

21TIAN TIGAO HAIZI JIYILI HE XIANGXIANGLI

林格教你： 21天提高孩子 记忆力和想象力

林 格 / 著



教育专家林格为中国孩子量身定做的
养成教育实践宝典：

■ 30种记忆训练方法+30种想象训练
方法，有理有据，特点突出，高效权威；

■ 各100道训练题+30道测试题，全面
训练，综合提高，成果显见；

■ 理论+实例+方法+训练，科学，系
统，21天成就高超的记忆力和想象力。



林格教你： 21天提高孩子 记忆力和想象力

21TIAN TIGAO HAIZI JIYILI HE XIANGXIANGLI



■ 林 格 / 著 ■

图书在版编目(CIP)数据

林格教你 21 天提高孩子记忆力和想象力/林格著.

—北京:朝华出版社,2010.1

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2336 - 7

I. ①林… II. ①林… III. ①少年儿童 - 记忆 - 能力培养
②少年儿童 - 想象 - 能力培养 IV. ①B842.3②B842.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 006439 号

林格教你:21 天提高孩子记忆力和想象力

作 者 林 格

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 刘长源

责任印制 张文东

封面设计 大象设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 210 千字

印 张 15

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2336 - 7

定 价 29.80 元

目 录

第一篇 记忆力：一切智力之母

第一章 什么是记忆力 / 3

记忆力的基本理论 / 3

记忆的分类 / 5

记忆的特点和表现 / 7

影响记忆力的因素 / 9

第二章 提高记忆力的重要性 / 11

记忆力：“记忆是智慧之母” / 11

记忆力：让他们成为杰出人物 / 13

记忆力：促人进步的根基 / 15

第三章 提高记忆力的方法 / 16

提高记忆力的一般规律 / 16

提高记忆力的具体方法 / 20

第四章 记忆训练 / 67

第五章 记忆测试 / 109

第二篇 想象力：想象力概括全世界

第一章 想象力是什么 / 129

想象及其分类 / 129

什么是想象力 / 132

想象力的生理基础 / 133

想象力的特点 / 135

第二章 想象力比知识更重要 / 137

想象力：智慧的生命线 / 137

想象力：创造性活动的“设计师” / 139

想象力：丰富人类心灵世界 / 140

想象力：于孩童世界四射火花 / 141

第三章 提高想象力的方法 / 146

提高想象力的一般规律 / 146

提高想象力的具体方法 / 148

第四章 想象训练 / 186

第五章 想象测试 / 220

[第一篇]

DI

YI

PIAN



记忆力：一切智力之母

第一章 什么是记忆力

记忆力的基本理论

1. 记忆是什么

“记忆是智慧之母”——古希腊大悲剧诗人阿斯基洛斯的这句名言一直流传至今。记忆是一种人们能实实在在感受到的生理和心理现象，它究竟是什么呢？

记忆是过去的经验在大脑中的反映，亦可视作是经验的保持，有时在保持中还经历了一个积极的创造性的心理过程，包括识记—保持—认知（再认）或回忆这三个依序发展又密不可分的环节，是“整个心理活动的基本条件”。

其中识记和保持属于“记”的方面，再认或认知属于“忆”的方面。识记是识别和记住事物的特征与联系，是大脑皮层形成的相应的暂时神经联系；保持是暂时联系的痕迹在脑中保留，表现为巩固已获得知识经验的过程；再认或回忆是在不同条件下暂时联系的再活跃。

从生物学角度讲，记忆是整个中枢神经系统的一种特殊机能，其本质是一种生物化学过程，即脑生理活动的过程，因此也可以把记忆看成人脑接纳、贮存、提取事物讯息的生理和心理协同合作的综合过程。

感觉器官是人们获得记忆的首要物质基础。先天的盲人没有对自然万物视觉形象与颜色的印象，不会产生对它们的记忆；先天的聋人也没有对

音乐、言语、声音的记忆。

2. 记忆 $\neq$ 记忆力

记忆与记忆力虽密不可分，但不能直接划等号。

记忆是一种智力活动，表现为一种经过或过程，是一种动态的呈现。而记忆力是人们在记忆活动中表现出来的一种特殊的能力，即人们记住事物的形象或事情的经过的能力，实际上包括了对各种信息材料的识别、分析、加工、抽象、比较、概括、储存、再现等各种综合能力。

记忆力是智力的重要组成部分，它在记忆活动中的作用和地位是不可取代的。当然，在其他如观察、想象、思维、创造等各种智力活动中，记忆力也发挥了重要的作用。

记忆的分类

1. 按记忆时启动的主要人体感官划分：

- 视觉记忆
- 听觉记忆
- 嗅觉记忆
- 味觉记忆
- 触觉记忆
- 平衡觉记忆
- 视听觉结合记忆
- 视听触觉结合记忆
- 多种感觉器官结合记忆

2. 按记忆的材料在脑中保持的时间划分：

• 瞬时记忆

又称感觉记忆，保持时间不超过一秒钟，转瞬即逝、须臾即忘，人们往往感觉不到。大脑对此类信（讯）息不作加工和重复，形成的痕迹是表浅而活动的，一秒钟以后就消失，遗忘后不能恢复。

• 短时记忆

也叫操作记忆，保持时间大于一秒但不超过一到两分钟，常和一定的操作动作相联系，操作结束，准确的记忆内容也就消失。边记边忘的短时记忆是一种正常现象，能减轻大脑的记忆负担。

• 长时记忆

保持时间大于一两分钟，能保持较长时间，有的可终生不忘。大脑对此类信（讯）息进行了储存前的主动、积极加工，形成的痕迹大都是结构的、深刻的、牢固的，保持时间较长，遗忘后大都能回想起来。

同一内容经过反复记忆，可以延长记忆时间，把短时记忆转化为长时记忆。动物实验结果表明，记忆痕迹在受试老鼠的脑中至少要持续 90 秒钟，短时记忆才会转变而巩固为长时记忆。对人类则只需 4、5 秒钟左右。

3. 按记忆材料的大脑半球划分：

- 左半球记忆：负责记忆逻辑信息、语言信息
- 右半球记忆：负责记忆形象信息、艺术信息

此外，人们还从心理特征方面将记忆划分为情绪（感）记忆和非情绪（感）记忆；按照生理特征将记忆划分为运动（动作）记忆和非运动（动作）记忆等。

记忆的特点和表现

1. 记忆的特点

(1) 易变性

随着时间的推移，每个人对知识、经验、事件、物品等的记忆并不是原封不动的。其中的一些内容、形式或形象潜移默化地发生着改变；一些原有经验在新经验的不断积累中不断丰富、完善和更新。

(2) 不可见性

记忆是不可见与非直观的。只要人们不将记在脑中的内容转录为说、写或以其他方式复制出来，别人就无法得到它。

(3) 不完全可靠性

记忆的易变性产生了回忆时的不完全可靠性。回忆起来的知识、经验、事件、物品的形象等，不能确保是首次识记时的原型，随着时间的顺延，其中的一些可能更完备；可能出现残缺；可能走形或变样；亦可能整体或局部扩大或缩小。

(4) 瞬捷性

据研究，在 50 毫秒至半秒钟的时间里，人脑可以记住 4 个不同的数据。正常人的大脑可在一眨眼之间记住感兴趣的知识、经验、事件等。

人们所记住的内容，取用时也具有瞬捷性。人们还能于瞬间去比照记住的信息，如此事与彼事、过去和现在等。

(5) 无穷性

每个正常人的记忆潜力都奇大无穷。达尼尔·达宁形象地描述说：“我们的记忆力活像套娃（一种农妇装束的玩偶，一般以木质制作，最外

边的一个个头最大)，卸下一个，里头还有一个。”

2. 优秀记忆力的表现

(1) 敏捷

与速度相关，也就是“记得快”，记忆敏捷能节约时间、提高效率，掌握更多的知识。

(2) 持久

与牢固度相关，也就是“记得牢”，记忆持久、长期不忘，能提高记忆的效益。

(3) 正确

就是“记得准”，记忆如果不准确，其他的记忆品质就无从谈起。

(4) 准备

即“想得快”，是一个极其重要的记忆品质。解决问题时能够迅速准确地提取相关信息，能提高记忆的实效性。

影响记忆力的因素

1. 压力影响记忆

严重的情绪危机和压力会对记忆力造成影响。

压力分为两种：一种是情绪压力，情绪可以是正面的愉快的，也可能是负面的，如恐惧或愤怒。一个人有良好的自制能力，情绪就会被压抑。另一种是生理压力，主要源于身体某方面的功能超负荷，如浮肿、暴饮暴食、过度工作等。

适度的压力可以促进记忆力的发展。轻微的压力比没有压力更能帮助人们发挥潜能。

2. 睡眠与记忆力的关系

拥有充分的睡眠、保持清醒的状态和睡眠的自然周期才是最可靠的能长久促进记忆力发展的好办法。

睡眠可以解除大脑疲劳，同时制造大脑需要的含氧化合物，为觉醒后的思维和记忆做好充分的准备。适度睡眠为记忆和创造提供了物质准备，尤其是快速眼动睡眠阶段，对促进记忆巩固起着积极的作用。

熬夜和过度睡眠则会损害记忆力。

3. 不良嗜好影响记忆力

适量的酒精可以帮助人们消除疲劳，使身体活性化。但酒精对记忆却有百害而无一利，酒精对脑细胞的麻痹作用很可能导致暂时性记忆丧失。

研究表明，吸烟会加速记忆力丧失。人到中年还有吸烟习惯，记忆力受损更加明显。最新研究显示，烟瘾大的人，即一周抽15根香烟以上的烟

民，长久记忆与日常记忆都比常人差。

4. 健康营养提高记忆力

据美国《洛杉矶时报》报道，适当食用包含天然神经化学的物质可以增强智力，也许还能防止大脑老化。这些有助记忆的食物包括水果和蔬菜、脂肪含量高的鱼类、糖、维生素 B 等。

营养保健专家也发现，一些日常生活中常见的食品对大脑十分有益，如：坚果、全麦面包、豆腐、南瓜、蛋黄、葡萄柚、深海鱼以及肝脏和肉类等。长期从事脑力劳动的人和学生不妨经常选用。

第二章 提高记忆力的重要性

记忆力：“记忆是智慧之母”

古希腊神话中，有一位名叫摩尼西尼的“记忆女神”，身边有九位漂亮的女儿，专司文艺与科学——古希腊人把“记忆”当作“文艺与科学之母”来看待。“记忆是智慧之母”——从公元前五世纪开始，希腊大悲剧诗人阿斯基洛斯的这一话语就被作为至理名言流传。不了解记忆机理的远古人类把记忆看成智慧的母亲，认为记忆可以生发出无数美妙而高贵的事物。

古今中外许多名人都致力于记忆的研究，留下了启发后人的感悟，如中国张载的“不记则思不起”等。现代，有更多对记忆重要性的感悟广为流传：

一切智慧的根源都在于记忆。

——谢切诺夫

一切知识的获得都是记忆。记忆是一切智力活动的基础。

——培根

假如没有记忆力，我们便会成为转瞬即逝之物。从将来看过去，所看到的便会是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消失在过去之中。基于过去所产生的知识和技能都不可能存在，就连我们一生中实际上持续不断地进行的，并且使我们变成了今天这个样子的学习活动也不可能存在。

——C·Л·鲁宾斯坦

千百年来，人类依靠记忆积累经验，凭借记忆得到的能力征服大自然，到达理想的彼岸。没有记忆力，人就如同行尸走肉——过去和现在所接受的贮存于脑中的一切信息，随着时间一分一秒地流逝，都将一去不复返地消失在过去之中，智力和技能亦将荡然无存。