

抢回时间

胜过拖延症的圣经策略

Taking Back Time

菲尔·莫泽
Phil Moser



《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》

Taking Back Time: biblical strategies for overcoming procrastination

Published by Biblical Strategies.

Distributed by Send the Light.

Visit our Web site: www.biblicalstrategies.com.

© 2014 Phil Moser

International Standard Book Number: 978-0-9905666-0-1

All rights reserved.

圣经策略 (Biblical Strategies) 出版

发光 (Send the Light) 发行

版权所有。

© 研经工具

《抢回时间》电子图书资源由研经工具与原单位签订合同而获得使用权。

严禁一切不符合其原定用途或原出版单位规定的使用。

本书为内部资料，仅供个人或小组学习使用，不得用于商业目的。

任何单位或个人均不得以任何形式利用本资源进行出版

(包括编辑加工、印刷复制和发行)、定价及销售。

违反上述声明的行为可能会涉及法律责任。



研经工具

网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com

目录

扼住拖延症的咽喉	3
第一部分：像神那样思考	4
惧怕：隐秘的动机	
骄傲：过于自信的乐观主义者	
懒惰：顽固的被动者	
第二部分：行耶稣所行的	16
倚靠话语、重述你的目的、安息在天父那里、为了永恒	
第三部分：顺服圣灵而行	20
善于分析：我是否在浪费时间而不自知？	
优先次序：我是否把时间投入到真正重要的事上了？	
忠于圣经：我是否是按照圣经的价值观来决定什么是真正重要的事情？	
勤于操练：我在使用时间上是否节制？	
操练做时间的管家	29
实践建议	
祷告：祷告模板及神的名	31
圣经学习：关于时间的关键经文以及每日读经计划	33
经文检索：胜过拖延症的经文	35
倚靠圣灵：十五分钟日志	37
重要/紧急模型	39
核心经文界定的角色	40

扼住拖延症的咽喉

拖延症（procrastination）。光这个词的五个音节说起来都得花点时间。缓缓说出这个词，你脑海里会很快浮现出待付的账单、必须要回的电话和一眼望不到边的协助家务清单。我们每个人都倾向于拖延某些任务。所以拿起一本关于拖延症的书很困难是不是？也许你像我一样担心，你不是真的因为忙才做不到，也担心问题不是出在你的时间安排上，担心再也不能甩锅给老板！如果有太多这样的发现，你就不得不承认自己需要改变。但假若你承认自己需要改变，那么你的清单上又会多出一样事情。当然，你仍然可以把这件事也给拖延下去。

我们通常会把拖延症局限为时间的问题。我们说：“我想做啊，但是没时间”或者“今天太忙了，所以我只能把这个工作拖到明天了。”出于这个原因，大多数关于拖延症的书都会涉及优先次序或者时间管理。尽管这是重要的，真正的原因其实是藏得更深的。你无法只是简单的解决拖延的问题，而不诚实地面对自己为什么要拖延这些事。你内心隐藏着拖延症的真正原因。我相信没有比圣经更能帮助你分辨心中的思念和动机的了¹。通过神的话，我们可以揭示出这些隐藏的原因。在旧约和新约中，神用一些人物帮助我们确认我们个人拖延的动机。不明智的管家充满惧怕²。过于自信的乐天派是骄傲³。不做计划的人是懒惰⁴。也许每种情况的动机都不一样，但是都带来同样的结果：**把今日事拖到明天。**

在圣经里，我们能发现神对拖延症的看法。通过耶稣的例子，我们学习了如何胜过拖延症的微妙试探，并且当我们与圣灵同行的时候，我们就能培养一种新的习惯，使得我们不再把今日事拖到明天。别再拖延了。大山不会因为你等到明天去爬就会变小。如果觉得你要没时间了，今天就把它给夺回来。

¹ 来 4:12

² 太 25:25

³ 雅 4:13

⁴ 箴 6:6-8

像神那样思考

惧怕：隐秘的动机

拖延症是人为制造出来的对恐惧的自卫反应。也许你没勇气承认，但当你拖延一个困难的项目或可能的面质时，你就有可能是在惧怕。耶稣在讲述三个管家的故事的时候就是在展示这个真理⁵。管家被主人托付管理一些财产⁶。他自己不是这些财产的所有者，也不是他赚取来的⁷。在故事中，每个管家都被托付了一定数额的钱财让他们作明智的投资。在耶稣的比喻中每个管家都被主人托付了若干他连得的钱。他连得这个词用来描述他们被托付的财产的价值。这三个管家被分别托付了五他连得（千）、三他连得和一他连得。在圣经中，他连得是银子或金子的计量单位。一他连得银子相当于现在的 384,000 美元。一他连得金子大概是 5,760,000 美元⁸。按照金本位，第一个人被托付了两千九百万美元，第二个人是一千七百万，第三个人是五百七十五万五千美元。这是被托付了他人一笔很巨额的财富。

第一个和第二个管家很明智地将钱投资了，使资产翻倍，满足了他们主人的期待。主人夸他们工作做得好⁹。但是第三个管家选择不把钱拿去投资。令人难以置信的是，他拿了把铲子，走到后院，把近六百万美元放进地洞里埋起来。然后回家等着主人回来。你是不是想跳进耶稣的故事里，抓住这个不明智的管家的肩膀，摇晃他并大喊：“你在想什么啊？！你怎么能把六百万美元埋到你后院？”但是当主人回来的时候，这个被托付一他连得的管家告诉我们他是怎么想的。当我们倾听他所说的，我们就能发现在我们自己的拖延症里隐藏的动机。

这是他的告白：“主啊，我知道你是忍心的人，没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛，我就害怕，去把你的一（他连得）千银子埋藏在地里。请看，你的原银子在这里。”¹⁰

他用了几个字就说出了他拖延的理由：**我就害怕**。在圣经里，自己承认的惧怕通常会导致不作为或者错误的行动。想想下面这些例子：

- 当亚当在伊甸园中犯罪后，他本该去找神来解决，但相反他却找了个地方躲起来。当被发现时，他的回应是：**我就害怕**¹¹。

⁵ 太 25:14-30

⁶ Don Stewart, “Stewardship” in The Holman Illustrated Bible Dictionary (Nashville, TN: Holman Bible Publishers, 2003), 1534.

⁷ 在托尔金的《魔戒：王者归来》中，迪耐瑟爵士被任命为刚铎的管家，他不是国王。在大殿里，迪耐瑟坐着的宝座在一个台阶下面，而台阶通往国王的王座。在台阶顶部的王座是空的。托尔金描述的这个场景完美地诠释了管家的意思。在国王缺席的情况下，迪耐瑟带领百姓并保护王国，但是他不能走上台阶取代国王的角色。他只是一个管家。他没有被赋予至高的权柄。

⁸ John MacArthur, The MacArthur Study Bible (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 2199.

⁹ 太 25:21, 23

¹⁰ 太 25:24-25

¹¹ 创 3:10

- 当雅各质疑他岳父的企图时，他本应该去提出来，但他却选择趁着夜色逃跑。当被抓住的时候，他的回应是：**我就害怕**¹²。
- 当给约伯建议的人里面最年轻的以利户觉得受其他三人的年龄的威胁时，他就静坐沉默，之后他承认说：**我就害怕**¹³。
- 当先知但以理因天使加百列的显现而感到难以承受时，他脸伏于地。稍后他宣告说：**我就害怕**¹⁴。

惧怕能使人软弱。能冻结你的思维，锁住你的情感，并让你无法作出选择。

当谈到拖延症，有两个因素会导致惧怕——感觉能力不足和过去失败的记忆¹⁵。

感觉能力不足

这太难了。如果放一放，会变容易。

当我们因为感觉能力不足而拖延处理今天遇到的麻烦，通常发现情况只会变得更难而不是更容易。那个不明智的管家说自己没有能力完成任务。他相信他的能力远远达不到主人的标准。由于被惧怕淹没，他没有负起管家责任把钱拿去投资¹⁶。当我们读这个故事的时候，很容易同情这个被托付了一他连得的管家。我们理解他的惧怕。如果我们被托付了六百万美元，我们也会感到能力不足的！

作为一个辅导者，我注意到，通常当人们面对自己觉得超出能力的任务时，有些好意的朋友会倾向于告诉他们，你能做到——只要相信自己。这些话，尽管是想鼓励，但实际可能是非常危险的。圣经教导说，当你感到自己没有力量或者能力的时候，可能是事实。箴言说：

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。在你一切所行的事上，都要认定他，他必指引你的路。¹⁷

¹² 创 31:31

¹³ 伯 32:6

¹⁴ 但 8:17

¹⁵ 如果你成长在圣经时代的以色列，你就对经历到对未来的不确定而有的恐惧深有体会。你的朋友和家人被从家拉走关起来。即使你能待在自己家里，小偷和强盗也会时常光顾，抢走不属于他们的财物，若有人反抗就施以暴力。而耶稣对这些人说：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天担就够了。”（太 6:34）。这对拖延症患者是一个有益的教训：如果你把今天的难处拖到明天，你就会同时面对明天和今天双重的难处了。

¹⁶ 太 25:25

¹⁷ 箴 3:5

但你感到神呼召你去做的事你力不能胜，这应当促使你去信靠他而不是信靠自己。这是你胜过能力不足的方法。当基甸害怕的时候，主向他保证会为他争战¹⁸。同样，大卫向歌利亚宣告说，他不是在与一个小牧童在战斗，而是在敌对神¹⁹。想象一下这个获得一他连得的管家如果也这样做。尽管他感到自己没有能力来担当任务，他应该对他的主人慎重地选择了这件事有信心。一位拥有上百万美元的主人应该足够有智慧估量选择使用谁。这就是为什么我们看到主人是“按照他们的能力”²⁰托付给他们每一个人。主人是最知道的。但是这个管家宁可相信自己对自己的判断而不是主人对他能力的判断。因此，他就开始惧怕。类似的，我们的主是全智的。他知道实际和潜在对我们最好的所有事情。当他在大约公元前 1490 年带领以色列人出埃及的时候，到应许之地最短的路是沿着地中海东北边走。这条路被成为非利士人之地。但是最短的路却不是神为他们选择的道路。以他的智慧，他带领他们走红海边的旷野²¹。圣经是这样记录的：

法老容百姓去的时候，非利士的道路虽近，神却不领他们从那里走，因为神说：“恐怕百姓遇见打仗后悔，就回埃及去。”所以神领百姓绕道而行，走红海旷野的路。以色列人出埃及地，都带着兵器上去。²²

如果以色列人已经装备好去战斗，而且他们也有那一位掌管天军的主帮助他们，为什么不走最近的路呢？因为全智的神知道他们会害怕。这是神学家古德恩所说的，神的知识如此完备，可能性对他来说是和事实一样的意思²³。当我们在眼前要面对的事情感到害怕并且觉得自己能力不够，我们要记得这个得了一他连得的管家没有做的：我们的主会根据我们的能力预备我们前面要遇到的事件和机会。要胜过对没有能力的惧怕，我们不需要增加对自己能力的信心，却要因神以智慧、能力和慈爱来选择我们而信心增长²⁴。我们的信心应该是在对神的智慧上增长，而不是我们的能力和天赋上。

总之，当我们把某些事搁置的时候，并没有使之更容易。也许这个原则在破裂的关系中最容易被觉察到。当我们拖延不和一个朋友或家人进行必要的谈话时，我们只会使得我们对他们真诚的关心被削弱。更有甚者，日复一日，年复一年，我们就失去了去做当作之事的动力。如果耶稣用我们语言来说，他会说：“拿起电话去做。今天的难处今天担，把明天交托给父。”

对过去失败的记忆

如果你过去失败了，那么你只会再次失败。今天也不需要尝试了。

也许你的过去被各种失望所缠绕；也许失败充满你的记忆。你过去在何处跌倒，你就很容易在当下拖延。你的思绪在低语着：**如果过去失败过，你只会再次失败**。我们对再次失败的恐惧关上了改变的门。我们等着一个永远不会来的动力。

¹⁸ 士 7:20

¹⁹ 撒上 17:45

²⁰ 太 25:15

²¹ 出 13:17

²² 出 13:17-18

²³ Wayne Grudem, *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine* (Grand Rapids, MI: InterVarsity Press; Zondervan Publishing House, 1994), 189.

²⁴ 见 *Dead-End Desire: biblical strategies for overcoming self-pity*, 37-47.

也许你纠结过去不能坚持的减肥计划。你一开始很有感动，也初见成效，但是没能坚持。减掉的体重又回来了，挫败感油然而生，然后现在你就失去了再次开始的动力。你不记得短暂的成功，只记得失败的感觉。最好对此付诸一笑，像是从来没有困扰过你一样。你把最不愿意面对的“头一天”一拖再拖。这之后，明日复明日，你一直等着那个永远不会出现的动力。要想重新发现能让你回到跑步机上的动力，你必须先处理对再次失败的恐惧。

圣经说“爱既完全，就把惧怕除去。”²⁵我一直对这节经文很着迷。你会想到完全的胆量、忍耐或勇气是对付惧怕的最佳品质，但是圣灵却选择了完全的爱²⁶。我们天父完全的爱是通过耶稣代替我们而死才能彻底了解的²⁷。因为圣经说：“惟有基督在我们还作罪人的时候就替我们死，神的爱就在此向我们显明了”²⁸。通常，因为过去的失败，一个人惧怕尝试。他们不是被“完全的爱”所驱动，他们是被自己的完美所驱动。除非保证能成功，他们拒绝再次尝试。但是一旦我们担忧个人的成功与否，我们的骄傲就发动了²⁹。我们不单单是惧怕失败，我们也怕失败之后降卑的过程。说“明天我要开始一个减肥计划”很容易，但是说“我昨天开始了一个减肥计划，但是我却坚持不下去”就很难。第一种情况更容易，因为不用承认我们自己的软弱。我们羡慕别人身上的谦卑，但是不喜欢失败给我们带来的谦卑。失败迫使我们承认我们缺乏实现目标的能力。我们的骄傲像一头愤怒的斗牛犬——好斗、自卫，从不向人寻求帮助。这后一种情况“我昨天开始了一个减肥计划，但是我却坚持不下去”迫使我们向神和他人寻求帮助。

如果我们让失败达成原本的目的，它就会使我们谦卑，下一次我们会寻求帮助³⁰。我们不会试图用自己的聪明，我们会求神的智慧³¹。我们会信靠他，而不是我们自己³²。这就是失败的价值所在，你可以肯定，撒但及他的党羽不会愿意你发现这个。他们轻语这个谎言：“**不要求助。把这个事情放放直到你有能力自己完成。**”

思考一下：如果你今天就开始，能发生的最坏的事是什么？你失败了，谦卑自己，再试一次，并且在这个过程中更像主耶稣一点³³。但通常对失败的恐惧搅扰我们导致我们把事情拖下去，因为我们过去曾经把事情搞砸过。我们对失败的恐惧是毫无果效的，因为它不促进更好的计划；相反它使得人毫无功效地等待。我们把过去失败过的任务拖延得越久，就越难再重新开始。我们需要承认我们是软弱和不可靠的。如果靠自己，我们会再次失败。理解了让这个让我们迈出信心的一步。如果你仅仅等着开始，永远不会发现你所缺乏的动力。就是承认过去的失败而在信心中的成长并因着信靠神而在未来努力。你因为对神完全的爱而不是你过去的行为充满信心，就能前行了³⁴。

²⁵ 约一 4:18

²⁶ 这也是为什么圣经策略系列小册子都会包括一个关于深度性情和福音本质的背诵经文。单单对试探说不还不够，并且有什么使我们要远离神的时候，需要学习对神爱我们这个真理说是。

²⁷ 约一 3:16-17；林前 5:17

²⁸ 罗 5:8

²⁹ 雅 4:6, 10

³⁰ 雅 5:16

³¹ 雅 1:6

³² 箴 3:5-6

³³ 腓 2:5

³⁴ 弗 2:8-9

在得到一他连得的管家的比喻中有一个反讽。尽管这个管家害怕失败，他的主人却不害怕给他机会去尝试。尽管这个管家的惧怕对他所说的与此相反，他也应该把信心放在他的主人是最知道一切的并且考虑了他的能力这个事实上。主人在分派任务的时候是有考量的：“**按着各人的才干**，一个给了五千，一个给了二千，一个给了一千。”³⁵其他人得到更多钱这个事实应该加强这个管家对主人的智慧的信心。他并没有被期待超过他所能交上的。另外两个管家得到更多的钱本应使这个事实更加确定，但是却被恐惧所淹没了。失败的想法让他退缩；也许明天有更好的机会。但是明天只会离主人回来的日子更近一天，而那个时候，他的投资需要更大的回报，需要冒更大的风险才行了。这时恐惧再一次溜进来：**与其犯错误。等着看看明天会怎么样吧**，恐惧轻语道。最终，恐惧导致这个管家质疑他主人的智慧。**他给我这么多钱的时候在想什么呢？这些对我来说太多了。如果我尝试投资，肯定会打水漂的。最好还是静观其变比较好。**

这个不明智的管家教给我们一个关于惧怕和拖延症的重要真理。因为神不会加给你超过你能承受的，当你因为惧怕而拖延时，就是在质疑主人的智慧——正如那个不明智的管家一样³⁶。

刚读到这个故事的时候，看上去好像这个不明智的管家为他的惧怕在责怪他的主人。他回答说：“主啊，我知道你是忍心的人……我就害怕。”³⁷但是这个理直气壮的断言：“我知道你”也可以理解为“我认为你。”³⁸这是一个微妙但却严重地推卸责任。假设是个很诡诈的东西。它们点着恐惧的火，却罔顾事实。用“没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛³⁹”这样的话，这个管家把主人描绘得更像个强盗而不是保护者。在他的想法里，他把主人看成是没有原则的机会主义者——好像高利贷者榨干穷人的血汗。然而，在这个故事其他的地方却没有看到有证据表明这个看法是对的⁴⁰。主人仅仅被介绍为“一个去旅行的人”。那两个忠心的仆人也没有这种观点。他们被邀请“进来享受你主人的快乐。”⁴¹这就是为什么假设是很危险的。我们的假设看起来很真实，即使它并不建立在真理上⁴²。当我们思想这些错误的假设时，我们的恐惧就油然而生了。而且我们还会愈发觉得它真实了。我们的假设不单滋养了我们的恐惧，而且我们的恐惧也塑造和建立了我们的假设，让我们更加相信它们的确实了。但是我们必须记得，这些只是我们的假设而已。

这个不明智的管家错误的推论说，如果他的主人从没有欠债的人那里都要夺取，作为管家，他只能期待更不合理的对待。这个比喻的逻辑是这样的：**一个错误的假设产生了让人瘫痪的恐惧，因此最终导致了拖延症。**这也就是为什么你不能用时间管理工具来解决拖延症的问题。

³⁵ 太 25:15

³⁶ 林前 10:13

³⁷ 太 25:24-25

³⁸ 希腊文 *ginosko* 在这里被翻译成知道，也可以翻译为认为。见太 21:45；可 12:12；15:10。我们的认知通常是不确定的。感觉很真实，但是有可能是正确的，也有可能是不正确的。

³⁹ 太 25:24

⁴⁰ 尽管主人重复这个句子，看起来更像一个理论上的问题，为了表明不明智的管家的理由与事实之间不符。

⁴¹ 太 25:21, 23

⁴² 我强烈推荐尼古拉斯·艾伦博士的一个课程，是关于出于隐藏在我们出于骄傲的断言背后的罪。在圣经策略网站可以看到。

在你倾向于拖延的表面之下，是对环境或某个人的惧怕⁴³。这个惧怕会驱使你把今天能完成的事情拖延到明天。

富兰克林·罗斯福在大萧条时代成为美国总统。在就职讲演中，他说出了他的名言：“让我宣布我坚定不移的信仰就是，我们唯一需要惧怕就是惧怕本身。”接着他定义惧怕为“难以形容、不可理喻、无法证明的威胁带来的瘫痪。”很少有人知道。罗斯福在就职宣誓中使用了自己家一本 1686 年出版的圣经，是在就职仪式中使用过的最古老的圣经。罗斯福要求把圣经打开到哥林多前书 13 章 4-8 节⁴⁴。我们读到：

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。⁴⁵

尽管他没有在演讲中提到这个真理，但罗斯福却抓住了这个要点，就是神战胜令人崩溃的惧怕的解决办法。圣经教导爱既完全，就把惧怕除去⁴⁶，而神的爱就是完全的爱⁴⁷。

骄傲：过于自信的乐观主义者

我的牙医警告过我，但我没有听。他说过：“临时牙冠只是临时的。30 天之后再和我预约。那个时候你的永久牙冠就会做好了，我们用它来保护你的根管。”我把这个记在日程上，但是一场严重的暴风使得预约的那天诊所关门了。他们后来又给我打了电话并留了若干留言，但是当你养成了拖延的习惯时，很容易就不回牙医电话。生活很忙碌，我把牙医的警告忘得一干二净。好几个月过去了——实际上是整整一年半。当我最终找出时间去看牙医时，情况不怎么好。他说：“临时牙冠不像永久牙冠那样能防止牙齿被腐坏。龋齿已经开始了，无法挽回。我可以尽力装好永久牙冠，但是早晚这个牙需要拔掉。”看到我满脸困惑，他补充道：“之所以你没有感到龋齿，是因为在做根管治疗的时候我们把牙神经拔了。”尽管我的牙医感觉很糟，但是这不是他的错。我拖延的习惯要对此负责。我本该知道的。

美国投资人、《穷爸爸、富爸爸》的作者罗伯特·清琦提醒我们：“你的未来是由你今天而不是明天所做的而决定的。⁴⁸”拖延症的人放心地相信明天的机会比今天好。因此，当明天真的来了，就更容易等到后天。沉溺于明天会有比今天更好的机会这种想法，反映了我们的过度自信。本杰明·富兰克林说：“今天就当努力工作，因为你不知道明天会遇到何种阻力。一个今天胜过两个明天。不要把今天能完成的事留到明天。⁴⁹”

⁴³ 不明智的管家害怕。惧怕通常导致我们把难题拖延下去。也许我们害怕失败或别人怎么想我们。也许这些是隐藏的，因为我们很少会向别人承认，直到太迟了。若我们能承认惧怕，早点寻求帮助，并靠着信心而行会多么不同。

⁴⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/First_罗斯福的就职演说

⁴⁵ 林前 13:4-8

⁴⁶ 约一 4:18

⁴⁷ 约一 4:7-9

⁴⁸ <http://www.inspirational-quotes-and-quotations.com/quotes-by-robert-kiyosaki.html>

⁴⁹ http://thinkexist.com/quotation/work_while_it_is_called_today-or_you_know_not/146135.html

明天实际上根本不能如今天提供一样的机会。耶稣说过，明天自有明天的难处⁵⁰。我那天在牙医那里学到的功课就是：**我选择等候，龋齿不会**。它早在 18 个月前我离开牙医诊所的那一刻起就开始默默工作了。在牙医这里显为真理的，在婚姻、教会和共同体中都是一样的。你也许一直等着，但是腐败却一刻不停地开始工作。当你拖延，你不能马上感觉到后果。就像你牙里麻木的神经。学生有一两次没交作业没什么感觉，直到期中考试成绩出来。胸口隐隐作痛没能让那个中年男子去看医生，直到心脏病发作。再来一客甜点的后果不会在第二天早上就显现出来，而是下个月才显出来。

这种逐步的腐败也影响我们的关系。耶稣说：“倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。”⁵¹ 耶稣说去是用现在时态，而不是将来时态。他说的是立刻去。不要拖延。你有机会赢得你的弟兄，但是如果你等着，这个机会就会急速衰退。

由于沟通问题是离婚最大的原因，因此拖延导致婚姻失败远比婚外情高。最初的冲突，无论多棘手，也比苦毒已经蔓延了更容易解决。我们在以弗所书中看到类似的警告：“不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。”⁵² 尤金·毕德生把这句经文翻译为：“不要在你生命中给魔鬼开后门。”⁵³ 在沟通破裂的处境中，拖延症给撒但绝无仅有的机会。不要搞错了，它知道如何利用拖延。

当我祖母去世的时候，我父母把她的圣经给了我。当我打开它，一张小纸片掉了出来。我认出我祖母的笔迹。因为她就住在同一条街，我从小就接受了不少从她而来的警告。但是这次似乎是她从坟墓中给我的最后一次警告。便条写着：**小心最初的风暴。任何你拖延到明天的麻烦都会很快变得更糟。今天就处理**。我多希望我能留意她的建议啊。但是我从第一次知道这个警告之后，我还是无数次地失败了。

觉得明天会比今天更好的想法是骄傲所带来的诡诈的谎言。坦白说，你甚至根本就不知道自己是否有明天，但是你却有今天。谦卑地在今日做工，不去假设明天。雅各书给出这样的警告：

嗜！你们有话说：“今天、明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。”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。你们只当说：“主若愿意，我们就可以活着，也可以作这事，或作那事。”现今你们竟以张狂夸口……⁵⁴

⁵⁰ 太 6:34

⁵¹ 太 18:15

⁵² 弗 5:26-27

⁵³ Eugene Peterson, *The Message: The Bible in Contemporary Language* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2005), Ephesians 4:27.

⁵⁴ 雅 4:13-16

尽管这段经文表面上是在描述一个过度自信的商人，但试着从一个拖延症者的角度来看。自信的商人和踌躇的拖延症患者是有共通之处的：他们都沉溺于他们拥有明天这个事实中。尽管对于拖延症患者这个事实更加微妙，但是这个想法里面包含了傲慢。他的问题不是时间。他的问题是骄傲。除非他谦卑自己，不再过度自信的乐观，他会继续把今天能完成的事情拖到明天。而事实上，我们不知道明天会发生什么，因此我们应该通过今天的勤勉为明天作出谨慎的投资。

过度自信的乐观主义者看今天和明天是一样的

今天或是明天。尽管只有一点区别，但是却很大程度上显示出了拖延症患者的思考过程。他没有说今天和明天——这意味着他需要今天和明天两天来完成工作。他没有说今天代替明天——这意味着他相信所有的工作今天就可以完成。他说今天或是明天，表明他认为两天都是合理的选择。你可以把“或是”这个连词拿走放上等于号。拖延症患者把这两天看为一样的，但是其实它们不是。雅各书曾经给出这样的警告：**你知道你拥有今天，但你却不能对明天也如此自信。只有神确知未来。**在耶利米书中我们读到：“耶和華说：我知道我向你们所怀的意念。⁵⁵”我们可以计划。我们可以猜测。我们可以想象。但只有神知道。

如果你知道你只剩下一周的生命，你会对这个时间作不一样的安排吗？你会把哪些曾经拖延的事情重新尝试完成了？也许是一段破裂的关系、一个未履行的承诺或者未尽的义务？一个拖延症患者能做的最好的事就是活得仿佛没有明天。这不意味着他试图在 24 小时之内塞进更多的事，这意味着他不会假设自己有明天，但其实他也许没有。在一天的结束，他谦卑地为这一天向神所赐的献上感恩，并在祷告中把明天交托给神。他不假设一定会有明天。

过于自信的乐观主义者想象出比自己实际拥有的更多的时间。

注意这个过度自信的乐观主义者计划到达目的地之后花“一年时间在那里”。在这一年中，他计划“作买卖得利”。首先，他假设今天和明天是一样的。现在他假设接下来的 365 天也有一样的机会。有一个古老的英国谚语说：“什么时候都能做的事儿就永远不会去做了。”雅各提醒这个过度自信的人，他的生命好像一片云雾。会比预期的更快消失。这对骄傲的拖延症患者来说是一个非常重要的图景。他会一直假设他拥有比实际更多的时间。但是任务都比预期的要花费更多的时间⁵⁶。破裂关系的重建不会一夜完成⁵⁷。圣经说我们的生命只是“出现少时的云雾。”生命像云雾——今天还在明天就消失。

小时候每当我生病的时候，我妈妈会从橱柜里拿出雾化器，装满水放在我的床旁边。我现在还记得在我枕边升起有特殊气味的烟雾，缓解我的咳嗽和鼻塞。设备通电云雾就出现，如果拔掉电源，云雾就消失了。确实，雾气可能在空中还飘荡一两秒钟，但是很快就消失在空气中，仿佛从未出现过一样。我的一对好朋友夫妇一起出版他们的音乐作品时，他们想给自己起名字叫**云雾**。他们是基于雅各书这节经文的意思起的，他们喜欢说：“我们想把这云雾用到极致”。妻子在四十岁生日之前死于肺癌，但是她留下了很多自己创作和录制的歌曲。正因为她和她的丈夫渴望“把他们的云雾用到极致”，我们才能获得她的创作来激励我们，并且在她死后也能聆听她甜美的歌声。她本可以把写下这些音符和旋律的渴望拖延到一个更

⁵⁵ 耶 29:11

⁵⁶ 路 14:28

⁵⁷ 加 6:9

合适的时间，但是她却选择看自己的生命如同云雾。一个学会“数算自己的日子”的人不会活得好像自己还有很多时间。他会学习把时间看得非常短暂而寻求更好地去管理。

管家每天活在一个事实之下，就是他的生活不属于他自己。无论是雅各书中提到的商人还是拖延症患者都是忘记了这个真理。那个商人没有为他明天的计划求问神，拖延症患者也是没有求问神就把今日事拖到明日。他们都是忘记自己是管家。除非自己崩溃了，拖延症患者不会来询问神的意见。只有当他意识到他无法在剩余时间内完成所有的事情时，他才会求助。很明显，若拖延症患者将自己看为时间的管家而不是主人，他大部分的问题都会消失。他会在把一个任务推到明天之前请求神的允许。他会顺服圣灵通过圣经给他的指引。他会效法耶稣的榜样，按照时候完成事情⁵⁸。这也就是为什么我会称拖延症患者为“傲慢的乐观主义者”。他太过轻忽自己是时间的管家这个身份。他假设时间是他自己的。他不向他人和神询问要如何使用时间。他把今天花在他认为最好的地方，把没完成的任务推到明天。他需要改变态度，否则他拖延症的习惯永远不会改变。

懒惰：顽固的被动者

野生树懒每天睡 15-18 小时，大概和家猫差不多。我认识的大部分拖延症患者都不愿意自比树懒。他们可能每天工作 15-18 小时，但是他们却不会睡这么多（即使他们想这样）。他们骄傲地花好多时间在办公室，牺牲了假期，起早贪黑。然而，尽管圣经教导我们不要懒惰⁵⁹，它也警告我们不要高看我们自己⁶⁰。换句话说，我们都倾向于懒惰——只是藏在我们最难想到的地方。辛勤工作的员工可能会在将同样的努力投入家庭上非常挣扎。也许一个父亲拖延努力通过儿子的兴趣来与他建立关系，直到太晚了。或者一个妻子也许花很多时间服事其他女性，但是却发现和丈夫交谈十分困难，成为负担。骄傲告诉我们说我们非常辛勤的工作，而事实是，我们也许只是在对我们容易或感兴趣的事情上辛勤工作而已。

树懒描述了我们试图拖延的倾向，圣经用另外一种动物让我们胜过懒惰的灵：蚂蚁。和树懒相反，蚂蚁一天睡少于五个小时。黛比·卡希尔和圣皮特堡的南佛罗里达大学的同事们最近证明了这个：

工蚁是不规则的间歇而不是一次性的睡觉。但他们小睡的数量是十分惊人的。平均一只工蚁一天要小睡 250 次，每次只持续一分钟。这相当于一天睡 4 小时 48 分钟⁶¹。

⁵⁸ 纵观四福音书我们会发现耶稣明白时间的短暂。例如，他三次在加利利各城各乡传道时，第一次他是独自去的（路 4:14），然后他呼召十二个门徒，并带他们一起去（路 6:12-19），最后一次他把他们分成两两一组差遣他们进入加利利，使得他自己的传道和医治的事工扩展了六倍（路 9:1-6）。看起来这里面有一种随着他在加利利的日子不多而来的需要把好消息传开的紧迫性。在他离开加利利的人群之后，他为自己即将到来的死亡和离开开始私下训练门徒们（太 16:13）。路加用这样的描述抓住了重点“他就定意往耶路撒冷去”（路 9:51; 13:22）。有一件事使得耶稣的服事如此让人着迷，他从未在与个人的谈话中显得匆忙，然而却在将近四年公开和私下的事工中完成了如此众多的服事。他一点也没有拖延。

⁵⁹ 罗 12:11

⁶⁰ 罗 12:16

⁶¹ http://news.bbc.co.uk/earth/hi/earth_news/newsid_810000/8100876.stm

但神让我们学习的不是蚂蚁工作的模式。她本能地做预备工作。她在需要来临前几个月就开始预备，她在还有充裕时间的时候就收集食物。神称赞蚂蚁不拖延——而是做预备。仔细阅读箴言：

懒惰人哪，你去察看蚂蚁的动作（原文是道路），就可得智慧。蚂蚁没有元帅，没有官长，没有君王，尚且在夏天预备食物，在收割时聚敛粮食。懒惰人哪，你要睡到几时呢？你何时睡醒呢？⁶²

我们来思考蚂蚁的**道路**。**道路**这个词有些时候意思是路途、路径或行程。但它也可以是生活方式的意思⁶³。神希望我们去察看蚂蚁的道路。她牺牲睡眠因为她要为将来做预备。她**不等**到明天。她为明天做**预备**⁶⁴。

专注在预备上对拖延症患者很有帮助。一旦遇到自己不想做的事，勤奋的人也会犯懒。当我们错误地使用了神给我们的时间，我们就容易抱怨环境——就像最后一分钟才打印论文的学生总会遇到电脑故障一样。他们可能会抱怨硬件故障，但是如果他们早点开始（并完成）作业，他们就有充足的时间来应对技术麻烦。我们要从蚂蚁身上学习的功课不光是培养勤奋工作的精神，还有提前做计划。

对拖延症患者来说，当看起来有充足时间的时候最容易暴露出懒惰的倾向。大多数拖延症患者只有在看到时间很有限诸如一天或一周的结束时，才有动力工作。但是当时间还很富裕，看起来好像无限一样，比如学期末或退休。在这些情况中，拖延症患者通常把短期享乐放在长期计划中的前头。他忽视蚂蚁在夏天（还有足够时间）积蓄食物的榜样，等到冬天来了他就什么预备也没做。因为蚂蚁是冷血动物，他们会在冬天在地下几英寸的地方进入一种冬眠昏睡的状态。但是有一种叫做针毛收获蚁的蚂蚁会把植物种子收到巢穴中积存起来之后，在冬天他们就吃储藏的食物。如果他们不提前预备，他们就会饿死，在开春的时候整个种群就会灭亡。

旧约中约瑟这个人物展示了三个简单的步骤，来胜过拖延症患者讨厌的时间管理难题。约瑟人生早期很艰难。他被哥哥们卖为奴隶⁶⁵。因为无端指控而被投入监狱⁶⁶。然后为两个囚犯正确的解梦之后，他又被其中一位忘记了两年之久⁶⁷。这时，法老，埃及的国王被一个梦所困扰，约瑟被召来解梦。约瑟不单解出了梦，他还给出了预备的计划，显出他里面有神的灵⁶⁸。注意约瑟的话：

⁶² 箴 6:6

⁶³ W.E. Vine, Vine's Expository Dictionary of New Testament Words (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989), 284.

⁶⁴ 思考耶稣的生平。当他告诉门徒他很快要离开的时候，他应许他们会去为他们预备地方（约 14:2）。然后他会再来。基督徒等候了两千年，仍然被他把我们留在地上，去为我们预备地方这个真理所鼓励。

⁶⁵ 创 37:28

⁶⁶ 创 39:6-23

⁶⁷ 创 41:1-14

⁶⁸ 创 41:38

这就是我对法老所说，神已将所要做的事显明给法老了。埃及遍地必来七个大丰年；随后又要来七个荒年，甚至在埃及地都忘了先前的丰收，全地必被饥荒所灭。因那以后的饥荒甚大，便不觉得先前的丰收了。至于法老两回做梦，是因神命定这事，而且必速速成就。所以法老当 拣选一个有聪明有智慧的人，派他治理埃及地⁶⁹。

(1) 拖延症患者需要记得，神是掌管时间的，而他自己不是。

诗人写道：“从恆古到永远，你是神”⁷⁰。神是永存的，不受时间的限制。我们的生命是在时空固有限制中的。约瑟清楚地对法老说，神才是掌管将来十四年的那一位，**事情是由神命定的**，启示出来显出他权能的恩典。这样的宣告对法老来说一定是非常惊讶的，因为大多数埃及国王都视自己为神明。然而，这一位真神活神告诉自称为神的（法老）他要如何决定将来的十四年。我们大多数人视自己为时间的掌管者而不是管家。在纽约大街上闲逛的流浪汉与匆匆走过他的曼哈顿执行总裁都相信他们有权力按照自己的喜欢来使用自己的时间。我们认为，尽管我们不能掌管很多，但我们至少能掌管我们如何使用时间。但是约瑟用十三年学习如何做管家⁷¹。他学会机会是神赐的因此不应该浪费在自己身上。即使在埃及监狱的黑暗岁月，他也把这时间专注在他人身上⁷²并归荣耀与神⁷³。贯穿他多难的一生，他在这些方面一直在成长，因此他为那个特殊时刻预备好了自己⁷⁴。

(2) 拖延症患者必须把时间看为为将来预备的机会，而不是仅仅享受当下的快乐。

当神要降七年饥荒时，他首先降下七个丰年。就像箴言中的蚂蚁，约瑟看这七个丰年为预备的时间。记住，拖延症患者通常选择短期的享受而不是为长期做计划。拖延症患者不把七个丰年看为预备的机会，而是吃喝快乐的机会。这也导致雷明顿公司的执行总裁维克多·凯姆这样说：拖延症是扼杀机会的天然杀手⁷⁵。大学生把学期初花费在玩游戏、办派对或泡在电影里，而不是着手开始写学期末的论文。一个父亲没有去参加八岁女儿的足球比赛，以为之后还有好多比赛可以去。边缘糖尿病患者忽视饮食变化，直到他的情况变糟。当我们相信自己有足够的时间，我们就把真正重要的事放到一边。这里是拖延症患者乐观中的傲慢：当你拥有今天的时候，骄傲地相信明天会有同样的机会。假设自己知道未来，而这本是惟有神在他自己的智慧中才知道的，是一种傲慢⁷⁶。例如，在学期开始，一个学生最好是为学期末花时间做计划。但是因为学期末还很遥远，而周末如此诱人，他就放弃了责任。那个父亲假设女儿永远会像八岁的时候那么期待他来加油。大学生和这个父亲有一个共同点：他们没有把时间视为为将来预备的机会。当时间看起来很充裕的时候很容易被试探去拖延；只是晚一点，当我们没有时间了，我们才会感到急迫并试图挽回。

⁶⁹ 创 41:28-31

⁷⁰ 诗 90:2

⁷¹ 创 37:2; 41:46

⁷² 创 40:7

⁷³ 创 40:8

⁷⁴ 约瑟在谦卑上成长了，并且在给酒政和膳长解梦的时候表现出了明显的谦卑（创 40:1-22）。在他早前的梦中（创 37:5-11），他没有提到神，并且在分享的时候缺乏谦卑。

⁷⁵ http://thinkexist.com/quotation/procrastination_is_opportunity_natural_assassin/259965.html

⁷⁶ 雅 4:13-17

(3) 拖延症患者必须制定一个有用的计划，无论还剩下多少时间。

约瑟成为埃及拥有第二权柄的人，是因为只有他有一个计划。他的计划很简单：为将来做预备。他刚出狱 24 小时，但他却能在埃及王面前清晰和勇敢的表达。

所以法老当拣选一个有聪明有智慧的人，派他治理埃及地。法老当这样行，又派官员管理这地。当七个丰年的时候，征收埃及地的五分之一，叫他们把将来丰年一切的粮食聚敛起来，积蓄五谷，收存在各城里作食物，归于法老的手下。所积蓄的粮食可以防备埃及地将来的七个荒年，免得这地被饥荒所灭。⁷⁷

任何埃及人如果做了约瑟建议法老的——为饥荒积蓄粮食——七年是足够了，他们也会没事的。但是他们却没有使用丰年来为荒年做预备。没有计划，并且没有提早实施，当艰难的时刻到来时他们就会毫无预备。

他们完全倚靠法老的仁慈，他们就成为了他的奴隶⁷⁸。这是一幅真实的图景。当你在截期之前就提前开始工作，你就拥有选择如何使用时间的自由。但是如果你浪费时间，当临近截期的时候，你不单是拥有更少的时间，你也拥有更少的自由。你只有更少的选择来决定你如何使用时间。拖延症患者生活在这个格言中：“世上没有什么事是紧急的，只是到了明天会更紧急而已。”当你紧急的程度增加时，你选择的自由就降低了。

(4) 拖延症患者需要了解如果不提前预备会有无可避免的后果。

在约瑟对法老最后的解释中说：“法老两回做梦，是因神命定这事，而且必速速成就⁷⁹。”换句话说，无论法老做不做预备，饥荒都会来。这是不可改变的，并且要迅速来到。大多数拖延症患者愚蠢地认为他们可以逃避不做预备的后果。他们坚信自己能以某种方式凌驾于规则之上，但很不幸他们不是。算总账的时候总会来，无论是否做好准备。

我小时候最喜欢的故事之一就是伊索寓言里的蚂蚱和蚂蚁。类似箴言中的描述，蚂蚁整个夏天都在工作，为冬天做预备，而蚂蚱在跳舞唱歌中渡过了夏天。冬天无可避免地来临了，蚂蚁做好了预备，但是蚂蚱没有。收获的季节过了，大地冰封，被白雪覆盖。蚂蚁告诉蚂蚱“到雪上去跳舞吧。”不用多说，这个舞蹈一定很短暂。

我曾经遇到过很多非常忙碌的拖延症患者。他们表面上看不出懒惰。但是当你永远把事情拖到最后一分钟才做，那么你一定没有做好准备工作。你懒于计划。你要留心从蚂蚁身上学习，免得你走了蚂蚱的歪路。

⁷⁷ 创 41:34-36

⁷⁸ 创 47:25

⁷⁹ 创 41:32

行耶稣所行的

如果说或许有哪个时刻，耶稣也被某种表现为拖延症的恐惧所压倒，那应该就是即将被钉十字架之前。圣经告诉我们，想到要被钉十字架并承受父神的愤怒让耶稣感到恐惧⁸⁰。然而，路加也记叙了另一段与钉十字架有关的文字，让我们可以用来对照：“耶稣被接上升的日子将到，他就定意向耶路撒冷去⁸¹。”他在加利利的事工是满有果效的。他仍然被很多人崇拜着。而他的对手，那些控制着耶路撒冷的宗教领袖们则想要杀他。那么在事工的这个阶段转回到耶路撒冷只有一个目的：十字架和拯救世人⁸²。

尽管如此，他脸上显出坚毅的面容。他在艰难的事上并不拖延。他不容让惧怕拦阻他遵行神的旨意。罗伯特·斯特恩在这里注释说：“知道神的旨意，耶稣（按照字面意思）‘硬起脸来朝耶路撒冷走去’为的是成就神在他生命中的旨意。他下定决心遵从神的计划，主动的发起这看起来是突发的事件⁸³。”约翰·派博提醒我们，走向耶路撒冷就是离开自己的期待和渴望。

当你思想主耶稣决心面对死亡的时候，要记得他和我们在本性上是一样的。他在疼痛面前会像我们一样退缩。他本也会享受婚姻、儿孙、长寿和人群的尊重。他有母亲，兄弟姐妹。（他在山里有自己的据点。）转离这些，坚定地走向恶毒的鞭打、被吐唾沫、被戏弄并被钉十字架不是一件容易的事。这是很艰难的⁸⁴。

十字架是会导致一个软弱的人拖延，他会想着另外的出路。耶稣自己也在客西马尼园⁸⁵，在受难前的那个夜间向他的父祈求另外的出路，但是这却不是要等待或推迟。因为在这个时刻之前的几个月，他已经定意要朝耶路撒冷走去，去迎接等待他的十字架了⁸⁶。在这个极为艰难的旅程中，福音书给我们这些试图把艰难的事情推到更方便的时候的人一些帮助。

(1) 倚靠话语

⁸⁰ 约 12:27

⁸¹ 路 9:51

⁸² 约 12:32

⁸³ R.H. Stein, Vol. 24: Luke. The New American Commentary (Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1992), 298.

⁸⁴ <http://www.desiringgod.org/sermons/he-set-his-face-to-go-to-jerusalem>

⁸⁵ 可 14:36

⁸⁶ 基督定意往耶路撒冷去，路加对这段走向十字架的漫长路程进行了详尽的记述。这在基督的事工中是一个关键转折点。在此之后，加利利不再是他的根据地，尽管《路加福音》17:11-37 描述了一次对加利利的回访，路加详尽记述了这个转折点和这次到加利利逗留之间发生的所有事，而这个逗留是去往耶路撒冷之旅的一个组成部分。我们可以根据平行经文知道，在基督这个事工阶段，他也短暂的去耶路撒冷去参加宴会。（见 13:22; 17:11 的注释）。除此以外，这些短期访问只是这个阶段事工的一些插曲，而这个阶段的事工的高潮就是最终去耶路撒冷去受死的旅程。因此，路加展现出基督走向十字架来完成他的使命的决心，藉此比其他福音书更加强调耶稣事工中这个转折点的关键性（John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 1533）。

为避免把最艰难的责任推迟，耶稣下定决心，去做在神的话语关照下他知道当作的事。路加福音 18:31 提醒我们：

耶稣带着十二个门徒，对他们说：看哪，我们上耶路撒冷去，先知所写的一切事都要成就在人子身上。他将要被交给外邦人。他们要戏弄他，凌辱他，吐唾沫在他脸上，并要鞭打他，杀害他。第三日他要复活。这些事门徒一样也不懂得⁸⁷。

耶稣的话是如此直接，很难想象门徒居然不明白。也许是他的事工如此受欢迎，使得他们很难看到人群的态度会如此迅速的反转。事实上，在另外一个场合，耶稣谈到他自己要被钉十字架，他们也曾试图阻止他⁸⁸。但是耶稣并不是寻求他们的肯定。他也不需要他们的同意。他对他们说自己在旧约先知预言中确知的自己的使命。也许他想到的是诗篇 22 篇或 69 篇，以赛亚书 53 章或撒加利亚书 13 章 7 节⁸⁹。耶稣在神话语中发现神的旨意，并且他下定决心要完成这个使命。我们也应该如此。要胜过拖延症，找到指示你神的旨意的经文并抓紧它。经文不单能告诉你要如何决定，它也会在你感到要拖延的时候增添你的信心。当你试图推迟一个艰难的对话或任务时，复习经文并凭着信心迈出第一步⁹⁰。

(2)重述你的目的

正如我们已经讨论过的，惧怕是拖延症隐藏的动机。也许你害怕一个你不知如何完成的项目，或是你预期会很糟糕的一个谈话。也许你知道你需要锻炼，但是却害怕没有耐力坚持而带来的灰心。因此你把它推迟到更方便的时间，但是这个时间永远不会来；明天从未来临。正如十九世纪的世人查尔斯·波德莱尔说的：“把该做的事拖延下去，就会有永远做不成的危险。”⁹¹

在地上生命的最后几周里，耶稣为十字架深深的忧愁。注意他的话：

我现在心里忧愁，我说什么才好呢？父啊，救我脱离这时候，但我原是为这时候来的⁹²。

尽管充满恐惧，耶稣却没有屈服于那个恐惧；相反，他重述自己的目的，他来到地上的原因。在约翰福音之后的几节经文中，耶稣又说：“我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我。”

约翰又加上一个解释：“耶稣这话原是指着自己将要怎样死说的⁹³。”

⁸⁷ 路 18:31-33

⁸⁸ 太 16:21-22

⁸⁹ Jerome Smith, *The New Treasury of Scripture Knowledge* (Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1992), 1168.

⁹⁰ 路 17:5

⁹¹ <http://procrastinus.com/procrastination/procrastination-quotes/>

⁹² 约 12:27

⁹³ 约 12:32-33

耶稣不单重述自己的目的，而且他宣告说他不是为了自己而做的。他的目的是要归荣耀与神。他说：“父啊，荣耀你的名⁹⁴。”耶稣给我们上了重要的一课。当我们把自己看为中心，就容易滋生惧怕，而当惧怕滋生的时候，我们就倾向于拖延。耶稣将荣耀天父当作他的中心目的。如此，他的注意力就不在自己身上，因此也就更容易作出最终的牺牲。此外，他有一颗仆人的心，而且他鼓励我们也如此。马可记录他的话：“因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命作多人的赎价⁹⁵。”耶稣没有把生命中最重要的任务搁置下来，相反，他重述自己到地上来的目的，把神的荣耀放在中心，并怀着仆人的心。如此，他就能够重新有勇气来前行。

(3) 安息在天父那里

耶稣定意往耶路撒冷去这个短语让我们回想起以赛亚书 50:7 节的经文。在那里我们读到：

主耶和华必帮助我，所以我不抱愧。我硬着脸面好像坚石，我也知道我必不至蒙羞。

坚石是一种坚硬的深色石英。当用它击打铁器的时候会产生火花，由于其异常坚硬所以不会碎裂。这是对坚定决心的一个绝好的描绘。但这个决定不是某种内在的人为的承诺。相反，这种决心的来源是解开的经文：**主耶和华必帮助我**。这使得我们在困难的任务中能信靠天父的帮助。麦克阿瑟研读本圣经中加了一个注释：

由于他对于主耶和华的帮助坚信不疑，因此无论何种艰难在等待着他，他都决心不为其所动

⁹⁶。

耶稣的信心在他的天父身上。他坚信神会在他需要的时候帮助他，并且他鼓励我们也如此行。

在旧约中，大卫王面对狮子、熊和巨人歌利亚。在每场战斗中，他的信心都在神那里，而不是在自己身上。在诗篇 37 篇中，他用四句经文列出这个要点：倚靠耶和华、以耶和华为乐、将你的事交托耶和华并默然倚靠耶和华⁹⁷。当我们操练倚靠耶和华的时候，这些经文是祷告的绝佳模板。（围绕这些经文而有的祷告模板见《在风暴中安稳无虞：胜过焦虑的圣经策略》34 页）。

(4) 为了永恒

在耶稣死前的那个晚上，他告诉门徒他很快就要离世。

⁹⁴ 约 12:28

⁹⁵ 可 10:44-45

⁹⁶ John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 1033.

⁹⁷ 诗 37:3, 4, 5, 7

在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了；我去原是为你们预备地方去。

我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在哪里，叫你们也在那里⁹⁸。

在这节经文中两次出现“预备”，并且是在永恒的语境中说的。记得吗，提前预备对拖延症患者来说是主要的挑战。简单地将这个真理应用到你整个人生，你就会理解耶稣所说的——你要为永恒做预备⁹⁹。圣经鼓励我们意识到这个世界不是全部，并带着这个意识来生活。鲁益师相信大多数基督徒活得好像这个世界是他们的家，而天堂是一个遥远的地方。他挑战他那个时代的人要相反地看待。他说我们是生活在遥远的国度，天堂才是我们的家。想象我们是一个美国公民，在欧洲度假两周。知道你很快要回故乡，难道你不会试图在那十四天里做得尽可能多吗？当我们期待永恒时，我们不会拖延面对的任务，因为——在永恒的光照下——今生是短暂的。知道我们是属天的子民，就能改变我们如何使用在地上的时光。

当我在其他地方讲道或服事的时候，我常常这么想。我确实享受异国的风景和声音。我喜欢体验文化并结识那里的人。但是第一周结束，我就想回家了。当我在波斯尼亚进行人道主义援助的事工时，我实际上每天晚上睡觉前都会拿出我妻子和孩子的照片。我仔细看他们，我回忆，微笑。我等不及要再见到他们。五天后，我就开始想家，但是还有七天服事。那七天真是富有成效。我们给医院分发医疗设备，给一个村子的寡妇送床垫，给难民送基本的食物。我们的团队在这些任务中都毫不耽延。我甚至都没想过要推到下周再做，因为下周我就要回家了。天国不是异乡——你现在才是生活在异乡。当你错误地把这里称为家乡，你就会把今天该做的事拖延下去。但是当你把眼光定睛在天国，你就更能看清楚今天，因为你盼望着明天就回到家中。

⁹⁸ 约 14:2, 3

⁹⁹ 讽刺的是，当我们把今天的任务拖到短暂的明天（地上的时间）的时候，我们没有考虑清楚长远的那个明天（在永恒中的时间）。

顺服圣灵的带领

也许当你知道，关于被圣灵充满最核心的经文¹⁰⁰也是胜过拖延症最有效的经文时会很惊讶吧。这提醒我们，我们与拖延症之间的争战是属灵争战，我们若期待胜利就必须倚靠圣灵。在保罗给以弗所人的信中是如此说的：

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。不要作糊涂人，要明白主的旨意如何……乃要被圣灵充满¹⁰¹。

以弗所书中多处经文都显出关于如何使用时间的四个关键问题：

我是否在浪费时间而不自知？
我是否把时间投入在真正重要的事上？
我是否按照圣经的价值观来决定什么是真正重要的？
我在使用时间时是否节制？

当我们回答这四个关键问题时，有四个词可以帮助记忆：（1）善于分析（2）优先次序（3）忠于圣经和（4）勤于操练。这些词能帮助我们避免大部分拖延症患者隐藏的危险。如果我们希望在这些发现的光照下改变我们的日常生活，那么我们就可以胜过顽固的拖延症倾向。

（1）善于分析——“你们要谨慎行事”我是否在浪费时间而不自知？

大部分拖延症患者行事的时候说不清楚自己的时间安排。尽管他们也许承认没有做好计划，但是通常他们没有意识到自己是怎么使用时间的。他们只知道自己似乎总是时间不够用。

“你们要谨慎行事”这个短语提醒我们要殷勤的评估我们如何使用时间。**谨慎**这个词在其他经文中也翻译为**详尽的、准确的、精确的**¹⁰²。这给我们一种分析评估的思路，专注在细节而不是泛泛的情况。这对拖延症患者是一个很有帮助的建议。他们通常不会从小的时间段（分钟和小时）来思考时间。他们只按照天、周或年这样的时间跨度来思考时间。拖延症患者就像那些因为假设自己之后会挣更多的钱而持续负债的人一样。购物狂和拖延症患者有一样的问题：他们轻率地对待神所给的资源。对那些挥霍无度的人来说，是金钱；而对拖延症患者来说，则是时间的分分秒秒。对二者的解决办法都是**谨慎行事**。他们需要按照预算生活。一个需要谨慎地计划如何花钱；而另一个需要谨慎地计划如何使用时间。

¹⁰⁰ “耶稣让自己顺服圣灵的引导。任何要跟随基督的人也要如此。路加记录到‘耶稣被圣灵充满，从约旦河回来，圣灵将他引到旷野。’（路 4:1）。在《加拉太书》第五章中，保罗用四个命令表达了同样的意思。每一个命令都用来突出。他说我们要：顺着圣灵而行；被圣灵引导并靠圣灵行事（加 5:16, 18, 25）。这是劝诫。行是圣经常用来形容日常习惯的用语。约翰·麦克阿瑟解释到：“peripateō（行）这个词在这里是现在时态表明保罗在说一个持续的、惯常的行为，换句话说，是一个生活习惯。而这个动词是祈使语态表明他不是给信徒一个建议，而是一个命令。除此之外，行意味着过程，从所在的地步到他应该到的地步。当一个信徒顺服圣灵的掌管，他就在属灵生命上成长了。一步一步，圣灵推动他从所在的状态到神期待他成为的样子。”（菲尔·莫泽，《效法耶稣》，43）。

¹⁰¹ 弗 5:15-18

¹⁰² 路 1:3; 太 2:8; 传 23:15; 传 18:26

几年前，我发现我自己逐渐对生活中的事情感到挫败。每一周都感觉周五来得太快，留下永远不断增加的待办事务。这些待办事务充塞着我的办公桌和脑子。我因为拖欠得越来越多而感到心力交瘁。我向一个朋友也是我的导师¹⁰³坦白了我的挣扎。他激励我用两周时间，按照十五分钟的间隔来记录我的日常活动。我记得我那个时候想：**我根本没时间做这个呀！我现在连工作都完不成，你还要我每十五分钟记录一次我的活动？**但是出于对他的智慧的尊重，我去做了。这使得我谦卑也被光照。两周后，我开始看到我生活的模式。我发现那些没有果效也没有效率的地方。我同时也看到我在一些关系中投入的不够，而在另外一些事情上，由于我计划的不够合理，却花费了过多的时间。由于不是根据优先次序来决定时间如何分配，我只能被他人认为重要的所支配。在日志的末尾，我必须承认，我确实没有最好地使用时间——如果不花时间分析，我是不会发现这个真相的。留意圣经的警告：**要谨慎行事**（见 37-38 页，15 分钟日志的样例）

(2) 优先次序-“要爱惜光阴”我是否把时间投入到真正重要的事上了？

经文中第二个短语，**要爱惜光阴**，就是在讲优先次序。保罗在这里并没有暗示道德意义上比较孰优孰劣。他在说**更好和最好**，强调的是基于优先次序的决定。有些翻译把这个短语写成：赎回时间。赎回是有丰富含义的一个圣经词汇。字面意思是“为了释放而买回来”¹⁰⁴。为了自由买回时间。这对于那些被无数待办任务压垮的拖延症患者来说是个好消息。他需要更好的使用时间，而只有在按照优先次序做决定的时候才成为可能。圣经经常谈论优先次序。

思考一下两段熟悉的经文：

- 你们要先求神的国，这些东西都要加给你们了。
- 最大的诫命就是，你要尽心、尽意、尽力、尽意爱主你的神。

对拖延症患者来说，很容易滑入怠惰的领域就是设立优先次序。当我们没有建立起优先次序，并且在此之下作出选择的话，我们就会发现通常我就别无选择了。然后，出于需要，我们会把那些真正重要的事情搁置，因为那些次等重要的事情已经达到紧急的程度。当耶稣责备马大的时候也是观察到了相同的问题。她在忙于紧急事务的时候把重要的事情给忽视了。

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子，名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就近前来说：

“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮我。” 耶稣回答说：“马

¹⁰³ 和注册圣经辅导协会培训和发展部主任兰迪·帕滕的一次对话。

¹⁰⁴ 神学家保罗·恩斯用下列方式来总结圣经中救赎的意思：“救赎这个词来自希腊文 *agorazo*，意思是‘从市场上买回来。’通常会和在市场上买卖奴隶有关。这个词被用来描述信徒被从罪的奴隶市场买赎回来，从罪的捆绑中释放得自由。而买信徒自由并从罪中释放的赎价是耶稣基督的死（林前 6:20; 7:23; 启 5:9; 14:3,4）……第二个和信徒的救赎有关的词是 *exagorazo*，这表明基督把信徒从律法的咒诅和捆绑中被救赎出来，律法只能定罪而不能拯救。信徒被从奴隶市场买回来（*agorazo*）并一起被从曾经的奴隶市场带走了。基督把信徒从律法和律法的定罪中释放（加 3:13; 4:5）……第三个被用来解释救赎的词是 *lutroo*，意思是‘通过付出代价而获得释放。’用赎金来获得自由这个概念是这个词的普遍用法（路 24:21）。信徒是用基督的宝血所救赎的（彼前 1:18）特作神的子民（多 2:14）”（Paul Enns, *The Moody Handbook of Theology* (Chicago, IL: Moody Press, 1989).

大 !马大 !你为许多的事思虑烦扰 ,但是不可少的只有一件 ,马利亚已经选择那上好的福分 ,是不能夺去的。”¹⁰⁵

司坦因 (R.H Stein comments) 注释说:

马大也想聆听耶稣 ,但是紧急事务的压力使得她无法做到。马大太容易被次要重要的事情分散精力。需要对最重要的事情专注 ,尽管服事是好的 ,但坐在耶稣脚边是上好的¹⁰⁶。

艾森豪威尔既是美国军队的将军也是两任美国总统。对于什么是真正重要的事,有人记录了他的话:

特别当我们的事情看起来很危急的时候 ,我们就已经被逼得只关注在当下的紧急而不是重要的将来上了¹⁰⁷。

有一个以艾森豪威尔的名字命名的引人思考的模型¹⁰⁸。这个模型是由几段经文所支持的¹⁰⁹,帮助我们看到我们如何支配时间,以便能评估优先次序。艾森豪威尔模型有四个象限。要记住,这些模块永远不是静止的。把这四个模块放在一起组成 24 小时的一个时间段。然后想象每个单独的盒子根据你如果使用时间或增大或缩小。一个盒子增大的同时另一个盒子就需要缩小。当你要决定优先次序的时候,你一天的事务会被放入这些类别中的一个里面。

重要而且紧急	重要但不紧急
1	2
3	4
不重要但紧急	不重要也不紧急

第一个格是重要而且紧急的事。当那个好撒玛利亚人遇到那个被抢劫并打得半死的人¹¹⁰,这时候重要(因为我们要爱邻舍)也紧急(有些事情必须马上处理)。

¹⁰⁵ 路 10:38-42

¹⁰⁶ R.H. Stein, Vol. 24: Luke. The New American Commentary (Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1992), 321.

¹⁰⁷ 1961 年 12 月 7 日, 世纪协会的演讲 (Address to the Century Association)。

¹⁰⁸ 模型本身显出是出自艾森豪威尔的陈述, 但没有证据表明是他个人设计了。特别要感谢玛丽·波次洛夫, 艾森豪威尔总统图书馆和纪念馆的档案保管员, 她在此事上为我提供了有益的研究。

¹⁰⁹ 重要而且紧急 (路 10:30,33)。重要非紧急 (太 6:33)。不重要但紧急 (路 10:40-41)。不重要也不紧急 (箴 12:11)。

¹¹⁰ 路 10:30, 33

第二个格是重要但不紧急的事。这是非常需要做预备的。耶稣的生平就是对这类活动最好的诠释。他在自己最忙的一天的清晨去祷告¹¹¹，在试探来临之前就熟记经文¹¹²，并且一直预备好教导和解释经文¹¹³。你的属灵操练是属于第二个格的。这也是拖延症患者花费最少时间的一类，因为把第二格里的事情拖延不会带来立即的后果。这个区域缺乏紧急性。例如，如果你错过了一天的祷告、读经或背诵经文，也不会是世界末日¹¹⁴。但是当未来出现一个机会的时候，你就不会做好属灵上的预备¹¹⁵。这就是拖延症患者的症结——他永远没有做到该做的预备。第二格是拖延症患者需要花更多时间的地方。这个区域就是做预备。

第三格是不重要但紧急。尽管我们必须在这上面花些时间，但是如果计划好了，我们是可以少花时间的。耶稣和马利亚和马大吃饭就是一个很好的例子。脏盘子确实是个事儿，但肯定不是最重要的。马大服事的时候感觉这些是必须立即做完的，但是当耶稣坐在你的餐桌旁，这些是可以等的。一心一意地专注在耶稣的话上比你服事的行动要重要得多。拖延症患者活在紧急事务这个格里。事实上，任何事只要你拖延得足够久，最终都会变成不得不做的紧急事务。但是这样的模式让你不能去做真正重要的事。歌德说了：“最重要的事情不能看最不重要的事的眼色”¹¹⁶。

最后，第四个格。这是些既不重要也不紧急的事。由于拖延症患者没有安排好优先次序，他会倾向花超乎寻常的时间在这类事上。毫无目的的上网，玩网络游戏，娱乐和社交媒体都是这一类。8-18岁的年轻人平均每周花费44.5小时盯着屏幕看¹¹⁷。这个格的活动是那些时常做的事。当你把重要的事搁置（因为不紧急）你通常会用不重要的来取代。箴言12:11节警告我们说：“耕种自己田地的，必得饱食，追随虚浮的，却是无知。”虚浮一词代表空虚、无序的或徒劳的¹¹⁸。这个词曾被用来形容一个没有水的水池¹¹⁹。也被用来形容追求无法满足的欲望¹²⁰。这是描述第四个格的绝佳词汇。把时间花在这里就是浪费时间。而且没有价值的欲望永远不会被满足——无论你投入多少，都想要更多时间。大多数拖延症患者发现他们在第四个格的事情上投入了惊人的时间。这也是为什么当一个拖延症患者宣称“我就是没有时间”，他们是在自我欺骗。他们其实有时间，只是花了太多在第四个格的事情上。

拖延症患者大部分时间花在第一、三、四格。他让某些事或某些人使用紧急标记为他们设置优先次序（第一和第三格）。然后，由于总不开始，那些重要的事落得太多，他就会把自己陷入不重要的事情里去（第四格）。当这个模式持续的时候，紧急事务的单子越来越长，他就更加把重要的事情推到明天再做了。当耶稣说：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了¹²¹”的时候，他是在给出一个有力的应许。因为神才是那个决定你要优先寻求什么的¹²²，你就不应该容让紧急事务的威胁来决定你的优先次序。要胜过拖延症，你需要

¹¹¹ 可 1:36

¹¹² 路 4:1-15

¹¹³ 路 4:14-30

¹¹⁴ 见《效法耶稣：基督徒生命健康成长基本要素的圣经策略》。

¹¹⁵ 这也是为什么经文背诵是每一本圣经策略手册不可或缺的部分。除非你在没压力的时候背诵了，否则当有压力来的时候你不会立刻能想到关键的圣经经文。

¹¹⁶ http://thinkexist.com/quotation/things_which_matter_most_must_never_be_at_the/180010.html

¹¹⁷ <http://www.ikeepsafe.org/be-a-pro/balance/too-much-time-online>

¹¹⁸ James Strong, *The New Strong's Dictionary of Hebrew And Greek Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996).

¹¹⁹ 创 37:24

¹²⁰ 赛 29:8

¹²¹ 太 6:33

¹²² 太 6:33

重新评估你的优先次序并把你的时间投入到有长久价值的事情上（见 39 页，使用艾森豪威尔模型来评估你的优先次序）。

(3) 忠于圣经——“不要像愚昧人，当像智慧人”我是否是按照圣经的价值观来决定什么是真正重要的事情？

要胜过拖延症你需要分析有哪些地方错误地使用了时间，你需要列出一个优先次序的清单。但是最重要的是，你要记得你是时间的管家而不是主人。当你开始看到自己是时间的管家时，你对待时间的方式就会不同。记得，我们是在遵循神的旨意，而不是我们自己的。这也是为什么使徒警告说：“不要作糊涂人，要明白主的旨意如何¹²³。”这解释了经文的第二句：“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴”。

圣经里有很多关于智慧的讲论，诗篇 90: 12 启示了得到智慧的重要步骤：“求你指教我们如何数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心¹²⁴。”ESV 研读本圣经是这样注释的：

这特别指要最大地使用一天时间的能力，因为光阴有限。智慧的心会使得人按照正确的优先次序忠实地生活。¹²⁵

拖延症患者不数算他们的日子，他对日子进行假设。他不计算时间，他假设自己有好多。伊丽莎白·库布勒罗斯曾经说过：只有当我们真的知道并理解我们在地上的时间和其有限——我们无从知道我们时间何时用完——我们才能开始把每一天都活到极限，仿佛这是我们所有的最后一天一般¹²⁶。

这也是为什么在诗篇 90 篇中的智慧人被比拟成一丝不苟的会计。他把时间看为有限资源，因此会有选择的去投入自己的时间。

一个实际数算日子的方式是列出你的责任。这些责任需要不同的时间和投入。例如下面这些神所托付给我的责任：

- 我是一个基督徒
- 我是一个丈夫
- 我是一个父亲
- 我是一个雇员（牧师）
- 我是一个学生
- 我是一个导师

这些角色都是在关系中的；是我需要在实际的时间中与他人互动的。如果你懒惰，你就会让他人根据自己觉得的需要来决定如何使用你的时间。当你让别人来定意你的角色，你就会从重要陷入紧急。举个例子，文化（或你的教会）会告诉你作为基督徒你要做什么。你的老

¹²³ 弗 5:17

¹²⁴ 诗 90:12

¹²⁵ The ESV Study Bible (Wheaton, IL: Crossway Bibles, 2008), 1053.

¹²⁶ http://thinkexist.com/quotation/it-s_only_when_we_truly_know_and_understand_that/205489.html

板会告诉你作为雇员你需要做什么（通常意味着更多工作及更少的帮助）。你的配偶试图抓住你满足他们对周末的期待，而你的孩子早上、中午和晚上都要需索你的时间。

流行文化却让你和这些他人的需求对着干，让你花更多时间在自己身上。但是这个态度忽视了时间既不是你的也不是其他人的。时间是神所赐的礼物，需要合理使用。这也是为什么仅仅列出你的责任并不足以胜过拖延症。你需要厘清你在这些角色中要如何投入时间。当涉及到界定我们的角色和责任时，我发现圣经能提供巨大的帮助。有时，你只需要一个词就能抓住要点。忠于圣经就是这个词。我分析，我安排优先次序，然后我忠于圣经。如果我对于遵行神的旨意认真，那么我就需要认真理解神的话语。如果我不让圣经来告诉我我所担负的具体职责，我就会让其他人的期待来占用我的时间，我就会在神呼召我去做的重要事上故态复萌，拖延到底。留意，甚至几句经文就能帮助厘清这些职责：

- 作为基督徒，我要爱神并且爱周围的人。（太 22：36-40）
- 作为丈夫，我要舍己地爱我的妻子（弗 5：25）并以合宜的态度与她同住（彼前 3：7）
- 作为父亲，我需要在他们与神的关系上引导他们（申 6:4-7），若需要就管教他们（弗 6：4），并注意不惹他们的气（弗 6:4）
- 作为一个雇员（牧师），我要花时间在神的话语以及祷告上（徒 6:4;提后 4:1-5）并与我们教会的会众有相交的关系（林前 12：14-20）
- 作为一个学生，我需要发现并应用神的真理在我的生命里。（拉 7:10;雅 1：22）
- 作为一个导师，我要寻求、指导并鼓励下一代（提前 4:13-16.提后 2：2）

你是时间的管家而不是主人。作为管家，你需要首先求问你的主人，他希望你如何使用你的时间。这也是为什么我们要忠于圣经来定义我们的角色和责任。当你通过关系和角色的透镜来看待时间，你就会发现下述至关重要的真理：

- **因为时间是有限资源，在每个角色之间通常会有张力。**每个人都是一天二十四小时。那些和你有关系的人——根据你的角色界定的——假设他们都应该在你的这 24 小时里占一席之地。然而，他们彼此之间并没有沟通（这也不是他们的责任），他们只和你沟通。这是你感受到的张力。你忘记了在这些关系中维持平衡会带来时间的张力。你永远可以在工作、家庭或教会中投入更多的时间。但是在生活任何一个领域投入时间就会使得其他领域被压缩。
- **因为你的角色是在关系中的，有一些是会错过投入的机会的。**如果你是父母，你的孩子会长大并离开¹²⁷。而且，当他们长到青春期，逐渐独立，你指导他们的机会也取决于他们接受的意愿。作为一个雇员，你只有在退休之前那些时间来为公司工作。作为配偶，总有死亡会使你们分开的那一天¹²⁸。我们每个角色都有失去机会的那一天，而这些机会关闭的时间各有不同。这意味着在你生命的不同阶段，你会给某些角色更多的时间。

这就是如何**数算**你的日子。作为拖延症患者，你感到似乎永远有明天。当你透过角色和关系的透镜来看你的生命，你会看到时间是如此宝贵。你不会假设机会永远存在。这对拖延症患者是一个警钟。如果我们现在不在真正重要的关系中投入时间，我们不能确保我们明天就有更多的时间（见 40-41 页，对于不同角色和责任的核心经文应用。）

¹²⁷ 创 2:24

¹²⁸ 太 19:6

(4) 勤于操练-“不要作糊涂人”我在使用时间上是否节制？

尽管善于分析、优先次序、忠于圣经都是必要的步骤，顺服圣灵的大能要求必须把这些真理应用在你每天的决定当中。这就是以弗所书 5:17 节的经文：“不要作糊涂人”的目的。在圣经里糊涂人是说一个人本应该知道更多但却没有。尽管被给与了改变所必要的知识，但他却顽固地拒绝活出不一样的生命。他不断以同样的方式做同样的事，但却出于某种原因期待有不同的结果。这对慢性拖延症患者是一个绝佳的描绘。在过去，他或她也许错过了尽力去完成的任务或维持关系的时间，尽管他们本应该从历史中吸取教训，他们却很不幸地重复着同样的错误，再次把时间耗尽¹²⁹。帮助拖延症患者作出必要改变的背诵话语就是**操练**。为了打破他糊涂的习惯，他需要操练三个节制的要素。

尽管节制也许会引发某种自我帮助的心态，实际上它是圣灵所赐的，是圣灵的果子之一：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了

130。

旧约箴言加上了这个警告：“人不制服自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣”¹³¹。以及“愚妄人怒气全发；智慧人忍气含怒（原文做自己有节制）”¹³²。节制是智慧人而不是愚昧人的标志。一旦拖延症患者做到了前面提到的所有步骤，他还需要做一项艰苦的工作，就是操练在合理追求快乐的事上节制。如果他不学习控制自己所享受的，他就会倾向于拖延重要的事情，又落回到拖延症的习惯中去了。

通过首先做最困难的事来操练节制

几年前，我发现，如果我选择做的第一个任务是不想做的那件事，我通常会有剩余时间来做我喜欢做的事。但是如果从我喜欢的事做起，看起来永远没时间去做我逃避做的难题。拖延症患者通常选择首先做他们喜欢的事，把困难的任务推到其他时候。纠结的学生在为第二天的考试学习之前玩游戏。疲劳的爸爸下班赶回家上九洞高尔夫球课，而不是花时间陪需要他的 3 岁儿子。我们倾向于先做我们最喜欢的——因为我们喜欢——我们会发现没剩下足够的时间做最不喜欢做的事了。节制就是需要先做最困难的任务。我有一个朋友告诉他青春期的孩子：永远先吃青蛙。圣灵充满的节制需要持续培养这个习惯。一个简单的方法就是，列一个未完成任务的列表，然后，那你给它们排序，挑出你最不喜欢的，把它移到列表的顶端。一旦你完成最不喜欢的任务，就换到下一项。一旦你发现充满挑战的事情已经被完成了，而不是在明天的日程上等着你时，你就会在你真心享受的事情上发现更大的满足。

用合乎中道的方式做事来操练节制

¹²⁹ 箴 26:11

¹³⁰ 加 5:22-23

¹³¹ 箴 25:28

¹³² 箴 29:11

在《可敬的罪》一书中，作者杰瑞·布里吉特是这样描述节制的：

（节制就是）控制一个人的欲望、渴求、冲动、情绪和激情。它是在应该说不的时候说不。

它是把正当的渴望和活动看得合乎中道，并绝对禁止那些明显是罪的领域¹³³。

时间是有限的资源。智慧的人理解这个真理并且对合理享受的事情看得合乎中道。愚昧人看不到需要节制。他沉溺于喜欢的电影，把那些未完成的任务和麻烦的关系推到明天。愚昧人相信时间是他自己的，自己喜欢做什么就做什么。他在责任上退缩。这也是为什么圣经教导说，愚顽人心里说：“没有神”¹³⁴。不幸的是，拖延症患者错误地认为自己是全能的。除非他被纠正，他永远不会看到他需要操练有节制，不做那些自己享受的事情，却把责任推到其他时间。要打破这个习惯，你必须“学习该说不的时候说不。”你必须知道惟有神是全能的。你只是神托付给你的时间的管家，而不是主人。藉着圣灵的大能，操练节制你的享乐，以便你可以最好的使用时间，来成就神所托付你的责任。

通过在灰心的时候坚持来操练节制

梅森·库利是一位以自己简洁诙谐的言辞而著称的美国警句家。有人说他曾经说：“我杀的时间也在杀我。¹³⁵”我个人最喜欢他说的一句话是：“拖延症把容易的事情变难把难的事情变得更难。¹³⁶”当我们拖延的时候，似乎事情变简单，因为我们不必马上去做。但是事实是，我们做了一个决定，让明天变得比本该的更难。当明天到来时，你不但要面对当天的工作，还得加上昨天的。当你把两天未完成的工作推到将来，雪球越滚越大，成为重负。也可以很容易看到灰心就此趁虚而入。

当山蒂飓风袭击新泽西海岸时，我们教会参与了清理善后工作。我们和一个叫做**撒玛利亚人的手提袋**的组织一起合作来帮助人们把家恢复成之前的境况。新泽西亚特兰大城是建在靠近大陆的堰洲岛上的。风暴卷起四到六英尺高的海浪淹没全岛，把高水位线以下所有的东西都毁坏了。玛吉¹³⁷是住在岛西侧的一位老妇人。我们的指导去看过了场地，警告我们说玛吉可是个囤积狂；需要注意在清理的过程中不要冒犯到她。玛吉自己住在二楼，因为一楼都堵满了。每个房间都是她的物品：有年头的旧报纸、衣服、床上用品、毛绒玩具还有各式各样的其他东西，全都被山蒂带来的洪水泡透了。25名志愿者忙活了一整天，把这些浸水的东西挪到路边。我现在还记得，决定如何处理她的东西对玛吉来说有多难，尽管这些东西已经毁坏不能修复了。一开始，做决定非常费劲，但是她渐渐地打起精神来。她看起来更年轻、更健谈了。当我们把二十年囤积的东西搬到路边等待销毁时，她露出了微笑。地方新闻采访了她，她对自己“新交的朋友们”表达感谢，因为他们“帮她做到了自己做不到事情”。她得了很明显的释放。成年累月不做决定让她失去了做决定的能力。

¹³³ 畢哲思 Jerry Bridges, 高尚的罪：直面我们纵容的罪 (Colorado Springs, CO: NavPress, 2007).

¹³⁴ 诗 14:1

¹³⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Mason_Cooley

¹³⁶ <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/m/masoncoole396387.html>

¹³⁷ 这不是她的真名。

当拖延症患者不断地把需要做的决定拖后时，他的生命就变得难以负荷——就像玛吉家的一层。当我们不能作决定致使生活变成了被泡透的垃圾填塞的空间时，我们很容易变得灰心沮丧。这就是为什么需要操练节制。不要被自己的欲望、渴求和冲动所胜过，无论这些多么强迫我们去顺从¹³⁸。节制是靠信心，而不是靠感觉。藉着迈出一小步，就可以对灰心抵抗到底。因此，不要向淹没你的感觉屈服。现在就开始。今天就迈出第一步。

¹³⁸ 弗 5:16

操练做时间的管家

想象一下给每个人每年 506,000 美元。你以及你的朋友可以随自己的意思去花。只有一个条件。就是到年底必须把没花出去的钱还回去。这会一直持续。不花不投资的话就没有了。但是不要担心，因为第二年你还会收到又一笔五十万美元重新开始。如果这个循环持续一生之久，你会收到接近 4 亿美元。这是很大的一笔钱。你也许就会被试探在花费和投资上更加漫不经心，如果你知道明天还会有更多的钱，就不会在乎今天是怎么花的。当然，除非钱不是你的可以让你随心所欲。想象一下这是别人的钱，要求你拿去投资，然后到某一天会算账。尽管我们不太可能从一个客户那里每年得到 506,000 美元来为他投资，我们每年都从神那里得到 506,000 分钟来为他投资。我们没有使用的时间就会从账户中消失得无影无踪。神自己给了我们时间¹³⁹。要用荣耀神的方式来投资，直到有一天你会听到主说：“好，你这忠心又良善的仆人。¹⁴⁰”

若你想做什么，从现在开始吧。我们不会永远活着。我们只拥有当下这个时刻，如同手里攥着的一个小火星——很快就如雪花一样融化了。

弗朗西丝·培根爵士，1561-1626

¹³⁹ 诗 139:16

¹⁴⁰ 太 25:23

如何应用所学的

认识到新的真理只是改变的开始，但是认识本身并不能达致真正的改变。要想改变，你需要用新的习惯代替旧的，正确的观念代替旧观念，符合圣经的思想代替旧有的思维模式。这本小册子的最后部分致力于帮助你建立这些新习惯。祷告、圣经和圣灵是耶稣所使用过的属天的帮助，而这帮助对今天的你我同样适用。

（1）祷告

在遇到艰难时，我们有种把祷告当作救急按钮的倾向——我们只有需要的时候才去按。然而，圣经里有超过 650 处祷告的例子。这些都是让我们祷告生活成长的绝佳资源。后面两页提供了两种祷告的模式和一张神的名的列表。

（2）圣经

对神不断增长的认识和信心是胜过焦虑的关键。需要格外留意神的三个属性：他的慈爱、大能和智慧。我在这里给出一个 28 天读经计划。为了便于记起经文，我列出 20 段背诵的经文，是直接应用于焦虑和忧虑的。

（3）圣灵

倚靠圣灵对胜过焦虑也很重要。与圣灵同行来培养新习惯就是体现我们这种倚靠的途径。

十分钟祷告模版：PRAY

PRAY 这个首字母缩写是为了方便记忆一个祷告模版。这个祷告可以是短短几分钟，或者如果神带领，也可以更长。PRAY 代表了颂赞、悔改、恳求和降服。

（1）颂赞

在祷告的开始，为着神的所是、所做、和他的心肠而感谢他。通过思想他的性情来记住他的所是。当你回忆他所做的，你是在默想他的工作。最后，记得神为什么做这些。是因为他对我们永不改变的爱。（诗篇 100:5）

（2）悔改

当我们想到神做了什么，很容易就会想到我们做了什么。当我们想到我们的失败并转离时就是悔改了。在祷告中谦卑地认罪体现出对圣灵的倚靠，使我们与神和好。真正的悔改包括行为和态度。（腓 2:5）

（3）恳求

耶稣教导我们要向神求，保罗给我们提供了一个很好的祷告清单（见西 1:9-12）。圣经中的祷告所体现的属灵本质对我们给自己和他人祷告都是很有帮助的。

（4）降伏

耶稣成长到一个程度，以至于他可以说：“不要成就我的意思，只要成就你的意思。”让你的意愿降伏（开始可能很困难）是祷告中很重要的因素。当你说出请求之后，也要确保你愿意降伏。

回想神的性情

赞美是祷告不可或缺的一部分。下面简要地列出神的一些属性和他的名。回想神的这些性情会有助于你的祷告。这对于需要在信靠神上长进的拖延症患者来说是很宝贵的。

能够 Able – 提后 1:12	活神 Living God – 申 5:26
全知 All Knowing – 诗 139:1-6	万主之主 Lord of lords – 启 19:16
大而可畏 Awesome – 尼 1:5	爱 Love – 罗 5:8
劝慰者 Comforter – 约 15:26	极大的 Majestic – 彼后 1:17
得胜者 Conqueror – 罗 8:35-39	有怜悯的 Merciful – 诗 86:15
创造主 Creator – 创 1	全能的神 Mighty God – 赛 9:6
保护者 Defender – 亚 9:15	在战场上有能的 Mighty in battle – 诗 24:8
救主 Deliverer – 诗 18:2	至高者 Most high – 但 4:17
永在的父 Everlasting Father – 赛 9:6	相近的 Near – 诗 145:18-21
信实的 Faithful – 林前 10:13	无所不在的 Omnipresent – 诗 139:7,8
赦免人的 Forgiving – 诗 130:4	无所不知的 Omniscient – 诗 139:1-6
朋友 Friend – 约 15:12-16	无所不能的 Omnipotent – 伯 42:2
荣耀 Glory – 诗 24:7	忍耐的 Patient – 彼后 3:9
使人有盼望的神 God of Hope – 罗 15:13	和平的君 Prince of Peace – 赛 9:6
有恩惠的 Gracious – 诗 145:8	保护者 Protector – 帖后 3:3
至大的 Great – 但 2:45	供应者 Provider – 来 11:40
引导 Guide – 诗 23:3	救赎主 Redeemer – 伯 19:25
帮助者 Helper – 诗 46:1	避难所 Refuge – 诗 46:1
藏身处 Hiding Place – 诗 32:7	磐石 Rock – 诗 18:1-2
圣洁的 Holy – 赛 6:3	救主 Savior – 路 2:11
不朽的 Immortal – 提前 1:17	隐秘处 Shelter – 诗 61:4
无法测度的 Infinite – 诗 147:5	力量 Strength – 诗 28:7
忌邪的 Jealous – 出 34:14	可信的 Trustworthy – 诗 84:10-12
公义的 Just – 申 32:4	真理 Truth – 约 8:32, 14:6
君王 King – 提前 1:17	不改变的 Unchanging – 来 13:8
万王之王 King of Kings – 启 19:16	不能被胜过的 Unconquerable – 伯 42:2
神的羔羊 Lamb of God – 约 1:29	得胜的 Victorious – 林前 15:57
生命 Life – 约 14:6	配得的 Worthy – 启 5:12
光 light – 约 8:12	

节选自《神的处方：字母汤》（God's Rx: Alphabet Soup）¹⁴¹

¹⁴¹ Nancy Adels, God's RX: Alphabet Soup, 15-107.

关于时间的经文

供阅读和研究的经文

时间和你	时间和神
斯 4:14	创 1:1
诗 31:15	创 21:33
诗 37:18-19	出 3:13-14
诗 90:3-6; 10-12	申 33:27
箴 6:6-8; 10-11	诗 33:11
箴 16:3, 9	诗 90:1-4
伯 10:1-22	诗 100:5
传 3:1-8	赛 57:15
耶 29:11	可 13:32
林后 6:2	加 4:4
弗 1:10	弗 3:10-11
弗 5:16	提前 1:17
雅 4:13-15	启 1:8
腓 3:13-14	

关于管家职分的经文

我们是时间的管家——而不是所有者。下面选出的经文是关于管家职分的。

申 8:17-18	林前 4:1-2
诗 24:1	林前 6:19
诗 39:4-5	林前 9:26-27
箴 13:4	林后 8:1-15
箴 16:3	弗 5:15-16
太 5:16	西 4:5-6
太 6:19-21	提前 4:14-16
太 25:1-46	提前 6:6-10, 17-19

读经：每天 1-10 章

拖延症患者很难把时间投入到重要但不紧急的事情中。他也很难预先做计划来完成这些任务。下面的读经方法是加州圣克拉利塔大师神学院英语系的格兰特·霍纳博士做的。这个方法比较灵活，适合初级到高级圣经读者。

- 复印一份书签剪下来放在你圣经中的不同位置
- 为了方便阅读，把圣经分类。时间表会体现，如果每天读一章，你读完一个部分需要几天。
- 如果你读的经文超过了书签的内容。完成一个部分，就把书签放到前面并继续阅读。
- 如果你刚刚开始读经的习惯，可以选择一天读一到两章（对于初信者我推荐 1 和 7）当你读经和研读的操练更加熟练了之后，从一个书签中增加章节。最终你能很容易每天读十章圣经。
- 问自己下列问题：(1) 我读到了什么？(2) 是什么意思？(3) 我要如何回应？
(要对这个过程有更多细节了解，详见《像耶稣一样：健康成长的圣经策略》一书的 39 页。)
- 在读经的时候可以做一些标记。我用绿色标记神希望我做的事，红色代表我需要避免的态度和行为，紫色代表那些启示神的性情或工作的经文。
- 在读经计划中给自己一些自由度。一个繁忙的人如果错过一两章，不应该阻拦你培养认真读经并应用真理的习惯。

1 马太福音，马可福音，路加福音，约翰福音	89 天
-----------------------	------

2 创世记，出埃及记，利未记，民数记，申命记	187 天
------------------------	-------

3 罗马书，哥林多前后书，加拉太书，以弗所书，腓立比书，歌罗西书，希伯来书	49 天
---------------------------------------	------

4 帖撒罗尼迦前后书，提摩太前后书，提多书，腓利门书，雅各书，彼得前后书，约翰一、二、三书，启示录	65 天
---	------

5 约伯记，传道书，雅歌	62 天
--------------	------

6 诗篇	150 天
------	-------

7 箴言	31 天
------	------

8 约书亚记，士师记，路得记，撒母耳记上下，列王纪上下，历代志上下，以斯拉记，尼希米记，以斯帖记	249 天
--	-------

9 以赛亚书，耶利米书，耶利米哀歌，以西结书，但以理书，何西阿书，约珥书，阿摩斯书，俄巴底亚书，约拿书，弥迦书，那鸿书，哈巴谷书，西番雅书，哈该书，撒加利亚书，玛拉基书

250 天

10 使徒行传

28

天

经文检索方法

经文检索方法是基于三个前提：（1）圣经为抵御试探提供了最佳的防护工具。这也是为什么头十条经文是用谎言/真理这个格式来抵御试探。（2）圣经为削弱试探的吸引力提供了最佳的武器。这也是为什么第二个十条经文学习神的性情和福音的本质。爱神和对福音的认识会削弱试探的吸引力。（3）我们理解所背诵经文并应用到真实生活的挑战中，会使我们更好的学习圣经。因此，单单背诵不是一个抵御罪的有效途径。

胜过仇敌谎言的圣经真理

谎言 1 这是你的时间。你可以随心所欲地使用

真理：弗 5:15-16

谎言 2 如果你把惧怕的事情推到明天，你就不那么焦虑了。

真理：诗 56:3-4

谎言 3 如果你做了今天需要做的事，你明天就没时间做你想做的事情了。

真理：箴 6:10-11; 13:4;

谎言 4 你开始这个工作也不能完成——最好是不要尝试。

真理：腓 1:6; 4:13

谎言 5 这个任务对你来说太难了。等它变得容易些再做吧。

真理：箴 3:5, 6

谎言 6 神不与你同在，你只能靠自己搞定了。

真理：诗 73:25-26

谎言 7 你不能改变。你就是这样了。

真理：林后 5:17

谎言 8 最好今天为自己活。你可以明天再开始跟随神。

真理：林后 6:2

谎言 9 你一直可以把今天的事放到明天去做。

真理：传 9:10; 雅 4:14

谎言 10 你永远不可能解决冲突。等他们来找你吧。

真理：太 18:15

圣经关于神和福音的应许

应许 1: 神掌管时间

经文: 诗 90:2

应许 2: 神爱我并喜悦为着我的益处而行动。

经文: 番 3:17

应许 3: 我的生命很短, 但是神的话却永远长存。

经文: 赛 40:7-8

应许 4: 神的恩典激励我勤勉地为他而活。

经文: 林前 15:10

应许 5: 神在我的生命和处境中是有美意的。

经文: 耶 29:11, 13

应许 6 : 神掌管一切

经文: 但 4:34-35

应许 7: 当我软弱的时候神使我刚强

经文: 赛 41:10, 13

应许 8: 神的爱是舍己的爱。

经文: 约 3:16, 17

应许 9: 神胜过任何艰难。

经文: 耶 32:27

应许 10: 即使我不配, 神却爱了我

经文: 罗 5:6-8

浏览 biblicalstrategies.com 网站买这个经文记忆卡片, 每张卡片后面都有一些注释。

善于分析：我是否在浪费时间

一个十五分钟的日志会很好的帮助你发现你是如何使用时间的。

- 保存你的记录样本。日志的目的是为了确定你可以对时间的使用作出那些调整。
- 把这些记录保留 1-2 周。几周之后你就能看到你的模式并可以进行调整了。
- 评估这些记录。分析你如何使用时间的。你是把时间花在你认为重要的事情上了吗？（见 39）这强化了圣经赋予你的角色和责任吗？（见 40-41）
- 作出调整来解放时间。你会发现你时间使用得很不好。通过把同类的任务放在一起，并分为 25-30 分钟的间隔，你会发现能获得更多的效率。神在创造的时候也是用了类似的步骤（创 1-2）。

上午日志

6 点	
6 点 15 分	
6 点 30 分	
6 点 45 分	
7 点	
7 点 15 分	
7 点 30 分	
7 点 45 分	
8 点	
8 点 15 分	
8 点 30 分	
8 点 45 分	
9 点	
9 点 15 分	
9 点 30 分	
9 点 45 分	
10 点	
10 点 15 分	
10 点 30 分	
10 点 45 分	
11 点	
11 点 15 分	
11 点 30 分	
11 点 45 分	

下午日志

12 点	
12 点 15 分	
12 点 30 分	
12 点 45 分	
1 点	
1 点 15 分	
1 点 30 分	

1 点 45 分	
2 点	
2 点 15 分	
2 点 30 分	
2 点 45 分	
3 点	
3 点 15 分	
3 点 30 分	
3 点 45 分	
4 点	
4 点 15 分	
4 点 30 分	
4 点 45 分	
5 点	
5 点 15 分	
5 点 30 分	
5 点 45 分	

晚间日志

6 点	
6 点 15 分	
6 点 30 分	
6 点 45 分	
7 点	
7 点 15 分	
7 点 30 分	
7 点 45 分	
8 点	
8 点 15 分	
8 点 30 分	
8 点 45 分	
9 点	
9 点 15 分	
9 点 30 分	
9 点 45 分	
10 点	
10 点 15 分	
10 点 30 分	
10 点 45 分	
11 点	
11 点 15 分	
11 点 30 分	
11 点 45 分	

优先次序：我是否把时间投入在真正重要的事上？

要想更好的分辨你的优先次序，我们推荐用艾森豪威尔模型（见 22 页）。单拿一张纸，画四个格。把格画得足够大，以便能把你的日常活动写到相应的格里去，然后开始分。

重要而且紧急	重要但不紧急
1	2
3	4
不重要但紧急	不重要也不紧急

注意下两个表格：如果你苦于拖延症，那很可能你的生活是属于第一种。你花了太多的时间在既不重要也不紧急的事情上。而智慧的人会学习用第二个表格来做决定。他的生活充满重要但不紧急的事情。要使得生活模式扭转，拿起你的纸，把第四格的项目划去。一边做一边在第二个格中写入一个重要但不紧急的任务。

表A — 愚昧的人

重要而且紧急	重要但不紧急
1	2
3	4
不重要但紧急	不重要 也 不紧急

表 B — 智慧的人

重要而且紧急	重要 但 不紧急
1	2
3	4
不重要但紧急	不重要也不紧急

忠于圣经：我是否按照圣经的价值观来决定什么是真正重要的？

你的角色	圣经经文
使者 Ambassador	箴 13:17; 2 林后 5:20; 弗 6:20; 约 20:21
教会会友 Church Member	林前 12:12-27; 罗 12:1-8; 弗 4:12-16
公民 Citizen	太 22:20-22; 传 22:25-27; 弗 2:19, 腓 3:20
门徒 Disciple	太 10:34-38; 可 10:17-27; 路 9:23-27; 14:27
雇员 Employee	创 2:15; 3:17-19; 箴 21:25; 帖前 2:9; 西 2:23
雇主 Employer	箴 22:16; 耶 22:13; 弗 6:9; 雅 5:4
榜样 Example	林前 11:1; 罗 14:1-21; 帖前 1:5-7; 提前 4:12
朋友 Friend	箴 17:17; 27:17; 18:24; 约 15:13; 腓 2:3-8
丈夫 Husband	创 2:18, 24; 弗 5:25-33; 西 3:19; 彼前 3:7
女婿 In-law	创 2:24; 出 18:1-27; 得 1-4
带领者 Leader	可 10:42-45; 腓 2:5-8; 提前 4:12; 提后 2:2-26
男人 Man	书 1:8; 弗 6:1-13; 林前 6:13-14; 约壹 2:6
邻舍 Neighbor	箴 3:29; 太 7:12; 路 10:25-37; 罗 15:2; 雅 2:8
父亲 Parent	申 6:6-9; 诗 127:3; 箴 13:24; 西 3:21; 来 12
保守和平者 Peace keeper	诗 34:13-14; 太 5:9; 来 12:14; 雅 3:17-18
仆人 Servant	太 25:35-40; 可 10:44-45; 加 5:13-14
管家 Steward	申 8:17-18; 太 25:14-30; 林前 4:2; 彼前 4:10
受苦者 Sufferer	赛 53:3-10; 传 9:16; 来 12:2; 彼前 4:12-16; 5:10
教师 Teacher	斯:10; 路 6:40; 雅 3:1; 多 2:7; 提后 2:24-26
圣殿 Temple	罗 12:1; 林前 3:16-17; 6:19-20; 提前 4:7-9
妻子 Wife	创 2:18; 彼前 3:1-6; 箴 18:22; 31:10-31
女人 Woman	得 3:11; 箴 14:1; 31:30; 多 2:3-5; 彼前 3:1-6

* 这些角色和经文不是简单的罗列，而是要真的进入你心里。

从圣经价值来培养你的身份感

- **通过祷告来寻求神的指引。**

从和神说话开始。他希望你信靠他并寻求他的指引（箴 3:5-6）。他希望你知道他的旨意以便遵从（帖前 4:1-3）。竭力顺服；无论他向你启示的是什麼，你都乐意去遵行（可 14:36）。

- **思考你的角色和责任。**

思考神呼召你的角色和责任（回顾 24-25 页内容）。这些大多数会是在关系中来界定的（朋友、雇员、母亲、女儿等等）。列出来。这些是下一步的基础。

- **发现界定你身份的核心经文。**

我推荐使用这些工具来找到核心经文：一本通行的圣经、经文索引、圣经知识宝库、辅导经文快速参考。你也可以在网上搜索，输入：“圣经是如何说（你的角色）的”。

- **在研读圣经的时候，在你的发现之上来作出你的身份定义。**

试着用一句或或者仅仅 3-5 个关键字来描述出你的角色。让这些简洁是使之容易记住的第一步。如果需要应用在每日的抉择中，你需要把这些背下来（见 25 页）。

- **在你身份定义的光照下做决定。**

当你要投入一个新的任务或责任之前，查看你的身份定义。这个决定是否符合神对你的呼召？这会促进你源于圣经的身份还是阻碍了？经常回顾身份定义，直到你已经培养了靠着这个而活的习惯。

作者简介

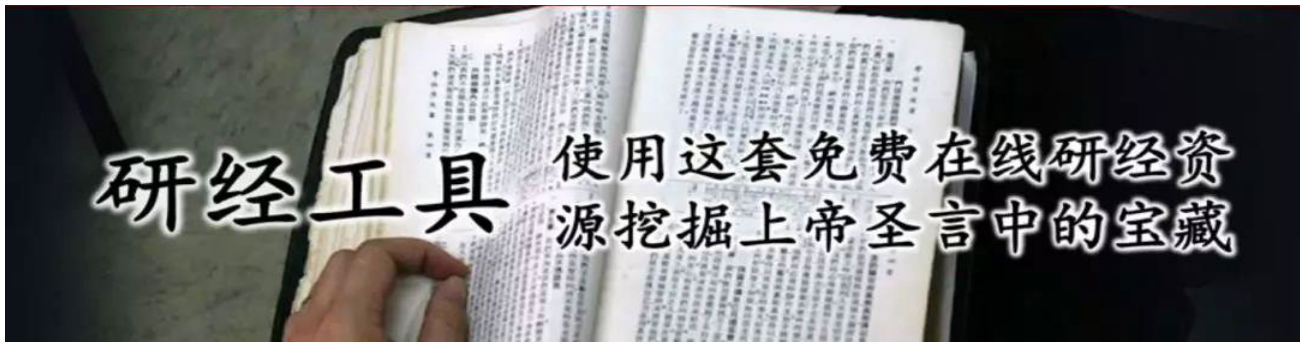
菲尔·莫泽是圣经策略系列丛书的作者。他是一位牧师，活跃的博主和大会讲员。他拥有商务管理理学学士学位，并从加利福尼亚州太阳谷的大师神学院获得了神学硕士学位。

他目前在新泽西州苏埃尔圣经团契教会作教导牧师。他也在加利福尼亚、佛罗里达州、纽约、阿尔巴尼亚、韩国、德国、匈牙利和乌克兰担任本科生和研究生的圣经、神学、护教学、讲道学和辅导课程的兼职教授。

他在印第安纳州的乡村长大。全家在他青少年时搬去南加州。他和自己的妻许姆已经有 25 年的美满婚姻。他们一起在加州、纽约和新泽西生活。他们有四个孩子。

他热爱从圣经中认识神的真理，并乐于与人分享一些实际的应用。他喜欢音乐（几乎所有流派都喜欢）、苍蝇钓（即使鱼不上钩也没关系），并为印第安纳州任何篮球队加油。

如果你希望邀请作者到你的小组，你可以通过圣经策略网站联络他。



研经工具 (daoyanjin.com)

尽管互联网上的资源丰富，很多资源并未被翻译成中文。我们的愿景是将这些资源整合起来，并以清晰流畅的中文呈现给您。我们将陆续翻译中文研经资源。我们祈祷，愿您能在研经工具找到所需的资源，以便按着正意分解神的道。

圣经版本

- 《中文和合本》
- 《中文标准译本（新约）》 — Chinese Standard Version
- 《圣经新译本》 — New Chinese Version
- 《简明圣经》 — (创、出 1-20、诗、箴、拿、新约)
- 《圣经·新汉语译本》（摩西五经&新约） — Contemporary Chinese Version
- 《中文 NET 圣经》 — The Chinese NET Bible
- 《新美国标准圣经》 — New American Standard Bible
- 《英文标准译本》 — English Standard Version
- 《新约希腊文圣经》 — Greek New Testament
- 《希伯来文旧约圣经》 — Biblia Hebraica Stuttgartensia
- 《美国标准圣经》 — American Standard Version
- 《英王钦定本》 — King James Version
- 《麦克阿瑟注释圣经》 — The Chinese MacArthur Study Bible 编辑中

注释书系列

生命宝训解经注释系列

- 《马太福音》 — 劳伦斯·埃德温·格拉斯科克 (Ed Glasscock)
- 《马可福音》 — D·爱德蒙·希伯特 (D. Edmond Hiebert)
- 《路加福音》 — 罗伯特·斯坦 (Robert Stein) 编辑中

《约翰福音》— 莱昂·莫里斯 (Leon Moris) 翻译中
《使徒行传》— F. F. 布鲁斯 (F. F. Bruce) 编辑中
《罗马书》— 埃弗雷特·哈里森 (Everett F. Harrison)
《哥林多前书》— 戴维·加兰 (David Garland) 翻译中
《哥林多后书》— 戴维·加兰 (David Garland) 编辑中
《加拉太书》— 蒂莫西·乔治 (Timothy George) 编辑中
《以弗所书》— 哈罗德·霍纳 (Harold W. Hoehner) 编辑中
《歌罗西书》— 约翰·基钦 (John A. Kitchen)
《帖撒罗尼迦前、后书》— D. 爱德蒙·希伯特
《提摩太前、后书》— 拉尔夫·厄尔 (Ralph Earle)
《提摩太前、后书》— 约翰·基钦 编辑中
《提多书》— D. 爱德蒙·希伯特
《提多书②》— 约翰·基钦
《腓利门书》— 约翰·基钦
《希伯来书》— 霍默·肯特 (Homer A. Kent, Jr.)
《雅各书》— D. 爱德蒙·希伯特
《彼得前、后书与犹大书②》— 埃德温·布卢姆 (Edwin A. Blum)
《彼得后书与犹大书》— D. 爱德蒙·希伯特
《约翰书信》— D. 爱德蒙·希伯特
《启示录》— 罗伯特·托马斯 (Robert Thomas) 编辑中

生命宝训讲道注释系列

《创世记》— 博爱思 (James Montgomery Boice) 翻译中
《路加福音》— 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 编辑中
《约翰福音》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《使徒行传》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《罗马书》— 博爱思
《哥林多前书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《以弗所书》— 约翰·麦克阿瑟
《腓立比书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《帖撒罗尼迦前、后书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《提摩太前书》— 约翰·麦克阿瑟 翻译中

《提摩太后书》— 约翰·麦克阿瑟

《提多书》— 约翰·麦克阿瑟

《雅各书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得前书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得后书与犹大书》— 约翰·麦克阿瑟

《约翰一二三书》— 约翰·麦克阿瑟

《启示录》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

其他注释书系列

《活泉新约希腊文解经》— Word Pictures in the New Testament

《信徒圣经注释——创世记至启示录》（缺希伯来书、约翰书信）

《在恩典中放胆站立——希伯来书》— 罗伯特·葛洛马基（Robert Gromacki）

《约翰书信》— 唐纳德·伯迪克（Donald W. Burdick）

工具书

辞典

《新约希腊文中文辞典》— A Greek-Chinese Lexicon of The New Testament

《旧约神学词典》（TWOT）编辑中

新旧约精览

《新约精览》— 詹逊（Jensen' s Survey of the New Testament）

《旧约精览》— 詹逊（Jensen' s Survey of the Old Testament）

其他工具书

《圣经研读大纲》— The Outline Bible

《史特朗经文汇编》— Strong' s Exhaustive Concordance

《圣经知识宝库》— Treasury of Scripture Knowledge

《圣经卫星地图集》— Satellite Bible Atlas

神学与释经

- 《解经神学探讨》 (*Towards an Exegetical Theology*) 沃尔特·凯泽 (Walter Kaiser) 著
- 《释经与应用》 (*Understanding and Applying the Bible*) 罗伯逊·麦奎尔金 (Roberson McQuilkin) 著
- 《释经研究》 (*Expository Study*) 约珥·詹姆斯 (Joel James) 著
- 《常被滥用的经文》 (*Frequently Misinterpreted Scriptures*) 卡梅隆·布特 (Cameron Buettel) 耶利米·约翰逊 (Jeremiah Johnson) 著
- 《喜获新生》 (*Finally Alive*) 约翰·派博 (John Piper) 著
- 《上帝所传的福音》 (*The Gospel According To God*) 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 著
- 《麦克阿瑟研经指南--马太福音》 (*MacArthur Study Guides Matthew*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--罗马书》 (*MacArthur Study Guides Romans*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--以弗所书》 (*MacArthur Study Guides Ephesians*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--雅各书》 (*MacArthur Study Guides James*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--基本真理》 (*MacArthur Study Guides Other*) 约翰·麦克阿瑟 著

教会建造

- 《教会生活中的长老》 (*Elders in the life of the Church*) 马特·舒马克 & 菲尔·牛顿 (Matt Schmucker and Phil Newton) 著
- 《教会中的男女角色》 (*Men And Women In The Church*) 凯文·德扬 (Kevin DeYoung) 著
- 《长老十问》 (*Answering The Key Questions About Elders*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《执事十问》 (*Answering The Key Questions About Deacons*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《教会带领人资格》 (*Leadership Qualifications*) 约翰·麦克阿瑟、卡梅隆·布特、耶利米·约翰逊 著
- 《信仰基要》 (*Fundamentals Of The Faith*) 恩典社区教会 (Grace Community Church) 著
- 《短宣指导手册》 (*Short Term Ministries Handbook*) 罗德尼·安德森 (Rodney Anderson) 著
- 《婚前辅导计划》 (*Pre-marital counseling*)

婚恋家庭

- 《敬虔的丈夫》 (*The Exemplary Husband*) 斯图尔特·斯科特 (Stuart Scott) 著
- 《贤德的妻子》 (*The Excellent Wife*) 玛莎·佩斯 (Martha Peace) 著

- 《做个责无旁贷的爸爸》 (*Being a Dad who Leads*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《回归圣经的育儿原则》 (*Godly parenting*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《按照圣经教养儿童》 (*Parenting Classes*) 恩典社区教会 著
- 《恩典的传承》 儿童课程教材 (*Generations of Grace Curriculum*) 恩典社区教会 著
- 《儿童主日学教师培训》 (*Sunday school teacher training lessons*)

灵性培植

- 《神真的掌权吗?》 (*Is God Really In Control?*) 毕哲思 (Jerry Bridges) 著
- 《高尚的罪》 (*Respectable Sins*) 毕哲思 著
- 《释经式听道》 (*Expository Listening*) 肯·雷米 (Ken Ramey) 著
- 《疯狂忙碌：一本针对大难题的小书》 (*Crazy Busy*) 凯文·德扬 著
- 《以圣经祷告》 (*Praying The Bible*) 唐纳德·惠特尼 (Donald S. Whitney) 著
- 《当今神的医治》 (*The Healing Promise*) 理查德·梅休 (Richard Mayhue) 著
- 《柔和谦卑》 (*Gentle And Lowly*) 戴恩·奥特伦 (Dane Ortlund) 著
- 《信心的赛跑》 (*The Race Of Faith*) 史普罗 (R. C. Sproul) 著
- 《属灵成长的钥匙》 (*Keys to Spiritual Growth*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《基督徒品格的柱石》 (*Pillars Of Christian Character*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《布衣圣徒》 (*Twelve Ordinary Men*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《与主亲近》 365 天灵修 (*Drawing Near*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《寻求神的旨意》 (*Found God 's Will*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《战胜忧虑》 (*Anxiety Attacked*) 约翰·麦克阿瑟 著

圣经辅导

- 《圣经辅导简介》 (*Introduction To Biblical Counseling*) 约珥·詹姆斯&约翰·斯特里特 (Joel James and John Street) 著
- 《圣经辅导》 (*Counseling How To Counsel Biblical*) 约翰·麦克阿瑟&韦恩·麦克等 著
- 《走出抑郁》 (*Out Of The Blues*) 韦恩·麦克 著
- 《合乎圣经的愤怒与压力管理》 (*Anger & Stress Management: God 's Way*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的心灵改变过程》 (*The Process Of Biblical Heart Change*) 朱莉·甘绍 & 布鲁斯·罗德 (Bruce Roeder, Julie Ganschow) 著

《符合圣经的改变过程》 (*The Process Of Biblical Change*) 朱莉·甘绍 著

《心灵层面的问题》 (*Questions On The Heart Level*) 朱莉·甘绍 著

《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》 (*Taking Back Time*) 菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

《风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》 (*Safe In The Storm*) 菲尔·莫泽 著

《正如耶稣：健康成长的圣经策略》 (*Just Like Jesus*) 菲尔·莫泽 著

《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》 (*Strength For The Struggle*) 菲尔·莫泽 著

《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》 (*Dead End Desire*) 菲尔·莫泽 著

《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》 (*Fighting The Fire*) 菲尔·莫泽 著