


活得优雅

做时间的主人

刘志雄 著



Life Gratefully
Master Your Time

活得
优雅

常州大学图书馆
藏书章

刘志雄 著

图书在版编目(CIP)数据

活得优雅 / 刘志雄著. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2013.12 (2016.4重印)

ISBN 978-7-5527-0185-2

I. ①活… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第301470号

活得优雅

刘志雄 著

出版人: 吉西平

责任编辑: 朱珠

校 对: 张家骥

封面设计: 门乃婷工作室

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 8773148(编辑部)
0931-8773112(发行部)

E-mail: gsart@126.com

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 150千

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2016年4月第2次印刷

印 数: 10 001 ~ 20 000

书 号: ISBN 978-7-5527-0185-2

定 价: 26.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

第1章



拒绝忙碌，回归安息 001

忙是当下的通病 / 002

忙带来诸多的问题 / 003

回归 / 005

神不喜悦我们忙碌 / 008

享受安息 / 010

经历五饼二鱼 / 014

调整观念 / 016

脱离忙碌的牢笼 / 019

享受神并且荣耀他 / 024

第2章

少做是赢家，多做是傻子 033

少做的人才是赢家 / 034

能不做的，就不要做 / 036

“好”是“上好”的敌人 / 040

生命中只有一件事 / 042

永远把重要的当做紧急的 / 043

不要被好事耗尽生命 / 047

从忙碌中被唤醒 / 048

神看重的是人 / 051

学会舍弃紧急的事 / 054

一项心理测验 / 056

第3章



舍去紧急的，投资重要的 061

面对忙碌的心态 / 062

神要我们享受工作 / 063

选择做重要的事 / 065

投资于重要的事 / 067

将时间投资在重要的事情上 / 072

真想做的事一定有时间 / 074

珍惜零碎的时间 / 075

种什么就收什么 / 078

专注于神的托付 / 082

专心于一件事 / 086

第4章



越专注，就越能享受工作 093

面对分心 / 094

专注力的复兴 / 095

一生不需要做太多事 / 097

引领 / 100

彻底奉献给主 / 103

搞定最重要的事 / 109

专注的效果 / 111

两种专注 / 113

享受你所做的 / 115



第5章

制定计划，规律生活 119

观念与原则 / 120

学会设限 / 124

学会说“不” / 128

一次做一件 / 131

定出下一步的计划 / 134

知道为谁而做 / 135

依靠 / 139

建立好习惯 / 141

从失败中得祝福 / 143

巩固好习惯 / 144

规律生活带来享受 / 146

第6章



从“小”做起，建立好的习惯 151

批量处理的习惯 / 152

“小”的原则 / 156

我的个人计划 / 160

享受人生过程 / 163

抽丝剥茧，一问一答 / 165

拒绝忙碌， 归回安(息)

第1章

Life Gracefully
Master Your Time





忙是当下的通病

我想你会选择这本书，多少是希望在时间的安排上，在生活的优先次序中，能够得到一点帮助。现今时代，有一种很奇特的观念，认为“多就是好”，所以，我们什么都要更多。而我们每一个人也都好像有一个共同点，那就是永远有做不完的事！我很惊讶的是，无论什么年龄，不管是何种行业，见面时都要很努力地表现出自己很忙。如果一个人让别人觉得他很闲的话，那他好像就有问题了。

上班的人很忙，不上班的妈妈更忙，因为家里要忙的事情不比公司要忙的事少。上班的人若在教会有服侍，必然会忙！那么不上班的人在教会服侍又怎么样呢？依旧很忙！我们小的时候，那个年代物资匮乏，所以人们见面最常问的一句话就是“吃饱了没有”，现在，人们见面则喜欢问“忙不忙”。为什么现在改问这

句话呢？因为这个年代，“忙”是很重要的。

我们现在每一天要面对的人、事、物，要接受的讯息，要处理的事情，与三十年前的人相较之下如何？更多还是更少？当然是更多啊！因为信息发达了。但照理，信息发达应该让我们的生活更轻松才对。我们父母那一代，衣服都是手洗的，我们现在则改用洗衣机。省下的时间用在哪里了呢？都用在电视跟电脑上了。

忙带来诸多的问题

其实，我们的观念需要调整。很多人看很多的书，做很多的研究，只为让自己忙得更有效率。因为很多人忙到一个地步，发现自己只是穷忙、瞎忙、乱忙。你问他：“忙不忙？”他忙得不得了。但你问他：“忙些什么呢？”他又讲不出来。从早上起床忙到晚上睡觉，还没忙完。我曾听过一个最离谱的故事，在北加州有一个



弟兄，很努力地工作，很努力地侍奉，很努力地学习。一天，他正在公司，太太给他打电话，说道：“我的车子临时抛锚，请你马上去学校接儿子放学。”这个弟兄虽然很忙，但还是放下了工作，开车去学校接儿子。到了学校，左找右找都没有找到儿子，等所有的学生都走了，儿子还没有出现，他心想：“这小子在学校里面到底要混多久，混到现在还不出来。”最后他打电话给他太太：“为什么儿子到现在还没有出来？”他太太问他：“你在哪里？”他说：“我在国中部。”他太太说道：“儿子已经念高中了！”

很多时候我们忙到一个地步，什么都忘记了，什么也都搞混了。可是在忙碌当中，我们却自我感觉良好，因为觉得自己很忙碌，很努力。回到家还给太太脸色看！为什么给太太脸色看？因为在外工作压力那么大，工作多么辛苦，回到家后只想休息，不想再为家里杂务事所烦扰。问题是，配偶在家里忙不忙，压

力大不大呢？她期待不期待先生回家也能分担一下，让她也能休息呢？

回归

我们必须回归到圣经，要彻底地改变我们的观念。我为什么这么说呢？因为太多的人来找我，问我：

“刘弟兄，你怎么能有那么多时间啊？”他们为什么会这么问呢？当然是听别人说的。

“刘弟兄，你是在计算机公司做事啊？”

“是啊。”

“而且职位很高啊？”

“是啊。”

“压力很大吧？”

“是啊。”

“很忙吧？”



“对呀。”

“然后你还同时牧会呀？”

“是呀。”

“你们教会人数很多？”

“是啊。”

“你还喜欢跟年轻人玩？”

“是啊。每个礼拜五都跟几十个年轻人一起聚会。”

“你怎么能有这么多时间呢？”

“我也不知道啊。”

“你们家还住了很多青少年？”

我说：“不只是住了很多青少年，而且这些青少年还都是大男生。”家中有男孩的人必然能体会，一屋子男生会是什么情况！

“刘弟兄呀，你怎么有那么多时间啊？你还要出去讲道？”

“是啊。”

“你还要去宣教？”

“对呀。”

“你又去欧洲？”

“是啊。”

“你还要上电视台录像？”

“对呀。”

“你还要写书？”

“是啊。”

“你要不要睡觉啊？”

“我睡得不多。”

“那你告诉我，你一天都是怎么过的？你早上几点起床？你什么时候灵修？你什么时候运动？”

这样问我的人很多！会问这些问题的人都希望得到什么答案呢？我有一本《九阴真经》或者《武林秘笈》，你只要照着练，保证你的人生可以有用不完的时间，什么问题都能搞定，你想做多少事就能做多少事！



可能吗？我常常跟大家说：“神很公平！你一天24小时，我一天24小时，咱们一样的。你需要吃饭，我也需要吃饭。你需要睡觉，我也需要睡觉。你有个老婆要照顾，我也有一个老婆要照顾。我们每一个人在不同的处境下可能都有类似的困境要突破。”

重要的是，当我们的生活遇到挑战时，我们的观念跟圣经里的原则是否吻合。我们常常买很多的书，学习很多的方法，企图让自己的生活可以变得更有效率。这样做不是不好，不是行不通；但这些都是次要的，重要的是你一定要回到圣经。因为不回归到圣经，不按照圣经的原则来生活，最终你可能忙一辈子也不知道自己在忙什么。

神不喜悦我们忙碌

如果我们仔细查考圣经，就会发现“忙”这个字在圣经里只出现过三次。第一次出现在《列王纪上》20章