



斯瑟蒂克 阶梯胎教法

菅波 编

一对普通的美国夫妇共同培育了

4个智商超过160的女儿
他们怎样创造了这一奇迹，
秘密就是斯瑟蒂克阶梯胎教法

世界上最成功的胎教家庭取经

中国妇女出版社

圣宝贝 0-3岁
孩子的大脑发育

G610
M3

斯瑟蒂克

阶梯胎教法

菅波 编

中国妇女出版社



爱宝贝 ehibaby
始于2006年

图书在版编目 (CIP) 数据

斯瑟蒂克阶梯胎教法 / 菅波编. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5127-0999-7

I. ①斯… II. ①菅… III. ①胎教 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第283360号

斯瑟蒂克阶梯胎教法

作 者: 菅 波 编

责任编辑: 晓 里

封面设计: 古涧文化

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

开 本: 210毫米 × 226毫米 1/12

印 张: 14

字 数: 80千字

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5127-0999-7

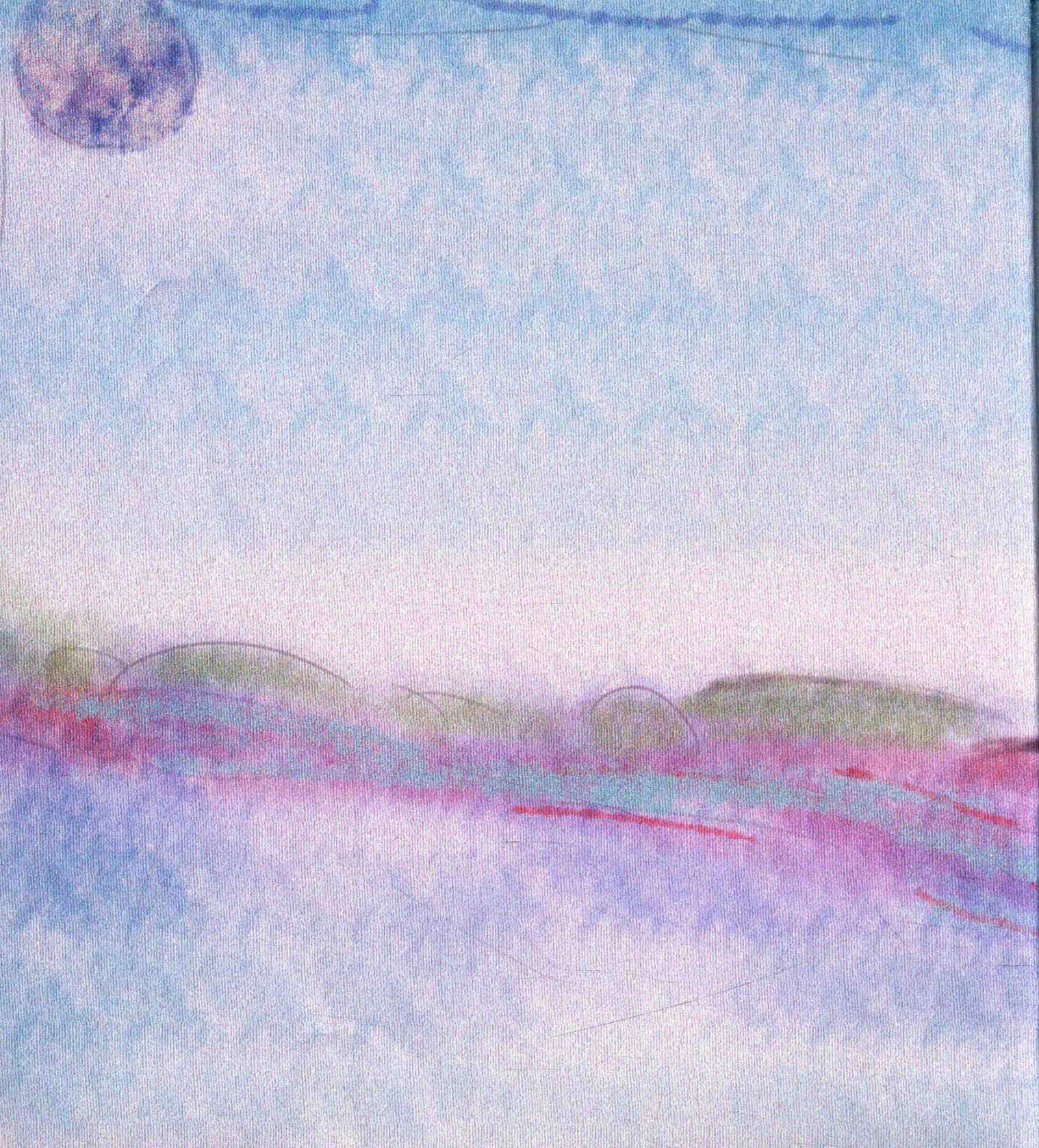
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)











前言

每个孩子都是出色的

斯瑟蒂克胎教是迄今为止世界上最为成功的胎教方法。一对普通的美国夫妇，智商都在120左右，却培养了四个高智商的天才儿童。大女儿苏珊5岁时，便从幼儿园直接跳级到高中，11岁便成为马斯金格大学的学生。其他三个女儿也异常优秀，9岁的斯蒂茜读高中一年级，7岁的斯蒂芬读中学二年级，4岁的小女儿吉安娜学习小学课程。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。这件事被曝光之后，一时间，纽昆考镇变得尽人皆知。四个天才儿童诞生于一个家庭，概率微乎其微。究其原因，研究者一致认为是进行胎教的结果。阅读本书我们能够领略斯瑟蒂克胎教的神奇力量。

这本书源于20世纪一个全世界经典胎教案例——实子·斯瑟蒂克和约瑟夫·斯瑟蒂克。这两个智商平平的夫妻，采用“子宫对话”的胎教方法，孕育了四个高智商的天才子女。正是因为此，斯瑟蒂克夫妇的胎教理念和方法被称为斯瑟蒂克胎教法。这一胎教方法一经推出，就引起世界众多父母的关注，并获得众多胎教专家的推崇。比如日韩的胎教名家七田真、朴文一都把斯瑟蒂克胎教法奉为经典，他们不仅把斯瑟蒂克的胎教理念融入自己的胎教体系，而且还用这种方法指导众多夫妇实践了胎教，孕育了聪明的宝宝。

本书保留了斯瑟蒂克胎教的精髓，同时加入了案例故事、理论支撑、实践方案，准父母从中既可了解斯瑟蒂克夫妇的实际操作案例，又能学会具体的斯瑟蒂克胎教方法。请孕妈妈一定记住：孕育孩子时，要把他当成一个完整的个体来对待，从一开始就要建立亲子之间良好关系。





斯瑟蒂克
阶梯胎教法



斯瑟蒂克胎教法课程	10
天才儿是胎教的结果	15

胎教理念：胎教的每一步，都是爱与耐心的情感分享 18

“好的开始是成功的一半。”任何事情的开端都是十分重要的，胎教也是如此。对宝宝进行的胎教，包括怀孕前受精必须在夫妻双方最佳的状态下进行。也就是说，必须使最健康的精子与卵子结合，才能激发宝宝更大的潜能。

——斯瑟蒂克

胎教总是从优生开始	19
制订属于自己的胎教计划	23
生活的重心要向宝宝转移	26
为宝宝创造一个良好的环境	31

第二章 基础阶梯

第1~4个月，关爱自己，更要关注宝宝 33

情绪胎教：胎教的关键是母亲的情绪和态度 34

妈妈的情绪波动通过激素及大脑产生的物质传达给宝宝。妈妈在孕期勤思考、多学习，以愉快的心情，大声与腹中宝宝交流，这必将带给宝宝大脑很好的刺激。

——斯瑟蒂克

宝宝会很敏感地捕捉妈妈的想法 35

胎教第一步，妈妈应保持怎样的情绪 39

从前人的孕育经验中获得胎教的真谛 43

与宝宝一起，共同感受身边的美好 47

胎教时不要忽略夫妻之间的感情交流 49

胎谈胎教：搭建亲子交流的平台 52

丈夫经常这样对我说：“腹中的宝宝最能理解妈妈的心情。你必须以一种快乐、祥和、稳定的心态，保护体内的这个小生命，直到他来到这个世界。只有这样，宝宝才能安心地倾听你的话，乐意接受你教他的更多东西。”

——实子·斯瑟蒂克

子宫对话，妈妈和宝宝交流的最好方法	53
请时刻注意宝宝的存在，并与之经常对话	56
宝宝会用“心”感受外界的环境	60
让宝宝看到你，听到你的声音	63

第三章 提高阶梯

第5个月～分娩，真正的胎教开始了	67
------------------	----

音乐胎教：互动体验式胎教，对宝宝正确地表达和传递爱 68

当我在做饭、整理房间或晾晒衣服时，经常会哼唱一些平时我喜欢的歌曲，让腹中的宝宝与我一起分享歌曲带来的快乐和感动，向他传递爱的信息，或同他一起欣赏音乐，培养他的感悟力。

——实子·斯瑟蒂克

用柔和的声音给宝宝唱快乐的歌曲	69
顺从内心的喜好，聆听莫扎特音乐	72
在音乐中冥想，让生活充满乐声	75
自编亲子儿歌，传递爱的智慧音符	77

美育胎教：妈妈陶冶情操，宝宝培养气质 80

我总是充满感情地大声朗读，同时在脑海中对故事内容形成一个具体的想象，以便更加具体地传递给宝宝，因为我认为宝宝已经有心了。

——实子·斯瑟蒂克

增强注意力的呼吸法 81

妈妈保持求知欲，促进胎儿大脑发育 82

利用婴幼儿画册与宝宝心灵交流 86

不是妄想吧，给胎儿说英文 88

闪光卡胎教：用爱心向宝宝传递“语言之画” 92

人的大脑能力仅被开发了百分之三四。为了挖掘那蕴藏着而又未被发现的能力，难道我们不应该把一切的可能性，兴许是超越以往人们认知的可能性寄托在腹中宝宝的身上吗？

——实子·斯瑟蒂克

制作闪光卡，修身养性的好方法 93

使用闪光卡，奠定学习语言和文字的基础 96

使用闪光卡片学习数字、算术和图形 98

第四章 加强阶梯

准爸爸参与，胎教不可或缺的一环 103

爸爸胎教：胎教的成功与否，与爸爸有着密切的关系 104

如果你在自己宝宝身上寄托了极大的希望，那么你就不应该把育儿的责任全部推卸给宝宝的妈妈，作为父亲你应该积极参与其中。当然，这不单是在宝宝出生前，在宝宝婴幼儿时期参与育儿也不能忽视。

——斯瑟蒂克

让宝宝意识到爸爸的存在 105

孕妈妈的稳定情绪，需要准爸爸维护 109

宝宝对准爸爸的话也很感兴趣 113

准爸爸怎样参与到胎教中来 117

意志胎教：心灵的交融，让宝宝变得阳刚正气 118

漫不经心地享受生活是不可取的，只有你对周围的环境心领神会，宝宝才能接受你所领悟的一切。无论是下午散步或是假日外出，你看到的事物越新奇，留给胎儿的印象就越深刻，宝宝获得的知识就越多。

——斯瑟蒂克

诵读童话故事，与宝宝一起重温记忆中的温暖时刻 119

展开想象力为宝宝描绘自然和社会 120

告诉宝宝什么是勇气、正义、友情 122

让兄弟姐妹之间的嫉妒转化为爱 124

第五章 巩固阶梯

出生后，见证神奇胎教的力量 127

胎教成果：宝宝的特质不是来自遗传，而是来自胎教 128

苏珊和她三个妹妹的陆续到来，使得我们的努力得到了回报。如果以宝宝容易接受的方式进行教育，宝宝一出生就具有较高的素养，而这些素养能促使宝宝很快学会各种生活的本领。

——斯瑟蒂克

斯瑟蒂克一家养育四个天才宝宝 129

一岁宝宝能念书给大人听 132

五岁上高中，十岁成为医科大学学生 135

让孩子在自由中快乐成长 138

胎教巩固：对宝宝早教，是斯瑟蒂克胎教法的见证和践行 140

在宝宝出生后，当第一次教她们算术时，如果把曾经用于胎教的实物，再次摆放在宝宝面前，这些宝宝在妈妈子宫内“学”过的东西，会唤起宝宝的记忆，让宝宝有似曾相识的感觉，并出现令你吃惊的反应。

——斯瑟蒂克

与宝宝进行语言交流 141

对宝宝进行颜色、声音的刺激练习 142

一天的交流从早上开始 145

怎样给新生宝宝选书 149



第一章

准备阶梯 为胎教做准备吧



胎教理念：斯瑟蒂克不是“教”宝宝，而是用爱提升母子情感

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，我被宝宝所具备的伟大生命力所感动，同时意识到宝宝的能力充满着神秘莫测的巨大可能性。

——实子·斯瑟蒂克



胎教准备：胎教的每一步，都是爱与耐心的情感分享

“好的开始是成功的一半。”任何事情的开端都是十分重要的，胎教也是如此。对宝宝进行的胎教，包括怀孕前受精必须在夫妻双方最佳的状态下进行。也就是说，必须使最健康的精子与卵子结合，才能激发宝宝更大的潜能。

——斯瑟蒂克