



给孩子的第一本 记忆魔法书

每个孩子都不可错过的记忆魔法书

刘珍 编著

父母是孩子记忆力的最好教练

信息浩瀚如海，作业堆积如山，知识爆炸的时代，怎么学习才能游刃有余？本书不但让你看得懂，还让你学得会、用得上，让你的孩子轻松掌握记忆妙招，快速提高记忆力！

黑龙江科学技术出版社

ISBN 7-5311-1111-1

定价：20.00元（含邮费）

（CIP）数据

《给孩子的第一本记忆魔法书》

刘珍 编著

黑龙江科学技术出版社

（CIP）数据

给孩子的第一本 记忆魔法书

刘珍 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的第一本记忆魔法书 / 刘珍编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5388-7320-7

I. ①给… II. ①刘… III. ①少年儿童—记忆—能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第204693号

给孩子的第一本记忆魔法书

GEI HAIZI DE DIYIBEN JIYI MOFASHU

作 者 刘 珍

责任编辑 闫海波

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15.25

字 数 210千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7320-7/B · 160

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

Preface

每个家长都希望自己有一个聪明的孩子。聪明来源于什么？除去无法改变的先天因素外，最主要的就是拥有良好的记忆力。有人说：“记忆是智慧之母。”的确如此，只有拥有良好的记忆力，孩子才能更多、更快、更好地掌握知识，而智慧正是在这些知识的基础上孕育而成的。

毋庸置疑，记忆力对孩子的一生都具有十分重要的影响。无论学习还是生活，良好的记忆力都能帮助孩子更好地去面对。

成绩优异的孩子往往都具有良好的记忆力，因为记忆力很好，他们能比其他人更多、更快地接受知识，而且能牢固地掌握知识；相反，那些记忆力较差的孩子则很可能因记不住东西而落后。在生活方面，记忆力好的孩子能更快地积累生活经验，因而在解决问题时游刃有余；而记忆力差的孩子则可能因生活经验不足而经常碰壁，不得不久久依附于父母。

可以说，良好的记忆力无疑是孩子人生中的一张“王牌”。只要拥有了这张“王牌”，孩子就能在人生路上走得顺风顺水，但如果没有这张“王牌”，孩子就只能在磕磕绊绊中前行。

事实上，大多数家长也都知道记忆力的重要性，都希望自己的孩子具有较强的记忆力，但很多时候都力不从心。生活中，经常会听家长们讲起：“你家孩子记性怎么这么好？我家孩子前看后忘，真急人！”

孩子的记忆力为什么不好？其实无外乎有这样几个原因：

第一，记忆目的不明确。在生活中，每当要做一件事情时，如果不了解所做事物的意义而勉强去做，那么一定做不好。即使将事情做成，也是敷衍



衍、应付了事，不一定就能取得好效果。对孩子来说也是如此，如果他们的记忆目的不明确，不知道学习、记忆那些知识有什么用，自然就不能很好地去记忆。

第二，缺乏科学的记忆方法。记忆效果的好坏在很大程度上取决于记忆的方法，这是在实践中被证明的。很多家长不注意教孩子一些科学的记忆方法，导致孩子在记忆时只会死记硬背、机械重复，这样显然是徒劳的。知识是多种多样的，虽然有些可以通过机械记忆强行记住，但大多数知识是需要孩子认真思考、理解和联想才能真正掌握的。科学的记忆方法不仅能够帮助孩子更好地去理解记忆材料，更可以帮助孩子用最少的时间去记忆，而且记得更牢固。

第三，缺乏兴趣和自信。人们常说，“兴趣是最好的老师”，孩子对自己感兴趣的事总是能记得很牢，但对于自己不喜欢的东西是学不好、记不住的，可见兴趣对孩子的记忆力是有很大影响的。另外，孩子如果没有自信，脑细胞的活动便会受到抑制，使记忆力减退，因而孩子自信与否对记忆力也是有重要影响的。

除此之外，孩子所处的记忆环境、健康状况、情绪状态、感官的敏捷度和学习习惯等，也都会不同程度地对记忆力产生影响。

针对这些问题，本书为广大家长提供了最佳解决方案。本书从日常生活的方方面面入手，通俗易懂地介绍了打造孩子良好记忆力的各种方法和注意事项，包括有助记忆的情绪把握、兴趣引导、环境营造、记忆技巧以及健康指导等。该书收录了最具实用性和最具成效的提高孩子记忆力的方法和技巧，对广大家长和孩子来说，它简直就是一本能短时间制造“记忆奇迹”的魔法书。

目 录 Contents

Part

每个孩子都需要记忆魔法..... 001

记忆力的好坏关系到孩子一生 002

大脑中蕴藏无尽记忆潜能 005

年龄不同，记忆力特点各异 009

了解孩子不同的记忆类型 012

优秀的记忆力并非天生 015

Part

好情绪让孩子事半功倍..... 019

心情好，记性好 020

幸福感与记忆力成正比 023

自信“催生”好记性 027

强迫孩子记忆，适得其反 031



排解压力，让孩子轻松记忆	035
别把坏情绪传染给孩子	038
减少孩子受到的恶性刺激	041
及时化解孩子记忆时的焦躁情绪	044

Part

兴趣是孩子最好的“记忆导师” 047

浓厚的兴趣是记忆的前提	048
将“难点”融入孩子感兴趣的话题	051
成就感会让孩子更有记忆兴趣	054
不良兴趣损害孩子的记忆力	058
营造良好的家庭记忆氛围	061

Part

给孩子最棒的记忆环境 065

安静、独立的空间让孩子更专心	066
适当的音乐可增强记忆	069
整洁的环境能让孩子平心静气	072
有助于孩子记忆的“环境色”	075
采用适合孩子记忆的照明	078
狭小空间有助于增强记忆	081
寒头暖足，记忆力更佳	084
帮孩子找到最佳记忆时间	087

Part

调动孩子的全部感官..... 091

仔细观察，增强记忆..... 092

勤快的双手是记忆的保证..... 095

大声读一读，记忆变轻松..... 098

听觉记忆，不容小觑..... 101

多引导孩子进行回忆..... 104

给自己讲讲课，记忆更深刻..... 107

让孩子在生活中随时记忆..... 110

通过实践巩固孩子的记忆..... 113

丰富的知识是记忆力的“燃料”..... 116

Part

让孩子摆脱不良记忆习惯..... 119

记忆最怕“心不到”..... 120

记忆并非一劳永逸..... 124

“整体记忆”不如“分段记忆”..... 128

死记硬背，费力不讨好..... 131

贪多求快，反而欲速不达..... 134

不要单纯地记一门知识..... 137

记东西不能“一股脑儿”..... 140



Part 7

最高效的记忆魔法技巧..... 143

先记住字头，后回忆整体 144

歌诀记忆，朗朗上口 147

联想记忆，一想就知道 151

提纲挈领，使脉络更清晰 155

巧用颜色，让记忆更出色 159

分类记忆，有规律有条理 162

凡事比一比，记忆更清晰 166

编故事记忆，好记又有趣 169

画图记忆，让形象辅助记忆 172

制作记忆卡片，方便随即记忆 176

Part 8

通过训练强化孩子的记忆力..... 179

训练一：加强孩子的有意记忆 180

训练二：让孩子的记忆更持久 183

训练三：让孩子的记忆更准确 186

训练四：让孩子的记忆更敏捷 190

训练五：开发孩子的左脑潜能 193

训练六：开发孩子的右脑潜能 196

训练七：协调孩子的左右脑 200

训练八：让孩子多感官协同记忆 203

Part

有了好身体，才能用好记忆魔法…………… 207

合理睡眠，别让大脑“打瞌睡” 208

要想脑筋好，多做“记忆操” 211

适当运动可达记忆最佳状态 214

吃饭多咀嚼，提高记忆力 217

适量的甜食为记忆力“充电” 220

吃好早餐，记忆力更强 224

让孩子多吃些补脑的食物 227

附录

孩子记忆力测试…………… 232



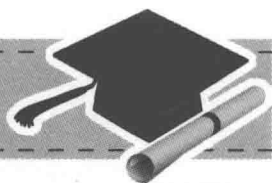
PART 1

每个孩子都需要记忆魔法

记忆力是孩子智力的支撑，良好的记忆力对孩子来说极其重要。一个孩子若记忆力不佳，他的学习和生活乃至人生必然会受到影响。因此，努力提高孩子的记忆力，让孩子拥有良好的记忆力，是家长义不容辞的责任。



记忆力的好坏关系到孩子一生



宁宁的爸爸正在与自己以前的老师闲聊，说到记忆力这个话题时，宁宁的爸爸抱怨道：“宁宁这孩子也不知道是怎么回事了，记忆力一直都不太好。”

他的老师随即说道：“孩子的记忆力可马虎不得，关系到孩子的一生。”随后，他讲述了许多成功人士凭借记忆力这一人人皆有的能力改变了自己的一生的事例。

两个人，一个说得兴起，另一个听得入神，不知不觉已经过了大半天。突然，一个幼稚的声音打破了现场的气氛：“爸爸，我一定要练好记忆力，做个记忆超人！”原来，宁宁贪玩，一直躲在沙发后面，偷听两个大人的谈话。

宁宁的爸爸和那位老师看着满脸稚气的宁宁，不由地笑了起来。

专家解析

人的活动时刻都依赖于记忆，生活中的点滴也都离不开记忆。因为有了记忆，人们才能创造和传承宝贵的精神财富，甚至可以说，人类绝大部分创造都是在记忆的基础上产生的。获得高超记忆力的人，有很多人成为了名人巨匠。他们有的凭借自己丰富的记忆资料，获得了杰出的创造力；还有一些人，凭借提高记忆力改变了自己一生的命运。

很多巨匠伟人，在年少时就表现出了出色的记忆力天赋。他们从小就在记忆中积累诸如思想、政治、音乐、美术、军事知识，这无疑成为他们在日后获得成功的基础。可以说，良好的记忆力是成功人士的基本素质，是成功的必备条件。

如果想让孩子有一个美好的未来，就要努力提高孩子的记忆力。因为孩子未来的一切思维和创造都建立在记忆之上。孩子拥有的记忆信息越多，他们的思维就会越敏捷，大脑的创造力就会越强。记忆不仅是孩子积累知识经验的一种途径，更是他们一切心智活动的起点。所以，如果希望孩子学业成功、生活幸福，我们就一定要重视培养和提高孩子的记忆力，让好的记忆力伴随孩子的一生，帮助孩子的一生。

记忆魔法

★ 用好记忆力打造好成绩

记忆力是孩子智力发展的基础。对于处在学习阶段的孩子来说，记忆力的优劣直接决定了学习成绩的优劣。现在孩子们学习也不轻松，应试教育要求孩子每天往脑子里装英语单词、数学定理、物理定律、化学公式、历史年代、地理标志。小升初、中考、高考、考研、托福、技术职称，孩子们从小到大面临着一个个的考试，考试就需要记忆，学习更需要记忆。学习和记忆分不开，记忆力好的孩子知识掌握得牢固，所以成绩也好，这是毫无疑问的。

★ 记忆力是语言能力的保证

语言是人们进行知识传播、情感交流的重要工具，而语言的表达主要靠大脑对原有的大脑中存储信息的整理、加工。大脑中的信息量又取决于记忆量的多少，因此记忆便成为语言能力的重要保证。例如，当孩子要参加辩论比赛时，不论它们是什么形式的辩论，孩子都必须掌握大量、丰富的材料来充实自



己的论点。如果他们尚未掌握有关知识，就要去搜集、学习、记忆。

★ 记忆力有益锻炼意志品质

良好记忆力不是天生的，需要通过培养和训练才能产生与提升，这就需要一个过程。在这个过程中，孩子依照科学的方法，循序渐进，有针对性地坚持下去，不仅可以取得学习成绩上满意的结果，还能锻炼意志品质，如耐心、毅力、自制力、自觉性等方面。



◎记忆
小游戏

听故事填空

适合年龄：7~12岁

游戏详情：

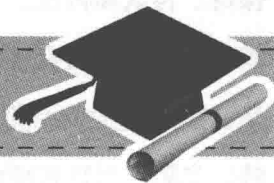
①找一个故事或事例，讲给孩子听或让他自己看一遍。

例：叶瑞财，美国檀香山大学心理学博士，亚洲教导记忆技巧的先驱，曾获得“世界记忆大师”称号。他曾在马来西亚一个酒吧打工，后来拜师学艺，练就了超人的记忆力。他曾凭借记忆力在半个小时内记下酒吧里1000多种饮品的名字，包括白酒、红酒、威士忌、朗姆酒、糖浆水、柠檬汁等。有更高追求的他，从自己的亲身经验里总结出记忆技巧与方法，并编写教案，成为培训导师，用种种方法传播他的记忆方法。

②将一些地方空出来，让孩子填空，看看孩子能记住多少。

例：叶瑞财，美国_____心理学博士，亚洲教导记忆技巧的先驱，曾获得“_____”称号。他曾在_____一个酒吧打工，后来拜师学艺，练就了超人的记忆力。他曾凭借记忆力在_____小时内记下酒吧里_____多种饮品的名字，包括白酒、_____、威士忌、朗姆酒、_____、柠檬汁等。有更高追求的他，从自己的亲身经验里总结出记忆技巧与方法，并编写教案，成为培训_____，用种种方法传播他的_____。

大脑中蕴藏无尽记忆潜能



亮亮是个爱学习的好孩子，有时候背起书来就忘记了时间。妈妈看到亮亮这么好学，心里十分高兴，但也不免有些担心。

这天，亮亮又开始背书了。妈妈见他背了有一个小时了，便说：“亮亮，歇一会儿吧。”

亮亮回答说：“妈妈，我一点也不累啊，我感觉越记越快了，脑子特别好用。”

“那也要歇一会儿，总是背书，会把脑子用坏的，是个机器人也受不了啊！”妈妈又劝道。

亮亮解释道：“妈妈，不会的，老师说了，脑子越用越灵，越记越好记！”

听到亮亮这么说，妈妈将信将疑，心想：这么大小脑袋能装得下多少东西？

专家解析

首先，我们先认识一下我们的大脑。我们的脑很像一个核桃仁，约占身体质量的2%。它分为大脑、小脑、间脑和脑干四部分。大脑的表层部分叫大脑皮层，上面布满了凹凸有序的沟回，就像是核桃的表层。大脑皮层上面密



密麻麻地分布着大约100亿个神经细胞，在它们周围还有1000多亿个胶质细胞，就是这1000多亿个胶质细胞使人类拥有强大的记忆潜能。

接下来，我们看一看大脑是如何记忆的。通常，记忆过程包括识记、保持、再认和再现。整个记忆通常是从识记开始的。识记就是看到事情并将其记住，其包括有意记忆和无意记忆，也就是有意识地去记忆和不经意地记忆。然后，大脑会把感官接收的信息进行储存，使得信息被有效锁定和保持。之后，当再遇到识记的事物时，我们就会认出来，或即使看不到事物，也能在头脑里想象出它的样子，这就是再认和再现。

在记忆的过程中，识记是保持的必要前提，保持是记忆的中心环节，再认和再现是识记的体现，而识记的水平又体现于再认和再现之中。总之，记忆的整个过程是一个不可分割的统一整体。

那么，既然记忆时大脑会把感官接收的信息进行储存，那么它究竟能储存多少呢？我们都知道电脑的硬盘的容量都是有限的，那么人脑的容量是不是也有限，究竟为多大，能储存多少信息呢？

研究人员经计算发现，单个人脑的容量竟比历史上所有已生产出来的电脑记忆体（包括各类硬盘、软盘等）总和还要大。目前，世界上容量最大的电脑记忆体容量约为 1×10^{12} 比特，相比之下，人脑的记忆体容量简直是一个天文数字——约 1×10^{8432} 比特。

有关研究表明，即使具有超常记忆的人，他们的大脑也只运用了3%~10%，因此可以说，大脑的绝大部分还处于未开发状态。我们经常看到，在电视节目里，一些普通学生能够准确背出圆周率小数点后50位数，甚至可以把数十个杂乱无章的数字倒背如流。其实，从理论上来说，这样的记忆力任何人都可以具有，甚至在记忆技术支持的情况下，记住字典、古籍、法典都并非难事。

总之，人类的大脑是有着惊人的记忆潜力的。作为父母，我们要积极地

去提升孩子的记忆力，而不应认为孩子的坏记性是难以改变的。

记 忆 魔 法

★ 大脑越用越灵，脑子越记越好记

很多人都觉得，脑细胞只会一天比一天少，所以老年人的记忆力差。但事实上并非如此。研究表明，在人的大脑中，负责记忆任务的主要是海马区域内的神经元。这些神经元的数量并不是固定的，也不是只会减少，它们是能够新生的。而这些神经元的新生过程，很可能与记忆活动本身有关。一般情况下，当大脑不断受到记忆信息的刺激时，会分泌出一种特殊的激素类物质，这种物质会加快神经干细胞分化成神经元的过程。这就是“大脑越用越灵”的科学依据。至于岁数大的人之所以记性差，那很可能是因为他们不经常动脑子造成的。

大脑越用越灵，记忆力也同样如此。我们都知道，手越用越灵巧，舞蹈越跳越熟练，同样，孩子的记忆力自然也可以通过不断训练和使用来提高。没跳过舞的人不会成为一个优秀的舞蹈家，同样，从不进行记忆力训练的孩子也不可能具有超强的记忆力。

总之，每个孩子都有巨大的记忆潜能，只要掌握了训练的方法和使用的规律，他们都能拥有超强的记忆力。