



Doing things slowly is not always better.

中文解释

有些小朋友会想：我慢一点，是不是就一定更好呢？其实，不一定。做事情最重要的，不是越慢越好，而是做

亲子提问

你觉得做事情越慢，就一定越好吗？



If we are too slow, we may be late.

中文解释

如果动作太慢，可能会错过校车、迟到，或者让该做的事情拖很久。太慢，也会带来麻烦。

亲子提问

你有没有因为太慢而差点迟到过？



Calm and focused is better than just being slow.

中文解释

真正有用的，不只是慢，而是 calm 和 focus。心里不慌，手上有条理，事情就会做得更稳。

亲子提问

你觉得 calm 和 focus 会让事情变得更好吗？



First, stop and take a deep breath.

中文解释

如果觉得乱乱的，先停一下，慢慢吸气，再慢慢呼气。深呼吸能帮我们把心安静下来。

亲子提问

着急或者乱的时候，你愿意先做一次深呼吸吗？



Then think about the first step.

中文解释

接下来，可以问自己：我第一步该做什么？把一件大事分成小步骤，就不会又慢又乱了。

亲子提问

遇到事情时，你会先想第一步吗？



If it is hard, asking for help is smart.

中文解释

如果还是不会，或觉得很难，可以请爸爸妈妈、老师或者朋友帮忙。求助不是笨，而是聪明。

亲子提问

你最愿意向谁求助呢？



Sometimes we need to move fast, but think clearly.

中文解释

有些时候，我们确实需要快一点，比如比赛、排队轮到自己、赶时间的时候。可是快，并不等于慌张，头脑还

亲子提问

你觉得什么时候可以快一点？



The best pace is steady: not too fast, not too slow.

中文解释

所以，做事情不是越慢越好，也不是越快越好。最好的节奏，是 steady、专心、不慌张，一步一步把事情做好。

亲子提问

下次做事情时，你想提醒自己什么呢？