



汉竹
● 亲亲乐读系列

徜徉音乐之海，孕育智慧宝宝

越听越聪明的 胎教音乐

中国亲子教育活动创始人之一

李利 主编



附赠**70**首

最经典的胎教音乐CD



化学工业出版社
米立方出版机构

汉竹·亲亲乐读系列



越听越聪明的 胎教音乐



化学工业出版社
米立方出版机构
· 北京 ·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目(CIP)数据

越听越聪明的胎教音乐 / 李利主编. — 北京 : 化学工业出版社, 2011.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-122-09808-5

I. 越… II. 李… III. 胎教—音乐 IV. J643.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 210862 号

责任编辑 : 杨骏翼 责任校对 : 宋 玮 装帧设计 : 胡永强

出版发行 : 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装 : 北京画中画印刷有限公司

880x1230mm 1/24 印张 6 字数 80 千字 2011 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询 : 010-64518888 (传真 : 010-64519686) 售后服务 : 010-64518899

网 址 : <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价 : 29.80 元 (附光盘)

版权所有 违者必究

FOREWORD



前言

所有的父母都希望自己的孩子健康而聪明，从得知怀孕的那一刻起，就为这样的目标而努力着。胎教因此成了最被关注的优生优育方式。

那么，在开始之前，孕妈妈首先考虑一下，怎么样才算是最好的胎教呢？

生命的孕育是一个奇妙而美好的过程，孕期生活过得多姿多彩，保持身心愉快，给胎宝宝传达最愉悦的情绪，这就是最好的胎教了。

声音是胎宝宝聆听、感受这个世界的最初渠道，孕妈妈通过声音把爱传递给胎宝宝。那么，最动听、最优美的胎教音乐，就是妈妈送给胎宝宝最合适的礼物。

本书中，我们用音乐传达祝福，献给所有的孕妈妈和即将降临这个世界的胎宝宝。悠扬、轻柔、婉转的曲调，不仅使孕妈妈心旷神怡，也让胎宝宝受到感染，使宝宝生活的“宫内世界”充满阳光，从而变得更加健康、聪明、漂亮。

CONTENTS



目 录

第一章

音乐提升胎宝宝的智商和情商… 1

音乐让胎宝宝更聪明 2

丰富的感官体验促进神经系统发育 2

外界刺激奠定智能基础 2

平衡左右脑发展 3

建立良好的母婴关系 3

快乐是最好的胎教..... 4

一首音乐，快乐两个人 4

胎教音乐形式多样..... 5

家庭音乐会 5

剧院音乐会 5

大自然音乐会 5

避开音乐胎教的误区 6

勿将传声器放在腹部 6

高频音乐不宜做胎教 7

第二章

孕早期：心随音乐飞扬 9

孕 1 月：聆听自然世界 10

风的低语 11

倚窗听雨声 12

手指敲出雨声 12

虫鸣声里的童年 13

鸟儿的歌唱 14

散文 鸟与音乐 14

泉水叮咚 15

歌曲 泉水叮咚响 16

浪花轻抚沙滩 17

动物的音乐会 18

花草生长的声音 19

孕 2 月：让音乐无处不在 20

晨起音乐：聆听春天的声音 21

晨起音乐：妈妈的儿歌——小毛驴 22



“开始”做母亲的感觉	23
进餐音乐：可爱的“糖果仙子”	24
名画欣赏 美丽的女园丁	25
休闲音乐：牧童的笛声，带你回到童年	26
休闲音乐：美丽的伏尔塔瓦河	27
睡眠音乐：“春江花月夜”的良辰美景	28
唐诗《春江花月夜》	29
睡眠音乐：水上音乐	30
睡眠音乐：《自新大陆》第二乐章	31

孕 3 月：与胎宝宝进行心与心的交流 32

晨起音乐：欢快的《紫竹调》	33
晨起音乐：莫扎特《G 小调交响曲》	34
晨起音乐：查尔达什舞曲	35
进餐音乐：永远的天鹅湖	36
诗歌 库尔的野天鹅	37
休闲音乐：爱之梦	38
散文 向日葵	39
休闲音乐：音乐带你置身山水之间	40
诗歌 仙人世界	41
睡眠音乐：爱的“摇篮曲”	42
名画欣赏 摇篮	43
睡眠音乐：勃兰登堡协奏曲	44
睡眠音乐：致爱丽丝	45

第三章

孕中期：走进美妙的音乐童话 ...47

孕 4 月：一起律动 48

晨起音乐：维也纳森林的故事	49
晨起音乐：渔夫和樵夫的“对话”	50
歌词《渔樵问答》	51
进餐音乐：小鱼的快乐	52
歌词《鳕鱼》	53
休闲音乐：柴科夫斯基的《降 B 小调第一钢琴协奏曲》	54
休闲音乐：享受春之声	55
唐诗欣赏 春天的声音	56
休闲音乐：儿童进行曲	57
睡眠音乐：爸爸的歌	58
名画欣赏 伸手去摘苹果的男孩	59

孕 5 月：展开幻想 60

晨起音乐：打开“时钟店”之门	61
晨起音乐：快乐的农夫	62
名画欣赏 落日下的播种者	63
进餐音乐：小雨滴滴答	64
胎教故事 要下雨了	65
休闲音乐：铃儿响叮当	66
散文 风铃	67



休闲音乐：小星星变奏曲.....	68
休闲音乐：草原上的“牧歌”.....	69
睡眠音乐：圣母颂.....	70
歌词《圣母颂》.....	71

孕6月：乐在其中.....72

晨起音乐：美丽的“新世界”.....	73
晨起音乐：杜鹃圆舞曲.....	74
晨起音乐：拉德斯基进行曲.....	75
进餐音乐：体验春意盎然.....	76
名画欣赏 虢国夫人游春图.....	77
休闲音乐：唢呐曲《百鸟朝凤》.....	78
休闲音乐：在山魔王的宫殿里.....	79
休闲音乐：英文儿歌.....	80
英文启蒙 泰戈尔的诗.....	81
睡眠音乐：德彪西《月光》.....	82
散文 荷塘月色.....	83



孕7月：让艺术细胞动起来.....84

晨起音乐：晨景.....	85
晨起音乐：鸟店.....	86
诗歌 我有一只春鸟.....	87
进餐音乐：“田园”的宁静.....	88
胎教故事 小黄莺唱歌.....	89
休闲音乐：口哨与小狗.....	90
胎教故事 婆婆的枣又回来了.....	91
休闲音乐：走近“船歌”，走进威尼斯.....	92
小学课文 威尼斯的小艇.....	93
休闲音乐：彼得与狼.....	94
睡眠音乐：畅游“仲夏夜之梦”.....	95
睡眠音乐：舒缓的“小夜曲”.....	96
名画欣赏 洗澡.....	97

第四章

孕晚期：给胎宝宝插上快乐的翅膀……99

孕8月：两个人的共鸣 100

- 晨起音乐：土耳其进行曲，充满必胜的信心...101
- 进餐音乐：蓝色多瑙河102
- 名画欣赏 丁香树下103
- 休闲音乐：莫扎特的《小步舞曲》.....104
- 轻松音乐 英文儿歌105
- 休闲音乐：G 弦上的咏叹调.....106
- 诗歌 你是人间四月天.....107
- 休闲音乐：雪绒花108
- 休闲音乐：可爱的“小狗圆舞曲”.....109
- 睡眠音乐：童年的梦幻曲110
- 诗歌 梦幻曲111

孕9月：献给天使的歌声 112

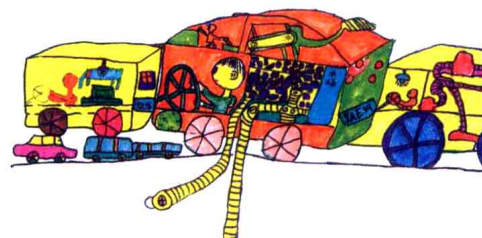
- 晨起音乐：儿歌——打电话113
- 进餐音乐：《动物狂欢节组曲》之《天鹅》...114
- 休闲音乐：“云雀”的歌唱115
- 休闲音乐：爱的旋律116
- 散文 飞不走的蝴蝶117
- 休闲音乐：去海边118

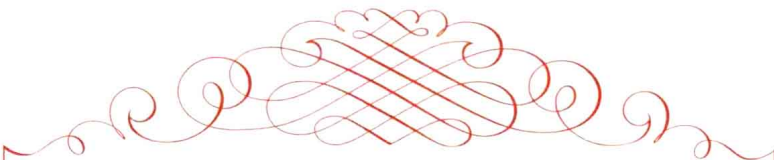
- 睡眠音乐：渔歌晚唱119
- 睡眠音乐：贝多芬《月光》.....120
- 名画欣赏 睡眠中的吉卜赛女郎121
- 睡眠音乐：莫扎特《G 大调弦乐小夜曲》.....122
- 胎教故事 奇怪的镜子123

孕10月：生命的吟诵 124

- 晨起音乐：欣赏美丽的“四季”.....125
- 进餐音乐：两只老虎.....126
- 胎教故事 小青虫变蝴蝶127
- 休闲音乐：G 大调小步舞曲.....128
- 休闲音乐：金蛇狂舞.....129
- 休闲音乐：“秋”的收获130
- 名画欣赏 母爱.....131
- 睡眠音乐：降 G 大调夜曲132
- 爱的手语 我们就要见面了.....133

- 附录：预产期计算表 134
- 随书附赠胎教音乐曲目 136

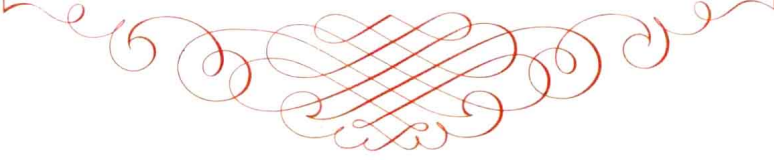




第一章

音乐提升胎宝宝的智商和情商

音乐除了被作为一种艺术来欣赏之外，还有各种生理、心理效应。音乐能浸入人的心灵，激起人超境界的幻想，唤起人们被压抑的激情，从而净化心灵，宁静情志。经医学鉴定的胎教音乐，能使孕妈妈精神愉悦，产生美好的心境，并能将优美的音乐信息传递给胎宝宝，增进和胎宝宝的情感交流，促进胎宝宝身心发育、情绪的丰富与稳定。



🎧 音乐让胎宝宝更聪明

胎教并不是从现代开始的。在古代，前人对胎教就有不少详尽准确的记载，讲述了胎教的重要意义和具体内容。近年来，随着科学技术的日新月异，透过超音波扫描及胎心音监测等精密仪器，使得从前对子宫内的胎宝宝原本一无所知的问题，逐渐得到解答。

研究发现，胎宝宝可以感受母体以外的各种声音，当听到轻柔的音乐时，胎宝宝会变得安静，心跳和胎动都处于平静状态；但当噪音刺激，胎宝宝就会心跳加速、胎动增强。可见，孕妈妈在听音乐的时候，实际上胎宝宝也在同一“欣赏”。

另有研究结果表明，经过音乐胎教的宝宝发育成熟程度明显优于没有进行过音乐胎教的宝宝，并且活泼程度、智商分值均高于对方。

• 丰富的感官体验促进神经系统发育

胎儿时期，胎宝宝脑部具有的神经元数量大约是他出生后的两倍之多，这在最大程度上保证了新生儿出生后具有健康的大脑。宝宝出生后，不起作用的脑细胞会逐渐消亡，因此胎儿期及婴幼儿时期，科学、丰富、合理、适宜的刺激有利于脑细胞形成高级神经网络回路，能让宝宝拥有更丰富的、聪明的大脑。

• 外界刺激奠定智能基础

大脑发育并不是一个完全由遗传基因控制的预定结果，而是一个动态的不断受外界输入信息影响的过程。人的脑部由许多不同的脑神

经结组成，这些神经结间的媒介称为突触，突触开发得越多，脑部发育也就越完整。研究表明，如果将实验动物放在有一定程度刺激的环境中长大，每个神经细胞都会多出25%的神经突触。

4~5个月胎宝宝开始初具听觉能力，从这时起，对胎宝宝定期实施声音的刺激，可以促进胎宝宝感觉神经和大脑皮层感觉中枢的发育；反复用相同的声音刺激，可在胎宝宝大脑中形成初浅记忆，使得胎宝宝出生后听觉较为灵敏，奠定智能开发的基础。由此可见，胎教音乐，主要是以音乐信号刺激胎儿听觉器官的神经功能，刺激胎儿的脑部成长。



• 平衡左右脑发展

人的大脑半球有明确分工，但常人的大脑在出生后，左脑比右脑更发达。用胎教音乐开发右脑，可以使左右脑的发展尽可能达到平衡。

左半球：语言、计算、理解

➔ 逻辑思维

右半球：空间关系、艺术活动

➔ 形象思维

科学研究发现：在脑电图上，大脑可产生四类脑电波。当人的身体放松，大脑活跃，灵感不断的时候，就导出了 α 波。 α 脑波音乐是一种灵感音乐，是节拍在 60~70 之间，频率 8~14 赫兹^① 的音乐。给胎宝宝多听些 α 脑波音乐，易与胎儿进行心灵交流，激发右脑潜能，利于宝宝今后均衡的左右脑协调发展。

注①：由于大脑的固有频率是 8~12 赫兹，所以根据共振的原理， α 脑波音乐会大脑的运转产生相应的影响，进而影响人的情绪、心理状态等。

• 建立良好的母婴关系

胎教音乐除了让孕妈妈和胎宝宝心情愉悦外，更重要的是使孕妈妈和胎宝宝建立心灵的沟通。使母亲与宝宝更加亲密和谐，交流更加顺畅，心灵共鸣与感受也最强烈，也为今后建立良好的母婴关系，打下了良好坚实的基础。

经过音乐胎教的宝宝，
出生后大都也爱唱爱
跳，且智商也较出色。



快乐是最好的胎教

只要顺应胎宝宝身心发展的自然规律，为其“修路搭桥”，为他的生存发展创造一个好环境，父母健康的身心，优美、舒适的生活环境，母亲平和、安乐的心境，就能使胎儿的感觉器官——大脑旧皮质能受到良性刺激，为孩子未来拥有智慧和好性情奠定基础。

• 一首音乐，快乐两个人

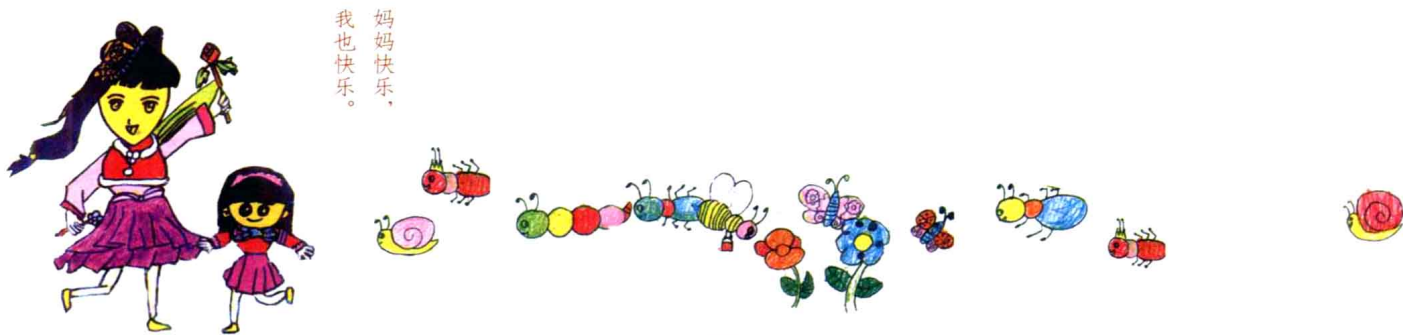
优美的音乐能刺激孕妈妈的听觉神经，引起大脑皮层兴奋，改变下丘脑递质的释放，促使分泌一些有益于健康的激素，如酶、乙酰胆碱等物质，起到调节血液流量和神经细胞兴奋的作用，从而使心情轻松、愉快，并保持身体最佳状态，进而还能改善胎盘供血状况，使血液

的有益成分增多，对促进胎宝宝发育成长有利。

怀孕期，如果母亲心情舒畅，宝宝出生后的直觉力、想象力、空间感、创造力都比较好；宝宝在情感、个性、智慧和能力等方面发育更为全面。

孕妈妈还可以将音乐所表达

的感受描述给胎宝宝，让他感受到世界的多姿多彩。欣赏胎教音乐对孕妇和胎儿都是无限美好的艺术享受，您可以想象，随着动听的音乐节奏，腹中胎儿迷人的笑脸和欢快的体态，在潜意识中同胎宝宝进行情感交流，向他倾注博大的母爱，浇灌那萌芽中的小生命，真是妙不可言！



妈妈快乐，
我也快乐。

🎧 胎教音乐形式多样

如果认为音乐胎教就只能是在家听听歌曲、轻音乐之类的，那也未免太枯燥了，进行多种多样的音乐胎教，会使胎宝宝和你都感觉到新鲜和乐趣。

• 家庭音乐会

听 CD：孕妈妈可从怀孕 4 个月起，每天聆听有利于孕育胎宝宝的音乐。要特别注意多听一些舒缓的古典音乐——古典音乐的节奏与母亲每分钟 72 次左右的心跳音相近，而胎儿对母亲的心跳音最有安全感和亲密感。

听妈妈唱：孕妈妈每天可以给胎宝宝哼唱几首歌曲，要轻轻哼唱，倾诉一番母爱柔情，从而达到爱子心音的谐振。相信宝宝在妈妈肚子里也会感觉到“世界多美好”。有乐谱识别基础的孕妈妈也可以想象自己腹中的小宝宝会唱歌，从音符开始，教一些简单的乐谱给宝宝，通过反复教唱，使胎儿产生记忆印迹。

听爸爸唱：准爸爸的声音很是特别，它浑厚、深沉，准爸爸用他那

富有磁性的嗓音唱出来的歌也和孕妈妈唱的有很大不同，对于胎宝宝来说，爸爸的歌声可是一种全新的体验呢。唱歌前的开场白可以是这样的：“宝贝（或者叫乳名），我是你的爸爸，我会天天给你唱一首歌。你要是觉得好听呢，就在妈妈肚子里给爸爸鼓鼓掌吧！”

• 剧院音乐会

别以为这种方式和在家听 CD 没什么两样，真实的现场感更会激发妈妈的音乐情绪，对宝宝可大有益处哦。所以，如果有机会，请您和胎宝宝去音乐厅听一场地道的现场音乐会吧。置身于美妙悠扬的音乐氛围中，乐曲的交响轻轻流淌，音乐会大气磅礴的效果，会让正在慢慢成长的宝宝享受一场听觉的盛宴。

• 大自然音乐会

选一个风和日丽的日子，到户外去，听听来自大自然地天籁之音。与准爸爸静静地手牵手，听小鸟在啾啾，听小溪哗啦啦地歌唱，听树叶沙沙地轻吟，听听田野里的蛙鸣……还可以告诉肚子里的宝宝，哗哗歌唱的是怎么样的一条小溪，小溪边有一片什么颜色的不知名小花……这种与自然和谐的感觉，是制作多么精良的 CD 都无法比拟的。



避开音乐胎教的误区

胎教音乐对胎宝宝发育的作用越来越得到孕妈妈的重视，几乎每个孕妈妈都会在怀孕期间进行音乐胎教。但是，在进行音乐胎教时，很多孕妈妈却常常陷入误区，在不知不觉中给胎宝宝带来了伤害。那我们就来看看，孕妈妈究竟该如何进行正确的音乐胎教呢？

• 勿将传声器放在腹部

我们先来看个真实的例子。于小姐怀孕之后，了解到胎教音乐可以促进胎宝宝智力发育，为了让胎宝宝更聪明，她便买了许多胎教音乐。每天把耳机放在腹部，让胎宝宝听1个小时的音乐。满以为生出的胎宝宝一定聪明可爱，可是宝宝到了两岁多仍不会说话，去医院检查才发现宝宝有听力障碍。检查发现，原来是胎宝宝的耳蜗及听觉神经遭到严重破坏，很难治愈。于小姐很不明白，给胎宝宝听胎教音乐，为什么反而使胎宝宝失聪呢？

如果孕妈妈在保证充足营养和休息的条件下进行音乐胎教，确实有利于胎宝宝的健康成长。但如何

听、用什么方法欣赏胎教音乐却很讲究。提示：孕妈妈一定不能将耳机放在腹部。因为4~6个月的胎宝宝内耳基底膜上面的短纤维极为娇嫩，如果孕妈妈直接把耳机放在腹壁上，那么声波就会直接进入母体内，胎宝宝受到高频声音的刺激后，很容易遭到损伤。

因此，孕妈妈一定要注意，听胎教音乐时控制好距离。如果用录音机播放，孕妈妈距音箱1.5~2米远，音量控制在55分贝（即普通室内谈话般）即可；如果用耳机放在孕妈妈腹部播放，至少要保持2~5厘米的距离，耳机的音量控在45分贝（即人轻声絮语般）即可。另外，

给胎宝宝听音乐的时间也不要过长，一般5~15分钟就够了。

其实，胎教音乐的作用，主要是通过孕妈妈的欣赏带动胎宝宝欣赏，不是真正意义上让胎宝宝自己去听。强行迫使胎宝宝被动欣赏，往往会给宝宝带来无法弥补的伤害。

进行音乐胎教
时音乐的音量
不宜过大，也
不要将录音
机、耳机直接
放在肚皮上。



特别提示：本书按照晨起、进餐、休闲和睡眠四个方面，针对每个月胎宝宝发育情况为孕妈妈推荐了不同的曲子，但并不是说每天孕妈妈都要在晨起、进餐、休闲和睡眠时聆听音乐，胎教音乐应以每天听 2 次为宜，每次进行 5~15 分钟。

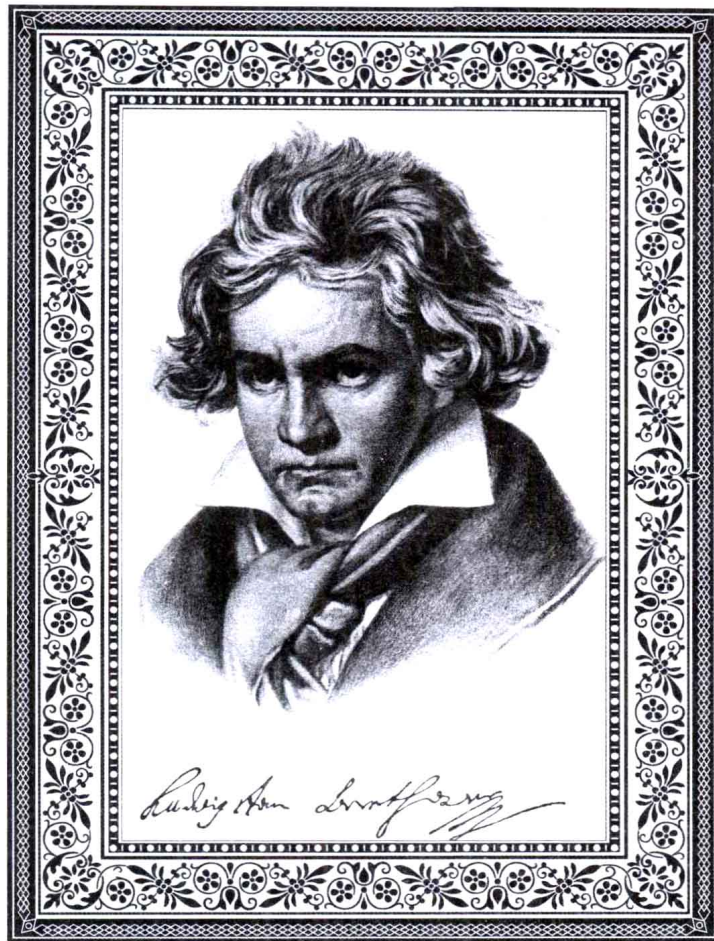
• 高频音乐不宜做胎教

孕妈妈选择的胎教音乐，必须是经过专业挑选和设计的。节奏柔和、舒缓的轻音乐，可以使孕妈妈感到轻松愉快、情绪稳定；基调轻松、活泼、明快，不带歌词的曲调和哼唱可以激发胎宝宝的愉悦反应。

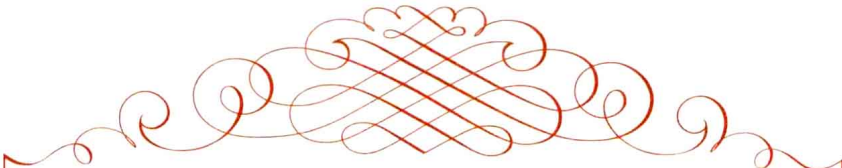
需要提醒的是，不要选择一些节奏起伏比较大的交响乐，尤其是摇滚乐、迪斯科舞曲等刺激性较强的音乐。摇滚乐会使孕妈妈的精神、内分泌受到强烈的刺激，从而体内会过多分泌肾上腺素、去甲肾上腺素和皮质激素，从而干扰破坏心血管系统的正常调节功能和人体正常的新陈代谢功能，进而造成胎盘供血不足，引起胎宝宝发育不良，所以不适合孕妈妈和胎宝宝听。

胎教音乐应该在频率、节奏、力度和混响分贝范围等方面，尽可能与孕妈妈子宫内的胎音合拍、共振。为了避免高频声音对胎宝宝的伤害，胎教音乐应以低于 2000 赫兹（一般 CD 上都有标明音频范围，孕妈妈注意查看）为宜，这样对胎宝宝比较安全。





路德维希·凡·贝多芬 (1770-1827)，德国作曲家、钢琴家、指挥家。维也纳古典乐派代表人物之一。他一生创作了大量作品，这些作品对音乐发展有著深远影响，因此被尊称为“乐圣”。



第二章

孕早期：心随音乐飞扬

一个小生命已经在孕妈妈温暖的子宫“安营扎寨”，聆听现在就要开始了，你要有意识地开始创造音乐环境，并多亲近大自然，注意聆听自然世界中不同的声响，这将对孕妈妈的身心修养起到帮助作用。

此时胎宝宝还没有听觉，所以此时的胎教音乐主要是孕妈妈听。聆听音乐，主要是为了让孕妈妈亲近自然、摆脱压力、放松身心，并使孕妈妈保持愉悦的心情。而孕妈妈良好的心态、积极的情绪非常有利于宝宝的孕育，同样孕妈妈把愉悦情绪传递给胎宝宝，也有益于胎宝宝的发育。