

圣经中良好时间管理的原则

(第一部分)

以弗所书 五 15-16 说：

“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。”

我们对如何善用时间，其重要性再怎么强调也不为过（参以弗所书 五 15-16；歌罗西书 四 5）。我们在世上的日子里所拥有的时间、才干和财富（或资源），都是我们将来要向神交账的。信徒有极其重大的责任，要在基督的审判台前，为他们在世上如何使用时间交账（参林后 五 10）。

一个问题

请想想这个情境：如果有位富有的亲戚每天往你的银行账户里存入 86,400 元，但有一个条件——你必须在一天内将这笔钱全部用完，否则他会把剩余的收回。你不能储蓄，也不能延至第二天使用，只能每天花掉。这正是神每天赐给我们的秒数。信徒需要有某种纪律。节制是圣灵所结的果子之一（加 五 22-23），我们也必须学习自我控制。良好的日程规划和安排，是过一个有意义且结出果子的基督徒生活所必需的。

关于时间

若你没有目标，你就必定一事无成。我们在事奉中也需要有明确的方向。为神安排时间，是丰盛生命的重要部分。不要拖延今日可以完成的事。拖延是偷走时间的贼，而我们也常因此被剥夺。我们手上的日子是有限的，我们要珍惜并爱惜光阴。万事都有定时（传 三 1-9）。请思想以下各项：

- 阅读/学习神的话语/与主相伴的时间
- 祷告与敬拜/团契的时间
- 与家人朋友相处的时间
- 休息与恢复的时间
- 工作与劳作的时间

- 娱乐、运动或锻炼的时间
- 在教会中事奉与管家的时间
- 反思、自我评估与个人成长的时间

马太福音二十五章中“才干的比喻”和路加福音十六章的“十锭银子的比喻”都很好地说明了，在神眼中，良好的管家职分有多么重要。神奖赏忠心和属灵上的勤奋，厌恶懒惰。我们需要知道什么是优先事项、什么是有质量的时间、什么是无果效的时间。努力在清晨将最宝贵的时间首先献给主，专心灵修，是我们应当实践的。

要有一个平衡、且井然有序的一天是非常重要的。我们需要有时间休息、工作、陪伴家人、锻炼身体，而最重要的是——与神相处。一位姊妹在她母亲的追思礼拜上分享说，她真希望自己当初能花更多时间陪伴所爱的人，而不是把所有时间都用在工作上。摩西在诗篇 九十 12 中恰当地说：“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。” 这话确实切中要点（值得我们深思）。

如今，人们努力“掌控时间”。科技达人和人工智能可以提供时间管理工具，帮助我们记录从约会、会议、地址簿、资料库、股票行情到电邮的一切事务。但即使是最先进的科技，若我们没有自律，也无法让我们真正掌控时间。属灵的方向和自律是我们极其需要的（加拉太书 五 23）。

生与死

在我最近主持的一场安息礼拜中，我们反思了那位姐妹的信仰，她如何依靠《奇异恩典》歌词中那句话：“将来在天安居万年，恩光如日普照，好像最初蒙恩情况，赞美永不减少”。若我们以永恒的眼光来看人生，这确实减轻了人生苦难的锋芒。那种迫切感依然存在，虽然原因不同。作者内心深觉迫切，想把主耶稣所说的话传给他人：“凡活着信我的人必永远不死，你信这话吗？”（约翰福音 十一 26）。我相信这话，也愿在还有时间的时候告诉别人（诗篇 九十 12），免得为时已晚。也要谨记，魔鬼最大的诡计之一就是——“再等一会儿”。

我们在世上的生命是短暂的，我们如何选择过活，完全取决于我们自己。我们最近所认识的一位逝者就是这真理的写照。对信徒而言，死亡正如雅各书 四 14 所说，是“一片云雾，出现少时就不见了”。这其实是离开此地、进入一个更美之处——与神永远同在。

- 在哀悼亲人离世的当下，我们会深受触动，也会发问：“这同样的结局总有一天也会临到我们——那时我们怎么办？”
- 我们的永恒归宿将会是哪里？
- 作为基督徒，我们是否已竭尽全力为基督而活？
- 更关键的问题是：我们是否活出了在耶稣基督里所赐那丰盛得胜的生命？

亲人离世也常促使人们思考一些重要的问题：

- 认识主之后，我是如何度过我的生命的？
- 我是否活在对神的爱与顺服中？当我面对面见主时，祂会对我说什么？
- 我的生命是否借着结出果子的事奉令主喜悦？还是我在忧虑生活琐事中，浪费了祂所赐给我的宝贵时光？

时间杀手

第一步，是要认真评估自己如何使用时间（诗篇 九十 12），甚至是整个生命。我们也必须质问自己的一些习惯。在个人的时间日志中，识别出那些原本可以更好利用的时间段。

浪费时间的来源有很多，其中最常见的是社交性因素：例如玩手机游戏、网上购物、看 Netflix、听 Spotify、不造就人的音乐、浏览 YouTube 或社交媒体、睡眠过多、看电视、打电动、聊天室闲聊、做白日梦，或只是无所事事。我们应以蚂蚁为榜样——一只虽小却勤奋且明智的动物（箴言六 6-11）。而猪则是一个负面的例子。我们必须有意识、有决心地停止这些无目的的活动，转而选择那些有明确目标、具永恒价值的事。

另一个常见的浪费时间来源是推迟做不愉快的工作，转而寻求一些不重要或无效益的分心事物。请检查你每日或每周的日志，看看是否有任务仅因其乏味或困难而被延后。

拖延是高效利用时间的主要障碍。我们要警惕那些抢走我们宝贵时间、阻碍我们按时完成任务的延误。

拖延的两大主因如下：

1. 逃避型：我们**拖延是为了逃避**过于繁重的任务、困难的任务、不愉快的任务，或是为了**逃避改变**。

2. 恐惧与焦虑型：我们**拖延是因为害怕失败、害怕成功、害怕批评、害怕犯错，或害怕被拒绝。**

我在神学院的一些学生就因拖延而臭名昭著，因此他们总是延迟提交作业或论文（有的甚至根本不交）。也有人因此未能顺利毕业。要有纪律，并在整个学期中持续不断地完成工作。

若我们记住：拖延只是一种习惯，而习惯是可以被改变的，那么我们就怀着希望，在神的恩典与帮助下（腓立比书 四 19），逐渐改变我们对各种情境的回应，从而养成更好的习惯。

练习

以下是一个总结性练习，包括一些反思与自我评估的问题，供你参考：

- ☐ 我是否忽略了神、祂的话语、祂的旨意和敬虔人的忠告？
- ☐ 我的决定是否常被同侪压力左右？
- ☐ 我是否有属灵的分辩力？能否察觉神在当前情势中的带领，并顺从祂的引导？
- ☐ 我是否专注于发掘、发展并使用神赐给我的恩赐去祝福他人？
- ☐ 我是否每逢有责任就尽量逃避？
- ☐ 在困难来临时，我是否选择逃避或妥协？
- ☐ 我是否变得安逸、自满？是否因行善而疲惫灰心？
- ☐ 我渴望的是自己的荣耀，还是主的荣耀？
- ☐ 我是否爱我的家人和神的百姓？若没有，我是否在培养这份爱？
- ☐ 我是否了解基督徒群体中存在的问题和需要？我是否真正关心？我是否采取行动？
- ☐ 我的时间安排是否有条理？是否按优先次序？是谁在安排？
- ☐ 我的生命是否成为家人、朋友、同事的美好见证？
- ☐ 我是否在使用、误用或根本没有使用基督赐给我的恩赐？
- ☐ 我是否为自己设立目标，并制定计划去实现？
- ☐ 我是否受文化、习俗和世俗标准所束缚？
- ☐ 我的属灵生命是否在持续成长？
- ☐ 我是否忠心地规划我的生活，并忠心地奉献给神？
- ☐ 我是否相信一切工作都要为荣耀神而行？
- ☐ 我在哪方面需要更认识神或提升自己的能力？
- ☐ 我在祷告与为福音灵魂火热上是否缺乏？
- ☐ 我每天花多少时间在读经和祷告上？

- 当我与其他基督徒之间发生问题时，我如何处理？
- 我如何鼓励别人，并为他们的属灵成长祷告？

也许是时候做一个现实检视，对我们的生命进行审计，并向神和人交账了。让我们为神把生命重新归正，有智慧地行事，爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。（以弗所书 五 15-17）

未了的思考

对基督徒而言，良好的时间管理远不只是常识策略的有系统运用，它还涉及属灵的操练、荣耀神的指引与人的责任。它帮助我们正确的角度认识时间的重要性，并带领我们有效地运用时间，专注于应当做的事。良好的时间管理彰显了我们生命中的优先次序和其他关乎永恒的实际问题。它使我们有责任感，懂得掌控神所赐那宝贵而有限的时间。要为主明智地使用时间，因为有一天我们都要向祂交账。请记住：我们浪费时间就是在毁坏永恒。

（待续……）

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会