

关心辅导



教牧领袖训练手册

39

训练与倍增™



T&M®

请求主赐予辅导的智慧。

牧养包括辅导。一些牧师建立他们的会众时像辅导员多于传道人。当有个人问题的时候，恰当地运用圣经里的话语，在私下里谈，常常比就这个问题在讲道里训诫有更好的效果。

我们应该什么时候作辅导呢？



我们在私下辅导：

- 那些有个人问题的人，
- 定了亲的未婚夫妇，
- 哭丧的人，
- 患病的人，
- 气馁的人，
- 那些误入歧途的人。



如果有属灵问题的时候得不到适当的辅导的话，他们就会变得沮丧而做出一些愚蠢的事。

主耶稣基督亲自辅导每一个人：尼哥底母、撒玛利亚妇人、富有的年轻人、彼得、撒该、马大和更多其它的人。

你和你教会的成员也可以帮助在你身边遇到问题的人。

请从下面的列表中勾出你在家所在地区注意到的最普遍的问题：

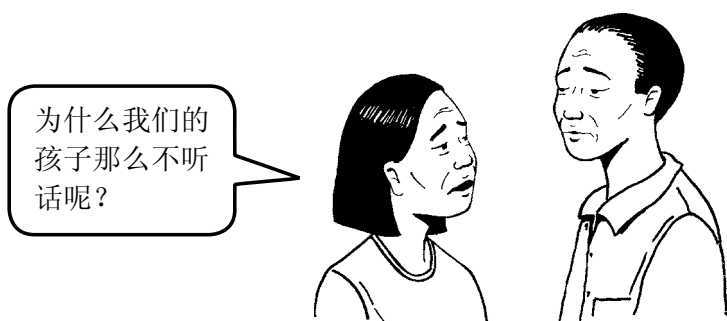
☐ 酗酒或它间接造成的影响。



☐ 失业。



- ☐ 缺乏对孩子的训导。



- ☐ 吵架、嫉妒、不信任和其它问题。



我们也辅导帮助人们在基督中成长。在我们辅导他们之前他们不必有很严重的问题。



怎样恰当地辅导

我们帮助有问题的人做**三件事**：

1. 找出他们的问题的根本原因。

（在那人解释他的问题时辅导者要听着。首先听那些较明显的抱怨和忧虑。然后问一些引导性的问题，以达到那深深隐藏的原因或者过去的根源。）

2. 改善他们与神的关系。

（辅导者帮助那些人向神坦陈他们的过错和需要。如果需要的话，也向他们曾经冒犯过的人承认。）

3. 采取圣经里的步骤。

跟他们讨论相关的圣经原则来帮助他们解决他们自己的问题。

为了做出评论，一个好的辅导者会帮助人们去揭开和处理他们问题的根源，而且跟神有坦白的关系和应用圣经的原则到生活中。

1. 我们怎样去揭露出根本的原因呢？

2. 我们怎样帮助他们改善他们**与神的关系**呢？

3. 我们怎样去帮助他们运用圣经的原则呢？

揭开问题的根源

在作辅导的会面的开始，请求神的引领和找到解决问题的方法的智慧。（雅各书1：5）然后让神的灵来带领你。

在提出建议之前仔细聆听。一个只讲不听的辅导者是毫无用处的！

一个无用的辅导者：



“...用温柔的心把他挽回过来。”

加拉太书6: 1

重要的是：在辅导一对夫妇的时候，如果他们在你面前吵架，首先要保证他们正在聆听对方。直到他们互相之间知道了对方真实的想法之后他们的沟通才能恢复。

例如，问一下丈夫：“你的妻子刚刚说了什么？尽管你不同意她所说的，请你重复她的抱怨。我需要知道你是否了解她是怎样想的。”

不断地要求两人重复对方的抱怨，直到他们能够正确地重复。如果他们互相知道对方的问题的话，他们会更容易地达成一致。

通过耐心地倾听，我们帮助那些遭受问题折磨的人发现他们的问题或需要的根源。首先，我们听他们诉苦。以下是明显的征兆，像痛心的感觉、愤怒或者一些他们配偶使人苦恼的习惯。

明显的事情首先说出来了，但是问题的根源或许仍然隐藏着。它深深地埋藏着，而且令人痛苦。提到问题真正的原因是痛苦的，而且需要挺大的灵敏度才能略微谈到那个主题。也要听一下次要的原因。这些是没有那么严重的事情，但它们也引起压力（“而且我的岳母会干涉”，或者“而且他也喝得太多了，”等等）。

明智的辅导者不会过于注意表面的征兆和使问题更严重的次要事情。在那人责备别人或者隐藏真正问题的时候，他不会表示同意。或许他们不说出真正的问题是因为这使他们痛心，或者因为他们还没有意识到它。

在某个案例里，举个例子，一个妇女可能因为在小时候被一个男人虐待过而殴打她的丈夫。虽然她可能已经“忘记”了这件事，但是在她的心里仍然有一个苦涩的根源，针对着所有的男人。



以下列出的各种征兆的原因只是举例而已；它们有不同的原因。

醉酒

- 对他的妻子撒谎和违背的良心。
- 他父亲在他小时候对他不适当地惩罚。带着对他父亲的憎恨，这迫使他撒谎来逃避。

想离婚

- 觉得很难去爱、原谅和信任。
- 因他父母经常愤怒地叫喊，使他害怕亲密的关系。

歇斯底里的攻击

- 自私和对个人的罪的否认。
- 由于他的父母很少表达爱，所以他不能接受从神或人来的爱。

溃疡或者头疼

- 由于众多的债务而过度忧虑。
- 害怕像小时候一样遭受贫穷。

一个反叛的少年

- 他的父母不跟他交谈。
- 他的父亲怨恨他自己的父亲小时候忽视他的这种做法。

一些辅导者帮助发现问题最深的根源，为了处理好它。有时候这能帮得上忙，但通常只是帮助那人从一个理性的角度来思考一下他的行为或者感觉，然后做出行动来改正它就足够了。我们怎样能使一个人思考他自己的行为或者感觉呢？

通过祷告、爱和有智慧的询问来表示关心。我们也需要洞察力、技巧和坚定。在一些困难的案例里面会需要多次的会面讨论。

- 帮助有情绪问题的人去分析和描述他们现在的行为、态度和感觉。如果他们从理解了植根在过去的原因里面得到了释放，那就继续探讨下去。询问一下是否有任何外伤；他跟他的父母、兄弟姐妹、教师、同学等的关系如何；他是否有什么达不到的目标；是否他的父母是没有结婚的，他是否被收养的，等等。深的伤害可能是由社会、情感或者属灵的问题所造成的。倾听和询问，直到那人真正懂了而去采取行动。通常辅导者们与一个小组的人定期见面来帮助他们会受到更好的效果。组里的成员互相鼓励而且互相之间有责任帮助他人改变他们的行为和态度。

- 最好不要问一些只是简单地用“是”或“否”就可以回答的问题。用一种可以引出更多回答的方式来询问。譬如，不是“你的父母对你不好是吗？”，而应该是“你的父母对你怎样呢？”
- 带着怜悯和谅解来聆听。“与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。”（罗马书12：15）
- 不要支持任何一方，表现得傲慢或者做个人的评论。我们没有论断的职责，我们只是去帮助别人根据圣经的原则来解决问题。
- 在私下交谈，不要公开地；但是在辅导异性时，必须有第三者在场，与受辅导者最好是同性的。虽然这人不参与谈话，但是他能够祷告。
- 辅导者（和陪伴他的任何人），必须一直对受辅导的人或者夫妇所谈到的私人事情保守秘密。牧师决不能重复别人因信任他而告诉他的事情。

- 有时候，你会听到令你吃惊的事情。但是，你不应当谴责他，而应该待他们如神爱着的人。神要给人最好的，所以我们这些辅导和祷告也应该如此。
- 如果你认为受辅导的人需要特殊的帮助，在咨询专家之前要得到他的允许。

继续讲，弟兄。我正在听。你过去还有什么经历或者事情会是所有这些的根源呢？



其实，我不想让你讨厌的，牧师，但是我认为…

留心听，还有问一些问题来帮助他仔细思考他的问题。那人必须详细说明他行动的正确过程；如果还与他人有关就应该跟他们一起行动，而且要做明确的计划。

由谁来确定问题在哪？

- ☐ 由辅导者。
- ☐ 在神的帮助下，由有问题的人本身。

遭受着问题困扰的人必须解决它。如果一个人不去解决他自己的问题，问题不会被解决的。

辅导者不断去发问直到出现：

- ☐ 他的愤怒。
- ☐ 行为或者态度的改变会解决问题。

通常，一开始的抱怨不会显示出问题的根源；他们一般是：

- ☐ 问题的结果。
- ☐ 问题的原因。

为了发现深层的根本原因：

- ☐ 我们问一些探讨性的问题。
- ☐ 我们做长篇的训诫。

辅导者问了问题以后，他：

- ☐ 如果那人不能回答，就责骂他。
- ☐ 耐心聆听。

找到问题根源的两个关键就是询问和聆听。如果受辅导的人转换话题到别的事上，温柔地把交谈带回原来的主题，而不要让他觉得你不想听他们的意见和想法。

帮助发现问题深藏的根源的询问的例子：

- “你觉得是什么引起了这些痛苦的感觉呢？”
- “在什么情况下你会强烈地渴望喝酒呢？”
- “你有没有咨询过医生这是不是有身体的原因呢？”
“医生是怎么说的？”
- “你为什么仍和那些鼓励你喝酒的人一起出去呢？”
- “你为什么对你的妻子没有足够的信任，去告诉她关于你债务的事呢？”
- “你为什么不能原谅小张这次的失败呢？”
- “你为什么没有给孩子做出指引呢？”
- “你为什么害怕你的丈夫呢？”

- “你是什么时候开始感到这些深深的伤害的呢？这些伤害使你联想到什么呢？”
- “或者你不能原谅你爸爸是因为你自己还没有得到基督完全的宽恕。现在是什么在阻止你寻求祂的宽恕呢？”
- “是什么事情开始让你觉得你没用呢？”
- “在你小的时候你的爸爸是怎样对待你的？是不是他或者其它人在你小的时候虐待过你，而使你现在不信任男人呢？”
- “你是不是还在尝试取悦你的父母，而让他们介入你的婚姻生活？为什么？”
- “在你小的时候，你的家庭是怎样的？那时有什么问题呢？”
- “当你想起你的妈妈或者爸爸的时候，你有什么感觉呢？”
- “你说你的父亲欺凌弱小。这是不是你现在对你家庭刻薄的原因呢？”
- “你想让耶稣基督把你从自小就束缚着你的枷锁中释放出来吗？”

- “为了你自己的健康，还有你家人的健康，你准备原谅你爸爸曾经对你做出的伤害吗？你想对基督承认你自己的罪，从而你可以原谅别人吗？”

帮助他们改善他们与神的关系

人类最需要的是与神和好。随之是与自己和其它人和好。

如果一个人已经向神承认了自己的罪，而且相信祂的赦免和爱的话，个人和婚姻的问题就可以解决了。

对不认识基督的人，向他们保证基督用祂的牺牲来证明的爱。向他们保证父神的宽恕和在从死里复活的基督里的永生。

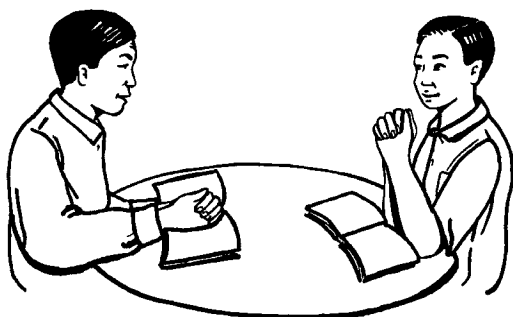
一个犯罪的基督徒应该在神的面前坦白他的罪，承认他的罪，然后因确信祂的洁净和饶恕而安息。一个不信者必须相信基督的宽恕。一个好的辅导者帮助人在神面前坦白。请读约翰一书1：8-2：2。

如果被辅导的人是一个虔诚的信徒，鼓励他在这个状况下遵从神的旨意，不管它是什么。

“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”

（马太福音26：39）

如果我们努力去行祂的旨意，神会赏赐我们的。



常与被辅导者一起祷告，去认识和接受神的旨意。

必要地采取圣经里的步骤来解决问题

帮助那人（或者家庭）在问题上运用圣经的教导。如果关于那个方面在圣经里没有直接的谈到，教导他相关的原则。

要更新一个人的心志，仔细研读以弗所书4：17-32和歌罗西书3章。

帮忙计划和决定要做什么。持续辅导数次，直到做出了明智的行动去解决问题和防止它再次发生。在会面时之间设定要达到的目标。如果该问题影响到其它亲人，也给他们辅导。大家一起，设计解决问题要采取的步骤。

不要在那些自私的人身上浪费时间，他们不是真的想解决他们的问题，而是喜欢从辅导者那里得到所有对他的个人关注。如果我们只是给他们情感上的支持的话，他们的问题就决不会被解决。让我们求主赐给我们洞察力去识别这种喜欢作为“受害者”的人。

帮助受辅导的人决定怎样做的标准

一般的标准：

- 帮助他们原谅那些曾经得罪他们的人。他们必须因信心而不是感觉来原谅别人。在他们告诉了神他们愿意原谅之后，稍后他们就会发现他们的情感就跟他们做出的原谅的决定一致了。
- 帮助他们向他们曾经因罪而冒犯过或者伤害过的人请求原谅。（马太福音5：23-24）
- 帮助他们建立一个每天祷告和读经的纪律。
- 帮他们结交可以帮助他们抵抗引诱的新朋友。
- 帮助他们向神寻求他们为主服事的新目标，还有在他们的家庭、工作和学习里面，和把它们付诸行动。
- 帮他们组成支持小组，他们在那里可以得到持续的牧养及照顾。

上瘾

我们帮助有任何一种恶习或者上瘾的人做以下的决定：

- 相信神的存在和能力。
(以赛亚书41：10，希伯来书13：5-8)
- 畏惧独一的神和顺从祂。(箴言1：7)
- 相信神永恒的爱，去克服他们的畏惧和坏习惯。
(约翰一书4：18)
- 承认和接受他们身为一个人的价值，因为神已经用永恒的爱来赎回和爱他们。(罗马书5：8，8：28，哥林多前书15：10)
- 承认他们的软弱，宣称基督的力量去战胜。
(诗篇37：5-7，提摩太后书1：7)
- 与他们的瘾断绝关系，远离会引诱他们的地方。
- 请求主用祂的圣灵充满他们。
- 继续跟在主里建立他们的人会面，也和其它曾经上瘾的人聚会，互相鼓励和支持。(希伯来书10：24-25)

关于钱的问题

我们帮助那些为他们的金钱问题而挣扎着的人：

- 用他们的什一奉献来尊荣神（箴言3：9-10）
- 教训他们知足于神已经赐给他们的。（腓立比书4：11）
- 作为一对夫妻，一起计划家庭的预算（根据他们的收入，他们会怎样花费）。（路加福音14：28）



- 只买夫妻双方都认为需要买的，马上付帐和避免赊帐。（罗马书13：5-8）

缺乏自律的孩子和反叛的年青人

我们帮助父母去：

缺乏自律的孩子和反叛的年青人

我们帮助父母去：

- 以爱、严格和一种公正、适度的管教来养育他们的孩子。（以弗所书6：4）
- 原谅叛逆的孩子，准备着在他们悔改的时候挽回他们。（路加福音15：11-32）

我们耐心和亲切地鼓励孩子和青年人：

- 尊敬和顺从他们的父母。（以弗所书6：1-3）
- 学习箴言里面建议年轻人尊重他们父母和神的话语的经文。

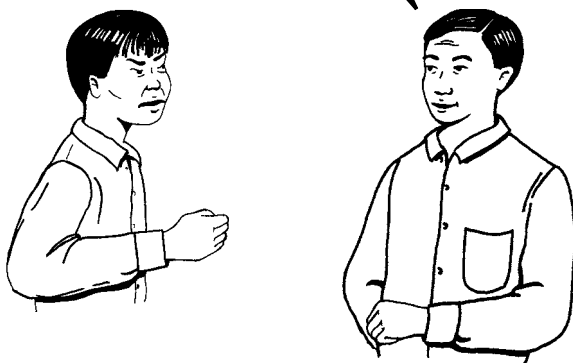
要得到更多关于对孩子的指导，请看教牧训练手册第56本“我的家庭”。

缺少原谅

在这些案例里，辅导者帮助他们与别人和好。马太福音5：23-24或者以弗所书4：32可以用来帮助他们原谅那些曾经得罪他们的人。

我决不会原谅那伪善者！决不！

注意啊，约翰。你必须顺服神。如果神已经原谅你了，你也必须原谅其它人。读一下马太福音18章23至25节吧。



婚姻中的争吵、嫉妒、误会

我们帮助结了婚的人去：

- 聆听，而且是认真地聆听，他们配偶的抱怨。（双方必须坦诚地沟通）。（以弗所书4：25）

- 尊重和考虑对方的感受。（腓立比书2：1-11）
- 没有怨恨、愤怒和大喊大叫地原谅。
（以弗所书4：31-32）
- 不要让他们愤怒持续一整天，让魔鬼不能利用他们。
（以弗所书4：26-27）
- 妻子：顺从她的丈夫。（以弗所书5：22-24）
- 丈夫爱他的妻子如同基督爱教会（不是强迫他的妻子顺从他，而是爱和关怀她，使她自然而然自愿地做出顺从他的回应）。（以弗所书5：25-33）
- 丈夫：每周至少用一天（或相等的时间）与家人一起，对他的妻子和每个孩子表达爱意，一起干些事。（游戏、野餐、业余爱好等等。）（提摩太前书5：8）
- 每天都有家庭的敬拜灵修，一起祷告和默想神的话语，（父亲牧养他的家庭）。
（以弗所书5：19-21，6：4）

当有不道德性行为时

- 承认事实，悔改和接受宽恕，还有相信完全的挽回。
- 断绝和停止不恰当的关系。
- 接受属灵的辅导，继续报告进展和问题直到新的行为样式明确的建立了。

辅导者也要照顾强奸悲剧中无辜的受害者。我们帮助他们通过耶稣基督赐予的释放得到被爱的感觉和自信，和从圣灵得到情感创伤的医治。（罗马书12：12，15-21）

从情感创伤中被释放

鼓励他们相信神的存在和能力。（以赛亚书41：10，哥林多前书15：10）神将我们从畏惧里释放。（以赛亚书43：1，约翰一书4：18，提摩太后书1：7，诗篇27：1）他们不能“逃走”，直到主治好那些一直引起问题的深藏的伤口。神不只会将我们从罪和瘾的罪恶感中释放，而且，如果我们能够原谅那些伤害过我们的人，会将我们从很多痛苦里释放出来。

帮助气馁的人

向他们保证神永恒的爱。你可以用路加福音15章11-32节或者以弗所书3章14-21节里回头的浪子的比喻，向他们证明神的爱。耶稣应许我们祂的永恒的平安。（约翰福音14：27）

从邪恶的欲望中被释放

战胜邪恶的欲望和习惯，可以用罗马书8章5-17节或者加拉太书5章16-25节。

从魔鬼里被释放

当与以下的情况有联系或受其影响时，向魔鬼宣称基督的能力（马可福音5：1-20，以弗所书6：10-18，启示录12，歌罗西书2：15）：

- 超自然的行为（巫术，招魂术，占星术等等）
- 被邪灵压抑或者占据。

- 罪束缚着：同性恋，酗酒，毒瘾，不道德行为，贪婪，骄傲，憎恨，嫉妒等等。
- 创伤是如此的深以至于他们的痛苦不能仅仅屈服于人的劝告或者意志力。

要得到更多关于较导病人和释放被魔鬼所附的人的资料，请参看教牧训练手册第38本“安慰病者”和第57本“胜过黑暗”。

遇到困难案例时寻求别人的帮助。

如果你不懂得问题的根源是什么，或者你的辅导真的不能解决问题，你必须根据需要向其它更有经验的牧师、专业的心理学家（最好是基督徒）、或者医生寻求帮助。承认一个人的局限和他人的天赋是属灵成熟的表现。这样，我们避免浪费时间，和不必要地延长受影响的人的痛苦。

适合不同情形的圣经段落

每天默想圣经的一段是有很有价值的。神的应许是至关重要的；他们拥有着生命和能力。作为一个吸收着它们的人，神的话语会满足他们生活的目的。它们在艰难的时候会有用的。圣经说：“神的道是活泼的，是有功效的。”（希伯来书4：12）“…决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发他去成就的事上必然亨通。”（以赛亚书55：11）

让受辅导的人默想一段圣经，和用其它方法辅导他，这是作为补充，而不是另外一个方法。

那人不能把神的话语视为幸运的符咒，而必须相信说这些话的人主。有用的圣经段落可以用于：

- 请求神鉴察你的心思。（诗篇139：23-24）
- 基督里关于生活的基本教导。（罗马书6-8，哥林多后书5：17，歌罗西书2：9-10）

- 信心和确信。（腓立比书4：13，约翰福音10：27-28，罗马书8：38-39，提摩太后书1：7，诗篇27，以赛亚书26：3，40：31，以弗所书3：20-21）
- 抵抗畏惧。（约翰福音11：17-44，17和20，罗马书8，哥林多前书15：51-58，哥林多后书5：1-8，12：9，希伯来书2：14-15，13：6）
- 抵抗忧虑。（马太福音6：25-34，腓立比书4：6-7，希伯来书13：5-6，彼得一书5：7，提摩太后书4：17-18）
- 对悔改者的宽恕。（诗篇34：18，103：12，以赛亚书1：18，53：5-6，以弗所书1：7，约翰一书1：9）
- 面对着灾难。（路加福音8：22-25，提摩太后书3）
- 挫折。（马太福音5：4，11-12，约翰福音14：1-3，哥林多后书4：8，4：16-18，腓立比书4：4-7，希伯来书13：5-6，约翰一书3：1-3）

- 受试探。（马太福音6：24，25：1-13，
马可福音9：43-51，13：33-37，
路加福音21：34-36，罗马书13：12-14，
哥林多前书10：13，腓立比书4：8，希伯来书2：18，
雅各书1：12，彼得后书2：9，犹大书24-25）
- 在疾病、痛苦和情感冲突中。（诗篇41：4，103：3，
马太福音26：39，罗马书5：3-5，提摩太后书2：3，
希伯来书12：1-11，雅各书5：11-16，
彼得一书4：19）
- 需要祷告时。（以赛亚书40：31，耶利米书33：3，
马太福音6：5-15，18：19-20，马可福音11：24，
路加福音11：1-13，18：1-14，约翰福音17，
约翰一书5：14-15）
- 救恩。（罗马书3：23，6：23a，5：8，6：23b，10：9，
13（按这个顺序来解释救恩的计划）约翰福音3：16，
和约翰福音5：24，罗马书3：28和4：5）
- 寻求神。（申命记4：29，箴言8：17，
耶利米书31：3，使徒行传17：27）

- 有危机的时候。（马太福音6:25-34，
提摩太后书1:7，希伯来书4:16，13:6）
- 悲痛时。（诗篇34:19， 50:15，约翰福音14，
罗马书8:28-39，哥林多前书15:51-58，
哥林多后书1:3-4，帖撒罗尼迦前书4:13-18，
希伯来书12:5-13，彼得前书5:7）
- 在任何情形下都感谢神的重要性。
（帖撒罗尼加前书5:18，希伯来书13:15）
- 有苦恼时。（马太福音11:28-30，约翰福音14:1-4，
希伯来书7:25，彼得后书2:9）
- 疲倦时。（马太福音11:28-30，约翰福音14:1-4，
罗马书8:31-39，哥林多前书15:58，
加拉太书6:9-10）
- 在朋友或者其它人伤害了你或者使你失望时。
（马太福音10:21-39，路加福音17:3-4，
罗马书12:14, 17, 19, 21，哥林多前书13）

- 离家的时候。（马太福音10:16-20， 28:19-20，
约翰福音14:1-4， 路加福音15:11-32，
希伯来书11:8-16）
- 神的保守。（马太福音10:24-33， 11:28-30，
罗马书8:31-39， 腓立比书 4:19）
- 心中没有平安时。（路加福音10:38-42，
约翰福音14， 16:20， 16:22-24， 33， 罗马书5:1-5，
腓立比书4:6-7 ， 歌罗西书3:15）
- 觉得被打败时。（马太福音26:33-35， 26:69-75，
约翰福音21:15-22， 罗马书8:35-39，
哥林多前书10:11-13， 启示录2 & 3）
- 撒旦被打败。（罗马书16:20， 以弗所书6:10-20，
歌罗西书 2:15， 希伯来书2:14-15， 雅各书4:7，
启示录20:10）

总结测试

1. 我们在什么时候作辅导？
 - ☐ 在礼拜日做了礼拜以后。
 - ☐ 在任何需要的时候。

2. 个人的需要应如何处理？
 - ☐ 公开的。
 - ☐ 私下的。

3. 我们在私下讨论个人的事情。然后辅导者：
 - ☐ 在整个教会里传播。
 - ☐ 尊重并保守秘密。

辅导者对因为信任他而被告知的所有事情保密，连对他的配偶也不提及。

4. 要发现问题的根源，应该把细微的注意力放在：
 - ☐ 表面的抱怨。
 - ☐ 问题的根源。

5. 表面的抱怨有时隐藏着真正的原因；这原因可能有一个更深的根源。这是发现于：
- ☐ 聪明的询问和鉴察。
 - ☐ 斥责直到他们哭。

我们耐心地询问和聆听。如果那人是信徒，我们帮助他寻求和接受神对他的旨意，不论那旨意是什么。

6. 请回忆辅导者帮助人们做的三件事。假如一对夫妇打算离婚；

她抱怨他是一个酒鬼，他说是她的唠叨驱使他去喝酒的。你会怎样去帮助他们找出问题的根本原因呢？你会怎样帮助他们改善他们与神的关系呢？你会怎样帮助他们应用圣经的原则呢？

实践工作

- 辅导那些为他们的问题和处境寻求帮助的人。
- 运用这本训练手册，训练其它负责任的人去辅导他人。
- 在这里写下那些会在这个事工里帮助你的人的名字。

笔记

[illegible]

笔记

[illegible]

版权资料:

© 2001 Project WorldReach © 2001 SEAN

版权所有

Train & Multiply®

Project WorldReach (T&M 训练与倍增的事工)

Dr. George Patterson (原创作者)

SEAN International



联络: **Project WorldReach PWR®**

474 - 800 - 15355 - 24th Ave

Surrey BC, Canada

V4A 2H9

电邮: pwr@trainandmultiply.com

网址: <http://www.trainandmultiply.com>