



汉竹
● 亲亲乐读系列

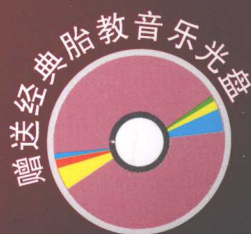
中国优生优育协会胎教专业委员会专家倾力打造

斯瑟蒂克 40周胎教 方案

游川 主编
汉竹 编著

这是至今为止全世界最成功的胎教

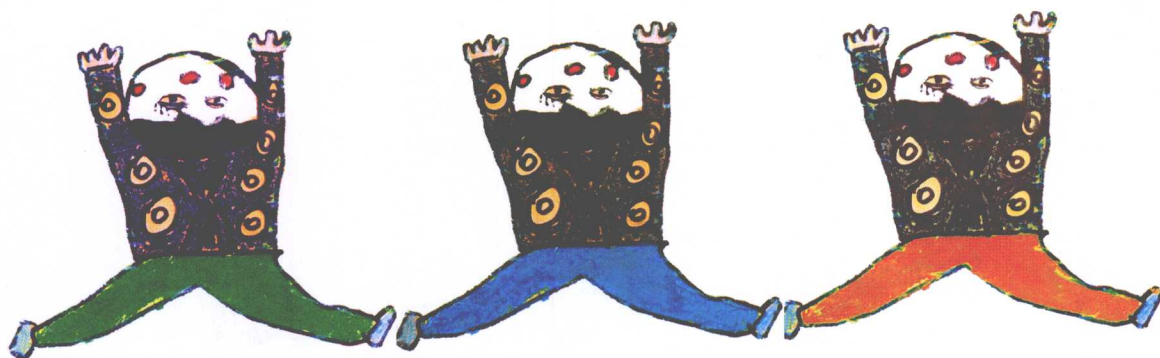
1个家庭，培养了4个智商超过160的天才儿童
创造这一奇迹的所有秘密
就是斯瑟蒂克胎教法



中国轻工业出版社

斯瑟蒂克 40周胎教方案

游 川 主编
汉 竹 编著



每时每刻，把深深的母爱倾注给腹中的宝贝。



斯瑟蒂克的启示 ——胎宝宝都是天才

斯瑟蒂克的胎教实践证明，胎宝宝蕴藏着巨大的能力，胎宝宝在妈妈肚子里所听到的、感觉到的事情，都会深深地铭记在他们的脑子里。

✿ 胎宝宝的大脑很早就形成了

胎宝宝还只是在胚胎期，就已经有很出色的大脑了。人类的大脑从内侧往外分为古皮质、旧皮质、新皮质三层。胎宝宝的大脑也是按这样的顺序发育而成的。也就是说，大脑的这三层皮质在胎儿期就已经事先输入了生存所不可缺少的信息以及自然万物的知识，像一台电脑的存储器一样。

这些研究证明，胎宝宝是有记忆的，这正好为胎教的可行性奠定了科学基础，同时也让我们对胎宝宝的未来充满希望。

✿ 斯瑟蒂克胎教法的内涵

斯瑟蒂克胎教法的内涵非常简单，即“母亲在妊娠中把听到的、看到的、想到的事情，通过自己的声音、身体变化、心理状态等传递给胎宝宝，而接受了这一切的胎宝宝在出生时就会具有某种素养，这种素养会让孩子很快学会各种本领。这就是‘天才儿童’诞生于寻常百姓家的全部谜底。”

这也是我们在进行胎教过程中一直要遵循的原则。但是必须提醒各位的是，胎教的目的不是为了要生一个“天才儿童”，而是想让胎宝宝的发育更加健康。

因此，我们在做胎教时，决不能忘记将自己对孩子的爱和祝福，时时刻刻传递给胎宝宝。让胎宝宝在充满爱意的、非常自然的情况下接受胎教，这才是斯瑟蒂克胎教法最重要的一点。



斯瑟蒂克：我是这样进行胎教的



实子·斯瑟蒂克，一个出生在日本的普通女性，一个最典型的美国家庭主妇，同样也是一个创造育儿奇迹的伟大母亲。作为成功孕育了4个天才儿童的妈妈，实子用自己的语言，向大家讲述了培养天才宝宝的秘诀。其实，这并不复杂，只要你多一些爱，多一些耐心，你也一样能做到。

✿ 胎教始于优生

“好的开始是成功的一半”，怀孕前的受精必须在最佳状态下进行，必须是最健康的精子和卵子。所以，妻子和丈夫都要做好准备，要在双方都感到最幸福的时刻进行受孕。

最重要的是，夫妻双方一定要彼此相爱，这种深厚的爱就是胎教最坚实的基础。

✿ 生活要以胎宝宝为中心

自从制定胎教计划之后，我的意识就一直围绕孩子，生活也开始以孩子为中心。虽然约瑟夫和我都不抽烟、不喝酒，但是我知道，生活中除了烟和酒，还有很多物质都会对胎宝宝产生不利的影响，因此作为妈妈，一定要掌握这些知识，并将这些知识付诸于行动，才能使胎教取得更好的效果。

✿ 为胎教创造好的环境

为了和胎宝宝更好地进行心灵沟通，让我们一起在美好的世界里畅游，非常需要一个安静的令人舒畅的环境。一个安静舒适的环境可以减轻我的不安和担心，可以让我将满腔的爱都倾注在胎宝宝身上。

我们把家中为宝宝将来准备的房间布置好，作为进行胎教的场所。我认为理想的儿童房应该是朴素和平静的浅色调，因为这样能够使人的注意力不至于分散，更利于胎教的进行。

✿ 妈妈的态度和情绪最关键

我丈夫经常对我说：“最理解妈妈心情的就是肚子里的胎宝宝。如果把注意力集中在胎宝宝身上，那么你说的话和教给他的东西就会被他所接受。但是决不能对他表现出毫不负责或者抱怨的态度。只有以一种安定、平和和稳定的情绪保护着这个小生命，他才能安心地倾听你说话，学到更多的东西。”

✿ 准爸爸也是胎教主力军

胎教决不是我一个人完成的。在整个胎教过程中，准爸爸不仅需要帮助孕妈妈保持安定平和的心情，而且还要直接参与胎教。尤其是在向胎宝宝传递知识时，那些孕妈妈不太擅长的领域，就需要准爸爸出马了。

而且准爸爸更容易清晰地透过腹壁，让胎宝宝更熟悉他们的声音，从而产生一种信赖感。

❖ “对话”，让胎宝宝了解世间百相

在整个孕期，我一直抱着这样的意识进行胎教，即胎宝宝一直在倾听我的声音，和我一起观赏景物，片刻不忘胎宝宝也是具有意识的。要把胎宝宝当做已经出生的小宝宝那样，耐心地同他分享我所听到的、看到的和感受到的所有事物。

孕妈妈要时刻保持强烈的探索心和求知欲，这对胎宝宝大脑的发育有着极大的影响。其实，一旦对某件事情感兴趣，不擅长的事情也会变得很有趣。

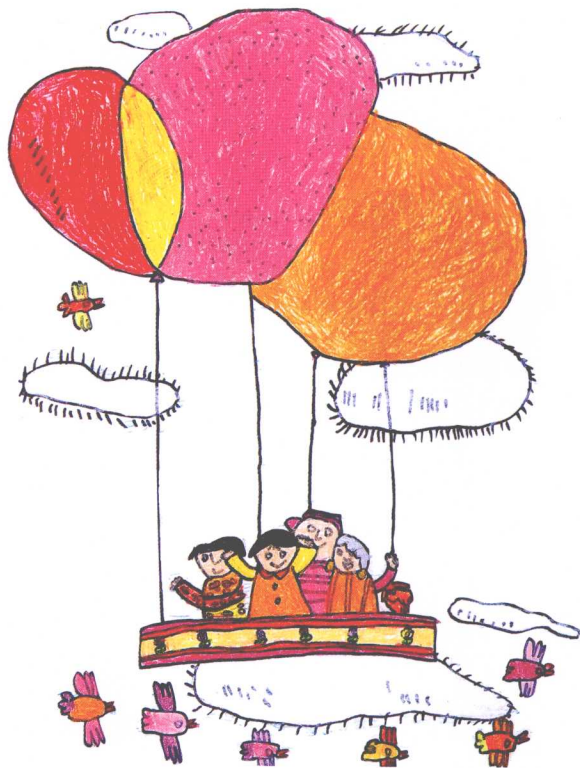
❖ 音乐传递着“爱的信息”

音乐最能影响人的情绪，培养人丰富的感受性。所以，只要有时间，我就会哼唱一些歌曲，让胎宝宝不断地听到那些旋律动人的歌声，向他传递“爱的信息”。或是一起听音乐，培养胎宝宝的感受性。

优美的音韵会给胎宝宝留下美好的记忆，使他朦胧地感知世界的美好与和谐，并把“爱”深深刻在脑海里。

❖ 用“画的语言”讲故事

培养胎宝宝想象力、独创性以及进取精神，最好的方法莫过于讲故事。我总是充满感情地朗读，将故



事中的幻想世界，在大脑中形成一个个具体的形象，我暂且称之为“画的语言”，这样可以更加具体地将故事传递给胎宝宝，因为我认为胎宝宝已经有“心”了。

❖ 用心感受“美”、描绘“美”

我经常会在一些画册中，感受那些赏心悦目的色彩和独特的构思，这些都是我要讲给胎宝宝听的。

当然，如果你对植物了如指掌，你可以讲植物；如果你的美术造诣很深，你可以讲美术；如果你擅长绘画和写作，你可以自己创作并讲给宝宝听。在你做这些时，所表现出的那种独创性，可以非常好地促进宝宝的想象力。



❖ 散步也是不错的胎教方式

只要身体和气候条件允许，我都会尽量外出，创造接触各种事物的机会，为了达到更好的效果，我也会经常调整散步路线。

这样眼前出现的事物就不会一成不变了，从接触的人物、装饰、橱窗的商品、花的颜色、变幻的天空这些事物中，我总能发现更多新鲜和感兴趣的东西。

❖ “闪光卡片”伴随胎宝宝一起学习

从妊娠第5个月开始，我就开始用事先准备好的“闪光卡片”，教胎宝宝学习文字、数字和图形了，这些卡片都是在白纸上用很鲜艳的颜色描绘出来的，这样会更加醒目。

在学习开始前，我总是把呼吸调整得深沉而平稳，然后把要教的内容在头脑中描绘出来，通过深刻的视觉印象，将卡片上的文字、数字、图形的形状和颜色，以及我的声音一起传达给胎宝宝。

胎教成功的诀窍，就是将三维要素而不是平面的形象导入到胎教中去。

和斯瑟蒂克一起，成就你的成功胎教

很多准爸爸孕妈妈都有这样的疑问，胎教该从什么时候开始？刚怀孕就做胎教会不会有点早了？关于这些问题，斯瑟蒂克的胎教实践就是最好的答案，即怀孕的开始就是胎教的开始。

本书遵循这一原则，从怀孕第1周就为你安排了正式的胎教内容，帮助你成功地迈开胎教第一步。

❖ “对话胎宝宝”，聊你想聊的一切

“对话胎教”是斯瑟蒂克胎教中很重要也是最容易实现的一部分，你可以随时随地和胎宝宝聊你想聊的一切。

本书的“对话胎宝宝”，就是本着这一理念为你设计的，经常进行这种对话聊天，不仅可以让胎宝宝了解更多的知识，而且还可以增进母子感情，对你自己的情绪也是一种很好的调节。

❖ “斯瑟蒂克胎教音乐”，抚摸幸福的乐章

斯瑟蒂克在怀孕时经常创造机会和胎宝宝一起听音乐，培养胎宝宝的感受能力。

因此，在“斯瑟蒂克胎教音乐”这个栏目中，特别挑选了一些自然、柔和、安静，能够让你感到幸福甜蜜的音乐，让你和胎宝宝一起享受悠扬温馨的音乐洗礼。

书中涉及到的曲目，你都可以在赠送的胎教音乐CD中找到。

❖ “妈妈唱儿歌”，唤回童年的记忆

斯瑟蒂克的胎教实践证明，妈妈的歌声最能传递“爱的信息”。而儿歌欢快、活泼的旋律和充满童趣的内容，最容易被胎宝宝接受。

❖ “妈妈读书时间”，让你静心的文字

孕妈妈的情绪和心态在整个胎教过程中最为关键，而阅读则是帮助孕妈妈静心的最好方式。本书在“妈妈读书时间”中特别安排了一些非常适合孕妈妈阅读的充满温馨、童趣的小文章，让你在这些美妙的文字中，收获一份安详与喜悦。

❖ “欣赏名画”，创造“美”的世界

将我们感受到的“美”，通过语言，通过美好的视觉印象传递给胎宝宝，这对胎宝宝来说是非常好的体验。因此，本书设计了“欣赏名画”这一栏目，让你和你的胎宝宝一起分享你所感受到的“艺术美”，以及画作中所传达出来的那种对生命的热情与执着。



✿ “胎教故事袋”，尽情地去想象

讲故事是培养胎宝宝想象力和创造力最好的方式。在“胎教故事袋”中，特别为你准备了一些内容愉快、能够唤起人的幸福感和希望的幼儿故事，让这些小故事带着你和你的胎宝宝进入斑斓的幻想世界。

✿ “闪光卡片”，集中注意力学习

“闪光卡片”的学习，是斯瑟蒂克胎教中相对复杂，但也是最重要的一部分，本书的“闪光卡片”内容为你准备了色彩鲜艳、搭配合理的学习卡片，而且会告诉你如何更好地利用这些卡片，让你的胎宝宝更好地学习知识。

✿ “准爸爸讲百科”，让你骄傲的对话

准爸爸做胎教是必不可少的环节，“准爸爸讲百科”栏目将是准爸爸大显身手的好机会，这些科学、有趣的小知识既可以作胎教内容，也可以作为将来的早教内容，而且准爸爸的这种参与还可以增进夫妻感情，安抚孕妈妈的不安情绪。

✿ “胎教营养餐”，呵护你和胎宝宝

如果说具体的胎教内容是先锋部队，那么孕妈妈的营养就是整个部队的粮草供应，只有粮草充足，才能保证打胜仗，因此在“胎教营养餐”栏目中，为你精心准备了一道营养、可口同时又非常适合孕妈妈食用的菜品，帮孕妈妈为胎教做好营养储备。

✿ 制定合理的胎教计划

以下表格是根据斯瑟蒂克胎教法为你设计的胎教计划表，你可以以此为参考。



孕
期
前
4
个
月
胎
教
内
容
计
划
表

胎教时间	胎教内容
早上起床、晚上睡觉前	向胎宝宝问早上好、晚安（准爸爸和孕妈妈一起问候）
清晨、工作间隙、晚饭后或者边工作边进行	听胎教音乐，哼唱你喜欢、熟悉的歌曲
随时随地	和胎宝宝聊天，包括所有你听到的、看到的、想到的事物
休息时间或者当你想要换换脑子、平静心情时	读一些你喜欢看的书，或者让你静心的小文章
清晨、工作间隙、晚饭后、睡觉前	给胎宝宝读胎教故事、童谣、唐诗，或者你自己创作的小儿歌等
清晨、工作间隙、晚饭后	做一些散步、瑜伽、体操等运动
清晨、晚饭后、周末	准爸爸讲自然、社会、科学等百科知识以及自己的见闻、兴趣、工作等
休息时间或者当你想要换换脑子、平静心情时	进行名画欣赏以及看一些富有创意的儿童画等



孕
5
个
月
到
出
生
胎
教
内
容
计
划
表

胎教时间	胎教内容
早上起床、晚上睡觉前	向胎宝宝问早上好、晚安（准爸爸和孕妈妈一起问候）
清晨、工作间隙、晚饭后或者边工作边进行	听胎教音乐，哼唱你喜欢、熟悉的歌曲
随时随地	和胎宝宝聊天，包括所有你听到的、看到的、想到的事物
休息时间或者当你想要换换脑子、平静心情时	读一些你喜欢看的书，或者让你静心的小文章
清晨、工作间隙、晚饭后、睡觉前	给胎宝宝读胎教故事、童谣、唐诗，或者你自己创作的小儿歌等
清晨、工作间隙、晚饭后	做一些散步、瑜伽、体操等运动
清晨、晚饭后、周末	准爸爸讲自然、社会、科学等百科知识以及自己的见闻、兴趣、工作等
休息时间或者当你想要换换脑子、平静心情时	进行名画欣赏以及看一些富有创意的儿童画
清晨、晚饭后、周末等所有空闲时间	进行数字、加减法以及图形、颜色的学习
清晨、晚饭后、周末等所有空闲时间	学习临摹简单汉字以及拼写英文字母



目录



Part 1 孕早期 (1~12周)

🐞 斯瑟蒂克告诉你——胎教从现在开始 15

“当我得知脑的发育这么早就开始了，并且以如此快的速度，进行着这样一个进化发育的过程以后，我被胎儿所具备的伟大生命力所感动，同时也认识到胎儿的能力充满着神秘莫测的巨大可能性。”——实子·斯瑟蒂克

第1周 我还不知道你在哪儿	16	第7周 小蚕豆一样的胎宝宝	30
第2周 等待最佳时机	18	第8周 熟睡的“小动物”	33
第3周 悄然发生的变化	20	第9周 小尾巴不见了	35
第4周 受精卵“安营扎寨”了	22	第10周 已经像个小人儿了	37
第5周 你就像“小海马”一样	24	第11周 动来动去	40
第6周 心脏开始跳动喽	27	第12周 还不如我的手掌大	43



Part 2 孕中期 (13~28周)

🐞 斯瑟蒂克告诉你——这是胎教的加强期 47

“当胎儿一会儿动动全身，一会儿像小鸟拍打翅膀一样活动手脚，仿佛用身体动作向你说话时，你一定要对此做出反应。因为随着这种母子纽带的日渐牢固，胎儿在智慧、情操方面的发育速度会呈几何级数增加。”——实子·斯瑟蒂克

第13周 更像个漂亮娃娃 48

第14周 长出指纹了 51

第15周 对你的感觉更真实 54

第16周 你在打嗝吗 57

第17周 小小“窃听者” 60

第18周 感受胎动 65

第19周 是男孩还是女孩 69

第20周 能感受到光了 74

第21周 滑溜溜的 79

第22周 长指甲喽 84

第23周 皱皱的小老头 89

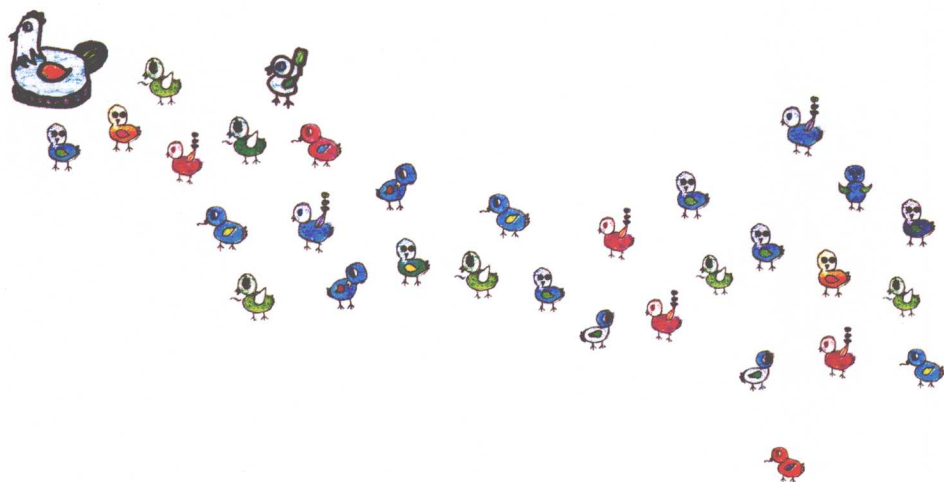
第24周 可以漂浮啦 93

第25周 “花样”胎动 97

第26周 大脑快速发育中 102

第27周 听得更清楚了 107

第28周 爱学习的胎宝宝 111



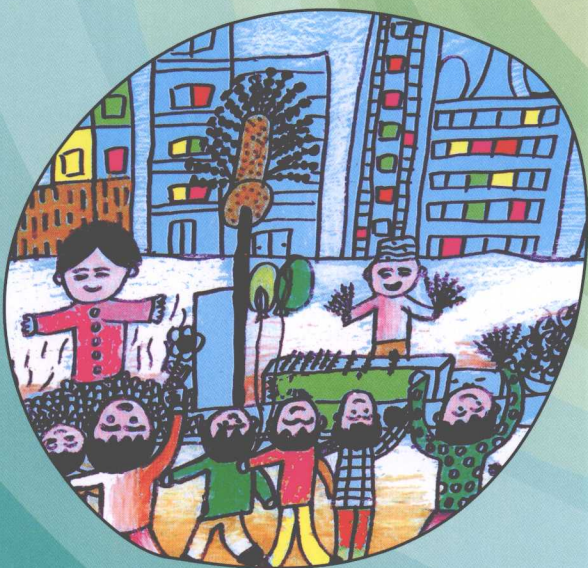
Part 3 孕晚期（29~40周）

👉 斯瑟蒂克告诉你——这是胎教的关键期 117

“我们每天以充满爱的声音对胎宝宝讲的一切，一定能在他头脑中的某一个地方留下印记，他在妈妈肚子里听到的、感觉到的、理解了的东西将会永不消失地影响他的一生，并一定会引导他走上幸福的人生之路。”——实子·斯瑟蒂克

第29周 越来越不老实	118	第35周 现在就可以出生了	148
第30周 有规律的睡眠	123	第36周 圆滚滚的	153
第31周 时开时闭的小眼睛	128	第37周 已经是足月儿了	158
第32周 皮下脂肪开始增加	133	第38周 摆来摆去的小脑袋	163
第33周 随时都会出来	138	第39周 发育完全啦	168
第34周 整个倒了过来	143	第40周 终于要见面了	173

附录：出生后继续巩固胎教成果 178





Part 1

孕早期（1~12周）

斯瑟蒂克告诉你——胎教从现在开始

“当我得知脑的发育这么早就开始了，并且以如此快的速度，进行着这样一个进化发育的过程以后，我被胎儿所具备的伟大生命力所感动，同时也认识到胎儿的能力充满着神秘莫测的巨大可能性。”

——实子·斯瑟蒂克

第1周 我还不知道你在哪儿

报告妈妈：我现在连影儿都没有呢，还仍然以卵子和精子的形式，分别寄存在妈妈和爸爸的身上，不过我能够感受到妈妈的召唤，在不久的将来，我就要进驻到你的身体里了，所以不要着急哦！

对话胎宝宝：好期待你的到来

我知道，现在你还没有来，但是我对你的期待却一直存在着。我总是会想，如果有一个可爱的小人儿，倚在我身边，将他那软软的小手，交给我握着，我俩一起呀呀儿语，一起做嘟嘟鬼脸，该多好啊……

学习一种让人静心的呼吸法

学习一种呼吸法吧，它能帮助你告别不良情绪，保持平和、愉悦的心情。

选择最自在的姿势

进行呼吸法的练习时，场地可以自由选择，坐在床上或者站着都可以。关键是腰背舒展，全身放松，微闭双眼，手可以放在任何你觉得舒服的部位。

吸、呼，保持节奏

用鼻子慢慢地吸气，在心里默默地慢数5下（大约5秒钟）。

吸气时，要让自己感到气体被储存在腹中，然后慢慢地将气呼出来。要缓慢地、平静地呼出来，呼气的 시간은吸气时间的两倍。



斯瑟蒂克的提示

这种呼吸法有助于平复你的心情，尤其是在进行学习数字、算术、图形以及临摹汉字、字母这些胎教前，你可以借助这种方法，集中注意力。



妈妈读书时间

来吧，孩子

世界上有一种爱，最没有道理可讲，那就是母爱。

你十月怀胎，小心翼翼，经历着漫长的分娩过程，终于，那个小家伙亮出一声有力的啼哭，降临到这个世上。从此，这个毛茸茸、皱巴巴的小家伙就是你的孩子了！

看着他，你既欣喜又有种说不出的心酸与怜惜，那种感觉就像是跨越了千山万水，经历了千千万万个日夜的追寻，才最终和最爱的可人儿相见，那是无法言表却又异常深刻的。

当你怀抱着新生的宝宝，静静地凝视着他那红红的小脸，突然，一种无比柔软的母性涌上你的心头，紧接着，那早就蕴藏了好久的、就等着在某一时刻集中迸发的、洁白的乳汁，就在孩子探索性的吸吮中朝他的小嘴喷射出来，这难道不足以让你深深震撼和感动吗？

从此，你将再也割舍不下你的孩子，你终于明白了什么叫做“他是属于你的，你也是属于他的”，你将在这种神奇的爱的牵引中，踏上灿烂的、幸福的旅程。

