

实用胎教指南



· 育龄夫妇必读 ·

陈 小 雄

廣州文化出版社

实用胎教指南

陈小雄 著

唐州文化出版社

责任编辑 洗 岱

实用胎教指南

陈小雄 著

*

广州文化出版社出版

(广州市东风中路503号7楼)

广东省新华书店发行

广州红旗印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 5印张 10万字

1989年11月第1版 1990年2月第1次印刷

印数 1—30000册

ISBN 7-5431-0234-X

G·39 定价：1.90元

序

年轻的朋友，我们似乎刚刚告别自己的孩提时代，可现在却得准备去做孩子的爸爸和妈妈。本来这是人类的必然，顺理成章，可又不免有些突然和紧张。因此我们既要保持做儿女的心（我们仍上有父母，甚至还有父母的父母），又要具备做父母的心——而它们又有什么不同呢？这，正是本书要告诉你的。

从生命火花猛力拼撞的瞬间——妊娠，到最后“冲线”的紧张时刻——分娩，在这漫长的“怀胎十月”期间，我们这些准父母需要做些什么呢？这，正是本书要告诉你的。

什么是胎教？胎教可能吗？胎教有意义吗？胎教有些什么奥秘？怎样才能进行胎教？这，也是本书要告诉你的。

胎教，既新鲜又古老。过去人们谈论胎教，往往是就孕妇的衣、食、住、行诸方面而说的。人们认为，胎儿在母体内能受到各方面的感化，因此，母亲在怀胎期间应特别注意。

《大戴礼记》中说：周后怀成王时是多么注重“修身养性”，她站立时不踮起脚尖，静坐时手脚不交错，独处时不倨傲，虽然恼怒但不骂人……周成王在未出世时，母亲就给了他如此良好的“感化”，难怪成王长大后是那么聪明、有才能。应该说周后是很懂得胎教之法的，但胎教之法并非就

是如此。

胎教，其实在国外也早就被人注意了。古希腊哲学家亚里斯多德说：“妇人怀孕，每日须亲诣神祠，身体虽动，心必保持安静。则所生之子，遗传其母之性质，与草木受土壤之影响无异。”由此可见，人们在古时候就总结了一套比较全面的胎教之法，并且注意到了胎教与遗传的关系。

胎教，是一门知识性很强的科学。它涉及生理学、心理学、医学、遗传学、教育学、社会学、家政学、伦理学、道德学等多种学科。

胎教，在一个人的成长过程中具有十分重要的作用和意义。人生，从胎儿开始到生命终结，需要接受许多教育，胎教是整个教育过程中最基础的教育，它还是一种先天的教育，是不同于其他任何后天教育的。在某种意义上说，先天的胎教能达到后天教育所难以达到的目的。

现代社会发展迅速，对人的要求也越来越高，年轻的朋友们，愿你们通过阅读本书，吸取古今中外一切良好的胎教经验，搞好胎教，在不久的将来，生一个集你们的优点于一体的健康聪明的小天使！

目 录

- 第一章 胎教的意义 (1)
- 什么是胎教 (1)
- 人性的表现 (3)
- 古人论胎教 (4)
- 优生与胎教 (6)
- 胎教的是非 (8)
- 第二章 胎教的可能 (11)
- 胎儿——能够记住母亲声音 (11)
- 婴儿——从母体内开始起步 (12)
- 心音——胎儿形成条件反射 (13)
- 记忆——胎儿具有巨大能力 (15)
- “虚龄”——不被理解的合理性 (16)
- 第三章 胎教的前奏 (18)
- 让爱情之树常青 (18)
- “家庭号”轮船远航 (20)
- 蜜月旅行的弊端 (21)
- 生物节奏的作用 (22)

第四章 胎教的过程	(26)
母性的觉醒	(26)
期待与信念	(27)
不愿怀孕者	(29)
妊娠中磨炼	(30)
“破身”与奇宝	(32)
“木鸡”的故事	(33)
生活有规律	(35)
动手与胎教	(37)
默念的功用	(38)
痛苦与爱心	(40)
衣物的价值	(42)
孕期需锻炼	(44)
胎儿的人格	(47)
母亲的类型	(49)
母爱的力量	(51)
榜样的作用	(52)
打扮与胎教	(53)
提倡写日记	(54)
美术与胎教	(56)
词语与歌诀	(57)
胎教的继续	(59)
第五章 胎教与音乐	(62)
音疗的原理	(62)
音乐与胎教	(63)

录音与唱歌	(61)
秋夜进行曲	(68)
我将来到人间	(71)
孕妇的“处方”	(73)
音乐胎教法	(74)
第六章 胎教与心理	(76)
期望与想象	(77)
反应期心理	(79)
疑惑与恐惧	(80)
暗示的效力	(81)
情绪的影响	(84)
焦虑的危害	(86)
分娩心理析	(88)
第七章 胎教的配合	(91)
“心”“身”做好配合	(91)
“准父母”的准备	(93)
夫妻相互理解	(95)
搞好婆媳关系	(97)
丈夫当好配角	(99)
第八章 胎教与环境	(103)
胎儿的环境	(104)
家庭环境析	(105)
噪音与胎儿	(107)

(1) 污染的危害	(109)
(2) 大自然环境	(111)
(3) 环境与美感	(112)
第九章 胎教的实例	(115)
(1) 卡尔医生的“胎儿大学”	(115)
(2) 奇异的语言才能	(117)
(3) “胎教”错误的实例	(118)
(4) 音乐“胎教”的实例	(120)
(5) 名人接受的胎教	(121)
(6) 先武装大人，然后才好指导孩子	(122)
(7) 一个八岁的中学生	(124)
(8) 一个出生八天的孩子喊“妈妈”	(126)
(9) 采访学员实例	(128)
第十章 饮食与保健	(135)
(1) 漫谈孕妇禁忌	(135)
(2) 保证胎儿营养	(137)
(3) 感冒了怎么办	(139)
(4) 水果·饮料·罐头	(141)
(5) 维生素的学问	(143)
(6) 孕妇·食品·健康	(144)
(7) 奇怪问题答疑	(147)
后 记	(150)

第一章 胎教的意义

当今世界，充满着社会竞争、科技竞争、教育竞争，面对20世纪90年代，我们需要做些什么呢？

教育，是培养人的一项重要战略任务。人，是具有思维，能够用语言进行沟通，会用工具创造财富的高级灵性动物；人，也学会了从自身方面去进行反思。

反思一下日本，的确留给我们许多有益的启示。为什么别人在战后能够如此迅速地腾飞起来？主要原因是他们重视科技、重视教育。日本教育界有这样一句口号：“从零岁做起。”这个用意是十分明显的。许多发达国家都重视大学教育、中小学教育，更重视婴幼儿教育。

在科技发展一日千里的今天，我们觉得，从零岁做起已经晚了，应从更早的时候抓起——从胎儿期做起。我们要有战略观点，要有超前意识。因此，“胎教”这项具有重要战略意义的带挑战性的超前教育，也越来越受到人们的重视。

什么是胎教

相当长的一段时间，我们接受了一种极为片面的观点，

认为教育是后天的。人类发生的胎儿期，人们曾一度把它视作细胞的“间期”（“间期细胞”被认定为没有什么变动），对它不怎么关注，由此造成了巨大的、无形的失误。

随着社会不断发展，人们对教育的理解、认识有所改变，开始重视这个生命间期（胎儿期）了。还有科技的进步、医学的发展，也促使人们越来越关注胎教的成果。

什么是胎教呢？胎教，就是指孕妇对胎儿身心上的良好影响；胎教，不仅包括对胎儿的教育，也包括对夫妻双方在孕育胎儿时期的教育；胎教，并非是为了让孩子变成智力超群的人，而是引导孩子在生理上、心理上发育得更顺利、更正常。

人生从胎儿开始到生命终止，需要受许多教育。胎教是整个教育过程中最早的先天教育，是不同于其它任何后天教育的。在某种意义上说，先天的胎教能达到后天教育所难以达到的目的。

现代科技资料表明，胎儿并非是一个消极的、无思维的小生命。它具有一定的意识，并能做出相应的反应。同时，它与出生后的人一样，具有听觉，能体验，有情绪变化，乃至拥有原始水平的学习能力。它开始为孩童时代的一切做准备（包括未来的性格等方面）。这一切，部分取决于胎儿在母体内感受到的信息，也部分受父亲对母亲和未来孩子的态度（情感）影响。

因此，年轻的、未来的父母们，理解胎教、重视胎教、参与胎教吧。把胎教作为一项基本建设来抓，得益将是你们自己。

人性的表现

世界上没有不爱护自己子女的父母。所谓“天下父母心”，意思就是说，天下父母怜子的心都是相同的，都特别疼爱自己的子女。父母为子女，即使赴汤蹈火，也在所不惜。其实何止人类如此，就连猫、狗和鸟类禽兽，也都能表现出伟大的母爱。这乃是自然的天性，并非出自于故意的做作。

混沌初开、乾坤始奠之时，大自然就有很合理的安排，让父母产生一种爱护子女的天性。于是父母就顺应自然来爱护子女，否则不但自己会感到痛苦，连他们的种族也会灭绝。子女是父母生命的延续，也就是父母生命的一部分，子女的生命就等于是自己的生命，子女的肉体就等于是自己的肉体。所以天下很少有父母忍心伤害自己的子女。就连作医生的父母，在子女生病时，往往都不敢自己打针下药，而另请其他医生代劳，原因就是舍不得用针扎自己的骨肉，这就是人性的自然表现。

现在让我们看看下面这两个镜头。

镜头之一：父母背着沉重的行李送子上大学，为他办报到手续、搞卫生、铺床，母亲还说衣服可以一星期拿回家洗一次，是可爱？可悲？儿子有一天考取了出国留学的资格却因为担心在国外无法生活而放弃这一机会时，你会感到意外吗？

镜头之二：子女犯事，父母四出活动，找关系、托人情，甚至把自己几十年的功勋抛弃也在所不惜，目的就是为

了给子女减轻责任。

看到这两个登载在报上的镜头，你能说他们不爱护子女吗？是的，他们这些做法也是人性的表现，但这是扭曲了的人性。

我们是有灵性的人，我们对子女付出的爱心和母猫、母狗爱护小猫、小狗那种母爱不同，因为猫、狗对子女的爱护只是出于本能。而人除了本能的爱护之外，还有一种理性的、崇高明确的目标——那就是希望子女能够成为一个对社会有用的、德、智、体全面发展的人才。可见，父母的使命是很伟大的。

一个人的成长离不开遗传、环境、教育，而教育是起着主要作用的。

一方面我们肯定人性的自然流露，另一方面我们更希望父母能自觉地教育好自己的子女。“自觉”与“自发”、“主动”与“被动”是有很大差异的。看一个人的言行举止，我们完全可以追溯到他的过去，跟踪到他的早期教育，甚至追踪到他在母体时，父母亲对他的胎教。

这并不是耸人听闻的言论，而是有根有据的。不信？请你继续阅读这本书，当你对胎教有了正确的认识时，就不会有“胎教纯属奇谈怪论”的念头了，进而还会产生从“自发”走向“自觉”的行动。

古人论胎教

胎教之说，由来已久，我国古代早有《胎产书》，介绍

“逐月养胎法”。《烈女传》载：“妇人妊子，口不食邪味，目不视邪色，耳不听淫声，如此，则生子形容端正，才过人矣。”古籍《新书·胎教》中，引《易经》之语：“正其本而万物理，失之毫厘差之千里，故君子慎始。”“慎始”——当今的优生、优育措施中，如婚前检查、避免近亲结婚，都是体现了这一“慎始”之意。

《妇人秘科》中的“受胎之始，喜怒哀乐，莫敢不慎”，是说孕妇情绪对胎儿教育有影响。《史记》曾有记载：“太任有妊，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。”

西汉贾谊著《新书·胎教》有载：“周后妃妊成王于身”，“笑而不渲”，“虽怒不骂”，主张孕妇勿大声喧笑和忿怒。后来的医学家也说：“宁静即是胎教”，“气调则胎安，气逆则胎病，恼怒则气塞不顺，欲生好子者，必须先养其气。”

两千多年前，一本名叫《洞玄子》的古书中提出：孕妇应多做有益于人的好事，不看色情淫秽的事物，不听鄙俗粗浅的言谈，避免情欲和性事，不恶言咒骂或企图伤害他人，不宜受惊恐，不可太劳倦，不乱说乱动，不要临深崖、下陡坡，应避免烦恼忧愁，做到心绪平静，思念纯正，常听有益的言谈。如能做到这些，则可使生育的子女十分聪明智慧、淳朴贤良。这就是胎教的作用。“胎教”一词，首见于此。

到了唐代，“药王”孙思邈提出了一些更具体的看法和做法，并陈述了古人的某些观点。他认为，古人所说的三个月内的胎儿，其体质禀赋尚未定型，可随孕母受外物的影响而有所变化的看法是正确的。因而主张怀孕三个月内的女子，应观赏一些吉祥的珍禽异兽和宝物，多与一些道德高尚的

人交往，观看礼乐器皿和服饰，阅览有益的书画；居住之处，宜简洁清静；适当参与文娱活动，调养心神，使性情和合，有一个清洁安静的环境。若能做到这些，生育的子女大多善良长寿、为人正直、聪明贤慧、少生病痛。孙思邈所提出的妊娠早期妇女在衣食住行、文娱爱好等方面的注意事项，可视为胎教的重要组成部分。

古代有关胎教的论述很多，宋朝陈自明的《妇人大全良方》中还专门有“胎教”一门。惜乎中医古籍中多有怎样胎教的记述，却鲜有何为胎教的分析，下面我们共同研究这个问题。

优生与胎教

在我国，降低人口数量、提高人口素质已成为基本国策。我们每个人，即使是年青人也应重视优生优育，责无旁贷地为提高全人类的素质而努力。

从生物学的角度看，一个人的健康、聪明、少病、长寿，应该说是体质优良的表现；反之，孱弱、愚钝、多病、短命，则是体质低劣的表现。后天的体育锻炼、饮食营养、文化教育固然十分重要，但遗传和先天的因素也起着重要作用，有时甚至起着决定性的作用。

一对夫妻从结婚那一天开始，便怀有一个心愿：希望将来有一个健康、聪明、伶俐的孩子。这种心态是很正常的，何况，现在提倡只生一个孩子！

有了这些美好的愿望，如何才能使它实现呢？这就要

求夫妻双方都要学点关于优生与胎教的科学知识。

优生是研究和控制在胎儿发育及分娩时，遗传及环境有害因素对胎儿体质、智力发育的不良影响的科学。它从遗传学、母体内小环境及外界大环境三方面预防胎儿生理缺陷和智力低下。优生学于1885年由英国遗传学家盖尔顿首先倡导，是一门研究遗传健康的科学。目的在于探索影响后代的各种因素，从体力和智力各方面改善遗传素质，从而达到提高人种质量的目的。

胎教是用视听教材对孕妇进行有关妊娠与分娩、优生优育知识的教育，使孕妇注意孕期的身心健康，并通过孕妇的良好生理与心理活动促使胎儿正常发育（本书的目的正是在于使孕母有一个良好的心灵去对待胎教）。胎教最主要的内容，是对胎儿进行听觉训练。

优生与胎教是共通的。优生，就是生育先天素质优秀的孩子；胎教，就是通过孕母有目的、有意识地去影响胎儿。它们的目标都是一致的：同样是要培养一个身体壮健、智力优良的小宝宝。

婴儿教育、幼儿教育也好，儿童教育也好，如果就其本来的形态看，都是母子之间相当距离的教育。只有“胎教”，母子之间则毫无距离，从血液的流通、气息的感染来看都是互为影响、一脉相承的。

古人造字，是有一定根据的。让我们来看看“胎教”的“胎”字吧，“胎”字是以属于肉部的“月”为偏旁，右边再加上一个当基础讲的“台”。这样一拆解，你就会明白“胎教”的含义了。胎是肉的基础，胎教就是基础的教育。

现代优生学的研究表明，胎教是教育的启蒙，胎儿的脑

细胞在分化、成熟过程中，不断接受母体神经信息的调节与训练，孕母“七情”的调节与子女的性格、才干的发展有很大关系，

外国有些专家还认为，胎教是一个整体的概念。从结婚的青年开始，就要接受这方面的教育，而且永不停顿。因为胎教，也可视作对整个肉体、整个生命的教育。

胎教的是非

“胎教”，还是一个比较新鲜的名词。尽管这个名词在古代已经出现过，人们对胎教的作用和意义还是将信将疑。因为人都是凭“眼见为实”的。胎儿，既看不见其活动，也听不到其声音，只是孕妇觉得胎动时才感觉其存在。因而，对“胎教”的理解肯定会有一个从陌生到认识的过程，这些心理都是正常的。何况，民间关于“胎教”的传说，更为此添上一些神秘的色彩。

比如：临产时自觉香气满室、红光照壁，于是便有不凡之人落胎（神话小说比作神仙下凡）；梦见种花者生女，梦见劈柴者生兔唇（还有梦见观音赐子的）。又如传说孕妇不可吃洋葱头、大蒜，否则孩子身上有臭味；孕妇不要吃兔肉，否则，小孩嘴唇象小兔……

还有一种对胎教的误解：认为胎儿在母体中是聋子、瞎子、哑巴，是没有感觉的肉块。

以上这些传说和看法，都是缺乏科学依据的。现代科学研究证明，胎儿是有感觉的，对外界的一些变化是有反应