

数算自己的日子

(关于时间管理)

Tony Hou

2026.02.22

没有异象，民就放肆；

唯遵守律法的，便为有福。

箴言 29:18

Situation 天上的异象

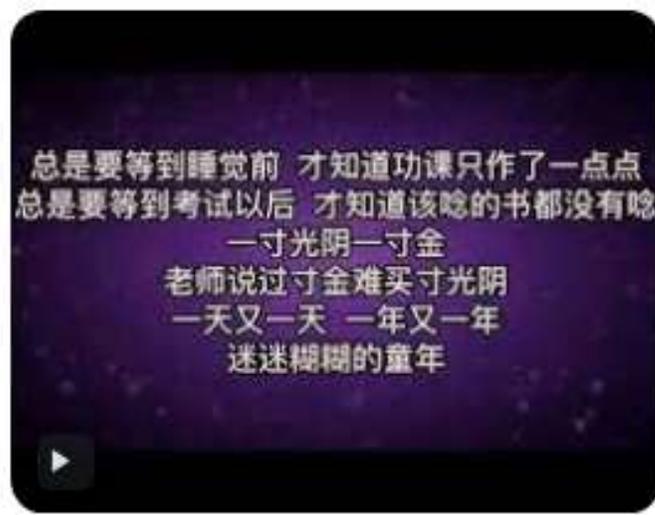
基督徒在地～活出**在天**的生活

天上充滿什么？

敬拜, 赞美



地上的真实光景1 似曾相识



(罗大佑的经典歌曲《童年》创作于1980年，距今46年，时间飞逝！)

说的是不是小时候的**你**？

地上的真实光景2 每个人都很忙



忙=心+亡



我们以为自己在忙，
其实不过是，
多少年
都在
重复劳动，
原地推磨。

地上的真实光景3

人生苦短

聖經經文

詩篇



90:1 (神人摩西的祈禱) 90:1-6

主啊，你世代代作我們的居所。

90:2 諸山未曾生出，
地與世界你未曾造成，

從亙古到永遠，你是神。

90:3 你使人歸於塵土，
說：你們世人要歸回。

90:4 在你看來，
千年如已過的昨日，
又如夜間的一更。

90:5 你叫他們如水沖去；
他們如睡一覺。
早晨，他們如生長的草，

90:6 早晨發芽生長，
晚上割下枯乾。

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。

The days of our years are threescore years and ten;
and if, by reason of strength, they be fourscore years,
yet their pride is labour and vanity,
for it is soon cut off, and we fly away.

詩篇 第九十篇

Psalms 90:10

第 10 节

地上的真实光景4 光阴的故事



人生苦短

「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。」（12）

要爱惜**光阴**，因为现今的世代邪恶。

不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。

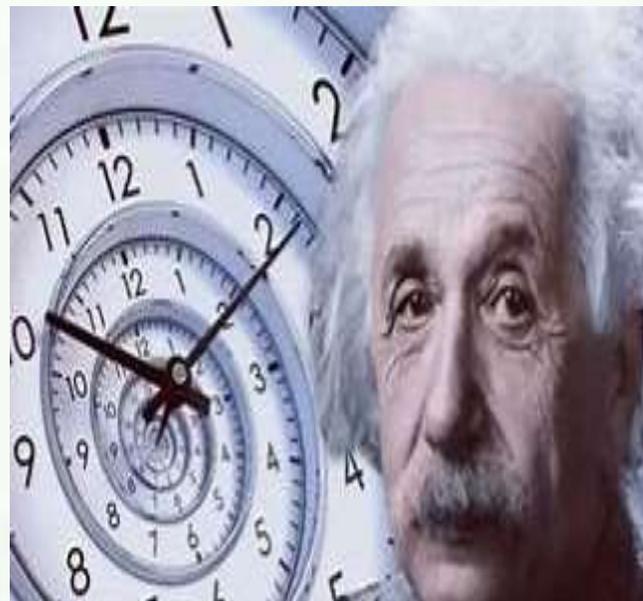
（以弗所书五:16-17）

岁月是一把杀猪刀，杀人于无形，把我们的脸雕刻得七零八落。

1. 时间是什么？



牛 顿：**时间是宇宙一个基本结构，就是一个单向的维度。**



爱因斯坦：**时间和空间无法分割，共同构成了宇宙的骨架。**

博尔赫斯写过：**时间是组成我的物质，是一条载着我向前的河流，可我就是这条河流。时间是一头吞噬我的老虎，可我就是这只老虎。时间是一团把我烧成灰烬的火焰，可我就是这团火焰。**

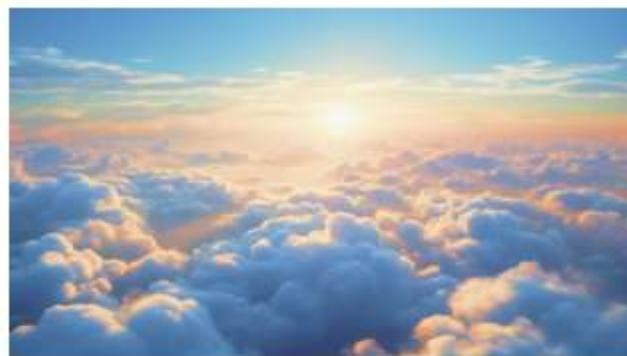


时间的一般的定义：

时间是一个序列单位，它是物质存在的一种客观形式，由过去，现在，将来构成的连绵不断的序列系统，是物质运动变化的持续性和连续性的表现。

2. 时间从何而来？

从神而来。时间，空间都是神的创造。
当神再来，审判世界，时间就结束。
我们在永恒里，就没有时间概念了。



创世记 1:1,14-15 和合本

起初，神创造天地。……神说：“天上要有光体，可以分昼夜，作记号，定节令、日子、年岁，并要发光在天空，普照在地上。”事就这样成了。

3. 时间的特性

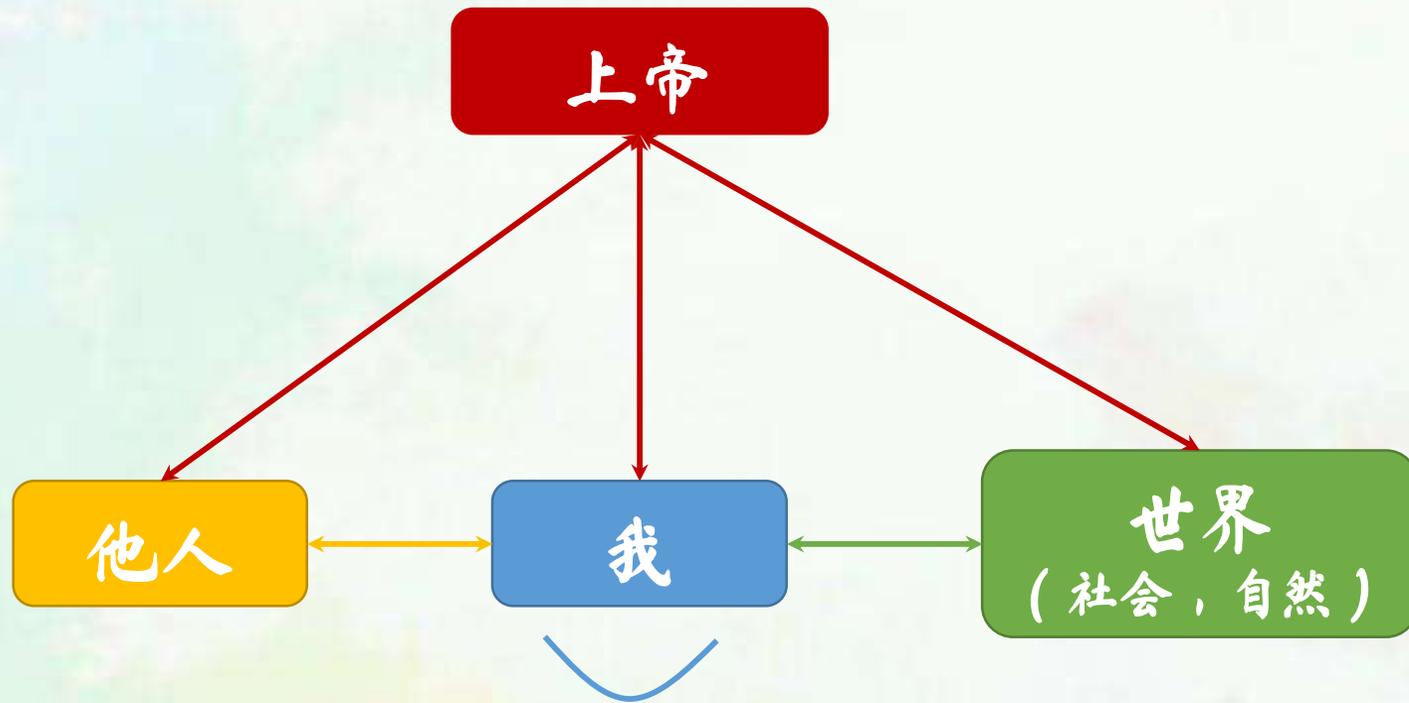
1. 时间太匆匆，一去不回头
2. 每个人的时间都是一样的
(都是每天24小时)
3. 时间不能转移、存储到下一天



时间都去哪儿了？

(昨日歌， 今日歌， 明日歌)

4. 面对情景，我们的任务(T)



1. 处理和神的关系
2. 处理和世界的关系
3. 处理和自己的关系
4. 处理和他人的关系

马太福音 6 : 33

你们要**先**求他的**国**和他的**义**，这些东西都要加给你们了。

马太福音 22: 37-39

耶稣对他说，你要**尽****心**，**尽****性**，**尽****意**，**爱****主**你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要**爱****人****如****己**。

Tasks 任务 处理优先级

凡事以基督居首位。

每天在没有亲近神，跟神说话之前，不跟人说话。（祷告）

每天在没有吃属天的粮食之前，不吃属地的粮食。（读经）

Tasks 任务 处理优先级

你有没有**第三者**？**几个**第三者？

(高伟川师母的灵魂拷问)

任何在你心目中超过神的**东西**，都是你的偶像，**第三者**：

工作，孩子，父母，

爱好：钓鱼，跳舞，养花，打拳，

旅游，游戏，上网，手机，

。 。 。

Tasks 任务

做时间的好管家

1. 你们要爱惜光阴，赎回光阴，（歌罗西四：5-6）

凡事我都可行，但不都有益处，凡事都可行，但不都造就人。

无论作什么，都要为荣耀神而行（这是我们行事为人的最高境界）

2. 我们只是神的管家，时间，财产，孩子，才干，恩赐都来自于神

3. 合理利用时间，不做愚昧人，不做糊涂人。

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

（诗篇90：12）

4. 完成神给我们的大使命

Action 5.行动

追求双赢

优先次序

时间象限

工作

家庭

服侍



Action 行动

时间象限管理

二、重要、紧急

处理方法：立即去做

饱和后果：压力无限增大、危机

原则：越少越好，很多第一象限的事情是因为它们在第二象限时没有被很好的利用。

一、重要、不紧急

处理方法：有计划去做。

饱和后果：忙碌但是不盲目。

原则：集中精力处理，投资于第二象限，做好计划，先紧后松。

三、不重要、紧急

处理方法：交给别人去做

饱和后果：忙碌且盲目

原则：放权给别人去做

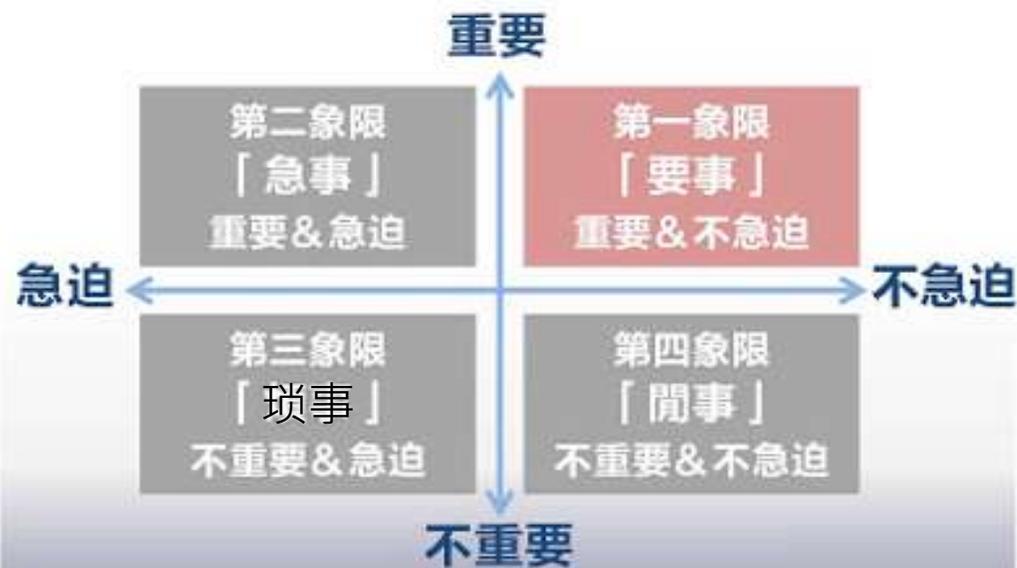
四、不重要、不紧急

处理方法：尽量别做

饱和后果：浪费生命

原则：可当做调节身心，但是一定不能沉溺于这个象限

四象限法—分類工作



5.3. 时间象限管理

两者可以交集出四个象限（如上图）。这四象限事务的特性是：

第一象限「要事」：本类多为未雨绸缪、防范未然。（报税，旅游，买机票，订酒店，Deadline） 50% - 60%

第二象限「急事」：重要且急、不能不做。（水管破裂，火灾，Deadline 前一天） 5% - 15%

第三象限「琐事」：往往是他人的要求必须立刻执行，对自己可能没有帮助。（别人临时求你帮忙，cover别人工作）

在世人看来是琐事，在基督徒看来是做好事，善事，服侍。 20%

第四象限「闲事」：在忙碌之后，人们总喜欢将时间花费在此，作为放松。（划手机，游戏，追剧，微信） 5%

这四象限正确的处理顺序应该是：

二（急事） > 一（要事） > 三（琐事\善事） > 四（闲事）

且必须设法降低或不做「琐事」与「闲事」，并尽力将「急事」变成「要事」，避免急迫。

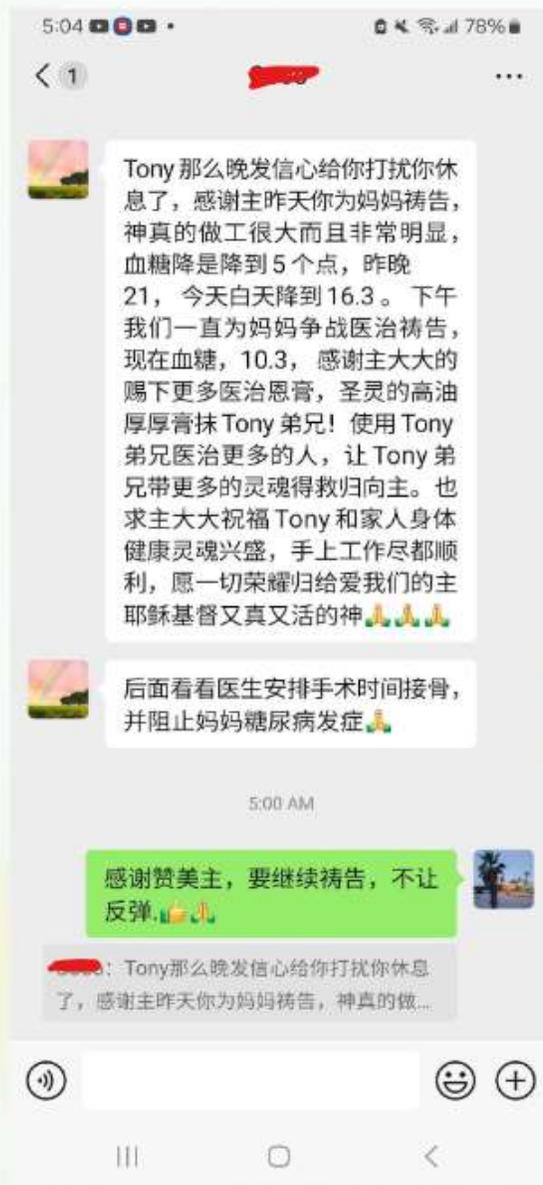
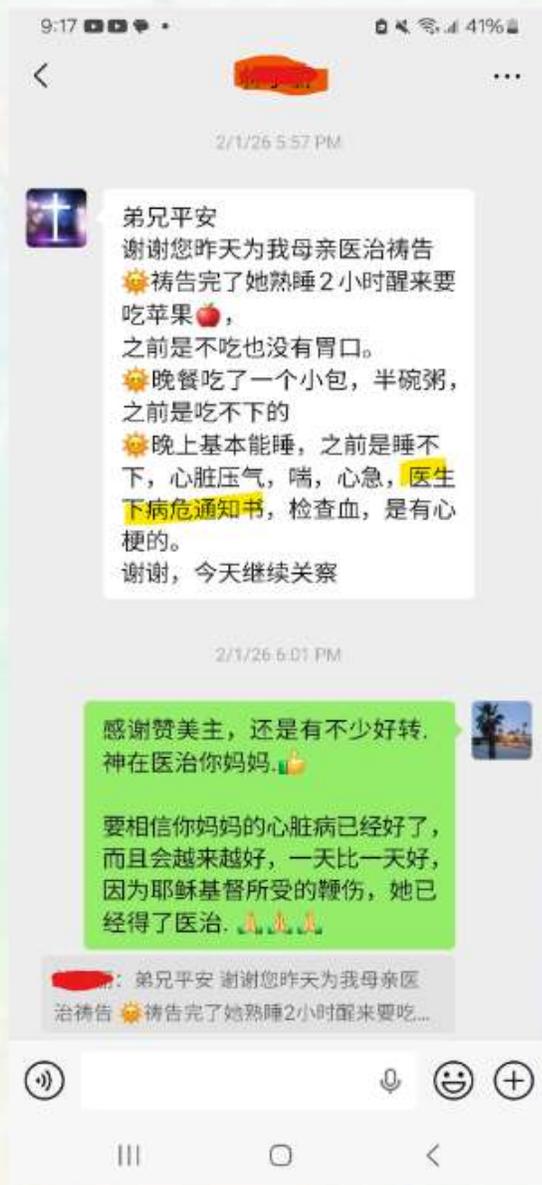
但大多人的处理顺序常是：

二（急事） > 三（琐事\善事） > 四（闲事） > 一（要事）

一旦忙完「急琐事」后，便会将时间花在「闲事」，极少执行「要事」来改善作业，

让自己不断陷入急忙与疲累的循环。

(一个病危通知书，两个糖尿病，一个帕金森症的见证)





优先次序没排好，生活就像一团麻



37年前的1989 《苦乐年华》

主日敬拜

团契

读经

祷告

灵修

学习

度假

上班

家庭

锻炼

做饭

父母

孩子

婚姻

新闻

网购

追剧

逛街

看手机

玩游戏

聊天

菜园子

八卦

养花

报税

修车

喝咖啡

找朋友

谈恋爱(年轻人)

看电影

回Email

回微信

帮助人

代祷

追剧

钓鱼

跳舞



Reflection 6. 反思

为什么我们每天累得像条狗，很多人形容自己是韭菜，是牛马，生活为啥还在原地打转？
因为你的时间管理出了 **bug**！大部分人 90% 的时间，在忙于回复消息，开会，上下班，处理繁琐事务，这属于维护性工作，勉强维持现状，原地踏步。用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰。

你需要每天花一些时间来亲近神，提升自己，追求上进的事情。

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的**重担**，**脱去容易缠累我们的罪**，**存心忍耐**，**奔那摆在我们前头的路程**，**仰望**为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在 神宝座的右边。那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。（希伯来书 12:1-3 和合本）

（蒙特利尔一个弟兄的见证）

6.1. 求神指教我们,怎样数算自己的日子,得着智慧的心

不是我们的生理年龄，就是你在主里真实的年龄。

就像一个人要去给一个老板打工，你干一个小时给一个小时工钱。不能不劳而获，不劳者不得其食。

你如果一天或者一周，不读经不祷告不灵修，不上教会，跟神一点关系都没有，神凭什么算这一天有效？就像你没有给老板干活，你怎么好意思要求老板给你发工资？不合理吧。

圣经里有明显的记载，赛特是信神的一支，记载有年龄。该隐的后代不信神，没有任何年龄记录。

「后来夏甲给亚伯兰生了一个儿子；亚伯兰给他起名叫以实玛利。」（创十六15）

夏甲给亚伯拉罕生以实玛利时，他年八十六岁，从这时候起十三年之久，神既未向他显现，也未对他说话。以实玛利出生后，给亚伯拉罕带来许多的难处，并造成以后一连串无法弥补的遗憾。

亚当的后代 (代上1:1~4)

1 以下是亚当後代的记录。 神创造人的时候，是按着自己的样式造的； 2 他创造了一男一女。在创造他们的时候， 神赐福给他们，称他们为人。

3 亚当一百三十岁的时候，生了一个儿子，样式和形象都和自己相似，就给他起名叫塞特。 4 亚当生塞特以後，还活了八百年，并且生了其他的儿女。 5 亚当共活了九百三十岁，就死了。

6 塞特一百零五岁的时候，生了以挪士。 7 塞特生以挪士以後，还活了八百零七年，并且生了其他的儿女。 8 塞特共活了九百一十二岁，就死了。

9 以挪士九十岁的时候，生了该南。 10 以挪士生该南以後，还活了八百一十五年，并且生了其他的儿女。 11 以挪士共活了九百零五岁，就死了。

12 该南七十岁的时候，生了玛勒列。 13 该南生玛勒列以後，还活了八百四十年，并且生了其他的儿女。 14 该南共活了九百一十岁，就死了。

15 玛勒列六十五岁的时候，生了雅列。 16 玛勒列生雅列以後，还活了八百三十年，并且生了其他的儿女。 17 玛勒列共活了八百九十五岁，就死了。

18 雅列一百六十二岁的时候，生了以诺。 19 雅列生以诺以後，还活了八百年，并且生了其他的儿女。 20 雅列共活了九百六十二岁，就死了。

21 以诺六十五岁的时候，生了玛土撒拉。 22 以诺生玛土撒拉以後，和 神同行三百年，并且生了其他的儿女。 23 以诺共活了三百六十五岁。 24 以诺和神同行，所以 神把他取去，他就不在了。

25 玛土撒拉一百八十七岁的时候，生了拉麦。 26 玛土撒拉生拉麦以後，还活了七百八十二年，并且生了其他的儿女。 27 玛土撒拉共活了九百六十九岁，就死了。

28 拉麦一百八十二岁的时候，生了一个儿子， 29 就给他起名叫挪亚，说：「这儿子必使我们从地上的操作和手中的劳苦得着安慰，因为耶和华曾经咒诅这地。」 30 拉麦生挪亚以後，还活了五百九十五年，并且生了其他的儿女。 31 拉麦共活了七百七十七岁，就死了。

32 挪亚五百岁的时候，就生了闪、含和雅弗。

该隐的后代

17 该隐和妻子同房，她就怀孕，生了以诺。该隐建造了一座城，就按着他儿子的名，给那城叫作以诺。 18 以诺生以拿，以拿生米户雅利，米户雅利生玛土撒利，玛土撒利生拉麦。 19 拉麦娶了两个妻子，一个名叫亚大，另一个名叫洗拉。 20 亚大生雅八，雅八就是居住帐棚、牧养牲畜的人的鼻祖。 21 雅八的兄弟名叫犹八；犹八是所有弹琴吹箫的人的鼻祖。 22 洗拉也生了土八。该隐，就是打造各种铜铁器具的匠人；土八。该隐的妹妹是拿玛。

6.2. 要从属灵的 Baby, 成长为属灵的战斗士

有的人为了表示谦虚，经常站起来说，我还是一个属灵的 baby. 一年你可以这样说，两年可以这样说，再往后你这样说，会让神担忧，会让圣灵担忧了。

想想看，一对父母，辛辛苦苦生下一个孩子，刚开始吃奶，没有问题，一年之后还是只能吃奶，好像也可以，再过两年，五年还是只能吃奶，不能吃干粮父母就会担心极了，害怕你长不大。你的灵命不能长进，神也是会担忧的。要成长，不要躺平，不要挂名。

6.3. 体贴圣灵的感动与光照，顺从圣灵的带领

该认罪就认罪，该赞美就赞美，对神对人良心上没有亏欠，跟神有一个亲密美好的关系，不要走在神的前面，学会与神同行。做到这一点，你的祷告不蒙神垂听都很难。

有一个姊妹大我五岁，有一次跟我分享她的一次经历，她为神作工，带了几个人信主，老高兴了，一高兴就起了骄傲之心，圣灵就提醒责备她。她当时吓坏了，马上跑到自己的内衣间，跪在那里，认罪悔改，对付这个不平安的感觉，直到神饶恕她为止。

6.4. 关于双赢

夫妻吵架，经常听到，我为什么要听你的？一方面是个个人主义强出头，一方面真的不知道如何夫妻协商，找到一种双赢局面。这种事情不单家里，公司，教会都有，有的人就是有很强的掌控欲。只能是自己赢，别人输。

大家需要想到双赢，要彼此尊重，相互鼓励，相互成就，大家赢才是最好的结局。

所以我分享的祷告里，有一种双赢式祷告。很多东西都是生活中的提炼和升华。

6.5. 进到水深之处，更多经历神.

一个人有没有认识神，属灵有没有长进，可以体现在以下几点：

- ♥ 憎恨罪恶 不再以罪为乐，而为罪忧伤。
- 📖 爱慕圣经 渴慕读经，不是任务，而是喜乐。
- 🙏 喜爱祷告 心中自然想与神交通。
- 💡 顺服神的旨意 愿意按神话语生活，即使有代价。
- ♥🗨️ 爱神爱人 不仅口里说爱主，行为上也流露出来。
- 🌱 灵命成长 生命中有更新、有方向、有盼望。

6.6. 完成大使命

沃伦-巴菲特

在错误的道路上，再努力奔跑🏃♂️🗨️也没有用。（所以选择对的方向比努力更重要。）

刘彤牧师说：

世界上的事情有很多，你不需要做所有的事情，但是你要去完成神感动你托付给你的事情。圣灵会感动你该做什么。生活需要有焦点，有重心。

主耶稣：岂不知我应当以我父的事为念吗？（路加福音2:49）

保罗：弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。（腓立比书 3:13-14）

大使命不是要我们单单成为**信徒**，而是要成为**门徒**。

Results 7. 结果

三明治式的生活

生活就像三明治

美好的一天从享受和祷读神的话开始
(有一个好心情, 缓冲压力)

家庭
工作
学习
侍奉
锻炼

晚上默想感恩祷告, 有好的睡眠



读经
祷告
灵修
+
行道

抓大放小,
先神后人。
先做急要,
再做善闲。
见缝插针,
提高效率。
劳逸结合,
量力而行。

不要让自己 **Burn out** !

不要**行义过分**，不要过于逞能。
凡事量力而行，有所为有所不为。

依靠圣灵的带领，不要走在神的前面。

神看我们的所是，过于我们的所做。



顺应天时(神的法则), 每一个时间段做每一个时间段该做的事情。



子孙为老人的冠冕;
父亲是儿女的荣耀。
(箴言 17:6)

强壮乃少年人的荣耀;
白发为老年人的尊荣。
(箴言 20:29)

男人本不该蒙着头,
因为他是神的形象和荣耀;
但女人是男人的荣耀。
(哥前11:7)

但女人有长头发,
乃是她的荣耀,
因为这头发是给她作盖头的。
(哥前 11:15)

除你以外, 在天上我有谁呢?
除你以外, 在地上我也没有所爱慕的。
我的肉体和我的心肠衰残;
但 神是我心里的力量,
又是我的福分, 直到永远。

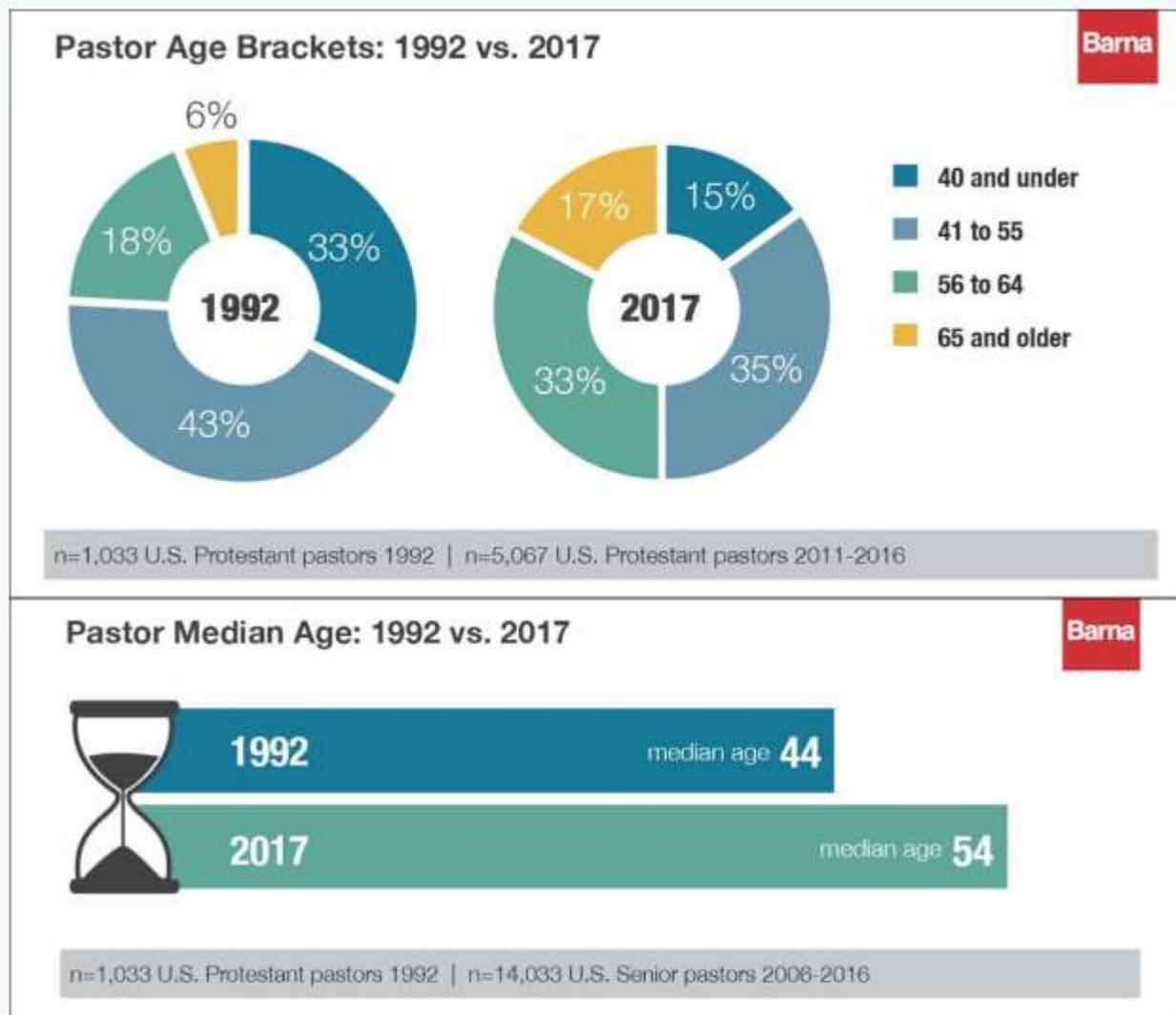
(诗篇 73:25-26 和合本)

全球CEO的时间段



40多岁到60多岁，属于黄金时间段，当打之年。

此前，民意调查公司巴纳集团（Barna Group）数据显示，2017年，美国牧师的平均年龄为54岁。其中，只有七分之一的牧师在40岁以下，一半超过55岁。



40多岁到60多岁，属于黄金时间段，要多做主工。

总结

以耶稣基督成为我们的**异象**。

凡事以神居首位，祷告在先，与神同行。

每天奉献一部分时间给神 = 积攒财宝在天上。

合理使用我们的时间，劳逸结合，张弛有度。

活在当下，连于永恒，做时间的好管家。

听道又行道，顺从圣灵的带领，活出使命的人生。