

MY
我的

DISCIPLESHIP

门徒

NOTEBOOK

笔记本

Name/姓名: _____

Phone/电话: _____

For more information, please contact:

欢迎您跟我们联系:

TEL

PO Box 73759

Kowloon Central P.O.

HONG KONG

info-hk@tel-intl.org

Contents / 目录

<i>How to...</i> 怎么样...	<i>Page</i> 页
Memorize and Review Scripture 背诵复习经文	2
Scriptures to Memorize 要背的经文	8
Use Prayer Pages 用祷文表	10
Prayer Pages 祷文表	12
Have a Quiet Time 过个灵修时间	20
Personal Reading Records 读经纪录表	24
Bible Reading Highlight Records 读经重点纪录	30
Personal Notes Pages 个人笔记页	46
Personal Time Schedule 个人时间表	60

Scripture Memory

Memorizing God's Word is a vital key in helping us overcome sin in our lives. Examine the temptation of our Lord Jesus Christ. Even our Saviour did not meet Satan with His own understanding. He quoted from the Old Testament to come out victorious over Satan (*Matthew 4:4,7 and 10*). The Lord used a different verse of Scripture to meet each particular temptation of Satan.

Ephesians 6:16 says, "Take the shield of faith that you may be able to quench all the fiery darts of the wicked." Satan attacks in many ways, and to be victorious, the Christian must be equipped with much Scripture.

When Satan tempts us, the chances are that we will not have our Bibles in our hands. The only thing we will have from God's Word with which to fight Satan is what we can remember from the Bible. To be forewarned is to be forearmed, and how important it is to store up God's Word ahead of time so as to meet the temptations when they come. The greatest commandment in all the Scripture is to love the Lord your God with all your heart, soul and strength (*Deuteronomy 6:5*). Deuteronomy 6:6 commands us to lay up these words in our hearts. To know Christ is to love Him. As we come to know and possess the Word of God in our very lives and hearts, we will then come into that intimate relationship with Christ. This will enable us to love Him with all our soul, heart and strength.

Thus, memorizing God's Word helps us overcome sin and to know Him more intimately. Here are 6 more benefits:

1. It is a help in Bible study.
2. It is a help in soul winning. Example: It is a dark night and you are riding with someone in a car and talking about the Lord. You could not do this unless you have memorized Scripture.
3. It helps us to make daily decisions in life.
4. Those we seek to help will have confidence in us.
5. It is a benefit in preaching.
6. It develops your memory.

TIME/时间	FRI/星期五	SAT/星期六	SUN/星期天
06:00			
06:30			
07:00			
07:30			
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

NOTES/笔记:

背经

TIME/时间	MON/星期一	TUES/星期二	WED/星期三	THUR/星期四
06:00				
06:30				
07:00				
07:30				
08:00				
08:30				
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

背诵神的话是我们在生活中能胜过罪的一个关键。看一下主耶稣在受试探时，尽管他是我们的救主也不用自己的话来胜过撒但，而是引用旧约的经文来得胜（马太福音 4: 4, 7, 10）。每一次主都用了不同的经文来抵挡撒但的各种试探。

以弗所书 6:16 说，“……此外又拿着信德当藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭”撒但借着许多的途径来攻击我们，要做一个得胜的基督徒就必须运用经文把自己装备起来。

撒但会趁着我们没有圣经在手时试探我们，这时我们能想起的经文就成为了我们的武器。事先警惕就是事先准备好。在试探来临之前储备神的话是多么的重要啊！在圣经中最大的命令是尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神（申命记 6: 5）。紧跟着的一节经文是叫我们要把他的心藏在心里。认识基督就是爱他，只有我们把神的道用在生活中，深藏在心中，才能与基督建立这种亲密的关系，这就使我们尽心、尽性、尽力去爱他。所以背诵神的话能帮助我们更亲近神并且能胜过罪恶。下面列出了其中的六点好处：

1. 为更好地学习圣经提供帮助。
2. 为拯救灵魂提供工具。例如：一个晚上，你与某人乘车回家并谈论关于神的事，除非你记住了经文，否则你是无法谈的。
3. 帮助你在日常生活中作出决定。
4. 那些寻求同你谈论的人会更信赖你。
5. 有利于证道。
6. 能增强记忆力。

HOW TO MEMORIZE A VERSE

- Read the verse several times to get the meaning.
- Start with the topic and reference; Assurance of Salvation, John5:24, and say it several times with the first phrase of the verse.
- Then when you can say that by heart, add the next phrase, and say the topic and reference together with both phrases.
- Continue phrase by phrase until you can say the entire verse from memory.
- Then each time you review the verse, state the topic, the reference, the verse, and the reference again at the end.
- By repeating the reference before and after the verse, it helps you remember the location of it in the Bible.

The key to successful Scripture memory is daily review. Review the verse every day until it becomes part of you. Carry cards with you so that they are handy for use during your spare time. Scripture memory can become a lifetime habit that will give you blessing and strength as you learn to apply the verses to your life.

HOW TO REVIEW MEMORIZED SCRIPTURES

As you start memorizing verses, you will be memorizing one, then two verses each week.

1. For one week (or 3-4 days, if you are memorizing two verses a week) review your first verse at least once a day.
2. When you begin memorizing the second verse, continue to daily review the first along with it.
3. In the same way, add the third, four, fifth and so on.
4. When you have memorized 20 verses and are beginning to memorize a new one, separate the oldest 10 from the newest 10. The oldest 10 are your **Back Review**; the newest 10 are your **Current Review**; and of course, your new verse is the **New Verse**.
5. When you begin memorizing a New Verse, add the just completed New Verse to your Current Review and move the oldest verse in your Current Review to your Back Review. You now have 11 verses in your Back Review (and more as you continue memorizing).

TIME/时间	FRI/星期五	SAT/星期六	SUN/星期天
06:00			
06:30			
07:00			
07:30			
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

NOTES/笔记: _____

背诵经文方法

TIME/时间	MON/星期一	TUES/星期二	WED/星期三	THUR/星期四
06:00				
06:30				
07:00				
07:30				
08:00				
08:30				
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

- 反复读经文，领会其中含义。
- 由标题和参考章节如得救的应许约翰福音 5:24 开始，将第一句反复背诵几遍。
- 当你记住之后，又与下一句连起来，并同标题、章节名一起反复背。
- 一句接一句直到你能记住整句经文为止。
- 每一次你复习经文时，先说标题、章节名，然后经文，最后又重复一次章节名。
- 这样反复在经文前后说章节名，能帮助你记住经文出自圣经何处。

记住经文的秘诀在于每天复习。每天复习经句直到它成为你生命的一部分。随时携带你的卡片，以便空闲时使用。养成一辈子背经的习惯，若你学会在你自己的生活中应用经文会给你带来恩典力量。

如何复习背诵过的经文

开始背经时，你可以每周背一节，随后增加到两节。

1. 每一周里（如果每周背两节，就每 3—4 天里），每天至少复习一次你的第一节经文。
2. 开始背第二节经文时，每天仍然坚持复习第一节经文。
3. 用同样的方法，背第三、第四、第五和更多的经文。
4. 当你已经背了二十节经文，开始背第二十一节时，将以前背的二十节经文分成两组，每十节一组，最早背过的一组的作为次重点复习，新近背过的一组作为重点复习，本周要背的新经文，自然就要作为新经文了。
5. 每次开始一节新经文时，将上周刚刚背过的新经文放在重点复习组里，再将重点复习组中最早背过的一节经文移到次重点复习组，这样，在你的次重点复习组里就有了 11 节经文。（以后，你背得越多，次重点复习组里的经文就越多）。

Notes/笔记

- 每天只用复习十节次重点经文。
- 每天复习结束时，将这十节经文移到次重点组的最下面，再从最上面拿出十节作为第二天复习的内容。

用这样的方法（或者类似的方法），你可以坚持每天复习背诵经文，养成终生背经的习惯—要背的经文再多也没有关系。

默想

当默想与其它吸取神的话语的方法连在一起时，丰富的祝福就会涌来。与大拇指一起就可以紧抓住我们所要抓的东西。所以我们要默想我们所听的道，所读的经，等等。

默想经文就如牛吃了草后的反刍，默想是属灵生命对灵粮的消化以便吸收。学习怎样默想神的话：

- 背诵一部分的经文(如：马太福音 4:4)。“人活着，不是单靠食物，……。”
- 引用主说的话来作为自己的祷告：“主啊！我活着，不单靠食物，乃是要靠你口里所出的一切话。”
- 把自己的名字放进去：“小刘活着，不是单靠食物，……。”
- 反复几次，每次都加强不同字眼的语气。如：
“人活着，不是单靠食物，……。”（所有的人）
“人活着，不是单靠食物，……。”（肉身的生命与灵魂的生命）
“人活着，不是单靠食物，……。”（坚决的否定）等等。

神要赐福于那些昼夜默想他的话的人（诗篇 1：2—3，约书亚记 1：8）。因此，只要我们常住在他里面，主耶稣的祝福就会临到我们这些住在他的话语里面的人（约翰福音 15:7-8）。所以，听道，读经，研经，背经，再加上默想就成了我们依靠神的话住在基督里的好方法。

Notes/笔记

论题	第一套	第二套	第三套
		福音	
罪	罗马书 3:23	以赛亚书 53:6	约翰福音 3:19
死亡	罗马书 6:23	约翰福音 8:24	罗马书 5:12
审判	希伯来书 9:27	约翰福音 3:36	帖撒罗尼迦后书 1:8-9
无法自救	以佛所书 2:8-9	提多书 3:5	罗马书 3:28
十字架	歌林多前书 15:3-4	罗马书 5:8	彼得前书 3:18
相信	约翰福音 5:24	约翰福音 1:12	罗马书 10:9-10
		应许	
得胜	歌林多前书 10:13	约翰一书 5:4-5	罗马书 8:1-2
赦免	约翰一书 1:9	以佛所书 1:7-8	约翰一书 2:1-2
平安	约翰福音 14:27	约翰福音 16:33	以赛亚书 26:3
恩惠	彼得前书 5:7	哥林多后书 1:3-4	哥林多后书 12:9
引导	箴言 3:5-6	约翰福音 16:13	出埃及记 23:20
奖赏	歌林多前书 15:58	哥林多后书 5:10	马太福音 25:21
		基督徒的生活	
在基督里	哥林多后书 5:17	歌罗西 2:6	彼得前书 2:21
主在里面	约翰福音 15:5	腓立比书 1:6	加拉太书 2:20
神的话	彼得前书 2:2-3	提摩太后书 2:15	诗篇 1:2-3
祷告	约翰福音 16:24	腓立比书 4:6-7	约翰一书 5:14-15
顺服	约翰福音 14:21	约翰一书 5:3	申命记 30:14
见证	马太福音 4:19	雅各书 5:20	彼得前书 3:15
		品德	
爱心	约翰福音 13:34-35	加拉太书 5:22-23	歌林多前书 13:4
信心	罗马书 10:17	希伯来书 11:6	罗马书 4:20-21
喜乐	约翰福音 15:11	腓立比书 4:4	哥林多后书 6:10
诚实	使徒行传 24:16	歌罗西 3:9-10	以佛所书 4:29
圣洁	彼得前书 1:15	诗篇 119:9-11	以佛所书 5:3
谦卑	腓立比书 2:3-4	歌罗西 3:12	彼得前书 5:5-6
		教义	
默示	提摩太后书 3:16	彼得后书 1:21	希伯来书 4:12
上帝	约翰福音 14:7	出埃及记 3:14	使徒行传 17:24
基督	马太福音 1:23	歌罗西 2:9	希伯来书 1:3
圣灵	歌林多前书 6:19-20	约翰福音 14:26	以佛所书 1:13-14
教会	歌罗西 1:18	希伯来书 10:25	歌林多前书 12:27
再来	约翰福音 14:2-3	贴前书 4:16-17	约翰一书 3:3
		做一个门徒	
撇下一切	马可福音 8:35	路加福音 14:33	腓立比书 3:7-8
分别出来	约翰一书 2:15-16	哥林多后书 6:17-18	罗马书 12:2
坚定不移	腓立比书 1:29	彼得前书 1:6-7	希伯来书 12:3
争战	提摩太后书 2:3-4	以佛所书 6:11	哥林多后书 10:4-5
大使命	马太福音 28:19-20	马可福音 16:15	使徒行传 1:8
传宗接代	提摩太后书 2:2	约翰福音 15:16	创世记 1:28

如何使用祷文表

祷文表分为三部分：固定祷文表，每日祷文表和临时祷文表。

固定祷文表：一般情况下，我们没有时间每天为我们所认识的每一个人的每一个需求祷告，这个祷文表就保证我们每周至少为他们祷告一次。在这个祷文表中列出每周的七天，竖行为祷告内容的分类（这个分类只是作一个参考，你可以根据自己的需要修改）。在这个表中，可以填上一个人的名字只凭祷告的内容（如果是一个特别的祷告需要得到确切的回答，可以记在临时祷文表中），例如，在家庭一栏中，可以把你父亲的名字写在“星期一”栏中，母亲的名字写在“星期二”上，这样，每个星期一，你就可以为表中所列出的人向祷告。

每日祷文表：对有些人或事，象我们的父亲，丈夫或妻子：使我们感到有必要每天都为他们祷告，每星期祷告一次太少了。这些人或事，我们可以记在每日祷文表中，每天，而不是每星期一次为他们祷告。同样，为他们祷告的内容可以记在临时祷文表中。每日祷文表中只记下他们的名字和长期代祷的内容，比如，可以为他们的信心，在某一方面的成长，或者品性的完善代祷。

临时祷文表：对于许多祷告，我们需要得到清楚确切的应许比如，一位朋友正在找工作，我们开始为他祷告。记下开始祷告的日期和内容，以后每天都为这件事祷告，直到他找到一份工作，然后，我们就可以记下神应许的日期跟我们的朋友一起分享在神里的喜乐。以后，我们回过头来再看看临时祷文表就会发现神的应许渐渐地填满，当我们认识到神真的在我们的祷告并且回答我们的祷告时，的确是一个极大的鼓舞。神的每一个回答，也是我们献上感恩的内容，我们感谢他听我们的祷告以及他为我们所作的一切。

How to have a Quiet Time

Daily devotional time alone with God helps you grow in personal fellowship with Him. God loves you and wants you to spend regular time communing with Him. When you converse with a friend, you get to know that person better. God is a **PERSON**, not just an abstract influence.

Determine to keep Christ in the center of your life. Set aside a daily **PERIOD** of time to spend with God (both a specific time of day and an approximate amount of time for reading and prayer, perhaps 15 to 30 minutes as time allows) and His Word in a regular **PLACE** (*Mark 1:35*). Instead of skipping around in the Bible, have a **PLAN** for reading it regularly and consecutively. Start with the New Testament. It helps to write each day in a notebook some thought or blessing that results from your "Quiet Times" with God.

We need to balance our time in the Word with time in prayer. Make prayer lists so that you can be more specific in praying to the Lord. As you see God's answers, your faith will increase.

- Begin your quiet time with prayer. Take a moment to ask God to forgive any recent unconfessed sins you recall. This will allow you to have unhindered fellowship with Him. Next ask God to help you understand His Word.
- You are now ready to turn in your Bible to the passage you are to read that day. (Remember it is best to have a plan for your Bible reading. A good plan is to read one chapter a day in order, beginning with the Gospel of John. When you finish John, continue on through the rest of the New Testament, then read the Old Testament.)
- Prayerfully and thoughtfully read through the passage and underline those verses in the passage that seem to stand out from the others. Is God drawing your attention to one or more verses? God is speaking to you.
- When you finish the passage you may discover that you have underlined several different verses. At this time re-read those verses and choose the one that seems to be of greatest interest to you.

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (*Reference*)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (*Reference*)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (*Reference*)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (*Reference*)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

如何过灵修生活

每日单独与神沟通能帮助你与神之间建立亲密的关系。神爱你并希望你经常与他交通。就如你和朋友交谈，能更好地了解你的朋友一样。神是个“人”而不是一个抽象的概念。

决定让基督作为你生活的中心吧。把每天与神独处和研读他的话语的时间和地点固定下来(马可福音 1: 35)。取代漫无目的的读经就是制定一个系统的，连贯的读经计划可先从新约开始。另外，把你与神独处时所得的感想和祝福写在笔记本中也会很有帮助。

我们需要保持读经与祈祷的平衡。编一个祈祷的目录能帮助你更明确地向主祈求。当你们得到上帝的回答，你的信心就会倍增。

- 每日的灵修从祷告开始，花一点时间回想一下你最近有没有向神认罪，求神赦免，这样，你就可以和神无碍地交通。接下来，还要求神帮助你明白他的话语。
- 现在，你可以翻开今天要读的经文了。（记住，最好是有个系统的读经的计划。建议你从约翰福音开始，每天读一章。约翰福音读完后，跟着读新约的其余部分，然后再读旧约。）
- 读圣经的时候，要带着祷告和思考的心，划出来对你特别有感动的经句。神是不是在借着这些经句来吸引你的注意力呢？神的确是在向你讲话。
- 读经结束的时候，你会发现你划出了数句经文，将这些经文再读一遍，选出对你感触最深的一句。

- Now turn to your Bible Reading Highlights Record. Record the date; record the book name and chapter number(s) under All I read today;" then record the verse number(s) of that verse (or verses) you underlined under Best thing I marked today."
- Take a few more moments to meditate on the verse you selected. Write your thoughts down in the appropriate space.
- Finally make an application from this new truth. It could be as simple as something to pray for or to thank God for, or it may involve talking to someone or even a specific act of service. The possibilities are endless!
- Take time to talk with God about what He shared with you through His Word. Continue to talk to God about anything else that may be on your heart. Use your Prayer Pages to remind you of important prayer requests.

Through reading and meditating on God's Word, God speaks to you. Through the privilege of prayer you speak to God. As God's child He is pleased to listen to and act on your prayers. They are very important to Him because He loves you very much!

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最受益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

- 现在，打开你的读经重点记录表，在“今天我所读的”一栏记下日期，今天所读经文的书名、章、节数，然后，在“今天我最益处”处，记下你划出的经文。花几分钟时间默想你划出的经文，写出你的感受。
- 最后，写出你对这节经文的应用，这个应用可能会很简单，或是一个祷告，或是对神的一个感谢，还可能是一个跟某人交谈的决定，或是一个特别事奉行动的决定。总之，应用的可能会是各种各样的。
- 神通过他的话语与你的分享，花一点时间跟神交通他分享的内容，接着，你可以跟神交通你心中的任何事，查阅你的祷文表，以免漏掉一些重要的祈祷内容。

通过读经和默想神的话，神向你说话，通过祷告你向神说话，你是神的孩子，他喜欢垂听你的祈求，也乐意回答祷告，在神的眼里，你的祷告非常重要，因为神非常爱你。

PERSONAL READING RECORD/读经记录表

Old Testament/旧约

Genesis/创世记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50						
Exodus/出埃及记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Leviticus/利未记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Numbers/民数记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36						
Deuteronomy/申命记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34								
Joshua/约书亚记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
Judges/士师记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21							
Ruth/路得记	1	2	3	4										
1Samuel/撒母耳记上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31											
2Samuel/撒母耳记下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1Kings/列王记上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22						
2Kings/列王记下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1Chronicles/历代志上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29													
2Chronicles/历代志下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36						
Ezra/以斯拉记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Nehemiah/尼希米记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Esther/以斯帖记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Job/约伯记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	25	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Psalms/诗篇	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126
	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150				
Proverbs/箴言	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31											
Ecclesiastes/传道书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Song of Songs/雅歌	1	2	3	4	5	6	7	8						
Isaiah/以赛亚书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66				
Jeremiah/耶利米书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Lamentations/耶利米哀歌	1	2	3	4	5									
Ezekiel/以西结书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48								
Daniel/但以理书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Hosea/何西阿书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Joel/约珥书	1	2	3											
Amos/阿摩司书	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Obadiah/俄巴底亚书	1													
Jonah/约拿书	1	2	3	4										
Micah/弥迦书	1	2	3	4	5	6	7							
Nahum/那鸿书	1	2	3											
Habakkuk/哈巴谷书	1	2	3											
Zephaniah/西番雅书	1	2	3											
Haggai/哈该书	1	2												
Zechariah/撒迦利亚书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

PERSONAL READING RECORD/读经记录表

Old Testament/旧约

Genesis/创世记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50						
Exodus/出埃及记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Leviticus/利未记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Numbers/民数记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36						
Deuteronomy/申命记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34								
Joshua/约书亚记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
Judges/士师记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21							
Ruth/路得记	1	2	3	4										
1Samuel/撒母耳记上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31											
2Samuel/撒母耳记下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1Kings/列王记上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22						
2Kings/列王记下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1Chronicles/历代志上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29													
2Chronicles/历代志下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36						
Ezra/以斯拉记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Nehemiah/尼希米记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Esther/以斯帖记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Job/约伯记	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

Psalms/诗篇	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126
	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150				
Proverbs/箴言	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31											
Ecclesiastes/传道书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Song of Songs/雅歌	1	2	3	4	5	6	7	8						
Isaiah/以赛亚书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66				
Jeremiah/耶利米书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Lamentations/耶利米哀歌	1	2	3	4	5									
Ezekiel/以西结书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48								
Daniel/但以理书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Hosea/何西阿书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Joel/约珥书	1	2	3											
Amos/阿摩司书	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Obadiah/俄巴底亚书	1													
Jonah/约拿书	1	2	3	4										
Micah/弥迦书	1	2	3	4	5	6	7							
Nahum/那鸿书	1	2	3											
Habakkuk/哈巴谷书	1	2	3											
Zephaniah/西番雅书	1	2	3											
Haggai/哈该书	1	2												
Zechariah/撒迦利亚书	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法: _____

Application/应用: _____

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Malachi/玛拉基书 1 2 3 4

New Testament/新约

Matthew/马太福音 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Mark/马克福音 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16

Luke/路加福音 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

John/约翰福音 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

Acts/使徒行传 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Romans/罗马书 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16

1Corinthians/哥林多前书 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16

2Corinthians/哥林多后书 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Galatians/加拉太书 1 2 3 4 5 6

Ephesians/以弗所书 1 2 3 4 5 6

Philippians/腓立比书 1 2 3 4

Colossians/歌罗西书 1 2 3 4

1Thessalonians/帖撒罗尼迦前书 1 2 3 4 5

2Thessalonians/帖撒罗尼迦后书 1 2 3

1Timothy/提摩太前书 1 2 3 4 5 6

2Timothy/提摩太后书 1 2 3 4

Titus/提多书 1 2 3

Philemon/腓利门书 1

Hebrews/希伯来书 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

James/雅各书 1 2 3 4 5

1Peter/彼得前书 1 2 3 4 5

2Peter/彼得后书 1 2 3

1John/约翰一书 1 2 3 4 5

2John/约翰二书 1

3John/约翰三书 1

Jude/犹大书 1

Revelations/启示录 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

BIBLE READING HIGHLIGHTS RECORD/读经重点纪录

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用:

Date/日期: _____ All I read today/今天我所读的: _____

Best thing I marked today (Reference)/今天我最益处 (经文索引): _____

Thought/想法:

Application/应用: