

星林亲子习惯 · 官方配套资料

星林世界： 软件的设计理念



让父母学会发现闪光，
让孩子在鼓励中成长。



安卓手机打开应用商店，搜索“**星林亲子习惯**”即可下载

目录

-  我们希望通过鼓励，而不是强制，帮助孩子成长 3
-  打破“这是孩子应该做的”，主动发现具体的进步 4
-  不同的表现，对应不同的奖励档位 6
-  星点与果实，让精神奖励和物质奖励相互配合 8
-  软件只是辅助工具，父母的言行和亲子关系才是关键 10
-  习惯培养需要长期坚持，在调整中逐渐改善 12
-  让鼓励成为习惯，让成长自然发生 14
-  星林世界：软件的设计理念 15

我们希望通过鼓励， 而不是强制，帮助孩子成长



星林亲子习惯是一款以正向鼓励、亲子陪伴和长期习惯培养为核心理念的家庭成长工具。

我们相信，孩子良好习惯的形成，不应该只依靠父母的催促、批评或强制要求。日常生活中的肯定、鼓励和积极反馈，能让孩子逐渐认识到良好行为的价值，并愿意主动参与自己的成长。

在设计星林亲子习惯时，我们形成了五项核心思想，接下来的五个章节会逐一说明：

- 🌿 **应奖尽奖** 值得肯定的行为，都及时鼓励。
- 🌿 **差异奖励** 按表现和目标，设不同档位。
- 🌿 **双重奖励** 精神奖励与物质奖励相结合。
- 🌿 **共同成长** 软件只是辅助，父母才是关键。
- 🌿 **长期坚持** 在观察和调整中慢慢改善。

打破“这是孩子应该做的”， 主动发现具体的进步

一件事情即使是孩子应该做的，
也不代表父母不能对它给予肯定。

很多父母会想：刷牙、写作业、收拾东西，本来就是孩子应该做的，有什么值得奖励的？

我们希望父母换一种想法：只要孩子确实做出了值得肯定的积极行为，就应该主动看见、及时鼓励。对一个正在建立习惯的孩子来说，能主动做到，就值得肯定。

值得肯定的，不只是成绩

日常习惯、主动性、诚实、善良、努力、坚持和进步，都值得被看见。哪怕孩子还做得不够好，只要比过去有进步，也可以给予鼓励。



场景：孩子今天主动整理了自己的书包

回应 A · 忽视进步

“整理书包本来就是你应该做的，有什么值得说的？”

🌿 回应 B · 肯定具体行为

“今天你没有等我提醒，就主动整理好了书包。我注意到了你的进步。”

鼓励要及时

孩子做了值得肯定的事，最好当时就给予肯定和奖励，不要拖到以后。隔得久了，孩子可能已经记不清自己做了什么；鼓励越及时，孩子越容易把这份认可和刚才的行为联系起来，效果也越好。

★ 让星点记录鼓励，让孩子感受到认可

应奖尽奖，不是无条件发放星点。奖励要和孩子真实的行为、努力和进步联系在一起；比起给了多少星点，更重要的是孩子知道自己为什么被肯定。

我们希望父母养成的第一个习惯，就是主动发现孩子值得肯定的地方。

不同的表现， 对应不同的奖励档位



**根据行为表现和成长目标设置不同奖励档位，
让鼓励更有针对性。**

星点和果实都可以有多有少。分档是为了体现区别，而不是给孩子有能力或价值打分。

闪光点赞：看父母的认可

闪光点赞给几颗星点，取决于父母怎么看待孩子这一次的表现。每个家庭看重的地方不同，标准也可以不同。比如：

★ 1颗星点

孩子用完手机，按约定的时间主动交还。事情虽小，也值得肯定。

★ 5 颗星点

孩子把晚饭吃完，还喝了一杯牛奶。父母看重好好吃饭对长身体的意义，就多给一些。

看重什么，就多肯定什么。

成长泡泡：综合难度和重要性

成长泡泡的星点和果实，在设置时提前约定。多少要综合两方面：这个任务对孩子来说有多难，这件事对孩子的成长有多重要。比如果实：

🍊 1 个果实

准时上学、放学。很重要，但对孩子来说不难。

🍊 2 个果实

认真完成当天的作业。很重要，也需要多花些力气。

难度和重要性，每个孩子、每个家庭都不一样。建议结合孩子当前的能力和家里看重的方面提前约定，不要完成以后再按心情临时增减。

星点与果实， 让精神奖励和物质奖励相互配合



星点偏向精神层面的奖励，
果实偏向物质层面的奖励。
两者相结合，让鼓励更完整。

星点：偏向精神层面

星点主要来自每天完成成长泡泡，闪光点赞是计划之外的辅助鼓励。

星点更适合兑换精神层面的心愿，比如一段娱乐时间、一次外出、和朋友相处的机会，或者一些小小的选择权。我们尤其希望星点成为亲子互动的媒介，比如“爸爸陪我踢一次足球”。

果实：偏向物质层面

果实更适合兑换物质层面的心愿，比如零花钱、礼物或喜欢的物品。物质奖励涉及家庭开支，父母可以结合家庭的经济情况，和孩子约定兑换什么、兑换多少。

★ 基本的关爱，不需要用星点兑换

拥抱、倾听、睡前陪伴这些正常的亲子相处，不应该设成孩子必须用星点才能换到的条件。

这只是推荐的方向，不是绝对的划分。父母可以根据自己家的情况灵活安排。

软件只是辅助工具， 父母的言行和亲子关系才是关键



**培养孩子良好习惯的同时，
父母也需要不断改善自己，
和孩子建立相互尊重、信任的关系。**

星林亲子习惯只是一款辅助工具。同样一款软件，用得好，能帮父母发现孩子的优点；用得不好，也可能变成孩子新的压力。效果如何，很大程度上取决于父母怎样使用它。

亲子关系是基础

孩子感受到父母的关心、尊重和理解，才更愿意接受父母的建议。缺少信任时，奖励很难单独解决问题。

父母也要做榜样

一边要求孩子少玩手机、控制情绪，一边自己做不到，就会削弱引导的说服力。父母不需要完美，但应该愿意和孩子一起成长。

不要把奖励变成控制手段

星点和果实是用来鼓励孩子的，不应该变成威胁和施压的工具。否则，孩子容易把成长理解成服从命令，而不是主动改善自己。

好的亲子关系，比任何奖励机制都更重要。

习惯培养需要长期坚持， 在调整中逐渐改善



**良好习惯的形成是一个长期过程，
不应期待软件在短时间内带来立竿见影的效果。**

孩子的习惯是在长期生活中慢慢形成的，改变也需要时间和耐心。不要期待用了几天软件，问题就能迅速解决。

从小目标开始

把大目标拆成孩子够得着的小目标，一步一步来。过程中出现反复，也不代表之前的努力白费了。

及时调整方法

每个孩子都不一样。如果发现目标定得太高，或者孩子开始厌烦、过度关注奖励，就和孩子一起商量，及时调整。

从外部鼓励，走向内在动力

刚开始，孩子被星点和果实吸引，这很正常。我们希望孩子慢慢体会到行为本身的好处，把需要提醒的事，变成自觉的习惯。那时，父母就可以逐渐减少对外部奖励的依赖。

**奖励让孩子更愿意开始，
鼓励与陪伴帮助孩子慢慢成长。**

让鼓励成为习惯， 让成长自然发生



我们希望星林亲子习惯能为家庭培养良好习惯提供支持，也提醒父母不断反思和改善自己的教育方式：



从关注孩子做错了什么

转向主动发现孩子做对了什么。



从反复的催促和批评

转向更多的理解、陪伴和鼓励。



从只看最终的结果

转向珍惜成长过程中的每一点进步。

**让父母学会发现闪光，
让孩子在鼓励中成长。**

这就是星林亲子习惯希望传递的核心理念。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

星林世界：软件的设计理念

最新版在线阅读

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources/design-philosophy](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources/design-philosophy)

更多配套资料

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources)

安卓应用商店搜索“**星林亲子习惯**”即可下载

广州星罗智域技术有限公司
