



★紧贴素质教育实际 锻炼孩子记忆神功★

孩子记忆力 训练手册

HAIZIJIYILIXUNLIANSHOUCE



当代小天才素质教育优秀读本
超有效的记忆训练方法大集中
亲历一线优秀教师的独家窍门

唐伟红◎编著



中国纺织出版社



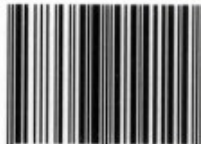
老师课堂上讲的内容，下课就犯迷糊；
背诵课文时，总是记了后面的，忘了前面的；
做事丢三落四，不是忘带这个，就是落了那个；
考试时总是脑子一片空白，面对试卷不是咬笔头，就是发呆。

.....

为什么我的孩子记忆力这么差？ 怎样才能提高孩子的记忆力？

本书从记忆环境、自我控制、记忆习惯、记忆方法、感官训练五方面出发，提供了一些家庭生活中培养孩子记忆力的方法，讲述了一些关于记忆力的亲子故事和亲子活动，简单实用，可以有效地帮助孩子提高记忆力。

ISBN 978-7-5064-5410-0



9 787506 454100 >

定价：22.80元

★紧贴素质教育实际 锻炼孩子记忆神功★

孩子记忆力 训练手册

HAIZIJIYILIXUNLIANSHOUCE

唐伟红 ◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

英国思想家培根曾说过:“一切知识不过是记忆。”可见,记忆力对孩子的学习非常重要。记忆力并不是天生的,其不仅与遗传因素有关,更重要的是与记忆的条件、记忆的方法有关。本书从记忆条件、记忆习惯、自我控制、记忆方法和记忆训练五方面出发,为父母提供了一些在家庭生活中培养孩子记忆力的方法,并讲述了一些关于记忆力的亲子故事和亲子活动,简单实用,可以有效地帮助孩子提高记忆力。

图书在版编目(CIP)数据

孩子记忆力训练手册/唐伟红编著. —北京:中国纺织出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5064-5410-0

I. 孩… II. 唐… III. 记忆—能力培养—手册 IV. B842.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 201159 号

策划编辑:曲小月 杨 婕 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

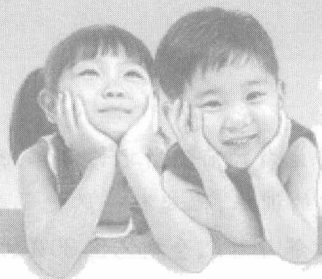
北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14

字数:146 千字 定价:22.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



【让孩子快乐记忆】

记忆是指人的大脑对经历过的事物进行贮存和再现的能力。通俗地说，就是把某东西记住，在某个时候想再次知道的时候就能想起来，就好像把某件东西放在抽屉里，需要的时候再取出来一样。

17世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们的心里所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等的有学问啊！”

英国思想家培根曾说过：“一切知识不过是记忆。”可见，记忆力是知识的积累，是智慧的表现。

因此，记忆力对孩子的学习非常重要。记忆力好的孩子，能很快记住课本上的知识，甚至那些非常复杂的数字和公式，所以他们学得轻松，而且成绩好。而那些记忆力差一点的孩子，往往要花费更多的时间去背书，有时候他们认为自己记住了，但考试时还是会忘记，这样，成绩自然处于中等水平。

许多父母认为，孩子的记忆是天生的。事实上，这种说法是错误的。孩子的记忆力不仅与遗传因素有关，更重要的是与记忆的条件、记忆的方法有关。许多父母以为孩子老记不住是资质比较愚钝，其实不然，大多数孩子记忆力差，只是没有掌握记忆的规律，缺乏正确的记忆方法。只要家长有意识、有目的地培养，孩子的记忆力是可以提高的。

据意大利《晚邮报》报道，意大利一所大学三名教授进行了这样一项实验：他们挑选了一个记忆中等的青年学生，让他每星期接受3~5天的训练，每天花一个小时背诵由3~4个数组成的几组数字。每次训练前，如果他能

一字不差地背诵前次所记的内容,就让他再增加一组数字。经过 20 个月,约 230 小时的训练,他起初能熟记 7 个数,以后增加到 80 个互不相关的数,而且在每次练习时几乎能记住 80% 的新数字,这项训练使得他的记忆力能够与一些具有特殊记忆力的专家相媲美。

一般来说,良好的记忆力表现在四个方面:记得准确,记住得快,记得持久,能够回忆。那么,父母们可以在家里从这四个方面出发,来帮助孩子提高记忆力。

居里夫人说:“科学研究本身就包含着美,其本身给人的愉快就是报酬,所以我在我的工作中寻得了快乐。”这说明,不管多么深奥的内容,只要发现其中的乐趣,学习就会变得简单,记忆也就不再成为负担。因此,激发孩子的学习兴趣,让孩子在记忆过程中找到乐趣,这是提高孩子记忆力最简单,最直接的办法。

本书从记忆条件、记忆习惯、自我控制、记忆方法和记忆训练 5 个方面出发,为读者提供了一些在家庭生活中培养孩子记忆力的方法和关于记忆力的亲子故事、亲子活动,简单实用,可以有效地帮助孩子提高记忆力。相信孩子在父母系统的训练下,记忆力会不断地提高!

编著者

2008 年 12 月





CONTENTS 目录



给孩子提供良好的记忆条件 1

记忆需要一定的条件,情绪、环境、睡眠、饮食、运动等都影响着记忆的最佳发挥。孩子的记忆力经历了一个从无意记忆到有意记忆、从形象记忆到抽象记忆的发展过程,父母的任务就是帮助孩子提高记忆事物的兴趣,让孩子学会有效地使用有意记忆,以促进孩子的智力发展。

亲子故事:艾思奇的记忆法宝 / 3

一、给孩子提供宽松的学习氛围 / 4

二、给孩子提供独立的学习空间 / 8

三、注重孩子的休息和睡眠 / 12

四、多给孩子吃补脑的食物 / 16

五、让孩子多参加运动 / 23

六、让音乐为孩子记忆加分 / 27

七、提高孩子的有意注意力 / 30

八、教孩子学会缓解焦虑 / 34

九、利用零碎时间来记忆 / 36

亲子活动:猜扑克牌 / 39

第二章

改变孩子不良的记忆习惯 41

在现实生活中,孩子在感叹自己记忆力不好的同时,其实也暴露出许多不良的记忆习惯。习惯决定行动,这些不良的记忆习惯支配着孩子的记忆活动,从而出现了令人遗憾的记忆效果。可见,要提高孩子的记忆水平,改变孩子不良的记忆习惯非常重要。

亲子故事:读两遍就记住的列宁 / 43

一、让“我记不住”变成“我能记住” / 44

二、让“我讨厌记”变成“我喜欢记” / 48

三、让“长时间记”变成“在最佳时间记” / 52

四、让“一股脑儿记”变成“有重点地记” / 56

五、让“单一记忆”变成“交替记忆” / 60

六、让“集中记忆”变成“分段记忆” / 63

七、让“眼到”变成“眼到、口到和心到” / 67

八、让“独自学习”变成“与众学习” / 70

九、让“不良饮食”变成“健康饮食” / 73

亲子活动:记忆偏差游戏 / 76

第三章

教孩子控制自己的记忆活动 77

许多时候,孩子是有能力去记忆某些内容的,遗憾的是,许多孩子在面对大堆的记忆材料时往往感到厌烦。如果孩子能够借助一定的辅助方法来控制自己的记忆活动,使记忆活动在遵循记忆规律的基础上更具有目的性和主动性,那么,记忆的效果自然会事半功倍。

亲子故事:海伦·凯勒的坚持记忆法 / 79

一、明确记忆目标最重要 / 81

二、理解内容才能记得牢 / 86

- 三、运用重复来加强记忆 / 91
- 四、用朗读加强记忆效果 / 94
- 五、用笔写加强记忆效果 / 97
- 六、找规律促进记忆效果 / 103
- 七、列提纲使记忆更直观 / 108
- 八、用自测提高记忆效果 / 111
- 亲子活动:认读游戏 / 113



教孩子掌握高效的记忆方法 115

20 世纪的美国心理学家胡德华斯教授做过这样一个实验:他选了一群具有同等记忆力的人,将他们分成两组,一组接受记忆方法的训练;另外一组则没有接受记忆方法训练。经过一段时间后,胡德华斯教授让两组人员记同样的内容。结果,接受记忆方法训练那组成员的成绩明显要好于没有接受记忆方法训练那组。可见,记忆力是锻炼出来的,正确的记忆方法可以提高记忆效果。

亲子故事:女间谍智破将军密码 / 117

- 一、歌谣记忆法 / 118
- 二、谐音记忆法 / 122
- 三、字头记忆法 / 126
- 四、概括记忆法 / 130
- 五、比较记忆法 / 134
- 六、分类记忆法 / 141
- 七、列表记忆法 / 144
- 八、定位记忆法 / 151
- 九、联想记忆法 / 154
- 十、图像记忆法 / 159
- 亲子活动:巧移棋子 / 164



对孩子进行记忆力训练 165

记忆力主要是锻炼出来的，明智的父母应该把孩子的记忆力培养作为一个长期的、有意识的工作来进行。在日常生活中，父母要注意观察孩子的类型，有意识地给孩子设置一些记忆任务，让孩子在不知不觉中获得记忆力的培养。同时，适当运用一些孩子喜欢的游戏来训练孩子的记忆能力，孩子的记忆力就会不断提高。

亲子故事：陈念贻的神奇外语记忆法 / 167

一、视觉记忆训练 / 168

二、听觉记忆训练 / 172

三、动作记忆训练 / 178

四、记忆广度训练 / 181

五、记忆精度训练 / 186

六、记忆敏捷性训练 / 190

七、记忆持久性训练 / 197

八、右脑开发训练 / 200

九、左右脑协调训练 / 203

亲子活动：听文找“的” / 210

参考文献 213



第一章

给孩子提供良好的记忆条件

记忆需要一定的条件，情绪、环境、睡眠、饮食、运动等都影响着记忆的最佳发挥。孩子的记忆力经历了一个从无意记忆到有意记忆、从形象记忆到抽象记忆的发展过程，父母的任务就是帮助孩子提高记忆事物的兴趣，让孩子学会有效地使用有意记忆，以促进孩子的智力发展。





艾思奇的记忆法宝

艾思奇是我国著名的马克思主义哲学家。

艾思奇是个非常喜欢读书的人，他读书的时候，总是全身心沉浸在书籍当中，甚至完全不知道周围发生了什么事。

艾思奇在《读书生活》杂志社工作时，负担非常重。家里人怕他累坏了身体，就借来一架留声机放在他的办公桌上，希望他能听听美妙的音乐，以松弛一下绷得太紧的神经。但是，艾思奇读书的时候根本就听不到音乐声，不管音乐声有多大。

正是因为艾思奇能够在嘈杂的环境中完全沉浸于读书当中，因此，无论在什么地方、什么时候，只要他想读书，他都能够静下心来读，而且能够记住书中的内容。

艾思奇这种在嘈杂环境中静心读书和记忆的能力并不是生来就有的，而是得益于他从小就注意训练自己抛开周围的事情，认真读书。

还在昆明市一中上学时，艾思奇就常常故意到乱哄哄的街市边或操场上去读书。一次次下来，他居然能够对周围的事物视而不见，听而不闻。

后来，艾思奇到日本求学。在课余时间，其他同学都喜欢聊天、唱歌、跳舞，只有艾思奇一个人坐在墙角，埋头看书。同学们认为艾思奇在这种吵闹

的环境中是看不进书的,有个同学还特意抢过艾思奇看的书,问道:“刚才你看的是第几页,什么内容?”没想到,艾思奇居然能够对答如流。同学们个个佩服得五体投地。

艾思奇在学习的时候不但能够做到不受外界环境的干扰,而且非常注重效率,经常使用多重目的读书法。

在日本留学的时候,艾思奇主修的就是哲学专业。但是,刚到日本的艾思奇当时还需要学习日文。于是,他买了一本日文版的《反杜林论》,这样在看完这本书的时候,艾思奇不仅学到了哲学的知识,日文的水平也有所提高。

后来,为了学习德文,艾思奇又买了一本德文版的《反杜林论》,结果他将《反杜林论》的内容熟记于心,德文的水平也提高了不少。

一、给孩子提供宽松的学习氛围

有这样一位家长,由于历史原因没有机会上大学,他希望自己的孩子能成为有知识、有出息的人。

这种想法本来无可厚非,但这位家长对孩子要求很高。孩子在家长的督促下,学习一直很努力,学习成绩也一直不错。

尽管如此,这位家长对孩子的学习还是放心不下,时时提醒孩子要争气,并不断给孩子提出更高的要求。

“你要给父母争光呀!”



“你一定要考上大学呀!”

.....

这位家长要求孩子在班级里必须是前3名,有时,孩子达不到家长的要求,他们就冷言冷语地讥讽孩子。久而久之,家长不断的埋怨与批评,让孩子感到沉重的压力,可孩子又不敢对父母讲,因为孩子与父母之间的话题只有学习和成绩。于是,孩子逐渐丧失了对学习的信心,不管孩子怎么“努力”学习,收效却甚微。高中毕业时,这个孩子已经没有了参加高考的勇气。

许多父母都对孩子寄予很高的期望,“望子成龙,望女成凤”是家长们的共同心愿。但是,倘若期望太高,不仅不能促进孩子健康地成长,反而会让让孩子感受到巨大的心理压力,从而打击孩子的学习信心,使孩子无法记忆学过的内容。

有调查表明:大部分孩子学习困难的原因不是智商低和学习能力差,而是情绪因素。孩子的情绪直接影响到他对外界事物的感知、记忆和逻辑思维的过程。在父母的逼迫下,孩子会出现厌学、考试焦虑、学校恐惧、自卑感、受挫感、自我形象贬低、缺乏兴趣、忧郁、压抑、学习与做事无法集中精力、记忆力下降等现象。

那么,给孩子提供宽松的学习氛围,父母需要做些什么呢?

1. 给孩子适度的压力

适度的压力对孩子来说是必要的,尤其是年幼的孩子,他们还缺乏学习的真正动机和目标,因此父母需要鼓励孩子学习。

当孩子进入中学后,他自己已经有了一定的学习目标和方向,父母若还是不断给孩子施加压力,只会造成孩子不堪负重,从而出现注意力涣散、记忆力下降的情况。这时,父母需要做的是为孩子创造良好的学习条件,同时

要合理评价孩子的能力,根据孩子的能力来设置目标。父母千万不可过于苛求孩子,这样会使孩子在过高的期望下体验不到成功的乐趣,从而失去对学习及周围事物的兴趣。

美国教育家斯宾塞曾说:“身为父母,要尽量留住孩子最宝贵的兴趣与好奇心,注重对孩子思维能力的训练,但绝不能用考试分数去判断一个孩子的优劣,更不能有以此为荣辱的意识。”如果因为父母的施压而把孩子学习的兴趣给扼杀了,那么,孩子即使记住了许多知识也是得不偿失的。明智的父母一定要保护好孩子的学习兴趣,让孩子在愉悦的心情下去学习,这样孩子在记忆学习内容时就比较轻松。

2. 不要总是斥责孩子

父母的态度对孩子的影响是非常大的。孩子年幼的时候,往往因为父母的一句话而暗自努力,也往往会因为父母的一句话而失去信心,从而产生自暴自弃、破罐子破摔的消极态度。如果父母经常斥责孩子,就会让孩子感到不安、多疑,注意力不集中,缺乏自信,无法安心学习。因此,在日常生活中,父母要注意自己的语言艺术,不要经常斥责孩子,要把斥责变为鼓励。

很多父母都希望自己的孩子完美无缺,希望自己的孩子比别人强,于是,经常拿自己的孩子和别人比,越比越觉得自己的孩子不如别人。经常听一些家长说:“你瞧瞧你,整天疯跑,就是不愿意学习,你跟学习有仇呀!看看隔壁的王琳,人家总能拿个第一回来,你怎么就这么笨呢?早知道你这个样子,当初就不要你了!”家长贬抑的言语,极大地伤害了孩子学习的积极性和自信心,这样,孩子会慢慢失去对学习的兴趣,自然不愿意主动去学习,记忆力也会越来越差。

在现代生活中,或许家长也感到自己很忙很累,原本纯净的心灵被生活

的压力包围着。不知家长是否意识到,你这种忙乱的感觉也会影响到你的孩子。而且孩子们的许多压力其实是由父母制造出来的,所以要想让孩子放松身心,家长也要想办法让自己放松。

3. 不要过于看重孩子的分数

一个五年级的学生说:

很小的时候,我第一次考了第一名,爸爸妈妈都很高兴,带我去了我很想去的儿童乐园。后来,我懂得了只有好成绩才能换来父母的奖赏。再大一些,我做了班干部,成绩一直不错,我逐渐发现成绩能给父母带来最大的满足。

然而,有一次,我考砸了,拿着考得很差的试卷回到家里,父母看着试卷上的红叉叉没有了笑脸。

又有一次,我拿着让父母一样失望的试卷问妈妈:“你还喜欢我吗?”妈妈一脸怒气地给我一记重重的耳光。

我终于发现,原来“分数才是妈妈的最爱”,原来父母对自己的爱和笑都是依据自己的分数来的。从此,在父母面前,我失去了往日的欢笑。我变得越来越消沉,最后只得退学回家。

过去,人们把分数当成衡量学生好坏的唯一尺度,分数就像一座大山压在孩子的头上。如今,虽然基础教育课程正在进行改革,可分数仍然是衡量孩子学习成绩好坏的标尺。

事实上,父母对孩子的评价不能简单地只是一个硬梆梆的分数,而应该成为孩子在学习过程中的一个快乐指南。明智的父母应把孩子培养成一个有活力、有思想的人放在第一位,不仅自己不要过分强调孩子的学业成绩,也要教会孩子不要单纯地为分数而奋斗,不要为分数而荒废了精神家园。