

青少年相调特会

# 读书的异象与技巧

## The Vision and Skills of Studying

姓名：\_\_\_\_\_

地方：\_\_\_\_\_

## 特会时间表

时段	信息题目	信息负担
六月6日 1930~2130	读书的异象	受高等教育的异象
六月7日 0830~1000	读书的豫备（一）	各面的豫备、兴趣
六月7日 1030~1200	读书的豫备（二）	时间表、习惯
六月7日 1400~1600	如何读书（一）	读书的要诀
六月7日 1930~2130	如何读书（二）	读书各面的技巧
六月8日 0830~1000	语言	语言的重要与学习

## 生活须知并爱得要求

- 一、操练过神人的生活，呼求主名，祷告主话，口唱心和赞美神。
- 二、在身体生活里享受恩典并在神圣生命管治之下在生命中作王。
- 三、操练遵守特会时间表。
- 四、每堂聚会请提早五分钟入场就座；不得擅自离席，或早退。
- 五、主动操练灵、祷告、分享、申言并专心听信息。
- 六、进入特会场地前，请把手机关掉。
- 七、多与圣徒交通相调以赎回光阴。
- 八、贵重物品请小心保管，以免失落。

# 受高等教育的异象

## 经文：

使徒行传七22：摩西在埃及人的一切智能上受了训练，说话行事都有能力。

路加福音十六10上：在最小的事上忠信的，在许多事上也必忠信。

箴言十4：闲懒的手，造成贫穷；殷勤的手，使人富足。

传道书三1：凡事都有定期，天下各样事务都有定时。

## 壹. 儿童与青少年需要有足够教育的基础好对神有用

- 1、 一个人生命中的第一个二十五年是为着让他借着教育而被建立起来。
- 2、 第二个二十五年是为着让他借着经历来学习。
- 3、 第三个二十五年是为着让他来服事主并对社会有贡献。

## 贰. 在旧约与新约中有用的榜样：

- 1、 摩西在一切智能上受了训练：

徒七22 — 摩西在埃及人的一切智能上受了训练，说话行事都有能力。

出三九42~43 — 这一切的工作，耶和华怎样吩咐摩西，以色列人就照样作。摩西查看一切的工作，看哪，他们都作成了；耶和华怎样吩咐，他们就怎样作了；摩西就给他们祝福。

- 2、 户兰是所罗门建造圣殿时造柱子的巧匠：

王上七13~14 — 所罗门王差遣人往推罗去，将户兰召了来。他是拿弗他利支派中一个寡妇的儿子，他父亲是推罗人，作铜匠的。户兰满有智能、悟性、技能，善于作各样铜工。他来到所罗门王那里，作王一切的工作。

代下二13~14 — 现在我打发一个精巧、满有悟性的人去，就是户兰亚比，他是但支派一个妇人的儿子，父亲是推罗人；他善用金、银、铜、铁、石、木，和紫色、蓝色线、细麻与朱红色线制造各物，并精于各种雕刻，又能设计各样交托给他的巧工；他可以与你的巧匠和你父亲我主大卫的巧匠一同作工。

- 3、 以斯拉是祭司经学家，精通摩西律法：

拉七10 — 以斯拉立定心意考究遵行耶和华的律法，并在以色列中教导律例和典章。

尼八1 — 众民如同一人，聚集在水门前的宽阔处，请经学家以斯拉将摩西的律法书带来，这律法是耶和华吩咐以色列人遵守的。

- 4、 保罗接受了最高等并严紧的教育，在各面上出类拔萃：

腓三5~6 — 论割礼，我是第八天受的，我是出于以色列族便雅悯支派，是希伯来人所生的希伯来人；按律法说，是法利赛人；按热心说，是逼迫召会的；按律法上的义说，是无可指摘的。

徒二二2~3 — 众人听见他用希伯来语对他们讲话，就更加安静了。保罗说，我是犹太人，生在基利家的大数，在这城里长大，在迦玛列脚前，按着我们祖宗严紧的律法受教，我为神热心，像你们众人今日一样。

徒二六4~5 — 我从起初在本国的民中，并在耶路撒冷，自幼为人如何，犹太人都知道。他们若肯作见证，他们从起初早就晓得，我是按着我们宗教最严紧的教派，作了法利赛人。

## 参. 为着过正确的召会生活并且正当我们在等候主来临的时候，我们需要过一个正常的生活：

- 1、 若我们要有一个正确的召会生活，我们所有的青年人必须完成大学教育：

1. 不完成学业，就像撒种没有收成一样。
  2. 今天青年人必须尽本分，像耕地、撒种、浇灌农作物一样的勤奋读书，从高中和大学毕业。
  3. 要在这地上为神而活，你必须完成你的教育。
- 2、 我们是在过一个正常的生活：
1. 我们要在学业上学习作殷勤的农夫。
  2. 花在读书上的时间，没有一点是浪费的。你们是年轻人，必须利用时间求学。
  3. 青年人还需要接受好的教育，为了谋生，这是必须的。
  4. 我鼓励年轻人都去得学位。不要以属灵为不读书的借口，反倒要比世俗的学生更勤奋，得着最高的成绩，获得更高的学位。
  5. 我们必须受最好的教育，过平衡的日常生活。我们还要整理自己的房子，在各方面都作正常的人。
  6. 你们若不在年轻时充分学习，年老时便感觉缺少某种知识。
- 3、 我们不陷入任何事物 — 世界上没有任何事物能得着我们。
- 4、 我们不被麻醉，或给任何借口：
1. 不要原谅自己说，『我不在乎今世的生活，我要单单爱主，不要读甚么书，一天到晚赞美主就彀了。』
  2. 如果你这样作，你会成为别人的重担。你觉得好了，但别人却不好了。你大可以说自己有信心，但你所谓的信心却逼使别人为你劳苦。
  3. 虽然我们不知道主甚么时候来，我们却都知道只要一天活在地上，就必须有正常的生活，作主耶稣正确的见证。
  4. 但你在读书并完成教育时，必须与世人不同；你不该因着忧虑而读书，乃要尽自己的本分。
  5. 你反而应该说，『主，我不赞成身体不健康。赐给我好的胃口，正常的消化力，甜美的睡眠。主，应允我，像你应允别人一样。我的日子如何，我的力量就如何。我每天都必须充满力量。我不要花一天闲躺在床上。我拒绝那种生存。我要有强壮、健康的生存，使我对你的目的有好处。』

## **肆. 每一件事都有它的节期 - 用我们头二十五年来得着最好的教育：**

- 1、 对学生每日生活建议的时间表：
  1. 睡眠七个半小时；吃饭一个半小时；运动一小时；读书八小时；作属灵的事六小时。
  2. 我们若这样使用我们的精力，到三十岁时，我们就能像主耶稣一样开始尽职。（路三23。）如果许多人采取这种作法，我们就不会缺少建造柱子的人。
- 2、 不要太早结婚：
  1. 不要太早背负婚姻和孩子的重担，要利用你们的时间和精力读书。
  2. 对弟兄而言，二十六岁开始有孩子已经很早了。姊妹们若太早结婚或太早生孩子，负担会太重，甚至被破坏。
- 3、 不要太早辍学
  1. 不要太早辍学。你应当得硕士学位，更好是得博士学位。所有召会的人都必须是有学问的人。
  2. 我们要获得一切『埃及人』的智能。

3. 我们应当能说，『我懂得医学、核子科学，但我不为此工作，我为召会的建造工作。虽然我学了一个行业，但我不为这行业所霸占，我在为我神的殿建造柱子。』

伍. 许多青年人听了『户兰—柱子的建造者』那些信息，就满心盼望多受教育，这非常好。你若要成为能干的柱子建造者，就需要受良好的教育，并且经历教育源头的了结。然而，你若得了最高的学位而缺少基督，仍算不得甚么。那能把你构成柱子的基本元素，不是大学学位，乃是加到你里面的基督。你无论有多少学位，若缺少基督，就无法成为柱子。成为柱子的基本元素，既不是教育，也不是才能，乃是基督，就是那位加到你里面的基督。这是构成柱子的基本因素。柱子必须是神显现于肉体的延续。

# 为何，何时，何处并怎样读书

## 壹·为何要读书？

- 1、 『...今天的青年人必须读书，接受好教育。读书就等于耕地，大学毕业就等于有了收成。青年人，读书是你的本分，你们就必须读书...。我们若要有正当的召会生活，我们的青年人都必须大学毕业...。今天谋生的要求和几百年前迥然不同...。但你在读书并完成教育时，必须与世人不同。世人因着忧虑而读书；你不该因着忧虑而读书，乃要尽自己的本分。』 (李常受，《马太福音生命读经》，第二十二篇，台湾福音书房)
- 2、 『我鼓励年轻人都去得学位。不要以属灵为不读书的借口，反倒要比世俗的学生更勤奋，得着最高的成绩，获得更高的学位。...你们必须用功读书，也必须读生命读经信息。不然...神不会信任你...。但在你得到知识以后，你必须把[它] 放在棺材里，把[它] 埋葬了...。这样，你就要...在复活里为神的建造所用。』 (李常受，《创世记生命读经》，第八十五篇，台湾福音书房)
- 3、 『照着我的经历，我们需要三个东西...。在宇宙里，最重要的，第一位、就是神...。圣经 说最可怜的人就是没有神的人。你可能失去一切，但你不能失去神。如果你有神，一切都是好的...。你所需要的第二个东西就是教育...。照着我人生的经历，教育只次于神。...在我年轻时，我有神...，同时我也受了相当的教育...。教育对于年轻人是重要的，你必须完成你大学的教育...。你所需要的第三个东西就是性格...，你必须建立自己。我们正确的人就是性格...，我们基本的需要就是我们的所是...。』 (李常受，《神、教育、性格》，安那翰水流职事站)。

## 贰·何时读书

### 1、 计划与时间表

1. 时间表对学习效率非常有帮助。
2. 读书若要有效率，一天的读书时段应该是一至三个小时，但总共不超过八个小时。每过一个小时(或一个半小时) 就应该有五至十分钟的休息时间，好使你的读书效率可以恢复到最佳状态。早上尽可能，在你晨兴后，就开始读书，因为那时你的注意力和集中力是在高峰的时候。要避免熬夜。一个全时间学生，包括上课时间在内，一周要有三十五至四十五个小时的读书时间。但当离考试时间还早的时候，一周内要有一天休息。一天可读不同的科目，这样就比较多样性，因此会不沉闷。你的心思也可因此而得着更新，不要只顾花了多少时间读书，更要注重读书的效率和效果如何。有些学生花了三个小时，其实只有一个小时是在读书，另外两个小时在发白日梦等等。
3. 你的计划应该要实际并有伸缩性，而且一定要包括基督徒生命的实行，召会中的聚会，休息和运动时间。基于李常受弟兄以下的建议，做出一个你自己的时间表来。
4. 学习写日记，左边记录今天所要完成的事，右边记录已完成的事。你也可以用来记录任何灵感或值得记录的事。约翰·卫斯理(John Wesley)也写日记，所以他不浪费时间。

### 2、 李常受弟兄建议的每日时间表

『你们每天的时间表要这样安排：睡眠七个半小时，吃饭一个半小时，运动一小时，读书八小时，作属灵的事六小时。』 (李常受《创世记生命读经》，第八十五篇，台湾福音书房)

## 参·何处读书

- 1、 尽可能在同样的地方读书。
- 2、 你的房间要安静而且没有甚么可使你分心的。并且还要通风，不能太热或太冷，还要有足够的灯光。读书时要坐在书桌前。你若是躺下来读，很有可能会睡着。

## 肆. 怎样有效率的读书

### 1、 引言

除了以上所提过的和下一章所将要提的点之外，这里是一些初步的点来帮助你有效率的读书。

### 2、 读书的兴趣，积极与态度

1. 要在你所读的每个科目里建立起基本的兴趣，这会帮助你的注意力和记忆力。比方说，你若是对足球有兴趣，你就会很容易记住所有你喜欢球员的名字。也许你不是对每一个科目都有兴趣，但你若能在你非修不可的科目上建立起兴趣来，这是非常重要的。你必须是试着去了解每个科目的重要性，试着和那些喜欢你所不喜欢科目的人在一起。并且在你读书时间之外，在这些科目上培养兴趣。最后把你读的科目与日常生活连在一起。这些都能帮助你对你所读的科目上有兴趣。
2. 此外，还要积极的读书。学生们通常会有这样的经历，就是花三十分钟或更多的时间读书，但还停留在同一页。而且没有任何的进展。被动读只会浪费时间。在下一章会有一些方法来帮助你积极的读书。
3. 我们读书的态度应该要像李常受弟兄说的，『我从没有停止我的进修，也没停止我的学习。...所有的学习，大部分都得靠自己，比方多读书报，多查字典，不能得过且过，不懂的还是不懂，不会的还是不会，随便就过去。若是能遇到不认识的就去查，不会的就去学，如此定规有进步，至终所学的就会很可观。』（李常受，《结常存的果子》下册，第二十七篇，台湾福音书房）

### 3、 习惯

1. 根据李常受弟兄，我们的性格由30%的生性(先天)和70%的习性(后天)培养所组成。所以，我们需要培养好的习惯从而更有效的学习。这需要长期的调整我们每天生活的习惯，而不是偶尔突然有好的举止。
2. 有一种习惯可以鉴定我们的习惯，甚至鉴定我们是否对社会对主有用，那就是我们是否殷勤。『越殷勤的，神越喜欢。神顾念我们的需要，并不是要我们懒惰不做事。』（李常受《跟上时代重建圣殿》，第四章，台湾福音书房）
3. 根据李常受弟兄，『一个殷勤的性格，百分之九十是习惯养成的。有的人并不是天生就懒惰，乃是懒惰惯了，所以就养成懒惰的性格。』（李常受，《长老治会》，第四章，台湾福音书房）
4. 因此，若要有殷勤的性格，只有10%是生性(天生)的，90%是后天养成的习惯(习性)。所以，我们必须学习操练在每件事上殷勤(罗十二11)。
5. 『我愿意和弟兄姊妹说，你若是要打倒你的懒惰，要养成殷勤的习惯，你必须从自己身上大小的事上来着手。在有的地方我曾和一些少年弟兄们说，若是今天我看见你连皮鞋都没有擦，上面有一些的灰尘，我知道你一定是一个懒惰的人。你说，因为时间来不及，这是借口，我告诉你，怎样来不及也来得及。一双皮鞋不过用几秒钟的时间就可以擦干净了。有一句俗语说得很对，懒惰和肮脏是双生的姐妹...。我不是指着污秽肮脏说的，我是说，那里乱七八糟，没有整理，也没有管理。』（李常受《长老治会》，第四章，台湾福音书房）
6. 此外，要想殷勤，我们就不能有耽搁，而且『总是一天作得了的事不摆在两天作』（倪柝声，《主工人的性格》，第五章，台湾福音书房）。我们必须尝试立即完成我们应该作的事情。『马可对这位奴仆的记载...乃是反映祂服侍的殷勤。原文‘立即’一词在他的记载中用了四十二次，有些古卷多用一次...』（《恢复版圣经》，马可福音一章十节批注一，台湾福音书房）。『拖延是偷时间的小偷。』（爱德华·扬格(Edward Young)）
7. 开始积极的培养你的新习惯。公开的告诉人，使你有责任感。

### 4、 时间上的管理

1. 就优先考虑而论，在马太福音六章三十三节：『你们要先寻求祂的国和祂的义，这一切就都要加给你们了。』『神的国就是召会，神的义就是基督。我们到召会来，在召会中过生活，就是寻求神的国；我们活基督，就是寻求神的义。凡我们所需用的衣，食，住，行，祂都加给我们。』（李常受，《跟上时代建造圣殿》，第三章

，台湾福音书房)。不是每一件发生在我们周围的事都是重要的。对于我们基督徒而言，神的国和祂的义必须摆在第一。

2. 因此，我们必须赎回『光阴，因为日子邪恶。』『在这邪恶的时代(加一4)，每一日都是邪恶的，满了邪恶的事，叫我们的时间变为无效，受缩减，被夺去。所以，我们的行事为人必须有智能，才能赎回光阴，把握每一可用的时机。』(《恢复版圣经》，弗五16，注2，台湾福音书房。)
3. 要在你的时间表里注明优先级，从而在属灵的事上你不会以要读书为借口。并且在读书的时间要殷勤地尽你读书的本份。
4. 『每个人都只有一个青春，所以需要好好考虑到其使用的结果，他有理由把自己想得很富有，因为当青春走掉的时候，世界上所有的财富也买不到另一个。』〔威廉斯 (Glanville Williams, 引自诺爵士(Sir. R. North) )。所以当我们在年轻时，我们需要有智能的用我们的时间为着主的权益。

## 5、属灵和身体的操练

1. 当你在沮丧下沉，担忧等的情形里时，你很难读书。但是如果你操练你的灵呼求主，祷读他的话，唱诗歌，并且早晨花时间与主而有一个好的起头(晨晨复兴一在面面对每一天之前先要面对神，英文诗歌#615)，你就会很愉快且更能读书。并且借着操练我们的灵，我们可以享受平安和恩典(腓四6-7；提后四22)。此外，我们还会会有一个清明的心思(提后一7)，来帮助我们读书。

2. 李常受弟兄论到身体的锻炼：

- a. 『对于活动和运动，你们该视为娱乐和消遣，并且注意不要陷入罪里。无论如何，一个人身体要健康。就需要有活动。所以平常你们就该有点运动，或者作柔软操，或者作八段锦；每天总得有二十分钟的活动。其次，每餐饭后最好也能有一点活动。中国有句俗语话说，『饭后百步走，活到九十九。』... 吃过饭后，最好是走走路，走个三、五分钟，每分钟一百步。这样你就会很长命。中国政界的元老张群，活得非常高龄。他有一首关于长寿的歌诀，大意是说，你要长命，就得夜眠七小时，日行七千步。他一分钟走一百步，七千步大约需要七十分钟。如果老人家一天走路加起来有七千步，差不多就会很健康。至于年轻人还不够，需要再多一点，最好能有稍微剧烈一点的活动。小孩子日行万步不嫌多，老人家就得日行七千步；你们年轻人处于当中，也该有适量的活动。然而你们要记得，这是为着爱主作的。我盼望主再给我二十年，因为我还有许多的负担。主给我们生命、气息，乃是要我们爱祂。所以你们从年轻时就要有操练。』(李常受，《作主合用的器皿》，第十二章，台湾福音书房)
- b. 『每天最少要有半小时的运动，时间不能再少了。什么运动都可以，如练拳，慢跑，散步等，也不必按规矩，总归身体要动一动。平常吃过饭，也要花十分钟走走路，散步是最好的运动。我每天至少走动半小时以上；我一觉得不自在，就起身走走路，走十分钟就舒畅了。』(李常受，《神的经纶与神圣三一输送的奥秘》，第十二章，台湾福音书房)

## 6、吃

1. 『不要吃得不正确，常常紧张、忙碌，有时又吃得没有甚么节制。其次，你们的饮食不要太重在口味，要重在营养。第三，饮食要学习定量，不可或多或少。第四，要尽可能定时。』(李常受，《作主合用的器皿》第十二章，台湾福音书房)
2. 『首先要注重饮食，不要乱吃乱喝，不该吃的乱吃，那是慢性自杀。按我的经验，肉类当中，鱼肉最好，鸡肉其次，再来是羊肉，牛肉；最好不要吃猪肉，那是害处多于益处。圣经的话永远不会错，利未记禁止吃猪肉，因为那没有益处(十一7)。再者，油炸的东西尽量不要吃。如果一定要吃，也尽可能把外皮剥掉，只吃里面的肉。第三，甜的不要多吃。口味太重的不要吃，咸的最不好。最好从年幼，就学习吃清淡的食物，时间一长就会成习惯。此外，水一定要喝得够，每天最少要喝十二大杯，千万不可少。水对我们是全身的冲刷；喝得多，全身就能一直被冲刷。』(



李常受, 《神的经纶与神圣三一输送的奥秘》, 第十二章, 172-173页, 台湾福音书房)

3. 『我们吃东西不要注重味道好吃不好吃, 但要注意营养够不够。营养价值好的, 多吃一点; 营养价值差的, 少吃一点, 或者不吃。我们应当注意分量不要吃得太多, 可是吃的范围不要太窄, 应当学习吃各种各样的东西。有得弟兄姊妹...没有多少东西能吃, 这样的习惯是没有益处的。我们要学习吃的宽广。许多东西能够滋养我们, 如果你只吃几种东西, 那就相当难, 也许暂时你还不觉得养料不够, 可是你到三十岁、四十岁的时候, 就要显出许多东西缺乏了, 影响了身体的健康, 寿命就短。寿命能够受吃的东西的影响。所以我们要学习吃的广...有害处的不要喝。』 (倪柝声, 《主工人的性格》第十二章, 台湾福音书房)

## 7、 休息

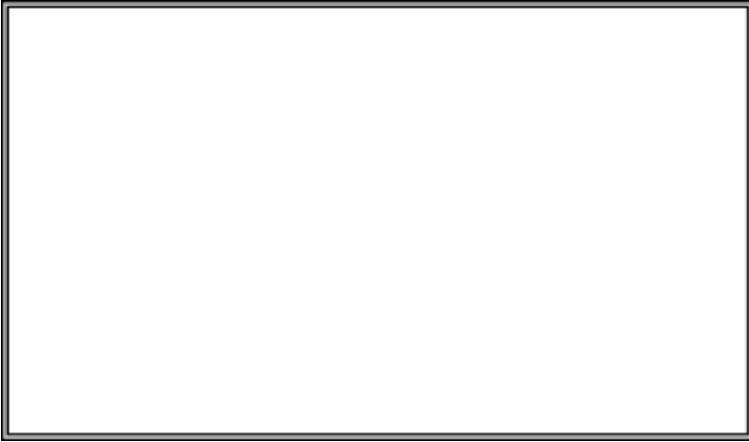
『对于休息, 晚上应该睡觉, 不要随便熬夜。早睡早起更好, 总体来说是当这样。白天在 中午饭后, 至少要有十分钟的闭目休息, 最好能躺下来小憩一番。但是不要超过一小时, 那是太过了。』 (李常受, 《作主合用的器皿》, 第十二章, 台湾福音书房)

『我们应当学习休息, 不能一辈子紧张。许多时候, 肌肉、神经都需要放松, 需要休息。许多时候要找机会休息, 你才能够平均得过来。我们要学习如何放。你能够放, 你就容易休息; 你如果放, 你就容易睡。根据有些人的经验, 数呼吸的次数能帮助睡着。在睡觉的时候, 呼吸是深的, 相当的深。我们不容易管睡觉, 但是我们可以管呼吸。我们可以数呼吸, 不是快的呼吸, 而是长的呼吸, 学习先有像睡觉那样的呼吸。不是去想睡觉, 而是去想呼吸, 数呼吸。先有睡觉的那个呼吸, 等一等, 就跟着睡觉了。数呼吸的话, 不必数到两、三百就睡着了。我们要相信, 神造这个身体是会睡的...神造我们的头是会睡的头, 应该要睡。』 (倪柝声, 《主工人的性格》第十章, 台湾福音书房)

『据新的调查显示, 一个好的睡眠可以令你第二天更聪明, 晚上好好的睡有益于大脑』 [时报 (TIME) 杂志, 2004年12月20日]

# 如何读书—读书的豫备

《POWERPOINT PRESENTATION与多媒体》



## 设定及达到目标：

### Setting and Reaching Goals

1. 青年人都梦想他们的前途；然而，前途是需要我们设定目标而逐步达到的。
2. 没有目标的人是个流浪者，活着只为今天，也只关心自己当前的需要。
3. 一个有目标的人会在生活中有积极的进展。
4. 因此我们必须思考甚么对我们纔是重要的。这会帮助我们作许多的决定。
5. 为着达到目标，我们要豫备胜过我们的障碍。

## 壹. 计划与时间表：

- 计划与时间表对学习效率非常有帮助。
- 不要只顾花了多少时间读书，更要注意读书的效率和效果如何。有些学生花了三个小时，其实只有一个小时是在读书，另外两个小时在发白日梦等等。
- 你的计划应该实际并有伸缩性，而且一定要包括基督徒生命的实行，召会中的聚会，休息和运动时间。

## 贰. 时间管理：

- 不是每一件事都是重要的。对于基督徒而言，神的国和祂的义必须摆在第一。（太六33）
- 在时间表里注明优先级，属灵的事与读书应该互不影响，个个有时。
- 每一日都是邪恶的，满了邪恶的事，叫我们的时间变为无效，受缩减，被夺去。所以，我们的行事为人必须有智能，才能赎回光阴，把握每一可用的机会。（弗五16）

## 参. 地点：

- 尽可能在同样的地方读书。
- 房间要安静而且没有甚么可使我们分心的。
- 要通风，不能太热或太冷，还要有足够的灯光。
- 读书时要坐在书桌前；我们若是躺下来读，很可能会睡着。

## 肆. 兴趣与态度：

- 要在所读的每个科目里建立起基本的兴趣，这会帮助我们的注意力和记忆力。我们必须试着去瞭解每个科目的重要性，试着和那些喜欢这科目的人在一起。并且在读书时间之外，在这些科目上培养兴趣。最后把所读的科目与日常生活连在一起。这些都能帮助我们对所读的科目产生兴趣。
- 李弟兄说，『我从没有停止我的进修，也没有停止我的学习。...所有的学习，大部分都得靠自己，比方多读书报，多查字典，不能得过且过，不懂的还是不懂...不会的就去学，如此定规有进步，至终所学的就会很可观。』《结常存的果子》

## 伍. 习惯：

- 根据李弟兄，我们的性格由30%的天生和70%的习性培养所组成。
- 我们是否有殷勤的习惯可以鉴定我们的学习。李弟兄说，『一个殷勤的性格，百分之九十是习惯养成的。有的人并不是生来就懒惰，乃是懒惰惯了，所以养成懒惰的性格。』《长老治会，第四章》
- 开始积极的培养我们的新习惯，尝试立即完成所应该作的事情。公开告诉别人，使你有责任感。
- 拖延是偷时间的小偷。【爱德华·扬格】



### 建立好的习惯：

#### Developing Good Habits

1. 读书或爱读书必须成为我们的习惯。
2. 习惯可以是我们的最好的朋友或最坏的朋友。
3. 命好不如习惯好。
4. 我们需要一点一点的将好的习惯建立起来。我们需要从最小的事上开始。
5. 作时间表会帮助我们建立好的习惯；把自己交给服事者来监督或与同伴一起操练也是好的。
6. 会听话，会接受改正，会顺服健康的教导。

## 陆. 属灵和身体的操练：

- 当我们在沮丧下沉，担忧等的情形里时，我们很难读书。但是如果我们的操练灵来呼求主，祷告祂的话，唱诗歌，并且早晨在祂面前有一个好的起头，我们就会很愉快且更能读书。
- 李弟兄说，『对于活动和运动，你们该视为娱乐和消遣，并且注意不要陷入罪中。无论如何，一个人身体要健康，就需要有活动。...主给我们生命、气息，乃是要我们爱祂。所以你们从年轻时就要有操练。』《作主合用的器皿，第十二章》

## 柒. 饮食：

- 『不要吃得不正确，常常紧张、忙碌，有时又吃得没有甚么节制。其次，你们的饮食不要太重在口味，要重在营养。第三，饮食要学习定量...第四，要尽可能定时。』《作主合用的器皿，第十二章》

- 『最好从年幼就学习吃清淡的食物，时间一长就会习惯。此外，水一定要喝得够，每天最少要喝十二大杯。』《神的经纶与神圣三一输送的奥秘，第十二章》
- 『我们应当注意分量不要吃得太多，可是吃的范围不要太窄，应当学习吃各种各样的东西。有的弟兄姊妹...没有多少东西能吃，这样的习惯是没有益处的。』《主工人的性格，第十二章》

### **拔. 休息：**

- 『对于休息，晚上应该睡觉，不要随便熬夜。早睡早起更好...。白天在中午饭后，至少要有十分钟的闭目休息，最好能躺下来小憩一番。但是不要超过一小时。』《作主合用的器皿，第十二章》
- 『根据有些人的经验，数呼吸的次数能帮助睡着...不是去想睡觉，而是去想呼吸、数呼吸...不必数到两、三百就睡着了。我们要相信神造的这个身体是会睡的。』《主工人的性格，第十章》
- 『一个好的睡眠可以令你第二天更聪明，晚上好好的睡有益于大脑。』【时报杂志，2004年12月20日】

# 升学指针

《POWERPOINT PRESENTATION与多媒体》

## 壹. 我们是个爱神的人，我们的读书是为着祂的经纶并祂在地上的需要，还不是满足个人愿望。

- 我爱主，是因为祂先爱我，把自己给了我，使我有荣耀的目标并永远的盼望。
- 事奉神是我的正业；是神极大的怜悯，使我能有分祂的经纶。

## 贰. 我们愿意且豫备自己来接受更高的教育；我们定意至少要完成大学的教育。

- 我不只爱主，也愿意接受更多属灵及属人的成全，好应付祂的需要。
- 我要继续升学，继续有学习并装备；我要慎重规划我人生的这一段，好在主手中更有用。

## 参. 我们把升学的事（包括学校、科系、住处、召会生活等）一直带到主面前祷告。

- 一面我主动去瞭解各校园、科系等的资料；另一面我不敢擅自决定甚么，而是一件一件的带到主面前来寻求祂。
- 我把自己的愿望先放在一边，而以祂的平安作仲裁。

## 肆. 我们也把升学的事带到与服事者的交通里，并且深信主在身体里的带领是更重要的。

- 我不只与主交通，也与服事者交通我升学的事，把自己交给身体。
- 要寻求交通并早交通，不是自己决定后纔来报告给服事者。
- 多祷告与交通，过程中酌量所有收集的资料。

## 伍. 我们也与家人多次谈论关于升学的事。

- 多次与家人，尤其是父母沟通，为着瞭解他们的意愿，以及让他们瞭解我的意愿。
- 趁早与他们提起关于主与召会的事。
- 清楚我家任何可能的限制，作实际的考量。

## 陆. 我们把自己与大学的生涯奉献给主，积极的过召会生活，也豫备自己参加两年的全时间训练。

- 我必须是个奉献的人，把自己更新的奉献给主。
- 我要忘记背后，努力面前，为要得着基督。
- 将自己交在主的手中（甚至环境的安排）；积极投入召会生活，操练过奉献的生活。

# 升学流程与实际考量的要点

《POWERPOINT PRESENTATION与多媒体》

## 学生升学的流程：

1. 原则上，学生们需要完成FORM 6而进入国立大学就读；不要太早辍学。
2. 学生们也可以就读私立大学或学院。
3. 不然，学生们也可以考虑就读工艺学院或上技术学校。
4. 学生们也要考量是否在当地还是外地就读。
5. 完成大学后，考虑是否继续读硕士与博士课程。

## 学生该实际的考量：

1. 自己的兴趣是甚么？
2. 主觉得如何？弟兄姊妹觉得如何？
3. 召会生活如何？有无弟兄姊妹之家？
4. 父母觉得如何？经济、环境等许可吗？
5. 我是否在毕业后就能参加两年全时间训练？

## 何谓弟兄姊妹之家：

1. 它不只是提供住处，更是提供环境，使学生们能操练过（或建立）个人以及团体的神人生活。（参撒上二26）
2. 学生们操练过彼此互相的生活，在属灵的与属人的事上彼此帮助并学习。
3. 它成为校园工作的福音站、接应站、牧养站，甚至滩头堡，为着得着并成全更多的学生，使他们成为今时代合乎主用的器皿。

# 怎样改善你的阅读技巧

## 壹. 介言

在阅读技巧的这章，我们要看不同的读法，和改善你阅读技巧的途径。

## 贰. 不同的读法

### 1、 略读 (Skimming)

这是一种很快的阅读方法，但你不是去找任何要点。

### 2、 浏览 (Scanning)

这是快速的读并查找一些重要的点。在略读的读法中，你不是去找任何要点，但在浏览的读法中，你是在找一些要点。

### 3、 浅读 (Light Reading)

这是一种不注重消化内容的读法，例如读报纸或杂志。

### 4、 一字一字的读 (Word for Word Reading)

用到这种读法的一些例子，如科学公式，诗词，外语及数学方程式等。

### 5、 研读(Reading to Study)

这种读法通常与研读有关。在这种读法里有一个被公认为有帮助的技巧是SQ3R。S= Survey= 概观，Q=Question=提问题，R=Reading=阅读，R=Recall=回忆，R=Review=复习。

1. 概观 (Survey) —这是去审视一本书而有的鸟瞰。即使，找寻书名，作家，序言，出版日期，版本，目录，标题，大纲，介言，摘要和索引，等等。当研读某一章的时候，你也能审视这章，像是标题，子标题，等等。
2. 提问题 (Question) —你为什么读这一本书？作者尝试表达的是什么？你期待从这一本书得到什么？还有其它的有关问题。借着问问题，你能确定你的学习是积极的而不是被动的，并且是集中在一个目标上。
3. 阅读 (Reading) —在你详细阅读之前，最好速读某书或某章至少两次，但仅专注于中心思想和中心点。不要在前两次速读中用重点笔画线或标明任何字句。但是当你详细研读的时候，你需要在主题，重点，词句，匙词组上画线或标明。
4. 回忆 (Recall) —就是回忆你已经研读的中心思想。最好大声地背诵或以大纲形式把他们写下来。
5. 复习 (Review) —就是校阅此章并检查你所回忆的是否恰当并准确。

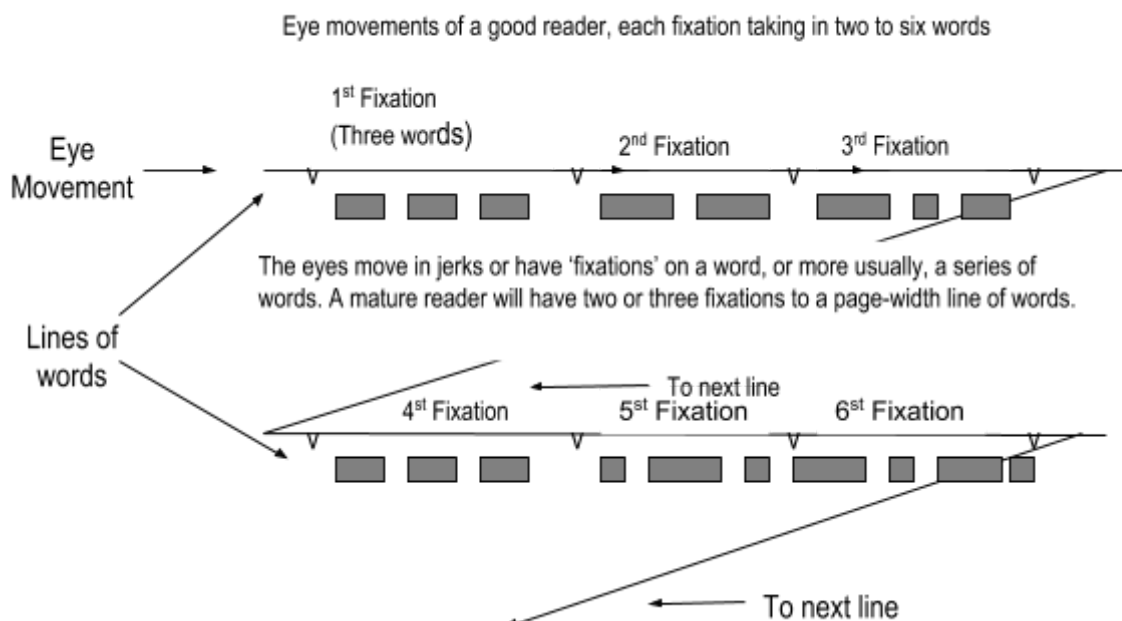
## 叁. 改善阅读技巧的方法

### 1、 为了改善你的阅读技巧，学习该如何读得更快(速读)：

1. 有意识地读得更快。普通学生一分钟能读250个英文字。借着练习，就能改善到一分钟能读500个英文字。著者经过练习，达到一分钟能读一千个英文字。
2. 不要把字读出来或在心里有声读。如果你要速读就不要动你的嘴唇，这将会使你的速度减慢。一些人，虽然不移动他们的唇，他们仍然能听到他们心读的声音。这也会使他们的速度减慢。
3. 不要重复注视前面的句子。有些人有不好的习惯就是重读已读过的字句。他们害怕他们可能忘记或不理解他们正在读的。这种害怕是没有根据的，我们的头脑通常比我们想象中的要好用得多。
4. 阅读时不要有太多的停顿。在起初，可以用手指或笔来引导你的眼睛，使其更平滑的移动从而可以读大片的资料。当你的阅读速度已经改良的时候，手指或笔的指导就应该停止，因为他们最终也会使你的阅读慢下来。举例来说，在意外事件之后，你可能需要拐杖帮助你行走。但是当你完全能走的时候，就丢掉你的拐杖！
5. 以观点为单位来读，也就是，基于一条观点线来读每一句，而不是字面上一字一字的读。读观念，而不是一个字一个字的读。因此，你必须放宽你每次阅读的视野。使你的阅读成为视觉的经历，如驾驶，在最短的时间吸收最多的资料。

6. 建立你的词汇量。如果在你阅读的时候有太多字是你不认识的，你当然不能够读得太快。若你读英文书，你需要至少25,000—30,000个字的词汇量，但是40,000个字的词汇量会使你读得更好。持续地寻求新的词汇，参考一本好词典，记下他们的意思，而且尽可能的使用它们。学一些基本的希腊文和拉丁语，因为很多的英文单词来源于它们。李常受弟兄就是我们的好榜样。他说，『我的藏书中，最多的就是字典，并且经常使用。不仅如此，只要有好的字典出版，无论是中文、英文、希腊文，或圣经汇编，我都立即购买。盼望你们也在这些方面受熏陶，不只殷勤，并且是特别殷勤，更加殷勤。』（李常受，《作主合用的器皿》，第五章，第96页，台湾福音书房）
  7. 根据所读材料调整你的阅读速度。（见上面不同的读法）。用相同的速度来读所有的材料是一个很大的错误。当我们驾驶的时候不是总保持一个速度，我们开车的速度是根据不同道路的情形。因此，不同的读法需要用不同的速度。同时，在你阅读的不同阶段（虽然你在读同样的材料），也需要用不同的速度。
  8. 检查你的视力，你可能需要眼镜！
2. 应用 SQ3R (见上面)，能改善你的阅读技巧。
  3. 最重要的是，你必须练习，这没有甚么快捷方式，好象弹钢琴，熟能生巧。『有一个很有名的音乐家曾说过，他如果一天没有练习，他自己会觉得他不行，如果两天没有练习，他的朋友会觉得他不行，如果三天没有练习，听众都会觉得他不行。』（倪柝声，《初信造就》上册，第十一章，台湾福音书房）

速读的练习：





# 如何改善你的记忆力

## 壹. 引言

记忆是个功能或过程并非大脑的某个部份。例如，步行是四肢和肌肉之间的相互协调而有的功能。因此，你的记忆是你心思的功用。经常从学生那里听到的喊声是，『我已经学了又学，但是我不能记得多少我已经学过的。』但是真正很差的记忆力是罕见的。差别在于你的记忆有没有受过训练。比方说，你若是不接受训练并定时的练习，就别想能完成马拉松赛程。因此，以下的一些技巧，你需要实行并操练来改善你的记忆力。

## 贰. 一些改善你记忆力的提示

### 1、 相关连接 (Association)

相关观点的连接联合是所有记忆的源头。因此，总要试着把你已经知道的和新的材料串接起来，如果你能把新的材料和你已经理解的结合起来，你将会能更好的记住新材料。如果你不能把新的材料和任何的旧材料联系起来，那就把它和一些你熟悉的其它事物联系起来。比方说，如果你需要记住一些东西，你可以把它和一个熟悉的故事、事件或环境相连。

### 2、 记忆术 (Mnemonic)

这是一种记住某些事实的技术。因此，简单的句子，字词或容易记得的押韵词可以使你记住你想要记住的事实。例如，要记住一个抽象的公式或方程式，你可以使用字母来表示某些数字并将公式换成一个更加有意义的字或词组，从而可以更好的记住它。创建适于自己的记忆术。

### 3、 选择性的记忆 (Selective Memory)

选择重要和关键性的事物来记。通常，没有人愿意花心思去记发生的每件事。因此，要对于你想要记住的重要事物作出一个有意识并正确的选择。这样的过程其实就是帮助你的记忆。

### 4、 重读 (Overlearning)

重读会延迟忘记。因此，如果你晚上读了一章，就算你感觉已经懂了，在早晨第一件事就是把它再读一遍。如果可能的话，你白天上课，晚上来读当天上课时作的笔记。这将会帮助保留你已经学会的。

### 5、 回忆 (Recall)

在阅读后灵活且不断地回忆有助于更好的记忆。大体上，我们会在24小时内忘记一半我们读到或在班上听到的课，在48小时内会忘记四分之三。因此，在24小时内回忆所学的是非常重要的(最好在12小时内)，而且如果可能的话在48小时内再回忆一次，然后以后的每个星期都如此回忆。你越努力回忆你已学过的，你越容易记住。回忆可以借着大声地背诵或以笔记形式写下材料中的重要点。当然，这两种方法也可以同步使用。如果你要记住长篇的材料，可把它们分解成较短且适量的段落来记忆。你也可以对其他人讲说你想要记住的点。调查显示我们只记得10%我们所听到的，但我们却能记住90%我们所讲说的内容。

### 6、 理解和整理 (Understanding and Organization)

理解不是记忆力，但能帮助记忆。为了要帮助你的理解，试着重组出最有利于你理解的材料。把材料组织成一个你能理解的格式会更易于记忆。例如，写出一章的纲要或摘要，并且强调在段落之间的关系。尽可能把你的材料分类并分层。其它能帮助你的包括，通串你的新材料于你已经熟悉的材料，询问意见，找寻相似，例子等等。制造图解，图表和表格也有助于你的理解从而帮助你的记忆。以合乎逻辑的顺序整理你的材料也有助于你的理解和记忆。

### 7、 讨论 (Discussion)

参与一个团体性的讨论可以帮助你的理解和记忆。

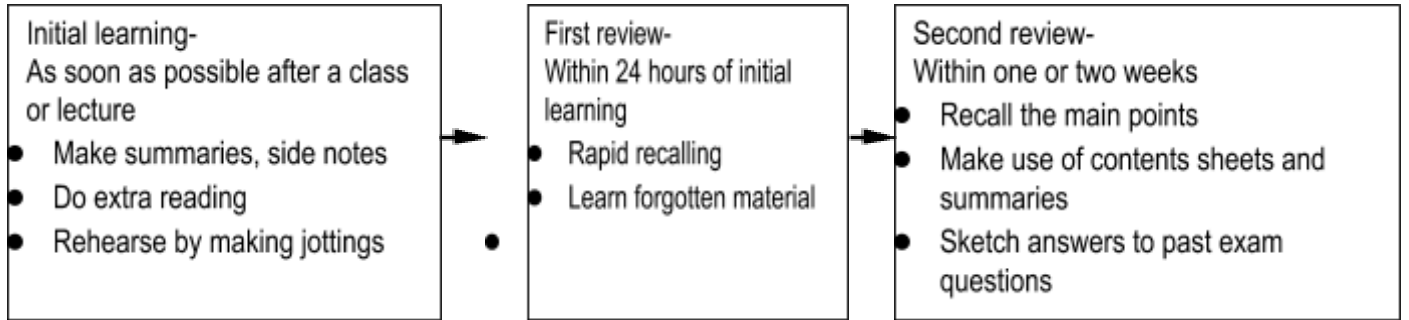
### 8、 练习 (Practice)

操练你自己，例如，当你正被告知重要的细节或某人正向你介绍的时候，重复这些信息和姓名并作笔记。要有日记本，笔记本或掌上计算机，来记录和帮助记忆。

### 9、 正确的饮食与休息 (Eat and Rest Well)

吃水果和蔬菜，尤其是柳橙，草莓类植物、洋葱、菠菜、椰菜等等。吃低脂的食物和多油的鱼。这些都可能改善你的记忆。有好的睡眠。当你很很累的时候，你不会有好的记忆效果。

记忆力与复习的重要：



# 作笔记与写文章

## 壹. 作笔记

### 1、 介言

作笔记的基本目的是帮助注意力和记忆力。好笔记的特征是：清楚，简洁（简短），和一种你可以理解的格式。它可以是一个大纲或摘要的形式。大纲应该包括标题、子标题、区段、分区段、包含充份的要点和重要的细节。举例来说，请看台湾福音房出版的晨兴圣言和恢复版圣经的纲目。摘要是原作品的一个浓缩版本。学生作笔记包括：在课堂上听到的；书里所学到的；考试的复习和摘要。

### 2、 课堂的笔记

1. 在课堂上，你大脑功能的速度是老师说话速度的四倍。所以，作笔记会促进你的注意力和听讲。因此，作笔记可以使你更集中听讲。
2. 写下重点和基本的原则。尽量使你的笔记简短。避免在课后重写笔记。尽可能的使用缩写。并保持你的字迹易读。
3. 不要写下整个课程的每一句话；录音机能做得更好。反而，作笔记时只要写要点，那么你可以更集中于课堂的理解。
4. 在每天晚上花一点时间读你当天所记的所有笔记。
5. 设想你上完课后会立刻考试，那么这会帮助你精力集中在重点上。
6. 以大纲（纲目）的形式作笔记是课堂笔记中作笔记最好的方法。

### 3、 阅读的笔记

单单从你的书里抄写是愚蠢的。除非你所写是消化后所写的，并是以一个大纲和摘要而写的，不然最好是以单单读的方式来消化这本书。（用上面所提SQ3R的方法）。

### 4、 考前复习的笔记

复习笔记应该只包含要点，而且最后试着把所有考的概述于一页的纸上。把笔记有系统的写在卡片上对于记忆和复习也是有帮助的。（见第五章）。

## 贰. 写作

### 1、 写作的基本规则

1. 首先，要有一个清楚又简单的概念。
2. 然后将所想的尽可能简短，明确并清楚的表达出来。
3. 省略不必要的事项。
4. 使用简短的字，句和段落。
5. 使用主动语态而不是被动语态。
6. 使用数字多于文字。
7. 积极而不是消极的表达你的观点。
8. 呈现出更好并吸引人的文章。

[取自《字词的运用》(Working with Words)，约士(G.C.Yorke)着，黑子出版社，伦敦]

### 2、 文章写作

1. 材料的收集。一旦你知道文章的主题，你可开始从你的笔记中，书中，网上等，收集材料。标明出所有的有关材料。
2. 写出你计划的大纲。一旦你有了所需要的材料，藉由使用标题，而写出一个你想要写的点的纲要。想清楚，努力取得合乎的逻辑，并有选择性的决定所要包含的内容。
3. 基本架构应该包括介言，主要部份，和结论。应该引用上述写作的基本原则。如果你不能够瞭解你自己所写的，那么很可能读者将会更无法瞭解你的文章了！

# 考前复习

## 壹. 引言

复习应该安排在你课程的学习过程中，而不只是在要考试的前一个星期。为了防止忘记你所学的，最好的方法之一就是——一直复习。养成一个常常复习的好习惯。尝试着在每次读书的时候，去复习之前学过的。实行每周和每月的复习。还要实行学期间或期末的复习。

## 贰. 考试预备

### 1. 引言

考试要求你在心理和身体上是健康的。考试的成功需要事先准备。首先，处理那些你还没有完全掌握的部份。一般来说，除非在特别的情况之下，否则这不是学新材料的时候。

### 2. 规划一个可实行的时间表

1. 不要太野心勃勃。
2. 计划要包括复习和休息时间。
3. 复习期间要有适当的休息，使注意力不至于缓散。
4. 每天在不同科目上下功夫。
5. 坚持你制定的计划。
6. 如果你落后了就修订整个时间表。
7. 工作的日记——左边记录计划的，右边记录已完成的事。
8. 不要通宵复习，而在白天睡觉。没有考试会设定在凌晨三点，因此在白天和晚上复习，而最迟十一点之前上床睡觉。

### 3. 有效的方法

1. 读你的笔记，把它们放在一边，然后背诵。
2. 从笔记里写下一些标题，然后试着记得所有的在那些标题之下的重点。
3. 记忆最好是在短时段分布在长时间里复习。举例来说，用七天的时间复习回忆，每天一小时复习回忆，这会比一次用七个小时回忆更好。
4. 一旦开始，要其它人测试你。

## 参. 该在复习中做甚么

### 1. 读笔记时不要被动。要看完你的笔记并筛选甚么是不重要的东西：

1. 以简短的方式写下每个课题的要点。
2. 然后再看这些要点，并仔细想甚么是你真正需要保留的。
3. 最后，概述每个科目的要点于一页的纸上。

### 2. 上述的过程会帮助你复习时的集中力和记忆力。在你还有精神的时候复习，若是累了，就休息片刻或做一些其它的事。借着以上的技巧，积极复习。被动会『杀死』你的复习。

## 肆. 考试

### 1. 引言

『当面临考试的时候，就算那些考试准备最好的人，也会感到惧怕。因为最愚蠢的人也可以问倒一个最聪明的人。』 (威廉斯(Glanville Williams)从他《学习法律》引述来自哥顿(C.C.Conlton)

### 2. 考试之前

试着去答过去的考卷并参加预考(模拟考试)。不要自作聪明去猜考题。

### 3. 考试之前的那天

不要学习新东西。要正常的复习。预备考试需要用的文具。考试前一天要有充足的睡眠。不要晚上不睡觉而白天去考试。你若是考试那天太疲惫的话，就无法准确答卷。若是无法入睡，去散步或跑跑。请记得不管你事先有多好的预备，若考试当天没有好的状态，就会前功尽弃。

#### 4、 考试当天

考试当天要早到 (但不用太早) 而且确定你应该在甚么考场。紧张是在所难免的, 你可借着深呼吸和呼求主名来舒解你的紧张。

#### 5、 考试时技巧

1. 彻底的读过考卷并严格地跟随指示。
2. 当你可以选择问题时, 在作选择之前, 读完整篇考卷, 否则你无法知道问题的难度。从你能回答最好的那一题开始作答。
3. 如果所有的问题都带相同的分数, 为每个问题相等地分配时间。要答完所有问题, 以取得更多分数。这比你很完美的只答几题 (比方说, 5题只答3题) 更好。
4. 因此, 要花10分钟读问题, 并肯定你要开始回答每个问题的时间。当你用完这题的时间时, 就要停止那题而回答下一题。
5. 在考试开始, 当你正读问题时, 同时写下任何对任何问题有关的点。比如, 在考法律时, 这些点可能是一些案例和规条, 在考历史时, 可能是日期和事件, 在考科学和数学时, 可能是一些方程式。这对你在考试后段, 当你觉得疲累或记忆衰退时, 会有帮助。
6. 根据要求回答所有的问题。不根据问题而回答问题是不会得分的。在你回答问题之前, 先有一个简短的计划。
7. 为了增加考官对你的好感, 字迹尽量清晰, 并段落分明。
8. 对于多项选择的问题, 同样的把你需要的时间划分出来。当一题的时间用完时, 就跳到下一题。先回答你会答的问题, 然后再回答那些较难的。根据考试的要求, 确定你已回答所有的问题。

**考试预备调查表**  
**Test Preparation Check List**

Did You...	Yes	No	Points for a "Yes" Answer
1. Attend all classes			1
2. Review your notes daily			3
3. Read material prior to it being covered in class			1
4. Study daily			3
5. Have at least one conference with the professor			1
6. Develop and learn a word list for the course			2
7. Read materials to improve your background in the course (other than text)			1
8. Attend help session			1
9. Attend learning resource lab when available			1
10. Develop a list of possible questions			2
11. Ask questions in class			1
12. Study an old exam (when available)			1
13. Avoid a last minute cram session			1
14. Sleep at least 8 hours the night before			1
Add your total points, plus one point for each hour you spent in preparation over 20 hours; in other words if you spent 25 hours, add 5 points.			

25-30 points: Good preparation  
20-24 points: Fair preparation  
20 or less points: Poor preparation

Work Smarter - Not Harder

# 为何要读书

## 壹. 李弟兄的劝勉

1. 「今天的青年人必须读书，接受好的教育。读书就等于耕地，大学毕业就等于有了收成。青年人，读书是你们的本分，你们必须读书...。我们若要有正当的召会生活，我们的青年人都必须大学毕业...。今天谋生的要求和几百年前迥然不同...。但你在读书并完成教育时，必须与世人不同。世人因着忧虑而读书;你不该因着忧虑而读书，乃要尽自己的本分。(李常受，《马太福音生命读经》第二十二篇，台湾福音书房)
2. [我鼓励年青人都去得学位。不要以属灵为不读书的借口，反倒要比世俗的学生更勤奋，得着最高的成绩，获得更高的学位。你们必须用功读书，也必须读生命读经信息。不然神不会信任你...。(李常受，《创世配生命读经》第八十五篇，台湾福音书房)
3. [照着我的经历，我们需要三个东西。在宇宙里，最重要的，第一位、就是神...。圣经说最可怜的人就是没有神的人。你可能失去一切，但你不能失去神。如果你有神，一切都是好的...。你所需要的第二件东西就是教育...。照着我人生的经历，教育只次于神。在我年青时，我有神同时我也受了相当的教育...。教育对于年青人是重要的，你必须完成你大学的教育...。你需要的第三件东西就是性格...，你必须建立自己。我们正确的人就是性格，我们基本的需要就是我们的所是...。(李常受，《神、教育、性格》安那翰水流职事站)
4. [我从没有停止我的进修，也没有停止我的学习。所有的学习，大部分都得靠自己，比方多读书报，多查字典，不能得过且过，不懂的还是不懂，不会的还是不会，随便就过去。若是能遇到不认识的就去查，不会的就学，如此定规有进步，至终所学的就就会很可观。(李常受，《结常存的果子》下册，第二十七篇，台湾福音书房)
5. 『你们每天的时间表要这样安排:睡眠七个半小时，吃饭一个半小时，运动一小时，读书八小时，作属灵的事六小时。(李常受，《创世记生命读经》，第八十五篇)

## 贰. 如何读书

### 1、 把最好的献给主

可十四3—耶稣在伯大尼患淋疯的西门家里坐席的时候，有一个女人，拿着一玉瓶至贵的真哪哒香膏来，打破玉瓶，把膏浇在祂的头上。

可十四4—但有几个人恼怒着彼此说，何必这样枉费香膏？

可十四5—这香膏可以卖三百多银币，分给穷人。他们就向她怒气冲冲。

### 2、 为主把器皿预备好-书读好

提后二20—但在大户人家，不但有金器银器，也有木器瓦器；有作为贵重的，也有作为卑贱的。

### 3、 读书要尽力，不可不及格，要拿最高能拿的分数：

1. 要规律，每天定时读书。

2. 读书的习惯需要培养：

a. 我们必须赎回光阴，因为日子邪恶。在这邪恶的时代(加一4)，每一日都是恶的，满了邪恶的事，叫我们的时间变为无效，受缩减，被夺去。所以，我们的行事为人必须有智能，才能赎回光阴，把握每一可用的时机。《恢复版圣经》，弗五16，注2)

b. 读书若要有效率，一天的读书时段应该是一至三个小时。一周内要有一天休息。一天可读不同的科目，这样比较会不沉闷。你的心思也可因此而得着更新。

c. 不要只顾花了多少时间读书，更要注重读书的效率和效果如何。有些学生花了三个小时，其实只有一个小时是在读书，另外两个小时在做白日梦等等。

d. 当你在沮丧下沉，担优等的情形里时，你很难读书。但是如果你操练你的灵呼求主，祷读他的话，唱诗歌，并且早晨花时间与主而有一好的起头，你就会很愉快且更能读书。而且借着操练我们的灵，我们可以享受平安和恩典(排四6-7;提俊四22)。此外，我们还会有一伺清明的心思(提后一7)，来帮助我们读书。

### 4、 懒惰的人不向主活，乃向自己活：

罗十二11—殷勤不可懒惰，要灵里火热，常常服事主。

弗五16—要赎回光阴，因为日子邪恶。

帖后三10—我们在你们那里的时候，也曾将这事嘱咐你们，若有人不愿作工，就不吃饭。

1. 根据李常受弟兄，一个殷勤的性格，百分之九十是习惯养成的。有的人并不是生来就懒惰，乃是懒惰惯了，所以就养成了懒惰的性格。(李常受，《长老治会》，第四章，台湾福音书房)因此，若要有殷勤的性格，只有10%是生性(天生)的，90%是后天养成的习惯。所以，我们必须学习操练在每件事上殷勤。(罗十二11)
2. 此外，要想殷勤，我们就不能有耽搁，而且总是一天做得了的事不摆在两天作。(倪拆声，《主工人的性格》，第五章，台湾福音书房)。我们必须尝试立即完成我们应做的事情。

5、 忘记背后努力向前。

腓三13—弟兄们，我不是以为自己已经取得了，我只有的一件事，就是忘记背后，努力 面前的

6、 可与同伴(来会所)一起读书并追求。

提后二22—你要逃避青年人的私欲，同那清心呼求主的人，竭力追求公义、信、爱、和平。

徒二46—他们天天同心合意，坚定持续地在殿里，并且挨家挨户擘饼，存着欢跃单纯的用饭，

徒二47—赞美神，得众民的喜爱。主将得救的人，天天和他们加在一起。

1. 有好同伴
  - a. 一起有属灵的操练
  - b. 一起读书
  - c. 一起运动
  - d. 一起休闲/娱乐
2. 与活力伴一起来，彼此互相帮助
3. 成为一个生活
4. 弟兄与弟兄，姊妹与姊妹
5. 可在一起用饭
6. 也可带福音朋友来

7、 读书要联于神，相信神，倚靠神，经历神，不凭自己，凭神且在信心里。

罗四17—亚伯拉罕在他所信那叫死人复活，又称无为有的神面前，是我们众人的父，如经上所记：『我已经立你作多国的父。』

罗四18—他在无可指望的时候，仍靠指望而信，就得以照先前所说，『你的后裔将要如此』的话，作多国的父。

来十一1—信就是所望之事的质实，是未见之事的确证。

来十一6—人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信有神，信祂赏赐那寻求祂的人。

雅二5—我亲爱的弟兄们，请听，神岂不是拣选了世上贫穷的人，叫他们在信上富足，并承受祂所应许给那些爱祂之人的国么？

彼前一7—叫你们信心所受的试验，比那经过火的试验仍会毁坏之金子的试验，更为宝贵，可以在耶稣基督显现的时候，显为可得称赞、荣耀和尊贵的；

太六26—你们看天空的飞鸟，它们既不种，也不收，又不收积在仓里，你们的天父尚且养活它们。你们不比它们贵重么？

太六34—所以你们不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就穀了。

腓四13—我在那加我能力者的里面，凡事都能作。

腓四6—应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，带着感谢，将你们所要的告诉神；

8、 绝对不可藉此放纵情欲—用借口去外边玩，结交男女关系；

提后二22—你要逃避青年人的私欲，同那清心呼求主的人，竭力追求公义、信、爱、和平。

帖前五14—弟兄们，我们劝你们，要劝戒不守规矩的人，抚慰灰心的人，扶持软弱的人，又要对众人恒忍。

1. 在服事者监督之下。
2. 犯规者需被警戒及责备。



## 9、 每周时间的分配

1. 上课时段
2. 属灵的生活 — 晨兴、读经、祷告、学生排、聚会
3. 早, 午, 晚餐
4. 起床时间
5. 就寝时间
6. 读书时间 (每天1-3小时)
7. 休息/娱乐 (每天半小时)
8. 运动 (每周3-5小时)

## 10、 时间分配的原则

1. 不要太紧 (或太松)。
2. 目标不要太高。
3. 每周一张时间表, 做到的打勾。
4. 把√好的表格在主日交给服事者检查并接受调整和帮助。
5. 开始可能只做到一部份。不要失望, 慢慢渐进的达到目标。
6. 若是读书的习惯逐渐养成, 功课也逐渐有了进步, 这就成了一个健康、快乐, 有活力的生活并在家中及学校里成为一个刚强的见证。

## 语言的重要

全摘自《忠信殷勤的传扬真理—关于文字服事》

为着要推展福音到全世界，在全时间训练里，加了一门《语言训练》。首要的是希腊文，因为这是新约的文字，为着研读真理，所有同工们都该读的懂，否则你们是无法作太多的。最起码你们要会参考，会看希腊文圣经，查希腊文字典，参考希腊文汇编。其次，要学英文和西班牙文；前者是世界语，后者是中、南美洲的共通语。今天西班牙语世界，向着主的恢复非常敞开。若是我们能产生五百位，甚至一千位全时间者，即使全数送到拉丁美洲，仍是不够用。至于英文，在非洲也用得相当普遍；我们若有四百位会说英文的全时间者，即使都到非洲也同样不够用。所以，我们一再劝勉有心全时间服事主的青年人，务要先学语言，其次要把真理装备得完全。你们出去，必须富有真理。这是我们在主面前的负担，盼望我们中间这头一千位全时间者，能先后全数出国开展，到中、南美洲和非洲；英文好一点的，可以到欧洲。我们的目的是盼望你们出去，到处推广主恢复的真理。(33~34页)

由于当时国语注音符号不太通行，倪弟兄从小习惯讲福州话；等到他开始为主说话时，才认真学习讲国语。不过他讲的时候，有些福州音、福州腔，一下子改不了。有几位年长同工姊妹，就戏说倪弟兄讲国语，好象中国古代女子裹了小脚，却想大步走，一点也不稳妥...有时我会指出那个错误，他都很肯学习。...(49页)

现在我里面最重的负担，是要出版恢复本圣经的经文。要翻译经文，就得有经典文字的水准。我们要出版正式的中文圣经恢复本时，我们的译文必须构得上经典文字的味道。...(98页)

要学好外文，首要的乃是学习文法。许多人以为，外文要学得好，必须先重视发音准确。然而，不要忘了，学发音的目的乃是为着说话，让人能听的懂。我们学外文，不仅要会说，更要注意读和写，必须到一个地步，我们自己看得懂，也能写得准；所以，文法才是首要学习的要点。(124页)

西方语文按民族和地理，大略可以分几种语系，同语系的语文在文法上较相近；但无论哪一种语文，在文法上都很严格...(124页)

这倒像你们大学毕业，不能只满足于会读会说，还要能写，并且能合适的表达。虽然我们的文字用语，一般而言尚属浅显，并不深奥，但我们所作的仍是文字工作...同样的原则，既然你们在这里作文字工作，就必须在最低限度上，有相当文字修养的根基。以我自己为例，很年轻时就操练作文字。盼望你们都在这一点上好好下功夫...(129页)

你们若一面注重文法，一面按正确的文法研读经典文章，特别是圣经，就必然在英文程度上大有进展。你们大概没有像我那样花工夫，一字字去分析。然而只要有心，你们也能操练一看到英文，就抓住机会试着去分析，遇到不懂的地方，就向人请益。可能你们觉得这样学习太难，不过学习任何语文，都得下苦功；天天花费两三个小时，攻读两三年后，才能小有所成，以奠定稳固的基础。(131页)

总括来说，文学是无止境的。所以越有学问的人，越不敢说自己程度高。所谓『学海无涯，惟勤是岸』，学问有如汪洋大海，越过越阔，没有尽头。所以只要有机会，总要学习进步；即使退而求其次，也得立下一个好的基础。一旦有了基础的构成，就容易向上建造。(131页)

学好外文的第三个要诀，就是注意建立正确的习惯用语。我们的说话，一旦习惯了，就很难改变。我在美国二十几年，还作文字工作，天天接触英语，并且我的助手都是美国圣徒。久而久之，我也察觉到，有时一个意思，到底该怎么用文字表达纔正确，连他们都不清楚；常常推敲许久，仍不敢下断案。说起话来，好象怎么讲都可以；一旦变成文字，需要严谨表达时，往往在文法上就站不住脚。这就是因为松懈成习惯，习惯成自然，到了需要严谨时，就构不上了。

所以，要学好外文，除了读得多，听得多，还得注意研究正确的语法，并操练一开始就建立正确的使用习惯... (132页)

中国古语说，《活到老，学到老》。现在我还觉得我学得太少，只懂一点英文。如果我能读好希伯来文、希腊文、拉丁文、法文、德文、西班牙文、日文，那是太好的事。盼望你们都有积极进取的心，多方认真学习，将来在服事上功用就很大。(142页)

中文翻译工作，可说是我们中文出版的命脉。翻译作得不好，我们的中文文字工作，就会有很大的缺失。虽然我们出版的书籍，在每一方面都必须作到最好；但主要重点，还在于翻译。现在懂中文的圣徒，很少人程度好到一个地步，能够书写流畅的文章，这是很可惜的一件事。以台湾的大学生为例，由于分科系的缘故，以致除非是攻读中文系的，一般而言中文水准都不够，因为大部分人都是注重科学或法商。同样的，主恢复中的圣徒，研读中文的也较少；这对我们文字工作的前景，形成相当程度的艰难... (145—146页)

如果时间许可，你们中间有心进取的人，应当找几会再回学校，进修相关课程。按我自己的经历，最有效的方式就是自修；最有助益的方式，就是像研究生那样集体研读。比方你们可以选定某种材料或参考书，平时一起同追求或个别研究，每周再找时间集中研讨，得出一个结论，再责成专人写成书面报告，作为以后训练新进人员和彼此教导的教材。或者你们可以分段，各自研读一部份，再来在一起讨论，得出这本书的重点和要诀。你们若扎实的如此作，必定大得助益。

若是可能，在翻译方面，你们应当好好研究重要辞句，再结合自己的经验，编出一本《翻译指南]》... (150页)

## **The Importance of Language**

(Taken from various ministry books)

Source: **Life Study of Acts, Message 25**

No doubt, Saul was a scholar in both the Greek and Hebrew languages, and he was trained in both Greek culture and in Hebrew religion.

Source: **The World Situation And God's Move, Chapter 7**

The spreading of the Lord's recovery must be considered part of our ultimate responsibility. When the Lord was on earth, He sent the disciples out two by two. When the church testimony was spreading, Paul and Barnabas also went out by two. I believe this is a divine principle. Suppose some are burdened to go to other countries. How will they make a living? It will be hard in a new country. I believe, however, that the rest who remain here could pick up the burden to support them.

Those who go out by twos to foreign countries may mostly go to study, to attend school, to learn the language. They can also contact people. Foreign students find it easy to contact other students and teachers. Out of these contacts they will be able to pass on Jesus Christ. There will be no need to be concerned about living expenses, because the saints here will support them. This will be easy to carry out, and it is the biblical way.

Source: **Life Study of Genesis, Message 85**

I encourage all the young people to get a college degree. Do not make spirituality an excuse for not studying. Rather, study more diligently than the secular students, get the highest grades, and go on for advanced degrees. Do not stop with one Ph.D., but get two or three Ph.D.'s. Also learn to speak a number of other languages.

#### Source: **Character, Chapter 4**

We have not paid adequate attention to language learning. In principle, we all should have considered this when we were young. For instance there are some who cannot read reference materials in foreign languages. This is a big problem. Student of the Sciences used to be required to read German because most of the scientific publications were in that language. It was not that they liked German; rather, they needed to research the scientific materials in German. Similarly, throughout church history spiritual materials were written either in Hebrew, Greek, Latin or English. To use these reference materials, you must know these languages. For this reason, the young people should study Hebrew, Greek and English. They need to study some of these languages in order to use the reference books.

Moreover, I have discovered from the writings of some brother and sisters that even their Chinese is inadequate. Actually, our languages need not be complex or elegant but simply understandable and expressive of our thoughts. This matter also affects our usefulness in God's hand.

Brothers and Sisters, if you can use a reference book in Greek, read English and write fluently in Chinese, you will see how much your usefulness will multiply in the Lord's hand. Regrettably, you have not paid attention to this and have wasted much time. As a rule you should spend one hour each day studying a language. In a year you will be able to use reference materials in Hebrew. Similarly proficiency in Greek will require only half a year. If you spend an hour a day in English, you will be able to do translation work in three years. Since it is more difficult to translate from Chinese to English, an ability to translate in English to Chinese will be sufficient. If we do not build ourselves up in such matters, we reduce our usefulness in God's work.

#### Source: **A Blessed Human Life, Chapter 2**

In the past, some high school students asked what they should study after graduation. According to the current situation, those who are preparing to knock on doors for the Lord or to shepherd the flock in the future should study medicine. If studying medicine is too time consuming, you can study languages that you should know. As Chinese persons, you should study Greek, English, Spanish, German, and French. If you have the capacity, you can choose a few more, such as Hebrew. Learning Greek and Hebrew is for studying the Bible, the Word of God. As for Spanish and English, these are the most widespread languages in the world. Additionally, to meet the need in the region in Asia, some of us need to learn Japanese and Korean.

I hope that one day the young people who go out from here will preach the gospel either in Spanish, English, German, French, Japanese, or Korean speaking world. May there be young people who are in the organism of the Lord everywhere, each one door-knocking house by house, seeking out the sons of peace that they may be saved to be God's flock. Then the young people can speak native language to feed and shepherd the native people. This is the new way.

#### Source: **A Blessed Human Life, Chapter 3**

I would advise you to study hard and endeavor to learn some languages, because one day you all will go to different parts of the world for God to bear witness, to preach the gospel, and to lead people to know God. Today the most common languages are Chinese, English, Spanish, German, French, and Japanese. I hope that as young people you can study hard and endeavor to learn some languages, letting no one despise your youth but being patterns to many. You can choose to learn one or two languages besides your mother tongue.

In addition, I would like to ask the young brothers and sisters to put forth an extra effort in the studying Greek. This will be a great help in understanding the Bible. Perhaps in the future some of you will labor to study Hebrew, which is a real necessity in studying Old Testament. If you are willing to devote and equip yourselves in the study

of languages, after you graduate, because of your proficiency in languages, it will be easy for you to find a job in any profession to learn a living so that you can live for the Lord without much difficulty. Even if you go abroad, because you have a few languages as your tools, you will be able to live conveniently while bearing witness for the Lord.

Source: **A Blessed Human Life, Chapter 5**

In the soon-to-be-launched Full-Time Training, those who join the training must first study Greek and learn its grammar; then they will be able to use reference books and dictionaries. Second, they must learn English so that they can at least read and speak it. Third, they need to choose and learn either Japanese or Spanish. In this way, the needs of the various places can be met.

After a year of training, the trainees will be sent out to every city, town, and village to preach and to stay to lay a solid foundation for the church there. During this period, they should come back every few months to continue to study foreign language until they can listen, speak and write.

Source: **World Situation and the Direction of the Lord's Move, 57-58**

Concerning the learning foreign languages, these languages at first will be German and Russian. The more languages we can learn, the more useful we can be in the spread of the divine truths.

Source: **The World Situation and God's Move, 71**

I can see that if all the items of the recovery were only in the Chinese language, they would lie buried, unavailable to those who did not know Chinese. What is printed in Chinese is preserved, but it does not spread. The best language for the spreading of the truth is American English. Within two weeks after a message is given, it can be sent to all five continents in a universally understood language by printed page, by audio tapes, and by video tapes.

## University and the Future

1. By the fifth form you should have a goal for your future study, otherwise you may not pick the correct subjects in school.
2. A University is composed of faculties, eg. Commerce, Medicine, Science, Arts/Humanities, Law, etc.
3. Each faculties have many departments, eg within the Arts faculty there are languages, history, geography, philosophy, economics, etc.
4. A degree is a qualification within a faculty, having a main subject called a major. eg. a B.A. in History, a B.Com in Economics, a B.Sc. in Chemistry.
5. Most Bachelor's degrees are 3 years, being composed of 3-6 subjects. At least one subject must be taken to 3<sup>rd</sup> year.
6. A Master's degree is normally two years, and is taken in one subject. A major component of a Master's degree is personal research.
7. A Ph.D. is a further step in research which takes at least three years.
8. You should consult widely at this stage to find out what is available and what would be a worthwhile course. Don't pick the easiest one; pick the one with the best result. This is your best chance to determine what your job will be for 40-50 years!

### Transition to a University Environment

1. Students learn to play a new "game".
2. Students should realize that study habits are more valuable than natural ability.
3. University teaches research technique, not just knowledge.
4. A different source of motivation is needed.
5. Students need new goals.
6. Students need to adjust to a new life-style, with more personal freedoms and choice.

### Problem areas

1. Making a new schedule.
2. Finding suitable study conditions.
3. A different kind note-taking is needed, and it is much more important.
4. Summarizing/revising is now more important as well.
5. It may be harder to find motivation to study.
6. Some lack motivation to finish a degree.

### Discussion Question:

1. What course do you want to take at University/College?

# Time Table

Name : \_\_\_\_\_

Week Date: \_\_\_\_\_

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0600							
0700							
0800							
0900							
1000							
1100							
1200							
0100							
0200							
0300							
0400							
0500							
0600							
0700							
0800							
0900							
1000							
1100							

Parent Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

# 读书生活问卷

姓名:\_\_\_\_\_ 年级:\_\_\_\_\_

1. 请问你觉得自己读书的习惯有多好?

0%            25%            50%            75%            100%

2. 你有几个在一起读书的同伴?\_\_\_\_\_

3. 你每天温习功课的时间有多长?\_\_\_\_\_

4. 你每天有没有一个定时读书的时间?\_\_\_\_\_

5. 你有没有在课业上信靠神?

0%            25%            50%            75%            100%

6. 你在大考前温习完多少课业?

0%            25%            50%            75%            100%

7. 你最喜欢的科目是什么?

\_\_\_\_\_

8. 你最讨厌的科目是什么?

\_\_\_\_\_

9. 你每天除了上课之外花最多时间做什么?

\_\_\_\_\_

10. 你读书的难处有那一些?

\_\_\_\_\_



## SELF-DESCRIPTION INVENTORY

### 自我描述详细目录

*Instructions* : Respond to each item by placing an "x" in the box that best expresses how each statement describes you. If the statement is not like you at all, check box number one. If it fits perfectly, check box seven. The boxes in between allow you to indicate various degrees of fit. If you are torn between feeling that it does and does not apply check box number four, the halfway mark.

When you have checked all items, go over them, indicating in the column at the right whether you are satisfied with yourself in the area reflected by each item. Enter a plus in this column if you are satisfied. Enter a minus if you feel a need for change, perhaps for concrete goal setting in the area.

<b>SUCCESS IN SCHOOL</b> <b>在学校里的成就</b>		A VERY POOR DESCRIPTION OF ME 这不是描述我							+ OR -
		NEUTRAL 中立							
		A PERFECT DESCRIPTION OF ME 这实在描述我							
序	DESCRIPTION 描述	1	2	3	4	5	6	7	
1	I enjoy reading. 我享受阅读。								
2	Making good grades is important to me. 获得好成绩对我是重要的。								
3	I usually follow the rule: study before play. 我通常都遵守规矩：读好了才玩。								
4	I receive satisfaction from learning. 我从学习中得着满足。								
5	I take school seriously. 我非常看重上学。								
6	I am highly motivated to make high grades. 我对于获得好成绩是非常积极的。								
7	I have good study habits. 我有很好读书的习惯。								
8	I study adequate hours to do well in school. 我花足够时间读书以在学校中获得好成绩。								
9	I do well in subjects in which I am interested. 我在有兴趣的科目上都能获得好成绩。								
10	I know how to use library reference materials. 我善于使用图书馆的参考书。								
11	If I continue at my present performance, I can reach my goals in school. 如果我维持目前的表现，我将在学校中达到我的目标。								
12	I often do more in a course than the teacher requires. 我时常在我的选科里作的比老师要求的更多。								
13	I have an inquiring mind. 我有一个追根究底的心思。								

14	I am willing to pay the price for success in school. 我愿意付代价好在学业上成功。									
15	I often find it natural to speak before a class. 我常觉得在班上发言是很自然的。									
16	If it is necessary, I will do additional work in order to learn better. 若有需要, 我会额外努力来学习。									
17	I make an effort to cooperate with my teachers. 我尽所能与我的老师配合。									
18	I usually regard teachers as my friends. 我通常都把我的老师当作我的朋友。									
19	My reading speed and comprehension are satisfactory. 我阅读的速度与理解能力还不错。									
20	My vocabulary is developing at a rapid pace. 我词汇量在快速的发展。									
21	My background in mathematics is good. 我数学的基础很好。									
22	My grammar is satisfactory. 我的文法还不错。									
23	I concentrate well when studying. 我读书时很专心。									
24	I am an excellent note taker. 我很会作笔记。									
25	I practically always pay attention in class. 我常常专心听课。									
26	I enjoy learning for learning's sake. 我喜爱学习。									
27	I have definite educational goals. 我有确定教育的目标。									
28	I have a clear understanding of the value to me of success in school, relative to goals to which I am committed. 我清楚的认识我在学校里的价值, 以及它与我所致力于的目标的关系。									