

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 图书基本信息

书名：《快乐准妈妈胎教音乐手册》

13位ISBN编号：9787802032361

10位ISBN编号：7802032369

出版时间：2006-1

出版社：中国妇女出版社

作者：王丹

页数：205

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)

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 内容概要

《快乐准妈妈胎教音乐手册》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……

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 作者简介

王丹，毕业于中国音乐学院，北京师范大学教育学院课程与教学论专业硕士。中华女子学院学前系艺术教研室主任，担任重点课题“柯达伊音乐教育思想与实践在幼儿园中的运用”的研究负责人。王丹著述颇丰，其中，《哈佛多元智能——婴幼儿音乐智能开发训练》、《关于音乐欣赏活动

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 书籍目录

音乐胎教的新概念 音乐与大脑 音乐与情感 音乐、直觉与灵感 音乐是一种智慧音乐胎教的新方法 音乐胎教的误区 音乐属于孩子也属于您 快乐就是最好的胎教 快乐音乐胎教要点音乐胎教进行时——孕程中的音乐胎教建议表 孕早期 孕中期 孕后期准妈妈音乐坊 献给天使的歌声 为生命的吟诵 聆听可爱的旋律 快乐节拍律动

## 章节摘录

**音乐胎教的新概念 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。从而研究人员得出结论，“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，快乐节拍律动时您要边动作、边创造，这就需要调动大脑的右半球了。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，有不同的强弱对比方式；不同声部的交织，又有不同的表现要求。绝大多数早期就接触音乐的孩子，出生以后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 音乐胎教的误区 音乐胎教就是用音乐来进行胎教。近年来，胎教音乐越来越受到人们的重视，与此相关的光盘、磁带也相继出版，其内容主要是单纯给胎宝宝听的音乐。但此方法也有不足之处，那就是胎宝宝只能单纯地感受音乐，得不到来自妈妈的信息，胎教效果有时并不理想。目前，市场上的胎教音带大多附有一个传声器，准妈妈把它放在腹壁上使声波直接进入体内。我们知道，声音在空气中传播，声音中的高频部分会有比较大的损耗，准妈妈本人听听音乐，不会对胎宝宝产生太大的影响，但是，把传声器直接放在准妈妈的腹部，使声波直接进入体内，传给胎宝宝，这种传导方式，其高频声音对胎宝宝内耳基底膜上面的短纤维刺激很强，耳蜗底部最容易遭到破坏，导致有的孩子出生以后，听觉能力受到损害，轻者仅能听到说话，但对高频声音听不到，重者会造成终生耳聋。另外，目前市场上的胎教音乐附带的传声器多数的是磁性的，而胎宝宝在母体内是处于失重状态的，外加的磁场对于胎宝宝是否有不良影响，至今还是个未知数。如果主观臆测外加磁场对胎宝宝有好处，就盲目地推广使用，这显然是一种极不负责任的行为。同时，一些未经严格测试的传声器可能和音乐发生共振而产生噪音。特别值得注意的是，卫生部优生优育协会和中国科学院声学研究所曾联合对当前市场上销售的胎教音乐磁带进行了随机抽样调查，结果表明：市场上销售的“胎教音乐”磁带，劣品较多，绝大多数的音乐节奏与胎宝宝的心率不和谐，而且音量难以掌握，让胎宝宝听了有害无益。

音乐属于孩子也属于您 音乐应该属于每一个人。——柯达伊 尽管许多人误认为音乐是一种深不可测的学问，使自己与所谓的“音乐”之间画上一道界线，以为就此脱离，不再有任何机会与它交集相会了。事实上，我们却在不知不觉中，过着与音乐交叠、息息相关的日子。想想看，睡梦苏醒的早晨，当双眼未睁，耳朵便毫无抗拒地接受了一些声音，接着是另一个声音……一声盖过一声或者声音彼此相融合，像泼墨般袭身而来，组成一天最初的晨曲，一种形式的生活音乐于是展开扩散。每个孩子都具有学习音乐的潜能，任何一个年龄阶段，都有其最好的音乐呈现，也都是学习音乐的理想时机。所以，千万别理会一般人所提出的谬论，丧失了亲近音乐的时刻，而与它失之交臂，越离越远。有报告表明，音乐可以对母体内的胎宝宝产生绝对影响一生的力量，这是何等奇妙的事啊！音乐不像一般口说的语言或文字，需要经过学习；任何人都能立刻通过本能，随着乐音的流动，强烈地感受到它所表现的意义和情景。既然音乐无处不在，我们不妨就和它做个随身相伴的亲密朋友。有一句话令人感动：“没有音乐的生活是不完全的生活，一个不爱音乐的人也算不上完全地爱着生活。”所以说，音乐属于孩子，也属于您。要知道，您在感受音乐时所产生的快乐，会让您和胎宝宝更健康。

快乐就是最好的胎教 其实，胎宝宝能够听音乐，除了直接感受旋律外，更重要的是通过母亲的声音、律动对音乐进行感知的，同时会受母亲心情的较大影响。所以我们倡导快乐式胎教（ENJOY胎教）——准妈妈给胎宝宝唱歌、吟诵、律动，这对孩子来说是最好的熏陶。发达国家已有这方面的尝试了，在其他保胎措施实施得力

的前提下，经“歌唱胎教”的宝宝在妈妈腹中始终发育健康。出生后，这些婴儿开始转头、翻身、坐、立、行走、说话的时间均早于未受训的宝宝，而且前者1岁以内的患病率明显比后者少。新法胎教也使准妈妈们受益匪浅。通常孕期妇女会心跳过快，血压不稳。但在指导下定期唱歌的准妈妈，其心率始终比心跳过快的孕妇低8%~9%。她们血压正常、稳定，且几乎没有发生精神抑郁、产前恐惧等情况。经过相应的辅导，任何准妈妈都可以通过歌唱向胎宝宝传达母亲的心声，促其茁壮成长。这种快乐式胎教最大的特点是以音乐为主线，寓教于乐，让准妈妈在轻松愉快的音乐与游戏中感受孕育生命的幸福，并把这种感受直接传递给胎宝宝。本书所使用的ENJOY胎教法。能够达到开发孩子早期的音乐智能的目的，能够令胎宝宝通过准妈妈带来的直接音乐的熏陶，使大脑得到充分、有效的刺激，使这种对音乐与韵律的感知成为一种类似于天赋的能力，这种能力也会更容易拓展到其他领域。那么，在出生以后，孩子的能力会在时间与空间推理、注意力、想像力与创造力等方面有显著提升。

**快乐音乐胎教要点** 快乐音乐胎教——ENJOY胎教基本要点如下：  
E-Emotional 音乐就是情感，情感就是生命的和谐；提升准妈妈的音乐素养也就是提高孩子的情感商数，就是让他们离成功更近一些。  
N-Natural 自然的、本土的和与生俱来的；即尊重生命，道法自然：改进准妈妈与胎宝宝的交流方式，用对多元智能的信念影响每一个人。  
J-Jollyful 快乐的、欢乐的、令人高兴的；回归人本，享受快乐：为准妈妈提供一个确实与众不同的快乐孕期方案。  
O-Original 最初的、原始的、独创的、新奇的，有创造性的；强调直觉，即兴创造：从胎宝宝时期造就孩子积极的自我实现的预言。  
Y-Yourself 自己的、亲自的；每个准妈妈都要用自己独特的感知与表达方式，把所领悟到的音乐中的智慧与关爱，亲自传递给胎宝宝。  
孕期的准妈妈正在享受一段最珍贵的幸福时光，决不能被当做病人来治疗。准妈妈快乐并且有幸福感，理解生命的意义，相信生命的力量，那么，很多不安、忧虑，甚至身体上的问题都会迎刃而解，并且要坚定这种信心。所以，这里精心准备了“献给天使的歌声”、“为生命的吟诵”、“聆听可爱的旋律”、“快乐节拍律动”等内容，用音乐与韵律的方式来愉悦孕期妈妈的情绪，同时也通过准妈妈的歌唱、吟诵、欣赏与节拍律动来向胎宝宝进行最直接的音乐教育，相信这样的方式会更为安全、更为有效。另外，要使准妈妈获得良好的情绪和心情，不仅仅是靠音乐，也要靠最亲近的人来帮助调节，并给予她们更多的理解，关心、爱护和体贴。准爸爸和家人可以一起来进行歌唱、吟诵、欣赏与节拍律动，可能会对准妈妈与胎宝宝更好。在具体操作时，准妈妈如何歌唱、吟诵、聆听与律动更安全有效，准爸爸与家人如何配合等问题，最好登录本书的独家支持网站，到“准妈妈音乐坊”栏目得到专家的指导与建议。真心希望准妈妈能够在舒适的环境里，徜徉于优美的旋律中，感受着孕育生命的幸福，与天使进行对话！

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 媒体关注与评论

研究表明，经音乐胎教的宝宝发育更健康，患病率较低。在指导下定期唱歌的准妈妈，血压正常、稳定，且没有发生精神抑郁、产前恐惧等情况，有利于顺利分娩。——《献给天使的歌声》

在有韵律地吟诵中，获得关于生命的智慧，它能够帮助准妈妈顺利渡过生育过程。——《为生命的吟诵》

经常接触音乐，也就是和艺术大师的灵感进行对话，久而久之，生活在充满直觉与灵感的音乐中，胎宝宝的思维自然得到训练。——《聆听可爱的旋律》

从生命最初期就开始感受快乐节拍律动的宝宝，会具有类似天生的节奏感和理解力，他们也会因此而更聪明。——《快乐节拍律动》

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 精彩短评

- 1、现在很多书籍真的是垃圾的厉害,比如这本,实在没有多少含金量.商业真的缺乏良知.
- 2、内容很空，没有吸引人的地方，看了几页就没有看了，不喜欢
- 3、这本书挺好的,只是附赠的光盘只有春开始到春江花月夜共17首歌.
- 4、准妈妈喜欢！
- 5、网上各种胎教信息的集合，加入奥尔夫音乐教育思维，只是个别游戏设计的不太好，另外很多幼教的东西，可参考使用。但建议准妈妈们还是要到专业的音乐胎教机构学习。
- 6、我6月底订的机票，承诺随后送来发票。但是现在还没有收到发票，服务太差进

# 《快乐准妈妈胎教音乐手册》

## 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)