

星林亲子习惯 · 官方配套资料

儿童习惯参考库



40 个常见习惯，
挑一个适合孩子的开始。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	怎样从参考库里挑选习惯	3
	生活自理	4
	学习准备	8
	阅读与探索	11
	家庭参与	14
	健康生活	17
	情绪与社交	20
	儿童习惯参考库	23

怎样从参考库里挑选习惯

参考库是现成的“半成品”，
按自己孩子的情况改一改再用。

- 1 **先挑一两个** 从孩子最需要、也最容易做到的开始，不要一次全设上。
- 2 **从起步目标开始** 每条都有“起步目标”和“进阶目标”，先用起步目标，孩子能稳定做到后再进阶。
- 3 **和孩子一起改** 完成标准可以按孩子的年龄和能力调整，最好和孩子商量着定。
- 4 **设成成长泡泡** “泡泡名称”不超过 4 个字，可以直接填进 App；“完成标准”填进泡泡的完成标准里。
- 5 **约定星点和果实** 综合任务对孩子来说有多难、对孩子的成长有多重要来定，越难、越重要的事，可以约定得越多。

怎样设计一个好习惯、遇到完不成怎么办，见《成长泡泡习惯设计与实践指南》。

生活自理

整理书包、刷牙、收纳等日常小事，是孩子最容易获得“我做到了”的地方。

睡前整理书包

泡泡名称 整理书包

适用情境 孩子经常忘带课本或文具。

起步目标 睡前在家长陪同下，对照课程表整理书包。

进阶目标 由孩子独立整理并自己检查。

完成标准 当天按约定整理好书包，不要求一次都不出错。

家长提醒 根据孩子年龄调整，不必强调速度。

早晚认真刷牙

泡泡名称 刷牙

适用情境 刷牙敷衍了事，或需要反复催。

起步目标 早晚各刷一次，家长在旁边陪着。

进阶目标 孩子自己按时刷，刷够时间。

完成标准 早晚都刷了，刷的时候认真。

家长提醒 可以用计时沙漏或儿歌，让刷牙变得有趣。

早上按时起床

泡泡名称 按时起床

适用情境 早上叫很多遍才起床。

起步目标 闹钟响后在家长提醒下起床。

进阶目标 自己定闹钟，按时起床。

完成标准 约定的时间前起床并完成洗漱。

家长提醒 先保证晚上按时睡觉，起床才会容易。

自己穿衣服

泡泡名称 自己穿衣

适用情境 穿衣服总要大人帮忙。

起步目标 睡前和家长一起把第二天的衣服准备好，早上自己穿。

进阶目标 自己挑选、准备并穿好衣服。

完成标准 自己穿好衣服，不要求完全整齐。

家长提醒 给孩子留出足够时间，别因为赶时间又替孩子穿。

玩完收好玩具

泡泡名称 收玩具

适用情境 玩具玩完扔得到处都是。

起步目标 玩完后和家长一起把玩具放回箱子。

进阶目标 玩完自己主动收好。

完成标准 玩具放回约定的位置。

家长提醒 给每类玩具一个固定的“家”，收起来更容易。

整理书桌

泡泡名称 整理书桌

适用情境 书桌总是堆得乱七八糟。

起步目标 写完作业后，把书本和文具放回原位。

进阶目标 每天自己保持书桌整洁。

完成标准 桌面只留下要用的东西。

家长提醒 先一起定好每样东西放在哪里。

按时上床睡觉

泡泡名称 按时睡觉

适用情境 晚上拖着不肯睡。

起步目标 约定时间前洗漱完上床，家长陪着读一会儿书。

进阶目标 到时间自己上床。

完成标准 约定的时间前上床。

家长提醒 睡前少看屏幕，营造安静的氛围。

饭前洗手

泡泡名称 饭前洗手

适用情境 吃饭前总忘记洗手。

起步目标 家长提醒后去洗手。

进阶目标 不用提醒，自己去洗。

完成标准 每顿饭前都洗了手。

家长提醒 可以和孩子一起学习正确的洗手步骤。

学习准备

学习类习惯先从“按时开始”“准备好”入手，而不是一上来就要求又快又好。

按时开始写作业

泡泡名称 写作业

适用情境 写作业总是拖着不开始。

起步目标 约定的时间坐到书桌前，先写最简单的一项。

进阶目标 按时开始，并按自己定的顺序写完。

完成标准 约定时间前开始写作业。

家长提醒 先关注“开始”，不必马上要求写得快。

写作业前备好文具

泡泡名称 备好文具

适用情境 写作业时总是起来找东西。

起步目标 开始前把笔、橡皮、本子放好。

进阶目标 前一天晚上就准备好。

完成标准 开始写作业前，需要的东西都在桌上。

家长提醒 准备好文具，能减少中途分心。

检查当天作业

泡泡名称 检查作业

适用情境 作业常有粗心的小错。

起步目标 写完后和家长一起检查一遍。

进阶目标 自己先检查，再请家长看。

完成标准 写完作业后自己检查过一遍。

家长提醒 检查出错误是好事，要肯定孩子的认真。

看看明天的安排

泡泡名称 看课程表

适用情境 第二天要带什么、做什么，总是不清楚。

起步目标 睡前和家长一起看明天的课程表。

进阶目标 自己看课程表，说出明天要准备什么。

完成标准 睡前看过明天的安排。

家长提醒 可以和“整理书包”放在一起做。

专注学习一段时间

泡泡名称 专注学习

适用情境 学习时坐不住、总分心。

起步目标 专注学习 10 分钟，中间不玩别的。

进阶目标 逐步延长到 20~30 分钟。

完成标准 约定的时间里专心做一件事。

家长提醒 时间从孩子能做到的长度开始，慢慢加。

每天练字

泡泡名称 练字

适用情境 字写得潦草。

起步目标 每天认真写几个字。

进阶目标 每天练一小段，字越来越工整。

完成标准 按约定的量认真写完。

家长提醒 比较孩子自己前后的变化，不和别人比。

记单词或背诵

泡泡名称 背单词

适用情境 需要记忆的内容总记不住。

起步目标 每天记几个单词或一小段课文。

进阶目标 学会用自己的方法复习。

完成标准 约定的内容能说出来或写出来。

家长提醒 少量多次，比一次背很多更有效。

预习明天的课

泡泡名称 预习

适用情境 上课跟不上，或不知道要学什么。

起步目标 和家长一起翻一翻明天要学的内容。

进阶目标 自己预习，标出不懂的地方。

完成标准 看过明天要学的内容。

家长提醒 预习不求全懂，带着问题去上课就好。

阅读与探索

阅读和探索类习惯，先培养兴趣，再要求时长和数量。

每天阅读

泡泡名称 阅读

适用情境 不喜欢读书，拿起书就走神。

起步目标 睡前和家长一起读 10 分钟喜欢的书。

进阶目标 自己读，并慢慢延长时间。

完成标准 按约定的时间读了书。

家长提醒 先让孩子自己挑书，从感兴趣的开始。

亲子共读

泡泡名称 亲子共读

适用情境 孩子还不太会自己读，或很少和家长一起读书。

起步目标 每天和家长一起读一个小故事。

进阶目标 孩子读一部分，家长读一部分。

完成标准 和家长一起读完约定的内容。

家长提醒 共读的重点是一起享受，不是考孩子。

讲讲读过的故事

泡泡名称 讲故事

适用情境 读完就忘，说不出读了什么。

起步目标 读完后用一两句话说说讲了什么。

进阶目标 完整地讲出故事的开头、经过和结尾。

完成标准 读完后和家长说一说。

家长提醒 认真听，多问“你觉得呢”，少纠正。

每天提一个问题

泡泡名称 提问题

适用情境 对周围的事情不太好奇。

起步目标 每天说出一个想知道的问题。

进阶目标 和家长一起找答案。

完成标准 每天提出一个问题。

家长提醒 任何问题都值得欢迎，不要嫌问题“幼稚”。

观察记录

泡泡名称 观察记录

适用情境 想培养孩子的观察力。

起步目标 每天观察一样东西，比如植物、天气，说一说变化。

进阶目标 用画画或简单的文字记下来。

完成标准 完成当天的观察并说出或记下一点发现。

家长提醒 观察对象可以由孩子自己选。

动手做一做

泡泡名称 动手做

适用情境 喜欢动手，但很少完整做完一件作品。

起步目标 每天花一点时间做手工、搭积木或小实验。

进阶目标 完成一件作品，并给家长介绍。

完成标准 按约定的时间动手做了。

家长提醒 重在过程，作品好不好看不重要。

家庭参与

做家务让孩子感受到自己是家里的一员。任务要适合孩子的年龄。

饭前摆碗筷

泡泡名称 摆碗筷

适用情境 吃饭时只等着大人准备好。

起步目标 每顿饭前帮忙摆好碗筷。

进阶目标 主动问“需要我帮忙吗”。

完成标准 饭前把碗筷摆好。

家长提醒 孩子摆得不整齐也没关系，先肯定主动。

饭后收拾

泡泡名称 收碗筷

适用情境 吃完饭就离开饭桌。

起步目标 吃完把自己的碗筷送到厨房。

进阶目标 帮忙擦桌子、收拾全家的碗筷。

完成标准 饭后收好自己的碗筷。

家长提醒 及时说一句“谢谢你帮忙”。

给植物浇水

泡泡名称 浇花

适用情境 想培养孩子的责任心。

起步目标 每天看看植物，需要时浇水。

进阶目标 自己判断植物需要什么照顾。

完成标准 按约定照顾好植物。

家长提醒 可以让孩子自己选一盆植物来负责。

照顾宠物

泡泡名称 喂宠物

适用情境 家里有宠物，孩子只喜欢玩不喜欢照顾。

起步目标 每天帮宠物添一次粮或水。

进阶目标 承担更多照顾宠物的事。

完成标准 按约定完成照顾宠物的任务。

家长提醒 涉及宠物健康的事，家长要一起把关。

叠自己的衣服

泡泡名称 叠衣服

适用情境 衣服总是乱放。

起步目标 把洗好的衣服叠好，放进自己的柜子。

进阶目标 自己整理衣柜。

完成标准 把自己的衣服叠好放好。

家长提醒 先教方法，叠得不整齐也没关系。

一起做家务

泡泡名称 做家务

适用情境 很少参与家里的劳动。

起步目标 每周和家长一起做一次家务，比如扫地、整理。

进阶目标 主动承担一项固定的家务。

完成标准 完成约定的家务。

家长提醒 一起做比只是布置任务更有效。

健康生活

运动、休息、饮食和卫生，是孩子成长的基础。

每天运动

泡泡名称 运动

适用情境 运动少，总待在屋里。

起步目标 每天活动 15 分钟，比如跑跳、骑车。

进阶目标 慢慢增加时间，找到喜欢的项目。

完成标准 完成约定的运动。

家长提醒 选孩子喜欢的运动，家长能陪着更好。

跳绳

泡泡名称 跳绳

适用情境 想练跳绳，或者跳绳不熟练。

起步目标 每天练习一小会儿，记下跳了多少个。

进阶目标 逐渐增加连续跳的个数。

完成标准 完成当天的练习。

家长提醒 和自己的昨天比，看见一点点进步。

户外活动

泡泡名称 户外活动

适用情境 整天在室内，很少出门。

起步目标 每天出门走一走、玩一玩。

进阶目标 和家人一起安排周末的户外活动。

完成标准 完成约定的户外时间。

家长提醒 天气不好时，可以换成室内活动。

多喝水

泡泡名称 喝水

适用情境 只喝饮料或很少喝水。

起步目标 每天按约定喝几杯水。

进阶目标 自己记得喝水。

完成标准 完成约定的喝水量。

家长提醒 准备一个孩子喜欢的水杯会有帮助。

好好吃饭

泡泡名称 好好吃饭

适用情境 挑食，或者吃饭磨蹭。

起步目标 每顿饭尝一尝每样菜。

进阶目标 不挑食，按时吃完。

完成标准 按约定吃完饭。

家长提醒 吃饭时气氛轻松，不要边吃边批评。

少看屏幕

泡泡名称 少看屏幕

适用情境 看手机、电视的时间太长。

起步目标 和孩子约定每天看屏幕的时间，到时间提醒。

进阶目标 到时间自己关掉。

完成标准 看屏幕不超过约定的时间。

家长提醒 家长也一起少看，效果会更好。

情绪与社交

情绪和社交能力不容易“打卡”，完成标准要简单，重在练习和肯定。

说出自己的感受

泡泡名称 说感受

适用情境 不开心时只会哭闹或不说话。

起步目标 每天睡前说一说今天的心情。

进阶目标 遇到事情时能说出“我很生气/难过”。

完成标准 说出了自己的一种感受。

家长提醒 孩子说出感受后，先接纳，不急着评价。

生气时先冷静

泡泡名称 冷静一下

适用情境 一生气就发脾气、摔东西。

起步目标 生气时先离开一下，深呼吸几次。

进阶目标 冷静后，能说出生气的原因。

完成标准 生气时尝试了冷静的方法。

家长提醒 和孩子提前约好冷静的方法，比如抱抱玩偶。

主动打招呼

泡泡名称 打招呼

适用情境 见到熟人不愿意打招呼。

起步目标 见到家人、老师时打个招呼。

进阶目标 见到邻居、朋友也能主动问好。

完成标准 主动打了招呼。

家长提醒 不强迫，孩子害羞时可以先从挥挥手开始。

学会轮流和分享

泡泡名称 学会轮流

适用情境 和小朋友玩时总想自己先。

起步目标 和家人玩游戏时练习轮流。

进阶目标 和小朋友玩时也能轮流、分享。

完成标准 游戏中做到了轮流。

家长提醒 孩子做到时，及时具体地肯定。

认真倾听

泡泡名称 认真听

适用情境 别人说话时总是打断。

起步目标 家人说话时，听完再说。

进阶目标 能复述别人说了什么。

完成标准 和别人说话时，等对方说完再开口。

家长提醒 家长自己也要先认真听孩子说。

遇到困难会求助

泡泡名称 会求助

适用情境 遇到困难就放弃或发脾气。

起步目标 遇到不会的事，说“请帮帮我”。

进阶目标 先自己试一试，再求助。

完成标准 遇到困难时尝试了求助。

家长提醒 孩子求助时，先帮孩子想办法，不直接替孩子做完。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

儿童习惯参考库

最新版在线阅读

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

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
