



THE  
MENTORING  
PROJECT

# 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..... 管理时间的方法	19
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 you 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当作时间的管家，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，其回报也必将更为丰厚。

### 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，为要在这世上成就他的旨意。

### 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，若是你喜爱罗马书的教义，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中的某些现状与习惯？你当如何悔改做出回应？

## 2

# 神有工要你去

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——不不是你做什么，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，你蒙召当作什么，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。活出以爱为核心的生命，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。

我们每个人都有共同的责任领域：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“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，并列出自已的责任领域清单。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的角色或任务，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的构成。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，我可以用它来问自己：“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并不容易，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？

个人	家庭			
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](http://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。

