

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

## 45分钟 目录顺序

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

## 45分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
54	诗篇 107	约书亚记 7-10	罗马书 3-4	诗篇 108
55	诗篇 109	约书亚记 11-16	罗马书 5-6	诗篇 110
56	诗篇 111	约书亚记 17-21	罗马书 7-8	诗篇 112
57	诗篇 113	约书亚记 22-24	罗马书 9-11	诗篇 114
58	诗篇 115	士师记 1-4	罗马书 12-14	诗篇 116
59	诗篇 117	士师记 5-8	罗马书 15-16	诗篇 118
60	诗篇 119	士师记 9-10	哥林多前书 1-2	诗篇 120
61	诗篇 121	士师记 11-15	哥林多前书 3-6	诗篇 122
62	诗篇 123	士师记 16-19	哥林多前书 7-10	诗篇 124
63	诗篇 125	士师记 20-21	哥林多前书 11-16	诗篇 126
64	诗篇 127	路得记 1-4; 撒母耳记上 1-2	哥林多后书 1-3	诗篇 128
65	诗篇 129	撒母耳记上 3-9	哥林多后书 4-6	诗篇 130
66	诗篇 131	撒母耳记上 10-14	哥林多后书 7-9	诗篇 132
67	诗篇 133	撒母耳记上 15-18	哥林多后书 10-13	诗篇 134
68	诗篇 135	撒母耳记上 19-22	加拉太书 1-3	诗篇 136
69	诗篇 137	撒母耳记上 23-27	加拉太书 4-6	诗篇 138
70	诗篇 139	撒母耳记上 28-31	以弗所书 1-6	诗篇 140
71	诗篇 141	撒母耳记下 1-4	腓立比书 1-4	诗篇 142
72	诗篇 143	撒母耳记下 5-9	歌罗西书 1-4	诗篇 144
73	诗篇 145	撒母耳记下 10-13	帖撒罗尼迦前书 1-5	诗篇 146
74	诗篇 147	撒母耳记下 14-17	帖撒罗尼迦后书 1-3	诗篇 148
75	诗篇 149	撒母耳记下 18-22	提摩太前书 1-3	诗篇 150
76	诗篇 1	撒母耳记下 23-24	提摩太前书 4-6; 提摩太后书 1-4	诗篇 2
77	诗篇 3	列王纪上1-3	提多书 1-3; 腓利门书	诗篇 4
78	诗篇 5	列王纪上4-7	希伯来书 1-4	诗篇 6
79	诗篇 7	列王纪上8-10	希伯来书 5-7	诗篇 8
80	诗篇 9	列王纪上11-13	希伯来书 8-10	诗篇 10
81	诗篇 11	列王纪上14-16	希伯来书 11-13	诗篇 12

## 45分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
82	诗篇 13	列王纪上 17-19	雅各书 1-5	诗篇 14
83	诗篇 15	列王纪上 20-22	彼得前书 1-3	诗篇 16
84	诗篇 17	列王纪下 1-3	彼得前书 4-5; 彼得后书 1-3	诗篇 18
85	诗篇 19	列王纪下 4-6	1 约翰福音 1-5	诗篇 20
86	诗篇 21	列王纪下 7-10	2 约翰福音; 3 约翰福音; 犹大书	诗篇 22
87	诗篇 23	列王纪下 11-15	启示录 1-2	诗篇 24
88	诗篇 25	列王纪下 16-19	启示录 3-4	诗篇 26
89	诗篇 27	列王纪下 20-23	启示录 5-9	诗篇 28
90	诗篇 29	列王纪下 24-25; 历代志上 1-2	启示录 10-13	诗篇 30
91	诗篇 31	历代志上 3-6	启示录 14-16	诗篇 32
92	诗篇 33	历代志上 7-10	启示录 17-19	诗篇 34
93	诗篇 35	历代志上 11-15	启示录 20-22	诗篇 36
94	诗篇 37	历代志上 16-20	马太福音 1-3	诗篇 38
95	诗篇 39	历代志上 21-25	马太福音 4-5	诗篇 40
96	诗篇 41	历代志上 26-29	马太福音 6-7	诗篇 42
97	诗篇 43	历代志下 1-5	马太福音 8-10	诗篇 44
98	诗篇 45	历代志下 6-9	马太福音 11-12	诗篇 46
99	诗篇 47	历代志下 10-15	马太福音 13-14	诗篇 48
100	诗篇 49	历代志下 16-20	马太福音 15-16	诗篇 50
101	诗篇 51	历代志下 21-25	马太福音 17-18	诗篇 52
102	诗篇 53	历代志下 26-30	马太福音 19-20	诗篇 54
103	诗篇 55	历代志下 31-33	马太福音 21-23	诗篇 56
104	诗篇 57	历代志下 34-36	马太福音 24-25	诗篇 58
105	诗篇 59	以斯拉记 1-2	马太福音 26-28	诗篇 60
106	诗篇 61	以斯拉记 3-7	马可福音 1-3	诗篇 62
107	诗篇 63	以斯拉记 8-10; 尼希米记 1-2	马可福音 4-5	诗篇 64
108	诗篇 65	尼希米记 3-6	马可福音 6-8	诗篇 66

## 45分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
109	诗篇 67	尼希米记 6-8	马可福音 9-10	诗篇 68
110	诗篇 69	尼希米记 9-11	马可福音 11-12	诗篇 70
111	诗篇 71	尼希米记 12-13	马可福音 13-14	诗篇 72
112	诗篇 73	以斯帖记 1-6	马可福音 15-16	诗篇 74
113	诗篇 75	以斯帖记 7-10	路加福音 1-3	诗篇 76
114	诗篇 77	约伯记 1-5	路加福音 4-5	诗篇 78
115	诗篇 79	约伯记 6-12	路加福音 6-7	诗篇 80
116	诗篇 81	约伯记 13-19	路加福音 8-9	诗篇 82
117	诗篇 83	约伯记 20-27	路加福音 10-11	诗篇 84
118	诗篇 85	约伯记 28-33	路加福音 12-13	诗篇 86
119	诗篇 87	约伯记 34-40	路加福音 14-15	诗篇 88
120	诗篇 89	约伯记 41-42; 箴言 1-4	路加福音 16-17	诗篇 90
121	诗篇 91	箴言 5-11	路加福音 18-19	诗篇 92
122	诗篇 93	箴言 12-18	路加福音 20-21	诗篇 94
123	诗篇 95	箴言 19-21	路加福音 22-24	诗篇 96
124	诗篇 97	箴言 22-28	约翰福音 1-2	诗篇 98
125	诗篇 99	箴言 29-31; 传道书 1-4	约翰福音 3-4	诗篇 100
126	诗篇 101	传道书 5-9	约翰福音 5-6	诗篇 102
127	诗篇 103	传道书 10-12; 雅歌 1-4	约翰福音 7-8	诗篇 104
128	诗篇 105	雅歌 5-8	约翰福音 9-11	诗篇 106
129	诗篇 107	以赛亚书 1-5	约翰福音 12-13	诗篇 108
130	诗篇 109	以赛亚书 6-12	约翰福音 14-15	诗篇 110
131	诗篇 111	以赛亚书 13-21	约翰福音 16-17	诗篇 112
132	诗篇 113	以赛亚书 22-28	约翰福音 18-19	诗篇 114
133	诗篇 115	以赛亚书 29-35	约翰福音 20-21	诗篇 116
134	诗篇 117	以赛亚书 36-40	使徒行传 1-2	诗篇 118
135	诗篇 119	以赛亚书 41-42	使徒行传 3-4	诗篇 120
136	诗篇 121	以赛亚书 43-47	使徒行传 5-6	诗篇 122

## 45分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
137	诗篇 123	以赛亚书 48-53	使徒行传 7-8	诗篇 124
138	诗篇 125	以赛亚书 54-60	使徒行传 9-10	诗篇 126
139	诗篇 127	以赛亚书 61-66	使徒行传 11-13	诗篇 128
140	诗篇 129	耶利米书 1-5	使徒行传 14-15	诗篇 130
141	诗篇 131	耶利米书 6-9	使徒行传 16-17	诗篇 132
142	诗篇 133	耶利米书 10-15	使徒行传 18-19	诗篇 134
143	诗篇 135	耶利米书 16-20	使徒行传 20-21	诗篇 136
144	诗篇 137	耶利米书 21-25	使徒行传 22-23	诗篇 138
145	诗篇 139	耶利米书 26-30	使徒行传 24-25	诗篇 140
146	诗篇 141	耶利米书 31-32	使徒行传 26-28	诗篇 142
147	诗篇 143	耶利米书 33-37	罗马书 1-2	诗篇 144
148	诗篇 145	耶利米书 38-43	罗马书 3-4	诗篇 146
149	诗篇 147	耶利米书 44-48	罗马书 5-7	诗篇 148
150	诗篇 149	耶利米书 49-50	罗马书 8-11	诗篇 150
151	诗篇 1	耶利米书 51-52	罗马书 12-16	诗篇 2
152	诗篇 3	耶利米哀歌 1-5	哥林多前书 1-2	诗篇 4
153	诗篇 5	以西结书 1-6	哥林多前书 3-5	诗篇 6
154	诗篇 7	以西结书 7-11	哥林多前书 6-7	诗篇 8
155	诗篇 9	以西结书 12-16	哥林多前书 8-9	诗篇 10
156	诗篇 11	以西结书 17-20	哥林多前书 10-11	诗篇 12
157	诗篇 13	以西结书 21-24	哥林多前书 12-13	诗篇 14
158	诗篇 15	以西结书 25-28	哥林多前书 14-16	诗篇 16
159	诗篇 17	以西结书 29-32	哥林多后书 1-3	诗篇 18
160	诗篇 19	以西结书 33-36	哥林多后书 4-6	诗篇 20
161	诗篇 21	以西结书 37-39	哥林多后书 7-11	诗篇 22
162	诗篇 23	以西结书 40-44	哥林多后书 12-13	诗篇 24
163	诗篇 25	以西结书 45-48	加拉太书 1-3	诗篇 26
164	诗篇 27	但以理书 1-3	加拉太书 4-6	诗篇 28

## 45分钟 目录顺序

#	开始祷告	旧约	新约	结束祷告
165	诗篇 29	但以理书 4-7	以弗所书 1-2	诗篇 30
166	诗篇 31	但以理书 8-10	以弗所书 3-6	诗篇 32
167	诗篇 33	但以理书 11-12; 何西阿书 1-2	腓立比书 1-4	诗篇 34
168	诗篇 35	何西阿书 3-10	歌罗西书 1-4	诗篇 36
169	诗篇 37	何西阿书 11-14	帖撒罗尼迦前书 1-5; 帖撒罗尼迦后书 1-3	诗篇 38
170	诗篇 39	约珥书 1-3; 阿摩司书 1-4	提摩太前书 1-3	诗篇 40
171	诗篇 41	阿摩司书 5-9; 俄巴底亚书	提摩太前书 4-6	诗篇 42
172	诗篇 43	约拿书 1-4	提摩太后书 1-4; 提多书 1-3; 腓利门书	诗篇 44
173	诗篇 45	弥迦书 1-7	希伯来书 1-3	诗篇 46
174	诗篇 47	那鸿书 1-3; 哈巴谷书 1-3	希伯来书 4-8	诗篇 48
175	诗篇 49	西番雅书 1-3; 哈该书 1-2	希伯来书 9-10	诗篇 50
176	诗篇 51	撒迦利亚书 1-7	希伯来书 11-13	诗篇 52
177	诗篇 53	撒迦利亚书 8-14	雅各书 1-5	诗篇 54
178	诗篇 55	玛拉基书 1-4	彼得前书 1-5	诗篇 56