

作事是着急好还是不着急好？

Is It Better to Hurry or Stay Calm?

Page 1



When we hurry too much, we may feel messy inside.

中文解释

有时候，一着急，心里就会乱乱的，手也会忙乱起来，好像什么都想一下子做完。

亲子提问

你什么时候最容易着急呢？



If we rush, we can make mistakes.

中文解释

太着急的时候，积木可能会倒，字可能会写错，事情反而做得不顺利。

亲子提问

你有没有因为太着急而做错过事情？



A calm mind helps us do things better.

中文解释

如果先让自己 calm down，一步一步来，事情常常会变得更容易，也更整齐。

亲子提问

你觉得慢一点做，会不会更好呢？



First, stop and take a deep breath.

中文解释

着急的时候，先停一下，慢慢吸气，再慢慢呼气，心就会安静一点。

亲子提问

你愿意跟爸爸妈妈一起做一次深呼吸吗？



Then ask, “What should I do first?”

中文解释

冷静下来以后，可以先想：我第一步要做什么？把事情分成小步骤，就不会那么慌。

亲子提问

如果要做一件事，你会先想第一步吗？



We can ask for help and learn a better way.

中文解释

如果还是有点乱，可以请大人帮忙。有人陪着一起做，我们就更容易找到好办法。

亲子提问

你着急的时候，最想找谁帮忙呢？



Sometimes we move fast, but we still think clearly.

中文解释

有些时候要快一点，比如比赛、排队轮到自己时，但快并不等于慌张，头脑还是要清楚。

亲子提问

你觉得什么时候可以快一点，什么时候要慢一点？



The best way is not panic. It is calm and focused.

中文解释

做事情，不是越着急越好。最好的办法，是 calm、专心、一步一步来，这样会更稳、更好。

亲子提问

下次着急时，你最想先做哪一步呢？