

少年儿童成才必备

刘烨 编著

中国盲文出版社

《少年儿童成才必备》

作者：刘烨

编辑：刘烨

出版社：中国盲文出版社

书号：ISBN7-5223-3223-7

版权所有：烨子工作室

出版时间：2003—05-06

字数：30万字

序 言

罗得岛大学图书馆长拉夫特先生说：“让孩子学习，是你可以赠给孩子的最伟大礼物，它比你花很多钱安排孩子上私立学校更有效，比你赠给孩子一台电脑更管用，甚至比获得哈佛大学的学位更实用。”

随着科学技术的飞速发展，世纪竞争越来越激烈，对人才的要求也越来越高。家庭作为孩子的第一社会，第一课堂，对孩子一生的发展都有着深刻的影响。因此，家庭教育显得非常重要。本书通过对孩子学习方法的介绍，从而达到为孩子将来成功做铺垫的目的。

做为父母都希望自己的子女一生品性优良，将来杰出有为。那就得看今天如何教育他了，他的一生就在您手中！事实上，当一名称职的现代父母，绝不是一件简单的事。

有些父母只知道教育或强制，忽视了孩子的特点——可塑性。往往事得其反，让孩子产生了逆反心理，有时木已成舟，追悔莫及。

学习，让孩子从小懂得学习，热爱学习才是教育他们的唯一出路。当然，学习不仅仅包括文化知识，还有培养他们的能力也是至关重要的，如培养他的记忆能力可以使他们以后在学习与工作中效率大大提高；培养他的社交能力可以使他们以后在社会与生活中得到更大的成功；培养他们自学能力可以在以后的学习中游刃有余等等，所以让他们学习与培养他们的能力才是孩子将来成功最最重要的。

本书通过介绍 16 种培养孩子学习的方法，帮助你在孩子们成

长的过程中,在学习、生活中,在心理、生理等方面告诉他们怎样生活,怎样学习,怎样待人,怎样面对社会,同时帮助他们学习对世纪和人生多样化的理解,对人生成长多样化的把握,提高他们的人生智慧。

在希望的田野上您撒下希望的种子,相信通过不断的教诲、学习、塑造,您的孩子一定会有一个美好的前程和辉煌的明天。

内 容 提 要

英国著名心理学家彭内鲁普·里奇说：“家长们的角色，如同登山指导者的角色，不要不顾年幼的登山者又踢又哭，一个劲地拉着他直往山顶攀登。

在现代生活中，有些父母教育不讲方法，忽视了学习才是培养孩子的最佳途径。

本书通过绍价 16 种方法，为你如何让孩子学习提供了 16 个高招，帮助你在生活中教育孩子，启迪他们的智慧。

本书内容易懂，文字简明，运用多种巧妙方法说明问题，涉及面广，是可读性强。相信可以帮助你在这条路上，走向光明大道。

第 1 篇 提高记忆力

一、兴趣是记忆最好的老师

兴趣与记忆的关系是极其密切的。德国大诗人歌德说：“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆”。

下面介绍一些这方面的记忆方法，读者可以借鉴并创造出适合自己特点的方法来。

1. 运用比喻可加强记忆

运用比喻可以把抽象的事理具体化、形象化，变得浅显易懂，由于它的形象化、具体化、浅显性、新颖性，能在人们的头脑中留下直观的深刻影响，引起类比联想，起到加强记忆的作用。1842 年，奥地利学者约斯琴·约翰·多普勒首次描述了一种物理学效应——多普勒效应。其内容是：他在观察来自星球的光色变化时，发现当星球与地球相向运动时，光色向光谱的紫色端移位，表明光波的频率升高；而当星球与地球背向运动时，光色向光谱的红色端移位，表明光波的频率降低。他在解释这一原理时比喻成这样一个例子，当人们驾驶一只小船顶风迎波前进时，如果船前进的速度和波浪前进的速度相等，则在船上感到的波浪频率是船静止时的

二倍;反之,如果船顺风随波前进而且两者速度相等则船“骑”在波上前进,感觉到的波浪频率为零。这一比喻使人们理解并记住了多普勒效应的实质内涵,并知道其适用于各种类型的波源和接受器之间的运动。如坐在行驶的火车上,对面驶来一列鸣笛的火车由远向近开来,尽管笛声本声的音调(频率)保持不变,但人们听到的笛声越来越尖(即频率升高),当火车向远处驶去时,人们听到的笛声变得逐渐低钝(频率降低)。通过比喻,多普勒效应就会很容易记住而不会忘记。

2. 巧用计算记忆

适用于对数字的记忆。如历史年代、电话号码等。其原理是经过运算后,手脑心并用,在回忆时会多有一条线索帮助你提取记忆库中的材料。运用该方法时要针对数字的特点灵活地用加、减、乘、除法帮助自己记忆。如,电话号码 8216 可用 $8 \times 2 = 16$, 记住 3801444 可用 $38^2 = 1444$ 记住。

3. 利用歌诀记忆将事半功倍

歌诀记忆法是把识记材料编成有节奏、有韵律的材料,从而加强记忆的方法。

歌诀记忆法同谐音记忆法一样,具有事半功倍的奇效。记忆经验告诉我们,有节奏有韵律的材料,比没有节奏没有韵律的材料要好记忆得多,而歌诀记忆法正符合这一规律。锦州市记忆研究会曾经在锦州市实验中学文科班进行过这样的实验,让一组学生背诵琅琅上口的诗歌,让另外一组背诵比诗歌短得多的散文,结果,背诵诗歌的一组成绩大大好于散文组。还有一个例子,也可以说明这个规律。脍炙人口的散文《三峡》虽然短小精练,但学生总

不如背诵三峡七律那样顺口。这说明歌诀记忆法确是一条记忆的捷径。

歌诀记忆法在我国有着悠久的传统,许多大学问家早就注意到了这一点。鲁迅的老师章太炎先生说过:“儿童记诵,本以谐于唇吻为宜。古人教学,多用于此。”这就道出了歌诀记忆法的特点,即“谐于唇吻”。谐于唇吻的样式很多,诗歌、歌诀、打油诗、顺口溜等都是。我国运用歌诀对儿童进行文化启蒙教育由来已久。西汉元帝时,史游编著的《急就篇》,就成为汉以下许多朝代的识字课本。以后兴起的《三字经》、《百家姓》、《千字文》都是大家喜闻乐见的歌诀。念过几天私塾的同志都还记得“赵钱孙李、周吴郑玉、冯陈儒卫、蒋沈韩杨”、“人之初,性本善,性相近,习相远”,它是靠什么长久留在人们的记忆中的呢?就是靠句式的严整规范,声调的顿挫抑扬,在大脑中留下了深刻的印象。许多幼儿、少儿以至小学里的教材,都是采用歌诀法的形式。如小学课本中“南风吹,小麦黄,农民伯伯割麦忙”、“早晨空气好,小学生起得早,整整齐齐排好队,大家都来做早操,伸伸手,弯弯腰,天天锻炼身体好”,小学生对此有较浓厚的兴趣。其实,不光只是儿童,大人亦是如此。唐诗远播四海,白居易、柳永的诗词流传到日本、朝鲜,靠的也是“谐于唇吻”。试想,让儿童背诵拗口的东西,尽管他们很努力去记,但学习能有什么好效果!

那么,究竟怎样编歌诀呢?王维同志根据自己的切身体会,认为可以采用以下几种方法。

罗列法即按照识记材料的先后顺序,将其处理成为有韵律的歌诀。避免大幅度的跳荡和起伏。例如,大家熟知的《标点符号歌》,即是按照罗列法编写的:

一句话说完,画个小圆圈(。句号);

句中有停顿,小圆点带尖(,逗号);
并列词句间,点个瓜子点(、顿号);
并列分句间,逗点顶圆点(;分号);
引用原话前,上下两圆点(:冒号);
疑惑或发问,耳朵坠耳环(?问号);
命令或感叹,滴水下屋檐(!感叹号);
引文特殊词,蝌蚪上下窜(“ ”引号)
文中要注解,月牙分两边(()括号);
转折或注解,直线写后边(——破折号);
意思说不完,六点紧相连(……省略号);
强调词语句,字下加圆点(·着重号);
书名要标明,四个硬角弯(※书名号)。

概括法就是用简明扼要的语言、高度浓缩的方法编写歌诀。
如辛安亭先生编写的《历史歌》,就多用此法。又如《二十四节气歌》:

春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,
秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。

形象法形象法要求歌诀不但要合乎韵律,而且要生动、形象,给人造成清晰可见的印象。例如《数字歌》:

1 像铅笔细长条,2 像小鸭水上飘,
3 像耳朵听声音,4 像小旗随风飘,
5 像秤钩来卖菜,6 像豆芽咧嘴笑,
7 像镰刀割青菜,8 像麻花拧一遭,
9 像饭勺能盛饭,10 像鸡蛋做蛋糕。

4. 趣味记忆法

人们对有趣的事物容易记住。比如在幼儿初学识字时,幼儿园老师和家长把要认的字放在一个有趣的故事里,幼儿感觉有趣就容易记住。在中小学教学工作中,老师讲课富于感情,生动活泼,学生听起来津津有味,产生浓厚的兴趣,很容易记住老师讲的东西。

很多中小学生对北京电视台的《东芝动物乐园》节目很感兴趣,因此记住了很多有关动物的知识。不难看出,学生对所学的东西兴趣浓厚,就能集中注意力,当然容易记住。

二、妙用思维记忆法

我们“记”的目的是为了“忆”;“输入”的目的是为了“提取”,那么怎样根据需要进行提取呢?实际上,我们从大脑中提取出来的信息有两类:第一类是信息还原输出,“记”什么就“忆”什么;第二类是信息经过思维加工后概括性或者创造性的输出。这是最有价值的输出。思维的本身就是一种创造的过程,人就是凭借着这种神奇的思维能力,才统率着世界上的生灵。人的智慧就体现在思维能力的高度发展上,智力的其它因素都是为思维能力服务的,各种智力因素之间是相互影响相互制约的。思维有助于记忆,而记忆是思维的基础。

1. 理解记忆有奇效

在领悟基础上进行记忆的方法,我们称它为理解记忆法。理解记忆比机械记忆的效果要好得多,这是专家们经过大量实验得出的结论,是人们长期实践获得的经验。19世纪末,艾宾浩斯曾

以自己作过实验,结果表明:识记 12 个无意义音节,平均需要复习 16.5 次,识记 36 个无意义音节,平均需要复习 54 次,而识记含有 480 个音节的六首诗,平均只需复习 8 次即可成诵。我国一位心理学家曾用普通一首诗来比较两种记忆方法的优劣。他让甲组学生单纯用机械记忆法去死记硬背,而让乙组学生认真领会诗的内容,进入诗的意境,掌握诗的技巧,然后再去背诵。隔了一段时间测试,乙组学生平均记住 83%,而甲组只记住了 47.2%。请看,理解记忆法的优越性多么明显,我们真不可以小觑。不信吗?我们来做个小实验,给你两个材料,要求能倒背如流,请准确记下识记每个材料所需要的时间。

材料 1 请记下泰国首都曼谷的全称:

共台甫马哈那坤奔他哇劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦

材料 2 背诵杜甫七律《蜀相》:

蜀相祠堂何处寻,锦官城外柏森森。

映阶碧草自春色,隔叶黄鹂空好音。

三顾频频天下计,两朝开济老臣心。

出师未捷身先死,长使英雄泪满襟。

第 1 个材料共 41 个字,第 2 个材料共 56 个字。我们敢肯定,记杜诗要比记曼谷全称快得多,虽然曼谷全称要比唐诗少 15 个字。这是为什么?因为对材料 1 只能是机械记忆,而对材料 2,却可以驰骋理解记忆的才能。当你诵读《蜀相》时,你的眼前会浮现发思古之幽情的诗人形象,他吊古伤今,流连在武侯祠肃穆的氛围之中,双泪横流,评说着诸葛亮这位一代名相。不知不觉之中,武侯祠的景观、诸葛亮的伟绩、诗人的情怀,经过“理解”这个通道潜移默化地记入了脑海。而材料 1 却难以和“理解”这把钥匙对上

号,所以我们只能望‘谷’兴叹!

理解记忆之所以能获得机械记忆难以企及的效果,是因为它使识记材料与识记者的知识结构建立了联系。实践告诉我们:知识结构越完善、越系统的人,记忆就越全面、越迅速、越牢固。假如让排球队员去记乐谱和旋律,让画家去记武功招术,让文学家去背化学方程式,那记忆效果一定不佳,因为他们各自的知识结构大相径庭,相距甚远。因此,我们可以看出,机械记忆与理解记忆的认识渠道是截然不同的。前者只是从事物的表面现象上去认识,而后者则是从本质上,从事物内部相互关系上去认识。所以,经验越丰富、知识越渊博的人理解能力就越强;理解能力越强,记忆效率就越高。锦州夕照明诗词社有位词家,能背诵数千首宋词。问他背诵经验时,他说:越背越快,越背越熟。初背与掌握几百首时大不一样,掌握越多,背诵的速度越快。因为这时词的知识已逐渐在头脑中形成体系,如词的分类、句式的结构、典故的运用、流派与风格都了然于胸,所以背起来驾轻就熟,毫不费力。这位词家说得有道理,从理论上说那就是:感觉到了的东西,我们不能立刻理解它,只有理解了的东西,才能深刻地感觉它。理解记忆法的诀窍就源于此。

那么,怎样进行理解记忆呢?

(1)对识记材料进行分析综合、研究斟酌,力争掌握其内容实质。

就是说,对识记材料务求必懂,不能囫囵吞枣。我国古代许多学者很重视这点,甚至“字求其训,句索其旨”。宋朝有个陈正之,读书很勤苦,常常手不释卷、日读数十篇,但收获不多,长进甚少,思前想后,他埋怨自己记忆不佳。后来,他求教于朱熹,朱熹指教他说,你以后读书,每次只读五十个字,一连读它二三百遍。陈正

之遵训而行,果然大有进益。无产阶级教育家徐特立也说过,“我读书宁肯少些也要懂透些。”所以,进行记忆的第一步就要弄清材料的精神实质,把握事物的内在规律,千万不能停留在一知半解、似是而非上,更不能不懂装懂、自欺欺人,那样就很难高效地记忆。许多成功的经验告诉我们,学习数理知识,要注意弄明白公式是怎样推导出来的;学习语言,要着重弄清音、形、义;学习诗文,要先掌握内容,抓住中心。这样就大大胜过从头至尾的单纯记忆。

(1)加强实践,在实践中加深理解,增强记忆。

实践是检验真理的唯一标准,也是通向理解的唯一坦途。每个有志于学习的人都应通过“认识——实践——再认识”的循环往复过程,使所学知识不断巩固。汽车司机、火车司机、飞机驾驶员、机械操纵者的独立操作就是对他是否全面掌握驾驶技术知识的最好检验,也是他进一步加深对驾驶知识理解的大好机会。学生的课后作业、学年论文、毕业设计以及每一次考试,甚至每一次造句、作文、社会实践、调查研究等,都是对所学知识加深理解,从而达到牢固记忆的契机。在这个过程中,不理解的理解了,理解肤浅的深刻了,淡忘的记起来了。总之,其中诸多方面的弥补、思考、反思,都能使记忆得到强化。

我们肯定理解记忆,并不贬低和排斥机械记忆。机械记忆自有它的功用。我们无论学习什么知识,总有一个由不理解到理解的过程。因此,一味地反对机械记忆,片面强调非理解不能记忆,既不符合客观事物的规律,也不符合记忆主体的实践事实。例如小孩子学话,就是从机械记忆开始的,老和尚读经,也是从机械记忆开始的。机械记忆和理解记忆是互补的两种记忆手段,缺哪一方面都是不行的。科学的方法是把二者紧密结合起来,扬长避短,合理运用,这样才能获得最佳记忆效果。

2. 5W1h 记忆法

5W1H 是 Who(谁)、What(什么)、When(何时)、Why(为什么)、Where(在何处)、五个字的第一个字母和 How(怎样)的第一个字母。这个记忆方法的主旨是,通过回答六个基本问题,便可找出各类文章的主导思想,也可抓住电影、剧本的主导思想,以增强记忆力。

这是一个很容易掌握的方法。为了提高阅读效率,读者应当在阅读过程中回答如下问题:谁?做什么?何时做?为什么做?在何处做?怎样做?这是在美国新闻学校里采用的一种方法,目的在于使学生了解一个事件的各个不同方面。人们也可以用此法了解一次谈话、一个广播节目、一篇叙事文章或一次重要讲话。这种方法完全适用于阅读报纸文章。

3. 形象记忆法

例如记森林的作用,不直接记抽象的条文,而在理解的基础上,联系实际,记忆它的美称:

古人类的摇篮(在树上筑巢而居);绿色的金库;生物的制氧机;土壤的保育员(防止水土流失);空气的过滤器;天然的蓄水池(防干旱);防风的勇士;防沙的长城;防污染的卫生员;天然的灭菌器;煤炭的鼻祖。记住美称,解析其含义,就是它的作用了。

4. 连锁记忆法

利用新奇形象联想法把要记的 10 个、20 个甚至上百个事物串联起来,其中每个事物都像锁链上的一个环,环环相连。这样环环相连的记忆方法,称为“连锁记忆法”。例如说甲、乙、丙、丁四件

事,那么第一步是把甲与乙联系在一起作新奇联想,接着又联想到乙与丙,再联想丙与丁。在回忆时,只要记起甲就能回忆起乙,乙又与丙有联,因而丙也被回忆出来了。

采用连锁记忆法,把毫无联系的内容串起来后,一口气可以记忆几十个、上百个,不但“记”与“忆”快速,而且大脑负担轻松。

例如,我们打算记忆 10 件毫无关系的事情,不过可以不限于名词:飞机、树、信封、耳环、水桶、唱歌、篮球、腊肠、星星、鼻子。要是逐个记忆,当然不是件简单的事。但是,通过记忆链的联想方法,就容易记牢。最好采用离奇的联想,联想步骤如下:

(1)把飞机和树木通过联想联系起来,可以想象这样的景象:巨大的树木就犹如一架大型飞机在空中飞翔。

(2)再由树木联想到信封,无数像信封样的果实挂满了枝头(或巨大的信封中装有树木)。

必须让事物形象地在脑中浮现。即使是百分之一秒那样短的时间也好,最主要的,是要使联想到的事物形成清楚而稳定的形象,以便使极清楚的形象在决定性的一瞬间出现在脑海中。千万注意,别把思路弄乱了。

(3)由信封想到耳环,当打开信封时,无数耳环朝自己的脸上飞来,或把信封作为耳环戴在自己的耳朵上。

(4)再联想水桶,想象耳环下挂着巨大的水桶。

(5)接下来是“唱歌”。想象巨大的木桶张开大嘴在唱歌,或想象自己头戴水桶在唱歌。

(6)唱歌人的嘴中飞出无数个篮球,或者想象篮球在唱歌。

(7)由篮球联想到腊肠。想象腊肠在打篮球,或者想象篮球运动员用腊肠作为球进行比赛。

(8)联想星星,把天空中的星星想象为大腊肠。

(9)最后联想到鼻子,想象星星长着巨大的鼻子,或者想象自己脸上的鼻子是一颗大星星。

通过这样联想,就把 10 件事物联系起来了。当然这里的联想有点麻烦,一旦习惯之后,在 10 秒钟内就能联想完毕。只有第一个“飞机”没有联想物,需要稍费点力气。但只要想起飞机,后面的就能想起来。飞机——树木——信封——耳环——水桶——唱歌——篮球——腊肠——鼻子。

学习中利用连锁记忆法可以收到事半功倍的效果。

例如:在学习地理课时,记东北三省九大工业——钢铁、石油、煤炭、森林、造纸、化学、机电、汽车制造、机械制造,用如下一串连锁:

(1)钢铁——石油:以铁水为钢铁工业的代表形象,想象到通红的铁水一流出来就变成乌黑的石油。

(2)石油——煤炭:石油流到某处就凝结成煤炭。

(3)煤炭——森林:凝结成的煤炭上突然长出大树来(大树代表森林工业)。

(4)森林——造纸:大树上面长着的不是树叶,而是一片片纸。

(5)造纸——化学:纸上画着一个试管(试管代表化学工业)。

(6)化学——机电:试管里装有一台大型发电机。

(7)机电——汽车制造:汽车将发电机从试管里拖出来。

(8)汽车制造——机械制造:汽车一下子撞到大车床上(大车床可以用来代表机械工业)。

如果能够熟练运用连锁法,要记住九大工业所需时间很短。

5.比较记忆法

这是对于要识记的两个或两类对象进行比较,找出相同点或不同点,然后加以识记的方法。例如:

三角形面积公式 $S = \frac{1}{2} \times \text{底} \times \text{高}$

扇形面积公式 $S = \frac{1}{2} \times \text{半径} \times \text{弧长}$

这两个面积公式都有 3 项,其中有 1 个相同的常项即 $\frac{1}{2}$,有 2 个不同的变项,而这 2 个变项同 $\frac{1}{2}$ 都是相乘的关系,并且底对应于弧长,高对应于半径。这一比较,就把三角形面积公式与扇形面积公式的异同点都鲜明表现出来了,很容易记忆,并能增强记忆的准确性。

比较记忆法是一种很有用的记忆方法,应用范围很广泛。因为任何对象之间都存在着相同点、相似点、相异点,而要想清楚准确地记住它们,最好的记忆法莫过于比较记忆法了。

6 .分类记忆法

这是一种把要识记的对象,根据不同特点分门别类归纳再进行记忆的方法。假定我们要记住以下一些单词:

电视机、镜子、书柜、椅子、大头针、电风扇、稿纸、钉书机、收音机、铅笔、组合柜、图钉、梳子、录像机、三角尺、大宝、花夹、电冰箱、沙发、席梦思床、茶几。对上述单词,如果一个词一个词去记,肯定很困难。如果把它分为以下 4 类:

家电类:电视机、电风扇、收音机、录像机、电冰箱。

文具类:大头针、稿纸、钉书机、铅笔、图钉、三角尺。

梳妆类:镜子、梳子、大宝、花夹。

家具类:书柜、椅子、组合柜、沙发、席梦思床、茶几。

按照以上 4 类分别去记,就很容易记住这些单词了。分类记