

23首古诗、18幅中国古代名画、14篇故事、25个国学常识，  
一书在手，让孕妈妈和胎宝宝找到轻松掌握中国文化精华的捷径

# 最适合中国孕妇的 国学胎教

董颖 崔剑剑 编著




最适合中国孕妇的



# 国学胎教

Guoxue Taijiao

董颖 崔剑剑 © 编著

 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

最适合中国孕妇的国学胎教 / 董颖, 崔剑剑编著.  
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 8  
ISBN 978-7-5384-8069-6

I. ①最… II. ①董…②崔… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 193339 号

最适合中国孕妇的

# 国学胎教

Guoxue Taijiao

编 著 董 颖 崔剑剑  
编 委 朱家乐 石榴 谢勇 周亮 王玉立 陈莹 周密 盛萍 彭琳玲  
王玲燕 李静 秦树旺 陈洁 吴丹 蒋莲 柳霞 尹丹 刘润钢  
邹丹 曹淑媛 陆林 周宏 李志强 易志辉 康儒 谭阳春

出版人 李梁  
责任编辑 赵沫  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/20  
字 数 200千字  
印 张 9  
印 数 1—10000册  
版 次 2014年9月第1版  
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85652585  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8069-6  
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539





最适合中国孕妇的

# 国学胎教

Guoxue Taijiao

## 作者序

### 爱孩子，就给他我们能给予的全部

无意中在网上看到了一篇很温情、很唯美的文章，描述了笔者对大学生活的留恋和感悟，我的思绪一下子被拉到了十多年前的日子。还记得刚入学时为了自己能进入中文系，晚入学几个月，等待的日子感觉人生都灰暗了。那时候，迫不及待地离开了父母的怀抱，过上了集体生活，每天和同寝的姐妹们嘻嘻哈哈，也唧唧咯咯，互相给未来我们的孩子起着名字，叫着外号。日子轻松、惬意，就在这少年不识愁滋味，为赋新词强说愁的懵懂感觉中稀里糊涂地度过了人生中最灿烂、最值得珍惜的4年时光。

在写这本书的时候，我一直都在回忆我的大学生活，想象其他姐妹现在的样子，其实无须想象，每个有了孩子的女人的生活都各不相同。爱孩子就是我们生活的全部。每次打开电脑都很有感触，因为这几年虽然一直从事文字工作，但是写国学方面的文字还真是第一次，感觉自己又回到了在文学院上学的情景。只是现在的心境已然完全不同。这是一本写给妈妈的书，也是出于自己爱文学、爱生活、爱孩子的缘由。希望通过我的努力，能帮助那些希望自己的孩子从小接受国学教育、接受国学熏陶的妈妈。在这本书里，我自私地加进了很多自己的感悟，将这几年来我做妈妈的心情表达出来，没有这本书也许我只能将这份感觉埋在心里。我珍视它，因为书里面的每一个字都凝结着我对孩子的爱。这种患得患失，盼着他长大，又希望他停下脚步；太爱他，又怕太爱他的感觉，全都写在这本书里。请读者原谅我将这么带有个人情感色彩的文字对外发行。因为我总觉得，你们也会像我一样，爱孩子，并给他我们能给予的全部。

谨以此书献给我共同生活过，一样善待生活、家庭和睦、重视教育的姐妹们。

感谢出版社的编辑，更感谢所有翻看这本书的人！

笔者：

董颖  
2014.6.19.





最适合中国孕妇的

# 国学胎教

Guoxue Taijiao

## 代序

### 致所有在孕期中还为宝宝努力工作的女性

我也是一个上班族，也曾经是一个怀着孕，坚持上班的孕妈妈。我怀儿子的时候年纪已经偏大，对孩子的渴望已经很久了。怀孕之后，我每天早上醒来，都会问自己，这一切是真的吗？幸福好像一下子就来到了我的身边，那么突然，又那么期待已久。随着肚子越来越大，宝宝的胎动越来越明显，我也越来越依赖宝宝，每天都要和宝宝说说话，宝宝会用小脚踢我表示回应，这些简简单单的交流，仿佛比爸爸弹奏的世界名曲还要美妙一万倍。由于是大龄产妇，我在孕晚期患上了妊娠糖尿病，这个说大不大、说小不小的孕期问题，由于要坚持上班变得有些棘手。

但是我不打算请假，更不能放弃工作，暂且不说工作的收入是养活宝宝的基础，我觉得一个有自己事业的女性，才能为自己的孩子树立坚强的榜样。一个可以独立生活，可以自强不息，能克服困难的女性，才是一个合格妈妈的最基本的标准。现在我身边有很多的同事，都在孕期坚持工作，很辛苦，还经常自觉地加班，这让我很钦佩，更打定我坚持工作，用最佳的头脑武装自己，更好地教育宝宝的决心。





由于宝宝出生后严重缺钙，我很担心，不得不带着宝宝到三亚晒太阳，一去就是4个月，耽误了很多工作。我对这件事情一直很内疚，但是宝宝的健康又是最重要的。重返工作岗位后，我尽力地适应着，用最大化的时间陪宝宝成长，用最用心的方式去完成工作。

这本国学胎教书，是我在孕期的经验分享，也是通过了解很多孕妈妈的想法后决定出版的一本孕期胎教书。在培养孩子、教育孩子的心情方面，妈妈们永远是惊人的统一。

我们国家的国学知识真是博大精深，太多的东西值得我们去挖掘、去思考。孩子在妈妈肚子里的时候，还什么都不懂，接受的知识也只是一点点的感觉和体味，但就是这一点一滴的渗透和熏陶，却给孩子的未来带来深远的影响。

中国的孕妈妈需要的绝不仅仅是一些育儿的常识，还有对祖国文化的了解，让我们的宝贝从小就接受中国古代文化的学习，接受西方发达国家的先进理念，我们的孩子一定会有个光明的未来。一起努力吧！

本书责任编辑：

赵沫

2014.8.7





最适合中国孕妇的

# 国学胎教

Guoxue Taijiao

推荐序

## 你来了，世界就亮了

每一个孕育在妈妈身体里的宝贝都是天上下来的天使，他们具备神奇的魔力，能让妈妈爸爸喜，能让爸爸妈妈忧。他们能够给一个家庭带来莫大的幸福，这种幸福无以言表，需要用心体会，只有拥有的人才能明白。

怀孕初始，妈妈的惊喜溢于言表，还有什么礼物比即将拥有自己的孩子更来得开心？马上就要当爸爸妈妈了，矛盾的心情也随之开始纠结。自己还是个孩子，好像什么都还不懂，我们两个连做饭洗碗都互相推脱的人怎么才能更好地养育这个宝宝呢？为了让宝宝将来任何地方都超越父母，我们要尽力让他更健康、更聪明。做好父母该做的事情。

那妈妈和爸爸现在到底该做些什么呢？

网站、书籍、应用、孕妇学校，我们是不是都要去看看呢？好多知识，好多没听过的术语，让妈妈和爸爸好头痛，不知如何是好。

这本国学胎教图书是它还没有出版的时候，我就有幸看到了，听编辑阿姨说是在网上看见了我的留言，选中了







我作为试读的读者。因为有宝宝的存在，一个从来没有中过奖的妈妈竟然有幸中奖啦。这本书我认真地看了两遍了，书里面的知识点很丰富，很多知识妈妈只知其一，不知其二，现在才真正明白，妈妈要和你一起学习、一起成长。我们国家的历史源远流长，自古以来的名人志士不胜枚举，妈妈不要求你成为多么了不起的人物，但是了解我们国家的历史，学习国学的常识，的确是每一个中国人必须知道的。这些知识能丰富你的头脑，让你可以更加淡泊名利，活得洒脱，能够让你豁达地生活，体会平凡地活着才是最幸福的道理。

这本书妈妈会再好好地读来给你听，书里面有很多知心的话语，句句敲打着妈妈的心扉，等你长大了，你也看看这本书，体会一下你在妈妈肚子里时妈妈的心情吧。

感谢编辑老师给所有孕妈妈带来这么丰富的知识盛宴，让我们知道怀孕期间能做的不只是等待产检一切正常的这个结果，还有在有限的时间内能够为宝宝做得更多。充实了自己，才能给孩子更多的幸福。

网络妈妈： 贝贝哄  
2014.8.7



最适合中国孕妇的

# 国学胎教

Guoxue Taijiao



## 目录

### 孕1月 初尝有孕的喜悦

朗诵

- 14 无题
- 16 买椟还珠

欣赏

- 18 洛神赋
- 20 步辇图

学习

- 22 二十四节气
- 25 天王送子图
- 26 三纲五常
- 27 中国人的名字

感悟

- 28 我要当妈妈啦

### 孕2月 恼人的孕吐反应

朗诵

- 32 三字经
- 35 诗经·国风·葛覃

欣赏

- 36 高山流水
- 38 五牛图

学习

- 40 成年礼
- 42 丝绸之路

感悟

- 44 坚持挺过孕期的不适反应





## 孕3月 小家伙稳稳地扎根了

朗  
诵

- 48 凤求凰  
50 庄子·秋水  
51 庄子·养生主

欣  
赏

- 52 江帆楼阁图  
55 照夜白图

学  
习

- 56 金榜题名  
57 登科后  
57 喜

感  
悟

- 58 习惯了宝宝在我肚子里的感觉

## 孕4月 最舒服的阶段到来了

朗  
诵

- 62 抛砖引玉  
64 桃花源记

欣  
赏

- 67 兵马俑  
68 翠玉白菜

学  
习

- 70 三十六计  
71 沉香救母  
72 五音、七音  
73 中国古代名言警句

感  
悟

- 74 幸福的孕期生活开始了



## 孕5月 下腹部隆起明显了

朗  
诵

- 78 十五夜望月  
80 下终南山过斛斯山人宿置酒

欣  
赏

- 82 富春山居图  
84 人骑图

学  
习

- 86 西厢记  
88 五行  
89 杯弓蛇影

感  
悟

- 90 和宝宝说说话







## 目录

### 孕6月 是公主还是王子

朗诵

94 铁杵磨针

96 游子吟

欣赏

99 秋山问道图

101 匡庐图

学习

102 弄璋之喜

104 白蛇与许仙

感悟

106 宝宝健康快乐是我最大的心愿

### 孕7月 小家伙胎动越来越多

朗诵

110 舟过安仁

112 盘古开天地

欣赏

114 兰竹图

116 踏歌图

学习

118 古代的胎教

120 古代生育的风俗

感悟

122 胎动的感觉





## 孕8月 已经是大腹便便啦

朗诵

- 126 一剪梅·红藕香残玉簟秋  
128 朝三暮四  
130 邯郸学步

欣赏

- 132 潇湘图  
134 采薇图

学习

- 136 六婆  
137 媒婆与红叶  
138 四书五经  
139 大学  
140 了解古代的育儿方法

感悟

- 142 幸福着共同呼吸的每一天



## 孕10月 即将迎接胎儿的诞生

### 孕9月 做好分娩的准备

朗诵

- 146 论语三则  
148 诗经·蒹葭  
150 钗头凤

欣赏

- 152 女史箴图  
154 兰亭集序

学习

- 156 常见的借代词语  
157 嫦娥奔月  
158 京剧  
160 四大名著  
161 黛玉葬花

感悟

- 163 为宝宝的到来做好一切准备

朗诵

- 166 青玉案·元宵  
168 闻鸡起舞

欣赏

- 170 人物龙凤图  
172 韩熙载夜宴图

学习

- 174 永字八法  
176 侠客行  
177 十八般武艺

感悟

- 178 我是妈妈啦





最适合中国孕妇的

国学胎教

Guoxue Taijiao

孕1月

# 初尝有孕的喜悦









## 无题

(唐)李商隐



昨夜星辰昨夜风，画楼西畔桂堂东。  
身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。  
隔座送钩春酒暖，分曹射覆蜡灯红。  
嗟余听鼓应官去，走马兰台类转蓬。

### 孕妈妈这样解释给宝宝听：

星光依旧闪闪发亮，习习的凉风吹得人心舒坦，可这些都已经是昨天晚上的回忆了。思念的情绪仍旧停留在昨日你我相遇的画楼西侧与桂堂东面之处。即使你我并没有彩凤那样可以自由飞翔的双翼去相会，但是彼此的心正如那灵异的犀牛角一样有着一线相通。此刻眼前仿佛又回到昨日你我在红艳艳的烛光下分享着暖融融的酒水，按照座位座次分组玩着送钩和射覆的游戏，那时那景，历历在目。只可惜这些美好的回忆挡不住传来应招的鼓声，上班当差的时候已经到了，我就像那零落四处飘散不已的蓬草一样，现在就要去那孤寂的兰台开始无聊的校书工作了。





### 深有感触：

宝宝啊，这首诗是李商隐回忆宴席中偶然相遇的意中人而写的诗词。其中最为传神的是，即使两个人隔着千山万水不能面对面相会，但是彼此心灵相通，心意相同，仍旧会像犀牛角中央的那条白线一样畅通无阻。宝宝如今乖乖地待在妈妈的肚子里，和妈妈一起心跳，一起呼吸，咱们比那诗里描写的还更有默契呢。因为我们不仅是心意相通，我们是心心相连呀。







## 买椟还珠

一位楚国人，想把手头拥有的一颗漂亮珍珠给卖了。为了把这颗珍珠卖上高价，他决定对这颗珍珠进行一番包装，那样他卖个高价也会让人信服。

想到就做的这位楚国人很快就找来名贵的木料，再让有好手艺的木匠亲自给他打造了一个木盒。然后，再给这木盒用香料熏得香喷喷的。很快，他就带着这个外表精美无比的木盒来到了市场，准备出售他的那颗珍珠。

到了市场上，很多顾客一下子就被他带来的木盒给吸引了。远远地看上去精美异常，凑近了看还香气扑鼻。不少人就开始踊跃问价，想要买下来。其中有一个郑国人，什么都没问，直接就问，这个多少钱。楚国人看他出价最高，就爽快地卖给了他。可没过多久，这个郑国人又回来找楚国人了。楚国人以为他心疼价钱想回来反悔，结果却是这个郑国人打开盒子，把放在里面的珍珠拿出来交给这位楚国人，并且很是诚恳地说：“先生，你忘记把珍珠拿出来了，我呢，不想占你的便宜，特地来还给你这颗珍珠。”

楚国人看着手里的那颗珍珠，心里觉得很尴尬。本来是为了衬托这颗珍珠的名贵，特意打造了盒子，结果卖家却只相中了那外面的盒子，而把更有价值的珍珠给还回来了。真是捡了芝麻丢了西瓜啊。

### 孕妈妈这样解释给宝宝听：

买盒子的这位郑国人只看到了外表华丽的木头盒子，却忽略了价值更高的珍珠，着实让人觉得只看外表不看内在的那种虚荣之人的可笑之处。但是，身为卖家的楚国人，不好好推出他的珍珠，反而用华丽的木盒“喧宾夺主”地来包装里面的珍珠，无疑也是走了弯路，同样可笑。所以，宝宝以后可得要注意看内在，而不要被一些虚头巴脑的花架子给蒙蔽了。