

<<健脑操26式>>

图书基本信息

书名：<<健脑操26式>>

13位ISBN编号：9787534380808

10位ISBN编号：7534380804

出版时间：2007-4

出版时间：江苏教育

作者：（美）保罗·丹尼逊,姬尔·丹尼逊

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健脑操26式>>

### 前言

健脑操是一系列简单而有趣的运动。

在教育肌动学中，我们将它教给学员，以强化他们对全脑学习的经验。

这些活动让各种学习变得更容易，尤有助于掌握学习技巧。

“Education”（教育）的英文字根来自拉丁文，原意是“引导出来”；

“Kinesiology”（肌动学）的希腊字根解作“运动”，整个字的意思，是对人体运动的研究。

两者合起来，教育肌动学就是用运动强化任何年龄的学员的系统，激发潜能，并使它随时能派上用场。

传统上，教育工作者设计各种计划以激励、诱导、加强和训练学员，试图把学习“印入”脑中。

这些计划在某种程度上有效，然而为什么有些学员表现得好，另一些则不好？

通过教育肌动学，我们知道一些人非常努力，却反而“关闭”了完整学习所需的脑整合机制，资料“印入”后脑，却无法从前脑表达出来。

这种无法表达所学的情况，将学员锁定在一种失败综合症中。

解决之道是全脑学习，通过运动重塑和健脑操活动，学员得以接通脑中本来无法接通的部分。

当孩子发现如何同时接收信息和表达自己时，学习和行为往往随之改变，而且即时又深刻。

这系列另外两本书，还包括《适用于孩童的教育肌动学》（Edu-KFor Kids），它教予读者重塑程序，以改善生活、学习和享受运动。

自推出以来，教授基本动作的《健脑操》（Brain Gym），改变了许多人的生活；再经过丹尼逊两侧重塑后，效果会更加深刻。

## <<健脑操26式>>

### 内容概要

《健脑操26式》的服务对象是所有想激发脑潜能、改善脑状态的人，特别是家长、教育工作者、工商业管理者等经常从事脑力运动的人群。

在一种轻松、愉悦的阅读氛围中，您会对脑的功能和结构更加了解，从而能够准确获知大脑与身体的协调状况；而通过对健脑操的反复练习，将会增强您的记忆力和学习能力，提高沟通技巧，改善精神状态，使大脑的运作始终保持良好状态。

久而久之，您的大脑将自觉地整合所有内在的资源，使您的工作质量得到提升，性灵得以舒展。

## <<健脑操26式>>

### 作者简介

保罗·丹尼逊博士，教育肌动学和健脑操的创始人，应用脑研究的先驱。他在南加州大学获得教育学博士学位，专门研究幼儿阶段的阅读效果与思考间的关系。曾在南加州领导河谷矫治性小组学习中心达19年，帮助成人和孩子进行矫治。著有12本书和手册，包括《启动：教育肌动学入门》

<<健脑操26式>>

书籍目录

作者序译者序引言中线运动 交叉爬行 卧8 对称涂鸦 字母8 象8 转头旋颈 摇臀摆腿 腹式呼吸 交叉起坐 展脊提神 想象交叉伸展运动 猫头鹰 展臂松肩 屈足舒腱 压腿松筋 重力滑掌 弓步固基能量运动与深化运动 喝水 脑开关 地开关 平衡开关 天开关 能量呵欠 翻揉耳廓 挂钩 正向触点 工作和游戏时做健脑操 阅读技巧 思考技巧 书写技巧 自我醒觉技巧 自修技巧 个人生态的技巧附录 关于运用健脑操的实验研究概览 重要词汇 参考读物

## &lt;&lt;健脑操26式&gt;&gt;

## 章节摘录

**伸展运动** 伸展运动有点像体操运动员或舞蹈演员热身时做的伸展操和柔软操。这些活动，除了可以在身体运动前后调节肌肉张力外，还有另一个目的，就是对身体进行再教育，持久地改变姿势，恢复肌肉纤维的自然长度。

引导学员做这些运动时，所用措辞最好是“达到”、“伸展”、“扩大”或“开放”等，而非“勉力伸张”或“尝试”。后者含有勉力而为、超越本身效能的味道。

婴儿期的反射行为强调同侧操作。对身体各部分的分工和语言发育都非常重要。

伸展运动舒解这些反射或促进它们的发育，从而协助发展“参与的准备”。

当人们还未成功跨越这些反射而继续成长时，它们便继续占用神经网络。

伸展运动处理数个发育反射，当中包括：出现于出生到四五个月的迷路紧张反射，它促成内耳机制及其与重力的相关功能的发育；出现于出生到三个月的紧张性颈反射，对优势模式和身体抗重力的屈曲及挺直姿势的发育，都非常重要；以及出现于出生到童年的分化运动，它是一个学习分辨和控制个别肌肉、肌腱及关节的渐进过程。让孩子先掌握大肌肉运动的控制，而后是小肌肉运动的控制。

## <<健脑操26式>>

### 媒体关注与评论

我们的目的，是帮助学员发展整合的感官渠道，使他们学懂全脑、全人地操作。我们相信。

中文版的《健脑操26式》能促进每一位读者的学习与成长。

--保罗·丹尼逊博士、姬尔·丹尼逊（健脑操创始人） 我觉得每一个从事心理学工作的人都应来学习这门课程。

--谭项良教授（心理学教授、博士生导师） 通过健脑操调和，我从容完成研究论文；自认笨手笨脚的六岁女孩能协调双手奏出美妙琴音，并在学业上取得前所未有的进步……从根本出发，以身体运动刺激神经网络。

健脑操确是20世纪末的一大发现。

--郭怡（注册健脑操导师及顾问） 单凭“热身四式”，就舒缓了困扰我多年的头痛和失眠。

--景小姐（工商业管理者） 本来我学习健脑操是为了解决孩子早期爬行不够的问题的。没想到先生练习后竟解决了他的背痛和高血压问题。

真是令我们十分欣喜！

--董老师（教师）

<<健脑操26式>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>