

七田真早教经典系列

七田真 0~6岁右脑教育法

【日】七田真 著 / 思可教育 译 / 马思延 审校



让孩子以不一样的思维方式，
迎接不一样的未来



七田真 国际右脑开发权威
儿童早期教育专家

凤凰卫视主持人 陈晓楠

清华大学教授，曾5次获普利策奖提名 李米勒

摇篮网CEO 杨国

悠贝亲子图书馆创始人 林丹

魔书堡亲子阅读创始人 付立平

美国密苏里大学计算机系主任 许东

北京大学哲学系副教授 程乐松

联合
推荐

全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

媒体
推荐

头条 今日头条
今日头条 官方认证

腾讯儿童
Kid.qq.com

Yaojian 瑶瑶网
www.yaojian.com

爱早教
izaobao.com

沪江
沪江网校

七田真早教经典系列

七田真 0~6岁右脑教育法

【日】七田真 著 / 思可教育 译 / 马思延 审校

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

七田真：0~6岁右脑教育法/[日]七田真著；思可教育
译．—北京：化学工业出版社，2016.1
(七田真早教经典系列)
ISBN 978-7-122-25763-5

I. ①七… II. ①七… ②思… III. ①婴幼儿—早期教育
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第285209号

本书中文简体字版由七田厚经思可教育投资开发 (深圳) 有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-0170

责任编辑：杨晓璐 杨骏翼
责任校对：宋 玮

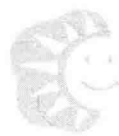
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：三河市延风印装有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张7 字数110千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究



总序

2012年3月，“七田真早教经典系列”顺利地与中国广大读者首次见面！3年多来感谢大家对七田式教育的支持与认可。由于本套作品成书时间比较早，本次我们对内容进行了全面的审校、修订，力求与时俱进。

这里要感谢思可教育集团，感谢马思延先生，还要感谢非常“给力”的化学工业出版社！

在我很小的时候，父亲七田真就经常跟我讲他在中国的故事：他的出生地大石桥是怎样的地方，后来跟随做工程师的父亲移居大连、北京，直到16岁踏上日本国土时的情景。父亲热爱学习、喜欢钻研，中国文化博大精深，5000年来的各种经典著作想必是他最佳的精神食粮。迄今在父亲故居中还可以看到他细心批注的《论语》、《大学》、《中庸》，在他留下的200多种作品里，也常常有中国传统文化的影子，甚至在他去世后留下的随笔中也有一篇名为“记忆中的北京”。可见，“中国”这两个字在父亲的一生中具有举足轻重的地位，

如果他知道自己倾注毕生精力创办的“七田式教育”能够回到中国这片“故土”生根、发芽、开花、结果，我想他心中肯定会更加饱满、更加骄傲！

“七田真早教经典系列”能够在中国如此“隆重”地出版以及再版，也和七田真国际教育中心正式进入中国息息相关。2009 年底我们授权思可教育为代理机构。2010 年 9 月 1 日中国首家教学中心，也是全球第 518 家中心，在深圳市正式开学。5 年来七田真国际教育在中华大地上不断开花结果，目前已经在深圳、北京、上海、昆明、广州等城市拥有全直营中心 12 家，也让我们的全球教学中心增加到了 557 家。

我们相信每一个孩子生来都有巨大潜能，这些潜能可以通过科学的方法开发出来，并保持下去，就像鲜花经过浇水、施肥、日光沐浴后终会绽放一样。而爱心是开发潜能的基础，宝宝只有在满满的爱心呵护之下才能有充分的自信，潜能也才可以无拘无束地发挥出来。就

像土壤对鲜花一样，爱是孩子成长的基础；同时爱也是有原则、有方法的，决不等于溺爱。给予孩子爱的同时也要严格，要教育孩子学会忍耐。教育的目的不只是上一所好的小学、中学、大学，更重要的是培养孩子走入社会时必备的能力，培养他们的心灵。所以我们一直倡导的是，用爱、严格、信赖来培养全人格的宝宝。

本次出版的“七田真早教经典系列”共有6册：《七田真胎教法》，《七田真：0~6岁右脑教育法》、《七田真：爱与规则》、《七田真：培养优秀宝宝父母必上的7堂课》、《七田真：情商教育法》、《培养右脑思维的33个亲子游戏》，除了最后1本我自己的著书之外，其他5本都是在我父亲七田真留下的大量图书中精挑细选出来的，涵盖了七田式教育的主要内容。从胎儿期开始，从理论与实践两个角度指导父母如何与孩子建立良好亲子关系，如何在爱心的基础上培养心性美好，左右脑均衡发展的宝宝。我希望这套丛书能够帮助中国的家长在教育的路径上找到正确的方向，体会到育儿的乐趣；

更加希望伴随着七田真国际教育在中国的发展，有越来越多的中国宝宝有机会接受以心灵教育为目的，重视宝宝综合素质的七田式教育！

七田 厚

七田教育研究所

2015 年 10 月 19 日



前言

如今，养育孩子变得越发困难。

与以前不同，随着核心家庭^①越来越多，都市邻里关系越来越生疏。一些年轻夫妇在养育孩子时，因为没有可商量的人而显得有些束手无策。这种现象随着社会的发展变得日趋普遍。

尽管有不少图书介绍了一些关于母乳喂养、更换尿布、制作断奶食物等婴幼儿的基本护理方法，但涉及婴幼儿的大脑开发、心智培养、勇气培养及立志方法的图书却少之又少。

当今社会正在经历着重大变革，学校教育也处于转型阶段，我们必须时刻认识到当前的社会背景及发展趋势，这样等到孩子将来上学时，才能得以从容面对各种各样的挑战。21 世纪被誉为“脑科学与教育的时代”，在这个时代，育儿图书比以往担负起了更加重要的使命。

本书汇集了我从 1968 年从事幼儿右脑教育研究工作起直至 2004 年，长达 36 年所总结的育儿理论——七

① 核心家庭指仅仅由夫妻或单亲与未婚子女所构成的家庭。——译注

田式育儿理论，该理论属于潜意识教育领域，即右脑教育领域，是以“心灵教育”为基础的教育理论。本书综合了七田式育儿理论的基础与诀窍，立足于最先进的右脑教育理论，针对胎教、与初生婴儿的交流对话、照看婴儿以及传递爱的方式等问题逐一进行详细的讲解。同时，为了发掘孩子与生俱来的优秀能力，书中还介绍了七田真教室开发并实践的右脑游戏，并针对年轻夫妇在育儿过程中遇到的种种烦恼，逐一提供解决策略，这也是本书的最大特点之一。

0~6岁孩子的成长主要靠大脑中的右脑发挥作用。右脑在这一时期所受的刺激会影响孩子将来的心智及性格。我们也可以这样认为，孩子在幼儿时期所处的环境将影响他们的一生。

了解这一点之后，我想大家也就能理解为什么我们常说“幼儿时期是人一生中最关键的时期”了。很多父母正是理解了这一本质，所以正在根据七田式育儿理论进行育儿实践；而曾在七田真教室学习的孩子们长大后也都成为了各个领域的活跃人物。

A.N. 在幼儿时期就进入了七田真教室学习，如今他26岁了，已成为全球瞩目的音乐家；T.S. 今年19岁，他在2004年戛纳国际电影节公映的日本电影《茶之味》中担任主角；S.N. 今年24岁，现在在日本东京大学研究生院从事心脏病研究。

此外，在早期的学生中，还有成为大学教授的S.A.，年纪轻轻就获得环境学博士学位的M.M.，以及作为女性企业家而获得国家表彰的K.H. 等。越来越多的七田真教室的学生在社会各个领域发挥着重要作用。

可以说，正是这些学生的成功，向世人证明了七田式育儿理论并非纸上谈兵，而是对社会有益的有效育儿方法。我在这里衷心希望在七田式育儿理论影响下成长起来的孩子们，也能像他们的大哥哥、大姐姐那样，将来成为社会舞台上的领军人物。

七田真





第1章 七田式育儿理论的基础

右脑的力量 / 002

右脑教育将改变人类 / 005

唤醒大脑的“沉默领域” / 006

教育的关键不在灌输知识，而在从“0岁”开始培养心性 / 008

过了13岁，大脑的基础工程基本结束 / 011

不给教育设定框架，才能挖掘出孩子的才能 / 013

父母要学会向孩子表达爱 / 017

让孩子感受到爱的“8秒钟拥抱法” / 019

传递积极情绪的“5分钟暗示法” / 022

惊人的潜意识能力 / 025

右脑教育重视开发想象力 / 028

右脑教育可迅速提高学习效率 / 031

曾在七田真教室学习的孩子的现在 / 034

第2章 婴幼儿教育理念的更新来自于脑科学的发展

左脑为语言脑，右脑为图像脑 / 040

右脑训练的重要道具——闪卡 / 043

让孩子尽早开始读写练习 / 046

不要让幼儿看有很多暴力画面的电视节目 / 047

当大脑电波与地球电波共振时，大脑能量最大 / 048

右脑是潜意识脑，潜藏着意识无法发挥的能力 / 050

从左脑转换到右脑的三个步骤：冥想、呼吸、想象 / 052

右脑教育取得的效果 / 054

第3章 右脑教育从胎儿期开始

育儿从胎教开始 / 062

速读能力的培养 / 065

胎儿期的创伤修复方法 / 067

第4章 通过对话培养好孩子

对于刚出生的婴儿，爱抚和对话尤为重要 / 072

传达爱的对话：妈妈好爱你 / 076

培养爱心的对话：心胸宽广比心胸狭窄好 / 078

培养忍耐力的对话：你的忍耐力很好，真棒 / 080

培养耐性的对话：你很努力，妈妈很感动 / 082

培养注意力的对话：你做得真棒 / 085

培养独立性的对话：你可帮妈妈大忙了 / 087

培养积极性的对话：你在做这件事情吗？真不错 / 089

培养创造力的对话：嗯，你的想法真棒 / 091

培养社会性的对话：你真善良啊 / 093

培养自信的对话：没关系，你肯定行 / 095

通过对话培养孩子的远大理想 / 098

伤害孩子心灵的十句话 / 100

第5章 提升孩子智力的右脑游戏

七田式育儿课程 / 104

锻炼直觉力的游戏：ESP 游戏 / 109

培养快速大量记忆能力的游戏：闪卡训练 / 112

提高记忆力的游戏：听读背诵 / 116

培养右脑记忆力的游戏：1000 幅图画记忆 / 120

培养计算能力的游戏：点卡训练 / 124

培养英语能力的游戏：七田式双语教学法 / 128

培养乐感的游戏：图像学习法 / 131

培养运动能力的游戏：心理训练 / 135

掌握速读能力的游戏：1 分钟速读训练 / 137



第6章 右脑训练中的常见问题

右脑开发后的状态是什么样的 / 142

大量记忆数列有什么意义 / 143

“5分钟暗示法”会压抑心灵吗 / 144

胎教应该从什么时候开始 / 146

如何把握夸奖和批评的尺度 / 148

能否使用命令的语气让孩子做事 / 149

家长如何保持稳定的情绪 / 151

真的不能体罚孩子吗 / 153

父亲应该如何与孩子建立亲密的关系 / 155

父亲与母亲的角色分工是什么 / 157

如果夫妻双方与孩子相处的时间都有限应如何
育儿 / 159

跟周围的母亲和孩子们应该如何相处 / 161