



21世纪0岁教育方案

《21世纪0岁教育方案》翻译组 译

■ 美国纽约波特大学教育系教授

■ 七田儿童学院院长

【日】七田真 著

■ 0岁教育之友会会长、教育学博士

从胎儿开始的 巧妙育儿法



中国轻工业出版社

21 世纪 0 岁教育方案

从胎儿开始的巧妙育儿法

美国纽约波特大学教育系教授

七田儿童学院院长

【日】七田 真 著

0 岁教育之友会会长、教育学博士

《21 世纪 0 岁教育方案》翻译组 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

21世纪0岁教育方案 / (日)七田真著;《21世纪0岁教育方案》翻译组译. —北京:中国轻工业出版社, 2001.3
ISBN 7-5019-3040-6

I. 2... II. ①七... ②2... III. 胎教 - 普及读物
IV. R714.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第81538号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出版人: 赵济清(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 34.125

字 数: 450千字

书 号: ISBN 7-5019-3040-6/G · 190

定 价: 60.00元(共5册), 本册12.00元

著作权合同登记 图字: 01-2000-4363号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·
版权所有 · 翻印必究

胎児からの上手な子育て（《从胎儿开始的巧妙育儿法》）

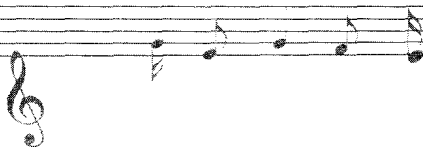
七田 眞

Copyright © 1999 by SHICHIDA Makoto

Originally published in Japan by HOMEIDO SHOTEN, Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
HOMEIDO SHOTEN, Japan through THE SAKAI AGENCY / ORION.

All rights reserved.



前 言

育儿是愈来愈困难了。当我在日本各地进行幼儿教育巡回演讲时，如果在演讲会场上问听众：“对于育儿有自信的人，请举手。”几乎都没有人举手，也就是说，有90%以上的母亲对于育儿缺乏自信。

我想，最大的原因便在于这个时代进步得太快，环境的变化太激烈，而且随着大脑生理学的进步，人们对幼儿的发育观也做了大幅度的修正，也就影响了母亲对于育儿方面的自信程度。

在以前，一般的人都认为刚出生的婴儿，眼睛看不见，耳朵听不到，更谈不上在智能方面能有什么作用。而且，在出生后0岁至三个月之间，不需要给予任何的刺激，尽管放任不管他，他的内在也会很自然地日趋成熟。

然而，今天完全推翻了以前这种想法，转而认为从出生一直到出生后三个月，双亲与婴儿保持什么样的接触，竟成了培育婴儿的关键。

另外，胎教的重要性也日益受到人们普遍关注。

因此，在新时代，一定要有能配合新时代的巧妙育儿方法。

希望本书对于即将当母亲的你，能够有所裨益。





目 录

第一章 从胎儿开始的育儿方法	1
一、胎儿心理学的开始	2
二、巴尼的胎内心理学研究	3
三、许多学者陆续展开对胎儿的研究	5
四、胎儿脑生理学	6
五、胎儿的成长	7
六、胎儿逐月成长的情况	8
七、加哈特·罗德曼的研究	9
八、鲁涅·庞德卡教授的胎儿大学	10
九、普雷·洛康的研究	12
十、斯坦福大学与加利福尼亚大学的研究	13
十一、利用录音带进行胎教	13
十二、相互影响的重要性	15
十三、母亲与胎儿交流的回路	16
第二章 用母乳喂婴儿	19
一、每一位母亲都会分泌乳汁	20
二、理想的育儿	21
三、现在的营养观错误了	22





四、回到昔日的饮食	25
第三章 婴幼儿心、脑与身体的健康	27
一、刚出生的婴儿其头脑并非什么都不会	28
二、从0岁开始的育儿	29
三、从0岁到3个月最重要	30
四、了解动静平衡	31
五、减少视觉、声音、动作的刺激 就能扩展母子内心相通的空间	32
六、让自己与婴儿的内心交流	33
七、培育出记忆力好的婴儿	34
八、母亲育儿应具有一贯性	35
九、婴儿从出生后就立刻开始学习语言	36
十、母亲对胎儿、刚出生的婴儿诉说对他 的未来印象	37
十一、从与婴儿玩给予以及取得的 游戏中来培育孩子	38
十二、出生之后的育儿决定了孩子的 将来是开朗还是忧郁	39
第四章 孩子的发育与玩具	41
一、玩具有助于孩子的发育	42
二、孩子的成长发育与玩具	42
三、新生儿期的玩具	44
四、婴儿的能力愈用愈好	47
五、操纵游戏期的玩具	48





六、	搖晃遊戲期的玩具	51
七、	手指的發育與語言的發育關係密切	53
八、	玩具可以協助腦部障礙兒的發育	55
九、	引發出反應的三個條件	56
十、	教導時的五項重點	58
第五章	培育出運動能力高的孩子	61
一、	學習尼克森夫妻培養孩子高運動 能力的方法	63
二、	首先是健康	63
三、	把寒冷當成朋友	64
四、	運動能力應從胎兒時期開始培養	65
五、	利用新生兒肌肉的緊張亢進	65
六、	利用嬰兒先天的運動反射神經	67
七、	利用支持反射的作用	67
八、	出生三個月就會從床上跳起來	68
九、	出生三個月體操用橫木	68
第六章	思考培育感性的教育	71
一、	何謂感性	72
二、	感性的中心要具備愛	73
三、	感性与理性的關係	74
四、	對不同年齡的孩子進行感性教育的重點 ...	75
五、	何謂感性教育的目標	79
第七章	良好的教養	81
一、	何謂“教養”?	82





二、教养的重点	91
三、为何会培育出令人伤脑筋的孩子	92
四、巴克斯达的发现	99
五、孩子也是一样	99
六、一般人太吝于赞美了	100
七、也要赞美孩子	101
八、母亲的言行使孩子失去干劲， 造成孩子的情绪不安定	103
九、孩子就像白纸，白纸上要写什么， 全部取决于母亲	104
十、刚出生的婴儿不会判断善恶	105
十一、母亲的话创造孩子	106
十二、使孩子失去干劲，使孩子想要 去做的，都是母亲	107
十三、孩子的干劲是安心感	107
十四、你会称赞自己的孩子吗?	108
十五、成为一百分的母亲	109
十六、愈是局限于教养、育儿的书本， 带起孩子来就愈不顺心	110
十七、母亲让孩子做太多了	111
十八、明天再重复做相同的工作	113
十九、培育孩子的干劲	113
二十、育儿最重要的不是头脑， 而是内心	115





二十一、成敗不在於頭腦的差別，	
而在於內心的差別	116
二十二、內心的作用非常重要	117
二十三、由母親先改變	118
二十四、潛意識才是推動人的力量	119
二十五、是否教出不會笑的孩子	123
二十六、不要因為孩子不看卡片就煩惱	124
二十七、孩子奇怪的原因	126
二十八、如何解开恶性循环的症结	127
二十九、美妙的一分钟教养	128
第八章 培育孩子的干劲	131
一、干劲是孩子的原动力	132
二、刚出生的婴儿都充满了学习的欲望	132
三、配合孩子的兴趣	133
四、突然失去干劲	134
五、母亲的话让孩子失去干劲	135
六、培育孩子的干劲	136
七、母亲的不安是育儿最大的敌人	139
八、为何别的孩子都能够离开母亲，	
自由自在地游戏	139
九、不要比较、不要焦虑、不要休息	140
十、母亲的焦虑妨碍了孩子的成长	141
十一、理想主义是阻碍	143
十二、如果不能给孩子许多关爱，	





以及育他平和的心情，就无法 引发孩子的吸收力	144
十三、成为正面能源的母亲	145
十四、成为负面能源的母亲	146
十五、只要转化为正面，就能获得成功	148
十六、现在的孩子就是100分	148
第九章 幼儿的左脑教育与右脑教育	155
一、每个孩子都具有超能力	156
二、左脑与右脑的特征	157
三、创造使能源从左脑流向右脑的道路	159
四、启开从左脑至右脑的前集中回路， 接着又启开从右脑到左脑的集中回路， 反复进行	160
五、不要只让左脑太过于活动	161
六、孩子很容易和母亲同步	162
七、虽然了解却没有办法改变	162
八、与其塞入知识，倒不如培育他的 创造性、感性以及灵感	164
九、游戏非常重要	166
十、孩子的头脑中隐藏着潜在能力	167
十一、如何活用潜在意识	168
十二、母亲在不了解的状况下使用了 不好的暗示	169
十三、活用五分钟暗示法	170





十四、21世纪是启开孩子右脑的时代	172
十五、新的意识创造新的人类	173
十六、如何培育这些新时代的孩子呢?	174
十七、ESP 游戏	175
十八、弱智儿的右脑能力超群	180
十九、右脑能力是超能力	181
二十、对于弱智儿的教育应该重视	
右脑教育	182
二十一、雪尔兹的弱智儿研究会	184
二十二、启开ESP能力是启开右脑	
能力的关键	186
第十章 手——不可思议的力量	187
一、手触法	188
二、手——奇迹	191
三、手真的非常有效	192
四、应该将手放在何处	193
五、“灵能诱发”当中的记事	194
第十一章 孩子的饮食生活	207
一、饮食生活和以前不同	208
二、将饮食还归自然	209
三、是什么影响了孩子的身体发育	210
四、如何使孩子的头脑聪明	215





第一章 从胎儿开始的育儿方法





由于世界的胎儿教育研究不断的进步，公众普遍认为育儿应该从胎儿开始。

在了解最新的胎儿教育信息之余，就从胎儿时期好好地开始育儿吧！

一、胎儿心理学的开始

从最近很多的证据显示，胎儿是从在母亲体内就开始学习。

这是美国的一个例子。有一个两岁的孩子，每当“MASH”这个节目开始时，不管他在做什么，一定马上放下手边的工作，跑到电视机前面，盯着这个节目看。其原因就在于他母亲怀孕时，每次做柔软体操都一定会看这个节目。

母亲在边做体操、边看这个节目的同时，全身都放松，呈现非常舒服的心情。

以下也同样是美国一个女孩的例子。

母亲在吃饭的时候，半开玩笑地问自己的女儿：“你还记得妈妈在怀孕时常穿这件睡衣吗？”这时女儿回答说：“我看不见妈妈穿的睡衣，不过我听得到妈妈所说的话。”

于是，妈妈便问她：“在肚子里面有什么感觉吗？”女儿回答说：“非常黑暗，好像在一个装了很多水的袋子中。”“你喜欢吃什么东西呢？”“我什么也没有吃。”“你刚出生时有什么感觉呢？”“好像从非常狭窄的空间来到一个非常宽敞的地方。”

对于母亲的问题，女儿毫不考虑并且正确地回答。

由于这种事情不断发生，因此，科学家们力图证实：胎





儿心理学是存在的，而且记忆、性格、才能等等，也是从胎儿尚在母体内时就决定了。

许多优秀的音乐家们，都能说出在母体内的记忆。加拿大安大略州哈米尔顿交响乐团指挥保斯里·普罗特，就有一个不可思议的体验。有一次，他在指挥管弦乐团的时候，他没有看乐谱，但是旋律就不断地浮现出来，在完全不看乐谱的情况下，他却能够非常正确地指挥。

原本普罗特觉得自己有比别人更优越的音乐才能。

然而，有了这项体验之后，普罗特告诉母亲这件不可思议的事情。这时，母亲说：“这首曲子就是你在妈妈肚子的时候，妈妈经常演奏的曲子。但是你出生之后，妈妈就再也没有演奏过了。”

钢琴家鲁宾·休泰伊和小提琴家梅纽宾等等，也有相同的体验。

二、巴尼的胎内心理学研究

加拿大多伦多的精神科医师德马斯·R·巴尼，主张应该从母亲怀孕期间起，就开始测量母亲和胎儿两方面的交流。

可以唱歌、说话给他听，积极营造良好的子宫内环境，如此便可使胎儿的担心荷尔蒙下降，使他的害怕减少，并可减少叛逆的行为，而培养出具有稳健性格的孩子。

巴尼的胎内心理学研究如下：

20世纪70年代的后半期，德马斯·巴尼对于20岁Law School的患者进行治疗。当患者说梦话时，突然就像婴儿般哭泣起来，而且大约持续了十分钟的昏睡状态。





不久之后，这位恢复了正常状况的患者，说出以下的一段记忆：

在他刚出生时，所睡的摇篮是白色的，但是长大之后，却发现照片上的摇篮全都是蓝色的，因此，他认为自己的记忆错误了。

于是，巴尼便询问患者的母亲，这段记忆是否正确，没想到结果令巴尼大吃一惊。这位青年的双亲因为贫穷，所以在孩子出生之后，便向邻居借了一个白色摇篮给这位青年躺了一段时间。但是过了两个月以后，青年的奶奶觉得他们很可怜，所以就花钱帮他们买了一个蓝色的摇篮。

巴尼以这个例子为开端，着手收集相似的例子，结果发现很多人都有胎内的记忆。

以下列举一两个巴尼所收集的例子。

1. 彼得的例子

母亲在怀彼得的时候，不断地唱着保罗和玛莉的歌。

当母亲生下彼得之后，发现这首歌对婴儿彼得有催眠的效果，而且如果彼得哭个不停时，听到这首歌就会安静下来。

2. 两岁女孩的例子

这个女孩一边坐在地板上玩，一边会喃喃自语地说：

“向前弯、向后弯。”

这是母亲在怀孕时做柔软体操时所念的口诀。

但是自从女孩出生后，母亲就不曾再做过柔软体操，也没再念过口诀了。

一开始，巴尼觉得这样的话好像在念咒语一样(要施展魔法的语言)，可是，在他所就读的多伦多大学是非常保守





的，况且在他进行精神分析的哈巴克大学，也不相信这样的话。

因此，巴尼对这番话抱着怀疑的态度，开始调查文献，而发现了婴儿全新的面貌。

三、许多学者陆续展开对胎儿的研究

1980年的上半年，北卡罗来纳大学的心理学家安苏尼·狄卡斯巴，以实验证实了刚出生的婴儿记得母亲的声音。

他指示16位怀孕妇女分别和其他的孩子说话，然后录成录音带。

孕妇们分别选择《国王的新衣》、《小红帽》等等的故事，在怀孕的后半期大约花两个月的时间，每天读三次给胎儿听。

狄卡斯巴与研究者们分别让每个孩子听三种不同版本的录音带，结果胎儿只要一听到自己在母亲胎内所听到的故事时，他们心灵的节奏就会很明显地改变。

纽约爱尔巴特·爱因斯坦医学校的一位神经科医师多明尼克·巴布拉，曾针对因堕胎而刚出生的婴儿的脑进行研究，同时，巴布拉也是《脑的研究》杂志的编辑。

他在这本杂志上发表文章，认为刚被堕胎的胎儿们，其神经组织发育的程度，与刚出生的婴儿几乎没有两样，而且他们已经完成了学习所必要的神经构造。

