

The background of the cover is filled with various illustrations of children and adults engaged in different activities. At the top, there are three scenes: two girls writing at a desk, a boy pointing at a board while a girl looks on, and a family (mother, father, and child) sitting at a table. On the left side, a girl is shown playing with blocks, and another girl is holding a string. On the right side, a boy is sitting at a desk, and a girl is standing. At the bottom left, a man is kneeling and talking to a child. At the bottom right, a family is sitting on the floor, and a child is standing next to them.

# 玩

## 出学习力

提升孩子**记忆力**的  
**50** 个超级训练

刘小军 编著

**省钱·省力**  
**会玩·会学**

**一线教育专家，多年实践所得**

超过 **50** 个

随手**可玩**的**趣味**训练

每天 **10** 分钟

全面**提升**孩子的学习**能力**



 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 玩

## 出学习力

提升孩子**记忆力**的  
**50**个超级训练

刘小军 编著



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

玩出学习力. 提升孩子记忆力的50个超级训练 / 刘  
小军编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 5  
ISBN 978-7-115-31240-2

I. ①玩… II. ①刘… III. ①小学生—记忆术—能力  
培养 IV. ①G625. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056002号

## 内 容 提 要

本书为 5~12 岁孩子提供了超过 50 个提升记忆力的超级训练。这些训练简单可行, 趣味性强, 可供家长在日常生活中寓教于乐, 有效地提高孩子的记忆力, 为孩子的学习助力。

### 玩出学习力——提升孩子记忆力的 50 个超级训练

---

- ◆ 编 著 刘小军  
责任编辑 申 苹  
执行编辑 折青霞
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 7 2013 年 5 月第 1 版  
字数: 122 千字 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-31240-2

---

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67132786 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



## 第一章 ◎ 快乐游戏，培养记忆力 ..... 1

01 连线图片游戏 ..... 2

02 我和爸爸藏玩具 ..... 4

03 叮叮当，三角铁 ..... 6

04 飞机降落了 ..... 8

05 小蝌蚪找妈妈 ..... 10

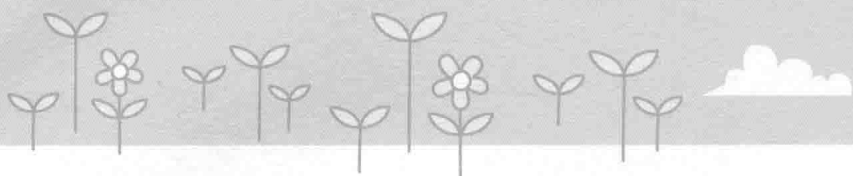
06 猜猜猜谜语 ..... 12

07 搭建表演小舞台 ..... 15

08 扮演小老师 ..... 17

09 手偶游戏 ..... 19

知识点 1 促进记忆力增长的日常生活习惯 ..... 21



## 第二章 ◎ 明确任务，提高记忆力 ..... 22

10 记住爸妈的电话号码 ..... 23

11 把动画片里的人名写下来 ..... 25

12 帮妈妈摆餐桌 ..... 27

13 说说自己书包里的物品 ..... 29

14 说说商店的橱窗里都有什么 ..... 31

15 监督妈妈每天做的事 ..... 33

16 找出上个星期穿过的衣服 ..... 35

17 做做明天的计划 ..... 37

18 争当小小志愿者 ..... 39

知识点 2 幼升小记忆力水平测试 ..... 41

## 第三章 ◎ 增强理解力，锻炼长时记忆力 ..... 43

19 多朗诵一遍童谣 ..... 44

20 单字发散组出多个词 ..... 46

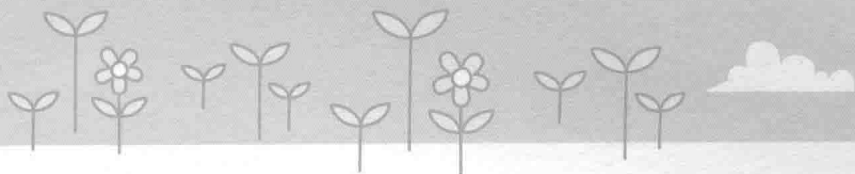
21 巧用比喻解难题 ..... 48

22 复述图片的内容 ..... 50

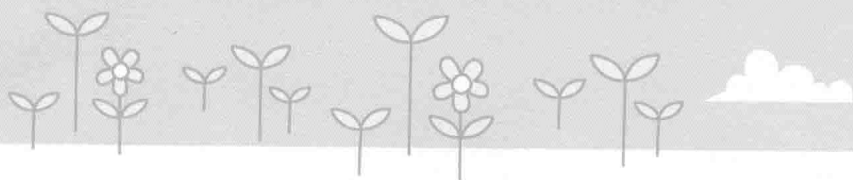
23 复述昨天的故事 ..... 52

24 背诵乘法口诀和节气歌 ..... 54

25 用动作演示词句 ..... 56



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 26 背一遍不如做一次·····            | 59 |
| 27 做实验学知识·····              | 61 |
| 28 应用归类法学习·····             | 64 |
| 29 打破砂锅问到底·····             | 66 |
| 知识点 3 影响小学生记忆力的 7 大因素 ····· | 68 |
| 第四章 ◎ 培养兴趣，加速提高记忆力 ·····    | 70 |
| 30 练一练绕口令·····              | 71 |
| 31 画一画郊外的见闻·····            | 73 |
| 32 听着音乐读书·····              | 75 |
| 33 把单词贴在皮球上·····            | 77 |
| 34 看动画学英语·····              | 79 |
| 35 和孩子一起表演小品·····           | 81 |
| 36 轻松记忆长串数字·····            | 83 |
| 37 从故事中学知识·····             | 85 |
| 知识点 4 记忆力广度测试题 ·····        | 87 |
| 第五章 ◎ 专业训练，打造超常记忆力 ·····    | 89 |
| 38 情景记忆法·····               | 90 |
| 39 关键词记忆法·····              | 93 |
| 40 右脑图像记忆法 ·····            | 95 |



41 最佳时间记忆法..... 98

42 瞬间记忆法.....101

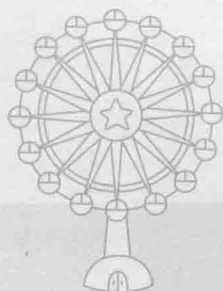
知识点 5 8 ~ 10 岁记忆力强弱指标 ..... 104





## 第一章

# 快乐游戏， 培养记忆力



“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。”歌德说的这句话恰好说中了幼龄儿童的记忆特点。孩子从出生开始接触的就是各种生动有趣的玩具、游戏，在玩中学、在玩中记，不知不觉就记住了各种日常知识。

游戏的轻松氛围很适合孩子学习与记忆，寓教于乐从来就不是夸大其词。

所以，与其每天花大力气去命令和呵斥孩子学习，家长还不如根据孩子的性格特点，选择一些适合他的训练游戏，循序渐进地锻炼他的记忆力。



# 01 连线图片游戏



## 训练目标

培养孩子对数字连线图片的兴趣，提高他对 50 以内数字的长时记忆能力。

## 条件

给孩子准备数张彩色连线图片或一本连线图片书。

## 原理

选择孩子喜爱的连线图片，可以激发他对游戏的兴趣。在连线的过程中，孩子会对连续的数字进行瞬时记忆或回忆，成功将图片上所有的数字都用线条连起来的同时，也会记住这些数字的顺序。

### 训练一 由小到大

连线图片游戏孩子很容易操作。家长不需要给予过多指导，只要事先讲清楚规则就可以。先从 1 ~ 20 的数字开始，让孩子用铅笔依照由小到大的顺序将所有的数字连起来。完成之后看到整幅图片的成就感，能抵消连线过程中的枯燥感。



## 训练二 由大到小

如果孩子将第一个游戏玩得顺畅了，那不妨改变一下规则，要求孩子依照由大到小的顺序将所有的数字连起来。如此，锻炼孩子的倒数能力以及逆向记忆能力。



### 贴心小提示

当孩子熟悉 20 以内的数字连线图片游戏后，可增加难度，给他多准备一些 40 以内或 50 以内的数字连线图片。



### 扩展小训练

如果孩子数数已经能数到 100 以上，那么可以继续增大难度，选择 200 以内的数字连线图片让他试试看。依照由小到大的顺序连一幅，再依照由大到小的顺序连一幅。

## 02 我和爸爸藏玩具



### 训练目标

培养孩子养成随时注意周围物品和记忆位置的习惯。孩子能够通过提示找到相应物品，自己藏时能够将物品不重复地放在不同的地方，并记住每次藏的位置。

### 条件

有一位家长陪着孩子玩；随便找一件玩具或不会伤害孩子的其他物品。

### 原理

5岁以上的孩子对自己的玩具、衣物和日常用品的位置有细致的了解，也比较在乎。家长藏起他喜欢的东西让他去寻找，他会积极回忆它原来的位置，然后在附近寻找。寻找的过程，锻炼了孩子的短时记忆与长时记忆能力。

### 训练一 爸爸藏，孩子找

爸爸趁孩子不注意，将糖果藏在一个他很熟悉但又不能一眼看到的地方。当孩子吵着要吃糖时，就对他说：“糖果不见了，猜猜它们在哪里？”孩子很着急，先凭借回忆在原来放糖果的地方找，没有发现，于是撅起嘴巴。这时，爸爸可以引导他：“糖果不在厨房，也不在卧室，客厅里也没有，在哪里呢？”

孩子想一想家里的布局，会得出答案，“糖果是在餐厅吗？”“对啦！”爸爸肯定孩子动脑筋的成果，带着他去餐厅。孩子找来找去还是没发现，爸爸继续提示：“糖果不在饭桌上，不在椅子上，不在冰箱里，在哪里呢？”

孩子于是利用排除法得到答案，“糖果在碗橱里吗？”

孩子打开碗橱的抽屉，看到了糖果：“哇，我找到了糖果！”

好不容易才能得到想要的糖果，孩子是否会生气呢？不，大人越调皮，孩子越高兴。如果孩子轻易就生气了，说明他缺乏耐性，也懒得思考，家长就更要用这个方法来说教孩子，促使他动脑，锻炼他的记忆力，帮助他养成思考的习惯。



## 训练二 孩子藏，爸爸找

爸爸走到另一个房间，让孩子在自己离开的这段时间藏好一样东西，要藏的东西事先得让爸爸知道。藏好后，爸爸开始寻找。爸爸可以通过回忆这件东西原来的位置，并根据孩子的思维方式，来猜测东西的藏身之处。

即使爸爸很快猜中了，也不要马上找到它，可以表现得很迷惑，让孩子给一些提示。孩子给出提示的过程，会锻炼他的逻辑思维能力和短时记忆。如果他一不小心说漏自己放东西的位置，那就输了。



### 贴心小提示

要孩子藏东西时，划定一个范围，例如藏零食、玩具，不藏剪刀、针线这类危险物品。藏的地方最好限定在一两个房间内，比如他自己的儿童房，父母的卧室，以避免游戏期间发生危险。



### 扩展小训练

一次藏两到三样东西，能增加游戏的难度，但应给出相关提示，引导他将所有东西找到。例如：“彩色铅笔应该和什么放在一起呢？”“削铅笔的时候，你需要什么？”“通常，爸爸都会把那样东西放在哪里？”

## 03 叮叮当，三角铁



### 训练目标

让孩子认识三角铁，学会三角铁的多种演奏方法，记忆三四首乐曲中三角铁的演奏节拍，增加乐感，提高他演奏乐曲的兴趣与记忆乐曲节律的能力。

### 条件

为孩子买一副三角铁。

### 原理

对于乐器，五六岁的孩子总是特别好奇，什么乐器都想尝试，但钢琴和小提琴这类乐器不仅昂贵而且演奏难度大，而三角铁是个不错的选择。三角铁便宜而且演奏起来简单，对于孩子记忆节拍要求很高，能锻炼他们对于乐曲节拍的短时记忆。

### 训练一 单独演奏

在教孩子演奏前，家长要让孩子充分认识三角铁。三角铁是打击乐器的一种，由一根弯成三角形的钢条做成，演奏者只要使用小金属棒敲击它，它就会发出尖锐、清脆或者响亮的声音。三角铁不适合演奏快速复杂的节奏，但可以单敲或者演奏，适合与其他乐器合奏乐曲。

家长教孩子做如下动作：左手拎起三角铁上方悬挂它的皮条或绳子，右手拿起金属棒敲击它；也可以右手拎起三角铁，左手用金属棒敲击。左手敲击，还能锻炼孩子右脑的部分功能区。告诉孩子要敲击三角铁缺口的对边中心点，这个地方音色最美。

孩子学会之后，引导他依照一定的节奏来单独演奏。家长可在旁边用手掌打出节拍，让孩子应和着你的节奏敲击三角铁。



## 训练二 家人合奏

选择一首简单的乐曲，让孩子拿着三角铁，跟随着节奏敲打。先不要告诉他如何敲打，让孩子自己听，自己尝试；数次之后他也能找到一定的方法，以自己喜欢的方法敲打。

这时，爸爸或妈妈再引导他依循着某一段的节奏进行敲打。可以先给他示范一个节拍，或者演奏一遍给他听，当他记住这段节拍之后再播放音乐，让孩子重新来一次。

经过几天的练习，孩子便能很好地掌握三角铁的使用技巧了。



### 贴心小提示

教给孩子的节拍要简单易学；从易到难，先从三拍四拍开始，不要连拍，待孩子熟悉了三角铁的演奏方法，再让他记住某段乐曲的几小节节奏，学着演奏。若孩子对单一乐器厌倦了，也可增加“沙锤”、“手铃”等简单的乐器。



### 扩展小训练

爸爸、妈妈唱歌，让孩子在一边用三角铁进行伴奏。一开始孩子的演奏可能太快或太慢，给出建议和引导，教他什么时候敲打一下，什么时候敲打两下，等孩子熟练之后，一家三口可以合作表演一首歌曲。

## 04 飞机降落了



### 训练目标

让孩子能在游戏中理解并记忆自己和家人的名字。

### 条件

准备一块磁板，3 张飞机图片，3 个磁钉；家长陪孩子一起玩。

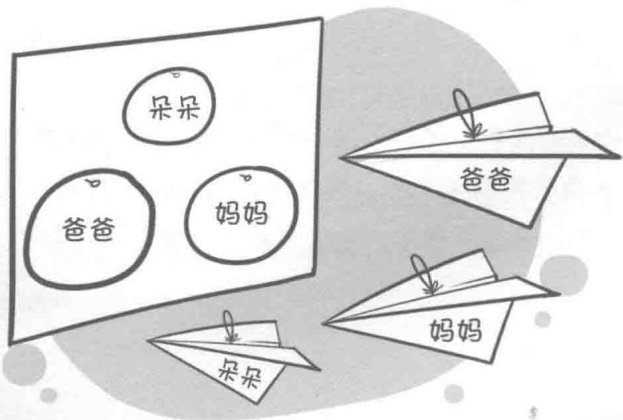
### 原理

玩飞机降落的游戏能调动孩子的积极性，在游戏中学习记忆自己和爸爸、妈妈的名字，好玩又不枯燥；记忆的过程形象化了，比一板一眼握住他的手教他写名字，效果要好得多。

### 训练一 我的飞机降落了

玩游戏之前，家长要先做一些准备。

在磁板上画出飞机场，然后划分出爸爸、妈妈、孩子各自的区域，并写上各自的名字。分别在 3 架飞机上写上孩子和爸爸、妈妈的名字。



朵朵的飞机要降落了，  
要降落到准确的位置哦。



首先要求孩子站在离地图几步或十几步的地方观察地形，然后蒙上眼睛，引导他走近地图，告诉他：“回忆一下，哪个地方写着你的名字，用磁钉把你的飞机‘停’（固定）在上面。”也可以不蒙孩子的眼睛，让他寻找自己的名字，将飞机“停”在上面。

家长还可以和孩子比赛，看谁能在相同的距离里先把飞机“停”在自己的“停机坪”上。家长可以故意走错位置，看孩子是否能发现。

## 训练二 爸爸、妈妈的飞机降落了

当孩子能够准确地认出自己的名字并将飞机“停”在相应的位置后，家长可以增加游戏的难度，要求孩子把爸爸和妈妈的飞机也都“停”好。可以在磁板上多画一些区域，多写几个人的名字，看孩子是否真的认识爸爸、妈妈的名字。



### 贴心小提示

如果孩子出了错，爸爸、妈妈要及时指出错误，并趁热打铁教他认识名字里的每个字，还可以解释一下意义，加深他的记忆。



### 扩展小训练

玩这个游戏后，趁着孩子的情绪还比较高昂，教他写名字。从最简单的那个字开始，一笔一画，或拆分部首来教。除此以外，还可以利用这种方法教孩子学习其他物品的名称。

## 05 小蝌蚪找妈妈



### 训练目标

让孩子在游戏中记住小蝌蚪长大成为青蛙的知识，激发他对各种动物知识的主动性记忆。

### 条件

家长陪伴孩子玩这个游戏，要准备若干动物的头套或小贴纸，其中包括青蛙和小蝌蚪。

### 原理

角色扮演游戏是孩子们都很喜爱的游戏，在游戏中记忆一些知识，不管是对于提高孩子的短时记忆还是长时记忆，效果都非常理想。

### 训练一 小蝌蚪找妈妈

先给孩子讲述“小蝌蚪找妈妈的”的故事，当他对这个故事较为熟悉之后，带着孩子表演这个故事。让孩子扮演小蝌蚪，妈妈扮演青蛙，爸爸和爷爷、奶奶分别扮演其他动物，例如鸭子、金鱼、螃蟹。让孩子寻找自己的妈妈在哪里，并依照故事情节与每个动物进行对话，使得他能够在表演的浓厚兴趣中记住青蛙的外形特征，以及小蝌蚪的生长过程。

