

● 手指，最方便随身携带的智力玩具

Shaoer Zuoyounao Zhilikaifa Shouzhicao

● 只需几分钟，提高你的智力

● 本书与电视节目“快乐手指操”同步面世



少儿左右脑 智力开发手指操

董丽燕 著

锻炼手指，提高注意力、记忆力、想象力、创造力、形象思维能力，成倍提高大脑思维速度，全面改善智力。



气象出版社

●手指，最方便随身携带的智力玩具
Shaoer Zuoyounao Zhilikaifa Shouzhicao

●只需几分钟，提高你的智力



●本书与电视节目“快乐手指操”同步面世

少儿左右脑 智力开发手指操

董丽燕 著

锻炼手指，提高注意力、记忆力、想象力、创造力、形象思维能力，**成倍提高**大脑思维速度，全面改善智力。



气象出版社

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. —北京: 气象出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5029-4272-4

I. 少... II. 董... III. 手指-健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163049 号

气象出版社出版

(北京中关村南大街 46 号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-62175925

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 吴庭芳 终审: 朱文琴

封面设计: 福瑞来书装 责任技编: 陈 红 责任校对: 石 仁

*

北京奥鑫印刷厂印刷

气象出版社发行

*

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.25 字数: 150 千字

2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

印数: 1 ~ 5000 定价: 15.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换

致 谢

首先感谢本书的责任编辑吴庭芳和气象出版社。在当今图书出版浮躁仓促成风、重外包装不重内容的情势下，他是我所遇到的少见的耐得住性子、真正对过手的书稿负起“责任”的编辑。如果说他认真地对每一句话、每一幅图都审阅过多次，是责任编辑份内之事的的话，但是他竟然对本系列图书所涉及的每一节手指操、每一个动作都亲手做过，确保无误，并矫正了原稿文字的一些连作者都难以发现的错谬，就不得不令人佩服他的一丝不苟的精神了。他的一些富有创意的思想，为本书增色不少。

感谢浙江电视台少儿频道费敏总监和她所带领的年轻的制作队伍。他们在见到本书第二稿时，果断决策将手指操拍成精品节目。他们执着的努力，使得手指操的电视节目、音像制品能与本书几乎同步面世，可以满足读者的全方位需求。美丽的杭州和她们的青春活力，使杭州之行令人难忘。

感谢澳大利亚 R. I. C. Group 教育出版社的发行总监麦吉尼斯 (Brian McGuinness) 先生和他的助手刘昕。是他们将本书的一些手指操带到澳大利亚的学校、幼儿



园，让那里的师生体会手指操对智力发展的促进作用。这使得本书的英文版能尽快地与英语读者见面。

感谢中国关心下一代委员会健康体育基金会对外交流部张雅杰主任。是她以下一代身心健康为己任的拳拳之心和责任感，鼓励和督促着我尽自己所能做一些对下一代身心健康有意义的事。

感谢中国关心下一代委员会事业发展中心网络早教项目总经理余灵。正是为了推广和研发早教项目而与余总进行的频繁沟通，与家长、孩子、幼儿园的频繁接触，让我看到了手指操对开发少年儿童潜能的巨大价值。

感谢著名出版人、北大博士严平。当我和在美国从事快速阅读教学的乔治·斯坦格利夫关于快速阅读的书稿还是一堆令人头疼的文字的时候，在国内几家出版社遭拒，他慧眼识珠，三言两语确定了修改方案，并为书稿加了“点睛”之笔，使《乔治速读记忆法》三册系列书至今仍是各大书店的畅销书。而本书少儿版的初稿、第二稿也是在他的鼓励和建议下完成的。

感谢中国保健科技学会健康产业促进会副会长、肿瘤防治专业委员会常务副主任孙革新教授。是他以几十年临床和研究经验总结出“健身先健脑，健脑先健手”的规律，并鼓励我研编适合老年人的手指操，以减少愈来愈严重的老年性痴呆的发病率。

感谢丰台社区学院，恰好在手指操书稿完成之际，



给我一个从事社区教育与研究的机会，使手指操可以通过最基层的单位——街道、社区和乡、村的社区教育中心和市民文明学校向居民普及，使更多的市民学会用手指操来健身健脑。

感谢全国妇联、中国婚姻与家庭研究会《婚姻与家庭》杂志社长樊爱国、主编保冬妮。在她们的支持下，作者在该杂志主持家庭教育指导栏目“父母学堂”，在全国结交了许多家长朋友。在杂志社主办的多期“高效学习训练营”中，由王超军老师教授的有趣的手指游戏，曾让许多孩子感受到快乐高效学习的魅力。

衷心感谢全脑教科院的张慧萍院长。在她那里，我第一次体验了手指操对智力的神奇作用，并对此一直念念不忘。当发现零零散散的手指操不能满足需求，而又没有现成理想的版本时，萌发了自己创作的欲望，并陆续历时三年，四易其稿，两个春节都是在颠倒昼夜的电脑前度过。好在边熬夜边做手指操，竟让笔者在连续两天一夜的工作后仍能保持大脑清醒、没有疲劳感，面无疲惫之色，不仅美容，而且灵感频出。

所以，感谢手指——我们的第二大脑！

本书系列说明

本系列手指操图书共三册——少儿篇、成人篇、老年篇。但并非少儿篇仅适合少儿、成人篇仅适合成人、老年篇仅适合老人。因为手指的活动不是根据年龄而开始和停止的，就像是不能规定小孩只吃鸡蛋、成年人只吃肉、老年人只吃蔬菜一样。从内容上看，每一册的操都适合任何年龄段的人，每一册手指操的难度也都有易有难。不同的是，照顾到孩子需要训练记忆力、注意力等智能的需要，少儿版增加了一些活泼的口令，延长了时间，因此更适合家长与孩子一起做，或在幼儿园、中小学集体做。

考虑到成年人对手指操的需求更多的是为了在纷至沓来的快节奏、高频率学习和工作中，缓解脑疲劳，增强脑力，提高学习和工作效率，延缓衰老，防止过早患上健忘、失忆、注意力分散等“现代文明病”，所以更多地体现了技巧和难度，也更简短而便捷，适合在开会、候车、看电视随时随地练习。适合中学以上年龄人群。

根据大多数老年人的特点，老年版的手指操每一节更短，动作虽然难易有别，但更适合老年人在散步遛



少儿左右脑智力开发手指操



弯、聊天、看电视时活动手指。

一部分比较有趣、智力开发功效较大、适合所有人做的操，如果在三册中重复出现，有缺斤短两之嫌，只好忍痛分别放在三册中。

如需配套光盘或作者其他著作，或探讨学习方法及家庭教育问题，合作及咨询电话：010-86710340。

读者来信摘登

公务员、家长白正琳：“有了小孩，就想怎么能让
孩子更聪明。以前总认为从商店买的玩具才能开发智
力，没想到双手是孩子最好的益智‘玩具’！我刚刚教
孩子学了几种手指操，就发现他比以前更专心了，也更
愿意拿笔写写、画画了。每天睡觉前，我们躺在床上编
手偶故事，既动了手，也动了脑，他的语言表达力、记
忆力、想象力、动手能力都提高了。为了把故事编好，
他白天有时间就找书看。”

小学生武容晨：“我写字歪歪扭扭，别提多难看了。
所以我特别不爱写作业。这本书里的一些手指操，别的
同学一教就会，可我却怎么也做不好。老师说我手指的
精细动作需要锻炼，手指不灵活会影响学习和写字。我
一定要好好练手指操，好好练字。”

幼儿园教师苏淑英：“以前我们也教过孩子们手指
操，但是种类太少，也没什么难度。学龄前是孩子一
生智力发展最快的时期，应该给他们提供最大限度开
发智力的手指活动。这本书是目前遇到的种类最多、



少儿左右脑智力开发手指操



功能最全的手指操的书。我们把它作为教材纳入日常教学中。”

小学教师王永军：“一节课 45 分钟，可是孩子们注意力集中的时间平均是 20 分钟。我用一、两分钟时间带学生集体做一做手指操，他们赶走了疲劳，学习兴趣和学习效率都提高了。现在孩子们特别愿意上我的课。”

幼教专家、职业幼儿园长冯洁“以我的经验和观察，幼儿从小练习手指操，智商提高可不仅只有 10 到 15 分！”

目 录

致谢	/ 1
本书系列说明	/ 1
读者来信摘登	/ 1



大脑与手

手——人类的“第二个大脑”	/ 1
儿童手指活动促进智力飞速 发展	/ 2
0~6岁儿童感官发育和运动 发展关键期	/ 6
野人、狼孩、猪孩与神童	/ 14
望子成“龙”的家长却娇子 成“虫”	/ 15
动手做事是孩子成长的基础	/ 17
手指操成倍提高智力	/ 19





手指操的益智健身功能

- 一、增强注意力 / 21
- 二、快速入静 / 26
- 三、增强记忆力 / 27
- 四、开发弱势脑 / 29
- 五、平衡左右脑 / 32
- 六、缓解脑疲劳 / 34
- 七、增强脑力 / 35
- 八、提高感觉统合能力 / 37
- 九、延迟满足感，增强忍耐力 / 38
- 十、增强节奏感、韵律感 / 40
- 十一、增强想象力 / 41
- 十二、提升创造力 / 42
- 十三、增强空间感、方位感 / 45
- 十四、增强形象思维和抽象思维能力 / 47
- 十五、培养数理逻辑智能 / 48
- 十六、提高大脑反应速度 / 49
- 十七、延缓衰老，延年益寿 / 51
- 十八、强身健体，预防疾病 / 53
- 十九、增进情感勾通，促进家庭与社会和谐 / 56
- 手指操益智功能一览表 / 59

 儿童手指操**一、数字篇 / 64**

1. 数手指 / 64
2. 握手数数 / 65
3. 数指节 / 66
4. 手动操 / 67
5. 手形操 / 69
6. 美食操 / 72
7. 睡觉操 / 74

8. 开门操 / 76
9. 数动物 / 77
10. 数数字 / 82
11. 拍手操 / 83
12. 左右开枪 / 93
13. 花开操 / 102

二、乘法口诀篇 / 105**A 式 / 105**

1. 一 / 105
2. 二 / 106
3. 三 / 106
4. 四 / 108
5. 五 / 109
6. 六 / 111
7. 七 / 114

8. 八 / 116
9. 九 / 119

B 式 / 123

1. 一 / 123
2. 二 / 124
3. 三 / 125
4. 四 / 128

三、手舞手蹈篇 / 131

1. 二人拍掌 / 131
2. 左右看齐 / 133

3. 齐步走 / 134
4. 石头剪刀布 / 136

少儿左右脑智力开发手指操



5. 手指哒哒 / 137
6. 手指唱歌 / 138
7. 手指旋转 / 139
8. 十指对接 / 140
9. 双剪飞舞 / 143
10. 编花篮 / 145
11. 拼音操 / 146
12. 五官操 / 150
13. finger 操 / 156

14. 正反手操 / 157
15. 西瓜操 / 160
16. 左右操 / 162
17. 手指勾 / 163
18. 拔萝卜 / 165
19. 猜手指 / 167
20. 猴子蹲 / 169
21. 橘子谣 / 171

四、动物篇 / 174

1. 五根手指 / 174
2. 两群海马 / 176
3. 两只螃蟹 / 177
4. 牛兔对舞 / 179
5. 双兔对舞 / 180

6. 大象散步 / 181
7. 可爱驴头 / 183
8. 老鹰小鸡 / 184
9. 蜈蚣小鸡 / 186
10. 一只小猫 / 187

五、交往情意篇 / 191

1. 礼貌用语 / 191
2. 朋友见面 / 192
3. 让坐操 / 193
4. 找朋友 / 195
5. 手指兄弟 / 197
6. 礼让操 / 200

7. 建筑师 / 202
8. 手力操 / 203
9. 手指宝宝 / 205
10. 兄弟见面 / 208
11. 手指玩偶 / 209

附录 成语填空游戏 / 213

大脑与手

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。手指功能越来越多和越来越精细，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，双手的作用是任何东西不可替代的。因为使用双手，人类的大脑得到了飞速的进化，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，又创造了用肢体动作发出的舞蹈、音乐，来表达自己的喜怒哀乐。接着，同样用手，他们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存在过。最终，同样是用手，人类创造了文字，创造了几千年文



少儿左右脑智力开发手指操



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为了“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，可以这样说，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“第二个大脑”。

这便是经常活动手指可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，可借由教导或者是玩耍来塑造。童年是人类个性发展中，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，在彼此之间创造更多的联接，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在飞速发展的阶段。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以某种刺激，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联接。”

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·塔特尔教授研究发现，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：