

我试着要戒掉一个坏习惯，却老是出错。
我要怎样才能做对呢？

——住在德比的气馁

亲爱的气馁，

要戒掉坏习惯是很困难的，但不管你搞砸了多少次，继续努力绝对是值得的。尝试、失败、再尝试，这是人生旅程的一部分，所以要对自己有耐心。迪特·邬希铎长老教导：「我们的命运不是由我们跌倒的次数来决定的，而是由我们站起来，抖掉身上的尘埃，向前迈进的次数而定。」¹

所以要继续努力！

朋友

帮助你改掉习惯的5个秘诀

1. **用好习惯来取代坏习惯。**计划在你受到诱惑去做坏习惯时，要改成做哪些事。可以是一些微小的事！
2. **阅读摩尔门经。**「你想要改掉坏习惯吗？……读摩尔门经吧！」罗素·纳尔逊会长说，「它会让你与主和祂慈爱的大能更加接近。」²
3. **寻求帮助。**与朋友和家人谈谈你的目标，并请他们给予支持。
4. **让自己处处都能看到充满希望的话语。**选择一段能激励你的嘉言或经文，把它放在你每天都能看到的地方。
5. **仰赖天父和耶稣基督。**这是最重要的秘诀。有祂们同在，你就能克服任何坏习惯。要每天祈求祂们的帮助！

1.「你现在可以起来了！」，2013年11月，利阿贺拿，第55页。2. 参阅「对摩尔门经的见证」，2000年1月，利阿贺拿，第84页。