

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

提高孕妈妈孕期幸福指数
开启宝宝智慧未来的神奇胎教书
70余幅传世名画，75首中外经典名曲
与童谣，30篇最感人的美文，
20个全世界儿童都喜欢的故事，
280天快乐胎教，每天都不一样！



睡前胎教 一日一读



瑞雅 / 编著



附赠CD

越听越聪明的 胎教音乐

胎教专家联手音乐学院专业团队及
央视御用资深编曲专家
严选中外经典名曲
打造最适合孕妈咪和胎宝宝的
旋律·调式·配器
这才是，真正的科学胎教音乐



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

大彩生活读库

睡前胎教 一日一读



瑞雅 / 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目(CIP)数据

睡前胎教一日一读 / 瑞雅编著. —北京: 中国人口出版社,
2013.10
ISBN 978-7-5101-1825-8

I. ①睡… II. ①瑞… III. ①胎教-基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125643号

睡前胎教一日一读

瑞雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	720毫米×1020毫米 1/16
印张	18
字数	260千
版次	2013年10月第1版
印次	2013年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1825-8
定价	39.80元(附赠CD)

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 *Contents*

Art

第一章

准妈妈欣赏名画 助胎宝宝体验人间的美好

2

至爱亲情，我们一生的慰藉

2

岩间圣母

——祥和而典雅的圣母像

4

草地上的圣母

——至善、至美的母爱

* 5

西斯廷圣母

——最感人的母亲形象

6

小淘气

——讴歌母爱的唯美之作

7

午餐前的祷告

——人物形象与生活环境紧密结合的作品

8

缠毛线

——最著名的唯美主义画作



灰色的紫丁香

——莫奈最具代表的庭院风光画



鸢尾花

——梵高在圣雷米时期最伟大的作品之一

墨梅图

——学习梅花不畏严寒的高贵品格

热带植物

——带胎宝宝感受异域风情

桃树园

——迷人的桃园芬芳

有猴子的热带森林

——梦幻骑士的丛林之梦

果树与菜园

——欣欣向荣的春景画

林荫道

——别有一番风情的田园风光

野罂粟花田

——与胎宝宝一起漫步花海

有巨松的圣维克多山

——塞尚晚期经典之作



莫瑞桥

——西斯莱的纯正代表作

印象·日出

——充满活力的海上日出之景

春

——用五彩缤纷的色调勾勒出的自然美景

富春山居图·无用师卷

——秀润淡雅的江南美景



26

韩熙载夜宴图

——工细灵动、神韵独特的中国传世之画

* 27

巴黎的街道·雨天

——感受浪漫巴黎的恬适心情

28

游艇上的午餐

——塞纳河畔的休闲风光

29

埃普瑟姆的赛马

——浪漫主义的先驱

30

城市之舞&乡村之舞

——不同生存环境下的生活对照

31

星夜咖啡座

——夜晚比白天更充满生动丰富的色彩

32

伦向普赛马场

——德加最优秀的作品之一

33

大碗岛星期日的下午

——点彩派的开创性作品

34

捣练图

——盛唐时期宫廷内生活一角

36

发舟西苔岛

——华托最著名的作品

37

生日

——表达了画家对妻子的无限深情与爱意

* 38

安德鲁斯先生和他的太太

——最富英国韵味的肖像画之一

39

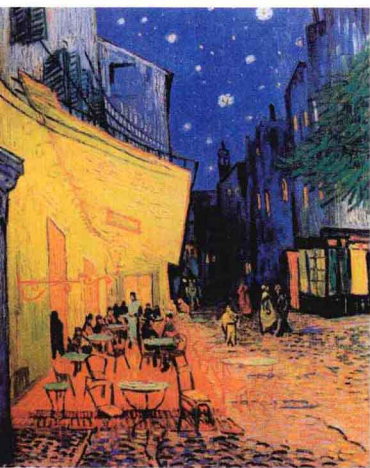
嘉年华会之夜

——重温浪漫过去

40

晚祷

——蕴含着虔诚、敬意的作品





- 41 **花开的果园，卢夫西思**
——如诗如画般的乡村美景
- 42 **拾穗者**
——农民画家米勒最著名的画作
- 44 **外出工作的人**
——歌颂劳动者的伟大
- 46 **运干草的马车**
——英国典型的农村风光
- 48 **农田里**
——歌颂劳动者的质朴与勤劳
- * 49 **麦收**
——秋季收获的喜悦
- 50 **雪中猎人**
——尼德兰风光的深情描绘
- 52 **我和我的村庄**
——挑战传统画法的惊世之作
- 54 **麦田**
——回归田园、返璞归真的淳朴之作
- 55 **田原风光**
——一幅优秀的素描作品
- 56 **牧羊女**
——和谐传神的作品

57

带胎宝宝看艺术史上最美丽的女人与最有魅力的男人

- 57 **湘君湘夫人图**
——湘水女神的完美再现
- 58 **春**
——感官之爱与精神之爱的统一
- 59 **无名女郎**
——塑造了俄国新时代女性的完美形象
- 60 **梦**
——毕加索中期代表作品



- 61 **读书的少女**
——一改往日华丽的清新之作
- 62 **花神**
——最会用色彩的绘画大师的代表作
- 63 **蓬巴杜夫人**
——法国洛可可画风的代表作
- 64 **康达维斯小姐肖像**
——最具印象主义风格的肖像画之一
- 65 **贺拉斯兄弟的宣誓**
——新古典主义的代表作之一
- 66 **跨越阿尔卑斯山圣伯纳隘口的拿破仑**
——一幅记录帝国传奇的伟大作品
- 67 **酒神巴克斯**
——艺术与世俗生活紧密联系的作品
- 68 **茶色和银色装束的菲力普四世**
——国王最喜欢的肖像画
- 70 **自画像**
——一代版画大师的自我勾勒
- 71 **巴尔达萨雷伯爵像**
——带有时代表色彩的人物肖像画
- 72 **轻骑兵军官的冲锋**
——再现战争辉煌

74

跟胎宝宝一起沉醉在艺术史上最美的色彩中

74

苹果与橘子

——用苹果与橘子衬托出强烈的色彩感

75

白牡丹

——高贵、典雅的静物作品

76

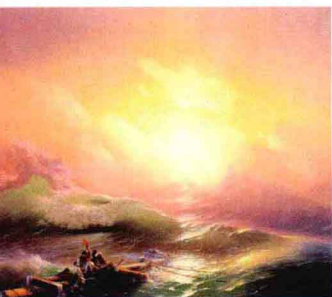
向日葵

——梵高笔下怒放的生命

78

黄红蓝

——抽象主义鼻祖的代表作



- 79 **九级浪**
——一幅充满激情的大海画作
- 80 **夜间咖啡屋**
——用色彩勾勒出的精神怒吼
- 81 **红色的和谐**
——野兽画派创始人的经典作品
- 82 **圣阿德列斯的阳台**
——用印象主义特有的笔触所绘的画作
- 84 **埃尼尔的塞纳河**
——印象派代表作品
- 85 **狂欢节的最后一天**
——后期印象派的代表作
- 86 **拿烟斗的少年**
——创造了世界名画拍卖史的最高纪录

Music

第二章

动听的音乐 让母子沉醉在优美的旋律中



90 聆听西方名家之作，享受异国旋律

维瓦尔第 意大利

- 91 **曲目01 四季·春**
——一首春天的乐曲，把胎宝宝的耳朵叫醒

- 92 **曲目02 四季·秋**
——收获的季节，令孕妈妈和胎宝宝心情更愉悦

莫扎特 奥地利

- 94 **曲目03 魔笛**
——童话般的歌剧，让胎宝宝感受到不一样的艺术魅力



95 曲目04 小星星变奏曲

——熟悉的旋律，与孕妈妈一起回到快乐的童年

巴赫 德国

97 曲目05 勃兰登堡协奏曲

——音乐的盛宴，让孕妈妈充满孕育新生命的自信

98 曲目06 G弦上的咏叹调

——思想的冥想曲，是孕妈妈与胎宝宝心灵交流的驿站

舒伯特 奥地利

100 曲目07 野玫瑰

——自然淳朴的曲子，描述着少年想要摘取玫瑰的心情

101 曲目08 鳉鱼

——快乐的小鱼儿在水中玩耍，仿佛调皮的胎宝宝一般

102 曲目09 小夜曲

——爱的浪漫倾诉让孕妈妈心醉动容

102 曲目10 音乐瞬间

——音乐的瞬间，仿佛是胎宝宝胎动时的那种惊喜

103 曲目11 圣母颂

——柔美纯净的旋律，是孕妈妈对胎宝宝最真挚的爱

亨德尔 英国

105 曲目12 水上音乐组曲

——如水的轻快音符，仿佛胎宝宝就是那水中快乐的鱼儿

- 106 **曲目13 快乐的铁匠**
——听快乐的音乐，培养胎宝宝快乐的性格

舒曼 德国

- 108 **曲目14 蝴蝶**
——飞舞的蝴蝶呈现在眼前，让孕妈妈和胎宝宝心生向往

- 109 **曲目15 童年情景·梦幻曲**
——温馨浪漫的童年时光，向孕妈妈和胎宝宝传递着希望

贝多芬 德国

- 111 **曲目16 月光奏鸣曲**
——静静的月光曲，给孕妈妈沉静、祥和之感

- 112 **曲目17 致爱丽丝**
——浪漫的故事和熟悉的旋律，让孕妈妈和胎宝宝在舒适中呼吸

- 113 **曲目18 第九交响曲欢乐颂**
——自由与快乐的代表，是孕妈妈和胎宝宝喜欢的节奏

门德尔松 德国

- 115 **曲目19 春之歌**
——乐曲如春风般迎面掠过，使胎宝宝感受到轻柔的美好

- 116 **曲目20 仲夏夜之梦序曲**
——幽默诙谐的旋律，是孕妈妈和胎宝宝的开心果

勃拉姆斯 德国

- 118 **曲目21 第五号匈牙利舞曲**
——奔放热情的旋律，让孕妈妈和胎宝宝都信心满满

- 119 **曲目22 摇篮曲**
——舒缓的入睡歌曲，犹如把胎宝宝拥入怀中

肖邦 波兰

- 121 **曲目23 雨滴**
——雨水的滴答声，是孕妈妈送给胎宝宝最美的声音

- 122 **曲目24 降D大调小狗圆舞曲**
——看小狗追着尾巴舞蹈，逗笑了腹中的胎宝宝



老约翰·施特劳斯 奥地利

- 124 曲目25 拉德斯基进行曲
——强劲有力的进行曲，是培养胎宝宝音乐兴趣的好教材

小约翰·施特劳斯 奥地利

- 126 曲目26 蓝色多瑙河圆舞曲
——和胎宝宝一起欣赏多瑙河的美景，感受生活的美好

- 127 曲目27 春之声圆舞曲
——春天是希望的象征，也是孕妈妈和胎宝宝交流的话题

李斯特 匈牙利

- 129 曲目28 森林的细语
——森林中的自然气息和作曲家的浪漫情怀让孕妈妈和胎宝宝沉醉其中

- 130 曲目29 爱之梦·爱吧
——爱的旋律，让准爸妈和胎宝宝一起沉醉在幸福中

德彪西 法国

- 132 曲目30 大海
——浩瀚的大海给人宁静之感，令孕妈妈心境平和

蒙蒂 意大利

- 134 曲目31 查尔达什
——充满激情的音乐，是孕妈妈提高自信的精神动力

普罗科菲耶夫 苏联

- 136 曲目32 彼得与狼
——小彼得机智勇敢，是孕妈妈希望自己宝宝能拥有的品格

德沃夏克 捷克

- 138 曲目33 斯拉夫舞曲
——热情与抒情的美好交织，令孕妈妈和胎宝宝陶醉其中

圣桑 法国

- 140 曲目34 动物狂欢节·天鹅
——圣洁、高贵的代表，有一种难得的悠然闲适



柴可夫斯基 俄罗斯

142 曲目35 儿童进行曲

——童话般的旋律，那些吹着小号的快乐孩子，仿佛会是自己未来的宝贝

142 曲目36 糖果仙子之舞

——糖果仙子的美丽舞姿，孕妈妈也可以拥有

143 曲目37 四小天鹅湖舞曲

——自在地翩翩起舞，是孕妈妈释放心情的好方法

144

欣赏高雅的中国古典名曲，追溯古老韵味

意境幽远篇

144 曲目38 高山流水

——自然与情感的交融，令人回味无穷

146 曲目39 春江花月夜

——江南水乡的月夜景色宁静而舒适，使孕妈妈心情愉悦

悠然愉悦篇

148 曲目40 渔樵问答

——渔樵一问一答的情趣，仿佛孕妈妈与胎宝宝的心灵交流

150 曲目41 渔舟唱晚

——随音乐一起来感受夕阳辉映下的渔舟回归之景

诗情画意篇

152 曲目42 平沙落雁

——大雁自在天地之间，孕妈妈也需要自由自在的状态

153 曲目43 彩云追月

——云与月的追逐，仿佛孕妈妈与胎宝宝爱的交织

153 曲目44 平湖秋月

——听乐曲，赏西湖美景，是胎宝宝必修的艺术课

154 曲目45 梅花三弄

——听乐曲，感受梅花洁白、傲雪凌霜的魅力

美丽风景篇

- 156 曲目46 空山鸟语
——深山幽谷中百鸟齐鸣，欢快之感油然而生
- 157 曲目47 阳春白雪
——冬去春来，万物向荣，孕妈妈和胎宝宝一定会感到喜悦
- 158 曲目48 出水莲
——出淤泥而不染，是孕妈妈需要向胎宝宝传递的品质

喜庆祥和篇

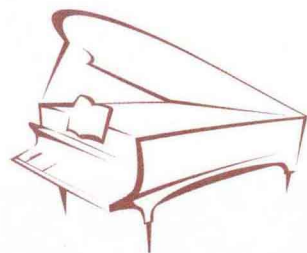
- 160 曲目49 金蛇狂舞
——孕育胎宝宝的孕妈妈也在为春天的到来而感到喜悦
- 161 曲目50 喜相逢
——悠扬动听的笛声，让胎宝宝感受民间乐器的魅力
- 161 曲目51 良宵
——一首良宵，让孕妈妈与胎宝宝共同感受节日的欢乐

162

哼唱中外经典民歌，体验别具一格的民风与童趣

中国民歌

- 162 曲目52 紫竹调
——一首小调带着胎宝宝走进江南水乡，感受浓郁吴风
- 163 曲目53 乌苏里船歌
——一家三口一起来欣赏迷人的乌苏里江，感受幸福的气息
- 164 曲目54 牧歌
——开阔的意境，优美的旋律带领胎宝宝走进辽阔的草原
- 164 曲目55 太阳出来喜洋洋
——有趣的歌词和喜庆的旋律，是胎教中的快乐节拍
- 165 曲目56 康定情歌
——一首自由与爱情的歌曲，让一家三口更加幸福



外国民歌

- 166 曲目57 莫斯科郊外的晚上（俄罗斯民歌）
——听准爸孕妈哼唱这首歌曲是胎宝宝最美滋滋的享受
- 167 曲目58 喀秋莎（俄罗斯民歌）
——活泼明快的曲调需要准爸孕妈传递给胎宝宝
- 167 曲目59 纺织姑娘（俄罗斯民歌）
——勤劳的纺织姑娘，你也在为胎宝宝的到来而感到喜悦吧
- 168 曲目60 星星索（印度尼西亚民歌）
——别样的风情，孕妈妈不妨哼唱给胎宝宝听
- 169 曲目61 桔梗谣（朝鲜民歌）
——桔梗花象征着出类拔萃，寄予了准爸孕妈对宝宝的期待
- 169 曲目62 友谊地久天长（英国民歌）
——孕妈妈与胎宝宝的情谊如歌曲般地地久天长
- 170 曲目63 绿袖子（英国民歌）
——古典优雅的旋律，是孕妈妈与胎宝宝最美好的享受
- 174 曲目64 乘着歌声的翅膀（德国民歌）
——美妙的音乐，梦幻一般的旋律，让胎宝宝乘着歌声的翅膀自由飞翔
- 174 曲目65 妈妈，我有个愿望（德国民歌）
——胎宝宝，你的愿望是什么，“唱”给妈妈听吧



甜蜜风趣的歌谣

- 172 曲目66 小毛驴
曲目67 小燕子
173 曲目68 兰花草
曲目69 粉刷匠
曲目70 上学歌

- 174 曲目71 雪绒花
曲目72 数鸭子
曲目73 铃儿响叮当
175 曲目74 找朋友
曲目75 卖报歌

Article

第三章

至情至性的美文 令孕妈妈和胎宝宝陶醉其中

178

陶冶情操的美文

178 早晨

——让胎宝宝从发现美中了解外面的世界

179 火绒草

——有力量的生命，是孕妈妈与胎宝宝交流的驿站

180 牛蒡花

——普通的样子透露着生命的坚强

182 生活在大自然的怀抱里

——拥抱大自然，让胎宝宝感受生活的甜美与快乐

184 人随岁月长进

——真挚的文字打动我们的灵魂

185 热爱生命

——美妙文字滋润胎宝宝的心灵



186 泰山日出

——带领胎宝宝一起领略日出的美景

188 秋天的日落

——欣赏日落，让胎宝宝感受黄昏之美

189 冬天之美

——和胎宝宝一起，体验与自然融为一体的感觉

190 麻雀

——母爱的冲动，崇敬母爱忘我的无私

191 牧羊人的恋歌

——纯洁之情，让爱交织在一起

192 塞纳河岸的早晨

——让胎宝宝感受到生活中的平和与温情

193 金色花

——一首散文诗流露出妈妈的幸福与喜悦

194 天风来自四面八方

——表达出主人翁真挚不渝的爱情

195 我愿意是树

——“我愿意”是对爱人最真挚的表达

196 我真愿变成欢跳的琴键

——活跃的文字犹如美妙的音符传达给胎宝宝

197 给娜塔莎

——明朗的日子飞逝，胎宝宝很快就和你见面啦

198 对岸

——浓浓的母子亲情淋漓尽致地呈现出来

199 再别康桥

——胎宝宝轻轻的来，在孕妈妈的心头荡漾