

行三好

現在每間學校都在推行的三好校園，已是我們耳熟能詳的事。究竟推行三好有什麼意義呢？無非就是要我們從小就要有對的好的知見觀念，讓這個社會能越來越好。

因現代網路發達，很多人曾在社群軟體上記錄生活，也同時因為我們是民主國家，也有很多入會肆意對他人的生活或者行為評價。這時說好話就是個很重要的部份，也許你今天會看不慣這件事，但如果又說出一些很犀利的言詞，有可能會造成別人的不適與反感。

近幾年看新聞的時候，都不知道這個世界是怎麼了，可能因為對方沒有說出他想聽的話，然後就對那個人製造陷阱。假使大家都存有好奇心，肚量也大一點，這社會是不是就沒有那麼多的遺憾。

近年來國內外總有大大小小的食安問題，以最近的蘇丹紅來說，它流入市場，消費者渾然不知，但製造商的錢一直源源不絕，很有可能造成人民不適，也讓人民人心惶惶。但如果有著一顆不想讓大家的健康出問題的好心，也許這個國家的人民會更加凝聚，更有向心力。

原來這三好是環環相扣的，少了一項都有可能讓這個社會不完美。從小，在校園培養行三好，是為了讓我們出社會後有良好的價值觀

。在我小時候，大人都教導我，只要我有能力，就手心向下幫助別人，就能讓世界變得更好；只要我存好心，不去陷害，算計他人，將來我會有好的善緣親近我。從小培養的三好一直都很受用，我相信等我長大我會感激從小培養我三好的師長跟長輩們，並將這一切延續給我的下一代。

如何行三好

我們常常在新聞上看到類似殺人，或是因為一些事情而起衝突的案子，當大家都在為這些事情感到擔憂，害怕或惋惜時，我們是不是可以想想如何減少這類事件的發生呢？我覺得我們可以從「行三好」這部分下手。

所謂的一三好一指的是一說好話、做好事、存好心，而在這三點中，最重要的就是存好心。在生活中有很多衝突的起因就是因為只站在自己的角度看待事情，未能設身處地的為他人著想，我相信如果能做到「存好心」的話，這應該不是一件難事，而如果能將存好心給做到、做好的話，不用刻意去想該怎麼說好話，該做什麼好事，也會自然而然的去行使「說好話」，「做好事」的。

本來我以前也不明白為什麼我們要行三好，但因為常常聽到關於行三好的事情，有一天突然心血來潮想說不然試試看吧！反正能做就做，不能做就算了，於是我開始試著每天多說一句好話、多做一件好事，後來我慢慢發現「行三好」也並非是那麼遙不可及的事情。我也在說好話的過程中發現了一種發自內心的快樂，不是因為獲得了什麼好處，只是因為我幫助了一個人。

我發現，若是一開始就能存好心當然是最

好，但若是一開始做不到存好心也沒關係，我們可以在說好話的過程中漸漸了解如何存好心，雖然這種方式會慢一點，但也會有更深刻的體悟的。

在現代的社會中，每個人所說出口的一字一句都會有不同的意義，不同的表達也會帶給人不同的感受，有些會令人愉悅，也有些會傷害、得罪他人。不僅是言語上的表達，人與人相處時，我們所做的行為，所做出的選擇也會嚴重到足以影響對方。但不管怎麼樣，只要在言語上、行動上，甚至心裡面，都能夠做好事、說好話、存好心，那這世界肯定會變得更加美好。

但真的有行三好的人屈指可數，所以我很慶幸能真正的見過。某一天，在擁擠的捷運車廂裡，座位全都滿到連一絲空隙都沒有，各式各樣的人們都有，孕婦、老人、小孩和青壯年無一缺少。但即便如此，在座位上的孕婦卻緩緩起身，把那唯一可以獲得短暫休息的座位禮讓給身旁年邁的老人，當我看到這一幕，瞬間感覺車廂內被一種名叫溫馨的氛圍所渲染。即使那位母親也需要放鬆和休息，但只要附近有比她更需要，她就沒有絲毫猶豫選擇了讓位，並不是選擇無視，當個旁觀者。

從我小時候到現在，長輩們都教導和叮嚀我和他人溝通要有禮貌，相處的時候也要有禮儀，小時候不理解究竟為什麼要如此注重，直到長大才理解了言語的奧妙。當我們遇到不一樣個性的人們，可以去稱讚他無數個優點。像

是之前我認識的一位朋友，不管你的長相、個性或是各種壞習慣，她都有辦法從中發現到你的優點，並誇獎你、尊重你和支持你。有時很好奇為什麼她都不會去批判他人，她說：「每個人都有優缺點，但我們不必一直執意去放大污點，當我們只專注於他人的閃光點，到最後也就會發現這世界的真善美。」

在生活中，選擇說好話、做好事並不困難，但前提也要存好心，我們可以隨意的批評他人，做盡壞事，那為什麼不能轉個彎，往好的方向呢？當我們選擇良好的行為舉止，就會發現，世界其實比想像中的更多彩多姿，而我們自己也將變更美好，這或許就是行三好的意義吧！

如何行三好

常言道：「做好事、說好話、存好心」方能

能使國家社會安居樂業，也能促使人和人之間

消除罣礙，不再互相猜忌，一句好的話能使人

積極向上，也勝造七級浮屠；一次如及時雨的

幫忙，能打破人心之間的距離；時時存好心，

方能使社會長久太平。

我依稀記得，有次遭逢挫折，被所有人不

看好的狀況下，一位只有一面之交的朋友對著

我說：「朋友，你已經盡力了！別給自己太多

的苛責！」，天啊！那時的我，已然被他的這

句平凡無奇的言語，感動的一把眼淚一把鼻涕

了，原來「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」

是這種感覺，我當下真的覺得以前的我為什麼

會低估言語之間所造成的份量呢？

後來，我也有朋友遭遇人生重大變故，這

次我不像從前的我一樣，拿著名為言語的毒刀

去傷人，而是將他轉為最厚實的盾，拿著它陪

朋友渡過低潮，也如願以償的喚回從前逢人就

笑的原貌，也許是他當時對我的所做所為，救

了如今也遭遇困難的他。

存好心幫助他人，也能使自己得救；說好

話，也能給予自己和別人浴火重生的機會；做

好事，能使世間良久不衰，那還有什麼理由不

學習的呢？

如何行三好

行三好，顧名思義就是說好話、做好事、存好心，這個口號已被帶入了校園生活。行三好的根本就是要有包容心及同理心，若校園中的師生皆能實踐，即可成為充滿歡樂氣氛的「三好校園」。

首先，要從「說好話」做起，因為相較之下，修口比修身養性來的容易且最能让他人感受到包容及尊重。想到「說好話」，必須先設身處地為他人想想。例如：婉轉教誨不批評、不以傷害他人為目的……等。在生活中最實用的便是一「三明治批評法」。在講出他人的缺失前，以同理心思考，先說出一個優點，再說「可惜……」，這就是說話的藝術。不僅能讓他人心服口服，更能让他人充滿上進心，簡直是一舉兩得！

至於存好心，做好事，由於皆需心境及行動共同改變，才得已實行。但當你鋒利的言語逐漸圓融後，便能輕鬆達成。因為「三好」各有關聯及相似的目的，所以經過一段時間的洗禮後，心境會隨之改變。在修身養心的路上，只要你願意真心改變且不做作，那麼身邊的人就會對你面帶笑容、誠心相待。

三好校園已不只是一個紙上談兵的口號，而是大家一起付諸行動，才能將口號化為共同

目標，建立充滿溫暖的三好校園。

[illegible]

如何行三好

三字經曾說：

「人之初，

性本善，

強調

人的心在最初，一定是善良的，而跟邪惡且不正

正的心思沒有任何關聯，這或許就是道德與

好的教育的結晶吧。日行一善，就是一種好的

理念，所謂「三好」，就是「做好事，說好話，

存好心」，做好事，是做有益於群體的事，

把侵犯傷害的惡行，轉換成利益大眾的善行。

做好事，也不一定為了大群體而做，像

路邊遇到老奶奶行動不便並且幫助她過馬路，

雖然這或許對自己來說可能只是舉手之勞，但

也確實是做了一件好事，有些人實做了「己私

欲」去做這種表面上的功夫，不要為了做而做，

我認為要打從心底去做，才是那潔白又純淨

的心，又或許有人會覺得這太過狹義，太過才

貌，可這又是現在的人們做不到的事。

「說好話」，是說善言，是真話，亦或者

是實話，能把嫌恨嫉妒的惡言，轉換成利益大

眾的善言。學校內就曾在這種狀況的出現，常

發生在拌嘴的時候，大家可能會口出惡言，嫉

妒心也好，故意說出口的也罷，這些其實都偏

向於惡，他們可能不知道這麼做會對那個人造

成什麼傷害，多說好話，「辭」字也算在內，「辭

現在可能是抒發情緒的一種，但這也是非常不

好的，多數自己留點口德才是上上之法。

之前，我也常常做出傷害到朋友，又或者
是親人的事，說了些不該說的話，可我隨著年
齡的增長，也慢慢知道說了這種話是不應該的
，總結一句，就是日行一善。