

亲 子 共 读 · 分 龄 读 本

0-11 月

感官启蒙

22 篇原创故事 · 8 条亲子小内容 · 阅读打卡表

j520m.site · 2026 年 11 月版

可打印 · 可离线读 · 可涂画

黑白卡、拟声词、韵律短句

这一册里有什么

按序号读就好。一天一篇，或者睡前连读两篇，都行。

01	**小星星眨眼睛**	天黑黑，月亮圆，小星星陪着宝宝睡觉	约 2 分钟
02	**月亮船**	弯弯的月亮像小船，载着宝宝去梦里	约 2 分钟
03	**小鸭子摇啊摇**	嘎嘎嘎，小鸭子摇摇摆摆走过来	约 2 分钟
04	**拍拍手，跺跺脚**	手会拍，脚会跺，身体第一个游戏	约 2 分钟
05	**我的小手在哪里**	藏一藏，找一找，最爱的躲猫猫	约 2 分钟
06	**纱巾落下来**	盖上，掀开；盖上，掀开——妈妈一直都在	约 5 分钟
07	**咚咚咚，谁在敲门**	门后面有四种声音，猜猜是谁	约 5 分钟
08	**软软的，硬硬的**	用十个小手指，认识十种不一样	约 5 分钟
09	**镜子里的宝宝**	那个一直看着我的小家伙，是谁呀	约 5 分钟
10	**香香的洗澡水**	水是暖的，泡泡是滑的，妈妈的手是稳的	约 5 分钟
11	**小手拍拍睡觉觉**	一句一句，慢慢把灯关掉	约 5 分钟
12	**咚咚咚，是谁呀**	敲一敲，听一听，原来是它	约 3 分钟
13	**小毯子飞起来**	一上，一下，眼睛跟着走	约 3 分钟
14	**摸摸，这是啥**	软、硬、粗、滑，手也会认东西	约 3 分钟
15	**洗澡歌**	从头到脚，一个一个洗	约 3 分钟

16	**我的小手**	张开、握住、拍拍、再见	约 3 分钟
17	**叮铃铃，小铃铛**	声音从哪边来？转头找一找	约 2 分钟
18	**圆圆的小球**	眼睛跟着它，慢慢滚过去	约 2 分钟
19	**小手抓一抓**	张开、握住、再张开	约 2 分钟
20	**风来了**	看不见的东西，也能被感觉到	约 2 分钟
21	**爸爸的声音**	同一个词，两个人念，听起来不一样	约 2 分钟
22	**亮亮的，暗暗的**	光慢慢变，眼睛慢慢适应	约 2 分钟

给家长的一页

这本读本不用「教」，陪着念就好。

1 一天一篇，别赶进度

共 22 篇故事。孩子想反复读同一篇，就反复读；重复不是浪费，是他在确认自己记得。

2 「给家长」是提示，不是台词

每页下面那行小字，是给你的一点建议。念故事的时候不用读出来，照着做一下就够了。

3 读完聊两句，比提问有用

合上书随口问一句「你最喜欢哪一页」，他说什么都接着听。别急着考他记不记得。

4 想听配乐，就回线上

每个故事都配了一首按情绪挑的曲子，纸上看不到。打开阅读页会自动带上，读完还能打卡记连续天数。

https://j520m.site/blog/story/　（或用手机扫站点首页二维码）

5 后面有打卡表

本册末尾附 8 条童谣、认知卡和亲子小游戏，还有一张可以打印填写的阅读打卡表。

第 01 篇

小星星眨眼睛 🌙

天黑黑，月亮圆，小星星陪着宝宝睡觉

0-11 月 · 感官启蒙 · 94 字 · 约 2 分钟
配乐：莫扎特 摇篮曲 · Wolfgang Amadeus Mozart（睡前安静）



tiān hēi hēi，yuè liang yuán。xiǎo xīng xing，zhǎ zhǎ yǎn。

天黑黑，月亮圆。

小星星，眨眨眼。

给家长：抱着宝宝靠近窗边，慢慢地念，声音轻一点。



shǎn yī shǎn，liàng yī liàng。xiàng xiǎo dēng，guà tiān shàng。

闪一闪，亮一亮。

像小灯，挂天上。

给家长：念「闪一闪」时，用手指轻轻点一下宝宝的手心。



bào yī bào，yáo yī yáo。xiǎo xīng xing，duì bǎo bao xiào。

抱一抱，摇一摇。

小星星，对宝宝笑。

给家长：跟着节奏轻轻晃，让宝宝感受「摇」的动作。



a——hā——bǎo bao kùn le，xīng xing yě kùn le。

啊——哈——

宝宝困了，

星星也困了。

给家长：打一个夸张的哈欠，宝宝会盯着你的嘴看。



xiǎo xīng xing，màn màn zǒu。péi bǎo bao，shuì gè gòu。

小星星，慢慢走。

陪宝宝，睡个够。

给家长：这一页开始把声音放到最轻，语速再慢一半。



wǎn ān，xīng xing。wǎn ān，bǎo bao。

晚安，星星。

晚安，宝宝。

给家长：念完不要马上离开，安静抱一会儿再放下。

睡前固定的声音和节奏，会让宝宝慢慢知道：该睡觉了。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=1

第 02 篇

月亮船 

弯弯的月亮像小船，载着宝宝去梦里

0-11 月 · 感官启蒙 · 102 字 · 约 2 分钟

配乐：德彪西 月光（沉浸无损钢琴版） · 陈爱琳（睡前安静）



wān wān yuè，xiàng xiǎo chuán。piāo ya piāo，zài tiān biān。

弯弯月，像小船。

飘呀飘，在天边。

给家长：用手掌在空中画一个弯弯的弧线。



xiǎo tù zi，zuò chuán tóu。huàng yī huàng，diǎn diǎn tóu。

小兔子，坐船头。

晃一晃，点点头。

给家长：念到「点点头」时，轻轻点一下宝宝的额头。



fēng qīng qīng，shuǐ qīng qīng。bǎo bao de yǎn jing，liàng jīng jīng。

风轻轻，水轻轻。

宝宝的眼睛，亮晶晶。

给家长：对着宝宝的眼睛笑，让他看见你的脸。



bái yún duǒ，ruǎn mián mián。xiàng bèi zi，gài xiǎo chuán。

白云朵，软绵绵。

像被子，盖小船。

给家长：把宝宝的小被子往上拉一点，配合「盖」的动作。



pāi yī pāi，shuì ba shuì。yuè liang chuán，zài zhe bǎo bao mèng lǐ fēi。

拍一拍，睡吧睡。

月亮船，载着宝宝梦里飞。

给家长：拍背的节奏保持稳定，一秒一下。



chuán kào àn，dēng xī miè。bǎo bao shuì，tián tián de。

船靠岸，灯熄灭。

宝宝睡，甜甜的。

给家长：念完关灯，保持安静，不要再说别的话。

💥 重复的韵律比情节更重要，宝宝是靠声音记住「安全」的。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=2

第 03 篇

小鸭子摇啊摇

嘎嘎嘎，小鸭子摇摇摆摆走过来

0-11 月 · 感官启蒙 · 102 字 · 约 2 分钟
配乐：玩具交响曲 · Noble Band/Franz Joseph Haydn（轻快律动）



gā——gā——gā——xiǎo yā zi lái le。

嘎——嘎——嘎——

小鸭子来了。

给家长：「嘎」拖长一点，让宝宝听清这个音的尾巴。



yáo ya yáo，bǎi ya bǎi。yī yáo yī bǎi zǒu guò lái。

摇呀摇，摆呀摆。

一摇一摆走过来。

给家长：抱着宝宝左右轻晃，跟着「摇」的节奏。



xiǎo yā zi，qù nǎ lǐ？qù hé lǐ，xǐ gè zǎo。

小鸭子，去哪里？

去河里，洗个澡。

给家长：说到「洗澡」时，用手轻轻抚一下宝宝的胳膊。



pū tōng——tiào xià shuǐ。huā lā——pāi pāi chì bǎng。

扑通——

跳下水。

哗啦——

拍拍翅膀。

给家长：「扑通」念得突然一点，宝宝会被这个转折逗笑。



xǐ hǎo le，shài shai tài yáng。gā——gā——zhēn shū fu。

洗好了，晒晒太阳。

嘎——嘎——

真舒服。

给家长：「真舒服」时伸个懒腰，让身体也参与进来。



xiǎo yā zi huí jiā le。bǎo bao yě kùn le。wǎn ān，gā gā。

小鸭子回家了。

宝宝也困了。

晚安，嘎嘎。

给家长：最后一句放慢，作为收尾信号。

✨ 拟声词是宝宝最早能模仿的声音，比名词更容易学。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=11

第 04 篇

拍拍手，跺跺脚 👏

手会拍，脚会跺，身体第一个游戏

0-11 月 · 感官启蒙 · 104 字 · 约 2 分钟
配乐：莫扎特 小星星变奏曲 · Wendy Anderson（轻快律动）



xiǎo shǒu xiǎo shǒu，pāi yī pāi。pā——pā——

小手小手，拍一拍。

啪——啪——

给家长：握着宝宝两只手，帮他合在一起拍。



xiǎo jiǎo xiǎo jiǎo，duò yī duò。dōng——dōng——

小脚小脚，跺一跺。

咚——咚——

给家长：扶着腋下让他站一下，脚底踩到东西会有反应。



pāi yī pāi，bà ba mā ma xiào。duò yī duò，dì bǎn dōng dōng xiǎng。

拍一拍，爸爸妈妈笑。

跺一跺，地板咚咚响。

给家长：他拍对了就立刻笑给他看，回应对这个月龄最重要。



shǒu zài nǎ lǐ？ zài zhè lǐ。jiǎo zài nǎ lǐ？ zài zhè lǐ。

手在哪里？

在这里。

脚在哪里？

在这里。

给家长：问的时候停两秒，看他会不会自己动一下。



pāi pāi shǒu，huān yíng huān yíng。duò duò jiǎo，gāo xìng gāo xìng。

拍拍手，欢迎欢迎。

跺跺脚，高兴高兴。

给家长：家里来人或要吃饭时都可以用这两句，让它变成固定仪式。



shǒu yě lèi le，jiǎo yě lèi le。wǒ men xiū xi yī xià ba。

手也累了，脚也累了。

我们休息一下吧。

给家长：把他的手放下来轻轻揉一揉，动作收尾也是输入。

✨ 宝宝先认识「手在动」，再认识「这是我的手」，身体认知是自我意识的第一步。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=12

第 05 篇

我的小手在哪里 🙈

藏一藏，找一找，最爱的躲猫猫

0-11 月 · 感官启蒙 · 82 字 · 约 2 分钟
配乐：拉德斯基进行曲 · Herbert von Karajan（轻快律动）



wǒ de xiǎo shǒu zài nǎ lǐ? cáng qǐ lái la。

我的小手在哪里?

藏起来啦。

给家长：把手藏到背后，真的让他看不见。



yī、èr、sān——chū lái la!

一、二、三——

出来啦!

给家长：「出来」要突然，夸张一点效果更好。



bǎo bao de xiǎo liǎn zài nǎ lǐ? yòng shǒu juàn gài yī gài。

宝宝的小脸在哪里?

用手绢盖一盖。

给家长：盖住脸停两秒，等他自己伸手抓。



dēng deng tuǐ，huàng huang shǒu。wǒ zài zhè lǐ ya!

蹬蹬腿，晃晃手。

我在这里呀!

给家长：他掀开就鼓掌，让他知道「找到」是对的动作。



mā ma cáng qǐ lái。bà ba cáng qǐ lái。bǎo bao zhǎo yī zhǎo。

妈妈藏起来。

爸爸藏起来。

宝宝找一找。

给家长：一开始别藏太严实，露出一点衣角给他成功的机会。



zhǎo dào la！bào zhe zhuàn yī quān。

找到啦!

抱着转一圈。

给家长：找到后的拥抱比游戏本身更重要。

✨ 「看不见了但还在」这个概念，宝宝要靠成百次躲猫猫才能建立。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=13

第 06 篇

纱巾落下来 🧣

盖上，掀开；盖上，掀开——妈妈一直都在

0-11 月 · 感官启蒙 · 292 字 · 约 5 分钟
配乐：埃尔加 爱的礼赞 · 陈爱琳（温柔抒情）

🧣

一块纱巾，

轻轻地盖在宝宝脸上。

世界变得朦朦胧胧。

给家长：用真丝巾或棉柔巾，一定要透气，别用毛巾被。

✨

光从纱巾的缝里透进来。

红红的，暖暖的。

宝宝眨了一下眼睛。

给家长：让他安静看两三秒，不要急着掀。

👩

「宝宝在哪儿呀？」

妈妈的声音在纱巾外面。

听起来有一点点不一样。

给家长：这个年纪还不懂「藏」，但会记住这个声音游戏。



纱巾掀开了——

妈妈的脸，就在上面。

「在这儿呢！」

给家长：掀开的瞬间要笑，表情比语言重要。



宝宝的手动了一下。

他想抓那块纱巾。

手指碰到了，软软的。

给家长：三四个月开始会主动抓，抓到就让他抓着玩。



他把纱巾拉到嘴边。

咬一咬。

咦，不是奶的味道。

给家长：口欲期用嘴认识世界，保证纱巾干净就行，不用拦。



妈妈把纱巾换到另一只手。

从左边，晃到右边。

宝宝的眼睛跟着走。

给家长：追视训练：慢一点，一秒移动十厘米左右。



晃到左边——

眼睛跟到左边。

晃到右边——

眼睛跟到右边。

给家长：左右是这一阶段最值得重复的动作。



最后，纱巾轻轻落在宝宝肚子上。

像一片云。

宝宝笑了。

给家长：落在身上有轻触感，比落在脸上更安全。



「好啦，收起来。」

妈妈把纱巾叠成一个小方块。

宝宝看着妈妈的手。

给家长：固定的收尾动作会成为「要结束了」的信号。



今天玩到这儿。

明天，纱巾还会来。

妈妈也一直都在。

给家长：结束语每天一样，重复本身就是安抚。

「看不见」不等于「没有了」，这是婴儿最早建立的安全感。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=29

第 07 篇

咚咚咚，谁在敲门 

门后面有四种声音，猜猜是谁

0-11 月 · 感官启蒙 · 274 字 · 约 5 分钟
配乐：绿袖子（钢琴版） · nengcd（温柔抒情）



门上响起了声音。

咚、咚、咚。

不轻不重，慢慢的三下。

给家长：念「咚」的时候，用指节在桌上敲三下。



「是谁呀？」

门外面没有回答。

只有脚步声，走远了。

给家长：让他听你敲完之后的安静，安静也是内容。



又响了。

咚咚咚咚咚咚——

又急又快，像下小雨。

给家长：快和慢的对比，比声音高低更容易被听出来。



「这次是谁？」

是风。

风从窗缝里挤进来，把门吹得直响。

给家长：可以抱他到窗边，让他感觉一下风。



第三回，声音很轻。

嗒、嗒。

像小指甲在敲。

给家长：轻声音量要真的轻，别怕他听不见。



是隔壁的小猫。

它用爪子扒门，想进来。

「喵——」

给家长：学一声猫叫，看他会不会转头找。



第四回，最响。

砰！砰！

整扇门都晃了一下。

给家长：响的那一下抱紧他一点，让他知道有人在。



是爸爸回来了。

手上拎着一袋橘子。

橘子碰在门上，所以这么响。

给家长：让他闻一下橘子皮，嗅觉会帮他把这个故事记住。



原来，同是一扇门，

可以响出这么多种声音。

轻的，重的，快的，慢的。

给家长：这一页是总结，语速放慢，一样一样数。



现在，妈妈也来敲一敲。

咚、咚、咚。

宝宝听——这是妈妈。

给家长：敲在自己胸口或他的小床边，声音会传到身上。



以后每次听到敲门，

都可以先猜一猜：

今天，是谁来了呢？

给家长：把猜谜变成日常习惯，比一次读完更有用。

✳ 听觉分辨是语言的地基，先分得出「不一样」，才分得清「是什么」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=30

第 08 篇

软软的，硬硬的 🧸

用十个小手指，认识十种不一样

0-11 月 · 感官启蒙 · 247 字 · 约 5 分钟
配乐：如歌的行板 · Pyotr Ilyich Tchaikovsky（温柔抒情）



宝宝的手，张开了。

五个小手指，

像五颗小豆子。

给家长：轻轻把他的手指一根一根展开，从大拇指开始。



先摸这个——

小毛巾。

软软的，毛毛的。

给家长：准备三样东西放床边：毛巾、木勺、金属勺。



手指按下去，毛巾陷下去一个坑。

松开，坑又慢慢鼓回来。

给家长：「陷下去」和「鼓回来」可以说得夸张些。



再摸这个——

小木勺。

硬硬的，凉凉的，光滑滑的。

给家长：木勺没有尖角，是最适合的硬物。



敲一敲。

笃、笃。

木头会响。

给家长：让他自己敲，敲出声音他会重复很多次。



再摸这个——

妈妈的手。

暖暖的，有点粗糙。

给家长：让他握住你的一根手指，握力是本能。



妈妈的指尖上有小小的纹路。

宝宝的指尖上也有。

一个一个，像小漩涡。

给家长：把两个指尖对着看，这个画面他会记很久。



还有一个，最特别——

爸爸的下巴。

扎扎的。

给家长：扎一下他的小手心，通常会咯咯笑。



软软的，硬硬的。

暖暖的，凉凉的。

扎扎的，滑滑的。

给家长：成对地念，让他听到「相反」的节奏。



世界原来有这么多种摸起来的样子。

而宝宝的手，

才刚开始学。

给家长：不用解释「质感」这个词，念完就好。



明天，我们摸点别的。

摸一摸水，

摸一摸沙子。

给家长：预告下一件事，是建立期待感最省力的办法。

✨ 手是婴儿的第一个老师，摸过的东西才会真正变成「知道」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=31

第 09 篇

镜子里的宝宝 □

那个一直看着我的小家伙，是谁呀

0-11 月 · 认知认物 · 309 字 · 约 5 分钟

配乐：德彪西：亚麻色头发的少女 · Wendy Anderson（好奇探索）

□

妈妈抱着宝宝，

站到镜子前面。

镜子里，出现了两个宝宝。

给家长：用安全的亚克力镜，别用玻璃的。



宝宝看着镜子里那个小家伙。

那个小家伙也看着他。

两个人都不眨眼。

给家长：这个对视可以停留久一点，别催。



宝宝笑了一下。

镜子里的小家伙，也笑了一下。

一模一样的笑。

给家长：他笑你就跟着笑，镜子里会变成三个人笑。



宝宝伸出手，去摸。

手指碰到的是——

凉凉的玻璃。

给家长：这个「摸不到」的困惑，就是这个月龄最重要的一课。



「那是宝宝呀。」

妈妈指着镜子里说。

「这是宝宝的头，这是宝宝的手。」

给家长：一边说一边摸他真实的头，让他对上号。



妈妈把手举起来。

镜子里，妈妈的手也举起来。

宝宝盯着看。

给家长：动作慢，一次只做一个，太快他跟不过来。



妈妈把手放下。

镜子里也放下。

宝宝眨了眨眼——好像明白了什么。

给家长：「好像明白了」这句话，是真的会发生的事。



现在轮到宝宝。

他的小脚踢了一下。

镜子里的小脚，也踢了一下。

给家长：踢腿是这个月龄最熟练的动作，用它来验证最有效。

□

「这是宝宝的脚。」

妈妈握住那只脚，

轻轻晃了晃。

给家长：身体部位命名，一天说三四个就够，别一次全说完。

□

镜子里的小家伙，

也在被握着脚。

他被握住了，所以他也被握住了。

给家长：这句有点绕，但孩子喜欢这种「一样」的循环。



「这是宝宝。」

妈妈最后说了一遍。

宝宝看着镜子，笑了第二次。

给家长：每天照一次镜子，说同样的话，一个月后他会认得自己。

🌟 认识「我」是从认识「我的身体」开始的，镜子是最便宜的那面窗。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=32

第 10 篇

香香的洗澡水 🛁

水是暖的，泡泡是滑的，妈妈的手是稳的

0-11 月 · 感官启蒙 · 271 字 · 约 5 分钟
配乐：门德尔松：威尼斯船歌（Op.30 No.6） · 纳兰慧心（温柔抒情）



水龙头打开了。

哗——

热气一点点升起来。

给家长：让他先听水声，水声本身就是预告。



妈妈把手伸进去试了试。

温温的，不烫。

刚好。

给家长：手肘内侧试水温比手掌准。



「宝宝，洗澡啦。」

毛巾铺好了，

小衣服放在旁边。

给家长：每次顺序完全一样，安全感就来自「一样」。



衣服一件一件脱下来。

肩膀露出来了，

小肚子露出来了。

给家长：脱一件说一句「脱掉啦」，语言跟着动作走。



脚先下水。

咦——

暖暖的，软软的，托着他。

给家长：脚先入水，比直接放进去接受度高很多。



然后是手。

手指在水里张开，

水从指缝里溜走了。

给家长：让他自己拍两下水，别急着洗。



妈妈搓了一点泡泡。

白白的，香香的，

像一朵会跑的云。

给家长：婴儿沐浴露一次一小滴就够。

泡泡落在宝宝手背上。

他看了看，

然后——啪，拍碎了。

给家长：拍泡泡是洗澡里最开心的环节，多留两分钟。



洗到头上了。

妈妈用手挡住额头，

水从两边流下去。

给家长：挡水这招能避免大部分洗澡哭闹。



「好啦，洗完了。」

大毛巾一裹，

把宝宝整个包起来。

给家长：裹紧一点，被包裹的感觉接近子宫。



擦一擦头发，擦一擦脚。

香香的，暖暖的，

干干净净的。

给家长：擦完给他闻一下自己的手臂。



灯关小一点。

洗完澡的宝宝，

最容易睡着。

给家长：洗澡后体温下降会带来困意，这是生理规律，可以利用。

 固定的顺序 + 舒服的感官，会把「洗澡」从战场变成安心时刻。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=33

第 11 篇

小手拍拍睡觉觉 🌙

一句一句，慢慢把灯关掉

0-11 月 · 感官启蒙 · 264 字 · 约 5 分钟
配乐：肖邦 雨滴前奏曲 降D大调 No.15 · Wendy Anderson（温柔抒情）



天黑了。

窗帘拉上了一半，

屋里只剩下一点点光。

给家长：睡前一小时把大灯换成小灯，光线是最强的信号。



「宝宝，要睡觉啦。」

妈妈把宝宝抱在怀里，

让他趴在肩膀上。

给家长：拍嗝姿势也是安抚姿势，一举两得。

□

小手拍拍。

拍一拍背，

一下，一下。

给家长：频率跟心跳接近，大约一秒一下。



小脚晃晃。

晃一晃腿，

一下，一下。

给家长：有节奏的晃动比静止更容易让婴儿安静。



眼睛闭一下，又睁开。

再闭一下，

这次闭得久了一点。

给家长：别在他刚闭眼时就放下，等呼吸变慢。



妈妈开始轻轻地哼。

嗯——嗯——

没有词，只有调子。

给家长：不用唱得好，低沉的哼鸣最有效。



哼到第三遍，

宝宝的眉头松开了。

小拳头也松开了。

给家长：手松开是放松的可靠标志。



屋里很安静。

只有呼吸的声音。

呼——吸——呼——吸——

给家长：这一段念得越轻越好，轻到他听不清也没关系。



妈妈把宝宝放进小床。

先放屁股，

再放头。

给家长：顺序反了容易惊跳，这是经验。



手先不抽走。

按在他胸口一小会儿，

等他安稳了，再慢慢拿开。

给家长：这一招能减少「一放下就醒」。



「晚安，宝宝。」

「妈妈在隔壁。」

「明天见。」

给家长：三句话，每天一模一样，不要改。



灯关了。

房间里只剩下呼吸。

晚安。

给家长：最后一句说完就离开，不要再回头补一句。

 入睡不是「让他别动」，而是一段有固定顺序的、越来越慢的过程。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=34

第 12 篇

咚咚咚，是谁呀 🥁

敲一敲，听一听，原来是它

0-11 月 · 感官启蒙 · 103 字 · 约 3 分钟

配乐：肖邦：小狗圆舞曲 · 中国交响乐团（轻快律动）



咚咚咚。

是谁在敲？

给家长：真的敲三下桌子，让他听到。



是小桌子。

咚咚咚。

给家长：敲木头的声音和敲玻璃不一样，可以换着来。



啪啪啪。

是谁在拍？

给家长：拍手，慢一点，让他看清动作。



是妈妈的手。

啪啪啪。

给家长：也可以握着他的手一起拍。



沙沙沙。

是谁在响？

给家长：揉一张纸，声音很轻很好奇。



是一张纸。

沙沙沙。

给家长：把纸给他摸一摸，粗糙和光滑是两种触感。



叮铃铃。

是谁在摇？

给家长：摇铃在左耳侧摇一下，等他转头。



是小铃铛。

叮铃铃。

给家长：不要在耳边直接摇，留一点距离。



咚咚、啪啪、沙沙、叮铃。

宝宝听，

声音会说话。

给家长：把四种声音连着做一遍，节奏感就出来了。



下一次，

换你敲。

给家长：把他的手放在桌上轻敲，让他自己制造声音。

✨ 声音有来源——这是宝宝最早建立的因果概念。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=65

第 13 篇

小毯子飞起来 🧣

一上，一下，眼睛跟着走

0-11 月 · 感官启蒙 · 116 字 · 约 3 分钟
配乐：莫扎特 土耳其进行曲 · Wendy Anderson（轻快律动）



一块小毯子，

软软的。

给家长：选一块颜色亮一点的纱巾或小毛巾。



举高高——

飞起来啦。

给家长：慢慢举高，让他的眼睛跟得上。



落下来——

盖在小脸上。

给家长：盖上去马上拿开，不要超过两秒。



拿开——

是宝宝！

给家长：这是最早的躲猫猫，每次都会笑。



再飞一次，

左——边。

给家长：这次往左移，看他的头会不会转。



再飞一次，

右——边。

给家长：动作要慢，快了眼睛跟不上就放弃了。



毯子落在小熊头上。

小熊看不见啦。

给家长：换成玩偶，让「别人被盖住」也有趣。



拿开——

小熊笑了。

给家长：语气要有惊喜感，情绪是会传染的。



飞高高，

落下来，

再飞高高。

给家长：重复三次就停，留一点没玩够的感觉。



小毯子累了，

要休息了。

宝宝也休息一下。

给家长：用同一句话收尾，形成「结束」的信号。

 视线跟着动的东西走，是专注力的第一块砖。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=66

第 14 篇

摸摸，这是啥 ✋

软、硬、粗、滑，手也会认东西

0-11 月 · 感官启蒙 · 131 字 · 约 3 分钟
配乐：维瓦尔第: 四季·春 - 第一乐章 快板 · 中国交响乐团（好奇探索）



摸一摸，

这是毛巾，

软软的。

给家长：一样一样来，一次只给一个东西。



摸一摸，

这是木勺，

硬硬的。

给家长：木勺比金属勺安全，也不会太凉。



摸一摸，

这是海绵，

粗粗的。

给家长：干的 sponge 和湿的手感完全不同，可以都试。



摸一摸，

这是镜子，

滑滑的、凉凉的。

给家长：让他摸镜子里的自己，视觉和触觉对上了。



软软的，硬硬的，

粗粗的，滑滑的。

给家长：把四个词连着念一遍，像一首短诗。



宝宝的小手，

最喜欢摸妈妈的脸。

给家长：把脸凑过去让他摸，这是最安心的一种触觉。



鼻尖是圆的，

下巴是尖的。

给家长：他真的会认真摸，别急着躲。



摸完了，

手心里都是新的记忆。

给家长：这句话是说给大人听的。



明天我们再摸别的。

给家长：每天两三种就够，不要一次给太多刺激。



现在，

把小手给我。

给家长：握住他的手，故事就结束了。

 手是第二个眼睛，摸过的世界才是真的世界。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=67

第 15 篇

洗澡歌 

从头到脚，一个一个洗

0-11 月 · 感官启蒙 · 123 字 · 约 3 分钟

配乐：第四十交响曲第一乐章 · 八旗现代乐团古典乐团/平远（明亮愉悦）



水放好了，

温温的。

小手先试一下。

给家长：手肘试水温最准，37-38 度。



洗洗小脸，

从中间到两边。

给家长：用清水就好，不要用毛巾搓脸。



洗洗小头发，

泡泡像小帽子。

给家长：洗头时托住后颈，让他有安全感。



洗洗小脖子，

这里最容易藏汗。

给家长：脖子褶皱处轻轻带过，不要用力搓。



洗洗小肚子，

咕噜咕噜。

给家长：念到咕噜时可以挠一下痒痒。



洗洗小手指，

一根一根。

给家长：每根手指都过一遍，他会觉得被认真对待。



洗洗小脚丫，

十个脚趾头。

给家长：数脚趾是好玩的认知游戏。



水花拍一拍，

啪——啪——

给家长：让他自己拍水，这是最好的感官游戏。



洗好了，

用大毛巾包起来。

给家长：毛巾先捂热一点，出来那一下最舒服。



香香的宝宝，

抱一抱。

给家长：洗完的拥抱是最好的收尾。

 把日常护理变成游戏，孩子就不会怕水。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=68

第 16 篇

我的小手 🖐

张开、握住、拍拍、再见

0-11 月 · 感官启蒙 · 112 字 · 约 3 分钟

配乐：贝多芬 钢琴曲《致爱丽丝》 · 天之籁音乐（温柔抒情）



这是宝宝的手。

五根手指头。

给家长：把他的手掌摊开，一根一根数。



大拇指，

最粗的那一个。

给家长：碰一下他的大拇指，他会注意到。



小拇指，

最细的那一个。

给家长：轻轻捏一下，他会缩手，很好玩。



手张开——

像一朵花。

给家长：自己也张开手给他看。



手握起来——

像一个小拳头。

给家长：把一个小摇铃放进去，他会自动握紧。



手拍拍——

啪啪啪。

给家长：握着他的手对拍，声音会让他兴奋。



手挥一挥——

再见。

给家长：每次离开都挥手，这个动作会先于语言出现。



手还能抓东西。

抓住妈妈的手指。

给家长：把食指放进他掌心，他会握得很紧。



抓住了，

就不放。

给家长：这个反射叫握持反射，几个月后会变成主动抓握。



小小的手，

以后要做很多事。

给家长：念到这里可以亲一下他的手心。

 发现自己的手，是宝宝认识「我」的第一步。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=69

第 17 篇

叮铃铃，小铃铛 🔔

声音从哪边来？转头找一找

0-11 月 · 感官启蒙 · 87 字 · 约 2 分钟

配乐：第五号匈牙利舞曲 · 勃拉姆斯（轻快律动）

🔔

叮——铃——

给家长：先摇一下就停，别连续摇，留出等待的时间。

👶

宝宝的头，

慢慢转过来。

给家长：等他真的转头再往下念，别催。

👀

眼睛找到了，

亮亮的小铃铛。

给家长：把铃铛放在他视线略偏一点的地方。

🔔

叮铃，叮铃。

换到另一边。

给家长：左右各一次，练的是追听不是追看。



小手伸过去，

想抓一抓。

给家长：抓不到也没关系，伸手的动作就是进步。



抓住了！

摇一摇，叮铃铃。

给家长：让他自己制造一次声音，因果感从这里开始。



声音停了。

安静一小会儿。

给家长：「静」和「响」的对比，比一直响更值得听。



再叮一下，

宝宝笑了。

给家长：重复是这一月龄最喜欢的事，可以多来两轮。

✨ 循着声音转头，是宝宝最早的一次「我在找答案」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=94

第 18 篇

圆圆的小球 ⚽

眼睛跟着它，慢慢滚过去

0-11 月 · 感官启蒙 · 84 字 · 约 2 分钟
配乐：胡桃夹子 进行曲 · 陆艺霖（好奇探索）



一个圆圆的小球，

停在宝宝面前。

给家长：距离约 25-30 厘米，正好是宝宝看得最清楚的范围。



红红的，

圆圆的。

给家长：一次只说一个特征，别同时塞颜色和形状。



骨碌——

它滚了一点点。

给家长：滚慢一点，快了眼睛跟不上。



宝宝的眼睛，

跟着走。

给家长：看他瞳孔有没有移动，不用叫他。



骨碌骨碌，

滚到左边。

给家长：左右往返，比单向滚动更练控制。



停住了。

不动啦。

给家长：停两秒，让他学会「等下一个动作」。



小手碰一碰，

又滚走了。

给家长：碰到就动，这是最直观的因果。



滚回来，

回到宝宝身边。

给家长：「走出去又回来」很安慰，适合收尾。

🌟 追视练习不用教具，一个会滚的圆东西就够了。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=95

第 19 篇

小手抓一抓 ✋

张开、握住、再张开

0-11 月 · 感官启蒙 · 75 字 · 约 2 分钟
配乐：春之声圆舞曲 · 上海交响乐团（明亮愉悦）

✊

小手，

握得紧紧的。

给家长：新生儿常握拳，先描述，不强掰。

☝

一根手指，

轻轻碰掌心。

给家长：碰掌心会触发抓握反射，这是本能。

🤏

啊，

抓住了。

给家长：别急着抽走，让他握几秒。



握一握，

松一松。

给家长：一握一松的节奏，念的时候也放慢。



换一只手，

再抓一抓。

给家长：两边都要练，别只练顺手那侧。



软软的布，

沙沙响。

给家长：换不同材质，触觉比玩具更重要。



硬硬的小环，

凉凉的。

给家长：软硬、凉温的对比，用两个词就够。



小手张开啦，

像一朵小花。

给家长：收在「张开」上，比收在「抓住」更放松。

抓握不是力气，是「我想碰碰这个世界」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=96

第 20 篇

风来了 

看不见的东西，也能被感觉到

0-11 月 · 感官启蒙 · 76 字 · 约 2 分钟

配乐：肖邦 雨滴前奏曲 降D大调 No.15 · Wendy Anderson（温柔抒情）



窗边，

纱巾轻轻动了一下。

给家长：用薄纱巾，风一动就看得见。



谁碰了它？

没有人呀。

给家长：留一个小小的疑问，不必解释。



是风。

呼——

给家长：念「呼」时真的轻轻吹一口气到他手背。



脸蛋上，

凉凉的。

给家长：只吹脸侧，别正对眼睛。



小手背上，

痒痒的。

给家长：换部位，让他知道风会到处跑。



纱巾飞起来，

又落下去。

给家长：一上一下，正好练追视。



风走了。

屋里静悄悄。

给家长：「有」和「没有」的对比很珍贵。



宝宝等着，

下一阵风。

给家长：等待本身就是这一页的内容。

✨ 让宝宝最先学会的「抽象词」，是从皮肤上吹过的风。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=97

第 21 篇

爸爸的声音 👨

同一个词，两个人念，听起来不一样

0-11 月 · 感官启蒙 · 83 字 · 约 2 分钟

配乐：圣桑 天鹅（无损钢琴版） · 陈爱琳（睡前安静）

👩

「宝宝。」

妈妈轻轻叫。

给家长：同一个词，用平时的语调叫一次。

👀

宝宝的眼睛，

转过来了。

给家长：等他转头，别连着叫。

👨

「宝宝。」

爸爸也叫了一声。

给家长：低一点、慢一点，差别越清楚越好。

❓

咦？

声音不一样。

给家长：他可能会愣一下，那是正在分辨。

🔄

头转过去，

找爸爸。

给家长：找到就停两秒，让他「认出来」。

😊

爸爸笑，

宝宝也动了动嘴。

给家长：回应他的任何小动作，不用等他笑。

🎶

一个高，

一个低。

给家长：不用讲高低概念，只是让他听差别。

💛

两个声音，

都是叫宝宝。

给家长：收在「都是」，温暖且好懂。

熟悉的声音，是宝宝最早认出来的「安全」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=98

第 22 篇

亮亮的，暗暗的 💡

光慢慢变，眼睛慢慢适应

0-11 月 · 感官启蒙 · 81 字 · 约 2 分钟

配乐：Peer Gynt Suite No. 1, Op. 46: IV. In the Hall of the Mountain King · Edvard Grieg/Orquesta Sinfónica de Hamburgo/David Effron（好奇探索）



灯亮着。

屋子里亮亮的。

给家长：用台灯侧光，别直射宝宝眼睛。



影子在墙上，

晃了一晃。

给家长：手在灯前晃一下，影子会动。



灯，

暗了一点点。

给家长：慢慢调暗，突然全黑会吓到他。



宝宝眨了眨眼。

给家长：眨眼就是他在调节，等一下。



再亮一点点。

暖暖的。

给家长：暖光比冷白光更适合这一月龄。



黑白卡举起来，

左边，右边。

给家长：高对比图案，一次只给一张。



看了一会儿，

转开脸。

给家长：转开脸 = 看够了，立刻停，别追着给。



灯调回柔柔的，

该睡啦。

给家长：固定收尾，慢慢变成睡前信号。

 明暗变化是最温和的视觉刺激，不用任何玩具。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=99

附：亲子小内容

这些不用「读」，念一念、玩一玩就好。读完故事顺手来一条。

小手拍拍 童谣

小手小手拍拍，
小手小手摆摆，
小手小手藏起来——
咦，不见啦！

怎么玩：念到「藏起来」就把手背到身后，再突然伸出来，孩子会笑。

晚安，小床 晚安语

小床晚安，
小被子晚安，
小袜子晚安，
妈妈的手晚安。

眼睛闭上，
明天见。

怎么玩：挨个跟房间里的东西说晚安，是最简单的睡前仪式。

摇啊摇，摇到外婆桥 儿歌

摇啊摇，摇到外婆桥，
外婆叫我好宝宝。
糖一包，果一包，
还有饼儿还有糕。

怎么玩：抱着他轻轻左右晃，一句一晃，节奏比音准重要。

镜子里笑一笑 亲子游戏

抱着宝宝站到镜子前。
你先笑，让他看镜子里的你。
然后指着他自己说：
「这是宝宝。」
等他也笑一下。

怎么玩：每天固定同一句话说「这是宝宝」，一个月后他会认得。

🔔 摇铃在哪里 亲子游戏

叮铃——在这边。
叮铃——在那边。
眼睛转一转，
耳朵竖起来，
小脑袋跟着声音找。

怎么玩：在他左右两侧各摇一次，每次停 3 秒，等他转头再换边，别在他耳边摇。

🎵 抓住小摇铃 亲子游戏

摇铃摇铃晃一晃，
小手张开抓一抓。
抓住了，摇一摇，
叮铃叮铃真好听。

怎么玩：把摇铃柄放到他掌心，让他自己握，握住后轻轻晃两下再松开。

藏猫猫 亲子游戏

妈妈呢？不见啦。

——在这儿呢！

妈妈呢？不见啦。

——又在这儿呢！

怎么玩：用手或小毛巾挡脸，停 2 秒再打开，这个月龄还不会「客体永久」，每次都像第一次。

黑白卡：波浪 认知卡

一条线，弯呀弯，

像小河，像头发，

一直流到最下面。

怎么玩：让他趴着看，卡片立在他面前 25-30 厘米，这个姿势顺便练抬头。

阅读打卡表

打印出来贴在冰箱上。日期、故事名、读了多久，还有宝贝当天说的一句好玩的话。

日期	读了哪篇	读了多久	宝贝打分	一句话记录
第 1 天				
第 2 天				
第 3 天				
第 4 天				
第 5 天				
第 6 天				
第 7 天				

连续 7 天，就回站点看看打卡日历：https://j520m.site/blog/story/calendar.php



读完了，明天见

线上还有配乐、打卡日历和更多故事

按孩子月龄，每天推荐刚好能读完的几篇

https://j520m.site/blog/story/

本读本由 j520m.site 亲子共读自动生成 · 2026 年 11 月版