

地还存留的时候，稼穡、寒暑、冬  
夏、昼夜就永不停息了。

— 创世纪 8: 22

佳美雙月刊

主後二零二一年二月刊 第309期

佳美團契 Glorious Family Fellowship

哥城華人基督教會 Columbus Chinese Christian Church

## 目 錄

- 03 眼睛就是身上的灯 / 王青清
- 08 感谢神，给了我最好的安排 / 王平
- 12 岁月静好，在灵的深处 / 郝兰峰
- 20 子女教养:道歉篇 / 刘晓丽
- 25 子女教养:专注力和朋友身份篇 / 林葉
- 45 佳美月刊征稿通知

---

你把旌旗賜給敬畏你的人，可以為真理  
揚起來。

~ 詩篇 60:4 ~

---

## 眼睛就是身上的灯

王青清

马太福音 6: 22-23 眼睛就是身上的灯。你的眼睛若嘹亮，全身就光明。你的眼睛若昏花，全身就黑暗；你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！

马太福音6章19-21节，教导我们不要积攒财宝在地上，而要积攒财宝在天上。马太福音6章24节，讲的是一个人不能又事奉神，又事奉玛门。这里所说的地上的财宝当不仅仅是金钱，而是一切我们在世俗中关心的金钱、地位和权势等等。6章22-23 这段经文夹在中间，特

别的讲到眼睛。我们若定睛在神的荣耀，则眼睛嘹亮，定睛与世俗的骄傲，就眼睛昏花。

撒母耳记下6：12-23节有一段有关神的约柜，以色列的王大卫，以及大卫的妻子，扫罗的女儿米甲的故事。有人告诉大卫，耶和华神因为约柜赐福俄别以东家及一切属他的。大卫就欢欢喜喜的将神的约柜从俄别以东家抬到耶路撒冷。大卫不仅献上牛与肥羊，还穿着细麻布的以弗得，在约柜前极力的跳舞，以色列众人也欢呼快乐。而此时，米甲也看到大卫在神面前踊跃跳舞，她不仅不与众人一起快乐，反而在心里轻视大卫。她既在心中产生这样苦毒的意念，就在大卫回到家中要给眷属祝福之时，语含讥讽的向大卫说：“以色列的王今日在臣仆

和婢女眼前露体，如同一个轻贱人无耻露体一样，有好大的荣耀啊！”。在米甲心中看重的是世上的王权和尊荣，她眼目昏暗，存邪僻的心思，以至于不能与众人同享神同在的欢乐，也看不到大卫敬拜耶和华神的心。与米甲相反，以色列的王大卫却说在神面前，他看自己为卑微和轻贱，他愿意高举神，而不是自己。

主耶稣传道之时，总是把听道的人分化成极端的两群人，一群人就信了他，而另一群人或藐视主或仇视主，甚至想要杀他。两群人听到的是同一信息，却有如此不同的反应。十二个使徒同主朝夕相处，主常用明白的话教导他们，然而却也有犹大的背叛。约翰福音13章记述的主与门徒的最后的晚餐。期间，主预言自

己的被卖，宣告他是基督，主又取卑微奴仆的样式为门徒们洗脚，主的这一行为可以说是惊世骇俗。当时，使徒们都不明白，彼得先对主说：“你永不可洗我的脚。”。而当主对他说：“我若不洗你，你就与我无分了”，彼得听了这话，就要主不但洗他的脚，也要洗他的手和头。彼得此时虽仍不明白主的意思，他对主的信心和渴望与主有份的心却是明明白白的。我们不知道犹大此时的想法，但我们知道的是，他必有不信的恶心。他的贪婪使他有眼无珠，抵挡光。

雅各书4章4节说：**你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友，就是与神为敌吗？所以凡想与世俗为友就是与神为敌。** 保罗在哥林多前书

2章15-26节告诉我们：**属灵的人能看透万事，却没有一人能看透了他。**“**谁曾知道主的心去教导他呢？**”**但我们是**有基督的心了。****我们心里相信受洗归入主的名下，已得了生命，就知道活着不单单靠食物，乃是靠主的话。我们若仰望神，眼睛就嘹亮，心里就光明了。求主耶稣把我们的眼光从地上转到天上，转换我们的价值观和世界观，以基督的心为心。

## 感谢神，给了我最好的安排

王平

2019年二月我们全家因女婿升迁从居住了十年的马里兰搬迁到俄亥俄。临离马州的近一个月内，除了家里繁重的收拾打包任务，还要完成为本地春晚已审核选定的两个舞蹈的排练。我所教授了九年的舞蹈班，亲手建立的舞蹈团班委、小组直至个人也为我安排了一个个大大小小的送别聚会……日程满满，不亦乐乎！但如此忙乱之际，冥冥之中却似乎有一种安祥的声音在召唤我，感觉有一种新的期盼在前面……一次排练后班长（虔诚的基督徒）送我回家，她对我说“当咋一听到老师要搬去外州不

能再继续教我们时，感到特别意外和伤感，难以接受……，待平静下来细想后，觉得应该是神的安排，也许对老师更有益呢……”这番话引起我的共鸣，由此聊了好久。临行前最后一次小聚会上，我意外欣喜地得到了一位学员赠送的厚礼～一本中文圣经！我如获至宝，感激万分！现在回过头来想，这难道不就是神的美意和安排吗！这本圣经一路伴随我从马州来到俄州，一个月后，我受浸开始了新的生命。

告别了以往创作、教学、排练、演出、比赛，一年复一年，马不停蹄、风风火火的生活，开始静下心来进入到一个全新的领地，圣经学习中……一年后，神引领我加入到最适合我的佳

美同心组这个充满温馨、关爱、喜乐的家！期间又加入了心心姐妹祷告会和BSF圣经学习班。新的学习生活极大地吸引着我，像海绵吸水一样，渴望不断充实自己，与弟兄姊妹们一同在主内得到成长。感谢神没有嫌弃我这样一个起步晚的女儿，反而给予了更多的爱与眷顾。我的女儿女婿信主十几年，如今我们全家因信靠主而大大蒙福！无论病毒肆虐、社会动荡，我们家因主的同在依旧健康平安喜乐和睦；我们正在进行的“创世记”的学习像及时雨，不断浇灌警醒我容易软弱、疑惑的心，越来越坚定了我对神的信心。无论遇到什么境况，坚信一切神在掌控。每天与神亲近，倾诉、祈祷，神的恩典在我与家人身上有

了太多的验证，神在我心中的位置至高无上，无可替代了！我的心态观念发生了根本的变化，看淡了一切，过去所获得的成功、赞誉、奖项……真的都只是过眼烟云，唯有神才是永恒的，是值得一生追求的。马里兰原来班上的一位学员出于关心发微信问我，“一下子不忙碌了，是否适应现在的生活，有没有一点失落感？…”我给了她几个哈哈，告诉她失落离我太遥远，不仅适应，还喜欢现在的生活，而且依然忙，忙得更有意义和价值了。崭新的生活让我倍感充实和喜乐，我珍惜现在的一切，因为是神给予我的最好的安排！

# 岁月静好，在灵的深处

郝兰峰

岁月静好是片刻，一地鸡毛是日常。  
即使世界偶尔薄凉，内心也要繁花似锦。  
浅浅喜，静静爱。  
深深懂得，淡淡释怀。  
望远处的风景，看近处的才是人生。  
唯愿此生岁月无恙，  
只言温暖，不语悲伤。

—— 杨绛先生

在微信频道上看到杨绛先生的这一段话后，就被她深深地迷住了。读她说的话，看《杨绛传》，感觉自己的身体和灵魂，都被她的高贵和优雅包围着。正如《杨绛传》的作者所写：于岁月的风华里，她始终心如幽兰，品若秀竹，独守着内心的淡定与从容。她是永不褪色的优雅。又如杨绛先生自己，在《100岁感言》里写道：

一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。我们曾如

此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系！

不禁感叹：这要上苍多少的厚爱，才能造出如此空谷幽兰般娴静优美的女子啊。我虽不能至，却心向往之。

如若此时有人要和我争论：人之初，性本善还是性本恶？我一定会说：人之初，性本善。不仅仅是因为杨绛先生，而是这个问题在我心头已经萦绕很久了。上帝造人之初，一切都是美好

的，因为上帝本身就是美好。那时候神的灵与人的灵相通，神的一切美好和丰盛都住藏在人的灵魂里面，这才是人最初的样子。在亚当夏娃偷吃禁果之后，人的灵与神的灵不再相连相通，只剩下了弱连接，我们称之为良心和道德。软弱的人性加上和神之间仅存的弱连接，使得刚出生不久的婴孩都会表现出罪性的不好的行为。于是很多人说“人之初，性本恶”，但这已经不能称之为“人之初”了。

但就是这仅存的弱连接，让我们向往一切美好的，高贵的事物和品行。正如腓立比书（4:8）里讲到：“弟兄们，我还有未尽的话，

凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”。一位有智慧的姐妹曾经说过这样一句话，“人都有好的一面和坏的一面。有的人你和她在一起，你会展现出来你自己美好的一面，是因为这个人身上流露出的美好和高贵，感染了你。”我深以为然。这种美好和高贵，就是神本身的特质，是神的灵与我们的灵相连通时，我们最初的样子。

而这所有的美好和高贵里面，都离不开爱。只有爱自己，爱别人，爱生活，爱智慧，才能历练出淡定从容，美好高贵。在人世间所有的

爱里 - 夫妻之爱，父母之爱，朋友之爱，恋人  
之爱 - 最高境界的爱，是牺牲之爱和饶恕之爱。我  
们常常说母爱伟大，因为那是牺牲之爱。一个母  
亲，会为了孩子牺牲自己的身材，事业，时间，  
精力而无怨无悔。而饶恕之爱比牺牲之爱更难。  
因为在饶恕里面，你要放弃的是自己的骄傲，固  
执，伤人的口舌，和不愿改变的思维。难上加难  
的，是牺牲之爱和饶恕之爱共存。神子耶稣，用  
祂在世的三十多年，完美地向我们诠释了什么是  
牺牲之爱和饶恕之爱。祂有完美的道德，高贵  
的人格；祂的一言一行，向我们彰显了恩典和真  
理，神性的光辉；祂又是温和谦卑，生命中流露

出爱的温柔与力量，可以触摸到你灵魂的深处，  
把你里面的高贵和美好吸引出来。正如我喜爱的一首歌里唱的：

主爱 摸到我 灵的深处，

把我里面的生命 吸引出来。

祂爱 满溢我灵、约束我心、使我完全，

主的爱 摸到我 灵的深处。

我曾行过 黑暗的幽路，

也曾走过 罪恶死亡的道路，

我灵的仇敌 常来辖制我的思想，  
主的爱 摸到我 灵的深处；

神儿子的血 已洗净我，  
我一切的过犯 不再纪念，  
因此 我的心不住地发出赞美来，  
主的爱 摸到我 灵的深处。

## 子女教养 — 道歉篇

刘晓丽

父母亲犯错后要如何向子女表达歉意？并经由道歉和好结出平安的果子？

父母亲犯错后该如何向子女表达歉意，我相信这对许多家庭来说都是一个不小的挑战。我们的家庭也不例外。在传统的华人文化里，父母往往是权威的象征，这让父母向子女道歉变得尤为困难。一方面父母可能会碍于自己的面子不愿开口道歉，另一方面父母会担心自己的权威受到挑战，也会担忧子女是否会因为习

惯于期待父母的道歉而变得敏感，脆弱。我和先生也是成长在传统的中国家庭，父母即使犯错也鲜有向子女道歉的时刻。感谢主在我们来到美国读博期间带领我们认识他，也透过圣经的真理教导我们为人父母的智慧。

“你们做父亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。歌罗西书3：21”。“你们做父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。以弗所书6：4”。圣经的话语告诉我们，父母的权威不是绝对的，当父母犯错伤害了孩子的时候，依然需要认罪悔改，并向孩子表达歉意。于是当我们即将为人父母之时，我们就做出决定，让我们的家庭成为一个父母和子女

可以平等交流，并自由表达爱和歉意的地方。在我们养育孩子的过程中，我们逐渐发现父母向孩子表达歉意有着许多的益处。一方面，父母的道歉可以避免孩子在心里不断积累负面的情绪，保护孩子的心理健康。另一方面，父母的道歉能够让孩子感到自己被重视和尊重，有助于维系健康的亲子关系。此外，父母以身作则，在犯错的时候诚恳的表达歉意，可以帮助孩子学会如何正确处理与他人的 interpersonal 关系。从信仰的角度来看，父母认错道歉会使自己成为认罪悔改的榜样，让子女看见人应当如何向神悔改。父母的道歉也会给子女非常宝贵的操练饶恕的机会，使孩子可以借此建立品格。与此同时，父母乐意诚恳道歉会让

子女看见耶稣基督在家中做王掌权。在这个家中，父亲是头，但唯有耶稣基督是一家之主。父母向子女表达歉意的家庭氛围并不容易一蹴而就，需要长时间不断的祷告和操练。孩子的年龄越小，父母越容易操练和建立这样的家庭氛围。但无论您的孩子处于哪个年龄段，这样的改变都不会太迟。

父母在操练表达歉意的时候，还需要注意表达的方式，使自己的道歉更容易被子女感受和接纳。当父母向孩子表达歉意的时候，只要针对自己错误的行为来道歉，不要附加任何的借口和解释。此外，父母千万不能在道歉的时候提及孩子的错误来弱化或是合理化自己的错误行为。父

母在道歉的时候要清楚的描述自己的言行怎样伤害了孩子，同理孩子的感受和情绪，然后直接询问孩子“你可以原谅我吗？”。父母这样直接的询问会有助于从孩子的回答中确认自己的道歉是否被真正接纳。最后，父母在口头表达歉意之后，根据具体情况可能还需要从行动上做出相应的回应。例如：父母若是违背了自己的承诺，那么在表达歉意之后主动提出一个弥补的方案将会使子女更容易感受到父母道歉的诚意。

求神亲自带领每一位愿意谦卑寻求为人父母智慧的弟兄和姐妹。愿神大大赐福你们的家庭。

## 子女教养：专注力和朋友身份篇

林葉

### 如何培养孩子的专注力

学前教育研究反复印证了专注力是预测孩子未来学业表现最强的因素之一。专注力虽然和基因关系很大，但在孩子的前五年，我们仍然可以通过调整孩子的环境以及能动性培养孩子的专注力。

注意力有很多种划分方法，其中一种方法是将注意力划分为被动性注意力和主动性注意力。被动性注意力是不需要自己刻意去控制，

当事人可以完全被动地沉浸在所做的事情中。主动性注意力是需要当事人刻意控制自己集中注意力在某件事上。从这两种注意力的划分上，我们可以看出，被动性注意力所针对的大多是自己感兴趣的事情，而主动性注意力所专注的内容更可能是有些枯燥的。

我们今天聊的是学龄前的孩子。对于学龄前孩子来说，如果能调动孩子的被动性注意力，会比让孩子主动控制自己去专注某件事情要来的容易得多。所以，如果希望有意识地去培养学龄前儿童的专注力，第一点，我想分享的是：**结合孩子的兴趣来培养孩子的专注力。**例如我们可以和小朋

友一起去做他们喜欢做的事情：读书、搭积木、玩乐高，做姜饼屋、用纸盘做家庭成员的脸谱等等，可以是任何他们喜欢的活动，或者是他们没有做过的事情。

聊到这里，有一些很小的细节需要我们稍稍注意。从专注力这一层面来讲，在小朋友专注的时间比前一次略长了一些，或发现小朋友明显比上一次玩游戏时更加专注，我们都要及时的称赞他们，以形成积极地条件反射和良性情绪的循环。其次，在我们与小朋友一起玩的时候，尽量遵照小朋友的想象力和思维往下进行，而不去强拉着他们依照我们的想法去进行某一次游戏。这

样做的益处，一方面是可以最大限度地保护小朋友的想象力和主动性；另外一方面，是不打扰他们沉浸在自己世界里的状态。

**不打扰**，也是我想要分享的在培养孩子专注力方面很重要的一个途径或方法。

我记得，在我大女儿出生时，我就开始有意识地和家庭成员沟通，在女儿玩玩具或者专注做某件事情时，尽量不去打扰。在我有了小女儿以后，也是同样和家庭成员达成共识：在小朋友一个人玩耍或者看书时，尽量不去打扰她。如果当时有什么特别的事情要找她，也尽量等她自己从一个人的世界里出来，并和我们有eye con-

tact时，再与她说话。说到这里，也是给我自己特别的提醒，因为常常我会因为一些特别紧急或特殊的事情而去打扰到她们。

回到刚刚聊到的“与小朋友一起做游戏时不打扰”。这里的“不打扰”其实也有两个层面的含义。第一个层面：在不打断小朋友思路的情况下，与他们有一些配合性的互动，例如鼓励（“我们要不要再玩一次？这一次你肯定能做的很棒！”），或者提示（“你觉得可以用什么颜色来画这朵花呢？”）。不打扰的另一个层面，是不打扰小朋友沉浸在自己世界里的状态，不去阻碍他们想象力的发展。举一个例子，在陪小朋

友一起画画时，例如我们看到小朋友正要拿一根绿色的蜡笔去画一朵云时，原本小朋友是很专注地在画画，很可能这时候我们很想要干扰并打断她，“云是白色的，没有绿色的云。你拿这根白色的蜡笔画云吧。”或者将她手里的绿色蜡笔拿下来，将一根白色蜡笔塞进小朋友的手心里。这些都是一些特别微小的细节，需要做父母的我们时常给自己小小的提醒。

第三，培养孩子的专注力，我认为还有一个可行的方法：**培养孩子固定的生活习惯**，或者对于某一种亲子活动，**养成一个固定的开启模式**。也就是说，当开启模式一打开，小朋友很大

概率就会自己进入状态，然后比较专注地开始做那件事情。

其实，我们自己也有体会。当我们一天里有特别规律的生活习惯时，特别当我们已经形成了固定的生物钟时，我们常常是会很主动地将自己调整到做那件事所需要的状态。因为有了预期，也更容易专注。对于小朋友来说，也是如此。将读书、做游戏、手工、或者画画这些事情安排比较固定的时间里。如果小朋友已经养成了习惯，那么，当我们给出简单明了的指令以后，小朋友会很容易自己进入比较专注的状态。

除了培养孩子固定的生活习惯，固定的开

启模式也可以帮助他们去培养专注力。当某种亲子活动的固定模式开启后，因为条件反射，小朋友会很快接收到这个信息，并对这项亲子活动产生了预期，那么专注在这项亲子活动上也就没那么困难了。举一个小例子，在我家妹妹大概一岁半左右时，我很喜欢带着她坐在家里楼梯口的第一个台阶上看书，因为楼梯口旁边有一个书架，坐在台阶上看书取书都很方便。后来搬家，和妹妹坐在楼梯的第一个台阶上看书就成了我俩的习惯，但是书架被换成了一个小书架放在了客厅的一个角落，离得较远。常常，我会对妹妹说，“要不要去拿一本你喜欢的书来和妈妈一起读

呀？”大多数时候，妹妹都会很开心地答应，然后走到小书架那里拿一本自己喜欢的书，再和我坐在楼梯口的第一个台阶上专心读书。这就是我和妹妹之间慢慢形成的一个读书的固定开启程模式。

关于专注力的培养，其实还有很多，例如和他们一起阅读培养专注力的绘本，或者用线串小珠子等等。每一个孩子都很特别，细心的父母一定会根据孩子的性格与特点找到最合适孩子的方式，有效提高他们的专注力。

## 教养孩子时，是该以朋友的身份，还是拿出长辈该有的姿态

教养孩子时，是该以朋友的身份，还是拿出长辈该有的姿态，这个问题没有绝对的答案。就我个人而言，我很希望成为孩子的朋友。

我记得，在大女儿还很小的时候，我常常半开玩笑地问她，“我们是不是好朋友啊？我们做永远的朋友好不好？”现在大女儿十岁，我希望做她朋友的这种想法不但不减，反而越来越强烈。我常常和她说，“我希望能做你的朋友。现在是朋友，长大了，还能做你的朋友。在你遇到开心的事情时，你愿意和我分享；在你遇到不

开心的事情时，你也愿意告诉我。”她有时候很喜欢和我聊天，当她不停地在我耳边说她和她的朋友、同学之间发生的事，或者告诉我她读到的有趣的故事的时候，那种幸福是难以言表的。

当然，做孩子的朋友，说说简单，做起来并不容易。因为常常，我会发现自己很容易就扮演了女儿人生导师的角色。或者说，我太想将自己所知道的所谓的人生经历、阅历、直接经验或间接经验告诉她，而在有些时候，却恰恰剥夺了倾听她内心世界、走进她心里、让她自己去选择去找到最佳答案的机会。我的感受是，如果可以做成朋友，首先作为父母，我们一定是会很享受

其中的，而不会觉得失去了对孩子控制感。特别地，如果有一天，我女儿说，“我和妈妈是朋友、好朋友”，或者说，“我愿意和她分享我的情绪和故事”，这大概会是我认为的对我最好的褒奖。而如果我自以为是地认为以长辈的姿态出现在孩子面前才是对孩子更好的教养，也许，我会体会到更多的可能是慢慢失去了对孩子控制感之后的失落和彷徨。说到这里，我觉得，在孩子7岁以前，如果我们还可以以一个长辈的姿态去教导孩子、做一个控制员、对孩子的事情做的事无巨细的话，也许7岁以后，我们就不得不慢慢调整自己的心态，将自己的角色从一个事无巨细的

控制员调整成一个教导员的角色。

也许，有些父母会有疑问，以朋友的姿态出现，会不会孩子在很多事情上就不听自己的了？或者我们说一些教导的话，是不是就没有权威性了？或者我们说的话在孩子心里就没有份量了？当 we 有这种疑问的时候，我们可以反过来去想，如果我们一以贯之的以长辈的姿态去教导，我们又如何能知道，我们教导给孩子的那些话，有多少他们是真正听进去的呢？我们无从知道。因为我们是长辈，所以，在我们之间，他们很乐意和我们分享的机会并不多。为什么？因为我们并不是他们的朋友，朋友之间才常常有可能

发生畅谈、说心里话的可能性，对不对？当然，我们以长辈的姿态教养他们时，他们也会和我们分享他们的心里话或发生的事情。但能分享多少，分享的内容是不是已经被他们过滤掉了、只剩下一些听上去让我们高兴的话、甚至是无关痛痒的事，而真正他们内心的彷徨、无措、迷茫甚至是痛苦的部分，我们是永远不知道的？

在我看来，如果很幸运地，我们可以和孩子做成朋友，而时常我们仍有教导的欲望时，反而可能会因为我们与孩子有良好的亲子关系，孩子能更愿意接受我们的建议和教导。

我们可以回想我们小时候的经历。有些事

情，父母告诉我们的，我们未必能真正听得进去。但朋友告诉我们的，我们却反而很重视。因为这里面是有相互信任与相互理解在关系中发挥着至关重要的作用。

所以，在亲子关系中，如果孩子认为自己不管做什么，他们都能被父母理解和被尊重；他们无论做什么决定，或者对于做足了充分研究之后再做出的决定，父母都能给与理解与支持，那么孩子就会有坚实的安全感和归属感。有这样良好的亲子关系做基石，如果有一天，我们还是很想将我们所经历过的失败与成功告诉孩子，他们也更容易更愿意倾听，再从中吸取我们经历过的

教训或者汲取我们积累的一些智慧。

说到倾听，我想，“学会倾听”这四个字再怎样强调都不为过。学会倾听，这四个字仍然是说起来容易做起来不简单。因为，我们可能习惯了很多事情都是让孩子去听我们的，而不习惯去听孩子在说什么、做什么。尽管此时此刻我很清楚地知道在亲子关系上，学会倾听是基石，我仍然需要常常提醒自己要好好倾听。因为常常，我会很容易陷入先入为主的局面，或者以自己的经验做了预判，或者想急切地将自己知道的告诉孩子。最后的结果，要么是误解了孩子，要么是整场对话里大部分都是自己在说，孩子在听，从

而错过一些倾听孩子内心世界的机会。

在这个话题的最后，我还想多说几点建立良好亲子关系的tips。当然，这也是我学习来的，也正时时提醒自己要努力做到它。第一，如果可以，我们每天固定安排15分钟的时间与孩子单独相处，或者一起读书，或者一起做孩子喜欢做的事。我们还可以每天在睡前陪伴时与孩子一起祷告。祷告前和孩子说说心里话，无论孩子遇到的是高兴的事、困惑还是难以在当下立判的事，都与孩子一起祷告，摆在神的面前，与神交流。当我们一直坚持这么做下去，将它做成了我们生活中必不可少的一部分的时候，我相信，我

们在亲子关系构建上的付出会有回报的那一天。其实今天我做这样的分享，也是再一次提醒我自己，要坚持这样的亲子关系的互动。

在良好的亲子关系构建中的第二个小要点是：绝不取消约定。例如与孩子约定好的mother-daughter time or farther-son time, 无论遇到怎样的突然事件，都不轻易取消约定。如果随意取消，我们就会渐渐失去孩子的信任，可能有一天，孩子就要对我们说，爸妈说的话从来不兑现，不算数。对学龄孩子来说，建立坚实的信任感很重要，对青春期的孩子来讲，恐怕更是这样。第三点，努力将与孩子在一起的时光变得更

有趣。在与孩子的约会里，做我们都喜欢做的事情，让我们与孩子双方都真正享受愉快的亲子时光。这很重要。如果只选择孩子愿意做的事，而我们只是陪伴时，聪明的孩子是能看得出来我们是在尽责，甚至时常显露出敷衍的蛛丝马迹。我们也不要只选择我们以为孩子会喜欢的活动，而常常，孩子可能并不那么真正享受其中。所以，我们和孩子可以坐下来一起讨论，共同列出双方都喜欢做的事，然后一件件完成。

做孩子的朋友，倾听孩子的声音，如果还能很幸运地走进孩子的内心世界，我想，我们获得的会远远多于我们所付出的。看起来，是我们

在养育孩子，而很多时候，孩子也在教我们，作为一名母亲或父亲，我们要如何成长。最后，非常感谢能有这样分享的机会，让我再一次提醒自己，养育孩子的同时，与孩子一起成长。

傳福音，報好消息的人，他們的腳蹤何等佳

## 征稿通知

佳美月刊编辑组诚恳邀请弟兄姐妹们、慕道友、以及朋友们积极使用并开垦这块属灵的园地，祈盼佳美月刊能够成为弟兄姐妹之间心灵交流、共鸣、以及互通资讯的管道。同时也能够成为神大大祝福的器皿，并在这末世宣扬福音，造就信徒。愿佳美月刊的事工能蒙 神大大的喜悦，也愿 神祝福祂的话语，赐福与在这块园地辛勤耕耘的弟兄姐妹们。

佳美月刊广泛的接受任何形式的来稿，包括散文、诗歌、图画、摄影，以及美食谱，稿件内容包括（并不局限于）：

1. 个人见证、读经心得、属灵体会、一切勉励并造就人的话语
2. 团契小组的集体见证、分享，以及鼓励的话语
3. 团契福音事工见证
4. 特邀稿件、采访、录音，及译文

### 佳美團契

團契主席：温平 / 團契副主席：余经洪 / 月刊主编：顾峥嵘 / 月刊副主编：肖晴

本期责任编辑：顾峥嵘 / 版面设计：青橄榄 /

編輯：南守彥、张海燕、顾峥嵘、李方莹、马娜、孙荔萍

哥城華人基督教會 Columbus Chinese Christian Church

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)715-2212 Fax: (614)263-9298

[www.columbusccc.org](http://www.columbusccc.org)