

我試著要戒掉一個壞習慣，卻老是出錯。
我要怎樣才能做對呢？
——住在德比的氣餒

親愛的氣餒，

要戒掉壞習慣是很困難的，但不管你搞砸了多少次，繼續努力絕對是值得的。嘗試、失敗、再嘗試，這是人生旅程的一部分，所以要對自己有耐心。迪特·鄔希鐸長老教導：「我們的命運不是由我們跌倒的次數來決定的，而是由我們站起來，抖掉身上的塵埃，向前邁進的次數而定。」¹

所以要繼續努力！

朋友

幫助你改掉習慣的5個祕訣

1. **用好習慣來取代壞習慣。**計劃在你受到誘惑去做壞習慣時，要改成做哪些事。可以是一些微小的事！
2. **閱讀摩爾門經。**「你想要改掉壞習慣嗎？……讀摩爾門經吧！」羅素·納爾遜會長說，「它會讓你與主和祂慈愛的大能更加接近。」²
3. **尋求幫助。**與朋友和家人談談你的目標，並請他們給予支持。
4. **讓自己處處都能看到充滿希望的話語。**選擇一段能激勵你的嘉言或經文，把它放在你每天都能看到的地方。
5. **仰賴天父和耶穌基督。**這是最重要的祕訣。有祂們同在，你就能克服任何壞習慣。要每天祈求祂們的幫助！

1. 「你現在可以起來了！」，2013年11月，利阿賀拿，第55頁。 2. 參閱「對摩爾門經的見證」，2000年1月，利阿賀拿，第84頁。