

我何等爱慕你的律法，
终日不住地思想

——诗篇119:97（和合本修订版）

每日读经表

读经计划介绍

- 本读经计划旨在通过每日读经与祷告，帮助您加强与上帝之间的关系。
- 本读经计划不受日期的约束，所以若突然有一天您忘了读经，也不会因为要赶经文的进程而觉得有压力。
- 您可以从全年中的任何一天开始您的读经计划。以下列出的12个经文主题，每一主题中都涵盖了30个经文，所以您可以月为单位来进行阅读。
- 请用“√”划出已读完的经文，便于您查看阅读进度。
- 若您认为自己每日读经有困难，可试着采用以下12个经文主题内容中的建议。

如何阅读《圣经》

《圣经》就是灵粮。养成良好的读经习惯是于我们有益的。一边阅读，一边思考，一边祷告，将会帮助我们的生命得到转变。当您拿起圣经阅读时，可参考以下建议：

和上帝说话

感谢上帝赐下圣经。求上帝帮助您能够通过阅读来明白他的话语。

阅读与倾听

仔细阅读圣经的章节并思考，从而“倾听”上帝想要告诉您的话。

思考

仔细思考您所阅读过的内容。然后问问自己：

- 这段经文的主题是什么？
- 这段经文说明了上帝的什么？他的性格？他的计划？
- 这段经文对于我现阶段的生活状态有任何启示吗？这会是一个例子还是一个警告呢？还是说这是上帝给我的一个应许？
- 上帝希望我如何通过言谈举止及所思所想来回应他呢？

再次与上帝沟通

将您所学到的事情放在祷告中。求上帝帮助您将所学到的事物，结合生活实践出来。同时，也请您为其他事人或代祷。

小建议 1 •

实践

当您把经书的内容实践出来时，它们将会对您生命的转变产生巨大的影响。不只是读经而已，您应当将所学的内容实践出来，然后您会看到自己生命的变化。

- * 1 约 1:1-13
- 2 约 1:14-18
- 3 出 33:1-23
- 4 诗 113
- 5 约 1:19-34
- 6 约 1:35-42
- 7 约 1:43-51
- 8 约 2:1-12
- 9 约 2:13-25
- 10 约壹 5:1-12
- 11 诗 45
- 12 约 3:1-21
- 13 约 3:22-36
- 14 约 4:1-26
- 15 约 4:27-42
- 16 约 4:43-54
- 17 启 7:9-17
- 18 诗 103
- 19 尼 1:1-11
- 20 尼 2:1-10
- 21 尼 2:11-20
- 22 尼 4:1-23
- 23 尼 5:1-19
- 24 但 6:1-23
- 25 诗 7
- 26 尼 6:1-7:3
- 27 尼 7:73-8:18
- 28 尼 9:1-21
- 29 尼 9:22-38
- 30 尼 13:1-31
- 31 约壹 1:5-2:2

* 圆圈中的数字代表阅读天数。

小建议 2 •

注意上下文内容

有时，圣经的内容可能会令人困惑——尤其是当您不知道某个段落章节的上下文内容背景时。若您觉得困惑，可以查考并阅读圣经故事，它们能帮助您理解经文。

- | | | | |
|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 32 诗 32 | 39 诗 133 | 44 林前 7:1-16 | 53 诗 4 |
| 33 林前 1:1-9 | 40 林前 4:1-21 | 45 箴 6:20-35 | 54 约 5:1-15 |
| 34 林前 1:10-17 | 41 林前 5:1-13 | 46 诗 15 | 55 约 5:16-30 |
| 35 林前 1:18-2:5 | 42 林前 6:1-11 | 47 林前 7:17-24 | 56 约 5:31-47 |
| 36 林前 2:6-16 | 43 林前 6:12-20 | 48 林前 7:25-40 | 57 约 6:1-15 |
| 37 林前 3:1-23 | | 49 林前 8:1-13 | 58 约 6:16-24 |
| 38 箴 8:1-21 | | 50 林前 9:1-18 | 59 民 11:14-35 |
| | | 51 林前 9:19-27 | 60 诗 111 |
| | | 52 创 13:1-18 | |

小建议 3 •

关于阅读态度

当您开始读经时，不要觉得这是一个苦差事，它应当是激动人心的，因为这是我们每日与永活上帝交流的宝贵时刻。

61 约 6:25-40

62 约 6:41-71

63 约 7:1-24

64 约 7:25-52

65 约 7:53-8:11

66 申 16:13-20

67 诗 5

68 林前 10:1-13

69 林前 10:14-22

70 林前 10:23-11:1

71 林前 11:2-16

72 林前 11:17-34

73 出 32:1-29

74 诗 106

75 摩 1:1-2:5

76 摩 2:6-16

77 摩 3:1-15

78 摩 4:1-13

79 摩 5:1-17

80 王下 14:23-15:7

81 诗 146

82 摩 5:18-27

83 摩 6:1-14

84 摩 7:1-17

85 摩 8:1-14

86 摩 9:1-15

87 王上 21:1-29

88 诗 36

89 俄 1-14

90 俄 15-21

小建议 4 •

做笔记

当您阅读时，要养成用笔记录下您所思所想的习惯。花时间思考并为这些您所记录下的事情祷告，这是一个确定上帝在向您说话的好方法。

91 鸿 1:1-15

92 鸿 2:1-13

93 鸿 3:1-19

94 赛 19:19-25

95 诗 9

96 约 18:1-18

97 约 18:19-40

98 约 19:1-16

99 约 19:16-27

100 约 19:28-42

101 赛 50:4-11

102 彼前 1:3-9

103 约 20:1-18

104 约 20:19-23

105 约 20:24-31

106 约 21:1-14

107 约 21:15-25

108 罗 6:1-14

109 诗 40

110 王下 2:1-18

111 王下 4:1-17

112 王下 4:18-37

113 王下 5:1-27

114 王下 17:1-23

115 路 4:14-30

116 诗 20

117 王下 17:24-41

118 王下 18:1-16

119 王下 18:17-37

120 王下 19:1-19

小建议 5 •

祷告，祷告，再祷告

为您所阅读和学习到的内容祷告。求上帝带领您将所学到的内容实践出来。

121 王下 19:20-37

122 帖后 1:3-12

123 诗 92

124 王下 20:1-21

125 王下 21:1-26

126 王下 22:1-20

127 王下 23:1-25

128 王下 24:20-25:30

129 林前 10:14-11:1

130 诗 132

131 约 8:12-30

132 约 8:31-47

133 约 8:48-59

134 约 9:1-12

135 约 9:13-23

136 弗 5:8-21

137 诗 139

138 约 9:24-34

139 约 9:35-41

140 约 10:1-10

141 约 10:11-21

142 约 10:22-30

143 彼前 5:1-11

144 诗 47

145 林前 12:1-11

146 林前 12:12-31

147 林前 12:31-13:13

148 林前 14:1-12

149 林前 14:13-25

150 彼前 4:7-11

151 徒 2:1-21

小建议 6 •

自律

每日拨出时间来阅读上帝的话语：一开始可能会觉得很困难，若您一旦养成了习惯，就会变得容易得多。找一个您认为适合自己作息生活的读经时间，并坚持下去。

152 林前 14:26-40

153 林前 15:1-11

154 林前 15:12-34

155 林前 15:35-58

156 林前 16:1-24

157 可 16:9-20

158 诗 119:89-112

159 创 12:1-20

160 创 13:1-18

161 创 14:1-24

162 创 15:1-21

163 创 16:1-16

164 罗 4:1-17

165 诗 13

166 创 17:1-27

167 创 18:1-15

168 创 18:16-33

169 创 19:1-29

170 创 20:1-18

171 犹 3-7, 17-25

172 诗 44

173 创 21:1-21

174 创 22:1-19

175 创 23:1-20

176 创 24:1-33

177 创 24:34-67

178 罗 4:18-25

179 诗 128

180 箴 1:1-19

181 箴 1:20-33

小建议 7 •

不应是一个习惯

人们常常将读经与“习惯”这个词联系在一起。的确，花时间读经需要自律，但千万注意不要将它变成一个没有思考的仪式。请一定要将读经祷告与“和上帝交流”联系在一起。

182 箴 2:1-22

183 箴 3:1-12

184 箴 3:13-35

185 雅 3:13-18

186 诗 19

187 约 10:31-42

188 约 11:1-16

189 约 11:17-27

190 约 11:28-44

191 约 11:45-47

192 徒 9:32-43

193 诗 126

194 约 12:1-11

195 约 12:12-19

196 约 12:20-26

197 约 12:27-36

198 约 12:37-50

199 徒 28:17-31

200 诗 86

201 创 25:1-11, 19-34

202 创 26:1-25

203 创 27:1-29

204 创 27:30-46

205 创 28:10-22

206 来 12:4-17

207 诗 119:25-48

208 创 29:1-14

209 创 29:14-30

210 创 29:31-30:24

211 创 31:1-21

212 创 31:22-42

小建议 8 •

彼此聊天讨论

与他人分享上帝在您生命中的作为。这个行动有助于您将所学习到的知识实践出来，并通过其他人的分享让您能够更加明白上帝所要对您说的话。

213 太 6:25-34

214 诗 46

215 创 31:43-55

216 创 32:1-21

217 创 32:22-32

218 创 33:1-20

219 创 35:1-22

220 何 11:12-12:6

221 诗 20

222 何 1:2-2:1

223 何 2:2-3:5

224 何 6:1-7:12

225 何 11:1-11

226 何 14:1-9

227 太 12:1-14

228 诗 135

229 利 1:1-17

230 利 16:1-22

231 利 19:1-18

232 利 23:1-14

233 利 23:15-25, 33-44

234 来 9:1-14

235 诗 119:49-72

236 彼前 1:1-12

237 彼前 1:13-21

238 彼前 1:22-2:3

239 彼前 2:4-10

240 彼前 2:11-25

241 出 19:1-6, 16-25

242 诗 93

243 彼前 3:1-7

小建议 9

默想上帝的话语

回想您这一天中所阅读的圣经内容，这是一个好的将上帝话语放在您心中的方法，它也能在您的困难时刻给予您极大的帮助。

244 彼前 3:8-22

245 彼前 4:1-11

246 彼前 4:12-19

247 彼前 5:1-14

248 路 9:21-27

249 诗 55

250 林后 1:1-11

251 林后 1:12-22

252 林后 1:23-2:11

253 林后 2:12-3:6

254 林后 3:7-18

255 出 34:27-35

256 诗 113

257 林后 4:1-6

258 林后 4:7-18

259 林后 5:1-10

260 林后 5:11-6:2

261 林后 6:3-13

262 结 3:16-27

263 诗 116

264 林后 6:14-7:1

265 林后 7:2-16

266 林后 8:1-15

267 林后 8:16-24

268 林后 9:1-15

269 路 12:22-34

270 诗 115

271 箴 4:1-9

272 箴 4:10-27

273 箴 5:1-23

小建议 10 •

边走边“读”

若您实在是太忙以至于没有办法读经，那么可以使用语音版圣经来帮助您，例如：您可在上班、上学的路上听一段经文等等。或者，您也可以随身携带一本《圣经》，以便于在您搭乘地铁、巴士时阅读。

- | | | | | | | | |
|-----|------------|-----|------------|-----|-----------------|-----|-------------|
| 274 | 箴 6:1-19 | 281 | 创 40:1-23 | 290 | 罗 12:9-21 | 297 | 徒 7:9-19 |
| 275 | 箴 6:20-35 | 282 | 创 41:1-16 | 291 | 诗 105:1-22 | 298 | 诗 85 |
| 276 | 太 5:27-32 | 283 | 可 9:33-50 | 292 | 创 45:1-28 | 299 | 林后 10:1-18 |
| 277 | 伯 24:13-24 | 284 | 诗 77 | 293 | 创 46:1-7, 26-34 | 300 | 林后 11:1-15 |
| 278 | 创 37:1-11 | 285 | 创 41:17-45 | 294 | 创 47:1-31 | 301 | 林后 11:16-33 |
| 279 | 创 37:12-36 | 286 | 创 42:1-24 | | | | |
| 280 | 创 39:1-23 | 287 | 创 42:25-38 | 295 | 创 49:1-28 | 302 | 林后 12:1-21 |
| | | | | 296 | 创 49:29-50:26 | 303 | 林后 13:1-14 |
| | | 288 | 创 43:1-34 | | | 304 | 徒 20:17-35 |
| | | 289 | 创 44:1-34 | | | | |

小建议 11 •

带着目的去阅读

您当带着愿意被上帝改变生命的目的来读经。为了读书而读书，虽说开卷有益，但却没有抱以有目的性的读书来得好。

305 诗 143

306 约 13:1-17

307 约 13:18-30

308 约 13:31-38

309 约 14:1-14

310 约 14:15-31

311 赛 63:7-14

312 诗 122

313 约 15:1-17

314 约 15:18-16:4

315 约 16:5-15

316 约 16:16-33

317 约 17:1-26

318 罗 5:1-11

319 诗 84

320 弗 1:1-14

321 弗 1:15-23

322 弗 2:1-10

323 弗 2:11-22

324 弗 3:1-13

325 路 24:36-53

326 诗 67

327 弗 3:14-21

328 弗 4:1-6

329 弗 4:7-16

330 弗 4:17-24

331 弗 4:25-32

332 赛 49:8-26

333 诗 48

334 弗 5:1-20

小建议 12 •

找一个安静的地方

越少的打扰，越能帮助您有目的性的读经并聆听上帝的教诲。若您时常思绪纷杂且千丝万缕、沉浮不定，请将它祷告交托给上帝。

335 弗 5:21-33

336 弗 6:1-9

337 弗 6:10-18

338 弗 6:19-24

339 徒 19:8-20

340 诗 97

341 珥 1:1-12

342 珥 1:13-20

343 珥 2:1-11

344 珥 2:12-27

345 珥 2:28-32

346 代下 7:11-22

347 诗 96

348 珥 3:1-21

349 玛 1:1-5; 2:10-16

350 玛 2:17-3:5

351 玛 3:6-18

352 玛 4:1-6

353 路 3:1-18

354 诗 53

355 路 1:1-25

356 路 1:26-56

357 路 1:57-66

358 路 1:67-80

359 路 2:1-7

360 赛 8:19-9:7

361 赛 12:1-6

362 路 2:8-20

363 路 2:21-32

364 路 2:33-40

365 路 2:41-52

来自圣经的帮助

耶稣说：“我对你们所说的话就是灵，就是生命”（约8:63）。我们时常会发觉圣经里的字句能够表达出我们的所思所想并对我们的生命有着极大的鼓舞。现列举出一些实例，供您参考。

失落

伯 1: 13-22

骄傲

可 9: 33-37

怜悯

哀 3: 22-24

交流

雅 3: 1-12

担忧

腓 4: 6-7

试探

林前 10: 13

婚姻

弗 5: 22-33

原谅

路 15: 11-32

焦虑

彼前 5: 6-7

信

来 11

新的开始

林后 5: 17-6: 2

和平

约 14: 27

喜乐

尼 8: 10-18

主祷文

太 6: 5-15

目的

耶 29: 10-14

上帝与你

诗 139

在山上的讲道

太 5-7

圣诞节的故事

路 2

耶稣之死

路 23

祷告

太 7: 7-11

十诫

出 20: 1-20

创世的历史

创 1-2

圣经宣教

新加坡圣经公会联合全球其他地区的姊妹圣经公会，为向全地传遍上帝话语而努力着。今天，全球共有遍及200多个国家和地区的147间圣经公会，正在为了向那些需要上帝话语的人们送去《圣经》及相关资源。在过去的190年中，我们主要通过以下方式向人们传递上帝的话语：

- 通过“圣经翻译”与“圣经出版”让世人都能够接触到圣经；
- 通过“圣经分发”与“识字班教育”让世人都能够领受到圣经；
- 通过“圣经触动与实践”和“圣经倡导”让世人都能够信靠圣经。

现在就来参与、支持圣经宣教事工！更多详情请访问网页：www.bible.org.sg。

本读经计划最早由新西兰圣经公会以及新西兰读经会联合出版。其阅读文本取自读经会的《每日灵粮阅读指南》。

联络我们

7 Armenian Street, Bible House, Singapore 179932 电话: 6337 3222
电子邮件: selection@bible.org.sg 网址: www.bible.org.sg

BSS 2014 10M ISBN 978 981 220 506 3



THE BIBLE SOCIETY
OF SINGAPORE
新加坡圣经公会