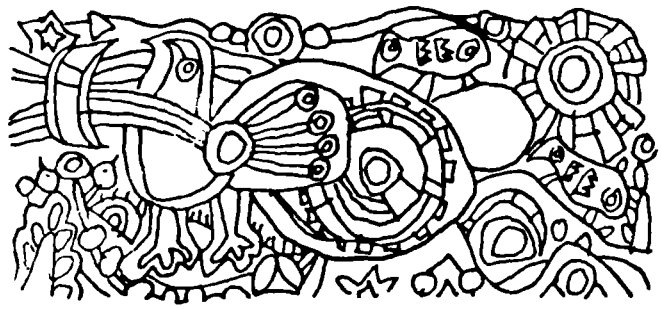


# 胎教漫谈

施建农
徐凡
中国科学院心理研究所

"胎教"已不是新名词，近年来常被人们提起，也有许多文章谈及它，而且，还有各式各样的"胎教"材料应运而生（尤以音乐材料为多）。大家对"胎教"也许不再感到陌生。然而，如果综合地整理一下现有的大多数关于胎教的阐述，我们很容易发现，人们往往把胎教理解成只是对胎儿本身的"教育"，也就是说，常常只讲在怀孕后对胎儿的直接外界激发（如通过音乐，按摩或其他手段），或在怀孕后孕妇应该注意些什么等。我们认为，这样来理解胎教是片面的。虽不能说是错误的，但这种把胎教限制在一个非常狭小的范围内的理解，无疑是不够全面的。如果这样，对胎教工作的开展也好处不大。

从整体的角度来讲，胎教应具有更广泛的含义，它不仅应包括在怀孕期对胎儿的直接刺激干预，还应包括孕前和孕期对孕妇的教育（包括自我教育和自我调节），也应包括对丈夫的教育。也就是说，胎教应该是广义的胎教，它应包括以下三个方面：

1. 孕前对夫妇的教育。其主要目的就是要使夫妇双方对生儿育女有一个明确的概念，清楚地意识到养育儿女的意义，夫妇在养育子女时将要扮演的角色，应尽的义务和应负的责任等；另外，还应该接受有关遗传学基本知识的教育，使他们明确父母的身体状态对下一代的重要影响。

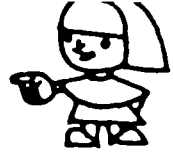
有关遗传，环境和教育对儿童心理发展的影响的许多研究已明确指出，儿童的生物学素质即身体条件是心理发展的物质基础，而这一物质基础的许多特征在精子和卵子结合的瞬间就已决定而无法改变，如果结合在一起的精子或卵子所带的基因有什么问题，那么，从结合的一刻起就预示着该孩子的不幸，虽然，我们人类目前还无法准确控制精子和卵子的结合，但我们已经知道在什么样的情况下，孩子发生病变的可能性小，什么情况下发生病变可能性大。人们所要做的就是要尽量减少不良基因结合的可能性，最大限度地争取孕育健康、聪明的子女。

除此以外，还要使夫妇双方作好养育孩子的一切准备工作，包括精神准备和物质准备，为怀孕创造良好的精神，物质环境，以保证孕妇能在一个比较舒适的环境下孕育孩子。

2. 孕期对夫妇的教育。其主要目的在



© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net



于保持一个和睦温暖，充满情趣的生活环境，包括作息起居，饮食营养，社会活动等方面的谐调。

科学研究表明，虽然有完好基因组合的精子和卵子结合对于个体的发育非常重要，但这并不意味着一劳永逸，不能保证个体就能永远健康地发育成长。其实，在精子和卵子结合后的二百六十多天里，还会有许多意想不到的事情发生。胎儿要经历无数的挑战和磨难，甚至面临死亡的威胁，这就是母体内环境对胎儿的影响。而一切能影响母体的因素，都有可能引起母体内环境的变化。如酒精，烟和药物等化学成份能影响血液成份，并由血液通过胎盘影响到胎儿。强烈的情绪反应（如惊恐，愤怒或狂欢等）会影响母体内分泌腺的功能，并由内分泌液影响胎儿。能影响孕妇身体状况和情绪状况的因素很多，其中丈夫在这方面的作用不可低估。因为怀孕显然不只是妻子一个人的事。丈夫爱护和照顾妻子是责无旁贷的。

3. 孕期对胎儿的刺激干预

前面我们已经谈到，胎儿已具有一定的心理活动能力，已能对来自外界的刺激作出反应，也就是说能接受一定的信息，这就为直接的胎教工作奠定基础。而有关胎教的实践也证明实施胎教是可能的，而且富有成效。

目前，作为胎教刺激使用得最多的是音乐。这一方面可能是因为，胎儿听觉出现较早，怀孕四、五个月就能对较强的声音刺激作出反应。另一方面，一些偶然的事例也证实了音乐在胎教中的作用。例如，有位叫布洛特的加拿大交响乐指挥家，曾这样说过，他认为在自己出生之前音乐就是他的一部分。因为，他母亲喜爱拉大提琴，在他还在母腹中时就经常聆听母亲拉奏大提琴乐曲。据说他初次指挥就可以不看乐谱，而那次指挥的曲子就是他在母腹中时他母亲经常拉奏的那个曲子。另外一个例子是原苏联提琴家科根的儿子，这孩子长到4岁时就学会了提琴演奏。有一天突然奏出了一曲他出生以来从未听到过的曲子，这时科根才想起，这曲子是自己曾反复练习过，而当时科根为了在音乐会上演奏这支新曲子，曾让处于怀孕后期的妻子跟着伴奏。看来正在母腹中的孩子聆听了这曲子，而且还在脑海里留下深刻的印象，以致在出生以后相当长时间还能在无意中演奏该曲子。象这样的事例可能还有许多。

鉴于音乐有如此神奇的魅力，人们想出了许多方法来进行音乐胎教。主要可归结为这样三种类型。第一种为孕妇音乐，也就是供孕妇欣赏和消遣的音乐。虽然有人认为应该专门为孕妇灌制特殊的音乐带子，但目前流行的办法仍是精选各种名曲让孕妇听。我们认为，给孕妇提供音乐环境的主要目的是让孕妇的生活过得轻松愉快，心情舒畅。良好的心情可以使体内的各种内分泌处于最佳状态，使胎儿的生长发育有一个良好的内环境。我们建议在为孕妇提供音乐时，最好避免一些容易使人兴奋和激动的曲子或歌曲，有些悲切哀怨的曲子也应该避免。至于究竟那些曲子最适合于孕妇，目前说法不一。有人认为，只要是能使孕妇产生愉快心情的曲子都可以，这种观点不无道理。但我们认为最好还是精选一些优秀名曲，理由有二。其一是优秀名曲不仅可以使人心情愉快，而且经常聆听还能使人提高欣赏水平；其二是虽然胎儿在母腹中，但并非与世隔绝，尤其是到了晚期，胎儿在母腹中也能感受到外界的声音。放给孕妇听的音乐，胎儿并不是一点也听不到（除非孕妇戴耳机）。因此，提供给孕妇的音乐同时也应该适合于胎儿。给胎儿提供的当然必须是第一流的。第二种是胎儿音乐，就是直接给胎儿听的音乐。目前通常的做法是将耳机直接贴在母腹上，每天选择适当时机，为胎儿提供一定时间的音乐刺激。孕妇可以到市面上购买专门的胎教音乐，也可以自己为孩子精选一些曲子。每次播放的时间不能太长。最多不能超过20分钟。而且还要视当时的具体情况，如果播放音乐后发现胎儿烦燥不安（表现胎动过频或幅度过大），应考虑减小声量或停止播放。第三种是供孕妇哼唱的曲子。这一类一般为歌曲。其效果与前面两种类似。

声音刺激除了音乐以外，还可以用语言刺激。例如，天天对胎儿说几分钟话，效果是很神奇的。有时当胎儿烦燥不安时，对他说几句话，能使他安静下来，对胎儿说的话可以非常简单，如"我是你爸爸，正在跟你说话，听到了吗？"，也可以是别的话，但应该每次说同样的话，以后当胎儿听到这样的话时，就会有一定的表示。也可以提前给孩子起名，并经常唤呼他的名字。

胎教刺激中除了声音以外，按摩（或按抚）也是常用的方法。有学者认为每天在适当的时候轻轻抚摸腹部有利于胎儿的健康发育，而且有规律地进行抚摸可以尽早地与孩子沟通。有人称之为"与胎儿玩耍"效果最好的可以达到这样的境地：即当你把手放到母腹上时，胎儿就会主动地用身体的某一部位，脚，手或臀，背部与你接触。这种沟通几乎可达到"心领神会"的地步。

上面我们讲述了有关胎教的一些方法，也许你还可以想出更好的绝招。

最后必须指出的是，我们提倡胎教的目的并不是要让孩子将来成为天才。虽然胎教的结果有可能提高孩子的智力水平，但胎教本身并不能看成是专门为提高孩子的智力而进行的。胎教的真正宗旨在于要使孩子得到更全面的正常发展。所以胎教的内涵也是极为广泛的。


© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net