

亲 子 共 读 · 分 龄 读 本

36-47 月

情绪表达

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

害怕、生气、嫉妒、分离焦虑

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	**我怕黑**	米米觉得房间里藏着东西，妈妈陪她把「黑」看清楚了	约 15 分钟
02	**生气的小刺猬**	阿栗一生气就竖起刺，把朋友都扎跑了	约 13 分钟
03	**妈妈不要走**	门口的那一分钟，比一整天都长	约 6 分钟
04	**我也可以**	妹妹会拍球，我还不会	约 5 分钟
05	**说不出口的对不起**	把画弄湿了，可是嘴巴闭上了	约 5 分钟
06	**我想赢**	输了以后，那股热气往哪儿去	约 6 分钟
07	**妹妹抢我的玩具**	我不想当哥哥的时候，也可以不当	约 6 分钟
08	**我不是故意的**	打碎了杯子以后，先说什么	约 6 分钟
09	**我怕打雷**	雷声很大，但它在很远的地方	约 6 分钟
10	**我想一个人待一会儿**	关上门，不代表不爱你	约 6 分钟
11	**我今天很开心**	开心也要说出来，不然它会跑掉	约 5 分钟
12	**我的生气兽**	它住在胸口，一热就变大	约 5 分钟
13	**妈妈不见了**	她只是去上班，不是不要我了	约 5 分钟
14	**我也想玩**	站在旁边看了很久，还是没敢开口	约 5 分钟
15	**我说了谎**	杯子碎了，心也碎了	约 5 分钟

16 **哭出来也没关系** 眼泪不是软弱，是心里在下雨 约 5 分钟

17 **被误会的时候** 不是我弄的，可是没人问我 约 4 分钟

18 **好朋友不理我了** 今天他跟别人玩，没叫我 约 4 分钟

19 **礼物弄坏了** 不是故意的，可它真的坏了 约 4 分钟

20 **我有点害羞** 阿姨说「叫人呀」，我躲到了妈妈身后 约 3 分钟

21 **新来的小朋友** 教室里多了一张不认识的椅子 约 4 分钟

22 **我不敢举手** 答案在嘴巴里转了好几圈 约 4 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

我怕黑 

米米觉得房间里藏着东西，妈妈陪她把「黑」看清楚了

36-47 月 · 情绪表达 · 939 字 · 约 15 分钟

配乐：勃拉姆斯 间奏曲 Op.118 No.2 · 不会演奏的小黄（温柔抒情）



米米四岁了，有自己的小房间。

小床靠着窗，窗上挂着一层薄薄的窗帘。

每天晚上，妈妈讲完故事，关灯，说晚安。

给家长：问问孩子：你的房间是什么样子的？



可是这几天，米米有点怕黑。

灯一关，房间就变成另一个样子。

衣柜的角变尖了，墙上多了一块黑。

给家长：不要急着说「没什么好怕的」，先承认她真的怕。



有一天，她躺在床上，听见「咔」的一声。

声音不大，可是房间里只有她一个人。

她把被子往上拉，盖住了半张脸。

给家长：问：这个「咔」的声音可能是什么？



她屏住呼吸，等了一会儿。

又是「咔」。

这次她听清了，声音好像来自衣柜那边。

给家长：让孩子安静听一下家里的声音，说说都听到什么。



有一天晚上，米米小声喊：

「妈妈，房间里有东西。」

妈妈走进来，坐在床边，没有开大灯。

给家长：停一下，问：你猜房间里的东西是什么？



「在哪里？」妈妈问。

米米指指墙角：「那里，一直站着。」

墙角黑黑的，真的像站着一个人。

给家长：让孩子的紧张被看见，而不是被否定。



妈妈没有马上开灯。

她轻轻问：「它有没有动过？」

米米想了想：「没有，它一直站在那儿。」

给家长：这个提问很关键：不动的东西，威胁感会小很多。



「那我们就去看看它。」

妈妈说得很平常，好像在说去看一朵花。

米米握住她的手，手心有点汗。

给家长：语气越平常，孩子越容易跟着走。



她们走到墙角，米米的脚步很慢。

妈妈没有催她，也走得很慢。

越靠近，那块黑越清楚。

给家长：可以真的牵着孩子的手，一起走到他害怕的那个角落。



走近了才发现，那是米米的外套。

挂在衣架上，帽子正好朝着床的方向。

从远处看，就像一个人站在那里。

给家长：问：原来是什么呀？



米米笑了，又指着窗帘：

「那这个呢？它会动。」

风一吹，窗帘鼓起来，像一个慢慢走近的影子。

给家长：一起吹一口气，让窗帘动一下。



妈妈把窗帘拉开一点，让月光进来。

月亮照在地板上，是一块白白的光。

「你看，是月亮在和我们打招呼。」

给家长：带孩子看一眼窗外的月亮。



妈妈把手举到光里，墙上出现一个影子。

她动了动手指，影子变成一只小狗。

「汪。」妈妈小声叫了一下。

给家长：用手电或台灯，真的做一个手影给孩子看。



米米也把手举起来。

她的影子歪歪扭扭的，像一只小兔子。

「我的兔子在跳。」她说，声音不抖了。

给家长：问：你的手影是什么动物？



米米又指床底下：

「那里最黑。」

妈妈拿来小手电，往下一照——

只有一只跑丢的袜子和两颗积木。

给家长：手电筒是很好的「真相工具」，家里备一个。



「原来黑的地方，只是没有开灯。」

妈妈说，

「黑不是东西，黑是灯不在。」

给家长：这句话可以慢慢说两遍。



米米想了想，说：

「那我可以自己开小灯吗？」

妈妈点头：「可以，小灯开着睡也没关系。」

给家长：给孩子一个她能把控的开关，比讲道理有用。



那天晚上，米米把小灯开到最暗的一档。

房间不再全黑，衣柜的角也不尖了。

她抱着小熊，慢慢睡着了。

给家长：问：米米最后是怎么睡着的？



睡前她做了一件事：

把小熊放进被子里，盖好，

又拍了拍它的背，说「不怕」。

给家长：孩子安抚玩偶，其实是在安抚自己。



妈妈在门口看见了，没有出声。

她想起自己小时候，也怕过黑。

那时候没有人陪她去看墙角。

给家长：这一页是给家长看的：你正在做一件小时候没人陪你做的事。



第二天，米米做了一件事。

她把外套挂到了柜子里，

又把床底下的袜子捡了出来。

给家长：让孩子参与「整理」，恐惧会变成掌控感。



晚上关灯前，米米自己看了一圈房间。

「没有东西。」她说。

妈妈笑了：「对，只有米米和小熊。」

给家长：读完后可以陪孩子「检查」一遍他的房间。

 害怕的时候，把看不见的东西看清楚，它就不那么可怕了。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=7

第 02 篇

生气的小刺猬 

阿栗一生气就竖起刺，把朋友都扎跑了

36-47 月 · 情绪表达 · 808 字 · 约 13 分钟

配乐：《天鹅湖》场景音乐 2 · Oregon Symphony/James DePriest（勇敢冒险）



小刺猬阿栗有一个秘密。

他一生气，背上的刺就会一根一根竖起来，

像一颗圆圆的、会走路的小栗子。

给家长：问：阿栗生气的时候会怎么样？



这天，阿栗在树下搭积木。

他要把最后一块放到最高处，

小兔子跑过来，一脚踩塌了。

给家长：停一下，让孩子感受「塌了」的那一下。



「我的塔！」阿栗大喊。

他的刺「唰」地竖了起来。

小兔子被扎了一下，揉着手跑开了。

给家长：问：小兔子为什么会跑？



阿栗一个人站在塌掉的积木前。

他还是很生气，可是没有人可以说话了。

他坐下来，刺还竖着，像一个球。

给家长：不要评判，只描述他的处境。



他试着把刺放下来。

可是刺不听他的，一根一根立着，

他一动，刺就晃一下，像在发抖。

给家长：问：阿栗能不能说停就停？



天慢慢黑了。

阿栗坐在原地，看着塌掉的塔。

不知道过了多久，刺才一根一根，慢慢地躺了下去。

给家长：说明白：生气需要时间，不是想停就能停。



第二天，小松鼠来找他玩球。

球滚到阿栗脚边，阿栗想把球踢回去，

可是他还在生气昨天的事，一脚踢偏了。

给家长：问：阿栗为什么会踢偏？



球砸到了小松鼠的脚。

小松鼠「哎呀」一声，抱着脚跳了两下，

然后什么也没说，走了。

给家长：这里两种情绪会同时出现：生气和后悔。



阿栗的刺又竖起来了。

可是这次，他心里有点难受。

他不是想扎人，他只是——很生气。

给家长：说出这句关键的话：他不是坏，他是生气。



晚上，妈妈给他倒了一杯温水。

「阿栗，」妈妈说，

「刺竖起来的时候，你想让别人知道什么？」

给家长：这个问题也可以问孩子自己。



阿栗想了很久。

「我想让他们知道，我很生气。」

「那你有没有说出来？」妈妈问。

阿栗低下头：「没有，我只想扎他们。」

给家长：说出「生气可以说出来」，不要说「不许生气」。



妈妈拿出一个杯子，倒了半杯水：

「生气像水，有一点点，也有满满的。

你现在是哪一种？」

给家长：用杯子做道具，比讲抽象道理直观。



「满满的。」阿栗说。

「满满的时候，先走开，深呼吸，

在心里数到十。」

给家长：和孩子一起数一次一到十，让他记住这个动作。



阿栗跟着数：一、二、三……十。

数完，他觉得胸口松了一点，

可是刺还立着，没完全躺下去。

给家长：强调「不会立刻好」，这才真实。



妈妈教他一句话：

「我现在很生气，请你等一下。」

阿栗跟着念了一遍，觉得有点难为情。

给家长：一起念一遍，让它变成孩子的句子。



第三天，阿栗找到小兔子。

他的刺又有点要竖起来，

他深呼吸了一下，说：「昨天我很生气，因为你踩塌了我的塔。」

给家长：注意：他说的是事实 + 感受，不是骂人。



小兔子愣了一下，说：

「对不起，我没看见。

我帮你重新搭，好不好？」

给家长：问：小兔子为什么愿意道歉？



他们一起搭了一座更高的塔。

阿栗的刺，一根一根躺了下去。

他发现，刺躺下去的时候，背不疼了。

给家长：身体感受是孩子能理解的证据。



从那以后，阿栗还是会生气。

但是他会先说：

「我现在很生气，请你等一下。」

然后，他的刺就慢慢躺下去了。

给家长：读完后和孩子约定一句「生气时说的话」。

生气不是坏事情，把生气说出来，比用刺扎人有用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=8

第 03 篇

妈妈不要走 🚪

门口的那一分钟，比一整天都长

36-47 月 · 情绪表达 · 333 字 · 约 6 分钟

配乐：贝多芬 钢琴曲《致爱丽丝》 · 天之籁音乐（温柔抒情）

🚪

早上，妈妈要去上班了。

她站在门口，手里拿着包。

给家长：出门前留三分钟，别边穿鞋边跑。

🤷

小满一把抱住妈妈的腿。

「不要走。」

声音很小，但是很用力。

给家长：抱着腿的这个动作，很多孩子都有过。

👩

妈妈蹲下来，

和他一样高。

给家长：蹲下来这个动作本身就是「我在认真听」。



「我知道你不想我走。

我也不想走。」

给家长：先承认，不要急着讲道理。



「可是我要去上班。

下班的时候，我就回来了。」

给家长：「下班就回来」比「晚上就回来」更具体。



「什么时候？」

「你吃完午饭、睡一觉、

再吃一顿饭，我就到门口了。」

给家长：用他能看见的事做时间刻度，这个年纪不认钟表。



小满还是不高兴。

他说：「那你要第一个回来。」

给家长：讨价还价是好事，说明他开始接受「会回来」这件事了。



「好，我第一个。」

妈妈伸出手：「拉钩。」

给家长：答应的事一定要做到，一次失信要修复很久。



门关上了。

小满站在门口，听脚步声。

脚步声越来越远。

给家长：不要偷偷走，偷偷走会让孩子更不敢放人。



他搬了个小板凳，坐在门边。

奶奶说：「我们去画画吧。」

他说：「我在这里等。」

给家长：等待是他的方式，不用强行转移注意力。



画了一张画，吃了一顿午饭，

睡了一觉，又吃了一顿饭。

给家长：每一件事都对应妈妈说的刻度。



门口有钥匙的声音。

咔哒。

给家长：念「咔哒」时停一下，制造期待。



妈妈真的第一个回来了。

小满跑过去，抱着她不说话。

给家长：重逢的拥抱比任何解释都有效。



抱了很久，他才说：

「明天，你还走吗？」

「走。但是我还会第一个回来。」

给家长：诚实回答「还走」，不要骗他说不走了。

 分离焦虑不是黏人，是还没建立「走了会回来」的时间感。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=20

第 04 篇

我也可以 🏀

妹妹会拍球，我还不会

36-47 月 · 情绪表达 · 244 字 · 约 5 分钟

配乐：行星组曲：IV. 木星，欢乐使者 · 土星皇家交响乐团（勇敢冒险）



院子里，妹妹在拍球。

一、二、三……拍了十下。

给家长：二胎家庭里，这篇可以一起读。



大家都在鼓掌。

「妹妹好厉害！」

给家长：注意：鼓掌的是别人，不是主角。



哥哥站在旁边。

他也想拍。

可是他拍两下，球就跑了。

给家长：「拍两下就跑」是真实的挫败感，不要美化。



哥哥把球一推。

「这个球不好。」

他走开了。

给家长：推球、找借口，都是嫉妒的常见表现。



他坐在台阶上。

心里有个地方，闷闷的。

给家长：给情绪一个身体位置，孩子更容易识别。



爸爸走过来，也坐下。

没有说话。

给家长：先陪着，不急着教育。



过了一会儿，爸爸说：

「你刚才是不是有点难受？」

给家长：用问句，不要用判断句「你就是嫉妒」。



哥哥点头。

「我也想让你们鼓掌。」

给家长：这句话是整篇的核心，读到要慢。



爸爸说：

「那我们练一个你会的。

你最会什么？」

给家长：不是「你也能拍好」，而是「你有你自己的」。



哥哥想了想。

「我会翻跟头。」

给家长：让他自己找，别替他选。



他在草地上翻了一个。

有点歪，但是翻过去了。

给家长：「有点歪」比「很完美」更真实。



大家鼓掌了。

妹妹也在鼓掌。

给家长：让妹妹鼓掌，不是竞争关系。



哥哥笑了。

他还是不会拍球。

可是他不难受了。

给家长：结尾不给「后来他也学会了」的圆满，这才真实。

🌟 嫉妒不需要被否定，需要被翻译成「我也想要被看见」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=21

第 05 篇

说不出口的对不起 🎨

把画弄湿了，可是嘴巴闭上了

36-47 月 · 情绪表达 · 239 字 · 约 5 分钟

配乐：巴赫：G大调小步舞曲 · 纳兰慧心（温柔抒情）

🎨

小满在画画。

画了一辆很长的火车。

给家长：准备一张纸和笔，读完可以一起画。

💧

妹妹跑过来，

手一挥——

水杯倒了。

给家长：事故要写得突然，才能让孩子代入。

😱

水漫过去。

火车的轮子糊了。

给家长：「糊了」是孩子能看见的具体损失。



小满大叫：「你赔我！」

给家长：允许主角发脾气，不要写成完美小孩。



妹妹站着不动。

她的嘴巴闭得紧紧的。

给家长：沉默不是不在乎，是卡住了。



妈妈蹲下来问：

「你想说点什么吗？」

给家长：给台阶，不要当众逼问「快说对不起」。



妹妹摇头。

眼圈红了。

给家长：红眼圈说明她已经知道错了。



妈妈说：

「说不出来也没关系。

你可以先做点什么。」

给家长：这句是给孩子的替代方案，非常实用。



妹妹去拿了抹布。

她蹲下来，一点一点擦。

给家长：行动可以先于语言。



擦完，她去拿了一张新纸。

放在哥哥面前。

给家长：补偿动作，是孩子能想到的最高级道歉。



小满看着新纸。

他的气，好像漏掉了一点。

给家长：「漏掉了一点」比「不生气了」更准确。



他说：「那我们一起画吧。」

妹妹点头。

两个人画了一列更长的火车。

给家长：一起做一件事，是最好的和解方式。



后来妹妹才小声说：

「对不起。」

声音很小，但是说出来了。

给家长：道歉可以迟到，但要等到它是自愿的。

 孩子不道歉，多半不是不认错，是不知道怎么开口。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=22

第 06 篇

我想赢 🏁

输了以后，那股热气往哪儿去

36-47 月 · 情绪表达 · 302 字 · 约 6 分钟
配乐：The Seasons, Op. 37b: VI. "June" (Barcarolle) · James Lisney（温柔抒情）



今天赛跑。

从院子的这头，

跑到那头的树底下。

给家长：先讲清规则和终点，孩子才不会中途耍赖。



「预备——跑！」

两个小朋友一起冲出去。

给家长：说「跑」的时候要有力，气氛才起得来。



宝宝跑得很快。

可是快到终点的时候，

他绊了一下。

给家长：这一页要念得让人紧张一点。



他摔在草地上。

不疼，

但是输了。

给家长：「不疼但是输了」是这个故事的核心处境。



另一个小朋友已经跑到树下，

举着手跳。

「我赢啦！」

给家长：不要贬低赢的人，赢就是赢。



宝宝坐在地上，

脸涨得红红的。

手抓着草。

给家长：说出身体反应，帮他把情绪具象化。



「我也想赢。」

他说完这句话，

眼泪就下来了。

给家长：这一句是全篇的情感高点，念慢一点。



妈妈没有说「没关系」。

她说的是：

「你很想赢，我知道。」

给家长：「没关系」是否定，孩子会觉得自己不被理解。

□

「很想赢，

可是没赢到，

心里会很难受。」

给家长：把情绪命名出来，这一步叫「情绪标注」。



宝宝点点头。

眼泪还在流，

但是没有刚才那么急了。

给家长：被说中心事，情绪强度会自己下降。



「想赢是好事。」

妈妈说。

「不想赢的人才不会跑那么快。」

给家长：先肯定动机，再谈方法，顺序不能反。



「下次我还想跑。」

宝宝站起来，

拍掉裤子上的草。

给家长：能说出「下次还来」，就是情绪已经过去了。



「那我们再来一次。」

这一次，

他跑到了树底下。

给家长：重来一次不是为了让他赢，是为了让他知道可以再试。



赢和输都会来。

想赢的那股劲，

是好东西。

给家长：结尾停在价值观上，不要加训话。

 「想赢」是好东西，要教的是怎么安放输掉之后的那股劲。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=47

第 07 篇

妹妹抢我的玩具 🧸

我不想当哥哥的时候，也可以不当

36-47 月 · 情绪表达 · 351 字 · 约 6 分钟

配乐：G.福雷：西西里舞曲 · 马雯/王冠/北京环球音像（温柔抒情）

🚗

宝宝正在搭一辆车。

车轮装好了，

门还没装。

给家长：先说清他正在做什么，这决定了他为什么在意。

👶

妹妹爬过来，

一把抓走了车轮。

「我的！」

给家长：妹妹说「我的」，其实是这个年龄的正常表达。

🤝

「不是你的！」

宝宝去抢。

两只小手抓着同一个轮子。

给家长：不要急着说谁对谁错，先描述发生了什么。



轮子被扯掉了。

车散了。

妹妹哭了。

给家长：结果是两个人的损失，这是真实情况。



奶奶走过来：

「你是哥哥，

让着妹妹。」

给家长：这句话就是矛盾的起点，念的时候语气要平。



宝宝不说话。

他把散了的东西

一件一件推到墙角。

给家长：不说话、推开东西，是压抑的表现。



「我不想当哥哥。」

他小声说。

「我当弟弟可以吗？」

给家长：这句是孩子最真实的诉求，读到这里停一下。



妈妈坐到他旁边，

没有说「你怎么这样想」。

她说：「当哥哥很累，是吗？」

给家长：把他的话翻译成情绪，他才会继续说。



宝宝点头。

「她每次都抢。」

「我让了很多次了。」

给家长：「我让了很多次」说明他一直在忍。



「你让了很多次，

妈妈以前没有看见。」

「对不起。」

给家长：大人道歉不会掉威信，只会让孩子信任你。



妈妈拿来两个盒子。

一个放「可以分享的」，

一个放「不想分享的」。

给家长：物理分区比讲道理有效，这是可落地的办法。



「不想分享的，

可以放到这个盒子里。

妹妹不碰。」

给家长：给孩子一块绝对属于自己的领地。



宝宝把车轮放进了

「不想分享」的盒子。

然后盖上盖子。

给家长：他愿意保护的，往往只是几件特定的东西。



「其他的，

可以一起玩。」

妹妹爬过来，拿到一个球。

给家长：剩下的自然就愿意分享了，不用逼。



哥哥可以当，

也可以累。

这两件事，可以同时是真的。

给家长：这句是给大人的提醒，也是给孩子的许可。

「你是哥哥要让着」这句话，会让一个孩子把委屈藏起来。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=48

第 08 篇

我不是故意的 🏺

打碎了杯子以后，先说什么

36-47 月 · 情绪表达 · 303 字 · 约 6 分钟

配乐：幽默曲（德沃夏克） · nengcd（温柔抒情）



杯子放在桌子边上。

宝宝伸手去够水壶，

手肘碰到了杯子。

给家长：这是最典型的意外，不是调皮。



杯子掉下去。

哗啦——

碎成了好几块。

给家长：「哗啦」念得脆一点，孩子会有画面。



屋里一下子很安静。

宝宝站在那儿，

手还举在半空。

给家长：这个静止的瞬间，就是他害怕的时刻。



他先看的不是地上的碎片，

是妈妈的脸。

给家长：这一句请念得慢，它是整个故事最重要的一句。



「我……我不是故意的。」

声音很小。

小到几乎听不见。

给家长：能说出这句，说明他信任你。



妈妈先做了一件事：

把他抱到一边，

离碎片远一点。

给家长：安全第一，情绪第二，教育第三，顺序别乱。



然后才说话。

「有没有割到手？」

她翻开他的手看。

给家长：第一句问身体，不是问责任。

✅

没有伤口。

妈妈才说：

「杯子碎了没关系。」

给家长：先说「没关系」，他才听得进后面的话。



「我知道你不是故意的。

你是想拿水壶，

手肘碰到了。」

给家长：帮他还原过程，他会觉得自己被看懂了。

😢

宝宝点头，

眼圈红了。

「对不起。」

给家长：这句「对不起」是他自己说的，不是你逼的。

🧹

「我们一起扫。」

妈妈拿来扫帚，

宝宝拿簸箕。

给家长：一起收拾，比让他一个人承担更有教育意义。



碎片扫干净了。

地上还有一点水。

擦一擦，也没有了。

给家长：「收拾干净」这个结尾很重要，事情要有结束。



「下次杯子往里放一点，

就不容易碰到了。」

给家长：最后才给方法，而且只给一个。



打碎一个杯子，

不是大事。

敢说出来，才是大事。

给家长：念完这句，抱一下。



孩子怕的不是犯错，是犯错之后大人的脸。让他敢说，比让他不犯错更重要。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=49

第 09 篇

我怕打雷 

雷声很大，但它在很远的地方

36-47 月 · 情绪表达 · 315 字 · 约 6 分钟
配乐：拉赫玛尼诺夫 练声曲 · 初心未泯（温柔抒情）



天突然黑了。

云低低地压下来，

像一块湿掉的被子。

给家长：打雷前通常有这种天色，可以指给他看。



轰隆——

一声闷响。

窗户抖了一下。

给家长：念「轰隆」时不用太响，孩子已经在怕了。



宝宝一下子钻进妈妈怀里。

手抓得很紧。

「我怕。」

给家长：抱住他，不要推开说「有什么好怕的」。



「我知道，声音很大。」

妈妈把手放在他背上。

「妈妈也有点吓一跳。」

给家长：承认自己也被吓到，比假装勇敢更让人安心。



又一声。

这次更近。

宝宝把脸埋起来。

给家长：允许他躲，不用强迫他看。



「宝宝，你听。」

妈妈抱着他，

数着。「一、二、三……」

给家长：数闪电和雷之间的秒数，是转移注意力的好办法。



「雷声从很远的地方来。

它要走一会儿，

才到我们这儿。」

给家长：「走一会儿才到」这个说法孩子能懂。



「它不会进屋子。」

妈妈指了指窗户。

「我们有房子挡着。」

给家长：给具体的保护，比说「不会有事的」实在。



轰隆——

第三声。

这次宝宝没有躲。

给家长：不躲了，不代表不怕了，但代表他在试着面对。



「它又来了。」

「嗯，它又来了。」

两个人一起听着。

给家长：「一起听」把恐惧变成了共同的观察。



雨开始下了。

啪嗒啪嗒，打在窗上。

雷声慢慢远了。

给家长：雨声是雷声的天然收尾，可以安静听一会儿。



「它走了。」

宝宝说。

「嗯，它走了。」

给家长：让他自己宣布结束，这个句号由他来画。



「下次打雷，

我们还可以一起数。」

「好。」

给家长：给下一次一个约定，恐惧就有了把手。



雷声很响，

但它在很远的地方。

而妈妈在很近的地方。

给家长：这一句是整篇的核心，念完就关灯。

 害怕不需要被消除，需要被陪着；把「未知」讲清楚，恐惧就少一半。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=50

第 10 篇

我想一个人待一会儿 🚪

关上门，不代表不爱你

36-47 月 · 情绪表达 · 290 字 · 约 6 分钟
配乐：德彪西:梦幻曲(竖琴与小提琴) · 群星（温柔抒情）



宝宝今天不太说话。

饭吃得很少，

玩具也不想碰。

给家长：先描述观察到的，不要马上追问。



「怎么了？」

「没怎么。」

他把脸转到一边。

给家长：「没怎么」常常是真的说不清。



妈妈没有再问。

她只是坐在旁边，

削了一个苹果。

给家长：沉默的陪伴比连续追问有用。



苹果削好了，

切成小块，

放在他手边。

给家长：递东西，是「我在」的另一种说法。



宝宝拿起一块，

咬了一口。

然后又放下。

给家长：吃了又放下，说明心里还堵着。



「妈妈，我想一个人待一会儿。」

给家长：这句话能说出口，是很好的信号。



妈妈愣了一下。

然后点头。

「好。」

给家长：大人愣住是正常的，但答应要干脆。

「我去阳台。

你想找我的时候，

就喊一声。」

给家长：说清自己去哪，他才有安全感。



门关上了。

房间里只剩下宝宝，

和那盘苹果。

给家长：这一段可以念得很安静。



他坐在小凳子上，

看着窗外。

什么也没做。

给家长：「什么也没做」也是在做事情。



过了很久，

门开了一条缝。

「妈妈。」

给家长：他自己出来，这一趟就完成了。



「我在。」

妈妈没有问「你想通了吗」。

她只是说：「苹果还在。」

给家长：不要马上追问，让他自己决定说不说。



宝宝靠过来，

把头放在妈妈腿上。

「今天小朋友不跟我玩。」

给家长：他终于说了，因为他知道不会被追问。



一个人待一会儿，

不是不要你。

是他正在学怎么跟自己相处。

给家长：这句给大人看，也说给孩子听。



给孩子一个可以退回去的小空间，是情绪教育里最被低估的一件事。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=51

第 11 篇

我今天很开心 😄

开心也要说出来，不然它会跑掉

36-47 月 · 情绪表达 · 273 字 · 约 5 分钟

配乐：舒伯特小夜曲 · 舒伯特小夜曲（温柔抒情）



今天早上，

宝宝一睁眼就笑了。

没有原因，就是开心。

给家长：这种「没有原因的开心」值得被说出来。



「妈妈，我今天很开心。」

他说得很清楚。

妈妈也笑了。

给家长：他能命名情绪，是这一步的成果。



开心是什么呢？

它不像疼，

说不出在哪个地方。

给家长：把抽象的情绪拿出来看一看。



但是开心的时候，

脚会想跳。

嘴巴会想笑。

给家长：用身体动作描述情绪，孩子最容易懂。



开心的时候，

看什么都顺眼。

连下雨都觉得好看。

给家长：讲一个反例，情绪的力量就出来了。



「为什么开心呀？」

妈妈问。

宝宝想了很久。

给家长：这个问题没有标准答案，慢慢等。



「因为今天有太阳。

因为吃了鸡蛋。

因为……你抱我了。」

给家长：他列的都是小事，小事才是真的。



妈妈把这几个原因

又说了一遍：

「太阳、鸡蛋、抱抱。」

给家长：复述等于确认，他会觉得被认真对待。



「我们把它们记下来吧。」

妈妈拿来一张纸，

画了三个小图。

给家长：画下来，比写下来更适合这个年龄。



太阳，鸡蛋，

还有一个抱抱的圈。

贴在冰箱上。

给家长：贴在每天都能看到的地方。



晚上睡觉前，

宝宝又看了一遍。

「明天还想开心。」

给家长：这就是「积极的自我暗示」，孩子自己完成了。



开心是会跑的。

你说出来，

它就多留一会儿。

给家长：念完这句，问他今天为什么开心。

 只教孩子处理负面情绪是不够的，他还要学会认出并留住好的感受。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=52

第 12 篇

我的生气兽 👹

它住在胸口，一热就变大

36-47 月 · 情绪表达 · 246 字 · 约 5 分钟

配乐：巴赫：G大调小步舞曲 · 纳兰慧心（温柔抒情）

👹

宝宝胸口里，

住着一只生气兽。

给家长：先给情绪一个形象，它就不再是无形的怪物。

😴

大多数时候它在睡觉，

呼——呼——

给家长：念呼吸声，让他感受到「平时是安静的」。

🧱

可是今天，

积木塔倒了。

第三次。

给家长：「第三次」很关键，累积才会爆发。



生气兽醒了。

它在胸口里翻了一个身。

给家长：问：现在胸口是什么感觉？热？胀？



宝宝的手握成了拳头。

他想推倒桌子。

给家长：身体先有反应，这是真实的。



生气兽越长越大，

快要把胸口撑破了。

给家长：让他用手比一个「有多大」。



妈妈蹲下来，

没有说「不许生气」。

给家长：这句话是给大人看的：先别否定。



她说：「我知道你现在很想砸东西。」

给家长：命名情绪，是帮孩子降温的第一步。



「可是桌子不能砸。

我们可以捶枕头。」

给家长：接纳情绪，限制行为，两件事同时做。



宝宝捶了三下枕头。

咚、咚、咚。

给家长：真的准备一个「可以打」的枕头。



捶完了，

生气兽小了一点。

给家长：让他自己感觉到「变小了」。



妈妈问：「它为什么生气？」

宝宝说：「我搭了好久。」

给家长：说出原因，情绪就从身体回到了语言。



「原来是这样。

你辛辛苦苦搭的。」

给家长：重复他的话，比讲道理有用一百倍。



生气兽缩回去了，

又睡着了。

给家长：情绪会来也会走，这是最重要的一课。



它还会再醒的。

没关系。

我们认识它了。

给家长：不要说「以后不许生气」，要说「来了我们怎么办」。

 生气不是一个坏东西，它只是在提醒你「我很在意」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=79

第 13 篇

妈妈不见了 🚪

她只是去上班，不是不要我了

36-47 月 · 情绪表达 · 261 字 · 约 5 分钟

配乐：The Seasons, Op. 37b: VI. "June" (Barcarolle) · James Lisney（温柔抒情）



早上，妈妈穿好鞋，

站在门口。

给家长：这个场景每天都会发生。



宝宝知道她要走了。

心里一下子空了。

给家长：「空」是分离最真实的身体感。



他跑过去，

抱住妈妈的腿。

给家长：不要急着掰开他的手。



「不要走。」

声音有点抖。

给家长：允许他说出来，别打断。



妈妈蹲下来，

眼睛和他一样高。

给家长：蹲下来这个动作本身就是尊重。



「妈妈要去上班。

下午五点回来。」

给家长：给具体时间，不要只说「很快」。



「你怎么知道五点？」

「因为钟表走到这里，我就到家。」

给家长：指给他看钟表位置，时间才变得可感。



「那我想你怎么办？」

给家长：这是孩子最真实的提问。



妈妈从口袋里掏出一颗小石头。

「你摸它，就等于摸到我。」

给家长：一个过渡性物件，比一百句安慰都有效。



宝宝把石头握在手心。

硬硬的，凉凉的。

给家长：让他记住这个触感。



「还有，

你可以画一张画，等我回来看。」

给家长：给等待一个具体的任务。



门关上了。

宝宝站在门口，没有哭。

给家长：不哭不代表不难过，别急着表扬「真乖」。



他摸了摸口袋里的小石头。

还在。

给家长：「还在」这两个字，是安全感的锚。



下午五点，

钥匙在门外响了。

给家长：兑现承诺的那一刻，信任才建立。



妈妈真的回来了。

一分不差。

给家长：说到做到，比说得多更重要。



第二天早上，

宝宝自己把石头放进了口袋。

给家长：他开始主动使用这个办法了。

 分离焦虑的解法不是偷偷走开，而是把「回来」说得足够确定。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=80

第 14 篇

我也想玩 

站在旁边看了很久，还是没敢开口

36-47 月 · 情绪表达 · 255 字 · 约 5 分钟

配乐：G.福雷：西西里舞曲 · 马雯/王冠/北京环球音像（温柔抒情）



公园里，三个小朋友在堆沙堡。

给家长：场景要具体，孩子才代入得进去。



宝宝站在两米外，

看了一会儿。

给家长：「两米外」是很多孩子的真实距离。



他想过去，

脚却没动。

给家长：身体想靠近，心里在打鼓。



他在心里说了一遍：

「我可以一起玩吗？」

但是没出声。

给家长：心里的排练是必要的，可以先在家练。



又看了一会儿。

沙堡快堆好了。

给家长：时间在走，机会在减少，这是紧张感来源。



一个小朋友回头看了他一眼，

又转回去了。

给家长：这个「看了一眼」让他更不敢了。



宝宝低下头，

用脚尖蹭沙子。

给家长：身体的退缩动作，很真实。



妈妈走过来，

没有推他。

给家长：推着孩子去社交，往往适得其反。



她只是说：

「你可以问一句，就一句。」

给家长：把门槛降到「一句话」，才做得到。



「如果他们说不呢？」

「那也没关系，你可以自己玩。」

给家长：先给他退路，他才敢前进。



宝宝深吸一口气。

走过去。

给家长：这一步在故事里要慢一点念。



「我……我可以一起堆吗？」

声音很小。

给家长：声音小也是说出来了。



「可以啊，你负责运水。」

给家长：被接纳的感觉，会记很久。



宝宝跑去做水渠。

来来回回跑了五趟。

给家长：有任务，就有了位置。



沙堡堆好了。

四个人的手都是泥。

给家长：「四个人的手」这个细节很重要。



回家的路上，

宝宝说：「明天还来吗？」

给家长：他开始期待社交了。

 想加入别人，需要一句具体的话，而不是一直等。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=81

第 15 篇

我说了谎 🥛

杯子碎了，心也碎了

36-47 月 · 情绪表达 · 254 字 · 约 5 分钟

配乐：幽默曲（德沃夏克） · nengcd（温柔抒情）

🥛

桌子上的杯子掉下来了。

啪——

给家长：这一声要在故事里停一秒。

😨

宝宝站在那里，

手里还捏着桌布的一角。

给家长：细节比结论有力，不要说「他闯祸了」。

👩

妈妈听见声音，

走进来。

给家长：妈妈的反应决定了后面一切。

❓

「杯子怎么碎的？」

给家长：问句的口气很重要，别像审问。



宝宝的心跳得很快。

他说：「是猫。」

给家长：这是典型的、几乎每个孩子都会说的谎。



家里没有猫。

妈妈知道他在说谎。

给家长：大人心里清楚，但不必马上戳穿。



「哦，是猫啊。」

妈妈蹲下来，先捡碎片。

给家长：先处理危险，再处理情绪，最后才处理对错。



「小心，这里有尖的。

你别过来。」

给家长：这一句会让孩子放下防备。



捡完了，妈妈坐下来。

「杯子碎了，我有点心疼。」

给家长：说自己的感受，而不是指责他。



「但杯子可以再买。

你如果被划伤，我会更难过。」

给家长：把人和物分开，孩子才敢说实话。



宝宝的眼睛红了。

「不是猫。」

给家长：安全感一到位，真话自己会说。



「是我拉桌布。」

给家长：承认需要巨大的勇气，这里要停一下。



「谢谢你告诉我。

这很不容易。」

给家长：先肯定诚实，再说后果。



「下次桌布上有东西，

要怎么办？」

「叫妈妈。」

给家长：一起想办法，而不是罚站。



「好。玻璃我来扫，

你去拿抹布。」

给家长：让他参与补救，责任才落地。



两个人一起收拾。

地上干净了。

给家长：结尾停在画面，不要加总结句。

 孩子说谎，多半不是坏，是怕。先拆掉怕，才谈得上诚实。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=82

第 16 篇

哭出来也没关系 💧

眼泪不是软弱，是心里在下雨

36-47 月 · 情绪表达 · 241 字 · 约 5 分钟

配乐：拉赫玛尼诺夫 练声曲 · 初心未泯（温柔抒情）



今天，宝宝的小狗玩偶丢了。

给家长：丢东西是最容易共情的失落。



找了沙发底下，没有。

找了床后面，没有。

给家长：找的过程要具体，失落才有重量。



宝宝的嘴巴开始往下撇。

给家长：情绪从身体开始的，不是从语言。



「不许哭，一个玩偶而已。」

有人说。

给家长：把这句常见的错误说出来，让大人听见。



可是对他来说，

那不是「一个玩偶」。

给家长：大人觉得小，孩子觉得大，这是真的。



那是陪他睡了三百个晚上的朋友。

给家长：具体数字让大人也心疼。



眼泪掉下来了。

一颗，一颗。

给家长：念慢一点，不要急着翻页。



妈妈坐下来，

把他抱在怀里。

给家长：先抱住，不要先讲道理。



「你很想它。」

「嗯。」

给家长：只回应，不解释，不劝。



「它陪你睡了那么久。」

「嗯。」

给家长：重复他的话，让他知道被听见了。



哭了很久。

妈妈一直没说话。

给家长：沉默的陪伴，比任何话都有力量。



哭完了，宝宝抽了抽鼻子。

「我想画一张它的画。」

给家长：情绪流完，孩子自己会找出口。



他画了一只歪歪的小狗。

耳朵画得特别大。

给家长：不完美的画才是真的。



「这样它就在了。」

给家长：这是他自己的处理方式，不要纠正。



妈妈把画贴在墙上。

贴在床边。

给家长：让他的办法被认真对待。



眼泪不是坏事。

心里下雨了，总要下一场。

给家长：最后这句可以说给大人听。

 允许孩子哭，他才会在长大后允许自己难过。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=83

第 17 篇

被误会的时候 😔

不是我弄的，可是没人问我

36-47 月 · 情绪表达 · 164 字 · 约 4 分钟

配乐：勃拉姆斯 间奏曲 Op.118 No.2 · 不会演奏的小黄（温柔抒情）



水杯倒了，

水洒了一桌子。

给家长：先呈现事件，不预设谁对谁错。



妈妈回头：

「是不是你碰的？」

给家长：大人一句无心的话，常常就是委屈的来源。



宝宝摇头。

可是摇得很小。

给家长：「摇得很小」这个细节，孩子会认出来。



「那快拿抹布来。」

妈妈忙着擦桌子。

给家长：大人不是坏，只是没停下来。



宝宝拿来抹布，

一句话也没说。

给家长：沉默不代表承认。



心里像塞了

一团湿湿的棉花。

给家长：给身体感觉打比方，情绪就好说了。



后来，是风把杯子

吹倒的——窗开着。

给家长：真相不必戏剧化，轻轻带过就好。



妈妈愣了一下，

蹲下来。

给家长：蹲下来，是这一页最重要的动作。



「刚才我没问清楚，

对不起。」

给家长：大人道歉不会掉威信，反而建立信任。



「你可以大声说：

不是我。」

给家长：给孩子一句能用的话，比安慰更实在。



那团棉花，

慢慢松开了。

给家长：跟着前面的比喻收尾。



下次要是被误会，

宝宝会大声说的。

给家长：不写「一定」，写「会」，留余地。

 委屈最难的地方，是「我没有机会解释」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=112

第 18 篇

好朋友不理我了 🧸

今天他跟别人玩，没叫我

36-47 月 · 情绪表达 · 173 字 · 约 4 分钟
配乐：贝多芬 钢琴曲《致爱丽丝》 · 天之籁音乐（温柔抒情）



操场上，

小宇在跟别人搭积木。

给家长：名字不必是真实朋友，用代称也行。



宝宝站在旁边，

等了一会儿。

给家长：「等」是被冷落最常见的姿势。



他们笑了一下，

还是没叫他。

给家长：不用写恶意，无心最真实。



宝宝低头看自己的鞋。

鞋带有点松了。

给家长：视线往下移，是难过的身体语言。



「他不跟我好了。」

声音很小。

给家长：孩子常把一次事件说成「永远」。



妈妈没有说

「怎么会呢」。

给家长：别急着否定，否定等于没听见。



她坐到旁边：

「你有点难过吧。」

给家长：命名情绪，一句话就够。



「嗯。」

点点头。

给家长：一个字也是很好的回应。



「要不要先玩别的？

等一下再去看看。」

给家长：给一个可执行的下一步，不逼他立刻大度。



宝宝去荡了会儿秋千。

风呼呼的。

给家长：情绪不会立刻好，先换个场景。



过了一会儿，

小宇跑过来：「一起搭吗？」

给家长：不保证一定发生，但故事可以温柔一点。



原来不是不理我，

是刚才没看见。

给家长：把「永远」还原成「刚才」，是这一课的核心。

 被冷落时，最需要的不是「他不是不理你」，而是有人陪着等一等。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=113

第 19 篇

礼物弄坏了 🎁

不是故意的，可它真的坏了

36-47 月 · 情绪表达 · 171 字 · 约 4 分钟

配乐：巴赫：G大调小步舞曲 · 纳兰慧心（温柔抒情）



奶奶送的小木马，

宝宝最喜欢了。

给家长：先建立珍视，后面才疼。



今天想搬去客厅，

抱得有点紧。

给家长：动机是好的，这点很重要。



啪。

一条腿掉了下来。

给家长：只写声音，不写责备。



宝宝愣住了，

手还保持着抱的姿势。

给家长：愣住比哭更真实。



第一个念头是：

藏起来。

给家长：承认这个念头，孩子才敢往下读。



可他还是捧着，

走到了妈妈面前。

给家长：「还是」两个字，是勇气的全部。



「我不是故意的……」

声音抖了一下。

给家长：不打断，让他说完。



妈妈接过来，

先看了看木马。

给家长：先关注事，不急着评判人。



「我知道。

我们一起修修看。」

给家长：不追究 + 一起想办法，是最稳的回应。



找胶水，

对齐，按住，数到二十。

给家长：具体动作，让「负责」看得见。



小木马站住了，

只是多了一道印子。

给家长：不必修得完美，痕迹可以留着。



「下次搬不动，

叫我一声就好。」

给家长：收在一句可操作的话，不说教。

 「不是故意」和「我要负责」可以同时成立。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=114

第 20 篇

我有点害羞 🙈

阿姨说「叫人呀」，我躲到了妈妈身后

36-47 月 · 情绪表达 · 148 字 · 约 3 分钟

配乐：The Seasons, Op. 37b: VI. "June" (Barcarolle) · James Lisney（温柔抒情）



门口来了位阿姨，

笑着弯下腰。

给家长：大人越热情，孩子越往回缩。



「叫阿姨呀。」

妈妈轻轻推了推。

给家长：这句话家家都说过。



宝宝往妈妈腿后

挪了半步。

给家长：「半步」比「躲起来」更准确。



嘴巴张了张，

没出声。

给家长：不是不想，是还没准备好。



「这孩子就是害羞。」

阿姨笑了笑。

给家长：贴标签时大人常无意识。



妈妈换了句：

「他还在热身呢。」

给家长：换一种说法，孩子的处境就变了。



宝宝在腿后面，

悄悄探出半张脸。

给家长：给时间，他会自己出来。



阿姨没再催，

聊起了别的事。

给家长：不盯着，是最好的帮忙。



过了好一会儿，

「阿……姨。」

给家长：小小的、迟到的回应，也值得被接住。



「你好呀。」

阿姨没夸张地夸。

给家长：过度表扬反而让人更窘。



原来慢一点，

也可以。

给家长：这一句是给孩子的许可。

 害羞不是没礼貌，只是需要多一点时间。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=115

第 21 篇

新来的小朋友 🪑

教室里多了一张不认识的椅子

36-47 月 · 情绪表达 · 161 字 · 约 4 分钟
配乐：维瓦尔第: 四季·冬 - 第二乐章 广板 · 中国交响乐团（好奇探索）

🪑

今天教室里，

多了一张小椅子。

给家长：从一个物件写起，比直接写人更含蓄。

🧒

椅子上坐着一个

没见过的小朋友。

给家长：「没见过」三个字就是全部的不安。

👀

宝宝看了好几眼，

没走过去。

给家长：观察而不靠近，是很正常的阶段。

💭

「他会不会

抢我的积木？」

给家长：孩子担心的是自己的位置，不是对方。



老师介绍：

「这是小满。」

给家长：先给名字，陌生就少了一半。

🙂

小满低着头，

手攥着衣角。

给家长：原来对方也紧张，这一笔很重要。

💡

「他也在怕呀。」

宝宝忽然发现。

给家长：视角一换，情绪就松了。



宝宝拿了一块

红色的积木。

给家长：不用说话，一个动作就够。



放在小满桌上，

没说话，又跑开了。

给家长：「又跑开」很真实，别写成大方握手。



过了一会儿，

红积木被推了回来。

给家长：一来一回，就是交往的开始。



上面多了一块

黄色的。

给家长：回应来了，但不用一句台词。



两张小椅子，

慢慢靠得近了一点。

给家长：收在空间变化上，温柔且不说教。

 陌生感化解得很慢，但往往只需要一个小邀请。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=116

第 22 篇

我不敢举手 ✋

答案在嘴巴里转了好几圈

36-47 月 · 情绪表达 · 173 字 · 约 4 分钟

配乐：貝多芬-命運交響曲第一樂章 · 零感音乐制作（勇敢冒险）



老师问：

「谁知道这是什么？」

给家长：集体场合的压力，孩子很早就能感到。



宝宝知道。

昨天刚在书上见过。

给家长：「会」和「敢」是两件事。



答案就在嘴巴里，

转了一圈。

给家长：把犹豫写成身体里的一圈路。



手抬起来一点点，

又放回膝盖上。

给家长：「一点点」最传神。



别的小朋友举手了。

老师请了他。

给家长：机会被拿走，但不写后悔。



答案说对了，

和宝宝想的一样。

给家长：这一笔会让「我本来也会」更清楚。



心里有点闷，

又有点庆幸。

给家长：两种相反的感觉可以同时有。



回家路上，

宝宝跟妈妈说了那个答案。

给家长：在小场合能说，就是很好的起点。

💬

「你本来就知道呀。」

「可是我不敢。」

给家长：让他自己说出「不敢」，这一步最关键。

👂

「明天试试

举到耳朵这么高？」

给家长：把大目标拆成一个小动作，别要求「大胆点」。

✋

第二天，

手真的举到了耳朵。

给家长：不写被点名，只写动作完成。

💛

够不够高没关系，

它没放下来。

给家长：收在「没放下来」，比收在成功更耐读。

🌟 勇气不是不害怕，是手举到一半也没放下来。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=117

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。

😠 生气的时候 童谣

生气的时候，拳头会握紧。
生气的时候，脸会变红。
生气的时候，可以跺三下脚，
可以大声说：我不高兴！
但是不可以打人。

怎么玩：和他一起跺三下脚，让身体先有出口。

😠 生气歌 童谣

我生气了，我生气了，
像一壶水要开了。
先深呼吸，一、二、三，
水壶的火关小一点。

怎么玩：生气的时候一起念，念完通常已经没那么气了。

🌧 难过的时候 儿歌

难过的时候，
可以哭一会儿。
哭完了，
我还在这里。

怎么玩：「我还在这里」是孩子最需要听到的一句。

情绪猜猜猜 亲子游戏

做表情不说话，让他猜你是什么心情。

然后换他做，你来猜。

猜错也没关系，笑着重来。

怎么玩：孩子演生气往往演得特别像，那是在观察你。

生气时数到十 童谣

一，我很生气。

二，我先不说话。

三，我深呼吸。

……十，好一点了。

怎么玩：你生气时也照做，让他看到大人也用这个方法，比只教他更有效。

道歉三句话 童谣

对不起，我碰到你了。

我不是故意的。

我来帮你揉一揉。

怎么玩：三句连起来才完整：承认、解释、补救。只说「对不起」学不到东西。

想要，但得不到 亲子游戏

我很想要。

现在不能买。

我可以生气，

可以难过，

但我们还是要回家。

怎么玩：情绪可以接纳，决定可以不改，这两件事能同时成立。

轮流与等待 亲子游戏

这次轮到他，

下次轮到你。

我数到二十，

就到你了。

怎么玩：「下次一定轮到你」这句话必须兑现，否则他学到的只是「争抢才有用」。

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