

你在想什麼？

有時候學校裡的孩子會說一些刻薄的話。我要如何制止他們？  
——受夠了，法國

「那樣不友善。」

「請不要再說了！」

「那樣不好。」

用你自己的話語

如果你看到有人不友善，請他們停下來。你可以說些這類的話。試著排練一下，你會在哪些場合說這些話。

**親愛的受夠了，**

你無法強迫別人做任何事。但只要說些仁慈親切的話，別人可能會效法你的榜樣。言語是有力量的。特別是用言語行善的時候。刻薄的言語會令人受傷，但親切仁慈的言語會帶來幫助、醫治和啟發。這裡有幾項建議可以幫助你。

朋友



**用仁慈填補世界**

不論別人怎麼做或怎麼說，你都可以用仁慈填補世界！只要說些親切仁慈的話，就會讓人有很好的感覺。寫下你可以說的一些仁慈的好話：