


蔡万刚◎编著

儿童表情 心理学

(完全图解版)

ERTONG BIAOQING
XINLIXUE

读懂孩子的表情，不忽视孩子的心事；
看穿孩子的表情，不错过孩子的秘密；
洞悉孩子的表情，不误解孩子的反常行为。

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童表情心理学：完全图解版

蔡万刚\编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

父母要想了解孩子，只靠着询问孩子是远远不够的，因为孩子长大了，未必愿意再把自己的心思对父母和盘托出了。因此父母要用心观察儿童的表情，要及时捕捉孩子的各种变化，从而才能洞察孩子的内心，把控孩子的心理。

本书针对儿童的表情进行了深入阐述，内容涵盖孩子的面部表情、肢体动作和语言声调等。其中还列举了一些生活中常见的事例，也分析了孩子很多特定的表情，相信会帮助父母通过表情了解孩子的内心，走入孩子的心理世界。

图书在版编目（CIP）数据

儿童表情心理学：完全图解版 / 蔡万刚编著. —
北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-7826-4

I. ①儿… II. ①蔡… 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（2020）第166633号

责任编辑：张 宏 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：108千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

常言道，六月的天，孩子的脸，说变就变，这句话告诉我们，孩子的面部表情变化是非常丰富，也是非常迅速的，常常让人有应接不暇之感。也有人说，每个孩子都是戏精，可能上一刻还笑得阳光灿烂，下一刻就哭得大雨滂沱了。这是由孩子的身心发展特点决定的。孩子的情绪原本就非常复杂，也很容易产生变化，父母作为孩子的保护神，要想把孩子捧在手心里呵护，要想给予孩子最好的引导和帮助，就应该了解孩子的表情，知道孩子在各种表情之后隐藏的心理特点。

从新生命呱呱坠地的那一刻开始，我们的每一根神经都变得更加敏感，为孩子的喜怒哀乐所牵动着。孩子在漫长的成长过程中会经历不同的成长阶段，孩子成长的每一天都积聚着父母的汗水，也凝聚着父母无悔付出的爱。当看着孩子从襁褓中渐渐长大，能够独立行走，也从那个只会哭泣的小孩子变成了一个有各种丰富表情包的小人精，父母该有多么欣慰呀！但是与此同时，父母也会感到非常迷惘，因为他们发现孩子的心思变得越来越难猜了，和小时候孩子总是主动向父母倾诉相比，



渐渐长大的孩子有了自己的小心思，也不愿意把自己的一切心思都告诉父母。在这种情况下，父母如何才能解答关于孩子喜怒哀乐的测试题，让孩子更快乐地成长呢？

即使是几个月的小婴儿，也会有非常丰富的表情，例如他们有的时候会撇嘴，有的时候会满脸涨得通红，有时候会皱着眉头，有的时候会目光炯炯有神，有的时候又会蔫头耷脑。只是小小的婴儿就有这么多表情，可以想象，当孩子健康长大，他们的表情会更加丰富，他们的心思会更加细腻且复杂。

随着不断成长，孩子不但表情越来越丰富，也会出现一些行为上的改变。例如原本乖巧可爱的孩子，在跟其他小朋友一起玩儿的时候，为了争抢一个玩具而大打出手；原本情绪愉悦的孩子，不知道为何最近却变成了多愁善感的林黛玉，总是哭啼啼的；不知道为什么孩子小小年纪就学会了撒谎，常常会对父母说一些瞎话；不知道为什么孩子总是动来动去，就像患上了儿童多动症一样……

孩子的表情所涵盖的范围是非常广的，不仅包括孩子的面部表情，也包括孩子的肢体动作和语言声调，所以父母在了解孩子表情的时候，要把知识面放得更加宽广，从而了解更多关于孩子表情的知识，让自己心中的疑惑都能够迎刃而解，也如愿以偿地找到合适的方式与孩子相处。



不管孩子是否愿意向父母说出他们的心事，他们都必然会透露自己的真实心意。父母只要多多观察，捕捉孩子敏感细微的表情，就能够看到孩子表情的变化，就能够读懂孩子内心的语言，那么父母就可以成为孩子的知心人，陪伴孩子快乐成长！

编著者

2020年10月

目 录

第一章 六月的天孩子的脸，每个孩子都是“小戏精” / 001

及时捕捉孩子的“小心情” / 003

婴儿的面部表情不可忽视 / 009

不要强行禁止孩子哭泣 / 016

读懂婴儿不同的哭声 / 020

对孩子的精彩表演不动声色 / 026

第二章 积极表情解读：好父母造就孩子的正能量 / 031

内心愉悦，表情和善 / 033

父母好心态，孩子好心情 / 038

让孩子充满自信 / 042

不要总是给孩子贴上负面标签 / 047

南风效应：用爱包裹孩子 / 051

第三章 消极表情解读：宝宝心里苦，你可知道吗 / 057

孩子为什么爱哭 / 059



孩子为什么愤怒 / 061

孩子为什么恐惧 / 066

孩子为什么害羞 / 069

教会孩子排解负面情绪 / 074

第四章 要想洞察孩子内心，关注孩子坐卧立行 / 079

行走敏感期，爱踩不平路 / 081

用挺直的身体表示反抗 / 085

用跺脚表示强烈不满 / 090

坐不住的孩子都是多动症吗 / 094

第五章 不可忽视的肢体动作，表露孩子的真心 / 101

孩子厌食，是因为叛逆 / 103

孩子为何乱丢东西 / 108

孩子特别依赖：缺乏安全感 / 111

孩子走来走去 / 116

孩子喜欢抢夺玩具 / 120

孩子总是与人冲突 / 124



第六章 是谁出卖了孩子的“谎言”：不可不知的说谎表情 / 131

看人识面，谎言不攻自破 / 133

父母言行一致，孩子诚实守信 / 137

面对谎言，是否要揭穿呢 / 141

帮助孩子克服说谎 / 146

如何看待孩子的说谎 / 150

第七章 孩子之意不在酒，在乎言语也 / 155

说狠话，诅咒敏感期到来 / 157

孩子为何喜欢顶嘴 / 162

孩子为何喜欢插话 / 167

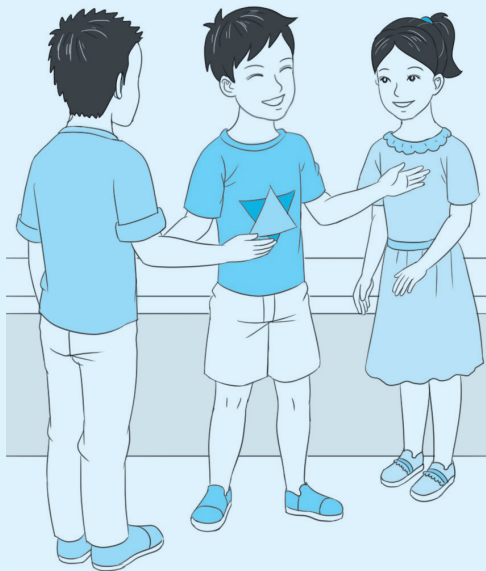
孩子喜欢告状 / 172

孩子不愿分享 / 176

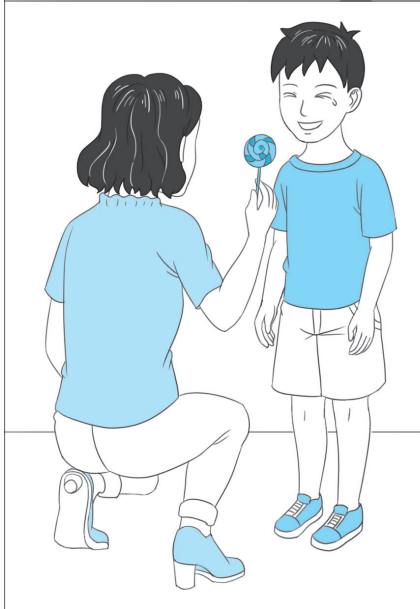
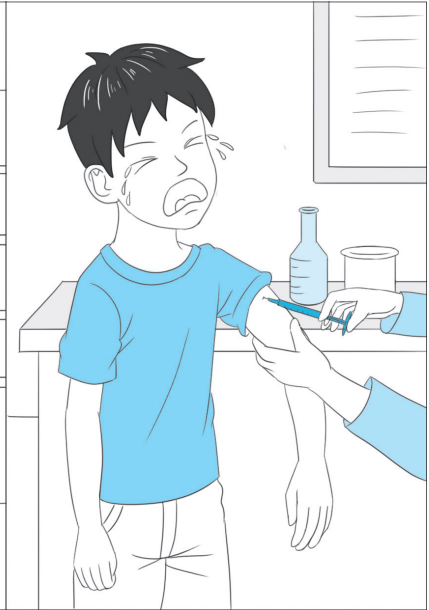
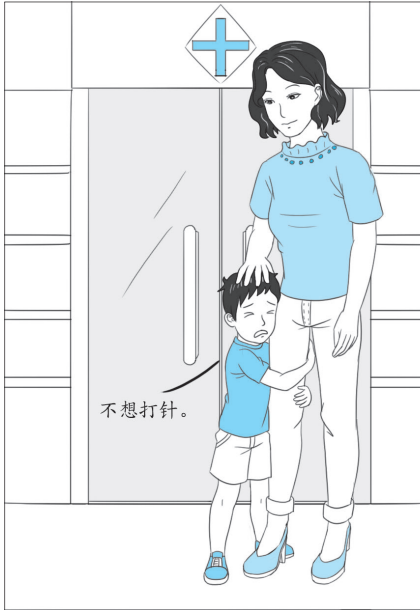
参考文献 / 181

第一章

六月的天孩子的脸，每个孩子都是“小戏精”



和成人相比，孩子的语言表达能力相对比较弱，他们还不能够随心所欲地运用语言来表达自己的所思所想，表达自己的情绪和感受。在这样的情况下，作为父母要更多地观察孩子的表情，这是因为孩子的表情就是他们内心真实的反应，也代表了他们此时此刻真实的情感状态。父母要通过孩子的表情了解孩子真实的心思，读懂孩子传递的心绪，从而才能在孩子有需要的时候给予孩子及时的回应，也给孩子最好的帮助。





及时捕捉孩子的“小心情”

人类有各种各样的感情，例如喜怒哀乐、担心、害怕、恐惧、厌恶、嫉妒等。这些情绪，既会影响成人的生活，也会影响孩子的表现。很多成人误以为孩子并没有太多的复杂情绪，而实际上，孩子对于这些情绪的体验并不比成人少，只是有的时候成人忽略了孩子的小心情，所以才会认为孩子的生活中只有快乐，而没有忧愁。

父母要及时地捕捉孩子的小心情，体察孩子的情绪，这样才能关注孩子，也才能帮助孩子。通常情况下，孩子最喜欢快乐玩耍，他们对于快乐是来者不拒的，但是对于其他的消极负面情绪，例如恐惧、担心、害怕、愤怒等，孩子往往不知道应该如何应对。实际上，父母要成为孩子情绪的领导者，就应该要多关注孩子的负面情绪，尤其是要在孩子的负面情绪中捕捉蛛丝马迹，了解孩子的所思所想。

下午放学回到家里，妈妈发现佳佳有一点点不开心。看到佳佳的表情，妈妈很担心，但是她没有当即问佳佳，而是想给



佳佳一个缓冲的时间。妈妈继续留在厨房里做饭，等到吃饭的时候，看到佳佳吃饭的心情已经比之前好了很多，妈妈这才试探着问佳佳：“佳佳，今天在学校里有什么不开心的事情吗？我看你回来的时候表情非常凝重。”看到妈妈关切的眼神，佳佳对妈妈说：“今天，我和好朋友吵架了，我很生气。”

妈妈知道佳佳的好朋友是豆豆，纳闷地问：“你和豆豆吵架了？”佳佳点点头，妈妈说：“豆豆这个孩子脾气挺好的呀，你们到底是为什么吵架呢？”听了佳佳的讲述，妈妈才知道原委。原来，考试的时候，佳佳有一道题目不会做，想问豆豆，豆豆却死活也不愿意告诉佳佳。佳佳一直小声地喊豆豆，又用脚踢豆豆的板凳，但是豆豆却假装不知道。后来，豆豆索性提前交了试卷。看到豆豆这么不仗义，佳佳感到很郁闷。听了佳佳的描述，妈妈语重心长地对佳佳说：“佳佳，考试成绩虽然很重要，但是考试的目的是更重要的。考试不仅仅是为了取得好成绩，也是要检测你们前一个阶段学习的成果如何，如果采取弄虚作假的方式取得了好成绩，而实际上对于有些知识的掌握却并不好，那么就会自己欺骗自己，导致在下次考试中还会再犯同样的错误。所以，妈妈认为豆豆不愿意配合你作弊，反而是为你好，这样你至少知道自己哪些地方掌握得不



好，就能够及时地查漏补缺。你觉得呢？”在妈妈一番耐心的开导之下，佳佳恍然大悟地点点头，说：“原来，豆豆才是我的真朋友呀！如果他告诉我答案，反而是害了我。”妈妈由衷地说：“是啊，你应该庆幸自己有豆豆这样的好朋友，他一定会给你真正的帮助。”

第二天放学回到家里，佳佳兴高采烈，才刚刚进门，还没有来得及换鞋呢，佳佳就冲着妈妈喊道：“妈妈，豆豆今天主动给我讲了考试中的那道难题，比老师讲得还细致呢！你说得很对，豆豆才是我真正的朋友。我想，以后不管在哪里碰到这道题目，我都能做得很正确。”

在这个事例中，妈妈及时捕捉到孩子的小心情，知道孩子在学校里发生了不愉快的事情，在了解事情的原委之后，也能够及时地给予孩子思想上的开导，从而让孩子意识到真正的朋友应该是什么样子的。这对于帮助孩子疏导负面情绪，培养正确认知是非常重要的，也是非常有益于孩子成长的。

通常情况下，孩子之所以会出现情绪上的波动，表情变得微妙，就是因为他们遇到了以下这些事情。首先，孩子有可能遇到突发事件。孩子处理突发事件的能力相对较差，这是因为他们缺乏人生的经验，各方面的能力也没有得到完全发展。



尤其是在学校和生活中，孩子与老师、同学之间还会发生一些不愉快的矛盾或者冲突。此外，孩子也有可能身体突然感到不适。这些原因都会使孩子出现情绪上的波动，表情也会变得不同寻常。

其次，很多孩子长期得不到父母的关爱，心情也会变得很糟糕。尤其是在农村，很多父母外出打工，把孩子交给年迈的爷爷奶奶负责照顾。这些孩子小时候也许有吃有喝，并不觉得父母不在身边有什么不好，但是随着孩子渐渐长大，他们越来越懂事，看到身边其他孩子都能得到父母的陪伴和照顾，他们就会感到非常失落。

除了不能得到父母的陪伴之外，孩子还有可能因为其他原因而感到失落，例如家庭中又有了新成员，会使大孩子感觉自己不被重视。那么，当家里有第二个孩子出生的时候，爸爸妈妈一定要重视大孩，给予大孩更多的关爱和陪伴。这样才能避免孩子出现情绪波动。

再次，孩子也会承受巨大的压力。听到这个说法，很多父母都会感到惊讶：孩子每天不愁吃不愁喝，无须为生活奔波劳累，只需要好好学习就行，为何会承受巨大的压力呢？不得不说，父母对于孩子生存的现状并不了解。孩子现在并不得那么轻松，尤其是父母望子成龙，望女成凤，总是希



望孩子一夜之间就能成人成才，还会花费重金给孩子报名参加各种各样的课外补习班。这使得孩子根本没有时间玩耍，更没有时间做自己喜欢的事情。在这样的情况下，父母的爱变成了孩子的压力，渐渐地，孩子总是不能够实现父母的期望，他们就会自我怀疑自我否定，导致自己变得非常忧郁和悲观。

明智的父母知道，孩子的成长比学习成绩更重要，他们会以长远的目光看待孩子的成长，也会致力于激发孩子的学习兴趣，激励孩子坚持努力学习。有些父母还会陪孩子一起玩耍和游戏，更是能够在亲子互动的过程中加深亲子关系，缓解孩子的巨大压力，这对孩子成长是非常有好处的。

最后，父母要为孩子营造良好的家庭气氛，让孩子有很好的成长氛围。父母是孩子最值得依赖和信任的人，家庭是孩子生存的主要环境，那么对于孩子而言，如果家庭气氛不好，或者父母的情绪变化很大，他们就会受到影响，导致情绪波动。

有人说，父母是孩子的第一任老师，也是孩子成长的陪伴者，也有人说孩子是父母的镜子，那么当孩子的情绪出现问题，表情变得沉重压抑时，父母先不要急于质问孩子到底发生了什么事情，而是应该首先反思自己是否给孩子做出了好榜样，是否给孩子营造了良好的家庭氛围，让孩子心情愉悦。只



有在得到肯定的回答之后，父母才能够给予孩子更积极的情绪影响。

时代的快速发展，使离婚率越来越高。很多父母因为一言不合，或者是性格差异，或者是其他原因而选择离异。在离异的家庭中，受到伤害最大的就是孩子。父母如果选择离异，一定要采取和平分手的方式，尽量不要给孩子带来太大的负面影响。如果选择继续在一起生活，那么就要调整好心态，更友好地与对方相处，避免因为闹矛盾而影响孩子的情绪。在一个动荡不安的家庭里，孩子一定会缺乏安全感，而且有些孩子性格内向，他们还会认为是因为自己表现得不够好，所以才导致父母之间纠纷不断，矛盾不断。

父母即使遇到问题，也不要当着孩子的面争吵，尤其是问题关系到孩子的教育时，更是应该在避开孩子的情况下达成一致，然后再与孩子进行沟通，这样才能够避免孩子因此而产生困惑，也才能避免孩子因此而否定自己。总而言之，只有乐观向上的父母才能养育出快乐活泼的孩子，父母要向孩子传递坚强快乐、积极向上的力量，父母要向孩子传递良好的情绪，让孩子在情绪方面具有张力，让整个家庭成为孩子成长的乐园。