



THE  
MENTORING  
PROJECT

# 如何克服懒惰： 活出人生目标



TAYLOR HARTLEY

# 如何克服懒惰： 活出人生目标



TAYLOR HARTLEY  
(泰勒·哈特利)

# 目录

引言 .....	4
第一部分：神对我们工作的旨意 .....	6
第二部分：什么是懒惰？它为何存在？ .....	10
第三部分：自律的意义与方法 .....	13
第四部分：行动计划 .....	17
结语 .....	22
尾注 .....	23

## 如何克服懒惰



# 引言

每天清晨四点半左右，我的祖父都会在俄亥俄州米勒斯堡以东的家中醒来，先花时间亲近主，再去工作。他已经八十多岁了。你可能会想：“哇，他老人家应该好好规划一下退休生活。”但事实是——金钱并非他的动机。他工作，是因为这就是他的身份，也是他一向所做的事。他一点也不想懒散度日。当然，他不用打卡上班，也不会每年一月收到任何雇主寄来的 W-2 表（美国年度工资报税单），你也永远不会看到他在工作中偷懒。但是，在结束读经和祷告后，他会坐进他的雪佛兰 **Traverse**，前往我们北面小镇上的 **Bob Evans** 餐厅（美国家庭式连锁餐厅），开始与两类男士中的一类会面——水管工和牧师，偶尔还有铁路工程师。

六十年前，祖父踏入了管道行业，起初是学徒，最终成为一名持证水管师傅。如今，他通过自己的培训机构，为俄亥俄州每年需要完成一定继续教育时数的水管工授课。几乎也是在那个时候，他蒙召事奉，于是带着家人搬到弗吉尼亚州的林奇堡，在那里接受神学教育。此后，他就一直忠心牧养传道。如今，他在俄亥俄州沃兹沃思的里奇伍德浸信会担任临时牧师。

为什么要说这些呢？嗯，说实话，我为祖父感到骄傲。不仅如此，我想成为像他一样的人。我这一生都在观察他，盼望自己也能像他一样勤奋，永远不必问自己：“我为什么这么懒惰？”从这个意义上说，你可以把他看作我的导师。说真的，我有这样一位导师，实在太幸运了。

所以，当我有机会撰写这本关于如何克服懒惰、勤奋工作的指南时，我立刻欣然接受了。当然，我还远不是成熟的成品。在克服懒惰、勤奋工作这件事上，我还有很多需要成长的地方。我猜你可能和我一样——渴望在工作态度上有所成长，而不是承认“我很懒惰”。我有个好消息要告诉你。除了我生命中那些良好工作态度的美好榜样（希望你也有这样的榜样），

## 实践指南

圣经对此话题也有大量论述，包含许多关于懒惰的经文。因此，在本指南中，我们将重点探讨圣经中关于懒惰的论述。

我们将首先讨论人类堕落前后，神对我们工作的旨意。接下来，我们将更仔细地探讨什么是懒惰、懒惰的成因，以及它带来的后果。思考过懒惰之后，我们将探讨勤奋工作的意义和方法。最后，我们将分享一些切实可行的方法，帮助你克服懒惰，并在勤奋与自律方面有所成长。那么，让我们直入正题……

# 1

## 神对我们 工作的旨意

### **神是一位做工者**

圣经以一句著名的经文开篇：“起初，神创造天地”（创 1:1）。从这句话中，我们对神有了许多认识。首先，我们知道神是永恒的一一也就是说，他超越时间，他一直都是他所是的那一位。你有没有注意到，摩西（创世记的作者）是如何预设神的存在？宇宙万物都需要被造，唯独神不需要。神一直存在。当我们探究圣经对懒惰的教导时，我们必须从这里开始：从神的永恒性出发。

其次，我们了解到神拥有非凡的大能。毕竟，他创造了整个世界！我们继续阅读创世记，就会发现神创造的首选方式就是他自己的话语。经文反复提到“神说……”（创 1:3、6、9、11、14、20、24）。他发出充满权能的话语，他所要的便成就了。他是勤劳的至高典范，与懒惰截然相反。

最后，将这两个真理结合起来，我们了解到神并不懒惰，或者换个积极的说法，神是一位做工者。<sup>1</sup>试想一下，神一直存在。这意味着他自身就足以满足他的生命所需。然而，神却特意选择在时间中行动，创造世界。想象一下，你突然获得了一大笔钱——这可是一笔巨额财富，足以让你跻身贝佐斯和马斯克之列。数完密密麻麻的零之后，你第一件事会做什么？我敢打赌，许多人都会停止工作，变得懒散起来。但神不会。神，这位独一无二、完全充足、完全满足的神，选择通过做工来创造世界。

### **神创造我们，是为了让我们像他一样成为做工者**

所以，神是一位做工者，他创造了整个世界及其中的一切——这一点我们都清楚。让我们聚焦你我在这其中扮演的角色，创世记 1:26 记载：“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。’”

## 实践指南

正如我们可以从创世记 1:1 对神有许多认识一样，我们也可以从创世记 1:26 对自身有许多认识。

我们被造是为了像神一样。不过（友情提示），确实存在一些方面，你我永远无法像他一样。神拥有我们永远无法企及的“神性”。如果你对此感到惊讶，只需重新思考创世记 1:1 和 1:26，便会发现神在某些方面是独一无二的。他是创造者，我们是被创造的。他自身拥有生命，我们的生命源于他。他能从无到有地创造世界，我们的工作则需要神预先提供的材料。以上仅列举了几个区别，以免我们像我祖母常说的，跟蒸笼里的馒头一样膨胀起来。

然而，我们**确实**在某些方面与神相似。具体来说，我们被造是为了做工。神做工，所以我们也做工。回顾创世记 1:1，谁掌管天地万物？是神。也就是说，他创造了世界，所以他掌管世界，即他可以随着自己的意思在世界行事。这一点不难理解吧？创造的大能转化为治理的权柄。现在再看创世记 1:26，问自己同样的问题——谁掌管万物？答案是——我们！哇！神创造了一切，并赋予我们治理他所创造的一切的责任。哇！所以，做工是人类职责的一部分，它正是我们“按神的形象被造”的体现。在圣经关于懒惰和我们被造目的的教导中，这是一个至关重要的概念。

有时，人们错误地将工作与人类的堕落联系起来，仿佛如果没有罪，就没有工作的必要了。但请注意，在罪出现之前，工作就已经是人类存在的理由之一。它是未被罪恶和死亡玷污的创造秩序的一部分。所以，下次当你把工作与坏事联系起来，或者发现自己为工作中的懒惰找借口，你应该停下来提醒自己：“神创造我是为了让我做工。这是我存在的意义之一。”

### **神呼召我们为他的荣耀而做工**

好了，神创造我们是为了让我们做工。接下来我们需要探究的问题是：为什么？圣经给出的第一个答案是实用层面的，就在我们刚才研读的创世记 1:26-28 中。我们被造是为了管理神所造的一切。植物、动物以及其他万物都交由按神形象被造的人类管理，在人类的照料下，万物应当繁荣昌盛。当摩西在创世记 2 章复述神创造亚当和夏娃的故事时，他写道：“耶和华神将那人安置在伊甸园，使他修理看守”（创 2:15）。修理和看守的呼召表明了维护和发展、保护和完善的责任。由此可见，神所造的世界本是美好的，且蕴含增长的潜能；而人，正是他拣选来促成这增长的器皿。因此，人类的工作在神的设计中具有实际的作用。

## 如何克服懒惰

圣经也为我们提供了人类工作的目的论意义。不要太在意“目的论”这个词。它的意思类似于终极的、最终的。我们的工作有着终极的意义，并不止于当下。没错，神希望亚当扩大伊甸园，使其遍及全球，但这并非为了伊甸园本身，甚至也不是为了亚当，尽管这两者都受益其中。不，神希望亚当这样做最终是为了神自己，为着神的荣耀。

因此，新约教导基督徒工作“……都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的……”（西 3:23）。这在实际生活中意味着什么呢？这表明你生活中每一件具体的工作，都蕴含着超乎你想象的意义。与其把工作视为生活中令人烦恼的事务，试图缩减工作，或者偷懒懈怠，你更应该在工作中时刻铭记：当你为神工作时，便会使神得荣耀。

我记得有一次，爸爸让我把一堆木头从房子前面搬到后院。在当时只有八九岁的我看来，这简直就像让我把房子后面的整片森林全都砍光一样。面对如此艰巨的任务，我感到十分畏惧。随后，我发现了一个——姑且称之为机会吧。在拉第一车木头的时候，我发现侧院有一棵枝繁叶茂、低垂铺展的大松树。我就像苏斯博士笔下的圣诞怪杰一样，脑子里冒出“……一个糟糕的主意！……一个绝妙的、糟糕的主意”。但我必须迅速行动，八岁的小孩很难判断大人何时会识破你的小算盘。我赶紧把木头滚到那棵松树底下。这样一来，搬运的距离缩短了75%。因此，我只用原本四分之一的时间就完成了任务。

只有一个问题。我家房子旁边，离那棵松树只有几米远的地方，有一扇窗户。碰巧我爸爸就站在那扇窗前，看着我把每一根木头都扔到树下。我被抓了个正着，法官判处我最重的刑罚。然而，比惩罚更让我伤心的是，我本应该听爸爸的话，因为他是我的爸爸，我爱他。我记得他问我：“泰勒，你为什么要违抗我？我爱你，你可以相信，我让你做什么都是为了你好，为了我们家好。你为什么不信我，违抗我呢？”这些问题直击我的内心。

回想八岁时那段顽劣不堪的岁月，一个关于为荣耀神而做工的重要教训浮现在我的脑海。为荣耀神而做工，一部分意味着要以爱为动力，不仅是我们对神的爱，也包括神对我们的爱。你看，神赐予了我们一切。我们有什么不是从他那里领受的呢？答案是：分毫没有。神已用万物丰富地赐福给我们。他的诫命意在带来更多祝福，因为只有敬畏他才有平安。因此，为他的荣耀而做工应该是理所当然的。但有一个问题。就像我八岁的时候

## 实践指南

一样……我们常常会受到诱惑，想要走捷径、偷懒、逃避责任、抗拒被问责，甚至轻视工作。为什么呢？带着这个问题，我们来看本篇生活技能指南中关于懒惰成因的部分。

### **问题反思：**

1. 省察内心并诚实地回答：你对工作有何感受？为什么？
2. 目前你在哪些方面容易陷入懒惰的诱惑，或是习惯性地懒惰？
3. 工作如何使神得荣耀？

## 2

# 什么是懒惰？ 它为何存在？

### **什么是懒惰？**

关于懒惰，我给出一个简单的定义。懒惰是指对本该做的事提不起兴趣或不愿去做，而是选择无所事事，或者沉迷于更轻松、更令人愉悦的事情，比如睡觉、看电视、刷负面新闻，或者其他无意义的活动。你可能会问：“我为什么这么懒？”但我敢打赌——你可能根本不需要懒惰的定义，就能在自己和他人的生活中发现它。懒惰总是显而易见的。

一位妻子让丈夫去倒垃圾，但他要等到橄榄球比赛结束，接着又要等到下一场橄榄球比赛结束，之后他等到了第二天早上。他这是在干什么？除了别的不说——懒惰！

一名大学生要参加一场重要的化学考试，他必须考好才能通过，但他却要等到在网飞上看完一集最喜欢的节目后才开始复习。接着他又看一集，又看一集。没过多久，他就打电话给妈妈，告诉她自己被学校开除了。他这又是什么情况？还是懒惰，或者说是拖延和懒惰。

一位父亲冲着楼上十几岁的儿子大喊，让他去打扫车库，但当时才早上十点，而且是星期六！儿子决定睡个懒觉，不知不觉就到了下午一点半。又是……懒惰！

你呢？你在哪些方面有问题？我的直觉是，如今懒惰最明显的表现形式之一，就是把时间浪费在智能手机上。我没有数据来支持这个观点（但我相信肯定有！），短视频很容易让人产生这样的想法：“再看一个视频，我就开始处理那个项目。”结果，一个视频不知不觉就变成了三十分钟甚至一个小时的浏览，而你的工作却丝毫没有进展。你可以称之为拖延症，缓解焦虑（或者你认为这是注意力缺陷多动症和懒惰的表现），或者其他什么原因。不管是什么，这都离不开懒惰。

## 实践指南

无论你选择的懒惰“瘾”是什么，现在就把它找出来。了解自己的习惯将有助于你更有效地利用这篇生活技能指南。

### **懒惰为何存在？**

这样，懒惰就是为了图省事而逃避责任。它指的是在该做的时间不做该做的事。现在我们来探讨一下懒惰存在的原因。为什么我们不能生在一个这样的世界——在那里，我们愿意在该做的时候去做该做的事，并且永远不会受到懒惰的诱惑？简而言之，答案是罪。这就回答了“懒惰是罪吗？”这个问题。罪进入世界后，破坏了很多东西，包括人类劳动的美好以及从中获得的乐趣。这是懒惰的根本原因之一。

还记得亚当吗？他是第一个被安置在伊甸园的人。他的罪不仅影响了自己，也影响了我们所有人。事实上，从某种意义上说，当亚当犯罪时，我们就在他里面，由他代表。保罗写信给罗马教会说：“这就如罪是从一人入了世界，死又是从罪来的，于是死就临到众人，因为众人都犯了罪”（罗 5:12）。所以，罪、死亡以及世上一切的罪恶，包括懒惰，都是因亚当的罪而来的。你或许会想：“哇！这太不公平了！我又没参与，却要成为亚当的过错买单？”别急，我的朋友。没错，我们在亚当里犯了罪。我们自己也时时刻刻都在犯罪。我们自愿犯罪，甚至乐在其中，事后往往毫无悔意，只有被抓到才会承认“我太懒了”。所以，罪、死亡以及世上一切的罪恶，包括懒惰，既源于亚当的罪，也源于我们自身的罪。这就是圣经中关于懒惰的真相。

### **懒惰的后果是什么？**

懒惰就是在该做的时间不做该做的事，它的存在是因为我们都是罪人。接下来我们需要探讨的问题是：懒惰的后果是什么？圣经的回答直言不讳。下面列举圣经中关于懒惰的部分经文，以供参考。

- “再睡片时，打盹片时，抱着手躺卧片时，你的贫穷就必如强盗速来，你的缺乏仿佛拿兵器的人来到。”——箴言 6:10-11
- “懒惰人羡慕，却无所得；殷勤人必得丰裕。”——箴言 13:4
- “手懒的，要受贫穷；手勤的，却要富足。”——箴言 10:4
- “因人懒惰，房顶塌下；因人手懒，房屋滴漏。”——传道书 10:18
- “我们在你们那里的时候，曾吩咐你们说：若有人不肯做工，就不可吃饭。因我们听说，在你们中间有人不按规矩而行，什么工都不做，

## 如何克服懒惰

反倒专管闲事。我们靠主耶稣基督吩咐、劝诫这样的人，要安静做工，吃自己的饭。”——帖撒罗尼迦后书 3:10-12

- “殷勤不可懒惰；要心里火热，常常服侍主。”——罗马书 12:11

从这些经文我们可以看出，懒惰会导致贫穷、饥饿，甚至破坏教会信徒之间的团契。代价极其惨重！更糟糕的是，耶稣明确教导说，属灵上的懒惰会导致永恒的灭亡（太 25:23）。

朋友，如果你正被懒惰的诱惑所困扰，那么你可能对以下这些借口并不陌生：“再多五分钟又有什么关系？”“我现在不用做，以后再说！”

“今天不读圣经也没什么大不了的，我得睡觉。”务必小心。懒惰会引诱你，让你沉睡过去。问题在于，你无法保证自己能从沉睡中醒来。懒惰不仅当下偷走你的时间，将来更会让你付出惨痛的代价。我希望你最初被这篇指南吸引，是因为你明白懒惰的风险，想要避开这些风险，摆脱懒惰。我祷告神大大帮助你胜过懒惰。

### ***问题反思：***

1. 懒惰为何是一种罪？
2. 懒惰会带来哪些代价？
3. 计算这些代价如何激励你勤奋工作，远离懒惰？

# 3

## 自律的意义与方法

### *自律的意义*

有个青年团契曾请托马斯·爱迪生谈谈如何克服懒惰，他给出了以下建议：

1. 无论从事什么，都要保持兴趣。
2. 不要在意花了多长时间，坚持下去，让生物钟告诉你何时需要休息。
3. 所谓的失败，是为那些愿意学习的人指明正确方向的路标。
4. 勤奋工作，并对一切推动人类进步的事物抱有真诚的兴趣，这将使人们变得更有价值，并为自己和世界所接纳。<sup>2</sup>

不得不说，这建议相当不错。这些观点表明，爱迪生赞成年轻人培养自律精神，学会克服懒惰。当然，他并没有具体说明年轻人应该在哪些方面展现自律。事实上，他在第一点中就指出，无论做什么事，都应该让兴趣引导自律。我母亲会赞同这种观点，但她更会这样说：“如果这件事值得做，那就值得把它做好。”这种态度容不得丝毫懒惰。

所以，根据爱迪生的说法，无论你做什么，都应怀着兴趣并保持自律。但具体应该怎么做呢？他回答说，一个人的兴趣和自律应该以人类进步为目标。换句话说，勤奋工作不仅关乎工作本身，也是克服懒惰的关键。勤奋工作是为了进步，不仅是为了提升自己，更是从最亲近的人开始，推动所有人的进步。

我们已经思考过工作的意义在于荣耀神，也探讨过圣经对懒惰的看法。但为了更好地理解什么样的工作最能荣耀神，我们需要思考我们的工作对他人的影响。爱迪生在最后一点提出了一个重要的观点，尽管他并没有将其建立在荣耀神的基础上。现在我们要阐明的是：通过工作造就他人、自身也得以成长——以此荣耀神——这与远离工作中的懒散之间，究竟有怎样的关联。

为了理解这种关系，让我们来思考两条最大的诫命。有一次，一位律法师近前来问耶稣：“夫子，律法上的诫命，哪一条是最大的呢？”（太

## 如何克服懒惰

22:36)。耶稣用两个答案回应了这个问题。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”（太 22:37-39）。在耶稣的第一个回答中，他概括道，人类的最高目标是通过爱神来荣耀神，这是治愈灵性懒惰的终极良方。《小要理问答》在回答“人生的首要目标是什么？”这个问题时，总结了这条律法。它的答案是：“人生的首要目标是荣耀神，享受他，直到永远。”<sup>3</sup>

所以，基督徒啊，你的一生都是为了荣耀神，而荣耀神的方式之一，就是展现自律、勤奋工作，拒绝成为懒惰的人。耶稣的第二条诫命帮助我们明白，什么样的自律才能荣耀神——那就是爱人、造就人的自律。因此，你应当努力在物质和属灵层面帮助他人，并且出于对神和对人的爱这样做。

你甚至可以说，这就是圣经中自律的含义：用你的生命去爱神爱人。这是克服懒惰的秘诀。无论从事何种工作，你是否以此为出发点？还是说，你工作的意义仅仅是为了薪水或完成任务？朋友，请审视自己。你是否屈服于拖延和懒惰？圣经呼召你做的，远不止是打卡上班。你打卡上班，勤奋工作，是为了彰显神的恩典，并供应他放在你身边和你管理之下的人。你打卡上班，是为了荣耀神，爱人。如果我们希望自己的工作蒙神悦纳，如果我们真的想要摆脱懒惰，那么这必须成为我们工作背后的动机。

### 如何自律

现在，我们将深入探讨实践层面，从本部分开始，直至下一部分结束。

我的大儿子出生于 2024 年 6 月 4 日。在他出生后的 24 小时，我明白了——一件重要的事：他一点也不在意我的睡眠……完全不在乎。他丝毫不在意现在是凌晨两点，我们这个时区里的所有正常人都睡着了。他醒着，这也要求我必须醒着。前五个月对我和妻子来说都很艰难，我们非常疲惫，照顾婴儿真的很辛苦。

然而，正是因为我们明白，我们人生的目标是爱神爱人（尤其是那些与我们最亲近的人，在这种情况下，就是我的儿子），这一切都变得不同。这让我不再问自己“我为什么这么懒？”，而是促使我行动起来。凌晨两点，当我的儿子突然醒来哭闹时，神希望我做什么呢？我可以给他喂点东西，换尿布，唱首歌，或者摇他入睡。为什么？因为凭着信心照顾我的儿子，对他有益，也会荣耀神。

## 实践指南

从某种意义上说，自律的第一步是将一切都置于爱神爱人的标准之下。这是克服懒惰的基础。我的行动会向世人展现神的品格吗？这是否会造就人？问自己这些问题，不仅能帮助你拒绝错误的事情，摆脱懒惰，更能激励你勤奋工作，做正确的事。

说到正确的事，我不得不提的是，你能为他人做的最好的事，也是最荣耀神的事，本质上是属灵的。我们必须警惕属灵上的懒惰。别误会，给口渴的人喝，给饥饿的人吃，给无家可归的人住，这些都是好事。每天早上送孩子上学，上班时水壶空了就去添满（并且不在工作中偷懒），下雪后帮邻居铲雪，这些都是好事。这些物质上的服务行为或勤奋工作的表现，既能服侍人，又能荣耀神，都是好事，所以要多做！

但你能做的最重要的工作，本质上是属灵的。这并不意味着每位读者都该辞职去神学院，立志成为牧师（尽管你们有些人的确该如此！）然而，这确实意味着，你在工作中的最高目标，应该是传扬神的真理，帮助他人理解跟随神的意义。毕竟，成为基督徒意味着你相信天堂和地狱真实存在，相信耶稣是罪得赦免的唯一途径，相信跟随耶稣才会活出最美好的人生。既然如此，如果你帮邻舍倒垃圾，却不告诉他们如何与神和好，你又能为他们带来什么真正的好处呢？

关于这一点，我最后想说的是：物质上的服务行为或勤奋工作的表现，与属灵上的服侍并不矛盾。你为什么送孩子上学呢？嗯，这样他们就可以学习阅读，培养批判性思维能力。在他们长大后需要工作时，接受过教育将大大帮助他们。你知道教育还能帮助他们做什么吗？阅读圣经，让他们更多地了解神。所以，你为什么让孩子接受教育呢？是为了让他们成长为对社会有用的人，也是为了让他们的认识并爱他们的神。

为了确保你明白我的意思，我再举一个例子。为什么你选择在周六早上到社区的救济食堂，为无家可归的人提供早餐，而不是睡懒觉？享清闲？一个正当的目标应该是确保那些饥饿的人能吃饱！但你更高的目标应该是，让受助者在你的服务行为和言语中看到、听到关于耶稣的信息，认识到他是生命的粮（约6:35）。

你看，你在物质层面的辛勤劳动，实际上是在服务属灵层面。你努力服侍配偶、子女、教会、雇主、朋友和社区，是为了荣耀神，让他们的生活更美好，同时也是为了引导他们明白耶稣里的永生。只要你愿意为之付出努力，许多益处便会临到你。但请记住，懒惰会让你失去这一切。如果你为

## 如何克服懒惰

他人劳苦，就能将他们带到神面前，让他们在物质需求得到满足的同时，看见并领受神的恩典。然而，如果你选择懒惰，就别指望能产生如此巨大的影响。

由此我们得知，懒惰看似利己，实则代价高昂。认识到这一点，对于克服懒惰至关重要。懒惰的诱惑会说：“此刻，你不做该做的事，体贴自己，对你更有好处。”接受这种诱惑，你就会错失用自己的劳动祝福他人、荣耀神的机会。如果你错失良机，不仅他人会失去祝福，你自己也会有损失。记住，如果你所做的不符合神创造你的使命，你永远无法使自己真正受益。神创造你，是为了让你爱他，爱人。

好的，在本部分我们提到，努力工作的根本目的在于荣耀神、祝福他人。我们也看到，这两个目标是相互交织的，它们构成了一个筛选标准，帮助我们理解应该去做什么，从而克服拖延和懒惰。最后，我们发现，我们所能做的最重要的工作本质上是属灵的，尽管它通常与物质工作并行，并通过物质工作来实现。

至此，你应该有动力勤奋工作，克服懒惰，甚至应该对这需要付出什么有了大致的概念。在接下来的最后一部分，我们将探讨一个行动计划，让你能够朝着这个方向迈出步伐。

### **问题反思：**

1. 爱神和爱人之间有什么关系？
2. 将你的工作视为造就他人，如何激励你勤奋工作，不再自责“我为什么这么懒惰”？
3. 物质工作和属灵工作之间有什么关联？
4. 为什么属灵工作是我们能做的最重要的工作？

## 4

# 行动计划

坦白说，我们目前所讲的大部分内容对基督徒来说都是必须的。例如，爱神爱人不是可选项，而是必须做的。接下来，我们将给出一些建议，帮助你成为一个更自律的人，学会克服懒惰。我真心认为这些建议对你会有所帮助，但我不希望你以为它们是万无一失的保证。更重要的是，我也不想让你误以为你只能或只应做这些，就能培养自律性。实际上，我们可以采取成千上万种切实可行的方法来增强自律。不妨把这些建议当作一个起点，以此为基础开始探索。

### **制定计划**

令人惊讶的是，没有计划，你能完成的事情少之又少。目标的实现往往建立在计划的基础上。朋友，如果你今天是个懒人，正在与拖延和懒惰作斗争，那么你想明天成为一个自律的人，很可能需要制定一个大致的计划。

前面说过，我的儿子出生于 2024 年 6 月 4 日。三个月后，发生了一件不可思议的事。我亲眼看着妻子跑完半程马拉松，她抱着我们三个月大的儿子冲过终点线（当然，我儿子并没有陪她跑完 21 公里——我在距离终点大概 90 米的时候把孩子交给了她）。目睹她完成这一壮举，我感到前所未有的自豪。那天比赛结束后，我和她一起离开赛场，心想：“我也要跑一场马拉松。她能做到，我也能做到。”

只有一个问题——我讨厌跑步。我以前常开玩笑说：“我只有在运球或被人追赶时才会跑起来。”我讨厌跑步的每一个环节，感觉慵懒才是我的节奏。但我还是决定跑一场马拉松！我很快就发现：从零基础到跑完 42 公里，你需要一个计划——一个包含无数步骤的计划。生活中的一切都要围着这 42 公里展开：营养、睡眠、拉伸、慢跑、快跑、间歇跑，当然，还有大量的冰敷和布洛芬。所有这些都必须纳入计划。

我经历惨痛的教训才明白计划的重要性。你该如何跑马拉松？很简单，你要先进行第一次跑步，尽可能地跑远、跑快，直到你能跑完 42 公里。

## 如何克服懒惰

然后每天都这样跑，坚持到比赛日。我第一次跑步只有 3.2 公里，我当时确信心自己要完蛋了。我很快就意识到，如果想要跑完全程，就必须掌握配速、根据心率训练、安排休息日，并循序渐进地增加训练量。这些要素也必须纳入计划。

你猜怎么着？2025 年，我跑完了人生中的前两场马拉松（虽然速度很慢）！如果没有计划，这一切绝无可能实现。你和我都需要一个计划，来帮助我们克服懒惰。

那么，你想培养自律，就需要一个计划。一个好的计划应该包含哪些内容呢？首先，你需要分清轻重缓急，把最重要的事放在首位。其次，你需要决定如何安排时间。第三，你需要减少干扰，摒弃借口（比如声称自己只是注意力缺陷多动障碍或懒惰）。最后，你需要进行评估，以便改进。我们来逐一分析。

先从最重要的说起。如果你是基督徒，你的最高目标就是爱主你的神，而要做到这一点，就必须花时间研读神的话语，向神祷告。许多基督徒发现，清晨是最适合进行这些属灵操练的时间。其实，圣经并没有规定你必须在何时读经。如果非要说的话，经文给我们的启示是，我们应当时刻活在神的话语中。约书亚曾对以色列人说：“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利”（书 1:8）。同样，保罗写信给歌罗西人说：“当……把基督的道理丰丰富富地存在心里……”（西 3:16）。如果你从不花时间读经或祷告，又怎能思想神的话语，把基督的道理丰丰富富地存在心里呢？

朋友，如果你在属灵的事上缺乏自律，陷入属灵的懒惰，那么你在其他方面的自律也就无关紧要了。所以，问问自己，每天什么时候最适合安静地灵修呢？如果你还没有养成日常读经祷告的习惯，那就从每天抽出十五分钟开始吧。无论最终选定哪个时间段，一定要自律，每天坚持去做。

第二重要的，是你的家庭。你的身份可能是配偶、父母、兄弟姐妹，当然，你肯定为人子女。无论你的身份如何，都要专注于维系家庭关系，服侍神赐予你的家人。要在家人需要时主动给予关怀，将照顾家人置于刷负面新闻等无意义的活动之上，因为这些活动往往是懒惰的根源。这一点对我来说也颇具挑战，一天工作下来，我可能会很疲惫，只想回家后坐在安静的房间里看看新闻。但你知道我蹒跚学步的孩子希望我做什么吗？和他一起在地板上玩积木、搭建毯子堡，或者读《大卡车与小岛》。你觉得哪个选

## 实践指南

择更好？当然是陪伴孩子了。无论你生活中出现怎样的机会，都要抓住它们，不要再懒惰。

我强烈建议你自律的第三个方面，是关爱教会的弟兄姐妹。新约中充满了“彼此”命令。这是教会成员彼此之间应尽的义务。彼此相爱，彼此服侍，彼此代祷，彼此劝诫。这些诫命加在一起，让我们意识到，我们作为教会成员的身份意义重大！你或许会想：“教会成员身份与自律有什么关系？”当你在周日早晨想要睡个懒觉或者和同事去打高尔夫，从而缺席聚会时，你会发现，教会成员身份与自律就息息相关了。在你面临体贴自己还是服侍教会大家庭的选择时，不要屈服于属灵的懒惰，要保持自律，服侍教会大家庭。

你需要自律的第四个方面，是你的工作。无论你的职业是医生、律师还是全职妈妈，神都赋予你一份工作，你应该尽心尽力的去做。这要求你不可走捷径，不可占用上班时间办私事，不可在工作中懈怠，不可说谎，不可诽谤同事，不可在愤怒中管教子女，要避免拖延和懒惰。积极地来说，这意味着你要竭尽所能，要尽你所能改善周围人的生活。贡献你的想法和努力，为公司或家庭带来祝福。无论你在朝九晚五的时间里做什么，都要尽心尽力的去做，为神的荣耀而行。

你应该在这些方面都做好计划。思考一些切实可行的方法，让自己成为更自律的基督徒、配偶、父母、子女、教会成员、员工，并学会克服懒惰。将这些内容纳入一份克服懒惰的计划中，然后付诸行动。

### 寻求监督

制定好计划了，很好，下一步是与他人分享你的计划。你可以先从身边的人开始，比如配偶。教会也是个不错的选择，你可以请一位教会成员检查你的计划，并督促你执行。在这方面，我们常常觉得自己的私事与教会其他成员无关。也许我们乐意别人问起我们的祷告生活或传福音的情况，但他们最好不要提及我们的财务状况、饮食习惯或家庭关系。我的朋友，如果你也想保持这种“私密”的基督教生活，隐藏自己的拖延和懒惰，那么我特别鼓励你在教会里找一位值得信赖的弟兄姐妹，坦诚地与之分享你培养自律的整个计划。这不仅能让你获得监督，帮助你克服懒惰、培养自律，还能让你学会与他人同行。监督对于培养自律和坦诚至关重要，而相互依赖对于灵性成长也必不可少。这可谓一举两得！

## 如何克服懒惰

### 常常祷告

我常常暗自以为不祷告也能成长，这真是令人震惊。我不知道你是否也像我一样，一边责备自己“为什么我这么懒”，却不为此祷告。我的朋友，培养自律、克服懒惰需要你并不具备的力量和你无法凭空想象的智慧。容我再回到马拉松的话题，我目前报名了第三场比赛。这次的不同之处在于，我请了一位教练。之前的计划过于复杂，我根本不知道如何优化训练。所以，我请了一位教练，以便不懂时打电话问他：“我接下来应该怎么做？”

我们之前已经讨论过，如何通过研读神的话语（阅读关于懒惰的经文）和祷告来培养自律。在这里，我想特别强调在培养自律方面，要向神祷告寻求帮助。每天起来，可以这样祷告：“主啊，我知道我很容易浪费时间，也很懒惰。这一天求你帮助我，让我明白如何尽你赐予我的力量来服侍你和他人。”然后，当你开始工作时，向主祷告：“主啊，我花时间做这件事明智吗？这样做荣耀你吗？还是我应该做别的事？求你帮助我避免圣经所说的懒惰。我需要智慧，求你赐给我！”雅各书也提醒我们：“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐于众人、也不斥责人的神，主就必赐给他”（雅 1:5）。

人们常常误以为自律是靠自己的力量去解决懒惰的根源，但基督徒的自律根本不是这样。这是因为基督教是基于这样一种理解：你所有的力量都来自神。你想在自律方面有所成长吗？你需要主的帮助。所以，祷告吧。多多祷告。主垂听他儿女的祷告，他乐意回应我们的祷告。

### 休息

最后，我想鼓励你在追求自律的过程中，记住要休息。神赐予你生命，是为了让你通过服侍来荣耀他，而服侍需要自律，这是事实。然而，神也让你休息，为要让你的身心得到恢复。你不可能做到完美，即使你接近完美，偶尔你也需要坐下来休息。有时，你只需单纯地享受神所赐予的，读书、看电影、小憩或散步都可以。我在教会带领一个小组，我们目前正在学习传道书。传道书当然有很多关于工作的论述，也讲到了圣经对懒惰的看法。但作者在论及休息和享受神的所赐时，他给出的总结令我深受触动。他写道：“神赐人资财丰富，使他能以吃用，能取自己的份，在他劳碌中喜乐，这乃是神的恩赐”（传 5:19）。

## 实践指南

休息让我们想起我之前提到的观点，那就是我们依赖神。休息使我们的身心得到恢复。休息可以给我们充电，否则我们很容易精疲力竭。休息荣耀神，因为它使我们能够享受神所赐予的一切。

所以，我的朋友，在追求自律的过程中，不要忽略休息。适量的休息不会让你变得懒惰，也不会让你因懒惰而感到罪恶。事实上，适量的休息对于保持自律、避免拖延和懒惰是必要的。所以，请注意休息，享受神所赐的一切。

### ***问题反思：***

1. 在这份关于如何克服懒惰的计划中，哪一部分对你来说最难？为什么？
2. 你以前有找人监督过自己吗？以什么形式？你觉得它对你有什么帮助？
3. 现在你的生活中，有谁可以督责你？



## 结语

自律是你一生都需要追求的品质。这并不是说某天你赢得了自律奖杯，从此就可以高枕无忧。不，自律的人之所以自律，是因为他们总是按时去做自己应该做的事情。没有人是完美的，但真正的成长是可能的，我们可以成为这种自律的榜样，成功克服懒惰。我们应当追求自律，因为自律荣耀神。它彰显了我们是按神的形象所造的，它能够造就我们周围的人。最后，通过自律，我们自身也会成长，不再懒惰。

至此，你已经读完了关于如何克服懒惰的整篇指南。接下来你会怎么做？我祷告你的答案是：为了神的荣耀和他人的益处，你会积极行动起来。



## 尾注

- <sup>1</sup> 我并不是说神在创造世界之外的存在是懒惰的，也不是说他只是在创造的时候才开始做工。相反，我指的是神出于自己的喜悦，自由地选择在自身之外行动，创造世界。他的选择是自由的，因为他没有义务必须行动。然而，他还是行动了。
- <sup>2</sup> 罗伊·B·扎克（Roy B. Zuck），《演讲者名言集：4500 余则各场合的例证与引语》（*The Speaker's Quote Book: Over 4,500 Illustrations and Quotations for All Occasions*）（密歇根州大急流城：克雷格尔出版社，1997 年）。
- <sup>3</sup> 《威斯敏斯特小要理问答：附经证》（*The Westminster Shorter Catechism: With Scripture Proofs*），第 3 版（华盛顿州奥克港：Logos Research Systems, Inc., 1996 年）。





THE  
MENTORING  
PROJECT

泰勒·哈特利 (Taylor Hartley) 现任华盛顿特区九标志 (9Marks) 的编辑主任。他与妻子瑞秋育有一子博德。泰勒拥有南方浸信会神学院的道学硕士学位 (M.Div.)，目前正在英国伦敦神学院攻读神学硕士学位 (Th.M.)。

