

发掘孩子的大脑潜能

-----卢勤主编献给父母孩子最新礼物-----

[地震出版社出版] [作者：[韩]李承宪]

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……

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……

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和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历去教育现在的孩子，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”就能得到正面积积极地刺激，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 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。

卢勤

2006年1月于北京

没有比父母更伟大的角色

“怎样才能把孩子培养好？”这是所有父母的共同话题。父母都希望自己的孩子能够健康成长，被社会认可，得到所有人特别的关爱，为此毫不吝惜财力物力，哪怕自己过得再苦，也要为孩子进行大笔投资。但结果如何呢？孩子真的会因为父母为他们苦心创造良好的环境而心存感激吗？真的会像父母期望的那样幸福快乐地成长吗？说不定你只是选择了把孩子

交给学校或者教育专家们，反倒忘记了比他们更重要的是父母本身的力量。

我们有必要认真地就父母这个角色进行思考。相当多的孩子都会受到学习成绩好坏的刺激，学习成绩好就充满优越感，学习成绩差就充满挫折感，而父母对于他们来说，仅仅是“给钱的人”。不久前在美国的一次演讲中，当我说到这个问题的时候，下面的观众不断地点头，也有会心而又无奈的笑声。我当时深有感触，在孩子教育问题方面的困惑不仅在韩国，世界任何一个国家和地区都不例外。

近年来韩国社会出现了为数不少的青年待业者。这些孩子都是在二十五六岁左右，他们已经成为社会所关注的热点话题，让他们“自省”的呼声也越来越高。大家不妨想一想，父母花费毕生精力苦心养育的孩子，早过了成人的年龄却仍然不知道自己到底想要什么，擅长什么，应该怎样生活，每天无所事事地浪费着宝贵的青春，世界上还有比这更让人惋惜和郁闷的事情吗！

但是，真正有资格来批评这些孩子的人却并不多。

几乎所有的父母都把考上大学定为孩子的目标，在孩子的成长过程中只关心、监督他（她）的学习成绩。孩提时代是决定人生方向和探索人生意义的起步时期，而父母要求把本来应该属于孩子幻想和玩耍的时间都用在考取大学上的结果是——我们的孩子要晚很多年才能接触到那些本来在青少年时期就应该了解和可能了解的东西。

有些幸运的孩子能够自己确定自己的方向，并且不懈地追求自己的理想。但是 90% 的孩子只会按着别人的要求和基准而生活，急于求成的心态最后只能使自己的人生变得似是而非。孩子能使国家和社会变得年轻而有活力，但是我们的孩子们却处在这样令人尴尬和惋惜的环境当中，所以我有许多话要对父母们说——因为所有解决问题的钥匙都掌握在你们自己手中。

教育的主流在变化

跟所有的母亲聊天，她们都会说她们对于孩子的教育目标不是“考上大学”，100%的人都认同学习不是人生的全部内容。但是为什么大家都一边这样说一边又竞相送自己的孩子去各种各样的培训班学习呢？为什么所有的人都涌向一个方向，而放弃其他的出路呢？也许大部分的人都觉得靠一个人的力量改变不了世界，那还不如走大家都走的路，这样会更保险一些；或者父母们是不是都以自己的生活经验为前提，觉得孩子只有进了好的大学未来才算有保障呢？然而，事实却是那些毕业于名牌大学甚至从海外留学归来的高材生中竟有越来越多的人甚至连工作都没有着落，这说明大家都走的路也不一定就是万无一失的。一句话，人生没有百分百万无一失的道路，也没有任何人能保证你的安定和发展。

毫无疑问，学习好确实代表着超人的能力。在相同的学习环境中，总有一些成绩比别人突出很多的能力超群的孩子。这些孩子未来的发展方向很好确定，他们的理想多半是长大后成为自己所感兴趣领域的专家、学者、教授等等。但问题是还有很多孩子对于学习毫无兴趣，能力也毫不突出，却又不硬着头皮去学校学习。这样的孩子多半是迫于父母、师长以及周围人们的无形压力，为了不让别

人失望才去学习的，结果他们只能生活在那些能力超群、成绩突出的孩子所带来的阴影当中，时时刻刻都无法摆脱失败感和挫折感的折磨。

这样的情况最好能够及时终止，因为未来的社会已经越来越不需要所谓的优等生了。所有的父母几乎都不强调孩子的优点，却一再提醒他们有什么样的缺点。但是不要忘了，如果不对孩子的优点加以肯定，那么无论花费多少时间和精力去提醒孩子乃至夸大孩子的缺点，缺点也绝对不可能摇身变成优点，换句话说经常唠叨孩子有什么样的缺点是徒劳无益的。

那我们又为什么不去强调孩子的长处呢？用心去培养扶持，优点长处才可能变成一个人所特有的素质。看看我们的周围，有些人可能在许多地方不如别人，却总有一个方面的专长是别人很难企及的。如果只按成绩来评判，恐怕赫赫有名的爱因斯坦、爱迪生、比尔·盖茨乃至徐太志（译者注：徐太志，韩国摇滚乐坛里程碑式人物）都可被视为学校的劣等生呢！

每个人都有自己擅长的一面，有学习好的就有会做生意的，有画画儿好的就有字写得漂亮的，有在机械制造方面才能突出的就有具备运动天分或者善于交往的。总之一句话，我们应努力去发现孩子身上的优点或者比别人有优势的地方。只要能发挥自己的长处，哪怕只是一点点，孩子也会变得充满自信，而自信是能够改变人的一生的。

“伯乐”父母造就天才

要想发现和培养孩子身上潜在的能力和长处，父母要有检讨和省察自身的意识。一般来说，父母很容易把孩子作为自己理想和愿望的延续。但千万要记住，父母一旦给孩子的未来确定了框架并毫不犹豫地把孩子放进去，那么孩子的空间就注定只有框架那么大，再怎么发展也无法超越。

孩子虽然会受父母精神素质的影响，但是其发展方向却会不同，可能会远远超越父母成为能力超强的人，也可能会截然相反。

所有的孩子都具备天才的本质，特别是他们的大脑惊人的“柔软”，有着非常突出的吸收能力和适应性。

父母常常因为孩子的学习成绩不理想，就干脆不给他玩耍的时间，殊不知这对于孩子大脑发育的损害是最致命的。真正贤明的父母绝不会剥夺孩子游戏的时间。他们知道在玩耍过程中产生的能力会对很多方面有利。让孩子尽情玩耍吧！玩够了不用父母催促，孩子自己就会坐到书桌前面去。不必因为孩子的智商低或者学习成绩不好而失望。对于孩子来说，只要有自信，他们自然会在自己需要的时候全心全意去学习。真正值得担心的，倒是那些只知道按照父母的安排和吩咐去做的孩子。

但是越是看起来听话懂事的孩子，他们的内心深处往往越叛逆和矛盾。孩子的大脑有种本能，就是为了得到父母的认同和宠爱而努力去适应父母的价值观和标准取向。但是危险的是，如果孩子在小时候养成了这种只知道遵从别人意志的习惯，那么等到他们成年后，这种意识习惯就会以某种特别扭曲的形式表现出来。换句话说他的一生将会变得毫无自我，不敢突出强调自己的主张，只知道去迎合和贴近别人的标准。孩子的人生如果变成这样，是不是非常可悲呢？所以奉劝所有的父母，如果你们真的希望自己的孩子将来能够幸福，那就要从现在开始锻炼他们，让他们能正确地观察事物，正确地听取各种声音，正确地感知外界。只有这样孩子才能身心健康地成长。

大脑是该活用，还是该束之高阁

由于电脑网络的高度发展，人们可以随时随地获取想要的信息。现在已经不像 20 世纪那样，那时候比别人知道更多信息的人是非常热门和抢手的。现在大量的信息和知识都可通过互连网络得到。与信息本身相比，怎样正确选择和灵活使用这些信息则变得更 匾 R 胸?1 世纪立足生存，需要的不再是模仿别人，而是要有自己独一无二的创造性思维。那么创造性该如何发挥呢？我从“脑”中找到了答案，只要信任自己的大脑并集中精神，即使做同一件事也会变得更加兴致盎然，成就感和自信心也会相应提高。我们是大脑的主人，大脑会根据主人如何使用它而发挥无穷无尽的潜在力和创造性。

本书会成为父母和孩子的“大脑使用说明书”。了解自己大脑的人才能更客观地审视自己，也才能更容易控制自己的感情和行为。大脑是人身体器官中最重要的部分，但是长久以来受到关注的程度甚至比不上手指和脚趾。平时我们从来没有感到过和自己的大脑之间有什么亲近感，也没有人教过我们如何使用大脑的方法。虽然我们很羡慕那些头脑灵活的人，但是却从来没有意识到，其实我们自己的大脑经过开发也可以达到那个程度。即使是平凡普通的人，只要正确开发使用，他们的大脑也会发挥出无穷无尽的能力，甚至越是普通人的大脑越是具有那些聪明人所不具备的更无穷的潜在能力。因为聪明优秀的人往往因为在某些方面已经得到别人的认可，而不再努力开发大脑其他的潜能。也就是说，所有的人都是带着天才的潜质而降生的，只不过是出于在成长的过程中发现和培养这种能力的不同而产生截然不同的结果而已。

学习好的孩子向会用“脑”的孩子转变

越是运动肌肉就越强健，大脑也是如此，越用才能越灵活。但是运动有很多讲究，方法不当会给身体造成伤害，同样道理，大脑的使用也要讲究方法，否则就会适得其反。要想灵活正确地用脑，首先要了解自己的大脑，然后才能进入感知并且活用大脑的阶段。很多父母花费毕生的精力来培养孩子，却收不到理想的效果，这明显是因为父母使用的方法和适合孩子大脑使用的方法不相符。这样做只会产生一个很不幸的结果，那就是父母竭尽全力地培养反而成了孩子大脑被摧毁的最大原因。

对于教育来说，循序渐进很重要。用脑方法不当，学习就会成为一生的负担和无法逾越的障碍；但是如果用脑方法得当，学习方面也会屡见成效。

除了记忆能力，想象力和创造力对孩子而言，也会变得越来越重要。随着社会发展的复杂化和日新月异的变化，对人的独有知识和体验的要求也越来越高，一味随波逐流但求无过的想法已经过时，社会需要的是人的综合的判断能力和思考能力。这对于父母来说也是个挑战。因为社会已经不再需要单纯的学习好的人，更需要的是有高度的集中能力、对环境有高度的适应能力和解决问题能力突出的会用脑的人。

其实要做到这些很简单，只要找到自己感兴趣的事情集中精力去做，剩下的问题大脑会自动解决的。这个时候最先应该做的是学会和自己的大脑亲密接触，与自己的大脑交流。这样，高度的集中能力就会自然产生。

不管在什么情况下，当孩子确信自己受到周围人的关心和爱护时总是能够发挥最大的能力。我虽然认为自己创立的脑呼吸学说是世界性的大脑开发体系学说，但我也知道只凭我的“脑呼吸”是不可能改变孩子的大脑的。因为首先需要改变的是父母，否则什么都是空谈。孩子通过脑呼吸，无论有了多么令人乐观和肯定的转变，他们毕竟还是柔弱的群体，很容易受父母的思考方式和价值观的影响而倾向于父母的想法。不管怎么说，孩子会更直观地从父母的言行中受到潜移默化的影响。所以不要轻易地说孩子有什么问题，在这句话说出口之前，父母们应该先检讨和省察一下自己。要想做称职合格的父母并非易事，但是努力去做的话就会发现，你会和孩子在这个过程中一起成长。

大脑中自然有答案

回顾过去，我觉得自己才真正是个从未认真学习过的人。学生时代我曾经是被所有的老师放弃的两个问题学生中的一个。高中时代的学历记录中甚至被写上了“没有前途的学生”这样不光彩的评语。整个高中时代，我甚至没整理出一个完整的笔记本，作业也根本不做，是个彻头彻尾的有学习障碍的学生。但是近来我回顾过去的时候常常想，那个时候学习不好

，对我来说实在是件很幸运的事情。

我把别人做作业的时间用来四处疯玩儿，在疯玩中与社会接触多了，渐渐地对周围的环境和社会越来越关心。我把想做的事情都做完了之后，就用大部分的时间来思考下面这些问题，“我是谁？我为什么活着？我怎样活着？”如果没有那时候的空想，恐怕也不会有现在的我。我至今仍然保持着从小就养成的自己寻找目标做事情的习惯。跟做那些别人为我安排好的事情相比，我更喜欢自己一步步地寻找目标。

学生时代的我总是不断地问一些对于同龄人来说根本就不算问题的问题，也因为得不到关于人生的理想答案而度过了一段黑暗时光。我经常能感觉到表面上的自己和另一个未知的自己相互矛盾。我后来之所以全身心地进行跆拳道和合气道的锻炼，也是因为只有在练习的时候，才能体会到外表和内心的统一。

直到高中毕业，我的人生都是毫无意义的。书上有很多看起来好像对我的人生至关重要的话，但是无论怎么研读，合上书本之后还是觉得没有头绪。我不由得经常问自己：“然后呢？到底该怎么办呢？”好像无论读多少书都发现不了生命的意义和活着的理由。

我多年的疑问终于在青年时代解决了，也就是我领悟到了一些东西。我的大脑有了深刻的觉醒。在那时关于人生的许多疑问都彻底消失了，我的人生也在那时改变了。那以后的 25 年我一直在用自己的生活和经历来验证在青年时代的领悟，想知道它们是否都是可行的。我用自己的实践经验，
鞞降慕逃 砺垓约吧窬 蒲 泄贻洼竿缘幕 芎突 频戎 洞戮 四院粑 担 液秃苕啣逃 心
髡咭约昂 印 改改黄鹤谿 ！ 彝丩薪 凶拍院粑 慕逃 导 蛻钊昨芯俊?/p>

受到美国教师关注的脑呼吸

我现在正在韩国脑科学研究院进行脑呼吸学说的发展和完善工作，立志使其成为更大众化、更科学化的大脑开发项目体系。说来也奇怪，脑呼吸学说在韩国诞生，却在美国受到更多的青睐和关注。前不久我在被誉为世界知识殿堂的美国哈佛大学和麻省理工学院进行了脑呼吸学说的专题演讲会，并对现场 400 多名教师和学生进行了感知大脑的训练。当时他们真挚专注的态度以及对大脑开发原理的孜孜以求给我留下了很深刻的印象。

在美国芝加哥，教师们把脑呼吸项目的研修作为一项教师能力的补充得到官方认可。美国亚利桑那州的凤凰城也为了特别表彰脑呼吸在提高人类生活质量方面的贡献而把 2004 年 7 月 29 日至 8 月 5 日定为“国际脑呼吸周”(International Brain Respiration Week)。现在不仅在美国，在加拿大、英国、日本、巴西、德国等国，脑呼吸也作为大脑保健法和教师使用的教育方法而受到特别的关注。这是丹学和脑呼吸学说这两种韩国精神文化领域的产物传到美国仅仅 10 年就取得的成果。

我至今还对美国拉斯维加斯的某小学校长说的一段话记忆犹新。那是刚开始在这所小学进行脑呼吸实践的时候：“把脑呼吸学说转移到课堂现场来实践其实是很风险的，但是因为孩子们确实有了

明显的变化，所以从学校的角度来说，我们抱着很大的期待和希望。现在每天早上，孩子们都殷切等待着‘唤醒大脑’的运动，看得出来他们也殷切希望自己的大脑能从睡梦中醒来。”

创立初期，对于脑呼吸的效果只是通过教育领域的现场实践来推测，但是通过近年来对国内外发表的各个领域的研究论文来看，脑呼吸在学习能力的提高、增进健康以及人性开发方面都已受到了世界领域广泛的认可。

通过脑呼吸开发大脑后出现的 HSP 现象

2003 年 4 月 23 日，美国一所知名大学的研究所召开了关于 HSP 的学术研讨会。各位听说过 HSP 吗？所谓 HSP (Heightened Sensory Perception) 就是高等感觉认知的意思。也就是通过开发人类正常的 5 种感觉（译者注：五感指视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）之外的感觉，从而获取日常生活中很难感知的事物信息的特有现象。脑呼吸学说中用高度的集中力来开发大脑感觉的部分就属于 HSP。在这次 HSP 学术研讨会上，一个学生进行了现场示范。他闭着眼睛分辨出不同颜色和不同形状的卡片，还正确分辨出了学术研讨会负责人亲自写的字母表，向在场的人证实了令人惊异的大脑开发的可能性。示范后，负责人激动地发表了如下的演说：“我们今天共同目睹了不可思议的现象，但是就是这些不可思议的现象，经过我们持续地研究和实践，总有一天会被大家普遍认知。‘attention’ 10 年前还是心理学中没有的单词，但是现在已经成为学术用语。HSP 也是一样，一定会被广泛地认知和普及。这绝对不是骗术，今天的示范就有非常强的说服力。人类的大脑具有无限的潜在能力。今后我们还会用更多样的方法来进行研究，也一定会把研究结果进行最大限度的活用。”

很多我们原来以为是先天的能力，其实是可以通过 HSP 来进行开发培养的。这方面的事例我以后会向大家进行更多的展示。HSP 是人类的新发现。在 HSP 的开发过程中有种闭眼识字的训练项目，这是通过高度的集中力的训练来使大脑觉醒。这个过程可以使人的大脑达到生产性、创造性以及平和性三者的统一。

本书后面附有 HSP 基础训练方法，希望各位能按照所教方法进行锻炼。孩子通过 HSP 过程

可以超越自己原来的极限，变得信心十足，会坚信“只要我全力去做，任何事情都会成功”、“没有不可能的事情”。这和道德训练以及观念性的教育不同，是用实际体验的信息来使大脑产生这些意念。人的大脑只有在和所具备的无限可能性相结合的时候才能得到开发。在我看来，HSP 是一种把大脑中的想法变成现实的能力，也就是把梦想变成现实的能力。

小学时期的用脑习惯影响一生

教育的本质如果从严格意义来说不应该是灌输式的说教，而应该是引导孩子如何发挥潜在能力的一门学问。我会通过本书告诉大家这个方法。各位的大脑中已经存在非常之多的知识及各种信息，而问题在于虽然有很多有用的信息，却是缺乏使用它们的智慧以及做出选择的勇气。孩子也是如此，他们的大脑已经充满了（被灌输了）无数的信息。与对自己孩子学习成绩的关注相比，我们更应该注重孩子的大脑管理。小学时期孩子的大脑处在飞速发展的时期，此时养成的用脑习惯会影响孩子的一生。就像“三岁看到老”这句俗语所说的一样，如果从小养成良好习惯，日后自然会成长为具有良好品质及优秀性格的人。

父母的生活习惯会对孩子产生极大的影响。所以我希望各位父母能在心中明确地树立“我会成为孩子的老师”这样的信念。为了使孩子能够拥有一个自由良好的大脑环境，希望各位能够给孩子提供有用的信息和经验，并随时注意孩子的大脑状态。如果为人父母都能这样做的话，不只是自己的孩子，各位的人生也会变得更加健康、幸福、充实。

创造性教育被各种培训学校作为看家宝而大肆鼓吹，其实并没有什么特别的地方，只不过是按照每个孩子的本性自然地进行培养。不要在乎别人的想法，而应该把自己的注意力全部集中在自己孩子所具有的个性及优点之上。越是关心，孩子创造性的能量就越充沛。我希望各位能够成为具有长远眼光的父母，能不断发掘孩子无穷的潜力。

如果想培养出健康聪明的孩子，除了父母以身作则外没有其他方法。即使是四处讨教来再多的好方法，诸位如果不能自觉自愿地从自身开始进行实践，也是没有任何作用的。前面已经说过，只靠知识丰富就会得到重用的时代已经过去了，因为现在只要坐在电脑前敲敲键盘，各种需要的信息就会源源不断地出现。那种只是为了把知识塞到脑子里而熬夜折磨大脑的学习方法会使孩子成为学习障碍患者。

同时也希望各位记住，即使是真的非常喜欢学习、懂得享受学习乐趣的孩子，也会由于不良的学习方法以及父母的急切心理而过早失去学习的兴趣。如果想结出丰硕的果实首先需要把根深深地埋在地下才行。所以不要只是追求现在的分数，而是要把注意力集中在是否牢牢掌握了基础这个问题上来。父母的作用是给孩子提供让他们大脑中的种子茁壮生长的土壤，这之后孩子的大脑就会自己进行判断、选择及行动。

为了培养“大脑的力量”父母应该具备的素质

培养善于动脑的孩子的 7 项原则

我要成为孩子的老师。

我要把孩子培养成大脑的主人。

我要教会孩子与大脑对话的方法。

我要培养孩子优秀的品性。

我要培养孩子“我能做到”这样的自信心。

我要同时培养孩子的体力、脑力、心力。

我要尊重孩子的梦想及想象。

本书由培养善于动脑的孩子的 7 项原则和提高集中力的 HSP 训练，以及通过 HSP 脑呼吸发生改变的孩子的实际经历等内容所组成。父母不必把问题想象得太难，只要能透彻地理解上面的 7 项原则并付诸实践，就能够把孩子很好地培养成人。希望诸位都能够把这 7 项原则写在纸上，贴在家中显眼的位置，有空的时候经常温习。温习时集中精神大声地朗读，效果更好。与默念相比，大声朗读能够使大脑的注意力更加集中，进而更好地加以实践。

除此之外，各位如果有什么计划或者梦想，请不要只是在心中默想，希望大家都能够向自己大声地宣讲。把意志大声讲出来会使大脑得到明确的信号，从而向正确的方向努力。

我曾经在 2004 年 7 月汉城举行的“第五届国际脑呼吸座谈会”上，发表过关于大脑和人类的全新理解的 5 项大脑宣言。宣言内容如下：

大脑宣言

我是我大脑的主人。

我的大脑具有无穷无尽的可能性与创造性。

我的大脑是选择信息和知识的主体。

我的大脑热爱人类和地球。

我的大脑的本质是追求和平

为了激发深藏于孩子大脑中的潜能，需要经常对他说“你无凶裁词露寄茏龃健薄 澳愕拇竿灾浪 械氛虑楞薄”/p>

知心导读

良好的两代关系，胜过许多教育。父母是孩子的榜样，因为孩子的目光像永不休息的雷达，不停地注视着大人的言行，模仿着大人的习惯行为。孩子是看着父母的脊背长大的，孩子学做人，第一个榜样就是父母；父母应是孩子心灵成长中的朋友，因为孩子喜欢和朋友式的父母倾诉，从而能使父母了解他们，理解他们，信任他们；同时父母也应是孩子的老师—

—关心他们心灵成长的老师，帮助孩子发掘大脑潜能的老师。

把孩子培养成为一个具有人格完善、身心健康的人，使他在成长的过程中能发挥出最大的潜能，是父母作为老师应该做的事情。

人的潜能仿佛是一座宝库。一位心理学家认为：“人的潜能所能包容的智力能量，犹如原子核的物理能量一样巨大。”“一个孩子就是一个无以伦比的创造性的实验室。”每个孩子身上都蕴藏着不可估量的潜能，我们应当尊重每一个幼小的生命，爱惜其生命中闪现的每一朵火花。不能发掘孩子的每个潜能，是父母教育的失职和悲剧。

问题是，我们做父母的怎样才能打开孩子这座“宝库”呢？

让我们一起在李承宪博士的脑呼吸的研究理论和实践指导下，逐步取得进入此“宝库”的金钥匙，发掘孩子的大脑潜能，使孩子的潜在成长中得以最大限度地发挥。

非常值得一提的是，本书中李博士亲自做的一个洋葱实验，使我感到既有趣而又耐人寻味：实验人员对在相同的外部环境下生长的3个洋葱分别说不同的话：对1号洋葱只说赞美、好听的话，而对2号洋葱则只说恶毒、难听的话，对3号洋葱则采取不理不睬的态度。没过多久，实验人员就惊奇地发现：总听赞美话的1号洋葱长势最好，而总听难听话的2号洋葱长势迟缓，倍受冷落的3号洋葱长势最差。

这个简单的实验又一次向我们揭示了这样一个深刻的道理：不论对于人，还是其他生命来说，肯定的语言是成长的正信息；否定的语言是成长的负信息；同时也肯定了关爱在成长过程中的重要性。

孩子的心灵像需要滋润的小苗，渴望得到肯定，渴望得到他人积极的评价。

有的父母担心，一味地肯定孩子，会使孩子经不起 篮痛腿邦 峡罟 雍茉谗獭鸪嗽跌纯醋约海
崩 跋炅撕 拥姆 埂U庵室敕 牟 且蛭 挥邪压睦 捅硌锴 挚 S行 改溉衔 睦 褪
撬岛锰 模 蚌吮虻廿厄鞣另弊印F 渲担 度 砂桶偷谋硌镣 岫 鸷 拥姆锤小4 映び犊矗
涌贻芳贸稣度 慕崧郑鹤约早募壑低耆 速衷谧约涸跹 霾拍茛 愀改傅囊 笮稀8改付院 拥呐
米鞞銮 缙况值目隙 V灰 玫搅丝隙 活竽跃突岱置谗恢纸小岸喟桶贰钡目旆泻啥 桑
筒 跋麓我欢丁 匏酶 玫挠 保 釜思壑狄簿突崽嵘 3て诘貌坏焦睦 涂隙 暮 樱 亓螭
扇撕螭 岷茉谗谨 说目捶 视 缙岬哪茈 诤兀螭潭壬弦踩【鲇谒 已绾纹兰圩约骸?/p>

真正的幸福不是依靠别人的关注得到的，而是产生于自信，而孩子的信心来自父母的和老师的鼓励和肯定。如果你爱你的孩子，那么你能给他的最好的礼物就是真诚地鼓励和适当地表扬。鼓励和表扬不仅能使孩子的心灵变得平静放松，还会割断那些暴力和负面信息对孩子的影响，更会给孩子自信和无穷的力量。父母应该通过鼓励和表扬促使孩子找到自身的优点和长处，激发孩子潜在的欲望，去积极面对人生的挑战。这要比父母事先为孩子安排妥一切要好得多。

无论孩子是成功还是失败，都不应影响父母对孩子的肯定和爱护。所以，孩子做事从不害怕挨批评、受训斥，也没有那种成功了才能得到爱的压力。于是，孩子养成了做事大胆而充满热情的习惯。肯定孩子就是给孩子提供机会。

“你真棒”这句话，是开启孩子心灵宝藏的一把金钥匙。你说他棒，他总想棒给你看；你为他喝彩，他会给你一个又一个惊喜；你说他不如别人，他就会用行动来证明他真的不行。大人就是这样用语言来塑造孩子的。成人的评价对孩子的成长有至关重要的影响。

那么如何减少负面信息给孩子带来的影响呢？“脑呼吸”给我们提供了一个全新而又科学的方法。通过简单易学而且效果显著的运动来调整情绪、控制感情，使人心情平和、舒畅。

对于脑呼吸的理论，我觉得可以充分利用它，把它作为一种全新的教育理念来推广。根据李博士的研究成果表明，脑呼吸对于孩子会产生特别积极的影响。进行过脑呼吸训练的孩子们，集中能力提高，变得冷静自信，记忆力增强。脑呼吸训练不仅能提高孩子的学习能力，对他们的健康也有很好的效果。

大自然赋予了每个人巨大的潜能。但却由于没有进行有关的训练和相应地开发，人的潜能没有得到充分发掘。即使是创造了辉煌业绩的人，如科学家爱因斯坦，在他的一生中，大脑的潜能的利用还不到10%。任何一个平凡的人都可以成就一番惊天动地的伟业，关键是要学会开发自己生命的潜能。通过脑呼吸的各种练习，你将逐步掌握发掘孩子的大脑潜能的方法，成为孩子真正的良师益友，指导和帮助孩子发挥他的最大潜能，走向成功，做一个对社会、对国家有用的人。

----- “知心姐姐” 卢勤

各位想成为什么样的父母？你有没有在不知不觉间把自己的角色只是定位于“孩子的养育者”呢？父母不仅要供给孩子吃穿，不仅要养育他的身体，更要在精神层面培养孩子。父母和老师的角色是不应分开的，能成为孩子老师的父母才是真正的父母。当你总结自己关于人生的哲学和信念下定决心“成为孩子的老师”的时候，才能成为称职的父母。

记得我在美国的一次讲座中谈到这个问题的时候，台下众多的父母中有一个人提出这样的问题：“我有很多缺点和不足，也不是什么专业的教育家，而且我个人的经验也不算丰富全面，我怎么可能成为孩子的老师呢？”

对于这个问题你作何感想呢？

这世界上没有完美的父母。人类虽然是不完美的，可也正是因为不完美，人类才能持续地成长。如果就是因为自己的经验不够丰富全面，就把孩子完全托付给教育者们，那么可以说这样的父母什么都没有留给孩子。

在韩国这种情况也很普遍。父母在教育孩子方面没有信心，而且越是对自己没信心的父母也就越希望自己的孩子能比别人强，至少没有不如别人的地方。他们解决问题的方法就是把孩子送到培训学校或者请私人教师。只要孩子的学习成绩一提高，他们就以为自己已经尽到了父母的本分。那么孩子是怎么想的呢？他们的父母既不是伟大的英雄，也不是渊博的学者，而是每天唠唠叨叨只知道逼着他们学习的毫无魅力的人。孩子这样长大后听从父母教诲的可能性很小，也不太容易养成健全的人格。父母到那个时候再后悔“我竟是这么培育你的”恐怕也已经晚了。

所以说，即使将孩子交给外人培育，其内心世界也需要你来把握。孩子从外面学回来的东西只是“知识”，真正能够教授他们“精神”的人是父母。父母并不是只要有钱有势、学识渊博就会受人尊敬，真正优秀的父母应该是正直磊落、处世有原则的人。因为只有这样的父母才能像镜子一样，让孩子有正确效仿的榜样。所以说父母应该关心的问题不是“我应该教给孩子什么？”而是“我怎样才能成为孩子的老师？”。只有意识到了这个问题，你才可能具备做父母的资格。

世界上没有比父亲和母亲更伟大的角色。父母的角色比那些具有总统、董事长、长官等任何一个职位的人都更伟大，因为父母是教给孩子人生哲学的师长。如今的孩子越来越彷徨、离婚率越来越高都是因为我们这些精神上的“师长”的失职。希望你能抱着“我的家庭我来守护”的信念来寻找为人父母的正确位置，也希望你能把孩子培育成具备完善人格的真正健康的孩子。

要想成为孩子的老师，首先要成为懂哲学的父母。只有这样，才能在子女教育方面毫不动摇地坚持一贯的信念。假如左邻家花高额的讲课费给孩子请来了私人教师，即使经济上再窘迫也要给自己的孩子请不亚于他家的私人教师；又假如右舍家的孩子开始学钢琴了，自己的孩子也绝不能输给他，所以也要学，等等。这样做就会对孩子有益吗？懂得人生哲学的父母是不会这样的。他们会首先考虑怎样才能把孩子培养成开朗、乐观、自信、心地纯洁的人。

几乎所有的老师和父母都忽略了一个基本问题：“为什么要学习？应该教给孩子什么？”他们只是强调符合应试制度的学习，却从来不说孩子“大脑活动的方向”。孩子的大脑就像白纸一样，可以在上面画上四通八达的高速道路使孩子通向成功，还可能使孩子闭塞于一隅之地兜兜转转，这些都取决于父母是否具备做人的哲学。

要想成为懂得人生哲学的父母并不是件困难得让人头疼的事情。我们已经拥有人类共有的宏大高

尚的哲学——那就是“弘益”精神。所谓“弘益”，就是“让更多的人受益”。这不只是韩国的建国理念更是教育理念。韩国教育法第一章中有如下段落：

“教育就是以弘益人间为理念，以使所有的国民都具备健全人格，具备生活能力，享有正常人生并实现国家发展和人类共荣的理想为目的。”

弘益人间精神体现了前人通过国家和个人的人生所追求的目标。顾名思义，弘益人间就是使人类和社会受益。你肯定知道怎样生活才是正确的，也肯定知道比起自私利己、排挤他人的人来说，做一个对别人有利的人更好。但是没必要为了“怎样生活才是正确的”问题而苦恼，重要的是选择“我想要什么样的人生”。

如果有一天孩子突然问“为什么要学习”，你会怎么回答呢？懂得弘益哲学的父母会说“你如果想帮助更多的人，自己要先拥有力量和能力，所以要学习”。问“为什么要学习”的孩子是很有前途的孩子，反倒是那些只知道按照大人的指示学习、处事而自己在思想上从来没有矛盾和烦恼的孩子更令人担忧。没人能保证孩子的人生一帆风顺，孩子也感动不了自己的灵魂。所以说如果孩子的自我意识得到苏醒，你应该感到高兴。

物质上的生存问题无法使孩子的灵魂受到感动。人虽然看不到自己的灵魂，但它确实是一种高贵而且深刻的客观存在。所以如果你让孩子的灵魂受到了感动，说不定他会连吃饭都忘了，而只专注于学习。面对孩子“为什么学习”的问题，如果你一时想不出合适的答案，不妨把问题再反交给孩子——“是啊，为什么要学习呢？你之所以来到这个世界上，是因为这世界需要你，你有你该做的事情。咱们一起来找找这件事情是什么吧。”

父母不是孩子人生的主人，而是他们的后援，所有问题的答案孩子会在自己的大脑中找到。如果孩子的梦想能感动自己的灵魂，那么他的人生也必能感动别人，这才是最完美的人生。伟大的梦想和微小的希望不同，伟大的梦想不会因为情况和条件而瞬间改变。所以请你在孩子的大脑中播下一个伟大梦想的种子，比如你经常对孩子说“你以后一定会成为一个能救助很多人的好医生”，剩下的事就交给孩子大脑中的潜在能力自己去完成吧。

哲学是造就一个人度量和修养的基础。大雨从天而降，用不同容积的容器接到的雨水量会各不相同，而弘益哲学会造就一个大的容器。孩子未来的人生需要能包容世界、地球乃至宇宙，而不该只满足于个人享受优越的物质生活。有了造福人类的哲学，才能超越一直以来的习惯想法、行事方式以及世俗观念。虽然每个人的大脑都具备无限的潜能，但对狭隘利己的人的大脑来说，其使用率连 3% 都达不到。

要想最大限度地灵活用脑，就要有只有发挥 100% 的智慧和能力才能解决的课题。当把小到帮助别人、大到造福人类和维护世界和平作为自己目标的时候脑力就会大大增长。人的大脑的生理构造本来就是在做于人有益事情的时候才会分泌利于大脑生长的有益的荷尔蒙。现在就让我们通过下面这些有意思的游戏来看看“弘益”的力量到底有多强大吧！

首先让孩子伸出大拇指和食指，圈成一个圆形，然后让他想象自己最爱吃的食物。先让他想象“自己吃”，这时候你试着将他圈成圆形的拇指和食指左右分开；然后再让他重复圈圈动作，想象“和好朋友一起分享”，这时候你再试着将他的手指分开。感觉怎么样？两次试验你用的力量有什么不同吗？当孩子想和朋友一起分享的时候，他的手指紧紧圈在一起不容易分开，而他想象自己吃的时候，手指很容易就分开了。通过这个简单的游戏，可以让孩子明白“弘益”的道理。

当孩子体会到帮助别人的善行能使自己的力量显著增强的时候，他就会积极地为他人考虑，懂得尊重和关爱别人。这个手指游戏不仅可以测量思维的力量，如果灵活运用的话，还能让孩子分辨出适合自己的食物或者其他事物。对自己有益或者适合自己的时候力量增强，反之力量减弱。以“爱”为代表的有肯定意义的词语能使力量增强，以“恨”为代表的有否定意义的词语能使力量减弱。

为了能正确履行孩子精神师长的职责，父母应该每天提醒自己几次——“我要成为能教授孩子弘益哲学的老师”。这样的提醒会使你自身内部的力量增强，会展示给你正确的努力方向，这样才能保证在孩子培养方面的稳定性。

人类的语言、感情、思想、信念、行动等都会作为能量传递给大脑。爱、恨、和平、愤怒、自私、嫉妒、自满等人类所拥有的感情都是能量。如果父母拥有肯定的信念，那么不光是他们自己，同时也会向孩子的身心传递清新健康的能量，反之否定的感情则会传递阴暗污浊的能量。污浊的能量不能顺畅流通，且聚集在一处，久而久之形成的性格对于脑神经系统以及身体的气血循环都有很大的损害。这个时候应该用呼吸来调整能量，也就是把污浊的能量排出体外，把清新健康的能量吸纳进来。

很多父母都被责任和义务这些强迫性的观念所束缚，变得紧张和疲惫。他们身体里的能量在逐渐干涸，这样导致的结果是经常和孩子产生矛盾冲突。在孩子学习成长的过程中不断进行干涉，不仅父母疲惫不堪，孩子也容易和父母的意愿背道而驰。如果父母身体中能量充足，他们自然会通过孩子的行动解读出孩子的心理，从而采取适当的对应措施。当人身体内部能量充沛的时候，人会变得愉快，变得乐于助人，会很自然地想到关爱别人。反之，能量不足的时候会出现没有来由的敏感，承受能力变弱并且易于发怒。要想知道自己是不是称职的父母，只需要看看自己是笑的时候多还是生气的时候多就清楚了。

孩子在表达自己感情和欲求的时候通常都会有些障碍，但是如果你把这些障碍看作是专门做恶作剧或故意用逆反行为来为难你的话，那你就错了。这只不过是因为孩子在用孩子的大脑思考并行动，而父母在用父母的大脑思考并行动而已。我们都知道男女的大脑构造有差异。同样的，孩子和父母的大脑也有差异。认识到这一点非常重要。

可能很多人会有这种感觉，道理都明白，但是生气的时候无法控制自己的情绪。其实只要时刻不忘记自己是孩子的老师，那么自然就会想出很多方法来控制情绪。我们不妨用洋葱来做个试验。

把两个洋葱放在有同样养分环境的瓶子里，按时浇水。每天对其中一个说很多次“你一定会茁壮成长，我们都爱你”；对另一个洋葱则说“傻瓜，白痴，你肯定会死的”。过不了多久你就会发现被美丽的语言滋润的洋葱在茁壮成长，而每天被恶毒语言包围的洋葱却逐渐萎靡，生长的速度也很缓慢。

在另外一个试验中，我们再把3个洋葱放在有同样养分环境的瓶子中，对其中两个的态度跟上面分别说过的一样，对另外一个除了每天浇水干脆看都不看一眼，好话坏话都不说。大家猜猜看，生长最慢的会是哪一个呢？可能大家都会说是那个每天被恶毒语言攻击的，其实不然，根本得不到任何关心的第三个洋葱才是生长速度最慢的。通过这个实验可以看出，不论是对于人还是对任何其他的生命

来说，在其生长的过程中给予关爱是最重要的，而比憎恨更致命的是漠不关心。

在你很生气的时候，不妨先调整呼吸。在控制感情方面，没有比呼吸更有效的方法了。如果你是在进行上述的洋葱试验的过程中，那么一旦为孩子的事生气时不妨把训斥对象换成洋葱，而不要口无遮拦地对孩子说一些否定的话。其实当你对着洋葱大声训斥的时候孩子自然会觉察到你的警告信号从而停止自己的顽皮行为，而你也会在痛快地发泄之后恢复理智。

洋葱的试验说明了，人在盛怒之下的口不择言对于生命体有多大的伤害。我们可以推测，如果人 是被斥责的对象将会受到怎样的负面影响。就像愤怒可以杀死洋葱一样，愤怒同样能伤害自己和孩子的大脑。为了找到适当的调整、控制感情的方法，有必要先了解一下呼吸。

人不吃不喝可能会维持好几天，但是如果不呼吸可能连几分钟都坚持不了。由此可以看出，呼吸对于维持生命来说是何等重要。没有人不知道这个道理，但是很少有人知道，人的大脑才是最欠缺呼吸的部位。呼吸是为人体提供氧气的过程。大脑是人体中对氧气的依赖程度最高的器官。脑的重量约为 1350 克，在整个身体中的比重不到 2%，但是即使是没有进行特别活动的时候，也要消耗 20%~25%的氧气。因此如果脑血液供给中断 15 秒，人就会陷入神志不清的状态；超过 4 分钟的话，被损伤的脑细胞就会永远无法恢复。从这点可以看出，不断地供给大脑充分的优质的氧气，对于大脑健康来说既是必要条件又是充分条件。

大家可能会问“除了正常的呼吸，难道没有什么简单有效的方法来保证氧气的充分供给吗？”尽可能地避开吸烟人群，或者到空气清新的自然环境中尽情呼吸都是有效的方法。但是，前者只能算是避害，而后者受条件的限制实现起来却不是很容易。

从这点来看，脑呼吸就是非常容易做到而且是效果显著的运动方法。脑呼吸是把注意力集中在脑，通过呼吸使健康有益的能量充满每个脑细胞，从而使大脑能够充分发挥自己的机能。通过脑呼吸可以使心境平和，自然摒弃污浊的能量，使大脑纯净、精神得到升华。

脑呼吸需要集中力和想象力，最重要的是要感觉到“气”的存在。对于对“气”没有感觉的人来说，听起来就像遇到“特异功能”一样新奇而且总觉得常人难以做到。其实不然，以人为代表的所有生物都依靠着“精气神”来生活，如果能感觉到“气”，那么对人类 5 种基本感觉之外的领域的感知能力就会自然地恢复，也就是完成了进行脑呼吸的准备。

感知到“气”的最简单方法是把注意力集中在自己身体上的训练。集中在手上，手就会产生“精气神”；集中在大脑，脑子里就会产生“气”。总之注意力集中的地方就会产生能量。这也就是所说的“心气血精的原理”。“心”在的地方产生“气”，“气”汇集的地方产生“血”和“精”。你可以试试看，把注意力集中在一只手上，有没有感觉到这只手逐渐发热。用体温计测一下，这只手的温度有没有升高呢？

气是什么？

“气”这个词是东方哲学中的代表词汇。东方的哲学家们认为气是人的呼吸之气、大气、云气等所有空气模样的物质，存在于天地万物之中。而且是所有生命力和活动力的源泉，人类的身体和思想也是从气中所产生的。

通过“气”派生出多种多样的概念。现在我们经常用到的阴气、阳气、阴阳五行等用语也是在说明气的概念时出现的。再有如气血、经络等用语也是“气”的相关哲学与医学相结合后衍生出的概念。

除此之外我们也经常有“恢复生气”、“活气”等跟气有关的语言表达方式。到目前为止，“气”的概念虽然还没有被科学完全证实，我们的生活却和气紧密相关，很难与之相分离。

长期以来气一直是在哲学、神学或者大众疗法的范畴内徘徊，但是近来这个闪耀着东方智慧光彩的学说再次受到世界的瞩目，具有讽刺意味的是，这种瞩目竟然是从科学界开始的。认为气是迷信的西方科学界最近反而比东方科学界更加关心气的概念并且不断地深入研究。与之相对应在美国的许多医院已经开始了被称作“代案医学”的医疗手段，使用以针灸为代表的东方医术进行治疗。用西方医学很难解释的现象，通过“气”的学说都能得到很好的说明。“代案医学”现在在患者的心中已经成为了一种很有影响的医疗手段，甚至到了如果哪个医院没有它就很难运营下去的程度。

将注意力集中在手上，手上自然产生“气”。用这只手去抚摸伤痛的地方，痛症会逐渐消失；放在眼睛上能缓解疲劳而且可以明目。“气”的感知可以作为进行脑呼吸之前的准备活动，在你觉得自己因为各种杂念导致注意力下降的时候练习是最见成效的。方法非常简单，你可以先自己练习，熟悉了之后再教给孩子。那么现在就开始吧！

“气”的感知训练可以从人体中最敏感的手部开始。因为手上的感觉神经很发达，不论是谁只要集中注意力都可以很容易地感觉到。但是没有必要强迫自己带着一定要感觉到“气”的程式化观念去练习，只要身心一致，把注意力集中在手上，到一定时候自然就会感觉到“气”的产生。

对于“气”的感觉方式有多种多样，可能因人而异。比如有像握着一团棉花一样的柔软

感觉，有把手放在水中轻轻移动时指缝间产生出的清凉感觉，比如有像风从手边吹过时的那种气流阻力的感觉，还可能感觉到两只手像磁石一样相互吸引或者相互排斥。不管有什么样的感觉都不要中断而要继续集中注意力，这样手上才能聚集更多的“气”。这样的手才会有神奇的医疗效果。愿每位妈妈都用心将自己的手变成有神奇疗效的“医手”。

“手部触觉感知”训练的方法如下：

1. 可坐可立，选取感到最自然舒适的姿势，挺直脊柱，肩膀放松。
2. 闭眼，两手慢慢抬起，在胸前的位置合拢（如果这时候觉得手的感觉不是很灵敏的话可以先拍手50次）。
3. 把注意力集中在手上。
4. 感觉到手开始发热的时候慢慢地把两手分开约5厘米的距离，并把注意力集中在两手之间。
5. 慢慢地移动双手，使两手间的距离反复缩小拉大。
6. 在不断反复的过程中能体会到两手间有磁石相吸般的感觉。
7. 集中注意力，反复进行两手间距离缩小拉大的动作。
8. 感觉强烈的话可以加大动作的幅度。

9. 10 分钟以后，将两手缓缓合拢。

10. 睁开眼睛，快速揉搓双手使手变热，把手放在眼睛上，这样可以缓解眼睛的疲劳，使眼睛明亮。

要想成为孩子的老师，一定要先摒弃自己的不良习惯，也就是要把你最不希望孩子效仿的习惯一一改正。努力做称职优秀父母过程的同时也是你自身良好发展的过程，不仅是孩子，你也同样能体会到一天天成长的喜悦。父母虽然处在孩子老师的位置，其实也能从天真浪漫的孩子身上学习和领悟到很多东西。

毫无疑问，要改掉原有的习惯不像想象得那么容易，不论下多大的决心，要想养成一种

全新的习惯都需要相当的时间和耐心。但并不是不可能的，如果通过脑呼吸来净化体内的能量，就会相对自然轻松地达到目标。在净化能量的过程中，因为不良习惯而导致的不必要的情感和抵触情绪会逐渐减少。

如果大脑本身有了强烈的觉醒，那么包括不正当的欲望和感情在内的不良习惯会在一瞬间被排除。但是一般人很难一次达到这个境界，因为人们有着遵循原有习惯的本性。这也是我们要通过冥想来持续净化和管理大脑的原因。

所有冥想的核心都是“脑”，只要恢复了对脑的感觉，就能有创意地实现任何愿望。一般冥想的目的是“放松”，而脑呼吸的目的则是通过“放松”达到“创造”，可以说是一种积极的冥想。脑呼吸既是促进脑健康的运动方法，也是全新创造意识的冥想方法。因为它是以意识开始又以意识结束的运动，所以在一开始的时候可能会觉得比较困难和抽象，但是想想看，人们从早到晚一刻不停地与人的意识相互依存，从这个意义上说还有比保持意识的健康更重要的事情吗？但是看不见摸不着的意识该怎样锻炼呢？有两个方法，一是通过身体来锻炼与身体相连的意识，二是通过我们的想象力来锻炼意识。

想象力看起来似乎是不分性格、境界，是完全随意的，其实不然。想象力像每个人的性格和经历一样是非常个性化的。有时候会想出很多没用的东西，有时候可能别人都能想到惟独自己想不到，有时候在特定的时间地点想到的东西现在却怎么也想不出来，这都是因为想象是意识变化的忠实反映的结果。

脑呼吸是用想象的力量来锻炼大脑的运动方法，同时也是通过变化后的大脑来净化意识的冥想方法。通过想象力先进行表面意识的净化，进而净化习惯和意识。这就是想象的力量，也是脑呼吸的力量。

父母应该注意监督、保证孩子养成正确的习惯。孩子的大脑像海绵一样，对于周围的能量有着极其敏感的反应，而且吸纳性特别强，能把父母的语言、思想、行为、感觉完全照样吸收。如果父母具备正确的价值观和健康的信念，孩子的脑波就会非常稳定，反之如果父母左右动摇，信念不正，孩子的脑波就会显得非常不稳定和混乱。所以不管之前你有没有意识到，至少从这一刻开始，你应该有意识地检讨和修正自己的想法和感情，因为你的一言一行都会给孩子的大脑带来非常强烈的影响。

通过决心“成为孩子的老师”，你一定会对自身有更深刻的认识 and 了解。对自己有了正确的认识 and 了解，你的行动自然就会坚定不移。先了解了自身，进而才能把对自己的认识延展到对于人类的认识，那么你看待孩子的视角和对待孩子的气度就会比以前更加正确和宽容。

下定决心“成为孩子的老师”

父母真正应该考虑的不是“我应该教给孩子什么？”，而是“我怎样才能成为孩子的老师？”

即使将孩子交给外人培育，其内心世界也需要你来把握。孩子从外面学回来的东西只是“知识”，真正能够教授他们“精神”的人是父母。父母并不是只要有钱有势、学识渊博就会受人尊敬，真正优秀的父母应该是正直磊落、处世有原则的人。因为只有这样的父母才能像镜子一样，让孩子有正确效仿的榜样。

要想成为懂得人生哲学的父母并不是件困难得让人头疼的事情。我们已经拥有人类共有的宏大高尚的哲学——那就是“弘益”精神。“弘益”能使人具有宽广的胸怀和气度。应该让孩子明白，学习的目的不是为了比别人过更优越的物质生活，而是为了使自己和别人都受益。人的大脑本来的生理构造就是在人与人和平相处、做于人有益事情的时候才能分泌出更多的有益的荷尔蒙。

每个人的大脑都有无限的潜在能力，但对狭隘自私的人的大脑来说，其使用率连3%都达不到。如果孩子的梦想是当医生，那你就应该经常对他说“你以后一定会成为一个很优秀的医生的”。在孩子的大脑中种下这个信念，剩下的事情就交给他的的大脑去完成吧。

为了把孩子培养成大脑的主人，要相信孩子的大脑是一个完整的客观存在。也就是说承认孩子是一个独立的人性个体，其具有无限的可能性和潜在力。

知心导读

思考是金，思考是创造力的源泉。创新是民族的灵魂。学习知识要思考，发明创造要思考，完善人生也需要思考。凡是有思考能力的孩子，求知欲望就愈强，学习能力就愈强，创造力就愈强，终生学习的能力也就愈强。所以我们要尊重孩子，要让孩子成为自己大脑真正的主人，还给孩子一个思考的世界。

但是，有些做父母的往往把自己的思想强加在孩子的大脑中，在对待孩子的事情上常常是“帮你没商量”。家长们对设计孩子的未来兴致勃勃，喜欢主观地为孩子作决定，比如就拿孩子上兴趣班来说吧，有的家长常常“自作主张”为孩子报名上各种兴趣班。家长替孩子着急，替孩子花钱，替孩子受累，结果往往事与愿违，孩子一点也不愿意领家长这个情，因为孩子这方面的兴趣一点都没有。孩子非但不领情，反而感觉被爱得“死去活来”，觉得苦不堪言。还有许多父母把孩子当成了为实现自己未能实现的梦想的工具，要求孩子为父母争面子，满足自己的虚荣心，于是，一味地要求孩子，强迫孩子，不尊重孩子。殊不知，这也是对孩子心灵的一种摧残。孩子的生命是为了本身的目的而存在，父母只是陪着孩子走一段路程而已。

我们“望子成龙”，但不能“逼子成龙”。让孩子从小树立理想，但不是非要逼迫孩子去考高分、去考大学，甚至剥夺孩子玩耍的权利。如果孩子每天生活在重压之下，就会使本来活泼聪颖的天性变得郁郁寡欢，对学习失去兴趣，对生活失去信心。就像德国诗人海涅所说：“即便种下的是龙种，收获的也可能是跳蚤。”

应该尊重孩子自己的兴趣爱好，因势利导地引导孩子去追求自己的目标、实现自己的理想。不要总和别人家的孩子比，每一个孩子都有自己个性。你的孩子和别人的孩子是不同的，就像天下没有一

模一样的树叶一样，人间也没有一模一样的孩子。教育的目的，在于让不同孩子的潜能最大限度地发挥出来。孩子接受教育的目的也是寻找“最真实的自己”。不必总让自己的孩子与别人家的孩子竞争。应该教育孩子把注意力集中在自己的身上，因为只有孩子自己才是大脑的真正主人，而不是总在听干扰信息的大脑的奴隶。让你自己的孩子的明天比今天更棒吧！

每位父母都爱自己的孩子，但有的父母根本不知道该如何爱孩子。他们拼命地去为孩子构筑一切，不管孩子需要不需要，喜欢不喜欢，无情地把他们和大自然分开，无情地剥夺了孩子玩耍和自己选择喜爱事物的权利。

孩子固然是父母的孩子，但做父母的首先应该明白孩子是一个独立的、有自己爱好的个体。我们塑造孩子，但不能牺牲孩子的天真和童年的乐趣，不能以大人的认识和感觉为标准限定孩子，去做孩子大脑的主宰者。应该让孩子玩泥巴，淌小溪，趴在地上兴致勃勃地看蚂蚁搬家，和小伙伴一起磕磕碰碰，甚至擦破块皮，四处发现“新大陆”。孩子的行为可以引导，但童趣、童真不能被剥夺，童心不能被践踏。

而且，孩子在尽情地玩耍时，可以唤醒大脑全部的知觉、激活脑细胞的信息交流、清除大脑中不良的信息、使大脑机能统一；可以改善孩子缺乏耐心、做事散漫、不专心等问题，缓解和父母抵触的情绪。通过“脑呼吸”训练，可以使孩子的大脑处于一种平和、愉悦并富于创造性的状态，注意力、精力更集中，能充分发挥想象力，形成持久力，也有助于培养孩子专注、有爱心、真诚的品行，有利于大脑的进一步开发。

有关专家做过调查，人与人相比，聪明的程度相差不是很大，但如果专心的程度不同，取得的成绩却大不一样。凡是做事专心的人，往往成绩卓著；而时时分心的人，终究得不到满意的结果。人的思维是了不起的，只要专注于某一件事情，那就一定会做出使自己感到吃惊的成绩来。

然而，据报道，现在许多孩子的注意力却正在逐渐下降，甚至严重影响到孩子的学习和老师的教学。孩子不能集中精力的原因是多方面的，其中一个最重要的原因是孩子与父母的交流沟通存在障碍。我们成年人不应总站着居高临下地训斥孩子，而要蹲下身来和孩子站在同一高度。用孩子的眼光看世界，才能真正了解孩子。要想和孩子有共同感情，就要和孩子交朋友，建立一种完全平等的朋友似的关系。如果父母与孩子之间平等地交谈，父母得到的是生命的信息，而孩子得到的是人的自信。这种平等，是心理上的平等，它让一个孩子从小体味到人的尊严。父母的倾听，会使孩子从小就能以平等与尊重的心态与他人建立联系，会使孩子觉得自己很重要，有利于孩子学会独立思考，从而激发孩子的潜能。

另外，在本章里，李博士也介绍了如何通过“脑呼吸”运动，针对不同孩子的用脑习惯进行左右脑转换使用的训练和游戏，来帮助孩子恢复并激活左右脑，使它们同步发展，达到左右脑机能的均衡，并调整在发育过程中产生障碍的孩子的大脑能量系统，改善大脑环境，使孩子的大脑潜能无限地开发，从而使孩子的集中力、记忆力、想象力、创造力等得到更进一步地均衡发展和提高，使智商指数也得到相应地提高。

通过分析七种引起孩子注意力不集中的原因，分别给予了有针对性且简单易学的方法——以大脑为基础进行的脑呼吸训练。经常进行这种思维训练，非常有利于开发人的大脑。虽然“脑呼吸”不是直接教授学习的方法，但却提供了孩子最好的大脑环境，去引导孩子如何集中注意力，发挥各种大脑机能，从而提高学习效果和学习效率。

让我们去尊重孩子，发现孩子的闪光之处，帮助孩子发挥出他们自身的潜能，让每一个孩子都有一

个成功的人生。

----- “知心姐姐” 卢勤

首先我想问大家几个问题。大家是否承认孩子是一个独立的个体？是否承认孩子的大脑

是有跟各位一样的具有能够思考、判断、感觉的特性并且是发育完整的构造体这个事实？大脑分明是孩子自己的，但是大部分的孩子却都不是自己大脑的主人。在家里父母是孩子大脑的主人，在学校老师是孩子大脑的主人，在各种补习班课外辅导老师又成为了孩子大脑的主人。孩子的大脑持续不断地受到他人的影响，总是根据别人的要求进行活动，长此以往，孩子大脑所固有的那些“光环”就会渐渐消失。

要想成为大脑的主人，首先需要知道什么样的信息正在支配自己的大脑。人的大脑会不自觉地在没经主人允许的情况下接受许多信息。这些信息会在人进行思考的时候频繁地产生障碍，影响人的判断。比如会有“上次也这么做了，但是不行”等类似的干扰。

在冥想的时候要求大脑“经常保持清醒”的用意也就是，除了提醒自己时刻谨记目标以外，千万不要成为各种无用信息的奴隶。举例来说，如果确立的人生目标为“弘益人间”，那么很简单，只要把对这个目标有益的信息拿来使用即可，没用的都可以置之不理。但是如果没有一个明确的目标，就只会不断地跟着别人去做，终其一生去羡慕那些拥有丰富知识、拥有很多财富的人，而把自己的大脑扔到一边。如果不能把注意力集中在自己身上，这样的事情就会很容易发生。

各位也应该仔细思考一下，在不知不觉间对孩子所说的“只要这样做的话就能成功”、“只有这样才能幸福”等如同洗脑一样的言论是否真是各位自己做出的判断和总结。其实仔细想想，与其说这些想法是各位自己的结论，倒不如说更多的是从自己的父母那里继承来的，或者来自社会的固有观念、宗教的影响以及过去的经历经验，还有可能是因为在乎别人的想法、看法而做出的选择。

要使孩子成为自己大脑的主人，一定要相信孩子的大脑是完整的个体。也就是说承认孩子是一个独立的人格个体，具有无穷无尽的潜在能力。

另外还要承认不是只有学习成绩优秀的孩子才是可爱及有能力的，所有的孩子都一样美丽可爱，每个孩子都有自己可以骄傲的能力和才能。

多数人都或多或少地受到不正确的价值观及不良信息的影响。

在人与人的交往中所受到的伤害，即与父母、兄弟姐妹、朋友的交往中受到的伤害，有时候会影响人的一生。

但即使是在同样受到伤害的情况下，有的人会一直耿耿于怀，有的人则会潇洒地选择放弃。

前者是大脑的奴隶，后者则是大脑的主人。能做大脑主人的人不会受不良信息的影响，在任何时候都会选择那些能给自己带来力量的信息。

我们一定要在谁才是大脑的主人这一问题上明确自己的立场。

就像在训练马和狗的时候告诉它们谁才是它们的主人一样，对自己的大脑也要明确地告诉它谁才是它的主人，同时对自己的感情和身体也要告诉它们谁才是它们的主人。“大脑不是自我，要受自我支配”这样的宣言非常重要。如果大脑受自我所支配，那么在大脑中存在的各种思想和感情当然也会受自我支配。这里需要解决的就是思想和感情由谁管理、支配的问题。

下面的话非常重要，为了能在大脑中留下印象，请大家仔细揣摩。

“大脑不是自我，要受自我支配。”

“感情不是自我，要受自我支配。”

“思想不是自我，要受自我支配。”

“身体不是自我，要受自我支配。”

在进行“大脑受自我支配”这样的自省时，人会摆脱大脑的奴役，重新成为大脑真正的主人。同时再也不会受到大脑中不良信息的影响，并会产生信息调节的能力。

我认为应该把培养孩子成为自己大脑的主人作为教育的目标来进行思考。

大脑的主人具有选择并创造信息的权利，同时也负有对大脑健康及人生幸福的责任。

现在学校的所有教育基准正在从孩子，或者说从学习的人那里转向向学校、教师以及行政人员看齐。教授方式也不再考虑学生个人的实际情况，而是侧重于灌输一般性的知识。这种情况在家庭当中也有所发生。父母无视孩子的好恶、兴趣、擅长，只是按照“其他人做了，自己的孩子也要做”这样的逻辑而使孩子的大脑过度负荷。同时只以分数为依据进行竞争的内外环境也完全影响了孩子大脑的自由成长。

“成绩不好就不能得到父母的宠爱”，这种思想对孩子来说是最大的危险信息。当人类最基本的生理要求和对安全的要求得到满足以后，人们才能产生想要得到别人称赞和认可的欲望。即使没有父母的要求，在孩子的内心当中也有一种不满足现状、想要不断上进和实现自我的潜在欲望。因此父母应该耐心等待时机，并提供多样的机会让孩子的这种本能和欲求能够自然健康地进发。

不要因为学习成绩不好而剥夺孩子玩耍的权利，应该让孩子做能够使他快乐的事情，无论是唱歌、跳舞还是运动什么都好，总之最重要的是能让他彻底地得到快乐。人脑中的 140 亿个脑细胞中潜在着无穷的才能和潜质，只要能发现自己感兴趣的事情并且尽情去享受它，无论是谁都能够发挥超人的能力。

5 年前在联合国进行讲演的时候，各界代表向我提出了下面 3 个问题：

第一，怎么样才能使人生幸福圆满？

第二，怎么样才能解决各种宗教间的矛盾？

第三，怎么样才能与地球的环境和谐共处？

向我提问的这些人都是在世界范围内得到认可的教育、环境、宗教等各个领域的专家。事实上在他们向我提问的时候也流露出根本不相信我能说出解答方案的神情。我耐心地等待他们提完问题后只说了一句话：“大家的问题太简单了，能不能提点儿有难度的？”

所有人的眼睛都瞪圆了。

我对大家说，所有问题的答案都是同一个，那就是“尽情玩耍。”

首先要和自己玩耍。人们都不善于和自己游戏，也不知道和自己玩耍游戏的方法。与此类似，宗教和宗教间不能相互共处，人类与地球环境也不能建立和谐的关系。

那么怎样做才能与自身或者邻居很好地交流、玩耍呢？首先最需要的是要尊重对方。因为不懂得尊重，所以才不能友好地交流。宗教也是如此。彼此不能互相尊重，所以不能很好地沟通交流，才会产生矛盾。对地球也是如此。地球和我们人类一样，也是一个有机的生命体。就像尊重自己一样，人类也应该尊重地球。不尊重对方、不能和对方很好地交流玩耍的原因是因为人的大脑中存在阻止交流的不良信息。跟友好和平的信息相比，人的大脑中更多的是一些自私利己的信息。

我们有必要对大脑中的信息进行一下检索。多数人所具有的信息大都是陈旧、缺乏创造性并且是不太友善的，因此总是发生各种分歧和冲突。希望各位能够冷静仔细地省察一下自己的内心（自身所具有的信息），你会发现其中有许多没有经过自己允许而进来的信息。就好像自己的电脑被不认识的人偷偷地输入了一些信息一样，你不自觉地被这些信息所左右，心情自然不会很好。

为了使人的大脑能够随时保持平和、清新并充满创造性，需要按下面的 5 个步骤做：第一步，唤醒身体和大脑全部的知觉。第二步，激活脑细胞间的信息交流，使大脑变得更加“柔软”。第三步，清除大脑中不良的信息和观念。第四步，通过连接左脑和右脑使分离的大脑机能统一。第五步是“成为大脑的主人”。这样做就会使大脑变得清新、平和并充满创造性。以上 5 个步骤很自然地构成了脑呼吸训练项目的主体。但是对于孩子来说，有一个更简单的跨越这 5 个步骤的好方法，那就是“让孩子尽情地玩耍”。

许多父母对自己的孩子做事散漫、不够真诚、没有持久力等问题非常担心。我认为这些问题都是由于不能尽情玩耍而产生的“病”。为了培养学习的耐力和提高精神集中能力需要让孩子尽情玩耍。无论对什么问题，只有通过集中精神并使其和自己的身心融合才能想出解决办法，也才能有对大脑的进一步开发，并且因为精神集中还会产生去挑战其他事情的欲望。

孩子都渴望能够尽情玩耍，但是父母却总是让孩子照着书本背背写写，长此以往就会使孩子在各种不良信息的影响下产生和父母相抵触的情绪。

为了培养孩子成为大脑的主人，需要找到最能够使孩子集中精神的事情，然后尽全力使孩子投入其中。同时，不要因为孩子犯了相同的错误就埋怨责怪他，这样只会加深孩子的失败感和挫折感，使其觉得自己低人一等。

孩子可能喜欢烹饪，也可能对组装各种物品感兴趣。这也就是说孩子可能在读、写、记、算这种传统教科书式的学习中提不起精神，但在日常生活中有很多事情可能会让他集中精神并发挥想象力。持久、韧劲、耐心、真诚等品性及生活态度是在能集中精神做好事情的过程中逐渐形成的。与只是让孩子多学一门课程、多背一点“知识”相比，培养这种积极的生活态度对孩子来说是更有意义的事情，而且这才是父母对孩子所应进行的最珍贵、最理想的家庭教育。

不知道各位是否听说过脑基础教育？

从字面理解，脑基础教育是以大脑为基础的教育。学生各自都与自己的大脑保持同步，给大脑提供足够宽裕的环境，使大脑整体得到激活（活性化），这样无论是谁都能发挥出优秀的学习能力和令人吃惊的创造力及想象力。多数人都认为学习、思考、创造等精神活动只是在大脑里发生的活动，事实上这些都是大脑在同全身其他各器官的相互作用下产生的。

所以，为了激活大脑的机能，经常“运动”身体是非常重要的。身体的运动可以促进神经细胞的生成。随着细胞网络的增加，大脑中知识性的程序就会变得更加高级。身体活动还可以激活连接全身的神经回路，唤醒并提高人的学习能力。

教师和家长对大脑机能及其重要性的认识非常重要。大脑会受环境的影响而不断地成长，人在在各种各样的环境中不断积累大量不同的经验会使其变得更加发达。就好像学习钢琴的孩子们的大脑对音律的把握要比没学过音乐的孩子更细腻；而经常旅行的孩子对外部多样的刺激会有更加迅速的行动直觉。

柏克莱加州大学神经心理学院的研究人员以刚刚脱离母乳喂养的小老鼠为对象，做了有关“乏味无聊对于大脑的影响”研究。结果小老鼠在一个非常单调的环境中仅仅过了4天，就看出它们发生了精神上的退化现象。与此类似，人越是年幼的时候就越容易受到环境的影响支配。在每天一起来就开始上课、放学后接受课外辅导、回家后还要继续补习的单调生活中，人的大脑很容易感到疲劳。

孩子的大脑拥有超出父母想象很多倍的潜在能力。为了不让孩子的潜能由于父母的过度“保护”而连发挥的机会都没有的情况出现，父母应该尽量让孩子做其感兴趣的事情，使其能够体验多样的生活。在孩提时期能够多看、多听、多尝试，对孩子来说就是最好的事情。

在最近的一篇报告中有这样一则消息，世界范围内正经历着左脑型学校和右脑型孩子间的冲突。教师们都说孩子们的注意力正在逐年下降，不能进行正常的教学。孩子们则说听不进去老师讲课的内容，每天得到的只是压力。教育学者认为这是由于教师和学生的用脑习惯不同而引起的问题。孩子的思考和行为方式由于影像媒体的发展而逐渐倾向于视觉化，而教师和学校（制度）却跟不上这种趋势。

所有问题的核心都在大脑当中。既然脑中有疑问，那么答案也必然在脑中。

在欧美等教育先进的国家中正在逐渐把关心的焦点转移到“孩子的大脑”上来。与之相似，对以大脑为基础所进行的脑呼吸训练的关注，也是为了引导孩子集中注意力以提高其学习效果。脑呼吸虽然不是直接教授学习的方法，但却能够提供使孩子集中精力学习的最好的大脑环境。

访问实录

脑呼吸可以恢复左右脑的均衡”

美国内华达州州立大学人类学系 Geoffrey K. Leigh 教授

美国内华达州的州立大学因为把脑呼吸用于公共教育而受到瞩目。该校的 Geoffrey K. Leigh 教授正在进行儿童能量场的研究。1998 年开始对脑呼吸训练项目产生兴趣，此后一直从事相关的工作。

在 2004 年 7 月于韩国汉城召开的“国际脑呼吸座谈会”上，Geoffrey K. Leigh 教授作了“美国公共教育单位进行脑呼吸训练的效果”专题演讲，受到与会者的关注。下面是 Leigh 教授的访谈录。

美国的公共教育在用什么方法进行脑呼吸的训练？

我们以位于美国拉斯维加斯的两所小学的学生为对象进行了脑呼吸训练，主要有以下 3 个内容：提高脑活性化并能唤醒大脑的体操（Wake-Up Gym），提高注意力的能量集中训练（Energy Focusing），以及由能对脑产生积极刺激的游戏和运动组成的 Brain Building。一般每周 1~2 次，每次 10~15 分钟。

脑呼吸训练会对孩子产生什么样的影响？

我对于脑呼吸训练的学习效果印象特别深刻。我觉得可以充分利用它，把它作为特别好的教育方法来实施。根据我的研究结果，脑呼吸对于孩子会产生特别积极的影响，比如说，我对参加脑呼吸夏令营的孩子们进行了调查，他们每周进行 3 次训练，每次 50 分钟。结果表明，他们进行训练的时间越长，能量场就越大，学习氛围就越容易形成。这项调查结果已经作为特别专题登上了拉斯维加斯日刊。

能不能具体说明一下脑呼吸练习的过程？

每天早上把孩子们集中到操场上，先让他们练习前面说过的唤醒大脑的体操（Wake-Up Gym），最后以用手指环绕托头的动作结束体操。孩子们很喜欢，即使在上课的时候也经常做这项体操。有一天我问一个孩子：“你知道为什么骑自行车的时候要带头盔吗？”他居然很自然地回答道：“因为大脑控制着我的全身。”这让我非常惊讶，不用别人指点，他自己已经明白了脑的重要性。

在能量集中训练（Energy Focusing）中，孩子们都练习冥想，感知同班小伙伴的状态。这项训练结束以后会明显感觉到孩子们变得非常开朗和自信。

有很多能对脑产生积极刺激的游戏和运动，比如让孩子们把自己感知到的能量以图画的形式画出来，再比如让孩子们随着节奏感很强的音乐舞动身体等等。在这项训练中老师们也很愉快。目前的教育方式都是以思考和想法为中心的左脑方式，右脑处于闲置乃至麻痹状态。对孩子进行音乐美术等训练来开发右脑，可以使左右脑的机能统一。结果表明，孩子们的学习能力有了持续的增强。

脑呼吸训练的效率是怎样体现的？

我们分别对进行过和没进行过脑呼吸训练的孩子做了问卷调查。结果表明，进行过脑呼吸训练的孩子们的集中力有了提高，变得冷静自信，身体也变得柔软，力量增强。

用 GVD 来测定学生的能量场。结果显示，脑呼吸训练后孩子们的能量场更加均衡和发达。

二年级学生的阅读能力测试成绩十分优秀，这说明他们的记忆力得到很大的增强；接受脑呼吸训练的

一年级某班级被选为全校最有创意班级，这说明脑呼吸训练在提高创意力方面的作用。

此外，孩子们还经常说“我要尊重长辈”“心里变得温暖，觉得有感激的想法”。可以看出脑呼吸训练不仅能提高孩子们的学习能力，还对健康与能量场的均衡和发达有很好的效果。

对于脑呼吸在美国的公共教育中取得的良好效果您有什么看法？

对于美国小学教育中存在的问题，脑呼吸是很好的解决方法。一般情况下，测试孩子们的能量场会发现他们都处于完全向外界开放的状态。也就是他们的大脑完全不设防，既接受脑呼吸这样好的信息和能量，同时也接受不良环境和不正确的信息所带来的影响。

如今，美国的不良信息和环境太多了。如果任由不良影响充斥孩子的大脑，那么以后好的环境以及能量要想再进入就很难了。这是美国教育体系存在的问题。要想解决这些问题就非常需要有创造性的方法，而能最大限度地活大脑、调整身心状态的脑呼吸对于这些问题的解决是非常好的方法。

作为一个教育工作者你怎么看待孩子？

孩子刚出生的时候，他的能量场十分健康并且活力充沛，所以能非常自然地认知周围的情况，本能地保护自己并和父母交流。但是在成长过程中，随着身体的变化以及教育和社会氛围的影响，能量场逐渐减小。我们大人应该帮助孩子保持对自己的关爱和尊重，教给他们如何表现自己的生存之道。孩子通过脑呼吸中注意自身的训练以及表达自己感觉的训练，对于自身认知能力的提高有明显的的作用，并且能培养自发地选择及控制管理信息的能力，这是很惊人的一点。

今后的研究计划是什么？

为了把孩子培养成为大脑的主人，有必要对孩子的用脑习惯进行一下仔细的检查。就像生活中人们都习惯于使用左右手中的任何一只手一样，大脑也有被经常使用的一侧（左脑或右脑），换句话说，多数人都只是习惯于使用某一侧的大脑进行思考活动，即两侧大脑处于不均等的开发状态中。

具有创造性能力的思考方式一般被称为右脑非语言表达思考方式（感性直观思维），也

就是通过图形影像进行思考的意思。与之相反，总是需要语言介入表达的思考方式则是左脑表达方式，被称为左脑语言表达式思考方式（抽象概括思维）。但是不论做什么，只单纯使用右脑或者左脑都不能得到令人满意的结果。

艺术家也是如此，比如贝多芬，他为了能把在大脑右脑中浮现的音乐构想转换成卓越的乐章，需要用左脑的抽象概括思维进行无数次的短曲速写以进行构思。

多数伟大的艺术作品和学术研究成果都是在左脑与右脑均衡协调的作用下产生的。为了用语言或文字把在右脑中瞬间产生出的灵感表现出来，一定要有左脑的协助。低年级的孩子右脑比较发达，而中高年级的孩子受长期应试教育的影响，其思维方式多数都是偏左脑型思维方式。因此为了能够培养创造性的人才，我们有必要开始摸索左右脑整合教育的方法。

对于比较散漫的孩子来说，对他进行以图形影像为主的视觉化教育方式（右脑）要比以语言为中心说明为主的教育方式（左脑）更见成效，并且能提高孩子的注意力。右脑发达的孩子不喜欢用手一笔一笔地书写，或者一字一句地朗读。但是令人惊奇的是右脑型的孩子在翻看书本的时候，对其内容

具有超乎想象的记忆力，就像用相机拍照一样，会把相应内容以图形影像的方式保存在大脑中。

还有很多孩子不习惯静静地坐着学习，他们会不断地挪动身体，做出各种动作，这样反而能得到好的学习效果。虽然在父母的眼中看来，右脑型学生的学习态度好像不够端正，也不怎么努力，但是他们确实是在以自己的方式进行学习。这类孩子虽然想象力和创造力都非常突出，学习效果也很明显，但是可能缺乏逻辑判断能力 棠土 退嘉 溺敲苳浴？悸塹胶 拥挠媚韵肮撸 杂谟夷孕秃 永此担 肫惶晃兜嘏嘌 窃亩了倏然共蝗缚盟 且桓鲞忠桓鲞值厥於烈耘嘌 泐托浴M 览恚 杂谧竽 孕秃 永此道 猛夹斡跋裕伎嫉姆绞交岫运 乃俟斂 镗 ?/p>

仔细研究孩子的用脑习惯，对左脑型孩子利用右脑型孩子的优点、右脑型孩子利用左脑型孩子的优点进行提高训练，以使两侧大脑都能够得到均衡发展，这才是我们思考的重点。右脑型孩子在上语文课时可能经常出现走神儿犯困的情况，但是在上绘画课的时候可能会精神高度集中，甚至达到忘记时间的程度。

如果说左脑是用语言思考的话，右脑就是用图形思考。如果说左脑是主管语言、逻辑、分析的思维，右脑就是主管视觉、空间、感知的思维。

当然不能说左脑和右脑是完全独立的个体。左脑和右脑是由叫做胼胝体的神经纤维体所连接并进行交流的，真正的创造力是通过两侧大脑的综合作用产生的。

父母为了激活孩子的大脑，应该注意观察他们的用脑习惯，有必要随时进行左右脑转换使用的训练。

对于右脑型的孩子，要通过让其用语言或文字把头脑中的影像表达出来，或者提出一个问题让他持续不断地进行思考。这种以左脑为主的训练方式能让孩子的两侧大脑得到均衡的发展。而对于左脑型的孩子则需要让其进行以右脑为主的思考方式的训练，比如让他用图形影像的方式把自己的想法（逻辑思考）表现出来等。能够培养右脑使用习惯的方法很多，比如听音乐、画画、摄影，甚至叠纸游戏等等。在买来新的电脑或手机后，在不翻看使用说明的前提下，进行各种功能的摸索试验也是非常有趣并且是行之有效的方法。

除此之外，还可以与孩子围坐在一起做本书后面的彩色卡片游戏。可能刚开始的时候猜对的概率不超过 10%，但是随着反复的练习，你会吃惊地发现猜对概率上升的幅度非常惊人。

孩子的大脑神经体系与大人不同，他们的大脑神经体系在运行过程中具有高度的自我调节能力，可以自己进行构造调整及机能转化。对电视、广播以及网络上的信息，现在孩子的大脑不经过任何过滤就会接受，还会主动地向这些“刺激和噪音”所妥协。因此他们具有能瞬间保存大量信息（转化成图像）的优秀的影像能力，同时也会因为大量信息的作用呈现注意力不够集中、比较散漫的现象。这样的孩子可能在做作业、准备学习用品等琐碎的日常小事上提不起任何精神，但是对新奇的事情则会有百分之百的好奇心和求知欲。

举个有代表性的例子，在进行 HSP 训练的过程当中，就有一些患有 ADHD（Attention Deficit Hyperactivity Disorder：多动症）的孩子得到治愈。这样的（行动散漫）孩子大部分是前脑叶附近的脑神经系统较弱，因此应该发掘使其感兴趣的事情，让其埋头钻研。通过这个过程使左脑和右脑协调整合，使整个大脑受到共同的刺激，脑回路就能够变得通畅起来。

建议各位按照下面的集中精神能力测试对孩子的状态进行检测。孩子活泼好动、性格散漫是正常的事情，但是也有个别孩子的情况特别严重，严重到因他一人而使整个班级都无法进行正常的教学活动。

孩子不能集中精神有多方面的原因。其中最重要的是与父母间的交流有障碍。脑学科专家和教育学者提醒大家，孩子满 6 岁前是最重要的关键时期。这段时间内父母如果不能倾注全部爱心去关心并照顾孩子的话，孩子就会变得做事被动，逃避新鲜事物，并很容易出现注意力低下的问题。如果各位的孩子有与以上类似问题的话，应该从现在开始去帮助他们努力克服。

如果任由问题存在则会产生各种障碍，但是问题能得到及时克服的话，孩子一样会具有无限发展的可能性。不要因为孩子有许多问题而担心，这是因为人的大脑在有问题的時候往往会产生出各种创意，而创意或者说创造力正是在大脑为自己寻找解决问题的方法的过程中，以及在不断地纠正失误与战胜失败中产生出来的。

下面是脑呼吸指导教师以不能集中精力学习的孩子为对象诊断分析得到的资料。希望各位能够参考下面的各个事项，充分开动脑筋找出最适合自己孩子的方式。

注意力低下及多动症测试卷

多动症（ADHD）是一种由于大脑中负责集中精神的机能退化而产生的病症。患有这种病的孩子多数都表现为散漫，做事冲动，跟不上正常的学习进度，多话或者脑筋迟钝等等。而且还可能出现由于特别散漫而不宜于与其他孩子相处的情况。下面测试题中列举的现象如果有 6 个以上是在孩子 7 岁以前出现的，并且持续时间超过 6 个月的话，那么就可以确定孩子在适应能力等方面存在一定的障碍。

注意力低下型：

1. 在细节方面不能集中精神，学习、生活中经常由于注意力不集中而出现失误。（ ）
2. 在写作业或做游戏时不能持续保持注意力集中。（ ）
3. 别人说话的时候总是显得心不在焉，不能注意听别人说话。（ ）
4. 参加学校活动、做家务活或者写作业的时候不能按要求完成，而且不是由于有反抗情绪或者不能理解导致的。（ ）
5. 做题或者活动的时候系统组织能力较弱。（ ）
6. 对于需要在精神上持续努力才能完成的事情如听课、写作业等具有抵触情绪，不愿去做。（ ）
7. 经常弄丢一些学习用品，如课本、铅笔、橡皮等。（ ）
8. 经常由于一些与自己无关的外部刺激而注意分散力。（ ）

9. 经常忘记每天都应进行的日常活动。()

多动症：

1. 很难持续安静坐着，手脚总是乱动，身体也扭来扭去。()

2. 在教室或者其他有座椅的场所中不能安坐，总是到处乱跑。()

3. 在本来应该表现得安静规矩的情况下乱蹦乱跳或者总是做小动作，在青少年或者成年人身上则表现为坐立不安。()

4. 闲暇玩耍的时候很容易兴奋不能安静下来。()

5. 好像身上带着发动机似的一刻也不能安静，不停地乱跑乱跳。()

6. 话特别多。()

7. 还没等别人问完问题，就迫不及待地说出答案。()

8. 在需要按顺序进行活动的时候如排队等等，不能安心等待排到自己的时候。()

9. 总是妨碍或者打扰别人，在别人谈话或者做游戏的时候插话或者干扰。()

学习时间和学习量是否过多？

孩子的学习计划及目标应是孩子根据自身的实际能力制定的，父母应该提供必要的帮助，帮助他们达成目标。在学习的时候，要逐渐诱导和培养孩子的兴趣，让他自己解决问题。如果精力不能集中，那么在开始的时候就可以按 2~3 分钟、10~15 分钟、20~30 分钟这样的进度逐渐增加学习时间。另外，在增加学习量的同时需要让孩子具有明确的目标意识，尽可能地帮助孩子把未来的理想和当前的学习联系到一棣 H 纒 踊姑挥幸桓雒魅返睦硃肱勘甌幕埃 皇钡匕涯盖椎娜松 蜗豚蹈 犹 彩遣淮 淼难 瘰 D 盖椎拿蜗胧窃跹 模 耸迪置蜗胧侨绾巫急傅模 颜庀 瓜指 邮呛芎玫姆椒 ?/p>
上一页 [返回目录] 下一页

你可以这样说：“妈妈 20 年后想成为……，现在正为此做各种准备，比如……。”

体质是否很弱？

抬头挺胸，保持“正襟危坐”的姿势如果坚持不到 5 分钟的话，建议通过本书原则 6 中教授的方法对这些孩子进行培养持久耐力和体力的训练。坐在桌子旁进行学习也是需要必备

的体力。身体较弱的孩子即使长时间坐在书桌前，注意力集中的时间也很短。

是否由于考试及成绩而感受到压力？

与其批评孩子不足的方面，不如表扬孩子做得好的方面。

如果 20 道题中有 4 道错了的话，不要说“竟然错了 4 道！下次注意啊！知道吗？”而应该用“对了 16 道呀！真不错！下次肯定能做得更好。”这样的话来真心地激励孩子。由于父母的态度和教育方法的不同，结果也会截然不同。

学习方法是否存在问题？

进入小学高年级，由于学习内容的增加，需要有更好的学习方法。没有任何好方法，只是无条件地增加学习的时间，效率将会很低。有一种可以在短时间内提高学习效率的方法建议试用：讲课结束后，学生可利用 5 分钟的时间进行复习。在 5 分钟的时间内对学过的内容进行过电影式的复习，可以起到整理核心内容的效果。这其实是利用大脑多样的感觉器官对信息进行保存的方式，通过这种方式可以达到长久记忆的目的（原则 7 中的屏幕复习法）。

学习环境是否存在问题？

帮助孩子抵制周围嘈杂环境的影响，提高集中精神的能力。如果是高年级的孩子只要熟练地进行脑呼吸就能达到这一目的。因为通过脑呼吸，任何时候人都能进入非常集中的状态。

有没有什么情绪上的问题？

孩子从学校回来，不要立刻就命令他“做作业 / 去培训班”等等，而是要先观察孩子的脸色。看看他是不是和同学打架了？是不是有学习压力了？如果发现他情绪不安，就暂且不提学习的事，先让他安定舒适地休息一下，或者和他好好交流一下，有时候还需要妈妈的“医手”的帮助。

孩子感兴趣的科目是什么？

放学后先让孩子做他喜欢科目的鬻禡蚌吒行已さ氛虑楞： 幽呐率侵蝗 昧艘坏愕愠杉丁脖鹭
思芭庇枰员砾毓圃藁 2 灰 P 暮 邮遣皇峭嫫氛奔涮 嗜M螯 2 皇茄 暗姆匆宕剩 鹳 螯S 蜗
凡皇茄 暗乃枷女去健 6 杂诤 永此担 蜗肥橛礞恢盅 埃 蜗房梢耘嘌 纳缙嶙裕 铨梢源俳
铀 南肿罇 ?/p>

如果孩子痴迷于电子游戏或者网络游戏，父母不妨用下面的方式试一试。让他尽情地玩，想玩到什么时候就玩到什么时候。如果他正处在等级升级的阶段，适时地夸奖他，甚至可以帮他收集新游戏信息，在特别需要的情况下还可以允许他几天不上学专心在家玩游戏。在父母的这种绝对支持下，孩子用不了几天，最多一周就会自己做出选择。如果孩子还是很热衷游戏，丝毫不觉得疲惫，那也不需要担心，孩子也许有这方面的天分，可以有意识地向适合他个性的方面培养他。

小时候在大脑发育过程中产生障碍的孩子也可以通过脑呼吸的训练达到调整大脑能量系统、尽可能地改善大脑环境的目的。多数人对大脑都有一种固定模式的观念，那就是认为不能改变大脑状态，因为大脑状态是自身力量也无法改变的一种自然存在。特别是大人更是认为大脑的状态异常稳固，不可能改变，所以很容易放弃。其实通过脑呼吸的系统训练完全可以打破先天遗传因素的限制，使人的大脑潜能得到无限地开发。

举个例子。

在大脑中有专门负责传达兴奋感觉的脑神经细胞突触（Synapse）。人使用大脑的频率越高，脑神经传达活动越活跃，形成传送回路（线路）的神经细胞的分支就会越长越多，回路就会越通畅。与此相反，用脑少或不用脑，形成传送回路的神经细胞则会慢慢变少，回路就会逐渐堵塞起来。而当用脑频率重新增高时又会刺激大脑产生新的神经细胞突触。简言之，就是大脑越用越发达，如果总不使用就会慢慢退化。在这里需要提醒各位的是，通过人类自己的意志是完全有能力改变大脑回路状态的。

脑呼吸训练是一种不用区分大人和孩子的积极的大脑运动方式。它能够充分矫正不良用脑习惯，使大脑两侧均衡发展。要想整个身体都能均衡地发展是一个比较困难的事情，与此相同，大脑在形成的过程中也会由于各种情况而发育失常，所以我们应该尽可能地想办法使大脑不好的部分能够得到改善。

引起大脑发育不良，甚至部分萎缩的原因是多种多样的。可能在出生过程中由于人工生产使用手术器械，或者经历过可怕的冲击都会对大脑产生不利的影晌。更多的则是由于习惯性的紧张和情绪型的问题所导致的。经常生活在压力之下，饱受各种刺激的煎熬，大脑就会慢慢变得萎缩，进而僵化，逐渐失去应有的作用。

为了使僵化的大脑能够变得“柔软”，恢复其应有的功能，需要在大脑中集中意识，进行“能量呼吸”运动。所谓“能使以血脉流动为代表的真气”能够在体内自然顺畅地循环的脑呼吸训练是通过意识的集中把宇宙生命的能量唤醒，使其充入到大脑中的活动。进入到大脑中的宇宙能量可以把细胞一个一个地激活，并使其充满活力。换句话说，就是会促进大脑的膨胀与收缩，增加脑部细胞的运动，使发育不良的大脑能够得到改善。左脑型或右脑型的孩子在这门课程的训练下，可以同时激活大脑两侧，使它们一起得到同步开发。随着左脑和右脑的均衡发展，在集中力和记忆力得到提高的同时，创造力也会得到恢复，智商指数也会相应提高。

所以从现在开始希望各位都能够从以前的不良用脑习惯中摆脱出来，以大脑主人的身份爱惜并管理大脑。

大脑的均衡训练

如果能够经常把大脑拿出来，给它做按摩的话，那么治疗大脑疾病，使其保持健康将会是一件非常简单的事情。当然，所有人都知道这是不可能完成的任务。但是如果使用“传说中”的“真气”的话，那想什么时候给大脑做按摩都是可能的。“通过气机能量感觉大脑”就是利用集中力和想象力对自己的大脑进行抚摸、揉搓、按摩，使大脑得到矫正的一种方法。如果大脑构造改变的话，大脑的外形也会改变，进而身体和内心都会完整地得到改变。通过原则 1 中“手部触觉感知”的训练，手部的感觉变得敏感以后，可接着进行下面的练习。

1. 接着“手部触觉感知”训练开始做。
2. 两手抬高过头顶，手与头间距离约为 3~4 厘米，手心向着头部。
3. 把在手上感觉到的能量逐渐转移到脑部。
4. 感觉到脑部的能量后，反复开合双手，增强气感。
5. 把双手分别想象成左、右大脑，随着双手开合运动，左右大脑也跟着进行运动。

6. 仔细体会这种感觉，集中精神，持续进行上述动作。

7. 随着手与脑部间的感觉加强，可逐渐增加动作的幅度。

8. 感觉到褶皱变形的部分，就有意识地摆正抚平；感觉到僵硬的部分，就轻轻揉搓使其变软。

9. 约3分钟后，快速揉搓双手使其变热，然后按摩两臂和双腿，让精气（能量）在身体中持续不断地进行流动。古时候先人通过在医疗实践中的不断探索发现人体中存在着气血运行的通道，这就是经络。经络分布于全身的各个部位，是人体阴阳、气血运行以及诊脉的通道。而经穴存在于经络的关键部位，是保存能量的地方。在东方医学中的针灸疗法就是利用针或灸在相应的穴位上进行疾病的治疗，因此经穴也被称为“灸点”。通过各个经穴的状态可以诊断出在经络中循环的能量是否出现问题，并可通过相应的穴位进行治疗，以调节身体机能，使身体恢复到正常状态。

通过对脑部经络的按摩可以起到提神醒脑的作用。下面首先介绍几个对大脑有重要作用的穴位的位置。

百会：位于双耳上侧连线与眉心向上延长线的交点。百会取意为百条经脉汇聚之处。当百会穴的气感得到恢复后就能够接受天地自然间的精气，所以也被称为大天门（天空之门）。

前庭：位于百会向下5厘米左右的地方。与百会相似也是易于接受天地精气的穴位，被称为小天门。

印堂：位于两眉之间的凹陷处。这个穴位的功能开发后可以产生透视功能，因此也被称为天目穴（天眼）。

眉间：位于两眼之间鼻梁上端的塌陷处。人体的主要穴位之一，传统武术中的要害部位。

太阳：位于眉稍和外眼角之间向后一寸凹陷处，按压人中穴、太阳穴可以起到消除头痛、提神醒脑的作用。

人中：位于上嘴唇与鼻子间的凹陷处。是一个重要的急救穴位。按压对于感冒所引起的鼻塞也有明显的疗效。

哑门：位于头部后正中线上第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处。

玉枕：在后脑的中线上向下有一突起处，玉枕穴位于从突起处向左右各2.5厘米左右的地方。

提神醒脑的经络按摩

大脑经络按摩对易于紧张的父母和应届考生具有特别疗效。在做重要事情之前抽点时间进行经络按摩，会使大脑变得非常清醒，而且注意力易于集中。如果实在抽不出时间，那么用手均匀地敲击头

部或者按摩太阳穴也是可以起到一些作用的。

1. 端坐椅上，或采取其他适合自身舒适的坐姿，摆正脊柱，双肩放松。
2. 双手摩擦生热，用食指或中指按压百会穴 7 次。动作要领：用指尖在百会穴画圈按压。
3. 从百会穴开始，按照前庭、印堂、眉间、太阳、人中、哑门、玉枕的顺序依次分别对各个穴位进行 7 次以上的按压。
4. 重复上述动作两次。
5. 结束动作的时候，先把双手摩擦生热，然后依次揉搓刚才刺激过的穴位。还可以顺使用双手按摩脸部，以达到美容的效果。

让孩子成为大脑的主人

孩子的大脑中有跟各位一样的具有能够思考、判断、感觉、成长的完整构造体。为了能使孩子成为自己大脑的主人，一定要相信孩子的大脑是完整的个体。这也就是说承认孩子是一个独立的人格个体，具有无穷无尽的潜在能力。

“大脑不是自我，要受自我支配”这样的宣言非常重要。如果大脑受我所支配，那么在大脑中存在的各种思想和感情当然也会受自我支配。

为了培养孩子成为大脑的主人，需要找到最能够使孩子集中精神的事情，然后尽全力使孩子能够投入其中。无论对裁次侍猓 挥型 ü 芯 癩 盅浜妥约早纳礲娜诤喜拍莛氩鼋饩霭旆 膊拍苡卸源竽缘慕 徊娇 乙蛭 窠 谢够帖 又粽狡淥 虑桐挠

为了成为大脑的主人需要注意自身的思想状态，要能够对自身的偏见和习惯进行反省。当把所有的精力都集中在自己身上的时候，就能发现自己拥有别人所无法比拟的长处。在这个时候才能真正成为自己大脑的主人，才能在生活中充满活力。

只要集中注意力感知自己的大脑，任何人都可以和自己的大脑对话。早上起床前先向自己的大脑问好，学习开始前或者吃饭前，给大脑“准备学习/吃饭了”的时间。这也是科学用脑的方法之一。

知心导读

大脑虽然被人的头骨覆盖着，使人们看不到、摸不着，但它却控制和管理着人的身体运动和精神世界。然而我们人类对自己大脑的利用率却极其地低，普通人对大脑的利用率只不过 2%~5%左右，就连世界上最伟大的科学家爱因斯坦对大脑的利用也不过 10%左右。对于人类来说，大脑就像一个神秘而智慧的巨人。它那无穷的潜力正等着人类去发掘和利用。

首先我们要把大脑看成是自己一个亲密无间的朋友。每天就像问候你身边的朋友一样向它问候。每当遇到难题或内心需要倾诉时，不要忘了和这个最忠诚的朋友对话，与它进行交流，和它一起去商

量、解决问题。这样对孩子而言，不仅可以锻炼他们独立思考和解决问题的能力，而且可以使他们按照自己的方式去认识世界、感知世界，从而提高表现力和创造力等多方面的能力。

培养孩子独立思考的能力，让孩子学会自己决定。在漫长的人生道路上，随时都要面临着各种选择。选择得正确，就会抓住机会，走向成功；稍一犹豫，机会就会与你擦肩而过。独立的思考和选择是一种能力，这种能力是从小培养的。

对于孩子的任何问题，不要马上给他提供正确的答案，而是鼓励他通过思考后自己找到答案。家长不要只做知识的传授者，而更要做培养孩子思考能力、整理能力和创造能力的引导者。让我们唤醒大脑的更多感觉，发掘出它的最大潜能吧！

无论什么事情，要首先感兴趣，觉得好奇才能去做。兴趣是一个人走进成功大门的钥匙。孩子不能成功，关键是他的兴趣能不能早一些被发现，而且被大人所关注。作为父母，不能只欣赏孩子的兴趣，还要善于发现孩子的兴趣，利用孩子的兴趣，引导孩子对不明白的东西自己去思考，自己寻找答案。这样才是孩子正确的学习方法。而大人对孩子进行的知识灌输方式只会让孩子被动地接受，失去了许多独立思考的机会和时间，也使孩子的理解能力和应用能力不能得以锻炼。

脑呼吸的 HSP 训练就是开发和利用大脑的一种全新行 姆椒 K 暮么 驮谟谒 芴岫呷说淖
饬 且淋 丛炆 夷茱銮咳说囊庵竞受孕拧?/p>

许多事实也证明了，孩子通过脑呼吸训练，感知大脑并且和大脑进行对话后，发现感觉的力量确实是巨大的。它使许多孩子发生了巨大的变化。幸福成功的人士都有一个共同点——感知力超常。感知力越强，能力就越强。感知力强的孩子，甚至能猜出别人还没有说出的话，就是我们经常所说的心灵感应能力。

----- “知心姐姐”卢勤

只要集中注意力感知自己的大脑，谁都可以和自己的大脑对话。早上起床前先向自己的大脑问好，学习开始前或者吃饭前，给大脑“准备学习/吃饭了”的时间。这也是科学用脑的方法之一。

要想灵活用脑首先要和大脑亲近起来。同人和人交往一样，只有与大脑多进行对话和交流才能很快熟悉大脑。和自己的大脑亲近之后慢慢地就会达到能感知大脑的阶段。为了让进行脑呼吸训练的孩子与自己的大脑亲近，我对他们进行了一项特殊的训练，那就是让他们想象自己的大脑中有一只只属于他们自己的“想象之鸟”。这样，孩子们遇到难题的时候就不会一味地向父母寻求解决方法，而是和自己大脑中的鸟商量并一起寻找解决办法。有人担心这样的话孩子会不会只是空想，这是过虑了。实践证明，通过与“想象之鸟”的对话训练，孩子们不但增强了表现力，解决问题的能力也变得很卓越。进行过训练的孩子和没有进行过训练的孩子相比，独立性和创造性有着非常显著的差异，这是因为进行训练的孩子们不再模仿和从属别人，而是能按照自己的方式来观察世界、感知世界，能自己思考、感知和判断。

这里我来介绍一个接受训练的孩子妈妈的真实经历。

我的儿子成云今年 8 岁，在上学之前没有接受过任何学习辅导。从上学的第一天起开始记日记，日记里的语法错误、错别字比比皆是。我征得了成云的同意，从他的日记中拿出来几篇在这里和大家分享。

4337 年（成云没用西纪，而是用的檀记。译者注：檀记是韩国特有的一种纪年法）

3月3日 星期三

爷爷来了。真好玩儿，有点儿累。

但还是觉得很有意思，但确实有点儿累。

然后过得很有意思，因为去了饭店。

然后笔筒摔碎了。

今天做的事情（成云日记中的项目列表）：

参加了入学典礼，好玩儿。

明天要做的事：

上学，勤奋上学。

3月5日 星期日

在车里睡着了……

早上和正奇玩儿，还吃了面条。

在车里爸爸一直放屁，嘭嘭嘭！

哈哈哈，真好玩儿。

3月7日 星期二

我成了最后一个到学校的人（迟到的意思）。

很难为情。

今天做的事：

最后一个。

明天要做的事：

不做最后一个。

这是成云开始写的日记。但是到了8月的时候，他的日记出现了特别大的变化。这种变化是从他
开始在大脑中养育“想象之鸟”开始的。

8月31日 星期二

题目：午饭

午饭时间到了，今天的主菜是明太鱼汤。

我以为明太鱼没有刺，所以要了很多。谁知道明太鱼的刺特别多，而且没有多少肉，今天不走运。

但是因为有了米饭和紫菜所以心情也不错。

9月2日 星期四

题目：阅读课

我们学习童谣了。学的是蜗牛和玉米爷爷还有月亮。

我觉得蜗牛那首最好玩儿。

那首童谣里太阳定时落山的地方最好玩儿。

我回家后也要自己写一首童谣，然后读给家里人听。

11月12日

题目：落叶飞舞

早上一边吃饭一边往外边看，看见鸟儿在飞。仔细一看，发现不是鸟儿而是树叶。

那树叶很像鸟儿。树叶不是下落而是在飞。

在学校课间休息的时候，看着看着书突然又想起那树叶。

真的像是一只鸟儿，我想那片树叶今天一定也迟到了。

11月22日

题目：胎梦

妈妈说生我的时候做了很好的胎梦，梦见一个男人给了她一个装着金猪和银猪的纸袋子。妈妈怎么只在生孩子的时候做这么好的梦呢？总之，我很幸运，不用生孩子，不用受苦。

发现儿子的变化以后妈妈写的日记：

成云从小就开始练习脑呼吸。他虽然是我的儿子，说实话我却很羡慕他。如果我在8岁的时候在

大脑里也有一只“想象之鸟”，如果我也能一直和这只鸟不断对话，那么后来的这些年肯定会有很大的不同。成云现在和从前一样，依然只是个平凡的孩子，也没有令人惊异的过人之处，更别说什么天赋。但是在他的大脑中有一只鸟。从他日记的字里行间能感觉到他和鸟的对话，以及一个 8 岁孩子渐渐学习和了解世界的力量。他大脑中的小鸟和他一起一岁一岁地成长。成云马上就满 9 岁了，虽然我也不知道亲近、爱护并信任大脑的他以后又会有怎样的变化，但是我满怀期望地等待着继续勾画自己的人生。

2004 年 9 月，我在美国波士顿的麻省理工学院进行了一次关于脑呼吸的演讲。近年来，麻省理工学院为了超越一贯的工科大学的范畴，进而转变为思想和科学并重的杰出大学而进行着多方面的努力。其中，在脑和人之科学领域方面进行了大量的投入。他们很想知道脑呼吸是怎样开发大脑的无限潜力的。我在讲演会上这样问道：“各位带大脑来了吗？”

听到这个问题所有人都笑了，居然问大家带没带脑子来。

我接着说道：“听这个讲演会有个重要的前提，那就是要‘有脑子’，所以在座的如果有谁没带脑子来，那么就请现在退场。”

来参加讲演会的人虽然都带着自己的大脑，但是他们中的大部分都只是带着“物理性的”大脑，听到我的问题的时候才是他们“意识性的”大脑恢复的时候，因为与会者在这个时候才意识到自己大脑的存在，讲演会结束后他们“带走”的是与来的时候不同的大脑。

大脑虽然管理着人体所有的肉体性和精神性的活动，它却没有感知自身的感觉神经、运动神经和肌肉。而且因为被覆盖在头盖骨中，所以人既看不到它也摸不到它，可能也是因为这个原因人才忽略了大脑的存在。

大脑中有许多人还没有发现，或者只知道了现象却没有得到解释的机能。因为对于这些机能还没有明确的定义，我们现在只能称之为“潜在能力”。

我是通过自己的实际体验而产生了对于大脑潜能的认识。年轻的时候，我曾经在母岳山修行过一段时间。有一天我眼前突然出现了山下湖水中鱼儿戏水的情景。虽然山下确实有个小湖，但是从我修行的地方到小湖至少有 10 里地，这么远都看得到，这根本就是不可能的事情。况且不仅看到了湖水，甚至看到鱼在里面戏水。所以尽管出现在我眼前的情景栩栩如生，我还是没放在心上，只是当作一时的幻影。但是后来我又似乎看到从山下上来的人，而且如同真的一样鲜明。我很好奇，于是决定等等看。结果过了一會兒，真的有人从山下上来，那些人的样子和我刚才眼前出现过的一 R 谎

还有很多类似的事情，比如看到很远之外的东西，或者透过墙壁看到另一侧的东西等等。我通过自己这样的经历确信人类的大脑中还有很多我们没有发现的潜能。我以自己的这样的经历和对于脑机能以及意识构造的直观理解为基础，提出了关于潜在能力开发方法的基本构想。HSP 就是经过很多教育研究、实践和验证过程形成的教育体系。

现在韩国脑科学研究院正在继续进行科学研究以探索人类大脑到底有多大的潜能。目的是使任何一个人通过 HSP 训练，都能唤醒大脑的潜在感觉。

大脑得到很好的锻炼之后，就能比现在更有效率地处理信息。“如何管理和使用信息”在 21 世纪显得至关重要。随着以互联网为代表的高速多媒体融入到我们的生活中，积极主动地创造、活用、共享优质的信息已经成为不可或缺的了。没有能处理信息的大脑，什么事情都做不成，而是否能唤醒大脑的潜在感觉，对日常信息处理等方面有着非常大的影响。

要想唤醒大脑的潜在感觉就必须把注意力集中在大脑上。只有在注意力集中的时候才能体会到大脑的能量，才能培养大脑的这种感觉。

感知大脑有 3 个阶段或者说境界：

第一，大脑的物理性感觉，就是感知头皮，头盖骨，头的重量、温度、血脉、病痛等头

部感觉。因为大脑和身体相连所以不妨采取各种各样的动作和姿势来使身体感觉大脑，先使身体的感觉觉醒，才能最有效地使大脑觉醒。

第二，感觉大脑的能量。了解一下随着自己的思想和感情的变化大脑的感觉会有什么样的不同。集中精神想象冷热轻重，就会发现我们自身的感觉反应。这种反应是伴随着脉搏、体温的变化以及排汗等信号出现的。如果我们能意识到自己的这些信号，那么就会很容易地调节思想和感情了。

第三，对于进入大脑中的信息的意识。进入大脑中的信息是通过人的思想和行动来实现的。各种信息为了得到人们意识的注意相互间激烈地竞争，就像上课时学生们为了得到老师的注意而拼命举手一样。受到人们意识注意的信息经过大脑的处理过程并通过行动表现出来。对于一般人来说，这个过程是自动完成的，但是如果我们能控制这个过程，那么既可以更好地活用大脑的机能，又能有效地利用宝贵的时间。

对大脑进行物理性的刺激，或者用各种各样的体操运动来唤醒大脑感觉都是很好的方法。还可以给孩子买来与大脑外形相近的玩具或者锻炼他们跟自己的大脑对话。早上起床意识一清醒就跟自己的大脑打招呼，吃饭或者开始学习之前先对自己的大脑说“我现在要吃饭学习了，赶快准备好”，给大脑充分准备的时间，也是灵活用脑的一个好方法。

只要集中注意力感知到大脑，不论是谁都能和自己的大脑对话。为了能更好地集中精神，有必要先了解一下大脑的构造，看看大脑是由一些具备什么功能的器官组成。这样我们才能像亲眼看到一样很鲜明地想象大脑的存在，也才能有利于我们注意力的集中。了解了大脑的机能之后，当感觉到大脑能量流动的时候，就能灵活地控制大脑，使能量向自己希望的部位流动。

熟悉了大脑的构造，并且完成了把注意力向大脑的各个部分集中的练习之后，就该学习呼吸的要领了。

需要注意的是，因为这不是边活动身体边进行的趣味性很强的运动，所以如果注意力不集中，就很容易困倦。同时，一定要保证能集中精神的状态和环境。好，现在开始吧。

想象大脑的各个部分，要像实际看到的一样生动真实。体会在各个部分的感觉，并把注意力集中在这种感觉上。如果难于集中精神想象大脑的各个部分的话，想象的同时在心里默念“大脑”、“小脑”等脑器官的名称会很有帮助。因为在你默念这些名称的时候，你的注意力自然会集中在相应的器官上，能量也随之传达过去。如果还是觉得凭空想象很难，那么不妨一边看着下面的大脑构造图一边进行。这样反复两三次之后，就可以抛开实际的构造图，进入想象的阶段了。不要心急，慢慢地在脑中遨游，你会在某个时刻发现一个变得和大脑

非常亲近的自己。

1. 坐在椅子上或者地上均可。选取自己最舒适的姿势坐好，挺直脊柱，双肩放松，两手自然放在大腿上。

2. 深吸气，然后缓慢呼出。这样反复进行3次，使身心彻底放松。

3. 把注意力集中在大脑上，想象保护脑的坚硬的头盖骨。

4. 然后想象并感觉一下头盖骨中的凹凸不平的大脑皮层，转动眼睛使想象和感觉变得立体起来。

5. 全面审视大脑，然后先看左脑，再看右脑。左脑控制语言、计算、逻辑分析等能力，右脑控制皮肤感觉、直觉、空间感觉、艺术感觉等等。

6. 想象连接左、右脑的胼胝体。

7. 把视线转移到大脑后面，可以看到大脑下面的小脑。小脑控制平衡和运动感觉。

8. 从大脑和小脑中间部分深入进去就会看到间脑和脑视床。脑视床下部与调节荷尔蒙分泌的脑下垂体顺势相连。现在想象一下脑下垂体分泌的荷尔蒙沿着血液流动到全身。

9. 间脑的下面是中脑。中脑主要负责眼球运动等和眼睛相关的功能，如果在平时感到眼睛疲劳的话，不妨想象中脑并向中脑运送能量。

10. 现在看看中脑下面的延髓。延髓是负责呼吸、消化、心脏搏动等维持生命活动所必需的器官，所以如果延髓出现问题，生命就会非常危险。

11. 最后来看看脊髓。脊髓呈圆柱体，是运动神经、感觉神经、自律神经的通道。

12. 用20秒左右的时间再一次全面审视大脑，也可以一部分一部分地仔细看。按照这个顺序：大脑全部、左脑、右脑、小脑、间脑、脑下垂体、中脑、延髓、脊髓。

13. 揉搓双手，手变热以后揉擦脸部和头部。完成训练。

[上一页](#) [\[返回目录\]](#) [下一页](#)

孩子感知大脑并且和大脑开始对话之后会出现很多变化。他会真心地信任自己，并且会创造很多小小的奇迹。最近美国发布了小学生进行脑呼吸训练后取得的效果报告，其中有很多实例，比如原来胆小

害羞、总是躲在人后的孩子居然非常自信地在很多人面前跳舞；总是违反学校纪律的小淘气现在上课时主动坐在第一排的位置当起了全班的学习带头人等等。

所有人都会感到好奇，多动顽皮的孩子是怎样自动抛弃坏习惯的呢？他们自发地向正常

健康的方向发展的秘诀又是什么呢？答案很简单，当身体的感觉得到恢复，破损的能量膜得到修复，大脑发展均衡的时候，孩子自然就会呈现出健康向上的精神面貌。每当看到那些发生变化的孩子，我常常感慨脑呼吸给他们的人生带来的巨大的正面影响。

大脑主宰人的思想、言行、感觉，除此之外，对于宇宙中那些人类还没有认识到的东西，大脑同样在摄入相关的信息并且和信息相互作用。信息在人的大脑中以一种能量的形式通过波动传达。世界各国有很多科学工作者正在努力研究，试图把这种波动翻译成语言。最近美国宇航局（NASA）甚至开发了一种能读出人心里想的东西的计算机程序。这是一种通过分析大脑向舌头和声带下达的神经命令从而解读人的思想的方式。据发明者介绍，这个程序在初期试验阶段，对于6个单词和10个数字的测试准确率达到了92%。科学工作者预言2050年左右，通过移植在人脑中的设备，人们之间相互直接用脑传达信息将成为可能，也就是心灵感应时代的到来。所以现在孩子们进行的“感知脑”和“与脑对话”是未来的科学，也是最前端的科学。通过这种练习，即使不借助仪器设备，也同样可以感知和理解他人的感情和想法。

幸福成功的人士有一个共同点，那就是“感知力”超人。感知力越强。能力就越强。要想培养感知力，我们现在应该把目光从外界转移到自己身上。孩子们经常问脑呼吸训练有什么好处。好处就在于它能提高注意力，并且能增强意志和自信。感知的力量逐渐扩张，除了自身，对于其他人和周围环境的感知和理解能力也会逐渐增强。有些感知力强的孩子甚至能猜出别人将要说可还没说的话，这就是我们所说的心灵感应能力。

其实语言分为两种，一种是人类所说的语言，一种是自然的语言。人类的语言是不完整的，而自然的语言不带虚假，能传达更多的东西，并且能培养人的全面观察事物的洞察力。

希望你能抽出一定的时间和孩子进行一下心灵感应的锻炼。排除所有的杂念，相互心中只想着对方，孩子努力感知妈妈的心，妈妈同样努力感知孩子的心，然后交流一下看看有没有猜出对方的想法。这也是件很有趣的事情。

前面介绍过让孩子感知手上产生“气”的游戏，这个游戏同样可以用于感知大脑。在这个过程中孩子的眼神和表情会变得非常平静祥和，因为纷繁复杂的感情会在能量中得到满足和释放。

同样，通过集中注意力锻炼呼吸的游戏也可以感觉到自己和大脑合而为一。采取正确舒适的姿势开始把注意力集中在呼吸上，会感觉到呼吸的变化，心情舒畅安定的时候呼吸很舒缓均匀；焦躁不安的时候呼吸很浅且不规则；生气的时候呼吸很重；悲伤的时候呼吸微弱；体力透支的时候呼吸急促；心情郁闷的时候呼吸受阻不停地长吁短叹，等等。

姿势不正确或背部弯驼的时候，感知的力量下降，会对脑活动产生不良影响。因为人的背部有脊柱，脊柱里面的与脑相连的脊髓可以看做是脑的末端。背部自然舒展的时候，脊髓循环顺畅，命令系统没有任何紊乱，各种刺激都能正常传达到大脑，所以做事的效率会高，疲劳感也会大大减少。

同时不良姿势还会给内脏带来压迫，并且可能导致视力下降，所以应该养成正确的坐姿。如果孩子习惯性的姿势不正确，你应该首先帮助孩子纠正这一点。因为支撑大脑的脖子和肩膀的肌肉不能正

常地生长和工作，会直接导致脑部供氧的不足。

当身体的能量之门悄然开启，能量可以从头到脚毫无障碍地流通时，气血循环也会随之顺畅，全身都能感知到能量。随着能量循环的逐渐活跃，心中的烦恼和杂念会渐渐消失，注意力就容易高度集中。这个时候如果想到某个人，就会感知到那个人的感情状态以及身体状态，并且能将能量向自己所想的地方传达。

人的肉体受时间空间的限制，但是大脑的能量却不受任何限制，只要把注意力集中到一个地方，能量就可以传达到那个地方。孩子通过想象自己的大脑和五脏六腑与自己的身体对话，即可以向感觉到病痛的部位传送能量。

所谓感知，就是感知对象与人的自身合为一体。问孩子们感知自己大脑的情况，他们会做出各种各样的回答来表述大脑的状态：“脑很丰满润泽”“脑发出金色的光”“有一边很憋闷”“脑在笑呢”等等。孩子们还会很轻松地在素描本上画自己的大脑，一开始画时大脑的沟回处有很多的黑渍，渐渐地黑渍退去，大脑看起来真的好像发出金色的光芒。

孩子们就是这样来诊断和治疗自己的大脑的。其实人的大脑并不是感知器官，虽然所有的感觉神经都集中在脑部，但却没有能感知到大脑自身的神经。所以，关于孩子们究竟是怎样感知到自己大脑的还没有明确的科学论断。但有一点可以确定的是，“没有感知的脑”现在被感知了。

要想培养解决问题的能力 and 综合思考能力，就必须能够意识到进入大脑中的各种信息。最近有家媒体对小学五六年级的学生做了一次调查，主题是“未来的理想”。孩子的理想职业依次排列如下：男生是职业游戏玩家、运动选手、电脑专家、科学工作者；女生是老师、歌手、演员、服装设计师、播音员。

孩子的头脑是非常单纯的，觉得平时从电视里看到的明星们都很风光，于是大部分的孩

子都会不自觉地把自己的职业当作自己的理想。如果问他们“为什么想当运动选手呢”，十有八九会回答“因为运动员帅啊”。没有特别的原因，这是形象上影响的即时反应，孩子们很难分辨看到的是真是假，他们通常会把看到的当成是真实的。那么有没有方法能让孩子们摆脱充斥于大脑中的形象信息，让他们向更实际的方向发展呢？

通过和大脑对话能培养思考能力。常常对孩子说“问问自己的大脑”，其实就是给他自己思考的时间。平时在学校或者各种培训班老师的教授非常详细明了，连学习要点都总结好了，孩子们只要按照老师的要求学习，把老师传授的东西原封不动的放进大脑中就可以了，所以他们不会自己思考和整理。这样是无法培养思考能力的。

不论什么事情，要先感兴趣觉得好奇才能学习。学习的顺序基本都是这样的，首先让孩子就自己不明白的问题发问，然后让他集中精神听相关的说明，最后让他把学到的东西全面整理一下，只有这样这些东西才能成为孩子自己的知识。上述的这个过程虽然是很常识性的，但是很多孩子的思考过程被忽视了。他们不是自己去寻找答案，而只是按照大人灌输的方式接受而已。这样的结果是，孩子遇到需要有理解能力和应用能力才能解决的问题的时候就会束手无策。这可以说是一种破坏孩子大脑的学习方法。你给了孩子多少让他自己思考的机会和时间呢？生活实践比培训学校里的考试题更能培养孩子的思考能力，因为生活实践会为大脑更发达提供更好的外部条件。

下面来举些例子。

比如孩子拿着像框走进来让你帮忙挂在墙上，你会怎么做呢？是不是马上把像框挂上呢？这样做虽然简单，但是希望你能把生活中的任何一件小事都同孩子的学习联系起来。和孩子对对话，“像框挂在哪儿好呢？”“要想挂上像框需要什么呢？”“用铁丝挂还是用绳子挂呢？”，如果没有铁丝或者绳子的话不妨让孩子亲自去买。先向他提出问题，然后让他自己去解决，这样才能培养孩子的思考能力。

就报纸上的头条新闻和孩子进行这样的对话：“对今天……发生的……事，你怎么想？”父母问这样的问题，孩子自然会去努力找答案。除了课本里的内容，让孩子对于实际生活中的问题产生兴趣是非常重要的。孩子透过报纸、新闻会逐渐了解社会，还会知道原来人和人都有不同的想法。这里没有所谓的答案，只要你和孩子都能自然地表达各自的想法就足够了。经常进行这样讨论的孩子，会具有比其他孩子更为成熟的思想。

还可以经常带孩子去超市，通过陈列在超市货架上的各种商品可以让孩子明白市场营销的原理。让孩子留意一下放在离收款台最远的货架上的都是些什么商品。那里主要是生活必需品，这是因为即使放得很远，有需要的人也会主动去寻找的；再让孩子看看放在最醒目的位置上的都是什么商品。那里绝大部分是新产品或者有效期很短的商品或者冲动消费品。问问孩子“如果你是主人的话，你会这样摆设吗？”听听孩子的想法，然后问他为什么那样想，这样能培养孩子不任意乱放东西并且主动思考的能力。

除此之外，还可以通过储蓄培养孩子的经济思维，通过做饭锻炼孩子的创造性，通过打扫卫生锻炼孩子的整理习惯。总之，适合孩子的丰富多样的锻炼机会就在我们周围。

兄弟姐妹多的家庭中的孩子可以通过自己的小家得到对社会的感受，自然就会熟悉礼节和秩序。但是独生子要想感知社会和现实并不是那么容易，所以父母和孩子之间的对话尤为重要。当孩子带着问题来到你面前，不要急着为他解决问题，而要经常对他说“问问你的大脑”，不要忘了给他自己思考的时间。

经常对孩子说“问问自己的大脑”

想要灵活使用大脑，首先要和大脑亲密无间，就像人们交朋友的时候一样，经常进行对话和交流。这样会更快地和自己的大脑亲近起来。早上起床前意识一清醒就跟自己的大脑打招呼，吃饭或者开始学习之前先对自己的大脑说“我现在要吃饭学习了，赶快准备好”，给大脑充分准备的时间，也是灵活用脑的一个好方法。

经常和自己大脑对话的孩子比起其他孩子具有更强的独立性和创造性，因为他不依赖别人的立场和思考方式，完全以自己的方式看、听、思考、感觉和判断。

要想和大脑对话就要把注意力集中在感知大脑上的感觉上。感知大脑有3个阶段或者说境界：第一，大脑的髓质愿芯酰 褪歉兄 菲あ 犯枪呛屯返闹忒俊 露取 觥 吹韧凡扛芯酢5该 芯醯芋缘哪菱俊 A 私庖幌滤孀抛约早乃枷牒透星桐谋涕 竿远杂谗淙惹嶂氏饶菱康母芯窳嵯惶裁床 煌 5 谏 兄 氮竿灾械母髦中畔 H 缙 懒舜竿允侨缩未 砬庀 畔 幕埃 涂梢愿 佑行 乱 么竿缘幕 芎湍菱恳约氮 蟪氛奔汨?/p>

泰行经常被朋友称为万能模范生，不仅成绩在学校数一数二，前不久还被选为学校代表参加了数学竞赛。别看他身体瘦弱，带着眼镜一幅典型的书呆子的样子，其实他最喜欢的科目是体育课。只要一有空闲他就跑到操场上踢球，经常玩得忘了时间，而且运动会上他还得过跳高冠军呢。

但是泰行并不是从一开始就是这样的，就在一年前他还是个每天只知道学习、对别人漠

不关心的孩子，有点儿个人主义倾向。那时候的他让谁看都觉得是个很安静斯文的孩子，基本不跟同学一起玩儿只知道自己学习，而且喜欢一个人独来独往。

曾经有件这样的事。一天一个跟泰行一起玩儿的女孩子突然哭着跑到老师面前，原来是她在玩球的过程中被泰行误伤了手指，要马上采取应急措施。但是从事件发生到老师带着女孩儿去医院，泰行一直在继续玩自己的球儿，他明明知道同学受了伤，却因为自尊心作祟显出漠不关心的样子，连句对不起都没说。

现在的泰行变了很多，交了很多朋友，经常和朋友互相到对方家里玩儿，而且他也很会自然地为人着想。这都是他通过接受 HSP 脑呼吸训练产生的变化。

教练李真善说：“刚开始训练的时候，泰行对其他人毫不关心，但是近来做猜卡片的练习的时候，即使其他同学比自己做得好，他也会真心地为对方鼓掌喝彩。现在的他已经成长为一个很有自信的孩子。”

对于泰行来说，原来只属于自己的世界，现在渐渐有了朋友和其他人。他学会了和别人交流的方法。

最先感觉到泰行思想微妙变化的人是妈妈。泰行原来是个非常听话的孩子，在家里妈妈让他做的事情他都会按吩咐去做，但是自从他开始进行 HSP 脑呼吸训练之后，妈妈发现他逐渐发生了变化。以前即使他不喜欢做的事情，他也会忍着不说只是按照妈妈的话去做，但是一天他忽然说“我不想那么做”，这让妈妈非常吃惊。这件事对于妈妈来说虽然感到有些失落，但是看着儿子开始明确表达自己的想法，妈妈又很欣慰。

进行 HSP 脑呼吸的孩子会逐渐培养自己内部的力量，并且开始从一个整体的角度来看待自己。在这个过程中，他们的表达和见解会逐渐变得明确，想法也会逐渐深刻，心胸宽广，也学会为别人着想。

泰行也从对父母羽翼的依赖中走出来，一天天地成长为拥有自己的力量的人。

身体内部的变化会及时从健康和成绩中反映出来，原来多走几步都会喊累的泰行现在最喜欢的科目是体育，一天要做 50 个以上的俯卧撑。

和体力的增长一样，泰行的成绩也一天天好起来。这都归功于当初送他进行脑呼吸训练的妈妈：“我之所以送他去接受 HSP 脑呼吸训练，是因为我觉得要想学习好，集中力等大脑功能是基础。”因计算机硬盘容量的不同，数据处理速度会有很大差异。同样道理，要想学习成绩好，大脑的机能要首先“升级”才行。

泰行在进行脑呼吸训练之后，成绩一直持续上升，现在已经从班级第一上升到全校第一。而且他的自我控制能力特别强，所以我们预测他的成长过程中不会有什么问题。

妈妈曾经担心泰行的成绩会不会下滑，所以面对儿子现在持续提高的成绩，妈妈感到很惊讶。因为泰行现在的学习时间比以前减少了很多，但是成绩却越来越好。这对妈妈来说是一件非常神秘的事情。

泰行说：“现在我看书很快，因为精力集中，所以在短时间之内就能达到很高的效率，学习的时间也越来越短了。”

泰行集中能力的提高在脑呼吸的训练中也有体现。原来他拿着卡片要很长时间才能说出答案，但是现在他能非常快并且非常准确地猜出来。

由此可以看出，HSP 训练不仅能开发 HSP 能力，还能帮助大脑的机能得到“升级”。因为 HSP 训练需要高度地集中注意力，久而久之，集中能力就会明显提高，这样一来，记忆力也能增强，读书的速度也大大加快。读书的时候感觉就像把每页文字用影像的方式记在大脑中一样。而且脑呼吸还能培养大脑对信息的选择能力，从繁杂的信息中过滤出对自己有益或者自己需要的，所以信息处理能力和自我感情调节能力也会增强。

因此，进行脑呼吸训练的孩子如果确定了目标，就能比其他的孩子用更短的时间取得成果。

集中能力和成绩、成绩和体力、体力和集中能力互相作用，相辅相成，这个关系链的效果在泰行身上有了很好的体现。

“所有的孩子都是超能力的拥有者”。过去 7 年在教学过程中运用脑呼吸训练法的姜老师（50 岁）这么说。

按照姜老师的话说，大人们总是带有很多的固有观念，而孩子的直观能力很强，所以孩子比大人容易更好地进行脑呼吸训练。

“让孩子进入松弛舒适的状态以后，他们中的 80% 都能画出自己感觉中的大脑，但是大人就不容易做到这一点。”

姜老师把自己收集的孩子们的画拿出来给我看，有的大脑缝隙中填满了泥渍，还有的大脑中间有很多小路，每张画都透露出孩子独有的个性。

“开始我让孩子们画数学中无限大的符号，也就是放倒的 8，但是一半以上的孩子都不能一笔画出来，而是画两个贴在一起的圆圈。我觉得这可能是因为现在的孩子总是接触电脑或者玩电子游戏，导致身体只有一边的机能比较发达。不仅是身体，如果总是以左脑为主进行思考的话，身体里的能量也会向一边堆积，而失去均衡。”

通过对孩子画无限大符号的分析，可以看出孩子的左脑明显大于右脑。当左右脑之间产生通路，右脑逐渐成长得与左脑一样大的时候，孩子的姿势、理性、集中力、学习能力等都会有很大的改善。

在 HSP 脑呼吸的教学过程中，有一个孩子给姜老师留下了很深的印象。当时那个孩子才上小学三年级，不幸的是他在一起交通事故中亲眼目睹了父亲惨死，那以后每到晚上他都会想起当时的情景，以致无法入睡。但是开始进行脑呼吸训练的几天以后，这个孩子对姜老师这样说：“老师，我那些伤心的记忆都消失了，现在我经常想起和爸爸在一起的快乐时光，晚上也睡得很好。”

在大脑对信息和感情进行净化的过程中，产生了自我调节的能力，这比学习能力的提高来得更有

意义。

姜老师让学生做得最多的训练就是“笑容练习”，因为他相信快乐的能量增多就会使堵塞在一起的不良能量得到净化。笑容练习要求连续不间断地笑上 20 秒，实际做起来比想象得难得多。刚开始时，孩子们都笑不出来，姜老师便使出激励的办法，承诺对练习做得好的孩子给与大头贴照片的奖励。姜老师是这样对孩子们解释笑的理由的：“对像‘劳累辛苦’这种在他人看来不值得笑的事情都能笑得出来的人，才是真正有自信的人。你们不论在什么情况之下都要相信自己，爱自己。”

在成人看来很不懂事或者很散漫的孩子，如果你仔细观察，他们都有注意力非常集中的时候。下面是姜老师在教学过程中经常进行的训练：

“我的班上有 40 名学生，我每天对他们进行猜卡片的训练。大部分的孩子都能在闭着眼睛的情况下猜到卡片的图案，只不过因为每个孩子的集中力强弱不同，有的能猜到全部的图案，有的只能猜到一部分。”

“给每个孩子发 40 张卡片。开始的时候每分钟猜一张，之后速度逐渐加快，有的甚至 3 秒钟就能猜完一张。在孩子们集中精力的时候能感觉到他们身上的安定和和平的力量。”

孩子通过真实的体验明白了在安定舒适的状态下，只要把注意力集中在自己的大脑上，就能唤醒大脑的感觉。

姜老师还强调，HSP 脑呼吸能使孩子以现实的观点看问题。他曾经让学生分组讨论这样一个问题“如果你变成一个透明的隐身人，你会做什么？”。孩子们讨论了很长时间所有的同学得出了一个共同的结论：“老师，我们不要变成隐身人。”理由很多，比如如果变成隐身人妈妈看不出自己，也没有朋友跟自己玩儿，坐地铁的时候还可能被人踩，所以他们觉得隐身人是很危险和不方便的。这个问题是每年都会让学生讨论的，但是只有姜老师这个班级的学生提出了反对成为隐身人的意见。姜老师对这件事有这样的看法：

“大部分的学生面对这个问题都会这样回答，我变成隐身人之后会去教训那些平时欺负我的人，或者我会去抢劫超市或银行等等。十有八九，基本上回答都差不多。和那些学生相比，我班上孩子们的思考范围更广些。我觉得这些孩子在同样的问题和环境中，更有可能找到合理的解决对策。”

姜老师觉得现在的孩子越来越聪明，对知识的理解很快，但是另一方面他们却越来越缺乏毅力和韧性，而且有自私自利和暴力的倾向，所有老师们面临着前所未有的严峻考验。姜老师每年都要对学生们进行问卷调查。说到 HSP 脑呼吸的教育方面的效果，他选出以下几点：提高集中力，不愿意做的事情也能做好，暴力和争吵逐渐减少开始懂得为别人考虑。

姜老师相信“老师快乐，学生才会幸福”，所以他的脸上总是带着笑容。上课的时候学生们不说：“老师好！”，而是和老师互相交换这句话——“我爱你！”

考试时只要闭上眼睛，答案就出现在脑海中。

在勋和姐姐相差 8 岁，是父母很晚才得来的宝贝儿子，所以从小到大，集所有人的宠爱于一身。爸爸是税务员，妈妈从事物流运输的工作，家里的经济条件很好。富裕的家庭环境、家人无尽的疼爱养成了在勋乐观和可爱的性格。

在勋的学习成绩一直名列前茅。去年妈妈听说脑呼吸可以开发大脑，于是让他开始进行脑呼吸训练。

妈妈是从一个学校前辈那儿听说脑呼吸的，但是刚开始的时候，光是脑呼吸这个名词就让妈妈费了半天劲才弄明白。但是通过脑呼吸可以开发大脑中的潜在能力这句话让妈妈一“听”倾心。送在勋训练之后，妈妈并没有太留意他学到了什么，又是怎么进行训练的，一方面是因为工作实在太忙，另一方面也是因为相信儿子会做得很好。

的确，在勋在脑呼吸训练中以比妈妈期望的更快的速度跨越了各个阶段。直到一年之后，当在勋闭着眼睛猜出卡片上升到 HSP 阶段，妈妈才知道儿子这段时间有了多么大的进步。其实，要想对在勋的妈妈解释清楚闭着眼睛感知外部信息的能力是怎样养成的是很不容易的，但是妈妈能感受得到这些经验对在勋有多重要的意义。这是很特殊的事情。但绝不是奇怪的事情，不用任何人解释，通过亲身感受到的在勋的变化，妈妈就能明白一切。

在勋从小习惯了别人对自己的关心和爱护，他虽然成绩很好，朋友也很多，但是他的思考和处世方式是不主动的。在学校不敢在众人面前说话，课堂上也不愿意发言。曾经那么害羞的在勋如今不仅踊跃发言，还有勇气在同学面前唱歌跳舞。从前一直是朋友们先跟他说话，现在他经常先跟朋友打招呼：“吃饭了吗？”“最近有什么游戏可玩儿？”等等。从前不爱运动的他，现在经常一边看电视一边做俯卧撑，最近还开始学习剑术。

在勋在班级里一直排在前五名，进行脑呼吸训练以后各科成绩平均提高了 10 分，尤其擅长科学和社会两科，算术总是 100 分。

妈妈说在勋从一出生就很喜欢算数，因为他出生还不到百天的时候，一看见数字就笑。在进行训练的时候，把带有数字、图形和其他图案的卡片一张张拿给在勋看。每当数字卡片出现在他眼前的时候，他的脸上就露出开心的笑容。

在学习科学和社会两个科目时，在勋自己明显感到理解能力和记忆力的提高：“以前除了我喜欢的课目，上其他的课时总是不能集中精力，即使努力听讲也有很多不明白的地方。但是现在老师讲的知识我能马上理解，对我的学习有很大帮助。考试的时候，如果我想不出答案，只要把眼睛闭上，上课时老师的讲解就会像过电影一样在大脑中出现。”

进行 HSP 脑呼吸训练的孩子的共同点之一就是集中能力特别突出。但是即使在精神特别集中的情况下进行 HSP 训练，也有成功的时候和不顺利的时候。孩子们对于这个情况做出了很明快的解释，那就是心情好的时候很容易成功，心情不好的时候训练就会很不顺利。

在勋也感觉到了心情对于控制大脑机能力量的影响。当他处于很消极的状态时，就很难完全发挥 HSP 感知能力，反之当积极的能量充溢于全身时 HSP 感知能力就会非常活跃。所以对于在勋来说，HSP 就是一种让他学会使用积极的能量的训练。

在勋去年暑假参加了美国 HSP 夏令营，面对初次见面的外国朋友们，他主动先跟对方打招呼问对方年龄等等。但是别忘了，在勋以前可是个见了生人就不敢抬头的孩子。

妈妈对于在勋的这些变化感到非常惊讶同时又非常满足。从早于在勋进行脑呼吸练习的孩子父母

那儿听说父母也需要增长才能和孩子互相帮助，于是在勋妈妈于不久前也开始进行脑呼吸训练。而之前曾经担心脑呼吸训练会影响学业的父亲现在也和勋姐弟一起使用 BR-Q（帮助大脑松弛和集中精神的辅助器具）了。

在勋的梦想是当一名医生，是具备 HSP 能力的医生。

“继续开发 HSP 感知能力，就能非常确切地了解人的身体状态。因为没有一种医疗设备能完全检查出患者的所有病症，所以我要成为一个能用 HSP 感知能力为患者诊断和治疗的医生。”

在勋不久前在日记里画出了当天自己的大脑状态，并且附上了一段好像医生开的诊断书一样的文字：“大脑和小脑的缝隙中有一些污渍，间脑有点儿问题，延髓和脊柱很健康。”

现在我的眼前分明出现了成人后的在勋，他正在用 HSP 感知能力为面前的患者进行诊断，并且挥笔写下正确的处方。

大家好！我的名字叫拉拉，英语中是花朵的意思，而且还是“我，就是我！”的意思。每个人的心中都生长着只属于自己的黄金花，我的名字就是让代表我自己本性的黄金之花盛放的意思。你觉得呢？

但是我们班上的男生都不明白我名字的意思，总是拿“天线宝宝”来取笑我。天线宝宝里有 4 个小伙伴，丁丁、迪西、拉拉和小波，其中一人和我同名。但是我不会因为这个而在意

的。我这个拉拉表面看起来是个漂亮斯文的小女孩儿，其实在朋友中有个绰号叫大力少女。我从小学二年级开始学习跆拳道，现在是黑带 2 段，俯卧撑也能轻轻松松地做 70 个。上次去美国进行培训交流的时候还创造了做 100 个的纪录，所以说一般的男孩绝不是我的对手。但是我不会随便向别人炫耀我的力量的，我会用语言点醒他们。如果这样还不行，嘿嘿，大家发挥一下想象力吧！

这话自己说起来有点儿不好意思，我在同学中的人缘很好。因为我的学习成绩名列前茅，在学校的各项活动中又都很积极，所以同学们都很喜欢我。但是他们还是在大扫除的时候最需要我，因为我能把很重的东西轻松地搬来倒去，还能麻利地把地板擦得发亮，所以同学们一到大扫除的时候肯定会来找我。这个学期，我击败了所有男生，被选为班长。

我最喜欢的科目是数学，其次是体育。只要是体育项目，我都很喜欢。尤其是去跆拳道馆学习的时候经常玩的皮球游戏让我觉得最有意思。但是不要以为我是个只喜欢运动的大力气女孩儿，其实我的梦想是当个画家。我从 5 岁开始到现在已经学习了 6 年的美术，在我拿着画笔画画儿的瞬间，感觉真的很好。我要做个画家，创作出能让人们心情愉快的作品。

是 HSP 脑呼吸让我有了这样的梦想。我从小学二年级开始接触脑呼吸，四年级的时候进入 HSP 的阶段。恐怕现在我的同学还不知道 HSP 是什么东西，他们也根本不关心。我的妈妈在刚开始的时候也想不通闭着眼睛猜卡片对我会有什么帮助。

但是通过 HSP 脑呼吸，我的个子长得很快，胸怀也更加宽广了。现在我能感觉到地球的痛苦，也更能理解父母和妹妹，而且平常的姿势也有了很大改变。从前一直坐姿不正，现在我会端端正正地坐在书桌前学习。正确的学习姿势能提高集中力，使我在更短的时间内能消化更多的学习内容。

现在我对别人有了更多的理解和信任。以前我和小我一岁的妹妹彩恩总是吵架，比如为了谁先

玩电脑，谁多吃好吃的等等。但是现在我们关系融洽了很多。这是为什么呢？因为我现在更能理解妹妹。当然了，偶尔还是有吵架的时候。

其实我也并不是没有感到辛苦的时候，比如因为要进行 HSP 脑呼吸训练，我就没有时间去学习自己很喜欢的钢琴和美术了，也不能经常跟同学们一起出去玩儿了，挺遗憾的。尤其是训练过程中不顺利的时候是最伤心和懊恼的了，因为当作游戏来做的时候很容易成功，但是越是想做好反而越不顺利。可能是一有了贪心欲念，人的大脑就僵化了。

HSP 脑呼吸是大脑的能力，所以当心情不好或者身体健康状况不好的时候训练效果可能会不如平时，我在这个时候有什么秘诀呢？那就是不要勉强自己做，先休息一下，让身心都平静安定下来。只要相信自己总有一天会推开那扇神秘的大门，看到从前看不到的东西，就会有希望。

现在我正在更加努力地进行训练。我的目标是不受任何情况的干扰，百分之百地发挥大脑的能力。

脑呼吸训练项目的老师说，HSP 的目的是当把蓝色的卡片放在眼前时，人能看出它是蓝色的。因为人的大脑中有太多的不良信息，所以很多时候看不出是蓝色。我要继续进行 HSP 脑呼吸的训练，以后一定要画出能让人们心情好的作品。