



汉竹
● 亲亲乐读系列



胎教 一本通

汉竹 编著

随书附赠



胎教音乐CD



胎教故事书

中央电视台少儿频道“宝宝一家亲”栏目特约主讲
中国教育电视台“亲亲宝贝”栏目特聘专家

南亚华 教授 倾情推荐

优质胎教素材 + 经典胎教理论 = 宝宝卓越的先天禀赋



中国轻工业出版社

胎教

一本通

Tai Jiao Yi Ben Tong

 中国轻工业出版社

序言



曾经，你的世界轻舞飞扬，可以无忧无虑地去游荡，去体会这个世界上任何你感兴趣的事物。

曾经，你的世界自由自在，即使是忙碌的工作中间，也禁不住要发自内心地歌唱。

曾经，你以为你是这个世界的主角，你的微笑可以征服一切的不美好。

曾经……

现在，你拥有曾经拥有的一切，上帝也格外地优待你，又给了你一份无上的荣耀，那就是，给你一个生命，让你成为一个——母亲。

从此以后，你的世界就要变了，变得更加不同凡响，更加丰富多彩，也更加不可思议，你的生活从此有了重心，你要围着它不停地旋转，那就是你的孩子。

当你命令我歌唱的时候，我的心似乎要因着骄傲而炸裂，我仰望着你的脸，眼泪涌上我的眶里。

我生命中一切的凝涩与矛盾融化成一片甜柔的谐音——

我的赞颂像一只欢乐的鸟，振翼飞越海洋。

我知道你欢喜我的歌唱。我知道只因为我是个歌者，才能走到你的面前。

我用我的歌曲的远伸的翅梢，触到了你的双脚，那是我从来不敢想望触到的。

在歌唱中的陶醉，我忘了自己，你本是我的主人，我却称你为宝贝。

——泰戈尔



他是你思想的阅读者，也可称为一个小小的“窃听者”。他感知你，就像你时刻感受着他；他呼应你，就像你们已经是熟识的伙伴；他安慰你，因为你是他最值得信赖的人。别再对他不闻不问，他真的来了，有生命，有尊严，有思想，把最好的东西都给他吧，天籁般的音乐，好听的故事，优美的诗句，妈妈的喃喃细语，爸爸的幽默聪慧……他等着你去塑造他。

愿这本书，帮助你孕育一个了不起的孩子。

高亚华

著名儿童保健专家

北京大学第一医院预防保健科医生

中央电视台少儿频道“宝宝一家亲”栏目特约主讲

中国教育台“亲亲宝贝”栏目特聘专家

目录

导读：胎教，从他来的第一天开始



第 1 个月

即将成为一个母亲

第1周

孕育的开始 14

胎教形式应该自由、愉悦 14

第2周

“珍贵史料”——准妈妈的胎教日记 16

准爸爸也是胎教主角 17

第3周

散步是最好的运动胎教 18

音乐胎教——增强想象力和集中力 19

第4周

本周每日胎教计划表 20

妈妈讲故事：小蝌蚪找妈妈 21

为宝宝读诗：开始 22

名画欣赏：鸢尾花 23

第2个月

当你还是一颗快乐的小胚芽

培养高智商宝宝的第一步 26

本月每日胎教计划表 27

第5周

妈妈讲故事：飞翔的蒲公英 28

爱的手语：欢迎你，小宝贝 29

第6周

妈妈讲故事：豌豆花 30

妈妈读美文：飞不走的蝴蝶 31

为宝宝读诗 32

名画欣赏：落日下的播种者 33

第7周

名家散文：荷塘月色（节选） 34

更多有趣的故事 35

宝宝学唐诗：《采莲曲》《采莲词》 36

宝宝听名曲：春江花月夜 37

第8周

妈妈讲故事：猴子捞月 38

月亮儿歌好多首 39

胎宝宝喜欢准爸爸的抚摸 40

名画欣赏：星月夜 41

第3个月

一个真正意义上的胎宝宝

妈妈快乐，宝宝健康 44

本月每日胎教计划表 45

第9周

妈妈讲故事：豌豆公主 46

认识四季 47

第10周

名家散文：芦花（节选） 48

宝宝的儿歌：拔萝卜、一闪一闪亮晶晶 49

启蒙英语歌曲：字母歌 50

名画欣赏：新春到 51

第11周

妈妈讲故事：拇指姑娘的诞生 52

为宝宝读诗：我有一只春鸟 53

更多艾米莉·狄金森的小诗 54

宝宝听名曲：四小天鹅舞曲 55

第12周

名家散文：春 56

准爸爸的声音，宝宝更喜欢 57

意念胎教：宝宝的第一幅画像 58

名画欣赏：伸手去摸苹果的婴孩 59

第4个月

宝宝，多想给你一个聪明的大脑

宝宝的完美人格塑造 62

本月每日胎教计划表 63

第13周

妈妈讲故事：小马过河 64

宝宝喜欢的小故事 65

第14周

成语故事：孟母三迁 66

宝宝学国学：三字经（节选） 67

谜语时间 68

名画欣赏：伊蕾娜·卡昂·当韦尔小姐像 69

第15周

名家散文：窗外的春光（节选） 70

民间儿歌好多首 71

宝宝听名曲：摇篮曲 72

爱的手语：爸爸爱你，妈妈爱你 73

第16周

妈妈讲故事：“桂冠”的由来 74

手影游戏（1） 75

准爸爸是胎宝宝最好的数学老师 76

漂亮的十字绣 77

第5个月

用胎动证明自己的存在

宝宝的感知能力训练 80

本月每日胎教计划表 81

第17周

妈妈讲故事：曹冲称象 82

更多智慧小故事 83

第18周

古代寓言故事 84

有趣的童谣 85

准备闪光卡片 86

名画欣赏：豪家佚乐图 87

第19周

名家散文：江行的晨暮 88

宝宝听名曲：大海 89

笑一笑：为什么不带我 90

英文启蒙：泰戈尔的诗 91

第20周

妈妈讲故事：奇怪的镜子 92

为宝宝读诗：再别康桥 93

准爸爸给胎宝宝做“按摩” 94

名画欣赏：摩特枫丹的回忆 95

第6个月

大脑皮质发育完全之后

胎宝宝的EQ教育 98

本月每日胎教计划表 99

第21周

妈妈讲故事：小雨点 100

宝宝喜欢的儿歌 101

第22周

名家散文：向日葵、蝴蝶 102

童谣：早操歌 103

宝宝学唐诗：荷花 104

名画欣赏：荷花蜻蜓 105

第23周

妈妈讲故事：闪亮的心 106

宝宝学百科：小露珠是怎样形成的 107

二十四节气歌 108

宝宝听名曲：小狗圆舞曲 109

第24周

名家散文：歌声 110

为宝宝读诗：你是人间四月天 111

准爸爸会听胎心音 112

名画欣赏：洗澡 113

第7个月

自由活动神经越来越活跃

对胎宝宝的光感训练 116

本月每日胎教计划表 117

第25周

妈妈讲故事：蜗牛和玫瑰树 118

动物数字歌 119

第26周

励志成语故事 120

闪光卡片 121

猜谜语 122

名画欣赏：向日葵 123

第27周

宝宝学唐诗 124

有趣的推理游戏 125

笑一笑：幽默的鹦鹉 126

宝宝听名曲：勃兰登堡协奏曲 127

第28周

妈妈讲故事：婆婆的枣又回来了 128

意念胎教：宝宝又长大了 129

准爸爸的新任务 130

名画欣赏：海棠蛱蝶图 131

第8个月

拳打脚踢的胎宝宝

增进胎宝宝的思维能力发育 134

本月每日胎教计划表 135

第29周

经典格林童话：美丽的天鹅 136

英文儿歌：豆子袋 137

第30周

妈妈讲故事：神奇的西瓜 138

绕口令 139

闪光卡片 140

名画欣赏：开花的杏树 141

第31周

名家散文：冬天的美 142

妈妈唱儿歌：雪绒花 143

宝宝学百科：关于雪花的秘密 144

名画欣赏：持扇的少女 145

第32周

历史智慧故事：田忌赛马 146

苏轼·宋词两首 147

准爸爸带宝宝亲近大自然 148

名画欣赏：莫奈的维特尼花园 149

第9个月

已经会对妈妈的情绪作出反应

给宝宝好情绪、好性格 152

本月每日胎教计划表 153

第33周

妈妈讲故事：七色花 154

认识形状和颜色 155

第34周

为宝宝读诗：金色花 156

动脑筋：数三角 157

宝宝听名曲：王宫烟火音乐 158

名画欣赏：花卉图 159

第35周

妈妈讲故事：满山的玫瑰花 160

小小绕口令：花和瓜 160

宝宝学国学：诗经·蒹葭 161

有趣的汉字 162

笑一笑：生日问题 163

第36周

妈妈讲故事：小白兔故事两则 164

小游戏：用手指敲出的雷雨 165

准爸爸送给胎宝宝的礼物 166

名画欣赏：猫与花 167

第10个月

等待中的瓜熟蒂落

给世界一个优秀的公民 170

本月每日胎教计划表 171

第37周

名家散文：清凉的水罐 172

闪光卡片：汉字“苗” 173

第38周

名家散文：小青虫变蝴蝶 174

妈妈唱儿歌：小燕子 175

手影游戏（2） 176

名画欣赏：母爱 177

第39周

妈妈讲故事：猜猜我有多爱你 178

为宝宝读诗：仙人世界 179

闪光卡片：爱 180

笑一笑：童言无忌 181

第40周

妈妈讲故事：信念是一粒种子 182

意念胎教：宝宝又长大了 183

宝宝，爸爸准备迎接你 184

名画欣赏：美丽的女园丁 185

附录：全书胎教素材索引

故事 186

散文 186

诗歌 187

音乐 187

国学 188

名画 188

儿歌 188

益智游戏和笑话 189



导读

胎教，从他来的第一天开始

成功胎教的经典案例是“斯瑟蒂克家的四个天才”。斯瑟蒂克夫妇是美国一对普通夫妇，但他们却培养了四个天才儿童：大女儿5岁时，便从幼儿园一下子升到高中一年级，10岁便成为当时全美最年轻的大学生；二女儿12岁进入曼达雷茵大学；三女儿11岁时已是高中三年级学生；最小的女儿4岁时便已在家中学习小学高年级的课程。这四个孩子的智商都在160以上，都被列入了仅占全美5%的高智商者的行列。

是什么创造了这样的奇迹？她们的妈妈披露：是良好的胎教！如果你希望你的孩子也能拥有美好的未来，那么从他来的第一天开始，就对他进行系统而科学的胎教吧！

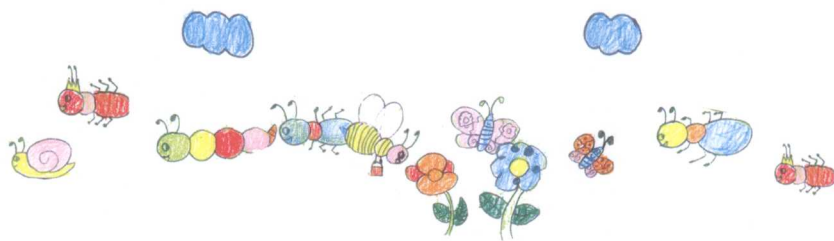
• 胎教，让你拥有一个天才宝宝

很多准爸爸妈妈都有这样的疑惑，小宝宝刚来的时候就进行胎教是不是有点早呢？

关于这些问题，以上案例中的四个天才可以给出最好的答案，她们的母亲都是在她们刚到来时就开始了教育，在起跑线上就快人一步。掌握了科学的胎教方法，相信你的宝宝以后也会有出人意料的表现。

• 孕中期随着宝宝的发育，加强胎教

孕中期，胎宝宝的大脑结构及神经系统已经发育得很复杂了，因此，我们教给胎宝宝的这些知识都能够在胎宝宝的大脑中留下记忆，对胎宝宝的大脑发育也有很好的促进作用。



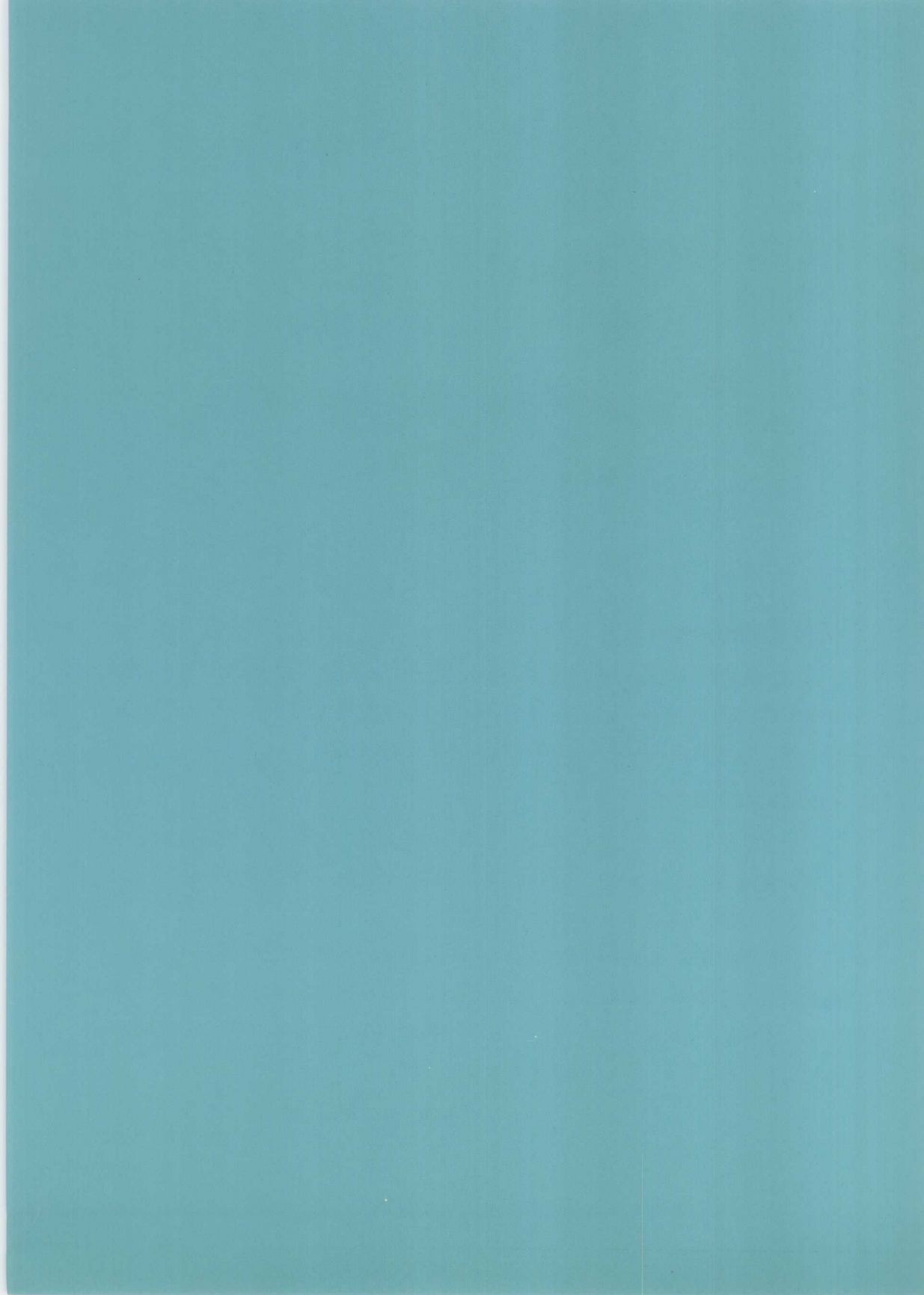
• 孕晚期是胎教关键期

到了孕晚期，胎宝宝身体各个器官的发育已经接近完全，大脑记忆、听觉、触觉、视觉等能力都已经具备，而且这一时期准妈妈的时间和精力也会更充沛，心情也会放松许多，这时是胎宝宝吸收胎教内容最全面、最关键的时期。

• 出生后的巩固很重要

胎教是一项特殊的、具有持续性的教育方式。胎宝宝已经具有记忆，如果出生后进行巩固，胎宝宝所收到的信息和刺激效果会逐渐减弱，以至最后不再敏感。因此，在宝宝出生后一定要注意继续对宝宝进行教育。

许多实例证明，胎教素材即为最合适的早教素材。因此我们为你设计的胎教素材，在宝宝出生后也可以延续使用。你会惊喜地发现，这些素材会唤起宝宝在胎宝宝时的记忆，妈妈再为他重复的时候，他会有强烈的反应，会停止哭闹，表现出熟悉的样子，这对宝宝的智力开发、潜能开发具有很重要的作用。



第1个月



即 将 成 为 一 个 母 亲

如果以前你喜欢一个人走在海边，那么以后松软的沙滩上，将有另一对脚印环绕在你的脚印周围，他总是在你身边绕来绕去，有时候开心大笑，有时候委屈得哇哇大哭，他的一个眼神，一个动作都牵动着你的心。这个人，是你的孩子，你在某一天成为了他的母亲，从知道他到来的那一刻开始，你们的命运休戚相关。

第1周

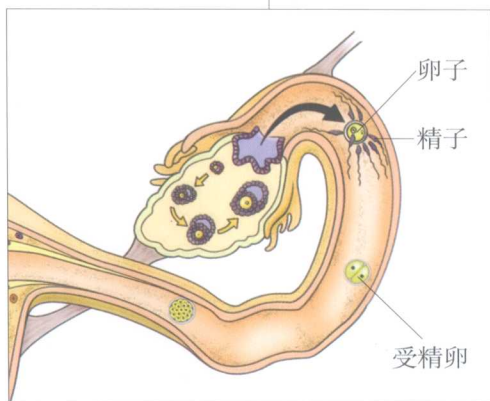
孕育的开始

从精子与卵子相遇到宝宝出生，一共需要 266 天左右，但是因为大多数准妈妈都记不清受精的具体时间，却记得每月“老朋友”的来临是哪一天，所以整个过程一般按照 40 周或 280 天来计算，这是从末次月经的第一天算起的。

当一个活力四射的卵子，遇上一个顽强、优质的精子，一个爱的结晶就诞生了。虽然，他现在隐没在那个神秘的器官内，但接下来，他的成长会出乎你的意料，有时候甚至是不知所措，接下来的 10 个月，你将开始生命中最难忘的一段奇妙旅程。



每月都有一个卵泡成熟、分裂，释放出卵子。卵子在向子宫进发的过程中，如果与精子相遇、融合，就形成了新生命的一个细胞。



胎教形式应该自由、愉悦

孕育一个聪明、健康的宝宝是每个准妈妈的愿望与期盼，除了健康的饮食、规律的孕期生活以及准妈妈的好心情，科学合理的胎教也是造就一个优质宝宝必不可少的内容。

胎教有着很重要的作用，这一点被越来越多的人接受，准爸妈们在重视胎教的同时也不免有些紧张，生怕胎教方法不当，会对胎宝宝形成不好的影响，其实胎教并没有那么高深，胎教的形式应该是自由灵活，多姿多彩的，只要准妈妈心情愉悦，随时随地都是胎教的好机会。

世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。

——高尔基



• 为你的孩子改变你自己

宝宝的到来改变了很多东西，而改变最多的恐怕就是准妈妈，生活节奏的调整、心态上的改变，都会让准妈妈不适应。但是为了你的孩子，从现在开始改变自己吧。首先是心态上，有意识地避免急、悔、怨、恨、恼、怒、烦等不良情绪的干扰，时刻用宽容、平和的心态看待世界，是你给胎宝宝上的第一课。其次是准爸爸则应改掉不良生活习惯，吸烟、喝酒等都是威胁准妈妈和胎宝宝健康的不良因素，除此就是要注意生活规律。

• 只要心情愉悦，随时都是胎教的好时机

只有在放松的环境中，海葵才张开触须，捕捉到更多的食物。人的理解力和记忆力就像海葵的触须，只有在轻松、愉悦的环境中才能尽可能多地捕捉到信息，并经过消化处理，储存起来，形成记忆。胎宝宝更是这样，只要准妈妈身体舒适，便可以将看到的、听到的讲给宝宝听。但是要注意时间控制，例如听音乐，每次不宜超过30分钟，开始时，时间要更短一些，准妈妈和胎宝宝都需要充分的休息。

• 胎宝宝喜欢被关注

要时刻记住，胎宝宝是一个鲜活、有感觉和知觉的生命，他需要受到尊重，只有不断地接收到外界的良性刺激，他才能学到更多本领，长大才能更优秀。他喜欢每时每刻都与你分享外面世界发生的一切，哪怕你只是眼神中充满爱地注视着他。

• 胎宝宝喜欢重复

实践证明，胎宝宝喜欢重复。未出生时，当他听见熟悉的音乐，你会感觉到他的轻轻蠕动。出生后，听到胎教时经常播放的音乐会很快停止哭闹。因此，跟他聊天、讲故事或者听音乐，都尽量选择他熟悉的内容，这会激起他更大的兴趣。

第2周

“珍贵史料”——准妈妈的胎教日记

记胎教日记是一种让人放松、快乐的好方法。准妈妈可以把怀孕期间的点点滴滴都记录下来。准妈妈的变化、胎宝宝的胎教内容、开心的事，天气，要闻等，事无巨细都可以记下来。宝宝长大了就可以通过文字，感受到妈妈浓浓的爱。对于其他准备怀孕的女性，这也是珍贵的经验。

胎教日记的形式可以不拘一格，文字、表格，甚至简笔画，只要准妈妈喜欢，可以随心而记。

• 像小学生日记

可以像小学生日记，写明时间、地点、人物和事件，当然也可以写写心境和感想，相信每位准妈妈都能记录得很精彩。

• 记成流水账也没关系

有的准妈妈直到临产还在继续工作，下班之后就懒洋洋的，这时候可以记记流水账。例如：

18:00 准备吃饭了，还真有点饿了，老公做的红烧鱼真好吃啊，不知宝宝喜不喜欢。

19:00 吃完饭，老公主动收拾餐桌，于是“遭到”了表扬，看爸爸笑得，嘴都合不拢了，呵呵。

20:00 爸爸终于可以坐下和宝宝聊聊天了，靠在他身上，感觉好安全，宝宝觉得呢？

21:00 妈妈现在正在读一本关于自然世界的书，里边的小动物有意思极了，宝宝，妈妈会读给你听，你一定会喜欢的。

22:00 妈妈有点困了，爸爸妈妈想对宝宝说：晚安，宝贝，你是爸爸妈妈最珍贵的宝贝。

要坚持到底呀！加油加油！

有时候，因为情绪不佳或身体不适，准妈妈会忘了记日记，但不要就此放弃，胎教日记可以培养对宝宝的爱和尊重，做准妈妈的经历一生可能只有一次，这样的记录不管是对准妈妈还是胎宝宝都弥足珍贵，所以一定要坚持到底！加油加油！