

# 《胎兒心理學家教妳做好胎教》

## 图书基本信息

书名：《胎兒心理學家教妳做好胎教》

13位ISBN编号：9789866363562

出版时间：2010-7-27

作者：湯瑪士．維尼（Thomas Verny）,潘美拉．威瑟（Pamela Weintraub）

页数：192

译者：顏慧琪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《胎兒心理學家教你做好胎教》

## 內容概要

幫助胎兒與媽咪做溝通，傳遞母愛能激發胎兒潛能，最溫馨的胎教法！  
在愛心呵護之中，被期待而生下來的孩子，比其他的小孩健康、優秀得多。  
胎兒不能在沒有愛的環境下成長！

定期與胎兒做溝通，媽咪情緒會穩定，寶寶也會比較乖！  
自我催眠、寫下真實感受日記與肯定字句，妳可以克服恐懼；  
吸氣、吐氣，撫摸與擁抱，天天做練習，感受心與心的聯繫。  
聽媽咪的聲音 感受愛；  
唱歌、說故事、說說話 讓孩子不怕生、對外界充滿好奇！  
聽巴洛克音樂 刺激腦細胞生長，資賦會優異。  
26個潛能胎教法，孕育健康資優兒！  
為人母的第一步，送給孩子的最佳禮物！  
溫馨母愛確實傳遞，能幫助穩定胎兒心情、激發胎兒潛能!!

### 尖端醫學的胎教不同於從前的胎教

本書所介紹的胎教法，具有消除孕婦內在壓力的效果。這套計畫是根據自然的階段性來規劃的，可以使妳的情緒得到充分的放鬆，學習如何在懷孕期間平息所有的恐懼和不安。而唯有在最平穩的心理狀態下，妳才能夠面對隱藏在自己內心深處最真實的情感。除了消極地解除壓力之外，透過本書所介紹的胎教練習，更能積極地激發出妳內在的潛能。在妳心裡產生不安或恐懼這類否定的情感時，教妳如何面對它、克服它。例如妳跟先生、父母或朋友之間出現衝突時，能夠充分解決而不影響感情的方法。當妳勇敢地面對情緒低潮，真正去解決問題時，這種否定情感便會漸漸發酵，轉變為正面而肯定的想法。協助孕婦消除壓力、遠離焦慮，保持輕鬆、愉快的心情，並得以順利生產，將溫馨的母愛傳達給胎兒。

### 國際知名胎兒心理學家傳授妳優生的尖端醫學胎教法

醫學及心理學研究的大幅進步，關於胎兒如何在媽媽腹中發育的問題，這一類的研究，我們稱為「出生前心理學」及「週產期心理學」。用尖端醫學研究出的胎教法，藉助「出生前心理學」及「週產期心理學」的知識，順利生產的胎教法 懷孕過程當中，透過胎教媽媽與胎兒在心理及身體上能共同成長，能令孕婦消除壓力、遠離焦慮、保持愉快心情，進而順利生產。

### 從懷孕第一個月到生產，針對每個階段別的胎教訓練

運用談話、音樂、唱歌、跳舞、按摩及想像訓練等自然的方式，介紹適合媽媽需要及胎兒成長的胎教訓練，總計有二十六個練習。

### 每個練習單元清楚列出

- 1、練習的目的：此一練習應該達到的目標。
- 2、方法或道具：進行練習時，所使用的方法或道具。例如音樂帶、筆記本、日記簿等。
- 3、參加對象：列出參與這項練習的人，譬如妳本人、妳的丈夫、妳的胎兒和其他的兄弟姐妹等。
- 4、進度：這項練習所需的時間及練習次數。

### 26個練習什麼時候開始都不嫌遲

本書所介紹的胎教是從懷孕第一個月開始的，但並不是所有的婦女在受胎後第一個月就確定自己懷孕。有的人孕吐比較輕微，所以很晚才發現，但也不必灰心或慌亂。本書練習的重點在於按照順序完成訓練。如果起步較晚的話，只要加快練習的進度就好了。譬如本書原則上以一個月為單位，也就是四個星期；如果妳是第五個月才開始進行本書的胎教，就可以將前三個月到第五個月的訓練，分別花兩個星期來完成，那麼很快就能趕上進度。本書要強調的是，沒有人強迫妳做全部的練習；重要的是妳和胎兒精神上的健康。如果勉強消化全書的內容，反而會造成妳和胎兒精神上的壓力。

### 另一半也可以參與的胎教設計

本書的一些練習，也需要先生的參與。在太太懷孕的過程中，男性往往被隔離在這個領域之外。然而，近十幾年來，這種情況有了很大的改變，先生們都願意為妻子的懷孕或生產盡點心力，只是程度上有所不同而已。在美國，已經有很多男士參加媽媽教室，而太太生產時也都在場。這些行為，對於確認及加深夫妻之間的感情都有很大的幫助。如果妳的丈夫能確實與妳一起做本書的練習，妳將會發現

## 《胎兒心理學家教你做好胎教》

他是妳整個懷孕與生產過程中，不可或缺的親密夥伴。

送給未出世寶寶的第一件禮物

懷孕生活的點點滴滴，以及胎教法的實踐，希望你能原原本本地記錄下來，當作送給未出世寶寶的第一件禮物。知道懷孕那一刻的心情，寶寶在腹中的第一次胎動，妳對胎兒講話而有回應的時候等等，懷孕期間所體驗到的所有喜悅及感動，不妨將它化為文字。除此之外，對寶寶唱過什麼歌、講過什麼話，甚至做超音波斷層檢查時所拍攝的照片，或穿著孕婦裝的模樣，都會成為未來最美好的回憶。這項記錄工作有另外一種功效，那就是在書寫的同時，喜悅也會跟著擴大，情緒更趨平穩。換言之，做胎教記錄這件事情本身，也是胎教法的一種。

在這本書裡胎兒心理學家教你做的胎教，

完全是針對媽媽及胎兒在不同時刻的不同需要！

凡是做過這些練習的媽咪，都獲得很大的幫助與收穫。

即將踏上妊娠之旅的妳，是不是也做好了心理準備？

讓本書提供妳充實的妊娠經驗的方法。

26個胎教練習，是送給孩子最佳的禮物！

# 《胎兒心理學家教你做好胎教》

## 作者簡介

湯瑪士．維尼(Thomas Verny)

1936年出生於捷克，1952年移居加拿大。哈佛大學畢業後，在多倫多大學獲得醫學博士學位。在約克大學生涯教育中心執教，同時也活躍於國際上，首屈一指的「出生前心理學」的專家。主要著作有《胎兒在看》、《Parenting Album》等。

潘美拉．威瑟(Pamela Weintraub)

致力於探究父母與胎兒建立互動的各種方式，並著有一系列提昇知覺與感受性的叢書。

## 書籍目錄

### 第1章 尖端醫學所傳授的胎教法

媽媽與胎兒傳達愛的秘訣

尖端醫學的胎教不同於從前的胎教

### 第2章 懷孕初期三個月 為人母的第一步

將「祝福」傳遞給寶寶的基本方法

迎接生產必須具備積極的心態

能安定精神的巴洛克時代的音樂

消除恐懼和不安的情緒

練習將成為妳生活的一部分

．練習1 音樂萬歲

．練習2 精神鬆弛法

先用視覺來集中精神

然後集中觸覺及聽覺

閉起眼睛，再度集中精神

．練習3 寫日記

日記簿是妳的閨中密友

和妳的煩惱交談

寫日記的原則

．練習4 激勵自己

使妳變得更積極的話語

選擇適合己的宣言

了解煩惱的原因才能找出解決之道

自創屬於自己的宣言

### 第3章 懷孕第四個月 感受性的提高

加強母子之間的聯繫

再次確認夫妻感情的機會

消除壓力、遠離疑慮

．練習5 心連心

想像肚子裡的寶寶

用心感受妳和胎兒的聯繫

．練習6 增進感情

肚臍是傳遞親情的通路

．練習7 健康的成長

小心被資訊洪流沖垮

讓妳的不安煙消雲散

有效利用超音波診斷

．練習8 親近的秘訣

有煩惱是正常的

### 第4章 懷孕第五個月 聽覺甦醒期

胎兒的大腦正等待刺激

妳的聲音具有鼓勵作用

．練習9 甜美的旋律

重複固定的歌曲

．練習10 說故事時間

邊講故事邊觀察胎兒的反應

．練習11 談天說地

任何話題都可以

## 第5章 懷孕第六個月 觸覺發達期

享受肌膚之親的方法

和寶寶享受肌膚之親

肌膚之親可使寶寶發育得很好

．練習12 小小舞者

集中精神注意胎動

．練習13 雙人華爾滋

跳舞的兩種功效

．練習14 第一個按摩對話

透過雙手按摩與寶寶溝通

．練習15 第二個按摩對話

利用想像訓練來感受寶寶的存在

## 第6章 懷孕第七個月 日漸成熟的胎兒

回應寶寶個性的萌芽

學習能力正在萌芽

心與心的接觸

．練習16 搖搖你的寶貝

瑜珈呼吸法的應用

與寶寶一心同體

運用呼吸來按摩寶寶

．練習17 從頭到腳按摩

配合音樂或歌聲來按摩

．練習18 主導生產過程

參觀自己未來生產的場所

驅逐生產的不安和緊張

## 第7章 懷孕第八個月 使生產順利

消除不安的想像訓練法

和寶寶玩遊戲

利用想像來做產前準備

．練習19 遊戲時間

利用觸覺和寶寶玩遊戲

．練習20 超越生產的恐懼

以平靜的心情面對生產

利用激勵的宣言擊垮恐懼

．練習21 產前二重唱

讓先生分擔你的不安

．練習22 愉快的嘆息

用大口嘆氣來做生產預演

能夠紓發情感的嘆息

．練習23 盛開的花朵

生產過程可以排演

想像自己是一朵盛開的花

．練習24 發出耳語的長笛

想像自己變成一支長笛

## 第8章 懷孕第九個月 增強自信

生產前的最後檢查

為生產做好物質及心理的準備

．練習25 周全的準備

# 《胎兒心理學家教你做好胎教》

自信能忍受生產的陣痛

第9章 即將生產 迎向陽光

心裡要有「新家庭」的概念

妳是生產的主角

和醫生做充分的溝通

好好利用想像練習

．練習26 我一定能做到

增加自信的陣痛宣言

# 《胎兒心理學家教你做好胎教》

## 精彩短評

1、尖端醫學的胎教不同於從前的胎教，針對媽媽及胎兒在不同時刻的不同需要設計了許多不同的活動，其中最重要的是心理建設，讓母親遠離憂慮、充滿信心。



# 《胎兒心理學家教妳做好胎教》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)