

星林亲子习惯 · 官方配套资料

星点、果实 与心愿奖励指南



让奖励帮助孩子感受到进步，
而不是控制孩子。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	为什么需要奖励，又为什么不能只依赖奖励	3
	星点与果实：精神奖励和物质奖励	4
	奖励怎样分档	5
	什么样的心愿适合孩子	6
	物质心愿，结合家庭预算来设置	7
	约定好，就要说到做到	8
	孩子太在意星点和礼物，怎么办	9
	哪些事情不适合变成兑换条件	10
	从外部奖励，走向行为本身的乐趣	11
	星点、果实与心愿奖励指南	12

为什么需要奖励， 又为什么不能只依赖奖励

**奖励让孩子更愿意开始，
鼓励与陪伴帮助孩子慢慢成长。**

对孩子来说，好习惯的好处往往要很久以后才看得到。星点和果实，让孩子每一次的努力都能马上得到回应，也让父母的认可变得看得见、记得住。

但奖励只是开始的助力。如果孩子做每件事都只为了奖励，一旦奖励不吸引人了，行为也可能跟着停下来。

所以，我们希望奖励和父母的陪伴、具体的肯定一起出现：孩子得到星点的同时，也听到父母说出自己好在哪里。

奖励是桥梁，真正的目标是孩子慢慢喜欢上做好这件事本身。

星点与果实： 精神奖励和物质奖励



星点偏向精神层面的奖励，
果实偏向物质层面的奖励。
两者相结合，让鼓励更完整。

	星点	果实
偏向	精神层面	物质层面
怎么获得	完成成长泡泡（主要）、闪光点赞(辅助)	完成成长泡泡
适合兑换	娱乐时间、外出活动、和朋友相处、选择权、亲子陪伴	零花钱、礼物、喜欢的物品

这是推荐的方向，不是绝对的划分。父母可以根据家庭情况和孩子的兴趣灵活安排。

奖励怎样分档

分档是为了体现区别，
而不是给孩子的能力或价值打分。

- **闪光点赞的星点，看父母的认可** 每次可以给 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，各家标准可以不同。看重什么，就多肯定什么。
- **成长泡泡的星点和果实，看难度和重要性** 成长泡泡是孩子星点的主要来源。每个泡泡可以约定 10~20 颗星点和 1~3 个果实，由家长决定，多少要综合两方面：任务对孩子来说有多难，这件事对孩子的成长有多重要；和持续时间无关。

不论哪一种，都建议提前和孩子说清楚，不要完成以后再按心情临时增减。

星点怎样点赞，见《闪光点赞：发现孩子的闪光点》；成长泡泡怎样设置，见《成长泡泡习惯设计与实践指南》。

什么样的心愿适合孩子

好的心愿，让孩子开心，
也让家庭多一些在一起的时光。

心愿小屋里的心愿，由父母和孩子一起商量设置。可以分成两类：

精神心愿：用星点兑换

看一集动画片

看 20 分钟电视

去一次图书馆

邀请朋友来家里玩

选择周末家庭游戏

决定晚饭吃什么

爸爸陪我踢一次球

这类心愿不一定花钱，却能让孩子感受到快乐、自主和被重视。其中，**亲子陪伴**和**选择权**特别值得多设：孩子换到的不只是一个愿望，也是一段和父母相处的时间。

物质心愿：用果实兑换

一些零花钱

一份小礼物

喜欢的玩具

想要的一本书

一套新文具

心愿最好来自孩子自己的愿望。父母可以和孩子一起列出来，再商量哪些合适。

物质心愿，结合家庭预算来设置

物质奖励会涉及家庭开支，
量力而行，才能说到做到。

用果实兑换的物质心愿，最终要由父母真正兑现。设置之前，可以先想一想：

- 🍃 **家里能承担多少** 零花钱给多少、礼物买什么价位，按家庭的实际情况来定。
- 🍃 **一个心愿要多少果实** 价格高一些的心愿，可以设置需要更多果实；日常的小礼物，就少一些。
- 🍃 **多久能兑换一次** 如果担心一下子兑换太多，可以给心愿设置每天可兑换的次数。

★ 兑换规则

在心愿小屋的“兑换规则”里，还可以设置所有心愿合计每天最多兑换几次、每天最多花掉多少星点和果实。按自己家的需要设置即可，不需要的可以不设。

和孩子把这些规则提前说清楚，孩子就知道自己的心愿什么时候能实现，也更愿意为它努力。

约定好，就要说到做到



按时兑现，比奖励本身更能让孩子相信约定。

孩子在心愿小屋兑换心愿后，心愿会显示为“待兑现”。父母实际兑现以后，在 App 里点“确认兑现”即可。

- 🍃 **提前说好兑现时间** 比如零花钱当天给，去图书馆安排在周末。
- 🍃 **兑现了就确认** 让孩子在 App 里也看到“已兑现”，有始有终。
- 🍃 **暂时做不到时，主动商量** 比如下雨去不了公园，和孩子一起改个时间，而不是一拖再拖。

父母说到做到，孩子才会认真对待自己的约定。

孩子太在意星点和礼物，怎么办

孩子问“给多少星点”，是在告诉父母：
奖励成了最吸引孩子的部分。

刚开始使用时，孩子被星点和礼物吸引，这很正常。如果孩子做什么都先问“给多少星点”，父母可以试着做几件事：

- **把话题转回行为本身** “你觉得把房间整理好以后，感觉怎么样？”
- **多一些具体的肯定** 让孩子知道，父母在意的是孩子做了什么，而不只是星点。
- **增加陪伴类心愿** 让奖励更多变成和父母在一起的时间。
- **让孩子明白有些东西不需要条件** 家人之间的爱和互相帮助，不需要用星点来换；值得肯定的时候，父母依然会及时鼓励。

不要因此责怪孩子“太功利”，也不要奖励去威胁孩子。调整方式，比否定孩子更有用。

具体怎么和孩子说，可以参考《亲子沟通场景与话术手册》。

哪些事情不适合变成兑换条件

孩子应得的关爱和照顾，不需要用星点去换。

- ❖ **基本的关爱** 拥抱、倾听、安慰、睡前陪伴，这些是孩子本来就应该得到的。
- ❖ **基本的生活需要** 正常的吃饭、睡觉、穿衣，不应该和奖励挂钩。
- ❖ **正常的亲子相处** 一起吃饭、一起聊天，是家庭生活的一部分，不是孩子“挣”来的。

如果这些也需要用星点兑换，孩子可能会觉得父母的爱是有条件的。心愿小屋里的的心愿，应该是在日常关爱之外，增加一些选择和乐趣。

★ 可以设成心愿的陪伴

“爸爸陪我踢一次球”“周末全家去一次公园”这类额外的、特别的陪伴，可以设成心愿；每天正常的陪伴，就不需要了。

从外部奖励， 走向行为本身的乐趣



**当孩子不再需要奖励也愿意去做，
习惯就真正养成了。**

随着时间推移，可以引导孩子体会行为本身的好处：读完一本书的满足，房间整洁的舒服，按时写完作业换来的自由时间。

当孩子能比较稳定地完成某个习惯时，可以和孩子商量，慢慢减少这一项的奖励，把它换成新的目标。父母的肯定和陪伴，则一直都在。

让奖励帮助孩子开始，让成长成为孩子自己的事。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

星点、果实与心愿奖励指南

最新版在线阅读

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources/rewards-wishes](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources/rewards-wishes)

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
