

亲 子 共 读 · 分 龄 读 本

60-72 月

品格科学

21 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

勇气、诚实、科学启蒙、社交

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	**小种子的大旅行**	一颗蒲公英种子被风吹过高楼、河流和山，最后落在窗台的花盆里	约 20 分钟
02	**一滴水的旅行**	从云里落下，到海里升起	约 6 分钟
03	**我说了真话**	花瓶碎了，说是猫碰的	约 6 分钟
04	**第一次上台**	腿在抖，但是走上去了	约 6 分钟
05	**为什么天会下雨**	一滴水从海里出发，又回到海里	约 6 分钟
06	**蚂蚁搬家**	一只蚂蚁搬不动，一千只就搬得动	约 7 分钟
07	**说好了就要做到**	答应了却做不到，比一开始就说不会更伤人	约 7 分钟
08	**不一样的冠军**	第一个到终点的，不一定是最开心的	约 7 分钟
09	**一个也不能少**	队伍走得慢，是因为有人在等最后一个人	约 7 分钟
10	**我把秘密说出去了**	有些话，答应过不说就不能说	约 9 分钟
11	**为什么天会黑**	不是太阳走了，是我们转过来了	约 6 分钟
12	**一颗种子的旅行**	它没有脚，却走了很远	约 5 分钟
13	**我捡到了钱包**	里面有钱，也有别人的着急	约 6 分钟
14	**输了以后**	第二名，离第一只差一步	约 6 分钟
15	**看不见的桥**	两个人各修一半，才接得上	约 6 分钟

16 **为什么会有影子** 它一直跟着我，却从不说话 约 4 分钟

17 **小纸桥承重** 一张纸能站住几枚硬币？ 约 3 分钟

18 **借了东西要还** 那块橡皮，在书包里住了三个星期 约 4 分钟

19 **为什么月亮跟着走** 我们走了一路，它也在树梢上走了一路 约 4 分钟

20 **不会就先试一试** 跳绳甩到第三次，还是绊住了脚 约 4 分钟

21 **把话听完** 他还没说完，我就已经想好要说什么了 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 21 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

小种子的大旅行 🌱

一颗蒲公英种子被风吹过高楼、河流和山，最后落在窗台的花盆里

60-72 月 · 自然科普 · 1235 字 · 约 20 分钟

配乐：舒曼 快乐的农夫（沉浸无损钢琴版） · 陈爱琳（好奇探索）



秋天，蒲公英的花变成了一个小小的白球。

白球上有几十颗种子，每一颗都带着一把小伞。

它们挤在一起，等着风。

给家长：找一张蒲公英的图片给孩子看，或者真的吹一次。



种子们在小声说话。

「我想去有太阳的地方。」一颗说。

「我想去有水的地方。」另一颗说。

给家长：问孩子：如果是你，你想去哪里？



最小的那颗没有说。

它不知道自己想去哪里，

它只知道，它有点怕。

给家长：承认害怕是正常的，不用急着鼓励。



风来了。

白球一下子散开，种子们飞了起来。

有一颗最小的种子，飞得最高，也最害怕。

给家长：问：为什么最小的那颗最害怕？



「我要去哪里？」小种子问。

风没有回答，只是推着它往前。

它低头看，草地变小了，房子变小了。

给家长：让孩子张开手臂，想象自己在飞。



它飞过一片高楼。

玻璃窗反着光，像一面面竖起来的镜子。

小种子撞了一下窗，又被风弹开。

给家长：问：玻璃窗能种下种子吗？为什么？



窗户里面，有个小孩正在写字。

他抬起头，看见一粒白色的东西飘过去。

「妈妈，有蝴蝶。」他说。

给家长：问：那个小孩看对了吗？



它飞过一条河。

河面上有水汽，凉凉的。

小种子想落下去喝水，可是风把它托住了。

给家长：解释一句：种子落在水里会烂掉，所以风「救」了它。



一条鱼从水里跳出来，又落回去，

水花溅起来，有几滴打在种子的伞上。

凉凉的，像下了一小场雨。

给家长：描述一下鱼跃出水面的声音。



它飞过一座山。

山顶上很冷，岩石上什么都没有。

小种子想：这里太硬了，我长不出来。

给家长：问：种子需要什么才能长出来？（土、水、阳光）



一只鹰从上面飞过。

它的影子很大，盖住了半个山坡，

也盖住了小种子。

给家长：让孩子张开手臂，比一比鹰的翅膀有多宽。



风慢慢小了。

小种子开始往下落，转着圈，一圈，两圈。

它看见下面有一个小小的花盆。

给家长：停在这里，问：你猜它会落到哪里？



花盆在一个窗台上。

盆里有土，土是黑的、松的。

旁边还有半杯水，是主人昨天浇花剩下的。

给家长：这是孩子能理解的「好条件」。



小种子落进了土里。

它被土盖住了，什么也看不见。

四周很黑，很安静，只有水在慢慢渗下来。

给家长：问：看不见的时候，它在做什么？



半夜下了一场雨。

雨点打在花盆上，「嗒、嗒、嗒」，

土喝饱了水，变得又软又凉。

给家长：听听雨声，问孩子：下雨的时候种子在做什么？



它开始胀大。

外壳裂开一条缝，一条白白的根钻出来，

往下扎，扎进土里。

给家长：根先往下，芽才往上——这个顺序值得说一遍。



然后是一点点绿。

两片小小的叶子顶开土，

第一次看见阳光。

给家长：语气变亮：它终于出来了。



一只蜗牛爬过来，停在叶子旁边。

它伸出触角，闻了闻，

然后慢慢地爬走了，没有咬它。

给家长：问：蜗牛为什么没有吃它?



叶子一天比一天多。

早上朝着窗户，晚上又好像转回来一点。

它总是朝着有光的那一边。

给家长：这是植物向光性，可以真的观察一盆花。



窗台的主人发现了它。

「咦，这里什么时候长了一棵蒲公英？」

她没有拔掉它，还给它浇了水。

给家长：问：如果你是主人，你会拔掉它吗？



主人家有个小女孩，叫果果。

她每天早上都要来看一眼：

「小绿，你长高了没有？」

给家长：问：如果你有一棵植物，你会给它起什么名字？



有一天，果果发现叶子上面有一颗水珠。

她伸手去摸，水珠滚下去，落在她手背上。

「它出汗了。」她说。

给家长：这是露水，可以解释一句。



夏天，它长高了。

叶子一片一片张开，像一把把小锯子。

有一天早上，它开出了一朵黄花。

给家长：描述颜色：蒲公英的花是黄的，不是白的。



暑假，果果跟着爸爸妈妈回了老家。

走之前，她特意把花盆搬到窗边，

又拜托邻居阿姨帮忙浇水。

给家长：问：果果为什么要把花盆搬到窗边？



回来的时候，她第一件事就是跑到窗台。

蒲公英长高了一大截，

叶子中间，冒出一个小小的花苞。

给家长：让孩子猜：花苞打开会是什么颜色？



秋天又来了。

黄花变成了白球，白球上有几十颗种子，

每一颗都带着一把小伞。

给家长：发现了吗？和开头一样。



风来了。

种子们飞了起来，飞过高楼，飞过河，飞过山。

有一颗最小的，飞得最高。

给家长：问：这一颗是谁的孩子？



果果站在窗台边，踮起脚，

对着白球吹了一口气。

种子们一下子散开，像一群小伞兵。

给家长：真的吹一次蒲公英，或者吹一张纸巾看它飘。



「去吧，」她说，「去找你们的地方。」

她不知道它们会去哪里，

但她希望它们都能长出来。

给家长：问：果果为什么希望它们长出来？



它也会落在某个地方。

也许是花盆，也许是石缝，也许是另一个窗台。

它不知道，但它会在落下的地方，认真地长出来。

给家长：读完可以一起种一颗豆子，观察一周。



第二年春天，那个花盆里又冒出了小苗。

果果蹲下来看，小声说：

「你是去年的那颗吗？」

给家长：问：你觉得是不是同一颗？没有标准答案。

种子不会选择落在哪里，但它会在落下的地方，认真长出来。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=9

第 02 篇

一滴水的旅行 💧

从云里落下，到海里升起

60-72 月 · 自然科普 · 339 字 · 约 6 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）



我是一滴水。

我住在一朵云里。

给家长：用第一人称，孩子更容易代入。



云里很挤。

有成千上万个我的兄弟姐妹。

我们挤在一起，越挤越重。

给家长：「越挤越重」是降雨的通俗解释。



有一天，我掉下去了。

风在耳边呼呼地响。

我掉进了一条小河。

给家长：可以配一个从高处落下的手势。



小河里有石头。

我从石头上跳过去。

啪——溅起一朵小水花。

给家长：问：你见过水跳起来吗？



小河汇进大河。

大河很宽，我看不到岸。

给家长：「看不到岸」是尺度感。



大河把我带到海里。

海里是咸的。

我在海里待了很久很久。

给家长：可以问：海水为什么是咸的？



太阳晒着我。

我觉得身上暖洋洋的。

然后，我变轻了。

给家长：「变轻」是蒸发，不要直接说术语。



我飘起来了。

我变成了一股看不见的水汽。

我往天上飞。

给家长：蒸发这个环节，孩子最容易漏掉。



飞到很高的地方，

又变冷了。

我又变回一滴水。

给家长：凝结。冷和热是这条循环的两端。



很多人挤在一起，

我们又变成了一朵云。

给家长：回到起点，循环闭合。



在云里，我遇见了一滴新来的水。

它说：「我是第一次上天。」

我说：「欢迎你，我也刚回来。」

给家长：让循环有个温度，不只是知识点。



这就是我的旅行。

我一直在走，

从来没有真正消失过。

给家长：这是全篇最重要的一句。



你喝的那杯水，

也许就是我。

我们早就见过面了。

给家长：读到这里，孩子通常会有反应，让他说。



所以，别浪费水。

因为我还要去很多地方。

给家长：环保不该是口号，而是「它有旅程」。

✨ 水不会消失，它只是换了一个地方——这是孩子理解「循环」的第一个例子。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=26

第 03 篇

我说了真话 🏺

花瓶碎了，说是猫碰的

60-72 月 · 情绪表达 · 312 字 · 约 6 分钟
配乐：埃尔加 爱的礼赞 · 陈爱琳（温柔抒情）



客厅里有一个花瓶。

蓝色的，上面有白色的花。

给家长：这类故事最好在没发生事故的时候读。



小满在客厅里踢球。

妈妈说过：「不要在客厅踢。」

给家长：先立规矩，再讲后果。



他踢了一脚。

球飞得很高。

然后——哗啦。

给家长：「哗啦」之后停两秒。



花瓶碎了。

地上全是碎片。

小满站在那里，心跳得很快。

给家长：生理反应比心理描写更适合孩子。



妈妈走过来。

「怎么回事？」

给家长：注意妈妈的语气，不能是审问。



小满张了张嘴。

「是……是猫碰的。」

给家长：第一反应是推给猫，几乎所有孩子都这样。



家里的猫正在睡觉。

它抬起头，看了小满一眼。

给家长：猫的这一眼，孩子会觉得好笑。



妈妈没有吼。

她说：「猫在睡觉。

我们再想想。」

给家长：「我们再想想」给了他改口的机会。



小满低着头。

脚趾在地上蹭。

过了很久，他说：「是我踢球。」

给家长：这一句要读得很轻，像真的鼓了很大勇气。



妈妈蹲下来。

第一句话是：「谢谢你告诉我。」

给家长：这句是本篇最重要的示范。



「我刚才很怕你生气。」

「我知道。但是你说出来了，

这比花瓶重要。」

给家长：把「诚实」的价值说得具体。



然后妈妈说：「现在，我们一起收拾。

球，收起来。」

给家长：诚实免掉的是「责骂」，不是「后果」。



碎片扫干净了。

花瓶没有了。

但是小满心里，轻松了一点。

给家长：「轻松」是他自己的感受，不是奖励。



晚上他想：

下次，我可以第一句就说真话吗？

给家长：不要求孩子立刻做到，只种一个念头。



孩子撒谎，多半是因为说真话的代价太高。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=27

第 04 篇

第一次上台 🎤

腿在抖，但是走上去了

60-72 月 · 情绪表达 · 304 字 · 约 6 分钟

配乐：Prelude from Carmen: Prelude from Carmen · Georges Bizet/Pierre Carbidier/French National Radio Orchestra（勇敢冒险）



幼儿园要表演。

每个人都要上台，唱一首歌。

给家长：有演出、比赛前读这篇最合适。



小满选了《小星星》。

他在家里唱了很多遍。

唱得很好。

给家长：先建立「我准备好了」。



表演那天，礼堂里坐满了人。

前面还有别的小朋友在唱。

给家长：描写环境，让紧张有来源。



轮到小满了。

他站起来。

腿有点抖。

给家长：「腿抖」是孩子能懂的身体信号。



他回头看妈妈。

妈妈没有说话，

只是把手放在胸口，做了一个「吸气」的动作。

给家长：这个动作比「加油」有用得多。



小满吸了一口气。

慢慢地，吐出来。

腿还是有点抖。

给家长：注意：抖没有消失，这才真实。



他往前走了一步。

又走了一步。

走到了台中间。

给家长：「一步一步」把大目标拆小。



台下很安静。

安静得能听见自己的心跳。

给家长：让他把手放在胸口感受心跳，很直观。



他张开嘴。

第一个音，有点小。

给家长：「有点小」——不要写成完美开嗓。



第二个音，大了一点。

第三个音，

他自己听见了。

给家长：「自己听见了」是自信的起点。



一首歌唱完了。

台下鼓掌。

小满鞠躬，走下台。

给家长：鞠躬这个动作，仪式感很重要。



回到座位上，他发现：

手还在抖。

给家长：身体不会马上平静，这很正常。



妈妈问：「刚才怕不怕？」

「怕。」

「但是你上去了。」

给家长：肯定「上去」这个动作，不夸「唱得好」。



小满想了想，笑了。

原来害怕的时候，

也可以往前走。

给家长：念完这句就停，不要再总结。

 勇气不是不害怕，是害怕着也往前走一步。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=28

第 05 篇

为什么天会下雨 

一滴水从海里出发，又回到海里

60-72 月 · 自然科普 · 338 字 · 约 6 分钟
配乐：彼得与狼（主题曲） · 儿童助眠音乐 - 婴儿泡泡/儿童古典乐 - 婴儿泡泡（好奇探索）



太阳照在海面上。

海水是暖的。

暖的东西，会往上跑。

给家长：「暖的东西往上跑」是这一课的地基。



海水里最小的那一部分，

叫水分子。

它们被晒得待不住，

一个个飞到空中去了。

给家长：用「最小的那一部分」代替「分子」，避免术语。



飞到空中的水，

看不见了。

这就叫蒸发。

给家长：名词给一次就够，后面就用「飞上去的水」。



空中的水越来越多。

它们挤在一起，

抱成一团。

给家长：「抱成一团」是云的形成。



这一团，就是我们看到的云。

云不是棉花，

云是很多很多小水珠。

给家长：纠正「云是棉花」这个常见误解。



云越升越高。

高处很冷。

冷的地方，水珠会变小。

给家长：高空气温低，这是关键原因。



小水珠抱在一起，

越来越重。

重到云托不住了。

给家长：「托不住」比「承受不了重量」更好懂。



于是就掉下来了。

这就是雨。

给家长：到这一页才说「雨」，前面的铺垫就成立了。



雨落在屋顶上，

落在树上，

落在你的脸上。

给家长：让他伸手接一次雨。



雨落进小河。

小河的水往低处流，

流进大河。

给家长：「往低处流」是重力，可以顺带讲。



大河一直流，

最后流回海里。

又回到了它出发的地方。

给家长：闭环，这是全篇最重要的一步。



然后太阳再晒，

它再飞上去。

一圈，一圈，又一圈。

给家长：用手画圈，孩子会跟着画。



这个过程，

已经转了几十亿年。

你喝的这口水，可能当过恐龙的口水。

给家长：这句孩子最爱听，会记一辈子。



所以雨不是天上掉下来的。

雨是地上飞上去的。

给家长：一句话总结，把它刻进脑子里。



下次下雨，

你可以说：

「欢迎回来。」

给家长：把知识变成一个好玩的小仪式。

 水循环是孩子最早能完整理解的「系统」，讲透一次，科学的门就开了。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=59

第 06 篇

蚂蚁搬家 

一只蚂蚁搬不动，一千只就搬得动

60-72 月 · 自然科普 · 406 字 · 约 7 分钟

配乐：動物狂歡節：水族館 · Camille Saint-Saëns（好奇探索）



墙角有一条黑线。

走近了看，

是一条蚂蚁的队伍。

给家长：带他去小区找一条真的蚂蚁路。



它们排得很整齐。

一只跟着一只，

中间不断开。

给家长：「不断开」是它们靠气味连成的。



它们在搬东西。

有的一粒米，

有的半只虫子。

给家长：观察具体搬什么，比笼统说「搬食物」好。



一粒米，对蚂蚁来说，

就像一辆汽车

对我们来说那么大。

给家长：用比例换算，孩子立刻明白难度。



一只蚂蚁搬不动。

它试了三次，

米粒都没动。

给家长：先写个体的失败，后面才有对比。



它转身，碰了碰后面那只的触角。

一下，两下。

给家长：碰触角是真实的交流方式。



后面的蚂蚁转身，

又碰了碰再后面那只。

消息就这样传下去了。

给家长：「一个传一个」的链条，孩子很喜欢。



过了一小会儿，

米粒旁边围了七八只。

一起抬——动了。

给家长：集体力量的第一次出现。



它们抬着米粒往回走。

前面有蚂蚁带路，

后面有蚂蚁跟着。

给家长：分工，是蚂蚁社会的核心。



路上有一块小石头挡着。

队伍停了。

然后从旁边绕了过去。

给家长：遇到障碍会绕行，这是解决问题的能力。



宝宝蹲在那里，

看了很久。

久到腿都麻了。

给家长：「看得腿麻」是沉浸的标志。



奶奶说：

「蚂蚁搬家，要下雨了。」

给家长：引入一句民间经验，后面去验证。



宝宝抬头看天。

天是蓝的，

一点云也没有。

给家长：反证出现了。



「真的会下雨吗？」

他决定等一等。

给家长：「决定等」就是科学态度的开始。



第二天，没有下雨。

第三天，也没有。

第四天，下了。

给家长：结果不精确，才是真实的观察。



「奶奶说对了一半。」

宝宝说。

「它们搬东西，不一定是要下雨。」

给家长：这个结论非常高级，要说出来。



蚂蚁搬家，

可能是因为找到了食物，

可能是因为窝里太挤。

给家长：给出多种可能，避免单一因果。



老话可以参考，

但不能全信。

要自己看，自己等。

给家长：这是科学精神的核心句。

观察是科学的起点；「蚂蚁搬家要下雨」这句老话，也值得验证一次。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=60

第 07 篇

说好了就要做到 🤝

答应了却做不到，比一开始就说不会更伤人

60-72 月 · 情绪表达 · 406 字 · 约 7 分钟

配乐：绿袖子（钢琴版） · nengcd（温柔抒情）

✨

放学的时候，

小宇说：

「明天我带贴纸给你。」

给家长：先写下承诺的具体内容。

😄

宝宝很高兴。

「真的吗？」

「真的，我有一整张。」

给家长：「一整张」让承诺更可信。

😐

第二天，小宇来了。

手里什么也没有。

「我忘了。」

给家长：这是最常见的情景，不必丑化对方。



宝宝没说话。

他等的不是贴纸，

是那句「我给你」。

给家长：「等的不是贴纸」是关键，念得慢。



「明天一定带。」

小宇又说了一遍。

第三天，还是没带。

给家长：重复的失信，伤害才显现。



宝宝回家，

把书包放下，

坐在沙发上不说话。

给家长：不说话，是这个年龄的受伤方式。



「怎么了？」

「小宇说话不算数。」

给家长：他能把不满说出来，是好事。



妈妈没有说「一张贴纸算什么」。

她说：「被放鸽子，

是不好受的。」

给家长：否定事件的价值，等于否定他的感受。



「他答应了两次。」

「嗯，答应了两次。」

给家长：复述数字，让委屈有个准确的量。



「那我可以不相信他了吗？」

妈妈想了想。

「你可以先不指望。」

给家长：不教他绝交，教他调整期待。



「什么叫不指望？」

「就是他说要带，

你就当没听见。带了是惊喜。」

给家长：这是非常成熟的人际策略。



宝宝点点头。

又问：「那我以后

可以答应别人吗？」

给家长：从受害者转到自我要求，是重要一步。



「可以。

但是答应之前，

先想三秒。」

给家长：给一个可执行的动作，而不是「要守信」。



「想什么？」

「想我做不做得到。

做不到，就现在说。」

给家长：拒绝比失信好，这个道理要讲透。



第二天，小宇又来了。

「明天我带——」

给家长：同样的场景再来一次，看他怎么用。



「你先想想能不能做到。」

宝宝说。

小宇愣住了。

给家长：孩子用上了学到的东西，这是最爽的回报。



「我……我不确定。」

「那你就别答应。」

「好。」

给家长：一个漂亮的收尾。



说好了就做到。

做不到，

就别先说好。

给家长：两句话的口诀，好记。

 守信不是道德要求，是一种可以练习的能力：先别急着答应。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=61

第 08 篇

不一样的冠军 🏅

第一个到终点的，不一定是最开心的

60-72 月 · 情绪表达 · 371 字 · 约 7 分钟
配乐：如歌的行板 · Pyotr Ilyich Tchaikovsky（温柔抒情）



运动会，六十米跑。

六个人站在起跑线上。

宝宝在第三道。

给家长：场景要具体，道次都写出来。



发令枪响。

六个人一起冲出去。

跑道上全是灰。

给家长：「枪响」和「灰」让画面动起来。



跑到一半，

第五道的小朋友摔倒了。

啪的一下趴在地上。

给家长：意外事件，是全篇的分岔口。



宝宝往前跑了两步，

然后停下来，

回头看了一眼。

给家长：「停下来」是主动放弃优势。



他跑回去，

把那个小朋友扶起来。

「你没事吧？」

给家长：这个选择没有对错，但代价是真实的。



等他们再跑起来，

前面的人已经到终点了。

宝宝是最后一个。

给家长：不要让好事立刻得到奖励。



他站在终点，

喘着气，

裤子膝盖上全是土。

给家长：写实，不美化。



冠军被举起来了。

大家都在拍手。

宝宝站在人群外边。

给家长：这个画面对比很扎心，但要如实写。



「你跑了最后一名。」

有个小朋友说。

「你真笨。」

给家长：真实的社交伤害，不能不写。



宝宝低下头。

他没有反驳。

给家长：沉默，让读者替他难受。



这时候，摔倒的那个小朋友

走过来，

手里拿着一瓶水。

给家长：回报以另一种形式出现。



「给你。」

「谢谢你扶我。」

「不然我要趴很久。」

给家长：具体的感谢，比「你真好」有分量。



宝宝接过水，

喝了一口。

心里有点热。

给家长：「有点热」是情绪的身体表达。



老师后来问：

「你后悔吗？

如果你不停下来，可能是第二名。」

给家长：这个问题很尖锐，值得认真回答。



宝宝想了很久。

「会有点后悔。

但是我还是要停。」

给家长：「有点后悔 + 但我还是要」才是最真实的答案。



「为什么？」

「因为他趴在那里。」

给家长：最简单的理由，最有力。



奖牌只有三块。

但那天做的事，

不止三件。

给家长：好结尾，不煽情。

 竞争的价值不在名次，在于「我知道自己做到了什么」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=62

第 09 篇

一个也不能少 

队伍走得慢，是因为有人在等最后一个人

60-72 月 · 自然科普 · 393 字 · 约 7 分钟
配乐：動物狂歡節：大象 · 聖桑（好奇探索）



春游。

老师把全班分成四队，

每队八个人。

给家长：具体数字，让后面的对比成立。



规则很简单：

全队都到齐，

才算到。

给家长：规则决定故事的所有冲突。



宝宝是第三队。

队里有个小朋友叫阿哲，

走得特别慢。

给家长：不写「腿不好」，只写「走得慢」，更中性。



一开始，大家还等着。

走了十分钟，

有人不耐烦了。

给家长：不耐烦是正常反应，不要批判。



「我们先走吧，

他会跟上来的。」

三个人往前跑了。

给家长：分化开始。



宝宝留下来。

「我陪你走。」

阿哲摇头：「你先走。」

给家长：被帮助的人也会不好意思。



「不行。」

宝宝说。

「全队到齐才算到。」

给家长：回到规则，理由就站得住。



两个人慢慢走。

阿哲要走一会儿歇一会儿，

宝宝就在旁边等。

给家长：「在旁边等」这个动作很重要。



「你不觉得我很慢吗？」

「觉得。」

「那你还等。」

给家长：诚实回答，比说「不慢」更让人信任。



「慢就慢吧。」

宝宝说。

「反正天还没黑。」

给家长：这句话有松弛感，孩子会喜欢。



走到一半，

前面那三个人回来了。

站在路口等。

给家长：回头，是队伍的自愈。



「你们怎么回来了？」

「老师说全队到齐才算到。」

「我们忘了。」

给家长：承认忘了，比解释一堆好。



五个人一起走。

后来又来了两个。

八个人，全到齐了。

给家长：数字回到八，闭环。



到山顶的时候，

第三队不是第一名。

但是他们是唯一全员合照的。

给家长：奖励不是名次，是完整性。



阿哲站在最边上，

笑得很开心。

他从来没爬到过山顶。

给家长：这一句是全篇的重量。



老师后来说：

「一个队伍真正的速度，

是最后那个人的速度。」

给家长：给大人也上一课。



一个也不能少。

说起来简单，

做起来要等。

给家长：诚实承认这很难。



集体不是「跑得快的先走」，而是有人愿意为慢的人调整速度。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=63

第 10 篇

我把秘密说出去了 🤫

有些话，答应过不说就不能说

60-72 月 · 情绪表达 · 470 字 · 约 9 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）

🤫

好朋友小雅告诉宝宝一件事：

「我妈妈要生小宝宝了。」

「你先不要告诉别人。」

给家长：秘密要有具体内容，才显得重要。

✅

「好。」

宝宝答应得很快。

他甚至没有想。

给家长：「答应得很快」是后面失守的原因。

💬

第二天，班里在聊天。

有人说家里养了猫。

宝宝也想说点什么。

给家长：「想说点什么」是真实动机，不是恶意。



「小雅家要有一个小宝宝了。」

他说完，

教室里安静了一秒。

给家长：「安静了一秒」比直接批评更有力。



小雅看着他。

眼睛慢慢红了。

她什么也没说，转身走了。

给家长：受伤的表现是沉默，不是吵架。



宝宝站在原地。

心里像被什么东西

撞了一下。

给家长：内疚的身体感受。



上课的时候，

他一直看小雅的背影。

她一次也没有回头。

给家长：细节，很扎心。



放学，他追上她。

「对不起。」

「我答应过不说的。」

给家长：主动道歉，不等对方来问。



「你为什么要说？」

「我……我想让别人觉得

我知道一件事。」

给家长：这个理由非常诚实，也很难说出口。



小雅没有马上原谅。

「我不想跟你玩了。」

给家长：不被立刻原谅，才是真实世界。



宝宝回家，

一句话也没说，

饭吃了两口就放下。

给家长：内疚会让人吃不下。



妈妈问了好久，

他才说出来。

说完眼泪就掉了。

给家长：说出来，才开始处理。



「你答应过，

但是没做到。」

「嗯。」

给家长：不加重批评，他已经很自责了。



「那你打算怎么办？」

「我不知道。

她已经不理我了。」

给家长：把问题交回给他。



「明天，你可以再道一次歉。

不要求她原谅。

只是道歉。」

给家长：「不要求原谅」是关键，去掉交换心态。



第二天，宝宝说：

「对不起。

你不原谅我也没关系。」

给家长：这句话说出来，人就长大了。



小雅看了他一会儿。

「那你以后

不要说了。」

给家长：孩子之间的和好，往往很简单。



「不说了。」

这次他想了三秒

才答应。

给家长：呼应前面「答应得很快」，他学会了先想。



秘密是别人交给你的东西。

拿着它，

不要拿去换朋友。

给家长：结尾金句。

但如果有人说

「这件事不能告诉大人」，

那一定要说。

给家长：这一句必须有，是安全教育。

保守秘密是边界感的练习；但「让人受伤的秘密」必须说出来，这条要说清。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=64

第 11 篇

为什么天会黑 🌍

不是太阳走了，是我们转过来了

60-72 月 · 自然科普 · 278 字 · 约 6 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）



每天傍晚，太阳会落到房子后面。

天就黑了。

给家长：从观察开始，不要一上来讲原理。



「太阳是回家睡觉了吗？」

很多小孩都这么想。

给家长：先说出他的猜想，再纠正。



其实太阳没有动。

它一直待在那里。

给家长：这句会让他惊讶。



动的是我们。

我们住在一个很大的球上，

这个球叫地球。

给家长：准备一个地球仪或一个橘子。



地球一直在转。

转一圈，就是一天。

给家长：拿地球仪真的转一圈。



太阳照着地球的一半。

被照到的那一半，是白天。

给家长：用手电筒照地球仪，一边亮一边暗。



背着太阳的那一半，

是黑夜。

给家长：这个实验 30 秒就能做完。



我们转到暗的那一边，

天就黑了。

给家长：让他自己转地球仪，找到「我们」的位置。



不是太阳走了，

是我们转过去了。

给家长：这句话是全篇的核心，说两遍。



那为什么早上太阳又从东边出来？

给家长：让他自己推。



因为我们又转回来了。

给家长：答案就在前面的实验里。



地球转一圈要 24 小时。

所以我们睡一觉，

它就转完了。

给家长：把 24 小时和「睡一觉」连起来。



那月亮呢？

月亮也一直在。

给家长：延伸问题，可以留到下一次。



只是有时候，

它在我们看得见的那一边。

给家长：不要讲太深，点到为止。



今天晚上，

你可以看看窗外。

我们正在转。

给家长：把知识变成今晚就能做的事。



虽然你感觉不到，

但我们真的在飞。

给家长：地球公转每秒约 30 公里，这句是真的。

 把「太阳下山」换成「地球转身」，孩子的世界观就升了一级。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=89

第 12 篇

一颗种子的旅行 

它没有脚，却走了很远

60-72 月 · 自然科普 · 253 字 · 约 5 分钟
配乐：野蜂飞舞（纯钢琴） · Masque_Jupiter（好奇探索）



蒲公英的种子很小，

小到像一把伞。

给家长：真的吹一次蒲公英，效果最好。



风一吹，它就飞走了。

飞到很远的地方。

给家长：第一种方式：风。



它没有翅膀，

但它有降落伞。

给家长：结构的巧妙，比「神奇」更值得说。



椰子也有种子。

它掉进海里。

给家长：第二种方式：水。



海浪推着它，

漂了很多天。

给家长：椰子壳防水，可以漂几个月。



最后它被冲上一个岛。

在那里长成了树。

给家长：漂流的终点是新生命。



苍耳的种子有刺。

它挂在狗的毛上。

给家长：第三种方式：动物携带。



狗跑了很远，

刺掉在了草地上。

给家长：这就是为什么路边总有苍耳。



樱桃的种子在果肉里。

鸟吃了果子。

给家长：第四种方式：被吃掉。



果肉消化了，

种子跟着粪便落下来。

给家长：孩子会觉得好笑，但这是真的。



粪便还是肥料。

种子一落地，就有饭吃。

给家长：这个设计太聪明，值得感叹一句。



还有的种子会自己弹。

凤仙花的果实一碰就炸。

给家长：第五种：机械传播，可以找视频看。



种子没有脚，

却去了那么多地方。

给家长：回扣标题。



它们为什么要走远？

留在妈妈身边不好吗？

给家长：好问题，让他先猜。



因为挤在一起，

阳光和水都不够。

给家长：竞争资源的解释，孩子能懂。



走远一点，

才有自己的地方。

给家长：这句话也能说给大人听。

 种子传播的四种方式，是自然界最聪明的设计。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=90

第 13 篇

我捡到了钱包 

里面有钱，也有别人的着急

60-72 月 · 情绪表达 · 289 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）



放学路上，宝宝踩到一个东西。

低头一看，是一个钱包。

给家长：真实场景，孩子会立刻代入。



打开一看，

里面有三张一百块。

给家长：金额要具体，诱惑才具体。



还有一张卡，

和一张公交卡。

给家长：钱包里不只有钱。



宝宝的心跳快了。

三百块，能买很多玩具。

给家长：不要回避「想要」，那才真实。



他把钱包塞进书包。

一路没说话。

给家长：第一个选择：先不说。



晚上写作业，

他一个字也没写进去。

给家长：良心不安的身体表现。



妈妈问：「怎么了？」

给家长：大人察觉，是转折点。



宝宝说：「没什么。」

手却按着书包。

给家长：身体比嘴诚实。



妈妈没有追问。

她只是坐下来，等。

给家长：等，是一种很高级的教育。



过了很久，

宝宝把钱包拿了出来。

给家长：这一步需要巨大的勇气。



「我捡的。」

「里面有钱。」

给家长：短句，因为他在紧张。



妈妈问：「你想留下吗？」

宝宝点头，又摇头。

给家长：承认「想」，诚实才有基础。



「那丢的人呢？」

「他可能也在找。」

给家长：换位思考，不是道德说教。



「卡上有名字。

我们可以送去派出所。」

给家长：给一个可执行的办法。



第二天，钱包还回去了。

是一个阿姨的。

给家长：失主是真实的人。



她说：「这是我这个月的菜钱。」

给家长：这句比任何说教都重。



宝宝没说话。

但他记住了这句话。

给家长：结尾不总结，留在感受上。



回家的路上，

书包变轻了。

给家长：「轻」是心理重量，很妙。

诚实不是不想要，是想要之后还选择还回去。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=91

第 14 篇

输了以后 🥈

第二名，离第一只差一步

60-72 月 · 情绪表达 · 260 字 · 约 6 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）



幼儿园举行跑步比赛。

一共十个人。

给家长：具体的场景，孩子能想起自己的经历。



枪响了。

宝宝冲出去。

给家长：用「冲」这个字。



跑到一半，他还在第二。

给家长：让希望存在。



最后十米，

旁边的人超了过去。

给家长：转折要快。



他跑成了第三。

给家长：第三名，比最后一名更难受。



站在终点，

他没有说话。

给家长：失望常常是沉默的。



老师发了一个小奖牌。

他接过来，捏在手里。

给家长：奖牌在手，但没有喜悦。



回家的路上，

他一直低着头。

给家长：脚步都慢了。



爸爸说：「第三名很厉害。」

宝宝突然把奖牌扔在地上。

给家长：「安慰」有时会引爆情绪。



「厉害什么！

我本来可以第一的！」

给家长：这句话是真实的不甘心。



爸爸没有生气。

他捡起奖牌，站着等。

给家长：接住情绪，不接住指责。



「你很不甘心。」

「嗯。」

给家长：命名情绪，比安慰有用。



「最后十米，

你觉得哪里可以更快？」

给家长：把情绪引向可改变的地方。



宝宝想了想。

「我最后没加速。」

给家长：他自己找到了原因，这就是复盘。



「那我们练加速。

每天十次。」

给家长：把不甘心变成计划。



一个月后，

又比了一次。

给家长：要给结果，但不必是冠军。



这次他跑了第二。

给家长：进步，但不是完美。



「还是有一个人比我快。」

「对。所以还有得练。」

给家长：这个结尾比「你已经是冠军」真实得多。

 输的时候最需要的不是安慰，是有人陪他把「不甘心」说出来。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=92

第 15 篇

看不见的桥 

两个人各修一半，才接得上

60-72 月 · 情绪表达 · 288 字 · 约 6 分钟
配乐：舒伯特小夜曲 · 舒伯特小夜曲（温柔抒情）



河的两边，

各住着一个村子。

给家长：两边对称，冲突才成立。



东村的孩子想去西村玩，

可是没有桥。

给家长：需要一个具体的障碍。



西村的孩子也想过河。

两岸隔着一条水。

给家长：需求是双向的。



有一天，东村说：

「我们修桥吧。」

给家长：提议从一边开始。



西村说：「好啊，

但我们只修一半。」

给家长：「只修一半」是信任的赌注。



东村答应了。

他们从东岸往中间修。

给家长：两边的动作要对称。



西村从西岸往中间修。

给家长：进度不必同步。



修了十天。

东村修到了河中间。

给家长：悬念开始。



可是西村那边，

还差一大截。

给家长：不对等，是合作中最常见的失望。



东村的人生气了。

「他们根本没在修！」

给家长：误会从这里开始。



有人想拆掉自己修的那一半。

给家长：冲动的选项要摆出来。



老村长说：

「先去看看。」

给家长：延迟判断，是成熟。



他们坐船过去。

看到西村的人在搬石头。

给家长：真相往往很朴素。



西村的石料不够，

他们一直在山上找。

给家长：不是不做，是难做。



东村的人沉默了很久。

然后说：「我们一起搬。」

给家长：从指责转向补位。



二十天后，桥通了。

给家长：结果简单，过程重要。



桥中间那一块石头，

是两边的人一起抬上去的。

给家长：这个细节值得记住。



后来他们才知道，

那一块，才是整座桥最结实的地方。

给家长：结尾的比喻，不用说破。

合作最难的不是出力，是相信对方也在出力。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=93

第 16 篇

为什么会有影子 🌑

它一直跟着我，却从不说话

60-72 月 · 自然科普 · 167 字 · 约 4 分钟
配乐：動物狂歡節：化石 · 聖桑（好奇探索）



傍晚散步，

宝宝发现地上多了一个自己。

给家长：傍晚影子最长，最容易注意到。



我走，它走。

我停，它停。

给家长：先做几次实验，再问为什么。



「你为什么跟着我？」

没有回答。

给家长：保留一点童话感，不必马上科普。



妈妈打开手电筒，

照向积木。

给家长：把现象搬进屋里，才好控制变量。



积木后面，

墙上出现一块黑。

给家长：「光 — 挡住 — 黑」三件事连起来。



「光走直线，

被挡住的地方就暗了。」

给家长：一句话给原理，别展开讲光学。



宝宝把手伸进去，

墙上多了一只小兔子。

给家长：立刻玩起来，理解就发生了。



手电筒拿近，

兔子变大了。

给家长：距离与大小，是他自己发现的第一条规律。



拿远，

又变小了。

给家长：正反各一次，比只说一遍清楚。



「那中午的影子呢？」

宝宝忽然问。

给家长：让孩子提出下一个问题，比大人追问强。



「明天中午，

我们再去看一次。」

给家长：把答案推到明天，留一个真实的观察任务。



关了灯，

影子也睡了。

给家长：收得温柔，别把科学讲成课。

 答案不用一次讲完，先陪孩子把一个现象看仔细。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=124

第 17 篇

小纸桥承重

一张纸能站住几枚硬币？

60-72 月 · 自然科普 · 148 字 · 约 3 分钟

配乐：動物狂歡節：公雞與母雞 · Camille Saint-Saëns（好奇探索）



两个杯子，

中间搭一张纸。

给家长：材料家家都有，随时能真的做。

□

放第一枚硬币，

纸弯了。

给家长：先猜再放，悬念就出来了。



第二枚——

哗，塌了。

给家长：塌得越快，越想再试。



「这张纸不行。」

宝宝有点泄气。

给家长：把「我不行」和「这张不行」分开。



妈妈没换纸，

只是把它折了几道。

给家长：变量只改一个，实验才成立。



像折扇子，

一棱一棱。

给家长：给一个孩子见过的比喻。



再架上去，

一枚、两枚、三枚……

给家长：数出声，紧张感自然来。



到第七枚，

桥还稳稳的。

给家长：不写具体上限，让他自己试。



「纸没变，

是形状变了。」

给家长：结论由孩子说出来最好，这里给个引子。



宝宝又折了一个

拱起来的。

给家长：主动加做一组，是最好的理解信号。



这个能放九枚。

他记在本子上。

给家长：引入记录，科学的味道就有了。



塌掉的那些，

也记着呢。

给家长：收在「失败也算数」，点题不说教。

 塌掉不是失败，是纸在告诉你「换个形状试试」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=125

第 18 篇

借了东西要还 

那块橡皮，在书包里住了三个星期

60-72 月 · 习惯养成 · 172 字 · 约 4 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）



美术课上，

宝宝忘了带橡皮。

给家长：借用总从一个小缺口开始。



同桌递过来半块：

「先用吧。」

给家长：「半块」比「一块」更有人情味。



「明天还你。」

说得很顺口。

给家长：承诺常常说得太容易。



第二天忘了。

第三天也忘了。

给家长：不写故意赖着，只写忘。



橡皮在书包夹层里，

住了三个星期。

给家长：拟人一点，不指责。



今天整理书包，

它滚了出来。

给家长：一个偶然把事情推回来。



「啊……」

宝宝愣了一下。

给家长：这一声是所有的不好意思。



「她会不会

觉得我不还了？」

给家长：担心的其实是关系，不是橡皮。



妈妈没说「早该还了」，

只递来一张小纸条。

给家长：补一刀最容易，忍住最难。



「放久了，

还是想还给你。」

给家长：给孩子一句不丢脸的开场白。



第二天，橡皮和纸条

一起放在同桌桌上。

给家长：动作完成，不必写对方反应。



「下次还借你。」

同桌笑着说。

给家长：收在信任回来了，比收在表扬更准。

 还东西不是怕被说，是让「下次还敢借给你」。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=126

第 19 篇

为什么月亮跟着走 🌕

我们走了一路，它也在树梢上走了一路

60-72 月 · 自然科普 · 158 字 · 约 4 分钟
配乐：動物狂歡節：袋鼠 · 聖桑（好奇探索）



晚饭后散步，

月亮挂在树梢上。

给家长：真实的生活场景，孩子真问过这句话。



走十步，

它还在树梢上。

给家长：先让现象重复几次。



再走十步，

还是。

给家长：重复本身就是悬念。



「月亮是不是

在跟着我们？」

给家长：这是几乎每个孩子都会问的问题。



爸爸没急着答，

先指了指近处的路灯。

给家长：用近物做对照，比讲距离好懂得多。



走过一盏，

它就落到身后了。

给家长：近的东西会「退后」。



「近的会跑掉，

远的几乎不动。」

给家长：一句话给核心，不提视差这个词。



宝宝跑了几步，

回头看路灯。

给家长：自己验证一次，比听十遍有用。



真的退到后面去了。

月亮没有。

给家长：对比成立，答案就自己浮出来了。



「那它到底有多远？」

给家长：好问题会带出下一个问题。



「远到我们走一整晚，

也看不出它动。」

给家长：不报数字，留一点辽阔感。



回家的路上，

它还在那儿。

给家长：收在陪伴感，科学和诗意可以同时在。

✨ 有些「跟着」，其实是因为它离得太远了。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=127

第 20 篇

不会就先试一试 □

跳绳甩到第三次，还是绊住了脚

60-72 月 · 习惯养成 · 154 字 · 约 4 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）

□

操场上，

大家都在跳绳。

给家长：同伴都会，压力最真实。



宝宝甩第一次，

绳子打在鞋面上。

给家长：不写笨拙，只写具体发生了什么。



第二次，

脚慢了半拍。

给家长：「半拍」比「又失败了」更有信息。



第三次，

还是绊住了。

给家长：三次是孩子心里的一道坎。



「我不会跳。」

把绳子放下了。

给家长：把「不会」说成定论，是这一课要松开的结。



妈妈没说「你肯定行」，

只问了一句。

给家长：空洞鼓励常常适得其反。



「要不要先不甩绳，

只练脚？」

给家长：把任务拆小，是最实在的帮忙。



一下，两下，

轻轻跳。

给家长：先让身体记住节奏。

□

再拿回绳子，

慢一点甩。

给家长：允许慢，比要求快更重要。



过了一个！

第二个又绊了。

给家长：不写从此就会了，进步是掺着失败的。



「刚才那一个，

是我自己过的。」

给家长：让他自己指出成功，归因就落到努力上。



「我还不会，

可是我会一个了。」

给家长：收在这句，把定论改成过程。

 「我还不会」和「我永远学不会」，中间差着一次再试。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=128

第 21 篇

把话听完 👂

他还没说完，我就已经想好要说什么了

60-72 月 · 习惯养成 · 169 字 · 约 4 分钟
配乐：幽默曲（德沃夏克） · nengcd（温柔抒情）



同桌说：

「我昨天……」

给家长：从一句被打断的话开始。



「我知道！你是不是

去公园了？」

给家长：抢话常常是热心，不是没礼貌。



同桌停了一下：

「不是。」

给家长：轻轻的两个字，够让人愣一下。



「我昨天……

把作业本忘在学校了。」

给家长：原来后面半句完全不一样。



宝宝有点不好意思，

耳朵热了一下。

给家长：身体反应比「惭愧」更好懂。



「对不起，

你说完。」

给家长：给一句能立刻用的补救话。



「后来我回去拿，

天都黑了。」

给家长：让故事真的被讲完，读者才体会到差别。



「有点害怕，

不过拿到了。」

给家长：重点在最后半句，前面根本猜不到。



原来后半句，

才是最想说的那句。

给家长：全篇的重心，一句就够。



回家路上，

妈妈讲事情时，宝宝没插嘴。

给家长：换一个场景练一次，迁移才算发生。



等她说完，

才问：「然后呢？」

给家长：「然后呢」是最好用的接话。



妈妈笑了，

把最后一段讲完了。

给家长：收在「被听完」的舒服感上。

 听人把话说完，是很安静、也很稀有的一种礼貌。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=129

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。

数星星 童谣

一颗星，两颗星，
三颗四颗五六颗。
数到七颗数不清，
天上星星比沙多。

怎么玩：数不下就笑一下：数不清才是对的。

诚实歌 童谣

做错了，说出来，
不会有人把你怪。
藏起来，骗一次，
心里就会多一块石头。

石头重，实话轻。

怎么玩：他承认错误时，第一句一定要说「谢谢你告诉我」。

小小科学家 儿歌

看一看，猜一猜，
试一试，记下来。
猜错了也很好，
下次就猜得准。

怎么玩：四步就是完整科学方法：观察、假设、实验、记录。

⏳ 一分钟挑战 亲子游戏

一分钟能拍手多少下？
一分钟能收几个玩具？
一分钟能说几个动物名字？

先猜，再试，再看差多少。

怎么玩：「先猜再试」是这一步的全部价值。

□ 沉与浮 认知卡

石头放进水里，沉下去了。
木块放进水里，浮着。
为什么？
因为一个重，一个轻。

怎么玩：用一盆水现场试五样东西，先猜再放，猜错才是学习发生的地方。

⏱ 一分钟有多长 亲子游戏

闭上眼睛，
我说开始，你说停。
你觉得过了一分钟，
就说停。

怎么玩：大部分孩子会早停，多玩几次，他对时间的感知会越来越准。

🤲 一起抬 亲子游戏

这个箱子太重了，
一个人抬不动。
你抬这头，我抬那头，
一、二、三，起来了。

怎么玩：故意制造需要合作才能完成的事，让他体会「一起」的力量。

📆 昨天 今天 明天 认知卡

昨天已经过去了，
今天正在过，
明天还没来。
我们只能改变今天。

怎么玩：用一条纸带画三天，把事件贴上去，抽象的时间就有了形状。

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