

《活得优雅》

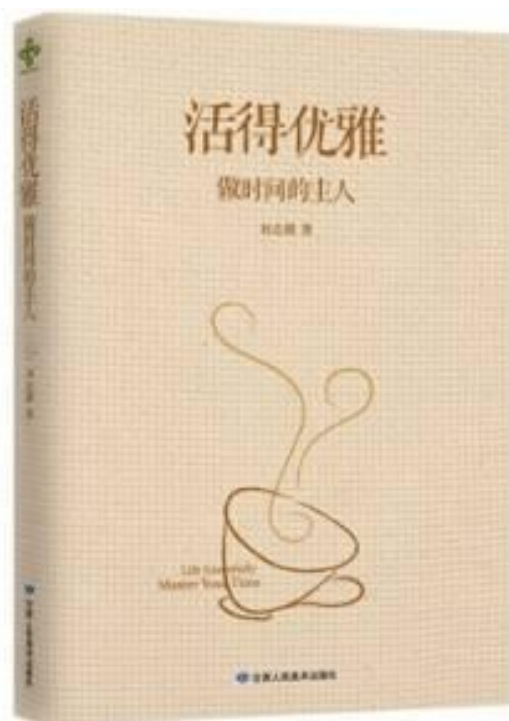
摆脱忙碌，享受安息

西雅圖 神 的教會
Seattle Church Assembly

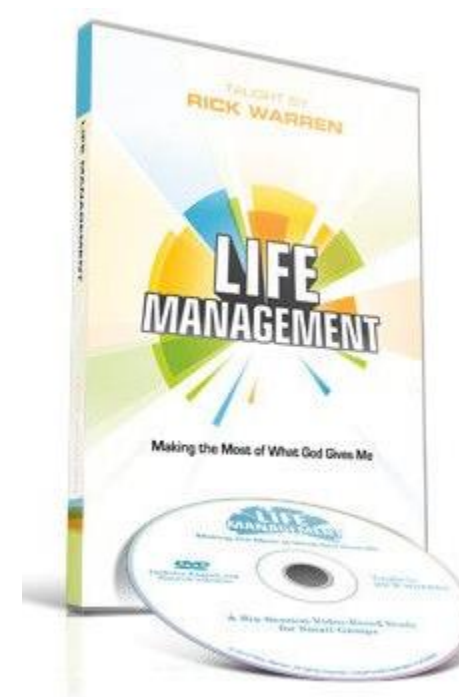
09-22-2019

做时间的主人

《活得优雅：做时间的主人》 作者刘志雄



Life Management by Rick Warren



做时间的主人

「忙碌」的英文 「BUSY」 Being Under Satan's Yoke (處於撒但的軛下)

为啥忙？

1. 为赚钱？
2. 为成就感？
3. 为儿女？
4. 为退休？

做时间的主人

神不喜悦我们忙碌

列王记上20:40

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。’

诗篇30:6

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。

路加福音10:40

马大伺候的事多，心里**忙乱**，就进前来说：主啊，我妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。

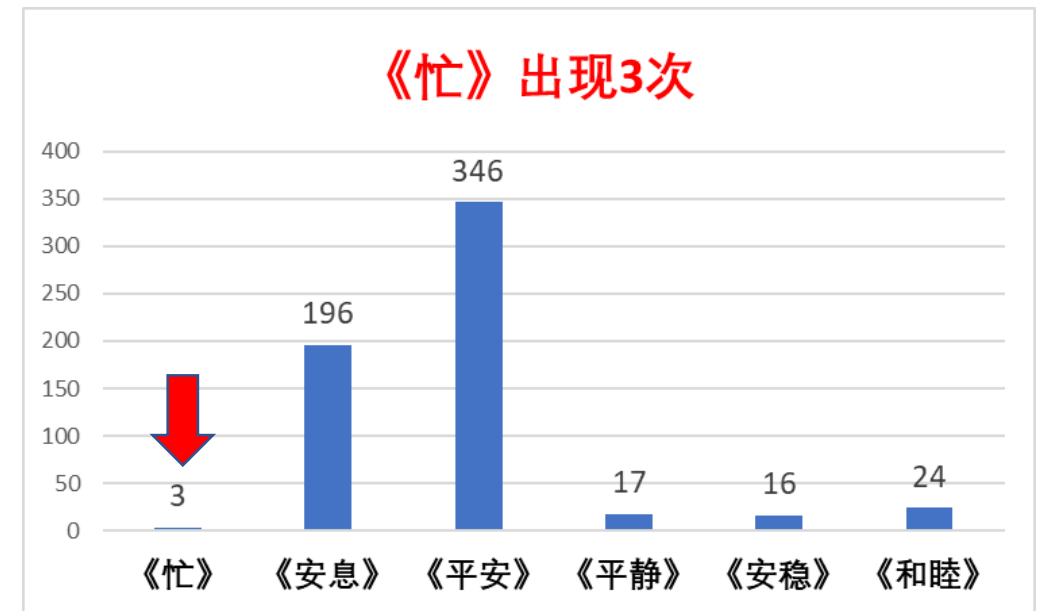
以下单字在圣经中出现的次数：

《忙》 出现3次

《安息》 196次 《平安》 346次

《平静》 17次 《安稳》 16次

《和睦》 24次。



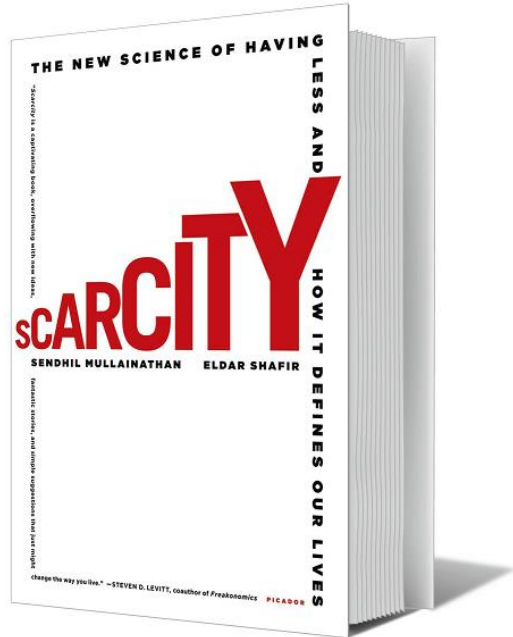
做时间的主人

过度繁忙的危害

因忙致盲（**瞎忙**）

因忙致穷（**穷忙**）

因忙健忘（**乱忙**）



稀缺头脑模式

- 穷人精打细算-没有投资
- 忙碌的人被deadline 拖累没有时间安排长远打算且心理焦虑

Sendhil Mullainathan(哈佛) & Eldar Shafir (普林斯顿)

做时间的主人

摆脱忙碌，享受《安息》

以赛亚书30:15

你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。

以赛亚书32:18

我的百姓必住在平安的居所，安稳的住处，平安的安歇所。

马太福音11:28-29

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。

箴言 14:30

心中安静是肉体的生命；嫉妒是骨中的朽烂。

《安息日》（圣日）是神所设立的



《安息日》第七日进入安息。

《安息年》第七年是安息年。（1951）（2014）

《禧年》第五十年要当作圣年。（2000）

做时间的主人

摆脱忙碌=如何管理时间

If you want to be used by God, you must manage your time well.

如果你想为神所用，必须管理好时间
《华理克》

加拉太书 6:5:

我们每个人都为自己的行为负责。

以弗所书 5:15

所以，你们行事为人要谨慎，不要像愚昧人，却要像聪明人。

世界上有三种人：

Accusers: stop complaining

Excusers: start action

Choosers: start choosing

时间管理也是生（活）命管理

1. Time management is Life management （时间管理也是生命管理）

哥林多前書4:2

所求於管家的，是要他有忠心。

2. Pressure is caused by Poor Choice （压力是缺乏选择造成）

詩篇92:12

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。

摆脱忙碌的4个优先原则

原则1：拒绝忙碌

原则2：只做讨神喜悦的事

原则3：舍弃紧急的，投资重要的

原则4：越专注，越能享受工作

生活方式的选择

约翰福音8:32:

你们必须晓得真理，真理必叫你们得以自由。

罗马书12:2

不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

路加福音 21:34

你们要谨慎自守，免得你们的心因宴乐、醉酒和今生的忧虑变得迟钝，那日子就会像网罗一样突然临到你们。

做时间的主人

确定做事的优先次序

以弗所书 5:15-17

你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。不要做糊涂人，要明白主的旨意如何。



《紧急》的事：这些事现在不做会有很大的麻烦

《重要》的事：这件事对我的生命有长远的影响

做时间的主人

少做是赢家，多做是傻子

哥林多前书10:23

凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人。

- 耶稣在毕士大池边只治一个病人。
- 耶稣只挑选十二个门徒。



知乎 @慕语 不一样的每天

“为了做好我们决定做的事情，我们必须拒绝所有不重要的机会” 苹果公司Steve Jobs

做时间的主人

学会为自己设下一个限制，
学会向别人说NO

箴言17:24

明哲人眼前有智慧，愚昧人眼望地極。

- 限制上网的时间
- 限制微信的时间
- 限制电视的时间
- 和配偶讨论
- 单身的人向神祷告

做时间的主人

做事专注

加拉太书 6:7

你们不要被迷惑了！神是轻慢不得的。要知道，一个人种什么，就收什么。

“长寿企业与工匠精神”



全球范围内寿命超过100年的企业

中国有10家

婚姻经营“八一”原则：

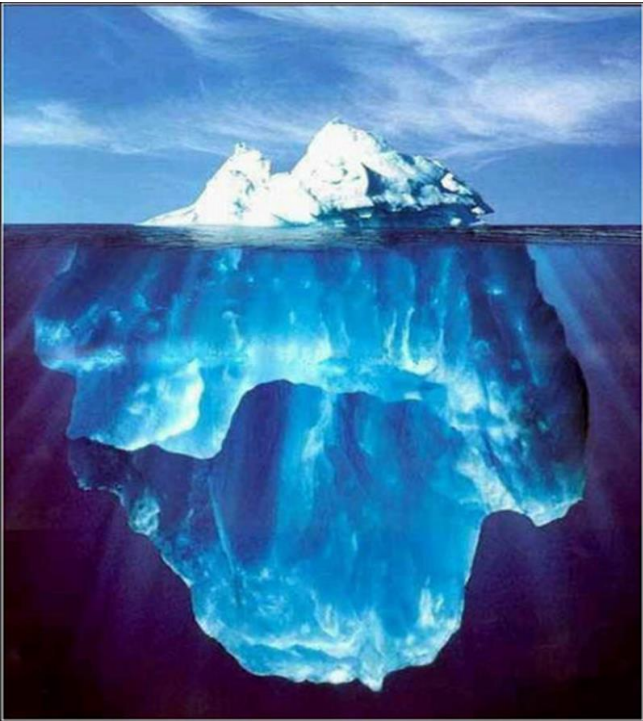
“一男一女，一夫一妻，一心一意，一生一世”

花园，菜园子经营

做时间的主人

神看重的是人

“过于忙碌的人就失了修养”

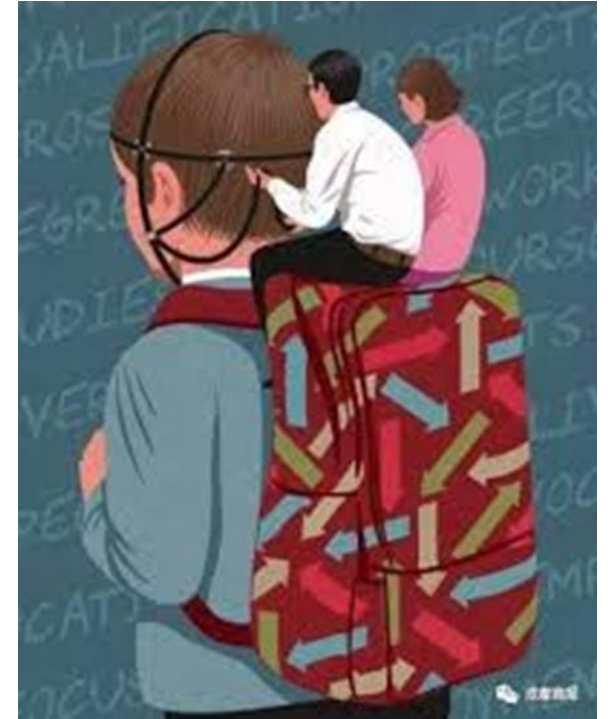


孩子的問題，往往在於出了問題的夫妻關係、家庭關係。

孩子为何悖逆？

傷害：主要來自周圍的諷刺；挖苦，貶低；侮辱；欺負；暴力。

壓力：主要是孩子的興趣和需求未能得到滿足。



《北大驕子拉黑父母6年》
20180203 《海外校園》

做时间的主人

聖經的工作觀

“勤奋工作，不做工作狂”

箴言 12:24

殷勤人的手必掌權，懶惰的人必服苦。

詩篇 16:4

以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。

馬太福音16:26

人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？

例子：过劳死（60万/年），醉酒死

做时间的主人

人生的目的

The Five Purposes of Life

华理克牧师

1. Use every day to Worship (每天敬拜)

詩篇118:24 这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜！

2. Use every day to Fellowship (每天学习)

希伯來書3:13 总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。

3. Use every day to grow in Discipleship (每天成长)

提摩太前書4:7 只是要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话，在敬虔上操练自己。

4. Use every day to Serve others (每天帮助他人)

箴言3:27 为所有值得你帮助的人尽你所能。如果今天能提供帮助，请不要告诉你的邻居明天回来

5. Use every day to Share Jesus (每天传福音)

歌羅西書4:5 你们要爱惜光阴，用智慧与外人交往。

做时间的主人

测一下你的心理状态 (1)

控制情绪=节约时间

请记录一下16个问题中回答分数：

- 《从来不会》=0分，
- 《偶尔》=2分
- 《介入总是及偶尔之间》=3分
- 《总是如此》=4分

结果判断：

正常：少于25分

谨慎：25-45分

生病：大于46分

试题

- 1:我在压力下，表现会特别好。
- 2:我因为太忙，所一没有时间灵修或者反省。
- 3:当别人动作太慢，排队太慢，开车太慢，我就会不耐烦。
- 4:我休假时，不做任何事时，我会很不自在。
- 5:我的时间老是不够用。
- 6:如果不能常常上网，使用电话或跟公司联络，我就很不舒服。

测一下你的心理状态 (2)

控制情绪=节约时间

- 7: 我会因为太忙忽略了我周围的人。
- 8: 我在做一件事的时候，常常会想起另外一件事。
- 9: 当我处理一些紧急的突发事件时特备有成就感。
- 10: 为着一些紧急的事情，我愿意牺牲和家人相处的时间。
- 11: 为着一些紧急的事情，我认为对方应该会理解。
- 12: 我时常一边吃饭一边工作。
- 13: 我相信总有一天我可以做我真正想做的事。
- 14: 如果一天结束时，我看到许许多多完成的任务，就很有成就感。
- 15: 手机一响或者电子邮件一到，我就立刻去看去接。
- 16: 我宁愿处理突发事件，也不愿意按步就班，照我自己的计划来行事。

如鷹展翅上騰 Soar on Wings Like an Eagle

<https://www.youtube.com/watch?v=mFbmgtIIYG8>

References:

1. 空中主日學 作時間的主人(1-10)

<https://www.youtube.com/watch?v=Aa05RnQLRVA>

2. 活得优雅：做时间的主人

<http://www.fuyin.fm/content/view/movid/64/>