

# 活得优雅

做时间的主人

刘志雄 著

Life Gratefully  
Master Your Time



活得优雅



刘志雄 著

## 图书在版编目(CIP)数据

活得优雅 / 刘志雄著. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2013.12 (2016.4重印)

ISBN 978-7-5527-0185-2

I. ①活… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第301470号

## 活得优雅

刘志雄 著

出版人: 吉西平

责任编辑: 朱珠

校 对: 张家骥

封面设计: 门乃婷工作室

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 8773148(编辑部)

0931-8773112(发行部)

E-mail: gsart@126.com

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 150千

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2016年4月第2次印刷

印 数: 10 001 ~ 20 000

书 号: ISBN 978-7-5527-0185-2

定 价: 26.00元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

## 第1章



# 拒绝忙碌，回归安息 001

忙是当下的通病 / 002

忙带来诸多的问题 / 003

回归 / 005

神不喜悦我们忙碌 / 008

享受安息 / 010

经历五饼二鱼 / 014

调整观念 / 016

脱离忙碌的牢笼 / 019

享受神并且荣耀他 / 024

## 第2章

# 少做是赢家，多做是傻子 033

少做的人才是赢家 / 034

能不做的，就不要做 / 036

“好”是“上好”的敌人 / 040

生命中只有一件事 / 042

永远把重要的当做紧急的 / 043

不要被好事耗尽生命 / 047

从忙碌中被唤醒 / 048

神看重的是人 / 051

学会舍弃紧急的事 / 054

一项心理测验 / 056

### 第3章



## 舍去紧急的，投资重要的 061

面对忙碌的心态 / 062

神要我们享受工作 / 063

选择做重要的事 / 065

投资于重要的事 / 067

将时间投资在重要的事情上 / 072

真想做的事一定有时间 / 074

珍惜零碎的时间 / 075

种什么就收什么 / 078

专注于神的托付 / 082

专心于一件事 / 086

## 第4章



# 越专注，就越能享受工作 093

面对分心 / 094

专注力的复兴 / 095

一生不需要做太多事 / 097

引领 / 100

彻底奉献给主 / 103

搞定最重要的事 / 109

专注的效果 / 111

两种专注 / 113

享受你所做的 / 115

## 第5章



### 制定计划，规律生活 119

观念与原则 / 120

学会设限 / 124

学会说“不” / 128

一次做一件 / 131

定出下一步的计划 / 134

知道为谁而做 / 135

依靠 / 139

建立好习惯 / 141

从失败中得祝福 / 143

巩固好习惯 / 144

规律生活带来享受 / 146

## 第6章



# 从“小”做起，建立好的习惯 151

批量处理的习惯 / 152

“小”的原则 / 156

我的个人计划 / 160

享受人生过程 / 163

抽丝剥茧，一问一答 / 165

拒绝忙碌， 归回安(息)

第1章

Life Gracefully  
Master Your Time





## 忙是当下的通病

我想你会选择这本书，多少是希望在时间的安排上，在生活的优先次序中，能够得到一点帮助。现今时代，有一种很奇特的观念，认为“多就是好”，所以，我们什么都要更多。而我们每一个人也都好像有一个共同点，那就是永远有做不完的事！我很惊讶的是，无论什么年龄，不管是何种行业，见面时都要很努力地表现出自己很忙。如果一个人让别人觉得他很闲的话，那他好像就有问题了。

上班的人很忙，不上班的妈妈更忙，因为家里要忙的事情不比公司要忙的事少。上班的人若在教会有服侍，必然会忙！那么不上班的人在教会服侍又怎么样呢？依旧很忙！我们小的时候，那个年代物资匮乏，所以人们见面最常问的一句话就是“吃饱了没有”，现在，人们见面则喜欢问“忙不忙”。为什么现在改问这

句话呢？因为这个年代，“忙”是很重要的。

我们现在每一天要面对的人、事、物，要接受的讯息，要处理的事情，与三十年前的人相较之下如何？更多还是更少？当然是更多啊！因为信息发达了。但照理，信息发达应该让我们的生活更轻松才对。我们父母那一代，衣服都是手洗的，我们现在则改用洗衣机。省下的时间用在哪里了呢？都用在电视跟电脑上了。

## 忙带来诸多的问题

其实，我们的观念需要调整。很多人看很多的书，做很多的研究，只为让自己忙得更有效率。因为很多人忙到一个地步，发现自己只是穷忙、瞎忙、乱忙。你问他：“忙不忙？”他忙得不得了。但你问他：“忙些什么呢？”他又讲不出来。从早上起床忙到晚上睡觉，还没忙完。我曾听过一个最离谱的故事，在北加州有一个



弟兄，很努力地工作，很努力地侍奉，很努力地学习。一天，他正在公司，太太给他打电话，说道：“我的车子临时抛锚，请你马上去学校接儿子放学。”这个弟兄虽然很忙，但还是放下了工作，开车去学校接儿子。到了学校，左找右找都没有找到儿子，等所有的学生都走了，儿子还没有出现，他心想：“这小子在学校里面到底要混多久，混到现在还不出来。”最后他打电话给他太太：“为什么儿子到现在还没有出来？”他太太问他：“你在哪里？”他说：“我在国中部。”他太太说道：“儿子已经念高中了！”

很多时候我们忙到一个地步，什么都忘记了，什么也都搞混了。可是在忙碌当中，我们却自我感觉良好，因为觉得自己很忙碌，很努力。回到家还给太太脸色看！为什么给太太脸色看？因为在外工作压力那么大，工作多么辛苦，回到家后只想休息，不想再为家里杂务事所烦扰。问题是，配偶在家里忙不忙，压

力大不大呢？她期待不期待先生回家也能分担一下，让她也能休息呢？

## 回归

我们必须回归到圣经，要彻底地改变我们的观念。我为什么这么说呢？因为太多的人来找我，问我：

“刘弟兄，你怎么能有那么多时间啊？”他们为什么会这么问呢？当然是听别人说的。

“刘弟兄，你是在计算机公司做事啊？”

“是啊。”

“而且职位很高啊？”

“是啊。”

“压力很大吧？”

“是啊。”

“很忙吧？”



“对呀。”

“然后你还同时牧会呀？”

“是呀。”

“你们教会人数很多？”

“是啊。”

“你还喜欢跟年轻人玩？”

“是啊。每个礼拜五都跟几十个年轻人一起聚会。”

“你怎么能有这么多时间呢？”

“我也不知道啊。”

“你们家还住了很多青少年？”

我说：“不只是住了很多青少年，而且这些青少年还都是大男生。”家中有男孩的人必然能体会，一屋子男生会是什么情况！

“刘弟兄呀，你怎么有那么多时间啊？你还要出去讲道？”

“是啊。”

“你还要去宣教？”

“对呀。”

“你又去欧洲？”

“是啊。”

“你还要上电视台录像？”

“对呀。”

“你还要写书？”

“是啊。”

“你要不要睡觉啊？”

“我睡得不多。”

“那你告诉我，你一天都是怎么过的？你早上几点起床？你什么时候灵修？你什么时候运动？”

这样问我的人很多！会问这些问题的人都希望得到什么答案呢？我有一本《九阴真经》或者《武林秘笈》，你只要照着练，保证你的人生可以有用不完的时间，什么问题都能搞定，你想做多少事就能做多少事！



可能吗？我常常跟大家说：“神很公平！你一天24小时，我一天24小时，咱们一样的。你需要吃饭，我也需要吃饭。你需要睡觉，我也需要睡觉。你有个老婆要照顾，我也有一个老婆要照顾。我们每一个人在不同的处境下可能都有类似的困境要突破。”

重要的是，当我们的生活遇到挑战时，我们的观念跟圣经里的原则是否吻合。我们常常买很多的书，学习很多的方法，企图让自己的生活可以变得更有效率。这样做不是不好，不是行不通；但这些都是次要的，重要的是你一定要回到圣经。因为不回归到圣经，不按照圣经的原则来生活，最终你可能忙一辈子也不知道自己在忙什么。

## 神不喜悦我们忙碌

如果我们仔细查考圣经，就会发现“忙”这个字在圣经里只出现过三次。第一次出现在《列王纪上》20章

40节：“仆人正在忙乱之间，那人就不见了。以色列王对他说：‘你自己定妥了，必照样判断你。’”读一读这段经文的上下文，你就知道忙乱之间会出大错。

第二次出现“忙”这个字是在《诗篇》39篇6节：“世人行动实系幻影。他们忙乱，真是枉然；积蓄财宝，不知将来有谁收取。”这里告诉我们，忙乱的最终结果乃是枉然。忙忙乱乱，忙忙碌碌，最后还是白忙！

第三次出现在《路加福音》10章40节，这是非常有名的一段经文，讲到马大跟马利亚的故事。“马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来说：‘主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。’”马大极其忙碌，但结果如何？是心中没有平安，没有喜乐，忙乱到去主耶稣面前抱怨、告状。不但如此，还想指挥主耶稣。其实，我们很多时候的祷告也跟她差不多！抱怨外加指挥。我们的口气可能会好一些：“求求你呀！”其实还是希望神照我们的心意成就。



如果你从圣经的角度来看，就会发现，神不喜欢我们忙碌。所以，在基督徒的生活里，忙碌不能当做是荣耀。身为一个基督徒，如果过于忙碌，会觉得羞愧呀。因为神是赐安息的神，不是叫我们忙乱的神！所以很多人问我：“刘弟兄，你忙不忙？”我一定回答“不忙”。而且我不是口头上说说而已，我是真的享受安息。很多人问我：“刘弟兄，你做这么多的事情，怎么还觉得不忙呢？”这是有秘诀的。

## 享受安息

我们要来查考圣经，看看圣经是怎么教导我们的，我们又当如何面对人生。但也请特别注意一点，不忙是不是就表示没事干呢？不忙是不是就可以跟懒惰画上等号呢？或者说，忙碌是不是就可以跟勤劳画上等号呢？答案是：不是的。这种观念很重要。忙碌的确不是件好

事。我工作这么多年，管理一个很大的团队，我有一个很重要的原则，那就是只要我下面的人显得很忙，就不是好现象，一旦发现这种情况，我大概就会考虑少给他们一些任务。因为“忙”表示这人可能没有足够的能力担负起相应的工作，有相应能力的人是不会因为相对的工作而忙碌的。

如果说你需要极其辛苦才能做这么一点事，那就真的不必如此啦。不只是在工作上，在人生的很多方面也是如此。忙碌是不对的，也是不好的。讲得再严重一点，当我们忙忙碌碌时，其实就是在犯罪。为什么呢？在圣经里面，“安息”这个词出现了196次，“平安”这个词则出现了346次，“平静”这个词出现了17次，“安稳”出现了16次，“和睦”出现了24次。这些词的原文都是同一个字根，都是讲到我们作为属神的儿女，应该有的一种心理状态，那就是平静安稳。我们里面的光景不应该是忙碌的，如果里面是忙碌的，那就不对了。



有了这个概念以后，我们才会明白《以赛亚书》30章15节所说的：“你们得救在乎回归安息，你们得力在乎平静安稳。”神的儿女要胜过这个世界，要在这个充满挑战的世代里，得着属天的力量，秘诀就是平静安稳，就是回归安息。

《以赛亚书》32章18节说：“我的百姓必住在平安的居所，安稳的住处，平静的安歇所。”你注意到没有，圣灵借着以赛亚讲到属神的人应该有的光景，他用三个类似的词来形容：住在平安的居所，安稳的住处，平静的安歇所。我假设弟兄姊妹大概都了解旧约圣经是用希伯来文写的；我也假设你们都知道，希伯来文的语系有一个特点，那就是它没有比较级和最高级。只要是重复某个词或者某个概念时，就表示在强调这个词的重要性。圣经里面很少有同样的概念重复三次的。譬如，当以赛亚见到荣耀的主时，他说“圣哉、圣哉、圣哉”，就表示超级重要，非常重要，所以他重复

了三次。

一个属神的人应该有什么样的光景？圣灵在这里也重复了三次。“住在”是什么意思？表示要持续不断地在平安、安静、安稳的光景里面。我们一定要先有这种最基本的概念，因为如果没有这种概念，你可能还会忙得很开心！一旦空闲下来，你还要给自己多找点事做才行。曾有一个跟我的人说：“我可不要浪费生命。”我就跟他说：“你知道什么是浪费生命吗？不做事不叫浪费生命，做不对的事才叫浪费生命。”因此，我们一定要知道神造我们的目的。在《威敏斯特小要理问答》中，第一个问题就是：“神为什么造我们？”标准答案是：“让我们可以享受他，并且荣耀他。”所以你一定要记住，神美善的心意要在他儿女的身上成就，他希望他的儿女在世上过平安的生活，而不是忙忙碌碌的生活。



## 经历五饼二鱼

想想看，如果我们没有平安的生活，原因在哪？是不是我们没有遵循神的话，我们的观念是否需要调整。我盼望神能透过这本书的内容，帮助我们可以经历神的恩典，享受神赐给我们的祝福，让我们在生活中真实地经历五饼二鱼的神迹。

一个人一生的服侍果效，与工作年限有直接的关系吗？未必！主耶稣来到世间，总共工作了多久？只有三年半。现在许多牧师，动辄都是数十年，如果我们认为做工的时间足够长，才能有果效，那就需要问一问自己了。我不是说可以懒惰，而是说要调整观念。很多人常对我说：“刘弟兄，你做的真的很多！”我真要讲：“我真的没有做什么！因为都不是我做的。”你明白我说这话的意思吗？五饼二鱼的神迹要告诉我们什么呢？五饼二鱼有没有喂饱上万的人？有。但是总共只有多少

饼？五个饼。几条鱼？两条鱼。为什么可以喂饱那么多的人？因为神使用。弟兄姊妹，明白了吗？世界上的饼很多，但只有那五个饼神要用；全世界的鱼也很多，只有那两条鱼，神要用。那其他的饼跟鱼呢？枉然存在。

弟兄姊妹，你我的一生也是如此。我们生命的重点在于能不能为主所用。还记得主耶稣骑着进耶路撒冷的那头驴驹吗？我不敢讲它会不会去到天堂，但是假如将来在天上看到它，而且可以跟它沟通的话，它应当会讲：“我这一辈子就做这件事就值得啦！”全世界那么多的驴驹，天天让人骑着走来走去，都是枉然。弟兄姊妹，神真的不在乎我们做了多少，神在乎的是我们能否准确地活出他的心意，以至于我们在他的面前，真的可以享受他的同在。



## 调整观念

神赐给我很多机会去别的教会讲道、带领退修会和福音营，在这个过程中，我认识了很多爱主的弟兄姊妹。说实话，爱神的弟兄姊妹到处都有，热心的弟兄姊妹也很多。但是，拥有安息、喜乐的弟兄姊妹却不多。大部分的弟兄姊妹都有重担，传道人更是如此。不管是在海外，还是国内，我遇到一些传道人，刚开始因为不熟，一般不会坦诚相告，多半虚应：“平安啊，喜乐啊，感谢主啊！”一旦熟了，掏心剖腹地说出一肚子的委屈。别以为只有牧师一肚子委屈啊，你只要在教会里面多服侍一点，没有委屈才怪！

问题出在哪里呢？首先我们的观念需要调整。弟兄姊妹，你有一肚子的委屈说明了什么？说明了你在主面前活得还不对。当你在主面前活得对的时候，就不再有任何委屈！别人可能还是会误会你、批评你，但你不再

觉得委屈！因为你是活在神的面前，活出神的心意。

曾经有个弟兄被人严重误会，我们在旁边都看不过去了，就跟他说：“你看人家写了不堪的内容污蔑你！”那个弟兄说：“我告诉你两件事。第一，他还不了解我真正的弱点在哪里，我脑袋里的罪恶和软弱，要真被他挖出来，那才难看呢，比起他现在对我的侮辱更加不堪啊。第二，更重要的是，我相信耶稣的话说：‘为义受逼迫的人是有福的。’”

多年前，在一个小小的查经班里，一群穷学生中间有一个较为有钱的弟兄在他们中间做了一个实验。他跟其中一个人说道：“从现在开始，你不能主动招惹别人，只要有人骂你或有人打你，你不回嘴也不回手，我就给你一百美金。但这事只有你知我知。”当时正是处于美国经济萧条期，外出打工最好的待遇是三块钱一个小时，还有两块钱或一块钱的。于是，那个同学在学校走来走去就期望有谁骂他一句，他就千谢万谢。如果有



人给他一耳光，他更不知道要感谢到什么地步了。为什么？因为他相信另外一个弟兄所承诺他的。

为什么我们容易受他人言语的影响呢？因为我们不相信主耶稣对我们的承诺。主耶稣说：“你们在天上的赏赐是大的。”如果你真知道主耶稣说“有赏赐”，也真相信主耶稣说“赏赐是大的”，即便遭逢人的批评，还会生气吗？应当是不再那么容易生气了吧。

所以，我们的观念需要调整。好多爱主的弟兄姊妹，就是因为不明白主的话，观念上没有调整过来，结果活得很辛苦，这是很遗憾的。我真的很同情他们。我遇到过很多传道人向我求援，说教会里面好多难处，希望我去帮忙教导教导。天啦，我是谁呀，哪有那么厉害！但我也觉得奇怪，为什么牧会这么累呢？我问：“你们教会有多少人？”“不到一百人。”我说：“我们教会有六百多人。”他说：“那你们的问题应当比我们多六倍呀！”我说：“据我的观察，教会的问题不是呈直线比

例的。”教会的难处跟人数不是成直线比例的，而是曲线的。“那刘牧师为什么看起来完全没事呢？”我说：“因为没我的事嘛。”

## 脱离忙碌的牢笼

我们真的要求主调整我们的观念。其实你想想，很多时候我们忙这忙那，忙了半天，结果是什么呢？我们的思想、情绪、属灵的生命都因为忙碌受到严重的损害，却还不自觉。我们忙到一个地步，失去耐性；我们忙到一个地步，失去爱心。但是我们还觉得自己有理。每个人都希望自己的人生能够发挥出最大的果效，希望可以得到更多的祝福，以为忙碌可以带来这些祝福！可是容我告诉你，忙碌的结果是根本得不到你想要的。

有一个很有趣的实验，某单位找来两组人，让他们分别待在两个不同的房间，然后对其中的一组人员说：



“请仔细阅读这款产品的有关信息，然后专心努力地为这款产品想出个好名字来。”至于另外一组人，则只是告诉他们这款产品的用途，然后让他们运用这款产品去玩各种不同的游戏。一段时间后，召集两队人马，让他们提出他们认为最合适、最具有代表性、让人容易记住又受欢迎的产品名字。你们猜哪一组获胜？后面那组。很多学校都做过这个实验，超过百分之八十的比例是后者胜出，奇怪吧！一组绞尽脑汁拚命想也想不出好点子来。另一组边玩边想，反而得到很好的灵感。

这说明了什么？人生在世，其实在很多的领域里，并不是一分努力就有一分收获的。你一定要知道自己在神面前是否活得对，是否活出神的心意，这才是最重要的。神设计人应该以某种方式生活，你就照着神所设计的方式生活，就对啦。如果你不按照神所设计的方式生活，必然只有自食忙碌的苦果。有一本书里讲到一则故事，有一个伐木工人，他的工资是按件计酬，把树锯

倒，把枝子全部砍掉，砍多少棵树领多少工资。如果希望比别人多赚点钱，就得比别人早上工、晚下工，别人休息他少休息，结果如何呢？结果却不一定比别人赚得多。有人看他砍得很辛苦，就跟他说：“停一下，去把斧头磨一磨。斧头都钝了，这样砍是没有用的。费的力多，果效却很小。”他回答说：“我哪有时间啊？”然后继续埋头砍树。后来又有人看他累得可怜，就跟他讲：“现在有种电锯，可以锯得快些。去买一个吧！”他回答说：“我哪有时间啊？你没有看见我这么忙吗？”最惨的是后来有人跟他讲：“现在你只有两个月的时间能继续工作，因为政府已经把这片森林划分为保护区了。两个月后禁止伐木。其他的伐木工人早就去找别的工作了，就你不知道这件事，只知道埋头苦干，两个月以后你怎么办呀？”他至此完全傻眼。

这个故事告诉我们，有时候忙碌让我们盲目，让我们看不见环境的变化，让我们无法思考是否还有更好的



方式。这就是为什么圣经很清楚地告诉我们，要我们学会安静、安息。因为只有当我们安息在神脚前，才会清楚地看清我们的环境，了解我们应该采取什么样的行动步骤，才会思考我们的人生应该委身于什么事上。

有一个人，他在广告公司工作，他每天上下班往返超过四个小时，很辛苦！所以他一心期望有一天自己当老板，一旦自己当老板就可以在家工作，不用上下班挤公交，每天会节省四个小时。后来他真的当老板了。但奇怪的是，一阵子以后，他发现他脑力枯竭，没有任何创新的想法。以前四个小时花在公交车上，他反而才思敏捷，想出许多广告方案。后来他发现，以前上下班的那段时间，正好是他浏览其他广告设计的机会，是他与别人交流互动的时刻，也是他运用脑力放松思考的时间。现在没那些时间了，他每天坐在家里一心都在苦思。但想得出来吗？想不出来了。我们真需要神给我们恩典，让我们知道怎样安排自己的人生，安排我们的

生活，不要枉然劳力。

你知道很多人对忙碌也会上瘾吗？抽烟有瘾，喝酒有瘾，嗑药有瘾，上网有瘾，玩电玩有瘾。其实，忙也有瘾！很多人忙得很过瘾，无论如何都要让自己忙得团团转。因为在忙碌中觉得有成就感，觉得很满足。有的人崇拜忙碌，有的人相信忙碌，有的人享受忙碌，因为忙碌可以带给他兴奋和刺激，可以填满他心里的虚空。有些人甚至忙到牺牲了健康，牺牲了家庭。有些人可怜到一个地步，下班以后还停不下来。有些人压力大到一个地步，连觉都睡不好，哪里谈得上平安喜乐呢。

可曾想过我们为什么这么逼迫自己呢？有一个姊妹跟我讲：“刘弟兄，我不是逼自己忙的，我是没办法。你看我几个孩子，要学这个，要做那个，要接要送，还有家里的、教会的各样事情，能不忙吗？”我说：“这些事不做就会死人吗？”她瞪大了眼睛当我是外星人一样。其实，你有没有想过，是什么在催逼我们，让我们

的人生变得如此的忙碌。梦想？贪心？希望比别人好？怕不努力没有前途？怕别人看不起？到底是什么在催逼我们？就是一种错误的观念。

## 享受神并且荣耀他

我们每个人都要想一想，我们生命的动力是什么？第一代的移民，很少思考何谓生命的动力，因为他们是打头阵的，来到这里必然没有安全感，不用别人讲，无论是念书还是干活都很拚命，因为恐惧、没有安全感就是他的动力。但这不是一种健康的动力。更糟糕的是，拚命打下的一片江山，却让你的孩子毫不费力地享受。曾有一个孩子跟我讲：“叔叔，为什么我要努力念书啊？你知道吗？我爷爷奶奶一走，我就拥有上亿遗产了。我爷爷奶奶都已经很老了。等我爸爸妈妈再一走，我就有了花不完的钱。我什么也不用做，公司也通通卖

了，光这些钱怎么花也花不完。叔叔你告诉我，我为什么还要念书，念书干什么呢？”

到底什么是我们生活的动力？我们活着到底是受什么动力推动？这是关键所在，如果基督徒活着的动力跟不信主之人的动力是一样的，都是因着恐惧、贪欲，为着世上的名利而活，那么生活中除了忙碌，真的一无所有了。除非你清楚知道你活在世上的目的，是要享受神的赐予并且荣耀他，否则一切忙碌都是枉然。

有一个弟兄跟我说：“刘弟兄，你这种观念不能讲。”我说：“为什么？”他说：“你这样讲，孩子们通通就不努力了，每天就单单享受神，就好啦。”我答道：

“这很奇怪，我所认识的孩子，只要他是爱主的，他越享受神，学习就会越努力。”我曾讲过，有一个孩子刚来我家的时候，有严重的忧郁症。他曾经整整一个学期没有去过学校一天，等他爸妈发现后，去学校一查，学校居然连他的名字都没有，离谱吧！他每天早上背着书



包出门，放学后又背着书包回来，可是他全部的时间都流连在网咖。但这个孩子信主以后，学习非常努力。你问他：“你为什么这么努力念书？”他说：“我现在的身份是学生，所以我要为了神的荣耀好好念书。”

弟兄姊妹，什么是你生命的动力？是为着享受神并且荣耀他呢？还是为了主以外的需要？我们每个人都要诚实地省察自己。如果你知道自己活着是为了什么，就不会让忙碌成为荣耀的勋章，成为夸口的凭借，成为我们隐藏虚空的手段。工作是永远做不完的，不是吗？有一个弟兄曾跟我谈论过这个问题。我说：“很简单，你想想家里的抽屉有几个是空的，就懂得这个道理了。”他想了半天，说：“没有一个是空的，每个抽屉都装满了东西。”我说：“我们每个人无时无刻都装满了东西。”人生就是如此，永远有做不完的事，而且只会越来越多。

那怎么办呢？更加努力，提高效率！这样的结果是

什么？只会更忙。就像你想办法把一个箱子挤出空位的时候，就会塞进更多的东西，物质的世界如此，你的时间也是如此。我们使用行事历和备忘录，甚至使用先进的软件，来安排和管理时间，结果是越安排越忙。

手机好不好用？好用啊。以至于现在的人可怜到没有手机就活不了。有一次我带一个男孩出门，车行不到三分钟，他就大叫。我说：“怎么啦？”他说：“叔叔求求你，马上回家。因为手机没有带！”我们那次出门最多一两个钟头，也不能没有手机，他忍受不了。手机不在他身上，他就没有安全感。可怜哪！不只是手机，还有脸谱、微博、简讯，是不是？

有一次，我去加州带领某个教会的退修会。牧师跟我说：“听说刘弟兄很喜欢跟年轻人互动。”我说：“对呀，我很喜欢他们，他们好像也不太讨厌我。”他就邀请我跟他们教会的年轻人一起吃午饭。于是，我就跟他们教会的十几个年轻人坐在一起。我发现一件很有



趣的事，整顿饭下来，这些年轻人彼此都没有开口说话，每个人都低着头玩手机、发简讯。这是个忙碌的时代，工作、家庭、教会、朋友、吃饭、开车等等，事情多到无以复加的地步。有一个年轻人，他每天晚上睡觉以前，都要上网查看一下电子邮箱，确认脸谱有无未看的私讯，否则无法安心睡觉。

现代的人完全失去了安静思考和反省的时间，我们的生命被各样的事务彻底霸占。这就是为什么三十年前，坊间有关时间管理的书没有几本，现在俯拾皆是，随便看看都不下百本。柏拉图曾说过：“没有反省的人生是不值得活的。”如果我们的生命只是忙忙碌碌，充斥着各种行程活动，却没有深刻的反省，没有真正的回归安息，没有好好在神面前思想生命的真义，思想此时此刻活着的意义，以及神对我们的心意，那我们真的就跟不信主的人一样，不过就是忙忙碌碌地过了一生，甚至对很多人来说，聚会、服侍、灵修、读属灵书籍、默

想、禁食等属灵的操练，都变成了生命中额外的负担。有的父母甚至连跟孩子好好聊聊天的时间都没有，有些青少年的父母对我说：“反正我的孩子也不跟我说话。我试着找机会聊天，问他学校有没有事，过得好不好，但答案总是一个字‘没’或‘好’。然后一等我说‘那就没事啦’，一溜烟就回房了。”这些做父母的没有认真想过为什么孩子不跟他说话。父母觉得“我已经努力了，可以了”。可是弟兄姊妹，不是这样的。当我们没有活在神的面前，就不知道自己生命的意义，就不会把心思放在真正重要的事情上面，只是日复一日的忙碌而已。

盼望神能够怜悯我们，让我们学会戒除忙碌。当然，这可能要学很多的功课，付上很多代价。不是说要戒就可以戒掉的，我们一步步地来学。神呼召我们回归安息，所以我们首先要从神的话语里学习如何回归安息。我们的生命中充满了精彩的故事，有无尽的恩典等



着我们去享受，不要让那些不是神所命定我们去做的事剥夺了我们享受人生的机会，剥夺了我们经历神恩典的机会，剥夺了我们荣耀神的机会。

当然，看完这本书未必能让你成为专家。但是我真心地盼望，借着圣灵的带领，我们能在实际的生活里边学习边实践。在这个过程中，我们不只要有正确的心态，同时也要有正确的方法和技巧，才能让我们突破荆棘，不被这世界的潮流所吞噬。

天父！感谢你创造了我们。感谢你创造我们不是叫我们在世上忙忙碌碌地过一生，而是要带我们进入安息。因为《创世记》里讲到，你在第六天造了人后就歇了你的工作，并把人一同带进你的安息。亲爱的主，愿我们活在地上也能够常常享受你的安息。但愿我们能真实经历你的恩典，这不是唱高调，也不只是理论，而是我们每一天可以靠着你的恩典来经历的。尽管我们有许多事情要做，但愿你在我们的里面，让我们可以经历真正的安息。我们活在世上唯一的一件事，就是要享受你的同在，荣耀你的圣名。求圣灵帮助我们由内而外刚强起来，长大成熟，能够更多地体贴你的心肠，更多地明白你的心意。祷告是奉主耶稣基督的名。



少做是赢家，多做是傻子

第2章

Life Gracefully  
Master Your Time





## 少做的人才是赢家

人想要戒掉忙碌，最基本的心态就是要知道：少做的人才是赢家。多做的不是赢家，少做的才是赢家。我的工作很特别，将近三十年都在同一家计算机软件公司工作。前十五年，我的研究是专注在计算机中某个叫做“排序”的领域，英文为Sorting。当计算机要处理的数据越来越多时，要把数据按照大小来排序就变得非常困难。当数据不多时处理起来不难，一旦多起来时就是极大的工程。世界上很多科学家都在做这项研究，大部分研究所注重的方向都是倾向用更多的计算机并行地处理数据，来解决这个问题。而我所在这个领域的研究，基本上却是希望用最少的计算机，用最少的资源来完成最多的事情。有一段时间，我们发现难题不只是排序大小的问题，还包括了数据的输出与输入问题。在我们这个行业的术语叫做IO 接口。那时我提

出了一个不同的观念，我提出的观念是“*No IO is the best IO*”，就是“不用接口，才是最好的接口”。传统的方法是努力把接口做得完善，而我的理念是，能不用接口才是最好的。我们很多项专利都是围绕着这个理念产生的，就是可以不用接口，还可以达到所需要的目的。这种观念也给我自己带来很大的益处，能得到专利，就代表你在公司很受重视，你的产品在市场上很受欢迎。

最近有一个大客户需要我们处理一个应用程序。他们拥有很大的数据库，需要每三分钟给出一份报告，再把这些报告数据集合起来，提供具体的企业现况。他们找了IBM，找了惠普，最后找到我们公司。他们的要求是：“必须在三分钟内把报告统计出来，我们再评估看看要买谁的。”IBM、惠普这些大公司要用50个、60个或70个服务器，每个服务器都是六个核心到八个核心的，才能够解决这个问题。于是，在跟客户商谈时，我们就



拿出一台只有四个核心的服务器尝试了一下，三分钟就搞定。当然，我们也签下了合约。

## 能不做的，就不要做

这个原则不只是运用在我们工作的领域，也可以用在服侍上。我曾讲过一个专题，就是合神心意的侍奉。

“合神心意的侍奉”有一个非常重要的原则，就是能不做的，就不要做。这个原则非常重要，今天很多的教会完全不懂这个原则，一个活动接着一个活动，把弟兄姊妹累得半死。切记，能不做的，就不要做。

那什么是该做又必须做的呢？当神很清楚地带领、感动，真的是为了神而做，神自己在动工的，我们就要立刻起身去做。知名的计算机公司IBM，刚刚欢度百周年的生日。这在企业界真的很不容易，如此大的公司能有百岁的生日是很少见的。其实IBM 历经好几次的风

暴，一度危机重重。2000年左右，IBM当时的执行长姓“安可”（Acre），英文意思是“一英亩地”。那时候流行一句玩笑话：“要多大的一块地能埋了IBM呢？一英亩就足够了（one acre is enough）。”这个执行长把IBM经营得糟透了。于是公司另请了一位很厉害的执行长来接任。新任执行长不懂IT，不懂计算机，但自从他接手后，IBM的股票不知翻了多少倍。

这个人为什么这么厉害？他有什么本事？他最厉害的就是决定“不要做什么”。如果没有记错的话，他任职的两年内，居然把IBM的整个硬盘部门卖给了日立公司，这在IBM里掀起轩然大波，因为IBM是做硬件起家的。而今居然把整个硬件部门卖掉。这个决定有多难啊！然后到了2005年，他更是让全华尔街的分析家都跌破眼镜，他把PC部门卖给了联想公司。PC现在已经成为计算机的主流了，当时他居然把PC也卖掉啦。华尔街说今后不会再有IBM。可是哪里知道，他把这些不赚钱

的部门卖掉后，专注在服务业，专注在软件的开发和整个企业各种软件的配合上。结果IBM 的股票大涨，IBM 的收入大增。他为什么这么厉害？就是知道什么该做，什么不该做！不该做的就不要做。少做是赢家，这是不同角度思维下的金科玉律。

有一本书在企业管理界颇负盛名，书名为《从A到A+》。这本书的作者柯林斯，是一个管理大师，在管理学界很有名。他说，他考察全世界A+ 的公司，发现它们有一个共同的特点，就是都会大胆地做出“不做什么”的决定，并且严格地遵守。

其实，对我们每个人的生命而言也是如此。要知道，我们是非常有限的人。我们的时间有限，我们的精力有限，各方面的资源也都有限。我们想要做的事，我们需要做的事，别人期盼我们做的事，永远都大过我们所能承担的。这就是为什么主耶稣在世上时曾说道：

“在世上你们常有穷人。”穷人指谁呢？有需要而不能

得到满足的人，这叫穷人。一个人活在世上永远都有需要，远远超过我们能够满足的。因此，问题不是我们有没有需要，而是我们心中有没有主？主有没有成为我们的生命？这才是关键所在。主教导我们不需要去满足所有的需要，这个观念极为重要！毕士大的池子旁边，在那里等着得医治的病人只有一个吗？当然不是，那里挤得人山人海！那个瘫痪的人抱怨说，天使下去搅动水，水还没弄好，人们就争先恐后地跳下池子去了。他是个瘫子，抢不过其他的人，所以几十年来，虽在池子旁边却得不到医治。然而，主耶稣来到毕士大的池子边，他医治了几个病人呢？一个。别人没有需要吗？有需要。但耶稣来到世上不是为要满足人的需要。神创造你我，拯救你我，不是为要满足人的需要。我们活在世上，乃是为了满足神的需要，而不是为了满足人的需要。

我们什么时候可以满足神的需要呢？就是当我们享受神的恩典，荣耀神的时候，我们就满足了神的需要。



这是一个很重要的概念，我们一定要抓住这个概念。有些重要的观念能够帮助我们明白，什么事是我们不必做的，无须做的。

## “好”是“上好”的敌人

我们要知道的第一个观念是：“好”是“上好”的敌人。（Good is the enemy of the Best）有一个人说得好：“我们每一天所做的决定，就已决定了我们将会过什么样的生活。（The decision we made determines the life we live.）”这些选择会影响我们对时间的运用，以及我们运用时间的方式，也决定了我们会做什么事，不做什么事。一个忙碌的人很少会问“我为什么这么忙”，也很少会想“我的忙碌有什么意义”。家庭重不重要？教会重不重要？工作重不重要？朋友重不重要？你的喜好重不重要？样样都重要，甚至希望每一样都

能顾到，但是可能吗？人都希望别人羡慕自己的成功，很多人忙得不亦乐乎，让人好生羡慕，甚至赞誉有加。但是扪心自问，心里的虚空有谁知道呢？为什么心中没有喜乐呢？其实，你只要记住一件事，不在乎你拥有什么，不在乎你做了什么，而在乎你有没有活在神的旨意里，这才是喜乐的关键。

我女儿曾在旧金山湾区附近的硅谷工作了一年。用一句话来形容她当时的工作吧，那就是钱多——钱真的很多，事少——没啥事干，偶尔打几个电话，回一回电子邮件，而且是在家上班。这样的工作是多少人梦寐以求的，对不对？然而，那是我女儿最不快乐的一年，因为她觉得神呼召她不是做这样的工作，不是这样浪费她的生命。她觉得神呼召她是要去中国大陆，她说中国才是她的宣教工场。她跟我吵了一年，最后没有办法，我让她去。我跟她说：“圣诞节前，你去一趟上海，去两个礼拜。如果神给你开路，赐给你合适的工作，那你就



去吧。不然你就得留在这里。”做爸爸的心眼很坏，舍不得女儿走嘛，所以让她圣诞节去。结果两个礼拜后她就打电话回来说：“爹地，神已经给我开路，什么都已经搞定了。”她去到那边其实很忙，但她觉得不忙。因为她一去，就跟公司说好了：“我一个礼拜只工作四天，剩下三天我另外有事。”因为她要服侍神。在人看来，她在美国应该高兴得不得了，去中国应该没那么好吧。恰恰相反，她在中国如鱼得水。为什么？因为那是神给她的工作，她活在神给她的托付里，才能有满足。

## 生命中只有一件事

如果一个人在做某件事时，就担心还有十件事没有做，那么就算是把事情做完了，心里也没有平安、喜乐，而是愧疚、懊恼和挫败。因为他不认为“我现在做的这件事是神让我做的”，他只想“我还有好多的事要

做”。我们要记住，最有福气的人应当是生命中只有一件事的人，而那件事就是神要我们做的事。这种人最有福气了！当然，我们生命中不可能只做一件事，只担当一个角色。你既是为人妻亦是为人母；你既是为人夫亦是为人父；家里一个角色，职场又一个角色，你有好多角色需要兼顾。但请你记住，生命中唯有一件事，就是无论你做什么，都是为了讨神的喜悦。所以，无论你此时此刻扮演的是什么角色，你只有一件事“要做、必做”，而且你可以充分享受这件事，神也会借着这件事得荣耀，那就是凡事为着讨神喜悦。

### 永远把重要的当做紧急的

永远把最重要的事当做最紧急的事，这是我们能够顺利处理重要事务的秘诀。我再讲一遍，把重要的事当做紧急的事，就会让你有时间做重要的事。生命中如果



只有两种事，一是好事，二是坏事，那人生就简单了。坏事不做，只做好事，就可以了嘛。但是，人生岂是如此简单，麻烦的是，就算你不做坏事，专做好事，结果是做了许多的好事，却没有做上好的事，没有做真正重要的事。

有一个真实的例子，美国某知名商学院，换了一个新院长。上任六个月内神龙见首不见尾。你想想看，商学院里的教授及职员会怎么想？当然是不高兴。因为先前几任院长，对院内各样事务都极其关心投入。各样的会议，各样的安排，大家有事都可以找到院长。现在大家有事要找谁？只能找秘书。以前可以直接面见院长，现在只能求救秘书，心里舒服吗？势必不是滋味，好像地位被降了一级。这院长这么大架子？身为院长不仅不现身，也不管事，随便交代一下，就神隐了。员工们因此忿忿不平，最后全体教授委派代表去面谒校长，要求有一个合理的解释。后来他们才明白，新任院长早在就

职的时候，就清楚这所商学院真正的问题所在。这所商学院真正的问题不是院内事务安排失当，而是他们长久以来缺乏自知之明，始终自认是名牌大学。但事实上，美国名牌大学多的是。而他们已经很久没有好好地去募款，没有招募企业和基金会参与助学计划。

因此，这个院长一上台，别的事不管，倾其所有精力和时间到处去募款。尽管别人都骂他，可是校长知道，所以一直支持他。一年后，经费不断地进来，可以设立奖学金，规划很多研究经费，学校可以聘请更好的教授，学院无论是排名还是招生，整个面目一新。为什么？因为这个院长知道什么是上好的事情。请问院长跟麾下的教授好好地沟通，是不是好事？是好事。院长关心学校里事物的安排，是不是好事？是好事。院长更有效地运用教室和校内现有的各样器材，是不是好事？都是好事。但是，如果这个院长把他的时间都用在那些次好的事上面，却忽略了最重要的事，那么他就只能跟历



任的院长一样，最后成为一个失败的院长。其实，我们的人生也是如此。

我不知道大家如何看待罗纳德·里根。在我们那个年代，跟我共事的美国同事，每个人都对他佩服得不得了。其实，里根有什么大本事呀？一个电影演员，在我们中国人的观念里，演电影的能有什么本事！当然现在的年轻人可能不会同意这样的看法，现在全球最受年轻人青睐的就是演艺人员了。在我们那个年代，演电影的被称为“戏子”。但是你看里根总统，他从最初参加竞选到上任，很多事他都不管，他只专注于几件最重要的事，结果却逐步改善了美国当时凄惨的经济景况。而且，对于东西德之间围墙的拆除、前苏联政权的解体，他都具有很大的影响力。为什么里根会有这么大的影响力呢？就在于他选择做最重要的事。

## 不要被好事耗尽生命

许多人的一生，就是被很多“好事”给耗尽了。有一些好事甚至是很紧急的。人生中紧急的事很多，紧急到不做不行！而且是马上就要做的。许多人的生命就是耗尽在这些“紧急”的事上。完成一件赶下一件，做完下一件再赶另一件。忙啊，忙啊，忙得晕头转向。职场上更是忙碌。当今美国，职场上有一个特点，要不就是有人找不到工作，要不就是一个人要做好几个人的工作，永远有做不完的事。我常常讲，如果不是神给你的工作，你有没有勇气不做？如果神真给你一份工作，那你就相信神会给你够用的恩典，让你可以享受那份工作。如果你没有一丝享受，那就不要做。关于这方面的信息，我在《为谁辛苦为谁忙》那本书里写得很清楚，就不重复了。

我要强调的是，我们常常不知不觉为了工作、服



侍、家庭、朋友等各方面紧急的需要而拚命努力，结果付出的是极大的代价。你知道很多人为此拚命到一个地步，就是破坏了所有的人际关系。有些很忙的人，你想跟他讲句话，他都会说：“我只有五分钟哦。”因为他真的很忙，忙到没有时间听你讲话，没有兴趣听你讲话。我认识一些人，他只有兴趣跟你说，却没有兴趣听你讲，因为他太忙了。忙碌会遮蔽我们心灵的眼睛，忙碌也会让我们麻痹，失去感觉。虽然我们不知伤害了多少人，做错了多少事，讲错了多少话，可是我们里面没有感觉，真的没有感觉，因为忙碌让我们麻木，让我们失去了感觉。

## 从忙碌中被唤醒

有时，神会让我们生命中发生一些不好的事。目的是要唤醒我们。我认识一些人，他们最爱的人突然遭逢

变故。这个时候，他还忙不忙？当然是放下一切不再忙碌。他之前忙得不得了，现在却可以完全放下，奇怪吧。因为唯有这个时候他才会思想：“我在忙什么？为什么这么忙？”我们教会也有很多人很忙，你跟他讲什么都没有用。有一天突然出现在祷告会上，以前无论怎么邀请都不来的，原来他被公司裁员了。还有的人突然间对神大感兴趣，一问之下，原来是生病了，甚至被医生宣判时日不多了。这时，马上就不忙了。

我亲眼见过两个最惨的实例。有一个弟兄，我跟他讲：“弟兄啊，老婆不是娶来骂的哦，老婆娶来是要疼的哦。”那弟兄跟我讲：“没问题啦，我跟我老婆关系好得很。”我再叮咛一遍，他还是同样的回答。我为什么一直这样叮咛他？因为他老婆跟我内人讲，她准备离婚。那个姊妹哭得死去活来，我内人陪她祷告了好几个钟头，不断劝慰她。我再跟这个弟兄讲：“对老婆好点。”“很好啊，我们家没问题呀。”他完全没有感



觉，他已经麻痹了，因为太忙了，忙得感觉不到妻子的痛苦。等到妻子带着孩子上飞机走了，他才清醒过来：

“怎么没跟我讲呢？”其实已经讲过不知多少遍啦！

还有一位弟兄，他事业很成功，各方面都很风光，但他是一位礼拜天基督徒。因为信主了，礼拜天不去教会良心不安。但是并不参与其他任何服侍或造就课程，无论你怎么跟他讲，他的回答就一个字：“忙”。他确实很忙，直到有一天他突然不忙了，因为儿子出了车祸。

有一年，我去哥大长老会医院探访一个三十岁的姊妹。她因为化疗，头发全都掉光了，但她仍旧漂亮。当我去看望她的时候，她漂亮的脸蛋上流下来的却是眼泪。因为她舍不得两个稚龄孩子，怎么舍得啊！她说：“我只想再多活几年！我只希望再有机会能给孩子换换尿布，就满足了。”我听得眼泪夺眶而出，真的令人难受啊！谁想得到这个姊妹会说出这些话来

呢？她向来优秀，从小到大读的都是名校，到美国读的还是名校。无论求学还是做研究都颇有成就，谁能够相信这样一个女强人，她最终唯一的盼望居然是可以给孩子再换几次尿布！这让我想起自己孩子小的时候，我给他们换尿布的心情。特别是晚上师母让我起床去给孩子换尿布的时候，我心里总想：“为什么又是我呢？”那时我不耐烦，是因为我白天太忙碌，也是因为我还不知道应当珍惜生命中每一次与家人相聚的机会。

## 神看重的是人

我们流逝的时间，还能再回来吗？世人不断提供更便捷的方法，好让人们工作更有效率，以达成更明确的目标。但请你记住，好是上好的敌人。如果因着忙碌，把生命中最宝贵的人看成达至成功的拦阻，或当成通



向成功的垫脚石，甚或利用的对象；那么，结果是让我们跟别人的关系更亲密呢，还是更疏远？难怪有人说：

“过于忙碌的人就失了修养。”当你专注于自己所要完成的事，很可能就失去了神原本要你做这件事时所要得到的祝福。神在我们的生命中赐下各样人、事、物，是让我们透过这些，尤其是与人的相交，去经历、体会、享受神诸多的恩典。因此，圣经不断提醒我们：神所看重的是人，而不是事情。

我们需要常常被提醒，什么是上好的，不要让“好”成为“上好”的敌人。有很多的父母，直到儿女上大学以后，才发现儿女成长的过程中，留下的记忆不过就是忙接送、忙功课、忙打球、忙游泳、忙补习、忙才艺课……而自己跟儿女的关系却是如此的疏远，这是多么可惜的一件事。

神要我们因着与他有好的关系，在一切忙碌中，仍能去珍惜与每一个人互动的时刻。因为在人与人之间的互

动中，会彼此影响。当心与心交流的时候，彼此的看法会借着交流有更深提升。这对彼此都是一个充满惊喜的祝福。如果我们懂得珍惜这样的关系，就不会只看重事情而不看重人。神希望我们看重的是在做事的过程中所接触到的人。

很多家长陪孩子练琴，那可以是一个很享受的时刻，也可能让人非常抓狂。如果孩子达不到老师的要求，你会很生气，很着急，不停责备，这时候就是注重事过于注重人了。不错，你要督促他，要鼓励他，这些都没错。但更重要的是，你跟他的互动要更多地流露出基督的忍耐、基督的温柔、基督的谦卑、基督的智慧，而不是你的脾气、你的急躁，甚至是伤人的言语。有一个爸爸教孩子数学，教了好几遍，孩子还是没搞懂。这个爸爸就讲：“我没见过像你这么笨的小孩。”这个孩子在极度伤心之下，顶了他爸爸一句：“因为我是你的儿子嘛！”结果把这个爸爸气得半死。

有的人把时间当做资源，焦点放在做这件事需要花多少时间。如果可以用更少的时间做这件事，就会更好。但是，有的人看重的是过程，就是从过程中可以得到什么样的喜乐、成长、亮光和享受。这会彻底地改变一个人的处事态度。如果你把这个观念刻在心里，那么，当你安排一些事情时，就会有完全不一样的态度。

## 学会舍弃紧急的事

人要学会取舍。不但要知道“好”是“上好”的敌人，还要知道急迫的事跟重要的事不一样。急迫的事与重要的事是两个完全不同的概念，很多的事情很急，但是不见得重要。所谓“不重要的事”是指，你不做也不会怎么样。很多的事情很重要，却不一定急迫。锻炼身体重不重要？重要。急不急？不急，也急不来。一定要记

住，急的事不一定重要，重要的事不一定急。我们在神面前真的需要好好地学习这一点，因为人生中很多的麻烦就是把急迫的事当做是重要的事，反倒没有时间做重要的事。

要做时间的主人，就一定要掌握优先次序。作决定要根据重要性，而不是根据急迫性。如果我们不是有意识地专注于重要的事，那么就一定是无意识地把生命浪费在不重要的事上。这是很重要的观念。

苹果公司的创办人乔布斯曾说过，在苹果公司，员工“决定做什么”让他很骄傲，但是他们“决定不做什么”让他更骄傲。他说：“就是因为我们有这样的智慧，决定不做那些不重要的事情，我们才有精力、时间、资源去做我们认为重要的事情。”管理公司是如此，管理我们的人生也是如此。



## 一项心理测验

我们大部分人都有一个坏毛病，就是相比重要的事，更关注紧急的事。有一个心理学家设计了一份调查问卷，总共十六个问题，可以用来评估一下自己。每个问题的答案如果是“从来不会”，这一题就得零分。如果是“偶尔”，就得两分。如果是“总是如此”，就得四分。如果你觉得答案不是“总是”，也不是“偶尔”，而是两者之间，就得三分。如果你觉得答案不是“从不”，但又没有“偶尔”那么频繁，就得一分。我们现在来看看吧。

第一题	我在压力下表现会特别好。
第二题	我因为太忙，所以没有时间灵修或者反省。
第三题	当别人动作太慢，或者排队太长，或者开车碰到堵车，我就会不耐烦。
第四题	我休假的时候，不做点事就会很不自在。

第五题	我的时间总是不够用。
第六题	如果不能常常上网或不用手机，或者不跟公司联系，我就会不舒服。
第七题	我会因为太忙，忽略了我周围的人。
第八题	我在做一件事的时候，常常会想起另外一件事。
第九题	当我处理一些紧急的突发事件时，我最有成就感。
第十题	为着一些紧急的事情，我愿意牺牲和家人相处的时间。
第十一题	为着一些紧急的事情，我必须取消约会，我认为对方应该会理解。
第十二题	我时常一边吃饭一边工作。
第十三题	我相信总有一天，我可以做我真正想做的事。
第十四题	如果一天结束的时候，我完成了很多任务，我就会很有成就感。
第十五题	手机一响，我就会立刻去接，或是一有电子邮件，我就会立刻去看。
第十六题	我宁愿处理突发事件，也不愿按部就班地照计划行事。



心理学家告诉我们，如果你的总分数少于25分，你是正常人。如果处于25-45分之间，你需要谨慎，需要赶快改变你的观念。如果在46分以上，你生病了，要快看心理医生。我不知道你多少分，正常人大概不多。为什么要做这项调查呢？因为这会帮助我们认识到自己的问题。接下来我们会谈到怎么解决这些问题，如何导正这样的问题。如果你不知道自己有问题，就不会改变。这是我们为什么要做这项调查的目的。

我们需要智慧和勇气，能够对急迫的事说“不”。我们也需要智慧和勇气，能够把重要的事当做紧急的事。只有当一个人真的相信“他是神的宝贝，他是耶稣用宝血重价买赎回来的”，他才会知道“人生不需要那么辛苦”。我常常跟我的孩子说：“你用不着做什么事情来让神多爱你一点点，因为他已经全然爱你。你不需要证明给他看，你不需要讨好他，你不需要做些什么事情让他来爱你，你一定要记住这一点。而且还要记住，

也没有任何事情能让神少爱你一点点。无论你出了什么纰漏，无论你犯了什么错误，他爱你都不改变。”

神爱你不是根据你的表现，而是根据他不改变的本质，他就是一位爱的神。只有确信这一点，你才会有智慧和勇气对急迫的事说“不”，才能有智慧和勇气把时间投资在重要的事情上。



天父！感谢你，因为你先爱了我们。因着这份爱，我们在你儿子里面才有真自由。因为这份爱，我们面对人生中许多需求的时候，可以相信你是我们的山寨，是我们的磐石，是我们的避难所。只有你能够保证我们一生可以享受你，荣耀你，只要我们肯活在你的面前，只要我们肯藏身在你里面。亲爱的主，求你拯救自己的百姓，脱离这个忙碌的世界，在你里面得安息。求你听我们的祷告，奉主耶稣基督宝贵的名求。

舍去紧急的，投资重要的

第3章

Life Gracefully  
Master Your Time





## 面对忙碌的心态

上一章我们讨论了有关忙碌的主题，也从圣经里面看到，神造人乃是要人进入安息，并不是让人忙忙碌碌地过日子。因为忙碌所表达的，不单单是外在行为上做了多少事情，更重要的是显现了人内心没有从神来的平安和喜乐。做同样一件事，你可能心烦气躁，满是怒气；也可以在同样的环境条件下，满有荣光，充满喜乐。例如，有的人开车一碰到堵车就火冒三丈，左线改右线，右线改左线，不断换车道，越换越生气，看谁都不顺眼。有的人碰到堵车时，却有完全不同的心态，相信堵车也是神的美意，让他可以欣赏沿途景色，让他可以借此机会省思要做的事及所面临的难处，是否有更好的方法来处理与面对。所以，忙碌不只是关乎外在的活动，更重要的是关乎我们的心态。

## 神要我们享受工作

其实，你若能享受所做的事情，必然不会觉得忙碌。所以我们要回到《威敏斯特小要理回答》的第一题：“神造人的目的是什么？”答案是：“要享受他，并且荣耀他。”大家一定要牢牢地记住：神造你的目的不是要让你很辛苦，不是要让你很疲劳。很多人问我：“《创世记》里不是写着，人要汗流满面才能糊口吗？”请记住，“汗流满面才能糊口”是人犯罪以后受咒诅的光景，不是神造人最初的目的。耶稣基督的救恩不只是除去我们的罪，圣经告诉我们：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（林后5:17）又说：“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”（罗8:1）所以请牢记，今天你是一个新造的人，在耶稣基督里面，是不受任何咒诅的。“汗流满面才能糊口”的咒诅已经不在你我身上了。



建议弟兄姊妹看看《为谁辛苦为谁忙》这本书。因为你必须要从圣经中明白“神为什么要让我们在地上工作”。基督徒最可怜的就是不知道为什么要工作，所以满脑子就想什么时候退休，那是很可怕的事。你要知道工作的目的，并且知道神让你做的每一件事情都是好的，都是祝福。如果你珍惜的话，你这一生就很有福气。上一章提到一个非常重要的概念：“好”是“上好”的敌人。基督徒不要只满足于“没有做坏事，没有犯罪，没有浪费时间，很努力地工作”，而当在意的是“有没有做神所希望你做的上好之事”。很多的时候，我们会不经意让生命中许多“好的事”霸占我们的时间和精力，以至于反倒没有时间和精力做上好的事情，这是需要反省的。

## 选择做重要的事

“项目管理学”中有一个简单的图表，就是有两个坐标，一个坐标是成本，由下向上，越上面表示成本越高。另外一个坐标是回收，从左向右，表示该项目能产生多大的利益，越往右利益越大。这图表在项目管理学里应用很广，任何项目都能运用，只要画一个十字区，分成四个区块。左下边成本很低，收益也很小。右上边成本高，但收益也高。右下边成本低，却收益高。左上边成本高，收益低。在做项目管理的时候，你会选择哪一项？当然是“成本低收益高”这一项，对不对。

如果我们把同样的原则运用到我们生命中（当然是指好事），我们用这个管理学的指标来区分，越往右的是越重要的事，越往上的是越紧急的事，那么右上边就是又重要又紧急的事，譬如人命关天的事。左上边就是



不重要但是很紧急的事，譬如急着上厕所。右下边是重要但不紧急的事。左下边是既不重要也不紧急的事。所谓重要，是指有长远的影响。如果把这个原则套用在你每天所做的事上，你觉得如何？你的时间是不是都用在又重要又紧急的事上呢？当然不可能。当然是一部分用在紧急的事上，很大一部分是用在既不重要又不紧急的事上，但是你我却已很习以为常。

重要却不紧急的事有哪些呢？前面提过的锻炼身体算是其一，那么读经祷告呢？重不重要？很重要。紧急不紧急？不紧急的，你不读经没有人会盯着你。神真是对我们宽容啊！以前有一个很可爱的弟兄跟我说：“刘弟兄啊，每天早上五点半，如果我不起来读经，主耶稣就啪一声雷打下来，如果我读经读得不够，就马上让我全身痛，那么，我每天一定会好好地读经，好好祷告。”如果神真这样做，请问你觉得这事紧急不紧急？当然紧急，而且很紧急，对不对？但是神很恩待我们，神给我们自

由。神很尊重我们，神没有把这些很重要的事变成紧急的事，这是恩典！

### 投资于重要的事

还有什么是很重要但却不紧急的呢？譬如建立好的人际关系。很多人都以为好的人际关系是自然而然发生的。但是我告诉你，没有任何一种关系是自动发生的，好的人际关系是经营出来的。请问亲子间好的关系会自动发生吗？不会的。我认识很多人，他们虽然有着血缘关系，但也就不过是一家人常常在一起看看电视，一起聊聊天，单单能这样就已经是很难得了。但是，有亲近的关系并不表示就有亲密的关系。儿女心里真正在想什么，他们惧怕什么，他们喜爱什么，他们的挣扎在哪里，彼此会沟通这些吗？如果父母跟儿女没有这样亲密的关系，也难怪当有一天孩子出了事，父母会惊讶



地说：“我怎么都不知道！”不只是父母跟儿女，夫妻间也是这样。有的夫妻在同一屋檐下却形同陌路。或许因为结婚多年了，自认彼此已经很了解了，只要互不招惹，能和平共存就好。夫妻两个人非常努力地在教会里服侍，却可能在不同的岗位上服侍，你见不到我，我也见不到你，但也各自觉得很平安，因为觉得彼此都爱主。这样的夫妻我见过很多，甚至包括牧师和师母，这其实是在逃避。如果夫妻俩关系亲密，必然喜欢常常在一起。但是如果没有亲密的关系，再怎么相处也只是表面关系。

如何建立亲密的关系呢？不只是一要花时间，还要给对方安全感，让对方敢告诉你他的挣扎、他的失败、他的软弱、他的惧怕。当配偶向我们倾诉时，我们常常立刻做出反应：“啊，你怎么可以这个样子？”然后就用圣经经文教训一顿。有一个姊妹，结婚两年多，有一天突然发现先生喜欢上色情网站，她气到跟先生大打出

手。请问这样，先生还会不会跟她有亲密关系？当然不会。但是如果她能够让先生知道，她愿意帮助他、爱他，虽然他这样做是不对的，是不讨神喜悦的，但是她不会定罪于他，她会为他祷告，她会跟他坦诚的沟通。经过这样的困境，两个人的关系反而会变得更亲密。你会发觉，建立亲密关系是需要付出努力的。

神最期盼我们做什么？神最希望他的儿女做什么？神最喜欢的就是他的孩子亲近他。亲近神需不需要学习呢？要不要努力呢？弟兄姊妹，要想亲近神并不难，因为神永远在那里等着亲近我们。神的儿女除了要亲近他，还需要做什么？神盼望他的儿女为他牧养门徒。保罗说：“你们要效法我，如同我效法基督。”这就叫牧养门徒。门徒不是“门徒训练课程”训练出来的，门徒不是上课上出来的，真正的门徒就是你跟我生活在一起，慢慢地，你就跟我越来越像了。当你跟一个人生活在一起，把你的生命投资在他身上，这是要时间和心



血的。这重不重要？重要。急迫不急迫？不急迫。因此很多人信主二十年都做不到。

你希望神能够使用你的一生。这个规划重不重要？重要，急迫不急迫？不急迫，你可以拖延，一直拖延，一天天地过，没有关系啊。设立目标重不重要？很重要。没有目标你能干什么呢？

什么是又重要又急迫的事，假如老板说“下个礼拜要完成这个项目”，这重不重要？很重要。交不了差你就惨了，整个计划可能就毁了。

那么，哪些是不重要也不急迫的事呢？看电视、逛街、上网。有的人喜欢上网看小说，有的人则喜欢上网乱看一通。这里浏览一下，那里看一下，看到好玩的，一个接一个停不了。本来只是上去看一下气象的，三十秒钟可以搞定的事，结果半个钟头后还坐在那里，把时间都花在既不重要又不急迫的事上。还有些人喜欢找人聊天，有的喜欢网聊，有的是电话聊天，有的是坐下来

聊天，而且是言不及义的聊天。特别是现在的年轻人聊天有一个特点，就是几乎没有内容。有一次，我对住我家的一个年轻人说：“你不妨把你们聊的内容打印出来，看看你们都在聊些什么。”真的，什么内容都没有的。聊了这么久，你对对方有多一点的认识吗？没有，你仍然不了解他，他也不了解你。就是无聊地你一句我一句。你以为只有年轻人会这么做吗？上了年纪的人也会这么做。我一个朋友已退休了，一天到晚还坐在电脑前面。他太太问他：“你在干什么？”他说：“聊天啊。”生活中看得到的人不聊，偏偏要跟看不到的人聊，怪哉。

不重要但是常常很急迫的事有哪些呢？接电话急不急迫？许多的电话其实都不是很重要，但却是很急迫的。生活中我们常会接到营销电话，铺天盖地地跟你推销，最后你跟他讲“谢谢，我不需要”。这个过程中你要花很多时间跟他讲“不需要”。电子邮件急不急迫？



很多人觉得很急迫，多半要立即回复。突然来的访客，不重要但也很急迫，因为会打乱你原有的安排。

## 将时间投资在重要的事情上

现在让我们问自己一个问题，在这四类事情中，你最喜欢做什么样的事情？我不是问你“应该做什么”，而是假如你有选择，你希望做什么。我发现很多人都会选择不重要又不急迫的事，然后他还跟我讲：“上一天班太累了，要放松一下。”我说：“等你忙完这些事只会更累，一点都不可能放松。”我们心中都知道应该做哪一类的事，但是要行出来却不容易。这里还有一个问题是，通常又重要又急迫的事，你是没有选择余地的，是非做不可的，不做就会出问题的。我们只能期盼，在日常生活中这类事情不会太多。假如你发现自己每天绝大部分的时间，做的都是又紧急又重要的事，这说明你的生活安排

大有问题，否则怎么会有这么多又重要又紧急的事呢？我们不应该把过多的时间花在那些急而不重要，或者不急又不重要的事情上面，而当把绝大部分的时间用在重要而不紧急的事情上。如果你能使用这个原则，常常反省调整自己的时间安排，你会惊讶地发现你的人生会跟以前大不一样。

在美国有很多“时间管理”的课程，我稍微了解一下这些课程的内容，发现无论哪一门课程，都会运用到这样一个实例：将一些石头往瓶里放，直到没法再放时，再找些小石头来塞，等小石头也放满了，再灌进沙子，直到瓶子完全塞满。然后将这个瓶子里的大石头、小石头、沙子全部倒出来，换一种方法来装，先把所有的沙子放进去，再把所有的小石头放进去。请问接下来还能不能把剩下的大石头放回去呢？当然是放不回去了。这个例子很实际，让人印象深刻。这个例子要告诉我们什么呢？其实，人生也是如此。小石头代表一些急



而不重要的事，沙子代表不急也不重要的事，大石头代表的是又急又重要的事或是不急但很重要的事。如果你先把那些不重要的放进去，再来处理重要的，这时候你就会发觉，想放都放不进去了。

## 真想做的事一定有时间

一定要学会把重要的事情当做是紧急的事。很多人跟我讲“没有时间，哪里有时间啊”。但是，你若真想做的事，一定能抽出时间。住在我们家的孩子，到了高中最紧张的时候，要考SAT，要做功课，要做的事多得不得了。但是再怎么忙，他永远有时间玩游戏，不管忙到什么地步，一定有时间玩游戏。因为你真正想做的事，你就会找出时间来做。不只孩子是这样，大人也是这样的。真正想做的事，一定会有时间去。

把生命中最重要的事当做是最紧急的事，同时也是

最想做的事，这样就一定能做好它。如果你肯这样做，你的人生就会有很大的改变。如果你把这个原则掌握了，就会很有福气。

### 珍惜零碎的时间

上面我们列举了“在瓶子里装石头和沙子”的例子，这背后其实还有一个重要的观念，就是不要以为零碎的时间是没有用的。我们生命中有一些事是要花大量时间去做的，但不是每一件事都需要这样。有些孩子把做功课当做“大事”来看。学习是大事，所以要把桌子摆好，什么东西都要准备好，然后才开始学习。有的孩子是随时随地就可以拿起书来学习。有的孩子背英文单词是大事，一定要花很多时间去背；有的孩子口袋里随时放着单词卡，有空就背一背。再例如，你要出门，跟孩子说“等一会儿”，有的孩子就真的老老实实地在门



外“等一会儿”；有的孩子就会利用这段时间做点别的事。所以，我们不仅可以利用零碎的时间，而且可以很好地利用。

很多弟兄姊妹跟我讲：“刘弟兄，你不知道我工作压力有多大，真的很辛苦呀！哎，你不知道我有多忙！哎，你不知道我还要照顾好几个孩子啊！”很多人都能讲出很多不同的理由，因此，哪还有时间读圣经，哪里还有时间祷告，哪里还有时间亲近神。弟兄姊妹，我实在告诉你，如果要比忙碌，你绝对比不过我。但我常常花很多时间读圣经，因此很多人就很好奇地问我“你什么时间读圣经？”我每次读圣经是不是都花很长的时间呢？不是，很多都是利用零碎的时间。举个例子，你应当有这样的经验，打电话打到一半，对方跟你说：“不要挂断，请稍等。”这时候你会做什么？如果你能养成一个习惯，每当人家让你“不要挂断”的时候，你就打开圣经读一会……这简不简单？我常常教导我的属

下：“工作压力大，每天就多喝水，多喝咖啡。”他们都问：“为什么？”我说：“这样就可以常常起身上厕所，顺便活动一下筋骨，甚至可以祷告。”如果你喝了很多水，就会常上厕所，从你离开办公室，到你上完厕所回来，这段时间可不可以祷告？可不可以赞美神？可不可以静下心来想一想：“主啊，你今天要我学什么功课，我有什么地方需要改正？”弟兄姊妹，这难不难？不难吧，就看你肯不肯了。

“瓶里装石头和沙子”的例子，对我们是一个很重要的提醒。我们需要常常被提醒，学会怎样运用时间。圣经说“现今的时代邪恶”，所以我们要把我们的时间“买赎”回来。我们要努力让我们的时间在永恒中存有价值。



## 种什么就收什么

在我们的人生中，还有一个很重要的观念，就是“人种什么就收什么”。农业社会的人们都相信这句话，因为种豌豆的人不会收成豇豆，种大白菜的不会收成菠菜。农夫知道种什么就一定收什么，而且他相信“一分努力，一分收获”。但是现在的人可不信这一套，很多人觉得成功不一定要靠努力，很可能一不小心买对了一支股票就发了。如同前面讲的那个孩子，他说他不用念书，他问我读书的理由是什么，我真的无以回答。他说：“爷爷奶奶一去世，我就有了上亿的遗产。等爸妈再一去世，我连花都花不完哪，我为什么还要读书？”碰到这种孩子你怎么办？根本没有办法沟通的。他怎么能够理解什么叫做“种什么就收什么”，他怎么理解“一分努力，一分收获”。对他而言，不用付出就能得着，为什么要努力呢？

可是圣经告诉我们，人种什么就收什么。你一定要相信圣经的话。你知道小孩念书大多数都是用小聪明，看老师考什么，就学什么。我更坏，是靠作弊。基本上都是希望不用努力就可以考个好成绩。临时抱佛脚，有时候有点用处。有的孩子很厉害，强记的能力很强，但是死记硬背，回头就忘了。

一个人学习不是为了考试，不是为了成绩，是为了借着学习改变生活方式，借着学习改变思维方式，借着学习修正品格。很多人问我：“基督学房的功课为什么那么重，而且还不能只修一科，至少要修两科？”我说：“因为只修一科，你还可以用你的小聪明混，你的生活不需要改变，你的思想不需要改变，很多既有的条件都不需要改变，可以轻而易举地过关。可是两科以上，大概就没办法了。生活方式不改，思维方式不改，必然应付不来，因为后面的功课只会越来越重。”

一个人的分析能力、创造能力、思考能力、沟通



能力，这些都不是靠投机取巧可以得到的。一个人性格的改变，属灵生命的成长，更不是靠着看几本书就可以获得的。或想藉由数次的灵命进深会就可以领受。这不可能，因为没有快捷方式。这些都要靠你在每一天的生活中，刻意地去培养，有意识地去栽培，才能得到。

我看过很多人婚前天天笑，婚后日日闹，包括我自己当年也是这样。我那个时候结婚历尽艰辛，因为老婆大人的父母、同学、老师，可以说所有认识她的人，统统都投反对票，所以真的是千辛万苦，终于她的父母同意了，我们可以结婚了，高兴得不得了。但是我那个时候犯了一个最大的错误，以为既已结婚，就达成阶段性任务，我只需好好地去打拚事业就行了。哪里知道结婚只是婚姻生活的开始，经营婚姻生活是一个更大的目标，一项更大的挑战，比追到她还难啊。结果怎么样呢？结果真是相爱容易相处难。我当时真觉得自己冤枉

啊。我跟她讲：“像我这种老公去哪里找啊！”买菜是我，烧饭是我，洗厕所是我，洗衣服还是我，接孩子、送孩子仍然是我。你知道为什么吗？因为我老婆身体非常不好，所以刚结婚的时候，什么都是我担。不单单这样，而且我不抽烟、不喝酒、不打牌，没有任何不良嗜好。不但如此，每个月的工资全部上缴，要花钱得伸手跟老婆拿零用钱。我说：“这样的老公哪里找？”所以有一个朋友就笑我说：“刘弟兄，你是上海人啊！”我还傻傻地回说：“不是，我是湖南人。”我觉得自己好得不得了，但老婆仍旧不开心，为什么？因为我不懂得婚姻是需要经营的，关系更是要经营的，这些都需要花精力。就好像一个农夫，他不能够说：“我种田，种了就不管了。”不行的，该灌溉的时候要灌溉，该施肥的时候要施肥，该除草的时候要除草，该什么时候做什么你就得做，否则不会有收获的。一定要记住：人种什么就收什么，一分耕耘才有一分收获。



我们跟人的关系是这样，跟神的关系更是这样。不用心经营，却期待自然天成，这叫什么知道吗？这叫痴人说梦话。没有哪个农夫在种田的时候，会觉得自己是在浪费时间，因为他知道这是当尽的本分，不好好耕种，就一定没有收获。也没有哪个农夫在除草的时候会：“哎呀，干嘛呢？有空就除一下，高兴就除一下，不高兴或没空，就算了。”如果真这么做，结果可想而知。

## 专注于神的托付

如果你能记住这个原则，你就会知道，我们人生中的很多事情都需要用心经营、努力耕耘，不耕耘是不行的。夫妻关系、亲子关系、与父母的关系，这些关系都需要用心经营。与教会弟兄姊妹的关系呢？想想你的生命中有哪些人是神托付给你的？你应该为了神去照顾

他、带领他、喂养他。如果你没有这么做，你将来怎见主面？大使命里最重要的动词是什么？不是“去”，而是“使人做门徒”。其实不用“去”到哪里，在任何地方都可以“使人做门徒”。“使人做门徒”的意思就是，有些人的生命是神交在你手上的，你要为他们祷告，你要爱他们，照顾他们，带领他们，这是神给你的最主要的托付，也是最重要的托付，如果没有完成神的这些托付，将来见主面的时候，怎么交帐？你能跟主讲：“主啊，我做了很多其他的事，难道不算数吗？”你觉得到底算不算数呢？

我读研究生的时候选了一门课，让我终身难忘。因为那个教授开课第一天就告诉我们：“我这门课，每个礼拜都有测验，每个月都有考试，并且有期中考和期末考，然后每个礼拜还要交作业。”够厉害吧，他还说：“但是，我告诉你们，这些成绩都不算入总成绩。总成绩是依课题报告来评分。”我们这些研究生，特别是中



国的留学生，作业交不交？要不要考试？都是肯定的。而且这个老师很特别，他每次上课第一件事就是用投影机公布全班学生的成绩，有趣的是，凡是姓氏很短的人成绩都很好。当时同班的，很多都是在贝尔实验室或AT&T中工作的人，他们根本不交作业，考试也是随便考考，二十分、三十分的比比皆是。而那些考八十、九十甚至满分的，都是姓氏不超过五个字母的。期中考试时我们这些留学生几乎都是九十分，期末考也差不多是九十分。但最后学业的成绩一出来，被当的全是我们这些留学生。气不气？很气呀！我们马上去抗议，联合起来去找院长，表达这是一种对中国人的歧视。院长就去了解事情的来龙去脉，然后跟我们说明：“的的确确是你们的错，教授并没有错。”于是我们改去找副校长申诉。为什么我们会这么激动，因为我们学校有一个规定，研究生的成绩只要有三个C，就要走人的。那不是开玩笑的，他这样随随便便就给我们来个C、来个D

的，那怎么行？孰料结果依旧，因为教授事先就讲得很清楚，测验、考试、作业、期中考、期末考，这些都是用来帮助你把报告做好。但是我们从来没有把重点放在报告上，我们以为只要把作业做好，考试考好，就可以了。

弟兄姊妹，我们的信仰也是这样的。读经、祷告、传福音、教会服侍、短宣，这些是很重要，但这些都是神托付给你的最重要的事吗？将来神给你打分时会怎么算呢？当然是看你有没有把门徒训练好。因此，你要自己先做门徒，然后你才可以培训别人做门徒，这一点很重要。如果最重要的事你没做，只做了些次要的事，最终是没有用处的。

我们要很诚实地省察自己的人生。诚实地问自己：“神要我将来拿什么去交帐？”千万不要跟神讲：“哎呀，我办了这么多活动，你看我们这次又办了布道会，多少人信主，我们做了这么多事工。”没有用的，你一



定要知道神要你做什么！人种什么就收什么。如果你不肯花时间去耕耘，肯定不会有收获。

在时间管理上，还有一个很重要的原则：分心成不了大事。这个原则的另一面就是：要专注于当下。你应该看过一边丢球一边接球的杂技表演吧，如果是三个球，边丢边接，已经不容易了。如果是五个呢？六个呢？大概手忙脚乱了吧。但如果一次只丢一个球呢？绝对没问题，对不对？这就是专注的重要。

## 专注于一件事

基督徒要学习的一个非常重要的功课就是：此时此刻，只专心做一件事。这很重要。很多人没有办法只专心做一件事，因为会焦虑，还有那么多的事没有做，一直在想这件事怎么办，那件事怎么办，始终没有安息。你一定要学会进入安息。什么叫安息？就是你可以只做

一件事。前面提过“少做才是赢家”。人们常问我，工作这么多年，管理这么多人，我最重要的用人秘诀是什么。我最重要的秘诀就是：忙人不用。我爱用闲的人，一个人越闲，我反而越器重他。你真的要学会这个重要的原则。你要相信，自己并不需要做那么多事，不需要那么忙。能把一件事做好就够了，下一件事自有时间去做，现在只需把这一件事做好，心里自然就有平安，就能有安息。

我在内地碰到很多家庭教会的领袖和传道人，我对他们的敬佩不是言语可以形容的，因为我所认识的这些传道人基本上都没有工资，是真正凭信心过日子。而且这些传道人也真的是肯为群羊舍命。有一次我去一个地方聚会，发现他们的核心同工几乎每个人都带着一个小包包。我问：“你们带这些干什么用？”他们说：“因为最近很紧张，有时候会有状况，会被临检，甚至会被请进去住一住。”每当碰到这种情况，他们就把公安堵



住，让其他弟兄姊妹先走，他们自己受困无妨，这些人实在太可爱了。

有一次，我见一个传道人脸色泛青。我就问：“你怎么呢，脸色很差。”他不讲，我就逼着他告诉我是怎么回事。原来教会中有一个家庭最近出了大事，经济上有困难，这个传道人自己没有能力帮忙，他就去卖血，然后拿着卖血的钱去帮助他们。他们为了主，真的连性命都摆上了。可是，我跟他们在一起久了以后，我就提醒他们：“弟兄们，你们爱主为主摆上没话说。但是你们要想一想，你们这么忙，你们这么辛苦，是不是主要你做的。”因为他们常常说：“刘弟兄，你看哪，这么大的一片禾场，实在有太多的人没有听到福音啊！”我就跟他们讲：“弟兄们，主耶稣如果要是让这些人都听到福音，根本就不应该呼召你我来做这件事，因为就算我们累死，也不会有多少果效，对不对？”他们也承认这样的事实。我说：“如果主耶稣只是要这些人信主，那

多容易啊，只需派天使效力就成了！我们一定要知道是不是神要我们做的。”

《马太福音》11章28-30节说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息，我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”我说：“这一节经文你们应当都会背，然而，你们现在的轭容易不容易？”他们很诚实地回答：“不容易。”我说：“你们现在的担子轻省不轻省？”“不轻省。”我说：“那就不对啦！为什么会不容易、不轻省呢？主说他的轭是容易的，担子是轻省的，为什么你的轭是艰难的，担子是沉重的呢？主要求我们负的是他的轭！如果他的轭是容易的，可是我们现在的轭是沉重的，那说明了什么？我们其实没有负他的轭，而是负自己的轭。”

弟兄姊妹，你觉得我们所信的神，是像埃及法老般



残酷，以逼迫百姓为乐，给予千斤重担的呢？还是充满恩慈，体谅我们，不会要求我们承担过于我们所能承担的呢？所以，你现在发现问题出在哪里了吧。还记得上一章做的那个测试吗？如果主没有要求你做，那么是谁要求你做的呢？是你自己要求的。我发现有许多人，其实他们服侍的是他们自己的理想、自己的热心、自己的抱负，他们为了工场的需要、教会的需要、别人的期盼服侍，而不是在服侍主。因为主的期盼与这些是完全不一样的。如果我们真的是服侍主，按照主的心意去做，担子绝不会是沉重的，因为主说了他的担子是轻省的，是容易的。一旦观念清楚了，自然不需要分心旁骛，自能专心在一件事上，就是主所喜悦的那一件事。

只需专心在主托给你的事上就够了，其他的毋须烦忧。因为你负的是主的轭，担的是主的担子。当你有这样的把握，自然会变得轻省。可能要处理的事情仍是一

样的多，但你里面有力量，有喜乐，有满足，就不会觉得疲累。这个差别是很大的，求主让我们记住：分心成不了大事。我们需要专注在神对我们的呼召和托付上，而且要先求他的国和他的义，这样，我们所需要的一切，神都会加给我们。



天父，求你怜悯我们，免得我们靠自己活，免得我们把重要的事与急迫的事混为一谈。求你怜悯，求你恩待，好让我们真的可以享受安息。奉耶稣基督的名祷告。

越 专 注 ， 就 越 能 享 受 工 作

第 4 章

Life Gracefully  
Master Your Time





## 面对分心

我们说分心成不了大事，意思是指如果你没有专注在生命中最重要的事情上，其实就是缺少智慧，因为你把最重要的事情忽略了，到头来还是白忙一场。

严格地讲，所谓“分心”其实有两种，有一种分心叫放松，其实是好的，当你专注地做某件事情，偶尔停下来做个深呼吸，望一望天上的云，看一看外面的风景，休息几分钟再回来，会更有效率。这种分心是好的，是一种有益的放松。许多年轻人在做功课的时候，会一边做功课一边听音乐。做父母的就不赞成，认为“做功课不专心”，其实听音乐是一种保护伞，能让他不受其他噪音的影响，反而可以更专心，你可以试试看。所以，这样的“分心”可以让我们暂时放松一下，让我们更有效率地专注于所做的事。

另一种分心，就像多头马车，没有专一方向，结果

一事无成，样样都做，样样都没有做好。某天我跟一位医生一起吃晚饭，我真的好同情他，因为他刚好在传呼室当班（on call），食物才拿到嘴边咬了一口就放下来，电话接个不停，因为病人不断询问问题。这通电话放下，才吃了一口，另一通电话又来了，吃顿饭都好辛苦，一顿饭不知道要接多少通电话。我们现在的生活好像一直不断地接受各种不同的信息，不是网络就是电话，让我们的生活充斥着各种事物，这些事物常常令我们分心，让我们无法专注。

## 专注力的复兴

今天这个时代需要复兴，不是教会历史上的复兴，而是专注力的复兴。人们需要重新学习、评估、培养专注的能力。我们生活在一个纷繁复杂的高科技时代，如何获得深刻的思考力，如何拥有深切的人际关系，这



是非常重要的事。请问你用脸书（facebook）吗？你的朋友多吗？真正深交的朋友多呢，还是泛泛之交的多呢？后者居多吧。2008年，《大西洋》杂志有一篇文章非常引人瞩目，至今仍有很多人引用谈论，甚至有些学校也在使用这篇文章。这篇文章的题目是“谷歌是不是让现代人变得更笨了（Is Google Making Us Stupid）”。当今人们对于数据讯息的吸取多半靠网站搜索，只要是不知道的不懂的，就去“谷歌”（Google）一下。看起来人们好像知道的东西多了很多，事实上是越来越笨，因为他所知道的都是非常肤浅的，都是没有经过深层思考的。当人们不懂得怎么思考，只会搜寻数据，没有深思信息背后更深层的意义，单纯的接收，反而更找不到方向，更看不清事实。

有人曾这样形容这个时代：“以往我习惯于在文字的大海做一名深潜的泳者，如今却只是一个水上摩托车手，不停在表面上呼啸来去。”这是一个超写实的描

述，推特、短信、脸书、IPOD、iPhone等网络世界让现代的人变得越来越肤浅。甚至有人每分钟都需要看一下股票行情，我有个同事每分钟要看一下球赛的得分。现代的人好像活在一个随时受各种事物牵动的时代，很难得到安息。人什么时候才能真正享受安息？什么时候才能自由地选择接纳信息，并且有充足的智慧去思辨和应用这些信息？

### 一生不需要做太多事

当我们对前面所讲的概念和原则有一点体会的时候，就会发现人是非常有限的，我们的时间非常有限，我们的精力非常有限，我们各样的资源都非常有限，我们不可能什么都做，这样什么都做不好。主耶稣在世上带领了几个门徒？只有十二个！那么你这一生又准备带几个？你们知道这是什么意思吗？我的意思是告诉你，



不要太贪心了！今天很多人只喜欢做“大”事，只做大事的结果是沉重的。若说主耶稣只挑选了十二个门徒，而我们能有三个、五个就已经不错了。然而，我们大部分人都喜欢设立高目标，不服侍则已，一服侍就要有所建树。有一个人跟我讲：“这个讲道啊，如果听众太少就没有意思了！”我说：“你有没有注意到，主耶稣在世上对很多人讲过道，但圣经里所记载的主耶稣的讲道，很多都是针对少数人的。”主单独跟撒玛利亚的妇人谈话，而且谈了很久！求主让我们知道，我们的一生不需要做太多事，但需要做重要的事，这个观念很重要。

有人问：“什么是负主的轭？”我说：“很简单！神叫你做的事就好好做，神没叫你做的事就别做。”这样够简单吧，这就叫“负主的轭”。神没有托付给你的事，就不干你的事。现在的人都以为自己是救世主，深怕福音无法传给世上的每一个人，觉得这是自己的重担。其实不用如此担忧，神给我们的责任尽到就好，神如果叫

你去传福音，你就好好传，哪怕是只有一个人，也是一件“大事”。

我们若要改变这个世界，就要从改变自己开始。自己改变以后，才有可能改变这个世界。一个一个来，一次改变一个人也不算少。你不要过于期待要像彼得那样，一传讲就是三千人悔改。不用，一次一个，也够了！如果能这样生活，还会活得很累吗？当然不会。可怜的是，我们常常被错误的观念误导，以为“忙就是属灵”。不是的，要安息，要安息。安息在主的话里面，安息在主的爱里面。

我常常跟我身边的弟兄姊妹讲：“享受主的爱是我们最大的福气，只要享受主的爱就够了。”当然就会有人问：“我怎么知道神要我做什么呢？”我不能给你答案，你要自己去寻求，在你的生命中，神对你的最高期望是什么。然后你还要思想，为了达到这个期望，此时此刻，主希望你做什么。如果你的生命中缺少梦想，没



有所谓的异象（vision），没有使命感，也不知道神给你的最大的托付是什么，那么，你的许多决策与选择就有可能错误的。

## 引领

我认识一个姊妹，已经三十出头了，单身。无论是父母还是朋友都给她压力，甚至都有从教会来的压力。后来，好不容易碰到一个非常优秀的男孩，从世界的眼光来看，对方条件非常优越，无论是学历、工作还是热心服侍，各方面条件都好得不得了。而且这个男孩又对她很有好感，所有的人都跟她讲：“感谢主！太好了！”可是这个姊妹哭着跟我说她里面很不平安。我问为什么？她说因为自己是愿意为主把命都摆上的人，可是她觉得这个男孩是不会为主把命摆上的。她说：“如果不是一个愿意为主把命摆上的人，我怎么能够跟他在一起！”

如果是你，你该怎么劝慰她？如果“属灵”一点，我就对她讲：“孩子！去祷告吧。”但是这样的答案不见得真的可以帮助她，所以我就跟她说：“你要知道神对你一生的托付是什么。如果你真的知道你所需要的是什么，你就要等候神，并且相信，如果神要你去帮助这个弟兄，让他将来可以为主把命摆上，你就要去做！如果神没有给你这样的托付，那你就顺服神。”如果她真心寻求神，愿意顺服神，那么，我们所信的这一位神，我们天上的父，会说：“你想知道？我不告诉你，你自己猜。”会不会？当然不会。

今天我们都以为要清楚知道神的旨意好难。很多弟兄姊妹跟我说：“我祷告了很长时间，还是搞不清楚神的心意，神都不告诉我！”我常常提醒大家：“请记住，我们所信的神是一位乐意将他儿子启示给我们的神。他绝不会故意隐密不告诉我们他的心意。”

你可能仍会问：“那为什么我都不明白神的心意



呢？既然他乐意让我知道，为什么我问他，他都不告诉我呢？”如何明白神的引领？在这个问题上，我们真的需要回归圣经。今天在基督教里有太多的错谬，讲到神怎么引领我们，有很多的见证，一听大概就知道，几乎都是异教的东西。什么叫异教的东西呢？譬如，“我做了一个梦，是主耶稣跟我说的”，这就是异教的说法。还有，“我一翻圣经，哇，果然就是这句话”，这也是异教的东西。

今天我们要明白神用什么方式来对他的百姓说话，清楚神怎么引领他的百姓，这很重要。我们一定要回归圣经，我们应该很有把握，也很有信心地知道，我们的主是一位说话的神，他过去说话，现在说话，他将来还要说话。这一位一直对他百姓说话的神，用什么方式来对我们说话呢？你如果不知道他用什么方式说话，那么你的“接收”就有问题了！假如我知道一个频率，就可以收到那个频率来的信号。如果我不知道，我就会如无

头苍蝇般乱找，那就很危险，很可能收到的都不是正确的讯号！

你有没有遇到过这种情况，教会开同工会时，甲说：“我祷告过了！”乙说：“我也祷告过了。怎么神跟你讲的与跟我讲的不一样呢？”这就麻烦了，对不对？所以弟兄姊妹，我们还是需要回到圣经里。我们真的要明白，神怎么透过圣经，借着圣灵向他的百姓启示他自己，这是很重要的功课。我有一本书叫做《如何明白神的引领》，如果你没有读过，建议你读一读。这本书可以帮助你，很清楚地知道主今天要怎么带领你。

### **彻底奉献给主**

什么样的人能够很清楚地知道，自己的生命要专注在哪里呢？就是那些真实地把自己的生命主权奉献给主的人。如果你的生命主权还在自己的手上，却又希望

神给你建议，给你提示，告诉你什么选择是很好的，什么选择不太好，那我可以告诉你，神不是一位愿意被你利用的神。神不喜欢给建议只是让我们参考参考，神如果告诉我们什么，一定就是命令，是要我们好好遵行的。

所以，我们在跟随主的道路上，要学习彻底奉献给主，而且是每一天都奉献给主。彻底的意思就是毫无保留。旧约中的燔祭是要整只祭牲完全烧掉，这预表了基督徒的奉献。基督徒必须是毫无保留地奉献给主。你不能说：“主耶稣啊，我生命中百分之九十五都奉献给你了。但剩下的百分之五呢，是我的，我要自己做主，请你不要干涉。”不可以的，你一定要完全地奉献给主。

所以曾有人这样说：“如果耶稣基督不是我们全部的主，那么他根本就不算是我们的主。”当我们称呼他为主的时候，我们必须很确定地知道，他是我们生命的

全部。不能光是嘴上说“主啊，主啊”，这是没用的。你必须把整个生命都交给他，让他掌管。每个人舍不得奉献的东西都不一样。有的人可能是工作，有的人是金钱，我现在最舍不得的就是孩子。

有一首诗歌叫《活着为耶稣》。但很多人活着为了什么呢？我见过好多的父母，有了孩子以后就不再是“活着为主”，而是“活着为孩子”。我曾在加州带领一个退修会，有一个妈妈告诉我她每天的生活是多么忙碌，孩子报了很多补习班，她每天要不停地接送孩子，听得我头都昏了。我说：“你是为了主来照顾主的产业呢？还是求主帮助你照顾你的孩子？”这是不一样的，孩子是谁的？是你的还是主的？口头上说“是主的”很轻松，但是你要真的记住，是主的。你如果把“主的”当做是“你的”，圣经里有一句话语：“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗16:4）不相信你试试看。神的话没有一句有错的，你更不要忘了，种什么就



收什么。

我们教会有一个姊妹，儿子聪明优秀，嘴巴也甜。你知道女儿会哄人的很多，但儿子会哄人的很少，所以这个姊妹一看到她的儿子就笑得合不拢嘴，因为这个儿子太可爱了，到哪里都给她争面子。她儿子国中时来我家，我就跟她讲：“以别的代替耶和华，那人的愁苦必定加增。”她跟我说：“我的儿子不会让我愁苦的。”几年后，这个姊妹在我面前流着眼泪，伤心不已。谁让她心碎了？就是这个宝贝儿子。

弟兄姊妹，我实实在在地告诉你，你必须完全奉献给主，毫无保留地奉献给主，才有可能活出讨神喜悦的生活，才能享受神诸般的恩典。神在我们每一个人身上都赐下了许多的恩典。但是你会发觉，很多人却不能享受这些恩典！你有没有见过有些人很有钱，但却不能好好享受生活？我见过很多。房子有两三栋，也很有钱，却没有办法享受，整日忧烦愁苦。

真的，要能够享受神的祝福，就必须完全奉献。完全奉献可不是奉献一次就行了，你今天跟主讲：“主啊，我把我和我所有的一切都奉献给你，一切都为了讨你的喜悦。”这样就行了吗？不行。献燔祭是从早上开始烧祭物，烧到下午四五点钟的时候，已烧成灰，接下来要做什么？要把另一份祭物放上去再烧，烧到隔日清晨，再添换祭物。这是什么意思？意思是说，基督徒的奉献是每天早上奉献后，晚上还要奉献，要全天奉献，持续不断的奉献。我们常常一不小心就把属神的当做是自己的了。所以你一定要早上奉献，晚上奉献，不断地提醒自己：“我的所是、所有和所能都是主的，不是我的。”

讲员常常会呼召弟兄姊妹奉献自己：“愿意奉献自己的站起来，请走到前面。”早年有些讲员讲道，常把大家感动得落泪。接着他就会说：“有谁愿意把自己奉献给主，一生让主来使用。”然后就会有很多弟兄姊妹



举手站起来，走到前面去。

有一年，我坐在后面听道，我看到的一幕让我印象深刻。我前面有一对夫妇，听道听得很感动，当讲员呼召时那个弟兄就站了起来，但是他的姊妹却拉着他坐了回去，怎么会有这样的事情啊！那个讲员不放弃，再次呼召，然后那个弟兄又站了起来，那个姊妹又拉着他坐了回去。我们常常觉得如果把自己奉献给神，是很危险又很吃亏的事。然而请你记住，“奉献给神”是最幸福的一件事情。因为如果我们的人生在我们自己手上，谁能为我们负责？我们就得自己负责。这样好不好？我告诉你，肯定不好。因为我们的脑袋都太小，只有三磅半，很多事情搞不清楚呀。你的人生如果交在主的手上好不好？肯定幸福，因为神会对你负责。所以请记住，我们在神面前，必须很清楚地把自己完全奉献给他，并且是全人的奉献，全天的奉献。当我们这样做的时候，神就很乐意地让我们察验他那善良、纯

全、可喜悦的旨意，就如《罗马书》12章所讲的，神会向我们启示他那善良、纯全、可喜悦的旨意。

### 搞定最重要的事

曾有一个弟兄因为生活中的压力太大而来找我，他觉得工作、家庭、教会各方面都带给他很大的压力。他真的觉得担当不了了，他觉得好累好累。他来找我，是因为他听说我做了很多事情却完全不觉得疲累。我就跟他讲：“其实我没做什么事！”他不明白，我解释说：“我真的没有做什么事，因为我只做主要我做的事。”谁的事谁负责！主的事主负责，所以我没有什么压力。其实他很希望我教他如何更有效地排出优先次序，如何有效地使用时间。聊着聊着，我们就聊到了奉献和顺服神。我就跟他说：“弟兄啊，你可不可以现在安静在主的面前，问问主，你生命中要做的最重要的事是什么？如果



主让你知道，让你想起来，你就去做。”他很顺服地低头祷告。我原以为他祷告完后会立志更加爱主。我做梦都没有想到，他跟我讲：“我知道我生命中最大的问题是什么。”我说：“是什么？”他说：“我还在恨我的父亲。”原来他跟他父亲之间有很多没有化解的情绪，他恨他的父亲，因为在他小的时候，他的父亲做了很多不该做的事，他非常气愤。也因为他心里充满气愤，没有平安，所以他在工作中、教会里以及家庭中，才会如此的不愉快。我说：“那很简单，回去跟你父亲和好。”我虽说得很简单，但对他而言难不难？难啊。他挣扎了好久，但是很感谢主，当他跟父亲和好的时候，一切都变得不一样了。他在教会的服侍还是跟以前一样多，在公司里也还是一样的忙碌，家里要管的事也没有减少，但他却没有了愁苦，也没有了压力。

## 专注的效果

我们必须先做好最重要的事，而且我们生命中同一时刻只能做一件最重要的事。如果你同时有很多重要的事，那就表示它们其实都不重要。你一定要问问主：

“此时此刻最重要的事是什么。”然后专注地把那件事做好。《马太福音》6章22-23节讲：“眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，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！”如果你读英文钦定本，22节是这样写的：“The light of the body is the eye: if therefore thine eye be single, thy whole body shall be full of light.”中文翻作“你的眼睛若了亮”，英文是作“你的眼睛如果专注在某件事上，那么你整个人就明亮了”。

我们的眼睛要专注，专注在耶稣的身上。当你专注定睛在他身上，你心里就是明亮的。当你专注在一件事

情上，这件事情就可以做得很好。我认识几个年轻人，他们都是王建民的粉丝，所以我跟他们稍微学了一些有关棒球的知识。他们说，一个好的投手所投出来的球，其速度可达到140公里/小时，而且他们投的还是变化球，球不是直直地投过来的，都是会转的，甚至还会拐弯。一个好的打击手，之所以能成为好的打击手，就是因为他会判断球势，而且很准，知道投过来的球是什么角度，怎么变化，然后他就知道该什么时候挥棒才能够准准地打中，并且打向所要的方向。这中间判断的时间有多少？只有很短的时间。好的打击手厉害在哪里呢？就是专注。他专注在投过来的球上，专心到一个地步，好像能让那个球的速度慢下来，好让他有足够的时间去判断，什么时候该挥棒，挥到哪个点上，这就是专注的果效。今天我们需要学习的正是专注的功课。

## 两种专注

专注又可分为两种：首先作决定时要专注，你必须专注于你要做什么事；其次是当你决定后，你就要专注地去做。你决定做什么之前要专注，做的时候也要专注，这都很重要。如果你不够专注，你就没有办法享受你所做的事。选择做什么，选择好了要专注地去做。这可以应用在你一生的规划上，也可以是这个礼拜要干什么，或者是今天的安排。

最可怜的人就是，作选择的时候就不专注。结果就如在打霰弹枪，一枪打出去以后，零散破碎。我们做事应该要像发射火箭筒，有针对性，这叫专注。如果你作选择时不专注，会出现什么现象呢？就是你做了很多事，但是没有一件能做好的。所以你要看一看自己的选择是不是不够专注。选择了一大堆，什么都做，这个也做那个也做，结果什么都做不好，这就是不够专注。



请你记住，一旦选好了目标，一次只做一件最重要的事，你就专注在这件事情上。千万、千万、千万不要在做这件事情的时候，去想另外一件事。因为当你去想另外一件事情时，分心之下，手头上正在做的事情就做不好了。结果就会出现更多的差错与问题。专注不但能让你做好当前的事，还能让你享受整个过程。神造我们的目的是：让我们享受他，并且荣耀他。所以你无论做什么，都要问一问：“我怎样才可以更好地享受整个过程？”当你用这种态度去做事时，很多事情都会变得很有趣。

人到了某一定年龄以后，常会把运动当成工作。为了健康，就必须运动，你不运动，你的身体就会抗议。年轻时不运动好像没有什么事，但是到了某个年龄，就不行了。我家姊妹她的血糖现在就极为稳定正常，但若吃了不该吃的，该运动而没有运动，血糖一定飙升，没有一次例外的。所以散步几乎变成了她的工作。请问散

步有趣吗？散步不是那么好玩的事，但我现在每天都陪着她去散步，我要让她觉得散步是很好玩的事。我陪她散步的时候，就跟她分享很多东西，看看周边的花草树木、虫鱼飞鸟，让她觉得散步很有意思。其实，运动可能会很枯燥，但也可以变得很有意思，这完全取决于我们的心态。现在我家姊妹很享受散步，当我们去散步时，她就会很高兴。只要改变了心态，很多事都可以变得很享受。享受你做的事，就是一种专注。

### 享受你所做的

工作也可以是一种享受！尽管工作上有许多烦心事，让人很难享受。但我这几年学会了一个功课，就是学习享受这些烦心事。在公司里，你的职位越高就越容易看到各种争斗，部门与部门间勾心斗角。他们最大的本事就是做PPT 幻灯片，一个比一个做得漂亮，一来



一往地互别苗头。以前我不懂得“享受”这些互动，常常弄得自己一肚子的气。现在我开始享受，怎么享受呢？第一，他们这样做说明他们没有安全感，并且很有野心，慢慢地你就发现其实他们的所作所为，都是我们的镜子。不要以为只有他们会这么做，其实只是我们表现的方式不一样而已。这么一想，我也就不再一肚子气了！而且在这个过程中，我慢慢地学会了心平气和地处理这些事情。以前收到一封语气不佳的电邮，我也会写一封回赠给他。现在不会了，我会在适当的时候，心平气和地、有智慧地作合宜的表达。一句话说得好，就是金苹果落到银网子里。真的很奇妙，弟兄姊妹，如果你是经过祷告说出来的话，你会发现果效是你想象不到的。透过工作，你得到了锻炼，你会发现自己越来越能忍耐，也越来越包容，神借着工作改变了你，你也会很享受你的工作。

有的人非常讨厌洗碗，让他洗碗像是要他的命一

样。住在我们家的男孩子都爱洗碗，因为我告诉他们：“洗碗的男人长寿，而且会洗碗的男人将来才容易娶到老婆。”所以他们都会洗碗。洗碗也可以很享受的！我们家的一个孩子，每次洗完碗以后，都把碗排好，当他看到这么多碗洗得那么干净，摆放得那么整齐漂亮！他很有成就感，也很享受这洗碗的工作。亲爱的弟兄姊妹，求主给我们智慧，享受神今天要我们做的每件事吧。



亲爱的主！我们承认，我们需要你来启示，我们需要你赐下更多的恩典在我们的生命中，让我们永远记得要把重要的事情当做是最紧急的事。求你让我们学会顺服，学会奉献，让我们学会享受当专注的事情。祷告是奉主耶稣基督的名。

制定计划，规律生活

第5章

Life Gracefully  
Master Your Time





## 观念与原则

我再问一遍，神造人的目的是什么？享受神所赐的恩典并且荣耀他，这是一定要记住的，神造我们的目的就是让我们享受他诸多的恩典，同时也享受他自己。不要认为神造我们的目的是要让我们汗流满面，受尽辛苦，那不是神造我们的目的。神造我们的目的，是要叫我们享受他的恩典。只有这样，我们才有可能在生活中荣耀他。

前面我们提到了一些很基本的观念。第一，忙碌是不好的，是需要戒除的习惯。圣经中对忙碌的形容都是负面的，相反，神不断要求属他的儿女能够安静、安息在他面前，享受他的恩典。所以我们一定要有这样的概念：“忙碌是不健康的，忙碌是不适宜的。”

第二个很重要的概念是：好是上好的敌人。我们的生命不能浪费在只是“好”的事情上，当然，我们的生

命更不能浪费在那些不好的事情上。我们的时间、我们的精力、我们的资源都非常有限，我们必须把我们的生命投资在“最好”的事情上。我们怎么知道什么是最好的呢？这就需要我们活在神的面前，我们必须是一个奉献的人，跟神要有亲密的关系，这样我们才能明白神对我们的带领。

第三，我们在安排时间时，一定要有轻重缓急的观念。如果我们的生命都被一些急迫却不重要的事情霸占，就永远不可能有时间去做那些真正重要的事情。因为很多真正重要的事情却可能是不急迫的，所以，我们必须有意识地把重要的事情当做是紧急的。如果你不把重要的事当做是紧急的，那就一定会将时间跟精力浪费在那些急迫却不重要的事情上。

第四，在属灵的世界里，人种什么就收什么，这是一个必然的原则。在属世的世界里，也许你还有可能投机取巧，或者临时抱佛脚；但在属灵的世界里，凡是真



实的、有价值的、可以存到永远的东西，都需要我们花心思、花时间投入，努力去经营才能得着。

第五，分心成不了大事。一个人若把他的生命和时间分散到许许多多不同的事情上，他就不可能专注地做好一件事情。我们每个人都需要学会专注，这非常重要。

第六，少做才会多赢。不是做得越多越好，而是要做得对，才算好。真正有能力的人是不会忙碌的，如果你忙碌就表示你能力不足，你就需要检视你所承受的事情，是不是已经超出了你的能力范围。一个有能力的人应当知道自己的限度，一个没有智慧的人才会以为自己什么都行，什么都能一手包办。

第七，我们也稍微地提到了专注的力量。当你全神贯注地投入一件事情时，你会惊讶地发现，时间好像都放慢了脚步。当你专注在一件事情上时，你可以发挥的力量是远远超过你所能想象的。如果我们将一百磅的重量平均放在一块很大的板子上，然后压在

你的身上，你会有什么感觉？会感觉有一点压力，但不会觉得受不了。但若这一百磅的力量集中在一个拳头大小的面积上，然后施压在你的身上，感觉如何？会有些受不了。想象一下，若这一百磅的力量浓缩到铅笔尖那样大小的面积上，再施压在你的身上会怎么样？那肯定就要刺穿皮肉了。同理，今天你若希望人生有突破性的成就，一定要学会专注，因为唯有专注，才有力量。

我们讲了这么多的原则与理论，最终目的就是要能够把这些原则应用在我们日常的生活里，盼望靠着主的恩典，我们能过上一种不忙碌的生活。你真的可以做时间的主人，而不是时间的奴隶。下面讲到六个具体的步骤，让我们一起来学习。



## 学会设限

首先就是要学会设限，给自己设下限制。我们会受到来自各方面的限制，有的限制是绝对的，譬如说一天只有二十四小时，这是绝对的限制。一个人的体力、经历所受到的限制，也是绝对的。又譬如贷款，也是绝对的限制，不是你想借多少就能借多少。然而，如果你把自己的人生看做一幅画的话，就会有不同的领受。一幅好的国画绝不会是整面纸画得满满的、密密麻麻的，你见过这样的国画吗，肯定没有。好的画一定要有留白，这个留白是故意的限制，也是相对的限制，而非绝对的限制。尽管画纸上还有空的地方可以作画，但是画家决定“我不画，我虽可以画但我不画了”。在你我的人生中也是这样，我仍有时间，是可以再多做一点；我仍有精力，是可以再多奋斗一点；我还有钱，是可以再购买点什么。是可以的，但是我选择不去做，这就是我要讲

的设限，自己给自己设下一些界限，我称它为“给人生留白”，在你自己的人生留下一些空白的地方，才能游刃有余。

当我们学会了设限的艺术，生活才会变得简单。现在的人最大的问题是，生活都太复杂，太多不必要的活动，太多不必要的打扰，太多不必要的承诺，太多太多的东西把我们的生活搞得非常复杂。我常常看到弟兄姊妹把自己的行程安排得满满的，上午要做这个，下午要做那个，晚上还要赶别的。听得我头都昏了，为什么每一天都要安排得如此紧凑呢？为什么非要给自己这么大的压力呢？学会设限，会让自己的生活变得简单。只有生活简单的人，才有可能发挥即有的潜力。

一个生活复杂、忙碌的人，他已经没有精力再去创造，单单应付每一天的事情就已经精疲力竭。傅士德（Richard J. Foster）写了一本书，中文译名为《简朴生活真谛》，这本书告诉我们作为基督徒该怎样让自己的



生活变得简单一点。

当一个人懂得设限，才可能有时间去思考，才有时间安静在神的面前，感受神在他生命中的托付，他的异象和目标才会越来越清楚。设限可以用在生活的很多方面，对很多人来说，我想最容易开始的地方就是上网和接听电话。如果你能为这两件事设下一些限制，每天不知道可以省下多少时间。定下自己各方面愿意设下的限度，经过一周的实验后，再修改原有的限度。你会很惊讶地发现，经过一周的“设限”实验，好多原来觉得不可能做到的事，现在不但可以，甚至还可以再从我们的生活中减少一些。你会发觉自己各方面都还可以再简化，真的不需要花那么多的时间在某些事情上。

当人开始学会对自己设立一些限制，生活就会越来越简单。设下限制以后，你就知道该做哪些事了。其实很多事我觉得是不重要的。我常常提醒自己，也常常提醒内人，很多急迫的事你不急着做，过一段时间就不急了。所

以很多急迫的事，其实是可以先放一放的。放一放，缓一缓，后来就不急了，就没事了。一旦设下限制以后，目标就会越来越清晰。明白神此时此刻在你生命中最重要的托付是什么，最重要的几件事情是什么，然后针对每一件事情，开始拟订计划：为达成神交付的目标，我要怎样安排时间，怎样制订计划。由长期计划到短期计划，逐步拟定，从每周计划到每日计划。你会发现事情并不像你想象的那么难。

很多时候我们把时间浪费在自以为复杂无比的事上，觉得这是神叫我做的，但却不知道该从何处下手。只是不断地思想，想了半天也一无所成。其实只需把事情简化就行了。你要这么想：“如果简单点就行，那我该做什么？这件事真的那么重要吗？如果真的重要，那我又该怎么办？”当我们开始学会简化的时候，生活就可以变得越来越简单。



## 学会说“不”

学会设限，就可以让生活变得简单。在教会里面的服侍也是如此，我们服侍许多人的需要，却忽略了我们所侍奉的神。我们忙忙碌碌，忙得把神丢到脑后。我们会落到这样的光景，主要是因为我们太容易答应别人的要求了。一旦答应一件事，就有可能答应第二件事、第三件事。然后就越来越多，多到一个地步，连自己都忘记了答应过多少事。最坏的结果是你变成一个不守承诺、不信实的人，这是何等大的损失，所以我们要开始学会说“不”，为自己设立界限。

有些人你请他帮忙，他是满口承诺，但是靠不住，因为事情交给他，你不放心。有些人你请他帮忙，他不一定答应你，但是一旦承诺，你大可放心。有的人你找他办事，他根本不想答应你，也根本不想做，却一副很属灵的样子，口头跟你说：“让我祷告祷告。”这不是

自我设立界限，而是诡诈。

可是，如果我们真的是一个愿意奉献给主的人，我们是没有任何权利选择要做什么或不做什么的。所以当有人请我们帮忙的时候，我们必须在神面前好好地祷告，真的清楚是神给我们的托付，再答应对方。如果不是，就不要答应，这也是对我们的保护。可是我们在教会服侍时，有的时候为顾及人情，很难断然说“不”。这该怎么办呢？我这些年来学会了一个不得已的迂回方法，我一般回答说：“让我回去跟我太太商量商量。”因为你马上就跟对方说“不”，有的时候不容易。你回去跟太太商量商量，你回去好好地祷告，然后你再告诉他：“我很想帮你，但是实在对不起，我真的没有这个能力，没有这个时间。我真的觉得神没有给我这个负担。”你老实地回复对方就行。

不是每个人听到“不”的回复时都能欣然接受的。很多人会不谅解，有的人会继续尝试来说服你，还有些

人会给你不好的脸色。当我们碰到这些情况，让我们记得将来是要跟谁交帐！我们要跟神交帐，而不是跟人交帐。通过这么多年在教会里的服侍，我发现尽管当时对方可能不高兴，可是事后反而更尊敬你。因为他会发现你不是每件事都说“不”，你也会有承诺帮忙的时候，并且只要是你承诺的事情，你必然说到做到，慢慢的别人就会越来越尊重和信任你。

身为基督徒，我们要学习神的信实品格，因为我们的神是信实的，他说话算话，这就叫信实。我们身为基督徒一定也要说话算话。如果我们说话不算话，就不再信实，如何能像我们的主呢。但信实的功课很难学，特别是当你承诺的事多了之后，你会发觉承诺容易，实践很难。答应的时候，以为可以做到，事后却发觉做不到，就很糟糕。这就是为什么不要轻易做出承诺。答应别人某件事时，要先祷告，要跟配偶商量，要确定可以做得到才去承诺，承诺了就要做到。这样

就会减少很多的事。生活简单了，才有可能专注在重要的事情上。

### 一次做一件

人生中的一些大的计划需要思考，一些小的计划也需要思考。譬如，“这个礼拜我需要完成什么事情”，“今天有哪些重要的事需要做”。我的经验是，一天内真正需要完成的重要的事大概不会超过三件。一天内你可以完成三件重要的事，就不得了了。如果多做了就是赚到了，那是奖励。所以一开始别急，先一点点做，别贪多。针对重要的事，一次做一件。这样你才能全神贯注，才能发挥你所有的潜力，才能把事情做好。有一些重要的事，花的时间可能会比较长。那么，中间可以有短暂的休息，这就是所谓的“好的分心”。让我们暂停脚步，极度的专注不能持续太长的时间。我不确定这跟



年龄是否有关，但是许多专家建议，最好不要超过一个小时。很专注地、很努力地做一件事情时，一个小时后都要暂停一下，出去走一走，喝点水，祷告一下，想一些开心的事，再回来继续，这样效率会比较高，这也是一种训练。我以前的工作习惯就很不正确，专注在某件事上时，就没日没夜地干。其实，这样效率只会越来越低。特别是当你效率越低的时候，往往还越不肯放弃。其实，无论做什么事情，大概一个小时就要休息一下，之后再继续，这样效果会更好。

当你专注的时候，才能够享受所做的事。专注不但可以让你把事情做好，而且可以享受整个过程。我深深地感觉到，如果我们懂得珍惜这样的经历，会给我们的生活带来很大的祝福。以前每逢春秋时节，我只注意到花草与自然景色的变幻是那么漂亮神奇，却没有意识到，这些美丽的花、美好的叶，一年只有一次，也从未意识到明年再开的时候，我还在不在此，还能不能再看

到这些美景。有一天，我幡然醒悟，无论春秋，开车上下班的途中就是欣赏各种美景的好时光，于是，我格外享受，也愈加珍惜。

曾有几年在感恩节的时候，我们跟一些弟兄姊妹参加退修会，我们很享受那些聚会，可是后来因为某些因素就中断了。中断后，我才明白之前跟弟兄姊妹相聚的时光是多么宝贵。我现在每年在纽约参加灵命进深会，就非常享受，因为我不知道明年是否还可以相聚，所以就更加珍惜这样的机会。无论是工作、服侍还是家庭，当我们懂得珍惜当下的时光时，就会更加享受过程。就如前面说的那个得癌症的姊妹，她最大的期望就是再给孩子换几次尿布，因为她明白，很可能以后就没有这样的机会了。我们要懂得珍惜，珍惜神给我们的机会，珍惜所做的，专注于所做的，就能享受所做的。



## 定出下一步的计划

当我们懂得“设限”的艺术，当我们懂得把繁忙的生活变得简单，当我们找到神给我们的人生目标时，接下来就有一件很重要的事：定出下一步的计划。在你的人生中，你会有很多计划（projects），针对每一项计划，你清楚地拟定出“下一步我该做什么”，你就会节省很多。因为你已经知道，你所处理的不再是不明确的事（You are not dealing with unknown），你现在所面对的都是你明确知道的，你知道下一步要做什么，然后你才来安排。根据之前所讲的“项目管理学”中的坐标四分法，将事情按轻重缓急排序，谁放在前面，谁放在后面，很容易就可以安排好。一旦确定目标以后，定出下一步计划就会变得非常重要。而一旦确定下一步要做什么，很多事情就会变得容易。

## 知道为谁而做

当我们全神贯注地做某件事时，求主让我们知道是为谁而做。如果你心里知道是为神做的，你就会享受做的过程。我们教会刚开始只有四十几个人聚会，到现在有六百多人。弟兄姊妹每个主日都一起吃中饭，饭菜都是弟兄姊妹自己做的，一直到现在，每个主日都这样。而且我们不收钱，费用全部是弟兄姊妹自己摆上的。现在是在教会的厨房烹煮，统一购买食材。早些年是弟兄姊妹在家里把饭菜做好，然后带到教会里来加热。在那个年代，弟兄姊妹做菜都是出于甘心乐意，但每个人心态不同，做出来的菜色也就不同。有的弟兄姊妹做得简单，就是什么菜简单就做什么菜。尽管菜色简单，做起来还是不容易，我们是用不锈钢的大盘分量，一盘二十五磅，你做做看，很辛苦的。但是也有些弟兄姊妹，做的菜极为精致，讲究到让人晕倒的地步。有

一次，有一个姊妹做了一道红烧狮子头炖大白菜，人人都说好吃得不得了。但她先生却很不高兴，她先生说：“结婚二十多年，从没有吃过这么好吃的菜。”我有机会跟这个姊妹交通，她说：“我也不知道为什么，当我做菜的时候，我突然想到这是在为主耶稣做菜啊。我一想到是为主做的，千万不能马虎啊。”于是，从选取熬煮高汤的骨头开始，她很努力地、很用心地准备每一样食材，每一道工序也都非常讲究。请问，她这样做会不会觉得很累？会不会觉得很辛苦？会不会觉得很无聊？弟兄姊妹，如果是为主做的，做什么都很开心，都是享受啊！

很多人跟我讲：“刘弟兄，你不了解我的工作内容。我的工作既繁杂又无聊，不像你能服侍神，又去讲道，又去探访，多姿多彩。”我说：“你知不知道在主耶稣那个年代，如果你是以色列人，你可不可以做祭司啊？不可以，你必须是利未人才能有资格。是利未人就

一定可以进到圣殿里去服侍吗？那可不一定，还要排班的，等排到你时才可以。进了圣殿，你以为是轻轻松松地跟人家讲解圣经吗？错了！你要做的是劈柴、挑水、宰羊、宰牛、扒皮、切块、生火、烤肉，你觉得怎么样？”弟兄姊妹，你明白了吗？真的不在乎你做什么，重要的是你为谁而做！

如果我们全神贯注地去做某件事，却忘记了是替主做的，那么一切都是白辛苦，你也很难真正地享受过程。如果你知道是替主做的，必然满怀幸福！替主耶稣而做，这是多么荣耀的事啊！想到主把我摆在这里，这就是主要交给我的工作，不管做什么都有价值。如果能有这样的心态，无论做什么，你都会越做越有力量，越做越喜乐。

我们家服侍青少年，快二十年了。我太太服侍教会的厨房也有二十多年了。为什么能服侍这么长时间？因为服侍得很开心，因为知道为谁做的。为主做的就越做



越开心！有人曾问我：“刘弟兄，你们家住了许多青少年？”我说：“是啊，而且都是男生。”他说：“我们家一个就让我头痛死了！”我说：“我们家这么多孩子，每一个都很可爱。而且我真的感谢神，把这些可爱的孩子赐给我们，让我们很享受跟他们在一起的生活。”虽然我们身体很累，心里却不觉得累。这些孩子都处在发育期，一天可以吃上五顿，光买菜就要花费很多精力，一个礼拜要买好几加仑的牛奶。尽管如此，我们却不觉得累，心里很开心，因为是替主做的。

弟兄姊妹，你的工作可以是在公司，也可以是在家里。我最讨厌听人说：“哦，她在家里没有工作。”我听了这话就很生气，我说：“不管是弟兄或是姊妹，如果是留在家里，不是没有工作，而是做着一份非常艰难的工作。”因为你去公司工作，就是几个钟头，但在家里工作，却是没完没了的。所以待在家里不是没有工作，而是做着一份更艰难的工作。无论你做什么工作，

不管是侍奉，还是个人的学习，无论神交托给你什么，请你记住，你都是在为神而做，这样你才能享受。

## 依靠

既然是为神而做，请你记住一件很重要的事，你一定要依靠神。你依靠自己的力量做神要你做的事，结果会如何？用现代的话来说叫做“累毙”（burn out）。耶和華在燃烧的荆棘里向摩西显现，火焰烧在荆棘上，荆棘却不会烧掉。那个荆棘就是我们，火焰就是神。在我们的生命中，神赐给我们工作，让我们服侍他，必然会赐我们恩典力量。所以我们一定要依靠他的力量，千万不要靠自己的力量。“依靠神”的意思不是让神帮我们做，而是我们知道自己的才能、所受的教育、拥有的一切都是他给的，所以当我们服侍他时，要求他加给我们智慧和灵感。



今天很多事都需要灵感，譬如读圣经，需要圣灵的启示。很多人读经为什么读得那么辛苦，你知道吗？就是因为他读经是用脑袋读的。读圣经就像是在找参考书，只要找到了参考书，里面讲得头头是道，他就很满意了。可是弟兄姊妹，这是没有用的，因为从头脑出来的东西，就只能传达到别人的头脑而已。无法传到人的心里。为什么没有从心里出来的东西呢？因为没有依靠神，依靠的是自己的头脑而已。

所以我们今天无论做什么，都要依靠神。你要求他赐给你灵感，求他给你启示，求他加给你智慧，求他帮助你。当我们愿意依靠神的力量，不但可以把事情做好，而且还能真的享受，甚至真的喜乐，越做越喜乐。

## 建立好习惯

我们要努力培养好的习惯，这很重要。人都是习惯的奴隶，我们会“习惯于做什么”，习惯就是这样日积月累养成的。14世纪波斯有一个诗人说过：“惯性是人类的天性，何不创造一些能够铸金的惯性。”意思就是培养一些可以转化我们生命的惯性，像黄金一样闪烁光辉。养成好习惯是一件非常蒙福的事情，如果想要自己的生活过得更加愉快，时间安排得更加妥当，那么你一定要知道“需要除去哪些坏习惯”，并且彻底改正。改掉坏习惯是不容易的，改掉坏习惯最好的方法就是建立好习惯。用好的习惯去代替以前的坏习惯，多建立、培养好习惯，坏习惯自然就被替代，无生存的空间了。

培养与建立好习惯，益处是述说不尽的。习惯都是逐步养成的，如果我们没有努力地去养成好习惯，好习惯并不会自己生成。所以你一定要想一想：“我希望自



己生命中能拥有哪些好习惯，如果我希望拥有这些好习惯，当如何培养。”下一章我们会讲这个主题，即如何建立好的习惯。

不管要建立什么样的好习惯，都应该有一个固定的步骤。什么方法能有效地帮助你建立起好习惯呢？首先，你要确定想培养什么样的好习惯。即便是好习惯，也一定要目标明确，不知道要培养什么好习惯，那就一定培养不出好的习惯，所以先要确定目标。

其次，如果你希望自己能养成好的习惯，并且自己的生命发生改变，就要向周围的人宣告自己的决心。告诉他们：“我现在在神面前下定决心，要培养这个好习惯。”不但如此，你还要每天跟所告知过的人报告执行的成果。你会很惊讶地发现，这样的果效胜过自己默默进行。你就说：“我现在告诉你们：‘我要培养这个好习惯，然后我每天会向你们报告我今天做得怎么样。’今天失败了没有关系，明天再来，我会坚持下

去！”通常要养成一个好习惯必然会经历一些失败。不可能一路畅通毫无拦阻。你很可能会忘记，你很可能又犯了老毛病。没关系，这不是重点，重要的是当我们失败时，要勇敢地面对失败，承认失败，再接再厉，不气馁不退缩。

## 从失败中得祝福

我曾写过一本书，就是谈论如何看待失败，书名叫《失败其实不简单》。一个人一定要学会如何处理自己生命中各种大大小小的失败。不要惧怕失败，失败了没关系，重要的是从失败中获取教训，重新站起来。当你用积极的心态，来面对失败的时候，失败就不可怕。而且，即便是失败，对我们来说也不会是毫无益处。

可惜的是，今天很多人不但失败了，而且是白白地受苦。既受了苦，也没有学到什么功课。因此，我们要

勇敢地面对失败，从失败痛苦的经验中学会该学的功课，不要白白经历失败。失败了没有关系，要从失败的经历中学到该学的功课，这才是关键。在神的爱里，神永远给我们新的机会，这是最幸福的事。神允许我们经历失败，所以我们不怕面对失败，有力量重新开始。当我们面对失败，从失败中学到该学的功课时，失败就会成为我们的祝福。许多人生命中虽仅失败过一次，却成为一生的污点，但是，我们身为基督徒，要依靠神学习处理失败，让每一次的失败都成为我们生命中的祝福。因为失败让我们更坚强，更有智慧，也让我们更认识自己，更知道如何避免一些不必要的试探。

## 巩固好习惯

想要养成一个好习惯，坚持30天，这个习惯大概就能开始成型。所以你一定不要太早放弃，要坚持，能

坚持30天大概就成功了！成功了以后呢？还要再坚持。专门研究行为科学的专家建议说：“当你养成一个好习惯，坚持了30天以后，你要做一件事——你要开一个庆祝会（party）。”邀请人来跟你一起庆祝，你可以开怀地说：“我非常高兴，靠着神的恩典，我居然成功地养成了一个好习惯。”60天后呢？再开一个庆祝会，大概经过三个庆祝会，90天后这个好习惯就已经成为你生命的一部分了。

要想成功地养成好习惯，有一个非常非常重要的建议，那就是一次只培养一个好习惯，一个一个地来，不要贪快贪多。养成好习惯，对我们有非常大的祝福，切莫因贪快贪多而失去了得祝福的机会。人都有一个特点，就是喜欢规律性的事物，因为有规律的事物会让我们觉得安心。有规律的生活不会让我们很急躁，不会让我们害怕或不知所措，所以养成好习惯，就是让我们的人生越来越有规律。

## 规律生活带来享受

有人会说：“那不是很无聊吗？”请你记住，在有规律的生活中养成好的习惯，然后再在规律的生活中自由地变通，这样你必然很享受生活。如果你的生活缺乏规律，一团混乱，每天没有目标，也没有计划，结果会如何呢？当然就是一团混乱，什么都是乱七八糟。有些家庭就是这样的，生活没有规律，因为家里没有该有的规矩，在混乱的生活中，以致无法过上更精彩多姿的生活，也无法享受更多的乐趣。譬如，我规定孩子们十一点就要关灯上床睡觉，要把网络关掉。他们高兴不高兴？当然不高兴。但是当我们养成习惯以后，每天一到十一点就熄灯，他们一样可以适应，没有问题的，他们依然可以活下去的，你放心好了，绝对没有问题的。然后某一个周末，我们说：“因为考完试了，所以今天晚上特别随性，高兴玩到几点就玩到几点。”他

们兴奋不兴奋？兴奋得不得了。如果你每天都放任他们随兴生活，他们能有不同感受吗？所以，规律生活其实是为了让我们的生活可以丰富多彩，绝不是让我们的生活变得更为单调。

一个生活规律的人，心里不仅有平安，也会比较柔软。一个生活没有规律的人，他的心会非常坚硬，因为他不能放松，他一直都绷得很紧，随时要面对各种变化。生活有规律的人，心里安定，自然柔软，很多事情容易商量，有容乃大。

好习惯才能帮助我们有规律地安排生活。每一天怎样安排，什么时候起床，什么时候大概要做什么事情，哪些时间要运用在哪些事情上，每一天的安排都规律化，就是一种好习惯。你规划好今天要做的事了吗，有的人喜欢早上起来就安排好当天一定要完成的最重要的几件事（除了急迫的事以外），然后就去执行。也有些人喜欢在前一天晚上，拟定安排明天要做什么。这没有

什么差别，因人而异。你喜欢怎么做就怎么做，重点是你要有计划。那么，每天的总结需不需要也规律化呢？可以的话当然非常好，不需要很多时间，花一点点时间想想“我今天该做的事做完了没有？”不要针对急迫的事，而是要针对重要的事。运动要不要规律化？一定要，不是想到运动就运动，不行的，你要有规律。如果一个星期三次就是三次，安排在什么时间就是什么时间。因为只有规律化的人，他才会照着去做。你知道美国的健身房，无论是游泳还是健身，他们最喜欢卖的就是整年会员证，一年缴费，不限制次数。不知道为什么？因为百分之九十五的人是交了钱只去几次的。什么样的人才会好好地使用健身卡呢？就是固定去的人。

所以，生活有规律非常重要！那读经呢？有一些基督徒，是不读则已，一读就一口气读完。我们家就有这样的孩子，他的理由是：“太忙了，没有时间读经，先

欠着。”等有一天他要还债了，那就花上一整天还债！读了没有？读了。有用吗？没什么用。规律化不仅能帮助我们享受生活，心里安稳，更能从安定的内心生出深刻的领受。

养成好的习惯才会帮助我们的生活规律化，当我们实践“怎么做时间的主人”时，这是很重要的一个环节。



天父！谢谢你让很多人的经验成为我们的帮助，让我们可以借着这些经验懂得如何安排我们的生活。求让我们每一天都活得安息、安祥、自在和享受。奉耶稣基督的名祷告。

从“小”做起，建立好的习惯

第6章

Life Gracefully  
Master Your Time





感谢天父！把感谢赞美归给你，谢谢你让我们在繁忙的生活中有一段安息的时间，让我们来反省自己的人生，好让我们剩下的岁月更能懂得享受恩典。现在我们进入本书的最后一章，愿每位读者都能有更多的收获。

## 批量处理的习惯

前面几章中我们已经提及好几项应当建立的好习惯，譬如“设限”的习惯，就是要学习设立界限（set limit）。我们也讲到力求“简化”的习惯，学习不要随便承诺别人，同时尽量把复杂的事变得简单一点。然后我们讲到养成“专注”的习惯，专注才能够好好地享受工作的乐趣，而且一定要依靠神。最后讲到我们应当拥有“规律化”的生活，建立好的习惯，让我们的生活规律化。

除了上述众多的好习惯外，还有一个习惯，我觉得对我们各方面的生活都大有帮助。这个习惯我称之为“批量处理”，英文是“batch process”，意思是指生活中有很多零零碎碎的事，其实是同性质的，最好能集结成“一批”，一次处理，就叫“批量处理”。

譬如洗碗，脏一个洗一个有效率呢，还是等到凑齐了许多碗，一次洗完有效率呢？我想应当是后者更有效率。洗衣服也是一样的，你是一次洗一件吗？当然有些特别材质的衣服没有办法批量处理，但是能够一起处理的，尽量放在一起，这样节省时间、体力和能源。还有现代人离不开的电子邮件，是一封封零零星星地处理呢，还是集中在一起处理呢？一起处理必然节省时间。所以，你可以给自己设立一个规定，譬如一天只有两次回复电子邮件的时间，这就是批量处理原则。只在规定的时间内，查看电子邮件并回复，这样你就会节省很多时间。



当你需要打电话联络一些事情的时候，打完电话后，又接着忙别的事，然后再打电话联络，效率就不够好；但如果你设定一个电话时间，半个小时内不做别的事，专心打电话，这两种方式哪一个效率比较高呢？当然是后者批量处理的效果比较好。把生活中所有可以集中在一起做的事集中起来做，就会有明显成效。外出买东西时先稍微想一想：我这趟出去，会经过哪几个店，一次性就把需用东西买齐。要特别提醒姊妹们的是，不要为了省小钱而多跑一家店，你花的时间和油钱远远超过那点小钱。我常不明白为什么有些姊妹非要去某家店买东西不可，只因为那家比较便宜。这是一个很重要的概念，要养成这个习惯，尽可能地把事情分批次处理，不要一个一个地处理，养成这个习惯对你必然有很大的帮助。

很多人不知道如何减少自己上网的时间，我给大家一点建议，在网上有一些免费的或者是很便宜的软件，

可以提供非常详细的个人上网记录，在哪一个网页花多少时间，都能清清楚楚地整理出来。为什么要用这些软件呢？因为很多人知道自己在网上浏览了很长时间，但你问他：“你到底都上哪些网站呢？”他的回答是“不知道”。你的时间用到哪里去了都不知道，这些软件会帮助你，让你清楚自己在网上花费的时间及浏览的网站，当你清楚你会上什么网、用了多少时间后，你就能评估“你真正需要花多少时间上网”。你也会知道，哪些时间是浪费的，哪些是真正有用处的。这样，你就可以定出一个计划，集中一段时间用来上网，把时间花在浏览真正重要的网站上。我现在用的是一个免费的软件，可以预先设定连结网络的时间，也就是预先设定好什么时候可以连结网路，什么时间就上不了网络，就算想上也上不了。若是非上网不可，就要透过很复杂的程序，才能重新连结，这对我们这些容易被网络捆绑的人很有帮助。另外，当你有上网冲动的时候，就去喝水或

者做一些其他的事情来转移你的注意力，遏制自己的冲动。上网是一种上瘾，跟抽烟、吸毒、喝酒是一样的，是一种文明病，一定要戒除。如果有必要的话，甚至可以请别人监督你，并向他报告你的状况。如果你原来一个星期有25个小时花在网上，而现在进步到只有15个小时，那就再努力进步到10个小时，力求不断的进步。你一定要养成这个能够控制上网时间的好习惯，不要把你的时间都浪费在那些既不重要又不急迫的事上。上网到处乱看，就属于那种既不重要又不急迫的事，把你的生命浪费在那些事情上是极其可惜的。

## “小”的原则

当如何好好应用我们前面讲的原则？重点就在一个“小”字。以运动为例，我们的身体是神的殿，需要好好地保养顾惜，所以，你给自己定了一个目标，从现在

开始要养成规律运动的好习惯。当你执行这个计划的时候，请记住我告诉你的“小”的原则。你可以从每天运动五到十分钟开始要求自己，当养成这个习惯以后，再把时间延长到十到二十分钟，达到这个目标以后，再改成半个小时甚至到一个小时。如果一开始你就要求一天运动一个小时，我可以给你打保票，绝不会成功的。从“小”做起，一点点来，因为做一点点不太难，做一点点也会发现有果效，做一点点也会觉得有成就感，慢慢地就愿意再往前面走一点，所以一定要从“小”做起。

又譬如你是一个贪睡的人，虽然不像大卫王要睡到下午，但也是一个习惯晚起的人，如果你现在立志要早点起床，于是立下大志要比平常早三个小时起床，你想结果会怎么样？你可能会像我们家的一个孩子一样，买了三个闹钟还是照样起不来。但如果你最开始要求自己早起十五分钟，做不做不到？大部分人应该都做不到。等你习惯了早起十五分钟，再加十五分钟难吗？不难，慢



慢就可以改正贪睡的毛病了。所以，要养成新习惯，在定目标的时候，最高的原则就是从“小”做起。瘦身 shouldn't 也纳入你的目标？应该的，因为身体过重会带来许许多多的副作用，对你的身心各方面都没有好处。

有一个姊妹说：“刘弟兄，我不注重外表，我喜欢自然，神造我什么样就什么样。”我说：“我们的神是喜爱美好事物的神，神把你造成目前这个样子，而没有把你造成他原本希望的样子，神要让你有改进的空间（room for improvement）。”天下没有丑女人，只有懒女人（lazy lady），无论是单身或已婚的都一样。要记住，天底下没有哪一个男人是不会受眼目诱惑的。神造亚当夏娃的时候，亚当是怎样看到夏娃的？他是如何被夏娃吸引的？他是用眼睛看的，所以，单身的姊妹一定要把自己打扮成可爱美丽又能够荣耀神的样子。

我们不只是为了美观而要保持身材跟体重，最重要的目的是为了健康，所以一定要有控制体重的好习惯。

想要瘦身成功，就要注意两个方面，不要轻信药物，那没有用的。首要，养成好的饮食习惯；其次养成好的运动习惯。快速减重是不健康的。要瘦，最高的指导原则也是“小”，慢慢来，一次瘦一点点，只要你持续不断地瘦就好。我们教会晚堂的讲员，以前很胖，现在瘦了四十多磅。他为什么会想到要瘦身呢？就是他的医生告诉他一句话：“圣灵所结的果子就是节制。”所以，他从那个时候开始减重。他很有毅力，不仅大清早就出去跑步，还一直坚持了下来，养成了一个很好的运动习惯。为要身体健康，一定要养成两个好的习惯：一是好的饮食习惯，二是运动的习惯。

常看见有人下定决心要大扫除，结果如何？好像都不得法，往往累得半死，依然没有完成。后来我发现，最有效的方法是一个抽屉一个抽屉来清理，保证成功。

“小”就有这个好处！有的人说：“我要将生命中最重要的事情一一列出来，每一件都要达成目标。”一口气

写一百条，结果呢？统统没做到。给你一个建议：不要超过三条。三条足够，也较容易达成。从“小”做起，是一个很重要的原则，养成“小”的习惯，会是很大的祝福。

## 我的个人计划

当我在写这本书的时候，我就想到我自己有没有什么短期目标需要拟定的。我觉得有两个方面需要调整，这两方面都跟减少生活压力、放慢脚步有关系。第一是要慢食。我小的时候，那个年代没啥吃的，最恨的事情就是爸爸买一个橘子回来，要我们三兄弟分着吃。该死的橘子永远都只有八片，所以我们三兄弟就打得没完没了。因为没有多余的东西吃，所以吃饭就像打仗。食物一上桌，一转眼全没了，这个坏习惯一直留到今天。我们家晚餐常常有十来个人，我经常是头一个吃完，筷子

放下，坐在一边，看他们一个一个还在吃。

最近，我在准备与这本书相关的课程时，觉得需要改改这个坏习惯。我要养成一个新习惯——要慢慢吃。为什么要建立这个习惯？第一是为着健康的缘故，我的医生告诉我，我的胃常常跟我抗议，就是因为吃饭吃得太快。他说：“想要健康，一口饭要嚼三十下，要想健康就嚼三十下。”然后他问我：“你一口饭嚼几下？”我一时答不出来，后来我就开始注意自己一口饭嚼几下，发现很少超过三下。所以我的目标不是三十，我的目标是从五下开始，慢慢地把吃饭速度减下来。第二个理由是医生告诉我，慢慢吃才不会发胖，慢慢吃可以吃多还不会胖，吃得快一定胖。第三个理由更重要了，就是慢慢吃才能真的享受到食物的美味。吃得太快，还没意识到自己吃了什么，就稀里哗啦全下肚了。“慢食”可以让我们有更多的机会享受桌上的食物。

第二个要改变的习惯是“慢驶”，就是我要慢慢开



车。坐过我车的人就知道，我不是吹牛，我开车是很有技术的。我是开手排车的，开的是我儿子留给我的车，车的性能非常好，抓地抓得很稳，所以你怎么转都没感觉的，而且扭力大，加速很快，油门一踩就上去了。所以，我开车开得很快，但我最近开始想：“开快车对我到底有什么好处？”真是一点好处都没有，除了自己过瘾以外，没啥好处。另外，我发觉开慢车反倒有很多好处。第一个好处是省油。第二个更重要的好处是保命呀。以前我觉得开快车会省时间，我后来一算不对，我上班也好，去教会也好，去探访也好，经常去的地方，开快开慢相差不超过三分钟，并没有省下多少时间。但是当我慢慢开的时候，我的心会非常的平静，不但可以欣赏路边美丽的景色，而且还能让生活更简单。因为开慢车时，你一边开一边还可以想些事，开快车就必须全神贯注。开慢车不容易吃罚单，吃罚单不是罚钱就算了，还要花时间上交通教育课。如果被记点的话，更是

麻烦。万一不小心撞到人了呢，更麻烦啊！所以，从现在开始我要学习慢慢开车。而且为了真的能贯彻这个目标，一定要提早出门，因为我是一个不喜欢迟到的人。为着要开慢车，势必要早点出门才不会迟到。早早出门，心里面什么感觉？应当是很稳妥而有把握的。最后一秒钟才出门呢？当然是慌慌张张的。为要养成一个好习惯，早点出门不是挺好吗？所以，这是我最近要建立的两个习惯，也是我的目标。

## 享受人生过程

希望大家读过这一章后，想一想自己要建立哪些好的习惯。从“小”开始，一样一样地建立一些好的习惯，求神帮助你，让你的生活真的有所改变。让你在世上的日子真的可以享受人生，神给我们这么多祝福，不享受太吃亏了，千万不要匆匆忙忙地过日子。



有一个古老的故事，有一个小女孩学习刺绣，因为绣线缠在一起解不开，而烦恼不已，突然有一个仙女向女孩显现。仙女说：“我这里也有一团线轴，就是你的一生。你每过一天，这团线就会从线轴上脱落一些。现在我赐给你一项权力，就是当你在生活中遇到烦恼的时候，就可以一拉线轴越过那些烦恼。”请问这个小女孩高兴不高兴？自然是很高兴呀！因为她现在正陷在一团烦恼中，她心想：“轻轻拉一下线轴，这些要花好长时间才能整理好的线团，就这么轻轻松松整理好了？”仙女允诺是的，于是她就尝试着拉一点点，果然轻易就穿越了时间，刚才那些令人头痛的问题都没有了，所有痛苦都过去了。好神奇呀，真是太棒了。小女孩向仙女千感谢万感谢，仙女提醒：“请记住，不要随便拉线轴。”这么好用的东西，女孩能忍得住吗？做功课烦不烦？很烦，拉一下就不用烦了。交男朋友烦不烦？要担心“他到底喜欢不喜欢我？他会不会变心呀？”哎

呀，很多很多很烦很烦的事，一拉没有了。结婚了，还有什么好烦的吗？结了婚更烦哪！一拉又没有了。生了小孩！烦不烦？孩子生病、哭、吵、不睡觉，怎么办？一拉没有了。直到有一天，她发现就在这么一拉再拉之间，她的一生已经过完了，完全没有经历过程。

其实人生最重要的，就是享受这个过程。不要让你的生命就像这团线，一拉就没有了。忙忙碌碌的人生就如这线轴，一拉再拉之间就过去了。

### 抽丝剥茧，一问一答

有人对我说：“我现在正在找工作，一堆问题烦到根本没有办法好好安排生活。等到我有工作了，我再来好好地安排。”有道理吗？没道理。请你记住，这本书中所提到的原则，是要你在任何的光景下，都应该回到神的面前，都应该把你的生命奉献给神，都应该搞清楚

神要你做什么。所以你在任何情况下，都应该有一个规划，都应该有一个梦想，都应该逐步地建立一些好的习惯，让你的生活有规律。其实这与有没有工作无关，等你有了工作，难道人生就没有别的问题了？当然不是，等到结婚成家就会一切好转了吗？不会。等到有孩子了怎么办？等到孩子长大再来好好规划！孩子长大了就可以规划了吗？那么等到退休吧。对不起，如果你今天不下决心学这个功课，什么时候都不可能去学。

有人认为习惯与习惯之间有本质的差别。但我想问你，读经和祷告，是不是为神而活？那么当你洗澡、吃饭、照顾小宝宝、努力工作时，是不是也是为神而活？如果是的话，那你为什么认为读经祷告与其他的事，有本质上的差别呢？养成规律化的好习惯总是对的，无论是在哪一个层面上。只要是真正的好习惯，没有所谓属世属灵的分别。无论哪方面的好习惯，都是好的。

如果一个人说他每天累得不行，哪还有时间思想属

灵的事，那他整天忙的事情必然跟神无关，这是极为不好的情况，一个基督徒不应该过那样的生活。我不愿意批评一些传道人，但是有很多传道人喜欢鼓励人们“苦修”，以彰显属灵，这是因为在人的肉体里都有一种苦修的倾向，其实神要求我们的是很安息、很自在地活在他的面前。

有人希望我举自己的例子，说明我是如何安排生活的。我一天的安排跟你的安排肯定是不一样的。因为神在你我生命中的托付是不一样的，所以我将时间用在哪些地方，跟你肯定也是不一样的。所以，千万不要看别人怎么做，而是要自己活在神的面前。千万不要把如何安排生活变成重担，这不是律法，而是很享受的事情。我们做什么都要能享受那个过程，如果你的心态对了，你给宝宝换尿布也是很享受的，你可以跟他一边笑一边换。祷告也可以是很享受的，读经也一样！你若把它变成律法规定，那就一定累死你。

关于我的灵修、读经、祷告的安排，也有人很想知道。我一天会花很多的时间进行默想，甚至在睡觉的时候，也常常默想祷告。我自己的读经分两类，一是快读，任何时间都可以，我只要一有空就拿出圣经来读。我是连上厕所都可以读圣经的，有的人可能不是很喜欢我这样的做法，因为坐在那里也是坐着，那我就速读。另外，在默想的时候，我是不看圣经的，但我会思想圣经的话，借着默想神的话来亲近神。我真正研读圣经的时间很多，那是因为神给我的托付，我要负责基督学房，要讲道，要教导圣经，因此我每天需要花很多的时间研读圣经，但并不是每个人都需要如此。

我早晨没起床前就先祷告。我认识一个属灵的长辈，他将近有十五年的时间严重地失眠，他一个晚上可能只睡两三个小时。尽管他有这么严重的失眠，却没有影响到他的健康。而且无论什么时间跟他在一起，他不需要讲什么话，你都可以从他的生命中感受到基督的

爱和基督的丰富。所以，有一次我就问他秘诀何在，他就告诉我，其实他失眠的时候，却是他最享受神的时候。

有人提及高中的孩子最让父母抓狂。我的儿子在高中时不只一次让我们快发疯。高三时，他突然决定不做功课，不交作业，也不参加考试，那真的是把我们整得很惨。我们用尽了一切的办法，软的硬的他都不吃，他还会用圣经的话来教训我们。我跟他讲：“你这样子，高中毕不了业怎么办？”他回说：“不要忧虑。天上的飞鸟，也不种也不收，也不积蓄在仓里。”哎呀！真的把我们整得很惨。后来是神怜悯我们，帮助了我们。那时我们几乎已经放弃了，因为我们可以做的都做了，最后只有迫切祷告。

有一天早晨，他突然跟我说：“我决定要好好学习。”我就很惊讶，问他“为什么”，他不告诉我。后来他才告诉我，是神在他的心中动工。神让他看到，读



书的目的是为了赚钱，学习和接受学校的教育是一个操练品格的过程。他不愿意配合学校，因为他认为那些都是浪费时间。其实他是很爱看书的，有一次他带我们去镇上的图书馆，他指给我们看，说这几排的书每一本他都读完了。我记得最清楚的一次，就是他抱着一本柏拉图的《理想国》（*The Republic*）回来。这么厚的一本书，两天时间他就看完了。所以他是一个很爱读书的孩子，他只是不喜欢学校的制度规定。然而，神自己感动他，让他知道学校是操练品格的地方，他需要顺服。所以他就在最后的几个礼拜努力赶上，最后是在及格边缘毕业的。奇妙的是，居然有一个大学接受了他的入学申请，那是神很奇妙的带领。

我只能对你们说：“你们做父母的，一定要把你们的儿女奉献给神，而且你们真的要好好地为他们祷告。”因为没有父母有本事只靠自己就能管好孩子，我们都需要神莫大的怜悯。把孩子奉献给神，最重要的不

是把他们带去教会，也不是带他们去参加福音营，而是你要清楚“他是神的孩子，不是你的孩子，你是替神来照顾神的孩子”。当你用这样的心态来带领你的孩子，为他祷告、服侍他、帮助他，与他建立亲密的关系，这一切都是为了让他来认识他的父神。当父母清楚认识到这一点时，必不再抓狂。

做父母的也要学习成为孩子的朋友。我们在前面已经讲过，冷漠的亲子关系是不好的，但只有亲近的关系仍是不够好，父母与孩子需要有亲密的关系。怎么跟你的孩子建立起亲密的关系呢？这是需要学习的，不是三言两语可以讲得清楚，但请你记住，二十几岁的年轻人，你不要把他当孩子看，你要把他当朋友看。

有人问到：怎样合宜地分配时间？时间用在自己或是别人身上，在生活的不同阶段会不一样。举一个很简单的例子，如果你是学生，正在很努力地预备期末考试，你的时间当然是要用于自己身上，先把眼前这件又

重要又急迫的事搞定。所以，如何分配与使用时间，要根据客观的环境来调整。但要小心的是，我们天生是自私的，常常容易牺牲别人只顾自己。所以，在处理重要却不急迫的事情时，有一件非常重要的事不能忽略，就是与人建立关系。你一定要学会怎么跟别人建立良好的关系，如果没有与朋友建立良好的关系，损失是非常大的。

愿我们都能学会本书中的各项原则，靠主得胜！让我们在主的恩典中都能享受生活。

天父！感谢你！是你带领我们在你的脚前学习人生的各样功课，让我们不只是做一个听道的人，也让我们行道，让我们真的活出你话语的教导。让我们在你的面前，真的有安息，可以享安息，让我们学习负你的轭，背你的担子，因为你的轭是容易的，你的担子是轻省的。求你祝福每一个弟兄姊妹，让我们一同经历你的恩典。祷告是奉耶稣基督的名！



## 为谁辛苦为谁忙

刘志雄 著

你工作的目的是什么？  
为养家糊口？为实现理想？  
或是你从来没想过这个问题，只是日复一日地劳苦叹息？

你是否想过，欧美国家为什么在经济发展上能如此领先？一些新兴的经济体能够持续发展吗？你的工作观对个人、企业、社会有什么样的影响？

本书可谓《活得精彩：真正不一样的人生》的姊妹篇，是根据人类最古老的智慧书圣经，来理解什么是有永恒价值的工作观。工作不是咒诅，而是上帝为人所设计的美好计划。工作也是一个机会，让我们不做盐罐子里的盐。在工作中，我们如何处理人际关系，如何看待工资待遇，遭遇不公时该如何处理，如何对待下属，等等。这些都与你工作的目的息息相关，我们要知道为谁辛苦为谁忙，避免成为一个奔跑无定向，斗拳打空气的人，以在短暂的工作生涯中活出满足与喜乐。

- 工作的起源——为体现人的意义和价值。
- 工作是蒙福的管道——为利己利人。
- 工作中的永恒价值——为建造品格。
- 正确的工作观——万事皆服侍。
- 工作中的金钱观——谋求人类的最大福祉。

- 财富之于工作——做忠心的好管家。
- 做工的得工价——按所行的得赏赐。
- 工作与你的关系——成为工作的真主人。
- 工作是侍奉的工场——施比受有福。

《从A到A+》这本书中写到，当一个人能用圣经里的原则来对待别人，以爱心安慰软弱的人、扶持灰心的人，以耐心包容并劝勉刚硬强夺的人，不以恶报恶，看别人比自己强，不心怀偏见，以温柔谦卑来促成和平，那么他与人的关系自然能和睦！我们今天在工作中所追求的除了工作成果，还要透过工作建立品格，传递正确的价值观，造福人类，因为施比受更为有福。愿我们的人生因为工作而变得更精彩。

——刘志雄

#### 作者简介

刘志雄，美国资讯系统博士（Ph.D in Information system），电脑软件研发高级主管，拥有数项美国电脑软件专利。常在北美及欧洲、亚洲、澳洲担任夏令管会讲员。负责蚂蚁基金会，默默地在教育、家庭婚姻辅导训练、救灾扶贫等方面帮助中国。著有《优秀是训练出来的》、《牵手一世情》、《优秀父母的6堂训练课》、《孝敬父母：第一条带应许的诫命》《当男孩爱上女孩》《活得精彩：真正不一样的人生》等。



## 回来吧, 芭芭拉

*Come Back, Barbara*

——祈祷回来的女儿

[美] 约翰·米勒 (John Miller)  
巴芭拉·米勒·朱利安尼 著  
(Barbara Miller Juliani)  
赵郑简卿 译

败在孩子手中, 使我们感到赤身和失败的羞辱。但倒脏水别把孩子也倒掉!

——约翰·米勒

本书描述了“一个远离上帝的女儿如何影响父母”的故事, 也让我们切实体会到“爱一个使你心碎的人”到底意味着什么。将父女二人的罪恶表露得透彻无比, 为的是提供一个污黑的背景, 好让上帝的赦罪之恩像珍珠一样在暗中闪烁发光。

——克莱布

圣经语商学院创办人, 《里外更新》作者

我们虽然没有儿女, 但对建立基督化家庭很有负担, 曾经花许多时间了解这个题目, 并致力于这方面的服侍, 也常见青少年与父母冲突的问题。

我深信本书必能成为许多华人信徒家庭的帮助和祝福。

——赵郑简卿

本书描述了一个离家出走的女儿如何影响和伤害父母, 最终在上帝的爱中和好如初的真实故事, 也让我们切实体会到“爱一个使你心碎的人”到底意味着什么?

米勒博士不仅身为牧师, 也是神学院的教授。他与妻子深信, 他们的五个

子女都是上帝所赏赐的礼物，每个孩子都是独特的。在抚养儿女的过程中，他们用心教育每个孩子，竭力成为儿女的知心好友。然而，在如此充满爱与浓厚信仰的家庭中，却出现了一匹“黑马”。

女儿芭芭拉表面上做到了一个牧师的女儿当做的，从小在教会主日学长大，上教会，读教会学校……16岁加入教会，是众所周知的“好基督徒”。实际上，那是“心里悖逆，外表顺从”，整整10年将父母蒙在鼓里。直到她“心里悖逆，外表也不顺从”地向爸爸、妈妈宣称“我不要再活在你们持守的原则和道德下，我不要再像一个基督徒一样生活……”一心要过一种只有自我没有神的人生时，米勒师母感到天要塌下来了。她根本招架不住，内心充满了愤怒和惧怕，无法克制、冷静，无法聆听芭芭拉的心声，心里只有背叛与羞辱感。

而一直认为自己生活缺乏乐趣、刺激和物质享受的芭芭拉，从此一头扎进了她所向往的极乐世界：喝酒、吸毒、辍学、结婚离婚、同居、到处旅游、拥有豪宅、名车、美服和16只猎犬……

眼睁睁地看着孩子长大了，却往孽坑里跳，而苦口婆心的规劝和争吵一点都听不进去，令伤心欲绝的父母不知所措。刚愎任性的父女在矛盾重重、紧张对立中走过了8年的痛苦旅程。当米勒终于承认他们无力改变儿女，承认女儿是个非信徒身份，以谦卑、悔改、祷告的心来到上帝面前时，上帝的恩典就在他们身上完全彰显，使他们能坚定地爱他们迷路的儿女。也才真正明白，爱能使人恨恶罪恶，却不厌弃罪人。爱能使人忍耐到底，决不放弃。

本书将父女二人的罪性表露得透彻无比，为的是提供一个污黑的背景，好让上帝的赦罪之恩像珍珠一样在暗中闪闪发光。

### 作者简介

约翰·米勒：美国威斯敏斯神学院实践神学教授。著有《无能者的大能福音》等。

芭芭拉·米勒·朱利安尼：圣经教师、编辑，斯坦福大学硕士。“新生命长老会”青少年事工负责人。与丈夫朱利安尼育有四个孩子。



## 卢云的心灵面包

*Bread for the Journey*

[荷] 卢云 (Henri J.M. Nouwen) 著

徐成德 译

信望爱的灵修蜜语  
灵性大师的智慧奇葩

(卢云是) 世上最伟大的灵性作家之一。

——Christianity Today

《卢云的心灵面包》短小精悍，令人回味，引发我们深思……这是一部值得收藏并馈赠朋友的佳作。

——读者

看卢云的书，就像一位老朋友在跟你聊天，它深入你的心底，让你的灵魂为之震撼而释然。但它绝不是现时代的快餐文化，它更像一杯上好的茶，需要你坐下来，安静品尝，然后你会发现，真的清香甘甜！

——读者

本书是哈佛大学神学教授、当代灵修学导师卢云以365天灵命日粮的形式，为读者写下来的灵修读物。

与《心灵爱语》及《负伤的治疗者》不同，《卢云的心灵面包》所涵盖的内容全面而完整。卢云自己讲述刚开始他只是想写一些有关祷告、独处、静默以及其他熟悉的主题，但在圣灵的带领下，他认真地拷问自己的信仰，开始不由自主地书写他信仰的核心——与耶稣的关联。于是，一份用灵魂书写的“心灵面包”呈现在读者面前。圣徒在日常生活中的操练与圣道，圣礼与教会，死亡与复活，圣徒相通与活出基督，天堂与地狱，基督再来与末世，等等，可以说，这几乎是

卢云六十多年生涯的一次信仰梳理!

相信凡是认真面对自我的人，都能与卢云一起分享他智慧和知性的精华，并在人生中的每一天活出有信、有望、有爱的生命。

本书共366篇，每天一篇美文，每月一个主题，完全没有说教味，值得细细品鉴、慢慢咀嚼，字里行间释放出的智慧、美善的光芒，助你人生笃信，精彩纷呈。

忙碌的脚步，能否伫足片刻？

心灵的饥渴，如何才能饱足？

您捧在手上的，是一位温柔谦和的大师，亲手烘焙的面包。

没有华而不实的色素，不加虚伪的防腐剂，

更不求速成与时效，而是集60年岁月的信望积淀，

以上帝的慈悲为面粉、耶稣的十架来发酵，

再用圣灵的炉火慢慢烘烤……

一份香喷喷的“心灵面包”，

就这样新鲜出炉，热腾腾地端上桌，

每天一小片，令人忙碌的脚步变得优雅舒缓，

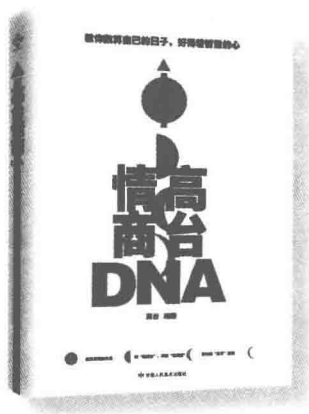
饥渴的心灵不再难熬孤单。

卢云的“心灵面包”，令你我的灵修生活，

天天唇齿留香。

### 作者简介

卢云Henri Nouwen (1932-1996)，原籍荷兰，著名作家、神学家、教授。曾任教于哈佛大学、耶鲁大学及加拿大安大略神学院。他独具慧眼，能从日常生活微不足道的事和最弱小的人身上透视人生的伟大及软弱中所深藏的奥秘。著有《心灵爱语》、《卢云的心灵面包》、《浪子回头》、《负伤的治疗者》、《最大的礼物》等四十多部著作，深受读者喜爱。1985年，卢云应“方舟团契”之约，加入加拿大“黎明之家”服侍弱智群体，直至离世。



## 高台情商DNA

高台 编著

教你数算自己的日子，  
好得着智慧的心！

高台就是一个让自己看清楚自己的地方，是道德的高台，是价值观的高台，是人生境界的高地。当下社会，经济快速发展，人的价值观却日渐迷茫，人心浮躁，信仰缺乏，家庭矛盾和社会问题日益集中突显。要构建美满的家庭、和谐的社会、和睦同居的社群关系，必须从自我认知和找回迷失的自我开始。

我们的生理靠DNA基因遗传，我们的心灵也有一个情商的基因，决定着我们的喜怒哀乐和幸福指数。本书是作者十年来研究、辅导数千人的生命状态的结晶，从内在医治到外在更新改变，旨在帮助人建立一种热诚、透明、安全、健康的全新的人际关系，进而实现自助亦助人的超越。

### 高台情商10要素

- 聆听的“三不”原则
- 做“转播台”，不做“垃圾桶”
- 学会分辨
- 真实与透明破碎
- 接纳的问题
- 良心的问题
- 权威的问题
- 满足的问题
- 反应的问题
- 建立正确的关系

我和妻子很荣幸能与职场朋友一起参加“高台情商”的系列培训。坦诚地讲，在我参加过的众多培训中，这是最棒的培训经历之一！真理、真诚、真爱充满其间！亲爱的朋友们，真诚地邀请您和您的企业能够经历这份特别的体验。

——李振华

上海赛克思福企业管理顾问有限公司 董事长

职场的朋友们，如果您困惑于如何与同事建立健康的工作关系，如果您希望改善您与领导之间的沟通方式，如果您希望在职场中寻求信仰、工作和生活的平衡，我向您郑重推荐“高台情商”的培训。在这里您将学习到建立关系的核心，与人沟通的关键，以及信仰、生活、工作的优先次序。真诚地欢迎您加入“高台情商”的大家庭。

——陈潺潺

北京惠恩管理咨询有限公司首席讲师  
爱立信中国通信有限公司原资深项目经理

上帝所赐予人的情感是公平的，但人有经营自己情感的责任。“高台情商”使您知道怎样经营情感，直到收获爱情。

——张金生

“高台情商”高级讲师

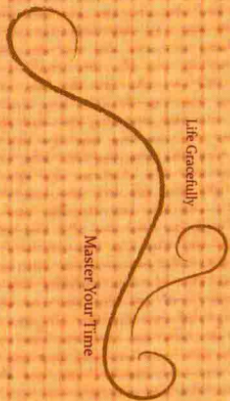
你了解自己的情绪吗？你想找到管理情绪的捷径吗？你想识别他人的情绪并与其他人有效沟通、和谐相处吗？《高台情商DNA》在智慧和爱的引领下，让你切实感受到聆听所带来的无条件的接纳、尊重、支持、鼓励和关爱，诚实地透明自己，找到真我的自由，找到管理情绪的密码。让我们一起感受智慧和爱的魅力，重建关系，做真正的自我。

——王臻英（Lily）

“高台情商”高级讲师

## 作者简介

高台，留美学者，国家执业咨询师。“高台”理念倡导者，“高台”机构创立人，默默地为心灵迷失、关系招损、前路无望的人做着疗伤、导航的工作，更帮助无数家庭受损、婚姻破裂、自我放弃的需要者，重新定位人生，绽放光彩。



物质缺乏的年代，人们见面最常问的是“吃饱了没有”，信息化时代人们见面则问“忙不忙”。可见忙碌是现今的常态，也是一种通病，更是一种会让人上瘾的心态，在人体内发酵，催逼着你的人生变调，不可自拔地因忙而盲，让你无法寻正确的生活态度。

刘志雄的著作，向来注重实际的教导，内容教导符合真理，同时包括很多具体又经典的实用策略，教你如何脱离忙碌的牢笼、如何少做多赢、如何掌握真正的要事、如何运用零碎的时间成就大事、如何避免分心养成专注的习惯等。本书不是教你成为掌控节奏、享受生活的专家，而是希望你在学习并实践各样技巧与方法的过程中，不被这世界错误的忙碌潮流所吞噬。让我们都能成为时间的主人，享有优质生活。

上架建议 生活·品质

ISBN 978-7-5527-0185-2



9 787552 701852 >

定价：26.00元



GREEN OLIVE

封面

书名

版权

目录

第1章 拒绝忙碌，回归安息

忙是当下的通病

忙带来诸多的问题

回归

神不喜悦我们忙碌

享受安息

经历五饼二鱼

调整观念

脱离忙碌的牢笼

享受神并且荣耀他

第2章 少做是赢家，多做是傻子

少做的人才是赢家

能不做的，就不要做

“好”是“上好”的敌人

生命中只有一件事

永远把重要的当做紧急的

不要被好事耗尽生命

从忙碌中被唤醒

神看重的是人

学会舍弃紧急的事

一项心理测验

第3章 舍去紧急的，投资重要的

面对忙碌的心态

神要我们享受工作

选择做重要的事

投资于重要的事

将时间投资在重要的事情上

真想做的事一定有时间

珍惜零碎的时间

种什么就收什么

专注于神的托付

专心于一件事

#### 第4章 越专注，就越能享受工作

面对分心

专注力的复兴

一生不需要做太多事

引领

彻底奉献给主

搞定最重要的事

专注的效果

两种专注

享受你所做的

#### 第5章 制定计划，规律生活

观念与原则

学会设限

学会说“不”

一次做一件

定出下一步的计划

知道为谁而做

依靠

建立好习惯

从失败中得祝福

巩固好习惯

规律生活带来享受

#### 第6章 从“小”做起，建立好的习惯

批量处理的习惯

“小”的原则

我的个人计划

享受人生过程

抽丝剥茧，一问一答

封底