会求助上帝，而更明智的选择是：在需要帮助时，第一个想到的就应该是上帝。一直以来，我都认为：在上帝的军队中服役，最好是在入伍的那天起就开始操练祷告，而不是等到落入前线的散兵坑时再开始。祷告可以极大地坚固我们的信心。

1. 当你想祷告的时候，把你想说的话写下来。

自发的祷告通常是必要的。但有些时候，将请求、感谢和赞美写下来要比概括的口头陈述更能突出你所表达信息的重点。我想你可能会有同感，就是有时候我们的一些祷告有些像巴别塔变乱的语言，当然，上帝知道我们的不足。我确信，他并不指望我们所有人的祷告都是逻辑严谨的杰作或是辞藻华丽的散文。但是，祷告是一门学问，把你的想法写下来可以帮助你明确方向，否则你很容易陷入混乱状态。

2. 当你祷告的时候，学会聆听。

有人曾这样说过，一些人在祷告的时候，只顾自己在那里滔滔不绝地说，根本不注意上帝在说些什么。我认为，上帝不会为一篇流畅得仿佛出自雄辩的演说家的祈祷词而感动。有时，我最好的祷告是这样开始的：“上帝，我在这里。现在我该做什么？”之后，我就安静下来倾听。

3. 将你的祷告行出来。

你需要积极地用行动来响应你的祷告。上帝有时不去做一些事情，为的是让我们行动起来，而我们却往往限制了他的工作。不要求了上帝在你心中放入爱心，却出去以偏见对人。不要祷告完教会要对社会带来积极影响，自己却不愿意参与其中去影响社会，不要祷告过上帝赐你一个天堂般的家庭之后，你却每天粗暴地对待配偶和孩子。

4. 祷告不要敷衍了事。

不经心、马虎随便的祷告是对上帝信实的亵慢，也是对自己的不尊重。三心二意的祷告就像一个农夫对谷仓里的种子充满期望，却从不出去耕地播种。祷告需要激情，因为你在运用一种能够改变世界的力量。

想一想主祷文是如何开始的：“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太6:9-10）当你这样祷告的时候，你是在向主高声宣告，你厌倦了地上的国度，在其中愚昧人统管智慧人，本应丰收的土地被战争摧毁，人们被邪恶毁灭。

愿上帝的国度降临到这个世界，在这个国度里，我们可以像兄弟姐妹一样生活在一起，在这个国度里，没有人自称为神，爱的律法使人类的法律变得完全无用。这样的祷告的确超越了日常生活，但是，我们需要这样的宏伟的视野。

5. 相信上帝在关注你的祷告。

有些人的祷告只言片语，有些人的祷告冗长啰嗦。在祷告时，为祷告时间的长短而焦虑是毫无意义的。献上你的祷告，将你的内心与灵魂的需要呈现出来。相信上帝会倾听并回应你的祷告。祷告后，继续做好你的工作。简单地说，就是相信上帝，尽你的本分。

6. 认识倾听你祷告的上帝。

曾经有一位愤世嫉俗的年轻实习医生，用嘲弄的口吻请求医院的牧师为他祷告，让他能得到一些钱，因为他手头十分拮据，而他却是一个无神论者。牧师回答说：“如果你刚刚遇见主治外科医生，你会管他要钱吗？”

“当然不会，”他答道，“我会等到多认识他一些的时候。”

“你说得很对。”牧师说完就走开了。

认识上帝是一生之久的事情，不要把这当作一件轻松的事。要坚持不断地认识你向之祷告的那一位，学习他的话语；在繁星密布的夜晚，带着感恩的心仰望星空；向一个小孩子解释在他眼中上帝的奇妙；阅读伟大的著作或欣赏杰出的艺术品，走入另一个灵魂的深处。

7. 在忍耐中顺服，在顺服中忍耐。

以这样的祷告来坚固你的心，“主啊，按照你的时间，不是我的时间。你在永恒中所怀的意念要高过我一时的意念”。下文是对这种心态的经典解说：

他祈求能力以取得成就，
却被造软弱以致顺服。
他祈求帮助以做大事，
却被赐软弱以致行善。
他祈求财富以得快乐，
却被赐贫穷以致睿智。
他祈求权利以获尊荣，
却被赐匮乏以致体贴上帝的心意。
他祈求得到一切以享受人生，
却被赐生命以致享受一切。

8. 上帝已经知道你的心思意念。

记得你的孩子站在你身旁讲述他的一个想法时的情形吗？大多数时候，你事先已经晓得他要说什么，孩子的分享与其说是表达自己的想法，不如说是与你建立关系。你也是这样与你的天父联结的。你的祷告并不是在揭露你的秘密，而是在建立一种关系。祷告是在参与一个神迹。双膝跪在地上，灵魂飞向天堂，那是与造物主的沟通，是令人惊奇的体验。我们的祷告从来都不是完美的，但是，我们始终是在向完美的上帝祈祷。

1.2.2

学习目标：

持守并应用“学习上帝的话语是最重要的事情”这个真理。

9. 指出两段曾对你认识上帝有深刻影响的经文。

学习圣经是一种专注于上帝的话语和他的作为的行动。任何关系的一个重要成分就是传递信息。上帝的话语传递着有关他的信息、他的作为和他的慈爱。他的话语是我吃的食物，是我呼吸的空气，我无法离开它而存活。为了说明为何牧师在做任何事情之前，都需要专心于上帝的话语，我来举一个例子。每次我登上飞机时，都会看到空中小姐走到坐席间的通道，让乘客们扣紧安全带，并确保所有的安全措施都已经安置妥当。托盘取走了，座位靠背调正了，飞机即将起行。机长会让乘客们注意空中小姐演示的应对紧急情况的方法，万一气压改变，氧气罩会自动落下。如果有乘客需要照顾孩子或其他需要扶助的人，这位乘客就必须先戴上氧气罩，否则他很快就会缺氧。如果负责护理的人氧气耗尽，那他就无法照顾他人。

上述的例子说明，牧师自身从上帝的话语中汲取营养是至关重要的。下面是学习上帝话语的四点建议。

1. 当你学习上帝的话语时，要省察内心。

不可否认，我们都是罪人。唯有真理能使我们得自由。上帝的话语可以判定我们的罪行，召唤我们悔改。几年前，盖洛普民意测验揭示了一个令人震惊的悖论，为基督徒敲响了警钟：在道德沦丧的同时，宗教却在崛起。至少从表面上看，美国是世界上信奉宗教人数最多的国家，但从道德品行来看，我们可能是最堕落的。我们正在经历着圣公会主教迈克尔·马歇尔（Michael Marshall, 2003）称作的“无咖啡因的基督教”状态，有咖啡的味道，却无咖啡因的效用，绝不会让你晚上睡不着觉。或许《撒母耳记上》16章7节，会让我们对此的认识更加清晰，“耶和华却对撒母耳说：‘不要看他的外貌和他身材高大，我不拣选他，因为耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。’”

2. 要用耳去倾听。

“有耳可听的，就当听。”（太11:15）怀着一颗谦虚受教的心去倾听。如果你安静地倾听，上帝的话语会纠正你的错误，教导你走正路。要全神贯注于他的话语。曾经有过多少次你将圣经摆在书桌上，当太阳开始落山的时候，你内疚地看着它，而后你把它拿起来，仓促地读了一章。你的眼睛注视着经文，你的嘴唇在读，但是，你的心听到了吗？倾听是双向关系中的重要部分，倾听时需要全神贯注。

3. 要动脑去思考。

我们常常在真正寻求上帝想要说些什么之前，头脑中就已经编排好了一个主题。世人都喜欢跳出思维定式去思考，就是找些新方法去解决问题；人们乐意接受新事物，尝试做与众不同的事情。如果你真的想有新思路，就来学习上帝的话语。圣经中70%的内容讲述的都是故事。那些故事见证了上帝的大能、审判和恩典。它们可以激励我们去做更大的事情，取得更大的成就。

比如说，马利亚的兄弟拉撒路死了，当她见到耶稣时说，如果你早在这里，拉撒路就不会死了。耶稣赐予我们生命，与我们同在，他的供应总是超过我们的所求所想。

当那个寡妇照着以利亚所说的，去收集油瓶灌满油时，她曾想到过能从一个先知那里得到这么多吗？当你学习上帝的话语时，难道他的慷慨赐予会受限于你的期

待吗？他的慷慨赐予远超出你的期待。

4. 要用眼去观看。

上帝会引导你的道路，不是为了你能成为一个拥有百万会众教会的大牧师，而是为了让你知道他对你的旨意。他会赐给你一面透镜，让你更清晰地观看这个世界。他会指引你走安全的道路，让你能够避免绊跌和摔倒。他会给你一个标准来衡量你所看到的世界，不会让你沉醉在自己的想象中。

坚持不懈地汲取上帝的话语将会增进我们对现实的理解。圣经让我们明白生存的意义，并且为我们指明道路去实现这个意义。他的道路是一条伟大的路，是一条改变生命的路，他的道路将我们的灵性从黑暗转入光明，给我们带来希望。

牧师的工作应由上帝来定位，因此牧师需要每天操练祷告，学习上帝的话语。下面的几节经文是对这一真理的支持：

“体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。原来体贴肉体的，就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服。”（罗 8:6-7）

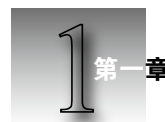
“不要效法这世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”（罗 12:2）

“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。”（赛 26:3）

“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”（西 3:2）



自我测验



圈出最佳答案。

1. 积极的关系可以提供：
 - a) 群体的认同、压力和关爱的环境。
 - b) 健康生活的动力、群体的认同和压力。
 - c) 必要的信息、压力和群体的认同。
 - d) 缓解压力的途径、群体的认同和必要的信息。
2. 孤立的人早亡的可能性是有稳固关系的人的几倍？
 - a) 大约2倍。
 - b) 大约3倍。
 - c) 大约5倍。
 - d) 两种情况的可能性一样。
3. 从文中可以推论出结婚者的寿命：
 - a) 比单身者寿命短。
 - b) 比离婚者寿命短。
 - c) 比单身者、离婚者或丧偶者的寿命长。
 - d) 比丧偶者寿命短。
4. 情感问题通常源于：
 - a) 大脑内化学物失衡。
 - b) 人际关系。
 - c) 处方药物。
 - d) 缺乏体育锻炼。
5. 亚当和夏娃在伊甸园的不顺服导致：
 - a) 人类的堕落。
 - b) 与上帝的疏离。
 - c) 人与人之间关系的冲突。
 - d) 以上选项都对。
6. 保罗教导提摩太要谨慎自守，留心自己的教训的目的是：
 - a) 给人留下深刻印象。
 - b) 他能活得长久。
 - c) 他不但能救自己，也能救那些听他的人。
 - d) 他的会众能更多地奉献。
7. 根据尤金·毕德生所言，哪两件事决定了其他一切事？
 - a) 祷告和学习上帝的话语。
 - b) 祷告和稳固的社交关系。
 - c) 退修和学习上帝的话语。
 - d) 顺服和祷告。
8. 写下祷告内容的原因之一是什么？
 - a) 可以让我们的祷告伙伴知道我们真的在祷告。
 - b) 有助于我们记起祷告细节。
 - c) 书面形式比口头陈述更能突出祷告重点。
 - d) 留下一个记录，让我们的后代知道我们所关注的内容。
9. 我们在祷告的时候应该：
 - a) 在祈求上帝之前总要赞美他。
 - b) 用正式语言以示尊敬。
 - c) 学会倾听。
 - d) 在每天的同一时间。
10. 学习上帝话语的几点建议是什么？
 - a) 要省察内心，要用耳去倾听，要动脑去思考，要用眼去观看。
 - b) 为理解上帝的话语祷告、按照年代顺序阅读经文、记笔记、每周背一节经文。
 - c) 边看经文注释边阅读，要动脑去思考，运用一个读经计划并记笔记。
 - d) 祷告，要动脑去思考，与同伴一同大声朗读，同时阅读两个版本的圣经。

