

因为教育有法可循，所以你可以不是天才，但你却能成为天才的母亲！
当代中国最具原创价值的图书之一，推动世界的手是摇篮的手！

发现母亲

一生之计在于童

王东华★编著



ERTONGPLAN

儿童篇

当代中国影响最大的母亲教育品牌，
第十四届图书奖获奖图书精编再版。

教育部、全国妇联、新闻出版署强力推荐！

由母亲教育运动的发起人，当代家庭教育领军人物王东华教授亲自精选，整合中外优秀父母成功教育案例，总结先进教育理念，带给您最具操作性和实用性的教育方法。

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

作者简介

王东华（1965—），华东交通大学母亲教育研究所所长、教授。母亲教育运动的发起人与倡导者，当代中国家庭教育的领军人物，早在2001年就入选《中国青年》“可能影响21世纪中国的100位青年人物”，十余年来更是在亲子教育领域不断行进，社会影响日渐深远。

更多精彩书讯请关注微博
扫描二维码或搜索关键词



@二十一世纪出版社官方

图书在版编目 (CIP) 数据

一生之计在于童 / 王东华编著. — 南昌: 二十一世纪出版社, 2013.4

(发现母亲·儿童篇)

ISBN 978-7-5391-8455-5

I. ①生… II. ①王… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038814 号

一生之计在于童

王东华 / 编著

策 划 张 明

责任编辑 敖登格日乐

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路 75 号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京海石通印刷有限公司

版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 15.75

字 数 207 千

书 号 ISBN 978-7-5391-8455-5

定 价 25.00 元

赣版权登字—04—2013—169

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

目 录

胎儿都是天才——斯瑟蒂克胎教法

胎儿有巨大的潜力可挖 /2 我们是怎么想起进行胎教的 /10 胎教要从优孕开始 /13 如何制定胎教计划 /15 一切为了孩子 /18 胎教的关键是母亲的情绪和态度 /24 为胎教创造一个良好的环境 /29 父亲参与是一个不可缺少的环节 /33 给胎儿以音乐的熏陶 /37 我是这样给胎儿讲故事的 /41 与胎儿共享自然和社会知识 /44 “闪光卡片”向胎儿传递“语言之画” /48 用联想法教胎儿算术 /51 如何培养胎儿对图形的认识力 /54 一种可以增强注意力的呼吸法 /56 出生后如何巩固胎教成果 /59

普通的孩子也能变成天才

教育得法，大多数孩子都会成为非凡人才 /68 早期教育从学说标准母语开始 /72 用心挖掘孩子的外语潜能 /75 教育的秘诀在于唤起孩子的兴趣 /78 随时随地丰富孩子的知识 /81 在有益的游戏增长见识 /82 培养孩子学习上的好品质 /85 必要时也来一点儿严格教育 /87 摒弃专制，保护孩子的判断力 /90 不能让孩子贪吃 /92 教育孩子积极向善 /94 骄傲自大会毁灭英才 /98 我的教育决不是智力至上 /100

斯特娜夫人的天才教育方法

教育，从训练五官开始 /110 对孩子要引导而不要强迫 /112 要尽早教孩子准确完整的语言 /114 只要方法得当，很小的孩子也可以识字 /116 培养孩子的音乐兴趣 /119 大自然是教育孩子最好的场所 /121 饲养动物可以激发孩子的求知欲 /124 用直观的形式传授知识最有效 /126 你不能有兴趣地教，孩子也就不能有兴趣地学 /128 让孩子“有准备”地玩 /130 母亲应做孩子游戏中的领头羊 /134 多参加集体活动，可以培养孩子社交能力 /136 会想象才

会有幸福/138 品德和智力都要从小抓起/142 不好的性格可以通过教育矫正/145 不要随便打骂孩子/148 让孩子懂得善有善报，恶有恶报/150 身体健康是实施一切教育的前提条件/153 健全的精神寓于健全的身体/155 母亲要注意自己的仪表/159 家庭应该成为孩子的乐园/160 先教好母亲，才能教好孩子/164 所有的母亲都应当是教育者/166

一生之计在于童

不要忽视小孩的智慧/174 不要讲儿语或重叠语/177 请给孩子充分的自由/179 让孩子在书中找答案/182 学习要激发孩子的兴趣/187 请给孩子真正的爱/190 教育孩子时父母要做好沟通/194 家庭教育应从日常生活入手/196

幼儿读书不是梦

创设良好环境，在潜移默化中识字/204 生活是孩子学习的最好课堂/207 识字游戏让求知成为一种享受/209 从儿歌入手，适时进入阅读阶段/211 电视是孩子识字读书的好帮手/215 用古诗词充实孩子的记忆库/218 用成语丰富孩子的词汇/221 让孩子在地图上畅游知识世界/225 积极鼓励、引导孩子多看多问/227 讲故事是教育孩子的最好形式/230 猜谜语是开发幼儿智力的好方式/233 给孩子插上联想的翅膀/236 早期识字阅读应防止的几个误区/239



胎儿都是天才 ——斯瑟蒂克胎教法

教育孩子是一项巨大的复杂无比的工程，它不仅需要我们做父母的在思想上高度重视，而且也需要父母们像对待自己事业一样去周密准备，静心谋划，并且有条不紊地去贯彻实施。

——天才之母：实子·斯瑟蒂克

这是一位美国的普通母亲撰写的胎教经历和体会。这位母亲叫实子·斯瑟蒂克，曾就读于日本东洋短期大学英文专业，之后教过一段时间初级英语会话。她的丈夫约瑟夫·斯瑟蒂克只有高中文化水平，是一个从事机械工作的普通技术人员。

然而，就是这样一对极为普通的父母，却创造了一项令人惊诧的智力奇迹：他们的4个孩子——大女儿苏珊，二女儿斯蒂茜，三女儿斯蒂芬妮和小女儿吉安娜，在他们的教育下，智商都高达160以上，全都进入了仅占全美5%的高智商者的行列，成为举世瞩目的“天才儿童”。苏珊在5岁的时候，从幼儿园直接跃升高中，10岁成为全美最年轻的大学生。斯蒂茜12岁进入曼达雷茵大学，斯蒂芬妮11岁时已是高中三年级学生，最小的女儿4岁时便已在家里学习小学高年级的课程……

智商只有120左右的父母，却养育了4个智商高达160以上的“天才儿童”，其奥妙何在呢？下面我们一起来看看实子·斯瑟蒂克是怎么说的。

胎儿有巨大的潜力可挖

我们有4个孩子，大女儿苏珊，二女儿斯蒂茜，三女儿斯蒂芬妮和小女儿吉安娜。这4个孩子的智商都在160以上。通常智商达到140即被认为是“天才”，因而她们都无一例外地被列入占全美5%

的高智商者的行列。

苏珊出生后两个星期就能讲单词，第三个月就能讲句子，1岁6个月的时候，就能读高中的教科书。我们从小就不把她当成什么也不懂的婴儿而对她讲那些婴儿语言，总是像对成人一样对她讲话，而她也完全能理解我们所讲的内容。5岁时，她接受了加利福尼亚SOI的迈阿里·弥克博士主持的智力测试，智商达到170以上，阅读力、运算力、理解力、记忆力、判断力、表达力都在标准以上。此外，她在情绪方面的各种测验成绩也很优秀。

这样，苏珊从幼儿园一下子就升到了初级学校的九年级（相当于日本高中一年级）。10岁时，她接受了SAT大学的入学资格考试，取得了接近最高分690分的成绩，成为全美最年轻的大学生。14岁便获得学士学位，16岁时已是芝加哥伊利诺斯大学医学院二年级的学生了。

苏珊下面的3个妹妹，也都是在出生后两至三个星期开始讲话的，也具有和姐姐相似的能力。苏珊16岁时，13岁的斯蒂茜在芝加哥的曼达雷茵大学读二年级，11岁的斯蒂芬妮上高中三年级，最小的吉安娜9岁，也上初中三年级了。

对此，美国权威组织“MESA”的心理学家阿彼·撒鲁妮女士曾这样评论道：“四个天才儿童都诞生在一个家庭，这样的例子是极少的，其概率要用天文数字来表示。”

也就是说，4个孩子都是天才儿童这种情况，用遗传来解释是根本不可能的。我是日本人，丈夫约瑟夫是美国人，我们祖辈中不曾出现过伟人，我们夫妇俩也是很平凡的人。我们都是在普通的家庭里成长起来的，受的是一般教育，过的是极平常的生活。

我毕业于一所极普通的学校——日本东洋短期大学英文专业，之后只教过英语初级会话；丈夫约瑟夫高中毕业，也只是从事机械工作的普通技术人员，我们的智商都在120左右。因此，我认为以上奇迹是孩子 在胎内时就被施加了某种因素，即进行胎教的结果。

胎教的惊人结果（以苏珊为例）

年 龄	学习内容	生活情况	一般幼儿的发育标准
2 周	讲单词“奶”“妈妈”	一逗就笑	
1 个月		会玩哗唧棒和使用奶嘴	几乎全天睡觉 眼睛开始看见东西
2 个月	会说两个词的句子 英语、日语词汇增加	会坐	一逗就笑 能辨认出声音的方向
5 个月		会爬 会用便盆儿	能发出呢喃声 摇哗唧棒 扶着能坐
6 个月	用彩笔画圆和方形、会玩拼图		开始认生
7 个月	能认字		会坐
8 个月		开始走路	会爬
10 个月			能说“马”“妈妈”等词
1 岁	能读初中水平的书	能弹风琴和钢琴	能扶着走路
1 岁半	能读高中水平的书		用彩笔画线 会使用拟声词 10 个左右
2 岁		会吹口琴	会跑，说自己的名字 会说两个词的句子
3 岁	掌握代数 会下国际象棋		会搭积木 认识 3 以下的数字 会说长句子
5 岁	测试结果智商在 160 以上 成为初等学校九年级学生（高一）		上幼儿园
7 岁		学习小提琴、长笛	上小学
10 岁	通过 SAT 大学资格考试，进入俄亥俄州立大学		

其实，关于胎教的想法并非始于今日，早在一两千年以前，许多国家都有过胎教方面的论述，只是我们没有留意，或是根本无视这些说法罢了。

如中国儒学典籍之一的《小学》中就有这样的记载：“妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跂，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视于邪色，耳不听于淫声，夜则令瞽诵诗，道正事。如此则生子形容端正，其才过人。”

上述说法是从道德方面告诫孕妇应该怎样生活，同时教育孕妇在妊娠中要努力进行精神修养，让每一天都过得安稳和充实，特别是从“目不视于邪色，耳不听于淫声，夜则令瞽诵诗，道正事”这一部分，我好像看到我自己坚持的胎教精髓了。

我还记得在日本的时候，曾从祖母那里听到过一些有关胎教的古老传说。比如说“看到着火了，就会生有红痣的孩子”，“伸手去高处取东西，脐带就会缠在胎儿的脖子上”，“打扫厕所就能生干净的孩子”等等。

我在开始对胎教有所认识并付诸实践的过程中，领会到古老传说中其实蕴含着许多有益的暗示：当孩子还在母腹中的时候，做母亲的无论在精神方面、健康方面抑或平时行动方面都必须特别注意，因为母亲生活中的任何行为都将给孩子极大的影响。

“看见着火了，就会生有红痣的孩子”，是说当母亲感到很恐惧的时候，会给胎儿带来某种身体的障碍；“伸手去高处取东西……”是告诉我们那样做太危险、会摔着的；“打扫厕所……”是说要适度地运动 and 美化生活环境，只有使腹肌强健了，才能安全分娩，这对胎儿是有好处的……

由于这些说法看起来都带有一种很浓的迷信色彩，因此，在过去人们能够半信半疑地接受。但到了今天，由于人们过于相信科学，对于理论上没有得到证实的就很难相信，所以古老的说法也就渐渐地被淡忘了。

除了上述原因外，还有人认为，在分娩时由于会受到精神上的刺激，所以孩子在胎内所具备的所有天赋将会丧失殆尽。也有人说，难产程度越高，孩子这种天赋的丧失就越多。这两种说法的实质，都是认为胎教尤其是让胎儿学习这一点是毫无意义的。它阻碍着人

们实施胎教。

因此，我们刚开始对苏珊实施“胎教”时，周围的人们都是持批评态度的。一些人用奇异的眼光看着我们，一些人甚至根本就对此嗤之以鼻。我虽然相信对孩子进行胎教是件很有意义的事情，但是由于无法预测它的后果，所以也不敢对别人说。

然而，随着苏珊和她另外3个妹妹的出生，我们的信念得到了证实，那就是如果采用胎儿容易接受的胎教法进行教育的话，孩子一出生就具有很高的素养，而这些素养能使孩子很快学会各种本领。

苏珊姐妹出世以后，无论我们教她们什么知识，她们都能很快掌握，好像这些知识只是唤醒了她们在胎内时的记忆而已。这无论对于我们夫妇俩，还是对于今后的胎儿医学或出生前心理学，都是一大新的发现。

换句话说，事实已告诉我们，迄今为止，我们都忽视了胎儿所蕴藏的能力。

我曾读过一本很有意思的书，作者是捷克斯洛伐克精神科医生斯塔尼斯拉夫古洛夫。书中说到一个男子在吃了某种药物后，能回忆起自己在母腹中的情况，他在回忆时说：“我感觉到母亲的带着清晰悦耳的声音，在一下一下地搏动，这时我听到很多人的笑声，喊叫声，还听到小号的吹奏声……”

医学博士听完这位男士的话，半信半疑，为了了解他为什么会有这样的记忆，博士去询问患者的母亲，结果才知道这样一件令人吃惊的事情：那位男子的母亲在生他前，听说参加狂欢节一类的活动能使分娩提前，因此，她在妊娠期间曾多次参加过那样的活动。

不要认为这不过是博士诊病过程中的偶然例子，而把它当做奇谈怪论付之一笑。这样的例子确实少见，但胎儿具有记忆的功能由此可见一斑，当然程度上的差别是有的。

这里再介绍一个小插曲，这是巴黎医科大学阿鲁夫勒·德托·马提斯教授在报告中讲过的一个故事。有一次，教授给一个名叫欧蒂鲁的4岁女孩进行治疗，她患有很严重的自闭症，总是缄口不言，

对别人说的话根本不听。在治疗了一个月左右的时候，教授改用英语对她讲话，她的自闭症竟治愈了。

但是，在小女孩的家里谁也不讲英语，她究竟是在哪里学的呢？教授和孩子的家长都感到不解，终于有一天，教授在与她母亲的一次谈话中找到了答案。

原来，女孩的母亲在怀她的时候，曾有很长一段时间在一家贸易公司工作，该公司的所有工作人员都讲英语。也就是说，欧蒂鲁在母腹中经常听到母亲和周围的人讲英语，所以出生后听到法语反而感到很习惯，换句话说，欧蒂鲁在胎内就已经具有英语素养了。

美国一个医学家在某次报告中讲：给正在哭泣的婴儿听事先录好的母亲心跳的声音，婴儿马上就停止哭泣；还有的婴儿听了以后，会显出安心的样子，而且体重的增长也比别的孩子快得多。

很多母亲抱孩子的时候，总是习惯抱在左手腕里。这与上述报告里讲的情况不能说没有关系，因为婴儿在被抱在左手腕里的时候能听到母亲的心音，这就使婴儿回想起在母腹中的幸福时刻，因而充满一种安全感。

美国华盛顿大学精神科的学者们曾做过这样一个实验，在母猴分娩后立即把母子分别放入不同的笼子里，过了300天，再把小猴放入一群母猴中，结果发现，小猴会很自然地走到自己的母亲身边去。这也许是小猴在胎内就已经记住了母猴声音的缘故吧。

其实，人也同样如此。举个例子，比如说孩子出生时就已经记住了母亲的声音，生过孩子的母亲都会有同感的。在孩子刚生下来，眼睛还看不见什么东西的时候，来祝贺的亲戚邻居会交口称赞：“瞧，这孩子多可爱！”这时孩子表示出的态度会告诉我们：这不是妈妈的声音。

但如果母亲对他说什么，婴儿马上就会把头转向母亲并手舞足蹈。也就是说，他对母亲的声音比其他任何声音、动静都敏感，这是因为婴儿在母腹中就听惯了母亲的声音，并且已经记住了。

由上述几例可见，胎儿在母腹中听到的、感觉到的事情，都会

深深地铭刻在他们的脑子里。

但是现在很多即将做母亲的人，往往只是考虑怎样饮食才能使营养吸收平衡，只注意不患病，不使身体过分疲劳。对此，我感到很遗憾。

作为孕妇，如果在孩子诞生前这一重要时期无所作为，那是多么可惜啊！

当今科学告诉我们的是：人的大脑能力仅被使用了3%~4%，为了开发那蕴藏着而又未被使用的能力，难道我们不应该把一切可能性——也许是超越以往人们所想象的可能性——寄托在胎儿身上吗？

也许大家会以为要取得像我们这样惊人的胎教成绩是非常困难的，会认为我们有什么秘诀。事实上，我们并没有做什么特别的事情。我们所做的事情，无论是谁，只要想做都能做得到。它简便易行，实施的时候既不需要什么特别的专业知识，也不需要任何专门器械，在任何家庭中都可以进行。

如果一定要说我们与其他人有什么不同的话，那就是：我们的意识中总离不开孩子，生活也是以孩子为中心，对胎儿所具有的能力寄予极大的关心，并希望这种能力能给孩子的人生带来幸福和希望，而且不惜为此花费时间、精力和付出满腔的爱。

如果你能下决心进行胎教的话，我们可以送你一句话，这就是：“每时每刻把深深的爱倾注在你腹中的胎儿身上吧！”

做好孕前检查，为胎儿打造良好环境

天才之母斯瑟蒂克用她的亲身经历告诉我们，当孩子还在母腹中的时候，做母亲的无论在精神方面、健康方面抑或平时行动方面都必须特别注意，因为母亲生活中的任何行为都将带给孩子极大的影响。所以如果你在思想上已经对教育孩子这件事有了充分的认识，那么下一步要做的就是了解自己的身体状况，做一个全面的孕前检查，为宝宝的到来打造一个良好的环境。下面编者就为大家介绍一下孕前检查的种类。

检查项目	检查内容	检查目的	检查方法	检查时间	检查对象
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播性疾病。	是否有妇科疾病，如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。	普通的阴道分泌物检查，多数女性不会有什么感觉，但是检查时放松能让你不那么敏感。	孕前任何时间	所有育龄女性
脱畸全套	包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒 3 项。	60% ~ 70% 的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠头 3 个月，会引起流产和胎儿畸形。	静脉抽血	孕前 3 个月	所有育龄女性
肝功能	肝功能检查目前有大小功能两种，大肝功能除了乙肝全套外，还包括血糖、胆质酸等项目，比较划算。	如果母亲是肝炎患者，怀孕后会造成胎儿早产等后果，肝炎病毒还可直接传播给孩子。	静脉抽血	孕前 3 个月	育龄夫妇
尿常规		有助于肾脏疾患的早期诊断，10 个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重。	查尿	孕前 3 个月	育龄夫妇
口腔检查	如果孕期牙齿要是痛起来了，考虑到治疗用药对胎儿的影响，治疗很棘手，受苦的是孕妈妈和宝宝。	如果牙齿没有其他问题，只需洁牙就可以了，如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。		孕前 6 个月	育龄女性根据需要可能进行的检查
妇科内分泌	包括卵泡促激素、黄体生存激素等 6 个项目。	月经不调等卵巢疾病的诊断。	静脉抽血	孕前	月经不调、不孕的女性
ABO 溶血	包括血型和 ABO 溶血滴度。	避免婴儿发生溶血症。新生儿溶血症，是指因母、婴血型不合而引起的同族免疫性溶血，使胎儿在宫内或出生后发生大量红血球破坏，出现一系列溶血性贫血、黄疸以及其他多种临床表现的疾病。	静脉抽血	孕前 3 个月	女性血型为 O 型，丈夫为 A 型、B 型，或者有不明确原因的流产史。
染色体异常	检查遗传性疾病。		静脉抽血	孕前 3 个月	有遗传病家族史的龄夫妇。

我们是怎么想起进行胎教的

人们也许会问：“你们是怎么想起要对腹中的胎儿进行胎教的呢？”这是因为我们结婚以后经常在一起谈话，憧憬将来有了孩子以后家庭是多么幸福温暖。每当这个时候，约瑟夫总是对我讲起他自己关于胎教的设想。

他说：“《圣经》里说，在埃雷米亚和约布还在胎内时，上帝就给过他们指示了，所以他们都成了当时最有智慧的人。现在，人们虽然不把胎教当回事，然而它却是在医学还不发达的古代，人类就已经创造出来的智慧。达·芬奇在其手稿中曾经写道：‘同一个灵魂支配着两个肉体，母亲盼望的事情，在她有这个愿望的时候，就不断地影响着胎内的孩子，母亲所持有的意志、希望、恐怖以及精神上的痛苦，对胎儿的影响要远远大于母亲自己。’”

我小时候也曾听祖母讲过：在斯拉夫民族，孕妇就常坐在摇椅上，把手放在腹部，给胎儿唱祖先传下来的歌曲。

在读高中时，一个电视节目曾给我留下了很深印象。那是记录爱斯基摩人生活的一部片子，其中就有孕妇对自己腹中胎儿讲话的镜头。也许这是再平常不过的事，但我由此想到，是否能学学古人的样子，把大千世界的美好情景告诉我们的孩子呢？

我当时只有 24 岁，对将来的孩子并没有抱特别的期望，只是随意地设想要和温存能干的丈夫一起培养我们可爱的孩子。

尽管我们两人都不是医学专家，也没有受过有关胎教的特别训练，但在得知我怀上第一个孩子苏珊以后，约瑟夫就按照自己的信念，开始了我们的胎教尝试。

最初，我只是半信半疑地按照他的想法去做。不久，我看到了一本有关胎儿发育的书，这本书是这样介绍人类生命进化过程的：卵子受精后不久即产生像变形虫一样的原生动物，继而转变成像鱼类及青蛙类的两栖动物，这时它已经具有很出色的脑了。大约在一个半月左右的时候，胎儿脑的雏形已经形成了。

当进化到像蜥蜴的爬虫类时，为了“思考”，前脑膨大起来。接着进化到像狗、兔子那样的哺乳类，而后是像眼镜猴那样的原始猴，并继续进化到像日本猴那样的高等猴。随着不断进化，大脑体积越来越大，甚至占去脑的一半以上。

这时候，进化还在继续，由猴再进化到像猩猩那样的类人猿，脑子开始有皱褶，掌管高等智能和感情的前脑发达起来，这就形成了人的脑。如此复杂的过程便这样在母腹中完成了。

该书还认为：人类的脑从内侧往外分古皮质、旧皮质、新皮质三大部分。胎儿的脑也是按这样的顺序构成的，最内侧的古皮质是起着“爬虫类脑”的作用，旧皮质是起着“哺乳类脑”的作用。这两部分在出生前就已事先输入了生存所不可缺少的信息，虽然功能还不多，但可以说已经是朴素、稳当的“计算机”了。

最外部分是新皮质，在其他动物的脑中这部分很小，而人类区别于其他动物的最显著特征就是这部分十分发达，也就是说，这部分用来学习知识和进行精神活动。但是先天的信息并没有输入，性能虽好，但却是一架没有存入信息资料和程序的“计算机”。

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

当时我就设想：如果给这个重演了 35 亿年生命进化历史的胎儿大脑以一个适当的轻微刺激，那么蕴藏在胎儿内部的潜在能力就有可能被激发出来。这样，我已经完全赞成约瑟夫的做法了。于是，我们俩便互相配合着，开始了我们独特的胎内教育。

在与 4 个孩子的交流中，我们总结了一套有效的方法，我在这里把它介绍给大家，希望能对大家有所借鉴和帮助，这就是我们的“斯瑟蒂克式胎教法”。其基本思想就是：妊娠中的母亲把听到的、看到的、想到的事物，通过自己的声音、身体变化、心理状态传递给胎儿，接受了这一切的胎儿在出生时就会具有某种素质。

如果你正在怀孕，并同意我的这种说法的话，可以下决心尝试

一下，我想你或许会取得一定的令你满意的成果的。

但是我要反复强调的一点是，我们并不是为了要生一个“天才儿童”才进行胎教的，而是想让孩子今后的人生过得更加幸福和有意义。为此，在孩子未出世时，我们让她对各种事情感兴趣，并培养她们理解这些事情的能力，只是结果恰好和“天才”这个称号联系在一起罢了。

父母在胎教时，决不能忘记对孩子的爱和他幸福的祝福。如果以生“天才儿童”为目的而进行胎教的话，就会使腹中的胎儿感到是被迫的，并由此不愿倾听父母对他所讲的一切，做母亲和父亲的千万不要失去你的真心。

胎教的几种方法

天才之母斯瑟蒂克有一个朴素的胎教理念，那就是不能带着孕育天才或者超常儿童的目的去进行胎教。虽然胎儿不具备儿童的思维，但相信他也会有儿童一样的情感，即不愿自己是被迫的，所以父母做胎教的时候决不能忘记对孩子的爱与祝福。当然，除了情感之外，胎教也是有一定方法可循的，编者做了总结供家长参考：

1. 音乐胎教。一般固定在临睡前较合适，每天1～2次，每次15～20分钟，音乐强度在65～70分贝左右。乐曲要选择节奏和旋律都比较平缓、柔和的，如《梦幻曲》、《小夜曲》、《春江花月夜》等。

2. 对话胎教。对话从孕5月起，每天定时进行，最好选在早上或胎动最多时，母亲轻轻地抚摩腹壁跟他说话，时间2～3分钟即可。语言要简洁、亲切，多次重复，以加深胎儿印象。对话时最好给孩子取个乳名，如“小宝”、“贝贝”等。

3. 抚摸胎教。抚拍胎教从孕4～6个月开始，母亲每晚临睡前排空小便，平卧，腹部放松，心情平静。双手由下而上、从