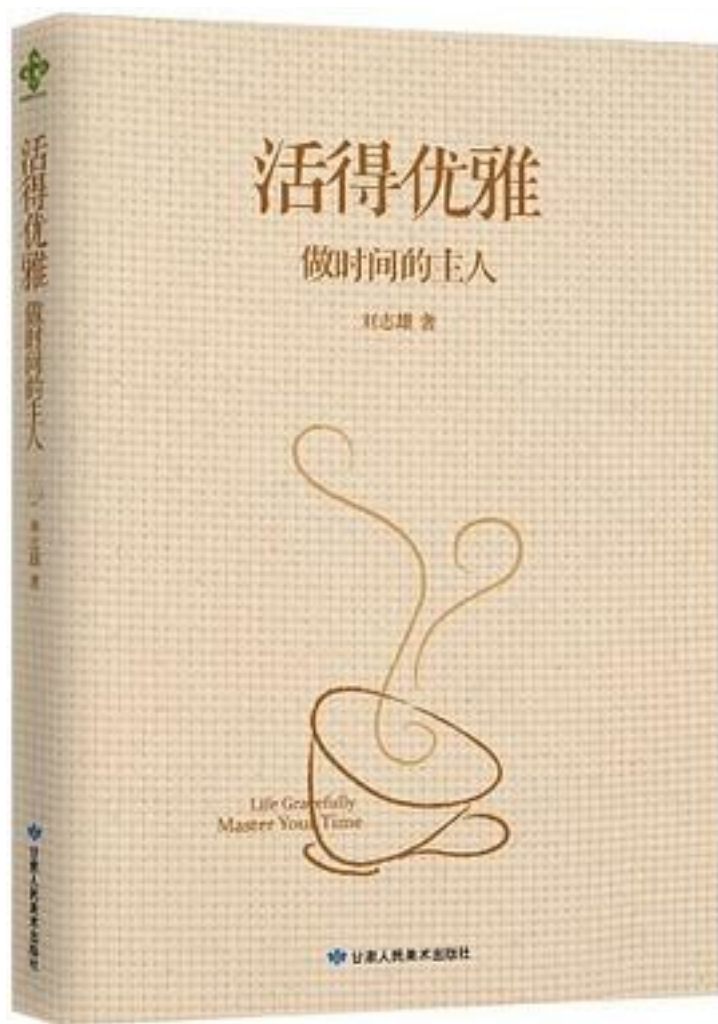


# 活得优雅



[活得优雅\\_下载链接1](#)

著者:刘志雄

出版者:甘肃人民美术出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787552701852

物资缺乏的年代，人们见面最常问的就是“吃饱了没有”，现代人见面则改问“忙不忙”

”。可见忙碌是现今的常态，也是一种通病！忙碌更是一种会令人上瘾的心态，在我们体内发酵，催逼着我们的人生变调，不可自拔地因忙而盲，让我们无法思寻正确的生活态度。

刘志雄长老的著作，向来注重实际的教导，书中教导符合圣经真理，同时包括很多具体又经典的实用策略，教你如何逃脱忙碌的牢笼、如何少做多赢、如何掌握真正的要事、如何运用零碎的时间成就大事、如何克服分心养成专注的习惯等。本书未必能让你成为掌控步调、享受生活的专家，但希望你在学习并实践各种技巧与方法的过程中，靠主得胜，不被这世界忙碌错误的潮流所吞噬。让我们都能成为时间的主人，享有优质生活。

作者介绍:

刘志雄，美国资讯系统博士（Ph.D in Information system），电脑软件研发高级主管，拥有数项美国电脑软件专利。常在北美及欧洲、亚洲、澳洲担任夏令营会讲员。负责蚂蚁基金会，默默地在教育、家庭婚姻辅导训练、救灾扶贫等方面帮助中国。著作近20种，译有《见证的火炬》、《耶稣真貌》等。著有《优秀是训练出来的》、《牵手一世情》、《优秀父母的6堂训练课》、《孝敬父母：第一条带应许的诫命》、《当男孩爱上女孩》、《活得精彩：真正不一样的人生》等

目录: 第1章 拒绝忙碌， 归回安息  
忙是当下的通病/002  
忙带来诸多的问题/003  
一切回归圣经/005  
神不喜悦我们忙碌/008  
神要我们享受安息/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  
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  
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

面对分心/094  
专注力的复兴/095  
一生不需要做太多事/097  
明白神的引领/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/116  
第5章 制定计划，规律生活  
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  
要依靠神/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  
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  
．．．．．([收起](#))

[活得优雅\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

时间管理

信仰

基督教

刘志雄

生活

灵修

信仰与生活

个人管理

## 评论

简单易懂

我实在是很难定义这本书，传教的痕迹太重。而且年轻的时候就要放慢脚步享受的观点无法认同。

一生不需要做太多的事。

这像是长辈和晚辈谈心似的一本书，他有很多过来人的建议和忠告，自己的人生经验告诉我们他并不认为无所事事才是自由安息。在俗世之中，安定自己普通人的身份，尽职尽责，享受工作和服侍的安息是他的诉求。内容类似箴言书这种智慧之谈，他大概意思是：首先要确定人生目标，这个何时都不迟，不做无意义之事，以基督徒荣耀神为前提。其次不要贪心知道自己的限制，再者谈到在忙碌的时代，要培养专注力和效率，统筹时间，兼顾服侍，家庭，工作，以至于看起来事情多，但是内心安息。这些对我来说是实用的。

口语化。应该是讲稿变成文字稿。  
新的冲击与观点几乎没有，但值得坚持的不少原则得以复习重温。  
当它还只是“重要而不紧急的事”时，就努力完成～不要等到它发展成为“又重要又紧急的事”...

这本书出现的很是时候：正好解答了我昨天问Andrew的问题。书的核心就是：赶快去做最重要的事情，当作最紧急的来做！并且再次提醒自己要赶快列出人生目标！

-----  
享受神，荣耀神。

-----  
感觉是基督教版的时间管理，不过重点不在时间管理的方法上，而是观念和意识上的一些东西。其实我更感兴趣的是，基督教的传播如何做到如此一致，他们的术语、仪式等跨地区长时间传播还能保持高度统一，并且他们的生活中如何处理工作、生活以及自己内心生命的成长之间的平衡。

-----  
到了西雅图，一直那么忙碌。这本书很适时，带来许多观念的更新，生活节奏也平稳下来。

-----  
第55本

-----  
珍惜光阴 做最重要的事 享受在主里面的安息 Less is more.

-----  
①安息（平静安稳）②为谁而做，而不是做了多少③少做以及怎样少做（重要与紧急、专注、计划与规律、从“小”做起）

-----  
一位基督徒朋友赠送给我的，有可取之处。有一句话很赞赏：Good is the enemy of the best。许多事情都是非常好的，但是我们为了这些非常好的事情牺牲了最好的事情就不明智了。这是我们生活忙乱的根源。

-----  
今年收到的最棒的生日礼物。忙忙碌碌的生活中，始终谨记什么才是真正重要的事，不被忙碌夺去了生命。值得反复读的书。

-----  
时间生命都是主的恩赐，善用自己的时间不是为自己的享乐，而是为了更好的为主做工，荣耀神的名

-----  
浅显易懂，而且抓住了关键问题～

-----  
神不喜悦我们忙碌，不安息不是基督徒。

-----  
一生只做一件事---讨神喜乐的事，满足神的需要

-----  
+ 专注一件重要的事。学会对打扰自己的事说no。

-----  
正是自己需要的

-----  
[活得优雅\\_下载链接1](#)

## 书评

支持刘志雄牧师的讲道，大有主的恩赐。  
大家可以先看视频再买书，常常温故而知新！共10集  
[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNjU3NjM0ODc2.html?from=y1.2-1-87.3.3-2.1-1-1-2](http://v.youku.com/v_show/id_XNjU3NjM0ODc2.html?from=y1.2-1-87.3.3-2.1-1-1-2)

-----  
先讲一个小故事，有一个伐木工人，他的工资是按件计酬，把树锯倒，把枝子全部砍掉，砍多少棵树领多少工资。如果希望比别人多赚点钱，就得比别人早上工、晚下工，别人休息他少休息，结果如何呢？结果却不一定比别人赚得多。  
有人看他砍得很辛苦，就跟他说：“停一下，去把斧头磨...

-----

-----

-----  
基督徒不能以忙碌为荣，因为神希望我们平安而不是忙碌，神造我们不是为了让我们辛苦。要有一个不做的清单，列出可以不做的事情，把精力专注在重要的事情上。做一个高效而清闲的人。  
拥有和谐的人际关系比获取财富更加重要，可是我们常常忽略了社交的时间。 ...

-----  
关于做事紧急重要的四象限,其实很早酒懂得的道理,只是实际有没有运用到位的问题  
现在开始养成每天早上7点起来,花一个小时的时间去阅读,然后在起床去上班,这是开始  
每天养成习惯  
关于亲密关系一直都是道坎,跟父母,跟朋友都是一样,把自己的心封闭起来,也就不会有人向你敞开

-----  
[活得优雅 下载链接1](#)