

「你们中间有忧愁的吗？」

如果你是使徒，就绝不会灰心；因为没有不能克服的困难。那你为什么忧愁呢？《道路，660》

01月21日

真正的德行不是忧愁或惹人反感的；而是亲切的喜乐。《道路，657》

如果一切都顺利，我们要欢乐，赞美天主，是祂的功劳。如果一切都失

败，我们也要欢乐，赞美天主，祂让我们分享祂十字架的甘饴。《道路，658》

你问我治疗忧愁的法子。我给你一个圣雅各伯宗徒所写的好处方。

Tristatus aliquis vestrum? 「你们中间有忧愁的吗？」 Oret! 「祈祷吧！」你试试就会明白。《道路，663》

不要忧郁。要从一个更「我们共同的」、更基督化的观点来看事。《道路，664》

Laetetur cor quaerentium
Dominum. 「凡寻求上主的人，满心喜乐。」这句话给你光明，有助于你发现忧郁的原因。《道路，666》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/are-you-sad-my-son/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/are-you-sad-my-son/)
(2026年2月23日)