

經文和先知教導我們保持積極的方法：

真正圓滿的快樂
只來自神（見教
約 101：36）。
當我們轉向祂，
我們的心會
改變。



神祝福我們每個人的生
活（見詩篇 145：9）。
我們可以力求在生活中
察覺到神溫柔的慈悲。



保持專注於神並不是一時一刻
的事，我們必須訂立並持續
遵守聖約，例如每星期配稱地
領受聖餐。



我們和尼腓一樣，
可以因經文而喜樂
（尼腓二書 4：15-
16），閱讀神和
祂先知的話語可以
讓我們心情愉悅。



戈登·興格萊會長
（1910-2008）鼓勵我
們「多說彼此的美德，
少說彼此的過失」，
並且「更慷慨地稱讚
美德和努力。」⁴

