

# 30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。

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
<input type="checkbox"/>	1 诗篇 1	创世记 1-3	马太福音 1-2	诗篇 2
<input type="checkbox"/>	2 诗篇 3	创世记 4-7	马太福音 3-4	诗篇 4
<input type="checkbox"/>	3 诗篇 5	创世记 8-10	马太福音 5	诗篇 6
<input type="checkbox"/>	4 诗篇 7	创世记 11-14	马太福音 6	诗篇 8
<input type="checkbox"/>	5 诗篇 9	创世记 15-18	马太福音 7	诗篇 10
<input type="checkbox"/>	6 诗篇 11	创世记 19-20	马太福音 8-9	诗篇 12
<input type="checkbox"/>	7 诗篇 13	创世记 21-23	马太福音 10-11	诗篇 14
<input type="checkbox"/>	8 诗篇 15	创世记 24-25	马太福音 12	诗篇 16
<input type="checkbox"/>	9 诗篇 17	创世记 26	马太福音 13	诗篇 18
<input type="checkbox"/>	10 诗篇 19	创世记 27-28	马太福音 14-15	诗篇 20
<input type="checkbox"/>	11 诗篇 21	创世记 29-30	马太福音 16-17	诗篇 22
<input type="checkbox"/>	12 诗篇 23	创世记 31-32	马太福音 18-19	诗篇 24
<input type="checkbox"/>	13 诗篇 25	创世记 33-35	马太福音 20	诗篇 26
<input type="checkbox"/>	14 诗篇 27	创世记 36-37	马太福音 21	诗篇 28
<input type="checkbox"/>	15 诗篇 29	创世记 38-40	马太福音 22-23	诗篇 30
<input type="checkbox"/>	16 诗篇 31	创世记 41-42	马太福音 24	诗篇 32
<input type="checkbox"/>	17 诗篇 33	创世记 45-46	马太福音 25	诗篇 34
<input type="checkbox"/>	18 诗篇 35	创世记 47-48	马太福音 26	诗篇 36
<input type="checkbox"/>	19 诗篇 37	创世记 49	马太福音 27-28	诗篇 38
<input type="checkbox"/>	20 诗篇 39	创世记 50; 出埃及记 1-2	马可福音 1	诗篇 40
<input type="checkbox"/>	21 诗篇 41	出埃及记 3-4	马可福音 2-3	诗篇 42
<input type="checkbox"/>	22 诗篇 43	出埃及记 5-7	马可福音 4	诗篇 44
<input type="checkbox"/>	23 诗篇 45	出埃及记 8-9	马可福音 5	诗篇 46
<input type="checkbox"/>	24 诗篇 47	出埃及记 10-11	马可福音 6-7	诗篇 48
<input type="checkbox"/>	25 诗篇 49	出埃及记 12-13	马可福音 8	诗篇 50

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
26	诗篇 51	出埃及记 14-15	马可福音 9	诗篇 52
27	诗篇 53	出埃及记 16-17	马可福音 10-11	诗篇 54
28	诗篇 55	出埃及记 18-20	马可福音 12	诗篇 56
29	诗篇 57	出埃及记 21-23	马可福音 13	诗篇 58
30	诗篇 59	出埃及记 24-25	马可福音 14	诗篇 60
31	诗篇 61	出埃及记 26-27	马可福音 15-16	诗篇 62
32	诗篇 63	出埃及记 28-29	路加福音 1	诗篇 64
33	诗篇 65	出埃及记 30-31	路加福音 2-3	诗篇 66
34	诗篇 67	出埃及记 32-33	路加福音 4	诗篇 68
35	诗篇 69	出埃及记 34-35	路加福音 5	诗篇 70
36	诗篇 71	出埃及记 36-38	路加福音 6	诗篇 72
37	诗篇 73	出埃及记 39-40	路加福音 7	诗篇 74
38	诗篇 75	利未记 1-4	路加福音 8	诗篇 76
39	诗篇 77	利未记 5-6	路加福音 9	诗篇 78
40	诗篇 79	利未记 7-9	路加福音 10	诗篇 80
41	诗篇 81	利未记 10-12	路加福音 11	诗篇 82
42	诗篇 83	利未记 13	路加福音 12	诗篇 84
43	诗篇 85	利未记 14	路加福音 13-14	诗篇 86
44	诗篇 87	利未记 15-16	路加福音 15-16	诗篇 88
45	诗篇 89	利未记 17-19	路加福音 17	诗篇 90
46	诗篇 91	利未记 20-22	路加福音 18	诗篇 92
47	诗篇 93	利未记 23-24	路加福音 19-20	诗篇 94
48	诗篇 95	利未记 25-26	路加福音 21	诗篇 96
49	诗篇 97	利未记 27; 民数记 1	路加福音 22	诗篇 98
50	诗篇 99	民数记 2-3	路加福音 23	诗篇 100
51	诗篇 101	民数记 4-5	路加福音 24	诗篇 102
52	诗篇 103	民数记 6	约翰福音 1-3	诗篇 104
53	诗篇 105	民数记 7	约翰福音 4	诗篇 106

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
54	诗篇 107	民数记 8-10	约翰福音 5	诗篇 108
55	诗篇 109	民数记 11-13	约翰福音 6	诗篇 110
56	诗篇 111	民数记 14-15	约翰福音 7	诗篇 112
57	诗篇 113	民数记 16-18	约翰福音 8	诗篇 114
58	诗篇 115	民数记 19-21	约翰福音 9	诗篇 116
59	诗篇 117	民数记 22-24	约翰福音 10	诗篇 118
60	诗篇 119	无	约翰福音 11	诗篇 120
61	诗篇 121	民数记 25-27	约翰福音 12	诗篇 122
62	诗篇 123	民数记 28-31	约翰福音 13	诗篇 124
63	诗篇 125	民数记 32-34	约翰福音 14	诗篇 126
64	诗篇 127	民数记 35-36; 申命记 1	约翰福音 15	诗篇 128
65	诗篇 129	申命记 2-3	约翰福音 16-17	诗篇 130
66	诗篇 131	申命记 4-5	约翰福音 18	诗篇 132
67	诗篇 133	申命记 6-8	约翰福音 19	诗篇 134
68	诗篇 135	申命记 9-10	约翰福音 20	诗篇 136
69	诗篇 137	申命记 11-12	约翰福音 21	诗篇 138
70	诗篇 139	申命记 13-15	使徒行传 1	诗篇 140
71	诗篇 141	申命记 16-18	使徒行传 2	诗篇 142
72	诗篇 143	申命记 19-20	使徒行传 3-4	诗篇 144
73	诗篇 145	申命记 21-22	使徒行传 5	诗篇 146
74	诗篇 147	申命记 23-24	使徒行传 6-7	诗篇 148
75	诗篇 149	申命记 25-27	使徒行传 8	诗篇 150
76	诗篇 1	申命记 28	使徒行传 9	诗篇 2
77	诗篇 3	申命记 29-30	使徒行传 10	诗篇 4
78	诗篇 5	申命记 31	使徒行传 11-12	诗篇 6
79	诗篇 7	申命记 32	使徒行传 13	诗篇 8
80	诗篇 9	申命记 33-34	使徒行传 14-15	诗篇 10
81	诗篇 11	约书亚记 1-4	使徒行传 16	诗篇 12

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
82	诗篇 13	约书亚记 5-7	使徒行传 17	诗篇 14
83	诗篇 15	约书亚记 8-9	使徒行传 18-19	诗篇 16
84	诗篇 17	约书亚记 10-11	使徒行传 20	诗篇 18
85	诗篇 19	约书亚记 12-15	使徒行传 21	诗篇 20
86	诗篇 21	约书亚记 16-18	使徒行传 22-23	诗篇 22
87	诗篇 23	约书亚记 19-21	使徒行传 24-25	诗篇 24
88	诗篇 25	约书亚记 22-23	使徒行传 26	诗篇 26
89	诗篇 27	约书亚记 24; 士师记 1	使徒行传 27	诗篇 28
90	诗篇 29	士师记 2-4	使徒行传 28	诗篇 30
91	诗篇 31	士师记 5-6	罗马书 1-2	诗篇 32
92	诗篇 33	士师记 7-8	罗马书 3-4	诗篇 34
93	诗篇 35	士师记 9-10	罗马书 5-6	诗篇 36
94	诗篇 37	士师记 11-12	罗马书 7-8	诗篇 38
95	诗篇 39	士师记 13-15	罗马书 9-10	诗篇 40
96	诗篇 41	士师记 16-18	罗马书 11-12	诗篇 42
97	诗篇 43	士师记 19-21	罗马书 13-14	诗篇 44
98	诗篇 45	路得记 1-4	罗马书 15-16	诗篇 46
99	诗篇 47	撒母耳记上 1-3	哥林多前书 1-2	诗篇 48
100	诗篇 49	撒母耳记上 4-7	哥林多前书 3-4	诗篇 50
101	诗篇 51	撒母耳记上 8-11	哥林多前书 5-6	诗篇 52
102	诗篇 53	撒母耳记上 12-14	哥林多前书 7	诗篇 54
103	诗篇 55	撒母耳记上 15-16	哥林多前书 8-9	诗篇 56
104	诗篇 57	撒母耳记上 17-18	哥林多前书 10-11	诗篇 58
105	诗篇 59	撒母耳记上 19-21	哥林多前书 12-13	诗篇 60
106	诗篇 61	撒母耳记上 22-24	哥林多前书 14	诗篇 62
107	诗篇 63	撒母耳记上 25-27	哥林多前书 15-16	诗篇 64
108	诗篇 65	撒母耳记上 28-31	哥林多后书 1-3	诗篇 66
109	诗篇 67	撒母耳记下 1-2	哥林多后书 4-6	诗篇 68

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
110	诗篇 69	撒母耳记下 3-5	哥林多后书 7-9	诗篇 70
111	诗篇 71	撒母耳记下 6-8	哥林多后书 10-11	诗篇 72
112	诗篇 73	撒母耳记下 9-12	哥林多后书 12-13	诗篇 74
113	诗篇 75	撒母耳记下 13-14	加拉太书 1-2	诗篇 76
114	诗篇 77	撒母耳记下 15	加拉太书 3-4	诗篇 78
115	诗篇 79	撒母耳记下 16-18	加拉太书 5-6	诗篇 80
116	诗篇 81	撒母耳记下 19-21	以弗所书 1-2	诗篇 82
117	诗篇 83	撒母耳记下 22-24	以弗所书 3-4	诗篇 84
118	诗篇 85	撒母耳记下 25; 列王纪上 1	以弗所书 5-6	诗篇 86
119	诗篇 87	列王纪上2-3	腓立比书 1-2	诗篇 88
120	诗篇 89	列王纪上4-5	腓立比书 3-4	诗篇 90
121	诗篇 91	列王纪上6-7	歌罗西书 1-2	诗篇 92
122	诗篇 93	列王纪上8-9	歌罗西书 3-4	诗篇 94
123	诗篇 95	列王纪上10-11	帖撒罗尼迦前书 1-3	诗篇 96
124	诗篇 97	列王纪上12-13	帖撒罗尼迦前书 4-5	诗篇 98
125	诗篇 99	列王纪上14-15	帖撒罗尼迦后书 1-3	诗篇 100
126	诗篇 101	列王纪上16-17	提摩太前书 1-3	诗篇 102
127	诗篇 103	列王纪上18-19	提摩太前书 4-6	诗篇 104
128	诗篇 105	列王纪上20	提摩太后书 1-2	诗篇 106
129	诗篇 107	列王纪上21-22	提摩太后书 3-4	诗篇 108
130	诗篇 109	列王纪下1-2	提多书 1-3; 腓利门书	诗篇 110
131	诗篇 111	列王纪下3-5	希伯来书 1-2	诗篇 112
132	诗篇 113	列王纪下6-7	希伯来书 3-6	诗篇 114
133	诗篇 115	列王纪下8-9	希伯来书 7-8	诗篇 116
134	诗篇 117	列王纪下10-11	希伯来书 9-10	诗篇 118
135	诗篇 119	无	希伯来书 11	诗篇 120
136	诗篇 121	列王纪下12-14	希伯来书 12-13	诗篇 122
137	诗篇 123	列王纪下15-17	雅各书 1-2	诗篇 124

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
138	诗篇 125	列王纪下18-19	雅各书 3-5	诗篇 126
139	诗篇 127	列王纪下20-22	彼得前书 1-2	诗篇 128
140	诗篇 129	列王纪下23-25	彼得前书 3-5	诗篇 130
141	诗篇 131	历代志上 1-2	彼得后书 1-3	诗篇 132
142	诗篇 133	历代志上 3-5	1 约翰福音 1-2	诗篇 134
143	诗篇 135	历代志上 6	1 约翰福音 3-5	诗篇 136
144	诗篇 137	历代志上 7-9	2 约翰福音; 3 约翰福音; 犹大书	诗篇 138
145	诗篇 139	历代志上 10-12	启示录 1-2	诗篇 140
146	诗篇 141	历代志上 13-16	启示录 3-4	诗篇 142
147	诗篇 143	历代志上 17-20	启示录 5-6	诗篇 144
148	诗篇 145	历代志上 21-24	启示录 7-8	诗篇 146
149	诗篇 147	历代志上 25-27	启示录 9-11	诗篇 148
150	诗篇 149	历代志上 28-29; 历代志下1	启示录 12-13	诗篇 150
151	诗篇 1	历代志下2-5	启示录 14-16	诗篇 2
152	诗篇 3	历代志下6-8	启示录 17-18	诗篇 4
153	诗篇 5	历代志下9-12	启示录 19-20	诗篇 6
154	诗篇 7	历代志下13-16	启示录 21-22	诗篇 8
155	诗篇 9	历代志下17-19	马太福音 1-2	诗篇 10
156	诗篇 11	历代志下20-22	马太福音 3-4	诗篇 12
157	诗篇 13	历代志下23-25	马太福音 5	诗篇 14
158	诗篇 15	历代志下26-29	马太福音 6	诗篇 16
159	诗篇 17	历代志下30-31	马太福音 7-8	诗篇 18
160	诗篇 19	历代志下32-34	马太福音 9	诗篇 20
161	诗篇 21	历代志下35-36	马太福音 10-11	诗篇 22
162	诗篇 23	以斯拉记 1-4	马太福音 12	诗篇 24
163	诗篇 25	以斯拉记 5-7	马太福音 13	诗篇 26
164	诗篇 27	以斯拉记 8-9	马太福音 14-15	诗篇 28
165	诗篇 29	以斯拉记 10; 尼希米记 1-2	马太福音 16-17	诗篇 30

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
166	诗篇 31	尼希米记 3	马太福音 18-20	诗篇 32
167	诗篇 33	尼希米记 4-6	马太福音 21	诗篇 34
168	诗篇 35	尼希米记 7-8	马太福音 22	诗篇 36
169	诗篇 37	尼希米记 9-10	马太福音 23	诗篇 38
170	诗篇 39	尼希米记 11-12	马太福音 24	诗篇 40
171	诗篇 41	尼希米记 13	马太福音 25-26	诗篇 42
172	诗篇 43	以斯帖记 1-2	马太福音 27-28	诗篇 44
173	诗篇 45	以斯帖记 3-6	马可福音 1-2	诗篇 46
174	诗篇 47	以斯帖记 7-10	马可福音 3-4	诗篇 48
175	诗篇 49	约伯记 1-5	马可福音 5	诗篇 50
176	诗篇 51	约伯记 6-10	马可福音 6	诗篇 52
177	诗篇 53	约伯记 11-16	马可福音 7	诗篇 54
178	诗篇 55	约伯记 17-21	马可福音 8	诗篇 56
179	诗篇 57	约伯记 22-27	马可福音 9	诗篇 58
180	诗篇 59	约伯记 28-31	马可福音 10	诗篇 60
181	诗篇 61	约伯记 32-36	马可福音 11	诗篇 62
182	诗篇 63	约伯记 37-40	马可福音 12	诗篇 64
183	诗篇 65	约伯记 41-42	马可福音 13-14	诗篇 66
184	诗篇 67	箴言 1-3	马可福音 15-16	诗篇 68
185	诗篇 69	箴言 4-6	路加福音 1	诗篇 70
186	诗篇 71	箴言 7-8	路加福音 2-3	诗篇 72
187	诗篇 73	箴言 9-11	路加福音 4	诗篇 74
188	诗篇 75	箴言 12-15	路加福音 5	诗篇 76
189	诗篇 77	箴言 16-17	路加福音 6	诗篇 78
190	诗篇 79	箴言 18-21	路加福音 7	诗篇 80
191	诗篇 81	箴言 22-25	路加福音 8	诗篇 82
192	诗篇 83	箴言 26-27	路加福音 9-10	诗篇 84
193	诗篇 85	箴言 28-31	路加福音 11	诗篇 86

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
194	诗篇 87	传道书 1-4	路加福音 12	诗篇 88
195	诗篇 89	传道书 5-7	路加福音 13-14	诗篇 90
196	诗篇 91	传道书 8-12	路加福音 15-16	诗篇 92
197	诗篇 93	雅歌 1-3	路加福音 17-19	诗篇 94
198	诗篇 95	雅歌 4-8	路加福音 20	诗篇 96
199	诗篇 97	以赛亚书 1-5	路加福音 21	诗篇 98
200	诗篇 99	以赛亚书 6-9	路加福音 22	诗篇 100
201	诗篇 101	以赛亚书 10-13	路加福音 23	诗篇 102
202	诗篇 103	以赛亚书 14-18	路加福音 24	诗篇 104
203	诗篇 105	以赛亚书 19-23	约翰福音 1	诗篇 106
204	诗篇 107	以赛亚书 24-27	约翰福音 2-3	诗篇 108
205	诗篇 109	以赛亚书 28-31	约翰福音 4	诗篇 110
206	诗篇 111	以赛亚书 32-36	约翰福音 5	诗篇 112
207	诗篇 113	以赛亚书 37-40	约翰福音 6	诗篇 114
208	诗篇 115	以赛亚书 41-43	约翰福音 7	诗篇 116
209	诗篇 117	以赛亚书 44-45	约翰福音 8	诗篇 118
210	诗篇 119	无	约翰福音 9	诗篇 120
211	诗篇 121	以赛亚书 46-50	约翰福音 10	诗篇 122
212	诗篇 123	以赛亚书 51-56	约翰福音 11	诗篇 124
213	诗篇 125	以赛亚书 57-61	约翰福音 12	诗篇 126
214	诗篇 127	以赛亚书 62-66	约翰福音 13	诗篇 128
215	诗篇 129	耶利米书 1-3	约翰福音 14	诗篇 130
216	诗篇 131	耶利米书 4-6	约翰福音 15	诗篇 132
217	诗篇 133	耶利米书 7-10	约翰福音 16	诗篇 134
218	诗篇 135	耶利米书 11-14	约翰福音 17	诗篇 136
219	诗篇 137	耶利米书 15-18	约翰福音 18	诗篇 138
220	诗篇 139	耶利米书 19-22	约翰福音 19	诗篇 140
221	诗篇 141	耶利米书 23-25	约翰福音 20-21	诗篇 142



## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
222	诗篇 143	耶利米书 26-28	使徒行传 1	诗篇 144
223	诗篇 145	耶利米书 29-31	使徒行传 2	诗篇 146
224	诗篇 147	耶利米书 32-33	使徒行传 3-4	诗篇 148
225	诗篇 149	耶利米书 34-36	使徒行传 5	诗篇 150
226	诗篇 1	耶利米书 37-39	使徒行传 6-7	诗篇 2
227	诗篇 3	耶利米书 40-43	使徒行传 8	诗篇 4
228	诗篇 5	耶利米书 44-46	使徒行传 9	诗篇 6
229	诗篇 7	耶利米书 47-48	使徒行传 10-11	诗篇 8
230	诗篇 9	耶利米书 49-50	使徒行传 12	诗篇 10
231	诗篇 11	耶利米书 51-52	使徒行传 13	诗篇 12
232	诗篇 13	耶利米哀歌 1-2	使徒行传 14-15	诗篇 14
233	诗篇 15	耶利米哀歌 3-5	使徒行传 16	诗篇 16
234	诗篇 17	以西结书 1-2	使徒行传 17	诗篇 18
235	诗篇 19	以西结书 3-5	使徒行传 18-19	诗篇 20
236	诗篇 21	以西结书 6-9	使徒行传 20	诗篇 22
237	诗篇 23	以西结书 10-13	使徒行传 21	诗篇 24
238	诗篇 25	以西结书 14-15	使徒行传 22	诗篇 26
239	诗篇 27	以西结书 17-19	使徒行传 23-24	诗篇 28
240	诗篇 29	以西结书 20-21	使徒行传 25-26	诗篇 30
241	诗篇 31	以西结书 22-23	使徒行传 27	诗篇 32
242	诗篇 33	以西结书 24-26	使徒行传 28	诗篇 34
243	诗篇 35	以西结书 27-28	罗马书 1-2	诗篇 36
244	诗篇 37	以西结书 29-31	罗马书 3-4	诗篇 38
245	诗篇 39	以西结书 32-33	罗马书 5-6	诗篇 40
246	诗篇 41	以西结书 34-36	罗马书 7-8	诗篇 42
247	诗篇 43	以西结书 37-38	罗马书 9-10	诗篇 44
248	诗篇 45	以西结书 39-40	罗马书 11-12	诗篇 46
249	诗篇 47	以西结书 41-44	罗马书 13-14	诗篇 48

## 30分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
250	诗篇 49	以西结书 45-46	罗马书 15-16	诗篇 50
251	诗篇 51	以西结书 47-48	哥林多前书 1-2	诗篇 52
252	诗篇 53	但以理书 1-3	哥林多前书 3-4	诗篇 54
253	诗篇 55	但以理书 4-5	哥林多前书 5-6	诗篇 56
254	诗篇 57	但以理书 6-8	哥林多前书 7	诗篇 58
255	诗篇 59	但以理书 9-10	哥林多前书 8-9	诗篇 60
256	诗篇 61	但以理书 11-12	哥林多前书 10-11	诗篇 62
257	诗篇 63	何西阿书 1-6	哥林多前书 12-13	诗篇 64
258	诗篇 65	何西阿书 7-9	哥林多前书 14-16	诗篇 66
259	诗篇 67	何西阿书 10-14	哥林多后书 1-3	诗篇 68
260	诗篇 69	约珥书 1-3	哥林多后书 4-6	诗篇 70
261	诗篇 71	阿摩司书 1-4	哥林多后书 7-9	诗篇 72
262	诗篇 73	阿摩司书 5-9	哥林多后书 10-11	诗篇 74
263	诗篇 75	俄巴底亚书; 约拿书 1-4	哥林多后书 12-13	诗篇 76
264	诗篇 77	弥迦书 1-3	哥林多后书 1-3	诗篇 78
265	诗篇 79	弥迦书 4-7	哥林多后书 4-5	诗篇 80
266	诗篇 81	那鸿书 1-3; 哈巴谷书 1-3	哥林多后书 6-7	诗篇 82
267	诗篇 83	西番雅书 1-3	哥林多后书 8-10	诗篇 84
268	诗篇 85	哈该书 1-3; 撒迦利亚书 1-2	哥林多后书 11-13	诗篇 86
269	诗篇 87	撒迦利亚书 3-7	加拉太书 1-3	诗篇 88
270	诗篇 89	撒迦利亚书 9-10	加拉太书 4-6	诗篇 90
271	诗篇 91	撒迦利亚书 11-14	以弗所书 1-3	诗篇 92
272	诗篇 93	玛拉基书 1-4	以弗所书 4-6	诗篇 94