

现代女性必读手册

女性教子手册

贾明 编著

责任编辑:刘玉其

世界图书出版西安公司 出版发行
(西安市西木头市 34 号 邮编:710002)

北京通县利民印刷厂

850×1168 1/32 印张:10 插图:8 页 字数 25 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:10000 册

ISBN 7-5062-3816-0/R·245

全套定价:80.00 元 单册定价:16.00 元

内 容 提 要

孩子的聪明教育,对于日渐增多的“小皇帝”“小公主”来说,非常重要。国内外的专家都认为,孩子的聪明教育问题,应该从女性受孕前开始着手。

本书的内容分为胎教概述、阶段胎教、学龄前教育、智力因素培养、责备孩子的艺术、回答孩子提问的艺术等章节,不重理论重实用,是现代女性教子成才的一本不可不读的好书。

前 言

都说聪明和天赋是如生俱来的。这话,在今天看来,并没有多少错误的成份,因为,现代的人们已经懂得孩子的聪明教育在受孕前及孕中就能开始,自然可以将那些如生俱来的聪明和天赋理解成为孩子有了早期教育——胎教的结果。

胎教是孩子具有天赋和聪明的有力手段之一,之于学龄前儿童的心智发展,行为指导及注意力、观察力、记忆力、想象力、创造力、思维能力、言语能力的培养,更是孩子能否成为“神童”(指智力超出一般孩子)的重要因素。

许许多多的国内外事例都证明,年龄越小的儿童,智力越处在发展可完善之中,因此其可塑性也就越大。特别是二岁到六岁的学龄前儿童,只要对其进行恰到好处地教育和培养,使其成为聪明绝顶禀赋超群的“神童”并不是什么天方夜谭。

《女性教子手册》一书旨在为您教育孩子助一臂之力。我们相信您能通过《女性教子手册》一书,使自己的孩子成为神童。

目 录

前 言

第一章 胎教概述 (1)

古人的胎教例举

胎教国际性

子宫内的“窃听器”

胎儿“性格”的“讲话”

唐山地震对胎教的启示

一位孕妇的自述

莫扎特与“胎教基础”

第二章 阶段胎教 (34)

孕前准备

孕后七周的胎教

怀孕3—4个月的胎教

怀孕5—6个月的胎教

怀孕7—8个月的胎教

怀孕9—10个月的胎教

生产过程与拉玛兹法

第三章 学龄前的教育 (132)

1—2岁的心智发展

1—2岁的行为指导

3—4岁的心智发展

3—4岁的行为指导

3—4岁的学习活动

	5-6岁的心智发展	
	5-6岁的学习活动	
第四章	孩子的智力因素培养.....	(171)
	注意力、观察力的培养	
	记忆力的培养	
	思维能力的培养	
	想象力的培养	
	言语能力的培养	
	创造力的培养	
	幼儿手工制作十例	
第五章	鼓励和责备孩子的艺术.....	(268)
	不必时时叮咛	
	小错当场纠正,大过事后再罚	
	借第三者去赞美他	
	台词变化	
	放轻音调	
	偶尔的沉默	
	“姿势”与“恐吓”	
	“辩解”与“换个立场”	
	父亲的“沉默”	
	只说一次	
第六章	回答孩子们提问的艺术.....	(287)
	质问的背景	
	关于语言	
	万物人格化想法	
	难以回答的质问	

女性教子手册

质问弦外之音

立刻回答的重要性

缓和情绪

贴切的回答法

谨慎回答孩子的性问题

第一章 胎教概述

古人胎教列举

胎教一词源于古代。《辞海》中胎教的辞条是这样解释的：“古人认为胎儿在母体中能够受孕妇言行的感化，所以孕女必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。”

胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。我们先来说说胎，什么是胎呢？胎是人及哺乳动物孕而未出生的幼体，它是精卵结合的产物。一个近针尖大的受精卵生成发育为身长约 50 厘米，体重数公斤的具有完整的器官和发达的神经系统的成熟胎儿，这是一个多么伟大的壮举。

“十月怀胎，一朝分娩”。自远古以来，人们对怀胎的概念和出生的过程，就一直是众说纷纭。在我国是这样传说的：上古时代女娲造人之际，诸神赶来助之；有助其阴阳者，有助其生耳目者，有助其生臂手者。而外国有关的传说，则更富有情味，我们可以举几个例子：

耶稣是由圣灵感孕，由圣母玛利亚所生。

主神赛斯恐生子比自己强大，当妻子聪明女神墨提斯怀孕的时候，把妻子吞入腹中，顿觉头痛欲裂，命匠神用斧子把他的头劈开，智慧女神雅典娜即从中跃出。

战神胡伊奇洛波赫特利是由他母亲胸前佩带的一个羽手球所孕而生。

怀孕和生育，人们赋予多少神奇和美丽的传说。它不仅依靠

第一章 胎教概述

胎儿的自我的艰苦奋斗,还需要父母的通力合作。孩子是父母的“作品”,只可惜做父母的常常对胎儿十月的变化全然无知,因而在孕期与胎儿的配合中,往往不那么默契、周到。

说到教,有人可能马上联想到教育、教养。过去人们谈论胎教,往往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,母亲的怀胎期间应特别注意。《大戴礼记》中说:“周后妊成王于身,立而不趾。坐而不差,独处不倨,虽怒不詈……书之玉版,藏之金匱,置之宇宙。”你看,周后怀成王时是多么注重修身养性。她站立时不踮起脚尖,静站时手脚不交错,独处时不倨傲,虽然恼怒但不骂人。她用珍藏的玉版纸写字,用专门之金匱来藏书,东西都放在华丽的王室内。周成王在未出生时,母亲就成了他如此良好的“感化”,难怪周成王出生后那么聪明,有才能。应该说周后是很懂得胎教之法的,但胎教之法并不仅如此。《博物志》上说:“妇人妊娠,不欲见丑恶物,异鸟兽,食亦当避异常味,铄见熊豹射御,勿食牛心、白犬肉、鳊鲤头,正席而坐,割不正食,听育诗书讽咏之声,不听淫声,不视邪色,以此产子,子贤时明端正寿考,所谓胎教之法。”这里所讲的胎教之法是互为补充的。当然虎豹等能否见,白犬肉、鳊鲁头等能否食,不能一概而论,但不能受惊,饮食要注意营养物品的调节则是有益的。胎教不仅在我国古代如此受人推崇,就是在国外,也早就被人注意了。

1979年,美国加州妇产科专家范德·卡尔创办了一所奇特的大学——胎儿大学。至今,“学生”已超过800名。“学生”出世后几小时,就可以得到校方颁发的学士帽和毕业文凭。这里,我们简要地把这所极有意思的大学课程设置和教授方法告诉读者。

胎儿大学的课程设置:

语言课:母亲用特制的扩音器把字句向腹内胎儿一再重复。

音乐课:母亲把一个玩具乐器放在腹部,奏出音符。

运动课:让胎儿练习“踢肚游戏”。

范德·卡尔认为,这种胎教方法能使婴儿出生后学习更容易。并认为此法有助于让胎儿智力高超,而使他们发育得更正常。还可使他们在精神发育方面得以顺利发展。同时,该学院也鼓励孕妇的丈夫参加育婴活动,不但是在胎儿出生后,而且也在妻子怀孕时期。

人类在其历史进程中,不断地发现和认识了事物的客观规律,同时又陷入了新的迷茫。胎教也像谜一样使人困惑,随着社会的进步,人类不断地探索与研究,开始对它有所认识。当今,世界上许多学者对胎教产生了浓厚的兴趣,他们潜心研究,并精心设计了許多试验和仪器,胎教之谜正在被揭开。这里,我们献给读者一件小礼物:“胎教话筒”。孕妇把这种话筒旋转在胎儿头部,让胎儿听着“秋夜”、“我将来到人间”等美妙的音乐,和以中间量向胎儿一再重复牛奶、鼻、吻、干、湿等词后,胎儿在出生后,大都隐隐约约能懂得这些词的含意。这进一步证实了曾在母体子宫“聆听”的胎儿出生后,他们在与人们进行沟通时,情况总比一般婴儿为佳。中国专利局已授予国内首创的“胎教话筒”以专利权。“胎教话筒”是现代胎教的又一发明。它的问世,使我们有可能直接对胎儿进行教育。

让我们再看一组科学家们的胎教试验:在某家医院的育婴室里,让120名正常的新生儿夜以继日、毫无间断地听一种复制的85分贝、每分钟72跳的正常心搏声,除每隔4小时送往母亲处喂奶这一短暂间断外,所有时间都在育婴室里。对照组的120名新生儿则放在另一间没有心搏声的育婴室里。

4天后,听心搏声的新生儿70%增加了体重,而对照组的新生儿只33%增加了体重。对两个育婴室里新生儿器叫的时间也进行了测算。听心搏声组新生儿哭叫时间占38%,而对照组的新生儿哭叫时间为60%。由于这两组新生儿的饮食没有重大差别,看来似乎是由于听心搏声的新生儿哭叫时间减少有助于他们增加体重。

第一章 胎教概述

这个试验,表面上是在测定新生儿对心搏声的反应,实际是在模拟胎儿在出生前所处的母体内环境,并力求探索胎儿对这个生前环境的感觉。毫无疑问,每一位母亲都有心搏声。而且这种节奏均匀的声音一刻不停地伴随着胎儿直到出生,因而,我们有理由认为胎儿熟悉这声音,并有一定的习惯感或印象。

那么胎儿学习的远期效果又如何呢?科学家们又对 26 名从 1.5 岁至 4 岁的、在收养院等待别人收养的稍大的孩子进行实验,把他们分成 4 组,一组睡在一间有每分钟 72 次正常心搏的二联搏动声的房中;一组睡在一间有每分钟 72 次由节拍器发出的单搏声的房中;一组睡在一间播放催眠曲的房中;一组睡在一间没有任何声音的房中。所有的孩子都轮流处在上述 4 种条件下,每种条件 4 个晚上,实验人员记录了使每个孩子入睡所需的时间。

处在有心搏声条件下,孩子们入睡所需的时间大约是其余条件下的一半。在其余 3 种没有心搏声的条件下,孩子们入睡所需的时间是差不多的,往往是 1 小时或更多一些。因此心搏声具有其他声音所达不到的效果。科学家们的实验证明了新生儿以及幼儿对心搏声的反应,从而推断了胎儿学习的可能性。并得出以下推论:胎儿不仅具有一定的听力,而且具有记忆力。

由此看来,现代人与古代人的生活已有许多不相同,现代医学已发展到相当高的水平,特别是遗传学有了新的发展,今天我们谈到胎教,不能完全模仿古人。但根据古人胎教法,结合现代医学、遗传学等科学对胎教探讨、研究,我们可以总结出如下经验:

1. 母亲在怀孕期间,生活有规律,要讲卫生,衣服要宽松,饮食要均衡,房屋要整洁,行动要安稳舒畅,常于郊外游玩,自然风景,每天要大便一次,每晚睡足 8 小时,还要有午睡。

2. 母亲在怀孕期间,心性要平和,情绪要愉快,要尽量避免抑郁、悲伤、烦躁、惊恐和愤怒。

3. 母亲在怀孕期间,要常请医生检查身体及胎儿方位,指导调

养。

上面只谈了母亲的胎教方法,是不是说胎教就是母亲一人的事呢?当然,对胎儿的成长来说,母亲是起决定作用的,但父亲对胎儿的影响也不能小看。如果说母亲是土壤,胎儿是种子,那么父亲则是和风、是雨露、是阳光,他能给予“种子”许多养料,使种子生育更健全,生长更完美。母亲对于胎教处于直接地位,而父亲则处于间接地位,父亲对胎儿的影响,主要是通过对妻子的影响而影响胎儿的。因此,在妻子怀孕期间,父亲也要保持平和愉快的心境,要特别关心、体贴和照顾妻子,要处理好一切家庭和外面的矛盾,同样还要节制房事,注意不要压迫台儿。只有这样,妻子才有平和愉快的情绪,从而对胎儿产生有益的影响。总之,胎教是父母双方的事情,只有父母互相配合,才能做好胎教工作。

古人所说的胎教,是指在妊娠期间有利于胎儿在母体内的生长发育而对母亲的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有利措施,以便使母子的身心都得到健康的发展。

古代胎教的内容主要包括六个方面:

调情志

妊娠是女性生理上的一个特殊过程,孕妇不仅生理上要发生一系列变化,心理上同样也会发生相应的反应,这种心理反应的集中体现就是孕妇的情绪,或称情志的变化,凡在孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐观,喜、怒、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。祖国医学认为,胎借母气以生,呼吸相通,喜怒相应,若有所逆,即致子疾。《增补大生要旨》中说:“除恼怒,凡受胎后切不可打骂人,盖气调则胎安,气逆则胎病。”就是说“孕女要消除恼怒,不要动不动就大动肝火,这样就会导致气不顺,气不顺则胎不安,久之,则孕胎必受影

第一章 胎教概述

响。《傅青主女科》中亦有“大怒小产”的论述。可见，孕妇的情志对胎儿具有直接影响，故孕妇宜情志舒畅，遇事乐观。

忌房事

房事，是指夫妻的性生活。虽然房事为受孕怀胎提供了必要的条件，但受孕之后，则房事必须节制。《产孕集》说：“怀孕之后，首忌交合，盖阴气动而外泄，则分其养孕之力，而扰其固孕之机，且火动于内，营血不安，神魂不密，形体劳乏，筋脉震惊，动而漏下，半产、难产、生子多疾。”怀孕以后，首先应禁房事，特别是在怀孕头三个月和七个月之后。怀孕早期，妊娠反应常常给孕妇带来许多不适，恶心、厌食、嗜睡、疲劳、自身及胎儿的营养常常供不应求，哪里还会有闲情逸志取房事之欢？七个月后，孕妇腹大身重，行动诸多不便，而且胎儿即将入盆，阴道变短，房事会刺激宫颈而引起宫缩，加之在房事时有可能将细菌带入妇体内，严重者会造成感染，因而这前、后两期，应忌房事。否则“分其养孕之力”，“扰其固孕之机”。“形体劳乏”，甚而造成流产、难产，“生子多疾”。

节饮食

饮食是母体的重要营养来源。胎儿的营养来源于母体的气血。因而母亲的饮食，对胎儿的发育有着直接影响。《万氏女科》说：“妇人受胎之后，最宜忌饱食，淡滋味，避寒暑，常得清纯平和之气以养其胎，则胎之固，生子无疾”。就是说，孕妇的饮食以清淡平和为宜，鱼、肉可以吃，但不可饱食。假如饮食失节，饥饱无度，嗜食厚味，皆可使脾胃运化失常而胎失所养。

适劳逸

人禀气血以生，胎赖气血以养，因而妊娠后的起居劳逸应该适量，既不可贪图安逸，也不可过于劳累。按中医的说法，太逸则气滞，太劳则气衰。若劳逸失宜，举止无常，攀高负重，其胎心坠，甚而导致难产。因此，“受胎之后，当宜行动往来，使血气流，百脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，使气停血滞，临产多难。”此当为忠告。正确的做法，大致为五个月以前宜稍逸，五个月以后宜小劳。

慎寒温

寒温即自然界冷热气候的变化。受孕以后，孕女由于生理上发生特殊变化，很容易受六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）尤其是风寒之侵，易感染疾病，甚至危及胎儿，“胎前感受外邪，感染伤寒时症，郁热不解，往往小产堕胎，悠关性命。”故而注重胎前的摄养，慎起居，适寒温，甚为紧要。

戒生冷

怀孕之后，孕妇常喜欢吃一些生冷之物。中医认为，这是怀孕后由于阴血下注以养胎儿，致阴血偏虚，阳气偏旺。殊不知，生冷之物吃多了会使脾胃受伤，呕吐、腹泻、痢疾诸症会乘虚而入，既损孕妇，又伤胎儿，不可不慎。

此外，孕妇衣着还宜宽大合体，腰带不宜紧束，以免气血周流不畅而影响胎儿。

胎教国际性

现代胎教还有一个显著的特点,就是它的国际性。当今世界上许多学者都对胎教产生了浓厚的兴趣,他们潜心研究,并精心设计了一些实验。

1950年,美国心理学家汤普森,曾作了一个非常有趣的实验:试验场所是一只大箱子,中间用一道门隔开,试验对象是五只雌性小白鼠。试验的第一步是把五只母鼠放在一个隔间内;按响蜂鸣器并通上强电流,同时打开隔门,让母鼠们跑到无电击的另一间内射避。如此训练多次,直到母鼠产生条件反射,即使不通电,只要蜂鸣器一响,母鼠们也争相躲避。然后进行第二步:实验交配,使五只母鼠妊娠。第三步,将受孕母鼠放回曾受电击的隔间中,把通向安全间的门关闭,以后每天三次给母鼠放蜂响声,但不击电,使五只母鼠在怀孕期间始终处于惊恐不安的情境之中,一直持续到小鼠出生为止。

这项试验的目的,是为了观察妊娠期间长期情绪紧张对后代的影响,它是美国心理学家汤普森在1950年首创的。实验结果很有意义。汤普森对上述实验组母鼠所生的三十只小鼠与未受过这种的对照组母鼠生下的三十只小鼠做了比较测验。测验分为两次:第一次是在生后30~40天,将以上两组小鼠放在空地上,按移动距离来计算它们在同一时间的活动量,结果发现实验组小鼠呆板,不活泼,活动量也小得多。第二次测验是在生后130~140天,把小鼠放在一条巷道的一端,在另一端放上食物,记录小鼠沿巷道取食的时间,结果是实验组走走停停,左顾右盼,时间比对照组长得多。

汤普森的实验表明,母鼠怀孕后持续情绪不安,将使后代胆小

脆弱,情绪易于激动,行动呆板、畏缩。

人也许不会胆小如鼠,但人的生理条件和情绪状态是密切相关的。一个心情宁静、舒畅的母亲怀的胎儿和一个心情紧张、忧虑的母亲怀的胎儿,是生活在两个大不相同的天地里。两者血液中的化学成分、激素水平以及细胞的新陈代谢都不相同,这一切都取决于心理状态。因此,这些伴随孕妇情绪状态生理反应,必然会对她的胎儿造成影响。

据国外一项研究发现,怀孕后焦急不安的母亲比不那么急的母亲更容易地分娩时发生问题,甚至生出异常的婴儿。

子宫内的“窃听器”

科学家的深思

出生几天的婴儿,哭闹是常有的事。如果母亲把婴儿抱在左胸前,婴儿会很快静下来,歇息入睡。这也许并未被年轻妈妈所注意,可是却引起了科学家的深思,这是因胎儿在母亲体内时,母体血流的声音和血管的跳动,出生后,婴儿的耳朵贴近母亲的胸脯,这种声音和跳动把婴儿带回昔日的宁静的日子和安全的环境中,这种早已体验过的安全感,是任何优美的催眠曲无法比拟的。

这使人们自然联想到胎儿的感觉器官和功能的发育。胎儿的眼、耳、鼻、皮肤等感觉器官,在妊娠早期就已形成,但功能的建立和发展,则是妊娠中后的事。这也和感觉的司令部——大脑的发育有关。妊娠4~5个月,脑的结构已日趋完善,胎儿的各种感觉就逐渐发挥了作用。譬如,妊娠中期,胎儿对声音已相当敏感。这声音既母亲体内的声音,如大血管的搏动其节律是与心脏相同的,这也许是胎儿出生后对母亲心音亲昵的缘故;子宫动脉和脐带血管的搏动以及肠蠕动等;另外,也包括母亲体外的声音,如外界的

第一章 胎教概述

各种响动。有人发现,孕妇的一次大声喷嚏,也会使胎儿为之一惊。这说明,母亲与胎儿已建立起一套信息传递系统,形成一个母子统一体。

子宫内的“小窃听器”

据最近的研究结果得知,自妊娠六个月起,胎儿就开始不断地“凝神倾听”。妊娠期间,母亲的腹内(子宫)是一个非常“嘈杂”的场所,因此,有大量的声音传入胎入耳内。在传入胎儿耳内的声音中,最为嘈杂的是母亲胃内发出咕噜咕噜的声音。另外,即使是父母比较微弱的谈话声,胎儿也会全神贯注地倾听。

然而,支配胎儿所处环境的声音,毕竟是母亲那富有节奏的心脏搏动声。如其节奏正常,胎儿就知道一切正常,即胎儿也会因感到所处环境安全而无忧虑。

何以见得呢?随着现代医学的发展,借助于B型超声波诊断仪,人们已能观察到胎儿在母体子宫内的活动情况,以及吞吐羊水的有趣模样。胎儿能接受外界刺激,并作出反应。当胎儿听到声音时,胎儿音会变快;听到汽车的喇叭响声时,会出现频繁的胎动。用光照射孕妇的腹部,胎儿会有眼球活动。

在聊天时,做母亲的也常常讲起自己的亲身体会;猛然一下关门声,腹中胎儿竟会缩成一团;置身于车水马龙的街头,嘈杂声与喇叭声常会引起频繁的胎动。

有人还做了这样一个实验,在孕妇妊娠期间,让父母给胎儿起一个小名,并让父母常常向腹中的胎儿呼唤他的小名。胎儿出生以后,当他听到呼唤他的小名时,会突然停止吃奶或在哭闹中安静下来,有时甚至会露出似乎高兴的面容。这项试验结果,在一定程度上说明,胎儿不但具有听力,而且有一定的领悟。

据数年前的研究表明,在新生儿室内给一部分新生儿播放人心脏跳动的录音时,听到这种声音的新生儿比没有听到这种录音的新生儿表现得格外活泼,饮食和睡眠状况良好,体重迅速增加,呼吸能力不断增强,不爱哭闹,不易生病。

专家们认为,胎儿在宫腔内被羊水包围,是生活在一个水环境中,而水对声音具有选择的过滤作用,它能除去一部分低音而对高音则有较多的保留,故而胎儿对高音具有更强的敏感性。

究竟哪种解释更为合理,或二者兼而有之,这里并不想下结论。重要的是胎儿对母体及母亲的声音具有依赖性与敏感性,这是与胎教直接有关的问题。

听觉在胎教上的重大意义

听觉系统是胎儿与环境保持联系的主要器官,也是进行听力训练即音乐胎教的物质基础。因此,近年来人们对胎儿听觉机能研究越来越重视了。到80年代,人们用现代科学技术对胎儿听力进行测定,除证明胎儿有完整的听力外,进而提出胎儿在子宫内能接受“教育”,进行“学习”,并形成最初的“记忆”。这种新的认识,为胎教提供了科学依据。

随着胎儿听觉系统的研究,胎儿患先天性耳聋,在子宫内就能得到诊断,当他出生后,可进行早期听觉训练,为避免部分儿童失去听觉提供了可能。

一个有趣的实验:研究人员录制:“秋风扶枝摇,飒飒落叶遍地飘,猫儿追逐跳。”一句话,并将录音带交给孕妇,请她每天听录音2次,每次3分钟。这句有一种日常讲话和音乐所没有的独特韵律,使胎儿反复受到这种声音的刺激。婴儿出生后2-6天,对在母体内听过此句的婴儿和未听到此句的婴儿进行测验,看两组婴