

培养孩子善于动脑的七大原则、提高集中力的HSP**脑呼吸**训练法



知心导读经典
ZHIXINDAODUJINGDIAN

卢勤/主编

아이안에 숨어있는
두뇌의 힘을 키워라

[韩]李承宪/著 王宁/译

发掘孩子的大脑潜能

FaJue HaiZi De
DaNao QianNeng

韩国

畅销书排行榜
第一名

地震出版社

知心导读经典

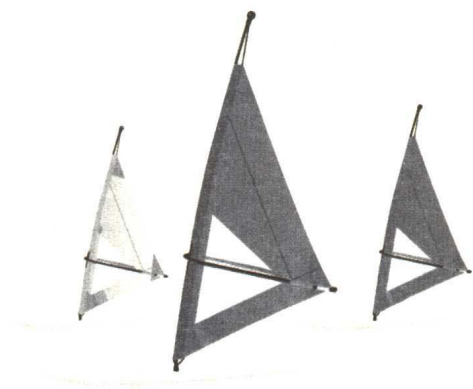
卢勤 / 主编

培养孩子善于动脑的七大原则、提高集中力的HSP脑呼吸训练法

发掘孩子的大脑潜能

[韩]李承宪 著

王宁 译



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

发掘孩子的大脑潜能 / [韩]李承宪著; 王宁译. —北京: 地震出版社, 2006.1
ISBN 7-5028-2752-8

I. 发… II. ①李…②王… III. 智力开发—儿童教育: 家庭教育 IV. G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101530 号

地震版 XT200500142

Boost Your Children's Brain Power by Ilchi Lee
Copyright ©2005 HANMUMHWA MULTIMEDIA
ALL RIGHTS RESERVED

Simple Chinese Copyright ©2005 by EARTHQUAKE PUBLISHING HOUSE
Simple Chinese language edition arranged with Hanmumhwa Multimedia
through Eric Yang Agency

此书中文简体字版权由杭州博克版权咨询服务有限公司引进
著作权合同登记 图字: 01-2005-4566

发掘孩子的大脑潜能

[韩]李承宪 著 王宁 译
责任编辑: 彭娅玲
责任校对: 王花芝

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号 邮编: 100081
发行部: 68423031 68467993 传真: 88421706
门市部: 68467991 传真: 68467991
总编室: 68462709 68423029 传真: 68467972
E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店
印刷: 北京市优美印刷有限责任公司

版(印)次: 2006年1月第一版 2006年1月第一次印刷
开本: 700 × 1000 1/16
字数: 280千字
印张: 15.25
书号: ISBN 7-5028-2752-8/G · 290 (3383)
定价: 29.80元

版权所有翻印必究

(图书出现印装问题本社负责调换)

现代科学文明在经历了IT、BT、NT的时代之后，迎来了脑呼吸时代。近来随着PET、f-MRI等脑影像技术的飞速发展，神经细胞网络环境的很大部分都已经为我们所知，现在已经到了发掘脑实体这个最后的未知领域阶段。HSP脑呼吸在认知神经科学的领域有着非常大的研究价值，并将逐步向世人展示人类的潜在能力被开发的可能性。

赵长姬博士 美国UC Irvine大学教授，
脑断层摄像机PET最早的开发者之一

脑呼吸是一种能够帮助孩子更好地使用自己大脑的非常好的项目。这个教育项目可以开发并培养孩子的学习能力、自我管理能力和其社会交往能力，还能提高情绪控制能力和创造力，并通过脑干及大脑边缘体、神经皮层的综合训练提高知觉及感知力。

Anne Cowardin—Bach 博士 美国科罗拉多州州立大学心理学教授

 发 掘 孩 子 的 大 脑 潜 能
AJUEHAIZIDEDANAQIANNENG

本书记述的HSP脑呼吸可以帮助孩子们通过纯洁和敏锐的感觉来观察世界。HSP脑呼吸确实可以把孩子培养成现今社会所需要的那种具有创造性并且心态健康平和的人。

Joseph A. Ingelfinger 博士
美国波士顿Beth Israel Deaconess医院 专门医师

对所有孩子来说，最重要的是让他们学会身心合一的管理自己的方法（mind-body self-care）。脑呼吸就是这类方法中的一种。直到现在我还对脑呼吸的这种具有普遍性又非常有效的培训方式记忆犹新。

李胜元博士 一指应用神经科学研究院委任研究员，
前 Cornell 医大教授

本书作者李承宪博士毕生致力于人类的意识及本性研究，而最显著的研究成果就是HSP脑呼吸。这是基于对脑和人类的理解而研发出来的体系化的脑开发项目，正在逐渐向全世界进行普及。

姜赞石主编 朝鲜日报论述主编

发掘孩子的大脑潜能
AJUEHAIZIDEDANAQIANNENG

21世纪的核心知识是经营。不管是国家经营还是企业经营，总之所有领域的经营都是建立在知识和信息的创造力之上的。韩国未来的发展取决于我们能够在多大程度上建立具备先进知识的强国。所有的知识和想法都是从人类的大脑中创造产生，我们的大脑是创造及创造力的源泉，可到目前为止，人类还只是使用了具有无限能力的大脑的一小部分功能。通过HSP脑呼吸我们能够开发大脑的无限潜在能力，最大限度地增加人类的创造力和知识经营的效果。

姜石振会长 前GE韩国会长，CEO咨询集团董事长

只重视学习成绩和信息量的时代已经一去不复返了，社会的不断发展要求父母们努力发掘孩子的特有潜质和能力并加以重点培养。如今尊重孩子各自不同的大脑基础和潜质的学习革命正在兴起。本书展示了最贴近学习革命主旨的脑呼吸训练项目和事例，相信父母们一定会从新的视角来培养孩子。

文龙林 汉城大学教育系教授，前韩国教育部长官

 发 掘 孩 子 的 大 脑 潜 能
FAJUEHAIZIDEDANAQIANNENG

21世纪的信息革命正在朝着知识革命、梦想革命的方向发展，个人及组织的创造力成为竞争能力的核心。在这个人人都想成为 Professional（专家），尽最大努力追寻自己梦想的时代，通过 HSP 脑呼吸的训练可以开发我们大脑的创意性能力。而这正是每个人特有的竞争力的根源所在，进而也能左右整个国家的竞争能力。

孙旭院长 前三星人力开发院长

把脑呼吸作为一种辅助教学方法在美国公立学校实行之后，不仅小学生受益匪浅，对于高中生也产生了很明显的影 响。学生们的集中力和学习能力都有所提高，表达自己思想的方式更有创意，并且还感受到了心理上的平和。学生们通过脑呼吸锻炼在全国标准测试中也取得了更好的成绩。

Geoffrey K. Leigh 博士 美国内华达州州立大学教授

F 发 掘 孩 子 的 大 脑 潜 能
AJUEHAIZIDEDANAQIANNENG

序

大脑，大脑，开开门

卢勤

大脑是一个神奇的世界。

正是这个神奇的世界，创造了人类今天无比灿烂的世界。

大脑又是一个神秘的世界。

正是因为它太神秘，人类对它的认识才很少很少。即使是一个有成就的人，当他离开这个世界时，其大脑的潜能也只开发了一点点。

很久很久以前，我就听到过阿里巴巴和四十大盗的故事。阿里巴巴学会了一句咒语：“芝麻，芝麻，开开门。”于是，他便打开了四十大盗堆满珠宝的宝库。我时常在想，用什么办法可以打开“大脑”这个神奇而又神秘的宝库呢？

一天晚上，地震出版社的一位编辑给我打电话说，他刚刚拿到一部关于如何通过开发大脑潜能来教育孩子的书稿。第二天一大早，他便迫不及待地拿来给我看。他激动地说：“如同每次读卢老师的新书一样，这次也是一口气把它读完的，有种如饥似渴的感觉。作者在关于孩子教育的问题上的思想、理念与您是那么的相同。因为他自己也是一个孩子的父亲，所以知道当前为人父母在教育孩子方面的困惑，并且最清楚当今年轻的父母最需要的是什么”。他坚信这本关于如何开发孩子大脑潜能的书，不仅已经让许多外国父母受益，而且一定会给我们中国的父母带来意外的惊喜和收获的。

接下来的几个月，我便将这部书稿一直随身携带着，甚至每次在去外

地出差的飞机上，也会抽空来看上几页。我被其中的实验、故事和研究成果深深感动了。我时时感觉到，自己是在和一位教育专家做真诚地交流，因为他也和我一样，是在用一颗对孩子真挚的爱心，去了解孩子、感受孩子、理解孩子、关爱孩子。他为孩子和父母做了大量的工作和努力，尤其是在关于开发孩子的大脑潜能方面已经卓有成效。

李承宪博士是一位国际著名的大脑开发专家，韩国脑科学研究院的院长，并且也是世界著名的思想家、和平运动家。他多年来一直从事大脑潜能开发的研究工作。随着社会的不断发展，更加需要尊重和发掘孩子的特有潜质和能力。他研究出的脑呼吸训练，是用想象的力量来锻炼大脑，从而最大限度地开发大脑潜能的一种运动方法。通过变化后的大脑来净化意识和习惯的冥想方法，可使孩子们的自信心、集中力、注意力、学习能力、创造力和想象力等都有很大程度地提高。

通过开发孩子的大脑潜能来帮助孩子健康成长，是我最近几年来一直想做的事情。这次通过李博士的书和他合作，总算是达成了我的这个心愿。尽管我工作非常繁忙，但是对孩子爱的力量最终使我下定决心，尽一切可能，抽出一些时间来促成此书的早日问世。让它在最短的时间内与广大的读者见面，使每一位父母和孩子能从中及早受益，这也是我最大的心愿。我在编辑、整理这部书稿时，结合脑呼吸理论，同时融入我多年来对孩子教育的大量观点和体会，尽可能地让它成为更适合我们中国父母和孩子阅读的文字，希望能够对大家有新的帮助。

有关脑呼吸的知识，也许对我们许多中国父母来说还有些新奇和陌生，这也是我迫切想做这件事的主要原因。世界各地有很多科学工作者已经在开发大脑潜能方面取得了大量的研究成果。现在，脑呼吸理论已经被许多国家广泛应用，并收到了明显的实效。2004年，美国马萨诸塞州为了表彰李博士创立脑呼吸学说，把每年的9月19日定为“一指李承宪博士日”。他创立的脑呼吸学说在教育与健康领域引起了巨大的反响，也引起了世界广泛的关注。李博士多次受美国哈佛大学、麻省理工大学和西北大学等著名高校邀请，为来自世界各国的学者和学生进行关于脑呼吸学说的演讲，并得到了广泛的认可。现在美国的一些公立和私立学校已经把脑呼吸作为一种辅助教学。

这也是我第一次通过书稿和国外教育专家交流和探讨关于孩子的成长教育的问题。我们的许多观点都是相同的，教育孩子的目标也是一致的。只是李博士比较侧重于通过集中注意力来进行冥想的“脑呼吸”训练项目，指导父母如何发掘孩子大脑的潜能，从而使孩子更健康地成长，拥有一个快乐而又成功的人生。

21世纪最受人关注的课题之一，是如何最大限度地发挥人的潜力。作为跨世纪的父母——我们是21世纪最关键的一代。如何让孩子得到充分的发挥和发展，如何把孩子培养成“我能行”的身心健康的孩子，是我们这代人的责任和义务。

可以说，21世纪的父母比任何一代的父母都更关注孩子，都对孩子充满了期待和希望，竭尽全力甚至是节衣缩食地去满足孩子的种种需求。为了孩子，我们父母费尽了心血，但从父辈们那获得的观念和经验去教育现在的孩子，其结果却往往不尽如人意。

天下爱孩子的父母的心是一样的，在教育孩子时遇到的问题也大致相同。社会经济的不断发展，使现在的一些家庭物质生活富足，但也同时给社会带来了孩子教育难的问题。父母在教育孩子方面观念上的种种误区和不自信，导致现在孩子在学习上和成长中出现了很多问题。现在孩子和父母的困惑之多，已到了令人担忧的程度。我的办公室两部电话和手机经常一块儿响，大都是咨询问题的父母和孩子打来的。

“我们应该把孩子培养成为什么样的人？”“怎样才能把孩子培养好？”这几乎是所有父母都关心的问题，因为使自己的孩子拥有一个成功、幸福的人生是天下所有父母共同的心愿。那么父母和孩子究竟该如何去做呢？

本书中关于“培养孩子的七项原则”相信会对父母在教育培养子女问题上有一些启发和帮助。其中介绍的一些训练方法不仅是针对孩子，有些对父母也是非常适用的。为使各位家长朋友更容易了解和阅读此书，我将主要观点和方法归纳如下：

对孩子的教育不应只是知识的教育，而首先应是人格的教育，这其中包含帮助孩子最大限度地发掘其自身的潜能。“只要把学习搞好了，其他的你就不用管了”是一种可怕的教育思想。

教育的核心应该是培养孩子有一个健康的人格，如何对待父母、老师、

同学、朋友，是否具有“太好了”这种乐观、快乐的心态，是否拥有一个幸福的人生。而拥有最多物质财富和考取好大学不一定就能拥有幸福快乐的人生。

心灵的健康成长永远比分数重要。不要让孩子只会做题，不会做人。

人生追求的成功是什么呢，是幸福和快乐——当你获得了某种成就，并且你感到幸福快乐了，你就是成功的。

孩子渴望成功，那么父母肯定和鼓励的语言可能会是改变孩子的箴言。要用“你能行”的正面信息去真诚地鼓励和激励孩子，帮助孩子建立自信心，那么孩子的大脑会分泌出一种叫“多巴胺”的快感荷尔蒙。这样大脑的“回路”就能得到正面积地刺激，使大脑向更好的方向发展，进而会让孩子大脑产生“下次一定要做得更好”的欲望，而最终孩子会给你一个又一个的惊喜。

尊重孩子，尊重孩子的兴趣，让孩子尽情地玩耍，可以激活孩子大脑的机能。

使记忆力持久的 α 波状态——3秒钟脑呼吸方法。

给孩子独立思考的空间，一个宽松和谐的成长空间，让孩子做自己大脑的主人，发挥孩子的创造性。

“你有困难吗？我来帮助你！”——一个手指圈游戏使孩子体会到了由于帮助别人而使自己的力量显著增强的道理。让孩子懂得关心和尊重别人。

经历就是财富，让孩子亲身去体验，包括失败的体验。

培养一个积极乐观的心态和“会笑的大脑”。笑是最高级的脑运动。心情愉悦时，大脑也会跟着笑，会产生大量的快感荷尔蒙，从而会使头脑更灵活，身体更健康。

培养孩子礼貌、诚实、正直的品性，才能使孩子成为一个受人喜欢和容易被接受的人。

沟通成了世界主题，也成了今天家庭教育最大的主题。应与孩子平等地交流，学会倾听。如果孩子小时不与其沟通，长大就很困难了。与其把孩子封闭起来控制他的交往，不如打开大门让孩子在广泛交往中学会与人沟通。就像大禹治水一样，“疏”比“堵”效果好。

好的家长与孩子间的关系胜过许多教育。孩子心灵的成长需要相互理解、信任、尊重、宽容、互助的和谐的关系和环境。

天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。过分地关心与溺爱，实际上是剥夺了孩子遭受挫折、困难和学习爱护别人的权利。这样的孩子从小就只会享受不知奉献，心中只有自己没有他人，情感世界中只关注自己不知关爱别人。这样，爱的种子就只能结出恨的果实。

父母要敢于对孩子说“不”，敢于对不合理的要求大声说“不”，要求孩子按规矩行事。

培养孩子的耐力和韧性——“鹰式”训练法和丹田训练法。

逼子成龙，龙就会变成虫。不要以“爸爸妈妈都是为你好”为理由去逼孩子。

提高记忆力和创造力——通过画“无限大”使左右脑得到统一来提高记忆力和注意力。

使身体、大脑和思想意识集中在一起——唤醒脑干的双手游戏。

培养孩子自我调节能力、责任心和坚强的意志。

活用大脑屏幕，提高学习效率——课后5分钟“屏幕”复习法，也是一种“形象训练”。画脑图，即把全部东西在大脑里绘画组合，可以更快地掌握新知识、新技能。对这一点我深有体会，每次上台讲话，我很少拿稿子，有的时候一口气讲三四个小时。有人说我记忆力强，其实不是，是我已经事先把所要讲的内容画好了脑图。想着图讲，这样就能声情并茂，能用心与听者交流。

“想象力比知识更重要。”这是科学家爱因斯坦的著名论断。我们每一个人都有一个神奇的大脑。大脑有左右半球。左脑主要处理语言、逻辑、数学等，即所谓的学术性活动；右脑主要处理节奏、旋律、音乐、图像和幻想等，即所谓的创造性活动。脑呼吸可以恢复左右脑的均衡。今天，人类也十分重视对右脑的开发。尊重孩子的梦想和想象力，培养自觉学习的孩子。人的大脑有90%的部分在沉睡，而梦想和想象是开发它的唯一工具。

体力决定学习质量——培养有“集中力”的身体；要“喂”好大脑，供给大脑足够的能量和养分。

正确使用和合理保护孩子的大脑。

习惯是一个培养良好人格的条件。家庭是习惯的学校，而父母就是习惯的老师。训子千遍，不如培养一个好习惯。通过5个阶段的信息传达方式来纠正孩子的不良习惯。

书里还重点介绍了如何使左右脑统一来提高集中力的HSP训练，从而开发培养五感（视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉）之外的感觉，并获取在日常生活中很难感知的事物信息。孩子通过HSP训练，可以超越自己的原有大脑处理信息的感知和速度，使之迅速提高，从而变得更加自信。这种训练可使人的大脑的注意力、创造力、平和力、想象力和耐力等有极大的提高。

针对孩子的各种问题列举的相应的脑呼吸训练项目和事例，可以启发父母从新的视角去培养孩子。我相信本书一定会成为父母和孩子的一本很好的“大脑使用说明书”。它教给人们如何使用大脑的方法。再平凡的普通人，只要能正确使用和开发大脑，就会发掘出无穷的潜能。

大脑，就像一个“沉睡的巨人”。帮助孩子开发大脑吧！巨人醒来之时，正是即将成功之日。我希望这本凝聚了国际著名的大脑潜能开发专家李承宪博士和“知心姐姐”无限爱心的书，能给每一位爸爸妈妈带来一些新的启示，如果本书介绍的研究成果能被中国家长普遍地掌握与运用，并能有所收获，我将感到无比欣慰。

大脑，大脑，开开门。

目录

C O N T E N T S

序 大脑，大脑，开开门 1

绪论 没有比父母更伟大的角色 1

原则1. 下定决心“成为孩子的老师” 13

我们应该成为什么样的父母
给孩子播下“弘益”的种子
告诉孩子我们为什么要学习
帮助别人使自己的力量增强
培养孩子会“呼吸”的大脑
鼓励和赞扬有利孩子的成长
改变不良习惯，锻炼脑意识

原则2. 让孩子成为大脑的主人 31

承认孩子是独立的个体
孩子大脑要受自我支配
尽情玩耍激活孩子大脑
均衡使用左右脑的训练
不能集中注意力的原因
大脑也需要丰富的环境
“整形”失常的大脑

原则3. 经常对孩子说“问问自己的大脑” 57

和脑对话可培养解决问题的能力

感知大脑，去和大脑对话的方法
“想象之鸟”改变了男孩的日记
我们带来“意识性”的脑子了吗
如何让能量充满大脑的各个角落
感知的力量使孩子觉得与众不同

原则4. 培养具有礼貌、正直、诚实品性的孩子 77

培养“太好了”的乐观心态
家庭教育也是对人格的教育
具备受人喜爱的三个好品质
福气总是能和笑容一起到来
成为和孩子心意相通的父母
培养孩子具有“会笑的大脑”
“传达法”培养孩子好习惯

原则5. 给孩子信心，告诉他“你行” 99

鼓励增加信心，称赞改变大脑
培养耐力和韧性的‘鹰式’法
开启孩子大脑“可能性”大门
父母的鼓励是改变世界的名言
正面的信息可激发大脑的潜能
培养耐性和宽容的丹田训练法
倾听让孩子向你敞开心灵之门

原则6. 培养孩子的体力、脑力、心力 121

从身体开始激发孩子大脑潜能
充沛的体力决定孩子学习质量
科学培养有“集中力”的身体
正确掌握提高孩子脑力的方法
实现“梦想成真”的三个规则
要唤醒灵魂，创造和平的心力

提高记忆力和创造力的好方法
HSP使体力、脑力和心力提高

原则7. 尊重孩子的梦想和想象力 141

梦想和想象力是发掘大脑潜能的唯一工具
怎样培养一个满怀梦想、自觉学习的孩子
“3秒脑呼吸”恢复记忆力持久的 α 波状态
 α 波状态下，想象的力量比知识的力量强大
唤醒脑干、激发大脑并解除疲劳的双手游戏
HSP训练如何使左右脑统一、集中能力增强
5分钟“屏幕”复习法使记忆容量无限扩大
用大脑屏幕的“五感学习法”提高学习效率

卷尾语 了解脑的父母会用脑的孩子 164

附录 167

附录1 HSP脑呼吸体验记

擅长用脑的孩子们 168

“只要注意力集中，看到的就像拍照片一样过目不忘。”

——金成泰（中学生）

“体力和集中能力提高了，成绩也随之提高。”

——安泰行（小学生）

“孩子是最会用脑的。”

——一位母亲

“看起来散漫的孩子，其实集中能力也很突出。”

——一位教师

“我们不能放弃梦想！” ——赵静儿（高中生）

“我喜欢我自己。” ——镇浩（小学生）

“有不明白的事情，就问自己的大脑。”

——金奎东（小学生）

“大家都说我变了！” ——金根辉（中学生）

“所有的孩子都拥有超能力。” ——姜万茂（小学教师）

“多幸福的课堂啊！” ——金在勋（小学生）

“当作游戏来做，反而更容易做好。” ——李拉拉（小学生）

“学习时间缩短了，学习效率却提高了。”

——念东俊，念东友（中、小学生）

附录2 HSP 脑呼吸训练法

让大脑变得灵活的集中力训练 204