

What Babies Say Before They Can Talk

The Nine Signals Infants Use to Express Their Feelings

[美] 保罗·豪伶格 博士 卡莉亚·多纳◎著
林义华◎译



好奇·开心·惊奇·苦恼·生气·害怕·羞愧·恶心·厌恶

“每月好书俱乐部”精选推荐书籍

不会说话的孩子 想“说”什么

破解孩子情绪的9个密码

掌握开启孩子内心世界的钥匙

美国著名儿童心理研究专家30年的研究成果，全球父母和孩子的沟通圣经

金城出版社
GOLD WALL PRESS

What Babies Say Before They Can Talk

The Nine Signals Infants Use to Express Their Feelings

[美] 保罗·豪伶格 博士 卡莉亚·多纳◎著
林义华◎译



不会说话的孩子 想“说”什么



金城出版社
GOLD WALL PRESS

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2010-2320

图书在版编目(CIP)数据

不会说话的孩子想“说”什么:破解孩子情绪的9个密码/(美)豪伶格,
(美)多纳著;林义华译. —北京:金城出版社,2010.6

书名原文:What Babies Say Before They Can Talk

ISBN 978-7-80251-445-4

I. ①不… II. ①豪… ②多… ③林… III. ①婴幼儿—家庭教育—教育
心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第096864号

Original English language edition Copyright©2003 BY PAUL C. HOLINGER,
M. D., AND KALIA DONER

Simplified Chinese characters edition arranged with Fireside, a Division of SI-
MON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE

TUTTLE—MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何
方式使用。

不会说话的孩子想“说”什么

作 者 [美]保罗·豪伶格 [美]卡莉亚·多纳

译 者 林义华

责任编辑 雷燕青

特邀编辑 张爱华

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9

字 数 170千字

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-445-4

定 价 28.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编:100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



目 录

谢 辞 / 8

作者简介 / 11

引 言 我的旅程：致力于培养快乐、负责、有能力的孩子 / 12

第一部分：了解孩子 了解自己 / 14

1 欢迎来到孩子的世界 / 15

2 9种基本情绪反应 / 23

3 回应孩子发出情绪密码的5个诀窍 / 31

4 回应孩子在成长中发出的情绪密码 / 53

5 培养一致性 / 63

6 鼓励嬉戏 / 73

7 “爸爸妈妈，我想和你们一样！” / 81

8 让孩子建立起自尊 / 95

9 结束家长的“自动导航” / 105

10 配合孩子成长的好父母 / 125



第二部分:情绪密码 / 136

表示嬉戏的情绪密码 / 137

- 11 表示好奇的情绪密码 / 141
- 12 表示开心的情绪密码 / 161
- 13 表示惊奇的情绪密码 / 173

用于求助的情绪密码 / 179

- 14 表示苦恼的情绪密码 / 183
- 15 表示生气的情绪密码 / 199
- 16 表示害怕的情绪密码 / 213
- 17 表示羞愧的情绪密码 / 225
- 18 表示恶心和厌恶的情绪密码 / 237
- 19 情绪密码之外 / 245
- 20 对孩子调教问题 and 教育准则的思考 / 261

尾 声 当孩子逐渐长大…… / 271

附 录 / 275

What Babies Say Before They Can Talk

The Nine Signals Infants Use to Express Their Feelings

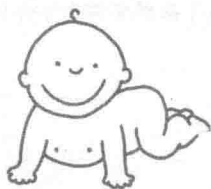
[美] 保罗·豪伶格 博士 卡莉亚·多纳◎著
林义华◎译



不会说话的孩子 想“说”什么



金城出版社
GOLD WALL PRESS



掌握开启孩子内
心世界的钥匙



破解孩子情趣 的9个密码



亚马逊读者评论

亚马逊网站读者反馈
amazon.com

来自心理和认知学教授的推荐

在我即将拿到学位时，教授用这样一句话结束了最后一堂“发展心理学”课：“我知道你们在本学期的每一天都存有疑虑，将来某一天你们做了父母也会有同样的感受。如何解除这些疑虑，我的建议很简单——阅读《不会说话的孩子想‘说’什么》。”我迅速地记了下来，准备日后实践。在我的儿子即将出生之时，我兴奋地订购这本书，事实上，它远远超出了我的期望。

——心理学和自我认知课程教授

更好地了解孩子

我并不是那种很能了解孩子情绪的家长，所以这本书对我很有帮助。我常常将恐惧误认为是惊讶，或总是忽略厌恶或害羞等情绪，这本书详细列出了孩子的面部表情特征，这样我就可以很容易地理解他的情绪表达。它还包含了很多有关宝宝的其他知识。

——沙琳·罗奎罗

超棒的心理学育儿书！

一本最好的心理学育儿书！如果我只能买一本书，那么绝对是这本书！我很高兴能看到这本书，强烈推荐。它可以帮助家长真正理解孩子，使你更愉快地为人父母。孩子出生后的头两年是如此重要，这本书帮了家长的大忙。它对父母也很有帮助，是因为它使你更有责任感，更善解人意，也更自信。

——安娜

文笔一流！内容实用！

这是一本非常有趣的书，也是一本很好的育儿指南。我是新手父母，这本书改变了我对待孩子的方式。我变得更冷静、专注，

当孩子使性子或生气的时候我也不那么容易动怒了。这本书给人以洞察婴儿内心的能力,而通常情况下父母很难识别出这些。所以,这是家长的必读书。

——门基特·辛夫

你一定要读!

这是给所有新手父母的一本好书。我认为这本书奠定了你教养孩子的极好基础,它还可以帮助你了解孩子的沟通方式。这本书还关注了孩子稍大一点的时候,我希望将来我的孩子长大了我还可以从中获益。这是一次无以伦比的阅读!

——文图拉

对父母来说很必要

为何我们不认为婴儿的表情容易理解?我们为什么这么容易与别人斗气,甚至包括被我们自己忽略了其表达的孩子?俗话说:“当我们花时间观察,不正常的就会成为正常的,司空见惯的也会成为非比寻常的。”这句话用在我们观察孩子的表情和我们对待孩子的态度上非常适用。这本书能让你成为更好的父母,孩子的好朋友。

——艾丽

方法上的转变

我喜欢这本书,它提供了宝贵的观点,帮助你的孩子学习如何表达自己的情绪;它提醒了我一些典型的家长行为如何对孩子的成长产生不良影响;它给出的是一整套的方法,我认为这套方法在你的孩子学会说话后仍长期有用。

——格林斯坦



目 录

谢 辞 / 8

作者简介 / 11

引 言 我的旅程:致力于培养快乐、负责、有能力的孩子 / 12

第一部分:了解孩子 了解自己 / 14

1 欢迎来到孩子的世界 / 15

2 9种基本情绪反应 / 23

3 回应孩子发出情绪密码的5个诀窍 / 31

4 回应孩子在成长中发出的情绪密码 / 53

5 培养一致性 / 63

6 鼓励嬉戏 / 73

7 “爸爸妈妈,我想和你们一样!” / 81

8 让孩子建立起自尊 / 95

9 结束家长的“自动导航” / 105

10 配合孩子成长的好父母 / 125



第二部分:情绪密码 / 136

表示嬉戏的情绪密码 / 137

- 11 表示好奇的情绪密码 / 141
- 12 表示开心的情绪密码 / 161
- 13 表示惊奇的情绪密码 / 173

用于求助的情绪密码 / 179

- 14 表示苦恼的情绪密码 / 183
- 15 表示生气的情绪密码 / 199
- 16 表示害怕的情绪密码 / 213
- 17 表示羞愧的情绪密码 / 225
- 18 表示恶心和厌恶的情绪密码 / 237
- 19 情绪密码之外 / 245
- 20 对孩子调教问题和教育准则的思考 / 261

尾 声 当孩子逐渐长大…… / 271

附 录 / 275

谢 辞

在本书出版前,许多人都阅读过,有的读了其中一部分文字,有的遍览全文。他们对本书提出了极为珍贵的建议,我对他们深表感谢。我还特别感谢唐纳德·纳沙森,感谢他在书本内容以及图片方面给予协助;感谢切利塞·格兰特,他是西蒙与舒斯特出版集团的编辑,在这本书的很多方面发挥了重要作用;还有迈切利·马布斯和威廉·方奇恩,他们给予我无微不至的帮助,对我进行鼓励,这些对我都有无法估量的重要性。

我还特别幸运,拥有很多同事和朋友,他们在我写作这本书的那些年里,为我提供了各种支持和指导。在本书的写作过程中,有许多人在如何照料、培养和教育孩子方面提供了不少帮助,我真诚地感谢他们。

人们常说,一幅图画胜过万千话语。在研究孩子以及陪伴孩子玩耍时,这种说法可能特别正确!对于拍下自己孩子的照片并允许我加以使用的这些人,我对他们致以真诚的谢意。他们是:克拉克夫妇,德凯格尼夫妇,德库克夫妇,梅尔夫妇,理查德森夫妇以及儒克夫妇。我对杰瑞米·希拉·奥伯勒为我提供新颖的艺术作品极为感激,也感谢卡姆普贝尔在照相方面对我提供的帮助,他对本书的标题也提出了有益的建议。

我还极为感谢我的那些咨询者,无论其长幼。他们用自己的愿望和忧虑,与我进行合作,所表现出来的勇气和主动精神让我受益匪浅。

我也特别感谢若金娜·瑞恩。她是我的经纪人,从一开始就



谢 辞

对这个项目抱持坚定的信心,并提出很多极具建设性的提议。这本书的完成,与她对这个项目的热情、鼓励和坚持不懈是密不可分的。

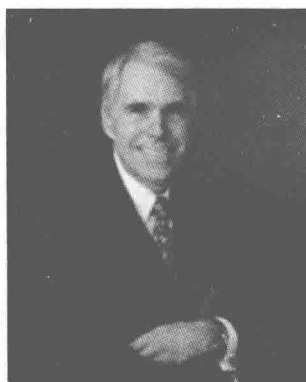
我也极为感谢我的同事和朋友卡利亚·沃德史密斯,她在学习与教学方面的耐心、毅力、智慧和主动性,都对这个项目贡献颇多,让我对她极为欣赏。

我还特别感激辛迪·维尔特尔,ABS 机构的主席,她在处理棘手的新任务时表现出坚定不移的忠诚、意愿和能力,在面对困难工作时任劳任怨,在处理后勤工作时得心应手,这一切都让我深感幸运。

对于妻子琼妮和儿子卡姆普贝尔,我对他们表示衷心的感谢和热爱。是他们让此书得以完成,我对他们的感谢无以言语。

保罗·豪伶格博士
伊利诺伊州芝加哥





保罗·豪伶格(Paul C. Holinger)

作者简介:

保罗·豪伶格是国际著名的亲子沟通专家,他从事儿童心理研究近 30 年。所著的《不会说话的孩子想“说”什么》一书深受全世界家长的喜爱和欢迎。

这本《不会说话的孩子想“说”什么》不仅在亚马逊网站的亲子类书籍中畅销不衰,还获得了美国“每月好书俱乐部”的强烈推荐。这本书翻译成多种语言,使全世界的父母和教育工作者受益匪浅。

豪伶格教授是“今日心理学”网站“最棒的孩子 最棒的父母”专栏作家,《不会说话的孩子想“说”什么》出版以后,他还接受了哥伦比亚电台、美国纽约电台、芝加哥电台、作家在线等各大电台的访问,和全世界的家长们畅谈亲子沟通的技巧和分享最新的科学研究。

保罗·豪伶格现任路斯—普里斯百泰利安—圣路克医学中心心理学系教授,芝加哥心理分析机构医师、培训主管。

我的旅程:致力于培养快乐、负责、有能力的孩子

我是一名内科医生,专攻心理学。我喜欢运动,热爱学习,最重要的是,我是一个父亲,儿子都已经10岁了。我认为,帮助父母了解他们的孩子,以便让这些孩子可以成为快乐、负责、有能力的人,乃是非常重要的事情。

出生伊始,人就拥有一套与外界沟通的情绪密码系统。目前的研究结果显示,人类具有9种天生的情绪密码,分别表达好奇、开心、惊奇、苦恼、生气、害怕、羞愧、恶心(对令人不适的味道做出的反应)和厌恶(对令人不悦的气味做出的反应)。这些情绪密码表达的是我们人生之初的种种情绪。随着时间推移,这些情绪密码所表达的情感会互相融合,并与生活经验联系起来,形成我们复杂的感情生活。了解这些情绪密码及其表现模式,会使你和孩子的生活变得大不相同——这便是本书的写作目的。

生活中抚养孩子的经历似乎在证实,孩子的情感个性,不管是沉着、好奇、乐观、仁慈、自信,还是怀疑、悲观、戒备,都受到一张复杂大网的影响。这张大网由几个因素共同织就:孩子获得的遗传因素;出生后与父母及环境的接触;随着年龄渐长而拥有的其他经历;以及他们的发育过程。但是,我意识到,如果理解这9种情绪密码,就可以对孩子的情感生活发展产生积极影响。

我在自己的工作中发现,留意孩子发出的情绪密码,就可以产生相当好的结果。如果你最大限度地帮助孩子获得正面情绪,例如那些表示好奇与开心的情绪,并且允许孩子表达苦恼、生气、害怕和羞愧的情绪,然后了解那些负面情绪产生的原因,那么,你家的亲子关系将会更快乐,也更健康。

本书的第一部分所探讨的内容是:孩子天生就具备这样一种