



一对非常普通的美国夫妇，培养出了四个天才儿童。

每个人，都可以成为天才的父母。

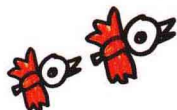


汉竹·亲乐读系列



斯瑟蒂克 胎教早教经典

汉竹 编著



附赠

短信发送 764865 至 15811008811
获取婴幼儿抚触操视频



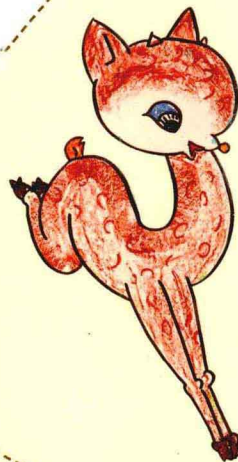
汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811



图书在版编目 (CIP) 数据

斯瑟蒂克胎教早教经典 / 汉竹编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2012.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 9615 - 5

I . ①斯… II . ①汉… III . ①胎教 - 基本知识 IV . ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144705 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

斯瑟蒂克胎教早教经典

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 赵美蓉 马立改 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

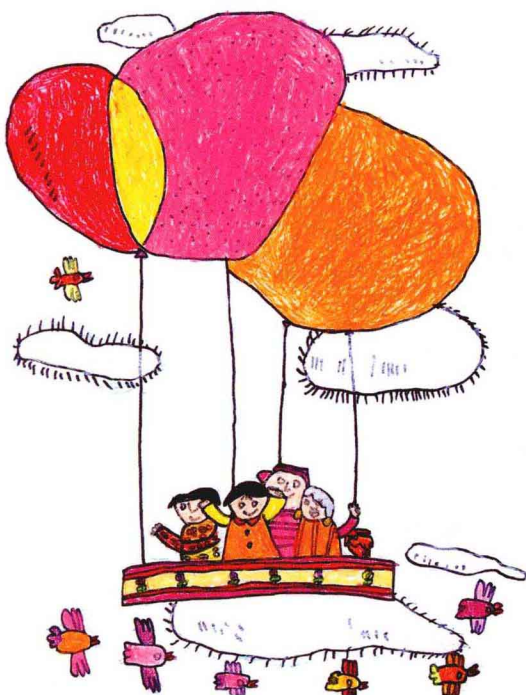
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 15
字 数 100千字
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

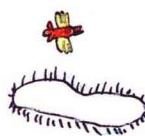
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 9615 - 5

定 价 39.80元 (附赠经典胎教音乐 CD、《斯瑟蒂克胎教思想》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录



Part.1

跟着斯瑟蒂克学胎教

斯瑟蒂克的成功胎教

斯瑟蒂克夫妇培养出了4个智商都高达160以上的“天才儿童”。大女儿苏珊10岁时,以接近最高分的成绩成为全美最年轻的大学生。斯瑟蒂克夫妇认为,这一切都是进行胎教的结果。

胎教始于优生	17
情绪胎教,胎教的第一步	17
对话胎教,孕妈妈与胎宝宝的交流	17
音乐胎教,传递“爱的信息”	18
准爸爸胎教,最重要的配角	18
美学胎教,分享美的感受	18
故事胎教,“画的语言”	19
营养胎教,以胎宝宝为中心	19
知识胎教,赢在未来	19

斯瑟蒂克教你制定胎教计划

斯瑟蒂克:母亲的生活如果没有规律,胎儿当然不会有很自然的生活节奏。

制定合理的胎教计划	21
-----------------	----

优生是良好胎教的开始

斯瑟蒂克:虽然爱心和耐心是最好的胎教方法,但是要想顺利实施胎教,首要的一步就是健康怀孕。

孕前检查是优生的前提	23
暂时戒烟戒酒	24
把握怀孕的最佳年龄	24
别错过“第一天”的胎教	25
做好心理准备,怀上最棒的一胎	25

第 1 个月 (1~4 周)

斯瑟蒂克：当我得知自己怀孕的时候，我决心对我们的第一个孩子进行约瑟夫常讲的胎教，把尽可能多的时间花在孩子身上。

情绪胎教	27
语音冥想	27
爱的笔记	27
对话胎教	28
对话胎宝宝：你从哪里来	28
读诗：开始	28
读散文：葡萄架	29
猜几个有趣的小谜语	29
音乐胎教	30
摇篮曲	30
春之歌	30
准爸爸胎教	31
不可缺席的爸爸	31
生活中的案例	31
美学胎教	32
名画欣赏：母与子	32
故事胎教	33
故事：小蝌蚪找妈妈	33
营养胎教	34
孕 1 月胎宝宝的营养需求	34
营养情况自测	34
本月营养指导	34
胎教营养餐	35

第 2 个月 (5~8 周)

斯瑟蒂克：在充满柔和美妙的音乐声的房间里，我闭目遐想，努力在头脑中描绘孩子那充满幸福神态的脸庞。对我来说，这样做丝毫也不感到有负担，从得知怀孕后一个月我就完全习惯了。

情绪胎教	37
小游戏：找一找	37
妈妈唱儿歌：小燕子	37
对话胎教	38
对话胎宝宝：我为你而骄傲	38
讲故事：要下雨了	38
读美文：紫藤萝瀑布	39
音乐胎教	40
致爱丽丝	40
田园	40
准爸爸胎教	41
讲百科：花儿为什么会有香味	41
准爸爸的小笑话	41
美学胎教	42
名画欣赏：珍妮和她的孩子	42
故事胎教	43
故事：老婆婆的枣树	43
营养胎教	44
孕 2 月胎宝宝的营养需求	44
营养情况自测	44
本月营养指导	44
胎教营养餐	45



第 3 个月 (9~12 周)

斯瑟蒂克：特别是到妊娠满 3 个月时的这段时间，对胎儿的生长来说是非常重要的时期，如果你理解这一点的话，就会考虑到把自己的生活调整到以胎儿为中心才是最理想的。

情绪胎教	47
搭乘“想象”之旅	47
看一部喜欢的电影	47
做一幅漂亮的拼贴画	47
对话胎教	48
对话胎宝宝：知道我在做什么吗	48
讲故事：小猫钓鱼	48
诗歌：我的歌	49
小笑话锦囊	49
音乐胎教	50
G 小调第四十交响曲	50
儿歌：上学歌	50
准爸爸胎教	51
讲百科：花为什么会枯萎	51
读诗：亲爱的三月，请进（节选）	51
美学胎教	52
艺术赏析：剪纸	52
故事胎教	53
故事：飞翔的蒲公英	53
营养胎教	54
孕 3 月胎宝宝的营养需求	54
营养情况自测	54
本月营养指导	54
胎教营养餐	55

第 4 个月 (13~16 周)

斯瑟蒂克：无论讲什么，都把自己作为故事中的人物来讲，通过自己的五官把看到的、感受到的一切传递给胎儿，并尽可能地使用“自己的语言”。我还把自己读小学时的经历以及成长以后的体验都一一回忆起来讲给胎儿听……我把这些都看成是一件十分美好和幸福的事情。

情绪胎教	57
到户外散步	57
贴一张你喜欢的宝宝图	57
对话胎教	58
对话胎宝宝：我今天做什么了	58
童谣：认识四季	58
读诗：你是人间的四月天	59
唱首字母歌	59
音乐胎教	60
土耳其进行曲	60
春之声圆舞曲	60
准爸爸胎教	61
讲百科：为什么会下雪	61
准备胎教卡片	61
准爸爸的甜蜜按摩	61
美学胎教	62
名画欣赏：荷花蝴蝶	62
故事胎教	63
故事：神奇的西瓜	63
营养胎教	64
孕 4 月胎宝宝的营养需求	64
营养情况自测	64
本月营养指导	64
胎教营养餐	65



第 5 个月 (17~20 周)

斯瑟蒂克：约瑟夫总是这样对我讲，“婴儿在出生前就已开始学习。到第 5 个月，耳朵就能听得见声响，并逐渐能听得懂我们所说的话了。胎儿在你腹中无事可做，一定无聊极了。快！大点声用温和的语调给她念书吧，对她讲动物、花草，让她了解外边的世界是多么美好。”

情绪胎教	67
手指游戏：小红花	67
对话胎教	68
对话胎宝宝：听见妈妈说话了吗	68
妈妈小时候听过的童谣	68
故事：小动物比长	69
游戏：手影	69
音乐胎教	70
维也纳森林的故事	70
蓝色多瑙河	70
准爸爸胎教	71
讲百科：鱼为什么离不开水	71
读诗：玩具	71
美学胎教	72
名画欣赏：蝴蝶寿桃	72
读美文：你不必完美	73
故事胎教	74
安徒生童话：烛	74
知识胎教	75
闪光卡片：胎宝宝学字母	75
营养胎教	76
孕 5 月胎宝宝的营养需求	76
营养情况自测	76
本月营养指导	76
胎教营养餐	77

第 6 个月 (21~24 周)

斯瑟蒂克：我们教胎儿的东西涉及各个方面，从英文字母、数学方法、加法、减法，一直到自然界的万物及社会常识。我规定自己每天教的字母不超过 5 个。而且事先准备好用红色、蓝色、黄色彩笔写好的卡片。

情绪胎教	79
翻绳：五角星	79
对话胎教	80
对话胎宝宝：你感觉怎么样	80
讲故事：小黄莺唱歌	80
读美文：芦花（节选）	81
读艾米莉·狄金森的诗	81
音乐胎教	82
小星星变奏曲	82
G 大调弦乐小夜曲	82
准爸爸胎教	83
讲百科：为什么会有四季	83
讲故事：了不起的帝企鹅	83
美学胎教	84
名画欣赏：持扇的少女	84
涂色游戏：池塘	85
故事胎教	86
故事：印错的杂志	86
知识胎教	87
闪光卡片：胎宝宝学图形（1）	87
营养胎教	88
孕 6 月胎宝宝的营养需求	88
营养情况自测	88
本月营养指导	88
胎教营养餐	89



第 7 个月 (25~28 周)

斯瑟蒂克：每天的早餐总要不同于前一天的，否则，不但约瑟夫会感到厌烦，就是在腹中的苏珊也会丧失好奇心的。如果昨天是火腿蛋，那么今天就是放蘑菇的牛奶羊油蛋汤和奶酪。把做好的东西盛在一个铺着生菜的白碟子里，真是色香味俱全。

情绪胎教	91
折纸：小鸟	91
对话胎教	92
对话胎宝宝：这是你的小手吗	92
有趣的童谣	92
读散文：春	93
音乐胎教	94
圣母颂	94
鳊鱼	94
民间儿歌大荟萃	95
准爸爸胎教	96
讲百科：为什么花有各种颜色	96
幽默小天地：买面包	96
美学胎教	97
名画欣赏：摩特枫丹的回忆	97
故事胎教	98
故事：终日疲劳的工作	98
知识胎教	99
闪光卡片：胎宝宝学数字	99
营养胎教	100
孕 7 月胎宝宝的营养需求	100
营养情况自测	100
本月营养指导	100
胎教营养餐	101

第 8 个月 (29~32 周)

斯瑟蒂克：到了妊娠后期，胎儿的感觉系统渐渐发育成熟。胎儿对来自外界的父亲的声音、乐器的音响、汽车的马达声及各种声音都会敏感地竖耳倾听，视觉虽然发育比较迟，但这时也开始成熟起来了。

情绪胎教	103
简笔画：荷花	103
做几道推理题	103
对话胎教	104
对话胎宝宝：妈妈因你而幸福	104
伊索寓言：运盐的驴	104
读美文：清凉的水罐	105
笑一笑，童言有趣	105
音乐胎教	106
小夜曲	106
云雀	106
春江花月夜	107



准爸爸胎教	108
讲百科：袋鼠妈妈的大袋子	108
成语故事：孟母三迁	108
了解一些数字吧	109
童言无忌	109
美学胎教	110
名画欣赏：豪家佚乐图	110
读散文：笑	111
故事胎教	112
格林童话：聪明的小牧童	112
知识胎教	113
闪光卡片：胎宝宝学图形（2）	113
营养胎教	114
孕 8 月胎宝宝的营养需求	114
营养情况自测	114
本月营养指导	114
胎教营养餐	115

第 9 个月 (33~36 周)

斯瑟蒂克：掌握呼吸法有利于胎教前集中注意力，能进一步提高胎教效果。不仅在胎教前，而且要在每天早上起床时，中午休息前，晚上临睡时，各进行一次这样的呼吸法。这样，妊娠期间动辄焦躁的精神状态就可以得到改善。另外，如果你掌握这一呼吸法，那么在分娩时就会轻松得多。

对话胎教	117
对话胎宝宝：你能听懂我说的话吗	117
英文启蒙：泰戈尔的诗	117
情绪胎教	118
拉玛泽呼吸法（1）	118
拉玛泽呼吸法（2）	119
音乐胎教	120
糖果仙子	120
四小天鹅舞曲	120
美学胎教	121
瓷器欣赏：观音瓶	121
准爸爸胎教	122
讲百科：为什么月亮的脸会变化	122
猜一猜：柯南·道尔与车夫	122
讲故事：林肯的台阶	123
故事胎教	124
故事：聪明的小乌龟	124
知识胎教	125
闪光卡片：胎宝宝学汉字	125
营养胎教	126
孕 9 月胎宝宝的营养需求	126
营养情况自测	126
本月营养指导	126
胎教营养餐	127

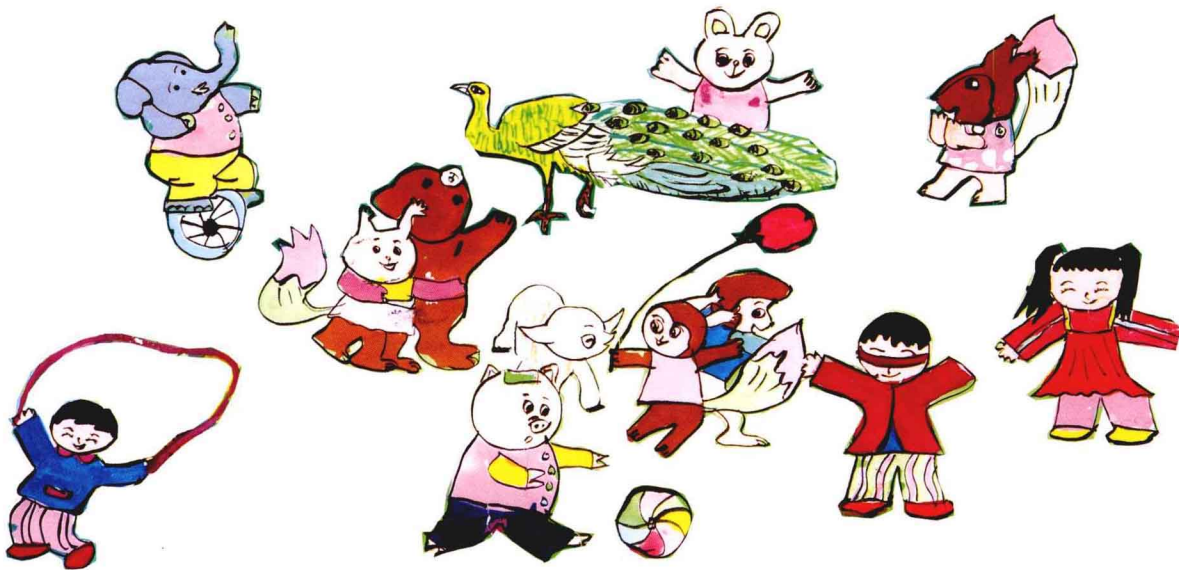


第 10 个月 (37~40 周)

斯瑟蒂克：当我心情焦躁、感到不愉快或是生气的时候，即使到了规定的时间，也不硬性坚持对苏珊讲话。因为在我自己心情不稳定的时候，苏珊也不会有要学习的欲望。每当这种时候，我就耐心地等待，一直到自己的心情恢复到如同黎明前的湖面一样平静。在此之前，我会采取到院子里采花、放喜欢的音乐或是给知心朋友打电话的办法来冲淡心中的不快。

情绪胎教	129
勇敢地面对分娩	129
分娩是一种幸福的痛	129
对话胎教	130
对话胎宝宝：期待温暖的对视	130
哼一首快乐的《阿里巴巴》	130
故事：花公鸡和太阳	131
爸爸读美文：儿时情景	131
音乐胎教	132
梦幻曲	132
月光	132
知识胎教	133
闪光卡片：胎宝宝学算术	133

准爸爸胎教	134
讲百科：电灯是谁发明的	134
准爸爸讲笑话	134
故事：风和太阳的赌注	135
美学胎教	136
名画欣赏：美丽的女园丁	136
妈妈读美文：不被注意的花饰	137
故事胎教	138
故事：想飞的小象	138
故事：爱心树	139
营养胎教	140
孕 10 月胎宝宝的营养需求	140
营养情况自测	140
本月营养指导	140
胎教营养餐	141



Part.2

早教，斯瑟蒂克胎教的延伸

斯瑟蒂克教你如何巩固胎教成果

斯瑟蒂克：在宝宝出生后，你所要做的就是让宝宝继续这种学习，用熟悉的东西唤起宝宝的记忆，如果你这样做了，早教在孩子身上将变得很容易，而且他会将他在胎儿时期学习到的内容逐渐反馈回来。

胎教是早教的第一步	145
早教是胎教的重复	145
早教从胎教中延伸	145

五大智能训练成就天才宝宝

斯瑟蒂克：我们认为，接受了胎教而出生的婴儿已经做好了吸收新知识的准备。

音乐早教	147
语言能力	147
认知能力	147
精细动作能力	147
社交行为能力	147

0~1 个月

斯瑟蒂克：最初的1个月，孩子们的大部分时间都是在睡眠中度过的。当她们睁开眼睛时，我总是像她们还未出生时一样轻声地对她们讲话，给她们唱歌，十分珍惜这短暂的交流时间。

音乐早教	149
迎接一个充满声音的世界	149
宝宝当小舞伴	149
语言能力	150
我是妈妈	150
延长发音	150
认知能力	151
看自己的漂亮小手	151
转转真好玩	151
精细动作能力	152
抓妈妈的手	152
我的拨浪鼓	152
社交行为能力	153
摸摸妈妈的脸	153
鼻子在哪里	153

2~3 个月

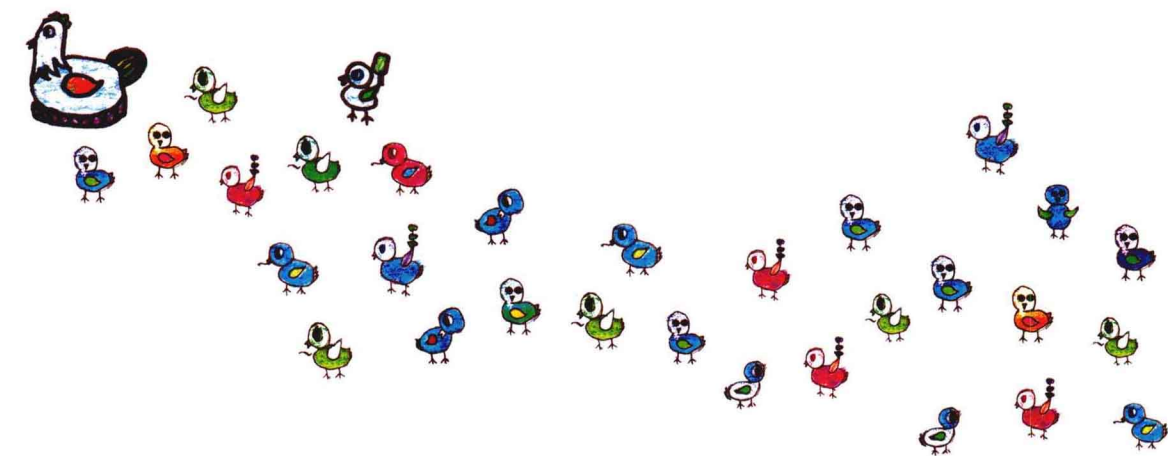
斯瑟蒂克：第 2 个月以后，孩子们在晚上能断断续续地睡觉了，白天醒着的时间也延长了。虽然有家务事，但我尽可能地和孩子们在一起玩，给她们唱些轻松愉快的歌曲，像舒伯特的《摇篮曲》，德沃夏克的《归途》等。另外，我还抱着孩子伴随着优美的钢琴曲和轻快的华尔兹舞曲起舞。每当这时，一种幸福感便油然而生。

音乐早教	155
小小舞蹈家	155
小鼓咚咚咚	155
语言能力	156
“a” “o” 歌	156
一二三	156
认知能力	157
挠痒痒	157
上上下下	157
精细动作能力	158
拍拍小皮球	158
抓玩具	158
社交行为能力	159
碰鼻子	159
做鬼脸	159

4~6 个月

斯瑟蒂克：曾为苏珊进行胎教而准备的字母卡片、算术图形卡片以及几十本的幼儿画册和我自己创作的画册，都又被用作苏珊的幼儿教材再次使用，同时，这也是斯蒂茜（二女儿）的胎教教材。我们对这些教材已经完全掌握了，所以丝毫不感到困难，像熟练的教师一样，按照课程表顺利地进行每日的课程。

音乐早教	161
起床歌	161
小屁股会跳舞	161
语言能力	162
小老鼠上灯台	162
指指认认	162
认知能力	163
照镜子	163
模仿秀	163
精细动作能力	164
闻闻小脚丫	164
摸摸这是什么	164
社交行为能力	165
藏猫猫	165
滑滑梯	165





7~9 个月

斯瑟蒂克：在宝宝出生后第一次教她数数时，如果你把曾用于胎教的实物，再次摆在婴儿面前，这时，婴儿在她胎内学过的东西，就会逐渐反馈回来，并将作出令你吃惊的反应。

音乐早教	167
辨别高低音	167
听听节拍歌	167
语言能力	168
叮铃铃，来电话了	168
教宝宝说“谢谢”	168
认知能力	169
认识“1”	169
数数歌	169
精细动作能力	170
推推不倒翁	170
撕纸游戏	170
社交行为能力	171
接近陌生人	171
拍拍手	171

10~12个月

斯瑟蒂克：在孩子尚在胎内的时候，我们就已给他们听一些有益于智育的歌曲和音乐。苏珊（大女儿）最拿手的是音乐和舞蹈，她3岁时学习芭蕾舞，在家常常放唱片，为我们表演她的小品。

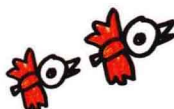
音乐早教	173
拍手打节奏	173
小公鸡	173
语言能力	174
说“不”	174
听妈妈讲故事	174
认知能力	175
推宝塔	175
可爱的“魔方”	175
精细动作能力	176
揭盖子	176
翻书	176
社交行为能力	177
记住小朋友的小名	177
分享水果糖	177

附录

胎宝宝器官系统发育与所需营养素	178
孕妈妈禁忌食物名单	179

汉竹·亲亲乐读系列

斯瑟蒂克 胎教早教经典



汉竹 编著

附赠

短信发送 764865 至 15811008811
获取婴幼儿抚触视频



汉竹图书微博

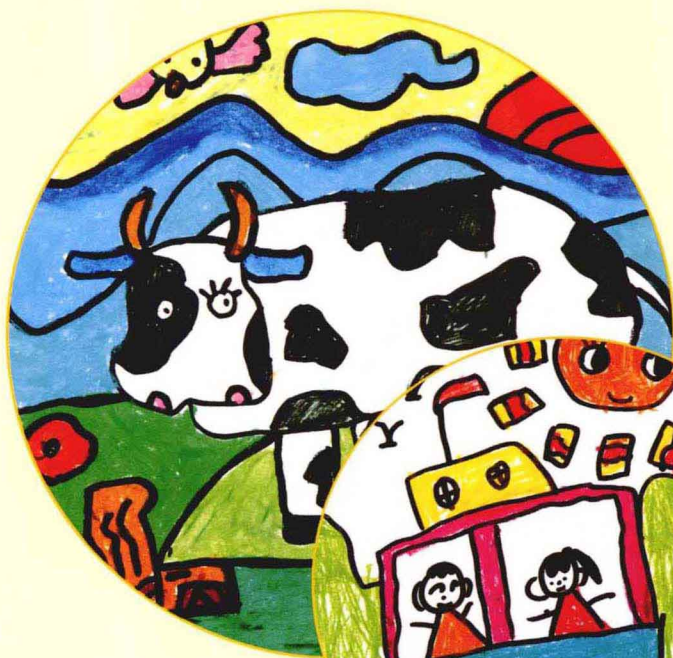
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-9811





前言



斯瑟蒂克夫妇，一对非常普通的美国夫妇，培养出了4个天才儿童。斯瑟蒂克是怎么做胎教的？又是怎么进行早教的？我们如何实践？

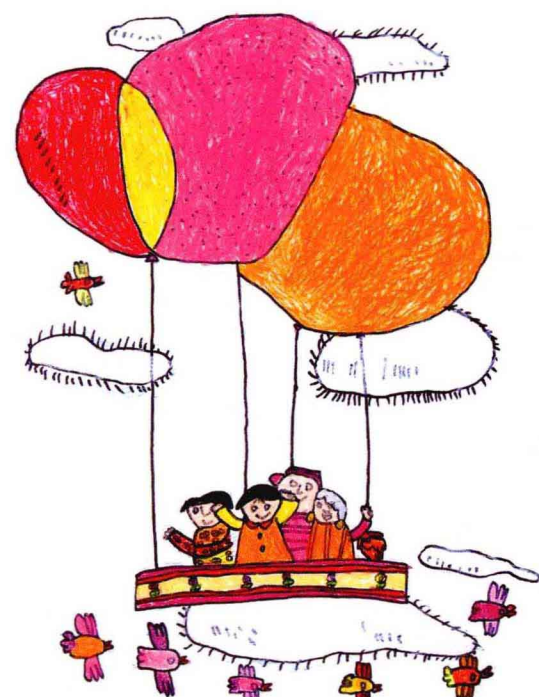
照着这本书做就够了！

对话胎宝宝，准爸爸讲百科、讲笑话，孕妈妈讲故事、读美文、唱儿歌、听音乐……

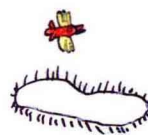
最智慧、最精髓的概括，最贴心、最细致的指导，最实用、最温暖的言语。当你读着书中一段段优美的文字，聆听着一首首美妙的乐曲，欣赏着一幅幅动人的画作时，相信你会有与斯瑟蒂克同样的心情；当你看着书中的闪光卡片与胎宝宝一起学习的时候，相信你与胎宝宝的互动也是斯瑟蒂克所经历过的；当你与准爸爸一起和胎宝宝做游戏的时候，相信这种温馨也是共同的。

用斯瑟蒂克的方法，孕育了不起的孩子！





目录



Part.1

跟着斯瑟蒂克学胎教

斯瑟蒂克的成功胎教

斯瑟蒂克夫妇培养出了4个智商都高达160以上的“天才儿童”。大女儿苏珊10岁时,以接近最高分的成绩成为全美最年轻的大学生。斯瑟蒂克夫妇认为,这一切都是进行胎教的结果。

胎教始于优孕	17
情绪胎教,胎教的第一步	17
对话胎教,孕妈妈与胎宝宝的交流	17
音乐胎教,传递“爱的信息”	18
准爸爸胎教,最重要的配角	18
美学胎教,分享美的感受	18
故事胎教,“画的语言”	19
营养胎教,以胎宝宝为中心	19
知识胎教,赢在未来	19

斯瑟蒂克教你制定胎教计划

斯瑟蒂克:母亲的生活如果没有规律,胎儿当然不会有很自然的生活节奏。

制定合理的胎教计划	21
-----------------	----

优孕是良好胎教的开始

斯瑟蒂克:虽然爱心和耐心是最好的胎教方法,但是要想顺利实施胎教,首要的一步就是健康怀孕。

孕前检查是优生的前提	23
暂时戒烟戒酒	24
把握怀孕的最佳年龄	24
别错过“第一天”的胎教	25
做好心理准备,怀上最棒的一胎	25