

当代中国影响最大的母亲教育品牌

记得住就是最大的进步



孩子 记不住 怎么办

◎ 孙阳立/著 ◎

*HOW TO HELP YOUR CHILD
MEMORIZE WELL*

王东华母亲教育手册

DONGHUA WANG'S MANUALS OF EDUCATION FOR MOTHERS

中国首部细节化家庭教育著作
帮您从根上提升孩子学习能力

每个孩子都有这样或那样的问题，最好不要等到初中以后再来解决

每一位中国父母必备的“教子完全手册”

面对千奇百怪的孩子问题，父母该怎么办？

仅有爱是不够的，细节教育助您孩子健康成长！

本书作者积十余年儿童教育及心理咨询经验，提炼简单有效的方法，帮助困惑中的您！

中国妇女出版社

《发现母亲文库》

畅销

10年

全球10,000,000妈妈的

共同选择

《发现母亲文库》母亲教育系列

王东华 / 主编

中国母亲教育网·华东交通大学母亲教育研究所



孩子记不住怎么办

王东华母亲教育手册

什么都可以等待，唯独孩子的教育不能等待
为了我们的孩子——这个世界上最重要的人

孙阳立 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子记不住怎么办/孙阳立 著. —北京: 中国妇女出版社 2010.6
(王东华母亲教育手册)

ISBN 978 - 7-5127 - 0043 - 7

I. ①孩... II. ①孙... III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 105540 号

王东华母亲教育手册·孩子记不住怎么办

著 者: 孙阳立

责任编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 33

字 数: 492 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次

印 数: 1-10000 套

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0043 - 7

定 价: 59.80 元 (全三册)

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

送您踏上教育孩子的成功之路

一位年轻的妈妈对我说：“我的女儿8个月大。一天，她在睡午觉，我每隔一段时间都会悄悄地推开门，看看女儿是否睡得安稳。当我再一次看女儿，她下半身悬在床下，两只小手使劲地揪着床单不让自己掉下来，一只脚悬空，另一只脚奋力地往床上攀。看着她就要成功地爬上床去，我没有伸手帮她，而是饶有兴趣地看着她憋红的小脸、握紧的小手、乱蹬的小脚，真是可爱极了。”

您的孩子小时候是什么样子，您还记得吗？类似的场景一定有吧？聪明的妈妈知道，孩子在婴儿期就有很强的主动意识，对什么都充满了兴趣，像个小探索家一样，虽然他们不会去想可能遭遇的危险。他们总喜欢到处乱爬，对，即使是遇到一粒豆子，也会兴致勃勃、一丝不苟地拣啊拣。在您饶有兴趣地观察孩子的细心与执着的时候，自然想不到，就是这个孩子将来竟然会出现磨蹭、拖拉、对什么都不感兴趣等问题，让您头痛不已。

您知道孩子从什么时候开始失去这种主动性的吗？他的坏习惯又是什么时候养成的？科学研究证明，婴儿与生俱来的这种出自本能的主动探索与学习和其他一些优秀品质，往往在家长的教育中被慢慢地抹杀掉了。可以说，孩子现在的问题其实是作为妈妈的您一手造成的。

您感到很惊讶吧：这是真的吗？我那么爱我的孩子！往下看，我们一起去找答案。

我们修改一下前面的故事，这样的场景您或许更熟悉：

一位年轻的妈妈说：“我的女儿8个月大。一天，她在睡午觉，我每隔一段时间都会悄悄地推开门，看她是否睡得安稳。当我再一次看女儿，她下半身悬在床下，两只小手使劲地揪着床单不让自己掉下来，一只脚悬空，另一只脚奋力地往床上攀。我见状，急忙冲到女儿身旁，抱起女儿，嘴里还不停地说：‘噢，宝宝，没有事情吧？没有吓到吧？都是妈妈不好。有妈妈，不怕不怕……’”

看到孩子要掉下床的样子，多数妈妈会义无反顾地冲过去帮助孩子。而妈妈这个原本善意的动作却阻止了孩子的主动意识和主动行为。孩子多次得到帮助后，就会产生等待妈妈帮助的意识，主动意识和主动行为就会越来越少，依赖心理渐渐萌发。孩子被帮助得越多，会越安心地等待别人的帮助。长大后，当被要求自己的事情自己做时，孩子自然会从心里不习惯、不接受。即使自己做完了事情，也还是牢骚满腹、心情不悦。但他们不敢公然反抗，就用拖拖拉拉、磨磨蹭蹭、马马虎虎、丢三落四等行为向家长抗议。

也许造成孩子形成这些坏习惯，您是无意的，不过幸运的是，作为妈妈的您已经意识到这些问题，并迫切地想要帮助孩子改掉这些坏习惯。那么，妈妈如何做才能成功？

妈妈们需要做好准备！仅仅是做好战胜困难的心理准备是不够的，这只是让我们鼓足了推开通往成功大门的勇气；要想推开通往成功的大门，教育者还需要知道问题的根源，知道问题的性质。如果把孩子的问题比喻成一块冰，就要知道它是三尺厚，还是一尺深，从而知道改变孩子坏习惯需要下多大功夫，知道了这些，您才算推开了大门。推开大门后，很多条路展现在您面前，走哪条路呢？需要教育者知道什么方法适合您和孩子。只有做完这些研究，您才可以上路，而解决问题的日子也就指日可待了。

本丛书就是按照这样的思路，帮助您踏上教育孩子的成功之路。

目录

CONTENTS

[前言] 送您踏上教育孩子的成功之路 / 001

[导言] 记忆的类型及成因 / 001

[第1章] 孩子生活中的记忆问题 / 009

1. 孩子记不住幼儿园的事情怎么办 / 011
2. 孩子记不住带学习用具怎么办 / 015
3. 孩子记不住自己放的东西在哪里怎么办 / 019
4. 孩子喜欢的事情也常常会忘怎么办 / 023
5. 孩子事事都要家长提醒怎么办 / 027
6. 孩子记不住父母交代过的事情怎么办 / 031
7. 孩子记不住保证过的事情怎么办 / 035
8. 孩子记吃不记打怎么办 / 039
9. 孩子记不住表扬怎么办 / 043
10. 孩子总记不开心的事情怎么办 / 047
11. 孩子记不住人名怎么办 / 051
12. 孩子记不住人的长相怎么办 / 055
13. 孩子记不住路怎么办 / 059

[第2章] 孩子学习中的记忆问题 / 063

1. 孩子记住的错字忘不掉怎么办 / 065
2. 孩子总是读了后面忘前面怎么办 / 069

- 3.孩子以为记得其实忘了怎么办/073
- 4.孩子学完就忘怎么办/077
- 5.孩子应付检查后就忘怎么办/081
- 6.孩子忘记留的作业怎么办/085
- 7.孩子贪玩忘记写作业怎么办/089
- 8.孩子写不全作业怎么办/093
- 9.孩子总把记住的知识互相混淆怎么办/097
- 10.孩子总怀疑自己没记住怎么办/101
- 11.孩子记了很多遍还是记不住怎么办/105
- 12.孩子自己操作后才能记得住怎么办/109
- 13.孩子只记学习之外的事情怎么办/113
- 14.孩子考试时什么都想不起来怎么办/117

[第3章] 孩子知识性的记忆问题/121

- 1.孩子记不住数字怎么办/123
- 2.孩子记不住拼音怎么办/127
- 3.孩子记不住生字怎么办/131
- 4.孩子记不住课文里的字怎么办/135
- 5.孩子背不会课文怎么办/149
- 6.孩子记不住古诗词怎么办/143
- 7.孩子记不住英语发音怎么办/147
- 8.孩子记不住英语单词怎么办/151
- 9.孩子记不住公式怎么办/155

[附录] 教您发现孩子的记忆特点/159

- 附1 听觉记忆能力考查表/160
- 附2 常见健脑食品/166



导 言

记忆的类型及成因

美籍匈牙利数学家冯·诺伊曼认为,人脑里的每个神经元相当于一个记忆元件,因此大脑里的140亿个神经元就相当于140亿个记忆元件。这就形成了一个庞大的记忆空间,如果人的一生以60年来计算,那么可储藏约五亿册书的全部信息,而这相当于50个美国国会图书馆的藏书量。

冯·诺伊曼的研究告诉我们:人脑的储存空间足够装下我们想装的任何东西。然而对于大脑的这种巨大的潜能,我们却远远没有充分利用。

孩子的大脑在三岁时已经接近成人的大脑。妈妈完全可以在孩子很小的时候,就开始指导他们学会记忆,将知识放入大脑这个储藏空间。那么,怎样最大限度地利用好这个空间?这就需要妈妈帮助孩子合理地开发大脑资源,发现孩子独特的记忆模式,教孩子科学地运用记忆方法。

人的知识和经验是靠后天记忆积累而成的。积累得越多,对思考越有利。这如同妈妈们做饭需要工具和材料,工具越齐全,材料越充足,做出美食的花样就越多。当孩子掌握了适合自己的记忆方式,就可以对知识进行大量的吸纳、积累,就可以运用到学习和生活的各个部分,这可以让孩子更善于思考,更有创造性。

孩子年纪小时记性差,是不是长大了就可以弥补呢?理论上是可以的。但是很多隐性的问题却不容忽视,例如孩子长大一些后,发现自己没有别人知道的多,思维没有别人的快,考试成绩没有其他同学的好……经过这样的对比,孩子会觉得自己很笨。有了这样的心理负担,能够记得住、学得会的东西,孩子也不想学了。

对于这些问题,妈妈往往是在孩子不想学习的时候才发现。那时候要解决的就不仅仅是记忆力的问题了,还有自信心等心理问题。这也是妈妈为什么要在孩子很小的时候,就开始训练孩子记忆能力的重要原因。

一、记忆概说

研究记忆的成果很多，这里只对记忆做一个简单的说明：

1. 遗传和学习

记忆有两部分：一部分是遗传记忆，一部分是后天记忆。遗传记忆记住的是人的一些本能的行为，比如吃饭、睡觉等；后天记忆记住的则是人后天学习到的知识和经验。

2. 记忆过程

记是孩子将看到、听到、感觉到的东西存入大脑，继而存在大脑的相应位置。忆是将记住的东西取出来的过程。

(1) 潜记忆：已经记住却不容易回想起的记忆，需要的时候并不能提取出来。

(2) 显记忆：能记住并能够提取出来的记忆。

3. 记忆类型

(1) 形象记忆：记住事物的具体形象，如汽车、图片等。

(2) 抽象记忆：记住文字、概念、逻辑关系，如“市场经济”“自由主义”等抽象的概念、定义以及一些数学公式等。

(3) 情绪记忆：记住人深刻的、自发的、情不自禁的态度体验以及情绪、情感等。

(4) 动作记忆：记住各种动作、姿势、习惯和技能。如骑自行车、跳绳等。

4. 记忆时间

按保持时间的长短，记忆可分为：瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。长时记忆又分为保持记忆和永久记忆。

5. 感觉记忆

(1) 视觉记忆：指记住用眼睛看到的。

- (2) 听觉记忆：指记住用耳朵听到的。
- (3) 嗅觉记忆：指记住用鼻子闻到的。
- (4) 味觉记忆：指记住用舌头感觉到的。
- (5) 肤觉记忆：指记住皮肤感知的。
- (6) 混合记忆：指用两种以上（包括两种）感觉器官感知并记住的。

6. 记忆方式

(1) 无意记忆：没有任何目的、要求，没有采取记忆方法的记忆方式，具有自发性，并带有片面性。

(2) 有意记忆：带有记忆目的、要求，运用了记忆方法的记忆方式，具有自控性和创造性。

（在一定的条件下，无意记忆和有意记忆之间可以相互转化。“意”在心理学上的解释是指“意识”，意识问题很复杂，我们在这里将它解释为“意志性”和“目的性”，仅为了方便理解。）

7. 遗忘

(1) 永久性遗忘：包括两种情况，一种是爱好性的，即不爱好的东西就不会用脑子去记；另一种是病理性的。

(2) 暂时性遗忘：这里的“暂时”并不是指时间上的短暂，它可能是几十分钟，也可能是几十年。

记忆每个事物，都要经过大脑复杂的运作，如果哪个环节出问题，就会出现根本记不住或遗忘的现象。记忆的问题不是小问题，需要妈妈们花费精力去研究和学习。

二、孩子记不住的原因

孩子记住学到的知识，需要动用以下四种感觉：视觉、听觉、运动感觉、综合感觉。仔细观察就会发现，每个孩子的记忆方式都是不一样的：靠视觉记忆的孩子，多看两遍就能记住；靠听觉记忆的孩子，多听两遍也能记住；而需要多种感觉的孩子，动手写的时候还要读出来，背

书的时候需要摇头晃脑才能记住。如果一个靠听才能记住的孩子，让他不出声地看，就等于堵上了他记忆的通道。一个必须靠看才能够记住的孩子，给他放录音去听，效果一定不佳。

每个孩子擅长的记忆方式各不相同。有的孩子善于死记硬背，记英语单词没有问题。有的孩子善于理解和推理记忆，记公式没有半点问题。有的孩子关注自己喜欢的事情，能记住动画片里的每一个人物和情节，问他中午吃的什么饭却永远记不住。动觉学习者则记得住走过的每一条路，动手做过的每一件事情。

每个孩子记忆所需时间的长短也各不相同。有的孩子开学时学习的知识，期末考试时依然记忆犹新，而有的孩子却忘了。有的孩子的短时记忆力惊人，但几分钟后就把刚记住的知识给忘记了。对于记忆力短暂的孩子，如果他不及时复习、巩固已学过的知识，再遇到这些知识时就得从头开始，这会使孩子的学习任务加重。

孩子记不住还和情绪等有关。例如，如果这个孩子不喜欢《诗经》，家长或老师却要求孩子必须去背，孩子就会下意识地排斥而不想记住它；如果这个孩子善于运用推理判断来记忆，家长却要求他死记硬背，他就会面对双重困难——情绪和能力的掌控。遇到这样的情况，妈妈会认为孩子很笨，记忆力很差。其实，孩子只是遇到了自己不擅长记的事物。

妈妈们要知道，每个孩子都有自己的记忆特点，如果不能够合理地利用，孩子就会记不住。不研究孩子的记忆特点而轻易判断孩子记忆力差，对孩子是一种负面的心理暗示。孩子会接受这种心理暗示，认为自己的记忆能力真的很差，从而丧失学习兴趣，成功的机会就会离孩子越来越远。这种人为的扼杀在生活中比比皆是。

三、记得住需要的条件

1. 符合孩子的记忆特点

让孩子记得住，首先是孩子接受任务时愿意记忆，再就是符合孩子的记忆特点，最后是告诉孩子不要因为遗忘而受到打击。做到这些并不容易，每一个环节都有很多工作要做。

对于小学低年级的孩子来说，他们愿意听妈妈或者老师的话，孩子接受任务并不难。困难在于，孩子不了解自己的记忆能力，妈妈也不知道孩子的记忆特点，记东西全凭死记硬背，这让很多不善于死记硬背的孩子大受挫折。而那些善于死记硬背的孩子，由于不知道如何巩固记忆而容易遗忘，从而为忘记知识懊恼，原来的优势也难以保持了。

在记忆能力上出现问题的小学高年级的孩子，记得住的基础就更薄弱了。他们不愿意记东西，过去受到的打击在心里形成阴影，没有了自信并且学会了逃避、轻易放弃，如果不能够给他们更好的启发、有理有据的支持，他们不信任家长，也不愿意接受帮助。

我们都希望孩子长大后成为一个全面发展的人才，这就要求孩子不仅要记住知识，还要善于从生活体验中总结经验来深化记忆。平时所说的经验丰富和经验不足就是由它决定的。很多孩子不能够吃一堑长一智，不会通过思考把教训转化为经验，这也是需要家长帮助的。

无论从哪一个记忆环节来看，要解决孩子记忆力差的问题，首先必须建立更加个性化的记忆机制。这样的机制是学校教育无法提供的，只有家庭才能够根据孩子的记忆特点来启发和帮助孩子建立。家长综合判断孩子的能力，并在此基础上深入持久地进行研究，找到孩子的记忆特点，合理地加以利用并开发其潜在的记忆能力，才能够帮助孩子提高记忆能力。

无论是哪一种记忆机制，一旦它成为一个孩子的优势记忆能力，孩子就会把这种能力贯穿于学习和生活的始终，持续稳定，并且不会轻易消失，只会更具创造性，同时还能够弥补其他记忆方式所带来的不足。

2. 符合记忆卫生

大脑是人体流经血液最多的地方，每天流经的血液高达人体血量的四倍，特别是大脑在工作时流经的血量更大。这样的重负荷大脑之所以可以承受是因为血液输送养料，带来氧气，大脑才不会因为缺氧而头晕，影响思维和记忆。

所以，适合孩子学习和思考的地方要保持空气流通。空气清新，氧气充足，这样还不够，还需要增加有氧运动。简单常见的有氧运动包括

散步、慢跑、打球、游泳、爬山、骑自行车、健身操、太极拳等。有氧运动的特点是强度低，有节奏，不中断，持续时间要在15分钟以上。这样会使血液的含氧量增加，从而更有利于孩子学习。

一般情况下，与大脑争夺血液的最强悍的身体器官就是胃。胃在消化食物的过程中需要大量血液。因此，不能让孩子暴饮暴食，也不能让孩子在饱餐后马上去思考和记忆，同时还需保证孩子的睡眠时间和睡眠质量。

记忆力的好坏，还与人情绪的好坏有很大关系。忧虑、焦躁、自卑、孤独等都会使孩子记忆力大幅下降。因此，家长要创造和谐的家庭氛围，保持孩子的平和心态，孩子才能有个好记性。

3.符合营养需求

血液输送养料，养料从食物中来，增强记忆力的食品有很多，增强孩子的记忆力，要靠妈妈们给孩子补充足够的营养。比如鸡蛋。大脑活动功能及记忆力的强弱与大脑中乙酰胆碱的含量密切相关。实验证明，吃鸡蛋的妙处在于：当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。国外研究证实，每天吃1~2个鸡蛋就可以向机体供给足够的乙酰胆碱，对保护大脑，提高记忆力大有好处。（另外提供几种健脑食品供参考，见附2）

4.符合生物钟规律

人的大脑什么时候最灵活，什么时候最迟钝，抓住规律就会事半功倍。一般而言，人的大脑有四个记忆高潮：

第一个记忆高潮在清晨。起床后，大脑经过一夜休整，此时学习一些难记忆而又必须记忆的东西较为适宜。

第二个记忆高潮在上午8点至11点。此时体内肾上腺素分泌旺盛，精力充沛，大脑具有严谨而周密的思考能力。

第三个记忆高潮在晚上6点至8点。这段时间用来复习全天学习过的东西，可以加深记忆，而且此时头脑清醒使记住的东西更有条理。

第四个记忆高潮在睡前一小时。利用这段时间对难以记忆的东西加以复习，不易遗忘。



第 / 章

孩子生活中的记忆问题

