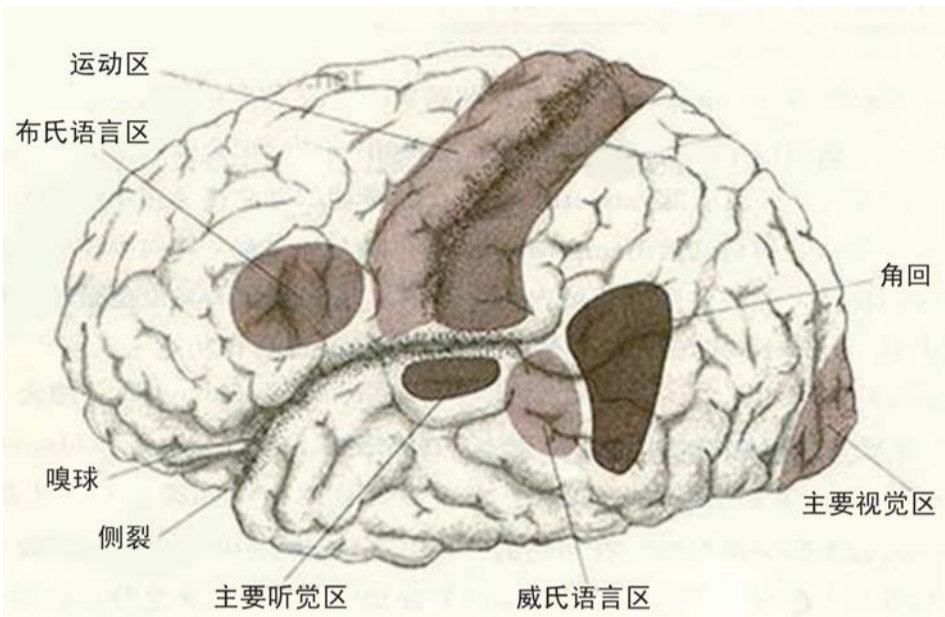


调查显示多数人仅用了左脑

如何开发右脑成热门话题

调查显示,95%以上的人仅仅使用了大脑的一半,即左脑。为什么会出现这种现象呢?这主要是和人类的生活习惯有关,人类总是习惯于用右手使用工具,而使左脑每天都受到不同程度的刺激,再加上语言中枢、逻辑分析、数字处理、记忆等,都由左脑处理,而忽略了右脑。

右脑开发就是使用各种适合右脑工作的方法来激活右脑,使右脑的巨大潜能得到发挥。开发右脑中隐藏的丰富想像力、无穷的创造力、高速的右脑记忆能力、快速的理解力、正确的直觉能力。



右脑开发常用方法



运用图片:右脑是形象的脑,运用形象直观的图片进行练习,能充分发挥右脑的作用,收到意想不到的效果。图片可以选择相片什么的都可以。

左侧运动:开发右脑,常做的左侧运动有以下内容:用左手做事,比如用左手洗脸、刷牙、用筷子、扫地等。还可以用左手剪纸画画,用左腿进行踢跳等运动。还可以用左手进行羽毛球、排球、网球等运动。

左右手同时写字:开始可以从比较容易的写起,数字1、2、3、4等,字母a、b、c、d等,逐渐过渡到可以写自己的和家里人的姓名,单位和家庭地址;可以写一句话、一段短文等。可以用左右手画画,画一些简单的,如横线、竖线、斜线、曲线等。逐渐过渡到可以画一些动植物和花草树木;还可以画一些简单的人物头像。左右手画出的图形,方向必须对应。

图像训练:图像训练是开启右脑的非常重要的一个过程。实施图像训练的主要是为了要开启右脑。其目的是在于开启被誉为“第三只眼”的松果体。专家提出的图像训练,终归一句话就是“见光训练”如果能达到这个境界,大脑的记忆就能随心所欲的使用。阅读效率就能令人难以置信的增加。整个人就可以焕然一新。要唤醒松果体,可以运用闭目,图像呼吸的方法,把精神集中到“第三只眼”,并自我暗示“在那里可以看到耀眼的光”。这样就能实际看到耀眼的光。光若出现,代表松果体已经开启。看到白光以后,头脑一想什么事,答案就都会以图形出现。之所以出现图形而非文字,表示右脑的记忆终究是人类在取得语言以前的记忆。

右脑开发兴起已有20年

右脑研究的兴起不过是最近20年的事情。但是,这一领域的研究正以空前的广度和深度在世界范围内展开:世界卫生组织于1995年在全球开展“脑的十年”运动,旨在促进脑科学研究的发展,提高人类的生存质量;美国国会已将“脑研究十年”批准为法律执行;欧盟也制

定了“脑研究计划”;日本、俄罗斯也专门组织人力加强对右脑机能的研究。

右脑日益得到重视:左脑聚焦于单一答案,右脑延伸为完形感知。左脑注重分类,右脑则注重联系。左脑捕捉细节,右脑则看到大情景。就像古希腊寓言里形容的那样,左脑是只

狐狸,右脑是只刺猬——狐狸知道很多事情,刺猬只知道一件大事。左脑思考方式以前像是司机,而右脑像是乘客。现在情况变了,右脑思考方式突然掌握了方向盘,控制了油门,决定我们将要去哪儿,怎样去。

日本教育家七田真说:“左脑记忆是一种劣质记忆,不管记什

么很快就忘记了。右脑记忆则让人惊叹,它有“过目不忘”的本事。这两种记忆之比简直就是1:1000000,左脑记忆实在没法和右脑比。”美国前总统克林顿上台起,就积极推进了一场“右脑风暴”,而事实证明,他在任期间,美国经济获得了近数十年难得一见的强劲增长。

右脑开发有什么好处

可以提高孩子的综合素质及能力

开发右脑可以提高孩子的学习能力、交往能力、适应环境的能力,富有爱心,较强的创造能力,优秀的记忆能力及思维能力,动手能力、合作能力等。

可以提高孩子的注意力

让孩子听音乐,大脑脑波就会由左脑的β波转变为右脑的α波,大脑处于α波状态下,右脑潜意识当中的各种能力就会被

源源不断地引发出来,孩子控制行为的能力加强,就会处于高度的专注状态,所以开发右脑可以提高孩子的注意力。

可以提高孩子的免疫力

当脑波处于α状态时,大脑内就会产生一种化学物质吡啶,当脑内出现吡啶后,人就会产生积极的情绪,精神振奋、心情平和、精神放松、不易疲劳、减少生病的次数,免疫系统处于良好的运行状态,故免疫

力大大提高。

可以提高孩子的胆量

当脑波处于α状态时,孩子有种积极的学习欲望,就想尝试新生事物,敢于挑战、敢于解决疑难问题、敢于表现自己、战胜胆怯心理,提升自信心、激发学习兴趣。

可以提高孩子的记忆力

右脑是依靠海马进行闪电般照相式的记忆,记的东西又快又牢固。用联想记忆法来训

练,最终达到瞬间图像记忆,“照相记忆”。

可以提高学习能力及学习外语的能力

因为右脑善于处理字符、串,英语的单词、句子、课文都是以字符串形式出现的,符合了右脑记忆的特点,右脑能力强的孩子,英语水平就高。右脑善于综合理解信息,有高度的图形识别能力及发散思维能力。

如何开发右脑的功能

右脑支配左半身,控制左手运动,反过来,左手、左半身器官的运动也刺激右脑。有意识的调动左手、腿、眼、耳,特别是左手和左手手指的运动,对大脑皮层产生良性刺激,是开发右脑的有效方法。

在大脑的运用上,为了更好活化右脑,要尽量消除左脑语言的、逻辑的、数字化的思维,进入右脑形象的、直观的感觉,提高右脑非语言思维能力的培养。活化

右脑,偏用左脑的人才能逐渐变为富有直观能力、综合判断能力、有良好创业感和人际关系的左右脑均衡型人才。

锻炼右脑的传统模式都是要制造一个没有语言的无意识状态。据说测定坐禅高僧的脑电图后发现,脑波速度有所降低,处于一种接近睡眠的状态。但坐禅与睡觉有本质的差异,是一种清醒的无意识状态。

科学测定发现,当人在日常生活清醒时,处于通常的意识状态,以左脑为主进行思维,此时大脑发出β波(14-30赫兹)。

而进入“入定”状态,半睡半醒、处于非常松弛又宁谧状态,脑部发出α波(8-13赫兹),称这种状态为“变异意识状态”。整个人的生理状态改变,心跳脉搏减速,呼吸轻柔。此时右脑摆脱左脑的长期控制,充分自由运作,个人潜

能得以发挥。棋坛巨星作奕时、音乐大师演奏时,往往都处于这种“变异意识状态”。此时布棋如行云流水,天马行空。近代一些企业家、政治家也尝试在繁忙的公务中坐禅,排除干扰,求得创意与心态平衡。

苯环的发现,是化学家梦见蛇咬尾巴跳舞,恍然大悟,构想出苯的环状结构,这是有机化学史上里程碑的事件。

幼儿开发右脑有方法

多培养幼儿的创造力

益智玩具

益智玩具是开发右脑的最佳工具。益智玩具主要以拼插、组装、游戏等活动形式为主,通过儿童自己识图,按照图示来组装,这就是一种创造性的活动,同时也是启发孩子进行右脑思维的一种形式。

形象思维能力锻炼

对于幼儿来说,童话故事是右脑形象思维能力开发的最

佳方法。童话富于幻想,可以启发孩子一边读,一边在脑海中联想一个活生生的场面,这就需要形象思维能力。

观看体育比赛,也能够锻炼孩子右脑,提高形象思维能力。每一次惊险的镜头,都会给你的右脑带来一连串的富于魅力的想像,这就是观看体育比赛对右脑产生的良性刺激的结果。在观看比赛时,要启发孩子根据场上的变化不断推想可能出现的情况,而不是凭大

脑中已有的印象、数据作逻辑推断。

用图形代替语言

对孩子讲解问题时,要多利用图形来讲述,如利用一个大圆圈和一个小圆圈来讲述谁大谁小;给孩子讲“2+3=5”的数学题时,可以画上两个“+”,再画上三个“=”的符号,再进行计算,这些都是开发右脑的好办法

电脑游戏机也是锻炼孩子右脑的好工具。家长要为孩子

选择一个以图形为主的游戏。游戏是孩子最喜欢的活动,玩电子游戏会使右脑在愉悦的气氛中得到锻炼。

形状特征记忆锻炼

下棋是锻炼右脑类型识别能力的好办法。孩子在下围棋或象棋时,其侧重点不是思谋招数,而是要记住棋盘上那星罗棋布、犬牙交错的“形状”、“态势”。锻炼孩子努力记住棋盘上厮杀的局面,这对于孩子的右脑将产生很好的刺激。

交替记忆法

又叫分布记忆法式重视头尾记忆法。这是把不同性质的识记材料按时间分配,交替进行记忆的方法。长时间单纯识记一门学科知识的效果不好,因为具有相同性质的材料对脑神经的刺激过于单调,时间一长,大脑的相应区域负担过重,容易疲劳,将会由兴奋状态转为保护性抑制状态,表现为头晕脑胀,注意力不集中,这就不利于记忆。