

## 时间是.....<sup>2</sup>

**财富**—时间是神给我们的礼物，它可以给我们带来满足和快乐。

人莫强如吃喝，且在劳碌中享福，我看这也是出于神的手。

《传道书》2章24节

**投资**—时间是一种投资的机会，让我们把精力放在永恒的事物中。

不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷；只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。

《马太福音》6章19-20节

**可量度**的—在地上的时间是有限的，所以我们要专注于最重要的事情上。

求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。

《诗篇》90篇12节

**永恒**的—在神的同在中，时间失去了它的绝对权力。

我实实在在地告诉你们，那听我话，又信差我来者的，就有永生，不至于定罪，是已经出死入生了。

《约翰福音》5章24节

## 相关题目...

- 受雇/就业：  
在平凡中显出不平凡来。
- 苛求完美：  
强迫地表现。
- 克服拖延弊病：  
防止拖延坏事。
- 控制压力：  
在心神耗尽之前，先把它打败。
- 工作狂：  
被工作耗尽。



心灵盼望

Hope for the Heart

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

在线学习：[www.amazinghope4u.com](http://www.amazinghope4u.com)

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

1. Philip D. Patterson, Redeeming the Time: The Christian Walk in a Hurrled World (Joplin, MO: College Press, 1995), 128-30.
2. Mark Littleton, Escaping the Time Crunch (Chicago: Moody, 1990), 138, 148; Gordon MacDonald, Ordering Your Private World, Expanded ed. (Nashville: Oliver-Nelson, 1985), 63.
3. Littleton, Escaping the Time Crunch, 130.
4. For this section see Littleton, Escaping the Time Crunch, 116, 119, 122, 180-83, 214; Cheryl Biehl, I Can't Do Everything: The Christian Women's Guide to Focused Living (Sisters, OR: Questar, 1990), 58-60; H. Norman Wright, Simplify Your Life and Get More Out of It! (Wheaton, IL: Tyndale House, 1998), 106; Gordon MacDonald, Ordering Your Private World, 76, 83-84; Doug Sherman and William Hendricks, How to Balance Competing Time Demands: Keeping the Five Most Important Areas of Your Life in Perspective (Colorado Springs, CO: NavPress, 1989), 126-30; Sybil Stanton, The 25 Hour Woman (Old Tappan, N. J.: Fleming H. Revell, 1986), 79-89; Richard A. Swenson, The Overload Syndrome: Learning to Live Within Your Limits (Colorado Springs, CO: NavPress, 1998), 68-70, 129-30.
5. For this section see Jean M. Blomquist, "Holy Time, Holy Timing," Weavings 6, no. 1 (Jan./Feb. 1991): 6-13; MacDonald, Ordering Your Private World, 129-30, 169-75; Littleton, Escaping the Time Crunch, 182; Wright, Simplify Your Life, 34.

《圣经》经文取自和合本工版加拿大恩福协会 (2004)  
© 2009 HOPE FOR THE HEART

# 时间管理

快速查询

《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经  
资料  
辅导  
库



心灵盼望

Hope for the Heart

## 让神塑造 你成为.....

“抓紧所有的时间”可以算是一条深受误解的格言！成功的时间管理，不是让你在追求高效率的道路上，不断遵循严格的生活规则。它的本意，是让你通过平衡你的生活，成为时间的好管家，寻找到自由，让神塑造你成为有智慧的人。《传道书》第3章用诗一般的语言将这其中的智慧表达出来，鼓舞你和神和谐共处，随祂的计划行事。<sup>1</sup>

凡事都有定期，天下万务都有定时；

《传道书》3章1节

# 聪明的时间管家

《以弗所书》5章15-17节

“你们要谨慎行事……”

- 明智的管理者
  - 明白时间的重要性
  - 时刻警惕地保护自己的时间

“不要像愚昧人，当像智慧人<sup>3</sup>……”

- 明智的管理者
  - 依靠神赐予你智慧
  - 能看清楚神的旨意

“要爱惜光阴……”

- 明智的管理者
  - 把每一天都托付给主
  - 寻找机会，为主所用

“因为现今的世代邪恶。”

- 明智的管理者知道总会有浪费时间的试探
  - 来自外部世界
  - 来自内心的强烈欲望
  - 来自撒但，我们的敌人

“不要做糊涂人……”

- 明智的管理者
  - 从过去管理时间的错误中吸取教训
  - 知道如何区分好的和最好的

“要明白主的旨意如何。”

- 明智的管理者
  - 花时间和主作最亲密地沟通
  - 依靠圣灵来指引方向

# 背诵金句

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。《箴言》3章5节

## 研读的经文

《以弗所书》5章15-17节

## 切实可行的保证<sup>4</sup>

找到神为你设立的优先事项。

(《罗马书》12章2节)

- 祂的旨意一把主放在你生命中的核心位置。  
(《申命记》6章5节)
- 祂的工作—在你里面培养基督的品格。  
(《罗马书》8章29节)

为你的时间利用来祷告。

(《列王纪上》3章9节)

- 向主祷告，使你关注你的生活品质。
- 向主祷告，让你拥有做抉择的洞察力。

设定你生活的目的。

(《约书亚记》24章15节)

- 发现你的属灵恩赐。
- 将你的目的写下来。

计划你的半年到一年的目标。

(《箴言》21章29节)

- 必须是合理的，是你力所能及的。
- 必须是可度量的、具体的。
- 必须能帮助你实现你生活的目的。

按照轻重缓急，列出为了实现目标必须采取的步骤。

(《箴言》13章4节)

- 把你的目标放在你每天的祷告里。
- 坚持把达成自己的目标当作最重要的事情。

消除浪费时间的事情。

(《希伯来书》12章1节)

- 不要急于处理那些只是看起来紧急的事情。
- 不要掐着时间作计划，要计划提前十分钟赴约!

谨慎地考虑别人的请求。

(《箴言》14章15节)

- 从信任的人那里寻求不同的看法。
- 求问神这个请求是否是祂的意愿。

在适当时候，礼貌地拒绝。

(《加拉太书》1章10节)

- 多数情况下，适当地拒绝请求是必要的。
- 带着感激的心情来适当地拒绝他人。

从节约时间的技巧中受益。

(《箴言》21章5节)

- 有一个专用的记事本。
- 设计一个详细的档案体系——每一个家庭成员、商品保修单，等等。

珍视被打断干预的机会。

(《加拉太书》6章10节)

- 向神询问这个打断的目的。

# 从Chronos到Kairos<sup>5</sup>

《新约》中，希腊文chronos的意思是“一段时间”，往往是指日历上标记的小时、日、月和年。而希腊文kairos的意思是标志某种意义或目的时间。chronos强调的是时间的长度和具体数量。

记住神的同在—生活中，在快乐、担忧或心烦的时候，请思考这个真理：神与你同在。

(《申命记》31章6节)

拥抱神的爱—通过那些困难的挑战，来接受神无条件的爱，只因你就是你，而不因你做了些什么。

(《耶利米书》31章3节)

对神的声音更加敏感—请意识到，面对圣灵给予你的提醒，你是如何回应的。

(《箴言》4章11节)

经常休息一会儿—你不能片刻不停地辛苦生活。在生活中，你同样需要经常停下脚步，从圣灵的生命之泉中得到补给。

(《约翰福音》7章37节)



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《时间管理》