



行善日历：2020 十二月



星期一



星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

1 与他人分享行善日历，播撒善意

2 和不能在一起的人联系，了解他们的近况

3 向此刻正面临困境的人提供帮助

4 对尽可能多的人给出善意的评价

5 为无家可归或感觉孤独的人制作一份礼物

6 支持你真正关心的慈善机构或慈善活动

7 为他人留下积极的信息

8 为朋友或家人做一些有帮助的事

9 当你对自己或他人苛刻时，换成友善的态度

10 全心聆听他人，不作评价

11 慷慨大方，用食物、爱或善意喂养他人

12 多买一份物品，将它捐给当地的食物库

13 看看今天你可以对多少不同的人微笑

14 与所爱的人分享快乐的回忆或鼓舞人心的想法

15 联系一名年老的邻居，点亮他们的一天

16 对接触到的每一个人说点积极的话

17 练习感恩，列出他人为你做过的善事

18 放下一些坚持的事

19 在本地买东西，支持附近的独立店铺

20 联系可能孤单或感觉孤独的人

21 珍惜善意，感谢为你做事的人

22 恭喜他人所取得的不显眼的小成就

23 选择给予或接受原谅

24 给他人带去欢乐，分享让你大笑的事

25 用善意对待每个人，包括你自己

26 到户外去，为大自然做点善事，例如捡垃圾

27 给远方的亲戚打电话，问好聊天

28 对地球友好，少吃点肉，少使用能源

29 关掉电子设备，认真聆听他人

30 让某人知道你有多么感激他，告诉他原因

31 为2021年要做的善事列下新计划

让我们求同存异，相互帮助。
每一份善举都重要。



ACTION FOR HAPPINESS

做好事的十二月

www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题内容：www.actionforhappiness.org/do-good-december

平静·明智·友善