

奖励贴纸表 30



名字

开始日期

目标行为（例：刷牙2分钟）

集满后的奖励

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	

这样用效果好 ① 目标行为只定1~2个，用正面说法，比如“刷牙2分钟” ② 行为发生后马上贴 ③ 奖励和孩子一起定 ④ 犯了错也不撕掉已经贴上的贴纸 ⑤ 养成习惯后逐渐减少
来源：美国疾病控制与预防中心（CDC）· 美国儿科学会（AAP）