

# 总会

# 大会

# 笔记本

作好  
准备!

在总会大会开始前，你可以藉着寻求个人启示，来准备聆听主的声音。

我是否花时间作个人祈祷?

我有读经文吗?

你可在此记录并珍藏，从总会大会中获得的个人启示。

# 求问，

杰佛瑞·贺伦长老教导：「启示几乎都是为回应问题而赐予的。」<sup>1</sup>

## 然后聆听

总会大会是很棒的机会，让你了解主希望你  
知道什么以及做什么。但是，你要如何知道祂  
在何时对你说话？首先要思考你的生活，以及  
你需要什么帮助。

以下是一些可以思考的  
问题：

你希望主在总会大会  
中给你什么样的个人指  
引？花点时间写下来。

聆听总会大会时，要  
牢记这些问题。主能  
赐给你专属于你个人的  
指引。



# 作笔记

人们会出于很多原因在大会中作笔记。作笔记可以帮助你更专心，并记住你所听到的事。当你作笔记时，就是在向主表明，你已准备好接受个人启示并据以行动。

试试看！聆听总会大会时，别担心是否有把演讲者的话逐字逐句地写下来。如果你错过了某句话，稍后可以随时回去阅读或观看。将注意力集中在听演讲时获得的想法和灵感，如果你当下就写下来，就不必稍后再努力回想。

他们说了什么：

我的感受和灵感启发：

需要一些做法建议吗？以下是一些建议：

「我在大会当中作笔记时，并非总是一字不差地写下演讲者所说的话；我记下当时圣灵要赐给我的个人指示。所说的话并不如我们所听到和感受到的重要。」

罗拔·海尔斯长老（1932-2017）<sup>2</sup>

他们说了什么:

Empty rectangular box for notes on page 4.



**特别的邀请**

为帮助我们在灵性上成长，教会领袖经常向我们提出邀请。你在各场次中是否有听到哪项明确的邀请？记在这里，这样才不会忘记！



我的感受和灵感启发:

Large empty rectangular box for notes on page 5.



**暂停！**

到目前为止，你是否获得了某一个问题的答案？如果有的话，请花点时间写下你获得的指引和指示。



「我应许各位，只要聆听主的声音在这次总会大会上给你的教导，然后照着圣灵的提示去做，就会感受到上天的手在护佑你，你的生活和周遭之人的生活都会蒙受祝福。」

尼尔·安德森长老<sup>3</sup>

「总会大会结束后，这大会最大的祝福才会临到我们身上。请记住经文中经常记载的这个模式：在聚集聆听主的话语之后，我们便回家奉行这些话语。」

罗拔·海尔斯长老<sup>4</sup>

他们说了什么：

我的感受和灵感启发：



### 暂停！

关于要改善你的生活，你需要持续去做哪些事、停止做哪些事，或要着手去做哪些事，你是否已获得更多想法？

## 接下来我要做什么？

聆听使徒和先知的见证是多么美好的经验啊！你是否获得了对生活有帮助的指引？

现在就是大好时机，去设立目标，使你能根据所学到的事采取行动。这里有几个建议：

- 选择一两项专属于个人的指示，拟定一个行动计划。
- 拟定计划，针对你听到的一项挑战或邀请采取行动。
- 每天早上在准备上学时，聆听一个总会大会演讲。
- 与朋友或在社群媒体上，分享你最喜欢的一个总会大会故事或引文。
- 规划一个时间，让家人可以彼此分享，他们感觉印象深刻的大会内容。
- 还有别的想法吗？写下你自己的目标：

用剪刀剪下本页的这个部分。然后，你可以把它放在每天看得到的地方，提醒自己记得目标！



### 特别的邀请

为帮助我们在灵性上成长，教会领袖经常向我们提出邀请。你在各场次中是否有听到哪项明确的邀请？记在这里，这样才不会忘记！



「答覆你祈祷的答案可能直接来自某个演讲或某一句话。……热切地渴望想要聆听并跟从忠告，能够帮助你准备好获得个人启示。」

迪特·邬希铎长老<sup>5</sup>

**注：**

1. 杰佛瑞·贺伦，「你们不可丢弃勇敢的心」，2000年6月，利阿贺拿，第39页。
2. 罗拔·海尔斯，2013年10月总会大会（2013年11月，利阿贺拿，第6页）。
3. 参阅尼尔·安德森，2017年10月总会大会（2017年11月，利阿贺拿，第126页）。
4. 罗拔·海尔斯，2013年10月总会大会（2013年11月，利阿贺拿，第7页）。
5. 迪特·邬希铎，「总会大会——非凡的祝福」，2011年9月，利阿贺拿，第4页。

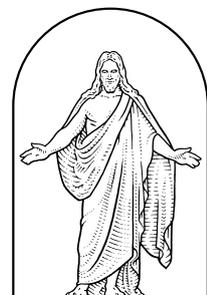
Intellectual Reserve, Inc. 2022  
版权所有。

本小册子的重印许可，  
乃授权给私人且非商业目的之用。  
这项许可包括供支会领袖列印少量复本，  
提供给他们蒙召服务的对象；小册子必须  
整本印出。这项许可不包括线上张贴、  
改变本资料用途，或发行本资料。  
将本资料用于任何其他用途，  
都需要获得许可。

PERMISSIONS  
.CHURCHOFJESUSCHRIST.ORG

**需要更多份吗？**

到 [conference.ChurchofJesusChrist.org](http://conference.ChurchofJesusChrist.org)  
下载和列印这本笔记本。



耶稣基督  
后期圣徒教会