



# 七天好习惯奖惩协议

定期  
随时  
批  
表  
评  
扬



## 日奖励目标与统计

一切奖惩的都建立在给孩子足够的“自主时间”的基础上,让孩子意识到“越快越好的完成目标,才有更多时间玩”,不然孩子会失去前进的动力,无意识的“拖沓”

| 星期 | 每日小奖励<br>每天固定考核的小奖励,帮助孩子每天进步<br>例如不超越底线,孩子可以随意支配的一段“自主时间” | 考核标准<br>双方遵守承诺,达到标准即发放奖励<br>可以是分数或任何与孩子达成的共识 | 结果<br>Yes/No<br>达成或失败 |
|----|---|--|-----------------------|
| 一  |   |  |                       |
| 二  |   |  |                       |
| 三  |   |  |                       |
| 四  |   |  |                       |
| 五  |   |  |                       |
| 六  |   |  |                       |
| 日  |   |  |                       |

## 周奖励目标与统计

根据心理学,奖励的作用除了可以帮助孩子养成制定目标的意识以外,还要做到一定随机性,即不定时,不定量,不定强度,这样更加有助于孩子把“追逐成就感,提升自我”本身当做目标

| 每周1-3个大奖励<br>每周的大奖励,帮助孩子养成制定周期目标习惯例<br>如陪伴,出去玩,玩具,游戏,电视自主时间等 | 考核标准<br>双方遵守承诺,达到标准即发放奖励<br>可以是分数或任何与孩子达成的共识 | 结果<br>Yes/No<br>达成或失败 |
|--|--|-----------------------|
|  |  |                       |
|  |  |                       |
|  |  |                       |

## 每周改正一个问题

除了给予孩子“无条件的爱”,也要帮助孩子养成“定期自我省察,对自己负责”的习惯,惩罚可以是象征性的,但却是必须要设立且严格执行的。

问题：

惩罚：

我承诺接受监督  
养成好习惯,并  
按照本表盒接受  
奖惩。

签字：



2 / 2



# 七天好习惯奖惩协议

定期  
随时  
批评  
表扬



## 日奖励目标与统计

一切奖惩的都建立在给孩子足够的“自主时间”的基础上,让孩子意识到“越快越好的完成目标,才有更多时间玩”.不然孩子会失去前进的动力,无意识的“拖沓”

| 星期 | 每日小奖励<br>每天固定考核的小奖励,帮助孩子每天进步<br>例如不超越底线,孩子可以随意支配的一段“自主时间” | 考核标准<br>双方遵守承诺,达到标准即发放奖励<br>可以是分数或任何与孩子达成的共识 | 结果<br>Yes/No<br>达成或失败 |
|----|---|--|-----------------------|
| 一  |   |  |                       |
| 二  |   |  |                       |
| 三  |   |  |                       |
| 四  |   |  |                       |
| 五  |   |  |                       |
| 六  |   |  |                       |
| 日  |   |  |                       |

## 周奖励目标与统计

根据心理学,奖励的作用除了可以帮助孩子养成制定目标的意识以外,还要做到一定随机性,即不定时,不定量,不定强度,这样更加有助于孩子把“追逐成就感,提升自我”本身当做目标

| 每周1-3个大奖励<br>每周的大奖励,帮助孩子养成制定周期目标习惯例<br>如陪伴,出去玩,玩具,游戏,电视自主时间等 | 考核标准<br>双方遵守承诺,达到标准即发放奖励<br>可以是分数或任何与孩子达成的共识 | 结果<br>Yes/No<br>达成或失败 |
|--|--|-----------------------|
|  |  |                       |
|  |  |                       |
|  |  |                       |

## 每周改正一个问题

除了给予孩子“无条件的爱”,也要帮助孩子养成“定期自我省察,对自己负责”的习惯,惩罚可以是象征性的,但却是必须要设立且严格执行的.

问题:

惩罚:

我承诺接受监督  
养成好习惯,并  
按照本表盒接受  
奖惩。

签字:



2/2



# 七天好习惯奖惩协议

定期批评  
随时表扬



## 日奖励目标与统计

一切奖惩的都建立在给孩子足够的“自主时间”的基础上,让孩子意识到“越快越好的完成目标,才有更多时间玩”,不然孩子会失去前进的动力,无意识的“拖沓”

| 星期 | 每日小奖励<br>每天固定考核的小奖励,帮助孩子每天进步<br>例如不超越底线,孩子可以随意支配的一段“自主时间” | 考核标准<br>双方遵守承诺,达到标准即发放奖励<br>可以是分数或任何与孩子达成的共识 | 结果<br>Yes/No<br>达成或失败 |
|----|---|--|-----------------------|
| 一  |   |  |                       |
| 二  |   |  |                       |
| 三  |   |  |                       |
| 四  |   |  |                       |
| 五  |   |  |                       |
| 六  |   |  |                       |
| 日  |   |  |                       |

## 周奖励目标与统计

根据心理学,奖励的作用除了可以帮助孩子养成制定目标的意识以外,还要做到一定随机性,即不定时,不定量,不定强度,这样更加有助于孩子把“追逐成就感,提升自我”本身当做目标

| 每周1-3个大奖励<br>每周的大奖励,帮助孩子养成制定周期目标习惯例<br>如陪伴,出去玩,玩具,游戏,电视自主时间等 | 考核标准<br>双方遵守承诺,达到标准即发放奖励<br>可以是分数或任何与孩子达成的共识 | 结果<br>Yes/No<br>达成或失败 |
|--|--|-----------------------|
|  |  |                       |
|  |  |                       |
|  |  |                       |

## 每周改正一个问题

除了给予孩子“无条件的爱”,也要帮助孩子养成“定期自我省察,对自己负责”的习惯,惩罚可以是象征性的,但却是必须要设立且严格执行的。

问题：

惩罚：

我承诺接受监督  
养成好习惯，并  
按照本表盒接受  
奖惩。

签字：



2 / 2

你好啊，

很高兴你能选择我们的时间管理产品。

你现在看到的这套时间管理表格和游戏由时光积木教育科技研发，免费提供给大家独立使用，或配合我们的智能定时器CUBI等产品使用。

本时间管理表格主要用途在于使用“强可视化”的方式帮助家长和学生养成时间管理习惯。相比于APP内置的时间表格，这种打印再张贴在学习空间的“强可视化”方式被证明能更有效得提升时间管理效率和效果。相比于大张可擦写磁贴的表格，这种随意打印的方式更经济便捷。因为除了占地更小以外，你可以在ppt上直接打字修改也可以手写并签名提升仪式感。

本系列表格包含游戏化激励表，成长记录表，奖惩协议，亲子读书记录表，时间观念培养表，周记录表等多个系列。适和从孩子到成人得时间管理强可视化记录。每个系列均有多个配色，交叉使用不容易产生倦怠感。

再研发钟，我们充分考虑了很多细节，因为我们知道时间观念培养对于任何人来说都是一件很重要但又很困难的事，好的产品会涉及到科学方法，心理学，管理学，大数据等多个方面。在研发这些产品前，我们的APP已经有超过5年，100万用户的数据积累，这才让我们稍微有信心推出更多的工具帮助大家。但是坦白的说我们也深知时间管理的难度，即使是我们的产品也没办法保证一定可以帮助你。但是我们更清楚，在时间管理这条路上，只要能够站起来出发，去觉察自己的时间，观察自己的变化，某种意义上就已经超过很多人了，对吧？

再次感谢使用我们的产品，也欢迎淘宝搜索“CUBI 定时器”选购我们的配套智能定时器，真的很多用户喜欢的不得了☺

## 注意

本系列表格对个人用户全部免费开源，无需购买，但时光积木享有相关知识产权。

你可以通过如下网址github免费获得。

<https://github.com/shiguangjimu/timetable>

也可扫码关注时光积木/看见时间官方公众号获得。

除时光积木外，任何个人组织均需按照GPL开源协议使用，且未经书面许可不得用于商业用途。

\*本系列表格部分图片来自于FREEPIK，感谢FREEPIK无私帮助，欢迎大家访问<https://www.freepik.com/>获取更多图片\*



使用方法：

1. 建议在ppt填写后打印或直接打印后和孩子一起填写。但特别建议后者，也就是打印后一起讨论再填写，因为根据心理学，这可以极大的增加孩子的主动性。把“父母强迫的意愿”变成“自己的意愿”
2. 一定记得让孩子在签名处签名，不仅单单为了仪式感。一切都为了增加孩子的主动性。
3. 请一定记得“最好的奖励是给孩子自主时间”就是让孩子在满足底线的情况下自己支配时间，无论做任何事。很多孩子的磨蹭其实是因为家长占用了过多的自主时间，孩子潜意识里知道即使做完了也不会有利。
4. 知名教育专家曾说过教育的重要方法之一是“随时表扬，定期批评”。意思是不要泛泛的夸奖，要针对具体的事做出表扬，批评时最好以家庭会议的方式认真分析并提出建议。
5. 有很多家长甚至教育专家在培养孩子时间管理习惯时，直接把积分和零用钱挂钩，既能培养孩子的习惯，又能培养孩子的财商。而且妥善控制，并没有发现副作用。也推荐家长朋友们灵活采用。
6. 本表格目标是养成“全家”按照契约做事的精神，切忌“家长独裁”让孩子觉得所有行为都“只要家长开心就好”
7. 具体填写方法如下：
  1. 搭配成长记录表使用，用作奖惩标准的重要协议，否则成长记录表无法起到培养孩子习惯的功能。
  2. 按照“随时表扬”的原则，每天设定达到分数的小奖励，比如自主屏幕时间。
  3. 每周设定1-3个比较大的奖励，例如玩具，书，音乐，免于做不喜欢的事，去公园等。
  4. 右侧填写每周需要改进的突出问题，如果没有则受到惩罚，如扣除屏幕时间等。

## 注意

本系列表格对个人用户全部免费开源，无需购买，但时光积木享有相关知识产权。

你可以通过如下网址github免费获得。

<https://github.com/shiguangjimu/timetable>

也可扫码关注时光积木/看见时间官方公众号获得。

除时光积木外，任何个人组织均需按照GPL开源协议使用，且未经书面许可不得用于商业用途。

\*本系列表格部分图片来自于FREEPIK，感谢FREEPIK无私帮助，欢迎大家访问<https://www.freepik.com/>获取更多图片\*

