



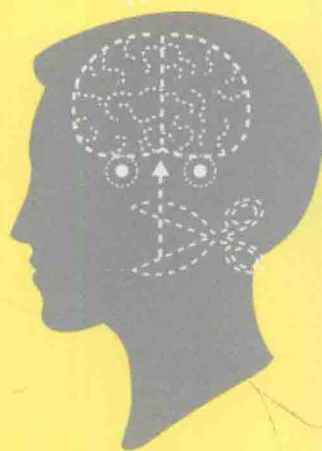
50招提升孩子的 记忆力

点燃

· 培养高智商高情商的孩子 ·

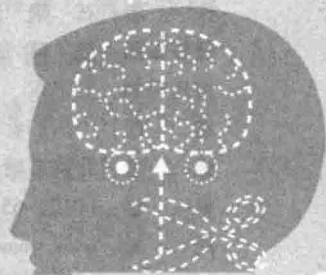
头脑风暴

石娟◎编著



50 ZHAO TISHENG HAIZI DE JIYILI
DIANRAN **TOU NAO FENGBAO**

中国妇女出版社



· 培养高智商高情商的孩子 ·

石娟◎编著

50 ZHAO TISHENG HAIZI DE JIYILI
DIANRAN **TOU NAO FENGBAO**

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

50 招提升孩子的记忆力 : 点燃头脑风暴 / 石娟编著. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0248 - 6

I. ①5… II. ①石… III. ①儿童—记忆术—能力培养
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 129950 号

50 招提升孩子的记忆力 : 点燃头脑风暴

作 者: 石 娟 编著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 17.5

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0248 - 6

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

| 前 言 |

良好的记忆力对于孩子来说极其重要，因为童年正是充实大脑的黄金时期，需要依靠记忆来一点一滴地汲取知识。这种循序渐进的学习，如果没有对以前学过的知识的记忆和理解，要掌握新知识是非常困难的。

古往今来，很多杰出人物都是头脑清晰、记忆力超群的人。有科学家断言，如果没有记忆力，整个智力构架都要坍塌。因为人的思维活动都要仰仗头脑里的记忆功能。德国化学家哈柏就曾说过：“记忆力并不是智慧，但没有记忆力哪来什么智慧？”一般而言，头脑里记的东西越多，知识和经验就越丰富，人就越聪慧。

许多家长看到孩子记不住东西时，非常着急，不知道如何下手帮助孩子提升记忆力。其实，记忆力是可以培养的。据史书记载，伟大的史学家司马迁小时候记忆力非常不好。念书时，需背诵的课业总是不能

顺利完成。老师检查课时，他常常是这个也记不住，那个也记不住。但是他认识到了自己的缺点以后，就加强训练，抓紧一切时间进行背诵练习。经过了一段时间的刻苦努力，最终他成为了记忆力较强的人，为他成为著名的大文学家创造了条件。

儿童认知心理学家曾说过：“一个儿童在13岁之前是记忆力强而理解能力差，过了13岁记忆和理解就朝着相反的方向发展。”根据这一认知规律，如果家长能够把握住时机，在儿童记忆的黄金时期，通过各种行之有效的方法，帮助孩子提高记忆力，对孩子以后的记忆和学习是有很大帮助的。

英国思想家培根曾说过：“一切知识不过是记忆。”我们说一个孩子聪明不聪明，其实很多时候是从记忆方面来说的。比如两个条件差不多的孩子在一起同样学习，一个能很快地背书，记住老师所讲的东西，而另外一个则不能很快地背书，记不住所学的知识，我们就会发表评价，前者很聪明，后者比较笨。事实上这是记忆力的比较而已。虽然孩子聪不聪明不能只拿记忆力作评价，但是记忆力的确是学习一切知识的基础。想想，如果没有记忆力，或者说记忆力很差，那对于学习来说是多么困难的事。所以想办法提升孩子的记忆力，是帮助孩子很好地学习的基础。

本书共分为七章，从测试孩子的记忆力开始谈起，然后通过环境、情绪、兴趣、技巧、游戏、营养健康等方面介绍了很多提升记忆力的方法和游戏，意在引导家长帮助孩子提升记忆力，培养更优秀的孩子。

总论 | 记忆力——引爆孩子聪明优秀的“导火索”

孩子在成长的过程中，需要通过各种途径获取大量的知识和信息。至于孩子最终能够掌握多少知识，则很大程度依靠记忆力这根“导火索”。记忆力的强弱能够直接影响到孩子的学习成绩和智力水平。

常听一些父母抱怨孩子记忆力不好，以为是孩子脑子笨，所以记不住东西。其实，大部分的人都有了了不起的记忆力，而且，只要掌握得当的记忆方法，这种记忆力可以维持一生。据研究，大脑每秒钟接收十个新信息，即使这样持续一生，人脑也还有储存其他信息的余地。可见，人的大脑实在是个大容器，它的容量几乎是无限的，因此，人人都有巨大的记忆开发潜力。

记忆，是大脑的重要功能。记忆力，是人的智力活动的重要标志。一个人记忆力强，会为他的智力活

动提供更多更好的“储备”。反之，则“巧妇难为无米之炊”。

首先，家长要为孩子制定记忆目标。人不管做什么事情，都需要有目标，这个目标引导着人，使人步入更高的境界。家长必须使孩子清醒地意识到，自己的行为总需要有一定的目标，这是成功地改进记忆效能的一个前提和基础。因此，家长要指导孩子学会安排记忆训练进程，让孩子把长远目标划分成若干个不同的近期目标，一个个地实现，一个个地跨越。这样，每当孩子达到了一个近期目标，就能增强自信心，改进记忆效能，提高记忆速度。

其次，要提高孩子记忆的自信心。有的孩子因为记忆力不好，常常会遭到家长的责骂，在这样的状况下，孩子就会有自卑心理。在记忆时，总是有畏难情绪，担心自己记不住，对自己没有什么信心。这样，就在心理上产生了抑制记忆力的因素，造成精神不集中，总是记不住。人和人的脑力有差别，但并不大。同样的条件下，充满自信的人记忆快、记得多。因此，家长需要通过欣赏孩子、鼓励孩子、让孩子充满成就感等方式来提升孩子对记忆的自信心。有了自信心，孩子精神集中，头脑敏锐，记起东西来就快了。一段时间后，就形成了良性循环，孩子的记忆力也会得到提升。

再次，家长要帮助孩子进行合理地复习，以增强记忆。因为孩子的记忆特点是记得快，忘得也快，不容易持久。因此，在引导孩子进行识记时，一定的重复和复习是非常必要的，这不仅是

提高孩子记忆效果的重要措施，也是巩固孩子记忆效果、提高孩子记忆能力的最佳方法。一般来讲，让孩子复习巩固所记忆的内容时，不宜采用单调、长时间地反复刺激，应该在孩子情绪稳定时，采用多种有趣的方法，如讲故事、猜谜语、表演、做游戏以及比赛等。实验证明：这样不仅可以使孩子在轻松愉快的情绪状况下，很快地巩固掌握所学的知识与技能，而且可以激发孩子的记忆兴趣。

总之，孩子的记忆力是可以通过后天培养得到提高的。不过家长们需要注意的是，培养孩子的记忆力并不是一蹴而就的事情，需要循序渐进地进行。家长要为提高孩子的记忆力做好准备工作，并且教会孩子掌握有效的记忆方法，以达到提高孩子记忆智力的目的。家长只要做个有心人，积极开发孩子的记忆力，孩子的记忆智力就会发展到一个新的水平。

在本书的编写过程中，得到了王站鹏、张良钊、李顺安、王佑灵、陈金生、王立群、石国桥、齐开霞、黄胜、唐静松、苗小刚、王海涛、谢荣湘、李星野、张彩玉、李玉宝、张小花、薛莎莎、曹莹的很大帮助，在此表示感谢。

目 录 Contents

第一章 你的孩子记忆力怎么样 / 1

镜头一：“你怎么这么笨？教你 10 遍了，还记不住！” / 3

镜头二：“老师下午布置了什么作业，你都忘了？” / 7

镜头三：“你的书包丢哪儿了，你不知道？” / 11

镜头四：“人家都会背，偏偏就你不会？” / 15

测试：记忆力差还有什么表现 / 19

解读：孩子记忆力差，听听专家怎么说 / 22

第二章 提升孩子记忆力要先创造适宜环境 / 27

方法 1：给孩子一个安静、独立、整洁的环境 / 29

方法 2：孩子记东西、学习时，不要干扰孩子 / 33

方法 3：善于把握最佳记忆时间 / 38

方法 4：注重孩子的休息和睡眠 / 42

方法 5：不要剥夺孩子玩耍、放松的时间 / 47

方法 6：把随时“记忆”融入环境中 / 52

第三章 赶走影响孩子记忆力的坏情绪 / 57

方法1：排解压力，帮孩子轻松记忆 / 59

方法2：别在孩子心情不好时逼孩子记东西 / 64

方法3：不要让周围人的坏情绪影响孩子记忆 / 68

方法4：让孩子少受视觉和听觉上的恶性刺激 / 73

方法5：多引导孩子进行愉快的记忆 / 76

方法6：培养幸福感较强的孩子 / 81

方法7：不要对孩子实施“高压”记忆政策 / 87

第四章 用兴趣打开孩子头脑中的“记忆风暴” / 93

方法1：在枯燥的学习中寻找记忆兴趣 / 95

方法2：成就感最能增强孩子的记忆兴趣 / 100

方法3：用欣赏帮助孩子提升记忆兴趣 / 104

方法4：给孩子设定力所能及的记忆目标 / 109

方法5：将记不住的信息融入感兴趣的话题中 / 114

方法6：将记忆信息融入喜爱的音乐中 / 118

方法7：纠正冲击记忆的不良兴趣与嗜好 / 124

第五章 用些技巧为孩子的记忆助阵 / 129

方法1：放开嗓子大声朗读 / 131

方法2：善用颜色记忆 / 135

方法3：用问题引导记忆 / 139

方法4：有规律地重复记忆 / 143

- 方法 5：“多通道”记忆 / 149
- 方法 6：善用“重点”记忆 / 154
- 方法 7：学学“交替记忆” / 159
- 方法 8：分段记忆 / 162
- 方法 9：好记性比不过烂笔头 / 166
- 方法 10：善找记忆的规律 / 169
- 方法 11：列提纲帮助记忆 / 174
- 方法 12：用自测提高记忆效果 / 179

第六章 游戏让“讨厌记”变成“喜欢记” / 183

- 方法 1：视觉记忆训练 / 185
- 方法 2：听觉记忆训练 / 190
- 方法 3：动作记忆训练 / 194
- 方法 4：记忆持久性训练 / 198
- 方法 5：记忆准确度训练 / 201
- 方法 6：记忆敏捷性训练 / 204
- 方法 7：左脑开发记忆训练 / 208
- 方法 8：右脑开发记忆训练 / 212
- 方法 9：左右脑协调记忆训练 / 215

第七章 增强记忆力，营养和健康要跟上 / 221

- 方法 1：优化孩子的饮食结构 / 223
- 方法 2：给孩子吃适量的甜食 / 226
- 方法 3：多咀嚼可以提高孩子的记忆力 / 230

方法4：吃早餐能优化大脑功能 / 234

方法5：多给孩子吃补脑的食物 / 238

方法6：适当补充维生素 / 242

方法7：影响记忆的“垃圾食品”要少吃 / 247

方法8：科学饮水护脑增强记忆力 / 251

方法9：为孩子规划一种能保护大脑的生活方式 / 254

方法10：记不住东西时请带孩子去运动 / 258

方法11：引导孩子学学“健脑操” / 260

方法12：有病积极治，身体健康记忆力才更强 / 264

· 第一章 ·

你的孩子记忆力怎么样

家长在培养孩子的记忆力前，先要了解自己的孩子记忆力怎么样。可以看看孩子平时的表现，有没有教了他十多遍，他还依然记不住？是不是老师下午布置了什么作业，他到晚上写时就忘记了？放学回来把书包丢在哪儿了也不知道。同样的课文，人家都会背，自己的孩子偏偏不会。如果是这样的话，家长就要重视起来，把孩子记忆力差的表现全部揪出来，找出原因，采取措施，提高孩子的记忆力。

镜头一：

“你怎么这么笨？教你 10 遍了，还记不住！”

问题浮现

星期五的下午，诗韵的妈妈来学校接诗韵回家。因为来得有点早了，她就站在教室门外看诗韵上课。

只见诗韵埋头在写着什么，不一会儿，她就拿着自己的课本去问老师问题，老师耐心地给她讲了一遍。

回到座位上没多久，诗韵又拿起课本去问老师问题。在门外的妈妈看到女儿不懂就问，很是高兴。

可是看到老师的脸色，妈妈有些不解了。只见老师极不耐烦地给诗韵讲着。妈妈真想冲进去和老师理论，可是他们很快讲完了。妈妈就没有说什么。

让妈妈觉得不可思议的是，女儿写了不一会儿，又开始问同桌问题。老师正在教室里巡视，听到诗韵又开始以同样的问题问同桌，终于忍不住了，冲着她大吼道：“你怎么这么笨？我教你 10 遍了，你还记不住！”吓得诗韵半天不敢抬头，眼里却浸满了泪水。妈妈急忙冲进了教室，紧紧抱住了女儿。

日常生活中，常有家长抱怨自己的孩子脑子笨，记东西慢，一句

“你怎么这么笨呢，这么简单的你都记不住”常挂在嘴边。说这句话时父母大都是不经意的，但是这句话给孩子造成的伤害却是无法估计的。

“说孩子笨”会让孩子自卑。世上没有愚蠢的孩子，只有很多不切实际地望子成龙、望女成凤的父母。要知道许多人智商虽高，后天发展却平平。父母若经常对孩子说：“你的脑子不好”，或是“你真笨”，那么对孩子将是一个沉重的打击，更别说激发他的潜能。个性要强的孩子最怕别人说他笨，也许多年以后他能证明自己不笨，可当时这样的说法会给孩子带来莫大的压力，甚至从此造成自卑心理，让孩子感到没有一个人欣赏他或者自己一无是处，长期处在阴影下。

会给孩子造成心理定式。如果家长总说孩子笨，势必会给孩子造成心理定式：“我不行，我很笨，我就这样了。”于是，他们就破罐子破摔。你说我坏，我就坏到底；你说我笨，我就笨得不识东西南北。这样做的结果是影响孩子的智力活动积极性，反会限制其智力的发展，导致记东西时记不住，学习成绩上不去。

◎ 记忆力提升新策略

父母不要总说孩子笨，更不要因为孩子记不住东西就责怪孩子，因为这样给孩子的心理造成的不良影响是巨大的。家长应该从以下几个方面做起，给孩子记忆的信心。

✓ **永远不要说孩子“笨”。**孩子犯了错，父母及时批评教育，这是理所当然的。但要注意切忌用过激的、带有讽刺性的话来刺激孩子。这样做，不但不会起到应有的效果，反而会伤害到孩子脆弱而敏感的心灵。每个孩子接受新事物的过程和程度不尽相同，这一点家长要清楚。当孩

子在学习、生活中遇到困难时，家长要及时和他们交流想法，与孩子交朋友。那样孩子才能把真心话告诉父母，有助于父母找到适合孩子自身的学习方法，切不可急于求成。

✓ 多给孩子一些鼓励。聪明的父母不该抱怨孩子笨，应该对孩子多说鼓励性的话，调动孩子的积极性。比如“虽然成绩不理想，我觉得你尽力了”，“你能学得更好”，“爸爸妈妈为你的进步骄傲”……多给孩子鼓励，多给孩子支持，在孩子记不住东西、遇到困难的时候，家长要积极调动他的自信心，引导他鼓起勇气去面对困难，想办法去解决困难。

◎ 通过游戏提升记忆力

家长、老师、同学教了孩子好多遍的知识，孩子还是什么也记不住，很有可能是孩子记东西时注意力不集中。良好的注意力是记忆的前提，因此，家长可以通过以下小游戏从培养孩子的注意力开始，帮助孩子纠正记多遍也记不住的问题。

游戏1：在2分钟内对物品进行追踪思考

适合年龄：6~8岁

推荐指数：★★★★

操作方法：家长在桌子上摆放三四件小物品，如瓶子、纸盒、钢笔、书等，让孩子对每件物品进行追踪思考各2分钟，即在2分钟内思考与某件物品有关的一系列内容。例如，思考瓶子时，想到各种各样的瓶子，想到各种瓶子的用途，想到瓶子的制造，以及造玻璃的矿石来源等。这时，让孩子控制自己不去想别的物品。2分钟后，立即把注意力转移到第