

星林亲子习惯 · 官方配套资料

闪光点赞参考库



40 个闪光时刻，
说出具体而真诚的肯定。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	怎样用好这本参考库	3
	主动性	4
	坚持与努力	7
	善意与关爱	10
	勇气与责任	13
	情绪与表达	16
	好奇心与创造力	19
	闪光点赞参考库	22

怎样用好这本参考库

参考库里的话只是例子，
换成你和孩子之间真实发生的事，
才最有力量。

每一条都有四部分：**场景**、**值得肯定的点**、**可以这样说**、**建议标签**。使用时，可以这样改写：

- 1 **换成真实的细节** 把例子里的事情，换成孩子今天具体做了什么。
- 2 **说出值得肯定的点** 告诉孩子，你看重的是哪一点：主动、坚持，还是善意。
- 3 **用自己的语气** 不必照着念，像平常说话一样就好。
- 4 **设成常用标签** 建议标签都不超过 6 个字，可以在点赞时“自定义”并“保存为标签”，括号里是放进哪一类。
- 5 **星点由你决定** 给几颗星点，看你怎么看待孩子这一次的表现。每个家庭看重的不同，标准也可以不同。

为什么要点赞、怎样避免机械点赞，见《闪光点赞：发现孩子的闪光点》。

主动性

主动开始、主动整理、主动承担：没等提醒就去做，本身就值得肯定。

没等提醒就开始写作业

场景 到了约定的时间，孩子自己坐到书桌前开始写作业。

值得肯定的点 没等提醒，自己按时开始。

可以这样说 “今天我还没开口，你就自己开始写作业了，真让人放心。”

建议标签 主动开始（学习）

主动整理房间

场景 孩子看到房间乱了，自己动手收拾好。

值得肯定的点 发现问题，主动去解决。

可以这样说 “你自己发现房间乱了，还动手收拾干净了，房间看起来好舒服。”

建议标签 主动整理（生活）

主动承担家务

场景 妈妈在忙，孩子主动去晾衣服。

值得肯定的点 看到家人需要，主动分担。

可以这样说 “你看我忙不过来，就主动去晾衣服，帮了我大忙。”

建议标签 主动分担（生活）

自己安排时间

场景 周末孩子自己先写完作业，再去玩。

值得肯定的点 会自己安排先后。

可以这样说 “你自己安排先写作业再去玩，这个安排很聪明。”

建议标签 会安排（学习）

主动准备第二天

场景 睡前孩子自己把第二天的衣服和书包准备好。

值得肯定的点 提前做准备。

可以这样说 “明天要用的东西你都准备好了，早上就不会手忙脚乱了。”

建议标签 提前准备（生活）

主动提出想学

场景 孩子说想学游泳，还自己查了哪里能学。

值得肯定的点 有自己的目标，并主动行动。

可以这样说 “你不光想学，还自己去打听，这份主动很难得。”

建议标签 主动学习（学习）

主动关灯关水

场景 孩子离开房间时随手关了灯。

值得肯定的点 有节约的意识。

可以这样说 “你记得随手关灯，真是个细心的孩子。”

建议标签 随手关灯（生活）

坚持与努力

坚持练习、重新尝试、不轻易放弃：比起结果，过程中的努力更值得被看见。

坚持练习

场景 孩子连续几天都按时练琴，没有找借口。

值得肯定的点 坚持，不找借口。

可以这样说 “这几天你每天都按时练琴，这份坚持我都看在眼里。”

建议标签 坚持练习（学习）

失败后再试一次

场景 搭积木倒了好几次，孩子没有放弃，又重新搭。

值得肯定的点 不怕失败，愿意再试。

可以这样说 “倒了好几次你都没放弃，又一次一次重新搭，真有耐心。”

建议标签 再试一次（其他）

遇到难题不放弃

场景 一道数学题想了很久，孩子没有直接问答案。

值得肯定的点 愿意自己动脑思考。

可以这样说 “你自己想了这么久，没有马上放弃，这就是认真思考。”

建议标签 认真思考（学习）

比过去有进步

场景 孩子跳绳比上周多跳了十几个。

值得肯定的点 和自己比，有进步。

可以这样说 “比上周多跳了十几个，你的练习有效果了。”

建议标签 有进步（运动）

做完不喜欢的事

场景 孩子不太喜欢背古诗，但还是按约定背完了。

值得肯定的点 做到了约定，哪怕不喜欢。

可以这样说 “我知道你不太喜欢背诗，但你还是按约定背完了，说到做到。”

建议标签 说到做到（学习）

认真改错

场景 孩子把作业里的错题一道道订正好。

值得肯定的点 认真面对错误。

可以这样说 “你把错题都改好了，还弄明白了为什么错，这很重要。”

建议标签 认真改错（学习）

坚持运动

场景 天气有点冷，孩子还是按约定出去跑步了。

值得肯定的点 克服困难，坚持完成。

可以这样说 “今天这么冷你还是坚持去跑步了，很了不起。”

建议标签 坚持运动（运动）

善意与关爱

帮助家人、照顾他人、愿意分享：孩子的善意，是最值得珍惜的闪光点。

帮助家人

场景 奶奶提着菜回家，孩子跑过去帮忙拎。

值得肯定的点 关心家人，主动帮忙。

可以这样说 “你看到奶奶拎着菜，马上过去帮忙，奶奶一定很开心。”

建议标签 帮助家人（品格）

照顾弟弟妹妹

场景 妹妹哭了，孩子拿玩具哄妹妹。

值得肯定的点 会照顾比自己小的人。

可以这样说 “妹妹哭的时候你去哄她，你真是个好哥哥 / 好姐姐。”

建议标签 照顾家人（品格）

愿意分享

场景 孩子把自己喜欢的零食分给小朋友。

值得肯定的点 愿意和别人分享。

可以这样说 “你把喜欢的零食分给了朋友，大家一起吃更开心。”

建议标签 乐于分享（品格）

安慰别人

场景 同学难过时，孩子过去陪着说话。

值得肯定的点 能体会别人的感受。

可以这样说 “你发现同学不开心，还去陪着说话，你很会体谅别人。”

建议标签 体贴他人（品格）

感谢别人

场景 孩子收到帮助后，主动说了“谢谢”。

值得肯定的点 懂得感谢。

可以这样说 “你主动和阿姨说谢谢，很有礼貌。”

建议标签 懂得感恩（品格）

照顾小动物

场景 孩子给家里的小猫添了水。

值得肯定的点 有爱心，有责任感。

可以这样说 “你记得给小猫添水，它一定很喜欢你。”

建议标签 爱护动物（生活）

关心家人身体

场景 爸爸咳嗽，孩子给爸爸倒了一杯水。

值得肯定的点 关心家人。

可以这样说 “你看到爸爸咳嗽就去倒水，爸爸心里暖暖的。”

建议标签 关心家人（品格）

勇气与责任

承认错误、主动承担、面对困难：这些时候的肯定，能帮孩子更有担当。

主动承认错误

场景 孩子打碎了杯子，主动来告诉家长。

值得肯定的点 诚实，敢于面对。

可以这样说 “谢谢你主动告诉我。我们一起收拾，下次小心一点就好。”

建议标签 诚实勇敢（品格）

敢于尝试新事物

场景 孩子第一次在课堂上举手发言。

值得肯定的点 勇敢迈出第一步。

可以这样说 “第一次举手发言，你很勇敢，说得也很清楚。”

建议标签 勇敢尝试（学习）

说到做到

场景 孩子答应早上自己起床，第二天真的做到了。

值得肯定的点 守信用。

可以这样说 “你说到做到了，我很佩服。”

建议标签 说到做到（品格）

为自己的事负责

场景 孩子忘带作业，自己想办法跟老师说明。

值得肯定的点 面对后果，自己处理。

可以这样说 “你自己去和老师说明情况，这是在为自己的事负责。”

建议标签 有担当（品格）

面对害怕的事

场景 孩子很怕打针，这次没有哭闹，勇敢地伸出了手。

值得肯定的点 克服害怕。

可以这样说 “我知道你有点怕，但你还是勇敢地伸出手，真了不起。”

建议标签 勇敢面对（品格）

完成答应任务

场景 孩子答应负责给花浇水，一直记得。

值得肯定的点 有责任心。

可以这样说 “这盆花一直是你在照顾，它长得这么好，有你的功劳。”

建议标签 有责任心（生活）

遵守约定

场景 到了约定的时间，孩子自己关掉了电视。

值得肯定的点 遵守规则。

可以这样说 “时间到了你就自己关电视，说明你很守约。”

建议标签 遵守约定（品格）

情绪与表达

说出感受、学会倾听、尝试冷静：情绪上的每一点进步，都来之不易。

说出自己的感受

场景 孩子生气时，说“我现在很生气”，而不是摔东西。

值得肯定的点 用语言表达情绪。

可以这样说 “你说出了自己很生气，而不是摔东西，这样我们就能好好商量了。”

建议标签 表达感受（品格）

尝试冷静下来

场景 孩子生气时，自己去房间待了一会儿，再出来说话。

值得肯定的点 学着控制情绪。

可以这样说 “你刚才先去冷静了一下，再来跟我说，做得很好。”

建议标签 学会冷静（品格）

认真倾听

场景 家人说话时，孩子没有打断，听完才说。

值得肯定的点 尊重别人说话。

可以这样说 “你一直听我说完才开口，我感觉被尊重了。”

建议标签 认真倾听（品格）

接受“不”

场景 想买玩具被拒绝，孩子虽然失望，但没有哭闹。

值得肯定的点 能接受不如意。

可以这样说 “虽然有点失望，但你没有哭闹，能好好接受，长大了。”

建议标签 情绪稳定（品格）

说出自己的想法

场景 孩子在家庭讨论时说出了自己的意见。

值得肯定的点 敢于表达。

可以这样说 “你把自己的想法说得很清楚，我们会认真考虑。”

建议标签 敢于表达（品格）

道歉

场景 孩子和朋友吵架后，主动说了对不起。

值得肯定的点 能承认自己的不对。

可以这样说 “你主动说对不起，需要勇气，也让你们和好了。”

建议标签 主动道歉（品格）

好奇心与创造力

提出问题、动手探索、自己创造：保护孩子的好奇心，比给出答案更重要。

提出好问题

场景 孩子问：“为什么月亮会跟着我走？”

值得肯定的点 对世界好奇。

可以这样说 “这个问题问得真好，我们一起去查一查。”

建议标签 爱提问（学习）

动手探索

场景 孩子把旧闹钟拆开，想看看里面是什么样。

值得肯定的点 想弄清楚原理。

可以这样说 “你想知道闹钟里面是什么样，这就是科学家的样子。”

建议标签 爱探索（学习）

自己创作

场景 孩子用纸盒做了一个小房子。

值得肯定的点 有想象力，能动手做出来。

可以这样说 “这个小房子是你自己想出来、做出来的，太有创意了。”

建议标签 有创意（其他）

认真观察

场景 孩子发现阳台上的花开了，跑来告诉家长。

值得肯定的点 留心观察身边的变化。

可以这样说 “你第一个发现花开了，观察得真仔细。”

建议标签 细心观察（其他）

读完一本书

场景 孩子自己读完了一本书，还讲了里面的故事。

值得肯定的点 坚持读完，并能复述。

可以这样说 “一整本书你都读完了，还讲得这么清楚。”

建议标签 爱阅读（学习）

想出新办法

场景 玩具卡住了，孩子想了个办法把它弄了出来。

值得肯定的点 会动脑解决问题。

可以这样说 “你自己想出了办法，真会动脑筋。”

建议标签 会动脑筋（其他）

星林亲子习惯 · 官方配套资料

闪光点赞参考库

最新版在线阅读

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