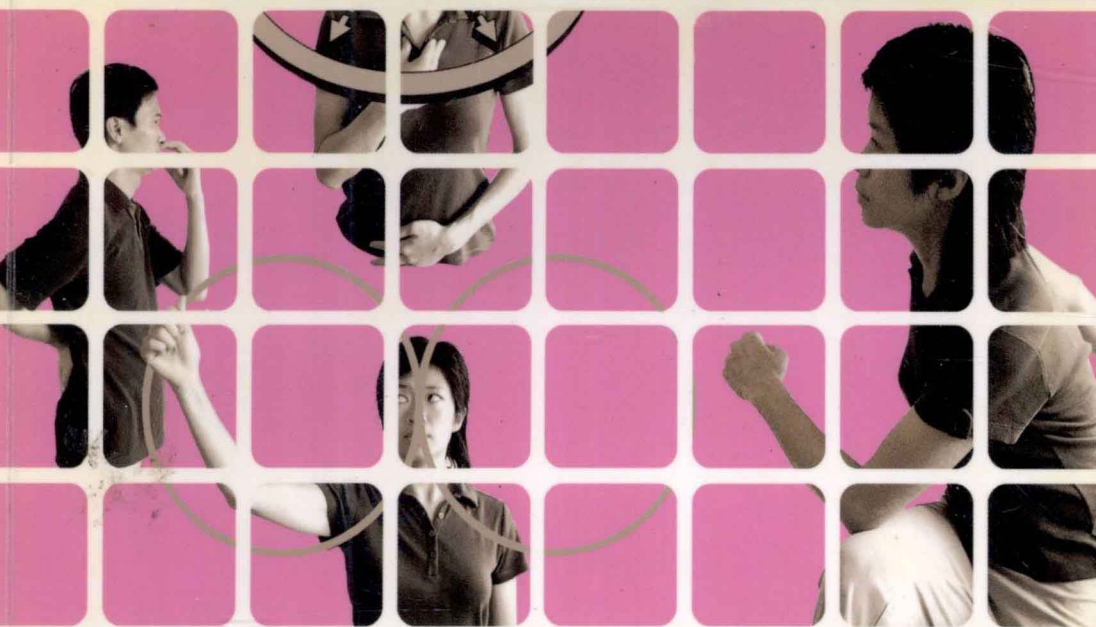


苏教文库·身脑发展丛书



健脑操26式

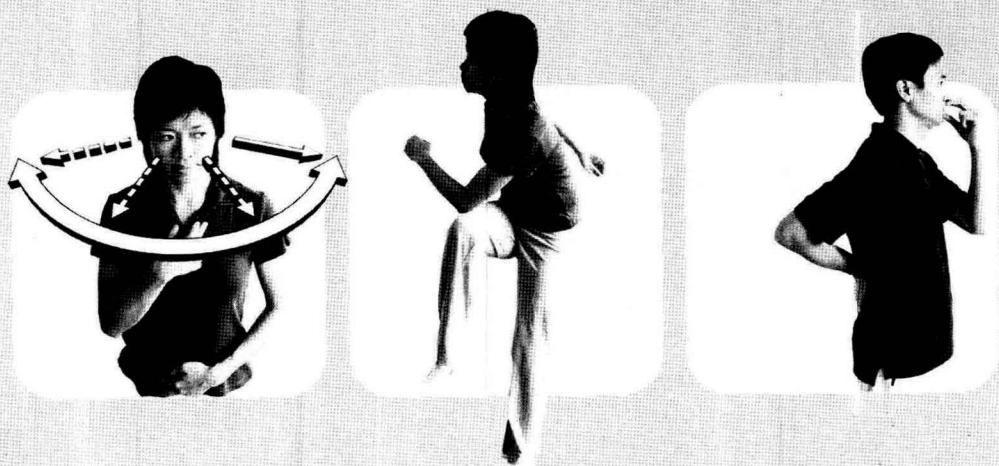
Brain Gym[®]
Teacher's Edition

[美]·保罗·丹尼逊博士(Paul E.Dennison,Ph.D.)

姬尔·丹尼逊(Gail Dennison)\著

何兆灿 蔡慧明\译

苏教文库·身脑发展丛书



健脑操26式

Brain Gym[®] Teacher's Edition

[美] 保罗·丹尼逊博士(Paul E. Dennison, Ph.D.)

姬尔·丹尼逊(Gail Dennison)\著

何兆灿 蔡慧明\译

凤凰出版传媒集团 | 江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健脑操 26 式/(美)丹尼逊(Dennison, P. E.),
(美)丹尼逊(Dennison, G.)著;何兆灿,蔡慧明译.
南京:江苏教育出版社,2007.3
(苏教文库. 身脑发展丛书)
ISBN 978-7-5343-8080-8

I. 健…

II. ①丹…②丹…③何…④蔡…

III. 脑—保健

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034029 号

出版者 **江苏教育出版社**

社 址 南京市马家街 31 号 邮政编码 210009

网 址 <http://www.1088.com.cn>

出版人 张胜勇

书 名 健脑操 26 式

作 者 [美]保罗·丹尼逊(Dennison, P. E.)
姬尔·丹尼逊(Dennison, G.)

译 者 何兆灿 蔡慧明

责任编辑 梁 毅

集团地址 凤凰出版传媒集团有限公司
(南京市中央路 165 号 邮政编码 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

厂 址 北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 电话 010—61232264

开 本 960×635 毫米 1/16

印 张 12.25 插页 2

字 数 50 000

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5343-8080-8/G·7722

定 价 19.80 元

发行热线 010—68003077

编辑热线 010—68002876

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

Copyright © 1989, Revised edition © 1994 by Paul Dennison, Ph.D., and Gail E. Dennison
Chinese translation copyright © 2005 by Brain Body Centre Limited
Illustrations copyright © 1988 by Gail E. Dennison
Photographs copyright © 2005 by Brain Body Centre Limited
Chinese simplified edition © 2006 by Jiangsu Education Publishing House

提醒读者

本书所描述的运动和活动，纯粹供教育用途。作者、译者、国际教育肌动学基金会和身脑中心有限公司无意以本书任何部分，作为任何读者或学员的任何身心失调或病痛的诊断或处方，也不对任何误用此书和此运动计划的人士负责。

建议在开始任何运动计划前，先咨询阁下医生的专业意见。

开始任何运动计划，必须记住，技能需要时间慢慢养成。本书所有的运动，设计原意在于任何时间都能轻易舒适地做，千万不可勉强自己的身体。底线是，以无痛为原则，有痛则肯定有问题。

这项自助的计划，能补充、支持、加强阁下现正采用的药物或教育计划，无论该计划是由医生、脊骨神经科医生、行为光学师或教育方面的治疗师所提出。

说明：本书的照片和附带的注解，是译者经作者同意后，外加进去的，并非英文原著所有。如有错漏，尽皆译者之失，完全与作者无关。

作者谢词

作者要向无数把健脑操带给各学员、学校和社区的人士致谢。《健脑操 26 式》的英文原著 Brain Gym[®] Teacher's Edition 在英语世界普遍被采用，包括美、加、英、澳和新西兰，并被译成四十多种语言。本书源自许多人的共同信念，就是“运动是达致学习之门”。

特别感谢

◎ 致予阿萨沙·翟·琳茜 (Azasha Joy Lindsey)。她是相信需要建立健脑操信息网络的第一人。

◎ 致予嘉碧奥·嘉露 (Gabrell Carroll)、露斯·夏露 (Rose Harrow) 和佐治及歌莲·格挪 (George and Colleen Gardner)。他们活出了健脑操精神，又从多层次教授健脑操。

◎ 致予古鲁捷达·高尔·高萨 (Guruchiter Kaur Khalsa) 和欧禧·斯夫 (Josie Sifft)。他们完成了第一批把健脑操与改进表现拉上关系的实验研究。

◎ 致予兰茜·加彬·马素 (Nancy Kaplan Marshall)。她是提醒我们需要为教师们写此书的第一人。

◎ 致予伽拉·韩纳馥 (Carla Hannaford)。她鼓励我们为教育工作者设计一个课程，又创出了“四肢涂鸦” (Quadroodle Doodles) 这个动作。

◎ 致予珊得拉·轩斯里 (Sandra Hinsley)。她用健脑操把学生的

最好状态带引出来，并且创造了“腹式呼吸”的变化动作“三维呼吸”。

◎ 致予朴橐俞医生 (Dr. Byung Kyu Park)。他创造了“腹式呼吸”一个有用的变化动作。

◎ 致予多露芙·嘉露 (Dorothy H.L. Carroll)。她立志把健脑操带给专业教育工作者，激励了我们写此书。

◎ 致予撒立·阿玛·高尔 (Sarab Atma Kaur)。她全情投入地审阅本书的原手稿及打字。

◎ 致予拉克·嘉露 (Lark Carroll)。她热切地为本书作编辑及提议。

◎ 致予苏珊·拉邗 (Susan Latham)。她和她学生的动作，是我们的灵感泉源。

◎ 致予桑尼亚·罗登逊 (Sonia Nordenson) 和察利·莎菲里亚 (Jari Chevalier)。她们编辑并审阅了本书最新的修订版。

译者谢词

在这里，译者衷心感谢所有曾经带领我们，在教育肌动学的世界里探索 and 成长的人。特别是下列众位：

◎ 保罗·丹尼逊(Paul Dennison)及姬尔·丹尼逊(Gail Dennison)。他们信任我们的诚意和能力，将他们作品的中文出版权授予我们。

◎ 施约翰(John Thie)和东妮·高顿(Toni Gralton)。他们给我们显示了一个海阔天空的肌动学境界。

◎ 伽拉·韩纳馥(Carla Hannaford)。她的智慧、学识、热诚及提议，一直对我们钻研教育肌动学有莫大启迪。

◎ 格兰妮思·兰拔蒂(Glenys Leadbeater)、祖·麦法兰(Joe McFarland)和柏琪茜亚·李(Patricia Leahy)。他们提供了坚实的基石，巩固了我们对教育肌动学的认识。

◎ 萨尔·琦玢(Zale Giffin)及佛罗天娜·钟纳贤(Florentina Johnsen)。他们在我们开始接触教育肌动学时，给予了帮助和引导。

◎ 李中莹(Valent Lee)。他令我们接触到教育肌动学。

◎ 刘仪(Olive Liu)。她建议我们沿用“肌动学”这个译名，在其他译名上也帮了我们一大把。

◎ 黄俏华、金玉燕和周慕贞。她们协助我们审阅手稿，提高了本书的可读性。

推介语

教员、学员必读

“《健脑操26式》是一本非常有意义的书。它不单列出了个别健脑操的操作方法，而且解释了背后的生理原因。它还提出了什么健脑操会助长哪一种学习活动。我诚意推介给每一位教员、学员、家长 and 所有希望使生命变得更加和谐平衡的人。”

韩纳馥博士 (Carla Hannaford, Ph.D.)(美国)

脑神经学家、生理学家及教育家

心理学工作者应读

“我觉得每一个从事心理学工作的人都应来学习这门课程。”

谭顶良 (南京)

心理学教授、博士生导师

使你精神集中、学习轻松

“通过健脑操调和，我从容完成研究论文；单凭“热身四式”，我指导的一位白领舒缓了困扰他多年的工作紧张和头痛；自认笨手笨脚的六岁女孩终能协调双手奏出美妙琴音，并在学业上取得前所未有的进步……从根本出发，以身体运动刺激神经网络，健脑操确是20世纪末的一大发现。”

郭怡 (香港)

注册健脑操导师及顾问

冲破学习障碍

“健脑操不但协助我女儿冲破学习障碍，并带领我成为导师。健脑操通过运动提升脑潜能，任何年龄的人都适合练习，诚然是一套塑造卓越全脑操作的优秀学习工具。”

邝倩萍（香港）

美国应用心理学会（香港分会）课程导师、
注册健脑操导师及顾问

健脑操开启智能之门

“健脑操让我开启了另一扇智能之门。我相信也会因此相继打开许多扇门。”

林少玉（南京）

心理咨询师

一个社工的体验

“健脑操可以不是孤立的一种健身操，而是通过‘调和’的五个步骤去进行。学员多数能在‘复习’环节以新思维或新技巧去处理他在‘预习’阶段受困扰的地方，显示身脑的互动。连他们自己也会惊叹‘那么快见效’！”

黄小燕（香港）

注册社工、注册健脑操导师及顾问

一个母亲的心声

“简单易做的健脑操帮助我有学习困难的儿子，提升集中力和学习能力。家长自己每天有恒心做热身四式，更可舒缓压力和焦虑，减少亲子的冲突。”

容太（香港）

小学生的家长

大脑的学习能力达到全新境界

“这次基础健脑操课程的学习,使我对于自己身体的协调行动有了全新的察觉。原来不知不觉地走路、看书、跳舞等等活动,现在才发现其中的关连与运动。同时认识到还有这么多的方法和技巧可以运用到自己的身体,蕴藏了无限的潜能。通过健脑操的锻炼,可以使得自己的运动能力与大脑的学习能力达到一个全新的境界,心中无比喜悦。

最令我感到惊讶和惊喜的是‘调和’的威力!不仅能提高机体运动、认知、听力、阅读、沟通等各方面的能力,而且还可以达到很好的心理治疗的效果。我本人在使用‘综合调和’中亲身感受到了这份治疗的力量,流出的泪水带走了身体中积压的巨大的压力,身体与心灵在那一刻进行了奇妙的沟通与组合。感受到一种从来没有过的轻松与快乐。同时,也帮助我对今后的生活做出了恰当的调整,对一生都将产生深远的影响!”

彭艳(北京)

亲子导师

何乐而不为

“健脑操是一套在任何天气和环境下都可以做的身体活动,每天只用上您数分钟,便令您感觉脑筋灵活和心情开朗;同时也可以运用到亲子活动上,必然带给您无数的意外收获……一起来享受一下做健脑操的快乐吧!”

周慕贞(香港)

注册健脑操导师及顾问

孩子温习时做健脑操

“每当我帮学生补习时,我一定会请他们做健脑操。我发觉健脑操对学生的英文拼读、发音、对话时的语感、文法的理解和记忆都有很

大帮助，又可帮助学生减压，部分学生在身体姿势方面也有改善。我建议家长和补习老师在教导孩子温习时多用健脑操。”

黄俏华（香港）

语言导师、注册健脑操导师及顾问

助己助人

“健脑操帮助我的家人改善因压力引起的失眠。我又曾经利用健脑操帮助一个叛逆的学生，使他努力考试，夺得进步奖；亦利用健脑操帮助三个被赶出校门的学生重拾自信和动机，使他们考试成绩跃升。”

金玉燕（香港）

注册健脑操导师及顾问

多动儿的改善

“第一次见七岁的小文时，他坐在房间一角，把玩着自己的玩具，坐立不定，说话时没有眼神接触。经过多次健脑操操练后，有明显的改善，说话时已有眼神接触及可坐下来回答，并说出自己的需要。”

何伟祥（香港）

注册健脑操导师及顾问

作者序

给家长和教师的话

健脑操是一系列简单而有趣的运动。在教育肌动学中，我们将它教给学员，以强化他们对全脑学习的经验。这些活动让各种学习变得更容易，尤有助于掌握学习技巧。“Education”（教育）的英文字根来自拉丁文，原意是“引导出来”；“Kinesiology”（肌动学）的希腊字根解作“运动”，整个字的意思，是对人体运动的研究。两者合起来，教育肌动学就是用运动强化任何年龄的学员的系统，激发潜能，并使它随时能派上用场。

传统上，教育工作者设计各种计划以激励、诱导、加强和训练学员，试图把学习“印”入脑中。这些计划在某种程度上有效，然而为什么有些学员表现得好，另一些则不好？通过教育肌动学，我们知道一些人非常努力，却反而“关闭”了完整学习所需的脑整合机制，资料“印入”后脑，却无法从前脑表达出来。这种无法表达所学的情况，将学员锁定在一种失败综合症中。

解决之道是全脑学习，通过运动重塑和健脑操活动，学员得以接通脑中本来无法接通的部分。当孩子发现如何同时接收信息和表达自己时，学习和行为往往随之改变，而且即时又深刻。

这系列另外两本书，还包括《适用于孩童的教育肌动学》（*Edu-K For Kids*），它教予读者重塑程序，以改善生活、学习和享受运动。自推出以来，教授基本动作的《健脑操》（*Brain Gym*®），改变了许多人的生活；再经过丹尼逊两侧重塑后，效果会更加深刻。本书则针对健

脑操运动和全脑学习概念，提供更深入的诠释。

五十多年来，行为视光学和感觉运动训练的先驱，都通过统计数字显示了运动在学习中的效果，不过这些研究主要针对有特定语言障碍的儿童。丹尼逊博士熟悉它们，且要扩大推广，以快速、简单和目标导向的运动，让所有学员受益。在现代高科技社会中学习的人，尤其适合做这些有关身体和能量的运动。本书是要让人在日常活动中，体验这些运动的激活效果。

许多老师在课堂上使用健脑操，另一些则在阅读时间从事有关阅读的运动。当然，运动应在自然舒适的情况下进行。每个学员都应在自己能力之内，受鼓励而非被强迫地进行这些活动。人们告诉我们，他们是自动地做这些运动，是本能地知道健脑操何时可使他们获益。

对使用《健脑操 26 式》的家长或老师而言，“激活脑部以便……”、“学业技巧”和“行为 / 姿势的关连”等分类尤为有用。为特定技巧而做健脑操，往往在行为或表现上能立即见效。不过，在多数情形下，这些资料更能帮助父母或导师，指引学员慢慢获得长期利益。

接触了健脑操的学员，一般都会爱上它，而且想要获取更多，并与朋友分享，同时将它融入自己的生活中，不再需要督促。有技巧的导师，会毫不费力地启发这项动机。

译者序

运动是达致学习之门

本书作者提倡的理念：“运动是达致学习之门”，当中的意思是什么呢？

译者理解的第一个意思，是运动可以提升脑的整体机能。相信读者都同意，运动能够提升身体机能。这个传统智慧基本上是经得起考验的。脑作为身体的一个器官，是身体的一部分，故此运动也就能提升它的机能。这个说法背后的理念，包括一个普遍性和一个特异性的理解。

前者指出，运动能促进血液、淋巴液和脑脊液的循环，给脑部带来养料、氧气，送走各种代谢废物，于是增强功能。因为这个理解适用于任何器官，所以是普遍性的。

后者认为，人体活动的时候，给脑部制造了很多传入和传出的电刺激，而脑的统筹、联络功能，恰恰便是收取内外信号，经分析、处理、决定，然后发出指令让身体执行，作出反应，因此是直接激活了脑功能。这个理解只适用于神经系统，所以是特异性的。

第二个意思，是运动可以直接提升脑的学习功能。“学习”在这里并不只是狭义的书本或课室学习；而是最广义的学习，指人的整个系统从内从外收取、过滤、处理和储存信息的整个过程。

说得简单直接些，从脑的角度看，“学习”跟打球、游泳一样，是一种肌肉运动。差别只在于，打球、游泳时比较多用大肌肉、比较多用肢体；学习时则是比较多用小肌肉、比较多用感官而已。举例说，

看书是眼球内外的肌肉在做对焦、调校方向的运动；回答问题，是口腔、声带等的肌肉在做发音、调音的运动；写字、打计算机键盘，是手指、手臂的肌肉在做对位、调校距离方向等的运动。正如运动健儿需要不断练习相关肌肉，以求达到更高水平，莘莘学子也免不了要锻炼好学习时的常用肌肉，才可以学得更好。

“运动是达致学习之门”的最佳证据，莫过于“发育运动”。研究和帮助儿童发育的各种学者及专业人士都知道，婴幼儿在不同年龄时，会全自动做出不同的特定动作来，不论他来自哪个种族或文化。这些动作，就是上文所提及的发育运动。如果某个特定动作，没有在适当时候得到足够操练，甚至没有出现，表明该名儿童在相关方面，大概是发育迟缓，甚至出现了发育障碍。不过，如果该名儿童得到适当指导，找出办法补做这些发育动作，他在相关方面的表现至少可以得到一些改善。原来大自然用以发育神经系统的，其实我们随时随地都可以免费做到，那就是运动我们的身体。

说一个实际例子。幼儿在7~9个月的时候，应该在做肚皮着地的“交叉爬行”动作（就是左臂右腿与右臂左腿交替移动的爬行动作）；在9~14个月的时候，应该在做肚皮离地的“交叉爬行”动作。如果这些发育动作没有适时出现的话，该名幼儿大脑的两个半球，大概接驳得不是那么好，以后可能会出现以下的问题，包括动作迟钝容易碰伤跌倒、语言能力发育迟缓、平衡力低下、字体歪斜、执笔拿工具过度用力等。

学习建基于运动这个思路，在西方已研究了至少上百年。而在20世纪50年代至60年代，各专家开始搜集统计数据，总结出很多宝贵的心得。本书作者丹尼逊博士来自美国，是一位教育专家，他在这个学术潮流里，研发出健脑操26式及健脑操调和程序的；前者是本书的内容，后者是基础健脑操证书课程的主题。

译者在顾客、学员、儿子和自己身上，运用简简单单的健脑操已

有八年多。经验是：只要在适当时候、适当地方，用于适当的人身上，真的是其效若神。正如武侠小说的情节，招式繁复的艰深武术并不一定造就出高手，实而不华的入门拳脚，好像少林的罗汉拳，或者武当的长拳等，只要用得合宜，已经足够克敌制胜了。

蔡慧明自然分娩刚生下第一个孩子的时候，身体内有着天翻地覆的机械和生化变化。当时她人是清醒的，但晕头转向、神不守舍，不知身在何方。何兆灿当时守在产床旁边，便替她做健脑操热身四式。只不过用了五分钟左右，蔡慧明仿佛“回来”了，眼神开始聚焦，头脑开始清楚。再休息十分钟，便恢复正常状态，口齿伶俐起来，只是累了点儿。

有一个二十多岁的学员，是广东佛山的企业主管，每天无论想问题或开会时，都要一根接一根地抽烟，除了污染空气、伤害自己和同事身体外，更弄得刺激太过，已有数年彻夜不眠。上了基础健脑操证书课程的第一天课，了解了水对神经系统的重要性后，当天黄昏回到办公室开会，想抽烟时便改为喝水（喝水便是健脑操热身四式中的第一式）。除了没有伤害自己和同事身体以外，当天晚上他一觉睡到天明，有十多个电话曾经找他，也没有把他吵醒。

读者研习健脑操，请仔细推敲动作的设计理念，明白动作的靶肌肉、靶器官或靶关节等。得其神髓，则其形已不是最重要了。

因此，运用健脑操有一个很重要的原则——退一步海阔天空。为了切合练习者的能力、需要或环境限制，有时需要放弃某健脑操的典型动作，根据动作的设计原意和原则，改头换面地用上变化动作，可能是变化版、简化版，或是部分动作。退一步海阔天空，灵活地做变化动作，总比因坚持某些形态上的要素而完全不做动作更有机会收到效果。读者若想更深入地探讨如何更好运用健脑操的话，可以参加基础健脑操证书课程。

健脑操对从事教育和培训工作的人士，还有一个特别的好处。现