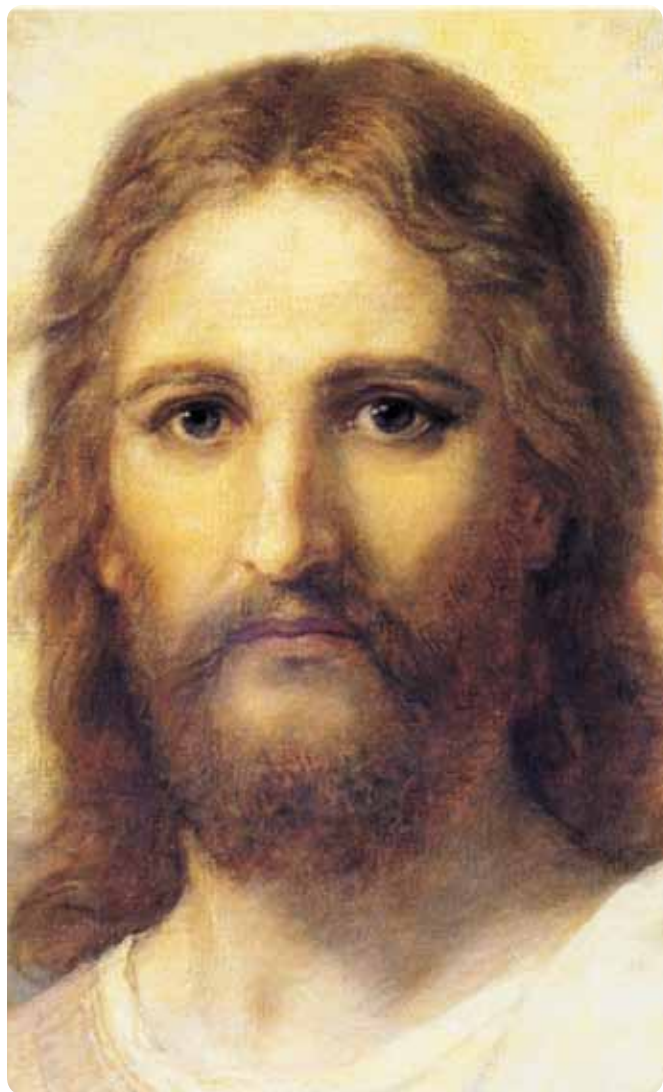


巩固青年



This publication is a translation of an original English document. In China, it is for personal use by members of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. Persons outside China are not authorized to distribute this publication in China. Any practices, organizations, and/or activities referenced in this publication that are not permissible under the laws and regulations of the People's Republic of China are not to be implemented there.

本出版物为其英文原文的翻译。在中国境内，本出版物供耶稣基督后期圣徒教会的成员个人使用。境外人士不得在中国境内发行本出版物。本出版物中任何与中华人民共和国法律和法规相悖的作法、组织及/或活动，皆不适用于中国。



总会会长团给

青少年的信息

亲爱的男女青年，我们对你们充满了信心。你们是神所钟爱的儿女，他很关心你们。你们在这充满美好契机的时代诞生世上，也有着严厉的挑战。本手册中的标准将帮助你们面对现在和未来要作的重要抉择。我们应许，只要你们遵守已经订立的圣约和这些标准，你们就会蒙福得有圣灵的陪伴，你们的信心和见证会更稳固，也能享有日益增加的喜悦。

不论做什么事都要以圣殿为念。你们会在圣殿中接受到主赐的所有最伟大的祝福，包括今生和全永恒的婚姻。遵守本手册中的标准会帮助你们保持配称进入圣殿，让你们可以现在就为祖先执行神圣的教仪，并在日后为自己订立必要的圣约。

我们在天上的父非常信任你们，他有事工要你们去进行。要借着祈祷寻求他的指引，并听取父母和领袖的忠告。你们现在作的决定对往后的生活有决定性的影响，也会影响到永恒。

我们见证神活着。我们热切地为各位祈祷，希望你们能终生保持坚定不移、英勇不屈，并信赖救主和他的应许。你们若这样做，就会成为一股良善的力量，能帮助建立神的国度，并准备好世人迎接救主的第二次来临。

总会会长团

盐湖圣殿的门



耶稣基督后期圣徒教会
犹他州盐湖城出版

Intellectual Reserve, Inc.© 2001, 2011

版权所有

美国印行

英文核准日期: 9/11

翻译核准日期: 9/11

For the Strength of Youth译本

Simplified Chinese

09403 266

目录

选择和负责	2
约会	4
服装仪容	6
教育	9
娱乐和媒体	11
家庭	14
交友	16
感恩	18
诚实和正直	19
言谈	20
音乐和舞蹈	22
身心健康	25
悔改	28
安息日举止	30
服务	32
性的纯洁	35
什一奉献和捐献	38
工作和自立	40
凭信心前进	42
附录	44

选择和负责

因此，世人……可以借着全人类的
伟大中保，自行选择
自由和永生，或……选择
束缚和死亡。尼腓二书 2: 27

天父给了你选择权，也就是选择对错及为自己主动行事的能力。除了生命本身以外，主导自己生命的权利是神赐给你的最伟大恩赐。你来到世上，就是要证明自己会运用选择权，借由遵守神的诫命来表明对他的爱。圣灵会指引你用正义的方式使用你的选择权。

你要对自己的选择负责。神很关注你，即使你的家人和朋友用不好的方式运用他们的选择权，神还是会帮助你做好的选择。要有道德勇气坚持遵守神的旨意，即使要独自坚守也一样。如果你这样做，就会为他人立下足以效法的榜样。

你有为自己做选择的自由，但你行为所导致的后果却由不得你选。不论后果是好是坏，都是你选择之后随之而来的自然结果。有些罪行可能会带来短暂、世俗的满足，但是这些选择会延缓你的进步，并且带来忧伤和痛苦。正义的选择带来长久的快乐和永生。要记得，真正的自由来自运用选择权去服从，而选择不服从则会让你失去自由。



你也有责任培养天父赋予你的能力和才华。你必须为如何发挥自己的能力和运用时间而向他负责。要自愿选择行许多善事。

马太福音 25:14-29；摩罗乃书 7:15-19；教义和圣约 58:27-28

我的选择是不是会帮助我找到永恒的快乐？

约会

美德爱美德；光固守光。

教义和圣约 88:40



约会是一项经过计划的活动，让一位年轻男性和一位年轻女性能够更加认识彼此。在容许约会的文化中，约会可帮助你学习和练习社交技巧、培养友谊、以有益身心的方式享受愉快的时光，最终并帮助你找到永恒的伴侣。

你应该要等到至少年满 16 岁才开始约会。开始约会时，和另一对或多对一起约会。避免经常和同一个人约会。年纪还轻就发展认真的关系会局限你认识其他人的机会，也有可能导​​致不道德的行为。邀请你的父母认识和你约会的人。

只选择和有高道德标准以及相处时能维持自己标准的人约会。要记得，约会中的男女青年有责任保护彼此的荣誉及美德。

计划约会的活动时，要选择安全、有建设性、花费不高且能帮助彼此认识的活动。只去那些能让你维持标准以及让你可以保持与圣灵接近的场所。



男青年通常是主动邀约和计划约会的一方。在你邀约他人或接受、拒绝邀约时，一定要有礼貌并表示尊重。在约会的时候，要礼貌地聆听并表达你自己的感受。

在你进入成年期之后，要将约会和婚姻视为优先。寻找配称进入圣殿的伴侣，可以和你在今生及全永恒印证在一起。在圣殿中结婚和建立永恒家庭是神的幸福计划中不可或缺的一部分。

哥林多前书 11:11；教义和圣约 46:33

我要做哪些事才能对和我约会的人产生正义的影响？

服装仪容

岂不知你们是神的殿，
神的灵住在你们里头吗？……
神的殿是圣的，这殿就是你们。

哥林多前书 3:16-17



你的身体很神圣。要尊重身体，不可用任何方式玷污。你可透过自己的服装仪容，显示出你知道自己的身体有多珍贵。你可以显示出你是耶稣基督的门徒，而且爱他。

神的先知一再劝告他的儿女要衣着端庄。仪表整洁、服装端庄就可邀请圣灵同在，也可对周遭的人产生良好的影响力。你的服装和仪表会影响你和他人的行为。

绝对不可以降低你的服装标准。不要以参加特殊场合作为不端庄的借口。当你的衣着不端庄时，就传递了与你身为神之儿女的身分不符的讯息，也会让人觉得你是在利用身体吸引别人的注意及获得他人认同。



不端庄的服装包括紧身、透明或过于暴露身体任何部位的衣服。女青年应该避免穿着短裤、短裙、露出肚子的上衣、露肩或领口、后背过低的衣物。男青年的外表亦应保持端庄。男女青年都应保持整洁，在衣着、发型和行为上都不应极端或不当。他们在从事运动时应该选择适当且端庄的衣着。世界的潮流会改变，但是主的标准永远不变。

不要以刺青或在身上穿洞破坏自己的身体。女青年若要穿耳洞，只能戴一付耳环。

参加教会聚会或活动时都要穿着适当的服装，以表示对主及对自己的尊重。这一点在参加圣餐聚会时尤其重要。男青年在执行圣餐仪式的教仪时，应该穿着得体。

服装仪容

如果你不确定怎样穿才适当，可以研读先知的话语、祈祷获得指引，并请教父母或领袖。你现在的穿著和仪容会帮助你为进入圣殿、与神订立神圣圣约的那日作好准备。问问自己：“如果是在主面前，我会对这身打扮觉得自在吗？”

创世记 1:27；阿尔玛书 1:27

我对福音的见证怎样影响我对服装的选择？

教育

我们在今生达到的任何智能水平，
会在复活时与我们一起复活。

教义和圣约 130:18



在天父的计划中，他要你成为变得更像他，而教育是很重要的一环。他希望你锻炼自己的心智、发展技能和天赋，并培养尽职尽责以及善尽生命价值的的能力。你接受的教育在今生和来生都会对你很有价值。

教育会让你准备好在社会和在教会从事更多的服务，也会帮助你更有能力供养自己、家人，并帮助穷困者。教育也会让你成为未来配偶的明智顾问和伴侣，以及未来子女知识丰富、成功的教师。

教育是一本万利的投资，能为你开启机会之门，否则就会丧失这些机会。现在就要计划受教育。必要时要乐于勤奮用功并愿意为获取学识而牺牲。和你的家人、朋友、领袖讨论你在教育上的目标，让他们可以支持、鼓励你。

教育

终生都要保持学习的热忱，并从不断学习和扩展兴趣来寻得喜乐。选择主动积极参与你所能获得的学习机会。

你的教育应该包括灵性的学习。要研读经文和近代先知的话语。参加福音进修班和福音研究所。要终生不断学习天父的计划。灵性的学习会帮助你找到生命考验的答案，并邀请圣灵与你同在。

阿尔玛书 37:35；教义和圣约 88:77-80

教育为什么对我自己和未来的家庭有所助益？



娱乐和媒体

任何有品德、美好、受好评或值得赞扬的事，我们皆追求之。

信条第 13 条

你生活在一个科技进步的时代，很容易接触到各式各样的媒体，包括网路、移动通信装置、电动游戏、电视、电影、音乐、书籍和杂志等等。这些媒体所提供的资讯和娱乐能增进你学习、沟通以及在世上行善的能力。不过，有些资讯和娱乐会误导你，让你远离正义的生活。在使用媒体的时候要明智地选择，因为你所读到、听到或看到的事物都会对你产生影响，因此只能选择那些能提升你的媒体。

撒但会利用媒体来欺骗你，他会颠倒是非，使邪恶的事看起来很平常、有趣，或刺激。他试图让你误以为违反神的诫命是可以接受的，对你或他人不会有负面的影响。不要出席、观看或参与任何低俗、不道德、暴力或色情的娱乐。有些娱乐显示出不道德或暴力行为是可接受的，请不要参与任何这样娱乐。如果你看到或听到的事物会让圣灵离开，要有勇气走出电影院、关掉电脑、电视，或行动装置。

各种形式的色情资料特别危险且容易令人沉迷。刚开始是不小心看见或好奇心的驱使，到后来可能会变成无法自拔的恶习。观看色情媒体是一项严重的罪，也可能会导致其他的性罪。要尽一切所能避免色情。色情就像毒药，会削弱你的自制力、破坏你的自我价值感，并改变你对人的看法。色情会让你丧失圣灵的指引，也会让你无法和他人有正常的关系，特别是和你未来的配偶。色情会限制你感受到真爱的能力。如果你遇到任何形式的色情，要立刻远离。

如果你沈溺于色情，请立刻停止，并寻求你需要的帮助。你的父母和主教可以帮助你采取必要步骤悔改，改掉这个毁灭人的恶习。

要小心使用媒体，不要让媒体使你的敏锐度减低，以致无法感受圣灵，或让媒体妨碍你和他人之间的关系。花很长的时间使用网路或手机、玩电动游戏，或是看电视和其他媒体，都会让你无法和他人进行宝贵的互动。使用社群媒体要注意，不能让这些媒体取代和家人、朋友相处的时间。

运用科技分享个人资讯和影像时要格外小心，以确保自己和他人的安全。透过网路或简讯传递讯息时，不要传递那些面对面沟通时不宜分享的资讯。分享音乐、电影和其他受著作权法规范的资料时，要遵守法律。

如果你不确定某些媒体内容是否合宜，请与父母和其他成年领袖讨论。圣灵会给你力量作正确的选择。

摩罗乃书 10:30；教义和圣约 121:45

我所选择的媒体如何影响我的思想和行为？



家庭

家庭是神所制定，男女之间的婚姻是他永恒计划的基本部分。

……以主耶稣基督的教训为基础，最有可能获得家庭生活的幸福。

“家庭：致全世界文告”

能成为家庭的一分子是莫大的祝福，家庭能提供你友伴，带给你快乐，帮助你在爱的气氛中学习正确的原则，并帮助你为永生作好准备。

稳固的家庭关系需要努力经营。如果你能尽自己的本分巩固家庭，你的家人会因此蒙福。要和颜悦色、乐于助人，并体恤家人。许多家庭问题都源自家人在言语行为上自私自利、不友善。做个使人和睦的人，而不是去嘲弄家人或与他们打架、争吵。每天都要向家人表现出你的爱。透过言语和行动和家人分享你的见证。你的正义榜样会发挥影响力，并巩固你的家庭。

孝顺父母就是要爱他们和尊敬他们。服从他们正义的领导。要乐意在家中帮忙。参与有益身心的家庭活动和传统。和家人一起祈祷、研读经文，和进行家人家庭晚会。遵守这些诫命可以巩固家庭，促进家人团结。如果你的家人不会

一起从事这些活动，你可以自行祈祷和研读经文。你的榜样会鼓励家人加入你的行列。

巩固兄弟姐妹间的手足之情，他们可以成为你最好的朋友。支持他们从事自己有兴趣的事，帮助他们解决所面对的挑战。

神希望他所有的儿女来到世上成为一个永恒家庭的一份子，家中有彼此相爱、关怀的父母，而他们也爱自己的子女。如果你的情况并非如此，要有耐心并继续过正义的生活。要寻找配称的楷模。现在就准备去履行你将身为丈夫、妻子和父母的神圣任务。立志要在圣殿中结婚，建立你自己的永恒家庭。

以弗所书 6:1-3；摩赛亚书 4:14-15

我多敏于察觉家人的需要和心中的愿望？



交友

这些事你们既做在我这弟兄中
一个最小的身上，就是做在我身上了。

马太福音 25:40



每个人都需要真正的好朋友。这样的朋友将是你的强大支持和祝福。他们会影响你的想法和行为，甚至影响你成为怎样的人。他们会帮助你变得更好，让你更容易按照耶稣基督的福音生活。选择相同价值观的人做朋友，这样你们可以互相巩固、彼此鼓励过高标准的生活。

要交好朋友，自己就需要先成为好朋友。展现对他人的真心关注；要微笑，让他们知道你关心他们。对待每个人都要亲切、尊重，不要论断、批评周遭的人。绝对不可以用任何方式欺负人。特别去和那些害羞、孤单、有特殊需求或没有归属感的人做朋友。

在试图结交朋友的同时，不可以妥协自己的标准。如果你的朋友怂恿你去做不好的事，即使没有人站在你这一边，也要挺身坚守正义。你可能需要寻找其他会支持你遵守诫命的朋友。在作这些选择的时候要寻求圣灵的指引。



只要你努力遵行福音，你的朋友也会受到鼓励去这么做。立下榜样遵守诫命、参与教会活动、准备终生为主服务，并保持配称以进入圣殿。

邀请不同信仰的朋友参加教会聚会和活动。让他们觉得受欢迎、被接纳。许多人都是透过朋友的榜样及交谊而加入教会的。也要特别关心新归信者及较不活跃的人。

提摩太前书 4:12；阿尔玛书 17:1-2

我是怎么样的朋友？

感恩

凡以感谢接受一切的，
将成为荣耀的。教义和圣约 78:19



主希望你的言行举止都怀着感恩之心。心怀感谢会使你的人生充满快乐与满足。感恩能将你的心转向主，帮助你察觉出他在你生活中的影响以及所给你的祝福。即使是在最艰困的时刻，你也能找到许多值得感谢的事。这样的态度会使你更加坚强，也会使你蒙受祝福。

祈祷时，要为自己所得到的祝福，全心全意地向天父表示感谢。你的感谢要明确，感谢他的良善、感谢他赐给你家庭、朋友、亲人、领袖和教师，也要因福音及他的儿子耶稣基督而感谢他。

你也能透过个人生活方式来表达对主的感谢。遵守他的诫命及为人服务都能表示出你对他的爱及感谢。感谢每一个用不同方式造福你生活的人。

路加福音 17:12-19；阿尔玛书 34:38

我要如何为我的祝福表达诚挚的谢意？

诚实和正直

不可偷盗。

不可作假见证陷害人。出埃及记 20:15-16

无时无刻都要对自己、对别人，和对神诚实。诚实就是选择不会以任何方式说谎、偷窃，或欺骗人。诚实能够培养出坚强的品格，让你能为神、为人提供非凡的服务，也能蒙福有心灵的平安及自尊自重的感觉。你会获得主的信任，并配称进入他的神圣圣殿。

不诚实不仅会伤害自己，也会伤害到别人。说谎、偷窃、顺手牵羊或作弊会损害你的灵性，也会破坏你和他人的关系。诚实会增加你在未来的机会，并增强你接受圣灵指引的能力。在学校要诚实，选择不要以任何形式作弊。在工作上要诚实，为赚得的每一分钱全力以赴地工作。即使他人认为不诚实是无伤大雅的事，也不要为不诚实的行为找借口，认为这样的行为是可以接受的。

正直和诚实关系密切。正直就是无论后果如何，随时随地都要有正义的思想和行为。如果你很正直，即使在没有人看到的时候，也会愿意按照标准和信仰生活。要选择过正直的生活，让你的思想和行为总是能符合福音的标准。

阿尔玛书 27:27； 53:20

我的言谈和举止是不是都很诚实？

言谈

污秽的言语一句不可出口，
只要……说……好话。以弗所书 4:29



你的沟通方式应该反映出你是神的儿女。纯净、明智的语言是心智聪明及健全的明证。好的言语能提升、鼓励、赞美他人，也能邀请圣灵与你同在。我们的言谈就像我们的行为一样，应该充满信心、希望与博爱。

选择言谈高尚的朋友，用榜样来帮助其他人改善自己说话的方式。周遭的人使用不当的言语时，要有礼貌地走开或改变话题。

谈论他人时应宽厚而扬善。选择不要侮辱或贬低他人，即使是在开玩笑也不行。避免所有的闲言闲语，也不要气愤时说话。当你很想说一些严厉或伤人的话时，千万别说出口。

每次提到神及耶稣基督的名字时要虔敬尊重，滥用他们的名字是一种罪。祈祷的时候，用虔诚尊敬的语气和用字向天父说话。救主在主的祈祷文中用的就是这样的语气（见马太福音 6:9-12）。



不要有褻瀆、低俗、粗魯的言詞或動作，也不要說粗俗的笑話或不道德的故事，這些都會冒犯神及他人。

要記得，這些言談的標準適用在所有的溝通方式上，包括用手機傳簡訊或是在網路上的溝通。

如果你有不符合這些標準的言談習慣——像是說髒話及褻瀆神的話、嘲笑、說閒話，或對人說氣話——你可以改變。祈求神的幫助。請你的家人和朋友支持你說好話。

出埃及記 20:7；《聖經》雅各書 3:2-13；摩賽亞書 4:30

我的用字遣詞顯示出我是怎樣的一個人？

音乐和舞蹈

用歌唱、音乐、舞蹈……
祈祷来赞美主。

教义和圣约 136: 28



音乐可以使你的生活更加丰富。音乐可以提升你、启发你，帮助你更接近天父，也对你的思想、灵性和行为有深刻的影响。

小心选择你所听的音乐，注意自己在听音乐时的感受。有些音乐会带有邪恶和消极的信息。不要听在歌词、节奏或强度上鼓吹不道德或推崇暴力的音乐。不要听用词低俗或不堪入耳、倡导邪恶作为的音乐。这种音乐会让你灵性敏锐度变迟钝。

学习并唱圣诗。圣诗可以提振你的灵性、启发你去行义，并帮助你抵挡敌对者的诱惑。

听音乐的时候要注意体恤周遭的人，音量要适中，而且别人在对你说话或是要你参与他们的活动时，要将耳机取下。要记得，圣灵用微小的声音说话。如果你一直听音乐，就



可能不会有安静下来的时刻，让你可以思考、感受，并得到灵性的指引。

跳舞很好玩，也提供机会认识新朋友，不过也同样可能会被误用。跳舞时不可全身贴紧舞伴，也不可有煽情、粗暴或其他不当的动作或姿势。

只参加在服装、仪容、灯光、歌词、音乐及娱乐方面营造出正面的气氛，让圣灵会同在的舞会。

教义和圣约 25:12

我所听的音乐会邀请圣灵吗？



身体和心理健康

*凡记得遵行并实践这些话……的圣徒，
将获得他们肚脐中的健康和他们骨头中的
骨髓；也必找到智慧和知识的大宝藏，
甚至隐藏的宝藏。*

教义和圣约 89:18-19

你的身体是一座圣殿，是神的恩赐。如果你照顾好自己的身体，就会蒙受祝福。选择服从智慧语（见教约第 89 篇）。如果你服从这条律法，就能保有自由，不受恶习所约束，能掌握自己的生活，并且蒙福有健康的身体、敏捷清晰的头脑，以及圣灵的指引。你会准备好去为主服务。绝对不要听信撒但或其他人的怂恿，让你觉得违反智慧语会使你更快乐、更受欢迎或更具吸引力。

要照顾好自己的身体，就要摄取营养的食物、经常运动，并有充足的睡眠。在身体的健康各方面都要采取平衡和节制的作法。同时，要避免导致饮食失调的极端饮食习惯。不要刻意伤害你的身体。要避免会让身体遭受严重伤害的危险活动。

不要喝咖啡或茶。绝对不要使用任何烟草产品或任何种类的酒精饮品；这些东西很容易上瘾，并且有害身体和灵性。酒精的影响力会减弱你的判断力及自制力。饮酒会导致酗酒，招致个人及家庭的毁灭。

禁绝任何会产生“快感”或其他不自然效果的饮料、药物、化学物质或危险的行为，这些物质都会伤害你的身体和心智。这些物质包括大麻、毒品、滥用的处方药物或成药，或家用化学品。这些东西会让你上瘾，残害你的心智和身体。



瘾习会毁灭你身体、心智、心理及灵性的健康，也会伤害你与家人朋友的关系，降低你的自我价值感。瘾习会限制你的能力，让你无法自己做决定。如果你有任何瘾习的问题，请现在就寻求父母和主教的协助。

你的心理健康也很重要，会影响你的灵性和身体健康。今生必定会感受到失望，偶而也会忧伤。不过，如果你长期感到忧伤、没有希望、焦虑或忧虑，请与你的父母和主教商谈并寻求帮助。

你在生活中遭遇的所有问题都要寻求正向的解决方法。尽你一切所能护卫自己的身心健康，让你可以发挥身为神之儿女的神圣潜能。

但以理记 1:3-20；阿尔玛书 53:20

我每天做了哪些事来照顾自己的身体？



悔改

你们由此可知一个人
是否悔改他的罪——
看啊，他将认罪并弃绝罪。

教义和圣约 58: 43



救主为我们的罪受苦，并为我们付出他的生命，这项伟大的牺牲称为赎罪。透过赎罪，你只要悔改，就可获得宽恕，并成为洁净，不再为罪所玷污。

悔改不只是承认自己做错了事而已，还要改变你的思想和心。悔改包括离弃罪并转向神寻求宽恕，促成悔改的是对神的爱和遵守他诫命的真心渴望。

撒但要你觉得你无法悔改，但这绝对不是真的。救主已应许，只要你愿意谦卑自己，做到悔改必要的条件，就会得到宽恕。如果你犯了罪，越早悔改，就会越早开始走上回头路，找到宽恕所带来的平安与喜悦。如果你拖延悔改，就会失去祝福、机会和灵性的指引。你也可能会更深陷犯罪的行为，越来越难回头。



有些人故意违犯神的诫命，打算后来要去圣殿或传教前才悔改。这种蓄意犯罪是在嘲弄救主的赎罪。

要悔改，就要向主承认你犯的罪，然后请求你错待的人原谅，并尽可能弥补你的行为造成的损伤。在你力求悔改之际，可以寻求父母的协助和忠告。严重的罪，像是性罪或是观看色情媒体等等，需要向主教认罪。对主教要完全坦诚，他会帮助你悔改。如果你对于应该与主教讨论哪些事有疑问，可以询问父母或主教。

当你做了悔改需要做的事，并得到宽恕之后，你会亲身体会到赎罪的力量，并知道神爱你。你会感受到主耶稣基督所赐的平安；这种平安会带来伟大的力量，你会变得更像他。

阿尔玛书 36:6-24；教义和圣约 58:42； 88:86

我要如何将赎罪的力量带到生活中？

安息日举止

当纪念安息日，守为圣日。

出埃及记 20: 8



主为了你的益处而设立安息日，并吩咐你要守安息日为圣。

守安息日包括参加教会的所有聚会。参加圣餐聚会前要准备好在聚会中崇拜主，并配称地领受圣餐。在圣餐聚会时，要保持虔敬并愿意学习。在这个神圣的聚会中，不要从事会让自己或他人分心的活动。聚会要准时。如果你这样

做，就会邀请主的灵与你同在。

在一周中准备好自己，保留星期日从事许多适于安息日进行的有意义活动。这些活动包括和家人共享恬静时光、研习福音、从事教会召唤和职责、为人服务、写信、写日记、作家谱等等。你在安息日的行为和服装，都应显示出你对主和他的圣日的敬重。

星期日不可以购物或从事休闲或体育活动。不要在这天娱乐或花钱。让其他人知道你的标准，这样他们就可以支持



你。找工作时，告诉可能的雇主你要参加星期日的聚会并守安息日为圣。尽量选择不需要周日上班的工作。

守安息日为圣会帮助你更接近主，与家人更加亲近，也会让你能以永恒的眼光看事情，并获得灵性力量。

以赛亚书 58:13-14；教义和圣约 59:9-13

我还可以做哪些事情来守安息日为圣？

服务

你们为同胞服务时，
只是在为你们的
神服务而已。

摩赛亚书 2: 17



为人服务是耶稣基督的门徒极重要的一项品格；门徒会乐意承担别人的重担，安慰需要安慰的人。天父常会透过你来满足其他人的需求。

为人服务的方式很多。在家中服务家人是你可以从事的最重要的服务，你也可以在教会召唤上、在学校和在社区服务。你可以借着从事圣殿和家谱事工来服务，也能借着在今日与他人分享福音，并在日后担任全部时间传教士来服务。最有意义的服务往往是简单、日常的善行。每天要寻求圣灵指引，以得知该为谁服务及如何帮助他们解决困难。服务他人的时候要效法救主的榜样。



献身为他人服务会使你与天父更加接近，你的心会充满爱，你会学到服务和牺牲是克服自私的方法。你会享有只有在服务神和服务他人时才能有的快乐。你的能力会增强，并成为神手中的工具，造福他儿女的生活。

路加福音 10:25-37；摩赛亚书 18:8-9

我有哪些服务他人的机会？



性的纯洁

只有合法结婚、
成为夫妻的男女，
才能运用此
神圣的生育能力。

“家庭：致全世界文告”

夫妻间的身体亲密关系是美好而神圣的，由神所制定，目的是为了生儿育女及让夫妻彼此表达爱意。神已命令性关系应仅限于婚约中。

在性方面纯洁无瑕，就是准备好自己订立及遵守圣殿的神圣圣约，并准备好建立稳固的婚姻，带领子女来到世上，加入一个温暖的永恒家庭。你会保护自己的灵性和情感不受伤害；这种伤害常随着在婚姻之外与人发生亲密性关系而来。你也会保护自己不会罹患有害的疾病。保持性的纯洁帮助你有自信，能感受真正的快乐，并增进你现在和未来作正确决定的能力。

主为性的纯洁所订下的标准很明确，而且不会改变，就是不能在婚前发生任何性关系，而婚后要对配偶完全忠贞。不要让媒体、同侪或其他人说服你，认为婚前性行为是可

以接受的。婚前性行为是不可接受的。在神眼中，性罪是极为严重的，因为这会玷污神赐给我们创造生命的能力。先知阿尔玛教导说除了谋杀和否认圣灵外，性罪比其他罪行都更为严重（见阿尔玛书 39:5）。

不要做任何会导致性罪的事情。要尊重他人，不可视他人为满足淫荡私欲的工具。在结婚前不可以有激情的亲吻，不要压在他人身上，或碰触对方身体神圣隐私的部分，无论该部分是否有衣服遮盖都不可。不要做任何会激起性欲的其他事情。不要激起自己身体的欲望。要密切注意圣灵的提示，让你能保持纯净、贞洁。主的灵会从犯性罪的人身上退出。

避免会有较多诱惑的情境，像是深夜或过夜的外出活动，或是缺乏成人监督的活动。不要参与会激起性欲的讨论或使用会激起性欲的媒体。不要参与任何形式的色情。圣灵会帮助你知道自己是否身处危险，并且让你有力量离开那样的情境。要对父母和领袖有信心，并服从他们正义的忠告。

同性恋的行为是严重的罪行，如果觉得自已正为同性吸引的情况所苦，或是有人怂恿你参与不当的行为，就请教父母及主教，他们会帮助你。

性虐待的受害者是无罪的，他们不需要悔改。如果你是受虐者，请明白你是无辜的，并且要知道神爱你。告诉父母或自己所信任的成人，并且立即寻求主教的忠告。他们能给予你灵性上的支持，并协助你获得必要的保护和协助。



你的疗伤过程可能会很漫长。要信赖救主，他会治愈你，赐给你平安。

如果你有犯性罪的想法，不论是哪种类型，请寻求父母和主教的帮助。向你在天上的父祈祷，他会帮助你抗拒诱惑，克服不当的想法和感觉。如果你已犯下性罪，现在就要和主教谈话，并开始悔改的过程，这样你才能寻得内心的平安，能有圣灵完全同在。

现在就立下个人的承诺保持性的纯洁，也要借着你的言行鼓励别人这样做。

创世记 39:1-12; 教义和圣约 38:42

我是否了解要有真正的快乐就必须在性方面保持纯洁？

什一奉献和捐献


万军之耶和华说：你们要将当纳的十分之一全然送入仓库，……以此试试我，是否为你们敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容。玛拉基书 3:10

选择遵行什一奉献律法将会是你终身的伟大祝福。什一就是收入的十分之一。要进入圣殿就必须缴付十足的什一奉献。

缴付什一奉献是一项神圣的特权。缴付什一奉献表明了你感谢神所赐给你的一切，也是将你得到的一部分还给神。什一奉献用来兴建圣殿及教堂、翻译及出版经文、从事传道及家谱事工，也用在其他建立神在世上国度的工作上。

缴付什一奉献的态度很重要。你缴付什一奉献是因为你爱主，对他有信心；缴付时要心甘情愿，并心怀感激；即使觉得自己不够钱支付其他必要开销，也要先缴什一奉献。这么做会帮助你培养更坚定的信心、克服自私，并且更容易感受到圣灵。

每年要和主教安排时间作什一奉献年终结算面谈，面谈时你会审阅自己的奉献纪录并表明是否缴付十足的什一奉献。



在健康状况许可下，每月禁食一次以遵守禁食律法；禁食的时间通常是每月第一个星期日。合宜的禁食日包括连续两餐不吃不喝，并慷慨缴付禁食捐献以协助照顾贫困者。禁食要有目的。开始及结束禁食时都要祈祷，表达你的感谢并为你或他人的特别需要祈求特别的援助。禁食可以帮助你更自律、增强你抵抗诱惑的能力，并在生活中获得主的祝福。

如果你服从什一奉献律法和禁食律法，主就会在属灵和属世上祝福你。

《摩尔门经》雅各书 2:17-19；教义和圣约 119:3-4

我是否知道我所有的一切都是主赐给我的？

工作和自立

不可虚度光阴，也不可埋藏才能。

教义和圣约 60:13

工作是高尚的。培养工作能力会帮助你为我们居住的这个世界有所贡献，也会让你觉得自己更有价值，并在现在及未来祝福你和你的家人。

家庭是开始学习工作的地方。要乐意去做维持家务需要做的工作，来帮助你的家人。及早学习明智运用金钱，并且量入为出。遵行先知的教训，缴付什一奉献、避免债务，还要为将来储蓄。

要为自己立下高远的目标，然后努力达成目标。学习自立，做一个值得信任的人。尽全力去做你的教会召唤、学校课业、工作，以及其他有意义的事情。男青年应该愿意做一切必要的事，以准备好从事全部时间传道工作。天父已经赐给你恩赐和才能，也知道你的潜能，当你朝着自己的目标努力时，要寻求他的协助和指引。

主已经命令我们不可懒惰。懒惰会导致不当的行为、破裂的人际关系，以及罪。懒惰的形式之一就是浪费过多的时间在没有建设性的活动上，像是使用网路、玩电动玩具和看电视等等。



不要花时间和金钱在赌博上。赌博是不对的，不应将之当做消遣。赌博也会使人上瘾，使人错失良机，并造成破碎的家庭。不劳而获的想法是错误的。

工作带来的祝福之一就是能自立。自立的人会运用神所赐的祝福和能力照顾自己及家人，并且会解决自己的问题。自立并不表示你必须能够自行处理所有的事。真正自立的人懂得如何与他人合作，也会转向主祈求协助和力量。

要记得，神有一件伟大的事工要你做，他会祝福你，让你能完成你的事工。

尼腓二书 5:17；教义和圣约 58:26-27

我是否值得信任，言出必行？

凭信心前进

借着微小而简单的事能成就伟大的事。

阿尔玛书 37:6



本手册所提到的标准将帮助你作正确的选择；经常复习这些标准，并问自己：“我的生活是否符合主的期望？”“遵行这些标准让我获得哪些祝福？”

为帮助你达到主的期望，每天早晚都要跪下向天上的父祈祷。向他表达你的感谢和心中的愿望。他是一切智慧的源头。他会聆听你的祈祷，也会答复你的祈祷。

每天读经文，并在生活中应用你所读到的事情。经文是获得个人启示和指引的重要来源，也会不断增强你的见证。

每天都要努力服从。遵行本手册中的标准，并且鼓励其他的人也这么做。记得你已经订立的圣约，并记得你每个星期领受圣餐时，就有机会更新你的圣约。致力遵守这些圣约。如果你犯了错，不要放弃自己。你的天父爱你，他希望你请他帮忙，并继续尝试。

在做得到的时候去圣殿，感受在主的屋宇中服务的喜悦和平安。准备好接受你将来要在圣殿订立的圣约。

亚伦圣职男青年要立志担任全部时间传教士；这是一项圣职职责。要保持纯洁、配称，并勤奋工作，准备好成为传教士，做主的代表。

无论在什么情况下都要遵行先知、教会其他持有权柄人员以及你当地领袖的教导；他们会带领你走上幸福之路。

要谦卑并愿意聆听圣灵的低语，然后遵行他的提示。看重主的智慧甚于自己的智慧。

你若做这些事，主必使你的生命更为丰盛，远超过你自己所能达到的。他会提供你更多的机会，开拓你的视野，使你变得坚强。他会赐你所需的协助，以克服考验及挑战。当你逐渐认识天父及他的儿子耶稣基督，并感受到他们对你的爱时，你会获得更坚定的见证，并找到真正的喜乐。

尼腓二书 31:16-21

诫命

两条最大的诫命

1. 你要尽心、尽性、尽意爱主——你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。
2. 其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲。

马太福音 22:37-40

十诫

1. 除了我以外，你不可有别的神。
2. 不可为自己雕刻偶像。……
3. 不可妄称耶和华——你神的名。……
4. 当纪念安息日，守为圣日。……
5. 当孝敬父母。……
6. 不可杀人。
7. 不可奸淫。
8. 不可偷盗。
9. 不可作假见证陷害人。
10. 不可贪恋。

出埃及记 20:3-4, 7-8, 12-17

我实在告诉你们
每个人：
起来发光，
使你们的光
成为各国的大旗。

教义和圣约 115:5

耶稣基督
后期圣徒教会

CHINESE, SIMPLIFIED

