

亲 子 共 读 · 分 龄 读 本

24-35 月

习惯养成

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

刷牙、睡觉、分享、排队

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	**小熊刷牙记**	嘟嘟听见牙齿开了一场会，从此每天晚上自己拿起小牙刷	约 11 分钟
02	**收玩具的小火车**	满地玩具不肯收，妈妈把筐变成了小火车	约 9 分钟
03	**挑食的小兔**	胡萝卜不吃，青菜不吃，最后肚子咕咕叫	约 6 分钟
04	**排队等一等**	滑梯只有一个，小朋友有五个	约 6 分钟
05	**我的水杯在哪里**	家里的东西都有自己的家	约 5 分钟
06	**小手洗干净**	手心、手背、指缝、指甲——四步就够	约 5 分钟
07	**自己穿衣服**	一件外套，四步就能穿上	约 5 分钟
08	**说「请」和「谢谢」**	两个词，让人愿意再帮你一次	约 4 分钟
09	**电视看完了要关**	先说好，再看；到点了，就关	约 5 分钟
10	**掉在地上的饼干**	三秒规则，是谁说的	约 5 分钟
11	**再玩五分钟**	不是不让你玩，是要先知道还剩多久	约 5 分钟
12	**刷牙小卫士**	牙齿里住着一支小小的守夜队	约 4 分钟
13	**玩具回家**	每一样东西都有自己的家	约 4 分钟
14	**自己穿鞋**	左脚找左鞋，右脚找右鞋	约 3 分钟
15	**吃饭不说话**	一口一口，慢慢嚼	约 3 分钟

16	**睡前的五件事**	做完这五件，就该关灯了	约 4 分钟
17	**小毛巾擦擦嘴**	吃完饭，嘴边还挂着一小粒米	约 3 分钟
18	**把垃圾送回家**	纸屑不乱扔，它们也有自己的地方	约 3 分钟
19	**轻轻关门**	「砰」的一声，把小弟弟吵醒了	约 3 分钟
20	**自己的事情自己做**	袜子穿歪了，那也是自己穿的	约 3 分钟
21	**等一等，轮到你**	滑梯只有一架，大家都想先上	约 3 分钟
22	**吃饭前摆碗筷**	一人一个碗，一双小勺子	约 3 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

小熊刷牙记 🐻

嘟嘟听见牙齿开了一场会，从此每天晚上自己拿起小牙刷

24-35 月 · 习惯养成 · 673 字 · 约 11 分钟
配乐：苏佩《轻骑兵》序曲 · 华艺轻乐团（轻快律动）



小熊嘟嘟最讨厌刷牙。

每天晚上，妈妈一说「去刷牙」，

他就躲到窗帘后面，只露出一双眼睛。

给家长：问：嘟嘟躲到哪里去了？



妈妈不追他。

妈妈只是站在门口，轻轻说：

「牙齿们要开会了，你要不要听听？」

给家长：用神秘一点的语气，制造好奇。



嘟嘟竖起耳朵。

他真的听见嘴里有小小的声音——

「今天又有糖留在我们身上了。」

给家长：让宝宝也安静下来听一听。



「是那个小圆糖渣！」另一个声音说，

「他粘在我旁边一整天，

我快动不了了。」

给家长：问：糖渣粘在牙齿上，牙齿舒服吗？



嘟嘟摸摸自己的牙，吓了一跳。

他跑到妈妈面前，张开嘴：

「妈妈，我的牙在说话！」

给家长：让宝宝张嘴，看看自己的牙。



妈妈笑了：「它们不是在说话，

是在抱怨。

你要是每天不清理，它们就会生气。」

给家长：说明白：不是吓唬，是讲原因。



嘟嘟拿着小牙刷，站在镜子前。

他看见自己的牙，

白白的，一排一排，像小栅栏。

给家长：带宝宝去镜子前，数一数上面的牙。



妈妈站在他身后，握着他的手：

「上面的牙，往下刷。

下面的牙，往上刷。」

嘟嘟跟着念：「上往下，下往上。」

给家长：两只手一起做上下刷的动作，念一遍口诀。



「那里面的牙呢？」嘟嘟问。

「里面的牙最调皮，躲在后面，

要把牙刷竖起来，转着圈刷。」

给家长：问：牙齿的里面在哪里？让宝宝张嘴指一指。



他先刷上面，再刷下面。

刷刷刷，刷刷刷。

泡泡越来越多，沾在他的下巴上，白白的。

给家长：一起做刷牙的动作，念「刷刷刷」。



「哇，」嘟嘟说，

「泡泡像小云朵！」

他越刷越起劲，把里面外面都刷了一遍。

给家长：问：泡泡像什么？听听孩子的答案。



漱口的时候，嘟嘟喝了一大口水，

咕噜咕噜，一仰头——

「咳、咳！」他被呛到了。

给家长：说明白：漱口不能仰头太厉害，慢慢来。



妈妈拍拍他的背：

「水不用太多，一口就够。

吐的时候低下头。」

嘟嘟试了一次，这次没呛到。

给家长：教一遍「低头吐」的动作。



他张开嘴照镜子，牙齿亮亮的，

还在灯下反了一点光。

他咧嘴笑了一下，觉得很满意。

给家长：问：牙齿现在看起来怎么样？



那天晚上，嘟嘟又竖起耳朵。

嘴里很安静，

一点声音也没有。

给家长：问：为什么今天牙齿不说话了？



「它们明天还会开会吗？」嘟嘟问。

妈妈想了想：「如果你每天都刷，

它们就只想睡觉了。」

给家长：把「坚持」翻译成孩子能懂的画面。



嘟嘟点点头，把小牙刷放回杯子里。

杯子上印着一只小熊，

和他长得有点像。

给家长：注意看杯子和牙刷摆放的位置。



妈妈说：「它们在睡觉了。」

嘟嘟抱紧小牙刷，

「明天我还来。」

给家长：约定：今晚一起去刷牙。



讲道理不如让他「听见」——牙齿不舒服，是他自己能感受到的事实。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=5

第 02 篇

收玩具的小火车 

满地玩具不肯收，妈妈把筐变成了小火车

24-35 月 · 习惯养成 · 561 字 · 约 9 分钟
配乐：Cancan · Jacques Offenbach（轻快律动）



晚上八点，客厅的地板上，

积木、小球、小车，铺了一地。

走路都要绕着走。

给家长：看看自己家地上，是不是也这样。



妈妈说：「该收玩具啦。」

豆豆趴在地上，抱着小汽车：

「我不想收，我明天还要玩。」

给家长：问：豆豆愿意收吗？



妈妈没有催。

她蹲下来，把一个小筐放在地上：

「我们来开一列小火车吧。」

给家长：找一个筐，家里现成的就行。



「这是车头。」妈妈把小筐推到豆豆面前，

「每一块积木都是乘客，

要上车回家。」

给家长：推一推筐，模拟开车的声音「呜——」。



豆豆看看积木，看看小筐。

他捡起一块红色的积木，

放进筐里：「哐当。」

给家长：让宝宝也放一块，一起说「哐当」。



妈妈也捡起一块：

「哐当。」

给家长：两个人轮流放，像游戏一样。



豆豆越捡越快：

「哐当哐当哐当！」

积木一块一块上了车。

给家长：加快语速，配合他的节奏。



捡到一半，豆豆停住了。

他手里拿着一块绿色的小板子，

不知道它算积木，还是算别的。

给家长：问：这块应该上哪一列车？



「它是拼图。」豆豆想起来了。

「那你送它去找它的朋友。」妈妈说。

豆豆把它放进第三个盒子，那里已经有五六块拼图了。

给家长：借机说一句：一样的东西住一起，下次就好找。



小球滚到了沙发底下。

豆豆趴下去，伸出手，摸了半天，

终于摸到了它：「你藏在这里呀。」

给家长：问：小球躲到哪里去了？



小车开进了筐，可是筐满了。

豆豆说：「车太挤了。」

给家长：问：满了怎么办？先让他想办法。



妈妈拿出第二个筐：

「那再来一列车，专门装车。」

豆豆把小车一辆一辆开进新筐。

给家长：照做：一类东西一个筐。



地板露出来了。

豆豆站着看了一圈，拍了拍手：

「收完了！」

给家长：一起拍手，给他一个明确的「完成」信号。



他试着把装满积木的筐推到墙角。

筐太重了，推了两下，只挪了一点点。

「妈妈，它不肯走。」

给家长：问：一个人推不动怎么办？



「那我们一人一边。」妈妈说。

两个人一起抬，筐离了地，

「一、二、三——走！」

给家长：真的和孩子一起抬一样东西，数一二三。



妈妈说：「明天小火车的乘客们，

还在筐里等你。」

豆豆把两个筐推到墙角，轻轻说：「晚安。」

给家长：读完就带他收一次，只收一样也行。

 把「收拾」变成游戏，孩子配合的不是命令，是玩。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=6

第 03 篇

挑食的小兔 🥕

胡萝卜不吃，青菜不吃，最后肚子咕咕叫

24-35 月 · 习惯养成 · 313 字 · 约 6 分钟
配乐：Canon in D (Violin, Cello & Harp) · Johann Pachelbel（明亮愉悦）



小兔子坐在小桌子前。

桌上有一个碗。

碗里是橙色的胡萝卜，绿色的青菜。

给家长：桌上有他不爱吃的菜时，讲这篇正合适。



小兔子看了一眼。

又看了一眼。

然后把头扭到一边。

给家长：扭头的动作可以夸张地演一遍。



「我不吃这个。」

「这个也不吃。」

「全部都不吃。」

给家长：三句逐句加重，「全部」是孩子的常用夸张。



兔妈妈坐下来。

她没有生气。

她只是问：「为什么呀？」

给家长：「为什么呀」比「必须吃」更容易让孩子开口。



「因为它硬硬的。」

「因为它绿绿的。」

「因为我没见过。」

给家长：这些理由都很真实，不要笑他。



兔妈妈点点头。

「那这样，你尝一口。

就一口，一小口。」

给家长：这句是整篇的关键，家长可以学着用。



小兔子想了想。

「就一口？」

「就一口。」

给家长：「说好一口就是一口」，守信才能建立信任。

😮

他咬了一小口。

咔嚓。

嘴巴停住了。

给家长：「停住了」这个细节要留，是转折点。

😯

咦？

好像……不难吃。

还有点甜。

给家长：「咦」要念出惊讶感。

😋

又咬一口。

再咬一口。

一小口变成了一大口。

给家长：「一小口变成一大口」是全篇最好玩的一句。

🍽️

碗里空了。

小兔子有点不好意思。

他摸摸自己的肚子。

给家长：摸摸他的肚子，问他饱不饱。



兔妈妈什么也没说。

她只是又添了一点点。

放在他面前。

给家长：不表扬「你真棒」，只安静地再给一次，这是高级的处理。



小兔子又吃完了。

晚上，他做了一个梦。

梦见胡萝卜长出了小腿，和它一起跑步。

给家长：结尾给一个好玩的画面，别加说教。

 不要用「必须吃完」逼孩子，用「尝一口就好」降低门槛。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=17

第 04 篇

排队等一等 

滑梯只有一个，小朋友有五个

24-35 月 · 习惯养成 · 319 字 · 约 6 分钟
配乐：莫扎特《D大调嬉游曲》K136(第三乐章) · 群星（明亮愉悦）



公园里有一个滑梯。

红色的，高高的。

小朋友排成一条队。

给家长：去游乐场前先讲一遍，比现场讲管用。



小鸭站在最前面。

后面是小兔，再后面是小松鼠。

最后面是小熊。

给家长：一边念一边用手指数「第几个」。



小熊想第一个滑。

它往前挤了挤。

挤到小松鼠前面去了。

给家长：不要把小熊写成坏孩子，他只是太想玩。



小松鼠说：「你要排队。」

小熊说：「我就一次。」

小松鼠说：「大家都要排队。」

给家长：「大家都要排队」比「你必须排队」更容易接受。



小熊不高兴了。

它站到旁边，抱着手，

嘴巴鼓起来。

给家长：承认他不高兴，不要说「这有什么好生气的」。



小鸭滑下去了。

嗖——

一直滑到底，笑得很大声。

给家长：让他看见别人玩得开心，等待才有意义。



轮到小兔。

小兔滑下去的时候，

还挥了挥手。

给家长：挥手这个细节，让孩子感觉「轮到」是件开心事。



轮到小松鼠。

小松鼠滑得很快，

头发都飞起来了。

给家长：「头发飞起来」可以摸一下他的头发。



终于轮到小熊了。

「终于」这两个字，

它等了好久好久。

给家长：「终于」加重语气，这是等待兑现的时刻。



小熊爬上去。

坐下来。

手扶好。

给家长：三个短句，建立安全步骤。



嗖——

风从耳朵边过去。

一直滑到底。

给家长：「嗖」拖长，可以抱着他滑一下。



小熊站起来，回头看了看队伍。

它走到最后面，

又排了一次。

给家长：主动回到队尾，是真正的内化。



小松鼠问：「你怎么不插队了？」

小熊说：「排队等一等，也挺好的。」

给家长：让他自己说出「等一等」的感受，比我们总结好。

 「等一等」不是压抑需求，是让他知道「等完就会轮到你」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=18

第 05 篇

我的水杯在哪里 🥤

家里的东西都有自己的家

24-35 月 · 习惯养成 · 279 字 · 约 5 分钟
配乐：莫扎特弦乐小夜曲 · 莫扎特弦乐小夜曲（好奇探索）



小满想喝水。

他走到桌子旁边。

可是水杯不见了。

给家长：他找东西时，别马上去帮他找。



桌上看一看——

只有一本书，没有水杯。

给家长：让他真的去桌上看一眼。



沙发上摸一摸——

只有一只袜子，没有水杯。

给家长：袜子的出现会让小孩觉得好笑。



小满坐在地上想。

昨天，我在哪里喝水？

给家长：「昨天」是时间词的练习。



啊，想起来了！

昨天在窗边看小鸟，

一边看一边喝。

给家长：「想起来了」很重要，这是回忆能力。



跑到窗边。

窗台上，水杯在那儿。

安安静静地站着。

给家长：「安安静静地站着」把物品写得有生命。



可是里面没有水了。

只有一点点，在杯底。

给家长：空杯子的细节，让故事有转折。



小满拿着杯子去找妈妈。

「妈妈，请帮我倒水。」

给家长：让他学这句完整的请求句，比「水」一个字有用。



妈妈说：「好呀。」

水哗啦哗啦流进杯子。

满了。

给家长：「哗啦哗啦」可以一起念。



小满喝了一大口。

咕咚。

真凉快。

给家长：让他也喝一口，把故事和身体连起来。



喝完了，他没有把杯子放下就走。

他把杯子放回窗台上。

放回原来的位置。

给家长：「放回去」这一步必须念完，这是全篇的目的。



这样，明天想喝水的时候，

一下子就能找到。

给家长：说出「为什么」，孩子才知道规则的意义。



水杯有它的家。

小鞋子有它的家。

小满也有自己的家。

给家长：带他在家里指三样东西的「家」。



「东西有固定的位置」是秩序感的起点，比教他收拾更根本。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=19

第 06 篇

小手洗干净 

手心、手背、指缝、指甲——四步就够

24-35 月 · 习惯养成 · 254 字 · 约 5 分钟
配乐：蓝色多瑙河 · Johann Strauss II（明亮愉悦）



从外面回来，

第一件事不是脱鞋，

是看看自己的手。

给家长：进门先看手，这个动作本身就是提醒。



手上有灰尘，

有汗，

可能还有看不见的小东西。

给家长：「看不见的小东西」比讲细菌更容易接受。



打开水龙头。

先淋湿，

再挤一点洗手液。

给家长：水温调好再让他自己伸手。



第一步，手心对手心。

搓搓搓，

搓出泡泡来。

给家长：口诀第一句就念「手心对手心」。



第二步，手心对手背。

这边搓一搓，

那边搓一搓。

给家长：换手的时候说「换一只」，避免只洗一只。



第三步，手指交叉。

让指缝也对上，

搓一搓。

给家长：指缝是最容易漏的地方。



第四步，手指弯起来，

在掌心里转圈圈。

指甲缝也要洗。

给家长：这一步很多大人自己也不做。



最后冲水。

泡泡顺着水流下去，

一圈一圈转。

给家长：看泡泡被冲走是孩子最愿意配合的环节。



冲干净了，甩一甩。

一、二、三——

水珠飞出去。

给家长：数三下甩手，定型动作很好用。



用毛巾擦干。

手心，手背，

还有手指缝。

给家长：擦的顺序和洗的顺序一样，重复两次就记住了。



「手心手背，指缝指甲。」

八个字，

宝宝自己念一遍。

给家长：口诀越短越容易记住，别加字。



洗完的手，

干干的，香香的，

可以拿东西吃了。

给家长：把「洗手」和「可以吃」连上，动机就有了。

洗手不是「冲一下」，把四步变成一首短口诀，孩子才做得完整。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=41

第 07 篇

自己穿衣服 🧥

一件外套，四步就能穿上

24-35 月 · 习惯养成 · 242 字 · 约 5 分钟

配乐：安娜波尔卡 · 八旗现代乐团古典乐团/周佳音/黄蒙拉（明亮愉悦）



早上了。

衣服放在床上，

摆成一个小人形。

给家长：提前摆好，比在衣柜里翻好找得多。



「今天宝宝自己穿。」

妈妈坐在旁边，

不动手。

给家长：最难的是大人忍住不帮。



先穿裤子。

坐好，一条腿，

再一条腿。

给家长：先穿裤子，因为坐着的姿势最稳。



裤脚在脚踝那里卡住了。

宝宝用力一蹬——

过去了。

给家长：卡住是正常的，让他自己试三秒再帮。



然后穿外套。

外套平铺在床上，

领子朝自己。

给家长：「平铺法」比套头法好学，这是关键技巧。



两只手伸进两个袖子里，

一直伸到底，

从袖口露出小手指。

给家长：露出手指那一瞬间要夸，成就感在这。



然后——

两只手一起往上举，

外套就翻到背后去了。

给家长：「举手过头」是这一招的核心动作。



外套落在肩膀上。

有点歪，

但确实穿上了。

给家长：歪了也算成功，别马上纠正。

🔘

扣扣子。

第一颗最难。

扣了三次才进去。

给家长：从下往上扣，孩子的成功率更高。

✅

剩下的就好扣了。

一颗，两颗，

三颗。

给家长：一起数扣子，会有节奏感。

🪞

照照镜子。

领子歪着，

袖子长了一点。

给家长：照镜子是他自己发现问题的机会。



「我自己穿的。」

这句话，

比穿得整齐重要多了。

给家长：把这句话记住，下次遇到困难可以引用它。

 孩子不是不会穿，是没人把动作拆成他做得到的小步。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=42

第 08 篇

说「请」和「谢谢」 🙏

两个词，让人愿意再帮你一次

24-35 月 · 习惯养成 · 237 字 · 约 4 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）



宝宝想喝水。

他把杯子推到妈妈面前，

「水。」

给家长：这个年龄说单词很正常，别批评。



妈妈倒了水，

递给他。

然后没有马上松手。

给家长：「不松手」就是一个温和的等待提示。



宝宝看着妈妈。

妈妈笑着说：

「你可以说——请。」

给家长：给词，不给评判，这一句只说一遍。



「请。」

妈妈松手了。

「好，给你。」

给家长：他说出来就立刻满足，不要加条件。



喝完水，杯子空了。

妈妈又倒了一杯。

这次宝宝自己说：「请。」

给家长：第二次主动说，才是真的学会。



下午，奶奶给了他一块饼干。

他拿着就跑。

给家长：这是最常见的情况，不用急。



妈妈说：

「奶奶给你的，

要说什么？」

给家长：问「要说什么」比直接命令「快说谢谢」有效。



宝宝转回来，

看着奶奶，

「谢谢。」

给家长：要说「看着人」说，这一点比词本身重要。



奶奶笑了，

又给了他一块。

「乖。」

给家长：不要用「说了才有」来交换，会变成交易。



晚上，爸爸帮他捡起了滚到沙发下的球。

宝宝自己说了：

「谢谢爸爸。」

给家长：加了称呼，就是进步。



「请」和「谢谢」。

两个很短的词，

却让别人愿意再帮你一次。

给家长：这句是道理，说完就停，不要延伸成长篇。

✨ 礼貌不是背台词，而是「我知道你为我做了事」的那一下停顿。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=43

第 09 篇

电视看完了要关 📺

先说好，再看；到点了，就关

24-35 月 · 习惯养成 · 254 字 · 约 5 分钟
配乐：维瓦尔第《四季》 “秋” 第一乐章 - I.Allegro-Larghetto-Allegro · 天之籁音乐（明亮愉悦）



「我们看两集，

看完就关。」

妈妈伸出两根手指。

给家长：开始前就说好，比中途谈判容易十倍。



宝宝点头。

「两集。」

他也伸出两根手指。

给家长：让他复述数字，等于他同意了。



第一集开始了。

小火车开过山洞，

钻进黑黑的隧道。

给家长：内容不重要，重要的是你在陪他看。



第一集结束。

「还有一集。」

妈妈说。

给家长：报数，是让他知道进度。



第二集开始了。

小火车又开过山洞。

这次它停在了终点站。

给家长：可以顺着剧情说：火车到站了，我们也到站了。



片尾曲响了。

「还有一点点。」

宝宝说。

给家长：这句话几乎每个孩子都会说，属于正常讨价。



「片尾曲放完就关。」

妈妈没有关，

也没有让步。

给家长：给一个明确的、看得见的终点，比「再一会儿」好。



片尾曲放完了。

画面变黑。

屋里安静下来。

给家长：这时候不要说「你看完了」，直接进入下一步。



宝宝看着黑屏幕，

嘴巴扁了一下。

但没有哭。

给家长：允许他不高兴，不高兴不等于失控。



「我们去搭火车吧。」

妈妈拿出积木。

「你当司机。」

给家长：用同样的主题接住他，切换会顺很多。



宝宝拿起了积木。

「呜呜——」

电视被忘了。

给家长：「被忘了」才是真的关掉了。



先说好，再看。

到点了，就关。

每次一样，就不吵了。

给家长：一致性是唯一的秘诀，没有第二种。

 关电视的冲突，八成不是因为孩子贪，而是因为「结束」来得太突然。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=44

第 10 篇

掉在地上的饼干 🍪

三秒规则，是谁说的

24-35 月 · 习惯养成 · 253 字 · 约 5 分钟

配乐：Brandenburg Concerto No. 3:Allegro · Johann Sebastian Bach（明亮愉悦）



饼干掉在地上了。

啪的一声，

碎成两半。

给家长：真的掉一次，比读十次有用。



宝宝马上蹲下去捡。

手伸到一半，

停住了。

给家长：他停住，说明家里已经讲过规则。



地板上有什么？

刚才走过的脚印，

还有一点点灰。

给家长：蹲下来和他一起看地板，是这一页的关键。



「掉在地上的东西，

不吃了。」

妈妈说。

给家长：给规则，不解释十遍。



「为什么？」

宝宝问。

这是他现在最爱问的词。

给家长：「为什么」是这个年龄最重要的语言进步。



妈妈把饼干捡起来，

放在手心里给他看。

上面沾了几粒灰。

给家长：让他自己看见，比说「脏」有说服力。



「你看，这里有灰。

吃进去，肚子会不舒服。」

给家长：说「肚子不舒服」，不说「会生病」，程度要真实。

🤔

宝宝看着那几粒灰，

又看看剩下的半块。

「那这个呢？」

给家长：他会追问，说明他在推理。

🍽️

「那一半还在盘子里，

没有掉地上。」

「可以吃。」

给家长：把「掉地上」和「在盘子里」分开说，逻辑才清楚。

🗑️

宝宝把地上的碎屑

捡起来，

扔进了垃圾桶。

给家长：捡起来扔掉，是这个故事的收尾动作。

✅

「掉了就扔，

干净的就吃。」

宝宝自己说了一遍。

给家长：让他总结，比你说结论更有用。



地板上干干净净。

盘子里还剩半块，

咔嚓。

给家长：用吃的动作结尾，故事就闭合了。

 把「为什么不能吃」讲成看得见的理由，比说「脏」有用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=45

第 11 篇

再玩五分钟 

不是不让你玩，是要先知道还剩多久

24-35 月 · 习惯养成 · 281 字 · 约 5 分钟
配乐：亨德尔 号笛舞曲（第1号水上音乐组曲） · Wendy Anderson（明亮愉悦）



天黑了。

积木塔搭到了第七层，

宝宝还想再搭一层。

给家长：固定睡前时间，比每次谈判有效。



「要洗澡了。」

「不要！」

三个字，说得又快又响。

给家长：这个「不要」是自我意识，不是故意作对。



妈妈没有再说第二遍。

她蹲下来，

看着那座塔。

给家长：先承认他在做的事，是化解冲突最快的一步。



「这个塔好高。

你想搭到第八层，对吗？」

宝宝点头。

给家长：把他想要的说明白，他会觉得被理解。



「那我们再玩五分钟。

五分钟以后，

塔就停在这里，明天再搭。」

给家长：给数量，不给「一会儿」这种模糊词。



妈妈把手机放在旁边，

打开了计时。

滴、滴、滴。

给家长：用看得见倒数或沙漏，孩子才有时间感。



五分钟里，宝宝搭上了第八层。

塔晃了一下，

没有倒。

给家长：如果这五分钟他完成了目标，切换会非常顺。



计时器响了。

叮——

妈妈没有动，只是看着他。

给家长：响铃的是计时器，不是你，冲突会小很多。



「塔停在这里。」

宝宝自己把手收了回来。

「明天再搭。」

给家长：他自己说的这句话，比你的命令有力。



「对，明天再搭。」

妈妈把塔轻轻挪到角落，

没有被碰倒。

给家长：替他保护好作品，他才会愿意放下去洗澡。



洗澡水的声音响起来了。

宝宝走进浴室，

回头看了一眼那座塔。

给家长：回头看一眼是正常的不舍，不用催。



塔还在。

明天还在。

宝宝也是。

给家长：「明天还在」这句话，是给孩子的安全感。

 时间对小孩是看不见的，你要给他一个能看见的「结束」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=46

第 12 篇

刷牙小卫士 🪥

牙齿里住着一支小小的守夜队

24-35 月 · 习惯养成 · 200 字 · 约 4 分钟

配乐：Symphony No. 94 in G major, 'Surprise': II. Andante · Wiener Symphoniker/Franz Joseph Haydn/Wolfgang Sawallisch（轻快律动）



嘴巴里住着二十颗小牙齿。

它们白白胖胖，排成两队。

给家长：让他张嘴数一数，二十颗是乳牙的总数。



白天它们很辛苦，

要咬苹果，要嚼米饭。

给家长：问：今天牙齿帮你做了什么？



到了晚上，

牙齿上会留下一点渣渣。

给家长：用镜子让他看牙缝里的小东西。



有一种小东西最喜欢这些渣渣。

它们叫细菌。

给家长：不要说得太吓人，重点是「有敌人」。



细菌吃饱了，

会吐出酸酸的东西。

给家长：用鸡蛋泡醋的实验可以放在后面讲。



酸会把牙齿的壳弄软。

壳破了，就是蛀牙。

给家长：点到为止，不用讲钻牙的细节。



所以每天晚上，

要请出刷牙小卫士。

给家长：把牙刷当成一个角色，他会更愿意配合。



上上下下，

里里外外，

左边右边。

给家长：按顺序刷，不要漏掉里面和咬合面。



刷两分钟，

唱完一首歌就够了。

给家长：固定用同一首歌计时，比看手机好。



刷完漱口，

吐出来。

给家长：教他吐水，不要吞牙膏。



牙齿干干净净，

细菌没地方住了。

给家长：让他舔一舔牙齿，感受「滑滑的」。



小卫士今天值班结束。

明天晚上，还要来。

给家长：固定的告别语，明天更容易开始。

 把刷牙变成「保护牙齿小卫士」，比讲蛀牙可怕更管用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=74

第 13 篇

玩具回家 

每一样东西都有自己的家

24-35 月 · 习惯养成 · 157 字 · 约 4 分钟
配乐：亨德尔 号笛舞曲（第1号水上音乐组曲） · Wendy Anderson（明亮愉悦）



天黑了，

小朋友要回家睡觉。

给家长：先讲人，再讲玩具，逻辑顺。



玩具也要回家。

给家长：这句话是整篇的钥匙。



小汽车的家，

是这个蓝色的盒子。

给家长：给每类玩具指定固定位置，贴个图更好。



积木的家，

是这个大大的桶。

给家长：桶要比积木多，孩子才塞得进去。



绘本的家，

是低低的那一层书架。

给家长：书架要矮，让他自己拿得到、放得回。



娃娃的家，

是小床旁边的小篮子。

给家长：位置固定，一周就形成肌肉记忆。



可是今天，

它们全在地上。

给家长：让他看看地上的样子，先建立「乱」的概念。



小汽车找不到家，

有点着急。

给家长：把玩具拟人化，孩子会主动帮忙。



我们来送它们回家。

一辆，两辆，三辆。

给家长：数着收，收玩具顺便练数数。



积木一块一块，

回到桶里。

给家长：大块的先收，小块的最后扫。



都回家了。

地上空空的。

给家长：让他站在门口看一眼「空」的样子。



明天早上，

它们还会出来玩。

给家长：「还会出来」让孩子不觉得是失去。

 收玩具不是惩罚，是让玩具「回家睡觉」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=75

第 14 篇

自己穿鞋 

左脚找左鞋，右脚找右鞋

24-35 月 · 习惯养成 · 142 字 · 约 3 分钟
配乐：春之声圆舞曲 · 上海交响乐团（明亮愉悦）



门口有两双鞋。

一双是爸爸的，一双是宝宝的。

给家长：让他先分辨大小，这是分类练习。



宝宝的鞋小，

爸爸的鞋大。

给家长：把两双并排放在一起看。



先坐下来，

小屁股坐稳。

给家长：站着穿容易摔，坐下来是第一步。



拿起一只鞋，

看看鞋头朝哪边。

给家长：教他看鞋头的弧度，这是分辨左右的线索。



鞋头朝外，

脚丫钻进去。

给家长：一只手扶鞋后跟，一只手拉鞋舌。



使劲——

进去了。

给家长：卡住时不要立刻帮忙，等 10 秒。



粘扣一按，

咔嚓。

给家长：粘扣鞋是这个年龄最好的选择。



另一只，

再来一次。

给家长：第二只通常更快，因为流程已经会了。



穿反了。

鞋头朝里，有点挤。

给家长：不要马上纠正，让他自己感觉到不舒服。



换过来，

舒服多了。

给家长：「不舒服」比「你穿反了」更有说服力。



站起来，跺两下。

稳稳的。

给家长：跺脚确认穿好了，是一个好用的收尾动作。



自己穿的鞋，

走起来特别有劲。

给家长：出门时让他走前面，成就感更强。

 穿反了也没关系，自己完成比穿得正确更重要。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=76

第 15 篇

吃饭不说话 

一口一口，慢慢嚼

24-35 月 · 习惯养成 · 138 字 · 约 3 分钟

配乐：胡桃夹子：VIII. 花之圆舞曲 · 土星皇家交响乐团（明亮愉悦）



开饭了。

小椅子拉出来，坐好。

给家长：固定位置吃饭，不要追着喂。



小手放桌上，

不玩玩具。

给家长：开饭前把玩具收走，桌上只留餐具。



第一口，

先吹一吹。

给家长：教他试温度，这是自我保护。



嚼一嚼，

再咽下去。

给家长：数到十再咽，是个好用的方法。



嘴里有饭的时候，

不说话。

给家长：这条最重要，说笑容易呛到。



想说话，

先把饭咽下去。

给家长：不是不许说，是「先咽再说」。



喝汤的时候，

勺子舀半勺。

给家长：太满会洒，也会烫。



不想吃了，

可以说「我饱了」。

给家长：给他一个体面的退出方式，比硬塞好。



吃完了，

碗放回厨房。

给家长：自己的碗自己送，是责任的第一步。



擦嘴，擦手，

推椅子。

给家长：三个动作连起来，形成完整流程。



一顿饭，

就这样安安静静吃完了。

给家长：安静吃完要具体表扬，不要只说「乖」。



下一顿，

我们再来一次。

给家长：习惯靠重复，不靠一次说教。

 吃饭的规矩不用多，三条就够：坐好、慢嚼、不说话。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=77

第 16 篇

睡前的五件事 

做完这五件，就该关灯了

24-35 月 · 习惯养成 · 159 字 · 约 4 分钟
配乐：勃拉姆斯摇篮曲 · nengcd（睡前安静）



天黑了，

要准备睡觉了。

给家长：每天同一时间开始，生物钟才稳。



第一件：洗澡。

水是温温的。

给家长：洗澡水温降下来，人更容易困。



第二件：换睡衣。

软软的，香香的。

给家长：让他自己选哪件睡衣，给一点掌控感。



第三件：刷牙。

刷两分钟。

给家长：刷牙放在睡前最后，刷完不再吃东西。



第四件：讲故事。

讲一个就好。

给家长：说好一个就是一个，否则会无限延长。



第五件：关灯。

说晚安。

给家长：关灯这个动作要有仪式感，让他自己按。



五件事做完了，

身体就知道：该睡了。

给家长：这句话是流程的意义，要说出来。



如果今天少做一件，

会怎么样？

给家长：让他想一想，参与规则比服从规则更牢。



可能会睡不着，

可能会翻来翻去。

给家长：不用吓他，只是陈述结果。



所以五件事，

一件都不少。

给家长：语气坚定，不要商量。



晚安，房间。

晚安，玩具。

晚安，宝宝。

给家长：固定的三句晚安，是最后的信号。



明天早上见。

给家长：「明天见」比「快睡」更让人安心。

 固定的睡前流程，比任何哄睡技巧都有效。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=78

第 17 篇

小毛巾擦擦嘴 

吃完饭，嘴边还挂着一小粒米

24-35 月 · 习惯养成 · 117 字 · 约 3 分钟
配乐：A大调小步舞曲 鲍凯里尼 (钢琴曲) · 秋琴紫若（明亮愉悦）



饭吃完了。

宝宝放下小勺子。

给家长：先让这一餐真的结束，再提要求。



嘴边，

还挂着一小粒米。

给家长：别立刻伸手替他擦，先让他自己发现。



妈妈没说话，

把小毛巾推过来。

给家长：给工具，不给指令，主动权就交出去了。



「擦擦嘴，

亮晶晶。」

给家长：一句固定的顺口溜，天天念就成了信号。



宝宝拿起毛巾，

在脸上画了个圈。

给家长：擦得干净不干净不重要，动作做对就够。



「还有这边！」

妈妈指指下巴。

给家长：补一句提示，别替他擦。



再擦一下。

哇，真的亮晶晶。

给家长：照一下镜子，结果要看得见。



毛巾叠好，

放回小筐里。

给家长：顺手带一个归位动作，习惯成串。



下一顿饭，

宝宝自己先去拿毛巾了。

给家长：收在「不用提醒」，这正是目标。

✨ 把「擦嘴」变成一句顺口的话，比反复提醒管用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=106

第 18 篇

把垃圾送回家 

纸屑不乱扔，它们也有自己的地方

24-35 月 · 习惯养成 · 119 字 · 约 3 分钟
配乐：Canon in D (Violin, Cello & Harp) · Johann Pachelbel（明亮愉悦）



宝宝剪纸，

剪下好多小纸片。

给家长：真实场景，玩完自然有垃圾。



一片掉在地上，

两片、三片……

给家长：别马上收，让「乱」先出现。



小纸片说：

「我想回家。」

给家长：拟人一点，两岁孩子最吃这一套。



「家在哪儿呀？」

宝宝问。

给家长：让他来问，比大人直接说更好。



妈妈指了指：

那个小桶。

给家长：指一下就够，不用讲分类。



捡一片，

送回去。

给家长：一次一片，动作清楚。



再捡一片，

「你也回家吧。」

给家长：让他自己说这句话，很有意思。



最后一片，

藏在椅子脚下。

给家长：留一个难找的，变成小游戏。



找到了！

地上干干净净。

给家长：结果要看得见，别只口头表扬。



「都回家啦。」

宝宝拍拍手。

给家长：收在成就感上。

 给孩子一个「送回去」的说法，比说「不许乱丢」好用得多。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=107

第 19 篇

轻轻关门 🚪

「砰」的一声，把小弟弟吵醒了

24-35 月 · 习惯养成 · 118 字 · 约 3 分钟

配乐：德沃夏克：母亲教我的歌(蝉声) (Dvorak：Songs My Mother Taught Me op. 55 no.4(Cicada calls)) · 酷客音乐（温柔抒情）



宝宝跑进屋，

顺手一推门。

给家长：这一幕家里天天有。



砰！

好响的一声。

给家长：拟声词念重一点，让他听见差别。



小床上的弟弟，

眼睛睁开了。

给家长：后果要具体，别讲抽象道理。



「哇——」

弟弟哭了。

给家长：不指责，只呈现发生了什么。



妈妈抱起弟弟，

轻轻拍。

给家长：大人的动作就是示范。



「门也可以

轻轻关哦。」

给家长：用「也可以」，不用「不许」。



宝宝扶着门，

慢慢、慢慢推。

给家长：让他自己试，手上的力气要自己找。



咔哒。

几乎没有声音。

给家长：安静的那一声，要留一拍。



弟弟又睡着了。

宝宝踮着脚走开。

给家长：踮脚是孩子自己加的戏，最可爱。



以后每次关门，

他都记得慢慢推。

给家长：收在「记住了」，不写保证书。

 把音量交给孩子自己控制，比反复说「小声点」更管用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=108

第 20 篇

自己的事情自己做 

袜子穿歪了，那也是自己穿的

24-35 月 · 习惯养成 · 124 字 · 约 3 分钟
配乐：莫扎特 土耳其进行曲 · Wendy Anderson（轻快律动）



要出门啦。

妈妈拿来小袜子。

给家长：出门前的真实时间点。



「我自己穿！」

宝宝一把抢过去。

给家长：这句抢白要念得有劲。



脚趾头钻进去，

咦，卡住了。

给家长：卡住是必然的，别提前帮忙。



拽一拽，

再拽一拽。

给家长：等待，数到五再考虑要不要帮。



穿上了！

可是歪了一点点。

给家长：关键：不要拆掉重穿。



妈妈看了看，

没有伸手。

给家长：这一页是给大人看的。



「穿好啦！」

宝宝举起小脚。

给家长：他自己觉得好，就真的好。



「歪歪的，

像只小鸭子。」

给家长：用玩笑带过，不纠正。



一路走到门口，

袜子还是歪的。

给家长：不完美的状态可以一直存在。



可是宝宝，

是自己穿的呀。

给家长：收在这句，比任何表扬都准。

允许做得不完美，独立才真的开始。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=109

第 21 篇

等一等，轮到你 □

滑梯只有一架，大家都想先上

24-35 月 · 习惯养成 · 116 字 · 约 3 分钟

配乐：莫扎特《D大调嬉游曲》K136(第三乐章) · 群星（明亮愉悦）

□

滑梯下面，

排了三个小朋友。

给家长：排队这件事，在游乐场最真实。

🏃

宝宝也想玩，

抬脚就要往上跑。

给家长：别一把拉住，先让他看见队伍。

👩

妈妈蹲下：

「我们排在这儿。」

给家长：给一个具体位置，比说「等一下」有用。

❓

「要等多久呀？」

给家长：这是孩子最想知道的。

3

「前面三个人，

数到三就到你。」

给家长：把等待变成可以数完的东西。

1

一个滑下去了。

「一！」

给家长：真的数出声。

2

又一个。

「二！」

给家长：数字和事件对上，时间就可感了。



脚有点痒，

好想插队呀。

给家长：承认冲动，比假装没有更好。



「三！」

轮到宝宝啦。

给家长：兑现的那一刻，等待才没白费。



嗖——

滑下去，风呼呼的。

给家长：把奖励放在体验上，不在表扬上。

 等待之所以难，是因为不知道「什么时候轮到我」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=110

第 22 篇

吃饭前摆碗筷 🍜

一人一个碗，一双小勺子

24-35 月 · 习惯养成 · 118 字 · 约 3 分钟
配乐：蓝色多瑙河 · Johann Strauss II（明亮愉悦）



厨房里飘出香味，

快开饭啦。

给家长：固定的时间点，最容易形成习惯。



妈妈说：

「今天请你摆碗筷。」

给家长：用「请你」，是邀请不是派活。



宝宝搬来小凳子，

够到碗柜。

给家长：够得着，他才真的能独立完成。



爸爸的碗，

放这边。

给家长：一人一个，顺序清楚。



妈妈的碗，

放这边。

给家长：重复句式，两岁孩子喜欢。



还有宝宝自己的，

小小的那只。

给家长：自己的最认得，也最有归属感。



一双筷子，

一把小勺。

给家长：数量词顺手带过。



多摆了一双。

是谁的呀？

给家长：留一个小小的错误让他发现。



「奶奶要来！」

宝宝想起来了。

给家长：「多一个」变成「有人要来」，很暖。



大家坐下，

碗筷刚刚好。

给家长：收在刚刚好，成就感落地。

 有一件「轮到我做」的事，孩子才觉得自己是家里的一员。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=111

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。

什么时候要洗手 认知卡

吃饭以前——要洗手。
上完厕所——要洗手。
摸过小狗——要洗手。
打完喷嚏——要洗手。

还有什么时候？

怎么玩：让他自己想一个，说出来就按他说的做一次。

洗手歌 童谣

手心对手心，搓搓搓，
手心对手背，搓搓搓。
指缝交叉搓一搓，
指甲转圈别放过。
冲干净，甩三下，
毛巾擦干笑哈哈。

怎么玩：洗手时念，四个动作对上四句，比说「好好洗」有用。

睡前准备 儿歌

洗澡啦，擦干啦，
穿上睡衣啦。
刷刷牙，讲个故事，
关灯睡觉啦。

怎么玩：一首歌把五步唱完，等于给了一个流程图。

红绿灯游戏 亲子游戏

你举红牌，他必须站住。

你举绿牌，他可以走。

中间加一个黄牌：要慢慢走。

玩五分钟，出门就省一半力气。

怎么玩：先在家里玩熟，真实路口才用得上。

洗手七步 童谣

手心搓搓，手背搓搓，

指缝夹夹，指尖转转，

大拇指转一圈，

手腕别忘掉。

怎么玩：唱到哪一步就做哪一步，全程 20 秒以上才有效，别只冲水就走。

睡前流程卡 认知卡

洗澡，换睡衣，

刷牙，讲故事，

关灯，说晚安。

一共五件事。

怎么玩：顺序固定比时间固定更重要，做完一件划掉一件，他会很有成就感。

整理小书包 亲子游戏

水杯放这边，
毛巾放那边，
换的衣服叠一叠，
拉链拉上，好了。

怎么玩：出门前让他自己装，装错了也别重装，到地方不方便他自己会记住。

轮流玩 亲子游戏

你先玩三分钟，
然后轮到他。
沙漏漏完就换人，
谁都不哭。

怎么玩：用可视的计时器（沙漏/手机倒计时）比你说「再玩一会儿」公平得多。

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