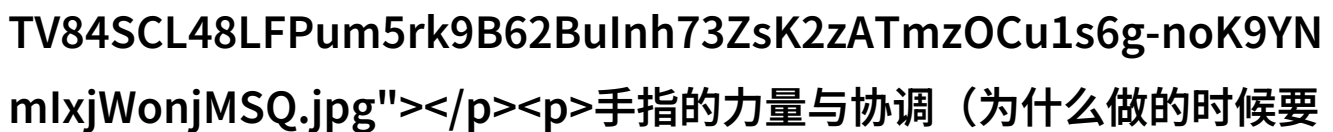


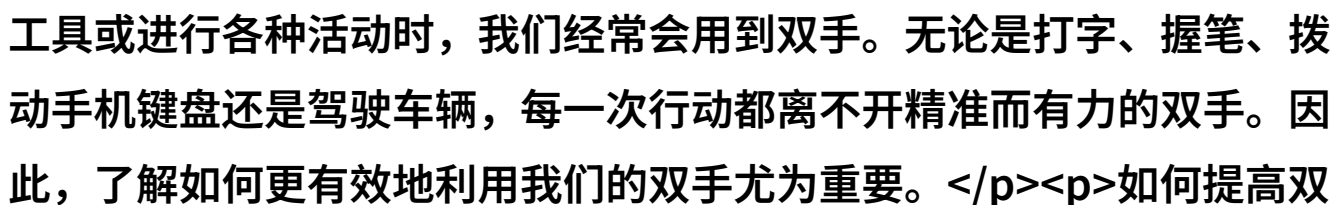
手指的力量与协调为什么做的时候要十指

为什么做的时候要十指紧扣？



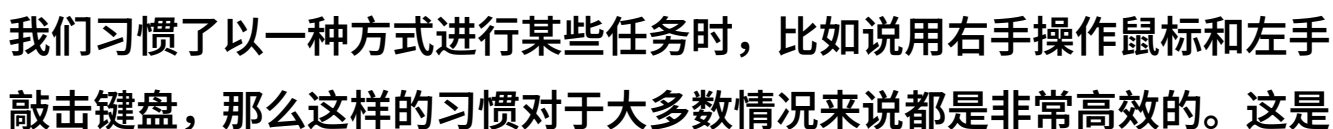
手指的力量与协调（为什么做的时候要十指紧扣）

为什么我们需要十指紧扣？



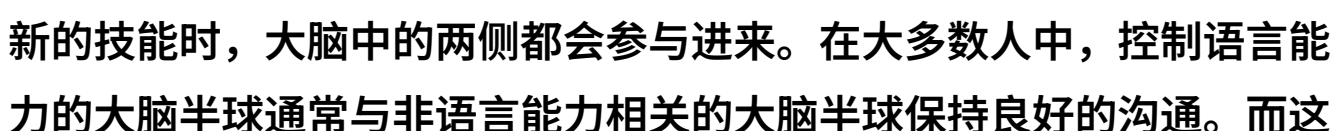
在我们的日常生活中，使用工具或进行各种活动时，我们经常会用到双手。无论是打字、握笔、拨动手机键盘还是驾驶车辆，每一次行动都离不开精准而有力的双手。因此，了解如何更有效地利用我们的双手尤为重要。

如何提高双手协调性？



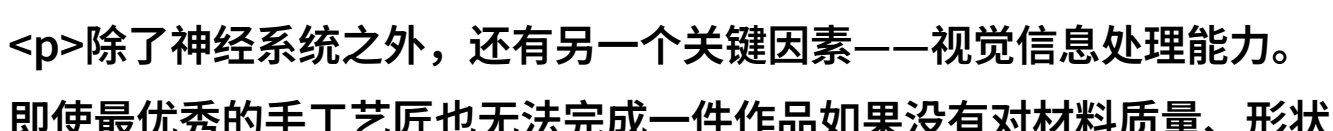
为了提高双手的协调性，我们首先需要认识到它的重要性。当我们习惯了以一种方式进行某些任务时，比如说用右手操作鼠标和左手敲击键盘，那么这样的习惯对于大多数情况来说都是非常高效的。这是一种长期积累下的技能，而这背后则是双侧脑半球之间精细沟通和同步工作所得成果。

双侧脑半球间的沟通



研究表明，当我们学习任何新的技能时，大脑中的两侧都会参与进来。在大多数人中，控制语言能力的大脑半球通常与非语言能力相关的大脑半球保持良好的沟通。而这种沟通对于技巧性的提升至关重要。如果你想成为一个擅长各种技术操作的人，你就需要让你的左右大脑变得更加灵活和敏捷。

手眼协同作用



除了神经系统之外，还有另一个关键因素——视觉信息处理能力。即使最优秀的手工艺匠也无法完成一件作品如果没有对材料质量、形状大小以及它们如何结合在一起的一清二楚。因此，在任何涉及使用工具

或物体的地方，都必须有一定的视觉判断力，以便能够确保每一次动作都是精确且安全的。

通过练习强化肌肉记忆

通过不断重复相同的手势或动作，可以逐渐加深肌肉记忆，使得身体可以自动执行这些动作而不必太多次思考。这就是为什么很多运动员会反复练习他们特定运动上的技巧，从而达到高效率、高准确性的境界。

总结：十指紧扣，效率倍增

总结一下，无论是在日常生活中还是在专业领域内，都必须学会如何充分利用自己的双手，因为这是保证工作效率和完成任务质量的一个基础条件之一。只要我们持续训练并加强左臂与右臂之间，以及上述提到的其他所有方面之间的联系，就能极大地提高我们的整体表现，这正是“为什么做的时候要十指紧扣”的核心理念所体现出的实践指导。

[下载本文pdf文件](/pdf/595069-手指的力量与协调为什么做的时候要十指紧扣.pdf)