



培养孩子记忆力 的36种方法

美 伢◎ 著

为什么你的孩子时常忘东忘西、丢三落四？

为什么同一篇课文，别的孩子一学就会背诵，你的孩子怎么都记不住？

为什么你的孩子注意力不能集中，玩游戏时心灵手巧，背单词却结结巴巴？……

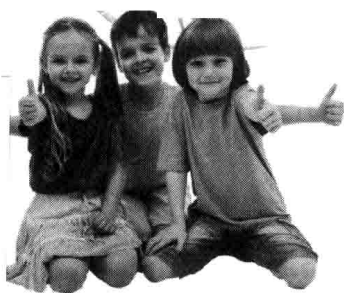
激发孩子的创造力、想象力和智慧的潜能，轻松有趣将学习进行到底。



民主与建设出版社

培养孩子记忆力 的36种方法

美 伢◎ 著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养孩子记忆力的 36 种方法 / 美伢著. —北京:
民主与建设出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0201 - 4

I. ①培… II. ①美… 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 038152 号

©民主与建设出版社, 2012

责任编辑 王 颂

封面设计 杜 帅

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京画中画印刷有限公司

成品尺寸 140mm × 203mm

印 张 8

字 数 160 千字

版 次 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0201 - 4

定 价 28.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

人的一切活动，从简单的认识、行动，到复杂的学习、劳动，都离不开记忆。如果把智力比做一座“楼房”，那么记忆力就是“地基”，丧失了记忆力，智力活动就会很难进行。强大的记忆会为一个孩子的智力活动提供更多、更好的“储备”，充实整个“仓库”。

意大利一所知名大学的三名教授进行了这样一项实验：他们挑选了一位记忆中等的青年学生，让他每星期接受三至五天，每天一小时，背诵由三至四个数组成的数字的训练。每次训练前，他如果能一字不差地背诵前次所记的数，那就给他再增加一组数字。经过二十个月约二百三十个小时的训练，他起初能熟记七个数，以后增加到八十个互不相关的数，而且在每次练习时几乎都能记住 80% 的新数字，使得他的记忆力能同一些具有特殊记忆力的专家媲美。

可见，记忆能力和人的其他各种能力一样，可以经后天训练而加强。孩子正处于记忆训练最佳期，只要训练方法得当，



就一定会收到意想不到的效果。

每个孩子的记忆方法、习惯、条件等不同决定了孩子记忆力的好坏。让孩子的记忆力超群并不是梦想，只要了解孩子记忆运作奥秘，就能掌握方法，击破盲点，打造孩子神奇的记忆力。然而，时间有限，学海无涯。如何指导孩子把有限的时间投入到无限的学习中去呢？那就是效率！高效的记忆并不是机械的重复，我们也许无法效仿“过目不忘”的惊人技艺，但可以用与这些记忆大师们一样的方法来迅速提升孩子的记忆力。如歌诀记忆、分类记忆、比较记忆、联想记忆、感官记忆、游戏记忆、谐音记忆、比喻记忆、动作记忆……记忆的方法多种多样，有些方法对于父母而言并不陌生，但如何充分发挥作用，还需我们进一步地探索。

本书详细解析了孩子记忆的奥秘，结合案例详细介绍了各种记忆方法是如何发挥成效的，如何才能把孩子的优势发挥到极致。比如，全面调动多种感官，可辅助孩子协同记忆；联想记忆，可将枯燥无趣的记忆内容变得更加生动有意义；动作记忆更直观自觉，一旦掌握就很难遗忘，甚至是终身不忘；分类记忆对于那些杂乱无章的内容非常有用，能做到去芜存菁；归纳记忆可以把知识系统化、条理化，提高孩子对事物的总结概括能力。

游戏是孩子的最爱，但不是什么游戏都能促进孩子的记忆，要结合孩子的特定年龄来设计最佳的游戏记忆方法。有时候，“步步追问”不一定咄咄逼人，用记忆型提问可以敲醒孩

子沉睡的记忆，甚至能帮助家长读懂孩子的内心世界……

从小培养孩子的记忆力，造就一个记忆超群的孩子，一定要掌握孩子的记忆规律，采取科学的方法。让孩子掌握获取知识、主动记忆的方法比单纯地向孩子传授知识、死记硬背更为重要。

生活即教育，在教育孩子的过程中，孩子走的是一条自我心灵不断成长之路。我们即便不能给孩子创造优越的条件，但我们完全可以塑造其优秀性格，培养孩子的好习惯，授予孩子正确的记忆方法！让孩子赢在起点。

作 者

- 方法 01: “孩子，你的记忆力真好！”——善于发现孩子记忆的潜力.....1
- 方法 02: “再想一下，你可以的。”——引导孩子主动记忆.....8
- 方法 03: “好棒哦，你还记得这件事。”——肯定孩子的记忆力.....15
- 方法 04: “让我们一起来回想一下吧。”——与孩子一起体验记忆的魅力.....22
- 方法 05: “还记得这是什么吗？”——营造积极引导的环境.....29
- 方法 06: “没关系，慢慢来，你会想起来的。”——不要给孩子太多压力.....33
- 方法 07: “真厉害，你可以一下子记住这么多。”——找到孩子记忆黄金期.....39
- 方法 08: “劳逸结合，让脑子休息一下。”——培养孩子良好的运动习惯.....45

- 方法 9: “你喜欢的动物世界节目都讲了什么呢?” ——拓展孩子的视野……51
- 方法 10: “从这个模型,你能想到什么呢?” ——营造适合联想的氛围来加强记忆……57
- 方法 11: “上次那本故事书都讲了什么呢?” ——让孩子从故事中培养兴趣……63
- 方法 12: “看,之前你听过几遍的歌都会唱了。” ——肯定孩子多种感官记忆的能力……70
- 方法 13: “还记得蓝猫淘气中氧气是怎么产生的吗?” ——孩子自信心越强,记得越牢……78
- 方法 14: “我们明天去动物园看看上次电视节目介绍的动物。” ——多带孩子参加实践……82
- 方法 15: “太晚背书记不牢哦,明天早一点起来背吧。” ——学会在最佳时间里记忆……88
- 方法 16: “这是这个小时要背的单词……” ——明确记忆的目标……94
- 方法 17: “今天老师讲解的内容要及时复习才能记得牢。” ——引导孩子学会及时复习……100
- 方法 18: “原来是这个意思……” ——让孩子学会先理解再记忆……107

- 方法 19: “这个内容不是跟之前学到的一样吗?”
——教会孩子用分类来记忆……114
- 方法 20: “看, 把故事归纳起来就是这样的……”
——教会孩子总结要记忆的内容……121
- 方法 21: “还记得之前也学过相关的知识吗?”
——别让孩子以“健忘”为借口……127
- 方法 22: “宝贝, 你正在吃大大的青苹果吧?”
——从细节入手加深孩子的记忆……133
- 方法 23: “这个部分是重点, 你理解了吗?”
——让孩子学会突破重点增强记忆……145
- 方法 24: “这是我的强项……” ——心理暗示能
增强孩子的记忆力……151
- 方法 25: “把你唱的这首歌提到的地名讲一遍。”
——运用歌诀记忆法……159
- 方法 26: “这篇文章中机器人的作用和人有哪些相
似之处呢?” ——运用比较记忆法……166
- 方法 27: “我们一起来玩个游戏。” ——运用游
戏记忆法……172
- 方法 28: “这几个生词跟上节课讲过的读音一
样。” ——运用谐音记忆法……179
- 方法 29: “这些花的形态好像翩翩起舞的少女……”
——运用比喻记忆法……186

- 方法 30: “原来蚂蚁窝就像一个工厂。”——运用联想记忆法.....193
- 方法 31: “我们来比赛,看谁一分钟能记比较多的词语。”——训练孩子的记忆敏捷性.....200
- 方法 32: “这几个模块的知识,你能全部记住吗?”——训练孩子的记忆广度.....207
- 方法 33: “上个星期背的单词还记得多少?”——训练孩子的记忆持久性.....214
- 方法 34: “在一分钟内,从这幅图中你能看出有多少只动物?”——训练孩子的视觉记忆.....221
- 方法 35: “试试跟着示范做三遍,看你能记住多少动作?”——训练孩子的动作记忆.....230
- 方法 36: “孩子,多吃这个记忆好!”——日常小改变把记忆力“补”回来.....237



方法 01：“孩子，你的记忆力真好！” ——善于发现孩子记忆的潜力

生活中家长可能会遇到这样的情景：自己的某件东西不知放到哪儿去了，若孩子在身边，你边找边嘀咕着“我那东西放哪儿去了呢？”，这时孩子可能一下子就能帮你找到（前提是：你放置东西时孩子在身边）。家长可能会觉得非常奇怪，为孩子非凡的记忆力而喜出望外，其实这些都是孩子的无意记忆，而且孩子是非常擅长无意记忆的。

· 记忆能力，因人而异

“怎么背也记不住”、“明明记得清清楚楚，一转眼就想不起来了”……记性不好的孩子经常出现这些问题，但这一切都是孩子的错吗？

智力综合了多方面的能力，如：思维、推理、判断、想象、创造、计算、表达等能力，但这些能力里面都需要一种共同的能力——记忆力！记忆力是衡量智力最重要的标准之一。

不要对孩子一时的记忆表现妄下定论，评定孩子记忆力的好坏，我们需要从四个方面去综合了解：记忆的敏捷性、持久性、正确性和备用性。

1. 记忆的敏捷性。

指的是孩子记东西的速度，即在一定的时间内能记住多少东西。记忆的敏捷性存在着很大的个体差异，例如在 15 分钟内记英文单词，有的孩子能记住 20 个，有的孩子能记住 15 个，有的孩子能记住 10 个，还有的孩子只能记住 3 个。但是如果孩子记得快但忘得也快，就不能说他的记忆力好。

2. 记忆的持久性。

指的是孩子记住的东西保持时间的长短。孩子在课堂上或课外学过的东西在头脑中保持时间越长，说明记忆的持久性越好。

3. 记忆的正确性。

指的是孩子记住的东西再现时准确无误。记忆正确性是评价一个孩子记忆好坏最重要的指标，如果没办法正确记忆，那么记忆就没有意义了。

4. 记忆的备用性。

指的是孩子能够把记忆中保存的东西在需要的时候随时准确地回忆起来。记忆的储存好比是一个仓库，记忆备用性好的孩子，善于把“仓库的货物”整理得井然有序，在需要的时候能“随时发货”，而不是翻箱倒柜甚至找不到。

记忆能力也存在明显的个体差异，与孩子个人的努力程度、经验等有关。历史上最伟大的数学家之一莱昂哈德·欧拉的记忆力和心算能力是十分罕见的。比如，他能背诵前一百位质数的前十次幂，能背诵罗马诗人维吉尔（Virgil）的史诗《埃涅阿斯纪》（The Aeneid），能背诵全部的数学公式。直至晚年，他还能复述年轻时的笔记的全部内容。

在外界环境一致的情况下，记忆力的好坏主要跟每个孩子的记忆方法、习惯、条件、特点等有关。所以，记忆能力其实是因人而异，或者说，因锻炼记忆力方法的差异而不同。

有些孩子尽管天生智商没有什么缺陷，但是在后天学习中却表现出极差的记忆能力。身为班上的“差生”小龙，每次考试要么就是记不住之前背过的知识，要么将几个知识记混了。同样的一篇课文，班上其他人只需要读三四遍就可以记住，而小龙总是要反复背诵却只能记住一部分，或者记住了很快就忘记了。家长十分着急，每次小龙背不出就总是批评他，导致他越来越没信心，记忆力也越来越差了。

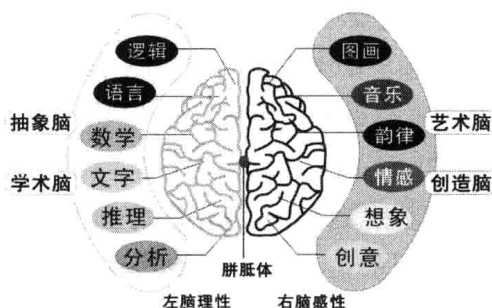
遇到这种情况，家长不应该采取批评或者责怪的方式，这样只会适得其反，更加打击孩子的信心。同为智商正常的孩子，后天受到的教育方式的不同也会导致孩子的记忆能力存在差别。在孩子表现出较好的记忆力时，家长可以适当表扬他，如：“孩子，你的记忆力真好！”或“看吧，我都说你可以的，真棒！”等，让孩子增强信心，对记忆产生兴趣。而对记忆力差的孩子，不能直接批评或责骂，而是要鼓励他们，建立他们的自信心，如“没事，一时想不起来，多复习几次就没问题了。”或“这个故事有点难，我都没全记住，不如我们再想想。”等，让孩子重拾信心。

家长要正视记忆力存在个体差异这个事实，正面积极地去教育孩子，还要了解分析孩子到底是记忆的哪方面存在不足，才能找到正确的方法有针对性地锻炼孩子的记忆力。

· 让孩子的左右脑都动起来

人的大脑分为左、右两半球，它们各有不同的分工，既相对独立，又相互影响，既相互“分工”，又共同“合作”：

1. 左脑具有语言、概念、数字、分析、逻辑推理等功能。
2. 右脑具有音乐、绘画、空间、几何、想象等功能，具体体现直觉、节奏、形象、想象、空间感、整体性等方面的能力。



由此可见，每个孩子身上都隐藏着科学的潜力，同时也具有艺术的潜力。孩子们完全可以双向发展，充分发挥记忆潜力的应用。然而，大

多数人对大脑的潜能知之甚少。加拿大心理学家阿伦·佩维奥博士说：“假使你仅仅通过词语来记住事实和想法的话，那么你只用了你一半的脑力。当同一事实或想法不仅通过词语（贮存在左大脑）来记住，同时也通过图像或草图（贮存在右大脑）来记住，那样就在你的记忆中建立起了一个强有力的联合体。当你需要回忆这个事实和想法时就可以从这一联合体提取。”

况且，人类本身就是左右脑并用的群体，只不过是因为人类学习了很多的知识，处理事情就会更多地运用逻辑思维，对左脑的活动运用会更多一点，相应的右脑的活动就减少了很



多。这样的偏差一代代传下去，我们人类右脑的功能就会逐步被掩盖。大部分人一生中所记忆的各种信息（讯号），其总量不足大脑容量的十分之一，至少有十分之九以上的空间是处于“沉寂”状态。

挖掘孩子的记忆潜能，最重要的是在大脑成长发育期。在孩子的成长时期，忽视大脑开发，造成的损失将是无法弥补的。有研究表明：大脑在3岁前发育60%，在6岁前发育完成90%。但是在这段时间中，左右脑的发育快慢并不一样。一般情况下，孩子的右脑在3岁前就已经开始发展，而左脑要在4~5岁时才开始发展。右脑主要负责控制感觉和想像力的发展，如果孩子的右脑在关键时期得到开发，对孩子成年后的创新能力会起到积极的作用。同时，开发右脑还可以进一步促进左脑的发育。

家长可以和孩子躺在草地上，用手蒙住眼睛，和孩子一起回忆几年前的时光。家长既可以通过讲自己的幼年趣事来启发孩子，也可以提醒他“你记得3岁时给你买的生日蛋糕吗？”、“记得去年我们去玩的地方吗？”……让孩子打开记忆之门，往事像河水一样潺潺流出。这样的游戏，可以训练孩子右脑的长久记忆能力。

或者说家长在家里或带孩子去野外画画，然后让孩子给画起名。画画是训练右脑形象思维的想象能力，起名是训练左脑抽象思维的思考能力。经常带孩子进行这种活动，可以让孩子左右脑的融合功能得到训练。



越来越多人提倡强化右脑思维的学习方法，以纠正记忆的偏差。如果我们能够用左右脑相互协调来办事，效率就相应地提高很多。世界东方与西方有了互联网就能提高经济效益，那么人类左右脑能够织成互联网，就能够大大地提高孩子们的记忆能力，对孩子们的潜能发掘起到更大的促进作用。

只要通过有效的方法，引导孩子们锻炼提高记忆力的方法得当且全面，那么孩子大脑里的记忆潜能就能不断被开发出来，甚至能够让大脑的左右半球协同合作，产生增值效应，取得惊人的长进。

· 开发潜能，长足发展

孩子什么时候具有记忆能力呢？

孩子在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而，在后天教育中，如果开发和锻炼记忆力的方法不同，那么记忆的能力就会千差万别。上了年纪的人，大多还会显出记忆力衰退的现象。

这些情况的产生，并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致——人有脑细胞数百亿个，40岁以上的人，每天丧失的脑

细胞也不过1万个——主要是由于忽视早期培育和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分开发孩子的记忆潜能，家长们需多方面下功夫，积极为孩子建立各种有利的条件：

1. 创造一个温馨祥和的家庭环境。这样的家庭能使孩子产生愉快安全的体验；相反，一个充满压抑和吵闹，缺乏温暖和善意的家庭，会使孩子变得自卑、孤僻、不合群、怕交往。家长为孩子着想，就应努力创造一个好的家庭环境。

2. 尽量少让孩子接触恐怖邪恶的影视节目和图书，当孩子出现害怕不安时，家长要及时地给予爱抚和安慰，排除消极的情绪记忆。

3. 当孩子对黑暗、灾难、恐怖的音响感到害怕时，家长可以把这些事物与愉快、甜蜜的刺激联系起来，逐渐消除其消极的影响。家长还应通过故事或影视中人物不怕黑暗、战胜困难的事例教育和鼓励孩子，使其逐渐改变胆小、敏感、羞怯等性格。

记忆力的好坏不完全是天生的，是可以训练和提高的。

家长要针对孩子的不同年龄段，进行记忆方法的指导。只有多多发现孩子身上的记忆潜力，并且能够加以引导，适度开发，那么孩子的记忆力总会有可喜的长进的。

我们相信：即使是普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人！