



上学必备学习能力丛书

培养最牢固的

名师编写
专家推荐

记忆力

张 静 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社

轻松训练记忆力
提高学习成绩



上学必备学习能力丛书

培养最牢固的

记忆力

张 静 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社
沈阳

© 张 静 2013

图书在版编目 (CIP) 数据

培养最集中的注意力/张静编著. —沈阳: 辽宁
少年儿童出版社, 2014.1

(上学必备学习能力丛书)

ISBN 978-7-5315-6193-4

I. ①轻… II. ①张… III. ①记忆能力—能力的培养—学
前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第229239号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
辽宁少年儿童出版社

出 版 人: 许科甲

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号

邮 编: 110003

发行 (销售) 部电话: 024-23284265

总编室电话: 024-23284269

E-mail: lnse@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnse.com>

承 印 厂: 沈阳美程在线印刷有限公司

责任编辑: 周 婕

责任校对:

封面设计: 豪 美 周 婕

版式设计: 豪 美 周 婕

责任印制: 吕国刚

幅面尺寸: 210mm × 228mm

印 张: 6 字数: 千字

出版时间: 2014年1月第1版

印刷时间: 2014年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5315-6193-4

定 价: 18.00元

版权所有 侵权必究

前言

一位儿童心理学家认为，从早上醒来的那一刻开始，直到晚上上床为止，一个五六岁的孩子就已被赋予了各种希望，其中最重要的就是期望他能够记住这一天中发生的每一件事情，包括他在幼儿园里学到的所有知识。

可是对于一个年幼的孩子来说，这一天需要记住的事情实在是太多了。他要在幼儿园里学会简单的加减法，学会认字。即使听故事，也不是单纯地坐在那里听，有时候也要讲出故事的细节。

然而这些要求并不是所有的孩子都能完成，总有那么一部分孩子对于如此多、如此高的要求感到力不从心，这让他们对自己越来越没了自信。上小学后，孩子需要记忆的知识越





来越多。很多学习成绩好的孩子有一个显著的特点就是记忆力好。那么，如何拥有牢固的记忆力呢？

其实，记忆力和孩子们能学会的所有知识一样，也是一种技能、一种方法，也是可以通过训练来提高的。只不过，我们往往将记忆这项能力独立开来，以为不停地让孩子记这背那就能帮其提高记忆力。其实不然，记忆是一个非常综合的能力，它需要大脑的方方面面来协助，比如视觉、听觉、触觉、注意力等功能是需要相互协作的。

本书总结了一些简单而有效的记忆方法，根据儿童心理特点用游戏方式呈现出来。以不同角度训练儿童记忆力，既有针对性又有综合性。请家长按照页面上“游戏说明”中的提示和孩子一起游戏。相信在愉快的亲子游戏中，孩子的记忆力一定会得到提高，从而在同龄人中拥有更加优秀的学习能力。

编者



图像与联想训练

有哪些小动物	2
哪些小动物换了位置	3
找不同（一）	5
找不同（二）	7
找不同（三）	9
谁不见了	11
少了谁	13
谁不在家了	15
小牛、小猪在这里	17
屋子里面有什么	18
小熊去兔子家做客	19
小牛、小猪在哪里	20
欣赏画展	21
出没在纸里的动物	23
缺了什么颜色	24
读颜色	25
飘移的色块	27
地图小侦探（一）	29
地图小侦探（二）	31
记住回家的路	33

看漫画（1）	35
你还记得谁（1）	36
寻人游戏	37
细节寻找	39
看漫画（2）	40
找出长得不一样的字母和汉字	41
字母藏在了哪里	42
你还记得谁（2）	43
动物名的记忆	44
让句子变完整	45
连字游戏	46
画插图	47
词语小故事	48
词语联想	49
词语的兄弟	50
汉字分身术	51
食品名称大串联	52
给字母排排队	53
画词语	54
给名字编故事	55
椅子联想	56
小动物变身几何形	57

数字与推理训练

数字有故事	60
数字分家	61
数星星	62
找数小游戏	63
数字暗语	64
数字与几何	65
藏起来的数字	66
数字的节奏	67
数字有颜色	68
知道多少钱	69
动物运动会	71
数字排队	72
数字都是几	73
猜扑克牌	74
字宝宝走散了	75
小猫照镜子	76
身体定位记忆法	77
寻宝游戏	78
唐诗寻宝	79
商场寻物	80
倒读	82
对比记忆	83
用颜色标签提高记忆力	84
小文具找伙伴	85
小动物找朋友	87

感官与运动训练

从橱窗前经过	90
衣服的颜色	91
听！仔细听！	92
句子少了啥	93
句子多了啥	94
说错了	95
讲错了	96
哪个是克克	97
听数，记数	98
听词找不同	99
听文找字	100
会听故事	101
听音涂色	102
传令官的命令	103
延时仿说	104
嘴巴里的滋味	105
猜猜吃的是什么	106
闻一闻，想一想	107
摸起来像什么	108
盲人摸象	109
踩一踩，猜一猜	110
学做体操	111
学舞的小朋友	112
模仿秀	113
表情丰富的小孩	114

图像与联想训练

小朋友，看一看，想一想，用对方法巧记忆，好记性一点儿也不神秘。让我们拿起“联想”的大画笔，在你的大脑里开个“小画展”。看谁能成为“记忆小超人”。



有哪些小动物

开始游戏啦！



森林里，动物们都在外面晒太阳，请小朋友看看它们都是谁。看的时候必须听从下面的指令哦！用时一分钟。

- (1) 先数数图中一共有多少个小动物。
- (2) 再看看它们都是什么颜色的。
- (3) 每只小动物都是什么动作。

(4) 现在，请合上书，让妈妈考考你吧。小动物中，谁打了一把小阳伞？谁爬树的本领最高？躲在树背后的是谁？……

游戏说明

在让孩子看画面时，之所以要让他完成那三个小任务，其实就是在教孩子一种记忆方法，带着一定的目的去看，否则，没有任务的指导，孩子很可能会漫无目的地乱看一通，记忆的内容也会散乱无序，无法持久。

哪些小动物换了位置

开始游戏啦!

(1) 图中的小动物们正在玩“木头人儿你别动”的游戏,请小朋友看看都有哪些小动物在做这个游戏,它们都在什么地方做了“木头人儿”。

(2) 请小朋友按照从上到下,从左到右的顺序依次看完。时间要限定在两分钟内。然后翻到下一页。



(3) 有些小动物耐心不够，它们悄悄地换了地方，请小朋友再按刚才的观察顺序，把那些移动了的小动物找出来。



游戏说明

遇到这样的画面，家长要提醒孩子不要急于记住那些先入眼的东西，而是要让他养成按顺序观察的习惯，仔细看看每一只小动物都在做什么，这样才能使记忆更清晰、牢固。

找不同（一）

开始游戏啦！

（1）小朋友，请你看看下边这张图片，时间半分钟，然后按照从左到右，从上到下的顺序说说图中都有些什么。比如左边有什么，正在做什么，身上（或衣服）是什么颜色的等等。



(2) 再看看下边的图片，按照刚才的顺序说说这张图。

(3) 现在，回想一下，你一定已经发现两幅图片哪里不一样了吧？



游戏说明

5~7岁儿童更注重细节，但是他们的视觉出发点还是散乱而无目的的。所以，孩子们需要的是教会他们如何有序观察，进而形成有效记忆。

找不同（二）

开始游戏啦！

（1）请小朋友按照前面教过的方法，再来讲一讲下面的图画中都有什么，画面中主人公都在做什么？然后翻到下一页。



(2) 现在回忆前面的图画，再来说说下面的图片中有几处发生了变化。



游戏说明

家长继续引导孩子有序观察，巩固记忆的方法。

找不同（三）

开始游戏啦！

（1）好好看看图片中的内容，你有半分钟时间，然后翻到下一页。



(2) 下面的图片中，有三处地方被改变了，看谁能很快地找出来。



游戏说明

这幅图片看起来较为复杂，变化不易察觉，这就意味着要想在短时间内记住整幅图片是非常不容易的。但是，正因为图片变繁杂了，孩子对其的关注反而会更认真，因为他知道只有努力记忆才有可能找到不同之处。所以，这个游戏考验的不仅仅是孩子的眼力，同时还有他对上一幅图片的整体与细节的记忆力。