

20分钟 目录顺序



每次的时间不包括经文简要介绍时间和听旧约之后的默想时间。
请使用第一列空白表格来记录已完成的部分。

#	旧约	新约	结束祷告
<input type="checkbox"/>	1 创世记 1-2	马太福音 1-2	诗篇 1
<input type="checkbox"/>	2 创世记 3-4	马太福音 3-4	诗篇 2
<input type="checkbox"/>	3 创世记 5-6	马太福音 5	诗篇 3
<input type="checkbox"/>	4 创世记 7-8	马太福音 6	诗篇 4
<input type="checkbox"/>	5 创世记 9-10	马太福音 7	诗篇 5
<input type="checkbox"/>	6 创世记 11-13	马太福音 8	诗篇 6
<input type="checkbox"/>	7 创世记 14-16	马太福音 9	诗篇 7
<input type="checkbox"/>	8 创世记 17-18	马太福音 10	诗篇 8
<input type="checkbox"/>	9 创世记 19-20	马太福音 11	诗篇 9
<input type="checkbox"/>	10 创世记 21-22	马太福音 12	诗篇 10
<input type="checkbox"/>	11 创世记 23	马太福音 13-14	诗篇 11
<input type="checkbox"/>	12 创世记 24	马太福音 15	诗篇 12
<input type="checkbox"/>	13 创世记 25-26	马太福音 16	诗篇 13
<input type="checkbox"/>	14 创世记 27-28	马太福音 17	诗篇 14
<input type="checkbox"/>	15 创世记 29-30	马太福音 18	诗篇 15
<input type="checkbox"/>	16 创世记 31-32	马太福音 19	诗篇 16
<input type="checkbox"/>	17 创世记 33-35	马太福音 20	诗篇 17
<input type="checkbox"/>	18 创世记 36	马太福音 21	诗篇 18
<input type="checkbox"/>	19 创世记 37-38	马太福音 22	诗篇 19
<input type="checkbox"/>	20 创世记 39-40	马太福音 23	诗篇 20
<input type="checkbox"/>	21 创世记 41	马太福音 24	诗篇 21
<input type="checkbox"/>	22 创世记 42	马太福音 25	诗篇 22
<input type="checkbox"/>	23 创世记 43	马太福音 26	诗篇 23
<input type="checkbox"/>	24 创世记 44	马太福音 27	诗篇 24
<input type="checkbox"/>	25 创世记 45-46	马太福音 28	诗篇 25

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
26	创世记 47-48	马可福音 1	诗篇 26
27	创世记 49-50	马可福音 2	诗篇 27
28	出埃及记 1-3	马可福音 3	诗篇 28
29	出埃及记 4-5	马可福音 4	诗篇 29
30	出埃及记 6-7	马可福音 5	诗篇 30
31	出埃及记 8	马可福音 6	诗篇 31
32	出埃及记 9-10	马可福音 7	诗篇 32
33	出埃及记 11-12	马可福音 8	诗篇 33
34	出埃及记 13	马可福音 9	诗篇 34
35	出埃及记 14	马可福音 10	诗篇 35
36	出埃及记 15-16	马可福音 11	诗篇 36
37	出埃及记 17-18	马可福音 12	诗篇 37
38	出埃及记 19-20	马可福音 13	诗篇 38
39	出埃及记 21	马可福音 14	诗篇 39
40	出埃及记 22-23	马可福音 15	诗篇 40
41	出埃及记 24-25	马可福音 16	诗篇 41
42	出埃及记 26-27	路加福音 1	诗篇 42
43	出埃及记 28	路加福音 2	诗篇 43
44	出埃及记 29	路加福音 3	诗篇 44
45	出埃及记 30-31	路加福音 4	诗篇 45
46	出埃及记 32	路加福音 5	诗篇 46
47	出埃及记 33-34	路加福音 6	诗篇 47
48	出埃及记 35	路加福音 7	诗篇 48
49	出埃及记 36-37	路加福音 8	诗篇 49
50	出埃及记 38	路加福音 9	诗篇 50
51	出埃及记 39-40	路加福音 10	诗篇 51
52	利未记 1-3	路加福音 11	诗篇 52
53	利未记 4-5	路加福音 12	诗篇 53

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
54	利未记 6-7	路加福音 13	诗篇 54
55	利未记 8-9	路加福音 14	诗篇 55
56	利未记 10-11	路加福音 15	诗篇 56
57	利未记 12-13	路加福音 16	诗篇 57
58	利未记 14	路加福音 17	诗篇 58
59	利未记 15-16	路加福音 18	诗篇 59
60	利未记 17-18	路加福音 19	诗篇 60
61	利未记 19-20	路加福音 20	诗篇 61
62	利未记 21-22	路加福音 21	诗篇 62
63	利未记 23	路加福音 22	诗篇 63
64	利未记 24	路加福音 23	诗篇 64
65	利未记 25	路加福音 24	诗篇 65
66	利未记 26	约翰福音 1	诗篇 66
67	利未记 27	约翰福音 2-3	诗篇 67
68	民数记 1	约翰福音 4	诗篇 68
69	民数记 2	约翰福音 5	诗篇 69
70	民数记 3	约翰福音 6	诗篇 70
71	民数记 4	约翰福音 7	诗篇 71
72	民数记 5-6	约翰福音 8	诗篇 72
73	民数记 7	约翰福音 9	诗篇 73
74	民数记 8-9	约翰福音 10	诗篇 74
75	民数记 10-11	约翰福音 11	诗篇 75
76	民数记 12-13	约翰福音 12	诗篇 76
77	民数记 14	约翰福音 13	诗篇 77
78	民数记 15	约翰福音 14	诗篇 78
79	民数记 16-17	约翰福音 15	诗篇 79
80	民数记 18-19	约翰福音 16	诗篇 80
81	民数记 20-21	约翰福音 17	诗篇 81

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
82	民数记 22-23	约翰福音 18	诗篇 82
83	民数记 24-25	约翰福音 19	诗篇 83
84	民数记 26-27	约翰福音 20	诗篇 84
85	民数记 28-29	约翰福音 21	诗篇 85
86	民数记 30	使徒行传 1-2	诗篇 86
87	民数记 31-32	使徒行传 3	诗篇 87
88	民数记 33	使徒行传 4	诗篇 88
89	民数记 34	使徒行传 5	诗篇 89
90	民数记 35	使徒行传 6-7	诗篇 90
91	民数记 36	使徒行传 8-9	诗篇 91
92	申命记 1	使徒行传 10	诗篇 92
93	申命记 2	使徒行传 11-12	诗篇 93
94	申命记 3	使徒行传 13	诗篇 94
95	申命记 4	使徒行传 14	诗篇 95
96	申命记 5-6	使徒行传 15	诗篇 96
97	申命记 7	使徒行传 16	诗篇 97
98	申命记 8-9	使徒行传 17	诗篇 98
99	申命记 10-11	使徒行传 18	诗篇 99
100	申命记 12	使徒行传 19	诗篇 100
101	申命记 13-14	使徒行传 20	诗篇 101
102	申命记 15	使徒行传 21	诗篇 102
103	申命记 16	使徒行传 22	诗篇 103
104	申命记 17-18	使徒行传 23	诗篇 104
105	申命记 19-20	使徒行传 24	诗篇 105
106	申命记 21	使徒行传 25	诗篇 106
107	申命记 22	使徒行传 26	诗篇 107
108	申命记 23-24	使徒行传 27	诗篇 108
109	申命记 25-26	使徒行传 28	诗篇 109

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
110	申命记 27	罗马书 1-2	诗篇 110
111	申命记 28	无	诗篇 111
112	申命记 29-30	罗马书 3	诗篇 112
113	申命记 31	罗马书 4-5	诗篇 113
114	申命记 32	罗马书 6	诗篇 114
115	申命记 33-34	罗马书 7	诗篇 115
116	约书亚记 1-2	罗马书 8	诗篇 116
117	约书亚记 3-5	罗马书 9	诗篇 117
118	约书亚记 6-7	罗马书 10	诗篇 118
119	无	无	诗篇 119
120	约书亚记 8-9	罗马书 11	诗篇 120
121	约书亚记 10-11	罗马书 12	诗篇 121
122	约书亚记 12-14	罗马书 13	诗篇 122
123	约书亚记 15-17	罗马书 14	诗篇 123
124	约书亚记 18-20	罗马书 15	诗篇 124
125	约书亚记 21-22	罗马书 16	诗篇 125
126	约书亚记 23-24	哥林多前书 1	诗篇 126
127	士师记 1-2	哥林多前书 2	诗篇 127
128	士师记 3-5	哥林多前书 3	诗篇 128
129	士师记 6-7	哥林多前书 4	诗篇 129
130	士师记 8-9	哥林多前书 5	诗篇 130
131	士师记 10-12	哥林多前书 6	诗篇 131
132	士师记 13-14	哥林多前书 7	诗篇 132
133	士师记 15-17	哥林多前书 8	诗篇 133
134	士师记 18-19	哥林多前书 9	诗篇 134
135	士师记 20-21	哥林多前书 10	诗篇 135
136	路得记 1-2	哥林多前书 11	诗篇 136
137	路得记 3-4	哥林多前书 12	诗篇 137

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
138	撒母耳记上 1-3	哥林多前书 13	诗篇 138
139	撒母耳记上 4-5	哥林多前书 14	诗篇 139
140	撒母耳记上 6-7	哥林多前书 15	诗篇 140
141	撒母耳记上 8-10	哥林多前书 16	诗篇 141
142	撒母耳记上 11-13	哥林多后书 1	诗篇 142
143	撒母耳记上 14	哥林多后书 2	诗篇 143
144	撒母耳记上 15-16	哥林多后书 3	诗篇 144
145	撒母耳记上 17-18	哥林多后书 4	诗篇 145
146	撒母耳记上 19-20	哥林多后书 5	诗篇 146
147	撒母耳记上 21-23	哥林多后书 6	诗篇 147
148	撒母耳记上 24-25	哥林多后书 7	诗篇 148
149	撒母耳记上 26-29	哥林多后书 8	诗篇 149
150	撒母耳记上 30-31	哥林多后书 9-11	诗篇 150
151	撒母耳记下 1-2	哥林多后书 12	诗篇 1
152	撒母耳记下 3-5	哥林多后书 13	诗篇 2
153	撒母耳记下 6-9	加拉太书 1	诗篇 3
154	撒母耳记下 10-12	加拉太书 2	诗篇 4
155	撒母耳记下 13-14	加拉太书 3	诗篇 5
156	撒母耳记下 15-16	加拉太书 4	诗篇 6
157	撒母耳记下 17-18	加拉太书 5	诗篇 7
158	撒母耳记下 19-20	加拉太书 6	诗篇 8
159	撒母耳记下 21-22	以弗所书 1	诗篇 9
160	撒母耳记下 23-24	以弗所书 2	诗篇 10
161	列王纪上1	以弗所书 3-4	诗篇 11
162	列王纪上2	以弗所书 5-6	诗篇 12
163	列王纪上3-5	腓立比书 1	诗篇 13
164	列王纪上6-7	腓立比书 2	诗篇 14
165	列王纪上8	腓立比书 3	诗篇 15

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
166	列王纪上9-10	腓立比书 4	诗篇 16
167	列王纪上11-12	歌罗西书 1	诗篇 17
168	列王纪上13	歌罗西书 2	诗篇 18
169	列王纪上14-15	歌罗西书 3	诗篇 19
170	列王纪上16-17	歌罗西书 4	诗篇 20
171	列王纪上18-19	帖撒罗尼迦前书 1	诗篇 21
172	列王纪上20	帖撒罗尼迦前书 2	诗篇 22
173	列王纪上21-22	帖撒罗尼迦前书 3	诗篇 23
174	列王纪下1-3	帖撒罗尼迦前书 4	诗篇 24
175	列王纪下4-5	帖撒罗尼迦前书 5	诗篇 25
176	列王纪下6-8	帖撒罗尼迦后书 1	诗篇 26
177	列王纪下9-10	帖撒罗尼迦后书 2	诗篇 27
178	列王纪下11-13	帖撒罗尼迦后书 3	诗篇 28
179	列王纪下14-16	提摩太前书 1	诗篇 29
180	列王纪下17-18	提摩太前书 2	诗篇 30
181	列王纪下19-20	提摩太前书 3-4	诗篇 31
182	列王纪下21-22	提摩太前书 5	诗篇 32
183	列王纪下23-24	提摩太前书 6	诗篇 33
184	列王纪下25	提摩太后书 1-2	诗篇 34
185	历代志上 1-2	提摩太后书 3	诗篇 35
186	历代志上 3-5	提摩太后书 4	诗篇 36
187	历代志上 6	提多书 1	诗篇 37
188	历代志上 7-8	提多书 2	诗篇 38
189	历代志上 9-11	提多书 3	诗篇 39
190	历代志上 12-14	腓利门书	诗篇 40
191	历代志上 15-17	希伯来书 1	诗篇 41
192	历代志上 18-21	希伯来书 2	诗篇 42
193	历代志上 22-25	希伯来书 3	诗篇 43

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
194	历代志上 26-27	希伯来书 4	诗篇 44
195	历代志上 28-29	希伯来书 5	诗篇 45
196	历代志下1-4	希伯来书 6	诗篇 46
197	历代志下5-6	希伯来书 7	诗篇 47
198	历代志下7-9	希伯来书 8	诗篇 48
199	历代志下10-12	希伯来书 9	诗篇 49
200	历代志下13-15	希伯来书 10	诗篇 50
201	历代志下16-17	希伯来书 11	诗篇 51
202	历代志下18-19	希伯来书 12-13	诗篇 52
203	历代志下20-22	雅各书 1	诗篇 53
204	历代志下23-25	雅各书 2	诗篇 54
205	历代志下26-28	雅各书 3	诗篇 55
206	历代志下29-30	雅各书 4	诗篇 56
207	历代志下31-32	雅各书 5	诗篇 57
208	历代志下33-34	彼得前书 1	诗篇 58
209	历代志下35-36	彼得前书 2	诗篇 59
210	以斯拉记 1-3	彼得前书 3	诗篇 60
211	以斯拉记 4-6	彼得前书 4	诗篇 61
212	以斯拉记 7-8	彼得前书 5	诗篇 62
213	以斯拉记 9-10	彼得后书 1	诗篇 63
214	尼希米记 1-3	彼得后书 2	诗篇 64
215	尼希米记 4-6	彼得后书 3	诗篇 65
216	尼希米记 7-8	1 约翰福音 1	诗篇 66
217	尼希米记 9-10	1 约翰福音 2	诗篇 67
218	尼希米记 11-12	1 约翰福音 3	诗篇 68
219	尼希米记 13	1 约翰福音 4-5	诗篇 69
220	以斯帖记 1-4	2 约翰福音 1	诗篇 70
221	以斯帖记 5-8	3 约翰福音 1	诗篇 71

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
222	以斯帖记 9-10	犹大书 1	诗篇 72
223	约伯记 1-4	启示录 1	诗篇 73
224	约伯记 5-8	启示录 2	诗篇 74
225	约伯记 9-13	启示录 3	诗篇 75
226	约伯记 14-19	启示录 4	诗篇 76
227	约伯记 20-24	启示录 5	诗篇 77
228	约伯记 25-28	启示录 6	诗篇 78
229	约伯记 29-33	启示录 7	诗篇 79
230	约伯记 34-37	启示录 8	诗篇 80
231	约伯记 38-40	启示录 9	诗篇 81
232	约伯记 41-42	启示录 10-12	诗篇 82
233	箴言 1-5	启示录 13	诗篇 83
234	箴言 6-9	启示录 14	诗篇 84
235	箴言 10-13	启示录 15	诗篇 85
236	箴言 14-16	启示录 16	诗篇 86
237	箴言 17-21	启示录 17	诗篇 87
238	箴言 22-24	启示录 18	诗篇 88
239	箴言 25-27	启示录 19	诗篇 89
240	箴言 28-30	启示录 20	诗篇 90
241	箴言 31	启示录 21-22	诗篇 91
242	传道书 1-4	马太福音 1	诗篇 92
243	传道书 5-8	马太福音 2	诗篇 93
244	传道书 9-12	马太福音 3	诗篇 94
245	雅歌 1-5	马太福音 4	诗篇 95
246	雅歌 6-8	马太福音 5	诗篇 96
247	以赛亚书 1-3	马太福音 6	诗篇 97
248	以赛亚书 4-7	马太福音 7	诗篇 98
249	以赛亚书 8-10	马太福音 8	诗篇 99

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
250	以赛亚书 11-14	马太福音 9	诗篇 100
251	以赛亚书 15-19	马太福音 10	诗篇 101
252	以赛亚书 20-23	马太福音 11	诗篇 102
253	以赛亚书 24-26	马太福音 12	诗篇 103
254	以赛亚书 27-28	马太福音 13	诗篇 104
255	以赛亚书 29-30	马太福音 14	诗篇 105
256	以赛亚书 31-33	马太福音 15	诗篇 106
257	以赛亚书 34-36	马太福音 16	诗篇 107
258	以赛亚书 37-39	马太福音 17	诗篇 108
259	以赛亚书 40-41	马太福音 18	诗篇 109
260	以赛亚书 42-43	马太福音 19	诗篇 110
261	以赛亚书 44-45	马太福音 20	诗篇 111
262	以赛亚书 46-48	马太福音 21	诗篇 112
263	以赛亚书 49-51	马太福音 22	诗篇 113
264	以赛亚书 52-55	马太福音 23	诗篇 114
265	以赛亚书 56-58	马太福音 24	诗篇 115
266	以赛亚书 59-61	马太福音 25	诗篇 116
267	以赛亚书 62-64	马太福音 26	诗篇 117
268	以赛亚书 65	马太福音 27	诗篇 118
269	无	马太福音 28	诗篇 119
270	以赛亚书 66	马可福音 1-2	诗篇 120
271	耶利米书 1-3	马可福音 3	诗篇 121
272	耶利米书 4-5	马可福音 4	诗篇 122
273	耶利米书 6-7	马可福音 5	诗篇 123
274	耶利米书 8-9	马可福音 6	诗篇 124
275	耶利米书 10-12	马可福音 7	诗篇 125
276	耶利米书 13-15	马可福音 8	诗篇 126
277	耶利米书 16-17	马可福音 9	诗篇 127

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
278	耶利米书 18-20	马可福音 10	诗篇 128
279	耶利米书 21-23	马可福音 11	诗篇 129
280	耶利米书 24-25	马可福音 12	诗篇 130
281	耶利米书 26-28	马可福音 13	诗篇 131
282	耶利米书 29	马可福音 14	诗篇 132
283	耶利米书 30-31	马可福音 15	诗篇 133
284	耶利米书 32-33	马可福音 16	诗篇 134
285	耶利米书 34-35	路加福音 1	诗篇 135
286	耶利米书 36-37	路加福音 2	诗篇 136
287	耶利米书 38-40	路加福音 3	诗篇 137
288	耶利米书 41-43	路加福音 4	诗篇 138
289	耶利米书 44-45	路加福音 5	诗篇 139
290	耶利米书 46-47	路加福音 6	诗篇 140
291	耶利米书 48	路加福音 7	诗篇 141
292	耶利米书 49	路加福音 8	诗篇 142
293	耶利米书 50	路加福音 9	诗篇 143
294	耶利米书 51	路加福音 10	诗篇 144
295	耶利米书 52	路加福音 11	诗篇 145
296	耶利米哀歌 1	路加福音 12	诗篇 146
297	耶利米哀歌 2-3	路加福音 13	诗篇 147
298	耶利米哀歌 4-5	路加福音 14-15	诗篇 148
299	以西结书 1-3	路加福音 16	诗篇 149
300	以西结书 4-6	路加福音 17	诗篇 150
301	以西结书 7-9	路加福音 18	诗篇 1
302	以西结书 10-11	路加福音 19	诗篇 2
303	以西结书 12	路加福音 20-21	诗篇 3
304	以西结书 13	路加福音 22	诗篇 4
305	以西结书 14-15	路加福音 23	诗篇 5

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
306	以西结书 16	路加福音 24	诗篇 6
307	以西结书 17-18	约翰福音 1	诗篇 7
308	以西结书 19-20	约翰福音 2	诗篇 8
309	以西结书 21-22	约翰福音 3	诗篇 9
310	以西结书 23	约翰福音 4	诗篇 10
311	以西结书 24-26	约翰福音 5	诗篇 11
312	以西结书 27	约翰福音 6	诗篇 12
313	以西结书 28-29	约翰福音 7	诗篇 13
314	以西结书 30-31	约翰福音 8	诗篇 14
315	以西结书 32-33	约翰福音 9	诗篇 15
316	以西结书 34-35	约翰福音 10	诗篇 16
317	以西结书 36	约翰福音 11	诗篇 17
318	以西结书 37	约翰福音 12	诗篇 18
319	以西结书 38-39	约翰福音 13	诗篇 19
320	以西结书 40	约翰福音 14	诗篇 20
321	以西结书 41-43	约翰福音 15	诗篇 21
322	以西结书 44-45	约翰福音 16	诗篇 22
323	以西结书 46-47	约翰福音 17	诗篇 23
324	以西结书 48	约翰福音 18-19	诗篇 24
325	但以理书 1	约翰福音 20-21	诗篇 25
326	但以理书 2	使徒行传 1	诗篇 26
327	但以理书 3	使徒行传 2	诗篇 27
328	但以理书 4	使徒行传 3	诗篇 28
329	但以理书 5-6	使徒行传 4	诗篇 29
330	但以理书 7	使徒行传 5	诗篇 30
331	但以理书 8-9	使徒行传 6	诗篇 31
332	但以理书 10	使徒行传 7	诗篇 32
333	但以理书 11	使徒行传 8	诗篇 33

20分钟 目录顺序

#	旧约	新约	结束祷告
334	使徒行传 12	使徒行传 9-10	诗篇 34
335	何西阿书 1-4	使徒行传 11	诗篇 35
336	何西阿书 5-9	使徒行传 12	诗篇 36
337	何西阿书 10-11	使徒行传 13	诗篇 37
338	何西阿书 12-14	使徒行传 14-15	诗篇 38
339	约珥书 1-3	使徒行传 16	诗篇 39
340	阿摩司书 1-3	使徒行传 17	诗篇 40
341	阿摩司书 4-6	使徒行传 18	诗篇 41
342	阿摩司书 7-9	使徒行传 19	诗篇 42
343	俄巴底亚书 1	使徒行传 20-21	诗篇 43
344	约拿书 1-4	使徒行传 22	诗篇 44
345	弥迦书 1-4	使徒行传 23	诗篇 45
346	弥迦书 5-7	使徒行传 24	诗篇 46
347	那鸿书 1-3	使徒行传 25-26	诗篇 47
348	哈巴谷书 1-3	使徒行传 27	诗篇 48
349	西番雅书 1-3	使徒行传 28	诗篇 49
350	哈该书 1-2	罗马书 1-2	诗篇 50
351	撒迦利亚书 1-3	罗马书 3-4	诗篇 51
352	撒迦利亚书 4-6	罗马书 5-7	诗篇 52
353	撒迦利亚书 7-9	罗马书 8	诗篇 53
354	撒迦利亚书 10-12	罗马书 9-10	诗篇 54
355	撒迦利亚书 13-14	罗马书 11-12	诗篇 55
356	玛拉基书 1-2	罗马书 13-14	诗篇 56
357	玛拉基书 3-4	罗马书 15-16	诗篇 57