

专家指导版

THE ANTENATAL INSTRUCTIONS
OF SITHEDICK



斯瑟蒂克

胎教早教圣经

高振敏◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

斯瑟蒂克 胎教早教圣经

高振敏◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

斯瑟蒂克胎教早教圣经 / 高振敏主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7064-0

I. ①斯… II. ①高… III. ①胎教—基本知识②早期教育—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 210609 号

斯瑟蒂克胎教早教圣经

高振敏 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 樊雅莉 责任校对: 唐 炜

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300 千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7064-0

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

斯瑟蒂克夫妇，一对非常普通的美国夫妇，培养出了4个天才儿童，这几个孩子的智商都在160以上，这都是得益于母亲实子·斯瑟蒂克的胎教方法。她在整个妊娠过程中将听到的、看到的、想到的事物，通过自己的声音、身体变化、心理状态等方式传递给胎儿，而接受了这一切影响的胎儿在出生后具有某种超常的素质，这就是天才诞生于寻常家庭的秘密。实子·斯瑟蒂克的这种胎教法后来被系统整理并命名为斯瑟蒂克胎教法。

胎教的理念就是强调孕妇的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，而母体的健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。实践证明，胎教不仅对胎儿的生理发育有影响，而且与宝宝今后的智商、情商发育都有非常密切的关系，胎教就是父母对宝宝最初的家教。

本书结合中国准妈妈的情况，去还原再现斯瑟蒂克在怀孕过程中所做的胎教，用最通俗易懂的语言来进行深入讲解，提供多种方法以便准爸爸、准妈妈选择。本书以孕月为单位，详细记录怀孕每一个月胎儿和准妈妈的生理变化和孕期注意事项，以及在本阶段最适合采用的胎教方法，使准妈妈能够在不同时期选择相应的胎教方式，不再为“如何胎教”、“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。

同时，在宝宝出生后，继续指导新手父母对宝宝进行胎教的延伸教育，巩固胎教时期的胎教成果，为宝宝开创一个健康幸福的人生！

实践斯瑟蒂克胎教早教法，你也会有适合自己的成功胎教早教法，成就属于你的天才宝宝！

目录

绪论：和斯瑟蒂克一起，科学胎教、早教 / 1

胎教篇

科学育儿始于胎教——斯瑟蒂克胎教法助你孕育“天才宝宝”

5

第一章▶

备孕期——斯瑟蒂克告诉你应提前为胎教做准备

6

▶知识储备：斯瑟蒂克胎教知识面面观 / 6

- ◉什么是胎教 / 6
- ◉胎教与早教的区别 / 6
- ◉直接胎教 / 7
- ◉间接胎教 / 7
- ◉胎教环境 / 7
- ◉大脑发育与胎教 / 7
- ◉视觉发育与胎教 / 8
- ◉听觉发育与胎教 / 8
- ◉记忆力与胎教 / 8
- ◉触觉发育与胎教 / 8
- ◉反射行为与胎教 / 8
- ◉胎宝宝做梦与胎教 / 9
- ◉胎宝宝的感知和学习能力 / 9
- ◉胎教对准妈妈的益处 / 9
- ◉胎教对胎宝宝的益处 / 10
- ◉准妈妈做好胎教的主角 / 11
- ◉准爸爸也要参与胎教 / 11

- ◉胎教不是为了塑造“神童” / 12
- ◉胎教应适度进行 / 12
- ◉不要盲目选择胎教方案 / 13
- ◉以平和的心态进行胎教 / 13
- ◉胎教从孕前3个月开始准备最合适 / 13

▶方法汇总：最常用的九大胎教方法 / 14

- ◉情绪胎教 / 14
- ◉营养胎教 / 15
- ◉环境胎教 / 16
- ◉运动胎教 / 17
- ◉抚摸胎教 / 18
- ◉光照胎教 / 19
- ◉语言胎教 / 20
- ◉美育胎教 / 22
- ◉音乐胎教 / 22

▶成功胎教的基础是健康怀孕 / 24

- ◉土肥苗才壮——成功胎教还要立足于胎养 / 24
- ◉孕前养胎从饮食营养开始 / 24
- ◉准妈妈孕前叶酸的补充 / 25

- 准父母改变吸烟的习惯 / 26
- 准父母改变嗜酒的习惯 / 26
- 准父母改变泡澡的习惯 / 26
- 准父母生活要有规律 / 26
- 加强锻炼有利于养胎优孕 / 27
- 孕前6个月的养胎计划 / 27

第二章▶

30

孕早期——斯瑟蒂克告诉你完美胎教从此刻开始

▶孕1月：早一天胎教，早一天受益 / 30

- 胎宝宝像个小海马 / 30
 - 准妈妈基础体温上升了，有点紧张 / 31
 - 制订全面的胎教计划 / 31
 - 设计好胎教日记 / 32
 - 胎教日记要突出当月胎教重点 / 32
 - 胎教前进行呼吸法：调整心境，提高胎教效果 / 32
 - 胎教前情绪调节：消除早孕的担忧心理 / 33
 - 饮食胎教：孕早期，准妈妈膳食要平衡 / 34
 - 1月胎教日记重点：计算好预产期 / 34
 - 本月胎教小课堂：怎样开展情绪胎教 / 35
- 确定妊娠越早越好 / 36

▶孕2月：良好的胎教促进胚胎发育 / 38

- 胎宝宝主要脏器开始形成 / 38
- 准妈妈开始呕吐了，感到有些不安 / 38
- 营养胎教：帮助2个月胎宝宝健康度过器官发育的起步阶段 / 39
- 保持良好的心理状态，是对胎宝宝早期最好的胎教 / 40
- 刺激2个月胎宝宝最初的大脑发育 / 41

- 调节准妈妈早孕的紧张情绪 / 41
 - 准妈妈烦躁时，准爸爸要帮她平静下来 / 42
 - 准爸爸制造氛围积极参与 / 42
 - 准妈妈在音乐胎教中找到最美妙的触动 / 42
 - 怎样开展呼唤胎教 / 43
- 改变不良生活习惯，缓解早孕现象 / 44

▶孕3月：根据胎宝宝的发育开展营养胎教 / 46

- 胎宝宝全身器官大致出现 / 46
 - 准妈妈的肚子还没有动静，有点烦躁 / 46
 - 饮食胎教：日常饮食必吃的食物有利于胎宝宝发育 / 47
 - 均衡的营养确保胎宝宝早期脑发育 / 48
 - 抚摸胎教：训练3个月胎宝宝初始的触觉发育 / 50
 - 对话胎教：促进3个月胎宝宝的早期身心发育从沟通开始 / 50
 - 继续音乐胎教：培养准妈妈孕早期镇静平和的情绪 / 51
 - 准爸爸要激发准妈妈对宝宝的爱 / 51
 - 准妈妈忧郁时，准爸爸要让她愉快起来 / 52
 - 3月胎教日记重点：不要忘记第一次孕期健康检查 / 52
 - 本月胎教小课堂：怎样开展营养胎教和抚摸（按摩、触压）胎教 / 52
- 完美营养给胎宝宝健康的保证 / 54

▶孕4月：开展语言胎教的最佳时期 / 56

- 胎宝宝的心音能测到了 / 56
- 准妈妈的肚子微微凸起，有时还是会担心 / 56

- 语言胎教：建立胎宝宝对语言的最初记忆 / 57
- 按摩胎教：刺激胎宝宝的早期身体反应 / 57
- 光照胎教：适度刺激胎宝宝视觉的早期发育 / 57
- 孕中期，准妈妈膳食要补钙 / 58
- 继续对话和抚摸胎教：准爸爸积极参与更有效 / 58
- 准妈妈情绪不佳时，准爸爸要帮她调整 / 59
- 4月胎教日记重点：念读适宜的民谣和儿童诗 / 59
- 本月胎教小课堂：怎样开展语言胎教 / 61
- 孕中期准妈妈健康不可忽视 / 62

第三章▶

66

孕中期——斯瑟蒂克告诉你这是胎教最佳时机

▶孕5月：帮助胎宝宝张开活动的翅膀 / 66

- 胎宝宝已经分出男女了 / 66
- 准妈妈的腹部逐渐隆起，感到有点害羞 / 67
- 每天的互动可以帮助胎宝宝最初的运动发育 / 67
- 运动胎教：准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢体活动 / 68
- 加强音乐胎教：给胎宝宝一个美好的情绪环境 / 69
- 触压胎教：注意胎宝宝孕中期的反应 / 69
- 进一步语言胎教：播放磁带或CD，全面刺激胎宝宝的听力和大脑 / 70
- 饮食胎教：抓紧饮食补充铁、蛋白质和钙质 / 70

- 准爸爸选好胎教音乐 / 71
- 准爸爸要主动承担家务 / 72
- 准妈妈淡漠时，准爸爸要帮她积极起来 / 72
- 帮助胎宝宝做“体操” / 72
- 怎样开展运动胎教 / 73
- 进行两项特殊筛查 / 74

▶孕6月：像对待婴儿那样对待胎宝宝 / 76

- 胎宝宝能自由地活动了 / 76
- 准妈妈的腹部越来越大，情绪有时不稳定 / 76
- 胎宝宝“听”音乐，促进早期神经细胞生长 / 76
- 帮胎宝宝建立最初的条件反射 / 77
- 运动胎教：促进血液循环，刺激胎宝宝适度运动 / 77
- 继续对话和语言胎教：促进胎宝宝情感进一步发育 / 78
- 准爸爸要让准妈妈自豪起来 / 78
- 6月胎教日记重点：想像音乐的美妙意境 / 79
- 本月胎教小课堂：怎样开展音乐胎教和对话胎教 / 80

坚持家庭监测 / 82

▶孕7月：胎宝宝和准妈妈的甜蜜交流 / 84

- 胎宝宝身体完成了基本构造 / 84
- 准妈妈出现浮肿了，有点劳神 / 84
- 运动胎教：学习做孕妇操，促进胎宝宝大脑及肌肉发育 / 85
- 加强对话胎教：刺激胎宝宝的记忆形成 / 86
- 加强游戏胎教：训练胎宝宝触觉进一步发展 / 86

- 加强语言胎教：促进胎宝宝思维的深入发育 / 86
- 准妈妈继续补充各种营养素 / 87
- 准妈妈急切时，准爸爸要帮她放缓下来 / 89
- 本月胎教小课堂：怎样开展游戏胎教 / 89
- 不要忽视孕中期健康检查 / 90

第四章 ▶

94

孕晚期——斯瑟蒂克告诉你胎教关键时期要坚持

▶孕8月：迎接胎教的“尖峰时刻” / 94

- 胎宝宝在迅速成长 / 94
- 准妈妈腹部妊娠纹加深了，开始心存焦虑 / 95
- 开展联想胎教：促进胎宝宝形成意识的萌动 / 95
- 加强音乐胎教：刺激胎宝宝情绪的强化发育 / 96
- 运动胎教：促进胎宝宝肢体的活动发展 / 96
- 强化光照胎教：刺激胎宝宝视觉产生反应 / 97
- 综合进行对话、语言及触压胎教：触动胎宝宝心智的综合发育 / 97
- 加强饮食胎教：继续补充维生素、蛋白质和矿物质 / 98
- 准妈妈产生怀疑时，准爸爸要帮她坚定信念 / 98
- 8月胎教日记重点：阅读适宜胎教的美文 / 99
- 本月胎教小课堂：怎样开展联想胎教 / 103

孕晚期准妈妈不能太肥胖 / 104

▶孕9月：对胎宝宝实施全方位胎教 / 106

- 胎宝宝基本发育成熟 / 106
- 准妈妈身体负担越来越重，有点着急了 / 106
- 展开美育胎教：对胎宝宝进行最初的心智训练 / 106
- 加强联想胎教：刺激胎宝宝意识的发展 / 107
- 继续音乐胎教：促进胎宝宝情绪的进一步发展 / 107
- 促使胎宝宝身心全面发育 / 108
- 加强饮食胎教：多吃海产品 / 109
- 准妈妈焦急时，准爸爸要帮她安下心来 / 110
- 9月胎教日记重点：欣赏美术作品 / 110
- 本月胎教小课堂：怎样开展美育胎教 / 112
- 正视分娩前的负面情绪 / 112
- 产前制订好分娩计划 / 114

▶孕10月：用良好的心境给胎宝宝一个温馨的家 / 116

- 胎宝宝红润丰满 / 116
- 准妈妈大腹便便、身体笨重，情绪有些反复 / 116
- 开展情绪胎教：给胎宝宝带来美好情绪 / 117
- 让胎宝宝进入良好的临产状态 / 117
- 调整好分娩心理 / 118
- 准爸爸进行情绪胎教很重要 / 119
- 10月胎教日记要点：全面总结胎养胎教 / 119

密切关注胎动，掌握必备分娩常识 / 120

早教篇

做宝宝最好的启蒙老师——成功早教让宝宝赢在起跑线上

123

第一章▶

124

0~1岁——继续巩固胎教成果

▶0~1个月：给宝宝的第一堂训练课/124

- ◉宝宝体能与智能发育/124
- ◉新生儿也会有情绪/125
- ◉宝宝与妈妈的对视是交流的开始/126
- ◉让宝宝和你形成依恋关系/126
- ◉抚摸带给宝宝最美的感受/126
- ◉抚摸能促进宝宝神经系统的发育/126
- ◉不要过分限制宝宝的运动/127
- ◉和宝宝肌肤相亲/127
- ◉为宝宝抬头做准备/128
- ◉对宝宝进行感觉训练/128
- ◉视觉训练：让宝宝睁眼看世界/128
- ◉给宝宝提供适当的听觉刺激/129
- ◉激发宝宝的说话兴趣/129

▶1~2个月：循序渐进，耐心训练/130

- ◉宝宝体能与智能发育/130
- ◉了解宝宝活动能力的发展/131
- ◉给宝宝的体能发展创造机会/131
- ◉训练宝宝的抓握能力/132
- ◉手指活动促进宝宝大脑发育/132
- ◉训练宝宝的颈部支撑力/132
- ◉让宝宝享受日光浴/132
- ◉带宝宝进行“空气浴”/132
- ◉用婴儿操促进运动发育/133
- ◉给宝宝做按摩/133

- ◉潜能开发要具有平常心/135
- ◉经常与宝宝进行语言“交流”/135
- ◉模仿宝宝的发音和表情/135
- ◉宝宝也有审美能力/136
- ◉制造适合宝宝听觉的声音/136
- ◉音乐可以促进宝宝智能发育/136
- ◉视觉训练要动静结合/136
- ◉手套游戏促进视觉和触觉发育/137
- ◉合理选择宝宝的玩具/137

▶2~3个月：让宝宝动起来/138

- ◉宝宝体能与智能发育/138
- ◉握力是最基础的体能训练/139
- ◉进一步训练宝宝的握力/139
- ◉进行颈部支撑力和转头训练/140
- ◉训练宝宝俯卧抬头/140
- ◉训练宝宝翻身应循序渐进/140
- ◉水浴和游泳能促进宝宝生长发育/141
- ◉给宝宝做健身操/141
- ◉逐步培养宝宝的全面认知能力/143
- ◉逐步训练宝宝的发音/143
- ◉3个月宝宝训练注意事项/144
- ◉培养宝宝的观察力/144
- ◉宝宝情商的发展/144
- ◉创造宝宝与外界交往的机会/144

▶3~4个月：让宝宝每天进步一点点/145

- ◉宝宝的体能与智能发育/145
- ◉4个月宝宝的体能训练重点/146

- ◉训练宝宝的注意事项 / 146
- ◉训练宝宝大小肌肉的运动能力 / 146
- ◉训练宝宝的腰肌 / 147
- ◉教宝宝做拉坐被动操 / 147
- ◉适当增加户外锻炼的时间 / 147
- ◉领悟宝宝的手指语言 / 147
- ◉注意改善宝宝的情绪 / 148
- ◉对宝宝进行综合感官训练 / 148
- ◉训练宝宝对感官刺激的反应 / 148
- ◉创造良好的语言氛围 / 149
- ◉适度依恋有助于培养心理素质 / 149
- ◉善于让宝宝在游戏中学习 / 150
- ◉为宝宝选择合适的玩具 / 150

►4~5个月：感知丰富多彩的世界 / 151

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 151
- ◉加强宝宝手脚肌肉的运动能力 / 152
- ◉训练宝宝手部的灵活度 / 152
- ◉对宝宝进行趴卧训练 / 153
- ◉让宝宝学会坐 / 154
- ◉训练宝宝下肢的保健操 / 154
- ◉在游戏中训练宝宝的体能 / 154
- ◉教宝宝认识外界事物 / 155
- ◉利用宝宝的好奇心进行认知能力训练 / 155
- ◉让宝宝触摸他喜欢的东西 / 155
- ◉进行视觉训练 / 156
- ◉训练宝宝的视觉追踪能力 / 156
- ◉让宝宝感知颜色 / 156
- ◉锻炼宝宝的听力 / 156
- ◉让宝宝辨别不同的声音 / 156
- ◉进行音乐记忆力训练 / 156
- ◉锻炼宝宝视听统合能力 / 157

- ◉进行语言训练的注意事项 / 157

►5~6个月：让宝宝接受更多的刺激 / 158

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 158
- ◉宝宝运动技能的训练 / 159
- ◉让宝宝练习跳跃动作 / 159
- ◉让宝宝能够拿比较小的物体 / 160
- ◉训练宝宝的独坐能力 / 160
- ◉不要冷落了宝宝 / 160
- ◉及时回馈宝宝的体态语言 / 161
- ◉宝宝的咀嚼、吞咽训练 / 161
- ◉锻炼宝宝的手眼协调能力 / 161
- ◉增强宝宝的感官刺激 / 161
- ◉注意宝宝感官综合性和协调性 / 162
- ◉给宝宝以气味和嗅觉的刺激 / 162
- ◉味觉刺激要循序渐进 / 162
- ◉从小培养宝宝的爱心 / 162
- ◉为宝宝提供与他人交往的环境和机会 / 163
- ◉教宝宝认识自己 / 163
- ◉将宝宝的语言能力和认知能力相结合 / 163
- ◉选择宝宝可以自己动手的游戏和玩具 / 164
- ◉通过游戏强化对宝宝神经末梢的刺激 / 164

►6~7个月：满足宝宝的好奇心 / 165

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 165
- ◉开始训练宝宝爬行 / 166
- ◉训练宝宝爬行的注意事项 / 167
- ◉锻炼宝宝的平衡能力 / 167
- ◉用按摩激发长高潜能 / 167
- ◉锻炼宝宝的颈背肌和腹肌 / 168

- ◉训练宝宝的手部力量和灵活性 / 168
- ◉培养宝宝的观察力和判断力 / 169
- ◉让宝宝感受室外大型儿童运动器械 / 169
- ◉锻炼视觉要去室外 / 169
- ◉让宝宝辨别不同的声音 / 169
- ◉让宝宝多听音乐少看电视 / 170
- ◉讲故事能促进宝宝语言的发展 / 170
- ◉进行语言训练要教宝宝理解其含义 / 170

►7~8个月：利用宝宝的模仿欲 / 171

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 171
- ◉进行较复杂的手部动作训练 / 172
- ◉锻炼宝宝腿部肌肉的力量 / 173
- ◉对宝宝进行提脚移步训练 / 173
- ◉户外活动应注意安全 / 173
- ◉扩大宝宝的视野 / 173
- ◉对宝宝进行节奏感的训练 / 174
- ◉开始训练宝宝的心理承受能力 / 174
- ◉对宝宝进行发音训练 / 174
- ◉让宝宝在交流中学习语言 / 174
- ◉培养宝宝的自理能力 / 175
- ◉在游戏中进行自理能力训练 / 175
- ◉让宝宝获得直接经验 / 175
- ◉训练宝宝的判断能力 / 176
- ◉不要扼杀了宝宝的好奇心 / 176
- ◉克服宝宝怯生的方法 / 176
- ◉随时随地鼓励宝宝 / 177
- ◉警惕玩具的副作用 / 177

►8~9个月：平时多注意宝宝的行为 / 178

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 178
- ◉充分利用室内环境进行爬行训练 / 179
- ◉加强宝宝的体能基础训练 / 180

- ◉给宝宝做被（互）动操 / 180
- ◉激发宝宝对冷、热的辨别能力 / 182
- ◉引导宝宝的模仿行为 / 182
- ◉经常和宝宝做语言游戏 / 182

►9~10个月：让宝宝动手又动脑 / 183

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 183
- ◉让宝宝学会独自站立 / 184
- ◉开始训练宝宝学习行走 / 184
- ◉手部技能要与全身运动相配合 / 185
- ◉和宝宝做蹲起运动 / 186
- ◉让宝宝知道有不该做的事 / 186
- ◉注重培养宝宝的艺术素质 / 186
- ◉培养宝宝广泛的兴趣 / 187

►10~11个月：多和宝宝互动交流 / 188

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 188
- ◉巩固宝宝体能的基础训练 / 189
- ◉训练宝宝手部动作的协调性 / 190
- ◉锻炼宝宝手部动作的灵活性 / 190
- ◉培养宝宝对音乐的节奏感 / 190
- ◉锻炼宝宝的平衡能力 / 190
- ◉鼓励宝宝进行探索 / 191
- ◉开始给宝宝看图画书 / 191
- ◉尝试教宝宝识字 / 191
- ◉教宝宝辨识颜色 / 191
- ◉帮助宝宝发展语言的技巧 / 192
- ◉强化宝宝的认知能力 / 192
- ◉增强宝宝的领悟能力 / 193
- ◉培养宝宝的数量化意识 / 193
- ◉让宝宝感知简单的常识 / 193

►11~12个月：放手让宝宝去探索 / 194

- ◉宝宝的体能与智能发育 / 194

- 使宝宝能够站稳 / 195
- 教宝宝变换身体的重心 / 195
- 训练宝宝学走的注意事项 / 196
- 重视宝宝平时的体能训练 / 196
- 多用笑容和宝宝交流 / 196
- 消除宝宝的恐惧心理 / 196
- 为宝宝创造有利于智力发展的环境 / 197

第二章▶

198

1~3岁——抓住宝宝发展关键期，开展延伸教育

▶1~2岁：多鼓励宝宝表达沟通 / 198

- 宝宝的体能与智能发育 / 198
- 锻炼手部小肌肉的功能 / 199
- 锻炼宝宝行走的稳定性 / 200
- 训练宝宝的平衡能力 / 200
- 让宝宝进行爬楼梯训练 / 200
- 通过运动可以促进宝宝智力水平的提高 / 201
- 让宝宝练习跑 / 201
- 让宝宝练习跳 / 201
- 教宝宝做幼儿自由体操 / 201

- 从小培养宝宝的想像力 / 202
- 增强宝宝的创造力 / 202
- 抓住宝宝语言训练的契机 / 203

▶2~3岁：玩耍中培养宝宝创造力 / 204

- 宝宝的体能与智能发育 / 204
- 锻炼宝宝腿部力量和协调能力 / 205
- 训练宝宝的跳跃能力 / 206
- 穿珠可以锻炼宝宝手部精细动作 / 206
- 教宝宝用完整的语句讲话 / 206
- 让宝宝叙述简单事件 / 207
- 多给宝宝创造说话的机会 / 207
- 多和宝宝交流 / 208
- 让宝宝自己念故事书 / 208
- 帮助宝宝学会阅读 / 208
- 教宝宝学习背数、点数和写数 / 209
- 培养宝宝的观察能力 / 209
- 3岁宝宝智能训练的原则 / 210
- 训练宝宝集中注意力 / 210
- 提高宝宝的记忆能力 / 211



绪论：和斯瑟蒂克一起，科学胎教、早教



斯瑟蒂克的启示：胎儿都是天才

斯瑟蒂克的胎教实践证明，胎宝宝蕴藏着巨大的潜能，胎宝宝在妈妈肚子里所听到的、感觉到的事情，都会深深地铭记在他们的脑子里。

胎儿的大脑很早就形成了

胎儿还只是在胚胎期，就已经有“很出色”的大脑了。人类的大脑从内侧往外分为古皮质、旧皮质、新皮质三层。胎宝宝的大脑也是按这样的顺序发育而成的。也就是说，大脑的这三层皮质在胎儿期就已经事先输入了生存所不可缺少的信息以及自然万物的知识，像电脑的存储器一样。研究证明，胎宝宝是有记忆的，这正好为胎教的可行性奠定了科学基础，同时也让我们对胎宝宝的未来充满希望。

斯瑟蒂克胎教法的内涵

斯瑟蒂克胎教法的内涵非常简单，即“母亲在妊娠中把听到的、看到的、想到的事情，通过自己的声音、身体变化、心理状态等传递给胎宝宝，而接受了这一切的胎宝宝在出生时就会具有某种素养，这种素养会让孩子很快学会各种本领。这就是‘天才儿童’诞生于寻常百姓家的全部谜底”。

斯瑟蒂克胎教法的宗旨

现在很多人对胎教存在一种误解，以为做了胎教，孩子出生后就一定是天才。其实不是这样的。斯瑟蒂克胎教法并不像大家想像的那样神奇，它只不过是顺应胎儿的生长规律罢了。它的根本目的就是让准妈妈在孕期保持愉悦的心情，身体健康，顺利地迎来小宝宝。

要知道胎教只是为了让胎儿健康成长，并不是要把每个胎儿变成神童，它提供的也只是先天之本。一个人的智力是否超常，还得看后天的积累。不仅在做胎教时不能抱着功利的心态，甚至在对孩子进行后天教育时也不能急功近利，否则会适得其反。

这也是我们在进行胎教过程中一直要遵循的宗旨。但是必须提醒大家的是，胎教的目的不是为了要生一个“天才儿童”，而是让胎宝宝发育得更加健康。

为宝宝开拓美好未来从怀孕开始，每时每刻，将你深深的爱与祝福倾注给腹中的胎儿，用充满爱的胎教，赋予胎儿卓越的先天禀赋！



斯瑟蒂克：我是这样进行胎教、早教的

实子·斯瑟蒂克，一个出生在日本的普通女性，一个典型的美国家庭主妇。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，却创造了一个育儿奇迹：他们的4个孩子在他们的教育下，智商都高达160以上，全都进入仅占全美5%的高智商者行列，成为举世瞩目的“天才儿童”。

作为成功孕育了4个天才儿童的妈妈，实子以幸福而喜悦的心情和大家分享她的育儿心得，她用自己的语言，阐述了胎教的可行性以及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。其实，培养天才宝宝并不复杂，只要你多一些爱，多一些耐心，你也一样能做到。

胎教始于优孕

“好的开端是成功的一半”，任何事情的开始都是十分重要的。进行胎教育儿，同样要求怀孕前的受精必须在最佳状态下进行，必须是最健康的精子和卵子。首先是健康状况，妻子和丈夫都必须保持身体健康，其次是要制订妊娠计划，思想和心理上都要做好准备，要在双方都感到最幸福的时刻进行受孕。最重要的是，夫妻双方一定要彼此相爱，这种深厚的爱就是胎教最坚实的基础。

以胎儿为中心安排生活

母亲和胎儿是“一体同心”的，母亲生活没有规律，胎儿自然也不会有规律的生活节奏，因此，提前制订一个妊娠期间的胎教总课程是非常必要的。自从制订胎教计划之后，我们的意识就一直围绕着孩子，生活也开始以孩子为中心。虽然约瑟夫和实子都不抽烟、不喝酒，但是他们知道，生活中除了烟和酒，还有很多物质都会通过母体经由胎盘对胎儿产生不利的影响，作为妈妈，一定要掌握这些知识，并将这些知识付诸行动，才能使胎教取得更好的效果。

胎教的关键是准妈妈的情绪和态度

最理解妈妈心情的就是肚子里的胎宝宝。如果把注意力集中在胎宝宝身上，那么你说的话和教给他的东西就一定会被他所接受。但是绝不能对他表现出毫不负责或者抱怨的态度。你要经常以一种安定、平和和稳定的情绪，保护这个小生命，直到他平安地来到这个世界上。只有这样，胎儿才能安心地倾听你说话，学到更多的东西，让爱的胎教获得最佳效果。

为胎教创造好的环境

为了和胎儿更好地进行心灵沟通，让我们一起在美好的世界里畅游，非常需要一个安静

的令人舒畅的环境。一个安静舒适的环境可以减轻准妈妈的不安和担心，可以让准妈妈将满腔的爱都倾注在胎宝宝身上。把家中为宝宝将来准备的房间布置好，作为进行胎教的场所。理想的儿童房应该是朴素和平静的浅色调，可能的话，最好是自然色，因为这样能够使人的注意力不至于分散，有利于胎教的顺利进行。

准爸爸参与是胎教不可缺少的环节

胎儿和母亲是连体的，母亲可以通过思维的形象化、视觉化将知识传授给胎儿，但是这并不意味着胎教完全靠准妈妈一个人完成。在整个胎教过程中，准爸爸的作用也尤其重要，他不仅需要帮助孕妈妈保持安定平和的心情，而且还要直接参与胎教。首先，准爸爸要养成和胎儿讲话的习惯，胎儿对常常听到的声音特别敏感，如果经常对他讲话，胎儿就会通过对你声音的感受，促进记忆力的发育。其次，有很多准妈妈不太熟悉的领域，准爸爸可能比较擅长，如机械、科学等，这时准爸爸就派上用场了。

“子宫对话”，让胎宝宝了解世间百相

子宫对话，实子觉得是一种重要的胎教方法，而且这种方法简单实用，随时随地都可以做。通过子宫对话，你会发现生活中有很多美的地方，以前你可能只是默默地感谢生活给你带来的一切，而现在你真正学会了如何赞美生活，这是你孕前所不能感受到的。

在整个孕期，实子一直抱着这样的意识进行胎教，即胎宝宝一直在倾听实子的声音，和实子一起观赏景物。要把胎宝宝当做已经出生的小宝宝那样，耐心地同他分享孕妈妈所听到的、看到的和感受到的所有事物。

孕妈妈要时刻保持强烈的探索心和求知欲，这对胎宝宝大脑的发育有着极大的影响。其实，一旦对某种事情感兴趣，不擅长的事情也会变得很有趣。

给胎儿以音乐的熏陶

音乐能影响人的情绪，培养人丰富的感受性，常听可以使自己心情平静、柔和、优美的音乐，可以调节气氛，稳定情绪。反复听这些音乐，能对胎儿进行情操方面的教育。所以，只要有时间，实子就会哼唱一些歌曲，让胎宝宝不断地听到那些旋律动人的歌声，向他传递“爱的信息”；或是一起听音乐，培养胎宝宝的感受性。优美的韵律会给胎宝宝留下美好的记忆，使他朦胧地感知世界的美好与和谐，并把“爱”深深刻在脑海里。

充满感情色彩地给胎儿讲故事

培养胎宝宝想像力、独创性以及进取精神，最好的方法莫过于讲故事。实子总是充满感情地朗读，同时使故事内容在自己的大脑中形成一个个具体的形象，以便更加具体地传递给胎儿，暂且称它为“画的语言”，这是一种立体双向的传递方式，因为实子认为胎宝宝已经有“心”了，他对妈妈的语言不仅仅用耳而是用大脑来接受了。

用“闪光卡片”向胎儿传递“语言之画”

从妊娠第5个月开始，实子就开始用事先准备好的“闪光卡片”，教胎宝宝学习文字、数字和图形了，这些卡片都是在白纸上用很鲜艳的颜色描绘出来的，这样会更加醒目。在学习开始前，实子总是把呼吸调整得深沉而平稳，然后把要教的内容在头脑中描绘出来，通过深刻的视觉印象，将卡片上的文字、数字、图形的形状和颜色，以及自己的声音一起传达给胎宝宝。

胎教成功的诀窍，就是将三维要素而不是平面的形象导入到胎教中去。

从胎教过渡到早教

胎教为早期教育提供了良好的基础，而早期教育又是胎教的进一步发展。因此，要将胎教很好地过渡到早期教育，就必须做好两者的衔接。也就是说要开展好对新生儿的的教育。做好这个阶段的教育工作，意义十分重大。所以，新父母，尤其是新爸爸一定不要忽视这个时候对新生儿的的教育。对宝宝的训练还需要持续一段时间，直到与早期教育衔接上。

继续给宝宝适宜的信息刺激

胎宝宝在出生以前，准妈妈已给予了胎宝宝音乐、语言、触摸刺激，为他输入了“信息流”。这些对胎宝宝的感官器官和大脑产生了一定的影响，促进其神经元结构的形成。一般人认为，胎教至此应该告一段落。但由于宝宝在出生后6个月之内，是大脑细胞增殖的另一个高峰期。3岁以前这段时间是神经系统的髓鞘形成的高峰时期，所以宝宝和胎宝宝一样，也需要充分的营养供给，并继续需要适宜的信息刺激，才能进一步促进其神经系统的发展。

对宝宝要进行综合感觉教育

所谓“综合感觉”，实际上就是指有机地综合使用各种教育方法，以促进宝宝视觉、触觉、听觉的发展，以及对语言和音乐感觉的发展。

由于宝宝出生时大脑的大小和重量只有成人的1/3，神经细胞尚未成熟，神经纤维也没有形成完善的髓鞘，而相互间的联系几乎没有形成，所以，在出生后的初期，只有将大量的刺激传到感觉器官，再通过感觉细胞传达给大脑，才能促进其神经细胞的成熟。因此，尽管宝宝刚出生时根本不明白语言的意思，但还是要给他各种声音的刺激，这些刺激包括语言和音乐的刺激。除了声音刺激之外，还要给新生儿视觉和触觉的刺激，这些及时且适宜的感觉、视觉和触觉刺激，就是胎教的“加时课”，也是与早期教育的衔接链。



胎教篇

科学育儿始于胎教

——斯瑟蒂克胎教法助你孕育“天才宝宝”