



HONEY, 听最美 胎教音乐

一缕轻音，暖到心窝，
跳动的音符，如指尖划过的时光，流利烂漫。

菅波 主编

下载酷我客户端，分享美妙胎教音乐

著名心理专家 柏燕谊

中日友好医院儿科主任 周史蜀

协和医院妇产科教授 马良坤

温暖推荐



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

「300度胎教故事」丛书

HONEY,
听最美
胎教音乐

菅波 主编

 中国轻工业出版社

芝宝贝 zhibaby

始于2006年

®

图书在版编目 (CIP) 数据

Honey, 听, 最美胎教音乐 / 菅波主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2014.3

(“360度胎教故事”丛书)

ISBN 978-7-5019-9660-5

I. ①H… II. ①菅… III. ①胎教-音乐 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第037765号

责任编辑: 王巧丽 张盟初 责任终审: 劳国强 封面设计: 奇文云海®
www.qwyh.com

策划编辑: 王巧丽 版式设计: 庞晓文 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年3月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 7

字数: 105千字

书号: ISBN 978-7-5019-9660-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131116S7X101ZBW

「300度胎教故事」丛书

HONEY,
听最美
胎教音乐

菅波 主编

 中国轻工业出版社

芝宝贝 zhibaby

始于2006年

®

图书在版编目(CIP)数据

Honey, 听, 最美胎教音乐 / 菅波主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2014.3

(“360度胎教故事”丛书)

ISBN 978-7-5019-9660-5

I. ①H… II. ①菅… III. ①胎教-音乐 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第037765号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

责任终审: 劳国强

封面设计: 奇文云海 
www.qwyh.com

策划编辑: 王巧丽

版式设计: 庞晓文

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/24 印张: 7

字数: 105千字

书号: ISBN 978-7-5019-9660-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131116S7X101ZBW



酷我音乐
WWW.KUWO.CN

如何播放本书的曲目

安卓系统手机播放音乐方法：

1. 打开手机上的二维码扫描软件，将扫描区域对准二维码。
2. 扫描完毕后，下载酷我客户端（如已安装需更新）。
3. 下载完成后打开客户端。
4. 在推荐页面上方大图第一帧即为《Honey，听，最美胎教音乐》的配套专题，点开即可播放书中所有曲目。



IOS 系统设备播放音乐方法（iPhone、iPad 等）：

1. 打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件，将扫描区域对准二维码。
2. 扫描完毕后，下载酷我客户端。
3. 下载完成后打开客户端。
4. 在搜索栏内搜索本书内的曲目，点击下载或播放即可。



温馨提示：

1. 由于歌曲所需流量较大，建议您在 WiFi 环境下进行此项操作。
2. 若扫描不成功或歌曲无法播放，建议您检查一下您的移动设备和网络环境。请先确认您的移动设备是否可以扫描二维码，再确认您的网络是否可以安装客户端和播放音频文件。



Hey, 宝贝儿, 你是我心底最温柔的歌……

音乐胎教的重要性

能使母子保持良好的心境

音乐胎教，是利用音乐对胎宝宝不断地进行一定的刺激，为后天的智力更高、音乐水平更加优秀奠定基础。从心理方面讲，音乐胎教可以让孕妈妈心情舒畅、浮想联翩、安宁轻松，从而有效消除不良情绪，使内心保持清静美好，还可以通过多种方式将孕妈妈的感觉信息传递给腹中的胎宝宝，让胎宝宝的心理变化和孕妈妈维持在一个频率上。

能与母子的生理节奏产生共鸣

胎教音乐能让孕妈妈的心率稳定，呼吸顺畅。这样，胸腹之间横膈膜的运动也会处于较为平稳的状态，而流经大动脉的血液流速同样是平缓的，这样的身体活动和声音在进入胎宝宝的耳中时，就会是和谐的、平缓的，从而使胎宝宝感觉到自己的生存环境非常平和美好。而且，音乐胎教是非常动人的声响，可以持续地传入孕妈妈和胎宝宝的耳内，通过听觉器官的传导，对大脑皮层进行良性的刺激，从而使大脑皮层逐渐放松下来，进而使体内的一些激素正常分泌，调节身体的状态，使孕妈妈和胎宝宝的身心处于最理想的状态中。研究发现，音乐胎教中的节奏还可以与母体和胎体的生理节奏产生共鸣，从而对胎宝宝的体内活动产生正面影响。

不少医生都做过这样的试验：在每天的固定时间给胎宝宝播放轻松愉快的胎教音乐，

朗诵诗歌或讲故事，当孕妈妈完全进入胎教音乐所创造出的意境中时，胎宝宝的心率就会越发稳定，胎动也会缓和有规律。当宝宝出生后再给其播放一样的胎教音乐时，宝宝便会四处张望，寻找声源，表现出很大的兴趣，而且神采飞扬，反应灵敏，尤其对爸爸妈妈的声音很敏感，可以很快地找到。这样的宝宝，性格和动作的发育一般都比其他同龄的宝宝早。

■ 能使亲子关系更密切 ■

给胎宝宝进行音乐胎教，可以在一定程度上增强胎宝宝与父母之间的感情。而亲情会让胎宝宝有自我存在的意识，并促使胎宝宝安稳地成长。不只是孕妈妈，准爸爸也要加入到音乐胎教中，这一点非常重要，因为这样可以使胎宝宝感受到父母之间存在亲密的感情，从而情绪、情感、身体向正面的方向发展。

■ 能使胎宝宝情绪安定，注意力集中 ■

音乐胎教可以对胎宝宝产生什么影响呢？主要来说，它能促进胎宝宝的神经发育。1998年，《纽约时报》上刊登了一篇文章，其中就提到了音乐对神经所产生的作用，还预测了未来音乐在医学领域中所产生的影响。

听音乐可以使感官得到一定的刺激，使紧张的肌肉逐渐缓和，并加强大脑活性激素的分泌。所以，听音乐可以使心理维持在平静的状态。在听节奏舒缓、旋律动人的音乐

时，首先可以让孕妈妈的情绪逐渐宁静下来，其次还会将孕妈妈的这种情绪传达给胎宝宝，使胎宝宝大脑出现剧烈的 A 波，这种电波通常在大脑活性变强的时候才能出现。这一事实证明了音乐可以对大脑产生良好的影响。

能刺激胎宝宝脑部发育

从数量和形态上来看，人类的脑细胞并没有存在个体差异，但是脑细胞存在的联络路线肯定会对大脑的发育产生一定的影响。怀孕 5 个月后，胎宝宝的脑部已经发育完善，脑细胞数量和成人差不多，都是 140 亿个，此时，对大脑进行刺激便可以增多连接脑细胞的线路，从而有效促进胎宝宝脑部的发育。

在促进胎宝宝的大脑发育方面，听觉所占的比例在 90% 以上，可见，音乐胎教尤为重要。给胎宝宝听音乐，可以使胎宝宝的右脑半球受到刺激，而这一半球主管人体的各种感觉，长期进行音乐胎教，可以提升宝宝未来的想象力和创造力，并使宝宝在语言、注意力和感性上彰显优势。

音乐胎教可以这样做

音乐熏陶法 ★★★★★

对音乐有些天分的人，在刚刚听到音乐时就会进入到音乐的意境中，情绪和情感也会变得快乐、安宁。孕妈妈可以每天在固定的时间听一些名曲和轻音乐，如《春江花月夜》《江南好》《春之声》等。但是要注意听音乐时不能单纯地听，还要展开自己的想象，为音乐而陶醉，就像来到了另一个奇幻的世界，放飞自己幻想的翅膀，从而使心情得到放松，使精神得到美好的享受，这样才能获得很好的胎教效果。

母唱胎听法 ★★★★★

孕妈妈可以采用给胎宝宝小声哼唱自己喜欢的、并对自身和胎宝宝身心健康有益的歌曲和戏剧的方式来进行音乐胎教，也可以哼唱儿歌。但是，孕妈妈要注意哼唱歌曲时心情要愉快，感情要丰富，就像看着胎宝宝倾诉自己的柔情一样。孕妈妈在哼唱时要把注意力放在腹内的胎宝宝上，让自己在抒发情感时，使胎宝宝得到美的享受。这种方式简便易行，每位孕妈妈都能做到。

母教胎“唱”法 ★★★★★

胎宝宝虽然可以听到歌曲，但是不能唱出来。孕妈妈需要丰富自己的想象，让腹中的宝宝张开可爱的嘟嘟嘴，跟随着你的声音一起“唱”起来。具体的方法为：孕妈妈挑选一支曲子，自己唱一句，然后想象胎宝宝也跟着唱一句。这种方法很好地利用了母胎之间的“感通”方式，胎教效果相对较好。但是，在实行之前，孕妈妈至少要先将音乐重复轻唱几遍。

朗诵抒情法 ★★★★★

在给胎宝宝听音乐并伴唱的同时，给他读一些诗或词来传达感情，也是不错的音乐胎教方式。科学胎教提倡，在一套音乐胎教中器乐、歌曲与朗诵这三种方式前后呼应，优美流畅，娓娓动听，可以给母子非常美妙的享受。

哼唱谐振法 ★★★★★

孕妈妈每天哼唱的几首歌，可以选择让心情舒缓的抒情音乐，也可以选择让情绪轻扬起来的童谣、儿歌。但孕妈妈在哼唱时最应该注意的就是心情舒畅，感情丰富。这样便可以通过歌声的和谐振动，让胎宝宝被一种温馨、轻松的幸福感包围，使胎宝宝在感情上得到满足。

器物灌输法 ★★★

这种音乐胎教的方法是由英国心理学家奥尔基发明的，具体的方法就是将耳机或微型录音机的扬声器放在孕妈妈的腹部，一边播放音乐，一边缓慢地移动，让优美动人的乐曲一点点地传递给腹中的胎宝宝。每天进行2~3次，每次20分钟，一次2~3支乐曲循环播放。在播放音乐时音量不可太大，时间长短要适中，以免使胎宝宝的听觉过于疲乏。



目录

Contents

开篇	16
与妈妈一起赏听外国名曲吧	
莫扎特	21
曲目 1: 小星星变奏曲——感受跳跃的节奏	22
曲目 2: 魔笛——在梦幻的世界中游荡	24
曲目 3: 浪漫小夜曲——夜色降临时与孕妈妈一起感受幸福	26
曲目 4: 土耳其进行曲——跳跃的音符, 流转的旋律	28
曲目 5: 钢琴幻想曲——变幻莫测的听觉盛宴	30
曲目 6: G 小调第四十号交响曲——留住指尖溜走的时光	32
曲目 7: 小小鸭子水中游——悠游自在, 怡然自得	34
贝多芬	36
曲目 8: 浪漫曲——浪漫乐派的源头	38
曲目 9: 致爱丽丝——感受欢乐明快的气氛	40
曲目 10: 田园交响曲——投身到大自然的喜悦心情	42

曲目 11: 欢乐颂——优美的音符快乐流淌	45
曲目 12: 月光鸣奏曲——感受静谧宜人的夜晚	46
巴赫	48
曲目 13: 爱的协奏曲——美妙的韵律顷刻间随着指尖流淌	49
曲目 14: G 弦上的咏叹调——最通俗的也是最动听的	50
曲目 15: 睡梦醒来——让心在音乐中静下来	52
好“孕”时光墙	54
肖邦	57
曲目 16: 雨滴——滴答滴答, 沙沙沙	58
曲目 17: 小狗圆舞曲——追着尾巴转啊转	60
曲目 18: 夜曲 Op. 9 No. 2——夜的沉静与人内心情感的抒发	62
罗伯特·舒曼	64
曲目 19: 梦幻曲——梦幻的童年	64
曲目 20: 快乐的农夫——为孕妈妈展现清新的田园风光	66
曲目 21: 孩子入睡——感受无比浪漫的情怀	68
柴可夫斯基	72
曲目 22: 四小天鹅——插上梦想的翅膀一起飞	72
曲目 23: 儿童进行曲——在爱中感受生命力的焕发	74
曲目 24: 糖果仙子——把甜蜜传递给胎宝宝	76
曲目 25: 弦乐小夜曲第二乐章——陷入纯美的世界	78
曲目 26: 花之圆舞曲——梦境般灿烂的鲜花世界	80

小约翰·施特劳斯	82
曲目 27: 维也纳森林的故事——穿越绿色的森林	82
曲目 28: 春之声圆舞曲——春天的美好带来无穷的活力	84
曲目 29: 蓝色多瑙河——在音乐中享受欢乐满人间的氛围	86
勃拉姆斯	88
曲目 30: 摇篮曲——妈妈无尽的爱	88
曲目 31: D 大调小提琴协奏曲——充满田园牧歌风味和民歌情调	90
弗里茨·克莱斯勒	92
曲目 32: 爱之喜——欢乐与宁静带给孕妈妈不一样的感受	92
曲目 33: 小步舞曲——优雅迷人的小腔小调	94
德沃夏克	96
曲目 34: 幽默曲——孕妈妈和胎宝宝的快乐源泉	96
曲目 35: 月亮颂——感受水仙女对爱情的渴望情怀	98
海顿	100
曲目 36: 小夜曲——在音乐中感受无忧无虑的心境	100
曲目 37: 云雀——培养宝宝天生乐观的性格	102
舒伯特	104
曲目 38: 小夜曲——爱情的歌声在夜曲的旋律中回荡	104
曲目 39: 圣母颂——让孕妈妈和胎宝宝进入浪漫的氛围	106



爱德华·格里格	108
曲目 40: 摇篮曲——甜美意境入梦来	108
曲目 41: 晨曲——清晨的奏鸣曲	110

与妈妈一起赏听中国名曲吧

古琴	114
曲目 42: 关山月——感受刚健而质朴的音乐风味	114
曲目 43: 梅花三弄——风姿傲骨，悄然绽放	116
古筝	118
曲目 44: 高山流水——与音乐一起感受自然的灵动	118
曲目 45: 春江花月夜——在音乐中享受良辰美景	120
曲目 46: 平湖秋月——感受月夜西湖美景	122
曲目 47: 寒鸦戏水——悠然自得的生活情趣	124
琵琶	126
曲目 48: 夕阳箫鼓——水天一色，渔歌悠扬	126
曲目 49: 月儿高——器乐艺术中描写月亮的佳作	128
曲目 50: 阳春白雪——旋律清新，节奏明快	130
笛子	132
曲目 51: 喜相逢——久别重逢的喜悦	132
曲目 52: 姑苏行——与孕妈妈一起感受江南美景	134
曲目 53: 黄莺亮翅——在大自然中尽情地飞翔	136
好“孕”时光墙	138