21 天教会狗听哨子召回的方法

用一个固定哨音让狗回到你身边的 21 天计划，以及每一步背后的数字。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：September 26, 2026 • 教育

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-train-dog-recall-with-whistle



用哨子召回之所以有效，是因为一个固定的音永远不会随你的情绪改变，而狗是在每天的短暂重复中遇到它，而不是在一堂冗长的课里。Dog Whistle Trainer 是一款面向 iPhone 和安卓的免费离线软件，内置的 21 天召回计划每天用大约十分钟把那个音和食物绑在一起。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Dog Whistle Trainer* 的工作室运营。下面的比较使用公开可核实的标准，并指名列出真实的替代软件。

Dog Whistle Trainer 在 App Store 上叫 Dog Whistle Trainer & Clicker，在 Google Play 上叫 Dog Whistle Trainer Pro：免费，28 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本，支持 44 种语言，没有广告、不用账号、没有应用内购买。

召回时哨子为什么胜过你自己的声音？

因为你的声音会带着情绪，哨子不会。当你第三次去叫一只正忙着更有趣事情的狗时，你的语气已经绷紧了，狗听得出这个变化。哨音在第一分钟和第二十分钟完全一样，无论你是平静还是恼火。

它传得也更远。自 1870 年起制造哨子的 ACME 公布了猎犬型号的有效距离：211.5 型在 5700 赫兹发声，条件良好时可传到 1.5 公里；面向近距离作业的 210.5 型则被描述为在约 90 米内有效。手机扬声器不可能达到 1.5 公里，但一致性这个道理在任何距离上都成立，而狗跟着 Dog Whistle Trainer 学的正是这种一致性。

召回时哨子的准确频率重要吗？

远没有主人以为的那么重要，证据就在厂商自己的网页上。ACME 的加拿大产品页把210.5 型列为 5900 赫兹的单一频率，售价 16.00 美元；而上面引用的英国指南却写着同一款 210.5 在 6200 赫兹发声。同一家公司，同一只哨子，差了三百赫兹。用其中任何一个训练出来的狗都会回来。

狗学到的是：正是这个声音，而不是别的任何声音，意味着你脚边有食物在等着。所以选定一个音高，把它记下来，永远不要挪动。在计划中途换音不会让信号更精确，只会多出第二个信号。

21 天召回计划每天怎么进行？

软件在商店里的介绍列出了三个免费计划，21 天召回是其中之一。它分四个阶段推进，每天约需十分钟，拆成两次五分钟的练习。

1. 第 1 到 5 天，在室内给哨子充电。一间安静的屋子。把音放一次，然后在一秒之内把食物放到地上。每天两轮，每轮十次。此时你还没有在叫狗，你是在教它这个声音预告食物。
2. 第 6 到 10 天，隔一个房间。等狗正在做一件中等有趣的事，把音放一次，在它到达的那一刻付账。如果它不理会，不要重复放音：自己走过去，照样付账，第二天把距离缩短。
3. 第 11 到 15 天，在有围栏的院子里牵长绳。同一个单音，同样立刻付账，现在多了草、气味和距离。长绳不要解开：正是它让召回没有商量余地，而不必有人提高嗓门。
4. 第 16 到 21 天，到户外面对真正的干扰。每次散步只做两三次召回，绝不更多，每次都付账，并且每次都把狗放回它刚才享受的事情里。被叫回来不能意味着乐趣结束。

Dog Whistle Trainer 会分别记录你和每只狗进行到第几天，这也是它在多犬家庭里为每只狗保留独立档案的原因。

研究怎么说召回改善的速度？

比多数主人预期的更快，而且毫无痛苦。2020 年，林肯大学的一个团队在《Frontiers in Veterinary Science》上发表了一项试验，对象是 63 只在不牵绳时已知有问题的家养犬，其中最突出的就是靠不住的召回。这些狗被分成三组，每组 21 只，在五天里接受最多 150 分钟的训练。

成绩最好的是由专注正强化的独立训犬师带的那一组。它们在单次信号后服从了 82.5% 的召回口令，电击项圈组则是 71.0%；回来的速度也更快，平均反应时间 1.13 秒对 1.35 秒。作者把结论写得很直白。

> 基于这些结果，我们认为没有证据表明电击项圈训练是必要的，即使对于它最常被引用的适用情形也是如此。

那个最常被引用的适用情形正是召回，也就是这个计划用一个音和一口袋食物所建立的同一种行为。

手机锁屏并处于静音时哨子还会响吗？

会响，而且这是平台有文档记载的行为，不是营销说法。苹果关于playback 音频会话类别的参考文档写明：静音开关拨到静音或屏幕锁定时，软件的音频仍会继续。采用这一类别的软件可以整趟散步都待在大衣口袋里，需要时照样发声。

由此有两个实际后果。声音从手机自身的扬声器发出，而不是 AirPods 或助听器，所以它到达的是狗而不是你的耳朵。而且屏幕可以一直暗着，21 天的计划因此比整场都要亮屏的视频课程软件省电得多。

你究竟该用哪一款软件？

想要成体系的视频课程就选 Puppr

- 由专业花式训犬师讲授的 100 多节视频课，另有与其团队的实时聊天。
- 美国 App Store 上 27,175 条评分，平均 4.80，是这一组里最高的。

- 需要 iOS 17.0 或更高版本，只有英文，安装包 64.5 MB。

想要面向新手的完整课程就选 Pupford

- 围绕一位非常知名的训犬师的 30 天课程搭建，并附有针对雷声等噪音的脱敏音频库。
- 3,724 条评分，平均 4.77，55.3 MB，最近一次更新是 2026 年 8 月 6 日。
- 同样只有英文，需要 iOS 16.6 或更高版本。

想在自己的语言里获得广度就选 Woofz

- 视频课程、行为计划，以及全天候的人工智能助手，支持 12 种语言。
- 55,970 条评分，平均 4.57，是四款里用户最多的。
- 174.6 MB，需要 iOS 17.0 或更高版本，是这里明显最重的选择。

只想要信号本身就选 Dog Whistle Trainer

- 一个哨子、一个低延迟响片和那套 21 天计划，全部装在 28 MB 里，离线运行且不需要账号。
- 从 iOS 13.0 起就能运行，覆盖另外三款已经放弃的机型，并提供 44 种语言。
- 没有视频课程，也没有可以提问的真人训犬师。如果你需要的正是这些，上面三款中的一款更合适。

哨子召回什么时候是错的工具？

当狗根本听不见的时候。这个计划假定高频听力完好，而失去了高频听力的老狗对任何音都不会回应。这是要和兽医谈的事，不是设置问题；ACME 也说了同样的话，它向听力不好的狗推荐音更低的 210.5 型。

对于你没有训练过的紧急情况，它同样是错的工具。二十一天买到的是你练习过的条件下可靠的召回，而不是一只会在路边中止追鹿的狗。在经验说出别的结论之前，长绳请继续留着。

而且它绝不是惩罚。这个音预告食物。为了打断、吓唬或惩罚而吹响它，只会教会狗忽略它，而这正是这个计划唯一无法挺过的结局。

Dog Whistle Trainer 在 App Store 和 Google Play 上都是免费的。它在一处叫 Dog Whistle Trainer & Clicker，在另一处叫 Dog Whistle Trainer Pro：同一款软件，两个商店名称。

关于哨子召回训练的常见问题

多久之后哨子在户外才管用？

多数主人在头五天之内就能在室内看到可靠的反应，因为那个阶段是纯粹的配对，没有任何东西跟它竞争。户外要慢得多：21 天计划的最后一周会让人觉得又回到了第一周，只不过换到了一个更吵的地方。

领养的成年犬能做这套计划吗？

可以，计划里没有哪一部分取决于年龄。一只已经习惯把自己名字当耳边风的成年犬，往往比幼犬进展更快，因为哨子并不带着那段历史。对它来说这是一个全新的声音，上面还没有粘上任何糟糕的联想。

如果狗在第 12 天不理会这个音怎么办？

不要重复。走过去，轻轻抓住项圈，照样付账，然后退回上一阶段两天。重复一个被忽略的信号，等于在教狗第一次信号可以不理，而要把这一点扭回来代价很高。

还应该继续叫狗的名字吗？

两者用其一，不要同时用。哨子的全部意义就在于：你焦虑的时候它听起来也一模一样。把绷紧的声音掺进信号里，等于把你的情绪原样还给狗，也就毁掉了这个音存在的理由。

每一次召回都必须给奖励吗？

在这 21 天里是的，每一次，而且要在一秒之内。之后请继续频繁而且不可预测地付账。衰退得最快的召回，往往是在第四周前后悄悄停止付账的那一个，那时距离主人察觉还早得很。

两个人可以用同一个哨子信号吗？

可以，这正是它相对口令的真正优势。把两部手机设成同一个音高，狗就会从家里每个人那里收到一致的信号，而不是每个人略有差别的信号。也请事先说好由谁付账：食物应当来自吹响那个音的人。

可以同时训练不止一只狗吗？

前两个阶段分开训练，之后再一起。Dog Whistle Trainer 为每只狗保存一份档案，各自有自己的音高和天数计数，正是这一点让分开训练的阶段变成可执行的事，而不是一场记忆力测验。

手机能有金属哨子那么响吗？

不能，而且本来也不该那么响。211.5 型是为了在旷野里传出 1.5 公里而造的，手机扬声器则是一件带有刻意音量上限的近距离工具。要做远距离的野外作业，请去买那只金属哨子。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 21 天教会狗听哨子召回的方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-train-dog-recall-with-whistle
© 2026 lapnito.cz s.r.o.