

双手协调 纵横天下

——论双手训练的意义与训练方法

江苏省苏州市平江中学校 范勇

【摘要】由于周忠继先生的创新发明使我们能用到纵横码如此简单、易用、快速的输入法，目前大家都在不遗余力地推广纵横码的使用和开发纵横码应用的广度和深度，本人在实际使用与教学中发现采用双手训练，会达到一次训练，左右手均能熟练运用纵横码输入汉字的效果，而且有助于双手协调，全面开发大脑潜能，提高工作学习效率的作用。本文重点阐明了双手训练的意义、可行性和具体训练方法。

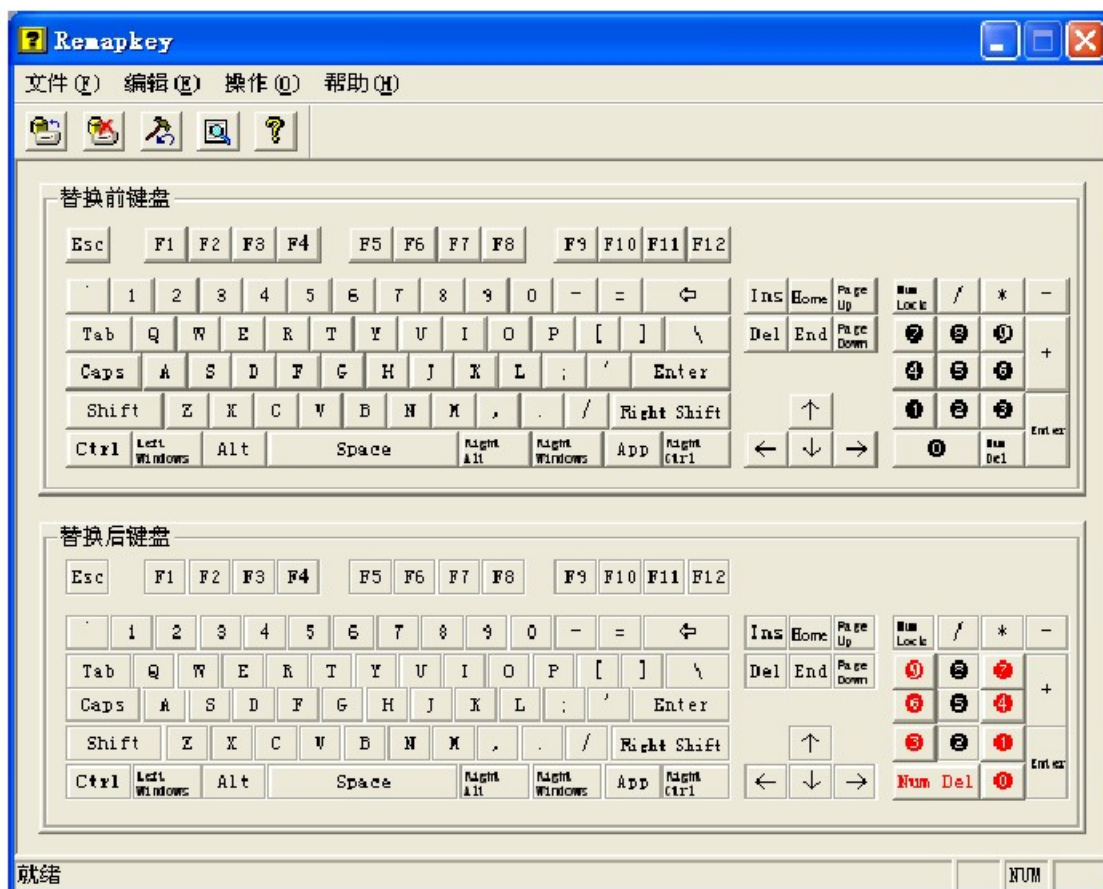
【关键字】纵横码 双手训练 大脑潜能 实验 创新

输入法是用来输入汉字的，纵横码是由周忠继先生发明、推广的一套以0—9十个数字进行编码的小键盘输入法，易学易上手，是一套十分理想的输入法，从输入法的使用来说，我们应从追求速度转向扩大应用和提高使用者的信息素养。与其他汉字输入法相比，纵横码是一种易学易用的输入法，但如仅仅追求输入的速度，那么就将纵横码应用的范围限得太窄了，打字速度毕竟只是针对比赛或打字员的一小部分人，绝大多数的人使用输入法是用来完成日常办公、聊天等，只要能熟练地运用纵横码输入汉字即达到了其学习输入法的目的了。那么如何扩大纵横码的应用，提高使用者的信息素养与内隐学习效应呢？其实可以从很多方面着手，本篇文章是从训练的角度来阐述的，突破传统与固有思维，采用双手训练，通过一次完整的训练过程后，左右手均能熟练运用纵横码输入汉字，双手互动更协调，提升大脑潜能和学习能力。

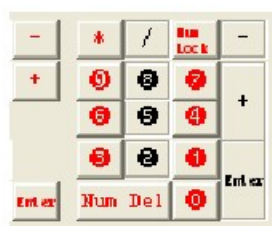
我们知道纵横码是通过小键盘输入的，大家习惯于训练时都是以右手为主，左手为辅，那为什么要采用双手训练呢？同时训练左右手，首先有利于左右手的协调性、合作能力，而且我们绝大多数人都习惯用右手来写字和用右手来操作鼠标等，所以当一个人能用左手输入纵横汉字时，右手就可以作些记录操作或鼠标操作，提高了工作效率。其次，有利于左右脑的开发，特别是少年儿童，科学研究表明，大脑和双手是紧密联系、相互影响的。左脑控制右手，是抽象概括思维，右脑控制左手，是感性直观思维，手在大脑皮层上所占的面积是最大的，几乎达到1/4至1/3。手做简单活动时，脑部的血流量约比手不动时增加10%。手做复

杂、精巧的动作时，脑部的血流量就会增加 35%以上，大脑的血流量增加了，也就有利于思维的敏捷。所以如果能双手都得到训练，就能使大脑潜能得到进一步地锻炼与开发。另外，由于双手之间特有的天性，左右手的动作非常协调一致，比如你可以试试先握紧双拳，然后同时伸出左右手的食指，你会发现根本不用想，总是同时伸出，换成其他手指也一样，左右手可以同时作出同样的动作，所以同时训练双手与只练右手的过程几乎是一样的，双手训练是可行的。

那么如何能同时训练双手，从而达到我们预想的效果呢？下面我来谈谈如何进行双手训练。首先是器材准备，由于纵横码是通过小键盘输入的，所以双手训练，需要用到二个键盘，第一种办法是再增加一个专用的数字键盘，第二种办法是用到两台电脑的键盘，如果是在家训练可以用第一种办法，考虑到绝大多数学生都是在学校进行纵横码训练的，所以用第二种方法比较合适，电脑房里电脑比较多，而且都是一台接一台放在一起的，所以一个学生同时用两台电脑进行训练还是很方便的，这样还可以节约一笔购置专用数字键盘的费用，有了两个键盘还不能直接用于训练，还要对左手用的小键盘进行设置，因为小键盘 0—9 的数字键的位置是固定的，与手指的对应关系是 1、4、7 对应右手食指，2、5、8 对应右手中指，3、6、9 对应右手无名指，如果直接用左手去对应数字键的话，就变成 1、4、7 对应左手无名指，2、5、8 对应左手中指，3、6、9 对应左手食指，这样左右手的手指对应不同的键，就无法同时训练，也无法达到事半功倍的效果了，我们知道如果左右手分别用剪刀剪纸，左手是从纸的左侧开始剪，右手是从纸的右侧开始剪，左右手成镜像关系，所以双手同时训练也要采用镜像方式，中指操作不变总是 2、5、8 键，让两个食指都对应 1、4、7 键，两个无名指都对应 3、6、9 键，这样训练前就需要对左手用的小键盘的数字键进行调整，推荐大家使用“RemapKey”这个免费软件，它是微软推出的键盘键位重定义工具，才 164K，非常小巧，而且不需要安装直接运行，打开后将上面需要修改的键拖到下面对应的键上即可，根据我们的需要可作如下设置：



上图红色字就是设置后的左手数字键，确认后点保存退出，重新启动一下计算机就能完成调整，为了避免混淆可以将修改过的数字写在标签纸贴在对应的键上，由于后面字词训练的要求还可能需要用到/、*、-、+等键，可将左手键盘作如下调整：



左手小键盘调整图



右手原小键盘图

这样就能在训练中让左右手操作是一致的。当然如果想要恢复左手键盘原来的数字键，也是很方便的，可以执行“编辑”菜单里的“全部删除”命令，就又回到标准的按键了。

两个键盘准备好了，下面如何开始训练呢，虽然我们知道左右手的协同是天

生的，但还是要加强一下训练，以及各手指与 0—9 的对应训练，也可以算是纵横码训练的热身运动，而且这个训练不需要电脑键盘就可以完成的，学生端坐在课桌前，双手半握手指尖离桌面 1—2 厘米，成击键状，然后由于老师读数字，当读到 0 时，两个拇指击打桌面后回原来状态，当读到 1 时两个食指击打桌面后回原来状态，当读到 2 时，两个中指击打桌面后回原来状态，当读到 3 时，两个无名指击打桌面后回原来状态，以此类推一直到 9，反复练习，先按 0—9 的次序报数，然后按 9—0 的次序报数，再到不按规定地报数，报数的速度也是由慢开始逐渐加快，还可以加上手的前后移动的击键，使学生充分感受到双手各手指与数字的对应，达到非常熟练地击键，这个练习因不受场地的限制，可以督促学生一有空就勤加练习，为后面的训练打好坚实的手感基础。下面我来讲下如何进行实际的小键盘双手训练，以一个同学为例：人坐在两台电脑前，双手分别放在两个小键盘上，可以适当地调整一下座位和键盘的位置，保证训练和操作比较顺手，由于左右手的手指动作是一样的，所以电脑屏幕可以只需要观看一个，为了避免干扰可以将另一显示器电源关掉，一开始也可以用前面老师报数的方法进行，打完后，再把另一显示器打开，对比一下左右手打出的数字对不对，哪些键失误比较多，注意这时一定要让学生找准手指前后移动位置的感觉并养成击键后回到 4、5、6 基准键的习惯，宁可一开始慢点，也不能为了一时的快而忽视指法的训练，如果有些学生个别键的失误比较多的话，可以对这些数字键进行一下强化训练，也可以通过纵横码教学系统的小键盘训练进行指法训练，等双手的小键盘指法过关后，就可以进入纵横码编码的训练，依次是笔形代码训练（一横二竖三点捺；叉四插五方块六；七角八八九是小；撇与左勾都是零）、单字取码训练（先取左上角的笔形为第一码；再取右上角的笔形为第二码；再取左下角的笔形为第三码；再取右下角的笔形为第四码）、字一键简码训练、字二键简码训练、词组取码训练（词一键简码训练、词二键简码训练、二字词组训练、三字词组训练、四字词组训练、多字词组训练），这些训练都可以通过纵横输入法 2002 第三版教学系统来完成，而且训练方法与步骤和原来单独训练右手是一样的，这不是

本篇论文所要论述的重点就一带而过了。

下面我就双手训练再强调几点：1、是尽可能多的使用双手训练模式，特别是到后面字词的训练，还是要坚持用双手进行训练，由于教学系统是随机产生训练用的字词，两台电脑的字词是不同的，所以可以在观看右手电脑的屏幕时，左手的电脑上不用启动教学系统，只需要启动记事本软件，用于记录左手输入的编码数字即可；训练一段时间后，改看左手电脑的屏幕，这是左手电脑启动教学系统，右手的电脑启动记事本；2、练习与测试相结合，可以用教学系统自带的测试或者纵横汉字比赛软件进行测试，一方面可以提高学生之间的竞争意识，另一方面也可以比一下到底哪个手的准确率更高点，找到左右手易错的字词，测试时要提醒学生只要看一个显示屏，重要的是左右手的步调和节奏要一致，宁可放慢速度也要保证准确率；3、分组练习 劳逸结合，由于是双手同时训练，所以练习强度是很大的，要告诉学生不要急于求成，关键是正确的方法与坚持，每组练习和测试时间5分钟为宜，一次3组，3组练习后适当休息一下，然后进行第二次3组的练习，一般一天2次6组练习足够了，因为强度太高的练习反而会让人厌倦对提高准确率不利；4、由于纵横码是一种形码输入，非常适合许多残障人士学习和使用，而采用了双手训练，双手紧密配合协同练习时，人的大脑左右部分都得到了刺激，对提高残障人士的协调、双手配合能力是非常有益的，对其康复也是很有利的。

由于周忠继先生的实验与创新，才诞生了纵横码，由于广大纵横码的爱好者、推广者、使用者的不断努力，才使纵横码在全国各地生根开花，双手训练必定会让我们的双手更协调、头脑更灵活，使得纵横码的应用进入更广阔的天地。

参考文献：

- 1、双手与大脑：<http://news.sina.com.cn/o/2010-09-21/040518142062s.shtml>
- 2、纵横信息数字化学习研究促进优秀信息素养的形成(一) 林小苹 中国信息技术教育 2010年 第01期
- 3、纵横信息数字化学习研究促进优秀信息素养的形成(二) 林小苹 中国信息技术教育 2010年 第03期
- 4、纵横信息数字化学习研究促进优秀信息素养的形成(三) 林小苹 中国信息技术教育 2010年 第05期