



A Happy Mother-to-be:
Prenatal Music Notebook

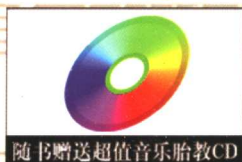
快乐准妈妈

胎教音乐手册



王丹◎编著

聆听、吟诵、歌唱、律动
全新的音乐胎教模式
全方位的快乐体验
美妙的孕育生命之旅



中国妇女出版社



A Happy Mother-to-be:
Prenatal Music Notebook

快乐准妈妈

胎教音乐手册



王丹/编著

聆听、吟诵、歌唱、律动
全新的音乐胎教模式
全方位的快乐体验
美妙的孕育生命之旅

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐准妈妈: 胎教音乐手册/王丹编著. —北京: 中国妇女出版社, 2006.1

ISBN 7-80203-236-9

I. 快… II. 王… III. 胎教—音乐—手册—通俗读物
IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第 140821 号

快乐准妈妈: 胎教音乐手册

作 者: 王丹 编著

责任编辑: 朱婷婷

版式设计: 张晓坤

封面设计: 点睛工作室

插 图: 吴 民

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 13.25

字 数: 150 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80203-236-9

定 价: 29.80 元(含 1CD)

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

序

自然赋予我们生命，也赋予我们孕育生命的过程，享受这一过程，就是享受幸福。

恭喜您，将度过每一位女人最期待、最盼望的幸福时光，将拥有一生中最美丽、最珍贵的孕育旅程。

当获知体内孕育着一个新生命的时候，您正经历着一生中最为重要的阶段，因为您的宝贝的人生就从现在开始了，您的另一个人生也开始了。也许您一直奔忙于职场，习惯于竞争与忙碌，抱怨小宝宝来得太早；也许您焦虑于自己对为人母的无知；也许您在惊喜的同时还被种种疑虑、担心和麻烦困扰；也许您还无法接受怀孕后的种种生活方式的改变；也许您突然觉得自己变成了“病人”，时常要跑医院接受检查，要被告诫这不能做，那不能做……

本书将提供一种崭新时尚的孕期休闲理念，用优美的文字细细道来：怀孕是孕育生命的自然而且健康的过程，您可以从“为生命的吟诵”中，获得关于生命的智慧，它能够帮助您顺利度过生育过程；告诉您想像即将出生的婴儿的美好未来，在“献给天使的歌声”中，心情愉快地度过妊娠期，以积极的心态迎接身心健康的小宝宝的诞生，这比什么都重要；建议您沏上一杯茶，“聆听可爱的旋律”，感受温暖的阳光，忘掉琐事与烦恼，完全沉浸在美好的意境中，真正享受一段惬意的假期；教会您如何和准爸爸一起“快乐节拍律动”，在孕育新生命所带来的“同舟共济”的感受中，体验另一种意义的蜜月……

在您安静地读这段文字的时候，世界依然在快速、复杂地运转着，看一看窗外、马路上匆匆忙忙的人流，就能了解了。其实，您更需要一种悠闲的生活，至少是一种悠闲的态度，才可能更好地迎接大自然赋予您最珍贵的礼物——一个新生命。

随着音乐快乐起来吧！您会获得一个真正美妙的孕育生命之旅。

王 丹

2005年10月于北京

目 录

Contents

音乐胎教的新观念	1
音乐与大脑	3
音乐与情感	5
音乐、直觉与灵感	7
音乐是一种智慧	9
 音乐胎教的新方法	 11
音乐胎教的误区	13
音乐属于孩子也属于您	15
快乐就是最好的胎教	17
快乐音乐胎教要点	19
 音乐胎教进行时——孕程中的音乐胎教建议表	 21
孕早期	23
孕中期	28
孕后期	34
 准妈妈音乐坊	 39
献给天使的歌声	39
为生命的吟诵	81
聆听可爱的旋律	123
快乐节拍律动	165

The background of the entire page is a soft-focus photograph of a pregnant woman's belly. A baby's foot is visible near the top center, wearing a small white sock. Overlaid on the image are several musical staves with notes, some in white and some in red, creating a theme of music and pregnancy.

音乐胎教 的新观念

快乐准妈妈

音乐与大脑

“丰富的体验形成丰富的大脑”，而音乐正是这样的一种体验。

——莎莲娜·哈伯迈耶

身处竞争日益激烈的 21 世纪，想必您和准爸爸越来越懂得大脑开发对一个人发展的重要意义。在这个“大脑的时代”，科学家们借助于最先进的仪器，得知新生儿的大脑含有 1000 亿个神经细胞，这一数字与银河系里星星的数量相同。每个孩子刚出生时，大脑几乎包含一生所有的神经细胞，也就是说，在出生之前他们的大脑就发育得很好了，只是神经细胞之间的联络模式没有固定下来。这种细胞联结取决于孩子早年（特别是胎宝宝期）丰富的感官体验，如果孩子没有一个丰富体验的环境，大脑就会受到不良的影响。研究人员还发现，没有机会玩耍或很少接受抚摸的孩子，其大脑比同龄正常儿童小 20%~30%。相反的情况，美国伊利诺伊大学研究人员发现，在充满刺激的环境中长大的实验动物，每个神经细胞都会多出 25% 的神经突触。从而得出结论，“丰富的体验形成丰富的大脑”，而音乐正是这样的一种丰富的体验。

我们给您提供的歌唱、吟诵、聆听和节拍律动是需要多感官通道的参与才能完成的综合体验式的音乐胎教，它需要您通过听觉、视

觉、运动觉、触觉等等吸纳音乐的信息，然后通过感受、表达和创造的方式把所获得的信息传递给宝宝。在这一过程中，您要认知、要阅读、要思考、要理解，甚至要学会时值的均分，这时您的大脑左半球在工作；同时，您还要有感情地歌唱、吟诵，聆听时要想像一个画面，快乐节拍时您要边动作、边创造，这就需要调动右半球了。音乐胎教是一种综合的活动，这种丰富的体验会提供给您和胎宝宝多种有益的刺激，从而刺激其大脑的发育；而且音乐胎教也是一种追求和谐的活动，这种平衡的体验会促进胎宝宝左右脑的平衡发展。因此，从这个意义上说，音乐是最好的胎教。

音乐与情感

艺术是什么，艺术就是情感。

——高更

1978年，当美国国家航空航天局准备向太空发射“旅行者”1号和2号飞船时，他们组成了一个特殊小组。该小组的任务是设计一种沟通方式，当宇宙飞船被外星人截获发现之时能与外星人进行沟通。科学家们认为音乐将会是人类与外星人沟通并介绍人类自身状况的最有效方式。宇宙飞船将会展示科学技术的精尖，而音乐将展示人类的情感的本性。就这样，全世界的经典音乐被录制下来，随着“旅行者”号发射到太空，去与外星人交流。而代表中国的乐曲就是《高山流水》，这首乐曲在“聆听可爱的旋律”中您可以找到。

您是否有这样的经历：当您听到优美的旋律时，思绪一下子回到了那个浪漫的月光之夜，那一时刻的幸福时光永难忘怀。或许每个人都经历过相同或相似的情况，但直到最近科学家才弄懂了其中的奥妙。美国新罕布什尔州达特茅斯学院研究人员的最新研究显示，帮助人们回忆起曾听到过的旋律是大脑位于前额皮层后面部分的职责所在，正是大脑的这一区域使您能够记起音乐，能够分辨出两个相似音调之间的细微变化，也就是说，音乐会对人的情绪有直接的影响。对

于胎宝宝也是如此，好的音乐会使他状态活跃或情绪稳定，精神状态达到平衡，不至过于兴奋或过于压抑。胎宝宝兴奋的明显表示是胎动增加，此时给他听听轻松优美的音乐，会使胎宝宝神经系统的抑制过程增强。胎宝宝在一夜睡眠之后，精神处于深度抑制状态，此时给胎宝宝听听音乐，能使他过渡到兴奋状态，这样准妈妈和胎宝宝都能精神饱满地迎接一天的工作和生活。准妈妈在睡前听听摇篮曲或小夜曲，会和胎宝宝在温馨的氛围中共同入睡。

不仅如此，在日常生活中，您也会有关于情感的经验，比如，粗鲁的人表示自己的情感只有一两种方式，而心理情感层次丰富的人，就会根据不同的场合，以不同的方式表示自己不同程度的愤怒和喜悦。而艺术大师们的各种作品，仿佛是一道道锻炼我们自控能力的习题；不同风格的乐曲，有不同强弱对比方式；不同声部的交织，又有不同表现的要求。绝大多数早期就接触音乐的孩子，出生以后，脑子里通常会有鲜明的分寸感，他们明白怎样约束自己，怎样发挥自己。

所以，为了孩子的未来，您最好从胎宝宝时期就开始培养他们。给他们听经典的音乐作品，让他们成长在具有高尚情感的音乐环境里，他们就会自然而然获得“天生的音乐才能。”

音乐、直觉与灵感

直觉与灵感是生命的共鸣，培养这种共鸣，正是对生命进行教育。

——莱布尼茨

直觉对于每一个人都很重要。据调查，33%的科学家认为自己经常有直觉。直觉是在知识经验相当丰富、逻辑推理相当成熟后的一种“精神的感觉”现象。直觉思维在人的创造性活动中占有非常重要的地位。爱因斯坦非常重视直觉思维，他认为：科学研究和创造发明中真正可贵的因素是“直觉思维”。直觉思维的迅速“升华”便是“顿悟”，瞬间的“顿悟”便是“灵感”。他说：“我从6岁开始跟父母学习小提琴，音乐世界赋予了我直觉，对我的新发现（运动物体光学）有极大的帮助。”这种直觉是在不断的重复训练中，自然地掌握，这种直觉表现为生命的机能——在无意识中起着重大的作用。

直觉能力，是指通过视听等多种感官直接感觉到的能力，而往往直觉可以使人一下子直接接触事物的本质。在孕期旅程中，您还可以为胎宝宝做培养直觉能力的游戏，比如，在快乐节拍律动中，只要拍出乐曲的节奏，胎宝宝就从准妈妈提示的节奏、姿势与强弱中通过直觉感知乐曲。长期受音乐熏陶的孩子们能够毫不费力地把一个短瞬的单位时值均分，甚至同时进行两种不同的均分，感受和谐的音乐。胎

宝宝不是靠逻辑计算学会的准确弹奏，而是靠直觉。那么，这些从胎宝宝期就接受音乐熏陶的孩子就多了一分从直觉上把握事物的能力。孩子的直觉能力很强，而直觉往往使他以后学习、生活变得容易，能顺利完成各种任务。

本书所选择的作品大都是艺术大师的作品，作曲家写音乐作品时，很多是在某些意境和信息的触发之下产生灵感而完成的。经常接触这些音乐，也就是和艺术大师的灵感进行对话，久而久之，生活在直觉与灵感的音乐中，宝宝的直觉思维自然得到了训练。

音乐也是一种智慧

音乐是比一切智慧、一切哲学更高的启示。

——贝多芬

音乐是无形的绘画，是无字的诗，是一种抽象的高级思维，音乐是一种智慧。作为最古老的艺术形式之一，音乐以人声或其他器具为载体，与其他艺术形式共同存在于这个世界。我们每个人都会有这样的经历：诞生前就伴随着母亲的心跳声一起生活，并且与自己的心跳和呼吸节律及更精妙的新陈代谢和脑电波活动节奏共存。由于人类与生俱来就拥有音乐的天赋，因此每个孩子都能够发展这种才能，每个妈妈都可以享受这种智慧。

由于听觉器官是胎宝宝最早发育的器官，所以音乐能被胎宝宝所感受，并且是母亲与胎宝宝之间联系的特殊“桥梁”。胎宝宝在子宫内首先感受到的是韵律，而音乐的韵律是最和谐的。很多试验都证明了胎宝宝对音乐有反应，而且他们对高低音、节奏、音色等音乐元素都有反应。准爸爸和准妈妈通过音乐和胎宝宝“谈心”，进行感情交流，可以减少胎宝宝对外界的生疏感，出生以后使父母和孩子的关系更加密切。

不仅如此，音乐还是促进胎宝宝身心发育的好方法。优美健康的

快乐准妈妈

音乐能使准妈妈体内产生有益身心健康的激素和一些酶，这些物质随血液进入胎盘，起到调节血液流量和兴奋细胞的作用，使胎宝宝健康地发育成长。

音乐胎教

的新方法

快乐准妈妈

