

星林亲子习惯 · 官方配套资料

成长泡泡 习惯设计与实践指南



找到孩子能持续参与、
逐步进步的节奏。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	什么是成长泡泡	3
	第一个习惯，从孩子能做到的开始	4
	把模糊的要求，变成看得见的任务	5
	和孩子一起约定完成标准	6
	每天设置几个成长泡泡比较合适	7
	不同类型的习惯，怎样设计	8
	安排难度，并随着孩子的进步调整	9
	完成、没完成和中断时，怎样处理	10
	从家长提醒，到孩子主动完成	11
	完整示例：一个习惯怎样慢慢养成	12
	成长泡泡习惯设计与实践指南	13

什么是成长泡泡



**成长泡泡，
是你和孩子提前约定好的每日小目标，
也是习惯养成的重点。**

每个成长泡泡对应一个每天要完成的小目标。孩子完成后，由家长确认，孩子就能得到约定好的星点和果实。在首页的森林场景里，成长泡泡会显示成一只只气球。

适合设成成长泡泡的，是**想让孩子每天坚持、慢慢养成**的事情，比如：

按时起床

整理书包

写作业

阅读

运动

做家务

那些无法提前计划的好表现，比如主动帮助别人，更适合用闪光点赞随时记录。

第一个习惯， 从孩子能做到的开始

第一个成长泡泡最重要的任务，
是让孩子尝到“我做到了”的感觉。

很多家长会把最头疼的问题设成第一个泡泡，比如“每天写完作业不拖拉”。可这往往也是孩子最难做到的，几天完不成，孩子就没了兴趣。

选第一个习惯时，可以参考三个条件：

- ❖ **孩子努力一下就能做到** 不是完全不会，也不是已经很熟练。
- ❖ **每天都能发生** 方便孩子天天练习、天天得到反馈。
- ❖ **孩子自己也愿意** 最好是和孩子一起挑出来的。

等孩子有了几次成功的体验，再挑战更难的目标，会顺利得多。

把模糊的要求， 变成看得见的任务

怎样算完成，应该让孩子和家长一看就知道。

“认真”“听话”“自觉”这样的要求，孩子很难知道具体要做什么，家长也很难判断有没有完成。设置成长泡泡时，最好把它变成**能看到、能检查**的行为。

太模糊

认真写作业

🍃 **明确可执行**

晚饭后 7 点前坐到书桌前，先写完语文作业

可以用三个问题检查一下：

- 🍃 **做什么** 具体是哪一个动作。
- 🍃 **什么时候** 在一天中的哪个时间点。
- 🍃 **做到什么程度** 怎样就算完成了。

写好的内容，就填进成长泡泡的“完成标准”里。

和孩子一起约定完成标准

标准是一起定的，
孩子才会觉得这是自己的目标。

设置成长泡泡之前，可以和孩子坐下来聊几分钟：

- 🍃 **问问孩子的想法** “你觉得每天几点起床比较合适？”
- 🍃 **说清楚怎样算完成** 比如“7:30 前起床，并且洗漱完”。
- 🍃 **说好完成以后的奖励** 完成后能得到多少星点和果实。
- 🍃 **约定谁来确认** 孩子完成后告诉家长，家长确认做到了，就在首页点开这只气球，点“完成”。

标准一旦约好，就按标准来。孩子做到了，就及时确认，不要临时加码；如果发现标准不合适，也可以和孩子再商量修改。

★ 完成标准写具体一点

App 里的“完成标准”可以写多行。写得越具体，越不容易因为“算不算完成”产生争执。

每天设置几个成长泡泡比较合适

泡泡不在多。孩子每天能轻松完成，才愿意一直坚持。

App 里每个孩子每天最多可以有 5 个成长泡泡。但最多，不代表最好。

- 🍃 **刚开始** 先设一两个，让孩子熟悉“约定、完成、确认”的过程。
- 🍃 **比较稳定后** 再一个一个慢慢加。
- 🍃 **已经养成的习惯** 可以和孩子商量，把它从泡泡里拿掉，把位置留给新的目标。

如果孩子经常完不成大部分泡泡，通常不是孩子不努力，而是泡泡太多或太难了。这时减少一些，比继续催促更有效。

不同类型的习惯，怎样设计

- 🍃 **生活习惯** 起床、洗漱、整理书包。动作简单固定，适合写清楚时间和步骤。
- 🍃 **学习习惯** 写作业、预习。先从“按时开始”入手，而不是一上来就要求“又快又好”。
- 🍃 **阅读习惯** 先培养兴趣，再要求时长。
- 🍃 **运动习惯** 跳绳、跑步、户外活动。从孩子喜欢的项目开始，量可以小一点。



例子：不喜欢阅读的孩子

一开始就要求“每天读 30 分钟”，孩子很可能抗拒。可以换成：先带孩子一起去挑几本感兴趣的书，成长泡泡设成“阅读”，完成标准写“睡前和妈妈一起读 10 分钟”。等孩子读出了兴趣，再慢慢延长时间，或者过渡到自己读。

安排难度， 并随着孩子的进步调整

合适的难度，是孩子努力一下就能做到。

星点和果实，综合难度和重要性来约定

每个成长泡泡可以约定 10~20 颗星点和 1~3 个果实，多少由家长综合任务的难度和重要性来定。比如：

★ 15 颗星点、1 个果实

准时上学、放学。很重要，但并不难。

★ 20 颗星点、2 个果实

认真完成当天的作业。很重要，也需要多花些力气。

随着进步，适当调整

孩子能轻松完成时，可以和孩子商量，把标准提高一点；孩子总是完不成时，就降低一点。难度变了，星点和果实也可以跟着调整。

★ 在“明日”里改长期计划

成长泡泡设置里，“今日”的改动只对今天有效；想长期调整，请在“明日”里修改，从第二天开始生效。

完成、没完成和中断时， 怎么处理

完成了就及时肯定，没完成就先了解原因。

- 🍃 **完成了** 及时确认，当面说一句具体的肯定。越及时，孩子越能感受到自己的努力被看见。
- 🍃 **今天没完成** 不用责怪，也不需要反复数落。泡泡没完成，当天就没有这份奖励，第二天又是新的开始。可以简单聊聊原因：是忘了、太累，还是太难。
- 🍃 **特殊情况** 孩子生病、出门旅行时，可以在当天把泡泡移除，不必勉强。
- 🍃 **连续几天中断** 先别急着批评。和孩子一起回顾：目标是不是太难、太多，或者孩子对它失去了兴趣，再调整。

成长本来就有反复。一次没做到，不代表之前的进步白费了。

亲子之间具体怎么沟通，可以参考《亲子沟通场景与话术手册》。

从家长提醒，到孩子主动完成

提醒要一点点减少，把主动权慢慢交给孩子。

以“整理书包”为例，可以分几步走：

- 1 **一起整理** 睡前家长陪着孩子，对照课程表一样一样放进书包。
- 2 **孩子整理，家长检查** 孩子自己整理完，家长帮忙看一遍。
- 3 **孩子自己检查** 家长只在开始时提醒一句，孩子整理完自己对照检查。
- 4 **孩子主动完成** 不用提醒，孩子到时间就会去做。

每进一步，都可以和孩子一起调整成长泡泡的完成标准，也可以用闪光点赞肯定孩子的主动。

不用急着走到最后一步。孩子在某一步停留久一些，也很正常。

完整示例： 一个习惯怎样慢慢养成



小林每天早上都要妈妈叫好几遍才起床。妈妈决定用成长泡泡试一试：

- 1 一起商量** 妈妈和小林聊天，小林说愿意试试 7:30 前起床。
- 2 设置泡泡** 名称“按时起床”，完成标准“7:30 前起床并完成洗漱”，约定好星点和 1 个果实。
- 3 第一周** 有两天没做到。妈妈没有批评，发现是晚上睡得太晚，于是一起把睡觉时间提前了。
- 4 第一个月** 大部分日子都能做到。小林有一天自己定了闹钟，妈妈用闪光点赞肯定了这份主动。
- 5 逐渐稳定** 小林几乎不用提醒了。妈妈和小林商量，把这个泡泡换成新的目标“阅读”。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

成长泡泡习惯设计与实践指南

最新版在线阅读

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

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
