

2级 公开课与精彩的集会电话。（你的国家）太棒了 我们很棒 你太棒了 我太棒了 确保他们有纸和铅笔做笔记，以便记下他们不理解的单词。询问学生自从学习以来他们的生活发生了什么变化 对善良的第一个承诺。一个一个地在房间里转。让他们写下：承诺#2。善待所有其他人和上帝的造物。四处走走询问每个学生这对他们意味着什么。以下是要点和示例，请使用您的生活

经验添加示例。

1. 从不打架。 远离战斗，这不是懦弱，而是聪明。 战斗可能导致受伤或死亡。 人们因为一场愚蠢的战斗而入狱。 打架之后，每个人都会后悔。 从不打架。（向他们询问有关打架的故事）

2. 不要与任何人争论。 争吵是负能量。 告诉对方他们是对的，问问自己，当十分钟后争论没有任何意义时，是否真的可以很好地利用时间。 做一个更聪明的人，告

诉他们他们是对的，这会让人人们发疯，他们想要争取关注。永远不要争辩说这是浪费时间

3.别逗了。戏弄是卑鄙的，它是在挑一个更小或不那么聪明的人。浪费能源，太卑鄙了。

4.不要欺负人。欺负者是失败者，他们自尊心很低。他们不会欺负比自己大的人，他们通常会与其他失败者一起欺负。他们是软弱的人，对他们感到抱歉并走开。走

开不是软弱，而是力量。

不要让他们叫你的名字打扰你，忽略他们说的一切。

5. 对每个人微笑。微笑是健康的，它能让你活得更久，它能让别人微笑，对人微笑是一种善意的行为。微笑是免费的，可以帮助有需要的人。每个人都笑起来更好看。微笑会释放大脑中的神经信息单元，以减轻压力，它们是内啡肽、多巴胺和血清素。

6. 不要歧视。我们都在地

球上，我们都是人类，我们都是平等的。像你希望他们对待你一样对待别人。

7. 消除种族主义。 不要根据肤色来判断一个人，而是根据他们所说的话和他们的行为来判断一个人。

8. 不要有偏见。 偏见被定义为：不基于理性或实际经验的先入为主的意见。不是聪明的性格特征。

9. 握手，拥抱别人，看着眼睛。 我们是群居动物，我们需要有身体和情感的接

触。拥抱是一种真正的善意行为，握手是一种美妙的问候和眼神交流，这对于良好的沟通是必不可少的。

10. 为陌生人敞开大门。有些人可能不会感谢您，但他是一个非常善良的人，会花时间帮助他人。

11. 开车时让人们进入车流。大多数人只有在知道这是一种奖励时才会做善事。这是一个很好的例子。你正在去面试的路上，你必须准时，在交通中你右边的人希

望被允许进入，你不这样做，这让你和另一个人感到难过。在面试时，面试你的人是你不友善的司机。问问自己他对你的感觉。如果你知道是他，你肯定会让他进来，因为你的行为可能会得到回报。现在，作为一个善良的人，知道让汽车进入交通只会耽误你五秒钟，你让这个人进入，你和他们一样感觉很棒。现在你开始面试，你认为那个人现在对你的看法如何？善良有很多回

报，我们并不总是看到它在我们面前。

12. 不要吃濒危物种。人们吃的生物，曾经是后人无法享用的。每年有数以千计的物种死亡。

13. 不要购买由这些物种制成的商品。他们为了象牙首饰和办公室装饰品杀死大象。他们为了皮革而杀死动物，为了木制家具摧毁稀有的异国树木。问问自己是不是这种。

14. 练习随意的善举。善待



陌生人或捡垃圾需要时间和精力，但你会看到它会给你带来带来的美妙感觉。

15. 贡献你的时间。为他人留出一点时间，即使是几分钟也能有所作为。

16. 分享。与他人分享你拥有的东西太棒了，它可能是你的时间，你不再需要的东西，钱给有需要的人。

17. 听别人说。有句话说，智者听。当您真正倾听某人时，这是一种非常友善的行为。

18. 你说的话很重要。总是说客气话。言语影响水，我们是70%的水。京都水研究证明，粗言秽语会扭曲水分子，善意的话语则显示出水晶的美丽形状。请使用，谢谢，不客气，我爱你，我可以帮助你。我们是人类，必须以友善的方式使用语言。用 *Fantastic Rally Call* 结束课程（你的国家）太棒了 我们很棒 你太棒了 我太棒了 笔记 学生应该分成小组，一两个人假

装欺负别人，一个人到现场  
用好话阻止他们，然后告诉  
他们为什么不应该欺负别  
人。一起做的实验：在谷  
歌上查找京都水资源研究

