

学校与教育丛书

学校智力游戏活动策划与项目

锻炼学生记忆力的智力游戏 策划与项目

《锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目》编委会◎编

辽海出版社

《锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目》编委会◎编

学校与教育丛书

学校智力游戏活动策划与项目

锻炼学生记忆力的智力游戏 策划与项目

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目 / 《锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目》编委会编. —沈阳：辽海出版社，2011.2

（学校智力游戏活动策划与项目：3）

ISBN 978-7-5451-1140-8

I. ①锻… II. ①锻… III. ①智力游戏—青少年读物
IV. ①G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 016511 号

学校智力游戏活动策划与项目

锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目

《锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目》编委会编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm × 940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 3 月第 1 版	印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1140-8	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

智力是指一般性的精神能力，指我们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括记忆、观察、想象、思考、判断等。游戏则具有生存技能培训和智力培养的作用，具有寓教于乐的功能，非常适宜于接收。将智力和游戏结合起来，通过游戏活动达到大脑锻炼的目的，是恢复疲劳、增强脑力、重塑脑功能结构的主要方式，是智力培养的重要措施。



青少年的大脑正处于发育阶段，具有很大的塑性，通过智力游戏活动，能够培养和开发大脑的智能。特别是广大青少年都具有巨大的学习压力，智力游戏活动则能够使他们在轻松愉快的情况下，既完成繁重的学业任务，又能提高智商和情商水平，可以说是真正的素质教育。

智力水平包括多方面的内容，如观察力、记忆力、想象力、判断力、思维力、应变力，以及生存能力、生活能力等，因此，智力的提高就是综合能力的全面升级。青少年具有极强的可塑性，但同时也容易受心情、方式等因素的影响，不良的学习方式必然会导致不良的学习效果，而轻松有趣的学习方式，则易于接受和提高，可以说这是提高青少年学习能力的重要途径，能够达到事半功倍的魔力。



数学天才高斯说：“良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能妨碍才能的发挥。”20世纪最伟大的自然科学家，物理学革命的旗手爱因斯坦也说：“在学校和生活中，工作的最重要的动力是工作中的乐趣，是工作获得结果时的乐趣以及对这个结果的社会价值的认识。”青少年只有掌握了正确的学习方法，只有对学习产生了浓厚的兴趣，才不会在家长和老师的逼迫下被动地去学习，而是会自觉地、充满激情地主动去学习，这种学习才会产生效益，也只有这样去学习，才能真正提高我们的智力商数。



为了使广大青少年在玩中学习，在乐中提高，我们根据青少年的生理、心理特点，特别编写这套了《学校智力游戏活动策划与项目》图书，包括《锻炼学生观察力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生注意力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生思维力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生想象力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生表达力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生学习力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生空间力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生实践力的智力游戏策划与项目》、《锻炼学生创造力的智力游戏策划与项目》共10册。在该书中，我们采用做游戏、讲故事等方法，让广大青少年思考问题，解决难题，并在玩乐的过程中，循序渐进地提高智商和开发智力，达到学习与娱乐双丰收的效果。

本套书具有很强的娱乐性、实用性和现代性，能够寓教于乐和玩好学好，非常适合广大青少年阅读，也非常适合各级图书馆陈列和收藏。



目 录

第一章 学生记忆力的锻炼指导	(1)
1. 什么叫记忆力	(2)
2. 记忆的分类	(2)
3. 影响记忆力的因素	(5)
4. 提高记忆的原则	(8)
5. 提高记忆力的方法	(10)
6. 增强记忆力的步骤	(12)
7. 提高记忆力的途径	(14)
8. 锻炼记忆力的技巧	(17)
9. 用生物钟提高记忆力	(20)
10. 用颜色标签提高记忆力	(21)
11. 快速提高记忆力的训练	(24)
第二章 学生记忆力的锻炼游戏	(31)
1. 你能猜到他的年龄吗	(32)
2. 一元钱到哪儿了	(32)
3. 找错误	(32)
4. 最后剩下的是谁	(33)



5. 有意思的钟 (33)
6. 黑球白球 (33)
7. 怎样取回自己的袜子 (33)
8. 男人女人 (34)
9. 找最大的钻石 (34)
10. 怎样分盐 (34)
11. 十年有几天 (35)
12. 如何过桥 (35)
13. 找相应的开关 (35)
14. 生门, 死门 (35)
15. 犯人被抓 (36)
16. 猜猜这个数字 (36)
17. 如何吃药 (36)
18. 飞机事件 (37)
19. 帽子的颜色 (37)
20. 填数字 (38)
21. 体育竞赛 (38)
22. 野鸭蛋的故事 (38)
23. 小圆能转几周 (39)
24. 他懂计算机吗 (39)
25. 是否参加鉴定 (39)
26. 拥有古物的是谁 (40)
27. 如何分汤 (40)
28. 喝救命水 (41)
29. 破案 (41)
30. 哪种说法是假的 (42)



31. 人寿保险 (42)
32. 四个杯子 (43)
33. 过河 (43)
34. 谁的存活机率最大 (44)
35. 他们分别是哪里人 (44)
36. 谁是凶手 (45)
37. 共有几条病狗 (46)
38. 为什么呢 (46)
39. 几艘来自纽约的船 (47)
40. 如何找出不标准的球 (47)
41. 老师的生日是哪一天 (47)
42. 哪位小姐养蛇 (48)
43. 谁说了假话 (49)
44. 找出正确的做法 (49)
45. 哪只兔子死掉了 (49)
46. 谁和谁是夫妻 (50)
47. 结果如何 (50)
48. 哪种说法对 (51)
49. 小狗巧斗黄鼠狼 (51)
50. 如何渡江 (51)
51. 巧设电梯 (52)
52. 谁最能干 (52)
53. 女服务员 (53)
54. 花了多少钱 (53)
55. 妙计脱身 (53)
56. 漂流两省 (54)



57. 应变 (55)
58. 催人泪下的家书 (55)
59. 撕画 (56)
60. 一块匾文 (57)
61. 字谜诗 (57)
62. 躲在哪里 (57)
63. 释“四姓” (58)
64. 连衣裙的价格 (58)
65. 谁最后离开 (59)
66. 姑娘的裙子 (59)
67. 辨盗 (59)
68. 济公的师父 (60)
69. 谁第一 (60)
70. 不能再坐 (61)
71. 春雷之夜 (61)
72. 不能治罪 (62)
73. 上婢女的当 (62)
74. 禁止养猪 (63)
75. 稻草鸭子 (63)
76. 诸葛亮的妙计 (64)
77. 巧裁缝 (64)
78. 赵广拒画 (65)
79. 巧惩贼将 (65)
80. 一匹瘦马 (66)
81. 一女配三家 (66)
82. 百文百鸡 (67)



锻炼学生记忆力的智力游戏策划与项目

83. 管仲买鹿 (68)
84. 小儿擒盗 (69)
85. 金匾题字 (71)
86. 姓啥 (72)
87. 加衣受罚 (73)
88. 善言海盗 (73)
89. 吹牛惹祸 (73)
90. 海瑞断案 (74)
91. 考场趣事 (75)
92. 法官的正确裁决 (76)
93. 刑警漂亮的推理 (77)
94. 往返飞行 (77)
95. 菜地面积是多少 (78)
96. 篮球、排球各有多少 (79)
97. 小乌龟拜师学算术 (81)
98. 两站相距多少千米 (83)
99. A 代表几呢 (84)
100. 使得数都是 100 (86)
101. 共有多少本书 (87)
102. 共有多少学生做早操 (89)
103. 一起讨论题目 (90)
104. 要铺多少块地砖 (91)
105. 书架每层原有多少书 (93)
106. 小猪分馒头 (94)
107. 哈哈遇巧嘴 (94)
108. 小猴吃核桃 (95)



109. 苏武放牛 (95)
110. 孔融装梨 (95)
111. 秦桧的卫兵 (96)
112. 花果山和火焰山 (96)
113. 米奇和米乐的比赛 (96)
114. 猪八戒赶猪 (97)
115. 朱文亏了没有 (97)
116. 3 位同学用的力量 (97)
117. 龟兔 100 米赛跑 (98)
118. 烟蒂接成的香烟 (98)
119. 总共才 800 元 (98)
120. 各有多少苹果 (99)
121. 从轻到重排体重 (99)
122. 哪一个为重球 (99)
123. 红花紫花 (99)
124. 不同的梨 (100)
125. 分裂 (100)
126. 吃油类比 (100)
127. 对鸟飞行的科研 (101)
128. 这块金条怎样分 (101)
129. 找公寓 (102)
130. 开关与灯泡 (102)
131. 喝汽水 (102)
132. 荞麦和高粱 (103)
133. 红帽子游戏 (103)
134. 探险队员 (104)



- 135. 猜猜他们 (104)
- 136. 转圆环 (104)
- 137. 掷骰子 (105)
- 138. 野鸭子的争论 (105)
- 139. 如何轮到他 (106)
- 140. 如何预言 (106)
- 141. 如何解决燃绳问题 (107)
- 142. 巨款仍在宅内 (107)
- 143. 奇怪的瓦斯中毒 (107)
- 144. 四个弹孔 (108)
- 145. 刚要锁门的老人 (108)
- 146. 已不需要名侦探了吗 (109)
- 147. 发亮的银烛台 (110)
- 148. 数学教师的头脑 (111)
- 149. 如何得知犯罪时间 (112)
- 150. 小偷与新娘 (112)
- 151. 哪个是犯人 (113)
- 152. 冲破警戒线 (113)
- 153. 故障的手表 (114)
- 154. 穿晚礼服的抢劫犯 (115)
- 155. 猫是名侦探 (115)
- 156. 绘画的女子 (117)
- 157. 油漆未干 (118)
- 158. 聪明的长臂猿 (118)
- 159. 识破讹诈 (119)
- 160. 关键是“方块 Q” (120)





161. 残忍? 鸵鸟残杀事件 (121)
162. 空中陷阱 (121)
163. 钞票的行踪 (122)
164. 自吹的海上遭遇 (124)
165. 分配遗产 (124)
166. 像钱币的东西 (125)
167. 做了什么手脚 (125)
168. 明信片戳破伪装 (127)
169. 从列车上消失的金块 (127)
170. 母死真相 (129)
171. 斯皮兹狗之死 (130)
172. 时髦女怪盗 (130)
173. 死者紧握馅饼 (131)
174. 口红与毒药 (132)
175. 恐怖的炸弹 (134)
176. 奇怪的手枪枪击案 (135)
177. 谁偷了珠宝盒? (135)
178. 钻戒被盗 (136)
179. 沙漠之水 (137)
180. 暗夜侵入者 (138)
181. 伤号不是真凶 (140)
182. 四个不同的证词 (140)
183. 赖不掉的稿酬 (141)
184. 消失在海里的梅琦 (141)
185. 找回被盗的牛 (142)
186. 领带夹与破案无关 (142)

187. 失踪的女子	(143)
188. 凶器就在眼前	(144)
189. 戳穿谎言	(144)
190. 密码是.....	(145)
191. 小窥视窗	(145)
192. 调皮的男孩是谁	(146)
193. 手枪在哪儿	(147)
194. 如何让足迹消失	(147)
195. 不领预付金的刺客	(149)
196. 奇怪的血型	(150)
197. 玫瑰花凋谢了	(150)
198. 纸屑显示罪行	(151)
199. 消失的凶器	(152)
200. 狗咬死主人	(154)
201. 人造向日葵	(155)
202. 轮船凶案	(155)
203. 机智的情报员	(155)
204. 被替换的钻石	(156)
205. 三对情侣	(157)
206. 谁偷了画册	(157)
207. 不可思议	(158)
附：答案	(159)



第一章

学生记忆力的锻炼指导



1. 什么叫记忆力

记忆力是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。

人们在漫长的社会生活与学习中需要记忆来学习和工作，但人的记忆却因人的个体差异不同其记忆的好坏也不同。根据学术界上对记忆的一般性结论，人的记忆力的好坏有很大差距，这种差距通过人的记忆分类我们就更容易看清。

2. 记忆的分类

(1) 按方式分类

记忆，按方式可分为概念记忆和行为记忆。所谓的概念记忆，就是对某一事物的回忆。如，科技是第一生产力，大象的体重很重，等。这些只是概念上的回忆。

所谓的行为记忆，就是对某一行为、动作、做法或技能等的回忆。这种记忆极少会忘记，因为都涉及具体行动的。如，踩单车、游泳、写字或打球等。关于这些的记忆，或许很久不用的话会生疏，但极少会遗忘。

据说，人的大脑的记忆能力，相当于 1500 亿台 80G 电脑的存储量。觉得记东西难，可能只是困、累，或精神不佳。

(2) 根据持续时间分类

对记忆最基本的、也是被广泛接受的分类，是根据记忆持续的时间将其分为三种不同的类型，即感觉记忆、短时记忆和长时记忆。



短期记忆。短期记忆模型在过去 25 年里面为“工作记忆”所取代，有三个系统组成，即空间视觉形成的短期视觉印象、声音回路储存声音信息，这可以通过内在不断重复长时间存在和中央执行系统管理这两个系统并且将信息与长期记忆的内容建立联系。

长期记忆。记忆的内容不但是按主题，而且按时间被组织管理。一个新的经验，一种通过训练得到的运动模式，首先去到工作记忆作短期记录，在此信息可以被快速读取，但容量有限。出于经济原因考虑，这些信息必须作一定清理。重要的或者通过“关联”作用被联想在一起的信息会被输送到中长期记忆。不重要的信息会被删除。

记忆内容越是被频繁读取，或是一种运动被频繁重复进行，反馈就越是精细，内容所得的评价会提高，或是运动被优化。后面一点的意思是，不重要的信息会被删除，或是另存到其他位置。记忆的深度一方面和该内容与其他内容的连接数目，另一方面与情感对之的评价有关。



(3) 根据记忆内容分类

根据记忆内容的变化，记忆的类型有：形象记忆型、抽象记忆型、情绪记忆型和动作记忆型。

形象记忆型是以事物的具体形象为主要的记忆类型。

抽象记忆型也称词语逻辑记忆型。它是以文字、概念、逻辑关系为主要对象的抽象化的记忆类型，如，“哲学”、“市场经济”、“自由主义”等词语文字，整段整篇的理论性文章，一些学科的定义、公式等。

情绪记忆型，情绪、情感是指客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。这种体验是深刻的、自发的、情不自

