

图书在版编目 (CIP) 数据

经典胎教音乐 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-2147-7

I. ①经… II. ①汉… III. ①胎教—音乐 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237453 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

经典胎教音乐

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 刘 美 侯魏魏 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 13
字 数 100千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2147-7
定 价 39.80元 (附赠同步经典胎教音乐 CD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

经典 胎教音乐

JINGDIAN TAIJIAO YINYUE

缘于母爱，天然滋养，让宝贝拥有音乐般的气质



附赠同步经典胎教音乐CD



音乐是上天给人类最伟大的礼物，
只有音乐能够说明安静和静穆。

——柴科夫斯基

音乐使一个民族的气质更高贵。

——福楼拜

在真正的音乐中，
充满了一千种心灵的感受，
比言词好得多。

——门德尔松



顶尖育儿杂志赠阅体验

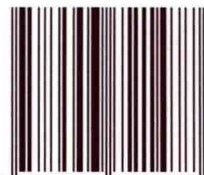
妈妈帮



微信刊《妈妈帮学堂》，快快
扫描免费学习科学育儿经验，
与万千读者妈妈畅快交流。

上架建议：孕产育儿类

ISBN 978-7-5537-2147-7



9 787553 721477 >

定价：39.80 元

(附赠同步经典胎教音乐CD)

汉竹·亲亲乐读系列



经典胎教音乐

JING DIAN TAI JIAO YIN YUE

汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



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。

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，就是孕妈妈送给胎宝宝最合适的礼物。

本书用音乐传达祝福，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。



目录

第一章

音乐提升胎宝宝的智商和情商

音乐让胎宝宝更聪明.....	12	伟大的音乐家成就最棒的胎教音乐 ...	16
丰富的感官体验促进神经系统发育	12	莫扎特 / 贝多芬	16
外界刺激奠定智能基础	12	肖邦 / 巴赫 / 德沃夏克	17
平衡左右脑发展	13	老约翰·施特劳斯 / 小约翰·施特劳斯 /	
建立良好的母婴关系	13	爱德华·格里格	18
快乐是最好的胎教.....	14	舒伯特 / 查理·奥尔特 / 海顿	19
一首乐曲，快乐两个人	14	柴科夫斯基 / 舒曼 / 德彪西	20
胎教音乐形式多样.....	15	勃拉姆斯 / 门德尔松 / 亨德尔	21
家庭音乐会	15	圣-桑 / 普罗科菲耶夫 / 维瓦尔第	22
剧院音乐会	15	李斯特 / 斯美塔那 / 蒙蒂	23
大自然音乐会	15	避开音乐胎教的误区.....	24
		勿将传声器放在腹部	24
		高频音乐不宜用来胎教	25

第二章

孕早期：心随音乐飞扬

孕1月：聆听自然世界.....28

- 风的低语.....29
- 倚窗听雨声.....30
 - 手指敲出雨声.....30
- 虫鸣声里的童年.....31
- 鸟儿的歌唱.....32
 - 散文 鸟与音乐.....32
- 泉水叮咚.....33
 - 歌曲 泉水叮咚响.....34
- 浪花轻抚沙滩.....35
- 动物的音乐会.....36
- 花草生长的声音.....37

孕2月：让音乐无处不在.....38

- 晨起音乐：聆听春天的声音.....39
- 晨起音乐：妈妈的儿歌——小毛驴.....40
 - “开始”做母亲的感觉.....41
- 进餐音乐：可爱的“糖果仙子”.....42
 - 名画欣赏 美丽的女园丁.....43
- 休闲音乐：牧童的笛声带你回到童年...44
- 休闲音乐：美丽的伏尔塔瓦河.....45
- 睡眠音乐：“春江花月夜”的良辰美景..46
 - 唐诗《春江花月夜》.....47
- 睡眠音乐：水上音乐.....48
- 睡眠音乐：《自新大陆》第二乐章.....49

孕3月：与胎宝宝进行心与心的交流50

- 晨起音乐：欢快的《紫竹调》.....51
- 晨起音乐：莫扎特《G小调交响曲》.....52
- 晨起音乐：查尔达什舞曲.....53
- 进餐音乐：永远的天鹅湖.....54
 - 诗歌 库尔的野天鹅.....55
- 休闲音乐：爱之梦.....56
 - 散文 向日葵.....57
- 休闲音乐：音乐带你置身山水之间.....58
 - 诗歌 仙人世界.....59
- 睡眠音乐：爱的“摇篮曲”.....60
 - 名画欣赏 摇篮.....61
- 睡眠音乐：勃兰登堡协奏曲.....62
- 睡眠音乐：致爱丽丝.....63



第三章

孕中期：走进美妙的音乐童话

孕4月：一起律动.....66

- 晨起音乐：维也纳森林的故事 67
- 晨起音乐：渔夫和樵夫的“对话” 68
 - 歌词《渔樵问答》..... 69
- 进餐音乐：小鱼的快乐 70
 - 歌词《鲈鱼》..... 71
- 休闲音乐：柴科夫斯基的《降B小调第一钢琴协奏曲》..... 72
- 休闲音乐：享受春之声 73
 - 唐诗欣赏 春天的声音 74
- 休闲音乐：儿童进行曲 75
- 睡眠音乐：爸爸的歌..... 76
 - 名画欣赏 伸手去摘苹果的男孩 77

孕5月：展开幻想78

- 晨起音乐：打开“时钟店”之门..... 79
- 晨起音乐：快乐的农夫 80
 - 名画欣赏 落日下的播种者 81
- 进餐音乐：小雨滴滴答 82
 - 胎教故事 要下雨了 83
- 休闲音乐：铃儿响叮当 84
 - 散文 风铃 85
- 休闲音乐：小星星变奏曲..... 86
- 休闲音乐：草原上的“牧歌” 87
- 睡眠音乐：圣母颂..... 88
 - 歌词《圣母颂》..... 89

孕6月：乐在其中90

- 晨起音乐：可爱的玩具兵..... 91
- 晨起音乐：杜鹃圆舞曲 92
- 晨起音乐：拉德斯基进行曲 93
- 进餐音乐：体验春意盎然..... 94
 - 名画欣赏 虢国夫人游春图 95
- 休闲音乐：唢呐曲《百鸟朝凤》..... 96
- 休闲音乐：在山魔王的宫殿里 97
- 休闲音乐：英文儿歌 98
 - 英文启蒙 泰戈尔的诗 99
- 睡眠音乐：德彪西《月光》..... 100
 - 散文 荷塘月色 101

孕7月：让艺术细胞动起来.....102

- 晨起音乐：晨景 103
- 晨起音乐：鸟店 104
 - 诗歌 我有一只春鸟 105
- 进餐音乐：“田园”的宁静..... 106
 - 胎教故事 小黄莺唱歌 107
- 休闲音乐：口哨与小狗 108
 - 胎教故事 婆婆的枣又回来了 109
- 休闲音乐：走近“船歌”，走进威尼斯. 110
 - 小学课文 威尼斯的小艇 111
- 休闲音乐：彼得与狼 112
- 睡眠音乐：畅游“仲夏夜之梦” 113
- 睡眠音乐：舒缓的“小夜曲” 114
 - 名画欣赏 洗澡 115

第四章

孕晚期：给胎宝宝插上快乐的翅膀

孕8月：两个人的共鸣.....118

- 晨起音乐：土耳其进行曲，充满必胜的信心.....119
- 进餐音乐：蓝色多瑙河.....120
 - 名画欣赏 丁香树下.....121
- 休闲音乐：莫扎特的《小步舞曲》.....122
 - 轻松音乐 英文儿歌.....123
- 休闲音乐：G 弦上的咏叹调.....124
 - 诗歌 你是人间四月天.....125
- 休闲音乐：雪绒花.....126
- 休闲音乐：可爱的《小狗圆舞曲》.....127
- 睡眠音乐：童年的梦幻曲.....128
 - 诗歌 梦幻曲.....129

孕9月：献给天使的歌声.....130

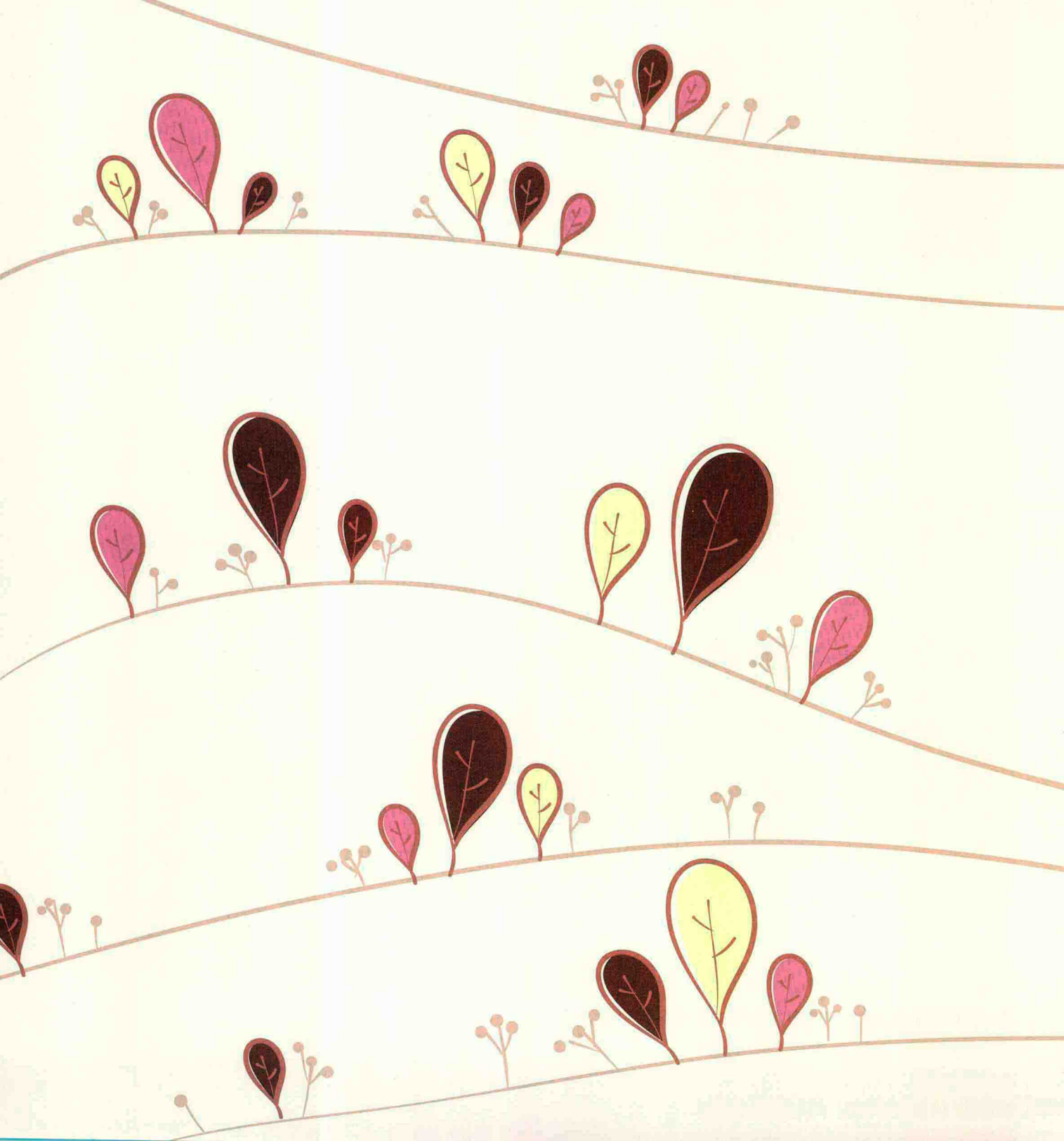
- 晨起音乐：儿歌《打电话》.....131
- 进餐音乐：《动物狂欢节组曲》之《天鹅》.....132
- 休闲音乐：“云雀”的歌唱.....133
- 休闲音乐：爱的旋律.....134
 - 散文 飞不走的蝴蝶.....135
- 休闲音乐：去海边.....136
- 睡眠音乐：渔歌唱晚.....137
- 睡眠音乐：贝多芬《月光》.....138
 - 名画欣赏 睡眠中的吉卜赛女郎.....139
- 睡眠音乐：莫扎特《G 大调弦乐小夜曲》140
 - 胎教故事 奇怪的镜子.....141

孕10月：生命的吟诵.....142

- 晨起音乐：欣赏美丽的“四季”.....143
- 进餐音乐：两只老虎.....144
 - 胎教故事 小青虫变蝴蝶.....145
- 休闲音乐：G 大调小步舞曲.....146
- 休闲音乐：金蛇狂舞.....147
- 休闲音乐：“秋”的收获.....148
 - 名画欣赏 母爱.....149
- 睡眠音乐：降E 大调夜曲.....150
 - 爱的手语 我们就要见面了.....151

附录 孕40周胎宝宝的变化图 152







第一章

音乐提升胎宝宝的智商和情商

音乐除了被作为一门艺术来欣赏之外，还有各种生理、心理效应。音乐能浸入人们的心灵，激起人们超境界的幻想，唤起人们被压抑的激情，从而净化心灵，调节情绪。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，以及情绪的丰富与稳定。

🎧 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，通过超声波扫描及胎心音监测等技术，使得人们对胎宝宝知之甚少的状况逐渐得到改善。

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；但当噪音刺激时，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 个月大的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，刺激胎儿的脑部发育成长。



• 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，易与胎宝宝进行心灵交流，激发右脑潜能，利于宝宝今后左右脑的均衡协调发展。

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，
出生后大都爱唱爱跳，
智商也很高。



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，包括父母健康的身心，优美、舒适的生活环境，母亲平和、安乐的心境，就能使胎宝宝的感觉器官——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。

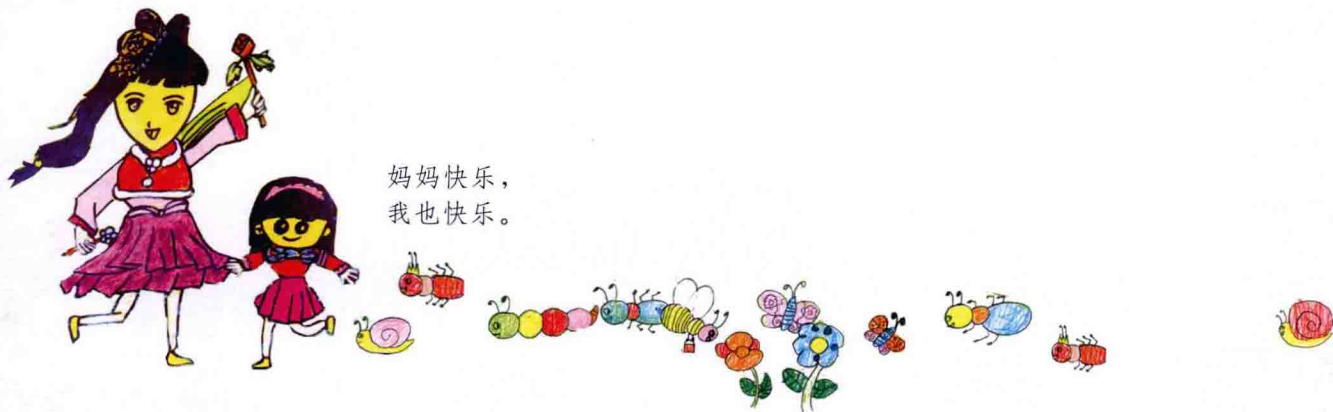
• 一首乐曲，快乐两个人

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，如果孕妈妈心情舒畅，宝宝出生后的直觉力、想象力、空间感、创造力都比较好，胎宝宝在情感、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。欣赏胎教音乐对孕妈妈和胎宝宝都是无限美

好的艺术享受。您可以想象，随着动听的音乐节奏，腹中胎宝宝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！



👂 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，而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，从而达到与爱子心音的谐振，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，我会每天都给你唱一首歌。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孕妈妈的音乐情绪，对胎宝宝可大有益处哦。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，器乐的交响轻轻流淌，音乐会大气磅礴的音效，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，听听来自大自然的天籁之音。与准爸爸静静地手牵手，听小鸟在啁啾，听小溪哗啦啦地歌唱，听树叶沙沙地轻吟，听田野里的蛙鸣……还可以告诉肚子宝宝的宝宝，哗哗歌唱的是什么样的一条小溪，小溪边有一片什么颜色的不知名小花……这种与自然和谐共处的感觉，是无论制作多么精良的CD都无法比拟的。

