

時間是.....²

財富—時間是神給我們的禮物，它可以給我們帶來滿足和愉悅。

人莫強如吃喝，且在勞碌中享福，我看這也是出於神的手。

《傳道書》2章24節

投資—時間是一種投資的機會，讓我們把精力投入到那些可在永恆存在的事物中。

不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷；只要積攢財寶在天上，天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷：

《馬太福音》6章19-20節

可量度的—在地上的時間是有限的，因此我們要專注於最重要的事情上。

求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

《詩篇》90篇12節

永恆的—在神的同在中，時間失去了它的絕對權力。

我實實在在地告訴你們，那聽我話，又信差我來者的，就有永生；不至於定罪，是已經出死入生了。

《約翰福音》5章24節

相關題目...

- 受僱/就業：
在平凡中顯出不平凡來。
- 苛求完美：
強迫地表現。
- 克服拖延弊病：
防止拖延壞事。
- 控制壓力：
在心神耗盡之前，先把它打敗。
- 工作狂：
被工作耗盡。



心靈盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在綫學習：www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

1. Philip D. Patterson, Redeeming the Time: The Christian Walk in a Hurried 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.

《聖經》經文取自和合本工版加拿大恩福協會 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

時間管理

快速查詢
《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經
資料
輔導
庫



讓神塑造 你成為.....

“抓緊所有的時間”可以算是一條深受誤解的格言了！成功的時間管理，不是讓你在追求高效率的道路上不斷遵循嚴格的生活規則。它的本意，是讓你通過平衡你的生活，成為時間的好管家，尋找到自由，成為合神心意的人。《傳道書》第3章用詩一般的語言將這其中的智慧表達出來，鼓舞你與神和諧共處，與神同行。¹

凡事都有定期，天下萬務都有定時。
《傳道書》3章1節

聰明的時間管家

《以弗所書》5章15-17節

“你們要謹慎行事……”

- 明智的管理者
—明白時間的重要性
—時刻警惕地保護自己的時間

“不要像愚昧人，當像智慧人³……”

- 明智的管理者
—依靠神賜予他智慧
—能看清楚神的旨意

“要愛惜光陰……”

- 明智的管理者
—把每一天都託付給主
—尋找機會，為主所用

“因為現今的世代邪惡。”

- 明智的管理者知道總會有浪費時間的試探。
—來自外部世界
—來自內心的強烈慾望
—來自撒但，我們的敵人

“不要做糊塗人……”

- 明智的管理者
—從過去管理時間的錯誤中吸取教訓
—知道如何區分好的和最好的

“要明白主的旨意如何。”

- 明智的管理
—花時間和主作最親密地溝通
—依靠聖靈來指引方向

背誦金句

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。

《箴言》3章5節

研讀的經文

《以弗所書》5章15-17節

切實可行的保證⁴

找到神為你設立的優先事項。

(《羅馬書》12章2節)

- 祂的旨意—把主放在你生命中的核心位置。
(《申命記》6章5節)
- 祂的工作—在你裏面培養基督的品格。
(《羅馬書》8章29節)

為你的時間利用來禱告。

(《列王紀上》3章9節)

- 向主禱告，使你關注你的生活品質。
- 向主禱告，讓你擁有做抉擇的洞察力。

設定你生活的目的。

(《約書亞記》24章15節)

- 發現你的屬靈恩賜。
- 將你的目的寫下來。

計劃你的半年到一年的目標。

(《箴言》21章29節)

- 必須是合理的，是你力所能及的。
- 必須是可度量的、具體的。
- 必須能幫助你實現你生活的目的。

按照輕重緩急，列出為了實現目標必須採取的步驟。

(《箴言》13章4節)

- 把你的目標放在你每天的禱告裏。
- 堅持把達成自己的目標當作最重要的事情。

消除浪費時間的事情。

(《希伯來書》12章1節)

- 不要急於處理那些只是看起來緊急的事情。
- 不要掐著時間作計劃，要計劃提前十分鐘赴約。

謹慎地考慮別人的請求。

(《箴言》14章15節)

- 從信任的人那裏尋求不同的看法。
- 求問神這個請求是不是祂的意願。

在適當時候，禮貌地拒絕。

(《加拉太書》1章10節)

- 多數情況下，適當地拒絕請求是必要的。
- 帶著感激的心情來適當地拒絕他人。

從節約時間的技巧中受益。

(《箴言》21章5節)

- 有一個專用的記事本。
- 設計一個詳細的檔案體系——每一個家庭成員、商品保修單，等等。

珍視被打斷干預的機會。

(《加拉太書》6章10節)

- 向神詢問這個打斷的目的。

從Chronos到Kairos⁵

《新約》中，希臘文chronos的意思是“一段時間”，往往是指日歷上標記的小時、日、月和年。而希臘文kairos的意思是標誌某種意義或目的時間。chronos強調的是時間的長度和具體數量。

記住神的同在一生活中，在快樂、擔憂或心煩的時候，請思考這個真理：神與你同在。

(《申命記》31章6節)

擁抱神的愛—通過那些困難的挑戰，來接受神無條件的愛，只因你就是你，而不因你做了些甚麼。

(《耶利米書》31章3節)

對神的聲音更加敏感—請意識到，面對聖靈給予你的提醒，你是如何回應的。

(《箴言》4章11節)

經常休息一會兒—你不能片刻不停地辛苦生活。在生活中，你同樣需要經常停下腳步，從聖靈的生命之泉中得到補給。

(《約翰福音》7章37節)



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《時間管理》