



美国国家学习基金会认证
全球80多个国家广泛教授

郑慧莲◎译
[韩]郑忠震 博士◎著

✧ 唤醒90%沉睡的大脑的丹尼森大脑体操法 ✧

大脑也要做 体操

全球教育、
工商和体育界人士
亲身体验的
脑力激荡术

每天只需7分钟
提高300%的学习效率和工作效率



北方文艺出版社

唤醒90%沉睡的大脑的

丹尼森大脑体操法

大脑也要做体操

[韩]郑忠震 博士 ◎著

郑慧莲 ◎译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08—2005—009

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑也要做体操 / 郑忠震编著. —哈尔滨: 北方文艺

出版社, 2005. 4

ISBN 7-5317-1789-1

I. 大… II. 郑… III. 智力开发 IV. B848. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 022640 号

大脑也要做体操

作 者 / 郑忠震(韩)

译 者 / 郑慧莲

责任编辑 / 李庭军 梁志民

封面设计 / 睿达点石十李晶

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 哈尔滨报达人印务有限公司

开 本 / 890 × 1240 1/32

印 张 / 6.375

字 数 / 130 千

版 次 / 2005 年 4 月第 1 版

印 次 / 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 14.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1789-1/C·12



【本书内容】

学习变得简单，工作变得高效！

根据全球著名的教育学家保罗·丹尼森博士创造的脑筋理论开发的大脑体操法目前在北美、欧洲、澳洲、新西兰等名牌大学被指定为专授课程。大脑体操的动作旨在改善人脑上下、前后与左右之间的沟通功能，促进脑神经与身体感官系统之间的联系，让内在原有的学习本能释放出来，使学习处于低压力或零压力，有创意地将潜在的智能与体能表现出来。

全书以图带文，学习起来便捷、直观。读者能在短时间内通过简单的身体动作最大限度地优化自己的阅读、写作、思考、表达能力等技能，效果非常。

适用人群：在校学生、职业人士，家庭主妇、少年儿童和中老年人。

使大脑变得聪明的7分钟大脑体操法

【本书作者】

郑忠震 韩国教育学博士。作者一直致力于人类潜能的研究与开发工作，他在新西兰克赖斯特彻奇教育学院担任客座教授期间曾经参与了多项这方面的交流与研究。他认识到学习革命的紧迫，积极推进大脑潜能的系统开发。1989年他回国后，担任韩国著名的大丘大学教授，同时担任韩国初等商谈教育学会副会长，韩国教育心理学编辑委员长等职务。著有畅销书《大脑的学习革命》等。

让大脑变得聪明的最简单方法

《大脑也要做体操》

《大脑的学习革命》

策划：



责任编辑：李庭军 梁志民

封面设计：睿达点石 + 李晶



中文版序 寻回失落的大脑本能 刘仪 博士·7

前言 大脑体操让人生变得有滋有味·13

PART

1 大脑也要做体操·23

大脑体操对大脑有什么影响?·24

喝水是大脑体操的根本·27

大脑体操需要一个好心态·29

PART

2 激活大脑的体操法·31

第1章 交叉运动·33

自由交叉·34

懒散8字·36

对称涂鸦·38

字母8字·40

大象伸展·44

颈部旋转·46

转臀摇摆·48

腹式呼吸·50



交叉起坐·52
 能量静功·54
 想一个x·56

第2章. 伸展运动·59

猫头鹰式·60
 上肢运动·62
 转动脚腕·64
 拉伸小腿·66
 重力滑掌·68
 向下打春·70

第3章. 能量提升运动·73

大脑开关·74
 地开关·76
 平衡开关·78
 天开关·80
 能量呵欠·82
 思考帽·84
 库式挂钩·86
 正向触点·88



PART

3 | 提升学习与工作效率的大脑体操·91

- 第1章. 促进阅读能力·93
- 第2章. 加速思考能力·103
- 第3章. 提高写作能力·111
- 第4章. 增强自我信心·117
- 第5章. 提升学习效率·128
- 第6章. 维护健康状态·142

PART

4 | 一天只需7分钟·149

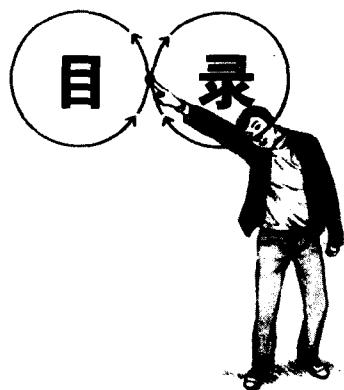
PART

5 | 活学活用 效力无穷·161

- 提高协调能力时·163
- 提高写作效率时·163
- 面试前·164
- 自己工作时·164
- 需要进行有效的沟通时·165
- 坚持自己的主张时·165



- 写信时·166
- 用电脑工作时·166
- 用电脑工作效率低时·167
- 需要活用数学技巧时·167
- 需要集中精力时·168
- 需要自信心时·168
- 暗示自己肯定行时·169
- 需要建设性的批评时·169
- 完全失望时·170
- 有必要形成最佳协作关系时·170
- 发挥创意时·171
- 面对批评时·171
- 需要集中注意力时·172
- 需要认真当差时·172
- 需要灵活性时·173
- 实施既定目标时·173
- 小心地使用物品时·174
- 因长时间使用电脑眼疲劳时·174
- 决定第一顺序时·175
- 需要发挥领导才能时·175
- 积极倾听时·176
- 主持会议时·176
- 背稿件、台词时·177
- 记东西时·177



同时处理多件课题时	178
制作文件时	178
维持完美的人际关系时	179
制订长期战略计划时	179
需要改变想法时	180
保持积极的能量时	180
解决问题时	181
设计程序时	181
回答问题时	182
需要结成亲密关系时	182
需要速读时	183
大声朗读时	183
正确阅读时	184
阅读理解时	184
委派任务时	185
接受任务时	185
需要调节健康状况时	186
坐姿不舒服时	186
讲话需要明确时	187
需要正确书写时	187
执行命令时	188
读书感觉眼疲劳时	189
增强幽默感时(演艺界人士)	190
需要包装分类时(从事物流业者)	191

目 录



需要反复书写作业时(文秘、业务员)·192

需要在大庭广众前演讲时(讲师、教授)·193

被拒绝时(营业员等)·194

附录1: 大脑的20个已知秘密·195

附录2: 10种在生活中可以简单实践的大脑体操·199



寻回失落的大脑本能

刘仪 博士

人,天生具有高度学习与创造的能力,你只要观察婴孩与幼儿几分钟,就会发现他们在学习与创造上是天才。婴孩学习出于自然与本能,他们以既有弹性,又轻松的方式学习,在极短的时期内,吸收大量的信息,并能立刻转化为行动。为什么这种本能在成长的过程中反而渐渐地减弱了呢?这是值得家长、老师和对教育改革关心人士去思考的问题。时代进化,我们误认为只有大脑才与学习、思考、创造和才智等技能有关,而忽略了心灵(Mind)最基本与神秘的一个层面:我们的身体。感觉、动作、情绪,大脑的整合功能与我们身体之间的关系是根深蒂固的。经由身体的感知,信息才能传递给大脑,它才能了解,加以整合,进而创造出新的可能性。我们是用动作来表达我们的知识,并在环境变得愈来愈复杂时加强我们认知与辨别能力的。人类心灵的特质是完全不可能在与身体分离的状态下存在的。

大脑体操的起源

大脑体操源起自1969年,创始人保罗·丹尼森(Paul Dennison)博士在专研如何消除所谓“学习功能障碍”时,他旁征博引,结合诸家



学说技巧,其中包括运动机能学(Kinesiology)的多个分支、东方医学、瑜伽、神经语言程序学等,综合而成为大脑体操。

丹尼森博士一生献身于教育工作,结合脑的研究与心理学的实验,以观察婴儿与幼儿在发育期的肢体动作,自创一套有突破性的教学方式。他与格尔·丹尼森共同着有十四本书。

大脑体操的简易动作,类似儿童在三岁前自然而做的动作,他们用这些来发展眼、耳、手、脚与全身之间的协调。对初上学的孩子而言,能够容易地学习是十分重要的,这是他们为未来学习与成人工作时打好基础的关键时刻。

· 大脑体操是一套简单、易学易做的体操动作,常做可迅速消除压力,使学习更轻松,达到开启智能、增加脑部神经网络功能的效果。大脑体操不单结合东方医学的专业概念,并集成西方医学的精密研究,它的正面功用已经广泛沿用到学习、运动、工商管理、表演艺术等各方面,对创意、阅读写作、记忆、沟通、活动机能、敏锐感官等都有显着的功效。

自1990年,大脑体操第一次被美国国家学习基金会选拔为现代领先的教育工具以来,每年都得到同样的肯定。大脑体操现已在80个国家,数千个公立与私立的学校教授,同时也被广泛地用在企业、专业与运动员的训练教学中。

大脑体操如何影响脑的运作与改善学习能力

大脑体操的原理可以总称之为教育运动机能学(Educational Kinesiology),经由自然、简易的动作与练习,刺激脑部功能,使学习与记忆达到高效能。

根据人脑的结构,丹尼森博士把人脑的运作分为三个范围:左



右两侧、前后与上下。我们先简略地介绍一下脑的结构,然后再解说大脑体操如何影响我们的脑、神经与肌肉系统的运作。

人脑是三位一体,由三个不同的脑部结合而成的。位于顶端的是人类最特殊与发达的大脑神经皮质部分,我们用它来思考、说话、观看、倾听、分析信息和解决问题。人脑的中央有与“古老哺乳动物”共同的边缘系统,主导身体的韵律,控制我们的情绪,应对压力的能力以及我们的性能力,它在记忆方面也扮演一个关键性的角色。

在脑的底部是脑茎,也称为“爬虫类的脑”。它控制我们许多直觉反应,如消化、呼吸、血液循环,它是在压力下选择“打仗”或“逃跑”的反应中心。脑茎后方的后脑,主控我们求生的本能,复杂和高难度的动作,如走路、平衡,以及控制自动化的身体功能,如呼吸、心跳快慢等工作。在脑茎上端另有一个对知觉和学习有关键性影响的网状激活系统(Reticular Activating System),它是允许信息进入皮质做思考的总开关。

大脑皮质分为左、右两半球,左半球控制右边的身体,右半球控制左边的身体,负责左右半球之间讯息的传递是中枢神经。幼儿在爬行时会同时用到左右两边的身体,建立左右脑之间的神经网络,同时也培养眼睛、耳朵与其它身体部位的谐调。太快学会走路的孩子往后在学习上经常会遇到困难,多做跨中线运动可以弥补小时爬的不够!能够让信息顺畅地在“左右两侧”(Laterality)交流,是读、写与沟通的基本条件。另外,“左右两侧”对能够同时做动作及思考也是非常重要的。

前脑和后脑及脑茎之间的运作是否顺畅,对我们的理解能力有关键性的影响,这是丹尼森博士所谓的“专注”(Focus)次元。人若是缺乏这方面的技能,就会因为无法把整体与细节之间的意义搞



清楚，而在注意力和理解上发生困难。遇到这种情况，必须多做伸展的大脑体操。

守中(Centering)是能够让顶部的大脑皮质、底部的脑茎与后脑的运作取得协调。与这有关的技能有：组织能力，表达内心感受、情绪的能力，内在的踏实感，清楚自己的界限，处世做人能合乎情理而非过度地感情用事。多做能量静功与强化态度的动作可弥补这方面的失衡。

当身体紧张时，信息就不能顺畅地流动，思考、学习就会遇到障碍与困难。简单地说，大脑体操的动作就是在改善人脑上下、前后与左右之间的沟通功能，促进脑神经与身体感官系统之间的联系，让原有的内在学习本能释放出来，使学习处于低或零压力，有创意地将潜在的智能与体能表现出来，这些动作也可以帮助化解影响我们身心健康的情绪问题。

个人经验

7~8年前，我第一次在美国上大脑体操的课，原来非常不善表达的自己，在练习过几个简单的、看起来没什么了不起的动作之后，忽然奇迹般变得会说话了。了解大脑的结构与问题的症结之后，这种奇迹式的经验就非常容易解释了。因为大脑皮质的右半球控制我们对文字的理解，而左半球主管言语的结构，以前心中知道我所想要说的是什么，但经常无法找到适当的字眼来表达它。做跨中线的动作改善了左右脑之间的沟通，我就可以毫不费力地表达自如了！这次的经验增加了我对自己在语文上的信心，也是我能够从科学领域转换到人文领域的一大因素，可真得感谢能有机会接触到大脑体操的课程。



如何应用这本书

这本书内的动作,包括喝水,一共有25招,可归为三大类:跨中线运动、伸展运动、能量提升运动。很棒的是在详解个别动作之后,还有许多根据不同需要的配方,如在第93页到102页是帮助阅读能力的配方。

读者在应用上可有不同的选择。可〔一〕先学会所有的动作或某大类的动作来做整体性的改善,或〔二〕依个人的需要做少数适当的动作以提升某一方面的功能,慢慢地再增加或改变每天所做的动作。

不论您选择上述第一或第二种方式,我建议读者每天至少花10分钟做四个最基本的准备动作,打开您头脑与身体的开关。〔一〕喝水;〔二〕大脑开关;〔三〕交叉动作;〔四〕库氏挂钩。若时间多,再加上天开关、地开关与正向触点。

最重要是能随时注意到自己在学习或工作时的效能是否已开始降低。思绪混乱,身体觉得疲倦或眼、手不协调时就该停下来,花几分钟的时间做几个适当的大脑体操动作,给身体和头脑充充电,少量多餐,随时随地地做。一旦对所有的动作都很熟悉之后,除了四个基本动作之外,您可以用直觉来决定当时的需要,信任您的身体,它经常比我们的头脑更知道什么是对我们最适当的!

我郑重地推荐这本老少咸宜的小书给父母、老师、辅导/医疗人员及各行各业。对“全脑学习”、“潜能开发”及“身心平衡”感兴趣的人,这本小册子介绍的身体动作,绝对值得一试。

在此预祝各位能让您三位一体的脑发挥出它最大的功能,恢复我们与生俱来在学习和创造上的本能,在自我超越的过程中得到健康、幸福与美满的人生。

