

如何教出聪明的孩子

培养孩子记忆力的 60种方法

记忆力是可以培养的
请先营造良好的家庭环境
教给孩子高效的记忆方法
有意识地进行记忆力训练

吕云龙 孙法义 编著

父母是培养孩子记忆力的最好教练

目前世界上体积最大的电脑记忆体容量是10万亿（数字10后面加12个0）比特，然而相比之下，人脑的记忆体容量更不可思议——那就是数字10后面加上8432个0比特，简直是天文数字。可见，孩子的大脑是个潜力极大的“超级内存”，每个孩子都可以拥有超强记忆力。

如何教出聪明的孩子

①

培养孩子记忆力的 60种方法

吕云龙 孙法义 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

培养孩子记忆力的 60 种方法/吕云龙, 孙法义编著.

—北京: 朝华出版社, 2010.5

(如何教出聪明的孩子; 1)

ISBN 978-7-5054-2382-4

I. ①培… II. ①吕… ②孙… 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 (2010) 第 069337 号

如何教出聪明的孩子① ——培养孩子记忆力的 60 种方法

作 者 吕云龙 孙法义

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 熊猫布克

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16

字 数 120 千字

印 张 14

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2382-4

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

绪言 培养孩子记忆力，妈妈不可不知的秘密

目前，世界上体积最大的电脑记忆体容量是 10 万亿（10 后面加 12 个零）比特，然而相比之下，人脑的记忆体容量更不可思议——那就是数位 10 后面加上 8432 个零，简直是天文数字。经过科学的训练，每个孩子都可以达到过目不忘、多闻强记、一目十行、一览成诵、倒背如流的境界。

记忆力——影响孩子一生的智力因素	3
大脑令人惊叹的记忆潜力	6
了解孩子记忆力的特点	9
记忆力较强的孩子的表现	13
记忆力培养，妈妈是孩子最好的老师	15

第一章 培养记忆力，请先营造一个良好的 家庭环境

“有什么样的水就有什么样的鱼。”孩子具备好的记忆力，既归功于其良好的天赋，也归功于父母后天的培养，而且后天的培养更为重要。后天的培养中，最首要的一点就是要给孩子提供良好的家庭环境。当快乐是家庭氛围的主旋律，家庭成员拥有合理的作息和运动习惯，家庭活动丰富多彩，孩子就拥有了良好记忆力的环境基础。

方法 1：为孩子营造一个轻松的生活氛围	21
---------------------------	----

方法 2：给孩子提供独立的学习空间	25
方法 3：如何给孩子设计最科学的作息时间表	27
方法 4：培养孩子良好的运动习惯	30
方法 5：营造良好的家庭艺术氛围	33
方法 6：在游戏中和孩子一起背字典	35
方法 7：要懂得及时化解孩子焦虑的各种问题	38
方法 8：经常举行家庭记忆力比赛	41
方法 9：扩大其视野，丰富其生活阅历	43

第二章 协同记忆，调动孩子的全部感官

研究表明，人从视觉获得的知识能够记住 25%，从听觉获得的知识能够记住 15%，把视觉与听觉结合起来能记住 65%。学习时动用眼、耳、手、口都来参与，记忆的效果就会成倍提高。父母在指导孩子记忆的过程中，要充分发挥各种感官的作用，尽可能地协调最多数量的感官参与记忆，以提高记忆速度和记忆效果。

方法 10：激发孩子对于要记忆内容的兴趣	49
方法 11：记得越多孩子就越自信	51
方法 12：让孩子在最佳时间点记忆	53
方法 13：让孩子学会重点突破记忆	56
方法 14：强迫让记忆力很糟糕	58
方法 15：心理暗示提高记忆力	60
方法 16：引导孩子懂得使用多种感官协同参与记忆	63
方法 17：让孩子在学习时“心到、眼到、口到”	66

第三章 引导孩子控制自己的记忆活动

记忆的能力虽然是我们与生俱来的，但它却不是一成不变的。在记忆活动过程中，有一些特殊的方法可以帮助孩子有效提高记忆力。比如教孩

子在记忆之前树立一个明确的记忆目标，在记忆的时候列一个提纲概括记忆内容，做笔记，写日记，画思维导图等，都可以有效提高记忆效果。

方法 18：让孩子在学习前懂得确定记忆目标	71
方法 19：引导孩子对记忆内容进行深入分析、理解	74
方法 20：联想是提高记忆品质的基本保障	77
方法 21：列提纲法——归纳、整理，让孩子 有条理地记忆	79
方法 22：学会利用分类法来加强记忆	81
方法 23：让孩子学会做笔记	85
方法 24：用诗韵诗律的节奏感辅助记忆	86
方法 25：给孩子设计一套每天必做的记忆体操	88
方法 26：记日记、写作文，活化大脑记忆仓库	92
方法 27：用思维导图发掘孩子的惊人记忆力	94

第四章 吃对了，就能大大提高孩子的记忆力

每一位家长都希望自己的孩子聪明、记忆力好。但很少有父母知道：合理膳食，可以大大提高孩子的记忆力。为了孩子的未来，父母要科学、合理地安排孩子的饮食和作息，让孩子既拥有强壮体魄，又拥有聪明的头脑和强大的记忆力。

方法 28：保证孩子大脑发育所需的营养	101
方法 29：如何优化孩子的饮食结构	105
方法 30：适当进补有助于增强记忆力的食物	109
方法 31：适当补充维生素	114
方法 32：“大脑操”——让孩子记忆力倍增的秘诀	117
方法 33：精神放松训练——缓解孩子的各种隐形压力 ...	121
方法 34：充足的睡眠和合理的作息能提高记忆力	125
方法 35：帮助孩子养成良好的运动习惯	128

第五章 教给孩子一些高效的记忆方法

记忆不是一件难事。许多教育学家和心理学家在探索人类的记忆奥秘中取得了一系列重要成果，整理出一套科学的记忆方法，如本章提到的联想记忆法、图像记忆法等。父母要针对不同的内容，让孩子采取不同的记忆方法，学会灵活运用，从而取得最佳的记忆效果。

方法 36：图像记忆法	133
方法 37：联想记忆法	136
方法 38：歌诀记忆法	140
方法 39：辨异记忆法	146
方法 40：连锁记忆法	148
方法 41：谐音记忆法	155
方法 42：字头记忆法	158
方法 43：定位记忆法	160
方法 44：故事记忆法	163
方法 45：分类记忆法	166
方法 46：列表记忆法	170
方法 47：鸟瞰记忆法	173
方法 48：比喻记忆法	176
方法 49：间隔记忆法	178
方法 50：循环记忆法	181
方法 51：系统记忆法	184
方法 52：卡片记忆法	188

第六章 有意识地进行记忆力训练

就像学习游泳就必须下水训练一样，要让提高记忆力的方法真正发挥作用，也需要对孩子进行相应的训练，帮助他们的大脑形成正确记

忆的意识，形成一种条件反射式的记忆本能，从而让孩子真正体验到记忆力飞跃所带来的快乐！

方法 53：记忆敏捷性训练	193
方法 54：记忆精确度训练	196
方法 55：记忆持久度训练	199
方法 56：记忆广度训练	203
方法 57：右脑开发训练	205
方法 58：听觉记忆训练	208
方法 59：视觉记忆训练	212
方法 60：动作记忆训练	214

绪 言

培养孩子记忆力，妈妈不可不知的秘密

记忆力——影响孩子一生的智力因素

大脑令人惊叹的记忆潜力

了解孩子记忆力的特点

记忆力较强的孩子的表现

记忆力培养，妈妈是孩子最好的老师

目前，世界上体积最大的电脑记忆体容量是10万亿（10后面加12个零）比特，然而相比之下，人脑的记忆体容量更不可思议——那就是数位10后面加上8432个零，简直是天文数字。经过科学的训练，每个孩子都可以达到过目不忘、多闻强记、一目十行、一览成诵、倒背如流的境界。

记忆力——影响孩子一生的智力因素

人类的活动是时时刻刻依赖着记忆的，生活中的点点滴滴都离不开记忆。人的每一个行为都是大脑细胞将各种各样的记忆信息加工处理后的产物。由于有了记忆，人们才能产生宝贵的精神财富，可以说人类绝大部分创造都是在记忆的基础上进行升华得到的。因此，为了提高学习能力、工作能力和生活能力，人们不断地寻找各种提高记忆力的方法。获得高超记忆能力的人，有很多成为了名人巨匠；有的凭借自己丰富的记忆资料，获得了杰出的创造力；还有一些人，凭借提高自己的记忆力改变了一生的命运。

有这样一则伟人轶事：

我国伟大领袖毛泽东，年少时就表现出了出色的记忆力天赋。他小时候在外婆家住，他的八舅开了一个学馆，他去当“旁听生”。

学生们由于平时贪玩，背书的时候一个个都憋得满头大汗，脸涨得通红，谁也背不下来。这时，毛泽东站起来，从从容容地将“赵钱孙李……”一字不错地一气背了下来。家族里的长者知晓这件事之后，都以为毛泽东是天上的文曲星下凡！

还有这样的巨匠故事：

一次，莫扎特在罗马的圣提里教堂欣赏亚里格的演奏。教堂不准任何人取走乐谱，所以乐谱不曾流传。回到家中，莫扎特凭记忆把乐谱一句不漏地写下来。类似的事件也曾发生在达·芬奇身上。十几岁的达·芬奇一次在寺庙游玩，陶醉在琳琅满目的壁画中，回到家之后，他详细地默画下了壁画上的内容。

巨匠伟人们在思想、政治、音乐、美术、军事上展露出杰出的才华，其成功要素之一就是他们拥有着过人的记忆力，这绝非巧合。就文化艺术来说，这些被烙印在大脑中的音乐和美术的艺术元素，无疑是他们日后彰显艺术才华、进行艺术创作的基础。“博闻强记”无疑是他们成功的必要条件。博闻强记的人不一定都杰出，但杰出人士一般具有超强的记忆力。

叶瑞财，美国檀香山大学心理学博士，亚洲教导记忆技巧的先驱，曾获得“世界记忆大师”称号。叶瑞财是马来西亚一个曾经在酒吧打杂工的穷苦大学生，他在拜师学艺练就了超人的记忆力之后，凭借记忆力在半个小时内记下酒吧里1000多种酒的名字，包括白酒、红酒、威士忌、朗姆酒、糖浆水、柠檬汁……当他把这些琳琅满目的酒目全装进了他的大脑时，酒吧老板非常高兴他在客人面前的表现，他赚到了每夜200美元的工资。

有更高追求的他，从自己的亲身经验里总结出记忆技巧与方法并进行传授，他要更多的孩子通过提高自身的记忆力来提高对科学文化知识的掌握。

叶瑞财将自己研究出来的方法进行总结，编写教案，培训导师，用种种方法传播他的记忆方法，取得很好的效果。他的做法还受到了马来西亚政府的鼓励。功成名就之后，他把他获得的一切全归功于记忆力。

由此可见，叶瑞财是通过记忆力这一人类皆有的能力改变了自己的一生。

好的记忆力是伟人的基本素质，是成功的必备条件，更是新时代创富的阶梯。年轻的父母们，让我们把目光放到孩子们的身上，他们一刻也离不开记忆力。想着过去那些在私塾里摇头晃脑背着《三字经》的孩子们，定会让人忍俊不禁。现在的孩子们学习也不轻松，应试教育要求孩子每天往脑子里装英语单词、数学定理、物理定律、化学公式、历史年代、地理标志。小升初、中考、高考、考研、托福、技术职称，学生们从小到大面临着一个又一个的考试，考试就需要记忆，学习更需要记忆。学习和记忆分不开，记忆力好的孩子知识掌握得牢固，所以成绩也好，这是毫无疑问的。

记忆对学习的影响是有目共睹的，其实记忆的用处不仅仅在孩子的学习上。当孩子成年之后，也会把好的记忆力带到工作中去。在工作中，需要记住那些复杂的生产流程、产品特性、销售艺术、管理科学……另外，生活也是需要记忆的，好的记忆不会让手边的钥匙溜走；好的记忆能够记住朋友们的生日，及时地送上一份温馨的祝福；好的记忆能够记住更多重要客户的信息，这些信息会提升工作业绩。

谁也不喜欢被别人当成小糊涂，像动画片里的“没头脑”，总是丢三落四的：设计了一座 999 层没电梯的摩天大楼，足足让来看电影的学生们背着干粮整整走一个月，问责起来竟然以“我忘记了”了事。动画片里的情节或许有些夸张，但现实生活中因记性不

好发生严重后果的事情也不少呢。有很多人快要上火车了才发现自己没有带火车票，临上台时却发现准备好的演讲稿没有带来，坐上机场大巴发现身份证没有在身边……这些因为记性不好而导致的尴尬事频频发生在生活工作中。

人是不能没有记忆力的，一切思维和创造都建立在记忆之上，拥有的记忆信息越多，思维就越敏捷，大脑的创造力也会更强。记忆不仅是人脑积累知识经验的一种功能，更是一切心智活动的起点。所以，记忆是这个色彩斑斓世界的基石。希望孩子学业成功、生活幸福的父母，请帮助孩子了解记忆规律、掌握记忆方法，让一个好的记忆力伴随孩子的一生。

大脑令人惊叹的记忆潜力

看到大师们都有着过人的记忆力，这时，父母们会疑惑，我们的孩子没有这样过人的记忆力怎么办？不用担心，人类的大脑是有着惊人的记忆潜力的。

大脑作为记忆的载体，它有什么神秘之处呢？让我们一起来认识一下。人脑的形状和表面很像一个核桃仁，又很像一堆豆腐团，脑的平均重量男子为 1380 克，女子为 1250 克。脑分为大脑、小脑、间脑和脑干四个部分，脑干又分为中脑、桥脑和延脑。大脑是脑的最高级部位，占据全脑的 70%，分为左右两个半球。两半球之间由大约 3 亿条神经纤维组成的胼胝体联系着，使两个大脑半球息息相通。

人的大脑的表层部分叫大脑皮层，平均厚度为 2.5~3.0 毫米，上面布满了下凹的沟和凸出的回，就像是核桃的表层。如果把人的

大脑皮层剥离下来并全部展平，形成的灰色物质层有一张报纸的面积大小。黑猩猩的大脑皮层有一张 A4 纸那么大，猴子的有明信片那么大，老鼠的只有邮票那么大。大脑皮层上面密密麻麻地分布着大约 100 亿个神经细胞，在这些神经细胞的周围还有 1000 多亿个胶质细胞。就是这 1000 多亿个胶质细胞使人类拥有强大的记忆潜能。

大脑是怎么记住信息的呢？

在生活中，那些记忆犹新、历历在目的情景往往是我们产生了极大兴趣或深厚情感的，或者是在无意之中遭受了强烈震撼，或者是得到了身心愉快的极大体验等。

当我们打开网络这个巨大的资源库时，新闻报导、信息消息、科技知识、方法技巧扑面而来。在浏览这些信息的时候，那些鲜明的色彩、生动的图片、新奇的文字往往能够印在脑子里，尽管它们只是偶然的片断。这种识记，是在没有确定目标下形成的无意识记忆，这种识记是记忆的初级形式。接下来，大脑会把感官接收的信息进行储存。但是，这种储存有深浅之别。

在浏览网页的时候，很多信息如果没有引起注意就会过目而逝，但是若有一个标题吸引了你的目光，让你仔细跟读下去，这时就出现了有意注意，使得信息被有效锁定和保持。这时记忆有意识地按一定的方法、步骤，经过意志努力去进行识记，以取得记忆的较好效果。又如，你想买个新手机，这时就会很在意报价、型号、功能和外观，经过比较之后，这些复杂的信息也就记住了。

在同学会上，当多年不见的同学重逢时，稚气的面孔经过岁月的磨砺之后不再熟悉了，但某一刹那这些面孔闪现出学生时代曾经的稚嫩后，此时的音容笑貌找到了记忆深处的那个影像，名字也就叫出来了。自己的老朋友或者某个人，虽然长期没有见到，但他们

的音容笑貌仍然历历在目的现象，即客体不在面前发生的记忆现象，叫做再现。

综上所述，记忆过程包括识记、保持、再认和再现。整个记忆通常是从识记开始的。识记是保持的必要前提，保持是记忆的中心环节，再认和再现是识记的体现，而识记的水平又体现于再认和再现之中。总之，记忆的整个过程是一个不可分割的统一整体。

人拥有记忆之后，随着记忆的增多，生活开始丰富而美好了。然而，人脑不是电脑，电脑的硬盘都是有限的，那么人脑的记忆容量有多大？人能往大脑里装多少信息呢？研究人员经计算发现，单个人脑的容量竟比历史上所有已生产出来的电脑记忆体总和还要大。目前世界上体积最大的电脑记忆体容量是10万亿（10后面加12个零）比特，相比之下，人脑的记忆体容量更不可思议——那就是数字10后面加上8432个零比特，简直是天文数字。

然而即使是记忆超人，他们的大脑也只运用了3%~10%，就是这样小的比例已经创造出如此斑斓的世界。我们经常能够在电视上看到这样的表演性节目：一个普通的学生经过短短几分钟可以准确背出圆周率小数点后50位数；一分钟时间，一个孩子把数十个杂乱无章的数字倒背如流；还有的人能够准确地背出字典上任一汉字的页码和意义，观众看后都会哗然。其实这样的记忆力，只要经过合理的训练，在有效的记忆术的支持下，任何人都是能够做到的。在记忆技术支持下，记住字典、古籍、法典一样都是易事。

我们常说“大脑越用越灵”，这是有科学根据的。大多数的人们都认为，脑细胞只会一天比一天减少，所以老年人的记性不好。其实，大脑担负记忆重要任务的海马区域内的神经元是能够新生的。这种神经元新生过程很可能和记忆活动本身有密切关系，当大脑不断受到记忆信息的刺激时，就会分泌出一些特殊的激素类物

质，加快神经干细胞分化成神经元的过程——这就是人们常说的“脑子越记越好记”“大脑越用越灵”等说法的科学根据。岁数大的人，记忆力衰退是由于他们不经常动脑子而导致的。

大脑越用越聪明，记忆力也一样，也是可以通过训练来提高的。这就是说，记忆力就像身体越锻炼越健康、手越用越灵巧一样，是可以通过训练而增强的。从没有跳过舞的人，不可能突然成为优秀的舞蹈家。从没有唱过歌的人，不可能突然成为一个出色的音乐家。同样，从没有进行过记忆力训练的人，不可能突然具有超强的记忆力。总而言之，任何一种能力的培养，都得从掌握方法做起，逐步掌握规律和摸到窍门。人们记忆能力之所以差异明显，主要是因为他们对记忆方法的掌握程度不同罢了。其实，人人都有巨大的记忆潜力，这强大的大脑本身就是个金饭碗。

了解孩子记忆力的特点

记忆力是智力的一种表现，孩子的记忆力差异很大。在同一个班里，记忆力好的孩子，能很快记住课堂上老师教授的知识，对那些非常复杂的数字和公式也能很轻易地记住。所以，他们学得轻松，而且成绩好。那些记忆力差一点的孩子，记住知识时往往很吃力，当时记住了，但是考试时还是会忘记，费了很大劲儿成绩仍处中等。

果果妈妈在回忆孩子小时候的情景时说：果果两岁的时候，记忆力可好了，他可以一边玩玩具，一边背诵出录音机中播放的“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”这样的诗句。那时候他说话还有些不利索，可是