



MUJIAOWENKU·JINGDIANXILIE

母教文库·经典系列

一个迄今为止全球最为成功的胎教案例

斯瑟蒂克 胎教法

实子·斯瑟蒂克◆著 周松林◆选编

王东华◆主编

The
Antenatal
Instructions
of
Sithedick



中国妇女出版社



实子·斯瑟蒂克◆著 周松林◆选编
王东华◆主编

斯瑟蒂克 胎教法

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯瑟蒂克胎教法 / (美) 实子·斯瑟蒂克著; 周松林选编. 北京: 中国妇女出版社, 2003.4

(母教文库. 经典系列)

ISBN 7-80131-818-8

I. 斯... II. ①斯...②周... III. 胎教
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022002 号

斯瑟蒂克胎教法

(美) 实子·斯瑟蒂克 著 周松林 选编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

中国电影出版社印刷厂印刷

787×1092 1/32 4.375 印张 67 千字

2003 年 4 月北京第一版 2003 年 4 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80131-818-8 / R·86

定价: 12.80 元



总 序

教育创造奇迹

—

《我们是这样教育孩子的》系列丛书第二、第三辑出版时，不巧正遇上家教个案书籍太多太滥之际，虽说也获得了社会上的一些好评，但更多的是换来了许多懂行者的唏嘘。他们说这么好的个案，这么好的整理，都被淹没在这花花绿绿鱼龙混杂的大潮里了，实在可惜。因此建议出单行本……

我们觉得这话有理，因此便有了这样一套丛书。

001



二

陶渊明说“奇文共欣赏，疑义相与析”，我们觉得这些家教个案，就像一篇篇精彩的华章，也应让天下父母共同欣赏，共同分析，共同探讨，然后共同拥有，并成为今后教子的宝鉴。而让最好的教育方法走进百姓人家，也正是我们从事和推广母亲教育事业的出发点。

因此，我们在编撰这套系列丛书时，力求贯彻的就是要让普通的中国父母“读得懂、用得上”这样一个宗旨，而要达到这个目的，写法与内容就必须做到通俗、系统和实用。

首先是通俗性。

本系列丛书里的中国经验部分还好说，但外国经验部分由于文化、历史、制度上的不同，不可避免地会造成中国父母们在阅读上的一些困难。因此我们在编选过程中，尽量选用较好的译本，然后再精心整理润色，以使这些教育法好读易懂。

例如，《海伦·凯勒成功法》就是我们用力最多、费时最长的一本书。之所以如此，一来因为对海伦·凯勒早期教育的“复盘”全属原创，因此对



莎莉文所实施的独特教育进行梳理和研究自然费尽心力；二来就是为了文本的可读性，力求我们的家长朋友能把它当作生动形象的家教故事来读，因此反复修改，数易其稿，前前后后断断续续花了七八年时间才打磨成现在这个样子的。

大体来看，经过我们加工整理或重新撰写的文本，语言生动，行文流畅，基本达到了预期的目的。

其次是系统性。

为什么要强调这一点呢？我们认为既然是教育法，最好是将其写成一个完整的“家教报告”。在这个“报告”中，读者可以追踪其教育实践的全部过程和全部细节。只有这样，读者才能够深刻领悟该教育法所包涵的教育精髓，才能从中获取最大效能。

为此，我们在整理这些教育法时，或以时间或以事件发展顺序为线，将经过整理润色后的材料内容有机地串联起来，力求这些教育个案能够成为揭示受教育者成长奥秘的完整的实验“报告”。

例如，《斯瑟蒂克胎教法》是迄今为止我们所能见到的最详尽也是最成功的胎教方法。仅胎教计



划，就细分为两类：一类是妊娠前4个月的，另一类是在此之后的。每类计划均具体入微，纤细毕露。孕者从早上6点钟起床到晚上10点钟入睡，每一时间段的生活行动与胎教内容均向读者作了全程展示和清晰说明。我们相信怀孕的准母亲们读后一定是会有启发的。

目前市面上的一些家教个案类书籍，一个共同的缺点便是其内容杂芜，体系松散，有的甚至可以说是理论和方法的简单拼凑，因此人们读后难以存留深刻印象，甚至不知所云，因而也就很难给人们提供教育理念和方法方面的有益启迪了。

最后是实用性。

为了达到这一目的，本丛书较少有教育概念的阐发，主要是教育方法、步骤的陈述，并且力求具体、详实。

例如，《课业拔尖引导法》是一位台湾普通母亲的育子经验，内容较多涉及应试教育。之所以选它，一是想向读者介绍港澳台地区的家教现状；二是想告诉读者，所有的应试好成绩其实都是与家庭的配合密不可分的。钟女士的“穷人要想出头，只有靠孩子。”“小孩子的天职就是刻苦念书。”



“要想念好书，先要定好性。”等等，不仅实在，而且实用。

再如，《神奇英语家教法》更是一本实用的操作手册。作者钟沛先生在比较了大量外语教学法的基础上，形成了一套自己的独特方法，即充分利用收录机、复读机、电脑等现代工具，创设一定的氛围，让孩子去学这些原汁原味的语言。结果他7岁的女儿只经过短短两年的学习，9岁便达到优秀大学毕业生的英语水平，听力和口语更是达到接近母语的程度。

三

尽管本丛书为广大父母提供的主要是家庭教育的方法及其运用，但也许更具意义的是，研读这些个案我们还将获得某些教育观念方面的启迪。

——早期教育能够神奇地改变一个人的面貌与命运。

海伦如果不是在7岁之前就开始接受莎莉文小姐独特的教育，那么这位集盲、聋、哑于一身的重度残疾孩子将永远生活在文明的阳光无法照临的黑暗中，更谈不上成为世界级伟人。



日裔美国人实子·斯瑟蒂克则走得更远。当孩子还在胎儿期便开始了她那著名的“斯瑟蒂克胎教法”实践，由此创造了四个高智商天才儿诞生于一家的令人惊诧的神话。

正是早期教育，使这些普通的孩子，甚至资质低于常人的孩子，实现了人生命运的凤凰涅槃。

——机遇总是青睐有准备的人，同样，教育的奇迹也总是光顾有育子准备的家庭。

教育孩子是一项巨大的复杂无比的工程，它不仅需要我们的父母在思想上高度重视，而且也需要父母们像对待自己人生重要事业一样去周密准备，精心谋划，并有条不紊地去贯彻实施。

实子·斯瑟蒂克的成功也证实了这一点。她对整个胎教实践完全是有备而来的。早在怀孕前，她就坚信：“不但做母亲的应该有准备，做父亲的也需要有思想准备。”夫妇俩为此努力保持优孕心理。接着他们又制定了妊娠计划和胎教方案，怀孕后即将其付诸实行。胎儿出生后，她又着手去巩固胎教成果。全部过程井然有序一气呵成。

因此，从一定意义上说，他们的成功都得益于他们“蓄谋已久”的家教准备。



——教育上讨巧的事是不存在的，教育孩子尤其如此。

在每位父母的育子历程中，无不充满曲折与坎坷。教育这些孩子的过程，就是这些父母挑战困难与自我的过程。这一点在两位中国杰出父母的经验中同样得到了完美的体现。

不过，需要特别指出的是，本丛书四个家教个案尽管主要阐发的是智力的培养与开发，但这决不意味着家庭教育就只有开发孩子智力这一目标。只是出于本丛书内容详略剪裁的需要，智育以外的其它方面才叙述不多。

我们始终认为，教育的目的决不是为了把孩子培养成不可一世的天才人物，更不是为了孩子出人头地、光宗耀祖。教育的目的只有一个，那就是塑造一代心智健全、幸福快乐的人。

四

作为“百年大计”的教育，它关乎孩子一生的幸福，因此，家长在对孩子进行教育时一定要谨慎行事。即使是面对这些成功经验，也要批判地吸收，不可一味认同，更不可照搬照抄。要根据自身



具体情况，着重吸纳其教育原则与灵魂，即使是方法步骤的学习，也要注意灵活地部分借鉴。

个案中的这些杰出父母大都是亲自施教，这是因为他们大都有着很高的从事父职和母职的素质。无论是四位天才儿的母亲，还是作为代理母亲或家庭教师出现的莎莉文，还是钟沛，他们无一例外的都是在认真研习前人教育理论、钻研相关教育方法的基础上才开始他们的教育实践的。如果我们的父母在不具备相应素质的情况下便急急忙忙着手实施，即使完全是按照这些个案施教，其教育的成效也会难如人意的。

因此，我们的父母一方面要加强学习，不断提升自身素质；另一方面在自己施教条件不具备或对一些自己难以胜任的、特别是一些需要专门知识与技能的教育，如音乐、美术、棋类、特殊教育等，应该去咨询相关领域的专家、学者和教师，或者直接交给他们去做。只有这样，我们的孩子才会有一个令人放心的未来。



导 读

这是一位普通美国母亲撰写的胎教经历和体会。这位母亲叫实子·斯瑟蒂克，1945年出生在日本埼玉县，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：他们的四个孩子，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，全都进入了全美5%的高智商行列，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，却养育了四个智商高达160以上的“天才儿童”，其奥妙何在呢？

实子·斯瑟蒂克在生下大女儿16年后，以幸福和喜悦的心情，写下了《胎儿都是天才》一书，阐述了胎教的可行性和他们开展胎教的原因，并对他们成功的胎教实践作了全景式的展示。

该书在叙述胎教中需要注意的基本原则，以及进行具体胎教的过程同时，突出介绍了“斯瑟蒂克胎教法”的基本内涵：即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、心理状态等传递给胎儿，而接受了这一切的胎儿在出生时就会具有某种素质，这就是“天才儿童”诞生于寻常百姓家的全部谜底。

写作该书的作者，虽是一位普通母亲，但通观全书，行文立论不乏理性之光，决非信口开河的臆说或满纸胡言的妄想。

同时，由于再现其胎教的过程具体入微，纤细毕露，如胎教内容的选择，胎教闪光卡片的制作等，都叙述得非常具体，颇助于广大父母在施教中仿照行事。



再加上考虑到这些年来，虽然胎内教育已成为人所共知的事实，但如何实施这种教育的书籍却几近难觅。因此，编者细心披阅，反复增删，编就此文，以飨读者。

由于涉及到胎教这一前沿领域，本着对孕母和胎儿负责的精神，我们在这里想特别强调以下几点。

第一，现在有不少胎教书籍在指导孕母，也有不少孕母在实施胎教，如果不使用“仪器”“设备”，而仅实施自然胎教，我们认为这样的尝试是值得提倡的。

我们建议孕母们不要贸然采用“仪器”之类的外在“设备”，因为胎儿越小，如果我们采取的措施不当，对孩子的影响就越大。这篇文章的作者没有使用任何胎教仪器，是一种自然胎教，我们的孕母即使在学习过程中出现了什么问题，也不会对孩子产生什么太大的不良影响。

第二，我们之所以对孩子进行胎教，并不是为了要生出一个了不得的神童，更不是为孩子将来如何出人头地，而是为了使孩子更好地成长为一个幸福的人。对于这一点我们孕母在进行胎教时必须首先明确。

我们传统土壤中存在一种非常不好的思维习惯，那就是想走捷径，想不花力气就有大的收获。在教育孩子方面更是如此，以为屋基墓基风水选好了、名字取好了等等，就一劳永逸可以有好子孙了……

不少人对胎教也或多或少持有这样“毕其功于一



役”的不正确态度，其实，教育孩子同其他任何事业一样，要想做好它，同样需要我们花费大量的心血，教育上讨巧的事是不存在的！因此，我们的孕母在进行胎教时千万要端正态度，不可对胎教有一蹴而就的思想。

第三，尽管本文中强调四个孩子的一系列成绩都是胎教的结果，但我们以为出生后的教育更重要，因为胎教的效果直到现在科学并没有特别地证实。

我们以为实子的教育效果与其说是怀孕时胎教造就的，不如说是出生后的教育造就的，甚至更多地是由于出生后的早期教育造就的。如果没有出生后的巩固，再好的胎教成绩也无法保持。因此，我们的母亲一方面要注意胎教，另一方面更要注意出生后的早期教育。

我们认为，胎教会对胎儿产生好的影响这一点固然重要，但对母亲产生好的影响这一点比前者更为重要。怀孕时就能树立母亲意识，就能时时刻刻地注意到自己一言一行对孩子的影响，这种思想意识的升华比胎教教给胎儿的那点东西更有意义！怀孕时就注意了，孩子生下来以后我们的母亲当然更要注意，而这一点对将来孩子教育成功至关重要。

如果我们的孕母在进行胎教时有了这样的认识，则可谓抓住了胎教的核心和精髓！



导 读	001
我家出了四个天才儿童	001
胎儿有着巨大的潜力可挖	007
我们是怎么想起进行胎教的	017
胎教要从优孕开始	025
如何制定胎教计划	029
以胎儿为中心安排生活	037
胎教的关键是母亲的情绪和态度	045
为胎教创造一个良好的环境	053
父亲参与是一个不可缺少的环节	061
给胎儿以音乐的熏陶	069
我是这样给胎儿讲故事的	075
与胎儿共享自然和社会知识	083
“闪光卡片”向胎儿传递“语言之画”	091
用联想法教胎儿算术	101
如何培养胎儿对图形的认识力	107
一种可以增强注意力的呼吸法	111
出生后如何巩固胎教成果	117



1

**我家出了四个
天才儿童**