

星林亲子习惯 · 官方配套资料

闪光点赞： 发现孩子的闪光点



看见孩子做对的事，
及时说出来。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	为什么要主动发现孩子的闪光点	3
	闪光点赞和成长泡泡有什么不同	4
	哪些行为值得点赞	5
	怎样说出具体、真诚的肯定	6
	星点给几颗：看父母的认可	7
	避免机械、不真诚的点赞	8
	让点赞成为亲子交流的机会	9
	闪光点赞：发现孩子的闪光点	10

为什么要主动发现孩子的闪光点



孩子值得肯定的时刻每天都有，
只是很容易被忽视。

刷牙、收拾书包、主动打招呼……这些事情太普通，父母常常觉得“本来就该做”，于是看见了也不说。时间久了，孩子听到的多是提醒和批评，很少听到肯定。

星林亲子习惯的设计思想之一是**应奖尽奖**：孩子真实、值得肯定的积极行为，都应该被主动发现、及时鼓励。闪光点赞，就是帮父母做到这一点的工具。

越及时，越有效

孩子刚做完一件值得肯定的事，马上点赞并说出来，孩子最容易把这份认可和自己的行为联系起来。隔了几天再提，效果就弱了很多。

闪光点赞和成长泡泡有什么不同

成长泡泡是提前约定的目标，
闪光点赞是计划之外的惊喜。

星林亲子习惯里有两种获得星点的方式，它们分工不同：

	成长泡泡	闪光点赞
是什么	提前和孩子约定的每日任务	随时记录孩子的好表现
什么时候用	每天按约定完成	看见值得肯定的事就用
奖励	星点和果实，是星点的主要来源	星点，是辅助的鼓励
适合	想长期培养的习惯	计划之外的闪光时刻

比如“每天读 20 分钟书”适合设成成长泡泡；而孩子某天主动安慰了难过的同学，这种无法提前计划的善意，就适合用闪光点赞记下来。

两者配合起来，孩子既有稳定的目标，也能随时感受到被看见。

哪些行为值得点赞

值得点赞的，不只是做得好，
还有努力、进步和善意。

努力

进步

坚持

勇气

主动

诚实

善意

负责

平凡的小事，也值得

对一个正在建立习惯的孩子来说，能主动做到一件“本来就该做”的事，就是进步。比如没等提醒就去刷牙、自己收好了玩具，都可以点赞。

不只看成绩和结果

孩子考得不理想，但愿意把错题再做一遍；比赛没有拿名次，但坚持跑完了全程。这些时候，孩子最需要的，是自己的努力被看见。

★ 可以点赞的

“这次没考好，你还是愿意把错题重新做一遍，这份坚持很了不起。”

更多可以参考的行为和标签，见《闪光点赞参考库》。

怎样说出具体、真诚的肯定

说清楚孩子做了什么，
比一句“你真棒”更有力量。

泛泛的夸奖

“你真棒！”

具体的肯定

“你自己把碗筷收到了厨房，帮了妈妈大忙，谢谢你。”

- **及时** 看见了就说，不要等到以后。
- **具体** 说出孩子做了什么，让孩子知道自己被肯定的是哪一点。
- **真诚** 用自己平常说话的语气，不夸张，也不敷衍。

孩子承认错误时

孩子打碎了杯子，主动来告诉你。这时可以先肯定孩子的诚实：“谢谢你主动告诉我。”再一起收拾、商量下次怎么小心。肯定诚实，和面对问题，并不矛盾。

星点给几颗：看父母的认可

星点的多少，
表达的是父母这一次的认可程度，
不是给孩子打分。

每次闪光点赞，可以给孩子 1~5 颗星点。给几颗，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。

同样一件事，换一个家庭，给的星点可能就不一样。父母可以结合自己家的情况和孩子的特点来决定：**看重什么，就多肯定什么。**

★ 让星点记录鼓励，让孩子感受到认可

比起给了几颗，更重要的是孩子知道自己为什么被肯定。点赞时写一句备注，或者当面说一句，效果会更好。

避免机械、不真诚的点赞

应奖尽奖，不是无条件发放。

点赞要和孩子真实的行为联系在一起。

点赞的意义，在于让孩子感受到被看见。下面几种情况，容易让点赞变了味：

- ❖ **为点而点** 孩子并没有做什么，只是为了让星点多一些。孩子会慢慢分不清，什么才是真正值得肯定的。
- ❖ **只点不说** 点完赞就走，孩子不知道自己因为什么被肯定。
- ❖ **拿点赞讲条件** 比如“你去做，我就给你点赞”。点赞是看见以后的肯定，不是提前开出的价码。
- ❖ **拿来比较** 用点赞把孩子和兄弟姐妹、别人家的孩子比来比去。

只要是孩子真实做出的、值得肯定的行为，就大方地点赞；不真实的，就不点。

让点赞成为亲子交流的机会



一次点赞，也可以是一次聊天的开始。

孩子主动帮奶奶拎了菜，回到家，父母可以当面说一句：“我看到你帮奶奶拎菜了，你真会照顾人。”同时在 App 里点个赞，写下这件事。

晚上睡前，也可以和孩子一起翻一翻今天的点赞记录，问问孩子：“今天你最开心的是哪一件？”让孩子说说自己当时是怎么想的。

慢慢地，孩子会开始留意自己做对的事，也会更愿意和父母分享。

让父母学会发现闪光，让孩子在鼓励中成长。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

闪光点赞：发现孩子的闪光点

最新版在线阅读

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

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
