

♥ ♥ 日行一善 108 种方式 ♥ ♥

1. 捡起脚下别人扔的纸片，扔到垃圾箱里去。
2. 向与你擦身而过的人微笑。遇到同事或者长辈报以问候!
3. 扶老太太过马路（当然，你要确定她想过去，而且别穿一身劫匪似的黑风衣）。
4. 在公交车上让座（让给心仪的漂亮 MM 不算）。
5. 看到不远处有人要过马路，把车在斑马线前停下来（别管后面车辆的喇叭声，我们要做有素质的自己）。
6. 看到讨钱的乞丐，给他吃的。看到讨饭的老人，给他钱。
7. 坚持一天不说一口粗话。
8. 把单位会议室里坏的座椅顺手修一修吧（当然，也要综合考虑自己的技术，别多修出好几个零件来）。
9. 请一个你不熟的同事吃顿饭，不要理由。
10. 天色晚了，看到路边摊的老阿婆还有一些香蕉没卖完，把剩下的全部买下来，让她早点回家。
11. 遇到问路的人，如果你不知道，帮他问。
12. 遇到迷路的，直接带到，太远的话就送上车，实在不知道地方的送到派出所或交警。
13. 放走误飞进你家中的小动物（放走的要是活的，少根毛都不行）。
14. 把邻居的孩子们叫到一起来，给他们讲故事。
15. 把你生活、工作诀窍，与同事、朋友分享。
16. 给一个孤身在家的亲戚打电话，跟他（她）聊天。
17. 如果你有合适的交通工具，允许任何人搭顺风车（没后座的自行车就算啦）。
18. 了解一些别人的愿望，偶尔地，给身边的人一些惊喜（就是把你追女朋友的心分给一些人）。
19. 寄钱给需要帮助的人，不用多，也不要透露出自己的任何信息。
20. 上网时看到好帖，回帖，而且回得声情并茂，正能量需要传播。
21. 在跟别人合作项目时，多做一些工作，不要跟人讲。
22. 在同事们进办公室前，去做那个开门拿报纸的人。
23. 真心的赞美一个在母亲怀中的孩子，用你美好的语言去滋养他人，比如赞美他（她）很可爱。
24. 帮老大扛自行车上天桥（如果人家坚持说要锻炼身体你就别逞强了）。
25. 下赢街头的象棋残局，不拿赢得的赌注。
26. 了解施救常识，哪怕你一辈子都没机会用上。
27. 清扫宿舍楼梯，不只是自己这一层。

- 28 . 手写一封信给久未联系的朋友，问他最近的生活。
- 29 . 撕掉一张别人已不可能兑现的欠条。
- 30 . 大风天，扶起倒在地上的自行车，即使你的车并没有被压在下面。
- 31 . 结伴郊游归来，清点相机里拍到的所有人（路人和宠物就算啦），给他们一一寄照片。
- 32 . 随口回答了某人的问题后，第二天专门给他《她》 E - MAIL 一份详细资料过去，告诉他（她）昨天你的回答太草率了。
- 33 . 在火车上，把 MP3 的一只耳机分给正在无聊的同座（当然首先要确定你 MP3 里面的歌无不良内容）。
- 34 . 听到同事在开会上的发言有明显错误，马上发条短信告诉他（她），善意提醒。
- 35 . 用旧的东西不需要了，单独用个袋子包起来再扔，不要跟其他生活垃圾混在一起，让捡走的人还能继续用，最好找到需要的人。
- 36 . 好像有一件别人嘱托要做的事忘记了，一个个打电话给有可能托付你的人，直到想起来为止。
- 37 . 看到在街头哭泣的孩子，过去安抚他，不管多莫名其妙的事情，耐心地听他讲完经过。
- 38 . 捡到小额的钱，找不到失主，如果嫌交到警察叔叔手里边麻烦的话，就找个募捐箱，捐出去。
- 39 . 不经意间看到别人的秘密，停止传播，也永远不说出来。最好要做到非礼勿视。
- 40.在大家起哄取笑一个人的时候，不笑，或者善意地拍拍那人的肩膀，鼓励他。
- 41 . 多做一些家务，对家人要比对外人更好。42 . 在餐馆里或者公共场合，把自己的声音放低。
- 43 . 离开餐馆前，帮服务员收拾一下餐桌上的残局。
- 44 . 排队办事时，知道自己的事比较复杂，让后面有急事的人先去。
- 45 . 看到精彩的电影、图片、音乐、文章，拷贝下来，然后跟别人分享。
- 46 . 看到有人在街头做公益事业，如果正好有空，主动加入他们。
- 47 . 举报一处环境污染，把地球环境看做自己的事。
- 48 . 帮不认识的人提行李，他（她）要问你名字就说叫雷锋。
- 49 . 发现在你家屋檐下避雨的人，借把伞给他（她）。
- 50 . 遇到大热天中午或大冷天晚上摆地摊的，别还价，家境哪怕好一点的不会在这时候摆摊。
- 51 . 遇到学生出来打工，勤工俭学的，看他（她）卖什么你就适当买点吧。
- 52.排队买票，给身后的十名乘客一起买，完了再找他们收钱（这个风险性比较大，更好的方式是先跟他们讲好）。

- 53 . 给摆摊的小贩送碗热水。
- 54 . 每天顺手把邻居订的牛奶带上楼给他（检查一下没有滴洒漏再送）。
- 55 . 公共厕所没纸了，正好自己有带，完事后留一张放在干净的地方。
- 56 . 给无盖的窨井插个醒目标志。
- 57 . 在身边的人都闯红灯而过的时候，独自守候着绿灯，这是一种美德。
- 58 . 晚上经过单位时买些夜宵带给加班的同事。
- 59 . 提前把自己不需要的优惠券送给身边需要的人（一定要确定对方正好有需要，不然那人突然从包里拿出一沓来你会有些尴尬）。
- 60 . 有私家车的你，选择一天乘坐公交系统或者骑车走路。
- 61 . 如果你英语好，主动跟在路上碰到困难的老外问候，问他（她）需要什么帮助。
- 62 . 看到公告栏歪了，把它扶正。
- 63 . 身体还行的话，去参与无偿献血。身体更行的话，还有一些其他东西可以献。
- 64 . 主动了解贫困学生的信息，偷偷地帮助一两个。
- 65 . 泳池里看到初学者，教他怎么游得更好（自己要是三脚猫就不要误导人家啦）。
- 66 . 记着朋友的生日，到那天发短信或贺卡祝福（逼人家请客的事就免啦，不然自毁功德啊）。
- 67 . 下雨后，路边会有很多蜗牛和蚯蚓，把它们放到不危险的地方（比如草丛里），以免行人或者车辆伤害到它们
- 68 . 遇到残疾人，不要一直盯着人家看，给他们平等的尊重和空间。
- 69 . 用 PS 把朋友网上相册里的照片做得更美，再传给他（她）。
- 70 . 熬夜快结束的时候给每一个在线的好友发个信息--“很晚了，早点睡身体好”，然后下线再睡。
- 71 . 走路遇到蚂蚁搬家时，尽量避开不踩到。
- 72 . 任何时候经过学校和诊所时，不按喇叭。
- 73 . 召集人，把小巷中间的绊脚石一起搬掉。
- 74 . 被同事的仙人掌刺到后，提醒每一个打算拿起来把玩的人小心。
- 75 . 不知道谁的车没锁，或是车钥匙落车上了，通知保安帮他（她）看好。
- 76 . 雨天，在一个摩托车防护帽旁放上纸条--“您的摩托车帽刚掉地上进水了，不要马上戴上去”。
- 77 . 即便知道公园的后门怎么走，还是带孩子从正门买票进去。
- 78 . 在超市买东西结账时，不需要的放回货架原处，不乱丢乱放。逛街试穿衣服后，尽量把衣服整齐的挂好，或叠好还给服务员。
- 79 . 把你挑好的衣服让给另一位也想买的顾客，尽管该款式只有这一件了。

- 80 . 友好地提醒把衣服扣子扣错或是拉链没拉的路人（注意方式），包括你的同事朋友哦。
- 81 . 在街头卖艺者表演结束时带头鼓掌。
- 82 . 买一束芬芳的鲜花，放在有路人经过的家门口，被人拿走就拿走吧。
- 83 . 遇到无家可归的人，跟他说说话，看能不能帮点什么。
- 84 . 陪公园里的老人下棋说话。
- 85 . 看到公布在媒体上的私人救助号码，如果不能帮上什么大忙的话也可以给这个号码充话费。
- 86 . 听闻媒体报道的灾情险情，如果方便的话尽自己的心力去捐赠，或者送上一个平安祝福。如果自己有能力保护自己并帮助更多人，再去现场看一看有什么能够帮得上忙的。
- 87 . 用朋友而不是家长的口气，阻止爬树，或正准备拿弹弓打路灯的孩子。
- 88 . 参加一些志愿者活动，做几次义工，聆听、陪伴和关怀有需要的人。
- 89 . 仔细考虑别人的请求，实在不行也要和颜悦色地拒绝。
- 90 . 结伴旅行中，如果需要有人看包，该牺牲就主动牺牲一下吧。
- 91 . 随身带一些创可贴等，不只是为自己。
- 92 . 准备一个本子，记下自己对人许下的每一个承诺，不时检查一下完成的情况。没完成的，跟人家道个歉。
- 93 . 把自己擅长的技能（如修电脑、写春联什么的）跟社区报告，在社区、他人有需要时，可以出一份力。（注意，是报告不是广告）
- 94 . 遇到别人敲错门，用和善的语气跟对方说没关系。
- 95 . 在邻居孩子要上学前买本字典送他，上中学前买本词典送他，这会是一件让人记得很久的好礼。
- 96 . 看到路上有西瓜皮或香蕉皮，一定要想办法清理掉，再不济也要踢到没人走到的路边。
- 97 . 喂食流浪的小动物，如果条件允许，就收养它们。
- 98 . 多素少肉，保持身体健康的同时，也不伤害别的生命。如果可以，一个月至少请别人吃素一次。
- 99 . 在报刊亭上觉得很好的文章，那就买下这份报纸或者书籍，带给他人分享。
- 100 . 尽量少用或不用一次性物品，如一次性筷子、纸杯、塑料袋等。
- 101 . 提前把办公室打扫干净，或者帮家人做家务
- 102 . 买东西结账的时候，有些零碎的钱，就不用找零了。
- 103 . 路上遇到清洁工叔叔阿姨，买一瓶水送给她们。
- 104 . 如果你在公交车上遇到有人没零钱，如果刚好你有，就帮对方付一次钱。
- 105 . 当其他三个人还在研究晚上玩什么时，你已经跑出去买了两副扑克回来。

106.在朋友圈有人需求点赞的时候，举手之劳给一次点赞。

107 . 既然接受任务，就全力以赴，做些有挑战的事，挖掘下自己的潜能。

108 . 约更多的人，和你一起“日行一善”。