

休息旨在恢复精力

我向来把休息，当作日常工作以外可资利用的时间，而不是无所事事的闲暇。（《犁痕》，514）

08月3日

休息旨在恢复精力：养精蓄锐，酝酿思想，制订计划。换句话说，休息意味着调换一种活动，使你回到日常工作岗位时，充满崭新的动力。（《犁痕》，514）

你应好好利用时间。不要忘记那棵被我主诅咒的无花果树。它已经做了些事：长了叶子。好像你一样.....不必告诉我你的借口。圣史说，那棵树没结无花果的理由——当我们的主去寻找无花果时，还不是结果子的时候——是没什么用的。之后，那棵树就永不再结果实了。（《道路》，354）

你们不要像一般人待己以宽，反之，律己要严。我们有时会过于忧虑自己的健康，担心休息不够。当然休息是必须的，因为我们需要恢复精力去应付每天的工作，但就像我多年前写下的：「休息不是什麼也不做，而是放我们的注意力在不需那么多精力的活动上。」（《天主之友》，62）

dev.opusdei.org/zhs/dailytext/Xiu-Xi-Zhi-Zai-Hui-Fu-Jing-Li/ (2025年8月12日)