亲 子 共 读 · 分 龄 读 本

全集合订本

0-6 岁 · 6 个月龄分辑

129 篇原创故事 · 6 个月龄分辑 · 完整读本

j520m.site · 2026 年 11 月版

可打印 · 可离线读 · 可涂画

从感官启蒙到品格科学，按顺序陪着孩子慢慢读。

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
23	**小鸭子找妈妈**	追蝴蝶的小鸭子走丢了，一路问过去，终于听见嘎嘎声	约 5 分钟
24	**这是我的小碗**	宝宝护着自己的小碗，后来又分了一点给小猫	约 4 分钟
25	**红红的苹果**	一个苹果，从树上到嘴巴里	约 6 分钟
26	**穿鞋的小脚丫**	左脚右脚，穿反了也没关系	约 4 分钟
27	**大大的卡车，小小的蚂蚁**	大和小，是孩子最早学会的一对词	约 6 分钟
28	**一个和许多**	一颗葡萄，一串葡萄，一堆葡萄	约 4 分钟
29	**上面的苹果，下面的小狗**	上、下、里、外——四个词，一间屋子就够	约 5 分钟
30	**红灯停，绿灯走**	第一次上街，先学会站住	约 5 分钟
31	**谁在叫？农场里的声音**	哞、咩、嘎、喔——四种声音，四个朋友	约 5 分钟
32	**白天的太阳，晚上的月亮**	天亮了出来玩，天黑了回家睡	约 5 分钟

33	**红红的，圆圆的**	一个颜色，一个形状，找一整天	约 3 分钟
34	**小狗的一天**	它早上做什么，中午做什么	约 3 分钟
35	**上面和下面**	小猫在桌子上面，球在桌子下面	约 3 分钟
36	**我的小勺子**	舀起来，送进嘴，撒一点也没关系	约 3 分钟
37	**谁在敲门**	咚咚咚，猜猜是谁来了	约 3 分钟
38	**圆圆的车轮**	会滚的东西，都是圆的	约 2 分钟
39	**谁的尾巴长**	一条尾巴，认出一只动物	约 2 分钟
40	**鞋子一双双**	找一找，谁和谁是一对	约 3 分钟
41	**厨房里的声音**	不看也知道，妈妈在做什么	约 2 分钟
42	**高高的，矮矮的**	站在一起比一比，才看得出来	约 2 分钟
43	**水果篮里有什么**	摸一摸、看一看、说出来	约 3 分钟
44	**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
45	**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
46	**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
47	**排队等一等**	滑梯只有一个，小朋友有五个	约 6 分钟
48	**我的水杯在哪里**	家里的东西都有自己的家	约 5 分钟
49	**小手洗干净**	手心、手背、指缝、指甲——四步就够	约 5 分钟

50	**自己穿衣服**	一件外套，四步就能穿上	约 5 分钟
51	**说「请」和「谢谢」**	两个词，让人愿意再帮你一次	约 4 分钟
52	**电视看完了要关**	先说好，再看；到点了，就关	约 5 分钟
53	**掉在地上的饼干**	三秒规则，是谁说的	约 5 分钟
54	**再玩五分钟**	不是不让你玩，是要先知道还剩多久	约 5 分钟
55	**刷牙小卫士**	牙齿里住着一支小小的守夜队	约 4 分钟
56	**玩具回家**	每一样东西都有自己的家	约 4 分钟
57	**自己穿鞋**	左脚找左鞋，右脚找右鞋	约 3 分钟
58	**吃饭不说话**	一口一口，慢慢嚼	约 3 分钟
59	**睡前的五件事**	做完这五件，就该关灯了	约 4 分钟
60	**小毛巾擦擦嘴**	吃完饭，嘴边还挂着一小粒米	约 3 分钟
61	**把垃圾送回家**	纸屑不乱扔，它们也有自己的地方	约 3 分钟
62	**轻轻关门**	「砰」的一声，把小弟弟吵醒了	约 3 分钟
63	**自己的事情自己做**	袜子穿歪了，那也是自己穿的	约 3 分钟
64	**等一等，轮到你**	滑梯只有一架，大家都想先上	约 3 分钟
65	**吃饭前摆碗筷**	一人一个碗，一双小勺子	约 3 分钟
66	**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

67	**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
68	**妈妈不要走**	门口的那一分钟，比一整天都长	约 6 分钟
69	**我也可以**	妹妹会拍球，我还不会	约 5 分钟
70	**说不出口的对不起**	把画弄湿了，可是嘴巴闭上了	约 5 分钟
71	**我想赢**	输了以后，那股热气往哪儿去	约 6 分钟
72	**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
73	**我不是故意的**	打碎了杯子以后，先说什么	约 6 分钟
74	**我怕打雷**	雷声很大，但它在很远的地方	约 6 分钟
75	**我想一个人待一会儿**	关上门，不代表不爱你	约 6 分钟
76	**我今天很开心**	开心也要说出来，不然它会跑掉	约 5 分钟
77	**我的生气兽**	它住在胸口，一热就变大	约 5 分钟
78	**妈妈不见了**	她只是去上班，不是不要我了	约 5 分钟
79	**我也想玩**	站在旁边看了很久，还是没敢开口	约 5 分钟
80	**我说了谎**	杯子碎了，心也碎了	约 5 分钟
81	**哭出来也没关系**	眼泪不是软弱，是心里在下雨	约 5 分钟
82	**被误会的时候**	不是我弄的，可是没人问我	约 4 分钟
83	**好朋友不理我了**	今天他跟别人玩，没叫我	约 4 分钟

84	**礼物弄坏了**	不是故意的，可它真的坏了	约 4 分钟
85	**我有点害羞**	阿姨说「叫人呀」，我躲到了妈妈身后	约 3 分钟
86	**新来的小朋友**	教室里多了一张不认识的椅子	约 4 分钟
87	**我不敢举手**	答案在嘴巴里转了好几圈	约 4 分钟
88	**第一次骑自行车**	辅助轮拆掉了，小满摔了三次，第四次他看见了前面的路	约 20 分钟
89	**会飞的纸船**	折一只船，放它去很远的地方	约 5 分钟
90	**森林里的图书馆**	松鼠把书啃了一半，熊把书当枕头	约 7 分钟
91	**不爱说话的星星**	最暗的那颗，其实一直在	约 5 分钟
92	**会说话的树洞**	你对它说什么，它就还你什么	约 8 分钟
93	**月亮邮差**	每天晚上，它把白天没说完的话送回来	约 7 分钟
94	**云朵上的滑梯**	爬上去很难，滑下来很快	约 8 分钟
95	**深海里的一盏灯**	越往下越黑，可还是有人自己发光	约 6 分钟
96	**影子小偷**	它偷走了影子，却偷不走人	约 7 分钟
97	**会生长的梯子**	每爬一级，它就长一级	约 7 分钟
98	**会飞的箱子**	一个纸箱，能去任何地方	约 6 分钟
99	**时间商店**	这里不卖玩具，只卖「多一点时间」	约 6 分钟
100	**影子朋友**	它永远跟着你，但从不说话	约 5 分钟

101	**最后一个果子**	树上的果子只剩一个了	约 6 分钟
102	**云做的房子**	住进去很软，但风一吹就散	约 6 分钟
103	**雨伞航空公司**	下雨天，伞会自己挑乘客	约 4 分钟
104	**会打喷嚏的火车**	它一打喷嚏，站台就往后退一步	约 4 分钟
105	**掉进书里的一天**	翻页的时候，脚下一空	约 4 分钟
106	**袖子里的小海**	洗衣服的时候，倒出来一片浪	约 4 分钟
107	**风借走了一句话**	它说好明天还，结果绕了很远	约 4 分钟
108	**屋顶上的鲸鱼**	雨停以后，它还在那儿慢慢浮着	约 4 分钟
109	**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
110	**一滴水的旅行**	从云里落下，到海里升起	约 6 分钟
111	**我说了真话**	花瓶碎了，说是猫碰的	约 6 分钟
112	**第一次上台**	腿在抖，但是走上去了	约 6 分钟
113	**为什么天会下雨**	一滴水从海里出发，又回到海里	约 6 分钟
114	**蚂蚁搬家**	一只蚂蚁搬不动，一千只就搬得动	约 7 分钟
115	**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
116	**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
117	**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

118	**我把秘密说出去了**	有些话，答应过不说就不能说	约 9 分钟
119	**为什么天会黑**	不是太阳走了，是我们转过来了	约 6 分钟
120	**一颗种子的旅行**	它没有脚，却走了很远	约 5 分钟
121	**我捡到了钱包**	里面有钱，也有别人的着急	约 6 分钟
122	**输了以后**	第二名，离第一只差一步	约 6 分钟
123	**看不见的桥**	两个人各修一半，才接得上	约 6 分钟
124	**为什么会有影子**	它一直跟着我，却从不说话	约 4 分钟
125	**小纸桥承重**	一张纸能站住几枚硬币？	约 3 分钟
126	**借了东西要还**	那块橡皮，在书包里住了三个星期	约 4 分钟
127	**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
128	**不会就先试一试**	跳绳甩到第三次，还是绊住了脚	约 4 分钟
129	**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 129 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 0 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 1 辑 · 0-11 月

感官启蒙 · 22 篇

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



第 2 辑 · 12-23 月

认知认物 · 21 篇

第 23 篇

小鸭子找妈妈 

追蝴蝶的小鸭子走丢了，一路问过去，终于听见嘎嘎声

12-23 月 · 认知认物 · 343 字 · 约 5 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）



小鸭子黄黄的，毛茸茸的。

他跟着妈妈，在草地上走呀走。

一只蝴蝶飞过来，他就去追蝴蝶了。

给家长：问宝宝：小鸭子是什么颜色的？



蝴蝶飞呀飞，飞过了小水沟。

小鸭子停下来，回头一看——

妈妈不见了。

给家长：停一下，让宝宝感受「妈妈不见了」的紧张。



「妈妈，妈妈！」小鸭子叫。

他看见一只大白鹅，白白的，脖子长长的。

「你是我的妈妈吗？」

给家长：指一指图上的大白鹅，问：这个是不是鸭妈妈？



大白鹅摇摇头：「不是呀。

我的宝宝是小小的鹅。

你的妈妈嘴巴扁扁的，走路摇摇的。」

给家长：学一学鸭子走路摇摇摆摆的样子。



小鸭子继续走。

他看见一只花母鸡，正在啄米。

「你是我的妈妈吗？」

给家长：问：花母鸡在做什么呀？



花母鸡说：「不是呀。

我会咯咯叫，你的妈妈会嘎嘎叫。」

「咯咯咯——」她叫了一声。

给家长：一起学母鸡叫，宝宝会跟着学。



小鸭子着急了，眼泪在眼睛里打转。

他站在原地，大声喊：

「嘎嘎——妈妈——」

给家长：这里可以抱一抱宝宝，说：别怕，妈妈在。



远远的地方，传来「嘎嘎」的声音。

妈妈游过小河，向他跑过来，翅膀张得大大的。

给家长：语气变亮，让宝宝感到「找到了」的安心。



小鸭子扑进妈妈怀里。

妈妈说：「下次别走远了，跟着妈妈。」

小鸭子点点头，乖乖地走在妈妈身后。

给家长：读完问一句：下次小鸭子还会乱跑吗？

 走散的时候不要乱跑，站在原地大声叫妈妈，妈妈会听见。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=3

第 24 篇

这是我的小碗 

宝宝护着自己的小碗，后来又分了一点给小猫

12-23 月 · 习惯养成 · 252 字 · 约 4 分钟

配乐：婚礼进行曲 · Felix Mendelssohn（明亮愉悦）



开饭了。宝宝坐在小椅子上。

妈妈端来一个小碗，碗是蓝蓝的。

给家长：问：宝宝的碗是什么颜色的？



「这是我的小碗。」宝宝说。

碗里有一勺米饭，还有一块南瓜。

给家长：指一指碗里的两样东西，一个一个说名字。



小猫咪走过来，喵喵叫。

它闻了闻，也想吃。

给家长：学猫叫，问：小猫想吃什么呢？



宝宝把小碗抱住：

「这是我的。」

小猫咪低下头，走开了。

给家长：不要急着评价对错，先让宝宝听完。



宝宝看着小猫咪的背影，

又看看自己的小碗。

碗里的南瓜，黄黄的，软软的。

给家长：停两秒，让宝宝想一想。



他用小勺舀了一点点南瓜，

放在小猫的小碟子里。

给家长：问：宝宝为什么这样做呀？



小猫咪跑回来，舔了舔，

抬起头喵了一声，

好像在说谢谢。

给家长：让宝宝猜猜小猫在说什么。



宝宝笑了，又舀了一点点。

这次小猫咪吃完，

蹭了蹭宝宝的腿。

给家长：摸摸宝宝，说：小猫很喜欢你。



妈妈说：「愿意分一点给别人，

是很棒的事。」

宝宝把小碗端得稳稳的，一口一口吃完了。

给家长：读完可以真的分一点水果给家人，把故事做一遍。

 「这是我的」是自我意识的开始，愿意分一点，是它长大的样子。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=4

第 25 篇

红红的苹果 

一个苹果，从树上到嘴巴里

12-23 月 · 认知认物 · 337 字 · 约 6 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）



高高的树上，有一个苹果。

红红的，圆圆的。

太阳照着它，它就一点点变红了。

给家长：问一句：你见过苹果吗？在哪儿见的？



小猴子从树下走过。

它抬起头，看见了。

「咦，好大一个红苹果！」

给家长：「咦」要念出惊讶，孩子会跟着学语气。



小猴子想摘。

可是树太高了。

它往上一跳——够不着。

再往上一跳——还是够不着。

给家长：念一次跳一下，让他也跳。



小猴子抱住树干，

一步一步往上爬。

爬一爬，停一停。

爬一爬，再停一停。

给家长：用手指在他手心里「爬」，触感会让他记住。



爬到树杈上了。

苹果就在前面。

它伸出手——摘下来了！

给家长：「摘下来了」是这一页的高潮，声音要亮一点。



小猴子把苹果捧在手里。

摸一摸——滑滑的，凉凉的。

闻一闻——香香的，甜甜的。

给家长：真的拿一个苹果来，让他摸一摸、闻一闻。



咬一口。

咔嚓——

汁水流到下巴上了。

给家长：「咔嚓」是重点，请他跟你一起说。



甜甜的。

脆脆的。

咔嚓，咔嚓，咔嚓。

给家长：三个「咔嚓」可以越念越快。



吃到最后，剩下一个核。

核里面，藏着几颗小小的籽。

黑黑的，亮亮的。

给家长：切一个真苹果，让他看里面的籽。



小猴子没有把籽扔掉。

它把籽埋进土里，

浇了一点水。

给家长：「埋」和「浇」是两个新动词，可以演出来。



一年以后，

那里长出了一棵小树。

小树上，又结了苹果。

给家长：这个概念连大人也要想一下，说完就好，不用讲透。



红红的，圆圆的。

又有一个苹果，

在等一个新朋友来摘。

给家长：结尾绕回开头，孩子会喜欢这种「又来了」。

 认识一样东西，要摸过、闻过、尝过，光看图是不够的。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=14

第 26 篇

穿鞋的小脚丫 👟

左脚右脚，穿反了也没关系

12-23 月 · 习惯养成 · 220 字 · 约 4 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）

👟

要出门啦。

妈妈说：「先穿鞋。」

小满把鞋从鞋柜里拿出来。

给家长：把鞋放在他面前，不要直接拿起来帮他穿。

🦶

一双鞋，摆在地上。

左边一只，右边一只。

像两个小洞洞。

给家长：「洞洞」是孩子能理解的说法。

✅

小满把小脚伸进去。

一只脚，两只脚。

都进去了。

给家长：先别管对不对，让他先体验「进去了」。



走了两步。

哎呀，怪怪的。

脚趾头挤在一起。

给家长：身体的不舒服，比我们说「穿反了」更有效。



他坐下来看。

这只鞋的弯弯在外面，

应该朝里才对。

给家长：教他看鞋子的弧度，这是可迁移的方法。



脱下来，换一下。

再穿进去。

这回对了。

给家长：「这回对了」语气轻快，不要夸张到像颁奖。



粘扣拉过来——

啪！

贴住了。

给家长：让他自己按，声音就是最好的奖励。



站起来。

跺一跺。

咚，咚。

给家长：真的让他跺两下，确认鞋子不松。



再走两步。

稳稳的。

一点都不挤了。

给家长：让他走给你看，把「成功」落到身体上。



自己穿的鞋，

走得特别神气。

头都抬高了一点。

给家长：夸「你自己穿的」，不要只夸「鞋好看」。



明天出门，

还要自己穿。

穿反了，再换一遍就好。

给家长：「穿反了也没关系」这句要明确说出来。

自己穿鞋是这个年纪最大的成就感来源，别急着帮他穿对。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=16

第 27 篇

大大的卡车，小小的蚂蚁 🚚

大和小，是孩子最早学会的一对词

12-23 月 · 认知认物 · 313 字 · 约 6 分钟

配乐：Violin Concerto No. 2 in B Minor, Op. 7, MS. 48:III. Rondo à la clochette, 'La campanella' · Salvatore Accardo/London Philharmonic Orchestra/Charles Dutoit（好奇探索）



路上开来一辆大卡车。

轰隆隆——

轮子比宝宝还高。

给家长：看到真卡车时，把这一页念给他听。



卡车开过去，

地上留下两道长长的印子。

灰尘飞起来又落下去。

给家长：「飞起来又落下去」可以用手演一遍。



路边的石头缝里，

爬出来一只小蚂蚁。

黑黑的，只有芝麻那么大。

给家长：真的蹲下来看一次蚂蚁，比读十遍强。



蚂蚁抬头，

看着那辆远去的卡车。

对它来说，那是一座会动的山。

给家长：换位思考的种子，不用说透。



「大卡车。」

妈妈指着远处。

「小蚂蚁。」

妈妈指着地上。

给家长：一定要成对说，大和小挨着说。



宝宝学着说：

「大——」

「小——」

给家长：他说一个字也是成功，别纠正发音。



后来，他们又看见一头大象。

大象的耳朵，

比妈妈的裙子还宽。

给家长：用他熟悉的东西做参照，比说厘米有用。



大象旁边，有一只小鸟。

小到站在大象背上，

就像一个点。

给家长：这个对比画面可以让他找一找「鸟在哪」。



「大象大。」

「小鸟小。」

宝宝自己接了一句：「小！」

给家长：孩子接话就是他学会的时刻，记得夸这句。



晚上洗澡的时候，

妈妈拿来两个杯子。

一个大，一个小。

给家长：洗澡时用两个杯子倒水，是最好的大小课。



大的装得多，

小的装得少。

水从大的倒进小的，

小的满了，大的还剩一半。

给家长：「装得多」比「体积大」更容易被理解。



大和小，

原来不只是看起来不一样，

装的东西也不一样。

给家长：这就是从「看」到「懂」的那一步。

✨ 「大」「小」只有放在一起比才成立，单说一个词孩子学不会。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=35

第 28 篇

一个和许多 🍇

一颗葡萄，一串葡萄，一堆葡萄

12-23 月 · 认知认物 · 240 字 · 约 4 分钟

配乐：Sonata No. 14 in C-Sharp Minor, Op. 27 No. 2 "Moonlight": I. Adagio sostenuto · Arthur Rubinstein（好奇探索）



桌上放着一颗葡萄。

圆圆的，紫紫的，

就一颗。

给家长：真的拿一颗放在他面前，让他拿起来。



宝宝把它拿起来，

塞进嘴里。

没了。

给家长：「没了」是数量概念的第一个词。



妈妈又端来一盘。

一颗，两颗，三颗……

好多好多颗。

给家长：一边放一边数，数到五就停，不用数完。



「这是一颗。」

妈妈捏起一颗。

「这是许多颗。」

妈妈指着整盘。

给家长：「许多」这个词比「很多」更适合这个年龄。



宝宝伸手，

一把抓了三颗。

手里满满的。

给家长：抓一把是本能，也是他理解「许多」的方式。



一颗掉在地上，

滚到椅子底下去了。

给家长：让他自己爬过去捡，这是完整的一次动作练习。



「掉了一颗。」

「还剩许多颗。」

宝宝低头看看手，又看看地上。

给家长：数量和「少了一个」的因果，在这里第一次连上。



吃完饭，

妈妈把葡萄一颗一颗收进盒子。

一颗，两颗，三颗……

给家长：收纳时数数，比专门坐下来教更自然。



收完了。

盘子里一颗也没有。

空空的。

给家长：「一颗也没有」是零的概念，说出来就好。



「零。」

妈妈说。

宝宝学着说：「零——」

给家长：很多家长会跳过「零」，其实孩子很早就懂「没有」。



一颗，和许多颗。

有，和没有。

世界开始有数量了。

给家长：念完这句，今天的数量课就结束了。

✳ 数量概念的起点不是「1、2、3」，而是「一个」和「很多个」的区别。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=36

第 29 篇

上面的苹果，下面的小狗

上、下、里、外——四个词，一间屋子就够

12-23 月 · 认知认物 · 273 字 · 约 5 分钟

配乐：動物狂歡節：化石 · 聖桑（好奇探索）



桌子上有一个苹果。

红红的，

在桌子上面。

给家长：真的把苹果放在桌上，说「上面」。



桌子下面，趴着小狗。

它把下巴贴在地上，

眼睛往上看着苹果。

给家长：说到「下面」时，把手伸到桌下给他看。



「苹果在上面。」

「小狗在下面。」

宝宝蹲下去，也往桌下看。

给家长：他会模仿你的姿势，身体先懂，语言后到。



妈妈把苹果放进篮子。

「苹果在篮子里面。」

给家长：「里」和「外」最好用有口的容器演示。



宝宝把苹果拿出来。

「苹果在外面了。」

给家长：拿进拿出重复五次，比讲十遍有用。



小狗也想要。

它把头伸进篮子——

头进去了，身子还在外面。

给家长：这个画面很好笑，笑过之后词就记住了。



「小狗的头在里面。」

「小狗的尾巴在外面。」

摇一摇，摇一摇。

给家长：尾巴在外面摇，是这句最好的注脚。



后来苹果滚到沙发底下。

宝宝趴下来，

看到它在黑黑的地方。

给家长：「底下」和「下面」意思近，可以混着说。



他伸出手，够不到。

妈妈递给他一根小棍子。

他用棍子，把苹果拨出来了。

给家长：用工具解决问题，是这个年龄很值得夸的一次飞跃。



苹果出来了。

从底下，到外面。

宝宝笑了。

给家长：把「从……到……」连起来说，句子就完整了。



上、下、里、外。

屋子里的每样东西，

都在某一个地方。

给家长：最后一页可以抱着他环视一圈房间。

🌟 方位词必须靠身体去体验，指着图讲是记不住的。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=37

第 30 篇

红灯停，绿灯走 🚦

第一次上街，先学会站住

12-23 月 · 认知认物 · 275 字 · 约 5 分钟

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



路口有一个高高的灯。

红红的亮着。

所有的车都停了。

给家长：带他站在路口，真的看一次灯变色。



「红灯，停。」

妈妈站住了。

宝宝的脚也停下来。

给家长：说「停」的时候，手掌立起来，这个手势他能记住。



旁边有个叔叔想走。

他看了一眼前面，

又退了回来。

给家长：可以指给他看：叔叔也在等。



等的时候，可以看很多东西。

车一辆一辆过，

轮子转得飞快。

给家长：等红灯的时间用来认车，比干等好。



「一、二、三……」

宝宝在数车轮。

数到三就不会了。

给家长：他数到几都值得表扬。



灯变了。

红的灭了，绿的亮了。

绿绿的一个小人，在走。

给家长：「绿色小人」比「绿灯」更直观。



「绿灯，走。」

妈妈牵起宝宝的手。

牵得紧紧的。

给家长：过马路必须牵手，从第一次就立规矩，别等他跑。



走在斑马线上。

一条白，一条空，

一条白，一条空。

给家长：「像斑马的条纹」，他会马上记住「斑马线」。



走到一半，绿灯开始闪。

妈妈加快了脚步。

但没有跑。

给家长：「快走但不跑」是教给他的第二条规则。



到了对面。

妈妈蹲下来，

看着宝宝的眼睛。

给家长：每次过完马路都蹲下说一句，形成闭环。



「红灯停，绿灯走。」

「手要牵好。」

宝宝点点头。

给家长：让他点头回应，比让他复述更容易做到。



从今天起，

每次过马路，

我们都念这一句。

给家长：重复一百次之后，这就变成了他的本能。

 安全规则要变成身体反应，靠的是每次过马路都重复同一句话。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=38

第 31 篇

谁在叫？农场里的声音 🐄

哞、咩、嘎、喔——四种声音，四个朋友

12-23 月 · 认知认物 · 245 字 · 约 5 分钟

配乐：動物狂歡節：袋鼠 · 聖桑（好奇探索）



天刚亮，农场就吵起来了。

「喔喔喔——」

是谁在叫？

给家长：这一页先不给答案，让他猜。



是大公鸡。

它站在篱笆上，

脖子伸得长长的。

给家长：学一声打鸣，声音拉长一点。



「哞——」

低低的一声，

从草地上传来。

给家长：「哞」要压低声，和「喔喔」形成对比。



是大奶牛。

它一边吃草，

一边慢慢地叫。

给家长：可以说：它叫得慢，因为它在吃饭。



「咩——咩——」

细细的，

有点着急。

给家长：「咩」要高一点、抖一点，孩子会笑。



是小羊。

它找不到妈妈了，

所以一直叫。

给家长：顺手种一个情绪点：叫，是因为需要人。



「嘎嘎嘎！」

这次很响，

还带着水声。

给家长：「嘎」要短促，连着三下。



是鸭子。

它从池塘里爬上来，

屁股一摇一摇。

给家长：带他学鸭子走路，摇屁股那步最受欢迎。



现在，四个声音一起来。

喔喔喔——

哞——

咩——

嘎嘎嘎——

给家长：这一页是全篇高潮，四种声音可以越念越乱越好玩。



宝宝捂着耳朵笑。

然后又放开手，

等着听下一声。

给家长：捂耳朵再放开，是他自己发明的游戏，跟着他玩。



「宝宝，你叫什么呀？」

宝宝想了想，

「啊——」

给家长：这一问会引出很多次「啊」，是语言爆发的前兆。



每一种动物都有自己的声音。

宝宝也有。

真好听。

给家长：念完抱一下，让他知道他的声音被听见了。

 拟声词是最好的语言启蒙材料：短、响、好玩、可以模仿。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=39

第 32 篇

白天的太阳，晚上的月亮 🌞

天亮了出来玩，天黑了回家睡

12-23 月 · 认知认物 · 264 字 · 约 5 分钟

配乐：Concerto In G Minor for Violin, String Orchestra and Continuo, Op. 8, No. 2, RV 315, "L'estate" (Summer):Presto, Tempo impetuoso d'estate · Antonio Vivaldi（好奇探索）



早上，太阳从楼后面升起来。

金金的，亮亮的。

照在窗户上。

给家长：早上拉开窗帘时说这一句，形成固定连接。



「天亮啦。」

妈妈说。

「白天到了。」

给家长：「天亮」比「白天」更容易被这个年龄理解。



白天可以做什么？

可以出去玩。

可以晒太阳。

给家长：让他自己补充：白天还可以做什么？



可以看小鸟。

小鸟在树上，

叽叽喳喳。

给家长：白天的声音是热闹的，这一点要强调。



太阳慢慢地走。

从东边，走到头顶，

再往西边去。

给家长：「走」比「移动」更像孩子能懂的事。



走到西边的时候，

天变成了橘色。

然后变成粉的，又变成灰的。

给家长：带他看一次日落，比读十遍有效。



「天黑啦。」

「晚上到了。」

路灯一盏一盏亮起来。

给家长：数路灯是很好的晚间活动。



晚上可以做什么？

可以洗澡。

可以听故事。

给家长：把睡前流程念一遍，等于提前预告。



可以看月亮。

月亮有时候圆，

有时候弯。

给家长：每晚看一次月亮，一个月他自己会发现变化。



晚上的声音不一样。

安静多了。

只有虫子，唧唧，唧唧。

给家长：安静也是一种「声音」，说给他听。



白天热闹，晚上安静。

白天亮，晚上暗。

白天玩，晚上睡。

给家长：三组对比，一句一顿，节奏会帮他记住。



今天白天已经用完了。

明天，太阳还会来。

晚安。

给家长：「用完了」这个说法孩子很喜欢，也有安全感。

 「白天」和「晚上」不是两个词，而是两种完整的感觉。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=40

第 33 篇

红红的，圆圆的 

一个颜色，一个形状，找一整天

12-23 月 · 认知认物 · 125 字 · 约 3 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）



今天找一个东西：

红红的，圆圆的。

给家长：一天只认一个特征，别同时教颜色和形状。



苹果，

红红的，圆圆的。

给家长：拿真的苹果，让他摸一摸、闻一闻。



番茄，

红红的，圆圆的。

给家长：厨房里现成的教具最方便。



小皮球，

红红的，圆圆的。

给家长：滚一下球，圆的东西会滚，这是额外的发现。



红灯，

红红的，圆圆的。

给家长：出门时指给他看，红灯要停下。



宝宝的嘴唇，

也是红红的。

给家长：照镜子，让他看自己的嘴巴。



找一找，

家里还有什么是红红的？

给家长：让他自己走一圈，找到就鼓掌。



找到了！

红色的杯子。

给家长：找到什么都算，不必非是圆的。



红红的，圆圆的。

今天认识了。

给家长：把三样东西摆在一起，再问一次「哪个是红的」。



明天我们找

黄黄的、弯弯的。

给家长：提前埋一个钩子，他明天会记得。

✨ 认知不是背答案，是在生活里一次次认出来。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=70

第 34 篇

小狗的一天 

它早上做什么，中午做什么

12-23 月 · 认知认物 · 136 字 · 约 3 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）



小狗早上醒来了。

先伸一个懒腰。

给家长：一起学小狗伸懒腰。



然后它喝水，

咕咚咕咚。

给家长：让他听倒水的声音。



它出门散步，

闻到一棵树。

给家长：学小狗闻东西的样子，他会笑。



它遇到另一只狗，

摇摇尾巴。

给家长：问：摇尾巴是开心还是生气？



中午太阳很大，

小狗趴在阴凉处。

给家长：摸摸地板，太阳晒过的地方是热的。



它把舌头伸出来，

哈、哈、哈。

给家长：狗没有汗腺，靠舌头散热，可以顺带讲一句。



下午有人回家，

小狗跑到门口。

给家长：问：小狗怎么知道有人回来了？



它听见脚步声，

还有钥匙的声音。

给家长：耳朵比鼻子还灵，这是狗的厉害之处。



晚上它吃饱了，

转了三圈才躺下。

给家长：很多狗睡前都会转圈，这是本能。



小狗睡了。

明天它还会醒。

给家长：「今天—明天」的循环，是时间概念的起点。

 把时间顺序装进一个角色身上，比直接教「早上中午晚上」容易。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=15

第 35 篇

上面和下面 ⬆️

小猫在桌子上面，球在桌子下面

12-23 月 · 认知认物 · 105 字 · 约 3 分钟

配乐：拨弦波尔卡 · 中央民族乐团（轻快律动）



小猫在桌子上面。

给家长：把玩偶真的放在桌上，让他看到。



小球在桌子下面。

给家长：把球滚到桌下，让他弯腰去找。



宝宝坐在椅子上，

椅子在桌子下面。

给家长：让他自己坐进去，身体记住位置。



帽子在头顶上面。

给家长：把帽子戴他头上，再拿下来。



鞋子在脚下面。

给家长：低头看自己的鞋。



小鸟在树上，

树在上面。

给家长：窗外有树就指给他看。



小鱼在水里，

水在下面。

给家长：洗澡时玩小黄鸭，正好讲。



把球放上面——

再把球放下面。

给家长：让他自己放，说对了就重复一遍。



上面，下面。

记住了吗？

给家长：一天只练两个方位词，多了会乱。



明天我们学

里面和外面。

给家长：提前预告，明天用盒子玩。

 方位词要在真实的空间里学，图上教不会。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=71

第 36 篇

我的小勺子 🥄

舀起来，送进嘴，撒一点也没关系

12-23 月 · 认知认物 · 116 字 · 约 3 分钟

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



这是宝宝的小勺子。

给家长：给他一把短柄、粗握的练习勺。



舀一勺饭。

慢慢、慢慢抬起来。

给家长：碗里先只放一点点，容易成功。



送到嘴巴——

啊呜。

给家长：你也做一遍「啊呜」，他会模仿。



撒了几粒在地上。

没关系。

给家长：这句话一定要说，洒了不是错。



再舀一勺。

这次稳一点。

给家长：不要抢他的勺子，宁可事后收拾。



勺子还会舀汤。

呼——吹一吹。

给家长：教他吹一吹再吃，是安全意识。



吃完了，

勺子放回碗里。

给家长：「放回去」是收尾习惯的开始。



小手擦一擦，

嘴巴擦一擦。

给家长：给他纸巾，让他自己擦。



今天自己吃了半碗。

很棒。

给家长：夸具体的行为，不夸「你真棒」。



明天，

我们试试自己喝汤。

给家长：小步前进，不要一次要求全部自理。

 自己吃饭洒得到处都是，是必经的成本，不是捣乱。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=72

第 37 篇

谁在敲门 🚪

咚咚咚，猜猜是谁来了

12-23 月 · 认知认物 · 119 字 · 约 3 分钟

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



咚咚咚。

谁在敲门?

给家长：真的敲三下门，制造悬念。



门开了一条缝，

露出一双大鞋。

给家长：先说线索，再揭晓，这是推理的乐趣。



是爸爸回来了。

给家长：让他跑过去开门（安全前提下）。



咚咚咚。

这次是谁?

给家长：换一个人，节奏一致。



听见「喵」的一声。

是小猫。

给家长：学猫叫，让他先猜。



咚咚咚。

这次没有声音。

给家长：安静也是一种线索，别急着揭晓。



只有一点风声。

原来是窗户在响。

给家长：带他去看窗户，风真的会让它响。



咚咚咚。

这次是很轻很轻的。

给家长：轻轻敲，让他注意力度的差别。



是奶奶。

她走得慢，敲得轻。

给家长：把「轻」和「走得慢」联系起来。

敲门声不一样，

来的人也不一样。

给家长：这是故事要留下的那个发现。

通过声音和线索做判断，是最早的逻辑推理。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=73

第 38 篇

圆圆的车轮 ▫

会滚的东西，都是圆的

12-23 月 · 认知认物 · 105 字 · 约 2 分钟

配乐：野蜂飞舞（纯钢琴） · Masque_Jupiter（好奇探索）



小汽车，

有四个轮子。

给家长：拿真车或图片，边指边数。



轮子是圆的。

摸一摸，圆圆的。

给家长：让手指沿着边缘走一圈。



推一下，

骨碌骨碌滚走了。

给家长：真的推一次，别只念。



方方的积木呢？

推一推——

给家长：拿出方块做对比，问题就成立了。



不动。

它只会「嗒」一下。

给家长：不用解释原理，让结果说话。



圆圆的能滚，

方方的不能。

给家长：重复一次结论，语句越短越好。



家里还有什么圆圆的？

碗、钟、小皮球。

给家长：带他在屋里找，找到就大声说出来。



宝宝找到了球，

骨碌——又滚啦。

给家长：以「自己也找到一个」收尾，最有成就感。

🌟 把「圆」和「会滚」连起来，比单独教形状更好记。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=100

第 39 篇

谁的尾巴长 🐒

一条尾巴，认出一只动物

12-23 月 · 认知认物 · 102 字 · 约 2 分钟
配乐：口哨与小狗口哨版 · 口哨元（轻快律动）



草丛后面，

露出一条尾巴。

给家长：用手挡住图片大半，只露尾巴。



长长的，

会卷起来。

给家长：先描述，别急着公布答案。



是谁呀？

小猴子！

给家长：猜完再揭开，等一两秒。



又一条尾巴，

毛茸茸、短短的。

给家长：对比明显才容易分。



是小白兔。

一蹦一蹦。

给家长：加上动作，记忆点更多。



扁扁的尾巴，

在水里摇啊摇。

给家长：小鸭子，声音也可以一起学。



还有一条，

像一把小扇子。

给家长：松鼠尾巴，描述用具象的比喻。



尾巴不一样，

动物也不一样。

给家长：只说一句结论，别总结成课。

👉

宝宝指一指：

哪条最长？

给家长：把最后一页交给他，让他来答。

✨ 从一个局部猜整体，是观察力的第一步。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=101

第 40 篇

鞋子一双双 👟

找一找，谁和谁是一对

12-23 月 · 认知认物 · 108 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）

👟

门口有好多鞋。

一只，两只，三只……

给家长：真的把鞋摆乱一点，别摆整齐。

🔵

这只蓝鞋，

它的朋友呢？

给家长：拿起一只，让他去找另一只。

👟

找到了！

两只蓝鞋，一样大。

给家长：并排摆好，「一样」要看得见。



放在一起，

就是一双。

给家长：「一双」这个词，配着动作教。



红鞋也在等，

等它的朋友。

给家长：换个颜色重复一遍，节奏不变。



宝宝拿起来，

放到了一起。

给家长：他自己配对成功时，别抢着纠正。



还剩一只，

孤零零的。

给家长：留一个「没配上」的，反而更懂配对。



翻一翻，

在沙发底下找到啦。

给家长：找到的那一刻最开心，慢慢念。



鞋子都成双，

排排站。

给家长：收在整齐，顺便种下收纳的习惯。

 「配对」是数学之前最重要的一件小事。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=102

第 41 篇

厨房里的声音 🍳

不看也知道，妈妈在做什么

12-23 月 · 认知认物 · 88 字 · 约 2 分钟

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



哗啦啦——

是什么在响？

给家长：先只放声音或只做动作，让他猜。



是水龙头，

在洗菜。

给家长：猜完带他去看一眼，验证一下。



笃笃笃，

笃笃笃。

给家长：切菜声节奏清楚，适合拍手跟着打。



是砧板，

在切胡萝卜。

给家长：声音 + 物品 + 动作，三样一起记。



滋啦——

好香呀。

给家长：加嗅觉，这一页就立体了。



是锅子，

在炒菜。

给家长：别靠太近，安全距离要先留好。



叮！

一声清脆的。

给家长：定时器或碗碰碗都可以。



「饭好啦。」

妈妈端出来。

给家长：所有声音汇到一个结果，逻辑闭环。



宝宝拍拍手，

也想发出点声音。

给家长：让他加入，别只当听众。

✨ 声音和事情对上号，是「推理」最雏形的样子。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=103

第 42 篇

高高的，矮矮的 📏

站在一起比一比，才看得出来

12-23 月 · 认知认物 · 100 字 · 约 2 分钟

配乐：婚礼进行曲 · Felix Mendelssohn（明亮愉悦）



爸爸站着，

好高好高。

给家长：真站起来比，图片没有说服力。



宝宝站着，

矮矮的。

给家长：别用「小」代替「矮」，词要准。



踮起脚尖，

高一点点！

给家长：让他自己改变高度，最好玩。



蹲下来，

又矮一点点。

给家长：一高一矮反复切换，概念就活了。



两杯水，

一杯多，一杯少。

给家长：换成看得见的量，稍微延伸一下。



积木叠高高，

一块、两块、三块。

给家长：边叠边数，顺手练数数。



哗——倒了，

变矮了。

给家长：倒了别急着扶，这一幕很有意思。



再叠一次，

比刚才还高。

给家长：「比刚才」是第一次比较级。

👉

宝宝指指爸爸，

又指指自己。

给家长：把最后一页留给他表达。

✨ 「高」和「矮」不是词，是两样东西站在一起的样子。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=104

第 43 篇

水果篮里有什么 🧺

摸一摸、看一看、说出来

12-23 月 · 认知认物 · 115 字 · 约 3 分钟

配乐：肖邦：小狗圆舞曲 · 中国交响乐团（轻快律动）



篮子上盖着布，

里面藏着东西。

给家长：盖布制造一点神秘感，注意力马上就来。



摸一摸，

圆圆的，滑滑的。

给家长：先只给触觉，不让他看。



猜猜是什么？

——苹果！

给家长：揭开前留两秒给他猜。



红红的苹果，

咬一口，脆脆的。

给家长：真的尝一口，记忆最牢。



再摸一个，

弯弯的，软软的。

给家长：形状差别要大，好分辨。



是香蕉。

剥开，黄黄的。

给家长：让他自己剥，练手指。



还有一个，

小小的，一串串。

给家长：葡萄，数一数有几颗。



苹果、香蕉、葡萄，

再念一遍。

给家长：三个词重复一次就够，别贪多。



宝宝拿起一个，

递给了妈妈。

给家长：收在分享，比收在认物更暖。

✨ 一次认一样，比一次摆五样记得牢。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=105



第 3 辑 · 24-35 月

习惯养成 · 22 篇

第 44 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 45 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 46 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 47 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 48 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 49 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 50 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 51 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 52 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 53 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 54 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 55 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 56 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 57 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 58 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 59 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 60 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 61 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 62 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 63 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 64 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 65 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



第 4 辑 • 36-47 月

情绪表达 · 22 篇

第 66 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 67 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 68 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 69 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 70 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 71 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 72 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 73 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 74 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 75 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 76 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 77 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 78 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 79 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 80 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 81 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 82 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 83 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 84 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 85 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 86 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 87 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



第 5 辑 · 48-59 月

想象冒险 · 21 篇

第 88 篇

第一次骑自行车 🚲

辅助轮拆掉了，小满摔了三次，第四次他看见了前面的路

48-59 月 · 想象启蒙 · 1290 字 · 约 20 分钟
配乐：瓦格纳:女武神的骑行(女武神) · Lorin Maazel（勇敢冒险）

🚲

小满五岁半，有一辆蓝色的自行车。

车后面装着两个小轮子，叫辅助轮。

有了它们，车永远不会倒。

给家长：问：辅助轮是做什么用的?

🛴

可是小满发现，有辅助轮的车跑不快。

小区里的大孩子从坡上冲下来，

轮子转得飞快，他只能在后面慢慢跟。

给家长：让孩子说出「想快一点」的心情。

👀

他蹲在路边看了很久。

那些大孩子的车后面，什么都没有，

只有两个轮子，一前一后。

给家长：问：大孩子的车和小满的车有什么不一样?



「他们为什么不倒？」小满问。

「因为他们一直在往前骑。」爸爸说，

「车走得快，就不容易倒。」

给家长：这是物理直觉，不要求孩子懂，先埋个印象。



「爸爸，我想把辅助轮拆掉。」

爸爸看了看车，又看了看他：

「可以。但是会摔。」

「我不怕。」小满说。

给家长：这句「会摔」很重要，先说明代价。



第二天下午，辅助轮被拆下来了。

自行车立在那里，只有两个轮子，

看起来瘦了一圈，也高了一点。

给家长：观察：拆掉之后车有什么变化？



爸爸蹲下来，捏了捏刹车，又按了按轮胎。

「刹车要好用，」他说，

「摔之前能停下来，比骑得快更重要。」

给家长：这一点值得强调：安全先于技巧。



他还把车座调低了一点。

「这样你的脚能踩到地，

害怕的时候，脚一伸就站住了。」

给家长：学车时车座要低，这是实用知识。



小满跨上车，脚刚离地，车就往一边倒。

他赶紧用脚撑住。

「它自己会倒！」他说。

给家长：问：为什么两个轮子的车会倒?



爸爸扶着后座：

「我在后面扶着，你往前骑。」

小满蹬了两下，车歪歪扭扭地往前走。

给家长：说出「有人扶着」的安全感。



「看前面，别低头看脚。」爸爸说。

小满抬起头，看着前面的路。

奇怪，车好像稳了一点。

给家长：这是全书的核心：看前面。



可是爸爸一松手，车立刻歪了。

「啪」的一声，小满连人带车摔在草地上。

膝盖蹭破了一点皮。

给家长：不要跳过摔倒这一段，孩子需要知道会疼。



他先去看车。

车把歪了，铃铛歪了，

链条卡在外面，像掉了一颗牙。

给家长：问：小满摔倒了，最先看的是什么？



爸爸把链条装回去，把车把扳正。

「车没事，」他说，

「它比你结实。」

给家长：一个轻松的小幽默，可以缓解紧张。



小满坐在地上，看着膝盖，眼圈红了。

「我不学了。」他说。

爸爸没有拉他，只是坐在旁边。

给家长：问：如果是你，你会继续吗？



过了一会儿，爸爸说：

「你刚才骑了三米。

昨天你连一米都骑不了。」

给家长：用具体的数字，比说「你很棒」有效。



小满抬起头。

他想了想，站起来，把车扶正。

这一次，他先看好前面的路，再蹬。

给家长：注意：他自己站起来的。



第二次，他骑了五米，摔了。

第三次，他骑了十米，还是摔了。

但是他摔之前，多蹬了三下。

给家长：进步是可以被数出来的。



小满坐在地上，不想起来了。

他看着自己的手心，红红的。

「为什么别人一下子就会？」

给家长：这个问题几乎每个孩子都会问，别急着否定。



爸爸指了指不远处。

一个更小的孩子，正扶着花坛学走路，

走两步，蹲一下，再站起来。

给家长：让孩子自己看见「学」的过程，比说教有力。



「他也是这样，」爸爸说，

「没有人是一下子就会的。」

小满看了一会儿，慢慢站了起来。

给家长：停在这里，不要替他下结论。



第四次，爸爸扶着后座跑起来。

跑到一半，爸爸悄悄松了手。

小满没有发现，他一直看着前面。

给家长：停一下，让紧张感积累。



风从耳边过去。

车轮在地上转，发出「沙沙」的声音。

他骑过了三棵树，又骑过了一个花坛。

给家长：问：他骑了多远？



「爸爸，我骑得远不远？」

没有人回答。

他回头一看，爸爸站在很远的地方，正在笑。

给家长：这个「回头发现」的瞬间是全书的高潮。



小满有点慌，车晃了一下。

但他想起爸爸说的话——看前面。

他把头转回来，车又稳了。

那天下午，他学会了自己骑车。

给家长：读完后可以问：你最近在学什么？



他绕着花坛骑了三圈，

又骑到小区门口，又骑回来。

风把头发吹到后面，他一直笑。

给家长：问：学会以后他做了什么？



晚上洗澡，热水冲到膝盖上，

他「嘶」了一声。

妈妈看见那块伤，问：「疼不疼？」

给家长：不要跳过这个小细节，它让「学会」有重量。



爸爸站在门口说：

「我小时候学车，摔了五次。」

小满睁大眼睛：「五次？」

给家长：家长可以讲一件自己小时候失败的事，效果很好。



「第五次才学会，」爸爸说，

「摔的时候我以为永远学不会。」

小满想了想，觉得自己三次不算多。

给家长：把「失败次数」正常化。



「疼，」小满说，

「但是我学会骑车了。」

他把腿伸直，让妈妈看那块伤，很骄傲。

给家长：伤疤和成就放在一起，孩子会记住这个组合。



第二天，楼下的小弟弟在学车，

小满站在旁边看了一会儿，说：

「你要看前面，不要看脚。」

给家长：问：小满为什么会说这句话？



小弟弟试了一次，骑出去好远。

小满在后面追着跑，比他自己学会还高兴。

他忽然明白，爸爸昨天为什么一直笑。

给家长：这个「明白」是全书最后一层，可以慢一点读。

 学会骑车的关键不是平衡，是敢往前看。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=10

第 89 篇

会飞的纸船 

折一只船，放它去很远的地方

48-59 月 · 想象启蒙 · 285 字 · 约 5 分钟
配乐：贝多芬 欢乐颂（第九交响曲钢琴版） · Wendy Anderson（勇敢冒险）



下雨了。

雨水在门口汇成一条小河。

给家长：下雨天读这篇最有代入感。



小满拿了一张纸。

折一下，再折一下。

他折出了一只纸船。

给家长：读完一起折一只，纸船折法很简单。



他把船放进水里。

船打了个转，往前漂。

给家长：真的放一次，看它漂。



「你要去哪里？」小满问。

纸船没有说话。

它只是继续漂。

给家长：船不说话，是故意的——留给想象。



小满跟着它走。

走过三块地砖，

走过一个水洼。

给家长：用「走过几块砖」这种具体单位，比「走很远」有力。



纸船漂到下水口。

转了一个圈——

不见了。

给家长：「不见了」会让孩子紧张，这是好的张力。



小满蹲下来看。

黑黑的洞里，什么都没有。

给家长：停在这里一秒，不要马上安慰。



「它去地下了。」

「地下有一条很长的河。」

「河里住着鱼。」

给家长：让主角自己编，家长不要抢。



「鱼会坐着纸船，

去更远的地方。」

给家长：这就是想象：把失去变成旅程。



晚上，小满躺在床上。

他想：纸船现在到哪里了？

给家长：睡前想一件「不知道答案」的事，是很好的想象练习。



也许它正在一片很大的海上。

也许有一只鲸鱼，

在给它让路。

给家长：「也许」反复用，让孩子知道想象有无数版本。

✨

也许有一天，

它会漂回来。

带着一身海水的气味。

给家长：留一个开放的结尾，不要说「这是假的」。



小满闭上眼睛。

他觉得，纸船没有丢。

它只是去旅行了。

给家长：念完可以问他：你觉得它现在在哪？

✨ 想象不是胡思乱想，是给真实世界多装一扇门。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=23

第 90 篇

森林里的图书馆

松鼠把书啃了一半，熊把书当枕头

48-59 月 · 想象启蒙 · 397 字 · 约 7 分钟

配乐：德彪西：阿拉伯风格曲 · Wendy Anderson（好奇探索）

森林深处，有一间小木屋。

门上挂着一块牌子：图书馆。

给家长：说到「图书馆」可以问：你去的图书馆是什么样？

管理员是一只老猫头鹰。

它戴着一副圆眼镜。

给家长：猫头鹰的形象慢慢说，孩子会自己补画面。

第一天，松鼠来了。

它借了一本书。

第二天还回来的时候，书角被啃了。

给家长：「啃了」这个细节，孩子会笑。



猫头鹰问：「你怎么啃书？」

松鼠说：「因为太好看了。

我忍不住。」

给家长：把「破坏」解释成「太喜欢」，这个转折很有意思。



第二天，熊来了。

它借了一本很厚的书。

第二天还回来，书是干净的，但是被压扁了。

给家长：一个是啃，一个是压，两种不同的「爱书」方式。



猫头鹰问：「你怎么把书压扁了？」

熊说：「我拿它当枕头。

枕着书睡觉，会做聪明的梦。」

给家长：这句可以让孩子想：枕着书会做什么梦？



第三天，小鹿来了。

它什么也没借。

它只是坐在角落里，听别人翻书。

给家长：「只是听」也是一种阅读，这一页很重要。



猫头鹰问：「你为什么不借？」

小鹿说：「我怕我看不懂。」

给家长：很多孩子卡在「怕看不懂」，要念出来。



猫头鹰笑了。

它拿了一本只有画的书。

「这本，不用认字。」

给家长：告诉他：看不懂字，可以看图。



小鹿一页一页翻。

它看得很慢。

但是它看完了。

给家长：「看得很慢」是重点，慢不是问题。



小鹿说：「这本书里，有一片很大的草地。」

猫头鹰问：「你怎么知道？」

「因为我看见了。」

给家长：「因为我看见了」——想象的力量。



后来图书馆里有了规矩：

可以啃，但要还回来。

可以当枕头，但要洗干净。

看不懂，可以只看画。

给家长：规则是可以被商量出来的，这个观念可以带出来。



现在，森林里的每个动物，

都有自己的书。

给家长：问一句：你想要一本什么样的书？



让书变成好玩的事，比要求孩子读书有效一百倍。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=24

第 91 篇

不爱说话的星星 ⭐

最暗的那颗，其实一直在

48-59 月 · 情绪表达 · 289 字 · 约 5 分钟
配乐：肖邦降E大调夜曲 Op.9, No.2 · 赫兹Hazel（睡前安静）



天上有很多星星。

有的很亮，有的很暗。

给家长：晚上真的抬头看一次，比对讲十遍有用。



最亮的那颗叫闪闪。

它一出现，所有星星都看它。

给家长：「所有星星都看它」——这是被偏爱的感觉。



角落里有一颗小星星，

它叫微微。

它的光很小很小。

给家长：名字用「微微」，暗示它的状态。



闪闪说：「你怎么这么暗？」

微微没有说话。

给家长：被比较时不说话，是很多孩子的反应。



别的星星在唱歌。

微微也想唱，

但是它怕唱错。

给家长：「怕唱错」比「不想唱」更接近真实。



有一天夜里，云来了。

很大的云，把闪闪遮住了。

给家长：转折点，念的时候停一下。



地上的人抬头看：

「咦，今晚怎么一颗星都没有？」

给家长：从地面视角看，会更有意思。



其实有。

微微还在。

它的光很小，但是云缝里透出来一点。

给家长：「很小，但是透出来」是这篇的核心画面。



一个小女孩看见了。

她说：「那里有一颗。」

她一直看着那颗小小的星。

给家长：被一个人看见，就够了。



微微第一次觉得，

自己的光，也是光。

给家长：这句要慢，读完停一秒。



云散了。

闪闪又亮了起来。

大家又在看闪闪。

给家长：注意：世界还是原来的样子，没有反转成「微微最亮」。



但是微微不着急了。

它知道，

有人会找它。

给家长：不焦虑，是因为知道自己的位置。



小女孩每天晚上，

都会先找那颗小小的星。

然后再看别的。

给家长：问孩子：你想做闪闪，还是微微？

 安静的孩子不是没有光，只是光在别的地方。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=25

第 92 篇

会说话的树洞 

你对它说什么，它就还你什么

48-59 月 · 想象启蒙 · 454 字 · 约 8 分钟

配乐：Pomp and Circumstance Marches, Op. 39: I. March No. 1 in D · London Symphony Orchestra/Barry Tuckwell/Edward Elgar（勇敢冒险）



公园的最里面，

有一棵很老的树。

树身上有一个洞，圆圆的，黑黑的。

给家长：带他去公园找一找真的树洞，这个故事会立刻变真。



别的小朋友都不敢靠近。

他们说，

那里面住着东西。

给家长：「别人说」和「我来看」，是两种态度。



宝宝也不怎么敢。

他站在三步远的地方，

探着头看。

给家长：三步远，是这个年龄合适的距离。



「喂——」

他喊了一声。

洞里没有回答。

给家长：念「喂」的时候可以真的对着墙角喊一下。



他又喊了一声：

「喂——你好吗——」

这次，洞里传出来：「你好吗——」

给家长：这就是回声，但故事里先不点破。



宝宝愣住了。

「你是谁？」

「你是谁——」

给家长：一问一答的节奏，孩子会跟着念。



「我是宝宝。」

「我是宝宝——」

洞里学他说话。

给家长：被模仿的感觉，又神奇又有点可怕。



宝宝有点生气。

「你不要学我！」

「你不要学我——」

给家长：情绪会出现，这是故事需要的波折。



他捡起一颗小石子，

想扔进去。

手举起来了，又放下。

给家长：「举起来又放下」是他做出选择的瞬间。



「你为什么要学我？」

他改成小声问。

洞里也小声答：「为什么要学我——」

给家长：音量变小，回声也变小，这是关键发现。



宝宝试着说：

「你好漂亮。」

洞里说：「你好漂亮——」

给家长：这一句之后，故事的味道就变了。



他又说：「我喜欢你。」

洞里说：「我喜欢你——」

宝宝笑了。

给家长：先说好话，收回好话，因果非常清楚。



回家的路上，

他一直在想：

为什么洞里说的，全是我说的？

给家长：把疑问留给孩子，不要马上给答案。



第二天，他带了一个苹果，

放在树洞口。

「这个给你。」

给家长：这是他从「试探」到「给予」的转变。



洞里没有声音。

但是下午再来的时候，

苹果不见了。

给家长：真实答案可能是松鼠，可以说「也许是松鼠」。



妈妈后来说：

那是回声。

声音撞到洞壁，又弹回来。

给家长：科学解释放在最后，前面先让他沉浸。



「所以它其实是在还给我？」

「对。你给它什么，

它就还你什么。」

给家长：这句把物理现象变成了一句人生道理。



从那天起，

宝宝每次路过，

都会对树洞说一句好话。

给家长：行为改变，故事才算真的读完。

 你怎样对世界说话，世界就怎样回应你——这是最温和的因果启蒙。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=53

第 93 篇

月亮邮差 🌙

每天晚上，它把白天没说完的话送回来

48-59 月 · 想象启蒙 · 417 字 · 约 7 分钟
配乐：穆索尔斯基 荒山之夜 · 初心未泯（勇敢冒险）



天上有一个邮差。

它不住邮局，

住在月亮上。

给家长：开头就把设定讲清楚，孩子才好进入。



它没有自行车，

也没有邮包。

它只有一辆小小的云车。

给家长：「云车」这个形象可以让他自己画出来。



每天夜里，

它从东边出发，

往西边走。

给家长：月亮确实东升西落，可以顺带讲一句。



它送的东西很特别：

不是信，

是白天没说完的话。

给家长：这个概念是全篇的核心，念慢一点。



比如今天，

有个小孩想对妈妈说

「我今天有点难过」，

但是话到嘴边又咽回去了。

给家长：代入感，让孩子想到自己。



这句话就飘到天上，

变成一张薄薄的白纸，

落在月亮邮差的云车里。

给家长：「变成纸」这个转换很好玩，可以让孩子接话。



还有一个妈妈，

今天很想对孩子说

「对不起，我早上太急了」。

她也没说。

给家长：大人也有说不出口的话，这一点让孩子安心。



这句话也飘上去了。

白纸上有一点皱，

因为它是用力说的。

给家长：「有点皱」是很妙的细节，孩子会记住。



月亮邮差把这些话收好，

按门牌号排了排，

然后开始送。

给家长：排队的秩序感，孩子喜欢这种细节。



它先把话送进小孩的梦里。

小孩梦见妈妈坐下来，

听他说了很久。

给家长：梦是愿望的满足，这里不必讲理论。



它又把另一句

送进妈妈的梦里。

妈妈梦见孩子说「没关系」。

给家长：两个人都在梦里得到了回应。



第二天早上，

妈妈真的坐在床边，

问了那句「今天怎么样」。

给家长：梦和现实接上了，这是最动人的一步。



小孩说：「我昨天有点难过。」

妈妈说：「我昨天有点急。」

两个人都笑了。

给家长：两句话终于说出口，冲突就解开了。



月亮邮差在天上看着，

把云车调了个头。

它要回去收今天的了。

给家长：循环结构，孩子会觉得「明天还会有」。



今天晚上，

你有没有一句话，

想说还没说？

给家长：直接邀请孩子说出来，这是全篇的价值所在。



说出来吧。

不用等月亮邮差。

它只是备用的。

给家长：结尾把主动权交回给孩子，非常有力。

 有些话白天说不出口，晚上还可以说；说出来就不算晚。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=54

第 94 篇

云朵上的滑梯 🌈

爬上去很难，滑下来很快

48-59 月 · 想象启蒙 · 422 字 · 约 8 分钟

配乐：Má vlast (My Fatherland):No. 2. Vltava (Moldau) · Rafael Kubelík/Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks（勇敢冒险）

☁️

传说最高的那朵云上，

有一个滑梯。

从云的这头，滑到云的那头。

给家长：讲「传说」这个词，孩子会觉得神秘。

🌈

滑梯是彩虹做的。

七种颜色，

一道一道排在云上。

给家长：可以让他数一数彩虹有几种颜色。

🛝

宝宝想滑。

可是云太高了。

要爬很久很久。

给家长：困难先摆出来，不美化。



他爬了第一段云。

云是软的，踩下去会陷，

像踩在棉花上。

给家长：「踩下去会陷」是很好的触觉想象。



爬到一半，

他往下看了一眼。

地上的人小得像芝麻。

给家长：「往下看一眼」是所有恐高故事的关键动作。



腿有点抖。

他想下去。

「我可以不滑了。」

给家长：允许他退出，故事才有真实的张力。



旁边有一只云雀。

「你已经爬了一半了。」

「一半也是一半。」

给家长：不要用「加油你可以」这种空话，讲事实。

🤔

「下面还有一半。」

「上面也只剩一半。」

云雀歪了歪头。

给家长：同一件事的两种说法，这是认知转折。

🔝

宝宝想了想。

他决定往上，

因为往上只剩一半。

给家长：这个决定是他自己做的，这才是重点。



最后一段云很薄。

踩上去会晃。

他趴下来，一点一点挪。

给家长：「趴下来挪」是恐惧中真实的应对方式。



挪到了滑梯口。

彩虹在他脚下，

从红到紫，一直铺到远处。

给家长：这一页要有画面感，念得慢。



他坐下。

手抓着滑梯边。

心跳得很响。

给家长：身体反应写出来，孩子会代入。



「我可以的。」

他说给自己听。

然后松了手。

给家长：「说给自己听」比说给别人听重要。



风从耳边过去。

红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫，

一道一道闪过去。

给家长：七种颜色念快一点，制造速度感。



太快了。

快到他叫不出声。

快到他笑出来。

给家长：从恐惧到兴奋，只用三行完成。



滑梯到头了。

他落在另一朵云上，

是软的。

给家长：安全的落地，是给孩子最好的暗示。



「还要再滑一次！」

这次他一口气爬到了顶。

因为知道上面有什么了。

给家长：勇气带来的直接回报，讲清楚。



害怕的时候，

不用一次走完全部。

先挪一小步就好。

给家长：这就是可以带走的那句话。

 勇气不是不害怕，是害怕的时候还愿意往前挪一步。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=55

第 95 篇

深海里的一盏灯 

越往下越黑，可还是有人自己发光

48-59 月 · 想象启蒙 · 354 字 · 约 6 分钟
配乐：查拉图斯特拉如是说 · Richard Strauss（勇敢冒险）



海面是亮的。

阳光照下去，

照到十米、二十米。

给家长：可以顺带说：光在水里走不远。



再往下，光就没有了。

一百米以下，

是彻底的黑。

给家长：「彻底的黑」要念得沉一点。



可是那里并不是空的。

那里有鱼。

很多很多鱼。

给家长：反差感，孩子会觉得神奇。

✨

黑的地方，鱼怎么看得见？

有的鱼，

自己会发光。

给家长：这是真实的生物发光现象。

🔵

有一条小鱼，

肚子上有一小排蓝点。

像一串很小的路灯。

给家长：「路灯」这个比喻孩子立刻就懂。

↓

它每天往下游。

越往下，

身边的灯越少。

给家长：「灯越少」既写环境也写孤独。

⚫

有一天，它游到了一个

从来没有鱼去过的地方。

这里一盏灯也没有。

给家长：这可能是全文最暗的一页，语气要沉。



小鱼有点怕。

它想往回游。

可是它发现——自己还亮着。

给家长：转折点，念到这里可以停一秒。



那排蓝点，

在黑水里

一点点浮着。

给家长：画面感，念得慢。



忽然，黑暗里

亮起了一个光点。

然后是第二个，第三个。

给家长：节奏从慢到快。



原来这里也有鱼。

它们一直在这里，

只是没有光，谁也看不见谁。

给家长：这句话意味深长，不用解释。



小鱼的蓝点，

成了这片海底

第一盏路灯。

给家长：呼应前面的比喻。



后来的鱼，

都跟着那点蓝光游。

一条，两条，一大群。

给家长：从孤独到成群，视觉上很有力量。



小鱼没有变亮。

它一直就是那么亮。

只是到了黑的地方，才被看见。

给家长：这是全篇的题眼，可以说两遍。



如果你在一个很黑的地方，

不用急着找灯。

先看看自己还亮不亮。

给家长：把科学故事收成一句人话。

环境越暗，自己发光这件事就越有价值。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=56

第 96 篇

影子小偷 🌑

它偷走了影子，却偷不走人

48-59 月 · 想象启蒙 · 417 字 · 约 7 分钟

配乐：行星组曲：I. 火星，战争之神 · 土星皇家交响乐团（勇敢冒险）



小区里最近出了个怪事：

有人的影子不见了。

给家长：开头用「怪事」，孩子立刻被抓住。



第一个是门口的王爷爷。

他站在路灯下，

脚下干干净净，什么也没有。

给家长：「脚下干干净净」是这个谜面的关键。



第二个是楼下的小狗。

它跑过去，

后面没有跟着那团黑。

给家长：狗也有影子，这一点孩子平时会注意到。



大家都说是影子小偷来了。

它晚上出来，

专门偷影子。

给家长：「大家都说」往往不准，埋下伏笔。



宝宝有点怕。

晚上走路，

他一直低头看自己的脚。

给家长：这个动作非常真实。



还好，他的影子还在。

长长的一条，

跟着他走。

给家长：「还好」两个字，把紧张松一下。



可是走到路灯正下方的时候，

影子突然不见了。

他一跳——影子又回来了。

给家长：谜底在这里就显形了：站在灯正下方影子最小。



他试了三次。

走到灯下，影子没了。

退后两步，影子回来。

给家长：重复实验，是科学思维的第一步。



宝宝跑回家，拿了手电筒。

关掉大灯，

在墙上照。

给家长：让孩子自己动手做这个实验。



把手放在光和墙之间，

墙上出现一只手。

手一动，手影也动。

给家长：手影游戏是这个故事的延伸活动。



手离墙近，影子就小。

手离墙远，影子就大。

大到占满整面墙。

给家长：远近与大小的关系，讲一次就能记住。



「原来影子是光做的。」

宝宝说。

「不是被偷走的。」

给家长：他自己得出结论，比被告知好十倍。



那王爷爷和小狗的影子呢？

第二天他去看，

都在。

给家长：现实给出确认，恐惧彻底消失。



王爷爷那天站在两盏灯中间，

两边的光抵消了，

影子就淡得看不见。

给家长：这是真实的物理原因，讲清楚孩子会佩服你。



小狗是在草地最亮的地方跑，

影子小得像一粒豆。

给家长：第二个谜也解开，故事闭环。



世界上没有影子小偷。

只有光，

和挡住光的东西。

给家长：这句话可以写在纸上贴起来。



下次再遇到怪事，

先别怕。

先做个实验。

给家长：把科学方法变成一句口诀。

 影子是光的产物，理解了原理，害怕就会变成好奇。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=57

第 97 篇

会生长的梯子 □

每爬一级，它就长一级

48-59 月 · 想象启蒙 · 390 字 · 约 7 分钟
配乐：罗西尼：威廉退尔序曲 · 中国交响乐团（勇敢冒险）

□

院子角落里，

立着一把旧梯子。

木头都发黑了。

给家长：旧东西才有故事感。



宝宝踩上第一级。

咯吱——

梯子晃了一下。

给家长：「咯吱」是声音细节。



他抬头看。

上面还有一级。

再上面，还有一级。

给家长：先写「还有」的重复感。



他爬到第五级，

回头看了一眼。

已经比院墙高了。

给家长：高度参照物，孩子能感知。



再往上，

他愣住了。

梯子自己长出了一级。

给家长：奇幻点出现，语气要轻，像真的一样。



他又爬了一级。

叮——

上面又多了一级。

给家长：每次爬都长，规则要明确。



「那我什么时候能到头？」

梯子没有说话。

它只会长。

给家长：提出核心问题，为后面的转折铺垫。



宝宝有点着急。

他加快速度，

一级、两级、三级。

给家长：焦虑会让人加速，这是真实反应。



梯子长得更快。

他爬多快，

它长多快。

给家长：追赶的徒劳，孩子能感受到。



他停下来，喘气。

腿很酸。

手也磨红了。

给家长：身体的疲惫是真实的代价。



他坐在一级木头上，

往下看。

下面已经看不见地面了。

给家长：「看不见地面」带来孤立感。



这时候他发现一件事：

他不动的这段时间，

梯子也没有长。

给家长：关键发现，念完停一下。



「原来它是在等我。」

不是催他，

是陪他。

给家长：视角一变，整个故事的意义就变了。



他慢慢站起来，

只看着眼前这一级。

不去看上面还有多少。

给家长：「只看眼前一级」是可操作的方法。



一级，一级，又一级。

他不再问了。

梯子也不再长了。

给家长：停止追问之后，反而到顶了。



最后一级的上面，

是一片平平的屋顶，

和一大片天空。

给家长：到顶之后的画面要开阔。



「上面有什么？」

「什么也没有。」

「但是我很高兴。」

给家长：目标本身不重要，走到才算数。



路很长的时候，

不用看全程。

看好脚下这一级。

给家长：这就是可以带走的那句话。

 目标不用一次看全，走完眼前这一级就够了。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=58

第 98 篇

会飞的箱子 

一个纸箱，能去任何地方

48-59 月 · 想象启蒙 · 284 字 · 约 6 分钟
配乐：罗西尼：威廉退尔序曲 · 中国交响乐团（勇敢冒险）



家里新买了一个冰箱。

留下一个很大的纸箱。

给家长：真的纸箱比任何玩具都耐用。



爸爸说要扔掉。

宝宝说：「这是我的飞船。」

给家长：孩子一眼就能看出箱子的价值。



「飞船？」

「对，可以飞到云上面。」

给家长：大人配合一句，世界就打开了。



爸爸拿来一支笔。

「那得画个门。」

给家长：参与而不是旁观，这是关键。



宝宝画了一个圆门。

还画了三个窗户。

给家长：窗户数量由他定，不要纠正。



「还要有按钮。」

他画了五个圆圈。

给家长：按钮是控制感的象征。



「这个红色的是起飞。」

「这个黑色的是……」

「是隐身。」

给家长：让孩子自己定义规则，想象力才长出来。



他们钻进箱子。

里面很黑，很闷。

给家长：真实的体验让想象更具体。



「倒计时。

五、四、三、二、一。」

给家长：一起数，节奏感会让人兴奋。



箱子开始晃。

其实是爸爸在摇。

给家长：这个「其实是」的幽默，大孩子会懂。



「穿过云了！」

「外面白白的。」

给家长：让他描述看到了什么。



「有一只鸟从旁边飞过去。」

「它说什么？」

给家长：不断追问，故事就会自己长大。



「它说，你们要去哪里？」

「我们说，去月亮。」

给家长：目的地由孩子定。



飞了很久。

箱子外面传来妈妈的声音：

「吃饭啦。」

给家长：现实的介入要温柔，不要粗暴打断。



「我们先降落，

加个油再走。」

给家长：把吃饭变成「加油」，想象就不断线。



吃完饭，

他们又飞了一次。

给家长：故事可以一直继续，这最重要。



想象不需要道具，只需要一个愿意配合的大人。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=84

第 99 篇

时间商店 ⏳

这里不卖玩具，只卖「多一点时间」

48-59 月 · 想象启蒙 · 274 字 · 约 6 分钟
配乐：動物狂歡節：大象 · 聖桑（好奇探索）



街角有一家小店。

招牌上写着：时间商店。

给家长：一个具体的地点，故事就有了入口。



店里没有玩具，

只有一排一排的沙漏。

给家长：沙漏是时间最好的形状。



「老板，

你们卖什么？」

给家长：孩子问出这句话，故事就开始。



「卖时间。

十分钟，一小时，一整天。」

给家长：把抽象的时间标上单位。



「怎么买？」

「用你已经在做的事换。」

给家长：这个设定是全篇的核心。



「什么意思？」

「你少看十分钟动画片，

就能换十分钟。」

给家长：交换的逻辑要清楚，孩子才跟得上。



宝宝想了想。

「那我换十分钟做什么？」

给家长：真正的问题是「换来的时间用来干什么」。



「这要你自己决定。」

给家长：老板不给答案，把选择还给孩子。



他换了一小时。

用掉的是一集动画片和一次赖床。

给家长：代价要具体、可感。



这一小时，

他和爸爸去楼下骑车。

给家长：换来的时间用来「和人在一起」。



骑到一半，爸爸说：

「好久没这样了。」

给家长：大人的感慨，是给大人看的。



宝宝没说话。

但他记住了这句话。

给家长：孩子会记住那些「大人真心说的话」。



回家路上，

他问：「时间能存起来吗？」

给家长：这个追问很好，别急着答。



「不能存。

但可以现在就花。」

给家长：时间是唯一不能储蓄的东西。



从那天起，

他偶尔会说：

「今天我想换半小时。」

给家长：他开始主动安排自己的时间了。



时间商店还开着。

就在街角。

给家长：留一个开放结局，让孩子自己去找。

 时间买不到，但可以决定把它花在谁身上。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=85

第 100 篇

影子朋友 🌗

它永远跟着你，但从不说话

48-59 月 · 想象启蒙 · 252 字 · 约 5 分钟
配乐：胡桃夹子 进行曲 · 陆艺霖（好奇探索）



晚上，客厅只开了一盏灯。

墙上出现了一个影子。

给家长：一盏台灯就够，环境越暗效果越好。



宝宝挥手，

影子也挥手。

给家长：让他先发现「它会学我」。



宝宝跳，

影子也跳。

给家长：跳的时候看影子，会很好笑。



「你是谁？」

影子不说话。

给家长：沉默让影子有了神秘感。



他往前走一步，

影子也往前走。

给家长：距离和大小会变，注意观察。



他往后退，

影子变大了。

给家长：这是本故事最重要的发现。



「为什么变大？」

因为离灯近了。

给家长：可以用手电筒现场演示。



他跑到灯下面，

影子变得很小很小。

给家长：越靠近光源，影子越小。



他跑到墙角，

影子又变得很大很大。

给家长：远则大，这是反直觉但真实的。



「它是不是我的好朋友？」

「它一直跟着你。」

给家长：科学和童话可以同时成立。



「那它晚上睡哪里？」

「灯一关，它就休息了。」

给家长：关灯试试，影子真的消失了。



啪。

灯关了。

影子不见了。

给家长：这个瞬间孩子会「哇」。



「它去哪儿了？」

「它躲起来了，明天还来。」

给家长：给消失一个温柔的解释。



第二天中午，

太阳很亮。

给家长：自然光下的影子更清楚。



宝宝站在太阳下，

影子短短的，在脚边。

给家长：中午影子最短，可以对比早上。



「原来你白天也在。」

影子不说话，但一直在。

给家长：结尾停在陪伴感上。

 光与影的关系，是孩子最容易自己做实验的科学。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=86

第 101 篇

最后一个果子 

树上的果子只剩一个了

48-59 月 · 想象启蒙 · 263 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）



秋天，树上只剩最后一个果子。

给家长：「最后一个」天然带冲突。



小松鼠看见了。

它想留着过冬。

给家长：每个角色都要有合理动机。



小鸟也看见了。

它想带给窝里的宝宝。

给家长：不是好坏之争，是需要之争。



小刺猬也来了。

它已经三天没吃东西。

给家长：让需求有轻重，孩子才会思考。



三个朋友站在树下，

谁也不说话。

给家长：沉默是最好的张力。



小松鼠先开口：

「我先看见的。」

给家长：「先看见」是孩子最常用的理由。



小鸟说：「我的宝宝还小。」

给家长：用「更需要」来对抗「先看见」。



小刺猬什么都没说。

它只是站着，有点晃。

给家长：最需要的人往往最说不出话。



小松鼠看了看刺猬。

又看了看果子。

给家长：这一眼是选择的开始。



「要不……

我们分着吃？」

给家长：孩子自己想出的方案，才真的会执行。



「一个果子怎么分？」

给家长：现实的问题要真的回答。



小鸟说：「我只要一小口，

给我的宝宝尝一尝。」

给家长：需求可以缩小，这是关键的一步。



刺猬说：「我吃一半就够了。」

给家长：说出「够了」，是一种能力。



松鼠说：「那剩下的我留着。」

给家长：没有人完全牺牲，这才是可持续的分享。



果子被分成了三份。

一份大，两份小。

给家长：公平不等于平均。



吃完，三个朋友都笑了。

给家长：解决冲突的快乐，比果子甜。



第二年秋天，

树上结了很多果子。

给家长：时间的回报，不用说破。



它们没有再争过。

给家长：结尾一句话就够。

 分享不是把东西给出去，是把「够了」的感觉分给别人。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=87

第 102 篇

云做的房子 ☁

住进去很软，但风一吹就散

48-59 月 · 想象启蒙 · 284 字 · 约 6 分钟
配乐：舒伯特摇篮曲 · 舒伯特摇篮曲（睡前安静）

☁

天上有一间房子，

是云做的。

给家长：睡前故事，语速要慢。



地板是软的，

走路像踩在棉花上。

给家长：让他想一想踩上去是什么感觉。



床是软的，

一躺下去就陷进去。

给家长：这个触感很舒服。



窗户是软的，

一推就变形。

给家长：软的窗户推不开，这是隐喻。



宝宝住进去了。

第一天很开心。

给家长：先给甜头。



第二天，

他想跑一跑。

可是地板太软，跑不快。

给家长：第一个不舒服出现了。



第三天，

他想画画。

笔一放就陷进墙里。

给家长：第二个不舒服。



第四天，

他想叫朋友来玩。

可是没有门。

给家长：最关键的一个缺失。



「为什么没有门？」

「云做的房子，

一开门就散了。」

给家长：这个设定很残酷，但很美。



宝宝坐在软软的地板上，

有点难过。

给家长：留一点沉默。



他想起家里的地板。

硬硬的，可以搭积木。

给家长：对比才有价值判断。



他想起家里的门。

一推就开，外面有人。

给家长：门代表连接。



他想起家里有点吵。

但那是人的声音。

给家长：吵也是一种温度。



风来了。

云房子开始散。

给家长：散的过程要慢，不要突然。



宝宝往下掉。

掉啊，掉啊。

给家长：下坠感是梦的常见元素。



然后他醒了。

躺在家里的床上。

给家长：原来是梦，孩子会松一口气。



床是硬的。

地板是硬的。

门是能开的。

给家长：三个「硬的」排比收尾。



他翻了个身，

又睡着了。

给家长：安心地睡着，故事结束。

✨ 想象可以住在云里，但人要回到有门的地方。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=88

第 103 篇

雨伞航空公司 ☂

下雨天，伞会自己挑乘客

48-59 月 · 想象启蒙 · 207 字 · 约 4 分钟
配乐：《天鹅湖》场景音乐 2 · Oregon Symphony/James DePriest（勇敢冒险）



雨一下，

伞店的门就自己开了。

给家长：开头不解释规则，直接进世界。

□

每把伞都举着小牌子：

「一班 / 二班 / 三班」。

给家长：把日常物件改造成一套制度，孩子会觉得好玩。



人们排好队，

一把伞带一个人，飞过水洼。

给家长：「飞过水洼」比「遮雨」更有画面。



角落里有一把旧伞，

牌子上写「待命」。

给家长：主角出场要慢，先让它被冷落。



它等了一整个上午，

没有人被分到它。

给家长：不写它难过，只写「等」。



雨越下越大，

所有伞都飞走了。

给家长：把机会全部清空，转折才有空间。



门口还剩一个人：

小姑娘，没带伞。

给家长：两个「剩下的」要碰面了。



旧伞轻轻一跳，

自己撑开了。

给家长：不用谁批准，它自己决定。



「请上车。」

它说。

给家长：一句台词足够。



他们没飞过水洼，

而是绕到屋檐后面。

给家长：走不一样的路，是这一篇的暗线。



那里有一小片没被踩过的水，

映着整片天。

给家长：给一个安静的、值回票价的画面。



「原来待命，

是等一个慢慢走的人。」

给家长：收在一句轻的话，不解释寓意。



雨停了，

牌子还挂在伞柄上。

给家长：留一个物件作余味。

被落下的那一个，常常是下一段旅程的起点。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=118

第 104 篇

会打喷嚏的火车 

它一打喷嚏，站台就往后退一步

48-59 月 · 想象启蒙 · 200 字 · 约 4 分钟
配乐：拨弦波尔卡 · 中央民族乐团（轻快律动）



这列火车有点怪：

它不打鸣，打喷嚏。

给家长：第一句就把设定抛出来。



「阿——嚏！」

车窗抖三抖。

给家长：拟声词适合念出声，孩子会跟着学。



站台被喷得

往后挪了一小步。

给家长：荒诞要具体，「一小步」比「飞了」更好笑。



乘客们笑成一片，

还以为是新节目。

给家长：误会先建立起来。

7

可是今天，

它连打了七个。

给家长：数字一多，气氛就从好玩转向担心。



第七个特别轻，

像叹了口气。

给家长：这一笔是转折的开关。



列车员爬上车头：

「你是不是哪里不舒服？」

给家长：终于有人问了，而不是只顾着笑。



火车小声说：

「烟囱里卡了一颗小石子。」

给家长：原因很小，很符合孩子的想象尺度。

□

大家搬来梯子，

掏呀，掏呀。

给家长：一起动手，比围观温暖。



叮。

石子掉在掌心，热热的。

给家长：给一个可感的小物件。



火车吸了一大口气，

这次没打喷嚏。

给家长：留一拍安静，前面全是响的。



「呜——」

它终于好好地鸣了一声。

给家长：回到开头的设定，形成闭环。

□

后来站台上多了块牌子：

不舒服，可以说。

给家长：牌子点题但不说教，收得轻。

身体不舒服的时候，说出口比硬撑着有用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=119

第 105 篇

掉进书里的一天 📖

翻页的时候，脚下一空

48-59 月 · 想象启蒙 · 183 字 · 约 4 分钟

配乐：Violin Concerto No. 2 in B Minor, Op. 7, MS. 48:III. Rondo à la clochette, 'La campanella' · Salvatore Accardo/London Philharmonic Orchestra/Charles Dutoit（好奇探索）



宝宝趴在地板上，

翻到第 37 页。

给家长：给一个具体页码，画面立刻落地。



纸边忽然变软了，

像一级台阶。

给家长：不写魔法，只写触感变了。



脚下一空——

掉了进去。

给家长：一句短句完成穿越。



里面是画里的森林，

颜色还没干。

给家长：「没干」是很妙的细节。



小鹿抬起头：

「你从下一页来的？」

给家长：让书里的角色知道「页」的存在。



「这一页的故事

还没写完呢。」

给家长：制造一个轻轻的悬念。



宝宝看见地上

躺着半句话。

给家长：把「未完成」变成看得见的东西。



他捡起来，

补上了三个字。

给家长：不写补了什么，留给孩子自己填。

✨

森林一下子亮了，

路出现了。

给家长：参与之后世界才有反应，这是核心。

💬

「你要留下来吗？」

小鹿问。

给家长：给一个真的可以选择的问题。

🙂

「不了，

外面还有人等我念完。」

给家长：不贪恋，理由很朴素。

🏠

纸边又变硬了，

一翻身，回到地板上。

给家长：回到现实，动作要轻。

📖

书还是第 37 页，

只是多了一行字。

给家长：证据留着，不说破是梦还是真的。

故事不是逃走的地方，是让你回来时多带一点东西。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=120

第 106 篇

袖子里的小海 🌊

洗衣服的时候，倒出来一片浪

48-59 月 · 想象启蒙 · 181 字 · 约 4 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）



冬天的外套收进柜子前，

妈妈拿去洗。

给家长：换季是很日常的时间点。



宝宝拽住袖子：

「这里面有东西。」

给家长：孩子常有这种说不清的直觉。



抖一抖，

掉出一颗小贝壳。

给家长：先给一个真实的、能解释的东西。



再抖一抖，

掉出了一片浪。

给家长：第二下才进入想象，节奏更好。



浪落在地板上，

没有湿，只是晃。

给家长：「不湿」让它更像记忆而不是水。



是夏天那次，

海边捡石头的时候装进来的。

给家长：给出来源，想象就有了根。



「我一直没舍得

把它倒出来。」

给家长：这句是袖子变成小海的理由。



宝宝蹲下来，

把手伸进那片晃里。

给家长：凉凉的？让他自己说触感。



有点凉，

还有一点太阳的味道。

给家长：通感，比直接写「回忆」好。



妈妈没急着拖地，

也蹲了下来。

给家长：大人愿意停一下，很关键。



「明年夏天，

再装一片回来吧。」

给家长：把「留住」改成「再来」，告别就不疼了。



浪慢慢缩回袖口，

只剩贝壳，留在窗台。

给家长：留一件实物收尾，余味刚好。

 有些舍不得的东西，好好告别就不会真的丢。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=121

第 107 篇

风借走了一句话 

它说好明天还，结果绕了很远

48-59 月 · 想象启蒙 · 169 字 · 约 4 分钟

配乐：Sonata No. 14 in C-Sharp Minor, Op. 27 No. 2 "Moonlight": I. Adagio sostenuto · Arthur Rubinstein（好奇探索）



宝宝有一句话，

想在放学时说给老师听。

给家长：不写出内容，留白反而更有代入感。



走到门口，

一阵风从走廊穿过来。

给家长：风出场，不解释它会做什么。



呼——

话被借走了。

给家长：「借」这个字比「吹散」温柔得多。



「明天还你！」

风丢下一句，跑了。

给家长：风会说话，但不守时，性格出来了。



第二天，

风没来。

给家长：承诺落空，是这一篇的小冲突。



第三天也没有。

宝宝有点生气。

给家长：允许生气，别急着替他大度。



第四天，

窗外飘进来一张纸。

给家长：转场轻一点。



上面是那句话，

被谁抄了一遍。

给家长：不写是谁抄的，留一点神秘。



字迹歪歪的，

末尾多了一行小字。

给家长：细节推着往下读。

「

「我路过三个窗口，

每个都听了一遍。」

给家长：原来不是弄丢，是被分享了。



宝宝把纸折好，

放进书包夹层。

给家长：动作比台词更能表达「不气了」。



那句话，

后来还是说给老师听了。

给家长：回到开头的未完成，温柔收束。

一句没说出口的话，不一定丢了，可能只是去了别处。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=122

第 108 篇

屋顶上的鲸鱼 

雨停以后，它还在那儿慢慢浮着

48-59 月 · 想象启蒙 · 174 字 · 约 4 分钟

配乐：门德尔松：春之歌（Op.62 No.6） · 纳兰慧心（睡前安静）



下了一整夜的雨。

早上，屋顶上多了个影子。

给家长：不解释来历，先给一个影子。



很大，很慢，

像一小片会呼吸的云。

给家长：用「会呼吸」代替直接说鲸鱼。



宝宝趴在窗口：

「是鲸鱼。」

给家长：由孩子认出来，比大人宣布好。



它没唱歌，也没喷水，

只是浮着。

给家长：反套路：期待热闹，结果很静。



「它是不是迷路了？」

宝宝有点担心。

给家长：孩子第一反应常是替对方着急。



妈妈拿来两把小凳子，

坐在窗边。

给家长：不打电话、不找人，只是坐下。



「先陪它一会儿吧。」

给家长：这一句是全篇的重心。



雨滴从屋檐滑下来，

一滴，又一滴。

给家长：用缓慢的节奏拖住时间。



鲸鱼的背，

轻轻起伏了一下。

给家长：一点动静就够，别写大动作。



「它在等云散。」

宝宝自己猜。

给家长：把解释权交还给孩子。



到下午，

屋顶上只剩一片水光。

给家长：离开不写告别，安静地不见了。



凳子还摆在窗边，

没收。

给家长：收在物件上，余味最稳。

 安静地陪一会儿，有时候比帮忙更有用。

线上阅读 / 打卡：https://j520m.site/blog/story/read.php?id=123



第 6 辑 · 60-72 月

品格科学 · 21 篇

第 109 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 110 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 111 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 112 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 113 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 114 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 115 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 116 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 117 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 118 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 119 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 120 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 121 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 122 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 123 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 124 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 125 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 126 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 127 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 128 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 129 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



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