

脑胎教专家金昌圭博士根据妊娠40周

胎儿的成长过程讲给您听的

四部曲

脑胎教童话



请与丈夫一起按照妊娠的
周数来读此书吧！

金昌圭 著
胡翠月 胡世前 李丹 译



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

脑胎教专家金昌圭博士根据妊娠 40 周胎儿的成长过程讲给您听的

脑
胎教
童话
四部曲



뇌태교동화

Copyright © 2006 by Kim Chang-Kyu (金昌圭)

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Yunlee Publishing Co.
through KL Management, Seoul and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.
本书由大连理工大学出版社独家出版 著作权合同登记 06-2012 年第 179 号

版权所有·侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

脑胎教童话四部曲 / (韩) 金昌圭著 ; 胡翠月 , 胡
世前, 李丹译. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5611-8333-5

I. ①脑… II. ①金… ②胡… ③胡… ④李… III.
①胎教 - 基本知识 IV. ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276194 号

大连理工大学出版社出版

地址 : 大连市软件园路 80 号 邮政编码 : 116023

发行 : 0411-84708842 传真 : 0411-84701466 邮购 : 0411-84708943

E-mail: dutp@dutp.cn URL: http://www.dutp.cn

大连金华光彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸 : 183mm × 204mm 印张 : 12 字数 : 160 千字
2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑 : 陈 玫

责任校对 : 来庆妮

封面设计 : 宋善怡

ISBN 978-7-5611-8333-5

定 价 : 35.00 元

序言

最理想的胎教方法——“金昌圭效应脑胎教”



里尔克在《杜伊诺悲歌》中曾这样呐喊：

“眼睛之愿实现了，现在让心灵之愿也变为现实吧！”

您和您的丈夫由于这份珍贵的缘分相遇、相识、相知和相恋。当“眼睛之愿”实现后，一个新的生命就在宇宙中生根、发芽。现在就是心灵之愿变为现实的时候了，这就是脑胎教。说到底，脑胎教是胎教的起跑线也是终点线，最大限度地给胎儿供给荷尔蒙、神经物质和养料，不仅有助于宝宝的健康，而且，它本身既是开发胎儿智力的胎教方法、也是保障孕妇健康的理想方法。

我们之所以认为脑胎教如此重要，是因为如果想要生一个既健康聪明，又有好的遗传基因的宝宝的话，要保证孩子大脑的健康。即使是在妈妈的腹中，脑也永远是孩子的核心。大脑发育健康，人的心灵和肉体才能成为一体。而且，只有脑细胞发育健全，这个世界才会迎来一位健康的、独特的宝宝。

胎儿的脑由最初的细胞分裂而成，在妈妈的腹中以惊人的速度生长，其中，有很多因素影响脑的生长。比如，爸爸、妈妈是否健康，是否均衡地摄取营养，是否有好的医生指导等。胎儿在妈妈的腹中需要有好的空气、好的能量，我们得给胎儿创造一个好的胎内环境。

脑胎教是一种幸福的早期教育。妊娠期间进行的脑胎教是任何人都能做到的，它是一种在 40 周的时间里，仅用精神调控法对胎儿进行的有效早期教育。

脑胎教成功的关键

决定脑胎教是否成功的要素大致可分为以下四点：

第一，妈妈要从压力中解脱出来。

妈妈所感觉到的悲伤、不安和负担会原封不动地传递给胎儿。压力是由否定的荷尔蒙和神经物质传递而来，它会阻止胎儿的生长，还会使胎儿神经中枢的细胞大大萎缩。当然，在妊娠期间我们不能完全控制自己的喜怒哀乐，但孕妇需要努力培养自己从压力中解脱出来的意志。

第二，要将情感传递给胎儿。

感情渗透也是一种非智力能力，是通过努力可以培养的能力。如果妈妈通过神经系统将自身感受到的愉悦不折不扣地传递给胎儿的话，胎儿无论在心灵上还是在肉体上都会更迅速地培养自身这方面的能力。培养情感渗透能力的方法很简单，首先，请在头脑中绘出“心灵的地图”，这是一张将自身和宝宝完美地连接在一起的地图。然后，用肯定的目光、宽容的胸怀去欣赏、感受这张地图就可以了。

第三，需要考虑胎儿的生长周期。

妊娠4周的胎儿和40周的胎儿肯定不同，身体状态不同、感知能力不同，妈妈也是如此。如果能够正确地认识胎儿的生长阶段，就可以按照各个不同的阶段实施胎教，在需要注意的地方格外留心，这样就可以将最佳的情感渗透给胎儿，对胎儿进行智力上的刺激。（书中设有“胎教备忘录”，指导您如何做。）

第四，需要丈夫的绝对献身。

胎教绝对不是妻子一个人的事情，而且一个人也做不了，丈夫必须得帮助，而且得全心全意服侍才可以。不是简单的帮助、服侍，而是那种全身心的、具有献身精神的帮助和服侍。无论进行胎教的环境多么好，如果没有与丈夫一起进行心灵上的交流，没有基于爱

情基础上的肉体接触，那都算不上是成功的胎教。

这样读脑胎教童话

一边读脑胎教童话，一边进行脑胎教实践。

首先，妈妈应该卸下所有的负担，用一颗平静的心来阅读。心情不好的时候，最好不要读。无论多好的文章，如果没有一颗平静的心，是体会不出其中的乐趣的。

而后需要渗透情感。没有必要读那些情感渗透不强的文章，因为即使读那些文章，也得不出什么教训和感悟。越经常读情感渗透好的文章，效果越好。应尽量强化从文章中获得的好情感、精彩的想象，还要积极地将读后感传达给胎儿。

这也是情感渗透的能力。

丈夫还应该将妻子读过的脑胎教童话再给妻子和胎儿读一遍。因为对胎儿来说，妈妈独自读的童话与爸爸为了妈妈和胎儿读的童话无论是认知的深度还是满足的程度都是不同的。在妊娠中后期，胎儿更容易听见父亲的声音。

此书的构成和使用方法

此书可以分为四个部分。

根据妊娠 40 周的特性，首先是选择了原创童话、美丽的诗、随笔、小说节选、经典电影台词等。与现有的童话书不同的是，此书从千篇一律的形式中脱离出来，内容丰富多彩且趣味横生。目的是为了给胎儿和妈妈带来更大的愉悦。您一定知道“三只熊”这首儿歌吧？这是首会让人们感觉到家庭幸福的儿歌。书中还有根据妊娠周数胎儿的生长状态、爸爸和妈妈需要了解的信息——“金博士献给您的胎教备忘录”。此书不仅包含了在一般胎教书中很难找到的、非常有用的心理问题、医学信息、胎教智慧等内容，还有丈夫需要做的事情等。

本书的构成是将前面提到的解脱压力、情感渗透、丈夫的参与等问题重新进行了创作、改编和引用。

第一部分是从计划怀孕到妊娠 4 周。此时不用在意胎儿，孕妇自己轻松地阅读即可。

第二部分是从第 5 周到第 12 周。虽然此时是孕妇为了自身而读胎教童话的时期，但是，从第 5 周开始文章构成就以和胎儿聊天的形式出现。

第三部分是从妊娠中期到第 28 周。这是胎儿的神经细胞正式开始生长的时期，我们选择了可以让胎儿和爸爸妈妈一起分享家庭快乐的文章。

第四部分是从第 29 周到第 40 周。此部分包括了现有的胎教童话书中的大部分内容。在这部分里为了胎儿我们选载了有鲜明节奏的、融入了很多拟声拟态词的美丽故事。

您可以随心所欲地读此书，但建议用如下的方式来读此书：

首先，悠闲地通读一遍此书。其次，在头脑中绘出一张平和的情感渗透地图。然后，在各周的时候再读一遍与各周相应的内容。妻子先读一遍，丈夫再读一遍。将文章和画面结合起来欣赏，最好能对过去展开美好的回忆或者对未来进行愉快的想象。下面，让我们一起进入精彩的童话世界吧！

献给那些进行脑胎教实践的父母

脑胎教博士 金昌圭

目 录

序言 最理想的胎教方法——“金昌圭效应脑胎教”

第一部分 脑胎教的准备阶段 (1~4 周)

第 1 周	向着“伟大的 280 天之旅”出发	3
第 2 周	守护天使正从天而降	9
第 3 周	在那朦胧的一瞬间脑胎教已经开始了	13
第 4 周	叮咚！来短信了	17

第二部分 脑胎教的开始阶段 (5~12 周)

第 5 周	请给宝宝起个昵称吧	25
第 6 周	应该远离所有的压力和烦恼	31
第 7 周	妈妈变成了童话作家	37
第 8 周	做一位浪漫的诗人	45
第 9 周	即使生气的时候也应该觉得是幸福快乐的	51
第 10 周	相信爱情的誓言会天荒地老	57
第 11 周	你就是电影里真正的主角	63
第 12 周	你是最美的	67

第三部分 脑胎教的中期阶段 (13~28 周)

第 13 周	和宝宝一起进行脑胎教饮食旅行	75
第 14 周	宝宝，宝宝到这儿来玩儿吧	81
第 15 周	好的文章犹如营养丰富的美味	85
第 16 周	妈妈和宝宝是一体的	91
第 17 周	大胆地走向你的星星吧	97
第 18 周	想栖居于有音乐的风景之中	103



第 19 周	远方载来的种子正在健康、茁壮地成长	109
第 20 周	拥抱自然的人是伟大的	115
第 21 周	宝宝，希望你永远像高耸常青的大树一样	121
第 22 周	寻找记忆中的童话名著	125
第 23 周	这声音是心与心的交融	133
第 24 周	我要讲给你听什么是最珍重的东西	139
第 25 周	暗自涕泣是如此灿烂夺目	145
第 26 周	请每个月都尽享一本精神的食粮	151
第 27 周	你的祈祷会叩响心灵之钟	155
第 28 周	您的宝宝就是神话中的主人公	159

第四部分 胎教的主要项目 (29~40 周)

第 29 周	宝宝，你要相信妈妈	167
第 30 周	爸爸妈妈要做这种大人	175
第 31 周	准备摇篮曲	181
第 32 周	希望你的成长之路是幸福美好的	185
第 33 周	我们的宝宝比花还漂亮	191
第 34 周	乘着彩虹飞向远方	197
第 35 周	和着节拍舞动起来吧	203
第 36 周	宝宝你的确是非常特别的	209
第 37 周	摇摇头，挠挠手，左手抓右手……妈妈也会跟着宝宝一起来呦！	213
第 38 周	蹒跚地来到妈妈的梦中	217
第 39 周	小星星来到了这个绚烂多彩的世上，来到了爸爸妈妈的怀里	221
第 40 周	鞠躬敬礼	225

结尾	从在妈妈的腹中开始直到宝宝 3 岁，请这样给宝宝读一读吧！	226
----	-------------------------------	-----

第一部分

(1~4周)

脑胎教的准备阶段

你即将得到世界上最珍贵的宝，
你将成为最富有的人。



不孕不育及治疗

由于环境污染、营养摄取不均衡、重金属污染、过度的压力等原因造成不孕不育的人比以前明显增多。只有总体提高国民健康状况，特别是恢复人类原来所拥有的生育能力，这才是治疗不孕不育最根本的方法。在治疗之前，通过检查头发、DNA 等方法，来确诊自身是否被重金属污染，这一点是非常重要的。如果被重金属污染，需要通过维他命矿物质疗法、营养疗法，使体内的维他命和矿物质的比例调整到正常范围之内。如果能兼施这样的自然疗法，那么你就会迎来怀孕之喜。

第 1 周

向着“伟大的 280 天之旅”出发

传说星星怀揣着灵魂。

传说，在晴朗的夜晚，把脸触到水面，
虔诚地祈祷生命之缘的话，星星就会变为灵魂，
来到妈妈的怀中进入梦乡。

在这个世界上父母和子女这份弥足珍贵之缘就此开始了。
为了能见到宝宝，现在爸爸妈妈要向着 280 天之旅出发了。

金博士献给您的胎教备忘录



我正等待着妈妈温暖的怀抱。想要见到妈妈的话，就得远行。就用今晚的夜空来邀请爸爸妈妈吧。一闪一闪的星星就是我，爸爸，妈妈，看看我吧。



受孕之前就应该开始脑胎教。充足的睡眠、营养均衡的饮食、远离药品、稳定的情绪、思考成为母亲的意义，只要遵守这 5 条，不久，胎儿就会来到您的怀中。



为了您所爱的妻子，也要制订一个妊娠计划。相信您一定知道只有健康的精子才能孕育出一个健康的宝宝吧？请远离烟酒，坚持运动，做一位健康的爸爸。不要忘记提前做好妊娠及分娩的功课呦。

非常特别的旅行

很久以前，在美国的一个小村庄里生活着一家三口——

爸爸、妈妈和可爱的孩子。

孩子想要周游世界，

这是他的一个真挚的愿望。

但是，孩子还太小，

经不起长途跋涉的旅行。

爸爸妈妈仍希望孩子能够有一个美妙绝伦的旅行。

他们突然有了一个绝妙的想法。

孩子有一个漂亮的娃娃熊，

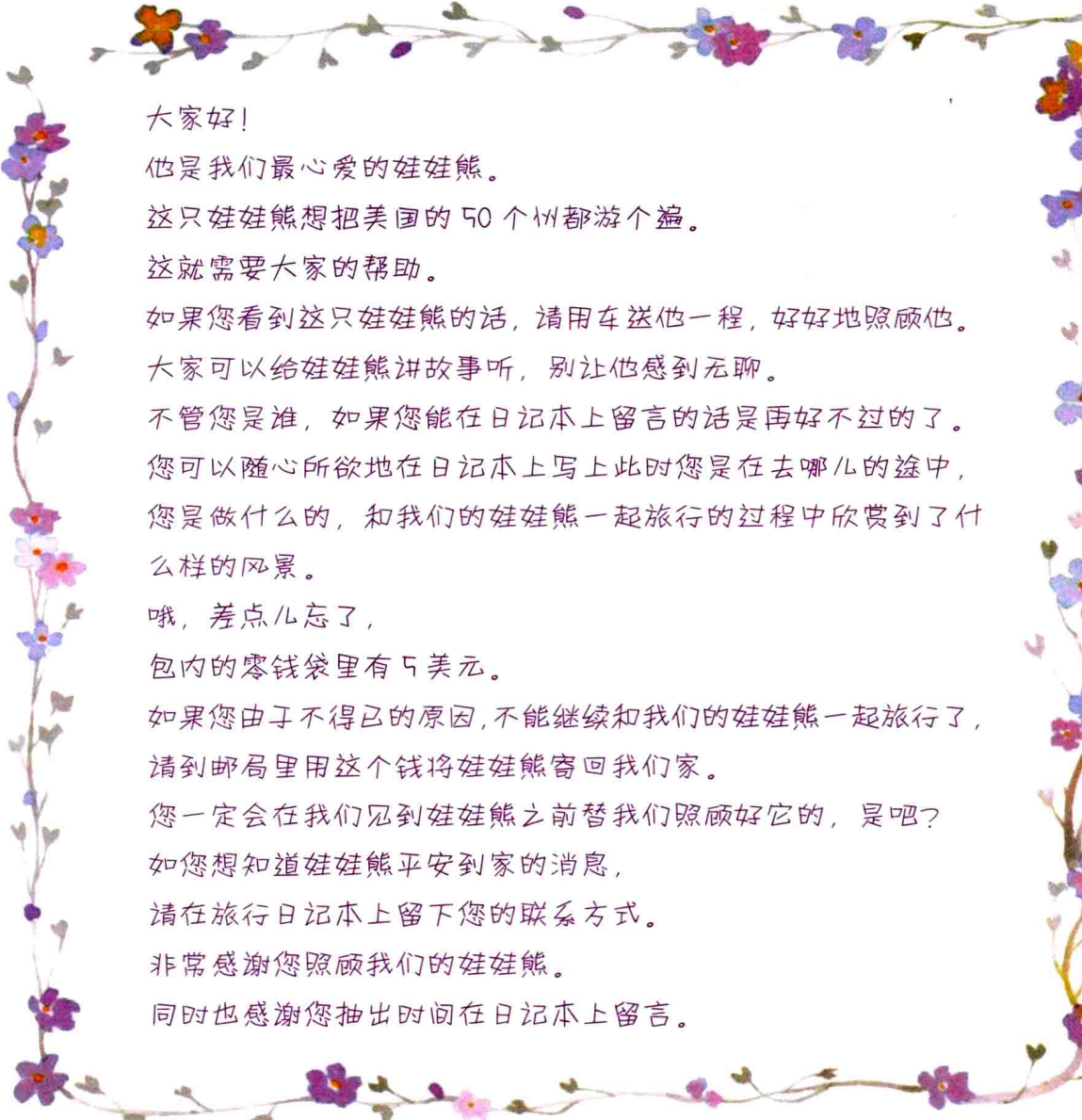
爸爸妈妈决定让娃娃熊替孩子去旅行。

他们将娃娃熊装入旅行包中，还准备了旅行日记本。

好了，旅行的准备工作都做好了。

爸爸妈妈在旅行日记的第一页上

这样写道：



大家好！

他是我们最心爱的娃娃熊。

这只娃娃熊想把美国的 50 个州都游个遍。

这就需要大家的帮助。

如果您看到这只娃娃熊的话，请用车送他一程，好好地照顾他。

大家可以给娃娃熊讲故事听，别让他感到无聊。

不管您是谁，如果您能在日记本上留言的话是再好不过的了。

您可以随心所欲地在日记本上写上此时您是在去哪儿的途中，
您是做什么的，和我们的娃娃熊一起旅行的过程中欣赏到了什么样的风景。

哦，差点儿忘了，

包内的零钱袋里有 5 美元。

如果您由于不得已的原因，不能继续和我们的娃娃熊一起旅行了，
请到邮局里用这个钱将娃娃熊寄回我们家。

您一定会在我们见到娃娃熊之前替我们照顾好它的，是吧？

如您想知道娃娃熊平安到家的消息，

请在旅行日记本上留下您的联系方式。

非常感谢您照顾我们的娃娃熊。

同时也感谢您抽出时间在日记本上留言。

爸爸妈妈将装有娃娃熊的包交给了高速公路巡逻队的交警。
旅行终于开始了。

巡逻队的交警在高速公路上见到了一位去旅行的女驾驶员，
娃娃熊换乘到了女驾驶员的车上之后开始了新的旅行。

夏天过去了，

爸爸妈妈和孩子在等待着装有娃娃熊的包裹。

9月，秋天来了，

装有娃娃熊的包裹还是没有回来。

但是，爸爸妈妈和孩子还是怀揣希望等待着娃娃熊回家。

虔诚地祈祷，希望终会变为现实，

因为他们相信人们都是善良、热情的。

终于有一天娃娃熊被装在了一个箱子里寄回了家。

天啊！这怎么可能？这是真的吗？

在箱子上面盖着夏威夷邮寄的章。

天啊！这怎么可能？这是真的吗？



打开箱子，里面装满了各种各样的礼物。

有从迪士尼乐园邮来的米老鼠签名。

有来自俄克拉荷马州的印第安人项链。

有来自威斯康星州的草帽……

甚至还有从某宾馆邮来的

娃娃熊套着游泳圈在开心地游泳的照片。

旅行日记中密密麻麻地记着，

带着娃娃熊一起旅行的人们写的日记。

还有一件让人更震惊的事情。

妈妈打开了零钱袋，5美元纸币原封不动地装在里面。

爸爸、妈妈和孩子双手合十做了感谢的祈祷。

这世上有那么多热心的人。

只要你有足够的耐心去等待，希望的事情一定会实现的。

充满美好的未来在等待着我们，

这种真挚的想法在三个人的心中荡漾。





计算分娩日期的方法

从受精到分娩的时间大约是 266 天左右，但很难计算准确的分娩日期。所以，从最后一次月经的首日开始算起大约需要 280 天，也就是 40 周左右的时间。比较精确的计算方法是最后一次月经的首日加上 9 个月零 7 天即可。但使用这种方法计算的前提是月经的周期比较固定，只有这样才能计算出分娩的日期。