

微表情里藏着孩子的内心戏。

教你懂得孩子心事的
儿童心理指南。

儿童 微表情 心理学

风影
／
著

孩子的心理
秘密藏在他的
一言一行里。

读懂孩子婴儿期、幼儿期、
学龄前期和学龄期的喜怒哀乐。

每日一读，
让你和孩子的关系更进一步。

古吴轩出版社

中国·苏州



微表情里藏着孩子的内心戏。

风影 著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

儿童微表情心理学 / 风影著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5546-1238-5

I. ①儿… II. ①风… III. ①表情—儿童心理学—通俗读物 IV. ①B844. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第221272号

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 沈师仔

策 划: 马剑涛

装帧设计: 润和佳艺

书 名: 儿童微表情心理学

著 者: 风 影

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7

版 次: 2018年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1238-5

定 价: 42.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言

俗话说：“六月的天，孩子的脸，说变就变。”每一个孩子都是“戏精”的化身，可能上一刻还在哈哈大笑，下一刻就晴转多云，接着可能就是梨花带泪了。孩子的微表情就像天气一样让人难以琢磨。

对于不了解儿童微表情的父母来说，孩子的喜怒哀乐就是一道道难解的试题。他们总是不明白：

为什么几个月的孩子有时咧着嘴笑得那么开心，有时又撇着嘴像受了很大的委屈？

为什么孩子对你一副爱理不理的样子？

孩子津津有味地吮吸着小手，这是怎么回事？

孩子总是握着拳头，就连睡觉也不松开，这正常吗？

孩子总是一个人待着，一边玩一边自言自语，他不会得了自闭症吧？

除了睡觉，孩子几乎没有一刻是安静的，这是不是儿童多动症呢？

.....

其实，读懂儿童微表情，了解儿童微表情背后的心理，父母的这些疑惑就都会迎刃而解，并能帮助他们找到相应的回应方式或者措施来解决。

著名的心理学家弗洛伊德有这样一句名言：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”同理，孩子内心真实的想法也会通过微表情表现出来。

说到儿童的微表情，父母通常会认为只是指孩子面部五官的微表情，例如眉开眼笑、做鬼脸、痛哭、嘟嘴等，它们反映了孩子眉毛、眼睛、嘴巴以及面部五官组合的细微变化，就是这些微小的变化从某种程度上反映了孩子内心的情绪变化。如果父母能够及时捕捉到孩子的这些面部表情并准确解读，那么就能了解孩

子的内心世界。

然而，儿童微表情不仅包括儿童的面部表情，还包括儿童的肢体动作和语言声调等，这些也属于儿童微表情的范畴。比如，特定年龄段的孩子喜欢津津有味地吮吸手指，喜欢随口咬人，总是爱走高低不平的路，这些都是孩子特定年龄段的特定表现，背后都可能是心理因素在作祟。再比如，孩子放狠话、顶嘴、爱插话，既有孩子生理发育方面的原因，也有孩子心理方面的因素。听孩子的声音，观察孩子的睡姿，同样可以了解孩子的情绪，判断孩子的性格及未来成长趋向。

孩子的微表情是复杂多变的，很多时候父母总是不能捕捉到这些微表情，有的即使观察到了孩子的微表情，却常常误解了孩子的“心意”，无法读懂孩子的心灵语言。因此，父母需要通过孩子的微表情了解孩子内心的真实想法，以便对孩子的需求及时做出回应。

《儿童微表情心理学》一书就是基于这个理念而产生的。本书结合丰富的儿童心理学专业知识，以及典型的儿童家教案例，帮助父母了解自己的孩子，读懂自己的孩子。

书中精选了儿童的几十种典型微表情，并将其分为积极微表情和消极微表情，在对孩子的微表情进行阐释的时候，教给父母引导孩子表达正向情绪、规避负面情绪的方法。

总之，这是一本内容丰富、专业性和实用性兼具的家庭教育枕边书，为父母解读孩子微表情背后的心理密码提供了参考。



目录

第一章 儿童的微表情——读懂孩子的N个心理暗示

儿童都是“小戏精”	002
别忽略孩子的“小心情”	006
准确解读婴儿的面部微表情	012
不要制止孩子的哭泣	017
测测你对孩子的了解程度	023

第二章 积极微表情——孩子的正能量，父母造

愉悦微表情：常常是内心愉悦的象征	028
杜根定律：让孩子脸上露出自信的表情	032
不要用负面标签伤害孩子	036
父母心态好，孩子更快乐	041
南风效应：打好“温情教育”这张牌	046

第三章 消极微表情——破译“宝宝心里苦”的心理密码

悲伤微表情：哭泣是其主要表现	052
恐惧微表情：本质是儿童安全感缺失	058
愤怒微表情：孩子在表达心理需求	062
羞怯微表情：可能是社交恐惧症的表现	066
霍桑效应：帮助孩子正确地宣泄消极情绪	070

第四章 肢体动作——“看”出孩子内心的小秘密

孩子吮手——口腔敏感期到来了	074
孩子张开双臂扑向熟人——表示欢迎的常见动作	078
扔东西游戏——自我意识开始萌芽	082
随口咬人——并非是恶意攻击	086

第五章 坐卧立行告诉你孩子的心理

喜欢走高低不平的路——处于行走敏感期	090
挺直身体——表示反抗	094
爱跺脚——表达自己的不满	098
坐不住——并不都是多动症	102
不同睡姿——流露出孩子的内心世界	106

第六章 从孩子的言语中听出心里话

声音：准确反映儿童性格特征	112
自言自语：从外部语言向内部语言过渡	116
放狠话：体验“诅咒”语言的威力	120
顶嘴：儿童独立意识的觉醒	124
插话：显示儿童强烈的表现欲	128

第七章 识别说谎微表情，帮助孩子“戒掉”谎言

说谎：儿童成长路上的正常现象	134
小小微表情，戳穿孩子的小谎言	138
不说谎，做言行一致的父母	142
要不要揭穿孩子的谎言	146
克服说谎其实很容易	151

第八章 读懂孩子——满足孩子的四大心理需求

爱：孩子最好的精神食粮	156
鼓励：让孩子有自我认同感	160
自由：孩子渴望拥有独立的心灵世界	165
尊重：换位思考很重要	169

第九章 做高情商的父母——儿童的心理雷区不要踩

心理偏盲：横向比较带来伤害	174
侵犯隐私：心灵的隔阂难以避免	179
人前教子：孩子也要面子	184
不当惩罚：孩子用更强烈的反抗来回应	189
过于唠叨：孩子会“油盐不进”	194
第十名效应：不要总盯着孩子的成绩	198
踢猫效应：孩子不是大人的出气筒	203

后记	209
----	-----

——•第一章•——

儿童的微表情——读懂孩子的 N个心理暗示



相对于成人的微表情来说，儿童的微表情比较简单。他们的喜怒哀乐通常表现在他们的脸上、肢体动作上、声音里，他们心里想要说的话就隐藏在这些微表情的背后。父母要做的就是通过孩子的微表情，了解孩子的所思所想，读懂孩子想要传递的心理暗示，从而及时给予孩子回应和帮助。



儿童都是“小戏精”

“人类表达愤怒、厌恶、恐惧、惊讶、快乐和悲伤的表情是与生俱来的，是跨文化、跨领域、全球皆准的。从美国到日本，从巴西到巴布亚新几内亚，无论哪种语言与文化，这6种基本情绪引发的面部肌肉变化大致都是一样的。而且，情绪的表达是下意识的，基本上难以抑制或隐瞒。”这是英国生物学家查尔斯·达尔文提出的主张，后来被美国心理学家艾克曼教授成功证实。

当然，这6种放之四海而皆准的情绪同样适用于儿童。儿童天真烂漫、充满童真，他们流露出的表情一般都是本能的、真实的。

他们的面部表情、动作、声音等各方面常常丰富多彩，简直

就是传说中的“小戏精”。一般来说，儿童的微表情包括面部表情、身体姿态和语言声调。

1. 面部表情

孩子的面部表情很丰富，而且瞬息万变，如不经意地皱眉、瘪嘴、吐舌头、做鬼脸等，这些微表情都是其内心世界的真实反映，主要表现在眉毛、眼睛、嘴巴、鼻子和面部肌肉的变化。

（1）眉毛

孩子的眉毛会“跳舞”，它总是随着孩子心情的好坏而变得生动起来。比如，当孩子感觉愤怒时，他的眉毛常常竖起来；当孩子表示顺从时，他常常低眉顺眼（有时内心不服气又迫于大人的逼迫也会如此）；当孩子搞怪时，他常常挤眉弄眼；当孩子开心时，他会眉头舒展，喜上眉梢；等等。

（2）眼睛

孩子的眼睛能表达丰富的情感，不管是欢乐还是忧伤，是厌恶还是喜欢，是惊讶还是平静，我们都能从孩子的眼睛中找到答案。从孩子的眼睛中我们还可以看出他是否在说谎，因为孩子在说谎时，常常不敢直视别人，总是躲躲闪闪。我们从孩子瞳孔

的变化也能看出情绪变化。如果孩子对一事物或者某人非常感兴趣，他的瞳孔会扩大；反之，当孩子看到不喜欢或厌恶的东西时，他的瞳孔会缩小。

（3）鼻子

孩子的心理变化也可以通过鼻子的表情动作表现出来。厌恶时耸起鼻子；愤怒时鼻孔张大，鼻翼抖动；紧张时常常鼻腔收缩，屏息敛气，有时还会鼻头出汗。还有一个有趣的现象，当孩子出现恐惧、不安、尴尬等负面情绪时，鼻子会泛白。

（4）嘴巴

孩子的嘴部表情很丰富，我们常常看到孩子可爱的嘟嘴动作。除此之外，孩子还有撇嘴、噘嘴等动作。孩子撇嘴，代表心情低落，处于伤心状态；孩子噘嘴，说明受到了委屈；孩子嘴角上提，代表心情愉悦；孩子张口结舌，说明很惊讶；孩子咬牙切齿，说明愤恨；孩子咬紧下唇，说明在忍受痛苦。

（5）面部肌肉

当孩子面部表情呈现积极状态时，面部肌肉松弛，表明孩子心情轻松、愉快、舒畅；当孩子面部表情呈现消极状态时，面部肌肉紧张，表明孩子神情严肃或者内心紧张、痛苦。

2. 身体姿态

孩子的身体姿态（即肢体动作）有时候也能泄露孩子内心的小秘密。当他处于强烈的兴奋、紧张、恐惧等状态时，往往无法抑制自己身体姿态的变化，会表现出各种不同的动作。当孩子心事重重时，他的脚步是迟缓的；当孩子心情愉快时，他的脚步是轻盈的；当孩子充满自信和自豪感时，他走起路来昂首挺胸；当孩子心情紧张时，他做起事来手忙脚乱；当孩子心虚时，他会浑身颤抖、冒虚汗。

3. 语言声调

孩子的语言已经能表达出他的心境，再配上声调的高低不同，更是将孩子的内心情感表达得淋漓尽致。孩子说话的语调多种多样，有慢条斯理的，有语速很快的，声音的分贝时高时低，有时候还会结结巴巴、语无伦次。不管是什么语调，孩子的喜怒哀乐都藏在其中，我们很容易分辨出来。具体内容，我们会在后面的章节中进行讲解。



别忽略孩子的“小心情”

人类有很多种情感：快乐、伤心、害怕、气愤、厌恶、忌妒……这些情感孩子多多少少都会体验到。快乐是孩子最喜欢的情感体验方式，但是对于伤心、害怕、气愤等消极情感，孩子通常会感到束手无策，无所适从。这就需要父母多关注孩子，从孩子的微表情中看出一些蛛丝马迹。

下面这位妈妈的做法就比较好，让我们来看看她的自述：

如果孩子放学回家，他的脸上有一丝的不开心，我就会想：孩子在学校是不是遇到了什么不开心的事？接下来做饭时，我就