

星林亲子习惯 · 官方配套资料

# 家庭成长实践模板



可打印、可填写，  
帮助家庭一起思考和实践。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

# 目录

|                                                                                     |          |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
|    | 这些模板怎么用  | 3  |
|    | 家庭习惯讨论卡  | 4  |
|    | 一周成长小计划  | 5  |
|    | 习惯调整记录表  | 6  |
|    | 闪光时刻记录卡  | 7  |
|    | 家庭心愿清单   | 8  |
|    | 每周成长回顾表  | 9  |
|    | 亲子沟通记录卡  | 10 |
|  | 家长自我观察卡  | 11 |
|  | 家庭成长实践模板 | 12 |

# 这些模板怎么用

模板是帮全家一起思考的工具，不是孩子每天要完成的作业。

每天的完成记录、点赞和心愿兑换，星林亲子习惯 App 都会帮你记下来。这里的纸质模板是**可选的辅助**，适合在需要停下来想一想、聊一聊的时候使用。

| 模板        | 什么时候用               |
|-----------|---------------------|
| 1 家庭习惯讨论卡 | 准备设置新的成长泡泡前，和孩子一起商量 |
| 2 一周成长小计划 | 每周开始时，约定本周的任务和完成标准  |
| 3 习惯调整记录表 | 发现目标太难、太多时，记下怎么调整的  |
| 4 闪光时刻记录卡 | 想把孩子的某个闪光时刻写下来、留作纪念 |
| 5 家庭心愿清单  | 和孩子一起列出想要的心愿        |
| 6 每周成长回顾表 | 周末和孩子一起回顾这一周        |
| 7 亲子沟通记录卡 | 发生矛盾以后，记下怎样沟通、下次怎么做 |
| 8 家长自我观察卡 | 家长每周问问自己            |

## ★ 打印建议

用 A4 纸打印，需要哪一张就打印哪一张。不必每张都用，也不必每天都填，用得上的时候拿出来就好。

# 家庭习惯讨论卡

和孩子一起填。先听孩子说，再一起商量。

孩子：

日期：

我最想做好的一件事是：

我为什么想做好它：

怎样就算完成了（完成标准）：

我需要爸爸妈妈怎样帮我：

完成以后，我想要的鼓励：

| 我们的约定          |  |
|----------------|--|
| 泡泡名称（不超过 4 个字） |  |
| 每天什么时候做        |  |
| 完成奖励（星点 / 果实）  |  |

# 一周成长小计划

每周开始时和孩子一起填。完成的那天，让孩子自己在格子里打勾或画一颗星星。

孩子：\_\_\_\_\_ 本周： 月 日 ~ 月 日

| 本周任务 | 完成标准 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|------|------|---|---|---|---|---|---|---|
|      |      |   |   |   |   |   |   |   |
|      |      |   |   |   |   |   |   |   |
|      |      |   |   |   |   |   |   |   |
|      |      |   |   |   |   |   |   |   |

这周我想对自己说：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

爸爸妈妈想对我说：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 习惯调整记录表

当孩子连续几天完不成、或者开始抗拒某个习惯时，和孩子一起找原因，记下怎么调整的。

| 日期 | 哪个习惯 | 遇到了什么问题 | 怎样调整 | 调整后怎么样 |
|----|------|---------|------|--------|
|    |      |         |      |        |
|    |      |         |      |        |
|    |      |         |      |        |
|    |      |         |      |        |
|    |      |         |      |        |
|    |      |         |      |        |

### ★ 常见的原因

目标太难 · 任务太多 · 时间安排不合适 · 孩子没兴趣了 · 那段时间太累

# 闪光时刻记录卡

记下孩子值得肯定的一件具体小事。一页两张，可以剪下来送给孩子。

孩子：

日期：

孩子做了什么：

我看到的闪光点：

孩子：

日期：

孩子做了什么：

我看到的闪光点：

# 家庭心愿清单

和孩子一起列出想要的心愿，商量好以后，再设置到 App 的心愿小屋里。

## 精神心愿（用星点兑换）

比如：看一集动画片、去一次图书馆、邀请朋友来家里玩、爸爸陪我踢一次球。

| 心愿 | 需要多少星点 | 每天最多兑换几次 | 备注 |
|----|--------|----------|----|
|    |        |          |    |
|    |        |          |    |
|    |        |          |    |
|    |        |          |    |

## 物质心愿（用果实兑换）

比如：一些零花钱、一份小礼物、想要的一本书。请结合家庭预算来定。

| 心愿 | 需要多少果实 | 大约花费 | 备注 |
|----|--------|------|----|
|    |        |      |    |
|    |        |      |    |
|    |        |      |    |

### ★ 不放进清单的

拥抱、倾听、睡前陪伴这些基本的关爱，是孩子本来就该得到的，不需要用星点兑换。

# 每周成长回顾表

周末和孩子一起，花十分钟回顾这一周。可以先翻翻 App 里的成长足迹。

孩子：

本周： 月 日 ~ 月 日

|          | 孩子说 | 爸爸妈妈说 |
|----------|-----|-------|
| 这周最开心的事  |     |       |
| 这周的进步    |     |       |
| 遇到的困难    |     |       |
| 下周想调整的地方 |     |       |

下周我们的约定：

---



---



---



---

## 亲子沟通记录卡

发生矛盾以后，等大家都平静下来，家长可以记一记。目的是下次做得更好，不是给孩子记“账”。

日期：

记录人：

发生了什么：

当时我是怎么说、怎么做的：

孩子当时的感受可能是：

后来我们是怎么沟通的：

下次遇到类似的事，我可以这样做：

具体的沟通方法，可以参考《亲子沟通场景与话术手册》。

# 家长自我观察卡

每周问问自己。这张卡只给自己看，诚实就好。

本周： 月 日 ~ 月 日

| 这一周，我……           | 经常 | 偶尔 | 很少 |
|-------------------|----|----|----|
| 认真听孩子把话说完         |    |    |    |
| 看到孩子的进步，及时、具体地说出来 |    |    |    |
| 用行动示范希望孩子做到的事     |    |    |    |
| 控制住了自己的情绪         |    |    |    |
| 做错时向孩子道歉          |    |    |    |
| 有专门陪孩子的时间         |    |    |    |
| 没有用奖励去威胁或施压       |    |    |    |

这周我做得不错的一件事：

---



---



---

下周我想改进的一件事：

---



---



---

---

星林亲子习惯 · 官方配套资料

## 家庭成长实践模板

最新版在线阅读

<https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources/practice-templates>

更多配套资料

<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

---