



给孩子一个未来

培养完美女孩， 从9Q开始！

根据女儿的心理特征、成长规律，

全方位提高女儿的各项“商数”

培养女儿自我把握未来的能力，
是最值得父母们为女儿做的事情！



好女孩，有内涵

培养完美的9Q女孩

PEIYANG WANMEIDE 9Q NUHAI

汤昕 尤红玲◎著

江西科学技术出版社



给女子一个未来

好女孩，有内涵
培养完美的9Q女孩

PEIYANG WANMEIDE 9Q NUHAI

汤昕 尤红玲◎著

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好女孩, 有内涵: 培养完美的9Q女孩/汤昕, 尤红玲著; 一南昌: 江西科学技术出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-5390-3622-9

I. 好… II. ①汤…②尤… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第220395号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2009324

图书代码: D09130-101

好女孩, 有内涵: 培养完美的9Q女孩

汤昕 尤红玲 著

出版发行	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-6623491 传真: 0791-6639342 邮购: 0791-6622945 6623491
经 销	各地新华书店
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
开 本	170mm×240mm 1/16
印 张	13
版 次	2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
字 数	220千字
书 号	ISBN 978-7-5390-3622-9
定 价	24.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

俗话说：“女儿是妈妈的贴心小棉袄。”女孩性格中有懂事、体贴、善解人意的特点，长大后对父母的照顾更加细心和周到，以至于现在很多人都改变了传统观念，从原来的“养儿防老”，变成了“生儿子是名气，生女儿是福气”。对女孩的教育也由原先的“女子无才便是德”，转为“男女平等”——幼儿园、小学、中学、大学，一个阶段都不能少。

但是，在对女孩的教育中，不少父母都遭遇了困扰。

“我女儿上课的时候特别爱讲话，注意力不集中，真是伤脑筋！”

“我女儿胆子特别小，不愿意跟同学们在一起玩，也从来不肯跟陌生人打招呼！”

“我家女儿太脆弱，我一批评她，或者指出她的错误，她就哭个不停，我现在都不敢批评她了。”

“我女儿太调皮了，一刻也安静不下来，简直就不像个女孩！”

的确，成绩不好、身体不好、爱耍小脾气、胆小、敏感、脆弱……这种种的表现足以让父母为女孩子担忧。现代社会，女性所受的竞争压力并不比男性小，女孩长大后，同样需要获得社会认可，同样需要获得成功。如何培养女孩，让她具备适应社会、获得成功的素质？

现在很多父母在教育女儿的时候，要么注重女儿的学习成绩，让她在分数上取胜；要么加强女儿才艺方面的培养，希望她将来技艺超人，光彩四射；要么秉持“女孩要富着养”的理念，让她习惯富足的物质生活，提高品位和眼光……

只注重分数，可能会培养出只知道啃书本的书呆子；只重视才艺培养，可能会培养出缺乏内涵的“花瓶式女孩”；只给女孩过富足的生活，也许培养出拜金主义的“败金女”……

在这个资讯发达、竞争激烈、发展迅猛的时代，社会需要的是各种能力和品质兼备的复合型人才，要想让女孩在竞争中胜出，父母应该对女孩从小进行全方位的培养。

以前，我们评价一个孩子是否优秀的标准是智商，认为智商越高的孩子越有前途，现在人们认识到，智商只是决定孩子未来成败的部分因素。继智商之后，一些心理学家及学者们又提出了一些新的商数概念，如情商、德商、志商、胆商、财商、逆商、健商、心商等。这些商数有的甚至比智商更重要。

比如，一个智商高的女孩，假如她的情商不高，那么她有可能在生活中不懂得与人好好相处；假如她的德商不高，缺乏同情心，没有责任感，那将会大大影响人们对她的社会评价；假如她的财商不高，即使凭借高智商获得了财富，也有



可能因为不懂理财而受损失甚至失去财富……假如是这样，女孩智商再高，学问再大，也不能算是一个优秀的人，更无法拥有幸福的生活。

因此，要培养一个优秀的女孩，就要从智力、品德、情绪控制能力、胆量、志向、心态等各方面全方位进行，我们将其归纳为“9Q”。

智商：指一个人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。包括观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。

情商：指一个人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，包括认识自身的情绪，管理自己的情绪，自我激励，认知他人的情绪，管理人际关系。

德商：指一个人的道德人格品质。包括体贴、尊重、容忍、宽容、诚实、负责、平和、忠心、礼貌、幽默等各种美德。道德修养是做人的根本。

志商：指一个人的意志品质水平，包括坚忍性、目的性、果断性、自制力等。

胆商：指一个人的胆识，体现了一种冒险精神。胆商高的人能够把握机会，凡成功人士都具有非凡胆略和魄力。

财商：指一个人认识金钱和驾驭金钱的能力，

逆商：指一个人面对逆境，在逆境中成长的能力，即面对逆境时的应变和适应能力的大小。逆商高的人在面对困难时往往表现出非凡的勇气和毅力，锲而不舍；逆商低的人则常常畏畏缩缩、半途而废。

健商：指一个人的健康智慧及其对健康的态度。包括已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康能力。

心商：指一个人维持心理健康、缓解心理压力、保持良好心理状态和活力的能力。心商的高低直接决定了人生过程的苦乐。

“9Q”作为最新的商数概念，是衡量一个健康、快乐、成功的人的基本指标。培养优秀的女孩，父母需要从这九个方面进行平衡教育。本书针对女孩在这九个方面可能出现的问题分别提出解决方案和建议。通过阅读本书，父母亲们将获得一个时刻提醒的朋友，更好地把家中女孩培养成才。

在这里，我们要感谢在写作的过程中，所有为本书提供资料和信息的朋友。为了让本书更加实用、可读性更强，我们参考了一些资料，因为来源复杂，难以做到一一注明。为了保护著作权人的权益不受侵害，敬请书中引用过的资料和文字的原作者速与我们联系，以便奉送样书和国家规定的标准稿酬。再次感谢！

汤昕 尤红玲
2009年10月

目 录



第 1 章 让女孩变得更聪明——智商

- ◎善于发现女孩的天赋 / 3
- ◎有效提高女孩的智商 / 5
- ◎帮女孩提高记忆能力 / 8
- ◎给女孩一双善于观察的眼睛 / 10
- ◎让女儿无拘无束地问“为什么” / 13
- ◎别信“智商测试”的结论 / 15
- ◎不要相信聪明就能成功 / 17
- ◎当心孩子的“智力杀手” / 19



第 2 章 教女孩控制自己的情绪——情商

- ◎情商决定女孩的将来 / 25
- ◎有效激发女孩的情商 / 27
- ◎让女儿表达自己的情感 / 29
- ◎女孩的自尊心更可贵 / 32
- ◎幽默的女孩大多乐观 / 34
- ◎情绪不好时不要教育女孩 / 37
- ◎乐观开朗的女孩情商高 / 40
- ◎培养女儿自我控制的能力 / 42
- ◎学会沟通,走进女儿的内心 / 45



第 3 章 浇灌女孩的道德生命——德商

- ◎尊重是美德的基础 / 51
- ◎让女孩学会关心他人 / 53
- ◎女孩也是要有责任心的 / 55
- ◎教女孩学会“心理换位” / 58
- ◎礼貌是修养的体现 / 60
- ◎点燃女儿的爱心火焰 / 62
- ◎永远保持一颗感恩的心 / 64
- ◎女孩在宽容中酿造美丽 / 66
- ◎谦虚的女孩更受人欢迎 / 69



◎懂得分享的女孩更快乐 / 71

第4章 磨炼女孩坚强的意志——志商

- ◎行动之前先列计划 / 77
- ◎培养女孩坚强的意志 / 79
- ◎让女儿学会“延迟满足” / 81
- ◎培养女孩做事的耐心 / 84
- ◎说到就一定要做到 / 86
- ◎培养女孩坚持不懈的精神 / 88
- ◎努力和勤奋能决定命运 / 90
- ◎朝着目标坚定地前进 / 92



第5章 放开手让女孩自己走——胆商

- ◎胆小不是女孩的错 / 97
- ◎别让女孩太懦弱 / 99
- ◎放开手,让女孩自己走 / 101
- ◎女孩更要多冒冒险 / 103
- ◎帮助女儿克服恐惧心理 / 105
- ◎鼓励女儿多交朋友 / 107
- ◎教育女儿做事要果断 / 109
- ◎增长见识也能增加胆识 / 111



第6章 用自己的能力过上富足生活——财商

- ◎女孩要有正确的金钱观 / 117
- ◎引导女孩使用好零花钱 / 119
- ◎教女儿管好压岁钱 / 122
- ◎教女儿学会理财 / 124
- ◎了解财富知识做个“小财女” / 127
- ◎学会精打细算,不乱花钱 / 129
- ◎训练女孩有计划地用钱 / 131
- ◎培养女儿的储蓄意识 / 134



第7章 让女孩从容应对逆境——逆商

- ◎教育女孩独立生存的能力 / 139

- ◎遇到挫折不是丢脸的事 / 142
- ◎一切都要以信心为基础 / 144
- ◎教女儿用理想充实人生 / 146
- ◎增强女儿对挫折的承受力 / 148
- ◎让女儿相信“有志者事竟成” / 150
- ◎用“同理心”对待女儿的困难 / 152
- ◎不要对女儿太过苛求 / 153



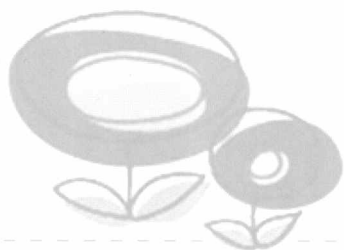
第 8 章 女孩的健康在你手中——健商

- ◎教女儿从小有健康意识 / 159
- ◎养成良好的卫生习惯 / 160
- ◎会吃的女孩更健康 / 162
- ◎女孩子要多做运动,多锻炼 / 165
- ◎保护眼睛,不做“四眼妹” / 167
- ◎懂得生命是最宝贵的 / 170
- ◎教女孩懂得保护自己 / 172
- ◎帮助女孩释放压力 / 174



第 9 章 做女孩的心理医生——心商

- ◎女孩心里究竟在想什么 / 179
- ◎关注女孩的“孔雀心态” / 181
- ◎帮女孩摆脱青春期焦虑的困扰 / 184
- ◎让抑郁的女孩心情开朗起来 / 186
- ◎疏导青春期女孩的逆反情绪 / 188
- ◎让女孩学会摒弃多疑心理 / 190
- ◎纠正女孩的嫉妒心 / 192
- ◎打骂教育影响女孩心理健康 / 195
- ◎用爱贯穿教育的全过程 / 197



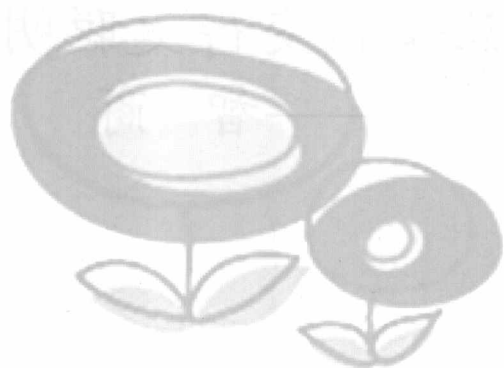
第 1 章

让女孩变得更聪明

——智 商

智 商,从人的智商抛物线图上看,孩子在 12 岁以前呈现线性上升趋势;12 岁以后,智商基本上开始保持平衡;老年以后,智商衰减。

父母们要做的是早期系统开发,尽力使女儿的智商达到最高值,尽可能使其保持最长的时间。





◎善于发现女孩的天赋

女孩的智力并不比男孩差,父母在培养女孩时,要善于发现女孩独有的天赋。

很多父母经常认为男孩的智力要比女孩的高,真的是这样的吗?目前,公认的一种理论认为,男女的大脑结构不尽相同,各有所长,各按不同的方式进行工作,从而决定了男女智力的差异。

其实,这种差异性从婴儿起就开始出现了。女孩对于声音的感知比较敏锐,而男孩善于感知图像模型。女孩从小善辨色彩,男孩则善辨方向。进入学龄期,男孩的思维迅速向概括性和抽象性发展,而女孩则偏于思维的形象性。

进入青春期,女孩的感受性仍比男孩高,观察事物不仅细致,而且操作性活动掌握得快,准确性高;而男孩则眼界较开阔,概括能力强,思维具有创造性。

因此,女孩的思维活动多倾向于复述、描述的形象性,对语文、外语、历史、地理、生物等科目比较喜欢和擅长;而男孩的思维倾向于抽象性和概括性,对数学、物理、化学等科目比较喜欢。

在学习方法上,女孩善于模仿,倾向于照搬现成的东西,习惯于死记硬背,不善于提出问题,但她们观察仔细,作业认真,书写工整。而男孩肯动脑筋,善于思考,遇事好问个为什么,学习比较灵活,思路比较开阔,但他们观察事物多注意整体而不注意细节,故对作业往往粗枝大叶。当然,这些只是从男女各自的总体倾向说的,不能绝对化。

现代家庭中,因为只有一个孩子,很多父母在培养女儿的时候,更多的是鼓励女儿更出色、更强势,而忽略了男孩、女孩本身的性别特征。其实,女孩自有女孩的天赋,家有女孩,应该更多地遵循女孩的天赋去引导孩子健康成长。

因此,发现女孩的优势,并合理地加以引导,女孩会发展得更好。那么,女孩有哪些天赋呢?

首先,女孩有语言天赋。

从上面的分析中,我们可以看出男孩和女孩在生理上的不同,由于大脑结构的优势,女孩通常能够比男孩更早、更生动、更流利地使用语言,通常男孩到4岁半才能讲清楚自己想要表达的内容,而女孩3岁时就能做到了。等女孩到了16岁,联系着大脑左右半球的神经纤维——胼胝体比男孩大25%,这使她的

HAONUHAI NEIHAI



左右脑半球交流更多，更容易用语言表达情感。甚至女孩大脑内负责语言和写作的区域也更活跃，所以女孩能使用更多词汇，写作也更生动、细腻。

正是由于女孩天生具有这种天赋，所以父母更应积极鼓励女孩说出自己的感受和体验、表达自己的观点。在这个时期，父母的鼓励决定了女孩是否敢于发挥自己的语言天赋。

其次，女孩手巧心更灵。

“很多年前，我给女儿丽丽买了一个漂亮的芭比娃娃。接下来的日子我发现，丽丽经常给娃娃做新衣服。她做的衣服剪裁还不够细致，针脚也不够整齐，可是非常有创意。她也很善于搭配色彩和花纹。现在她正在读服装设计专业。”

有些女孩对色彩比较敏感，她们很早就可以握住画笔，按自己的意图画出喜欢的动物、花、草和小房子；有些女孩对针线、花花绿绿的小线绳情有独钟，看到妈妈织毛衣、做针线活，她们也会找些碎布织织缝缝……

对于女孩的作品，父母应该及时夸奖，父母的夸奖往往会成为给予女孩的积极暗示。当然，因为年纪小，她们做得还不尽如人意。因此，有些父母就担心女孩被针扎伤了手，或者因为她们在墙上、地上作画而大发雷霆。然而，父母们只看到了事情消极的一面，却没有注意到女孩在其中所展示出来的才华，他们更没有意识到，女孩的才华就像矿石一样，如果不被发现，就失去了闪亮的机会。父母们为孩子的“胡闹”、“调皮”而头疼，因为怕麻烦而不给女孩锻炼的机会，殊不知，这在无形之中扼杀了女孩的艺术创造力。

给予女孩创作空间是必要的。对于小手灵活的女孩，父母不妨多创造一些机会，让女孩尽情施展自己的创造力和想象力。

第三，女孩有人际交往的天赋。

女孩在人际交往方面比男孩更有天赋，因为女孩更倾向于关系式的生活方式，如果父母对这种方式表示许可和赞同，那么女孩就更容易开发并利用这种天赋，让其更好地为自己和他人服务。

有一位母亲说：“我的女儿小时候是小区里的孩子头。她总喜欢带着一帮孩子玩，孩子们有了什么纠纷也总是来找她解决。有一次我看见女儿处理两个孩子的矛盾，尽管他们并不比我女儿小，但是他们都对我女儿的能力表示赞同。在她的调解下，两个孩子很快就表示和解，继续愉快地一起玩耍了。”

很明显，这位母亲的女儿具有交际的天赋。于是，在以后的日子里，这位母



亲便刻意地把女儿的这种天赋引发出来,带她接触更多的人,让她来招待客人。

后来当她的女儿长大成人后,自己经营一家公司,和员工关系处得非常好,家庭关系也很和谐。

每个孩子都可以追寻自己的梦想和抱负。在这一过程中,父母将起到非常重要的作用。每个孩子都是独一无二的,父母应该多鼓励孩子自由开放地思考、行动和信仰。父母要让女孩知道,女孩的聪明才智并不比男孩差,而且在很多方面,女孩拥有的细心、耐心等优势是男孩所不具备的,没必要在男孩面前感到自卑。

◎有效提高女孩的智商

女孩的智力在后天培养中能得到提升,不过父母要懂得恰当的方式和方法。

英国的媒体有这样一则报道:

英国一名2岁大的女孩伊莉斯智商高达156,差一点超过爱因斯坦,估计是历史上年龄最小、智商最高的人。伊莉斯刚5个月大时,就能开口喊爸爸;8个月时,会走路;10个月大时,会跑步;不到1岁时,就能辨认出她的书写名;16个月大时,能数数到10……

在幼儿游戏组里,一位年轻的妈妈给她一个动物玩具,告诉她是犀牛,但是伊莉斯的回答却学术味十足:“它不是犀牛,是三角恐龙。”

身边的家长都认为伊莉斯是个小天才,建议她的父母带她进行智商测试,结果发现她的智商达到了156,比卡萨天才俱乐部入会的门槛水平148还高。

很多实例都能证明女孩的智商不比男孩差,甚至在生活中的很多事情,女孩要比男孩做得更好。当然,在这个竞争激烈的社会里,无论是男孩的父母,还是女孩的父母都希望自己的孩子是高智商人才,他们为了孩子毫不吝惜金钱,认为买够了孩子所需要的一切,或者请到一名好的家庭教师,或者千方百计进入一所好的学校,孩子的智力发展就不成问题了。

的确,做到这些,肯定对孩子的智力发展有好处,不过,仅有这些还远远不够,因为还有许多事是父母自己应该做而别人所不能替代的。作为女孩的父母,为了能够让女儿在智力方面有良好的发展,使其在未来的社会竞争中以智慧能力取胜,你们到底能做些什么呢?

HAONUHAI NEIHA



首先，要改变孩子的饮食习惯。

这是一种已被证明非常有效的提升孩子智力的方法。培养你的女儿养成良好的饮食习惯，不但对她的身体发育有好处，而且有利于她的智力开发。

美国的科学人员曾对纽约 803 所小学的 1 万名资质普通的学生进行了试验，探讨饮食习惯与智商之间的联系。他们发现学校在规定食堂不准售卖含附加糖分的食物，并规定学生不准带含有附加糖分的便当到学校后，学生的课业成绩和考试成绩都显著进步了。后来，科学家们又禁止这群学生吃含有色素和高脂肪（超过 30%）的食物。几个月后，学生们的学业成绩又再次出现骄人的表现。

其次，要给女儿创造良好的家庭环境。

通过科学研究证明，即使是两个遗传素质完全相同的双胞胎，如果在不同的家庭环境中长大，他们的智力发展水平也不相等，在比较优裕的家庭环境中长大的孩子智力发展会更优秀。

必须有良好的家庭环境，才有可能培养出智力优秀、聪明活泼的女孩。而所谓的家庭环境，具体包括以上两个方面：一是物质环境，是指让女儿具备基本的生活用品，有良好的学习环境，有活动的场所；二是心理环境，是指有和睦友好的气氛、民主宽松的态度、无拘无束的沟通，以及父母自身的榜样作用，它比物质环境对女儿的智力成长更重要。这两方面环境的好坏，在很大程度上决定着女儿的发展前途。

第三，要艺术地给女儿讲故事。

为女儿营造轻松愉快的智力活动氛围。父母在女儿提出要求的时候，比如说在给她选择图书时，应从女儿的需要出发，不在于多、杂，而在于适合，使女儿形成比较稳定的兴趣。给女儿讲故事是较好的智力刺激，但也有个艺术问题。

有一位聪明的妈妈告诉我，她是如何培养孩子的想象力的。她在给女儿讲故事时，每次总是在最关键的地方停下来，让女儿自己去想象故事是怎样发展的，第二天再给女儿讲下去。这位妈妈的做法值得提倡，这样，一方面有利于培养女儿的想象力、判断力和推理能力；另一方面也使女儿产生了迫切想了解故事发展的一种心理需要，一种“饥饿感”。

生活中有的父母给女儿讲故事则缺乏这种艺术，不管女儿反应如何，讲了一个又一个，使女儿对故事由兴趣浓厚到乏味，甚至成了女儿的催眠曲。还有些父母，不分场合地点，动辄给女儿来点“智力刺激”，甚至吃东西之前，还要求



女儿必须做道算术题才能吃。试想,女儿看着香气诱人的食品,因为算不出而吃不成,她对计算还会有兴趣吗?不分场合地点,不从女儿的需要出发所给的“智力刺激”,对女儿实际上没有什么好处。

第四,要多表扬,激励女儿。

父母的鼓励和赞扬以及家庭中的信任和接纳的氛围将给女儿带来心理上最大限度的放松和自由,女儿不会担心自己的新发现和新奇的想法会被父母嘲笑或者训斥、纠正。她完全可以尽情地思考、探索和活动,从中她学会的是新知识,得到的是新发展,智力水平也从而获得了进一步的提高。

在教育心理学上有一个著名的实验,是由美国著名的心理学家罗森塔尔教授设计完成的。

罗森塔尔教授带人到了一所小学,从一年级到六年级,每个年级各抽出三个班级进行测验。他们随机抽取一些学生的测验结果,然后告诉各任课教师哪些学生将会表现出明显进步(其实这些学生完全是实验者们随机抽样的,任课教师并不知道)。过了8个月后再进行测验,发现被指为可能进步的学生成绩确实进步了。而且有意思的是,他们之中一些原本成绩较差、表现不良的学生,现在也变成了全面发展的优秀学生。

罗森塔尔教授又来到了一所普通中学,在一个班里随便走了一趟,然后就在学生名单上圈了几个名字,告诉任课老师,这几个学生智商很高,很聪明。过了一段时间,罗森塔尔教授又来到这所中学,奇迹又发生了,那几个被他选出的学生真的成为班上的佼佼者。罗森塔尔教授这时才对他们的老师说,自己对这几个学生一点也不了解,这让老师们很是感到意外。

由此可见,老师对孩子的期待和肯定,对孩子能产生积极的暗示,孩子从中获得了信心和动力,提高了对自己的要求标准,在老师的态度支持和对学业帮助下,也在自己充满希望的努力下,最终他们真的成为优秀的学生。

第五,要从小培养女儿的良好习惯。

一个人从生下来的那一天起,就在自觉不自觉地进行着某种习惯的养成过程,这本身就是影响孩子健康发展的过程。况且,坏习惯一经养成,再改变过来往往要花费巨大的精力,甚至有些习惯还会对孩子造成终生无法补救的损失。

为了不浪费女儿的智力,父母们一开始就应该注重培养女儿的良好习惯。一般来说,良好的习惯往往同时具有行为上的自然性、自觉性、规律性和科学性的特点。因此,良好的习惯的养成过程,其实就是对女儿智力的锻炼和开



发的过程。

最后，要培养女儿的动手能力。

现代医学的研究成果告诉我们：手指的活动能刺激大脑皮层中的手指运动中枢。手在劳动时能将信息及时传给大脑，大脑经过思维、判断又不断检查、纠正和改善手的动作。手脑配合的灵敏和协调程度，直接影响着孩子心智的发展程度。所以，如果女儿从小养成了劳动习惯，这不仅是不失时机地在手脑的并用上对女儿智力的锻炼，也是对女儿智力的有效开发。

女儿的智力在后天培养中能不能提升？答案是肯定的。不过，方法要科学和适度，否则会欲速则不达。

◎帮女孩提高记忆能力

父母利用零散时间锻炼女儿的大脑，女儿的记忆力会越来越神奇。

一个人的记忆力对智力的发展有着重要的作用，是智力诸因素借以发展的基础。正是由于有了记忆力，孩子才学会了说话、数数、唱歌，并能在各种环境中活动。孩子靠记忆储藏知识、积累生活经验；而知识和经验的不断丰富，又成为他们今后发展的基础。

因此，有人把记忆比作“潜力活动的仓库”。作为父母，帮助女儿掌握记忆的方法，培养女儿高超的记忆力，对于开发女儿无穷的潜能具有不可估量的作用。

经常听到一些母亲说自己的女儿记忆力不好，当天学的东西回家就忘掉了。记忆力是可以通过训练得到提高的。古今中外，很多名人学者都很注意用各种方法来锻炼自己的记忆力。比如俄国大文学家托尔斯泰说过：“我每天做两种操，一是早操，一是记忆力操，每天早上背书和外语单词，以检查和培养自己的记忆力。”

那么，提高记忆力的方法具体有哪些呢？

1. 调动多种感觉器官进行记忆。

为了提高女儿记忆的效果，可以采用协同记忆的方法，即在女儿识记时，让多种感觉器官参与活动，在大脑中建立多方面的联系，是加深女儿记忆的一种方法。



实验研究表明,如果一个人把眼、耳、口、鼻、手等多种感官调动起来,使大脑皮层留下很多“同一意义”的痕迹,并在大脑皮层的视觉区、听觉区、嗅觉区、运动区、语言区等建立起多通道的联系,就一定能提高记忆效果。

因此,父母应指导女儿运用多种感官参加记忆活动。比如,要想让她感受春天,父母就应带她尽量多看一看、听一听、摸一摸、闻一闻、尝一尝,通过眼、耳、手、鼻、口等多种感官从多方面获得感性认识。这样会使她记得又快又好。

2. 激发女儿对记忆的兴趣。

兴趣越强烈,就越容易记得牢。孩子只有对有感兴趣的东西才能眉飞色舞地讲出来,表现出很强的记忆力。

因此,要让女儿在心情舒畅时学习和记忆。一般来说,记忆时静心安神、精神放松,对增强记忆力是大有好处的。而且,心绪好对记忆的保持也是有益的。父母不要在责骂女儿后让她去记忆东西,这时的记忆效果肯定不会好。女儿不愿意记忆时,不要强迫她,而要想办法诱导她,让她高高兴兴地去学习。另外,将记忆的内容加以改造,使她感到有趣。

比如,父母可以和女儿一起把要记忆的内容编成故事。因为故事一般都有情节,有趣味,生动形象,容易记住。另外,可以运用打比方、联想的办法去增强记忆的趣味性,提高记忆效果。

3. 在理解的基础上记忆。

俗话说,欲要记得,先要懂得。女儿只有在理解了所学习的内容后,才能花很少的工夫把它记牢。比如,一些概念、范畴、定理、法则、历史事件等,都是有意义的。

孩子在记忆这类知识时,一般都不建议采取逐字逐句强记硬背的方式,而是首先理解其基本含义,即借助已有的知识经验,通过思维进行分析综合,把握知识各部分的特点和内在的逻辑联系,使之纳入已有的知识结构,这样来记忆。父母要让女儿在弄懂要记的内容的基础上再去记忆,这样,就可有事半功倍的效果。

4. 通过联系和想象来记忆。

根据心理学家的统计和研究,孩子擅长于具体形象的记忆。直观、形象的东西,尤其是视觉映象,容易给孩子留下深刻的印象。因此,当你的女儿记忆一些抽象的东西时,应尽可能与具体、形象的东西结合起来,在形象的基础上,概括出具有普遍性的结论。

HAONUHAI NEIHAI