

圣经通读 · 21 天打卡清单

和合本 66 卷 | 章章过目 | 主线顺序（新约定锚 → 旧约故事线 → 诗歌 / 先知） | 每天约 3 小时

怎么用

- 1. 每天约 2 小时 20 分读正文 + 20 分看地图 / 时间锚点 + 20 分写三句话笔记。
- 2. 目标是通读：每章都过眼；家谱、名单、重复条例可以快读，但不跳章。
- 3. 读不完就把「快读部分」挪到次日清晨补 20-30 分钟，主线叙事优先当天完成。
- 4. 打卡只求诚实：读完勾 ；疑问留给精读，不必当天解决。

八个时间锚点（通读时反复看）

① 约前 2000 亚伯拉罕 ② 出埃及 ③ 约前 1000 大卫 ④ 前 722 北国亡 ⑤ 前 586 南国亡 / 圣殿毁 ⑥ 前 538 起回归 ⑦ 公元 30 前后耶稣 ⑧ 公元 30-70 教会扩展

总进度一览（可先勾阶段）

第 1-5 天	新约 27 卷读完
第 6-13 天	旧约主线：起源 → 回归
第 14-17 天	诗歌智慧书读完
第 18-21 天	先知书读完 66 卷收官

姓名 / 备注：_____ 开始日期：__年__月__日 结束日期：__年__月__日

第 1 天 新约·福音开篇 约 56 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：马太福音 1-28；马可福音 1-16；路加福音 1-12

地图 / 空间：加利利、犹太、耶路撒冷

时间锚点：公元 30 前后 | 耶稣生平

提示：叙事可顺读；家谱快读即可

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 2 天 新约·福音与教会起步 约 55 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：路加福音 13-24；约翰福音 1-21；使徒行传 1-22

地图 / 空间：犹太→撒玛利亚→外邦；教会从耶路撒冷伸出

时间锚点：复活 → 五旬节 → 教会扩展

提示：约翰可稍慢；抓住「信」与神迹记号

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第3天 新约·行传尾+保罗书信（一）约57章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：使徒行传 23-28；罗马书 1-16；哥林多前书 1-16；哥林多后书 1-13；加拉太书 1-6

地图/空间：保罗赴罗马；地中海教会走廊

时间锚点：福音传到外邦与罗马

提示：罗马书当总纲，关键章节可放慢

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第4天 新约·保罗书信（二）+希伯来+雅各约54章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：以弗所书；腓立比书；歌罗西书；帖撒罗尼迦前书；帖撒罗尼迦后书；提摩太前书；提摩太后书；提多书；腓利门书；希伯来书；雅各书

地图/空间：各教会所在城（以弗所、腓立比、歌罗西等）

时间锚点：福音如何在教会中落地

提示：每卷读完写一句主题

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 5 天 新约·普通书信 + 启示录（新约收官）约 38 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：彼得前书；彼得后书；约翰一二三书；犹大书；启示录 1-22

地图 / 空间：小亚细亚七教会

时间锚点：苦难中的盼望 | 新天新地

提示：今日章数略少：启示录建议稍慢读

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 6 天 旧约·起源与列祖 约 50 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：创世记 1-50

地图 / 空间：美索不达米亚 → 迦南 → 埃及

时间锚点：约前 2000 | 亚伯拉罕

提示：一条家族线读到底

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 7 天 旧约 · 出埃及与圣洁 约 58 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：出埃及记 1-40；利未记 1-18

地图 / 空间：埃及 → 红海 → 西奈

时间锚点：出埃及 | 西奈之约

提示：会幕细则可快读，抓住「神同在」

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 8 天 旧约 · 旷野到盟约重申 约 57 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：利未记 19-27；民数记 1-36；申命记 1-12

地图 / 空间：西奈 → 旷野 → 约旦河东

时间锚点：一代人倒毙旷野 | 新一代将进迦南

提示：家谱、人数统计可快读

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 9 天 旧约·进迦南 约 56 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：申命记 13-34；约书亚记 1-24；士师记 1-10

地图 / 空间：迦南十二支派地界

时间锚点：进入应许之地

提示：约书亚地业名单可快读

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 10 天 旧约·士师到扫罗、大卫兴起 约 57 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：士师记 11-21；路得记 1-4；撒母耳记上 1-31；撒母耳记下 1-11

地图 / 空间：支派纷争区域；扫罗/大卫活动范围

时间锚点：约前 1000 前夜 | 君王制度开始

提示：士师循环：犯罪→压迫→呼求→拯救

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 11 天 旧约·大卫后期到分国前 约 57 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：撒母耳记下 12-24；列王纪上 1-22；列王纪下 1-22

地图 / 空间：统一王国 → 南北分裂

时间锚点：约前 1000 | 大卫 / 所罗门；随后分裂

提示：注意南北国对照

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 12 天 旧约·亡国线 + 历代志补线 约 58 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：列王纪下 23-25；历代志上 1-29；历代志下 1-26

地图 / 空间：亚述、巴比伦压力下的犹大

时间锚点：前 722 北国亡 | 南国危急

提示：历代志上家谱可快读

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 13 天 旧约·灭亡、回归与苦难提问 约 58 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：历代志下 27-36；以斯拉记 1-10；尼希米记 1-13；以斯帖记 1-10；约伯记 1-15

地图 / 空间：巴比伦 / 波斯；回归耶路撒冷

时间锚点：前 586 圣殿毁 | 前 538 起回归

提示：拉尼斯读「重建」；约伯开始问苦难

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 14 天 旧约·约伯收束 + 诗篇（一） 约 57 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：约伯记 16-42；诗篇 1-30

地图 / 空间：（智慧书，少地理）

时间锚点：苦难与敬拜语言

提示：约伯对话可稍快；神说话段落放慢

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 15 天 旧约·诗篇（二）约 60 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：诗篇 31-90

地图 / 空间：—

时间锚点：祷告、哀歌、称谢的学校

提示：诗篇章短，可按篇推进；不必每篇精读

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 16 天 旧约·诗篇（三）约 60 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：诗篇 91-150

地图 / 空间：—

时间锚点：以赞美收束诗篇

提示：今日章多但短，节奏会快起来

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 17 天 旧约·智慧书 约 51 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：箴言 1-31；传道书 1-12；雅歌 1-8

地图 / 空间：—

时间锚点：挂在所罗门时代理解即可

提示：箴言可按段快读；传道书放慢抓主旨

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 18 天 旧约·以赛亚 约 66 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：以赛亚书 1-66

地图 / 空间：犹太与列国；面向被掳与归回的盼望

时间锚点：先知向危机中的百姓说话

提示：神谕体可稍快；40 章后「安慰」放慢

三句话笔记：

① 发生了什么：_____

② 神做了什么：_____

③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 19 天 旧约·耶利米与哀歌 约 57 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：耶利米书 1-52；耶利米哀歌 1-5

地图 / 空间：耶路撒冷陷落前后

时间锚点：前 586 | 城破、人掳、仍有新约应许

提示：重复警告可快读；31-33 章放慢

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 20 天 旧约·以西结与但以理 约 60 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：以西结书 1-48；但以理书 1-12

地图 / 空间：巴比伦地的异象与宫廷

时间锚点：被掳中的圣洁与主权

提示：圣殿异象可快读；36-37、但 1-6 放慢

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

第 21 天 旧约·十二小先知（全书收官）约 67 章

日期：_____ 开始：__:__ 结束：__:__ 实际：__ 小时

读完：何西阿书；约珥书；阿摩司书；俄巴底亚书；约拿书；弥迦书；那鸿书；哈巴谷书；西番雅书；哈该书；撒迦利亚书；玛拉基书

地图 / 空间：把每位先知标在「北国危急 / 南国危急 / 回归后」旁

时间锚点：先知总复盘 | 玛拉基之后接新约

提示：章多但短，约等于常规 50 章量；每卷写一句主题

三句话笔记：

- ① 发生了什么：_____
- ② 神做了什么：_____
- ③ 一个疑问：_____

今日完成打卡

21 天收官页

完成后勾选

新约 27 卷已全部过目

旧约 39 卷已全部过目

八个时间锚点我能大致说清

主要地图走廊我能指认（埃及—西奈—迦南—耶路撒冷—巴比伦 / 波斯—地中海教会）

我已记下希望第二遍 / 精读深挖的书卷或问题：

精读候选（自己填）：

1. _____
2. _____
3. _____

第二遍我想怎么读（可选）：

按卷序再通读一遍（更熟位置）

单卷精读（先选：_____）

按主题（约 / 国度 / 圣殿 / 弥赛亚等）

其他：_____

说明：本清单为通读节奏工具，不取代教会教导与牧者陪伴。重大信仰问题请与可信的属灵长辈一同分辨。