



作时间的管家



TIM CHALLIES

作时间的管家



TIM CHALLIES

(提姆·查理斯)

目录

引言.....	4
第一部分：当醒悟.....	9
第二部分：神有工要你去做	14
第三部分：管家职分与	19
管理时间的方法	
结语.....	26
注释.....	27
效率工作表.....	28



引言

在这份关于作时间管家、管理时间的实践指南中，我首先要分享我认为在掌握时间并把它用在神的旨意上，你应该学习的最重要的一点建议。这或许不是你想听的建议，但我确信，这正是你需要的。这听起来可能有些夸张，但我向你保证，这是事实。之所以这样说，是因为这一点足以改变你对时间管理的所有认知、了解与实践。它已经改变了我的生命，也改变了许多其他人的生命。

这个建议就是：先确立动机，这比任何提升效率或掌握时间的体系都更重要。

许多人无法建立一套持久的高效体系，始终无法忠心地作时间的管家，原因就在于他们尚未确立动机，便急于研究各种体系。他们因深知自己容易浪费时间而气馁，又因常常错过约定或无法如期完成任务而焦虑，于是便四处寻找各种方法与技巧。这样的反应固然可以理解，但问题在于，他们只着眼于解决表面症状，却忽略了根本原因。他们总想寻求速成的诀窍或简单易行的办法，然而真正的解决之道远比这复杂。这就好比你只忙着擦拭地板上的水，却不去修补管道上的裂缝——处理了问题表象，却没有追溯到问题的根源。

因此，这份关于作时间管家与管理时间的实践指南，必须从动机谈起——先弄明白“为何要管理时间”，再探讨“如何管理时间”。唯有当你明确了为何应作时间的管家，你才有足够的根基去建立一套体系，让你能满怀信心、持之以恒地践行时间管理。

在这份指南的后半部分，你会看到一整个章节，专门阐述提升效率的技巧，以及构建完整时间管理体系的方案。你或许会忍不住想直接翻到那部分，但我希望你克制住这种冲动。我劝你谨慎自守，先认真思考这些基础性问题，思想神对作时间管家、管理时间的教导。我鼓励你先打好坚固的根基，再在其之上建立时间管理体系。这固然需要投入更多时间与精力，但我向你保证，其回报也将更为丰厚。

指南架构

容我向你说明这份实践指南的内容架构。

首先，我会带你查考一段圣经经文，它既能挑战你，也能激励你。这段经文会帮助你明白，为何通过忠心的时间管理来表达对主的委身如此重要，也会让你清楚时间管理的目标所在。在此过程中，我们会停下来深入探讨，作管家究竟意味着什么？为何圣经常常使用管家这一概念？

在弄明白这些之后，我们会开始探讨提升效率的具体方法。这包括完成一次自我评估，明确神要你管理和经营的事务究竟有哪些。随后，我们会引导你建立一套简单可行的时间管理体系，将其应用到日常生活中。这套体系虽简单，却能大大提升你的个人规划能力，也能让你更有信心，确信自己的生命正有意识地朝向那些最美好、最紧要的事。

当你读到指南的结语部分时，你将能带着喜乐践行这套体系，因你知道自己记住了该记的事，正在完成该做的事，也在专注于那些值得关注的事（同时能坚定地避开那些不值得关注的事）。那时，你便能成功地管理神所赐的时间，为要在世上成就他的旨意。

工作与安息

人生中，没有什么比辛劳工作一天后，能一夜安睡更甘甜的事了。若是你曾在户外做过繁重的体力活——搬运重物、挥斧砍柴、挖沟掘渠——你定能体会瘫倒在床上休息的那种满足。人生中很少有比劳有所得的安睡更甜美的事。

然而，人生中最可耻的事，莫过于该工作时却在沉睡。当有任务要完成、有责任待履行时，你便不该贪睡，也不该寻求安逸。你的呼召是要起来，去服侍、去祝福、去爱、去关怀。当有工要做时，却依然沉睡，这是何等可耻。

使徒保罗在写给罗马人的书信中，心里想的也正是安息与睡眠、兴起与工作的关系。容我为你解释。

从第12章开始，保罗便教导基督徒应当如何彼此相待，如何在所处的世界中生活。关键在于爱。基督徒与人相处，凡事都应当以爱心为出发点。

因此，他给出这样的教导：“爱人不可虚假”（9节），“爱弟兄，要彼此亲热”（10节）；他也说：“要彼此同心”（16节），“若是能行，总要尽力与众人和睦”（18节）。到了第13章，他更是总结道：“要爱人如己”（9节）。作为基督徒，你蒙召要效法基督的爱去爱他人：谦卑、无私、舍己、且富有智慧与热忱。

就在这一段教导爱人如己的语境中，保罗仿佛突然举起一个铃声刺耳的闹钟——那是一个你无法忽视的警报。正是在爱人这一教导的背景下，保罗对基督徒说：“当趁早醒悟。”请看他在13:11-14所说的话：

再者，你们晓得，现今就是该趁早睡醒的时候，因为我们得救，现今比初信的时候更近了。黑夜已深，白昼将近，我们就当脱去暗昧的行为，带上光明的兵器。行事为人要端正，好像行在白昼。不可荒宴醉酒，不可好色邪荡，不可争竞嫉妒。总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。

我愿你能听见这醒悟的呼召，更愿你能顺服这呼召。愿你醒悟过来，好能完成神托付给你的使命。

我此前已说明，实践指南的目的在于提供具体的方法论——最终要引导你建立一套可操作的体系。我也承诺过，我们后续会谈到这些方法。但在弄明白“如何做”之前，我们需要先明确“该做什么事”；而在这之前，更要先清楚“为何我们所做的事如此重要”。因此，我们接下来会聚焦罗马书中这段经文所包含的两个行动呼召——这些呼召会让我们明白，忠心作神所托付的时间管家、妥善管理这些时间，是何等重要。唯有先打好这合宜的根基，我们才能建立一套既有效又持久的时间管理方法。

借着这些经文，神呼召我们醒悟过来，起身去做工。若要忠心地作时间的管家、管理好我们的时间，我们就当如此行——从沉睡中醒来，殷勤地活出神对我们的呼召，完成神托付我们的事工。

管家职分

在深入查考保罗的教导之前，我们需要先思想一个关乎我们如何运用时间、如何生活的关键概念：管家职分。管家是管理者，是监督者。最关键的是，管家并非所有者。管家的职责，是受托管理他人所拥有的产业。基督徒对作金钱的管家这个概念并不陌生——我们知道，一切财物最终都属于神，因此我们并非自己钱财的主人，而是神钱财的管家。同样，我们也不是自己恩赐与才干的主人，而是神恩典所赐下的恩赐与才干的管家。这个原则既适用于金钱和恩赐，也适用于时间。时间属于神，是神托付给我们的，将来神也要向我们追讨，我们是如何使用这些时间的。

因此，保罗在写给以弗所教会的信中说道：“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”（弗5:15-16）。我们不仅

要使用所赐的时间，更要最大限度地善用时间。更确切地说，我们是要“赎回”时间，如同“兑换”宝贵的资源，以得着最高、最美好的果效。

同样，摩西祷告说：“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”（诗90:12）。数算日子，就是意识到每一日的宝贵，并决心谨慎对待每一天。我们的生命何等短暂，但每一日都是神所赐的礼物，应当为着他的旨意紧紧抓住，并充分发挥其效用。

因此，我们对待时间的态度，应当与对待金钱、才干等其他恩赐一样——我们是领受神宝贵恩赐的人，也蒙召要忠心且良善地管理这恩赐。活出美好生命的人，就是活出管家样式的人。

既然我们已经明白，自己是时间的管家而非主人，也知道我们要为神所赐的时间向他交账，那么接下来，我们就来聚焦保罗那“当醒悟”的呼召。

讨论与反思：

1. 你是否明白圣经中“管家职分”的概念？它与“所有权”有何不同？管家职分要求你将时间用于成就神的旨意，而非追求自己的目的，对此你是否甘心顺服？
2. 你认为自己目前是否在忠心管理时间？若是神今日提醒你，自从你成为基督徒以来，他已将多少时间赐给你，并要你为这些时间交账，你会如何向神回应？
3. 你认为自己在哪些方面管理时间做得较好？又在哪些方面意识到自己仍需成长？

1

当醒悟

若一个人本就清醒，却还要叫他醒悟，这未免显得奇怪。比如为了上班不迟到，年轻人可能会让父母第二天早上叫他起床。但若是第二天一早，父母发现他已经穿好衣服，在厨房吃早餐了，就不会再摇铃大喊“起床了！”很明显，他不需要被叫醒（显然，父母也见证了一件奇事！）。

同理，我们完全可以说，神若不是看到有些人仍在沉睡，就不会借着使徒保罗呼召他们醒悟。神不会白费口舌，吩咐人们去做早已在做的事。这就说明，保罗写信给罗马教会时，心中所惦念的人中，至少有一部分是沉睡的。如果当时有人如此，你也有可能正处于这样的状态。

当然，这些人并非字面意义上的睡着，而是一种隐喻性的沉睡。神已将使命托付给他们，他们却没有认真对待；神呼召他们积极行动，他们却消极懈怠；神呼召他们谨慎度日，他们却轻率生活。保罗之所以迫切劝勉，正是因为他们的麻木。

你是否在沉睡？

你是否也像保罗所担忧的那些人一样，仍在沉睡呢？你该如何判断？又该如何知道自己是否需要被唤醒呢？

最明显的线索，就藏在保罗此前的教导与强调中。所以，我们不妨简要看看，一个本该积极却懒惰、需要醒悟的基督徒会有哪些特征（换句话说，就是“未能忠心作时间管家、管理好自己时间”的基督徒）。

1. 第一，若你仍在效法这个世界，而不是被更新、成为像基督的样式，那你可能正处于沉睡中。罗马书12:2告诉我们：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化”。基督徒在将生命交托给基督、得着救恩之后，本该与过去的自己有明显区别。若是你仍贪恋世俗的享乐、追求属世的抱负、沉迷世俗的娱乐，就说明你对神的呼召毫无察觉，仍在沉睡中。你的心意需要

被更新，好让你的全人都能被更新。如果你还没有被改变像基督，就说明你还未醒悟。

2. 第二，若你未能发现并运用神赐给你的属灵恩赐，那你可能正处于沉睡中。罗马书12:6吩咐我们：“按我们所得的恩赐，各有不同。”圣灵赐给我们各样恩赐，为要让我们彼此祝福、彼此相爱和彼此服侍。神呼召我们殷勤地发现这些恩赐，并将其运用出来。若是你没有用自己的恩赐去服侍他人，尤其是在地方教会中服侍其他弟兄姐妹，那你很可能需要醒悟了。
3. 第三，若你没有积极地向他人表达爱，那你可能正处于沉睡中。想想罗马书12:9-10的话，问问自己：“这说的是我吗？”经文说：“爱人不可虚假；恶要厌恶，善要亲近。爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。”这样的描述能用来形容你吗？你的全人、整个生命，是否以爱他人为核心准则？当你周日开车去教会、与小组团契时、与朋友相处时，心里是否想着要去爱他们？若是你没有这样做，或许是因为你还未醒悟。
4. 第四，若你没有向他人尽当尽的本分，那你可能正处于沉睡中。罗马书13:7劝勉我们：“凡人所当得的，就给他；当得粮的，给他纳粮；当得税的，给他上税；当惧怕的，惧怕他；当恭敬的，恭敬他。”若是你不顺服神在你生命中设立的权柄，不尊重该尊重的人、不敬重该敬重的人，就是没有做到爱人如己。你仍在沉睡，需要赶紧醒悟。

这是你生命的光景吗？你的生命是否正在被神更新改变？你是否顺服生命中的权柄，并尽上各人当得的本分？你是否运用神赐的恩赐去服侍他人？你是否爱人，甚至远超过他人爱你的程度？

事实上，许多基督徒仍在沉睡。他们虽已信靠耶稣，也得着他的赦免，却还没有活出神呼召他们活出的样式。他们对神为自己预备的伟大使命毫无察觉，仍在沉睡。他们也不明白，福音本应催逼并激励他们活出一种特定的生命样式。罗马书前11章所阐述的福音，本就该在最后5章所描述的生命中活出来。所以，若是你喜欢罗马书的教义，就该问问自己：“我是否活出了罗马书所教导的生命？”若是你未能活出这样的生命，就该反思：“我是否真的明白罗马书的教义？”

若是你尚未活出这样的生命，或是不确定自己是否活出了这样的生命，保罗要告诉你：该醒悟了！他仿佛把闹钟高高举起，要让你听见那刺耳的铃声。这铃声就是要告诉你：该醒了！

此刻正是醒悟之时

因为罗马教会中有信徒仍在沉睡，也因为你很可能同样沉睡，你就需要听见保罗这当醒悟的呼召。他在第11节这样说：“再者，你们晓得，现今就是该趁早睡醒的时候，因为我们得救，现今比初信的时候更近了。黑夜已深，白昼将近。”

首先，他说“你们晓得现今”，意思是你们知道所处的时代，明白当下的境况，也知道我们如今活在怎样的现实中——我们正活在基督升天与再来之间的这段时期。在这个时期里，神已将神圣的使命托付给我们每一个人。他为我们定下了当活出的生命样式，当展现的见证形态。

接着，他说“我们得救，现今比初信的时候更近了”。换句话说，这就像他画了一条长长的时间线，一端是你信靠基督的那一天，另一端是你回到基督身边的那一天。你应当思想：自己在这条时间线上处于哪个位置？你或许不知道自己离终点有多近，但你确切地知道，从起点到现在，时间已经流逝了一段。你完成神旨意的时间是有限的，而其中一部分已经流逝。今天的你，比昨天更接近时间的终点；今年的你，比去年更接近那一天。这便带来两个值得深思的问题：已经过去的时间，你是如何使用的？剩下的时间，你打算如何度过？要知道，我们的时间何等短暂。

有多短暂呢？第12节给出了答案：“黑夜已深，白昼将近”。保罗希望你能想象这样一幅画面：此刻，你正处在黎明前的黑暗中。黑夜即将过去，白昼就要来临。在他描绘的景象中，耶稣基督会在太阳升起时再来。这就是他要描绘的场景。如今，天空已渐渐泛亮，晨鸟已开始歌唱，黑暗正渐渐被黎明取代。你正处在这个转折点上，站在黑夜与白昼的交界。时间何等短暂，终点已近在眼前。

保罗的话中带着紧迫感。若是基督要在日落时再来，你或许还有很多时间拖延。但在保罗的比喻中，基督要在日出时再来，这意味着时间紧迫，使命迫切。此刻就是你该警醒、该行动的时候了。

我此前说过，人生中最可耻的事，莫过于该工作时却在沉睡。当有任务要完成、有责任要尽时，你便不该贪睡，也不该安逸休息。当有工要做时，却依然沉睡，这是何等可耻。保罗也明确指出，如今你不该再沉睡、再懈怠——因你有使命要完成。

不过，问题还没有解决：这使命是什么？它具体是怎样的？若是你要全然醒悟，明白神的心意并按他的旨意生活，该如何行呢？这就带我们进入下一部分的内容：神有工要你去做。

讨论与反思:

1. 你是否在某些方面仍在沉睡？上述内容是否让你感到扎心？
2. 当你阅读箴言6:9-11及其他关于懒惰的经文时，是否看到自己当前生活的某些现状与习惯？你当如何悔改做出回应？

2

神有工要你去做

神呼召你醒悟之后，要完成的使命究竟是什么？有哪些工在等候你去做？你当如何行，而不是安歇打盹？换句话说：你当如何管理并善用你的时间？

保罗说，“黑夜已深，白昼将近”，随后他加上“就当”二字。这些是表明目的词，标志着话题从醒悟转向行动。它们将“醒悟的呼召”与“基督徒顺服呼召后当如何行”的解释连接起来：“我们就当脱去暗昧的行为，带上光明的兵器”（罗13:12）。

醒悟之人的双重使命

保罗很喜欢用脱去与穿上的比喻。在他多封书信中，都用这个比喻说明，当你悔改信主时，有一项双重使命在等候你。你必须停止某些事，开始另一些事；必须弃绝某些行为，培养另一些行为。他用穿戴衣物的画面，生动地描绘了这一转变。

在这个比喻中，一名士兵正在沉睡，突然号角响起，警示敌人来袭。他原本躺在床上，穿着睡衣，但警报一响，他必须立刻跳下床，换上军装。当你归向基督时，也当如此行。当然，你要脱去和穿上的不是衣物，而是指行为、态度、欲望以及与“老我”相关的一切——那个对神的旨意懒惰沉睡的老我。这一切都当被新我取代。

在此处，保罗进一步强调，你不只是要脱去暗昧的行为，更是要丢弃它们。磨磨蹭蹭地慢慢改变是不够的。就像那名士兵，必须立刻脱下睡衣、换上军装，奔赴前线。此刻的他已然清醒，起身离床，穿戴整齐以备使命，随时可以行动。

你呢？你是否已醒悟，明白神伟大的旨意？你是否已穿戴合宜的行为与态度？换句话说，你是否殷勤地脱去旧人、穿上新人？基督徒生命的成长，不只是行为上的改变，更关乎品格的更新——不只是你做什么，更在于你成为怎样的人。事实上，若你想行事更像基督，就必须先成为更像基督的人。**行事固然重要，成为什么样的人同样重要**，因为你的行为始终源于你的品格。

保罗继续教导，他进一步解释了脱去睡衣意味着什么（反之，穿着它们又意味着什么）。他在第13节说：“行事为人要端正，好像行在白昼；不可荒宴醉酒，不可好色邪荡，不可争竞嫉妒。”

行事为人端正，就是言行得体、有尊严地生活，活出与蒙神拯救、成为神儿女身份相称的样式。作为基督徒，你当活出体面，而非不端；活出尊贵，而非卑贱。

保罗列出了三组词语，每一组都描述了基督徒当避免的不得体、不合宜的生活方式——这些行为或态度都属于老我的样式，而非新我的生命。保罗所列举的并非详尽无遗，却是极具代表性的例子。

1. 首先，他提到“荒宴醉酒”。我知道，若是你愿意花时间读一份几千字的实践指南，大概率不会是那种酩酊大醉或参与狂欢宴乐的人（圣经中的荒宴多指纵酒宴乐，而非明确指性放纵）。但我们应当思想这些词语背后的含义。表面上，它们指宴乐狂欢、酗酒成瘾的生活，实际上，它们代表着一种逃避现实、敷衍度日的生活，是为逃避神所托付的责任。或许，这种逃避心态比醉酒本身，更能让你产生共鸣。
2. 其次是“好色邪荡”。这指的是关乎身体的罪，尤其是性方面的罪。将他人当作满足自己私欲的工具，把神所赐的美好恩赐用于自私的目的，而非成就神的旨意。如今社会中，很少有比陷入淫乱（尤其是沉迷色情）更严重地影响人管理时间的因素了。
3. 最后是“争竞嫉妒”。这些是社交方面的罪，会影响你与他人的关系。你或许品行端正，不会酗酒；或许品格高尚，不会与配偶以外的人发生性关系。但若是你好争竞、喜欢挑起争端，若是你心胸狭隘、嫉妒他人，若是你对神所赐的不满足、却嫉妒他人所得的，这样的生活就是在羞辱神。你仍在沉睡，行事如同彻夜酣睡的人，而非醒悟过来、终日服侍主的人。你可能会错失将时间用于最高目标的机会，因为你已将时间浪费在最无价值的事上。

那么，你蒙召当做什么，难道是将生命浪费在逃避现实、放纵私欲、淫乱和无谓的争吵中吗？我们常听到要效法基督或要像基督的教导，而保罗在此处用了一种不同的表达。他在第14节说：“总要披戴主耶稣基督。”当你脱去那些丑陋的行为时，你当披戴基督。换句话说，你要将基督当作衣物或铠甲穿戴在身。这画面象征着你全然依靠他、全心归向他、完全顺服他，并竭力在凡事上效法他。

保罗在这节经文的结尾强调，“不要为肉体安排，去放纵私欲”。这意味着你连如何满足肉体私欲或如何纵容邪恶欲望的念头都不该有。这意味着不渴望犯罪，不幻想犯罪，更不沉迷于犯罪带来的短暂快感，而是追求顺服神、践行他旨意所带来的满足。这呼召你要确保，当你的心思该专注于基督时，不要停留在罪恶上；当你该计划如何服侍主时，不要花时间盘算如何犯罪。换句话说，它呼召你作时间的管家，将时间用于讨神喜悦的事，远离一切冒犯他的事。

这些罪的共同根源

现在我们来看关键。所有这些罪的共同根源，就是“缺乏爱”。这一点至关重要，因为保罗在罗马书第1至11章中精彩阐述的福音，其核心要义就是爱！不能活出爱，就是未能理解并践行福音。若是你相信罗马书第1至11章的教义，就当活出罗马书第12至16章所描述的生命。那是全然以爱为核心的生命。

福音呼召你以被爱的方式去爱。基督就是爱的本体，你当披戴他。活出以爱为核心的命，是你的本分、你的呼召、你的责任，也是你的特权——你爱人如己，既是对神爱你的回应，也是你对神的爱的表达。

这意味着，你的效率远不只是为了自己。你人生的使命，不是为自己创造一个专属目标并为之活，也不是挖掘自己内心深处、编造某种内在意义。你的使命是去爱，管理并善用你的时间，以爱为导向。追求效率的最佳理由，是为了通过爱与服侍他人，向神表达你的爱与感恩。这就是神呼召你活出的生命，也是你当践行的时间管理与管家职分。

爱你的邻舍

每一位基督徒都当深切渴望活出有果效的生命。你当深切渴望活出多结果子的生命——将最宝贵的时间用于最有价值的目标，忠心且有意识地管理时间，以成就神对你的旨意。正如我在别处所定义的，多结果子就是“有效地管理神所赐的恩赐、才干、时间、精力与热忱，为要使他人得益处、使神得荣耀。”

多结果子意味着运用你的恩赐（神赐你属灵恩赐，主要是为了服侍其他弟兄姐妹）、才干（神赐下的先天能力）、时间（神分配给你的岁月时日）、精力（你在一天、一周乃至一生当中，能力的起伏变化）与热忱（神在某些事上赐给你的特别负担与热情）——这一切都是为了借着善待他人来荣耀神的名。它意味着你将自己的所是和所有，都转向外在，用于服侍他人。正如经上所说：“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的”（弗2:10）。当你忠心地作时间的管家，通过服侍他人来荣耀神时，你就是在跟随我们救主的脚踪，他也曾忠心地管理自己的时间，通过服侍你我来荣耀神。

而这正是我最想让你从这份实践指南中得着的——你蒙召要将生命导向爱。你蒙召要坚定不移地将生命导向这最美、最高的目的。

讨论与反思：

1. 坦诚地说，你是否被保罗所列举的某类罪所捆绑？若是如此，你能否明白这会如何影响你忠心作时间管家、管理时间的能力？面对这些罪，神或许正呼召你采取怎样的行动？
2. 将生命当作管家来管理，通过爱他人来表达对神的爱，为什么这样的生命会如此充实？为什么这比追求个人内在目标更能带来满足？
3. 思想耶稣以及他如何管理时间。从他的榜样中，你能学到什么？
4. 神可能呼召你采取哪些具体行动，以舍己的生活取代自私的生活，以向他人的爱取代自我放纵？

3

管家职分与 管理时间的方法

终于，我们要谈到具体方法了。方法之所以重要，是因为你所领受的呼召无比珍贵，肩负的使命也十分紧迫。这世上有需要你去爱的人，有等待你去把握的服侍机会，有应当你去传递的祝福。而通过践行一些方法，你就能更好地抓住这些机会。

因此，我希望能帮你建立一套方法——一套包含习惯与委身的体系——让你能切实管理好自己的时间。这套方法并非唯一的选择，也并非完美无缺，但在我多年教授这套方法的过程中，它已被证明对我和许多人都有效。这是一个很好的起点，随着你不断实践成长，还可以根据自己的生活、处境与性格调整优化。这套方法包含六个步骤。

第一步：清点你的责任

第一步是清点神托付给你的各项责任。你所拥有的时间是有限的，而可能投入时间的机会却是无限的。就像财务经理不仅要决定该投资什么，还要明确不该投资什么，时间的管理者也是如此。你需要好好思考，什么是善用时间，什么算虚度时间。请使用“效率工作表”来完成这一步及后续步骤。

接下来，我希望你花些时间思考自己的各个责任领域。责任领域是指神赋予你的角色或托付你的职责。其中有些是与生俱来的，有些则因你的具体处境而不同。

我们每个人都具有一个共同的责任领域：自己。我们可以称之为“个人”。我们需要照料自己的身体、灵魂与思想——让它们接触有益的事物，远离有害的影响。另一项普遍的责任领域是“家庭”，我们都是家庭的一员，对父母、子女、兄弟姐妹或其他亲属负有责任。作为基督徒，我们还拥有“教会”这一责任领域，因为神呼召我们在敬拜和服侍的群体中活出信仰。几乎所有人都会有“工作”或“职业”这一责任领域，这是占据我们大部分时间的主要事务，可能是

办公室工作、在校学习，或是照料孩子。除此之外，还可能有“社交”“朋友”“爱好”“邻舍”等领域，这些领域会因个人生活的不同而有所差异。

花几分钟思考这些领域，并列出属于自己的责任领域清单。清单中的类别要宽泛一些，既要能涵盖你生活中的所有责任，又要适中，尽量控制在五到六个以内。就我个人而言，我的责任领域有以下五个：个人、家庭、社交、教会、事业。这样划分可以使我生活中所有该做的事、所有该承担的责任，都能归入这五个领域中的某一个。

确定好这些主要领域后，再深入思考每个领域的具体内容。在每个责任领域下，列出与之相关的具体任务、角色或职责。思考时可以问自己：“在这个责任领域中，神具体托付了我哪些任务、角色、项目或职责？”或者这样问：“将来神要我交账时，在这个领域中，我需要为哪些事的忠心管理负责？”

在“个人”领域下，你可以这样列举：

- 身体健康（锻炼）
- 属灵健康（读经、祷告、阅读属灵书籍）
- 个人成长（学习、背诵、阅读成长类书籍）

在“家庭”领域下，你可以这样列举：

- 属灵关怀与带领（配偶、子女、家庭灵修）
- 家庭事务（修理、维护）
- 财务管理（预算、账单、财务规划）
- 家庭成长（假期、娱乐）

按照这种方式，为每个责任领域列出具体角色或任务，直到每个领域下都有明确的内容。

完成这些步骤后，你就能清晰地了解自己的生活构成。通过这次清点，你会明白神托付给你的责任是什么，也会知道神可能会用哪些标准来评估你在每个领域的管理成效。至此，你已迈出了坚实的第一步！

第二步：明确你的使命

第二步并非必需，却很有帮助。既然你已经清晰地梳理了自己的生活，不妨思考这样几个问题：在每个责任领域中，怎样算成功？如何判断自己是否在这个领域中做得好？几周或几个月后，你需要什么样的提醒才能推动自己在每个领域继续前进？

我建议你制定一份使命宣言。有两种选择：你可以制定一份涵盖整个人生的总使命宣言，也可以为每个责任领域分别撰写使命宣言。使命宣言就是一份目的说明，可以作为衡量自己的标准。当你回顾过去一周时，你可以对照使命陈述并问自己：“我做到了吗？”当你规划未来一周时，也可以对照它问自己：“我该如何实现这个使命？”

以下是我用于“教会”责任领域的使命宣言：“通过教导、训练与管理，使教会成员生命成熟、人数倍增。”这份宣言明确了我该采取的行动（教导、训练、管理），也设定了我要达成的目标（教会成员在信仰中成长并传播福音）。它既是目标，也是一种问责形式，我可以问自己：“我做到这些了吗？”“接下来该如何做？”

因此，我建议你也可以尝试写下使命宣言，要么写一份涵盖所有责任领域的总宣言，要么为每个责任领域分别制定使命宣言。制定这样的宣言可能不容易，但不妨尝试一下，并在未来几周、几个月里不断修改完善。随着生活处境的变化，使命宣言也可以调整。记住，爱是核心原则。无论如何，每份使命宣言都应当与活出爱这一目的相关联。

明确使命的一大好处，是它能帮你决定如何使用时间。面对各种机会时，你会更有信心做出“接受”或“拒绝”的选择。你可以清楚地对符合使命的机会说“是”，对可能干扰、违背使命的机会说“不”。

第三步：选择你的工具

到目前为止，你已经完成了生活清点、明确了使命，第三步是选择合适的工具。

工具是完成事情的关键，而好的工具能让你高效、出色地完成任务。因此，花些心思为任务选择合适的工具是很有必要的。一套高效、可靠的效率体系，离不开三种工具。这三种工具功能各不相同，却能相互补充。它们协同作用，能让你的能力大幅提升。

信息工具。信息工具用于收集、整理、存储和调取信息。传统的信息工具是文件柜。文件柜有多个抽屉存放不同类别的文件，抽屉内有标签细分区域，还有文件夹存放单独的照片或文件。这种方式过去有效，现在依然直观好用。但如今，数字信息远多于纸质信息，所以大多数人更倾向于使用设备上的应用程序，而非办公室里的文件柜。例如**Dropbox** 云存储、苹果备忘录、微软**OneNote**、**Notion** 笔记和**Evernote**（印象笔记），这些都是不错的选择。

日程工具。日程工具能让你看见时间、规划时间，并在重要事项临近或紧急时提醒你。换句话说，它就是日历。过去，人们常用贴在冰箱或墙上的纸质日历；如今，大多数人已改用手机上的日历应用。几乎所有应用开发商和操作系统都自带日历功能，这些日历的功能和实用性相差不大，比如苹果日历、谷歌日历、微软日历，选择其中任何一款大抵都错不了。

任务工具。任务工具用于收集、整理待办事项，并在截止日期临近时提醒你。它比信息工具和日程工具出现得晚，但重要性毫不逊色。它是高效效率体系中的最后一块拼图，能让整个体系完整运转。和日历一样，现在几乎所有应用开发商和操作系统都自带任务工具，比如苹果提醒事项、谷歌任务、微软待办，这些工具功能相当，足以满足需求。

选择这三个类别的工具时，我建议从手机自带的简单工具开始。只有当你发现基础功能不够用时，再考虑添加更复杂的功能。大多数人在大多数情况下，基础工具已经足够。

因此，花些时间权衡选择，确定自己要使用的工具。选好信息工具、日程工具和任务工具后，再花几分钟熟悉它们的使用方法。

第四步：搭建一个体系

第四步是搭建体系，一套重复、协调的方法、流程与常规。这套体系会借助你选择的工具，确保你做该做的事、记该记的事，并关注最重要的事。

关键在于，你要搭建一套能让自己信任的体系。这套体系必须足够可靠，使你能放心地存储未来需要的信息，并在需要时调取；能记住需要完成的任务，并引导你按时完成；相信它能明确你该前往的地点，并确保你准时抵达。你会将所有这些信息托付给工具，也相信体系能在需要的时候呈现这些信息。

信息工具的用途是存储信息。用它来保存文件、文档，以及其他零散信息，比如会议记录或突然闪现在脑海的想法。只要遇到未来可能需要的信息，就可以将其存入信息工具。

日程工具能让你直观看到可支配的时间，进而决定该安排哪些事。所有需要在特定时间、特定地点进行的事务，比如会议、约会，都该记在日程工具里。当你确定某个会议或答应参与某个活动后，就将相关信息添加到日程工具中。

任务工具用于记录待办事项，并为其设定截止日期。通常这里记录的是具体细碎的任务，而非完整项目。比如创建“写一本书”这样的任务可能并无帮助，

因为它规模太大、难度太高，需要数月才能完成。更有效的做法是把它拆分成一系列可逐步推进的小任务，比如“制定大纲”“研究书名”“撰写引言”等。我建议每个任务都以动词（即行动词）开头，这样能清晰明确完成该任务需要采取的具体行动。

一条行之有效的整理原则是“物各有其位，同类必归处”。也就是说，你的任务、事件和信息都有专属的存放地，必须归位到正确的位置中。不仅如此，在信息工具这类工具内部，相关信息也该归类整理，比如所有税务文件放在一起，所有家庭照片放在另一处。

因此，当你收到包含重要 PDF 文档的邮件时，将其保存到信息工具中。当老板要求下周二下午3点去他办公室见面时，要把预约添加到日程工具。当配偶让你回家路上顺便去趟商店时，要把这件事记到任务工具里。让每个工具都各司其职，并尽量保持工具间的功能区分，不混淆使用。

第五步：建立回顾机制

第五步需要定期进行——有人每天做，有人每周做，也有人每月只做一次。在这一步中，你要回顾自己的体系与工具，确保一切都处于正常状态。所有体系若不维护，都会从有序变成混乱；人若不主动坚持，也容易从努力变得懈怠。因此，任何体系的运转都离不开一定的照管与维护。

我建议每天开始时，或至少每个工作日开始时，花几分钟查看任务工具，了解当天及未来几天的待办任务，同时查看日程工具，确认未来几天已安排的约会与会议。这样能帮你明确可用于完成任务的时间，进而选择当天能完成或至少能推进的任务。简单来说，日程工具告诉你有哪些时间可用，任务工具告诉你这些时间能安排哪些任务。

第二种定期回顾是每周或每月进行一次。回顾时，你要结合使命宣言审视自己的责任领域，评估自己是否活出了神呼召的生命样式。核心是问自己：在每个责任领域中，我是否活出了对神和对他人的爱？不仅如此，还要思考未来几周或几个月该采取哪些行动，更好地践行这份爱。把这种复盘安排在每周五下午，或是每月的某个周五下午，都是很合适的选择。

这两种回顾能帮助你维护体系，让它始终保持良好的状态。只有通过这样的回顾，你才能真正融入这个体系，确保它运转正常、足够可靠。

第六步：付诸行动

第六步，也是最后一步，就是付诸行动！这一步是要切实作时间的管家、管理

好时间。而要做到这一点，需要你遵循体系、使用工具。每天坚持使用这些工具，并定期复盘，你会对这套体系越来越有信心。构建这个体系，直到你能够安心托付：它能记住所有要事，随时随地提醒你的行程，并指引你优先完成那些最能实现神所托付的任务。搭建体系、使用体系、维护体系，并愿意根据生活处境的变化调整体系。

讨论与反思：

1. 这些步骤中，有哪些你已经落实（无论是否和文中描述的方式一致）？哪些是你首次接触的？有没有哪一步让你觉得特别有难度？
2. 在你搭建效率体系的过程中，你会邀请哪位导师或信任的朋友来督促你坚持下去？



结语

在这份实践指南的开篇，我就强调，确立你的动机，比任何提升效率的体系、任何帮助你掌握时间的方法都更为重要。我相信你已明白，动机至关重要，也看到最好的管家职分源于最纯正的动机。我也相信你已知道，管理时间、作时间管家最好的动机莫过于爱——通过有意且喜乐地将生命导向爱他人这一崇高目标，来表达你对神的爱，以及对神为你所成就之事的敬畏。没有比这更恰当的动机，没有比这更伟大的目标，也没有比这更深刻的满足了。因为这正是神创造我们、拯救我们的原因。



推荐资源

- 1 *Do More Better: A Practical Guide to Productivity* by Tim Challies
- 2 *What's Best Next: How the Gospel Transforms the Way You Get Things Done* by Matt Perman
- 3 *Redeeming Productivity: Getting More Done for the Glory of God* by Reagan Rose

这三本书都从明确的基督教视角阐述效率与时间管理，且都能为你引荐更多实用资源，帮助你在相关知识的学习与实践应用上不断成长。

效率工作表

明确你的责任领域

你有哪些责任领域？神使你为谁或为什么负责？
神会在哪些方面要求你交账？

个人 家庭 _____ _____ _____

列出你的角色、任务与项目

每个责任领域下有哪些具体的角色、任务或项目？

<u>个人</u>	<u>家庭</u>	_____	_____	_____
属灵健康	属灵成长	_____	_____	_____
身体健康	财务管理	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

陈述你的使命

每个责任领域下，如何算成功？每个领域下，你的行动呼召或使命呼召是什么？撰写你的使命宣言。

个人:

家庭:

_____ :

_____ :

_____ :

选择你的工具

日程工具

(谷歌日历、苹果日历、Cozi 家庭日历)

信息工具

(印象笔记、微软 OneNote、SimpleNote 简易笔记、谷歌 Keep 备忘录)

任务工具

(Todoist 待办、奇妙清单、Things 任务管理、OmniFocus 专注任务)



姆·查理斯 (**TIM CHALLIES**) 是牧师、知名讲员、作家，也是基督教博客领域的先行者。每天有数以万计的人访问他的博客 Challies.com，使其成为全球阅读量最高、最具影响力的基督教博客之一。提姆著有多本书籍，包括 *Visual Theology, Epic: An Around-the-World Journey through Christian History, and Seasons of Sorrow: The Pain of Loss and the Comfort of God*。他与家人现居加拿大安大略省多伦多市附近。

