

星林亲子习惯 · 官方配套资料

星林亲子习惯 快速使用指南



先完成一次最简单的操作，
再慢慢探索其他功能。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	欢迎来到星林亲子习惯	3
	注册登录、创建家庭、添加孩子	4
	认识首页	6
	设置第一个成长泡泡	8
	孩子完成后，家长怎样确认	10
	用闪光点赞，记录孩子的好行为	11
	星点、果实和心愿小屋	12
	查看成长足迹	14
	常见问题	15
	星林亲子习惯·快速使用指南	16

欢迎来到星林亲子习惯

星林亲子习惯是一款帮助家长和孩子一起培养好习惯的家庭成长工具。只有家长需要注册登录，孩子不需要账号，和家长一起在家长的手机上使用。

功能	用来做什么
成长泡泡	和孩子约定每天的小目标，完成后得到星点和果实
闪光点赞	随时记录孩子值得肯定的好表现，奖励星点
心愿小屋	孩子用星点或果实兑换心愿
成长足迹	回看孩子一路的鼓励和成长

注册登录、创建家庭、添加孩子

注册并登录

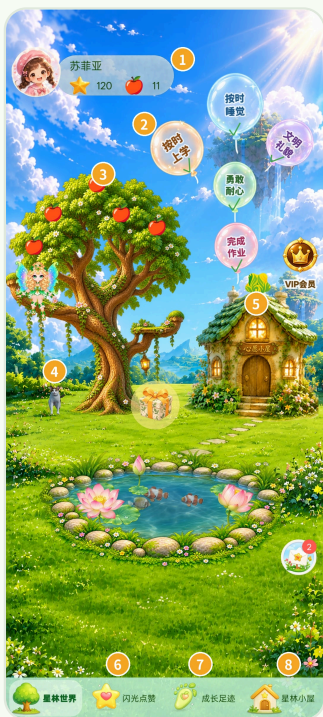
- 1 打开 App，点“注册”，输入手机号，获取并填写验证码。
- 2 设置密码（至少 6 位），完成注册。
- 3 以后用手机号和密码登录即可；忘记密码时，在登录页点“忘记密码”。

创建家庭



- 1 第一次登录后，选择“创建家庭”（如果家里已经有人创建了家庭，就选“加入家庭”，方法见第九节）。
- 2 选择**我的头像**，填写**家庭名称**（最多8个字）。
- 3 填写**孩子昵称**（建议用孩子平时的小名），选择**孩子头像**。
- 4 点“**创建并进入首页**”，按提示阅读并同意后，就会进入首页。

认识首页



打开 App 看到的森林，就是首页（底部第一个标签），也是孩子的森林场景。图中的编号：

- 1 **孩子头像** 显示孩子的名字，以及现在有多少星点和果实。
- 2 **气球** 就是今天的**成长泡泡**。每只气球对应一个小目标。

- 3 **家庭树** 孩子坚持完成小目标，家庭树会慢慢变化、结出果实。
- 4 **小宠物** 森林里的小伙伴，陪着孩子一起成长。
- 5 **心愿小屋** 森林里的小木屋，孩子在这里用星点和果实兑换心愿。
- 6 **闪光点赞** 底部第二个标签，随时给孩子点赞。
- 7 **成长足迹** 底部第三个标签，回看孩子的成长记录。
- 8 **星林小屋** 底部第四个标签，家长的设置中心：成长泡泡设置、闪光点赞设置、家庭成员管理等都在这里。

设置第一个成长泡泡

以“按时上学”为例：

← 编辑泡泡

泡泡名称

按时上学

4/4

完成标准

1.每天早上7:35分出门
2.吃完早餐（配牛奶）

25/60

分类

学习 生活 品格 运动 其他

添加泡泡和编辑泡泡是同样的页面。

- 1 点首页底部的**星林小屋**，再点“成长泡泡设置”。
- 2 选择“明日”（长期每天都有的泡泡在这里设置），点右下角 + 添加泡泡。
- 3 可以从模板里选一个，也可以跳过自己填。
- 4 **泡泡名称**填“按时上学”（最多4个字），选一个分类和图标。

5 **完成标准**填“1. 每天早上 7:35 出门；2. 吃完早餐（配牛奶）”。

6 **完成奖励**选择星点（10~20 颗）和果实（1~3 个）：两者都综合任务的难度和重要性来定。比如 15 颗星点、2 个果实，保存。

★ 今日和明日

“今日”里的改动只对今天有效；想让泡泡以后每天都出现，请在“明日”里设置，第二天开始生效。今天就想试，可以在“今日”里再加一个。

怎样选习惯、怎样和孩子商量标准，见《成长泡泡习惯设计与实践指南》。

孩子完成后，家长怎样确认



- 1 早上孩子吃完早餐，7:35 前出了门。
- 2 在首页点一下“按时上学”这只气球，会弹出详情卡，上面有完成标准和完成奖励（右上角的笔可以修改这个泡泡）。
- 3 确认孩子做到了，点“完成”。
- 4 约定的星点和果实（图中是 15 颗星点、2 个果实）会飞进孩子的账户，气球显示“已完成”。

点“完成”的同时，记得当面肯定孩子一句：“今天你按时出门，早餐也吃完了，真不错！”及时的一句话，比星点更让孩子开心。

用闪光点赞，记录孩子的好行为



- 1 点首页底部的**闪光点赞**。
- 2 选一个标签；没有合适的，点“+自定义”自己写（最多6个字），勾选“保存为标签”下次还能用（标签可在星林小屋的“闪光点赞设置”里管理）。
- 3 在“本次奖励”里用 - / + 调整星点数量（1～5颗）。
- 4 可以写一句鼓励的话，比如孩子饭后主动收了碗筷，就写“谢谢你主动帮妈妈收碗筷”。
- 5 点“**送出点赞**”。

星点、果实和心愿小屋

孩子完成成长泡泡、得到闪光点赞，会积累**星点**和**果实**，可以在**心愿小屋**里兑换心愿。

家长先设置心愿

- 1 在首页点森林里的**心愿小屋**，再点右上角的齿轮进入“心愿设置”，点“新增心愿”。
- 2 填写心愿名称，比如“一起散步”，选一个图标。
- 3 选择用星点还是果实兑换，以及需要多少。
- 4 需要的话，设置这个心愿每天可兑换几次。

孩子兑换，家长兑现



- 1 孩子在“小屋里的愿望”里选一个心愿，点“确认”兑换。
- 2 这个心愿会显示为“待兑现”。
- 3 家长兑现以后（比如陪孩子散完步），点“**确认兑现**”。

星点更适合兑换精神层面的心愿，果实更适合兑换物质层面的心愿。怎样设置合适的心愿，见《星点、果实与心愿奖励指南》。

查看成长足迹



点首页底部的“**成长足迹**”，可以按月份看到孩子一路走来的记录：本月的成长概览，以及爸爸妈妈的鼓励、实现的心愿等成长记忆。

上方的“足迹、星点、果实、心愿、点赞”可以分类查看，了解孩子这段时间的变化。

★ 和孩子一起看

周末和孩子一起翻一翻成长足迹，聊聊这一周最开心的事。看见自己的进步，是孩子坚持下去的动力。

常见问题

任务想调整，怎么改？

点首页底部的星林小屋，在“成长泡泡设置”里修改。只改今天，在“今日”里改；长期调整，在“明日”里改，第二天生效。孩子生病、出门等特殊情况，可以把当天的泡泡移除。

孩子今天没完成怎么办？

没完成的泡泡当天就没有这份奖励，第二天又是新的开始，不用责怪孩子。可以和孩子聊聊原因，必要时调整目标。

爸爸、爷爷奶奶怎样一起参与？

在星林小屋的“家庭成员管理”里点“邀请家庭成员”，复制邀请码发给家人。家人注册后选择“加入家庭”，输入 8 位邀请码、选择身份，家庭创建者批准后即可加入。孩子不需要注册账号。

VIP 会员有什么区别？

免费使用可以添加 1 个孩子，奖励记录次数累计有 100 次上限。开通 VIP 会员后不限记录次数，最多可以管理 5 个孩子，首页孩子头像下方会显示 VIP 标识；一份会员，家里的孩子都能用。具体以 App 内会员页面为准。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

星林亲子习惯 · 快速使用指南

最新版在线阅读

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources/quick-start](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources/quick-start)

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
