



- 提高注意力、记忆力、想象力、创造力
- 快速入静、开发弱势脑、平衡左右脑
- 提高大脑思维速度、培养数理逻辑智能

少儿左右脑智力开发 手指操



董丽燕◎著

风靡欧美澳的儿童益智手指操

本书内容已由浙江电视台少儿频道拍摄为电视节目并连续播放

《好妈妈胜过好老师》作者

尹建莉老师鼎力推荐



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

HAO'ER ZUOYOU'NAO
ZHI LIKAIFA SHOUZHICAO



少儿左右脑 智力开发 手指操

董丽燕◎著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

• 桂林 •

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿左右脑智力开发手指操 / 董丽燕著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5495-3109-7

I. 少… II. 董… III. 学前儿童—智力开发
IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297214 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码: 102612)

开本: 720 mm × 1 000 mm 1/16

印张: 10 字数: 200 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



尹老师推荐语

中国人喜欢把“心灵”和“手巧”联系起来说，手指的灵巧度和大脑的发育互为因果、互相促进，这已经被当代心理学实验证实。本书既可以帮助家长更好地锻炼孩子一双小手的灵巧性，也可以当作一本游戏书，指导家长和孩子一起玩手指游戏。



尹建莉



自序

随着手指功能的精细程度不断提高，人的大脑飞速进化。

人类和黑猩猩的基因约 98% 相同，在这 2% 极其细微的基因差异中，手的活动具有决定性的作用，它让人类拥有了比猩猩大得多的大脑。大脑的差异成为人类与类人猿的分水岭。

人的手上约有 100 万根神经纤维，每一根神经纤维都要接受大脑的指令，完成不同的任务和动作，而所有的动作又都要反馈到大脑。手和脑的联系与互动，正是人类区别于其他动物的关键之处。

对于儿童来说，手指活动是大脑的体操，对孩子的语言、视觉、听觉、触觉等发展具有极大的助益。在孩子很小的时候，进行不同难度和动作的手指操训练，可以使大脑建立更多的神经连接，全面改善大脑智能和身体健康状况，提高注意力和记忆力。

人类的双手创造了世界，现在双手却束缚于鼠标；人类用双手为孩子制造了各式精美的玩具，很多孩子却连一个鸡蛋都剥不开。机器代替了双手，键盘和鼠标阻隔了我们与世界的联系。我们的十指有多久没有触摸和活动了？

伸出双手，跟随本书运动起来吧，你收获的将是无尽的智慧之果。





目录



C O N T E N T S

Part 1 大脑与手 9

手——人类的“第二个大脑”	10
儿童手指活动促进智力飞速发展	11
0~6岁是儿童感官发育和运动发展关键期	12
狼孩、猪孩与神童	17
望子成“龙”的家长却娇子成“虫”	17
动手做事是孩子成长的基础	18
手指操成倍提高智力	19

Part 2 手指操的益智健身功能 21

一、增强注意力	22
二、快速入静	24
三、增强记忆力	25
四、开发弱势脑	26
五、平衡左右脑	28
六、缓解脑疲劳	28
七、增强脑力	29
八、提高感觉统合能力	30
九、延迟满足感，增强忍耐力	31
十、增强节奏感、韵律感	31
十一、增强想象力	32
十二、提升创造力	33
十三、增强空间感、方位感	34
十四、增强形象思维和抽象思维能力	35



十五、培养数理逻辑智能	36
十六、提高大脑反应速度	36
十七、延缓衰老, 延年益寿	37
十八、强身健体, 预防疾病	37
十九、增进情感沟通, 促进家庭与社会和谐	38
结语	39

Part 3 儿童手指操 41

一、数字篇	42
1. 数手指	42
2. 握手数数	43
3. 数指节	44
4. 手动操	45
5. 手形操	46
6. 美食操	48
7. 睡觉操	49
8. 开门操	51
9. 数动物	52
10. 数数字	55
11. 拍手操	56
12. 左右开枪	64
13. 花开操	69
二、乘法口诀篇	71
A 式	71
B 式	87
三、手舞手蹈篇	93
1. 二人拍掌	93
2. 左右看齐	94
3. 齐步走	95
4. 石头剪刀布	96
5. 手指哒哒	97
6. 手指唱歌	98
7. 手指旋转	99
8. 十指对接	100



9. 双剪飞舞	103
10. 编花篮	105
11. 拼音操	106
12. 五官操	110
13. finger 操	113
14. 正反手操	114
15. 西瓜操	118
16. 左右操	119
17. 手指勾操	120
18. 拔萝卜	122
19. 猜手指	125
20. 猴子蹲	127
21. 橘子谣	128

四、动物篇

1. 五根手指	131
2. 两群海马	133
3. 两只螃蟹	134
4. 牛兔对舞	136
5. 双兔对舞	137
6. 大象散步	138
7. 可爱驴头	140
8. 老鹰小鸡	141
9. 蜈蚣小鸡	142
10. 一只小猫	143

五、交往情意篇

1. 礼貌用语	145
2. 朋友见面	146
3. 让坐操	148
4. 找朋友	149
5. 手指兄弟	151
6. 礼让操	153
7. 建筑师	154
8. 手力操	155
9. 手指宝宝	156
10. 兄弟见面	158
11. 手指玩偶	159





P
A
R
T 1

大脑与手

双手的作用是任何东西都无法替代的，手的任何动作都与大脑相连，人手的灵活性与人脑的精致性是一致的，当手处在安静状态时，大脑相应的部位也在静息状态。相应地，当大脑一片空白时，手也是静止的；当人焦躁不安时，手也会动来动去。手是人的“第二个大脑”。著名教育家苏霍姆林斯基曾说：“儿童的智慧在他的手指尖上。”对于儿童来说，手指的活动，就是大脑的体操。

人类经过进化，从四肢爬行到直立行走，上肢比下肢更加灵活。手指功能越来越多，也越来越精细，极大地促进了大脑发育。自从人类学会了使用工具，哪怕是用最简单的石头工具来切割食物，就标志着他们完成了从动物向人的转变。这是划时代的进步，在这个进步中，双手的作用是什么东西都无法替代的。因为使用双手，人的大脑飞速进化，从而使得大脑的重量也远远高于猿人。

手——人类的“第二个大脑”

“手之舞之，足之蹈之。”在与自然界的和谐共处和残酷斗争中，人们在狩猎之余，又创造出了用肢体动作来表现的舞蹈、音乐，以此来表达自己的喜怒哀乐。同样，他们用手创造了最原始的表达方式——绘画。散落在世界各地、留存于现在的壁画、岩画告诉我们，他们曾经在几万年前就存在过。最终，人类用手创造了文字，创造了几千年文明的历史。综观世界历史，我们会发现，没有哪一个发明创造不是用手来实现的，没有哪一个文明不是用手来创造的。大脑的进化是随着手指功能的精细程度而变化的。

我们可以说，人类在劳动中，把上肢变为了手。双手越来越精细的活动，引发了大脑的思维，而大脑的思维又通过双手的活动去完成、完善。手和脑在循环不断的相互刺激、相互促进中，完成了人类大脑的进化，让一种灵长类动物进化成了“人”。同样，是人类双手越来越精细的活动，创造了整个人类不断进步的文明历史。

因此，可以说，没有手，就不可能有人类的大脑，就没有今天的文明生活。手是人类的“第二个大脑”。

这便是经常活动手指可以促进大脑功能的保持与强化，可以开发大脑智能的道理。





儿童手指活动促进智力飞速发展

英国大脑专家罗勃·温斯顿教授告诉父母：“在童年时期，父母有办法影响儿童的脑部发展，可借由教导或者玩耍来塑造。童年是人类修改发展中，最具关键性的阶段。”

在幼年时期，配合肢体运动，我们的脑部或神经元会生出分支，彼此之间创造更多的连接，连接不同神经元的突触数以兆计，这就是一个人的大脑和智力飞速发展的阶段。但在成长过程中，这种突触会有选择性地被

淘汰近一半。父母如果经常给儿童的大脑

某种刺激，就能强化大脑某些特定

部位突触的机能。反之，如果缺

乏刺激，突触就会被淘汰。这

就是大脑“用则灵，不用则

废”的特点，父母应在孩子

这段黄金岁月里，不失时

机地开发儿童的大脑。

美国心理学家布鲁姆

通过长期研究，发现5岁以

前是儿童智力发展最迅速

的时期。如果把人在17岁时

测得的智力定为100%，那么

其中50%在4岁前形成，30%在

4~8岁之间形成，20%在8~17岁

之间形成。

温斯顿认为，“在幼年时期，每个孩子

的脑部成长速度都相当惊人，它是在最细微的层次发生

的，我们的脑部或神经元会生出分支，在彼此之间创造更多的连接”。

美国著名灵长类动物学家约翰·拉塞尔·内皮尔教授和拉塞尔·塔特教授研究发现，人手与其他灵长类动物的前肢相比，根本区别在于人手结构方面的独特性：人的手掌垫小而薄，人手褶皱细致丰富，人手拇指与食指可以形成完美的对握，因此人手更加灵活。而手与脑具有相互促进作用，手的形态能够体现脑的某些功能特点，所以手脑并重的人才更完美。

其他灵长类动物由于更多地使用掌心，褶皱多集中在掌垫上，而人由于更多地使用指尖，指纹多集中在指头上，二者在手的灵活性方面无法相比。而手的任何动作都与大脑相连，人手的灵活性与人脑的精致性是一致的，当手处在安静状态时，大脑相应的部位也在静息状态。相应地，当大脑一片空白时，手也是静止的；当人焦躁不安时，手也





会动来动去。手与脑这种特殊关系要求人们不能只重视脑，而且更要重视手，利用手，发挥它的各种功能。研究人员发现，绘画、写字、弹琴、做手工活等都是发挥手功能的好方法，也是促进大脑功能发展的有益方式之一。

手的形状与智力水平有一定的联系，一般来说，拇指长的人智力发展更加完备。这是因为在人手活动中，拇指的作用至关重要。拇指具有中心地位，它好像一个轴心，其他手指都围着它转。先天痴愚的人普遍手指过短尤其是拇指过短，手指的弯曲程度较差。约翰·内皮尔教授指出，假如没有拇指，人的手就是一段活的肉，人手就会倒退到6000万年前。拇指越长，功能就越灵活，大脑也就越发达，大脑也更具有完备的形态和功能。美国学者琼·巴伦建议小孩子，特别是婴幼儿，一定要有意识地训

练拇指，多做一些精细的手工活，以促进智力发育。当然，拇指较短的人不一定智力低下，相反也有聪明异常的案例。因为人的智力取决于许多因素，其中后天教育和智力开发有着密切联系。

3~12岁期间，是孩子智力飞速发展的时期，孩子们主要在由家庭组成的成长环境中，伴随着与他人的言语和行动交流，在玩耍和学习中完成身体和智力发育。其中四肢，尤其是双手的活动，在大脑智力发展中占据着非常重要地位。

美国认知专家David A. Sousa在《脑与学习》中说：“持续地使用技巧将改变脑的结构，学习者越年轻，改变就越容易发生。大多数运动健将和音乐家在年龄很小的时候就开始训练了。因为此时他们的脑对获得技巧所需的结构性变化最为敏感，他们会表现得非常熟练。而这些技巧也变成了他们生命中不可或缺的一部分，以至于在他们今后的生活中都很难改变。”例如专业键盘手或弦乐师的大脑比别人有更多的运动皮层来控制手指和手部运动，而且训练开始得时间越早，相关的运动皮层区域就越大。

0~6岁是儿童感官发育和运动发展关键期

乔治华盛顿大学医学院教授斯坦利·格林斯潘博士说：“在孩子的童年时期，你要



坐到地板上，加入到孩子的玩耍中，这是一切学习的基础。”

6岁之前，儿童学习动作技巧的能力最强。孩子从出生起，就充满了探索的欲望，会借助触觉来熟悉环境，了解事物。新生儿在受到外界刺激的时候，其神经元的联结以令人难以置信的速度增长。刺激越多，神经元之间联结的数量也就越多，新生儿学习的速度就越快。刚开始，新生儿的手指握在手心，还不会抓住玩具，只会放进嘴里吮吮，接着将手放在眼前细看。3个月时手还不能主动张开，但双手可以握在一起在眼前玩。这时大人就可以有意识地把手指或有细柄的玩具放在他手中，等他握紧再慢慢抽出，还可让他的手去触碰人的皮肤、毛绒等物品，让他形成温暖、滑溜等各种感觉。这时候，在感官的刺激下，孩子的智慧快速增长，人格也快速形成，已经开始准备在四肢的帮助下移动自己的身体。

国外一项动物实验表明，在同样的教育环境下，动物个体有没有肢体活动，对大脑有不同的影响。研究人员设计了一个可以刺激小猫视觉系统的箱子，把两只小猫同时放进去，其中一只可以在里面自由走动，另一只不能自由走动，只能呆在一个小篮子里。结果，两只小猫的视觉、感觉虽然

相同，但是，那只处于活动状

态的小猫的大脑神经系统

发育要比另一只强得

多。美国教育心理

博士希利（Jane

M. Healy）在

《如何更聪明？

儿童大脑发育与

智力开发》中指

出，“婴儿一般

都很愿意用手和

手指玩弄东西，

这样不但有利于

大脑运动控制能

力的发展，同时通

过触摸实物可以了解

空间三维关系。在日常生

活中，我们给孩子洗澡、慈爱

的抚摸、轻轻的拍打，这些对孩子来说

都是极为自然的感官刺激。大多数孩子喜欢让大人用柔软、令人感觉舒服的织物抚摸全身，比如天鹅绒、柔软的毛刷、棉绒制品等，孩子们也很乐意让大人将他们的小胳膊小腿轻柔地来回活动”。



One

0~1.5岁之间，婴幼儿的主要活动为大肌肉活动，即通过翻、滚、爬来接触、了解外部世界，幼儿的心智也从混乱无序状态向有序状态过渡。但是，手部的活动和刺激常常被忽略，殊不知，手部的各种刺激正是促进孩子智能发展的重要一环。因此，要利用一切机会，经常给孩子触觉、抓握等刺激。如多抚摸、按摩婴儿的手部和其他皮肤，手指伸进婴儿的拳头里让他紧握，帮助婴儿打开拳头、再合拢，鼓励婴儿拿玩具、指认人，设置情景让婴儿用力抓扶手坐起、站立。

Two

在0.5~2岁学会坐、走之后，开始在动作的基础上形成了感觉，这是幼儿感觉动作学习阶段。他们通过感觉与躯干、四肢运动的配合，形成较为复杂的身体运动。

宝宝1~1.5岁时，家长要有意识地用语言诱导幼儿做出许多手部动作，发展他从知觉到动作的能力。如果孩子知觉动作能力欠佳，会对他升入小学、中学的学习产生阻碍。这时候的许多孩子爱玩沙土，这正是他的小手渴望学习、刺激的表现。许多家长为了“讲卫生”，认为玩沙土不洁净，所



以限制孩子玩耍，但这也同时限制了孩子智力、想象力、创造力、观察力的发展，可能会造成孩子思维迟钝、被动。

研究显示，孩子在1岁左右时正是大脑可塑性最强的时候，因此，1岁多时，不妨有意识地让他玩水，感受水的不同温度，感受水流、水滴、水花在手上的感觉；让他触摸软硬不同、滑涩不同、形状不同、凉热不同、大小不同、毛秃不同的物品；让他玩沙、玩米、玩豆，通过触摸、抓、捧、堆等动作，产生不同的感觉；让他玩捏泥、捏面、撕纸，充分享受触摸带来的惊奇与快乐；让他捡豆、捏球，锻炼手指的精细动作。对手指的这些刺激，可以大大促进大脑的发展。



Three

1.5~4岁的孩子活像探险家，喜欢探索和尝试，会对细微事物感兴趣，喜欢用小手指去捕捉泥土里的小昆虫，去尝试拿起衣服上的细小图案，从而使得手指在这样细微动作的练习中变得灵巧起来。

1.5~2岁，可以让幼儿串大珠、玩大小套娃、堆简单的积木，为下一步更为精细的手指活动做好准备。

2~3岁，幼儿神经传导功能迅速而准确，双手的动作开始表现得比较成熟。这个时期，应该鼓励孩子自己穿衣、吃饭、帮大人拿东西，并伴着儿歌教孩子做一些简单的手指操，此外，还可以教孩子翻筋斗、游泳等依靠躯体和四肢配合完成的运动。

Four

3~4岁时，幼儿能够接丢物体、拍球、骑三轮车，能跳远、跑步，有的孩子还可以画出简单的图画，身体协调能力有了进一步发展。

在大肌肉动作和感觉动作发展的基础上，儿童能够知觉到大人的手势、表情或言语，并根据对这些信息的记忆去完成某项活动。于是，儿童学习能力的发展就逐渐过渡到知觉—动作阶段。

同时，3~5岁是音乐才能发展的关键期。这个时期让孩子学习乐器，十个手指全部运用起来，可以获得对大脑发育最充分的刺激，对开发智力有着事半功倍的作用。音乐神童莫扎特、周杰伦，都是在3岁时就学会了弹钢琴。

演奏乐器时，由于左右手十指长期灵活地并用，所以很早就开始训练的音乐家，他们大脑左侧和右侧的感觉和运动皮层区域，以及左顶叶区域的灰质容积都比较大。

日常生活中，这个时期应充分让孩子运动，使其肢体动作正确、熟练，帮助左右脑均衡开发。这个时期的孩子除了多运动，锻炼大肌肉之外，更要多做各种手工、手指游戏，如做不同难度的手指操，玩拼图、积木、积塑、橡皮泥、剪纸、折纸、手绳、串珠、皮球、拆装类玩具等，引导他及早学会



自己梳头、洗脸、刷牙、自理大小便、穿脱衣服、穿针引线、编织缝补、使用筷子等，练习小肌肉，即协调手眼脑的细微动作。这样，不仅可以培养孩子动手的好习惯，也可以开发智力。

Jane M. Healy博士建议，“编织一些简单的东西对男孩和女孩都很有意思。这样可以使孩子将视觉和手指动作联系起来。对于四五岁的男孩和女孩，简单的木匠工具，如木头、大钉子、钳子、螺钉等是帮助他们将感知与动作建立联系的好材料。身体各部位的运动联系需要反复练习，包括使用家庭器具和工具、做剪纸、接投软环、玩一些手指或身体运动的游戏等。培养生活自理能力和做简单的家务对孩子非常重要。应该鼓励孩子做力所能及的事情，即使孩子做得不像你要求的那样好也无妨。现在有许多孩子从不试着自己做事情，原因是妈妈总会把所有的事情都代孩子完成。这样不仅影响孩子的自我料理能力，更减少了孩子相关智力发展的机会。”

专家通过让孩子学做各种手形变化，来测试孩子的脑神经发育情况。因为这些手部活动只有视觉和手运动能力的高度协调才能完成。

Five

3~5岁的孩子特别喜欢涂鸦，他会煞有介事地像大人一样在地上、墙上、纸上乱写乱画。这是因为孩子的大脑有指挥双手进行进一步精细活动的欲望，因而，此时是教他学习画画、写字的最佳时期。

据神经心理学杂志报道，如果你的孩子需要加强词汇量记忆，那么，有必要进行钢琴课程的学习。最新研究发现，参加音乐学习的儿童，他们记忆词汇的能力要比没有参加音乐学习的儿童强。

香港大学临床神经心理学家陈美龄进行的测试反映出是否进行音乐学习在学生记忆词汇方面表现出的差异性。进行测试的学生中，有24人坚持音乐学习，9人已停止音乐学习，17人开始音乐学习。结果显示，那些坚持音乐学习的学生，其非文字记忆能力强，而那些已停止音乐学习的学生非文字性记忆能力远不及坚持音乐学习的学生。

这一方面是音乐的乐谱记忆，开发和促进了学生的记忆力；同时乐器需要十指的强化活动，每天练几个小时乐器就相当于做了几小时的手指操。

