

中国首位华德福学校创始人 张俐 友情推荐

儿童“健智” 革命

平衡运动的智慧

李洪伟 吴迪 著

7~12岁



吉林出版集团



吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

儿童『健智』革命

平衡运动的智慧

李洪伟 吴迪 著

7~12岁



图书在版编目(CIP)数据

儿童“健智”革命：平衡运动的智慧. 7~12岁/李洪伟, 吴迪编著.

— 长春：吉林美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5386-7194-0

I. ①儿… II. ①李… ②吴… III. ①少年儿童—健身运动—研究

IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091468号

儿童“健智”革命——平衡运动的智慧(7~12岁)

策 划 杨舟贤 许 刚 郑孝勤

编 著 李洪伟 吴 迪

责任编辑 许 刚

开 本 1/32

印 张 5

版 次 2013年6月第1版

印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林美术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

制 作 吉林省墨坤文化传播有限公司

印 刷 延边星月印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5386-7194-0 定 价 22.00元

目 录

第一章 来自学校的故事

- 第一节 从学校开始 /18
- 第二节 孩子们的故事 /22

第二章 完美家庭计划

- 第一节 解决考试“粗心”的方法 /48
- 第二节 解决“磨蹭”行为的方法 /56
- 第三节 解决孩子上课“多动”的方法 /60
- 第四节 解决孩子“阅读困难”的方法 /66
- 第五节 解决孩子“书写困难”的方法 /72
- 第六节 解决孩子“写作困难”的方法 /80

- 第八节 解决孩子“计算能力弱”的方法 /94
- 第九节 解决孩子“记忆能力弱”的方法 /100
- 第十节 解决孩子“身体姿势不正确
及运动不协调”的方法 /108

第三章 四大科学原理

附录 跋 后记



儿童『健智』革命

平衡运动的智慧

李洪伟 吴迪 著

7~12岁



编委会

总 策 划：杨舟贤 许 刚 郑孝勤

编 著：李洪伟 吴 迪

主 编：赵玉敏 王 旺

副 主 编：杨兆龙

编 委：(按姓氏笔画排列)

于克龙 叶 靖 冯国鑫 田伟强 孙立辉

刘晓玮 张 晨 张惠惠 张 蕾 李晓微

李丹琦 李叶竹 李 杨 孟丽君 周 旻

姚 鑫 姜书云 凌海鸥 郭红梅 高海晶

梁 英 蔡程程

摄 影：郑 路 徐 珊

序

我与本书的作者李洪伟老师几年前在某个培训会议上偶然相识，我非常景仰李老师的渊博学识和超凡的学习能力，我也曾多次去过李老师的心理训练中心，在这个训练中心，给我印象最深的就是，一楼宽敞的大厅里摆放着各种好玩的、五颜六色的画笔和可爱的运动器械，儿童沙盘室里摆满了充满灵性的各式小玩偶；二楼走廊的书架上每隔一段时间都会出现一批外国心理专家撰写的最新名著。李老师整个团队的五六名成员虽然在一个狭小的办公室内办公，但他们每个人都精神抖擞、温馨热情、积极向上。无论是李洪伟老师一丝不苟的工作态度、吴迪老师轻柔的话语，还是郭红梅老师灿烂的笑容，都会给你带来沐浴春风般的温暖。这个训练中心，让我真正感受到这里的一切都是以来访者为中心，是儿童的真正乐园，更是我们每个人的心灵家园。每次来到训练中心，在和李老师的交流过程中，都愈发地让我感到自己这个博士实在

是太孤陋寡闻了：在这里，我第一次听闻世界上还有那么美好、自然而淳朴的教育——德国的华德福教育；在这里，我也朦胧和粗浅地了解了美国的教育肌动学理论，并非常直观地感受到了健脑操的神奇魅力。在这里，最让我感兴趣的是，我全面系统地了解了李老师多年研究的一套儿童学习训练模式，让我知晓了运动与人的大脑和各种感官发育的密切联系，懂得了孩子的学习能力和学习技巧与儿童身体的协调性发展情况是直接相关的。李老师告诉我，来到他们训练中心的多数孩子都存在马虎、注意力不集中、上课溜号、多动等症状，这些孩子学习成绩都不是很好，但是智商却很高，他们共同的问题则是手、眼、脑不协调，身体平衡力较差，但经过一段时间的有针对性的专业训练，无论是身体发育还是学习成绩都有了明显的好转。由此我联想到，我们很多家长为了让孩子有个好的成绩，不惜重金让孩子参加各种各样的补习班和辅

导班，可是一些孩子却越补成绩越差，越学越厌学。虽然针对这一现象，我们国家教育行政部门也相应地出台了一系列有关学生学习减负的文件，可现实的情况却非常不乐观。实际上，问题的症结就在于，我们生长在一个信息爆炸的时代，这个时代需要每个人都必须终身学习，所以无论是学校的老师，还是学生的家长，都非常重视学生的学习能力，这本是无可非议的。但是问题则在于，我们多数人对学生的学习都存在着本末倒置的认识误区，就是过于看重学生学习的表象——学习成绩，而忽略了学习的本质——学习能力的培养。大量的题海战术、重复机械的学习，使学生完全陷入到痛苦与被动的学习状态中。

为了在一定程度上改变当前学生学习的不良现状，我和李老师商量，决定针对此问题做一个专门的课题研究。于是在2010年初，由我牵头申报了吉林省教育厅“十一五”社会科学研究项目《中小学生高效学习能力

实用训练模式研究》的课题，这个课题是根据现代教育学、现代脑科学、教育肌动学等前沿理论，总结国内外各种先进的教育经验，在大量教育实践的基础上，对有关内容进行了有针对性的调整和相应的整合，同时我们又组建了专家团队，每周都深入到长春市两所著名的小学和中学进行为期一个学期的课题实验，收集了大量相关的实验数据，实验效果也非常明显，许多中小学生在经过我们的专门训练后，有效地解决了对学习没兴趣、注意力不集中、记忆力较差等问题，尤其是一些孩子贪玩、多动、作业马虎等现象也得到了较为明显的改变。

为了使这套模式让更多家庭的孩子受益，李洪伟老师又决定在2013年出版发行一套幼儿版和小学版的《儿童“健智”革命》，这是一部专门帮助家长在家里对孩子进行系列运动训练而提供的专业指导用书，其动作要领简单易学，实效性明显，能够对家长开启培养孩子高效学习能力起到事半功倍的帮助作

用。在此书付梓出版之前，李老师邀请我为此书作序，几番推辞，皆因自知才疏学浅，恐将作者多年来的研究成果之精辟处无法准确表达。好在这本图文并茂、操作性较强的书即将问世，家长们不用在此听我的赘言，亦能够原汁原味地欣赏和领会书中的精神要旨。

王会平

2012年11月

王会平

中国教育学会小学德育委员会常务理事

吉林省教育学会小学德育委员会秘书长

《中小学生高效学习能力实用训练模式研究》课题带头人

前言

两次世界大战的后遗症： 剖腹产、学步车、非母乳喂养

两次世界大战，德国都是战争发起国之一。德国军队在第一次世界大战中死亡 180 万人，第二次世界大战高达 350 万人，另外还有 1000 万平民因饥饿、贫困、瘟疫等原因而死亡。人口的锐减给德国经济发展带来了前所未有的危机，德国政府对此采取了许多措施来鼓励人口增长：

生产方式上大量采用剖腹产，以提高婴儿的成活率；在婴儿抚养方面，推行非母乳喂养，主要用奶粉喂养，这样，女人可以在生产后继续怀孕；在孩子学习走路阶段，使用学步车来辅助训练，进而节省人力成本，为社会提供劳动力；三个孩子以上的母亲会被授予母亲十字勋章。



上述政策实施以后，德国的人口指数确实在短期内有了大幅的攀升，但向来以理性、严谨著称的德国人很快也发现，凡是经过剖腹产、非母乳喂养、学步车训练的孩子，或多或少都会出现一些问题。小的时候，他们发育迟缓，与其他孩子相比总是慢一步；他们的胆子很小，总是喜欢躲在妈妈身后；他们有时说话吐字不清，总会被人说成“口吃”；他们与母亲的关系，总是感觉不那么亲密；小学以后，他们的字写得歪歪扭扭，总是出格；他们坐不住椅子，精力过盛，特别爱玩；他们的人际关系紧张，总是找不到朋友；他们写作业缓慢，总会被人说“磨蹭”；中学时代，他们的数学成绩偏低，不知道辅助线怎么添加；他们的物理成绩很差，无法理解抛物线的轨迹……成年以后，他们在生活中总是迷失自我，找不到方向；他们的婚姻总是磕磕绊绊，无法理解对方……

当德国的医疗人员、教育专家以及家长正在努力修正剖腹产、非母乳喂养、学步车给孩子带来的负面影响时，我们遗憾地发现，中国正在掀起剖腹产、非母乳喂养、学步车学步的高潮。世界卫生组织一份调查报告指出，20世纪70年代，中国的剖腹产率仅为5%左右，但是现在已达到46.5%，更有一些民营医院达到了68%，而在北京、上海、广州、深圳、杭州等大城市，剖腹产率竟高达60%至80%。30年增长了9倍，中国妈妈的剖腹产率为全球第一，远远超过了世界卫生组织15%的警戒线。比剖腹产率更令人触目惊心的是，太多的中国妈妈因为要继续工作，因为要保持优美的形体而选择了非母乳喂养。与这种高值的剖腹产数字、非母乳喂养数字相伴而生的，还有中国老师和家长们经常提到的一些话题：孩子身体不协调，经常磕碰；孩子注意力不集中，上课“神游”；

孩子过度兴奋，坐不住，疑似多动；孩子触觉敏感，不愿和人接触；孩子老爱感冒，并且不易恢复……

为了解决这些问题，帮助那些没有时间和精力参加各种感统或早教训练的孩子和家长们，我中心的老师在充分吸收德国、英国、美国等西方国家最新研究成果的基础上，研发出一套系统的“健智”促学训练方案。更加可贵的是，这套训练方案以家庭自助的方式呈现，无需家长和孩子东奔西走，每天只需 10 分钟，在家即可快速解决“后遗症”，坚持 1 个月，孩子就会发生显著的变化：阳光自信、吐字清晰、喜欢和小朋友嬉戏、书写越来越工整、专注力提高……

亲爱的家长们，宝宝进步了，幸福还会远吗？

如何应用本书

十年的儿童、青少年咨询经验，最有效的运动方案，让更多不同年龄段的孩子受益，这也是编写本书的目的之一。

✱ **运动时间：**任何时间。轻柔的被动动作甚至可以在孩子睡着时进行。

✱ **运动地点：**舒适的表面，如床、垫、小靠垫等。

✱ **年龄段：**3-6岁的儿童。如果您的孩子有爱哭、尿床、语言表达能力弱、情绪起伏大等问题，或者您希望给孩子未来的学习奠定坚实的基础，您可以参照上册书中提供的运动功能配方，为孩子选择每天的运动。

7-12岁儿童。如果您的孩子经常出现上课溜号搞小动作、写作业磨蹭、班级中名次靠后，或者人际关系差等现象，您可以运用下册中的运动功能配方帮助您的孩子。