

2026年1月

# 宣读圣经

你要以宣读  
(Public Reading of Scripture),  
劝勉, 教导为念, 直等到我来。

提摩太前书4:13 (和合本)



宣读  
圣经

Public Reading of  
Scripture

[prsi.org/zh-cn](http://prsi.org/zh-cn)



免费的有声圣经APP

# 什么是宣读圣经 (PRS)?

宣读圣经是  
按照圣经的方法  
在集体中  
聆听/阅读圣经的  
属灵操练。

# 内容

1. 宣读圣经(PRS)的五个支柱.....	4
2. 旧约&新约中宣读圣经的例子.....	7
3. 多长时间能够听完整本圣经?.....	9
圣经66卷书每卷的聆听时间	
4. 每一年或两年能够阅读/聆听多少圣经?.....	12
为何均衡聆听新旧约并以诗篇祷告?	
5. 聆听时请留心几件事.....	14
6. 下载宣读圣经 APP.....	15
最优质的有声戏剧圣经	
7. 记录读经进度.....	17
共同训练, 而不是独自尝试	
培训其他的忠心的老师	
8. 聆听圣经的三步制胜法 .....	20
综合型基督徒学习平台	

# 宣读圣经 (PRS) 的五个支柱



**在团契中**

提摩太前书 4:13



**聆听**

启示录 1:3



**整本圣经**

马太福音 4:4



**定期聚会**

诗篇 1:2



**高品质**

尼希米记 8:8

# 在团契中

提摩太前书 4:13 (和合本)



你要以**宣读 (Public Reading of Scripture)**, 劝勉、教导为念, 直等到我来。

# 聆听

启示录 1:3 (和合本2010)



念这书上预言的, 和那些**听见**又遵守其中所记载的, 都是有福的, 因为日期近了。

# 整本圣经

马太福音 4:4 (和合本)



耶稣却回答说: “经上记着说: 人活着, 不是单靠食物, 乃是靠神口里所出的一切话。”

# 定期聚会

诗篇 1:2 (和合本)



惟喜爱耶和华的律法，**昼夜思想**，  
这人便为有福。

# 高品质

尼希米记 8:8 (和合本)



他们**清清楚楚**地念 神的律法书，  
讲明意思，使百姓明白所念的。

# 旧约中宣读圣经的例子

## 出埃及记 17:14a (和合本)

耶和华对摩西说：你要将这话写在书上作纪念，又念给约书亚听。

## 出埃及记 24:7a (和合本)

又将约书念给百姓听。他们说：耶和华所吩咐的，我们都必遵行。

## 申命记 31:11b (和合本)

你要在以色列众人面前将这律法念给他们听。

## 耶利米书 36:6b (和合本)

就是你从我口中所写在书卷上的话，念给百姓和一切从犹大城邑出来的人听。

# 新约中宣读圣经的例子

## 路加福音 4:16b (和合本)

在安息日，照祂平常的规矩进了会堂，站起来要念圣经。

## 使徒行传 15:21 (和合本)

因为从古以来，摩西的书在各城有人传讲，每逢安息日，在会堂里诵读。

## 歌罗西书 4:16a (和合本)

你们念了这书信，便交给老底嘉的教会，叫他们也念。

## 帖撒罗尼迦前书 5:27 (和合本)

我指着主嘱咐你们，要把这信念给众弟兄听。

# 多长时间 能够听完 整本圣经?

华语:	100小时
韩语:	85小时
阿拉伯语:	90小时
英语:	98小时
法语:	98小时
俄语:	99小时
西班牙语:	106小时
日语:	118小时

\* 以上为使用PRS的App中的戏剧圣经音频的时间。

# 圣经66卷书 每卷的聆听时间

旧约 (按顺序)			
创世记	4小时52分钟	传道书	48分钟
出埃及记	3小时33分钟	雅歌	27分钟
利未记	2小时40分钟	以赛亚书	5小时24分钟
民数记	3小时31分钟	耶利米书	5小时51分钟
申命记	3小时19分钟	耶利米哀歌	38分钟
约书亚记	2小时10分钟	以西结书	4小时28分钟
士师记	2小时3分钟	但以理书	1小时20分钟
路得记	17分钟	何西阿书	43分钟
撒母耳记上	3小时3分钟	约珥书	16分钟
撒母耳记下	2小时21分钟	阿摩司书	33分钟
列王纪上	2小时48分钟	俄巴底亚书	5分钟
列王纪下	2小时36分钟	约拿书	11分钟
历代志上	2小时45分钟	弥迦书	24分钟
历代志下	3小时	那鸿书	10分钟
以斯拉记	51分钟	哈巴谷书	12分钟
尼希米记	1小时17分钟	西番雅书	13分钟
以斯帖记	39分钟	哈该书	8分钟
约伯记	2小时40分钟	撒迦利亚书	47分钟
诗篇	7小时34分钟	玛拉基书	15分钟
箴言	2小时14分钟	<b>39卷总时长</b>	<b>77小时6分钟</b>

新约 (按顺序)			
马太福音	2小时40分钟	提摩太前书	20分钟
马可福音	1小时43分钟	提摩太后书	15分钟
路加福音	2小时54分钟	提多书	8分钟
约翰福音	2小时13分钟	腓利门书	4分钟
使徒行传	2小时43分钟	希伯来书	54分钟
罗马书	1小时16分钟	雅各书	19分钟
哥林多前书	1小时12分钟	彼得前书	22分钟
哥林多后书	49分钟	彼得后书	13分钟
加拉太书	25分钟	约翰一书	21分钟
以弗所书	24分钟	约翰二书	3分钟
腓立比书	18分钟	约翰三书	3分钟
歌罗西书	18分钟	犹大书	5分钟
帖撒罗尼迦前书	16分钟	启示录	1小时 42分钟
帖撒罗尼迦后书	8分钟	<b>27卷总时长</b>	<b>22小时8分钟</b>

按中文和合本

# 每一年或两年能够阅读/聆听多少圣经？

我们推荐**共同+个人**的阅读/聆听目标

旧约 - 新约 - 诗篇 (77小时) (22小时) (7.5小时)					每周的用时	
					两年	一年
1	-	1	-	2 次	1.0	2.0
1	-	2	-	3 次	1.25	2.5
1	-	3	-	4 次	1.5	3.0
2	-	3	-	4 次	2.25	4.5
2	-	4	-	6 次	2.5	5.0
2	-	6	-	8 次	3.0	6.0
3	-	5	-	7 次	3.5	7.0
3	-	6	-	9 次	4.0	8.0
3	-	9	-	12 次	4.75	9.5
4	-	6	-	8 次	4.5	9.0
4	-	8	-	12 次	5.25	10.5
4	-	12	-	16 次	6.5	13.0

用时取近似值，按照PRS的APP  
中文和合本戏剧圣经的时长。

时常均衡地聆听旧约&新约

# 为何均衡聆听新旧约 并以诗篇祷告？

## 希伯来书 1:1-2 (和合本)

神既在古时借着众先知多次多方的晓谕列祖，就在这末世，借着祂儿子晓谕我们...

## 路加福音 9:35 (和合本)

有声音从云彩里出来，说：“这是我的儿子，我所拣选的，你们要听祂。”

## 诗篇 55:17 (和合本)

我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹，祂也必听我的声音。

## 诗篇 72:20 (和合本)

耶西的儿子—大卫的祈祷完毕。

## 路加福音 21:36 (和合本)

你们要时时警醒，常常祈求...

# 聆听时请留心几件事

## 申命记 6:4-5 (和合本)

以色列啊，你要听！

耶和华—我们神是独一无二的主。

**你要尽心、尽性、尽力爱耶和华—你的神。**

## 约翰福音 5:39-40 (和合本)

你们查考圣经，因你们以为内中有永生；

给我作见证的就是这经。然而，

**你们不肯到我这里来得生命。**

## 玛拉基书 1:8b (和合本)

将瘸腿的、有病的献上，这不为恶吗？

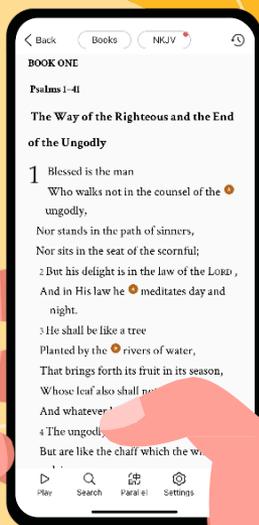
**你献给你的省长，他岂喜悦你，岂能看你的情面吗？**这是万军之耶和华说的。

## 马太福音 7:26 (和合本)

凡听见我这话**不去行的，好比一个无知的人，把房子盖在沙土上。**

# 下载宣读圣经 APP

免费!



扫描QR码下载

# 最优质的 有声戏剧圣经

完全免费!

## 现有语种:

英语NKJV

英语NLT (新约)

西班牙语

韩语

日语

华语

俄语

印尼语

阿拉伯语NVD

阿拉伯语GNA

(新约)

法语

## 即将登场:

**2026**

**Q1**

葡萄牙语 (新约)

印地语 (新约)

**Q3**

葡萄牙语 (旧约)

**Q4**

印地语 (旧约)

# 记录读经进度!



设定一年的目标。



用读经进度表记录  
追踪读经进度。



创建多个进度表  
记录一年的进度。



# 共同训练， 而不是独自尝试。

**路加福音 6:40** (中文标准译本)

学生不高于他的老师，  
但所有**学成的人(fully trained)**，  
将会像他的**老师**一样。

**提后 2:2-6** (新译本)

要交托给那些又忠心又能够教导  
别人的人。

你应当和我同受磨难，  
好像**基督耶稣的精兵**。

**当兵的人**不让世务缠身，  
为要使那招兵的人欢喜。

**竞赛的人**若不遵守规则，  
就不能得冠冕。

**劳力的农夫**理当先尝果实。

# 培训其他的 忠心的老师

## 马太福音 28:19-20 (和合本)

所以你们要去，使万民做我的门徒，  
奉父、子、圣灵的名给他们施洗，  
凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守。  
我就常与你们同在，直到世界的末了。

## 提摩太后书 2:1-2 (和合本)

我儿啊，你要在基督耶稣的恩典上刚强起来。  
你在许多见证人面前听见我所教训的，  
也要交托那忠心能教导别人的人。

## 哥林多前书 9:25 (和合本)

凡较力争胜的，诸事都有节制。  
他们不过是要得能坏的冠冕，  
我们却是要得不能坏的冠冕。

# 聆听/阅读圣经的 三步制胜法



**加入一个PRS小组，  
最好和1-2个朋友一起**

传道书 4:12

路加福音 4:16



**设定一年或两年的目标**

申命记 8:3

马太福音 4:4

哥林多前书 9:26



**记录和分享进度**

箴言 27:17

提摩太前书 4:15

## 第1步: 加入一个PRS小组, 最好和1-2个朋友一起



### 传道书 4:12 (和合本)

人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；  
三股合成的绳子不容易折断。

### 路加福音 4:16 (和合本)

耶稣来到拿撒勒，就是祂长大的地方。  
在安息日，照祂平常的规矩进了会堂，  
站起来要念圣经。

## 第2步: 设定一年或两年的目标



### 申命记 8:3 (和合本)

祂苦炼你，任你饥饿，将你和你列祖所不认识的吗  
哪赐给你吃，使你知道，人活着不是单靠食物，  
乃是靠耶和華口里所出的一切话。

### 马太福音 4:4 (和合本)

耶稣却回答说：“经上記着说：

‘人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。’”

## 第3步: 记录和分享进度



### 箴言 27:17 (新译本)

铁磨铁，磨得锋利；朋友互相切磋，  
才智也变得敏锐。

### 提摩太前书 4:15 (和合本)

这些事你要殷勤去做，并要在此专心，  
使众人看出你的长进来。

# 综合型的 基督徒学习平台

## 提摩太前书 4:13

你要以**宣读、劝勉、教导**为念，直等到我来。

- **宣读：共同 & 个人听读圣经**
- **劝勉：主日证道中的话语**
- **教导：**  
**读书 (JSU & 个人阅读)**  
**查经学习**

# 笔记

---

# 笔记

---

# 笔记

---

# 笔记

---

# 更多信息， 请登录我们的主页。

[prsi.org/zh-cn](https://prsi.org/zh-cn)



宣读  
圣经

Public Reading of  
Scripture

[www.justshowup.club](https://www.justshowup.club)



JUST  
SHOW  
UP

读 书 社 群

念这书上预言的，  
和那些听见又遵守  
其中所记载的，  
都是有福的。  
因为日期近了。

启示录 1:3



宣读  
圣经

Public Reading of  
Scripture

[prsi.org/zh-cn](http://prsi.org/zh-cn)



免费的有声圣经APP