

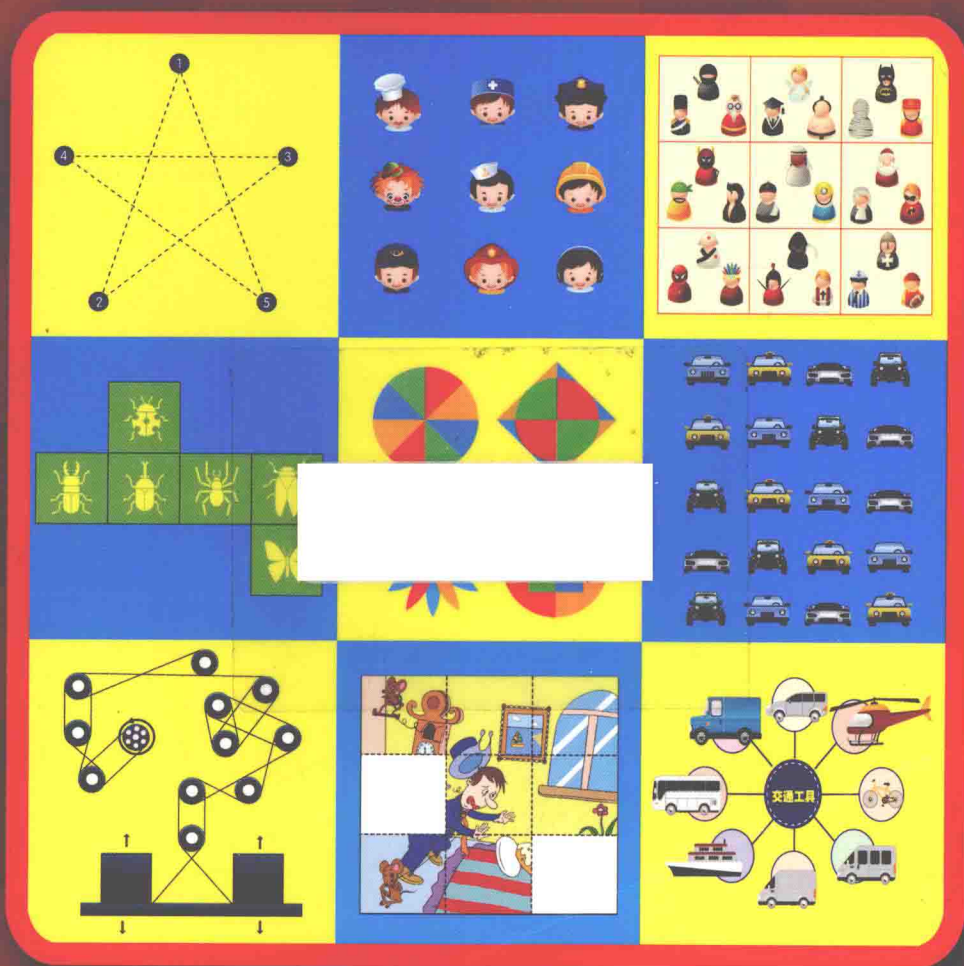
左右脑均衡开发宝典

右脑是一个人的“创意脑”，像一位万能的博士，善于找出解决问题的办法，许多高级思维的功能取决于右脑。

激活右脑 成就天才

右脑训练图典

全脑潜能开发编委会 ◎ 著



石油工业出版社



激活右脑 成就天才

右脑训练图典

全脑潜能开发编委会 ◎ 著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

右脑训练图典/全脑潜能开发编委会 著.

北京:石油工业出版社,2013.3

(左右脑均衡开发宝典)

ISBN 978-7-5021-9400-0

I. ①右... II. ①全... III. ①智力游戏-少儿读物
IV. ①G421-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303045号

激活右脑 成就天才

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中石油彩色印刷有限责任公司

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

787×1092毫米 开本:1/16 印张:15.25

字数: 50千字

定 价: 38.00元

(如出现印装质量问题我社营销部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言



我们都知道，人的大脑分为左右两个半球，我们习惯于称它们为左脑和右脑。左脑主要负责人类的理性、语言、文字、分析等，右脑主要负责音乐、形象、经验、直观等认识。左脑被称作“语言脑”，它的工作性质是理性的“逻辑性的”；右脑被称作“图像脑”，它的工作性质是感性的“直观的”。左脑追求记忆和理解，它的学习方法是通过学习一个个的语法知识来学习语言；右脑不追求记忆和理解，只要把知识信息大量地机械地装到脑子里就可以了，右脑具有左脑所没有的快速大量记忆机能和快速自动处理机能，它可以高速地处理所获得的信息。

科学研究还表明，人类右脑的储存量是左脑的1万倍，而右脑的记忆潜能是左脑的100万倍。右脑在10秒钟内可以产生350万个联想，所以右脑更富有想象力，我们常说的“创造性思维”也更多是右脑的产物。许多研究证实，一个人



的聪明与否，在很大程度上取决于右脑功能的发挥。有报告指出，70%以上的具有高创造力的世界著名科学家，他们的优势脑都在右半球。

但是现实生活中95%的人，只运用了大脑的3%~5%，其余的都蕴藏在右脑的潜意识之中。如果我们不合适地开发孩子的右脑潜能，使其宝贵的右脑资源被“闲置”浪费，失去了右脑功能中创造、创新、创意等一系列强大的智慧能量，那将是一件十分令人遗憾的事情。

那如何来训练孩子的右脑潜能呢？训练的方法很多，总结起来不外乎以下五种。

其一是活动法。我们都知道右脑主管人体的左侧肢体的功能，那么多对左侧肢体进行训练，能有效激活人的右脑。比如可以用左手洗脸、刷牙、用筷子、扫地，用左手剪纸、写字、画画等。由简到繁，左腿进行踢、跳跃等运动，用左手打乒乓球、羽毛球、网球、掷飞碟等体育活动，或者左右手同时写字、画画等。

其二是大声朗读法。对声音的加工主要是右脑的功能，大声的言语刺激可强化右脑对言语活动的参与。

其三是入静法。就是通过用轻音乐、心理暗示或冥想，使身心入静。

从而诱导右脑活跃。研究表明人在积极愉悦的状态下，各种良性反应构成神经联系，经过多次重复强化固定下来，合成为一条“易化”的通路。也就是说，如果经常处于一种积极轻松的状态下来参与某种活动或学习某种技能，一旦有相应的信息



输入，整个机体就会自动处于最佳接收处理状态。

其四是图片练习法。保加利亚心理学家格·洛扎诺夫创立的“启发式外语学习法”，是把一系列有关知识用图版形式，在课堂上用听音乐、做游戏等方法来教学。这种舒适而充满乐趣的学习，可以使学生每天记忆200~300个单词，而普通教学法，学生每天至多记20~30个单词，运用图片学习英语和课文，可以充分发挥右脑的作用，充分调动想象、思维、联想等能力。在进行图片训练时，大脑要进行以下活动：眼睛要去看图片上的图画和注解，大脑要去记这些图画和注解，发挥右脑进行想象、联想这些图画和注解，大脑要去思考组合这些图画和注解，大脑要进行回忆这些图画和注解、在脑中形成图像，有顺序地复述或背诵出这些图画和注解。



其五是想象训练法。就是把枯燥的无生命的东西，通过组合、联想成形象的、有生命的或拟人的关联事物。表象联想可使需要经过左脑才能进入右脑的信息，从一开始就直接记在右脑里。许多记忆大师秘不外传的一招，就是充分利用右脑想象，把自己的眼睛当成照相机，将要记忆的事物整体照下来存入脑子里。

本书名为《右脑训练图典》，主要介绍以图画的形式来对孩子的右脑进行科学系统的训练。包括以上入静法、图片练习法和想象训练法的相关内容，这也是近年来广受家长和孩子欢迎，并取得良好效果的训练方法。全书介绍了28大训练方法，提供了二百多幅高清训练图片，方法具体，内容全面，是一本名副其实的训练图典。



专家支持机构
怀特海智慧教育研究中心

全脑潜能开发编委会

主 编

张先勇 阎晓霞

编 委

张先勇	黄立军	武晓婕	王新龙	张学琼
张映发	冯 岩	张振强	阎晓霞	刘 锐
林贵舟	魏艳珍	范海飞	吴国财	吴 娜
戴 菊	吕广田	汪和平	张 妍	贾梦婕
环 梅	孟祥鑫	杨小宝	周 丽	赵阿利
钮红卫	张 明	李 翠	李 群	张丰霞
孙永贞	王 芳	黄爱林	沙小钰	李 琳
周 霞	刘 颖	邓琼芳	孙志宏	徐英广



目录

1. 进入右脑状态训练01

通过深呼吸与冥想训练，将我们的脑电波调整到与 α 波相近的状态，这是右脑训练的最佳状态。

2. 定点凝视测试05

利用定点凝视的方式，可以测试出一个人的专注力，而专注也是右脑开发的重要前提。

3. 一点凝视训练07

一点凝视不同于定点凝视，它是一种能使内心的能量增强，精神及视觉的集中力最大限度发挥的训练。

4. 目光凝视训练09

通过目光凝视训练，可以强化右脑的控制能力，让左脑听从右脑的指挥。

5. 眼部肌肉训练13

眼部肌肉功能良好，视野才会开阔，才能瞬间将看到的東西收入视网膜内。通过眼部肌肉训练，可以提高一眼获取信息的能力。

6. 视野扩大训练17

为了提高我们的右脑对图像的記憶能力和速读能力，必要的一项训练就是视野扩大训练。

7. 三维训练.....23

三维训练可以培养观察立体图像的能力。

8. 目光扫描训练.....44

目光扫描法的基本原理是事物运行的速度越快就越能引起右脑的关注。

9. 风景想象训练.....56

风景想象训练，就是当我们面对一幅优美的风景画，想象自己融入了这个画面。

10. 黄卡训练.....66

黄卡训练的目的在于激发内视觉。

11. 三色卡训练.....68

三色卡训练是“颜色残像训练”的主要方式。

12. 图形卡训练.....70

图形卡训练是“图形残像训练”的主要方式。

13. 曼陀罗卡训练.....72

曼陀罗图不仅可以培养视觉影像能力，更对激活右脑有很大的帮助。

14. 图形创意训练.....93

利用图形引导孩子想象作画，会开启孩子的想象力。

15. 图像想象发散训练.....97

图像想象训练是激活右脑想象力的重要方法，也是激活右脑记忆力的基础。

16. 图像想象联想训练.....100

图像想象联想训练就是把数个图像用一幅场景联系起来，形成一段动画。

17. CMT技术训练.....104

CMT训练法是由W·鲁特在自律法、坐禅法、瑜伽法的基础上创立的一种方法。

18. 图像默绘训练.....109

图像默绘是图像记忆的基础，在大脑中具体细致地描绘一个图像，并以图像的方式保存。

19. 瞬间记忆训练.....112

右脑记忆最关键和最重要的是在记忆过程中，头脑中会产生图像，就像一台高速的照相机，瞬间记下所见的一切。

20. 场景记忆游戏.....129

场景记忆训练让我们在观察场景的同时，记下每个细小的元素。

21. 图形配对训练.....152

图形配对训练考验的是人的专注力与右脑记忆力。

22. 图形识别训练166

图形识别训练的目的就是增强大脑对图形的感知能力，这也是右脑记忆与思维的基础。

23. 图形旋转训练177

图形旋转训练是一种十分有利于启动右脑的形象思维的训练方法。

24. 拼图训练180

在拼图的过程中，需要不断地去构思整体画面，这有利于锻炼我们的形象思维。

25. 空间展开训练193

空间展开训练是提升人空间认知能力的有效方法。

26. 空间知觉训练209

空间知觉训练的形式多种多样，主要可以通过对立体图形的投影分析加强训练。

27. 面积守恒训练220

面积守恒训练就是让孩子通过观察、分解、组合已知图形，去计算另一种图形的面积。

28. 数字记忆训练227

数字记忆游戏最重要的就是两步：第一步是数字转换，第二步是数字联想。

1. 进入右脑状态训练



训

练

指

导



我们知道右脑开发，从本质上是调动人的潜意识来学习。许多研究人员和教师认为最适于潜意识的脑电波活动是以8~12赫兹速度进行的，那就是 α 波。英国快速学习专家科林·罗斯说：“这种脑电波以放松和沉思为特征，是你在其中幻想、施展想象力的大脑状态。它是一种放松性警觉状态，能促进灵感、加快资料收集、增强记忆。 α 波让你进入潜意识，而且由于你的自我形象主要在你的潜意识之中，因而它是进入潜意识唯一有效的途径。”

美国快速学习先驱泰丽·怀勒·韦伯也指出，在 α 波、 θ 波这两种脑电波状态下，人的身心是放松的、注意力是集成的，主观感受是舒适的。在这样的状态下，非凡的记忆力、高度的专注和不同寻常的创造力都可以取得。”所以， α 波状态是右脑开发的钥匙，每一次右脑训练前，都必须将脑电波调整到与 α 波相近的状态。

那如何把我们的脑电波调整到与 α 波相近的状态呢？有一个公式可以教我们如何进入右脑意识状态和使用右脑，它就是深呼吸加冥想。下面就分别介绍一下有关深呼吸和冥想的训练方法。

（1）深呼吸

为什么深呼吸能让人放松呢？因为大脑的机能和荷尔蒙有很大的关系，导致大脑紧张的荷尔蒙有两种：多巴胺和去甲肾上腺素。这两种荷尔蒙分泌过多，会引起过度紧张，导致不安的状态，而深呼吸时会产生一种抑制以上两种荷尔蒙的抑制型荷尔蒙复合胺。所以常常进行深呼吸

1. 进入右脑状态训练

就能让人进入轻松的状态了。

当然深呼吸的方式是有异于我们平常的呼吸方式的，在此介绍一种有丹田呼吸的方法。所谓丹田呼吸法是指吸气时让腹部凸起、吐气时压缩腹部使之凹入的呼吸法。丹田呼吸法由三部分组成：吸气、止气、呼气。开始吸气时全身用力，尽量使下腹部向外膨胀，并使下腹部达到弧形。此时肺部及腹部会充满空气而鼓起，但还不能停止，仍然要使尽力气来持续吸气，不管有没有吸进空气，只管吸气再吸气。吸气之后屏住气息，此时身体会感到紧张，持续几秒中后再缓缓地将气呼出，同时尽量使下腹部往里收缩，用力使横隔膜收缩。呼气时宜慢且长，不要中断。具体训练方法如下：

.....

坐在椅子上，双肩自然下垂，两手平放在大腿上，放松全身肌肉，闭上眼睛。

首先，用8秒钟的时间缓缓地呼气。同时想象将身体的不适、心中的不愉快全部呼出去。

然后，吸——气——，想象地之能量从脚底、天之能量从头顶进入体内，并充满全身。

屏住呼吸，将刚吸入的能量变成一团收入丹田，充满自信地进行想象，使能量完全落入丹田。

以上就是一个简单的呼气、吸气、止气的过程。每次训练反复20次为好。

呼气、吸气、止气的每一阶段开始练习时保持在8秒，如果最初用8

1.进入右脑状态训练



秒钟觉得困难的话，也可以先用6秒或7秒。最终目标是用20秒钟呼气、20秒钟吸气、再屏住呼吸20秒钟，这样一个一分钟呼吸过程。每天进行丹田呼吸法尽量使呼吸的持续时间变长。

最后要恢复到原来的意识。可以从10数到0，就像完全熟睡后那样，清醒、心情舒畅。

10, 9, 8, 意识一下子回来了。

7, 6, 5, 恢复体力了。

4, 3, 2, 看, 恢复了。

1, 0, 完全清醒, 心情舒畅了。

屈伸手脚，让我们轻轻地睁开眼睛。

(2) 冥想

所谓冥想，就是停止知性和理性的大脑皮质作用，而使自律神经呈现活络状态。简单地说就是停止意识对外的一切活动，而达到“忘我之境”的一种心灵自律行为。这不是要消失意识，而是在意识十分清醒的状态下，让潜意识的活动更加敏锐与活跃。

冥想的方法有很多，各种想象力训练本质上和冥想法是一致的，这里主要介绍一下太阳冥想法。

早上面对东方日出方向站立，两手在眼前重叠。

拇指与食指围成圈圈，以手掌对着太阳遮光。

1.进入右脑状态训练

从指圈间直视太阳。然后马上闭上眼睛，把进入眼睛的光想象成流进丹田的图像（眼睛一闭上，手就要合起来挡住光）。

想象从眼睛进来的光，顺着喉咙、肩膀、胸部、腹部、丹田以下布满全身的图像。同时想象手掌的温暖流入肚脐以下的图像。

等到光到达丹田以下时，想象光从丹田以下散发到全身的图像与“全身发光”的图像。

全身发光的图像完成之后，用手掌依序抚摸脸、胸、腹、丹田下，然后伸出双手互搓。

太阳冥想法一定要在早晨做才会有效，9点以前最为理想。从季节上来讲，晚秋到早春直视太阳应该没有什么问题。

直视的时间，从刚开始约1秒钟，等到习惯以后可以渐渐地增加到7秒钟。

晚春到初秋，阳光会比较强烈，可以先闭上眼睛，然后再稍微张开眼睛，瞄一眼就马上再闭上，并且重复进行这样的动作。



2.定点凝视测试



训练指导



专注力是所有成功者共同的素质，也是我们右脑开发的最佳状态。日本医科大学教授河野贵美子做过一个实验，发现人在精力集中的时候，右脑会产生大量的 α 波。

那么我的专注力到底怎样，需不需要进一步练训呢？可以用定点凝视法来进行一下测试。（请注意，这和一点凝视训练不是一回事。）

测试方式如下：

在一张白纸上画一个实心的圆点，直径0.5厘米左右（见下图）。

保持正确的坐姿，眼睛盯住这个圆点3分钟。

在盯着这个圆点的过程中，要求尽量不要动，尽量少眨眼睛，3分钟后说圆点的变化。

一个人在注意力非常集中的情况下去盯一个物体（圆点），那么这个物体会发生什么变化呢？圆点会出现的变化情况：

- A.不变或是圆点晃动；
- B.圆点变大变黑；
- C.圆点变大变黑，四周伴有光圈；
- D.圆点变大变黑，凸出纸面。

与之相对应的注意力集中程度分别是：

- A.根本不集中；
- B.初步集中；
- C.集中；
- D.高度集中。

通过以上测试，90%以上的被测试者注意力都没有达到高度集中的程度，需要进一步的训练。培养专注力的训练方式有许多，许多竞技性的体育活动都具有这种功能，比如射击、射箭、围棋以及乒乓球等都需要人有高度的专注力。



2. 定点凝视测试

