



LAWRENCE B. SHAPIRO

The Secret Language of Children

读懂你的孩子 孩子的秘密语言

[美] 劳伦斯·夏皮罗 博士 著
白敬萱 马洪 等 译



帮助父母进入 0-15 岁孩子的内心世界

解码孩子的肢体语言
孩子 10 种哭声的含义
学到只有专家才能掌握的技巧
帮助孩子掌握 7 种成功社交的秘密
孩子在游戏、故事和绘画中透露的秘密



中国青年出版社

The Secret Language of Children

读懂你的孩子

孩子的秘密语言

(美) 劳伦斯·夏皮罗博士 著

白敬萱 马洪 常子霞 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂你的孩子：孩子的秘密语言 / (美) 夏皮罗著；白敬萱等译. —北京：中国青年出版社 2005

ISBN 7-5006-6166-5

I. 读... II. ①夏... ②白... III. 儿童教育：家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029307 号

北京市版权局著作权合同登记章

图字 01-2005-1573 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话：(010) 64007495 营销中心电话：(010) 64065904

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

*

880 × 1230 1/32 12.5 印张 6 插页 360 千字

2005 年 6 月北京第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷

印数：1 - 8000 册 定价：29.80 元

本图书如有任何印装质量问题，请与印务中心质检部联系调换

联系电话：(010) 84047104

前言：秘密已被揭开

父母与孩子之间的坦诚交流是建立亲密关系的要素之一，这一观点不会有人反对。一旦认识到自己能被他人理解，认识到能在父母充满信心的引领下翻越生活中的一座座高山、跨过一道道峡谷，孩子就能产生安全感和自信心，而这种安全感和自信心又是构成自尊自信的基础。心理学家们已经认识到了这一点：在我们这个日益复杂、压力重重的社会里，父母掌握了与孩子进行有效交流的途径后，他们所培养出的孩子适应性可能更强、可能更少受到各种情感和人际关系方面的问题的影响，而这些问题却困扰着许许多多的成年人。

这并不是一种新的观点。几乎每一本指导如何做父母的书里都强调了与孩子进行坦诚交流的重要性。然而，这些书很少提到与孩子谈话只是情感交流的一小部分。根据心理学研究，在情感交流中只有百分之十的内容是通过话语来实现的，其他百分之九十的内容是通过手势、目光接触、姿势、声音和语调变化等等这些在讲话时附带的行为来实现的。向任何一位善于与他人交流的人——谈判人员、辩护律师、政治家、推销员、售后服务人员——了解他们是如何“读懂”他人的，他们都会



告诉你：我们用这种秘密语言进行交流，这种语言比我们的话语更有力，更能表达我们的意图。

心理学家会告诉你，这种秘密语言不仅能够让你了解孩子的真正意图，了解孩子内心的需求和渴望，而且还能够揭示孩子内心深处的恐惧与困惑。这种秘密语言能打开孩子情感发育的大门，然而父母们还几乎不知道这种秘密语言的存在。

孩子从出生起，就开始通过非语词的交际方式与你进行交流，而且根本不考虑你对这种表达方式有什么样的反应。但是，即使你的孩子开始能讲一些单词或句子的时候，这种秘密语言仍然是他进行交流的基本手段。通过本书提到的许多实例你会看到，如果父母掌握了这种秘密语言，他们在理解孩子的意图以及引导孩子成长等方面就更有信心，就能听出孩子说的话是不是实话，是不是在找借口，也就能了解孩子在经受压力或遇到情感问题而又无法用语言表达时的感受。父母用这种秘密语言来安慰自己的孩子，并且通过这种秘密语言与孩子建立起一种持久的亲密关系。

读完本书，你就会发现，掌握了这种秘密语言，你就能用多种方法与孩子进行交流。同其他所有帮助年轻人解决情感问题的专业人士一样，我也知道，孩子们不用话语公开谈论他们内心的感受，而且，我们对孩子所讲的话语未必能给孩子带来多少安慰。情感不是都能用语词表达出来的，所以当我想帮助孩子了解并解决他们的问题时，就通过他们的绘画、故事、梦境、特别是游戏与他们交谈。毫无疑问，这些方法也是你想要了解的。

最大的秘密是什么？

早在 25 年前，当我学习儿童心理学的时候，我还认为像这样的书就是左道邪说。同大多数同事一样，我也认为，要想帮助孩子了解他们自己的情感问题，就得通过多年的训练去掌握那些非常复杂微妙的方法。由于深受儿童心理分析理论——一种强调下意识象征含义和潜意识冲突的理论——的影响，我以前从未想到过孩子的父母可以学会如何了解孩子内心深处的秘密。现在我认识到我过去的想法是错误的。现在我认为，没有人能比孩子的父母更了解自己的孩子，没有人能比父母更关注孩子的健康与快乐，当然也没有人能比孩子的父母花在孩子身上的时间更多（或许老师除外，老师也应当是这种秘密语言的专家）。根据国家心理健康协会的统计，孩子在遇到情感问题时，除非能得到父母的帮助，否则相当一部分孩子得不到帮助。大约只有 20% 有严重心理问题的年轻人曾经找过专业心理咨询人员或治疗师治疗，其余的人都得不到任何帮助。

专业人员对孩子心理和行为方面的问题的认识越来越深入，并发现有这些问题的孩子的年龄越来越小，因而他们当中许多人都放弃了在自己的治疗室一对一地为年轻人治疗的传统方法。在许多专业人员看来，对父母进行培训似乎是帮助孩子解决所有问题最合理、最切实可行的方法。而且毫无疑问，父母可以像治疗师一样能够有效地运用这种秘密语言来帮助自己的孩子。由伯纳德和路易丝·格尔内在宾夕法尼亚州立大学发起的“亲子治疗方案”已经应用了十几年。这个方案旨在教会父母使用游戏中的秘密语言，孩子的父母每周只接受一次面对



面的培训，三个月后，他们就能够像受过多年培训的专业人员一样成功地帮助自己的孩子。

秘密语言是提高情商的有效手段。

有效地进行情感交流是情商高的人的最重要的特点。看一看商界、各种社团及政界的领导人物，我们就会发现，他们能成功就是因为他们能够进行情感交流，他们知道情感交流的秘密语言是建立各种人际关系的基础。他们知道如何解读、如何使用这种秘密语言。

情感交流在学习、工作和人际交流等方面非常重要。1995年出版的丹尼尔·格尔曼的畅销书《情商》提高了公众对这种重要性的认识。格尔曼引用了一个又一个案例表明，要想取得成功，情商比智商更重要。懂得如何表达自己的情感、懂得如何理解他人的情感，人们就能得到更好的工作，就能拥有更令人满意的人际关系，甚至就能拥有更健康的身体。这一点对政界、商界及社团的领导者而言是千真万确的，对于普通人而言也是千真万确的。

最近几年，情商具有重要作用这一秘密已在商界广为流传。全美国以及全世界的企业的经理和职员都认识到了这一点：情感交流可以提高工作效率，减少无故旷工，而且还可以帮助人们发现自己在工作和家庭中的价值。

数以千计的学校都认识到，帮助年轻人了解自己情感发育过程至关重要。这些学校向小孩子和十几岁的年轻人传授提高情商的技巧——这种方法也被称为情感教育或人格教育——以此来减少校园暴力、从根本上解决日益增多的各种行为问题、

减少吸烟和酗酒之类的高风险行为的发生。

然而，即使人们对情商的重要作用的认知不断提高，你也不能依赖孩子的学校去完成这项工作。通过情感的秘密语言对孩子进行教育和交流的工作从孩子一出生就开始了，而且贯穿于孩子生活的每一天。虽然学校实施的计划可能有很好的效果，而且越来越受欢迎，但是你的孩子在学校里实际学习情感交流的机会仍然很少。即便你的孩子非常幸运，在学校里接受了情感教育，但在学校里接受这种教育的时间一般只有几个月。很显然，学校的教育无法与家中父母的日常影响相提并论。

能够反映问题的秘密信号。

掌握了这种秘密语言，就能尽早发现孩子情感或行为方面的问题，这或许就是父母们去学习这种秘密语言的最具说服力的理由。问题刚一出现，甚至还没有出现任何征兆就对其进行处理，这样就可以避免或者有效地减少大多数心理问题。

许多书都把帮助父母如何识别心理问题的征兆作为主要内容，但是我们发现，在某些征兆出现以前，通过对孩子的绘画、故事、游戏和社会交往等非语词交际方式的了解，父母就可以学会如何识别孩子的苦恼或困惑的迹象。这就最能说明学习儿童的秘密语言的重要意义了。

你也会提高你自己的情商，而且你对孩子的洞察力也会变得更加敏锐。掌握了儿童的秘密语言，父母教育孩子的效果就会更好，父母就能使孩子更具合作精神、对他人更敏感，父母就能有效地帮助孩子与同伴建立更加和谐的关系。



例如，一个 14 岁男孩的单身母亲曾经向我抱怨说：“我儿子用怪异的眼神看着我，好像我就是从外星球上来的一样。他说我不了解他，不了解他的生活。可他又不愿意坐下来和我谈一谈，哪怕十分钟！我真不知道怎样去了解他。”实际上，这个男孩正在告诉而且一直都在告诉他的母亲，他到底是一个什么样的人，只是这位母亲还没有学会怎样去理解儿子的话。他几乎每天都穿的短袖圆领运动衫上都印有他最崇拜的摔跤手：一个肌肉发达的“好人”，多年来一直都在保护他，帮他抵抗那些“坏人”的语言攻击和人身攻击。这个男孩儿的长发乱蓬蓬的，看上去特别像他父亲 25 年前照片上的样子。他听甲壳虫乐队的音乐，而不听那种他的朋友们喜欢听的喧闹刺耳的摇滚乐。每天吃完晚饭后，他都戴上耳机，在客厅的地上把身体缩成一团，就像一个等待安慰的小孩子。所有的小孩子和十几岁的年轻人都是通过他们的服装、发型、兴趣、身势语和其它“秘密信号”来表达自己的感情、需要和苦恼的。但是像许多父母一样，这位母亲也不知道如何解读这些信息。

我认识一对夫妇，他们被学校叫去以后才知道他们 12 岁的儿子要被开除了。父亲对校长说：“我以前一点儿也不知道他出了问题。”校长拿出记录单，上面记录的情况是，在过去的五个多月里，他孩子旷课的次数超过了出勤的次数。“我以前一点儿都不知道。”父亲低声重复道。我们可能感到诧异：孩子的父母怎么会没有发现这些表明孩子出问题的迹象呢？不过看一看有关青年人心理健康的统计数字，我们就不得不承认这种现象每天都在数以千计的家庭里发生。

我们知道，在美国，每天有 3000 个儿童开始吸烟，1.7

万个中学生因行为不端而被停学，5000个十几岁的青少年被逮捕，近1/3的青少年吸毒或酗酒。而且这些孩子的父母大多都说：“我根本不知道。”事实上，表明这些孩子有这种或那种问题的迹象就在父母们的眼前，只是父母们不懂孩子的秘密语言，还不能识别这些迹象。

秘密语言是加强你与孩子关系的最佳途径。

秘密语言最重要的作用或许就在于它可以加强你与孩子之间的关系，而且还可以帮助你成为更善于解决问题的父母。秘密语言会有助于你在孩子的各个年龄段或发育阶段与孩子沟通。宝宝的父母会觉得他们更适应孩子的需要。他们对孩子的哭声更容易做出反应，并用更合适的方法刺激宝宝。只要学会了宝宝的秘密语言，父母们就能够使用这种他们的小孩儿能理解的惟一的语言。

对于某些父母来说，蹒跚学步阶段的孩子会令人感到失望。“不”这个字通常是这个阶段的孩子最常说的10个字之一，而且这是一个他们不容易忘掉的字。不过秘密语言能够解决问题，因为秘密语言实际上是蹒跚学步的孩子使用的最重要的语言。即使孩子不能用合适的词语表达自己的想法，但通过这种秘密语言，你就可以很容易地理解孩子的真正需求。秘密语言还为你提供了一种与孩子交流的新方式，一种向孩子传授良好品德和行为规范的新方式，而良好品德和行为规范将会使他在社交与学业方面取得成功。这种交流你无法用语词来进行，然而你可以通过用身势语、讲故事和做游戏等方式来进行。



例如，有一次，一个3岁女孩儿的母亲来到我的办公室，忧郁地对我说：“我的女儿需要帮助，我也需要帮助。她完全控制了我的生活！她规定我们每天晚上应该吃些什么东西。我对她说她该睡觉了，而她却让我去睡觉。我不得不照她说的去做！”

我看了看那个3岁的孩子，又看了看孩子的母亲，我真不敢相信这是真的，然后自言自语道：“怎么会是这样呢？父母怎么会使小孩儿变成这个样子的呢？”

然而，这位母亲不知道怎样利用秘密语言与她的女儿进行交流。她不知道叫固执的孩子遵守规矩光靠话语是行不通的。于是，我教她如何使用似乎被许多父母遗忘的秘密语言：使孩子变得守规矩的语言（参见第二十章）。

秘密语言的重要性并不随着孩子的成长而降低。虽然他们的词汇增加了，思维能力提高了，但这还远远不够。即使你的孩子长到十几岁，你也会发现，掌握情感的秘密语言有助于你理解孩子的需求，有助于你用新的方式帮助孩子迎接新的挑战。

秘密语言是解决情感问题的语言。

当你学会情感交流的秘密语言以后，你不仅可以发现情感方面出现问题时的最初信号，而且还可以帮助你的孩子学会处理和解决他们自己的问题。心理学家用于孩子身上的技巧要比大多数父母想像的更简单。例如，许多年以前，我在科罗拉多州罗克堡的一所学校里做心理咨询工作的时候，接到一位忧心

仲冲的母亲打来的电话。她的女儿7岁，非常腼腆。这位母亲担心女儿埃米整个夏天会非常孤独。她解释说：“埃米没有朋友，因为她非常腼腆。一想到她整个夏天都将坐在电视机前，而其他孩子却在外面戏耍、跑来跑去，我心里就难受。”

再过两个多星期学校就要放假了，但我答应埃米的母亲，我至少要见埃米两次，想方设法找到母女二人可以在暑期做的事情，并以此帮助埃米改变腼腆的性格。在我们第二次见面快结束的时候，我送给埃米一副我为她制作的游戏棋。我给这副棋起名为“交朋友的游戏”。这是我专门为埃米设计的一种简单的棋类游戏。我画了一个蛇形图，上面有30个方格，两头的方格分别写着“开始”和“结束”。我在这个自制的棋盘上随意添上10个问号，然后又添了几个棋子和一个骰子。接着我写了50张卡片，卡片上列出了玩游戏的人必须回答的问题，如在不同的社交场合他们应该怎么做。卡片上有这样的问题：

- * “巴里从来没有被邀请参加过任何聚会。你有什么好办法？”
- * “达林在阅读方面有困难，但又不想让朋友们知道。他该怎么办？”
- * “你认为其他人喜欢你，请你说出三点理由。”

这个游戏的规则很简单。玩游戏的人扔骰子，当他的棋子走到有问号的方格时，他就得抽出一张卡片并回答上面的问题。谁回答问题好，谁就得两分，第一个走到终点的人再得三分。游戏结束时得分最高的人就是优胜者。



在过去的 20 多年里，我制作了上百副这样的棋，帮助儿童或他们的父母专门了解某些秘密语言（参见第三部分）。在上面的例子中，我送给埃米的游戏棋是为了帮助她学习基本的社交方法，如邀请朋友一起玩游戏，赞扬别人，选择她和她的朋友们都喜欢的活动。我要求埃米的母亲每周和埃米一起玩两到三次这个游戏，如果埃米愿意，还可以邀请其他孩子一起玩。

那年九月，学校开学几个星期以后，埃米的母亲打来电话，还没寒暄几句，她就兴奋地说：“你那个游戏太神奇了！我简直不敢相信这就是我的孩子。暑期开始时，埃米一个朋友都没有。现在她有了三个或许四个朋友。我也说不清。现在她可高兴了。她急切地盼着回到学校和她的新朋友们一起玩。”

听到她说那个游戏“太神奇了”，我很高兴，但我不是魔术师。不过，我确实相信孩子的父母可以成为魔术师。一旦掌握了正确的方法和技巧，你就会发现，情感这种秘密语言的神奇之处远远超过了你在小说《哈里·波特》中读到的任何故事。在本书的第一部分，你将学会如何理解宝宝的秘密语言：如何更好地回应他们的情感需求，如何通过你的行为和语词与他们进行交流。在第二部分，你将学会如何与你的孩子一起做游戏，通过游戏提高孩子的情商。在第三部分，你将学会讲故事的技巧，这些技巧可以帮助你规范孩子的行为、培养孩子的道德情操。在第四部分，你将学会绘画技巧，这些技巧能帮助孩子抚慰创伤，避免创伤给孩子造成终生的影响。在第五部分，你将了解到那些使你的孩子在社交上取得成功的秘诀，这些秘诀将帮助你的孩子在人生的每一个阶段都能建立良好的人

际关系。

但是，这些并不是魔术。我要教你的这些技巧和你做过的事情一样简单，而且非常有趣！你需要记住的是：实施这些技巧，并用这些技巧来指导你的孩子。

每天只需 15 分钟，你就可以改变孩子情感发育的进程。

因为我在书中反复提到秘密语言，所以你已经意识到它的存在，至少已经有了一种模糊的意识。你早就见过你的小孩儿的手势、姿势和面部表情，但你不一定意识到这一点。你肯定也知道怎样和你的孩子做游戏、讲故事、画图画，这些都是孩子的秘密语言的重要组成部分。现在你将学会如何使用这些简单的、让孩子感兴趣的方法，就像心理学家一样去帮助孩子了解他们自己的情感和他人情感。

不过，每天都使用这种秘密语言是一件困难的事情。像任何一种语言一样，情感的秘密语言也需要每天练习，这样才能对孩子的成长起作用。帮助孩子保持心理健康不能偶尔为之，这同注意营养和口腔卫生、叫孩子饭前洗手等行为一样。通过情感的秘密语言与孩子进行交流，就可以避免孩子出现某些严重的问题，如饮食无规律、学习成绩落后等。不过你每天都要进行这种交流。每天只需 15 分钟，但是这是取得成功的最关键的 15 分钟。

因此，在你使用从本书中学到的秘密语言之前，你一定要做出承诺：每天与你的孩子进行情感交流，就像你帮助孩子学习乘法表或做某项体育活动一样。本书将为你提供许多练习方法和活动内容，而且我要求你尽可能多地进行练习。



你不必专门为练习情感交流规定时间，你将会发现，练习秘密语言可以采取多种形式，如睡前讲故事、开车去杂货店时在汽车里玩填字游戏等。我向你保证，如果你每天拿出一点点时间用这种秘密语言与孩子进行交流，那你的子女将会终身受益。

目 录

前言：秘密已被揭开 i

第一部分：婴儿的秘密语言/1

第一章 宝宝真的会讲话 /3

观察宝宝 /4

理解宝宝的哭声 /9

第二章 观察和倾听宝宝的新方法 /18

通过秘密语言与宝宝建立关系 /19

通过秘密语言培养宝宝的情感 /23

用秘密语言教会宝宝进行“自我镇静” /29

第三章 宝宝如何呼救 /35

理解宝宝的痛苦 /35



- 帮助宝宝消除慢性疼痛 /39
- 哭闹过度的宝宝 /41
- 第四章 用手势语跟不会说话的宝宝对话 /49
 - 宝宝比我们想像的更聪明 /49
 - 怎样开始对你的宝宝使用手势? /53
 - 教宝宝使用新的手势 /56
 - 需要记住的几点 /61

- 第二部分：儿童游戏的秘密语言 /63
- 第五章 游戏就是孩子的工作 /65
 - 让家庭的游戏氛围更浓厚 /71
 - 游戏的不同阶段 /79
- 第六章 理解孩子游戏的语言 /89
 - 家庭游戏疗法 /90
- 第七章 反映问题的游戏 /109
 - 进攻性游戏 /111
 - 游戏中的性问题 /115
 - 仪式性的、重复性的或离奇的游戏 /118
 - 当孩子无法与同伴一起做游戏的时候 /120
- 第八章 游戏能使孩子更快乐更自信 /126
 - 向孩子传授理解自己和他人情感的新方法 /130
 - 向孩子传授新的行为模式 /136

2 读懂你的孩子