

# 作为母亲，如何才能 感到做事有成效

埃斯特·恩格斯玛 著  
(Esther Engelsma)

丛书：培养符合《圣经》的敬虔

Jasmine He 译

蒋真理牧师 编辑

English publication information:

*How Can I Feel Productive as a Mom?*

© 2017 by Esther Engelsma

All rights reserved.

No part of this book [in English] may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Direct your requests to the publisher at the following address:

Reformation Heritage Books  
2965 Leonard St. NE Grand Rapids,  
MI 49525  
616-977-0889

[orders@heritagebooks.org](mailto:orders@heritagebooks.org)

[www.heritagebooks.org](http://www.heritagebooks.org)

Printed in the United States of America

17 18 19 20 21 22/ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-1-60178-584-8

ISBN 978-1-60178-585-5 (e-pub)

For additional Reformed literature, request a free book list from Reformation Heritage Books at the above regular or e-mail address.

---

《作为母亲，如何才能感到做事有成效》

译者： Jasmine He

编辑： 蒋真理牧师

出版： 信正长老会的外传道团体

初版： 2020

**\*版权所有\***

## 目录

丛书的前言.....	4
作为母亲，如何才能感到做事有成效？ .....	5
把事情做完.....	6
好好利用时间.....	9
在成圣中长进.....	14
荣耀上帝.....	20
总结 .....	28
注释 .....	30

# 丛书的前言

丛书：培养符合《圣经》的敬虔

本丛书的编辑周毕克，瑞恩·M·麦格劳（Ryan M. McGraw）曾说过，教会最需要做的一件事就是“让自己开始过上基督徒的生活。假如做到这一点的话，人们就会涌入教会，就会问到：‘基督徒生活的奥秘是什么呢？’”作为基督徒，我们最大的需求之一就是：让上帝的灵在我们中间培养符合《圣经》的敬虔，从而通过我们彰显出基督的荣美，这一切都是为了三一上帝的荣耀。本丛书正是本着这一目标在基础层面上探讨对基督徒经历而言必不可少的事。每一册书都探讨某一具体问题，以便启发思想、温暖情感、并藉着圣灵的恩典来使全人发生转变，这样一来，教会便能在凡事上为我们的救主上帝的教义添彩。

## 作为母亲，如何才能感到做事有成效？

坐在母亲家厨房的餐桌旁，怀中抱着孩子，眼中噙着泪水，我第一次与人分享自己感到做母亲和料理家务这些事是多么没有成效。承认这一点令我很心痛，因为我深知这些事是有意义的。当我此刻坐在这里时，母亲依旧在提醒我养育子女、影响子女的灵魂有何价值。我知道自己必定是把事情都做好了，因为孩子被照顾得很好，家里也被收拾得十分整洁，但一天下来，我似乎并不觉得自己做事很有成效。当我将清单上要做的事几乎都完成的时候，这样的日子是我最喜欢的。但现在，这些事情似乎永远做不完。我必须一遍又一遍地做这些事，而且这些事真的太多了，我永远搞不清楚我到底应该做饭、打扫卫生、娱乐一下、工作一会儿、放松休息、还是小憩片刻。无论选择做哪一样，我总觉得自己应该把时间用在更好的事上。将来的我，是否会认为自己作为母亲是做事很有成效的？

一年以后，我给出了肯定的答案，并不是因为这时候我完成的事比之前多了，而是因为上帝已用祂的话语改变了我对自身工作的看待方式。过去我认为，上帝对我们的呼召、上帝对我们的旨意、上帝创造我们的目的，都在于“把事情都做完”。但并非如此。

- 上帝对你的呼召并不是把事情都做完，而是要好好利用时间。
- 上帝对你的旨意并不是把事情都做完，而是要在成圣中长进。
- 上帝造你的目的并不是要把事情都做完，而是要荣耀祂。

好好利用时间包含了把事情做完，在成圣中长进包含了好好利用时间，而荣耀上帝又包含了在成圣中长进。最终的目标是荣耀上帝，而最基础的手段则是把事情做完，或者说是做事有成效。手段意味着被运用而非被当作偶像来崇拜；手段并不是目标。由于“把事情做完”只是一个手段而已，因此当我们把这作为目标时，是永远不会感到满足的。

## 把事情做完

你是否停下来想过，养儿育女的真正终极目标究竟是什么呢？难道不是将耶稣展示给孩子们吗？这样一来，当上帝要在他们里面做工时，他们便能做好相信的预备。你真正想要“做好”的事情乃是：一切引向家人得救并成圣的事。

但奇怪的是，我们所想的、所谈论的绝大部分都围绕着洗衣、打扫、填饱肚子这类事，而不是怎样喂饱灵魂。这类事虽然不可不顾，但我们的头脑应当被更崇高的思想占据：思想上帝，思想如何使家人的灵魂指向我们所需要的！我们必须“以长远的眼光来看待养儿育女”，“也就是说，我们的眼光应当远远超越妊娠后期、入厕训练、甚至是高中毕业。对于养儿育女这件事，长远的眼光所审视的视野乃是永恒。” (1)

不过，日常做事有成效对这一长远眼光而言也是重要的，因为这可以作为一种手段，来帮助你关注并促进你的目标，就是：家人的得救和成圣——这是上帝才能实现的目标，也是上帝呼召你所致力的目标（箴 22:6）。灵命上的成就从来都不是你能决定的，但你必须把福音带给自己的儿女。成果是由上帝决定的，但你却蒙召要顺服、要有信心。把事情做完是有必要的，这样你便能将眼目放在永恒上。若是你拖延自己该做的事，就很难有时间和孩子一起谈谈耶稣。当你难得放下手机拿

起《圣经》时，自己也就很难成为敬虔的榜样。基督徒若是活在对上帝的顺服中，就是能把事情做完的基督徒，因为做工乃是上帝所赐下的。

然而，即便在做工中带着顺服和信心，也不能保证你就能感觉自己是有成效的，因为养儿育女并不是一项有效率的工作——至少不是你我所认为的那种有效率。这当中的美好就在于，耶稣的一生也不是“有效率的”。祂以婴孩的样式降生到世上，什么都要从头学起——爬行、站立、行走、说话。祂到了三十岁才开始自己的事工，并且“仅仅”服侍了三年。祂花费了大量时间和少数几个人呆在一起，而这些人似乎并不明白祂正在努力教导他们的是什么。祂在一些日子里医治众人，又在另一些日子里独自退到旷野。祂洗门徒的脚，预备最后的晚餐，舍了自己的生命。

假如让我来管理耶稣的事工，我肯定会做出更有效率的计划。我会把大批大批的人集中起来，这样耶稣的话语就能一次性地影响到他们所有人。仅仅对十二个人进行这么多次教导，这难道不像是在浪费时间吗？我会确保每一次耶稣施行医治的时候，所有患病的人都被集中在一处，这样耶稣就能一次性地把他们全都医治了。我会让耶稣一降生到世上就已经三十岁了，这样耶稣立马就是智慧成熟的。我会让耶稣服侍四十年甚至更久。我还觉得，既然耶稣就是上帝，那么他就不需要花时间与他的天父交谈了。我有太多的方法可以让耶稣在世上的时间更为“有效率”。伊丽莎白·艾略特（Elisabeth Elliot）说：

耶稣必定抛下了许多个“如果”，祂“原本”还可以做更多……但祂可以做出这奇妙的宣称：“我已完成了父给我的事工”。这并不是说，耶稣完成了自己所可能想

到的一切事，或是完成了别人要求他完成的一切事。祂并未宣称说，祂完成了自己所要想做的，而是宣称说，祂完成了自己被给予的。(2)

你是否突然意识到自己在告诉上帝，如果孩子们可以停止打闹或是睡久一会儿，你就能为祂做很多的事？你是否挣扎于哺育婴儿需要多长时间？你是否质疑过你花费在给孩子洗澡、做饭上的这些时间究竟有什么价值？你是否疑惑过为什么上帝要让养儿育女这件事必须耗费如此多的时间和精力来影响如此少数的人？你是否感到自己的潜能正在被浪费？假如你能大大影响到许许多多的人，你难道不是更加有用吗？

这些都是我曾纠结过的问题，而且依旧没有找到答案。换做是我的话，我绝不会选择门徒训练作为耶稣事工的核心、或是养儿育女这件事的核心。但上帝却这么选择了，而我们并不需要去弄明白为什么。上帝并不期望我们去弄明白，正如我们并不期望自己蹒跚学步的孩子们弄明白我们为什么要在他们的餐盘里放进一些豌豆。但我们的确必须相信，上帝的道路高过我们的道路，上帝的意念高过我们的意念。我们必须相信，上帝所说的有效比我们所认为的更加有效率。不仅如此，我们还必须在相信中顺服，正如我们期望自己蹒跚学步的孩子们能顺从地吃下餐盘里的豌豆。

在养育子女的过程中，当你无法将每一件事都完成得如你想要的那般高效率，那么，只要相信这种“低效率的”方式是上帝所选择的，就会有平安。当事情比过去需要更多时间去完成时，要适应或是接受是很难的。总会在那么一些纷扰混乱，也总会有孩子不睡觉的时候，这时，你需要再三反复地提醒自己，这些并不是要阻挠你去做自己的事。这些正是你要做的事——是良善的上帝让你做的事，祂的意念高过你的意念。

这是否意味着你在做事的时候不应当努力寻求成效和高效呢？当然不是。随着时间和实践的积累，借助于网络的帮助，你能在养儿育女和料理家务方面做得更好更快。但永远不要让“把事情做完”成为你的主要目标、或是阻碍你的主要目标。成效和高效只不过是上帝所赐下的手段，来帮助你朝着“家人的得救与成圣”这一终极目标推进。

## 好好利用时间

你或许明白了成效和高效对基督徒母亲而言不过是手段，并非在这世上的主要目标，但我们却活在一种沉迷于“把事情做完”的文化当中，我们很难使自己与这种文化分离。我们犹如一群现代的马大，活在令人心烦意乱、焦虑不安的忙乱行动中，不断急切寻求着据称解开了平安与成效之间完美平衡之要诀的新应用程序、日程表、核查清单、印刷品、博客、练习册、和方法体系。

然而，《圣经》中并没有哪一处经文要求我们把事情尽可能多地完成。相反，《圣经》告诉我们要爱惜光阴，或者说是以最佳方式来利用时间（弗 5:16）。十七世纪的神学家马修·普尔（Matthew Poole）解释到，“爱惜光阴是从商人那里得来的一个比喻，商人们勤勉地关注着买卖的时间，并很容易为了获利而放弃娱乐的时间。”<sup>(3)</sup>既然能购买的货物有着几乎无穷无尽的选择，因此，精明的商人会运用自己的知识和经验，最为充分地利用手中的钱。他所做出的决定要依据多种因素，包括手上有多少钱，一天中所处的时刻，以及当前的季节。他做出买卖上的决策依据了逻辑分析而非感情用事。他也掌管着自己的钱财。

若要珍惜自己的光阴，可以学一学这位精明的商人。你可以把自己的时间想象成钱。每一天你都会得到二十四个小时。要做某件事，你就需要付出一些时间。接下来一段时间（无论是五分钟还是两个小时）要用来做些什么呢？你的决定依据着多个因素，包括你拥有多少时间、拥有多少精力、孩子是醒着还是睡着了、是否有紧急的需求。基于这些因素，你就会明白此刻做什么才是在最佳地利用时间。你的决策依据了逻辑分析而非感情用事。你是你时间的主人而非仆人。不是你的时间掌控着你，而是你掌控着你的时间。

对于“好好利用时间”而言，这究竟意味着什么呢？简单说来就是：此时你应当做某件事，而你此时在做着的正是这件事。在成为母亲以前，若是好好利用时间，总是会让你把清单上的事都完成。但作为一名母亲，好好利用时间并不能保证你把清单上的每件事都完成，甚至一件都完不成。孩子可以把完美规划得富有成效的一天扰乱，并且由于我们将“感觉有成效”与“完成清单上的事”联系起来，这样一天结束的时候，我们很难觉得自己是有成效的。我们需要重新训练自己的头脑，将“成就的感觉”与勤勉、与好好利用时间联系起来，而不是与“完成清单上的事”联系起来（尽管罗列清单是一种有帮助的手段，可激励我们勤勉做事，并进行追踪）。这并不是另一种衡量成效的方式；这是一种完全不同的系统。你可以像所有其他人那样做事有成效，因为你可以像他们运用好自己的时间那样来运用好自己的时间，无论他们一天当中可以用多少个小时来专心做事。

可是，从“努力把事情做完”转变到“努力好好利用时间”，这为什么很重要呢？这两样虽然听上去几乎一样，但有四种方式可以改变你的关注点，从而也会改变你。

专注于如何好好利用时间，会让你以积极的态度来面对养儿育女这件事。当你正竭尽所能地想要把事情做完，孩子们似乎像是对“正事”的干扰。无论他们正表现良好还是在淘气捣蛋，他们都阻碍着你去完成下一件事，而当下一件事是你的主要目标时，你就很容易迁怒于他们。然而，当“好好利用时间”成了你所优先考虑的事，那么把时间耗在孩子们身上就不是一种干扰，而往往是利用时间的最佳方式。一说到那些永远做不完的平凡琐事，情况又如何呢？当你想要把事情都做完时，这些琐事似乎没什么用，还会令人烦恼。但当你想要好好利用时间时，就会觉得这些琐事都是有意义的，因为这些显然都是必须要做的。孩子的尿不湿已经脏了？那么为孩子换尿不湿就是在好好利用时间。去杂货店的路上遇到了堵车？那么耐心地等在家里就是在好好利用时间。过去那些种种不便，如今就是你的“正事”。这些不便不会被归咎为你完成的事太少，而恰恰被认为是在好好利用自己的时间。那孩子睡觉的时间呢？孩子睡觉的时间永远不会长得够你用来把所有事都做完，但始终长得足以够你用好每一分钟，无论是用来做事还是休息。

专注于如何好好利用时间，会有助于你把正该做的事做完。可以想象有这么一位牧师，他花了一整天的时间把自己的办公室全部收拾了一遍。这难道不算是把很多事情做完了吗？然而，假如他收拾办公室是为了避免去探访一对刚刚失去孩子的夫妇而感到痛苦，这样又该做何评价呢？他可能的确做完了很多事，但他并没有好好利用自己的时间。这种情况我也有过。清单上列出来的事情我可能完成了十五件，但假如由此付出的代价却是没有给女儿读《圣经》、没对她进行管教、或是没有在睡前给她拥抱，那么我又真正做完了些什么事呢？我做了许多事，但我并没有好好利用自己的时间，因为我没有做正该做的

事。我没有把时间用来实现自己的目标，就是家人的得救与成圣。

专注于如何好好利用时间，会有助于你感到更有成效。这是完全可能的，因为你的关注点并不在于自己一天所获得的成果，而在于自己一天当中所付出的努力，这是你可以掌控的。比如，假如你的孩子病了，你这一天所获得的成果可能就不是完成了一大堆清单上所列出的事，但你依旧可以感到自己是有成效的，因为你这一天所付出的努力，就是努力安慰和照顾孩子，这正是对时间最好的利用。这意味着即便作为母亲，你也可以天天都有感觉很有成效。你可以对“如何利用自己的时间”抱有很高的期待，只是不要期待计划一定能完成。你要期待自己做事勤勉，因为这是上帝所命令的，但不要期待去完成具体多少件事。养儿育女很容易毁掉你的具体期待，那些很高的期待也是很难达到的。

专注于如何好好利用时间，会有助于你更好地休息。当你仅仅关注把事情做完时，就很可能只是在事情完成的时候才犒劳自己。这种休息是被动反应的，好比是在说：“我干活太累了，压力太大了。孩子们太吵了，我要逃走一会儿，这是我应得的。”这容易使你去依靠美食和娱乐而非上帝，结果你更加得不到休息。然而，当你专注于如何好好利用时间，便更加有可能以真正使你恢复精力的方式来休息。你也可能会更加投入工作，而这正是有效休息所必需的。休息的确是上帝的恩赐，休息也往往是在最佳地利用时间，但做完事情之后的休息常常是最有益的。有时候，缺乏休息并不是因为接连不断地做事，而是因为做事的时候没有投入精力。就连上帝也是在创造结束之后、而非在之前或之中休息。事情还没做完就休息的话，就相当于肚子没饿就吃东西；这不会令人感到满足。如果你在做事的时候努力做事，那么休息的时候你就能轻松地休息。

那么，如何才能将关注点从“把事情做完”转移到“好好利用时间”呢？当你每次要决定接下来做什么的时候，只要这样问一问：现在做什么才是在最好地利用时间呢？更好的做法是，把这个问题变成祷告：上帝啊，现在我要做什么才是在最好地利用时间呢？你的答案可以是和孩子拥抱、回复邮件、和丈夫亲吻、翻开《圣经》、处理清单上所罗列的下一件事、或是喝杯咖啡。答案通常是自然而然出来的——饭必需要做了，或是房间必需要打扫一下了。不过也有一些时候，答案并不那么明显。有可能孩子睡觉的时间到了，但屋子还乱糟糟的，邮箱爆满了，你感到自己整整两天都没有得到精神上的休息。这种时候，什么才是最好地利用时间呢？

对于这个问题，最简单的答案便是：使用日程表、例行任务清单、待办事项清单。(4) 这些手段几乎可使你自然而然地弄清楚如何最佳利用自己的时间。日常表将所有事情罗列出来，这样你便能知道什么是今天必须做的。例行任务清单将那些必须要反复做的事情罗列出来，这样你便能知道什么是今天你有责任必须做的。待办事项清单将只需要做一次的事情罗列出来，这样你便能知道如果还有剩余时间的话，今天还可以做哪些事。这些手段的目的并不是要你僵化地遵守（就像法利赛人那样），也不是要你以此来评判自身的价值。绝非如此！目的乃在于帮助你以马利亚的心态来做马大的事。

像马大一样，你有很多事要做，但与马大不同的是，你在做这些事的时候不必心烦意乱，焦虑不安。借着使用日程表、例行任务清单、和待办事项清单，你的头脑不必再费力去记忆所有细节，这样便不会那么焦虑了。用“写下来”的方式代替“头脑记忆”来了解事件和任务，这种感觉是一种人生的改变。用这些手段来确定对今天而言什么是“做完”——不是把每件事都完成，而是把今天必须做的事都完成，这会减少你的焦虑。

而借着使用这些手段，你便能确信自己是在正确的时间做着正确的事，这样会减少你的不安。请花些时间来学习如何为履行自身的责任、如何为了家人来使这些手段最佳地运作起来，这样你便能像马利亚那样，在专注于某件必需的事时，不会忽略到上帝摆放在你面前的工作。

## 在成圣中长进

“正如把事情做完”并不是上帝对你的命令，也不是上帝对你的旨意。当你让自己两岁大的孩子帮助你把餐具从洗碗机中拿出来时，你的目的并不是要让餐具很快被拿出来。若是那样的话，你自己来做效率会更高。你的目的其实是要训练孩子做更多的事。你想现在培养孩子做一个愿意做事的人，这样的孩子今后也能成长为一个愿意做事的人。

当上帝把洗衣服、打扫卫生间、给孩子擦脸这样的事摆放在你面前时，你是否认为上帝的唯一目的就是要你洗衣服、打扫卫生间、给孩子擦脸呢？上帝是如此富有创造力，也十分有目的。祂创造蜜蜂以错综复杂的飞舞来向其他蜜蜂指出哪里有蜂蜜。祂创造星辰、重力、和轨迹来使地球得以自转并围绕太阳公转。你难道真的会认为上帝离了你就无法把地面打扫干净、就无法把饭菜预备好吗？你难道会觉得上帝无法想出一种更为“有效率”的方式来养孩子？如果上帝可以轻而易举地以其他方式来完成这些事、但却偏偏选择使用你来做，祂必定是有着更大的目的。

那么，上帝的目的究竟是什么呢？上帝为什么要让你打扫卫生间、让你洗脏衣服呢？肯定不是为了让你感到快乐和满足。假如打扫卫生间能使人快乐，那么这种快乐持续不了一天。假

如把脏衣服都洗完能使人满足，那么这种满足持续不了一分钟。绝不是这样的！你若是上帝的孩子，祂对你的旨意绝不是仅仅把事情都做完。祂对你的旨意乃是成圣（帖前 4:3）。你所做的这些事正是祂所使用的手段：借着这些手段，祂要在你里面结出圣灵的果子，使你更像基督（加 5:22-23）。

上帝摆在你面前的事，正是为了在成圣中长进所能做的最好的事。J·R·米勒（J. R. Miller）这样写到，

你祷告祈求自己生命中能拥有基督的美德。你想要拥有喜乐、忍耐、温柔、谦卑、恩慈。但这些属天的品质不会一下子被放在你的生命当中，而是必须从小小的开端发展至完全——“先长出叶子，再抽穗，再从穗子中结出成熟的谷粒，”——这需要经历漫长的时间。(5)

上帝给你机会来以仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制的方式行事为人，从而在你里面种出圣灵的果子。行出上帝的旨意，就是运用圣灵在你里面的能力来抓住这些机会。这些机会当中的许多都是你基本要做的事。而绝大多数都与人的自然意志相违背。请想一想，作为一名母亲和家庭主妇，你所做的事和上帝想要你成为的样子之间有什么关联。

上帝想要你成为仁爱的。我的母亲是我所认识的人当中最无私的。她随时可以为任何人做任何事。当我也作了母亲，我开始明白了为什么会是这样。好些人的生活的确都依赖于母亲无私的爱，而经过几十年来的身体力行，付出这份无私的爱成了习惯性的、甚至几乎是自动的。照顾不光在你身体里生长过、还要由你的身体来哺育的弱小无助而又有缺乏的小小人儿，这难道不是学会仁爱的最佳方式吗？

上帝想要你成为喜乐的。获得喜乐的方式只有两种。一是必须得到一切想要的，二是必须训练自己，无论是否得到了自己想要的，都能有喜乐的心境。第一种方式对我们绝大多数人来说都是不可能的；第二种方式则是唯一可行的。当你为了他人的缘故而习惯了放下自己，这样你的喜乐便再也不取决于自身的欲望和需求，这难道不是学会喜乐的最佳方式吗？

上帝想要你成为能忍耐的。母亲们要付出大量的时间，要等上许多年才能看到成效。日复一日、甚至每一小时都在重复着操练着忍耐，等候着完全不着急、也没有完全成熟心智的小小人儿，与他们讲道理，这难道不是学会忍耐的最佳方式吗？

上帝想要你成为恩慈的。天天负责去训练一个孩子，而在这孩子身上你看见了自己是多么有罪、多么没有恩慈，这难道不是学会恩慈的最佳方式吗？

上帝想要你成为良善的。让一个人注视着你每天的言行举止并从中学习，这难道不是学会良善的最佳方式吗？

上帝想要你成为信实的。要求你去从事一份没有薪水、不被承认、没有晋升可能的工作，这难道不是学会信实的最佳方式吗？

上帝想要你成为温柔的。让你负责在身体上照顾一个脆弱新生命、在情感上呵护一颗柔弱的心，这难道不是学会温柔的最佳方式吗？

上帝想要你成为有节制的。要求你日复一日地一遍遍完成肮脏琐碎的事，这难道不是学会节制的最佳方式吗？

让我们将关注点集中在这些果子当中的其中一个——节制——来看看我们要如何将其当成做事的动机。节制、或者说是自我约束，是《圣经》中的一个常见话题。《箴言》上说，没

有节制的人就像墙垣被毁坏的城邑（25:28），有节制的人则强如取城的人（16:32）。保罗告诉提摩太，上帝赐给了我们自律的心（提后 1:7）。彼得告诉我们，节制这项品质能预防我们在认识耶稣上毫无成效、不能结果子（彼后 1:8）。我们能看出来，上帝想要我们在节制上有所长进，但如何做到呢？

你是否还记得上小学时用过描红字帖呢？你是否还留着这些字帖呢？可能留着一些，如果你对自己的书写感到自豪的话。但练习的要点并不是字帖本身，而是掌握书写的基本技巧，以及习惯性地写出每个字，甚至不用去想每个字是什么样的。若不通过练习来掌握一门技巧的基本要领，你就永远不可能用这技巧来做更大的事。

如果你永远不操练节制、不在小事上把节制养成一种习惯、从而拥有基本的节制，那么当遇到大事的时候就很难有所节制。你并不是知道上帝让你在将来遇见什么样的艰难试探、环境、或是工作，但无论遇到什么，你若是在其中操练节制，一切就会变得更加容易。

那么在生活中，目前正有哪些小事能让你操练节制呢？定期打扫卫生？限制对社交媒体的使用？更健康地饮食？这些事情并不一定是在罪与圣洁之间做选择，也绝对不是得着救恩的方式，但却可以用来操练节制，并使你确信圣灵与你同在，也正在你心中结果子。

你的灵命与其他所有事都极其紧密地交织在一起，以至于在这些事上操练节制会决定着你是否变得更加像基督。吃下去的每一口东西都会成为你身体的一部分，每一个选择也会成为“灵命上的你”的一部分。吃一口巧克力并不会给你的体型带来明显的不同（万幸！），但你如果连续一个月每次进厨房都要吃一口巧克力，那么到月底肯定就见分晓了。不用你的时间

来做应该的事、反而做了不应该的事，仅仅一次这样的选择并不会立马使你的灵命偏离正路，但如果一直做出“微小的”错误选择，影响就会产生。如果此时你应该花时间来与孩子或丈夫聊聊天，那么洗碗就会让你稍稍不那么像基督。如果此时应该灵修，那么翻看手机就会让你稍稍不那么像基督。

C·S·刘易斯（C. S. Lewis）曾说过，

每当你做出一个选择，都是在转动自己的中心，而你心里所选择的部分，则溶入到了一个与之前略微不同的“你”。将一生作为一个整体来考虑的话，带着无数次的选择，你的整个一生都在渐渐将这一中心转变为属天的受造或是属地狱的受造……我们每个人，每一刻，都在朝着这两种状态中的一种迈进。(6)

当我这样想时，就更加容易靠着圣灵的能力来甘愿选择去做琐碎平凡小事了。耶稣曾存心顺服，以致于死（腓 2:8）。我难道就不能顺服到擦洗完浴缸吗？如果此时此刻，擦洗浴缸的我会变得更加像基督，那我就带着喜乐去擦洗浴缸！

今天就开始做选择吧！当我看到一个身体很棒的人在跑步锻炼，我就会想，她之所以能跑步锻炼是因为她身体很棒。我就会以此为借口说，等自己身体也很棒时再去跑步锻炼。但我知道这其实搞反了。她之所以身体很棒是因为她定期锻炼并注意了饮食。假如我也定期锻炼、又停止吃巧克力脆片，我也会有同样的结果。

同样，我们容易觉得那些在工作中勤奋的人都是上帝让他们天生就很节制。这让我们有借口声称自己“就是没那么自律。”但这又搞反了。节制的人是因为他们始终如一地努力工作，即便在感觉自己不想干活的时候。博客主丽莎·汉斯莱

（Lisa Hensley）写到：“感觉紧跟行动”，而圣灵的果子则紧跟着顺服。

一个人如何才能变得身体很棒？照着那些身体很棒的人做就行了。如何才能在节制上有所长进呢？照着那些节制的人做就行了。如果我是一个节制的人，我会每个周四早上都打扫卫生——并不是因为不能等到周五才打扫，而是因为我们想要操练节制。到了操练节制的时候，卫生间也打扫完了，这成了我额外的得着。

有时候，不打扫卫生才需要更多的节制。当朋友需要你的时候，把待办事项清单放一放会让你更加像基督。有时候你需要专注于圣灵的其他果子才能把事情做完。可能是仁爱而非节制帮助着你去为丈夫打包午餐，也可能是温柔帮助着你在想要独处之时将正在长牙的小宝宝轻柔抱起。这些圣灵的果子如何影响你所做的事，在很大程度上取决于你个人的优点和缺点。

靠着圣灵的大能在成圣上长进，这会帮助更加有成效、更有成就感，因为你会更加专注于永恒的视野，而且节制这样的果子会帮助人做完更多的事。毕竟，“时间管控”这样的事其实并不存在。你和其他所有人一样，一天有二十四个小时，你并不能通过管控时间来多得到几个小时。你只能在这二十四个小时中来管控你自己。增加成效最好的诀窍就是节制，没有什么方法或制度能绕过节制，或是将其变得无关紧要。节制无法被教导，只能被实践——无论我们是否感觉想要实践。

你是否理解到了这如何改变着你要做的事？你再也不会觉得为了一天过得有成效，你必须放弃掉忍耐和喜乐。相反，活在你里面的圣灵会结出果子来帮助激发你好好利用自己的时间。有时候，清单上罗列的事都能做完，也有做不完的时候。但感谢上帝，和你的清单相比，祂的旨意是何等伟大！要紧的不再

是洗衣服，也不是清洁厨房台面、换尿不湿、或是打扫食物残渣。要紧的是，要像基督！而这件事是永远无法取消的，不像你刚刚打扫过的房间那样。有时，你在世上的做工的确无聊、凌乱、效率又低。电影蒙太奇中辛苦劳作的场景总是以令人振奋的音乐为背景。这是有道理的。没有人想要看到达到圆满结局所需的所有工作。

我有时也不想看到我的工作。如果我有决定权的话，我会选择一种更富有魅力的方式来天天背起自己的十字架。但这才是上帝要我做的工，当中也包括那些祂说的那些相互效力、要让我得着益处的事（罗 8:28）。祂所说的“益处”是什么意思呢？不是钱财上的收获，不是对我的称赞，不是孩子们“变得乖乖的”，甚至也不是“美满的故事”——历经磨难之后，终于在我回天家以前迎来了胜利。绝非如此！“益处”其实是靠着圣灵的大能来效法基督的模样（罗 8:29），上帝会将恰好把那些为了实现这一点而所需要的放在我的生命中。上帝的意念、道路、和旨意远高过我的，我也深信祂所说的尽都真实。我深信我的得胜、我美满的结局会在我死之后到来，因为耶稣基督是为我而死的。

## 荣耀上帝

上帝创造了你的意念，并不是要让你在“把事情做完”中找到满足感；这不是上帝造你的意图。当你完成某件事的时候，或许会感到满足，但这种满足感不会持久，因为成效绝不是满足感的来源。单单专注于把事情做完，这是在努力使自己得荣耀。但上帝创造你是为了将荣耀归与祂，而惟有当你遵循着创造你意念的造物主为你设置的道路时，你才会获得满足感。

上帝以自己的神性智慧命令亚当去照料伊甸园，这是因为亚当的顺服能荣耀上帝，而不是因为上帝自己完不成这件事。当这项工作完成时，上帝就让亚当感到满足。这并不是因为工作本身是关键所在，而是因为亚当在做这项工作时顺服并荣耀了上帝。

上帝也给了你工作。你有了家，有了家人，也有了其他责任。上帝呼召你成为母亲，为了顺服祂，你必须忠心地去祂摆放在你面前的工作。在做这份工作时，你会为了上帝的荣耀、而非为了工作有成效而获得成就感。而当你有了成效时，上帝就会让你有成就感——不是因为你在世人的眼中是有成效的，而是因为你在上帝的眼中是顺服的。

这违背了社会和人性根植在我们头脑中的一切。我们认为工作可以令我们满足，当得不到满足时，肯定就是选择了错误的工作。我们认为养儿育女可以令我们满足，当得不到满足时，肯定现在做的事是不应该做的。当养儿育女并不会使你满足，因为这根本就不是养儿育女所意味的。养儿育女会让你虚己，而这才是养儿育女该有的样子。我们可以看看耶稣这一榜样。如果有某个人是配得满足的，那个人一定是耶稣。然而，“耶稣并没有使自己满足，而是‘反倒虚己，’”(7)祂通过“取了奴仆的形像”（腓 2:7）来虚己。

人们总是会问这么一个问题：“假如你的生命只剩下最后二十四个小时了，你会做什么呢？”我们不必去问耶稣在这种情况下会做什么，因为这些全都为我们记在了《圣经》中。他取了奴仆的形像，就是给那些受他所影响的门徒洗脚，为他们预备最后的晚餐，为他们在十字架上舍了自己的生命。伊丽莎白·艾略特注意到：“上帝会不会要我们去做有失身份的事？

如果我们想一想，属天的主拿起毛巾为门徒擦干洗过的脚，这个问题再也不会困扰我们了。”(8)当我们想到耶稣为我们所做的，我们至少能做到的就是：在耶稣呼召我们去影响的那些人身上，倾注自己的精力、时间、和愿望。

如果你倒空了自己，上帝会再次充满你。如果你试图让自己被充满，上帝会清楚地指出，这是你无法办到的。但上帝是如何再次充满你的呢？上帝不会在你睡觉的时候来充满你。相反，祂会叫你去读祂的话语、去祷告、去和弟兄姊妹们团契。如果你已倒空自己但却没有感到满足，请坚持做这三件事。

读上帝的话语。坚持是关键，而每日都读经是最好不过了。要思念上面的事（西 3:2），唯一的途径就是让自己的头脑沉浸在从上面来的话语中。从你头脑而出的想法反映了你头脑所接收的信息。用信息来充满头脑，难道还有什么要好过上帝的信息吗？当你刚开始每天读经，可能并不会觉得自己立马就改头换面了，但你若能坚持，一年后再回头看看，就会发现正如应许的那样，圣灵通过上帝的话语做工了（提后 3:16-17）。你若谦卑寻求上帝，上帝就赏赐你（来 11:6）。

在养儿育女时，无论是遇到压力还是遇到美事，请让祷告成为你的第一反应。如果你一天当中的大部分时间都没有把心怀意念聚集在上帝那里，又怎能期望上帝的平安保守你的心怀意念呢（腓 4:7）？养儿育女之所以使人成圣，一定程度上是因为总有一些压力巨大的时候，使你不得不到上帝面前。除此之外，再无别的解决办法甚至是能缓解一些压力。当你感到无助，无论遭遇了什么，你所要做出的努力至始至终都是一样——竭尽全力向上帝祷告。在养儿育女的过程中，也会遇到一些美事，使你不得不赞美上帝。我亲身的例子就发生在女儿出生后浑浑噩噩的那几个星期里。我几乎一整夜都要起来给女儿喂

奶，而当我低头看见她睡得如此安详，看上去如此美丽，我忽然间哽咽着感谢上帝让她做了我的女儿，让我做了她的母亲。难道我们的生活中不正应该充满着这样的时刻吗？难道我们不应该让自己心潮澎湃吗？因为我们感恩上帝，祂创造了爱，祂就是爱，祂将这些宝贵的小礼物放在我们的生命中。当我们单单关注成效和工作清单时，我们遗漏了如此多的感恩，如此多的与上帝之间的交通，因为我们忘记了去留意那些美好时刻，又认为通过稍稍调整一下日程安排或是另列一份工作清单就能自己把问题都解决掉。请不要这样！请把一切首先带到上帝面前。无论何时，请让祷告成为你的第一反应。请从早到晚不断如此操练。操练祷告的美好就在于：操练本身就是祷告。祷告吧！不要停息！

与弟兄姊妹们交通。有三种人是你应当花时间往来的：第一种是比你成熟老练、可以在其身上寻得智慧的人，第二种是与你处在同一个人生阶段、可以从其身上得着实用建议的人，第三种则是你能够将上帝赐你的智慧传递与他的人。长久以来，我总是远远钦佩着这三种人，我想要和他们做朋友，向他们学习。我正在慢慢地了解，你想要与成为朋友的人做朋友的方式就是主动与人建立友谊。你可以发信息给他们，问问他们是否想一起喝杯咖啡，也可以走过去打声招呼，即便你不知道接下来要说些什么。作为新手妈妈，你需要尽可能多地从你生命中的弟兄姊妹那里（而不仅仅是从网络上）得着智慧，要想得着智慧，你必须去寻求。“请问一下，关于带孩子，您最好的建议是什么呢？”即便这样简单问一句，也可能让你得到他们养育孩子多年来所积累的一些宝贵经验。要向上帝祷告求智慧，但不要忘了上帝常常会通过你生命当中那些有智慧的弟兄姊妹来赐予你智慧。

你每日都经历着被倒空与被再度充满，正是在这当中，你努力想要获得满意感。女儿使我“得荣耀”的一种方式便是：我给她什么她都高高兴兴地接受，无论是食物、玩具、还是关爱，而且还对此表示感激。她感到满意了，我也就像是一个好妈妈了。她要是不满意，我们都曾在商店里情绪崩溃过：因为她的不满意，商店里的人都要低看我一眼了。

当我们满意于上帝给我们的恩赐时，我们就向世界见证祂是一位好上帝。这也荣耀了祂。但当我们不满意于上帝所给我们的时，我们就向世界见证：我们并不觉得祂是一位好上帝，祂没有将自己百姓的最大利益放在心上，我们也不相信祂会使我们喜乐。

撒但正是用“满意”这样的事把上帝的荣耀夺走。祂在今天使出的一个诡计就是：告诉世上的这一代女性说，她们能够、也应当能够在任何时候得到任何自己想要的。然后又让这些女性做了母亲——而母亲这个角色却每一天都要她们为了别人的益处而有所放弃。

然而，“满意”并不是上帝在你身上撒一把有魔法的灰尘，也不是需要到达并停留于此的一个目的地，而是必须要去学习、去努力争取的东西。甚至保罗也必须学着如何感到满意（腓 4:11）！那么，怎样才能和撒但的诡计作斗争并荣耀上帝呢？通过上帝在呼召你担当的角色上去努力争取满意，也要靠着圣灵的大能。如何做到这些呢？

相信上帝关于祂自己的讲述。上帝说自己是良善的（诗 119:68；145:9）。上帝说，如果你爱祂、又按着祂的旨意被召，你生命中的一切都会相互效益，使你得着益处（罗 8:28）。你相信吗？你若相信的话，就必须同时也相信祂赐下的所有命令都是要让你得益处。在许多命令中，有这么一条：上帝要你无

论作什么，都要从心里作（西 3:23）。假如摆放在你面前的工作对你没有益处，祂是不会这么对你说的。即便有时候，你做的事微不足道又无聊，你也可以通过一遍又一遍告诉自己这些真理来越感觉满意。

从心里作，象是给主作的，不是给人作的（西 3:23）。活力满满地做事会提高你做事的效率，不会使你疲惫不堪，反而会使你更加有活力。当你辛苦劳作一天下来，整个人筋疲力尽了，要远远好过长时间观看社交媒体、只是间歇做一些事来懒散度过一天、并且一天下来依旧是十分疲乏。滋生不满的其实是懒惰，而非做工。做工并不能保证你一定会感到满意，但如果你不去作上帝摆放在你面前的有些事，你就一定不会感到满意。平安正是在顺服中获得的。

不要忘了自己会得着赏赐。请继续读一下《歌罗西书》第三章：“……都要从心里作……因你们知道从主那里必得着基业为赏赐”（第 23-24 节）。既然上帝自己也是在赏赐上有激励的，那么对赏赐抱有期待也就不是什么错事了。无论做什么，当你知道最终都会有赏赐等着你，这也是一种美好的激励。正如保罗所写到的：“我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了”（罗 8:18）。

学着爱上你要做的事。如果有一件事是你必须去做的，那么你也不妨学着去爱上这件事。怎么才能办到呢？可以用与此类似的方式：一些人学着去爱上把五十块钱放在养老账户里而不是在肯德基花掉——也就是说，通过专注于长远的结果而非即时的满足。基督徒所行的难道不是在很大程度上应当如此吗？我们必须学着去否认自己肉身立时的欲望，这欲望这必要使人死；如此便可以靠着圣灵的大能照上帝的旨意行，这必要使人活（罗 8:13）。

认识到养儿育女和料理家务这样的事是必须要经过学习的。我们容易认为这是我们自然而然要扮演的角色，因此轻而易举就能掌握，但其实不是这样的。我们知道如何单独去做许许多多事情中的每一件，但若是要将这些事放在一起完成，这绝非易事，需要花时间才能弄明白。但正如其他工作一样，你不必一开始就要成为专家。你可以去请教他人或是求助于网络，来学会更好的做事方式。你会随着时间的推移越来越好。博客主劳拉·凯西（Lara Casey）说：“日积月累，点滴进步。”(9)孩子们在成长，你也在成长。

擅长你所做的事。你喜欢什么活动？你擅长什么活动？这两个问题的答案可能会很相似。合理的结论就是：如果你想要更加热爱一项活动或是一份工作，你就需要在这一方面更加擅长。怎么才能在你所做的事上更加擅长呢？通过练习。怎么练习呢？通过一遍一遍地重复——每周重复，每日重复，或者每一小时重复。养儿育女和料理家务正是把你摆放在了在一个大大需要重复练习的位置上。你若付出努力，就势必会在所做的事上越发擅长，也就会更加乐在其中。

运用你的特殊恩赐。你是否天生做事有条理？是否很有创造力？你是否善于节俭？用你的恩赐来做上帝交给你的事，你就会在自己所做之事和自己的恩赐上有更多满足。之前我一直讨厌购物，直到我开始把注意力放在有计划、有效率地购物，而有计划、有效率都是我挺喜欢的。如今我爱上了购物。这个策略要怎么用起来呢？你是否善于捡便宜？那就把购物变成捡便宜。你是否很有创造力？那就把购物变成是在寻找独特的调料。正如《欢乐满人间》（Mary Poppins）里的那首歌：

在每一份要做的工作中  
都蕴含着快乐，  
发现快乐，抓住快乐  
工作就成了玩耍。

接受一天当中的工作完成量。成效在某些方面很像金钱：你总觉得自己要是再多拥有一些的话，就会满足。但实际上你不会。当你拥有更多时，就会还想要更多。你必须清楚自己在一天当中能做多少、应该完成多少，也必须努力做工，但同时你也必须训练自己的心态去对做完的事表示满足。上帝连你的头发也细数过（路 12:7）。你难道觉得祂没数过从婴儿座椅掉下来的食物残渣吗？你难道觉得你所调解的那些纷争、你所擦过的眼泪不在祂的计划当中吗？祂计划了这些“扰乱”，是为了要你得益处。这些扰乱并不是在妨碍你的“正事”。由于这些是上帝所计划的，所以这些就是你的正事。这些就是你的呼召。满足感并不只在于你是否满意自己的体型或是衣着。上帝赐给你用来把事情做完的能力、时间、和机会都是有限且特定的。你必须好好利用自己的时间和才干，而当你做到这一点时，你必定会满足于你所完成的事，因为这是上帝要你完成的。

不要在成效上攀比。如果只看到你母亲某位朋友一天当中能做完的事是你连做梦都不敢想的，你就会感到很挫败。如果你只专注于她如何做不完那么多事，你就会感到很骄傲。这两种结果都是有罪的。相反，你应该记住你并不完全了解她。上帝在创造的时候赋予了不同的人不同类型和程度的智能，祂在创造我们的时候也赋予了我们为实现成效的多种不同能力和机会。有可能你缺乏“料理家务的成效”但精于“殷勤好客的成效”，而你的朋友则刚好相反。解决的办法是：不要环顾周围的人，要单单仰望上帝，求上帝帮助你好好利用自己的时间和才干，也求上帝劝勉他人同样如此行。

日日争取满足感。如果你总是在“得不到满足”中苦苦挣扎，可以试着准确找出造成的原因。一方面，是否有什么事是你可以做、你应当去做或是去改变的？有的话，就去做好了。灵命与你的生活和环境极为紧密地联系在一起，以至于解决某个本应当几个月前就完成了的项目或目标就会有助于你争取到满足感。使你满足的并不是完成的目标，但上帝的旨意却是：你在乎上帝的祝福，去做上帝摆放在你面前的事。你也不能寄希望于在这旨意之外能获得满足感。另一方面，你挣扎于“得不到满足”，是否是纠结于某件你无法、不应当去做或是去改变的事呢？是的话，那就请将心思沉浸在上帝的话语、祷告、一些好书与好的播客中，这样你就不会沉浸于不满意的事上了。离开了祷告、做工、和圣灵的大能，谁也不能一直感到满足。

操练感恩。献上感恩的祷告，唱诗赞美，每天从早到晚都感恩赞美，一有感动就感恩赞美。这会改变你的养儿育女的经历，也改变你的人生经历。上帝正是为此而创造你。“这百姓是我为自己所造的，好述说我的美德”（赛 43:21）。你也在这百姓当中。你在世人眼中有多少成效，这并不重要。如果你逃避上帝造你的意图，成效也毫无意义了，而且你永远不会感到满足，无论你为获得满足感付出多么大的努力。然而，如果你努力寻求成效并不是为了抬高自己，而是为了把荣耀归给上帝，这样你也能成为有成效的，并感觉自己有成效。

## 总结

或许你也像我一样，多年来一直认为“把事情做完”是上帝对你的呼召，是上帝对你的旨意，是上帝造你的意图，现在却意识到这根本不是真的，这简直就是一种释放。然而，“转变心意”的斗争尚未结束。你还必须不断以真理来提醒自己。

当孩子似乎阻碍你做事时，记得提醒自己：上帝对你的呼召不是把事情做完，而是好好利用时间。然后，请在此刻去做最能够好好利用时间的事。

当你所做的事似乎只是平凡琐事，记得提醒自己：上帝对你的旨意不是要把事情做完，而是要在成圣上长进。然后，请专注于每一件为上帝而做的事如何使你更像基督。

当你的目标或梦想似乎被搁置了，记得提醒自己：上帝对你的意图并不是要把事情做完，而是要去荣耀祂。然后，请甘愿倒空自己，紧紧抓住祂应许——祂的担子是轻省的，也要安稳地满足，因为知道，有一天，你会亲眼看到祂为着你的益处和祂的荣耀，已使万事都相互效力了。

假如你把这些都忘了，就会像木匠忘记自己是在为自己的家人建造房屋、反而沉迷于自己每天能钉多少钉子。木匠的确需要钉钉子才能建造房屋，但是钉子本身不是他所做之事的关键。你也在建造，但你建造的是国度。你的一切行为、选择、一切做和不做的事，都是对国度的推进或阻碍。为这个将要降临的国度，一些任务是必须完成的，但这些任务本身并非你所做之事的关键。

当木匠转而去关注于某一天，家人们会在自己建造的房屋中怎样彼此相爱、怎样分享欢笑，他就不怎么去想钉子的事了，但他会钉更多钉子、并欣赏这些钉子，因为他意识到了这些钉子正在帮助他的建造工作。当你专注于将要降临的上帝国度、以及你会在天上与基督大家庭的弟兄姊妹们怎样彼此相爱、怎样分享欢笑，你的成就感就会淡化成背景，然而你却会更加感觉到自己很有成效，因为你有了一个大得多的目标。我们无需沉迷于今天钉了多少钉子。我们正在参与建造上帝的国度，这国度才是最要紧的。

## 注释

- (1) 见 Gloria Furman 所著的 *Treasuring Christ When Your Hands Are Full: Gospel Meditations for Busy Moms* (Wheaton, Ill.: Crossway, 2014), 第153页。
- (2) 见 Elisabeth Elliot 所著的 *Discipline: The Glad Surrender* (Grand Rapids: Revell, 1982), 第99页。
- (3) 见 Matthew Poole 所著的 *A Commentary on the Holy Bible*, 第三卷 (London: Banner of Truth, 1969), 3:676, 对弗5:16的评注。
- (4) 关于如何建立和管理这些方式手段, 我所找到的有用资料包括: Phylcia Masonheimer, “How to Create a Daily Routine (教程),” Phylcia Masonheimer (博客), 2016年1月27日, <http://phyliciadelta.com/daily-routine-new-baby/>; Matt Perman 所著的 *What’s Best Next: How the Gospel Transforms the Way You Get Things Done* (Grand Rapids: Zondervan, 2016); Tim Challies 所著的 *Do More Better: A Practical Guide to Productivity* (Minneapolis: Cruciform Press, 2015); 以及 David Allen 所著的 *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (London: Piatkus 。 2015)。 读一读别人的方法是很有帮助的, 但不要忘了, 这些人可能花费了好些年才发展出了适合于自己思维方式的方法。别人的方法可以试一试, 但只需要保留那些对自己有用的方法, 并进行轻微调整, 便能适合于自己的思维方式。

- (5) 见 J. R. Miller 所著的 *The Beauty of Self-Control* (New York: Thomas Y. Crowell, 1911), 第 193页。
- (6) 见 C. S. Lewis 所著的 *Mere Christianity* 《返璞归真》(New York: Macmillan, 1952), 第 56页。
- (7) 见 Hannah Anderson 所著的 *Humble Roots: How Humility Grounds and Nourishes Your Soul* (Chicago: Moody, 2016), 第74页。
- (8) 见 Elliot 所著的 *Discipline*, 第122页。
- (9) 见 Lara Casey 所著的 “Little by Little: Progress Not Perfection,” LaraCasey.com (博客), 2016 年 1 月 27 日, <http://laracasey.com/2017/01/27/progress-not-perfection/>。