



國際真愛家庭協會

Family Keepers International

# 勝過焦慮的時間管理

Jacky Chen 陳德堅弟兄

6/19/2021



## Agenda:

1. 勝過焦慮 vs. 時間管理，哪一個是重點？
2. 如何行動？

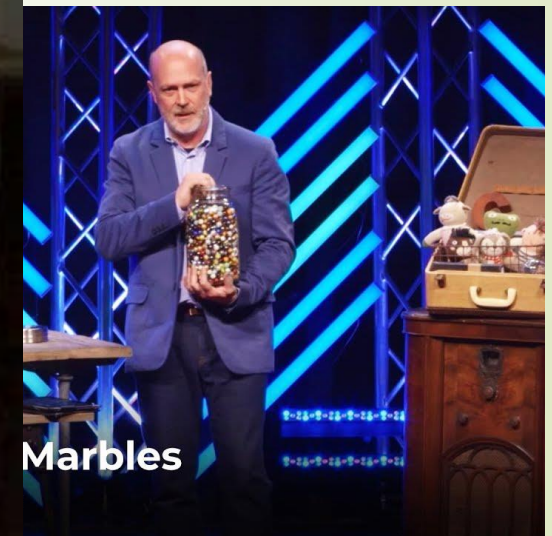
### 詩篇127-128

**127:1**（所羅門上行之詩。）若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。

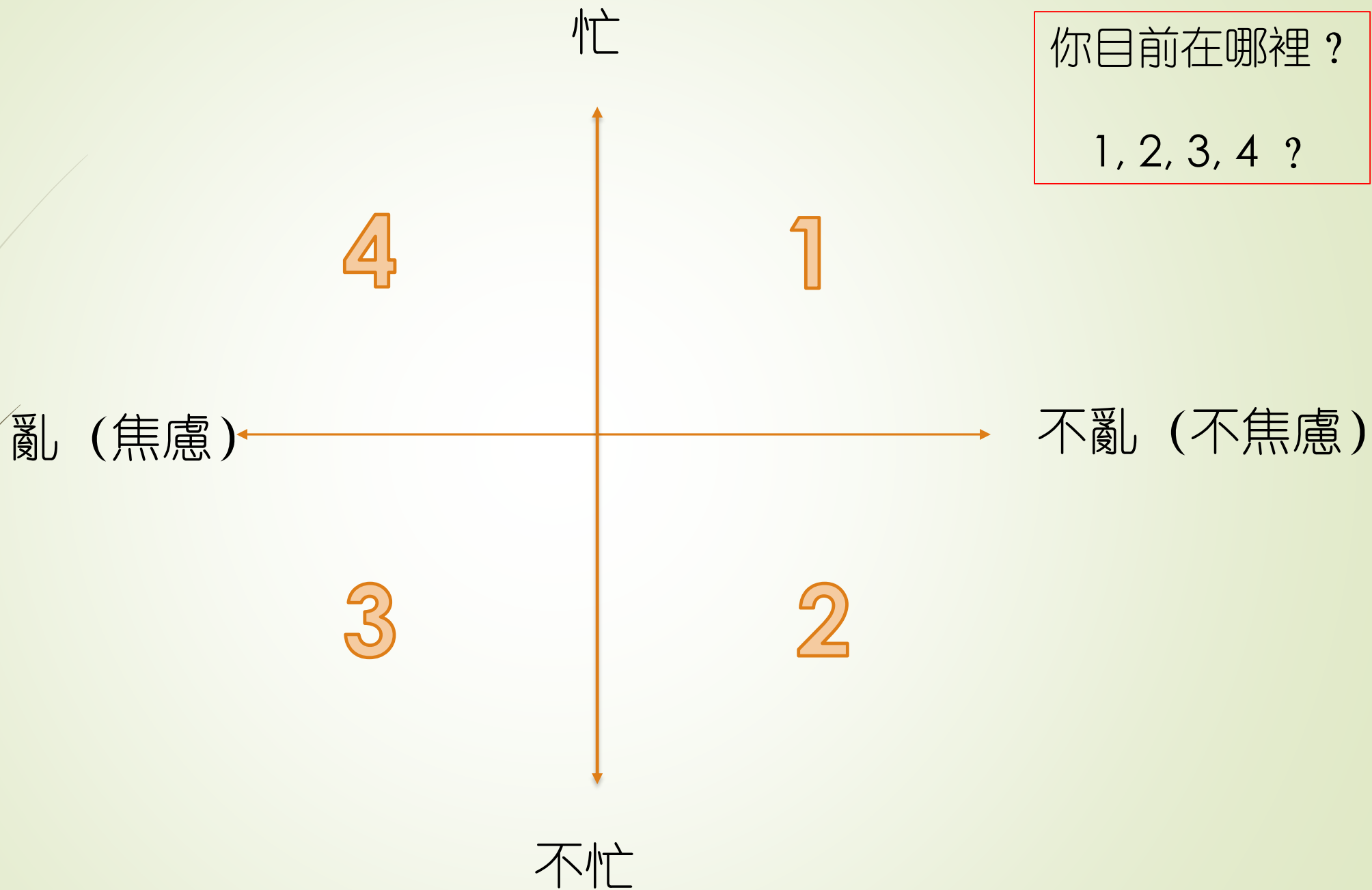
**127:2** 你們清晨早起，夜晚上歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；**惟有耶和華所親愛的**，必叫他安然睡覺。

# 看得見的“時間” – 彩色的彈珠 Marbles

Reggie Joiner



你目前在哪裡？  
1, 2, 3, 4？





路加福音10章40節

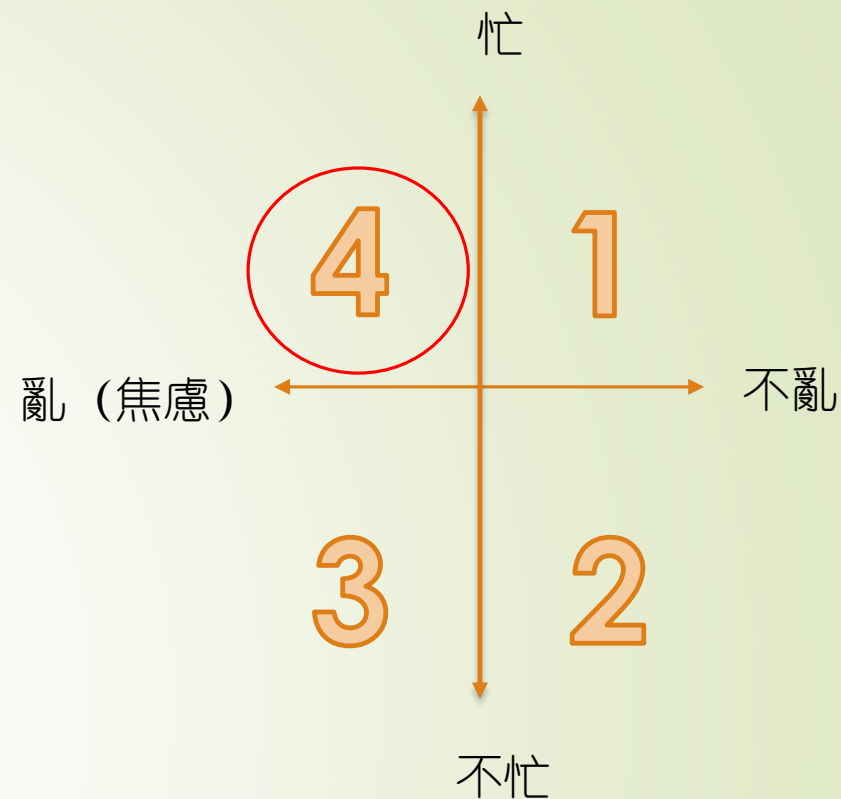
你像：馬大，還是馬利亞？

馬大伺候的事多，心裡**忙亂**，就進前來說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」

But Martha **was distracted** by all the preparations that had to be made. She came to him and asked, "Lord, **don't you care** that my sister has left me to do the work by myself? Tell her to help me!"

41節

耶穌回答說：「馬大，馬大，你為許多的事**思慮煩擾** "Martha, Martha," the Lord answered, "you are **worried and upset** about many things



主耶穌說：馬大的問題，不在於“忙”，而是“思慮煩擾 Worry and Upset”

馬可福音3章20節  
耶穌進了一個屋子，眾人又聚集，甚至他連飯也顧不得吃。

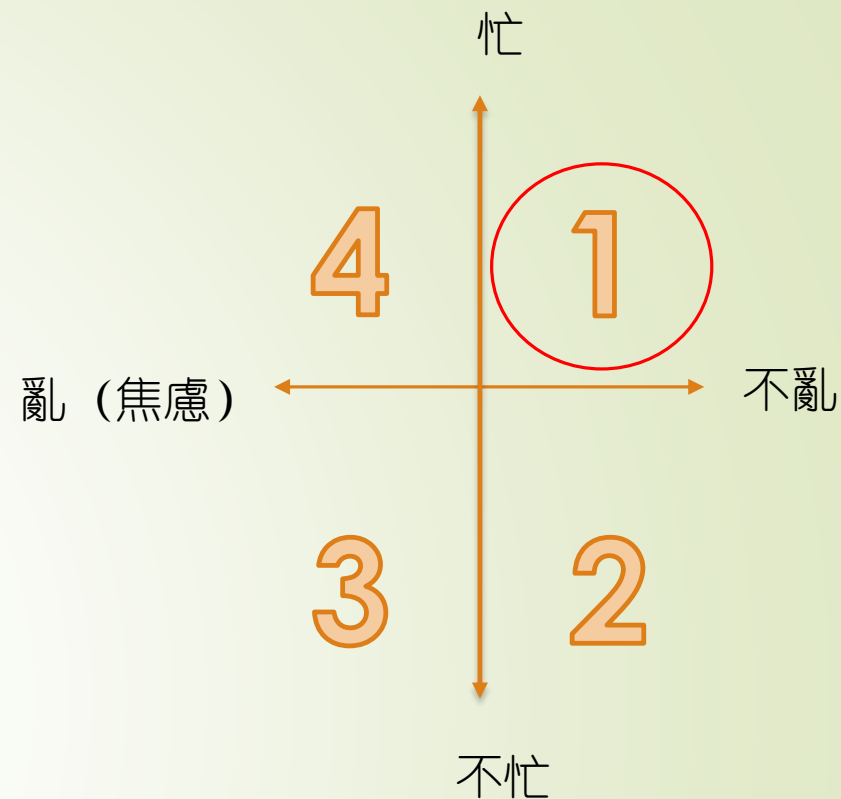
Then Jesus entered a house, and again a crowd gathered, so that **he and his disciples were not even able to eat.**

馬可福音6章31節

他就說：「你們來，**同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。**」  
這是因為來往的人多，他們**連吃飯也沒有工夫。**

Then, because so many people were coming and going that they **did not even have a chance to eat,** he said to them, "**Come with me** by yourselves **to a quiet place and get some rest.**"

主耶穌提醒門徒，不是“吃飯”，而是“到安靜的地方－歇一歇 **Quiet and Rest**”





4

又忙  
又亂



忙而  
不亂

1

3

不忙  
也亂

不忙  
不亂

2

4

又忙  
又亂

忙而  
不亂

1

不忙  
也亂

不忙  
不亂

3



祂伴我同行

2

退休能解決問題嗎？



羅馬書6:7  
因為已死的人是脫離了罪。

路加福音6章45節：  
因為心裡所充滿的，口裡就說出來

我們不要否認：不愉快  
情緒的存在。

**Unpleasant Feeling**  
**Dumpster (90 secs)**

You Spoke is different  
than You Are Heard.

你有說話，不同於你被聽到  
(你被了解)。  
- 你是否感到：被愛

## Miller 情緒圖

4

3



1

2

# Miller 情緒圖

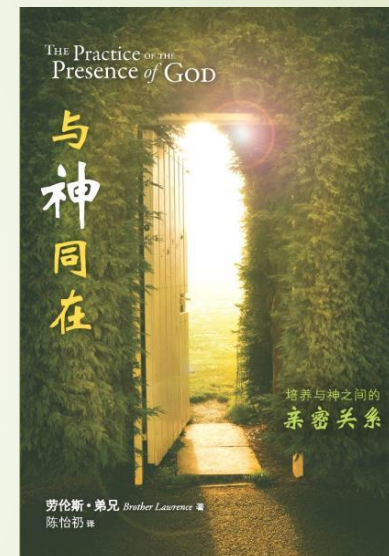
是否可以做：馬大 + 馬利亞？

4



1

練習與神同在



勞倫斯 弟兄

他不只在禱告時與神同在，  
就是在**最繁忙時**，也**念念不忘與神同在**

3

2



## Agenda:

1. 勝過焦慮 vs. 時間管理，哪一個是重點？

# 勝過焦慮！

為什麼忙的時候，我們更容易焦慮？



## 2. 如何行動？

帶領自己，時間管理，勝過焦慮的方法



神國雜誌：第64期文章（2021年夏季）

<http://www.shen-guo.org/lead-self-discover-true-love.html>

1. 事情太多，時間不夠
2. 內心的無力感
3. 覺得生活沒有什麼意思，不快樂
4. 周圍的人好像比我快樂，為什麼我越工作，越疲累，卻沒有成就感。不工作，又很無聊。

**領**導力是影響別人的能力；認識自己，是培養領導力的第一步。

我在本刊63期〈發現嶄新的生命意義〉一文中，介紹從四個維度的觀察來認識自己：1) 我所熱愛的是甚麼；2) 我所擅長的是甚麼；3) 我可以甚麼來賺取收入；4) 我能滿足世界的甚麼需要。所找到的生命意義，成為此生的目標；要達到目標，累積經過選擇的行動，持續前進。

在成為領導者帶領別人之前，首

先要帶領自己，走上生命之路。這需要無比的勇氣。

人的天性是遵循最省力法則。當需要在兩種相似的選項間做決定時，自然會傾向於較容易（工作量較小）的那一個。然而這樣的選擇不一定正確。要勝過這個天性，做出正確的選擇，就需要勇氣。能激發我們勇氣的，惟有真正的愛。

聖經說：「人生在世必遇患難，如同火星飛騰。」達到生命目標的過程，總會遭遇挑戰和挫折，可能轉錯

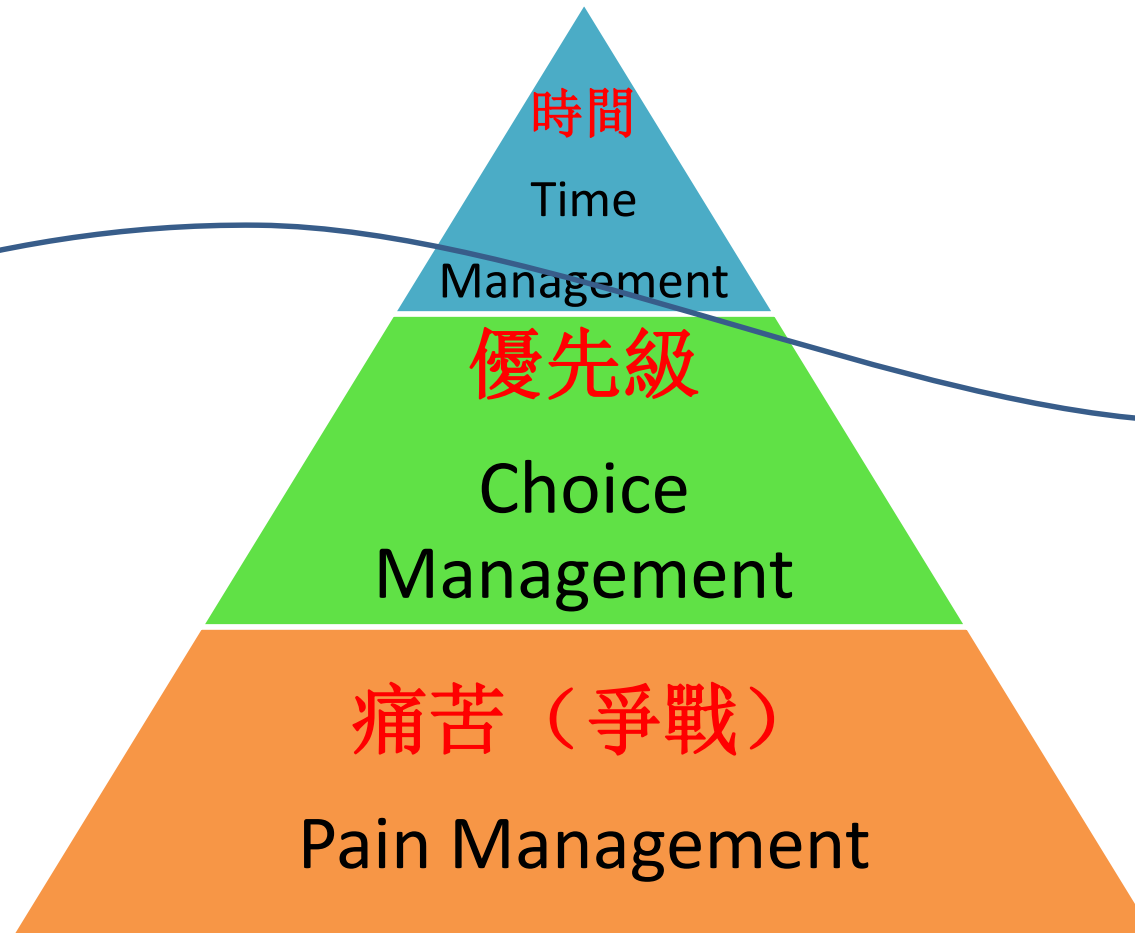
找到愛的天使，得到愛的鼓勵，能讓帶領自己、通往生命意義的道路，走得更有趣，更有動力。



時間管理 = 痛苦管理  
Time Management is: **Pain Management**

斯坦福教授：尼爾·艾歐(Nir Eyal)

冰山下面



1. 你的時間  
(非常有限：24小时)
2. 你的選擇 (優先級)  
(先做什麼?)
3. 你的**價值觀**  
(做这件事，**值得嗎?**)

1

- 時間管理

2

- 選擇管理

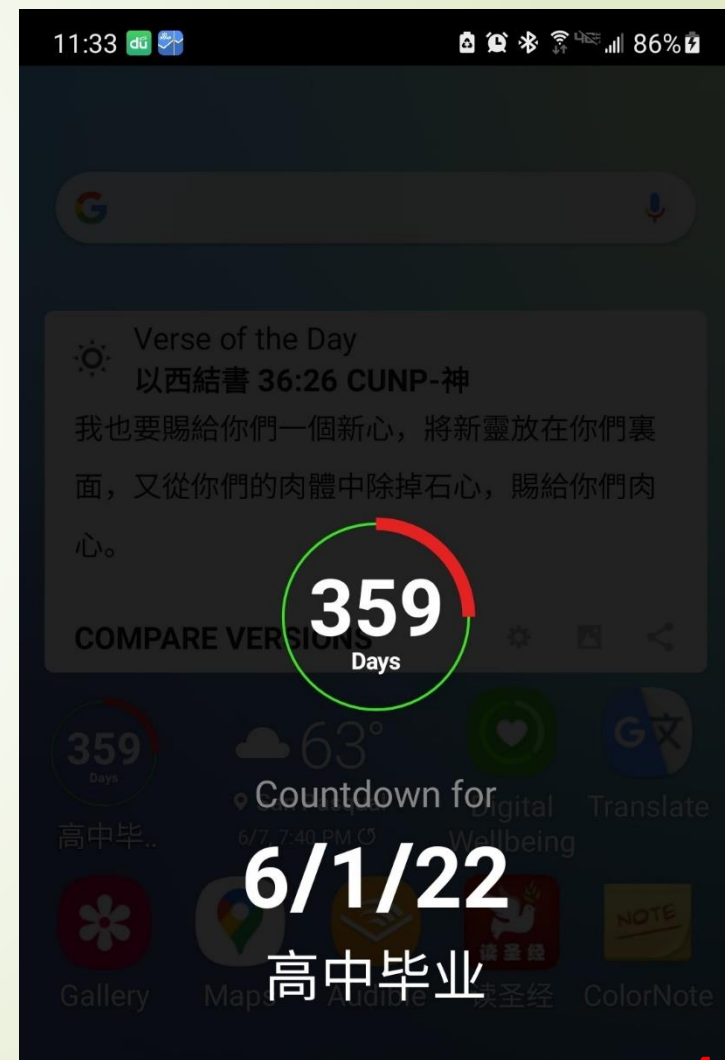
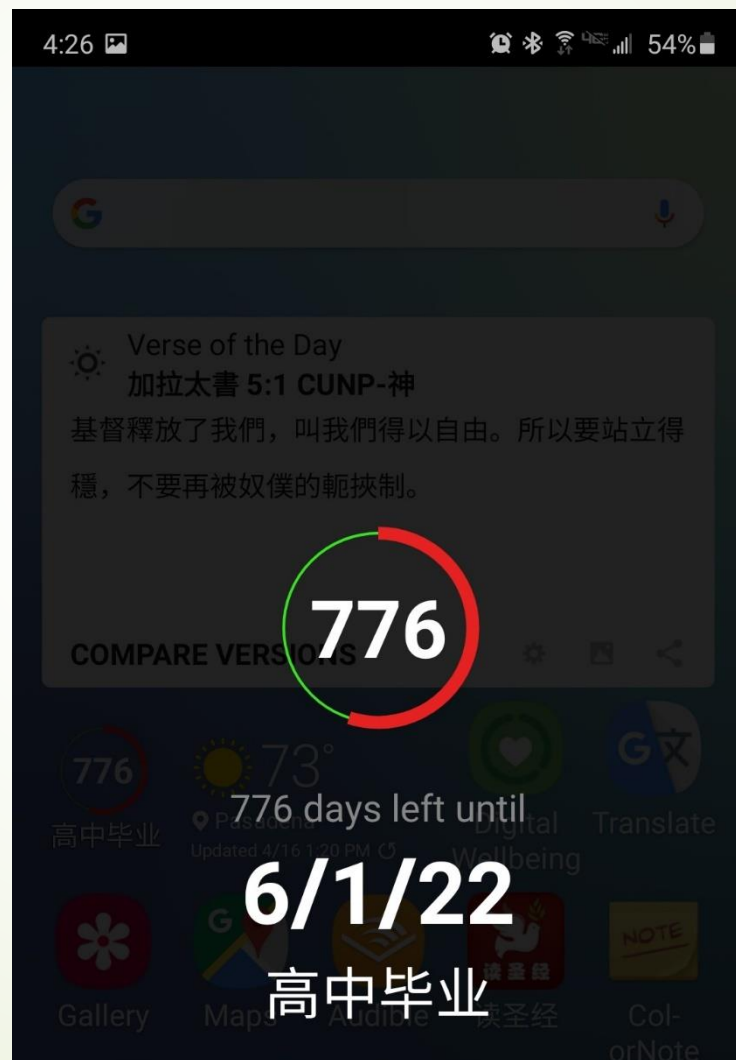
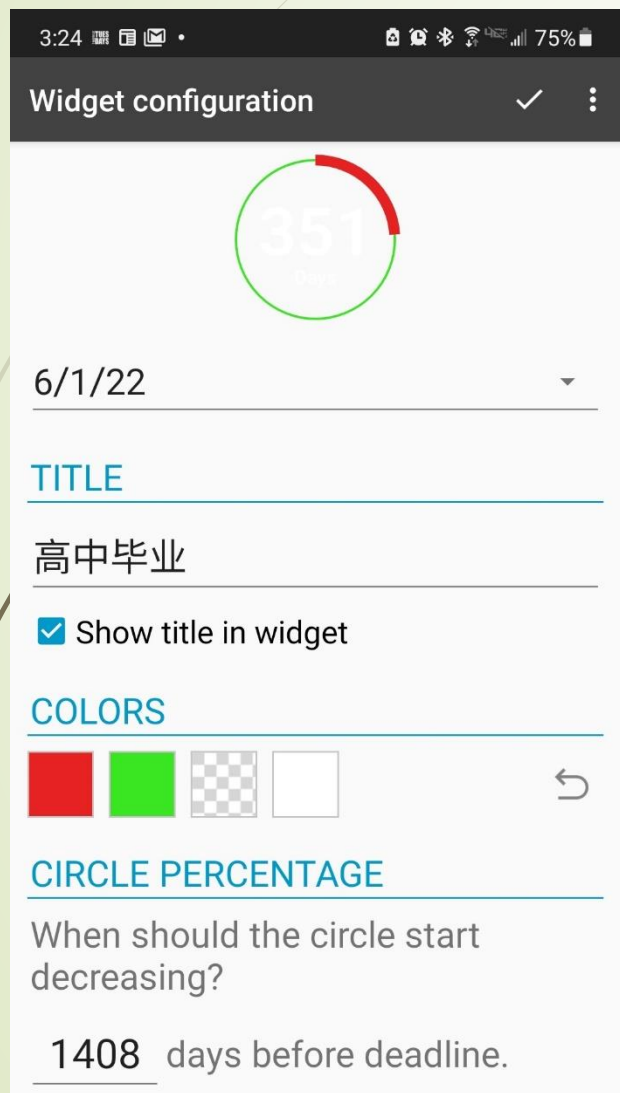
3

- 爭戰：選哪一個的價值觀

**Identity – 我是怎麼樣的人** 【我是快樂的人 / 有意義的人 / 有屬上帝生命的人】

差不多4年前，我和女兒的Marbles彩色彈珠：  
(離高中畢業：1408天，3年10個月) Countdown APP

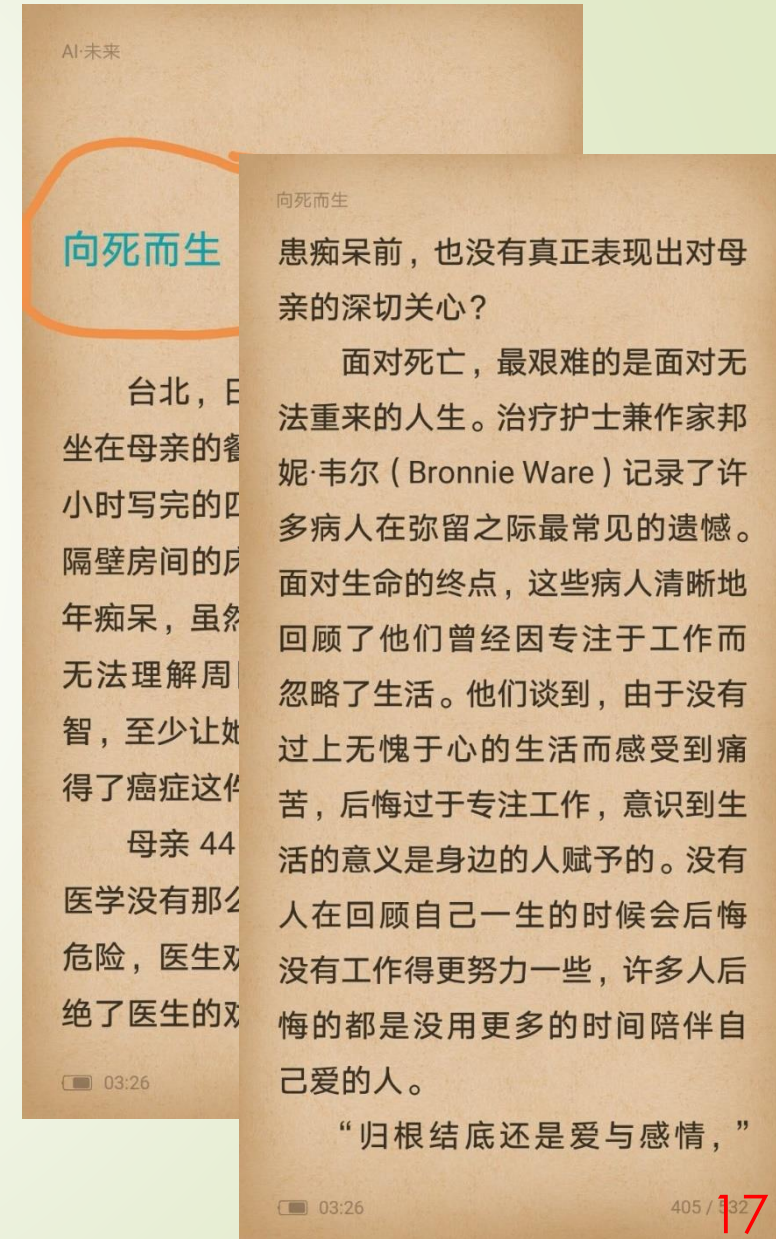
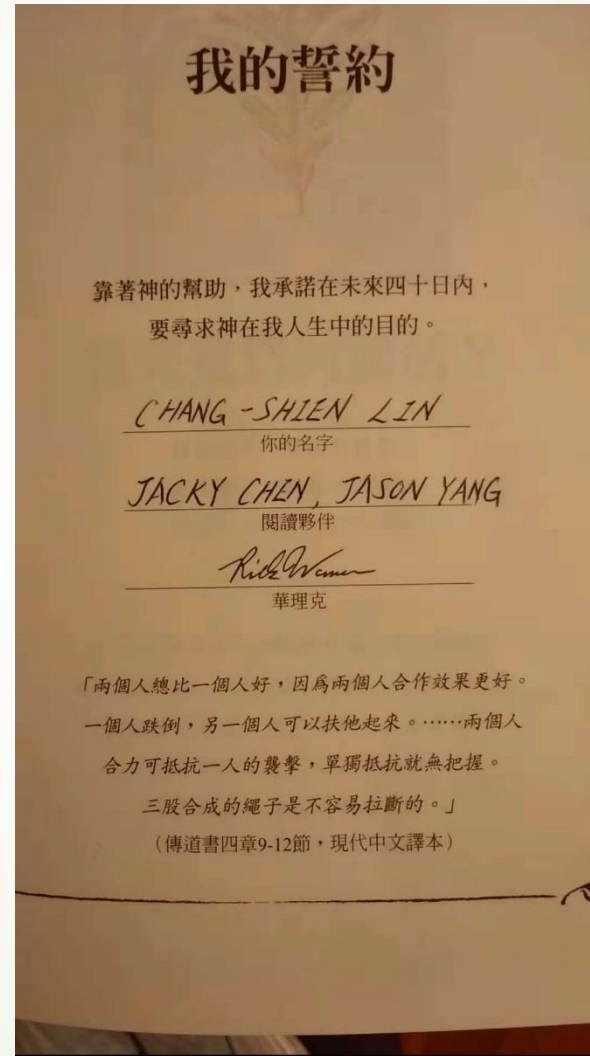
珍惜過程 > 結果



每天至少讀一節聖經，一個讀經計劃

2018年11月，與Chang, Jason  
一起讀40天“標桿人生”  
Chang, 2020年感恩節受洗

李開復的書：AI 未來





世上只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后依然热爱生活。

罗曼罗兰的话，原版应该是法文：

"Il n'ya qu'un héroïsme au monde: c'est de voir le monde tel qu'il est et de l'aimer."

英文译文：

"There is only one heroism in the world: to see the world as it is and to love it."



法國作家  
Romain Rolland  
羅曼·羅蘭

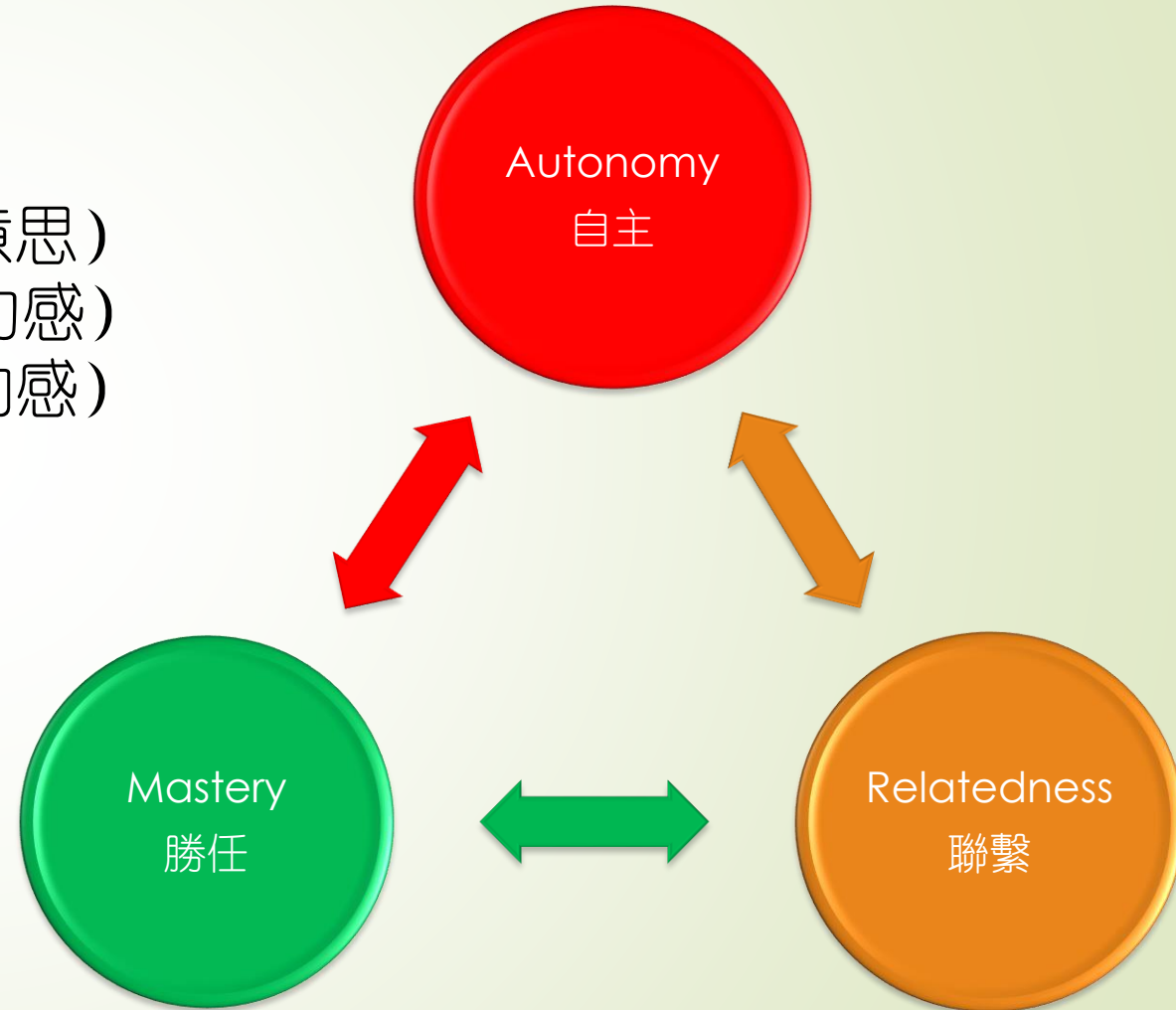
時間，是在你決定如何熱愛生活之後，分別出來的。



不怕忙，就怕：不值得

焦慮是怎麼來的？

- 不可知 (沒有盼望 / 沒意思)
- 不可控 (失控感 / 無力感)
- 無人分擔 (沒有同伴 / 無助感)



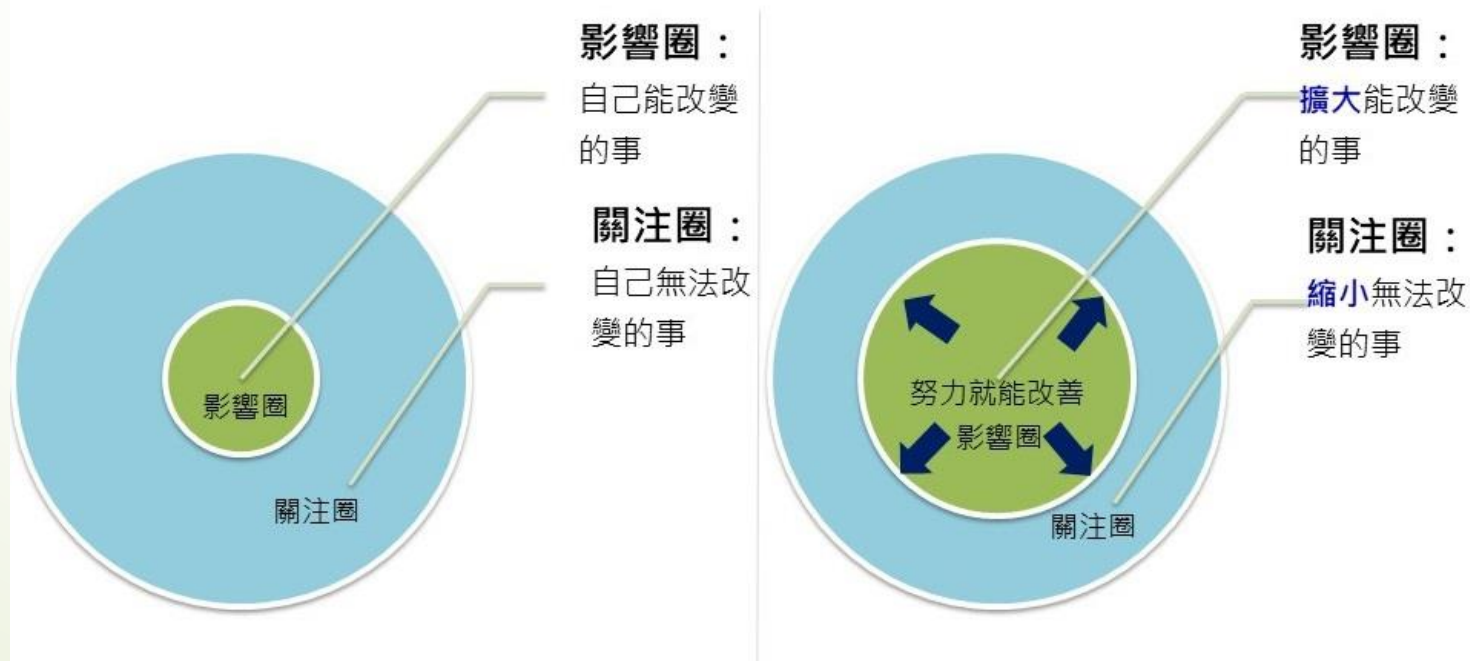
「**關注圈**」是指個人關注的範圍，比如國家經濟、新聞時事、個人健康、家庭關係、事業工作等等，這類事物通常超過個人能力範圍。消極被動的人習慣專注於「關注圈」，將不如人意的結果推給外在環境的問題，不斷抱怨他人，為自己的消極行為**尋找藉口**。

例如：**WeChat, LINE**每天的消息

「**影響圈**」指的是在「關注圈」內自己可以掌握的事，藉此讓事物發生改變，比如自己的處事原則、努力程度、學歷技能。

例如：**你每天的行動**

## 「關注圈 / 影響圈」



寧靜的禱告 (Serenity Prayer)  
- 尼布爾



找到意義，爭戰，放下其他，得勝





- 不可知 (沒有盼望/沒意思)
- 不可控 (失控感 /無力感)
- 無人分擔 (沒有同伴/無助感)

解決方法：

1. 明確：生命意義和具體目標
2. 聚焦：影響圈
3. 服務 & 分享：小確幸



所以，不要為明天憂慮，  
因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。  
-馬太福音 6:34-



## 詩篇廿三篇

耶和華是我的牧者，  
我必不至缺乏。

祂使我躺臥在青草地上，  
領我在可安歇的水邊。

祂使我的靈魂甦醒，  
為自己的名引導我走義路。

我雖行過死蔭的幽谷，  
也不怕遭害；

因為祢與我同在，  
祢的杖、祢的竿，都安慰我。

在我敵人面前，祢為我擺設筵席；

祢用油膏了我的頭，  
使我的福杯滿溢。

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；  
我且要住在耶和華的殿中，  
直到永遠。

找到你**每天**：安歇的水邊

他就說：「你們來，**同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。**」

我每天下午45分鐘：青草地 / 安歇的水邊 / 照顧好：聖靈的殿

4pm – 5pm





# 明白上帝的呼召：如何帶領青少年 - 系列課程

良好關係  
愛

1. 溝通與成長的基礎  
(在愛中，了解自己，帶領自己，帶領別人)

激發  
內在動力  
自律

2. 好奇心、特長、熱情  
(建立好習慣，拒絕上癮，正面驅動力)

不求完美  
在挫折中  
成長

3. 成長思維  
(思維模式、挫折與突破、看見盼望)

# 「中文学校老师团契」

## 主题：「如何带领青少年」

- 第一讲、「3月3日 20:30—22:00」如何与青少年一同成长
- 第二讲、「4月7日 20:30—22:00」如何真正了解自己、发现优势
- 第三讲、「5月5日 20:30—22:00」带领自己的方法、爱里没有畏惧
- 第四讲、「6月2日 20:30—22:00」如何建立信任、带领团队
- 第五讲、「7月7日 20:30—22:00」信与行-如何建立良好的习惯
- 第六讲、「8月4日 20:30—22:00」管好手机、拒绝上瘾
- 第七讲、「9月1日 20:30—22:00」用5A方法建立正面驱动力
- 第八讲、「10月6日 20:30—22:00」成长思维
- 第九讲、「11月3日 20:30—22:00」逆境中的突破与成长
- 第十讲、「12月1日 20:30—22:00」喜乐的行动、成长中的盼望

Zoom: 602 536 8323  
Passcode: 123456

每月第一個 Wed. 11:30am Pacific Time

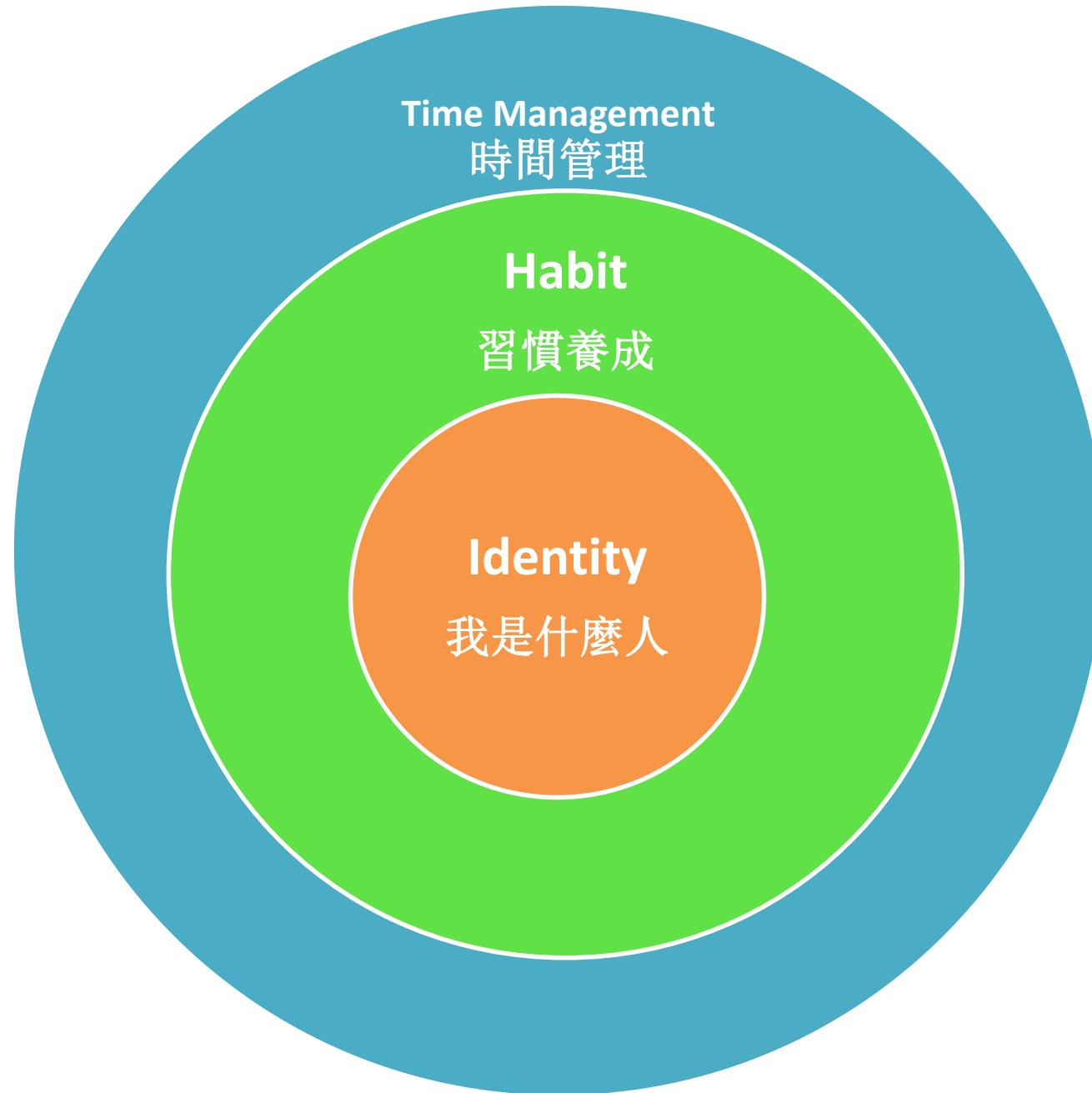
1. 溝通與成長的基礎 (第二、三、四講)  
(在愛中, 了解自己, 帶領自己, 帶領別人)

2. 好奇心、特長、熱情 (第五、六、七講)  
(建立好習慣, 拒絕上癮, 正面驅動力)

3. 成長思維 (第八、九、十講)  
(思維模式、挫折與突破、看見盼望)

以前：

1. 沒時間與家人溝通
2. 習慣下班之後，還在網上工作
3. 工作是我生命的一部分



現在：

1. 珍惜與家人溝通的機會
  - 花時間和孩子在一起
2. 習慣先將重要的事做好
  - 寫領導力文章
  - 輔導青少年
  - 每天運動
3. 上帝的呼召是我生命的一部分

# 上帝的愛裡，沒有懼怕，更沒有焦慮

約翰一書 4:18 愛裡沒有懼怕，**愛既完全**，就把懼怕除去，因為懼怕裡含著刑罰；懼怕的人在愛裡未得完全。

路加福音 3:22 聖靈降臨在他身上，形狀彷彿鴿子；又有聲音從天上來說：「**你是我的愛子，我喜悅你**。」

## 帶領自己 = 發現真愛

「痛苦管理」的確是帶領自己做好「時間管理」的重要基本方法。但痛苦不是，也不能是帶領我們進入生命成長的動力和原因。只有愛才是。

選擇1：不求完美的**美好** (Imperfect but Beautiful)

You are Good Enough, **Just Show God's Goodness in YOU.** (林前1:30)

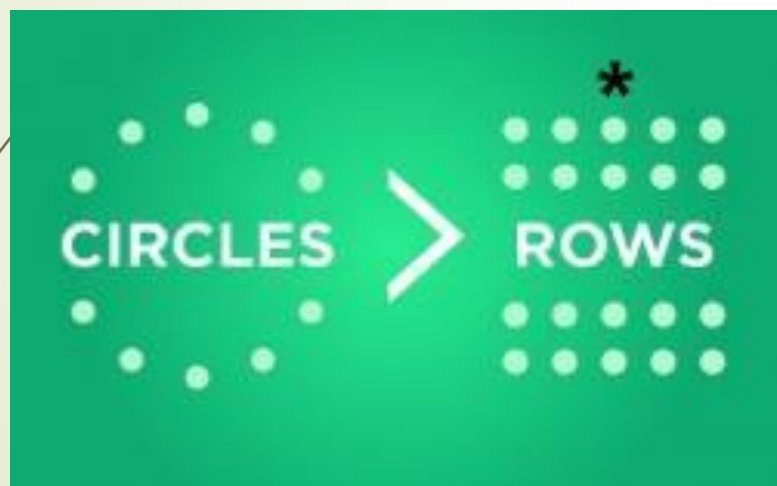
選擇2：極力**尋求外界的認可**，非常疲累  
(可能是由於：內心的**自卑感**)

You Need to **Do Good, to Prove** You are Good.



## 分組討論 > 單向的分享

- ☐ **Acceptance** 接納
- ☐ **Build Up** 建造
- ☐ **Celebrate** 慶祝





## Clean Sheet Planning 干净的计划

- 只写：重要的事（如果你要出国3个月）

**Jar**



**Rocks**



**Pebbles**



**Sand**



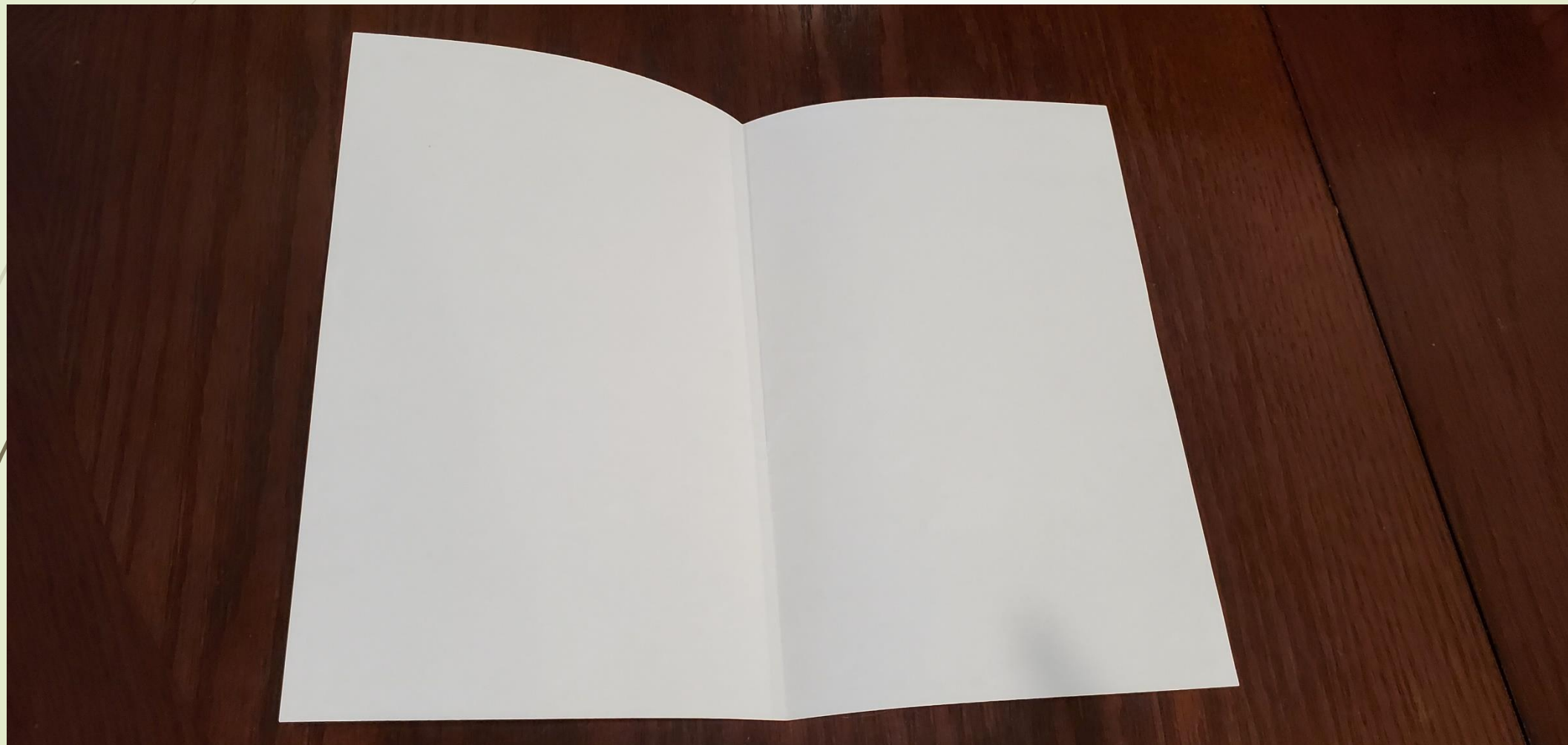
**Time**  
**Life**

**Priorities**  
**Importance**

**Urgencies**  
**Small Tasks**

**Distraction**  
**Leisure**

請拿出一張：白紙，你來重新設計：**你的人生**





## 分組討論：

1. 如果你在3天，或者3個月，或者30年之後肯定離開世界，你最想做的事情是？
  - 3天 - ?
  - 3個月 - ?
  - 30年 - ?
2. 有什麼事情是你常在忙，又很焦慮，但是現在看來，不太重要的？
3. 你要如何處理這些不重要的事？
4. 請分享需要代禱的事項。彼此代禱。



十字架为我荣耀  
词/ Fanny J.CROSBY  
曲/ William H.DOANE

**Accept, Build Up, Celebrate**  
建立平台，與同伴一起，共同成長

Habit Coach: **T.E.A** - **T**iny **E**njoyable **A**ction

<http://www.LeadingAI.org>

谢谢!

Jacky Chen

Email: [dejian.chen@gmail.com](mailto:dejian.chen@gmail.com)

