

妈妈， 其实我想说

〔英国〕苏珊·奎利姆◎著

SUSAN QUILLIAM

李蔚超◎译

孩子心思怎么猜？身体语言让你更懂孩子心。



妈妈， 其实我想说

〔英国〕苏珊·奎利姆◎著

SUSAN QUILLIAM

李蔚超◎译

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,其实我想说 / (英)奎利姆著;李蔚超译. —南京:译林出版社,2014.10

书名原文:Your child's body language: a parent's guide
ISBN 978-7-5447-4936-7

I. ①妈… II. ①奎… ②李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190762号

YOUR CHILD'S BODY LANGUAGE: A PARENT'S GUIDE
by SUSAN QUILLIAM
Copyright: © 2010 by EDDISON SADD EDITIONS
This edition arranged with EDDISON SADD EDITIONS LIMITED
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia
Simplified Chinese edition copyright: © 2013
by Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd.
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:10-2012-293 号

书 名 妈妈,其实我想说
作 者 [英国] 苏珊·奎利姆
译 者 李蔚超
责任编辑 王振华
特约编辑 宗珊珊
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4936-7
定 价 35.00 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

作者的话

当你愿意拿起这本书耐心阅读时，你的生命中一定已经有了一个可爱的天使。尽管，你也许不是孩子的父母，但是，我要说抱歉，在这本书里，我一直在用“一个孩子”或者“你的孩子”来谈论种种话题。我知道，大部分的读者应该是家长朋友们，而仅就我自己的经验来看，即便没有当上爸爸妈妈的人，也会与生活中的孩子们建立牢固的情感纽带。所以，我选择了“你的孩子”这种说法，希望你能接受我的选择。我在叙述中也遇到了同样的难题，说到孩子们的普遍问题时，用“她”或“他”来指代似乎都不太合适。我清楚地意识到，一直使用某个性别人称指代所有孩子不仅会引发性别政治问题，而且对另一种性别的孩子并不公平。因此，举生活中真实例子时，我则会保留主人公的真实性别，但在其他的叙述文字中，我会变换性别人称，力争获得平衡感。

目 录

儿童身体语言 / 3

何谓身体语言 / 4

这本书可以告诉我们什么 / 4

阅读须知 / 7

读懂孩子的水晶心 / 15

平衡四种思维状态 / 18

人的五种感觉渠道 / 20

选择最合适的感觉渠道 / 21

来自身体内部的信号 / 22

洞察身体内部的信号 / 23

思维的外在标志 / 24

思维的体内信号 / 27

思维的体外信号 / 28

读懂孩子的身体信号 / 29

思维渠道的选择 / 30

选择最合适的思维渠道 / 33

“会说话”的身体活动 / 34

也学学那些手势 / 37

展开美妙的学习之旅 / 43

保持高昂的学习兴趣 / 44

求知旅途上的“八十一难” / 46

模仿的魅力 / 48

尽管模仿吧，宝贝 / 51

正式的学习 / 52

让孩子的教育模式多元化起来 / 56

上好学校的每一课 / 60

老师，请问…… / 62

梳理孩子纷乱的情绪 / 69

别让情绪藏起来 / 71

读懂孩子的种种情绪 / 75

学会情绪管理 / 76

给予情绪化的孩子爱与支持 / 80

当孩子的情绪混乱时 / 83

你也会面临情绪混乱 / 84

特殊问题特殊对待 / 88

认识孩子的个性 / 93

个性模式 / 95

个性内向还是外向 / 96

个性的养成：先天，后天 / 98

多种多样的性格类型 / 100

个性会发生改变吗 / 102

孩子的人际纽带 / 107

在模仿中建立纽带 / 108

松开你们的纽带 / 109

黏住你不放的孩子 / 111

青春期的告别 / 113

与人交往的能力 / 114

社交技巧一学再学 / 116

你是我的好朋友 / 119

人际交往中的麻烦 / 120

别无选择的孤独 / 123

何不享受独处空间 / 125

小小独行侠 / 127



做个社交圈里的小宠儿 / 131

小圈子里的角色转换 / 135

我来帮你换个角色 / 136

家庭里的角色扮演 / 137

社交圈的等级制度 / 138

等级的变化 / 140

等级危机 / 141

孩子们的小圈子 / 142

团队中的生存法则 / 144

在人群中 / 146

应对拥挤的人群 / 148

聆听孩子的呼救信号 / 153

一旦孩子缺乏自信 / 153

饮食失调 / 156

睡眠造成的重重压力 / 160

压力的种种迹象 / 165

你的家庭面临危机时 / 171

成瘾物品的危害 / 174

树立正确的价值观 / 181

一起体察孩子的内心感受 / 182

孩子的道德观 / 183

洞察身体的蛛丝马迹 / 184



你的孩子是匹诺曹吗 / 186
避免与人发生争执 / 187
如何扮演和平大使 / 190
别让你的孩子遭受欺负 / 192
纪律一起来约定 / 194
学会“熟视无睹” / 196
勇于向他道歉 / 198

学会爱 懂得爱 / 203

探索身体的奥秘 / 203
日渐减少的身体接触 / 204
进入性别角色 / 206
面对青春期的挑战 / 208
青春期的种种尴尬 / 209
性意识的萌发 / 211
她 / 他是不是在拒绝我 / 212
第一次亲密接触 / 215

专业机构资源列表 / 219

延伸阅读 / 227

鸣谢 / 229



一个人有
93%的表意
需要依赖语
言以外的方
式来实现。

儿童身体语言

我们花大量的时间教给孩子语言技巧——说、读、写。这样做无可厚非。语言和文字将带领孩子们进入成人社会，方便他们掌控自己的世界，挖掘自身潜力。

然而过于关注语言文字往往使我们忽略了身体语言，这就有些离谱了。要知道，一个人平均每天仅仅说 11 分钟的话。而就连这不算长的 11 分钟里，还有 93% 的表意需要依赖语言以外的方式来实现。

忽略身体语言，意味着我们仅仅领悟到了孩子语言表达出来的意思，而没有获得他们想表达的全部信息。当我们跟孩子对话时，如果没意识到自己的身体正传达着相反信息，那么对孩子的困惑又有什么好惊讶的呢？我们的身体极度渴望表达心底深处的意愿时，如果我们很少去倾心聆听这种呐喊，我们自然也不能教给孩子如何倾听他们自己的内心世界。

作为家长，我们是有责任的。我们斩断了孩子与他人沟通的渠道，使他们既不能完全理解自我，亦不得与他人充分沟通；我们甚至妨碍了他们在生活和工作中与亲友和睦相处，因为他们从未被告知，如何有效地利用语言以外的方式与他人交流。不懂得真正欣赏孩子的身体语言的我们，也就无法与孩子亲密无间。

何谓身体语言

这是一门怎样的知识？如此重要，但是又如此易于被忽略？简单地说，身体语言，就是口头语言以外的所有表达方式。复杂一点说，身体语言是人类的一种特殊沟通方式，它可以补充、强调、重复、调整、润色言语词汇，使我们的表达明白晓畅。有点讽刺意味的是，*与成年人相比，孩子们早已懂得这些定义和概念。实际上，他们比我们懂得的更多。*在几年前，他们还只晓得使用身体语言呢。当在妈妈的肚子里时，孩子们的一切感受都无法用语言来表达。甫降人世，他们也只能依赖各种身体语言，吸引家长的注意，从而求得照看和呵护。刚出生12个月左右，宝宝就能通过身体语言与外界沟通。

时光飞逝，渐渐地，语言和文字掌控了孩子们的世界，他们似乎忘记了婴儿时的老伙伴——身体语言。那时候，他们每天用各式各样的身体语言表达着自己，也聆听别人的表达，可是现在这一切都被丢到了脑后，其实如果他们愿意静心凝神，他们会很容易听到来自身体内部的呼唤。

所以，阅读这本书不仅是在教孩子身体语言的知识 and 应用，也是重新唤起孩子们对身体语言的记忆，再次找回这个表达与沟通的好帮手。

这本书可以告诉我们什么

《读懂孩子的身体语言》可以提供给你三种东西：第一，学会读懂孩子没有说出来的意思，更好地了解孩子的内心世界；第二，学会改进自己的身体语言，与孩子交流更顺畅；最后，教会孩子更好地使用身体语言，有效地与外界沟通。



这些目标看似虚无缥缈，难以掌握，但是本书非常客观和实用。在写作过程中，过去数十年里，关于儿童非口头语言交流的大量研究成果，成为我的材料来源和灵感源泉。对我来说，这本书还具有特殊的意义：首先，在儿童身体语言研究领域，我曾经出版了本书的前身（《观察世界的儿童》，1994年出版发行），那时我向许多家庭发放了调查问卷，之后收到了无数热情的反馈，大大有助于我的研究；其次，从本书第一版完成后，我就产生了一些新的想法和观点，这些想法就激励我重新修订这本书。

在整个历程中，我所获知的一切，将在本书中通过多种形式展示出来，书中每个章节的主题都有特定的倾向性。书的正文给予读者关于身体语言各方面的核心信息、背景以及应用方法。下面着重列出你的孩子可能传达出的各种身体语言信号，为你和孩子提供其他实用技能和建设性策略。

打破身体语言的神话

人们对于身体语言的含义和用途抱有不少的误解。这里，我将为你举出需要注意的四种常见的误解，让你更好地理解本书的内容。

身体语言可以表达人的全部意思 这属于天方夜谭。当你需要准确而精细地表述一件事，或者全面阐释疑问、计划和结论时，语言无疑是你最好的帮手。但是，当你想要洞察孩子的真实想法和内心情感，或者抓住他稍纵即逝、微不可查的潜意识，那么身体语言具有不可比拟的优势。身体语言可以帮你洞穿语言的隔膜，理解更为深层的、真实的内心世界，也可以帮你绕

出语言的迷宫，简化语言交流的复杂过程。

身体语言可以迷惑他人 这简直是异想天开。你大概以为，年幼的孩子注意不到你的身体语言的“言不由衷”，其实不然，你的真实动机早已被你自己的肢体语言出卖！孩子不仅仅接收到你主观想要表达的意思，那些你试图隐藏的意思，他们早已经通过你的身体语言全盘接收了！

身体的每个动作都有独立的含义 这有些言过其实。交叉胸前的双臂意味着拒绝说出自己的想法，但也可以表示孩子正处于焦虑。家长正在气头上，抑或一个人感到房间里温度过低。身体语言可不能一一对应地进行解释，而需要把它们带入到某种情境中去：谁在“说”话？“说”给谁听？在什么样的情境下进行交流？对方的身体又在传达什么信息？如果你忽略了这些，那么你可能始终无法正确理解别人的意思。

身体语言永远有效 这种观点太极端。如果你的孩子不想配合，那么所有的技巧都将无功而返。如果读了这本书，你就开始大声呵斥孩子，让他把肩膀放平，昂起头来，因为这代表着自信，你的孩子只怕会当面敷衍你，背后又打回原形了。如果孩子鼓起肚皮，垂下眼睛，那么他就是在彻底地拒绝你。不情愿的孩子的身体语言多半不会合适得体。所以说，只有真正学习热情高的孩子才能快速地学习、应用和提高身体语言技巧。

本书的写作是从西方社会的视角出发，但仅就西方社会而论，人们对身体语言的理解在细节上也有极大的差异。因此，尽管我现在的想法是泛论人类各种族，但是文化的影响不可忽视地存在着，导



致某些特定语言元素因文化传统而异。我敬告读者，在阅读中，如果遇到与你的文化传统不同的内容，可自行调换为更适合你的建议。

阅读须知

如何利用本书提供的大量信息和各类方法？不妨听听我的建议。

理解观点 本书的许多地方，特别是在开始几章，都详细而精确地解释了儿童是如何使用身体语言的，以及孩子究竟如何产生非口语信号的。如果你可以真正地理解了这一切，那么你可以较为轻松地将本书其他部分的内容付诸实践。

搜集信息 其实，每天守护在孩子身边的你，脑海中已经存有孩子身体语言的印象。现在，需要你有意识，严谨而有序地理解这些示意的含义。例如，当3岁的宝宝刚刚开动脑筋思考时，你就要开始注意、比较、记忆一些以前被你忽略的身体示意——细小的眼球运动，轻微的呼吸变化，又比如，宝宝注意到的来自身体内部的神秘信号，像“精力一集中，肚子就发麻”等等。

诠释信息 搜集好信息，你就得琢磨琢磨。比如说，“咯咯”傻笑的五岁小朋友到底在笑什么？15岁的女孩为什么突然开始热衷摆弄自己的头发？你该知道，在面临棘手的考试时露出的笑容，肯定跟你的女儿收到生日礼物时有很大的不同吧。把孩子所有的身体语言拼成一幅完整的“示意图”。注意，这些示意还可能是混合交织的，甚至自相矛盾的。因此，时时修改（校准）“示意图”就十分必要了。问问你5岁的小女儿为什么突然咯咯发笑？15岁的少女为什么喜欢摆弄头发？然后把她们的答案跟你自己的判断对比一下。即便你之前弄错了，在比较、更正一番之后，你会为将来更

好地理解孩子打下良好的基础。基于这种原因，错误的判断往往比正确的更有意义。

“说”孩子的身体语言 当你通过观察，破译了孩子的身体语言，那么你就好好地利用这些身体语言与他交流吧。如果孩子看到你“说”着他的身体语言，他会感到与你沟通更容易，也更顺畅。所以，当孩子的身体语言正在表达出兴奋的心情时，你的关注，发自内心的呼应，用同样的身体语言表达，这一切会让他感到温暖而快乐。

自我关注 你大概觉得这本《读懂孩子的身体语言》只是关于我们的孩子，而非成年人自己。你只说对了一半，这本书当然与成年人有关，我们必须密切观察自己的身体语言，这不仅仅是为了更好地理解身体语言，也是为了给自己的孩子树立榜样。道理很简单，从孩子刚刚出生那一刻起，甚至还在妈妈的子宫里的时候，你身体的信号就一直影响并塑造着他。*每次展颜微笑，每次眉头微皱，你都是在教孩子了解你，了解他自己，甚至了解整个世界。*更为重要的是，你的一举一动，一颦一笑，都可以，甚至会理所当然地成为孩子学习非语言交流的榜样。听起来有些吓人，但这千真万确。

塑造身体语言 阅读本书的时候，我们要有一个基本认知，就是以上建议家长们去做的事情，同样需要家长指导孩子们去做。在西方社会，出于习惯或其他因素，家长们往往不让孩子学习身体语言，这或多或少不利于孩子们天然自有的非口头表达能力。而作为本书的读者，你可以扭转这种形势。

身体语言的沟通策略 有的身体语言沟通策略，你可以从孩子出生时教起，但大部分的方法，则适用于从宝宝牙牙学语的年龄，而等孩子已经长到可以与你探讨问题的年纪时，如果他愿意与你交