

JUEDING8A08A0ZHISHANGHE
QINGSHANGDEKEXUETAIJIAO

决定宝宝 智商和情商的 科学胎教

(韩)朴文一 著
王倩倩 译



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



决定宝宝 智商和情商的科学 胎教

(韩) 朴文一 著
王倩倩 译

辽宁科学技术出版社
·沈阳·

태교는 과학이다 © 2007 by Park Moon-il.

All rights reserved.

Translation rights arranged by Premium Books.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Liaoning Science and Technology Publishing House

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 Premium Books 授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2011 第 261 号。

(版权所有·翻印必究)

图书在版编目 (CIP) 数据

决定宝宝智商和情商的科学胎教/(韩) 朴文一著; 王倩倩译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5381-7480-9

I. ①决… II. ①朴… ②王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 091219 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 13

字 数: 100 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2012 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-7480-9

定 价: 32.00 元

联系电话: 024-23284063

邮购热线: 024-23284502

E-mail: geyan_zhang@163.com

http:// www.lnkj.com.cn

胎教是我们共同的责任

《决定宝宝智商和情商的科学胎教》已经出版8个年头了。当时写这本书的初衷，是想改变当时传统胎教无法充分体现其价值、内容陈腐不合理的状况。另外，出于一名医生、一名科学工作者的义务和责任，我觉得自己有必要写这样一本书，以唤醒大家对科学胎教的认识。

此书出版后有关胎教的书如雨后春笋般涌上市面。据当时一位出版界的朋友讲，近五年所出版的胎教书的数量甚至超过了此前所有胎教书的总数。这些胎教书的出版无疑是让人欣慰的，不管怎样，这种现象说明有更多的人可以从一个全新的视角来看待胎教。但让人仍感到遗憾的是，能够科学地解释、实践胎教的书并不多见。

我最初写《决定宝宝智商和情商的科学胎教》的时候，几乎找不到一份能够系统科学地研究胎教的资料，困难颇多。现在情况有所好转，在国外也有不少研究资料陆续发表。最近，有一篇关于通过“精神心理学 psychobiology”来解释怀孕时子宫内保护胎儿的羊水的论文备受瞩目。这篇论文提出了一个惊人的结论：羊水的质量决定了在子宫内成长的胎儿的性格和记忆力，进而影响其智能发育。这项研究结果阐明了羊水是

人类学习并获取知识的最初介质，再一次论述了胎儿可以在羊水中区分声音、气味和味道，甚至可以在羊水中受到情绪感染。在此基础上，提出胎教可以通过羊水来进行，这不可不谓神奇。

在本次修订版的《决定宝宝智商和情商的科学胎教》中，添加并修改了新发表或者被修正的理论和研究成果，更为准确地将信息传达给读者。并且为了让准父母们能够更轻松地阅读，对结构进行了重新调整，为了便于读者理解，采用了更通俗易懂的说明。到现在为止，我仍然坚信所有教育中最重要的就是胎教。因为胎教作为父母对孩子最初的教育，对孩子的大脑发育和心智形成有着重要的影响。所以，胎教不能只是孕妇的责任，而是应该成为丈夫和其他家庭成员，乃至朋友、同事等周围人共同努力的教育方式。

《决定宝宝智商和情商的科学胎教》在初版结尾时介绍了美国总统罗斯福的实例，强调了“胎教可以救国”。不论是我国的学者、科学家，还是政治家们都明白了胎教的重要性。为了保留并传播我们先贤留下的传统胎教，愿尽我的一份绵薄之力。

给宝宝的最好礼物——胎教

越来越多的孕妇都在做胎教，但其中有很大一部分人并不是因为真正理解胎教或认可胎教的效果才这样做，更多成分上是受周围人的影响。

那么，胎教到底是迷信？是习惯？还是有什么科学依据呢？

在很久之前就有很多人提出这个疑问，然而事实上科学家们对此并不关心。几年前美国匹兹堡大学德布鲁因教授提出“子宫内的环境决定了孩子的智能指数”的观点，引起了全世界的瞩目。这篇论文发表在世界最高学术杂志《Nature》上，得到了学术界的肯定。令人高兴的是，受此影响，越来越多的人开始关注胎教的科学性。但是，许多人只关注于西方的胎教，而关于胎教的正式研究虽然始于国外，其根基却是在东方。

我认为，胎教起源于东方，韩国对此方面的研究也处于领先地位。1803年师朱堂李氏写下了世界最早的胎教单行本《胎教新记》。以《胎教新记》为代表的韩国传统胎教的特征为：强调孕前胎教和父性胎教，其科学性也不断被证明。然而，因为一些迷信行为导致传统胎教无法得到正确地对待。

我在妇产科门诊曾接触过无数案例，看到许多产妇的家人对胎教漠不关心。本该负责创建良好的胎教环境的人们反而深

陷于迷信泥潭，而忽视了胎教。胎教可以影响一个孩子的一生，人们却对此毫无所知，实为一件憾事。

在此书中，我以《胎教新记》和《七胎道》为中心，并参考了孕产科方面的相关研究论文，详细阐述了胎教的科学性，尤其是韩国传统胎教的种种优势。虽然其中也会穿插介绍一些流传至今的各种民俗胎教和地方胎教，但大体上并不脱离这两本书的叙述范围。

当然，凡事过犹不及，就像大海中倾斜的小船，为了维持平衡就拼命往对面搬行李，最终船只会倾向另一方。我建议科学地看待胎教，就是想将那些误解的眼光纠正过来，并不是想全盘否定，也不是要矫枉过正。

我并不想强迫读者朋友们相信胎教是一门科学，只是想从一名医学专家的角度，来说明这期间发表的数篇研究论文与我们传统胎教的关联性。书中大部分内容都是现代科学的临床医学、精神医学和身心医学中的精华，希望这本书可以证明一个事实——胎教是一门人性科学。

胎教并不只是孕妇的责任，丈夫、家人，甚至每个社会成员都应该参与进来。这是因为对于孕妇来说，身边的环境最为重要。因此希望丈夫、家人和周围的人要比孕妇更认真地阅读此书。通过胎教学会珍爱胎儿，同时自己也会受益匪浅。为了给胎儿提供一个良好的环境而不懈努力，这些都将促进胎儿的大脑发育，对提高智商指数（IQ）、情感指数（EQ）、道德指数（MQ）等综合指数（TQ）起着重要影响。可以满足一个人所需的

一切的，正是胎教。

将胎儿培养成一个身心健康的孩子，不只是家长也是全社会的责任。尤其在如今这个复杂的社会环境中，坚定“胎教可以救国”的信念，珍惜爱护我们的孕妇，请问，还有什么能比这个更让人高兴的呢？

闪耀传统智慧之光的《七胎道》 和《胎教新记》

谈及传统胎教的科学性，首先要知道其内容从何时开始，在此我简单介绍一下《七胎道》和《胎教新记》。

《七胎道》，顾名思义，记载了胎教的七种方法，与“三胎道”并称为民间胎教的代表。所谓三胎道，指的是胎教的三种德行，在此基础上新增四个就成为了七胎道。据说一般家庭会遵守三胎道，地位高的家庭则会遵守七胎道。因此七胎道几乎囊括了传统胎教，抑或民俗胎教中传下来的全部内容精髓。

在介绍“七胎道”之前，让我们先来了解一下“三胎道”。

第一道，指出了妊娠期间不可以做的五件事，即禁忌事项。包括分娩月不要洗头、不要爬高石和祭器、不要饮酒、不要负重穿越危险的山路或者湍急的河流、吃饭时不要吃怪味或者异味食物。

第二道，勿多言、多笑、受惊、害怕、恸哭、悲伤。

第三道，避开胎杀场所。胎杀场所指的是弥漫着危害胎儿气息的地方。古人们在每个妊娠月都指定了不同的场所，禁止孕妇接近。例如，怀孕第一个月避开廊子，第二个月避开窗门，第三个月避开门槛，第四个月避开锅台，第八个月避开茅房，第九个月避开门和内屋等。虽然有一部分迷信因素包含在内，

但不难看出古人们对胎儿是何等爱惜。

所谓“七胎道”就是在上述三种内容以上再加上下述四种内容。

第四道，要静坐着聆听美妙的话语，背诵先贤的名句，作诗书画，欣赏高雅的音乐。还有三项不准：勿听恶言，勿观丑事，勿存邪念。

第五道，不要横卧，不要倚靠，不要斜站。但是妊娠期间的单数月，即奇数月份可以向左侧横卧。他们认为奇数是左侧的代名词。

第六道，怀孕第三个月是孩子品行的形成时期，因此提前将象征高雅贵重的犀象（犀牛角和象牙）、鸾凤（鸾鸟和凤凰）、珠玉、钟鼓、名香（质量上乘的香）等放到近前观看或者随身携带。并且还有听“风入松（风穿过竹林的声音）”、闻“暗香（嗅梅花或者兰草的隐隐香气）”等雅致活动。

第七道，怀孕期间禁欲。特别指出如果是在分娩月发生性行为，孩子就会得病或者夭折。

这七种胎教方法固然存在着一些迷信的东西，实际上民俗胎教中也有些无根据的东西，比如，妊娠期间如果吃鸭肉就会生出长着鸭蹼手的孩子，吃鱼的话就会生出鱼鳞皮肤的孩子，如今大概没有孕妇会相信这些说法吧！其实，这种错误的说法都是在人们口口相传的过程被夸张或添油加醋了，其在《胎教新记》、《闺阁丛书》等原本中考证不到这样的内容。

虽然存在着一些迷信因素，但是传统胎教的最终根本还是

好的：即感知美好的事物，怀着快乐的心情，注意端正的言行。这些方法在很多方面都与现代的科学解释有着异曲同工之处。我们的传统胎教经历了漫长的岁月，仍然保持着旺盛的生命力。

《胎教新记》作为师朱堂李氏的杰作，在东方甚至是全世界，都是最早的一本关于胎教的集大成之作。师朱堂李氏生于英祖时期 1739 年全州李家，以学识和妇德闻名，后嫁于晋州柳家，育有一男三女。以学识渊博出众而备受推崇的她将自己的胎教经验和丰富的学识融入到所著书中。她的儿子是朝鲜时期有名的实学家柳禧，《胎教新记》于顺祖 1803 年由母子二人共同完成。师朱堂李氏文采出众、著述甚多，但因她本人的遗言要求在其去世后将著书全部烧毁，所以流传于世的并不多，只有这本《胎教新记》在她小女儿的衣柜里被发现，才得以流传至今。这本书直至 1966 年才被译为韩文，而日本在 1932 年就已经翻译了此书供众多孕妇阅读。

从《胎教新记》的第一章“只言教子”中截取如下章节内容。

“老师的十年传授比不上母亲的十月胎教，母亲的十月胎教也不如夫妇结合之时父亲心性的正直。”

上述内容强调了子女的资质取决于父母，字字珠玑，言真意切。

《胎教新记》中除与上述内容相同的指导之外，还详细记载了关于孕妇的心理变化、生活态度、具体胎教方法等方面的内容。

《七胎道》和《胎教新记》承接起了传统胎教的脉络，拙作以这两本书为中心，寻找它们与现代科学的关联性，从而探索具体的实施方案。希望此书能帮助众多孕妇和其家人寻找到正确的胎教方法，迎来一个身心健康、快乐成长的新生儿。

目 录

编者的话 / 003

序言 / 005

引文 / 008



第1章 胎教是一门科学

为了孩子健康的胎教科学 / 003

怀孕本身就是最优秀的胎教 / 005

怀孕前三个月决定孩子的一生 / 008

不当的胎教商品无益于胎儿生长 / 011

只给胎儿一个人听的音乐胎教毫无效果 / 014

※为胎儿进行的第一次胎教 / 016

不要怀着特殊的目的进行胎教 / 018

胎教没有成绩单 / 020

相信胎教，它就会给你惊喜 / 022



第2章 了解子宫，了解胎儿

孩子梦想的宫殿——子宫 / 027

12 周前禁止服药 / 030

胎儿也有五感 / 032

给孩子的礼物——阳光 / 033

胎儿也有不喜欢的声音 / 035

噪声会影响胎儿的呼吸 / 038

※喧闹的子宫 / 040

保护胎儿的听力 / 042

安静的周边环境是胎教的前提 / 044

孕妇吃什么胎儿就吸收什么 / 046

胎儿能感知疼痛 / 049

胎儿也有记忆力 / 052

※胎儿记忆中妈妈的子宫 / 054



第3章 孩子的 IQ 在妈妈腹中已被决定

脑细胞的 70% 在胎儿时期生成 / 059

胎盘是第三大脑 / 062

胎内环境决定宝宝的 IQ / 065

压力影响胎儿大脑发育 / 067

※父母亲切的声音会创造奇迹 / 070

妈妈的声音塑造聪明的宝宝 / 073

自然分娩的孩子智商高 / 075

调节胎儿大脑发育的肾上腺 / 078

※妈妈睡觉的时候孩子的大脑也在发育 / 080



第4章 培养感情丰富的孩子的 EQ 胎教

孕妇情绪对胎儿产生重要影响 / 085

提高孩子智商的三种习惯 / 087

妈妈的情绪决定宝宝的 EQ / 089

妈妈的一切都影响着胎儿 / 091

乐观地看待妊娠反应 / 093

过于担心流产更容易导致流产 / 096

妈妈喝的水也不容忽视 / 100

吸二手烟对胎儿的危害更大 / 103

为了孕妇请禁烟 / 105

胎教要如画水彩画般隽永 / 108

※最具人本主义的科学——胎教 / 110



第5章 让妈妈轻松、宝宝聪明的音乐胎教

安抚情绪的音乐疗法 / 115

天才们喜欢音乐 / 117

好的音乐能促进激素分泌 / 120

充满生命韵律的古典音乐 / 122

自然的声音让孩子茁壮成长 / 124

※为了孕妇幸福的音乐按摩 / 126

妈妈喜欢的音乐就是最好的胎教音乐 / 128

自由地享受胎教音乐 / 130

降低声音，放大关爱 / 132

孩子喜欢什么样的声音 / 134

※莫扎特音乐真的有效果吗 / 136



第6章 妈妈幸福了，孩子才能幸福

没有压力的生活很重要 / 141

胎儿的大脑对压力尤为敏感 / 144

深呼吸有助于孩子的发育 / 146

压力是胎儿健康的潜在威胁 / 148

※关于压力测试 / 150

胎教是整个家庭的责任 / 152

胎教是孩子的氧气 / 154

恐怖电影，忍十个月再看吧 / 156

妈妈不可以受惊吓 / 158

让妈妈和胎儿更亲密的冥想 / 161

※没有压力的分娩环境也很重要 / 164



第7章 双倍提升胎教效果的爸爸胎教

爸爸的胎教决定孩子的性情 / 169

爸爸的参与才能使胎教更为完整 / 171

爸爸胎教越早开始越好 / 173

做体贴妻子的好丈夫 / 176

※奇怪的精子爱闯祸 / 178

分娩是整个家庭的庆典 / 181

用爱心感动妻子 / 184

陪妻子产检 / 186

丈夫要做婆媳关系的润滑剂 / 188

※父母是弓，孩子是箭 / 190

后记 / 192