

# 我經常因為一些事情感到煩躁和生氣。 要怎樣才能更快樂呢？

——蔚山的不快樂

## 親愛的你不快樂：

我們都有各種的情緒。我們可能會感到擔心、快樂、生氣、難過或很傻——有時候還會在一天當中感受到全部這些情緒！但這是正常，也是健康的。

能幫助我們感到快樂的一件事，就是感恩。我們能感謝有一位天父一直聆聽我們，還有一位救主愛我們、關心我們。如果你經常感到不快樂，跟值得信賴的成人聊一聊，會是個好主意。

愛你的，  
朋友

## 玩感恩的遊戲！

準備好要找出更多值得感恩的事了嗎？拿起骰子，擲出去，按照你擲出的數字旁邊的指示去做。越去找出祝福，就會發現越多祝福！

### 你需要：

- 一顆骰子
- 經文
- 鉛筆和紙
- 蠟筆
- 兒童歌本
- 你的歌聲
- 正向思考
- 創造力



列出天父賜給你的五件事情。



唱「我天父愛我」（兒童歌本，第16-17頁）。



說一說或寫下今天發生的好事。



讀教義和聖約 78：19。



說出你喜歡自己的一個原因。



畫出你感謝的事物。