

你在想什么？

有时候学校里的孩子会说一些刻薄的话。我要如何制止他们？  
——受够了，法国

「那样不友善。」

「请不要再说了！」

「那样不好。」

用你自己的话语

如果你看到有人不友善，请他们停下来。你可以说些这类的话。试着排练一下，你会在哪些场合说这些话。

**亲爱的受够了，**

你无法强迫别人做任何事。但只要说些仁慈亲切的话，别人可能会效法你的榜样。言语是有力量的。特别是用言语行善的时候。刻薄的言语会令人受伤，但亲切仁慈的言语会带来帮助、医治和启发。这里有几项建议可以帮助你。

朋友



**用仁慈填补世界**

不论别人怎么做或怎么说，你都可以用仁慈填补世界！只要说些亲切仁慈的话，就会让人有很好的感觉。写下你可以说的一些仁慈的好话：