

# 时间管理学

2018年2月3日  
徐武豪

## 时间…值得你去思想一下

假设一间银行每天会存\$86,400 到你的户口，但这些钱不会留到明天。每天结束的时候，剩下的钱便会从户口取消。

你会如何做呢？

当然会用尽每一分钱!!!

我们每一个人都有这一种银行，它的名字叫“时间”。

每天早上，它会给你 86,400 秒。每天晚上这些时间都会成为过去，所有你没有好好运用的都会一去不返。它不会留到明天，它也不会容许任何的透支。

每天都会是个新的开始。

每晚都会取消未用的部份。

若你没有使用存在户口中的时间，这是你的损失。

不能回头，也不能为“明天”预支。

你每天只能用当天所有的。

你要好好投资，以致可以使你的人生更健康、更快乐、更成功。

时间在走动。

要珍惜每一天。

问一问一个留班的学生，你会明白一年时间的价值。

问一问一个早孕的妈妈，你会明白一个月的价值。

问一问一个周报的编辑，你会明白一个星期的价值。

问一问一个等待与情人见面的人，你会明白一小时的价值。

问一问一个错过火车班次的人，你会明白一分钟的价值。

问一问一个避免一次意外的人，你会明白一秒钟的价值。

问一问一个在奥运会中得到银牌的人，你会明白万分之一秒的价值。

珍惜你有的每一刻!要好好的珍惜，因为你与别人一同分享这些时间，一些你很珍惜的人。要记住岁月不留人。

昨天是历史，明天是个谜，今天是恩典!!

## 时间的救赎

被编辑追稿追得紧了，遂深深感受到「时间」得有限，故今期索性以此为题，与你谈一谈时间。

一条简单的数学算式：人若活到七十岁，那么，一生人便会活二万五千五百五十日，是多？是少？「只有」二万五千五百五十？还是「竟然」有二万五千五百五十呢？对于时间的问题，我们很自然会想起以弗所书的内容(五:6-21)。

以弗所书说：「要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶」(五:16)。「爱惜」原文其实有「买」及「救赎、赎回、挽回」的涵意。当我们说，「光阴」需要被「救赎」，便意味着过去的「光阴」错置了。故此，作为一个信徒，对于如何运用「光阴」、「时间」(当代译本)，便需要负起责任，不能将「时间」用在不恰当的地方(错置)了。基于这种了解，「爱惜光阴」便出现了不同的翻译，如：「要善用每一个机会」(现代新译本)、「要争取(或「充分利用」时机」(吕振中译本)、「要把握时机」(新译本、思高译本)等。种种的翻译不期然在暗示一个事实：时间很紧，需要充分利用。为何时间会很紧？要怎样去善用它呢？

经文指出，信徒的时间很紧，有限，是「因为」日子「邪恶」。于是，从「望文生义」的解经来看，我们可以「很快」得出结论：务要快快传福音(因日子有限)，故要抢救更多灵魂(因为人生活在邪恶/evil之下)。

说到这样的结论，忽然笔者很想收笔，因为一切都被「说尽」了。正要收笔之际，脑海中忽然又走出一些经文来作出抗议，表示有另一种解释)。原文在大谈传福音之前，经文是颇清楚要求信徒先要端正自己的行为及思想，呼吁信徒不要与那些「虚浮」的人(5节)同流合污(7节)；不要在「暗昧」中鬼祟行事(8、12节)，「不要参与黑暗无益的作为，反要加以指摘」(11节，思高)。远离以上的「邪恶」以后，经文相反地提出了对信徒个人思想言行的要求。经文要求信徒，在有限的人生及有限的时间里，要朝向光明的大道(8节下、9节)、神的心意(17节)，要慎思明辨(智慧人)，要行为谨慎(15节，现译)，要表现出「良善、公义、诚实」来(9节)，以至，蒙神所喜悦(参10节)。读到这里，圣经作者已经说尽了？不。尚有一点，若不说明，以上所谈的，分分钟会成为「老生常谈」。是怎样的一点，竟如此重要？

请留意，经文从一开始便用「你们」(众数)如何如何。15及16节在谈及如何爱惜「光阴」时，明显表示出对象是众数，不是个体；到17节，更有「彼此对说」(当代：「互相激励」)；21节更清楚具体说「彼此顺服」。这个「彼此」，正是我们不能忽略的着眼点。当经文谈到时间的救赎时，正是从这个「众人」的框架下来说明的，从这里逐又引发出再深一层的意义。事实上，时间的救赎，单是你自己个人付诸行动，实在是不容易，而且很难。你今天立志，明天便可以忘了。但若你今天所立的志，有人提醒，情况便不同了。而经文正是要告诉我们：唯有透过众人的互相提醒，在主里面(20节)互相激励(17节)，我们才会被激发去善用光阴；以至，我们继续生活的时间，将可以得着「救赎」。各位，你的时间，有被救赎吗？但愿，你已经得赎。

张汉强

(中华基督教会元朗堂天水围分堂牧师)

Do you love life? Then don't waste time for that is the stuff life is made of"

Benjamin Franklin

你热爱生命吗？那便不要浪费时间，因为时间便是生命

"When you kill time, remember that it has no resurrection"

当你扼杀时间，请记得它是不会复活的

"One has to spend money to make money, one has to use time to save time."

人要用钱去赚钱，人要留住时间便要加以善用

**“THE CLOCK OF LIFE”**

The clock of life is wound but once

And no man has the power

To say just when the hands will stop

at late, or early hour.

Now is the only time we own to do His precious will.

Do not wait until tomorrow;

For the clock may then be still.

**生命时钟**

生命时间上炼只一次

无人可知，时针分针何时停，

或早又或迟，如今应趁时，遵行祂心意

不要待明天，皆因明天或许时钟炼已尽，针已停。

**引言：** 世界上两样永远不够的东西

人生中一件尽量避免的事情

雅各对法老说、我寄居在世的年日是一百三十岁、我平生的年日又少、又苦、不及我列祖早于世寄居的年日。  
(创 47:9)

## 时间管理的定义：

在有限人生之中，在人来去之间

人要 \_\_\_\_\_ 神的心意

把该做的 \_\_\_\_\_

在该在的 \_\_\_\_\_ 内

用该用的 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 出来以致

人能 \_\_\_\_\_ 神的心意

人有习惯：不断去做不该做的，更难不做不该做的

不断不做该做的，更难去做该做的。

反过来说：不断去做该做的，更难不做该做的，

不断不做不该做的，更难去做不该做的。





## (一) 从圣经看时间管理

### (1) 创世纪第 1 章

<sup>1</sup>起初，神创造天地。<sup>2</sup>地是空虚混沌，渊面黑暗；神的灵运行在水面上。<sup>3</sup>神说：要有光，就有了光。<sup>4</sup>神看光是好的，就把光暗分开了。<sup>5</sup>神称光为昼，称暗为夜。有晚上，有早晨，这是头一日。<sup>6</sup>神说：诸水之间要有空气，将水分为上下。<sup>7</sup>神就造出空气，将空气以下的水、空气以上的水分开了。事就这样成了。<sup>8</sup>神称空气为天。有晚上，有早晨，是第二日。<sup>9</sup>神说：天下的水要聚在一处，使旱地露出来。事就这样成了。<sup>10</sup>神称旱地为地，称水的聚处为海。神看着是好的。<sup>11</sup>神说：地要发生青草和结种子的菜蔬，并结果子的树木，各从其类，果子都包着核。事就这样成了。<sup>12</sup>于是地发生了青草和结种子的菜蔬，各从其类；并结果子的树木，各从其类；果子都包着核。神看着是好的。<sup>13</sup>有晚上，有早晨，是第三日。<sup>14</sup>神说：天上要有光体，可以分昼夜，作记号，定节令、日子、年岁，<sup>15</sup>并要发光在天空，普照在地上。事就这样成了。<sup>16</sup>于是神造了两个大光，大的管昼，小的管夜，又造众星，<sup>17</sup>就把这些光摆列在天空，普照在地上，<sup>18</sup>管理昼夜，分别明暗。神看着是好的。<sup>19</sup>有晚上，有早晨，是第四日。<sup>20</sup>神说：水要多多滋生有生命的物；要有雀鸟飞在地面以上，天空之中。<sup>21</sup>神就造出大鱼和水中所滋生各样有生命的动物，各从其类；又造出各样飞鸟，各从其类。神看着是好的。<sup>22</sup>神就赐福给这一切，说：滋生繁多，充满海中的水；雀鸟也要多生在地上。<sup>23</sup>有晚上，有早晨，是第五日。<sup>24</sup>神说：地要生出活物来，各从其类；牲畜、昆虫、野兽，各从其类。事就这样成了。<sup>25</sup>于是神造出野兽，各从其类；牲畜，各从其类；地上一切昆虫，各从其类。神看着是好的。<sup>26</sup>神说：我们要照着我们的形像、按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜，和全地，并地上所爬的一切昆虫。<sup>27</sup>神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。<sup>28</sup>神就赐福给他们，又对他们说：要生养众多，遍满地面，治理这地，也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各样行动的活物。<sup>29</sup>神说：看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子全赐给你们作食物。<sup>30</sup>至于地上的走兽和空中的飞鸟，并各样爬在地上有生命的物，我将青草赐给他们作食物。事就这样成了。<sup>31</sup>神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。

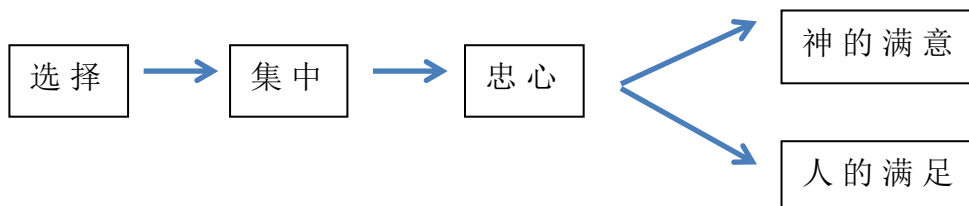
- (a) 每天有要做的事
- (b) 每天有要做好的事
- (c) 每天有晚上有早晨

## (2) 创世纪第 5 章

<sup>1</sup> 亚当的后代记在下面。(当神造人的日子，是照着自己的样式造的，<sup>2</sup> 并且造男造女。在他们被造的日子，神赐福给他们，称他们为人。)<sup>3</sup> 亚当活到一百三十岁，生了一个儿子，形象样式和自己相似，就给他起名叫塞特。<sup>4</sup> 亚当生塞特之后，又在世八百年，并且生儿养女。<sup>5</sup> 亚当共活了九百三十岁就死了。<sup>6</sup> 塞特活到一百零五岁，生了以挪士。<sup>7</sup> 塞特生以挪士之后，又活了八百零七年，并且生儿养女。<sup>8</sup> 塞特共活了九百一十二岁就死了。<sup>9</sup> 以挪士活到九十岁，生了该南。<sup>10</sup> 以挪士生该南之后，又活了八百一十五年，并且生儿养女。<sup>11</sup> 以挪士共活了九百零五岁就死了。<sup>12</sup> 该南活到七十岁，生了玛勒列。<sup>13</sup> 该南生玛勒列之后，又活了八百四十年，并且生儿养女。<sup>14</sup> 该南共活了九百一十岁就死了。<sup>15</sup> 玛勒列活到六十五岁，生了雅列。<sup>16</sup> 玛勒列生雅列之后，又活了八百三十年，并且生儿养女。<sup>17</sup> 玛勒列共活了八百九十五岁就死了。<sup>18</sup> 雅列活到一百六十二岁，生了以诺。<sup>19</sup> 雅列生以诺之后，又活了八百年，并且生儿养女。<sup>20</sup> 雅列共活了九百六十二岁就死了。<sup>21</sup> 以诺活到六十五岁，生了玛土撒拉。<sup>22</sup> 以诺生玛土撒拉之后，与神同行三百年，并且生儿养女。<sup>23</sup> 以诺共活了三百六十五岁。<sup>24</sup> 以诺与神同行，神将他取去，他就不在世了。<sup>25</sup> 玛土撒拉活到一百八十七岁，生了拉麦。<sup>26</sup> 玛土撒拉生拉麦之后，又活了七百八十二年，并且生儿养女。<sup>27</sup> 玛土撒拉共活了九百六十九岁就死了。<sup>28</sup> 拉麦活到一百八十二岁，生了一个儿子，<sup>29</sup> 给他起名叫挪亚，说：这个儿子必为我们的操作和手中的劳苦安慰我们；这操作劳苦是因为耶和华咒诅地。<sup>30</sup> 拉麦生挪亚之后，又活了五百九十五年，并且生儿养女。<sup>31</sup> 拉麦共活了七百七十七岁就死了。<sup>32</sup> 挪亚五百岁生了闪、含、雅弗。

(a) 有限的人生

(b) 无限的事情



### (3) 诗篇 90 篇

<sup>1</sup>(神人摩西的祈祷)主啊，你世世代代作我们的居所。<sup>2</sup>诸山未曾生出，地与世界你未曾造成，从亘古到永远，你是神。<sup>3</sup>你使人归于尘土，说：你们世人要归回。<sup>4</sup>在你看来，千年如已过的昨日，又如夜间的一更。<sup>5</sup>你叫他们如水冲去；他们如睡一觉。早晨，他们如生长的草，<sup>6</sup>早晨发芽生长，晚上割下枯干。<sup>7</sup>我们因你的怒气而消灭，因你的忿怒而惊惶。<sup>8</sup>你将我们的罪孽摆在你面前，将我们的隐恶摆在你面光之中。<sup>9</sup>我们经过的日子都在你震怒之下；我们度尽的年岁好像一声叹息。<sup>10</sup>我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。<sup>11</sup>谁晓得你怒气的权势？谁按着你该受的敬畏晓得你的忿怒呢？<sup>12</sup>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。<sup>13</sup>耶和華啊，我们要等到几时呢？求你转回，为你的仆人后悔。<sup>14</sup>求你使我们早早饱得你的慈爱，好叫我们一生一世欢呼喜乐。<sup>15</sup>求你照着你使我们受苦的日子，和我们遭难的年岁，叫我们喜乐。<sup>16</sup>愿你的作为向你仆人显现；愿你的荣耀向他们子孙显明。<sup>17</sup>愿主——我们神的荣美归于我们身上。愿你坚立我们手所做的工；我们手所做的工，愿你坚立。

(a) 数算日子与智慧的心，谁先谁后(90:12)

(b) 人生长短的两个极端

“人能计算过去，不能计算未来”

“人不能改变过去，可以改变将来”

(c) 人生中两种关键的事(90:17)

#### (4) 以弗所书 5 章 15-21 节

<sup>15</sup> 你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。<sup>16</sup> 要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。<sup>17</sup> 不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。<sup>18</sup> 不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。<sup>19</sup> 当用诗章、颂词、灵歌、彼此对说，口唱心和的赞美主。<sup>20</sup> 凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。<sup>21</sup> 又当存敬畏基督的心，彼此顺服。

(a) 优先次序：作智慧人

(b) 计划：谨慎行事/爱惜光阴

(c) 能力：不要醉酒/圣灵充满

(a) 赞美神---以爱为动力，会谨慎(次序)

(b) 感谢神---以恩典为心态，会珍惜(计划)

(c) 敬畏基督---以谦卑为依靠，会小心(能力)

## (二) 从圣经看三种时间

### (1) 少时：雅各书 4 章 13-17 节

<sup>13</sup> 瞎！你们有话说：今天明天我们要往某城里去，在那里住一年，做买卖得利。<sup>14</sup> 其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。<sup>15</sup> 你们只当说：主若愿意，我们就可以活着，也可以做这事，或做那事。<sup>16</sup> 现今你们竟以张狂夸口；凡这样夸口都是恶的。<sup>17</sup> 人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了。

(a) 有限

(b) 不知

**提醒：由於人生有限，明天無定，要把握今天做該做**

(a) 不要拖延

“今天的事今天做，要做的事便要做”(记得≠完成)

“小的事情马上做，大的事情开始做”

**Procrastination is the assassination of a determination**

“拖延是把一个决定谋杀了”

人有习惯: 不断去做不该做的, 更难不做不该做的

不断不做该做的, 更难去做该做的.

反过来说: 不断去做该做的, 更难不做该做的,

不断不做不该做的, 更难去做不该做的.

(b)不要忘记

“写下以致不会忘记，完成以致不能忘记”

可用的工具：碎纸、做事表、手机、计算机、短讯

### 操练(二)

小事	何时	完成

### 操练(三)

大事	何事	先后

## 操练(四)

- (一) 写下 10 件想起今天要做的事
- (二) 再写下优先次序(必要完成的居先)
- (三) 重新排列要做的事
- (四) 在今天完结前完成
  - (a) 降低要求
  - (b) 找人代劳
  - (c) 别的方法

	初稿	完稿

## (2) 定时：传道书 3 章 1-8 节

<sup>1</sup>凡事都有定期，天下万务都有定时。<sup>2</sup>生有时，死有时；栽种有时，拔出所栽种的也有时；<sup>3</sup>杀戮有时，医治有时；拆毁有时，建造有时；<sup>4</sup>哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时；<sup>5</sup>抛掷石头有时，堆聚石头有时；怀抱有时，不怀抱有时；<sup>6</sup>寻找有时，失落有时；保守有时，舍弃有时；<sup>7</sup>撕裂有时，缝补有时；静默有时，言语有时；<sup>8</sup>喜爱有时，恨恶有时；争战有时，和好有时。

(a) “定期” a time 有限的时间

(b) “定时” a season 有效的时间

**提醒：凡事有定，要在有限與有效的時間內做該做的**

思考：有限：要忍，要改

多≠好，忙≠实，快≠对，

有效：错+时间=非常错

人有习惯：不断去做不该做的，更难不做不该做的

不断不做该做的，更难去做该做的。

反过来说：不断去做该做的，更难不做该做的，

不断不做不该做的，更难去做不该做的。



### (3) 片时：箴言 6 章 9-11 节

<sup>9</sup>懒惰人哪，你要睡到几时呢？你何时睡醒呢？<sup>10</sup>再睡片时，打盹片时，抱着手躺卧片时，<sup>11</sup>你的贫穷就必如强盗速来，你的缺乏仿佛拿兵器的人来到。

(a) 片时不要放过

(b) 小事不要轻看

He who wants a productive life must cherish the shortest snatches of time, for therein lies opportunity.  
Fifteen minutes a day devoted to one definite study will make one a master in a dozen years.  
---Edward Griggs

人若要有果效的人生，便是珍惜片断的时间。

一天十五分钟专心学习做一件事，可以使人在十二年后成为专家。

**提醒：很多的片時便不再是片時，很多的小事便不再是小事**

(a) 大事化小 (一事多步)

难的大事变成不难的小事

不可能的大事变成可能的小事

(b) 少一事不如多一事(一时多用)

“成功不在乎所在，乃在乎所向”



