

父母亲子教育经典

ZHEYANG TIGAO
HAIZI DE JIYILI

这样 提高孩子的 记忆力

赵华夏◎编著

本书根据孩子大脑的特性，
从日常生活的方方面面入手，通俗易懂地
教你怎样提高孩子的记忆力。

对孩子进行科学的 记忆方法训练

孩子的记忆能力之差距，
在很大程度上是由记忆方法的差距所引起的。

 中国纺织出版社

父母亲子教育经典

ZHEYANG TIGAO
HAIZI DE JIYILI

这样 提高孩子的 记忆力

赵华夏◎编著

对孩子进行科学的
记忆方法训练



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样提高孩子的记忆力/赵华夏编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.1

ISBN 978-7-5064-6985-2

I. ①这… II. 赵… III. ①记忆术—青少年读物

IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214304号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:张冬霞

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:210千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

一个人特别是小孩子很聪明,常常和他良好的记忆力密不可分。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,要理解新知识是非常困难的。

一个孩子若记忆力不佳,他的学习和生活必然会受到影响。生字记不住、公式隔夜忘,老是丢三落四,又怎么会有良好的学习成绩与有序的生活呢?这样的人,长大后很可能知识贫乏、头脑空空,难成大事。

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,就越具智慧。希腊神话中,9位文艺与科学女神,通称缪斯。缪斯的母亲——摩涅莫绪涅是古希腊人尊崇的记忆女神,在他们心目中,没有记忆女神的孕育,就不会有文艺、科学的茁壮成长。

记忆力对人来说是如此重要,可是,科学研究却表明,人脑的功能实际上只有很小的一部分被开发和利用,人脑细胞还远没有得到充分的使用。科学



家同时指出,人的许多能力的培养,都要从掌握方法做起,人的记忆能力的差距,在很大程度上也是由记忆方法的差距引起的。

著名学者伽席德曾做过这样一个实验:他以 51 名学生为对象,分别使用轻松和填鸭式两种记忆法来测验学生接受的程度,3 个星期后,轻松记忆法有 42.8% 的学生印象犹存,而用填鸭式记忆法的学生只有前者的一半。

因此,要想提高孩子的记忆力,关键在于对孩子进行科学的记忆方法训练。在本书中,编者根据孩子大脑的特性,从日常生活的方方面面入手,通俗易懂地告诉你怎样提高孩子的记忆力。希望这本书能给所有的家长和孩子带来“福音”。

编 者

2010 年 10 月

CONTENTS 目录

第一章 探索大脑奥秘,揭开记忆之谜

人的大脑是一个记忆的宝库。我们感知过的事情、思考过的问题、体验过的感情或从事过的活动,都会在头脑中留下或深或浅的印象。而一个人的记忆力好坏,往往与大脑有着密切的关联。因此,若想提高孩子的记忆力,就必须对大脑以及记忆的特点有充分了解。

- 1 / 记忆力影响孩子一生
- 4 / 了解记忆的前世今生
- 7 / 遗忘曲线给人的启示
- 10 / 大脑蕴藏无穷记忆力
- 11 / 记忆力可以创造奇迹
- 14 / 记忆力好坏在于后天培养
- 18 / 掌握记忆的高潮与低潮
- 20 / 熟知孩子的记忆力特点
- 23 / 影响孩子记忆力的因素



第二章 良好的家庭环境有助提高记忆力

孩子的记忆力容易因外界的刺激而减弱。因此,要想提高孩子的记忆力,就应该给孩子营造一个良好的记忆环境。在这方面,家长首先应该做的是,排除各种可能减弱孩子记忆力的因素,为孩子创造一个安静、祥和、简单的家庭环境。

- 27 / 给孩子安静的空间
- 31 / 营造愉悦的求知气氛
- 34 / 培养孩子独立的学习习惯
- 37 / 家长应与孩子一起阅读
- 41 / 孩子房间要遵循的指标
- 45 / 学习场所的整洁很重要
- 48 / 让孩子在游戏中爱上背诵
- 51 / 通过竞争增强孩子的记忆力
- 53 / 专制不利于孩子记忆力发挥
- 56 / 重视孩子记忆训练的犹太民族



第三章 巩固记忆基础,引爆记忆潜能

家长若想把孩子的记忆潜能引爆至最大值,就不能忽略对记忆基础的巩固,这就好比建造房子必须打好地基一样。试想,一个自信心十足,注意力、观察力强的孩子,记忆效果肯定不错。在记忆过程中,自信心、注意力、观察力等因素会起到积极的辅助作用。

- 59 / 让自信心提升记忆的可能
- 63 / 明确目的能增强记忆效果
- 66 / 兴趣能激发孩子的记忆热情
- 71 / 集中注意力是记住的关键
- 75 / 观察力是强化记忆的前提
- 78 / 想象是引爆记忆潜能的魔法
- 82 / 调动多种感官协同参与记忆
- 86 / 强迫只会让孩子记忆力更糟
- 89 / 负面情绪是导致记忆力减退的罪魁祸首



第四章 开启孩子的右脑记忆功能

右脑记忆是一种优质记忆,日本著名脑科专家七田真说过:“右脑是优质之脑,右脑的记忆能力远远超过左脑,左脑与右脑的记忆能力之比是1:100万!”由此可见,只要能充分发挥右脑记忆的功能,就能使孩子的记忆力得到很大程度的提高。

- 93 / 容易被遗忘的右脑记忆力
- 97 / 别迟疑,马上开发孩子的右脑
- 100 / 通过快速阅读加强右脑记忆
- 107 / 通过反复诵读加强右脑记忆
- 112 / 通过默写训练加强右脑记忆
- 117 / 将心中的记忆描绘成图画
- 121 / 右脑的开发要遵循利导思维
- 125 / 把右脑发挥尽致的爱因斯坦
- 127 / 测一测孩子偏左脑还是右脑



第五章 孩子最容易犯的记忆错误

很多孩子之所以对学习提不起兴趣,成绩总是提不上来,往往与其所采用的记忆方法有着莫大的关联。在学习的过程中,如果记忆方法不科学,即使再努力、再认真,都不会达到预期的效果。这里所列举的几点,正是孩子最容易犯的记忆错误,不可小觑。

- 135 / 不在理解的基础上记忆
- 139 / 做笔记不讲究技巧
- 142 / 没有遵循遗忘规律
- 145 / 不会分类记忆内容
- 148 / 主次不分,抓来就记
- 151 / 没有将杂乱的知识系统化
- 153 / 对自己的记忆优势缺乏认知



第六章 悉心养护孩子的大脑

大脑具有惊人的记忆力,而大脑又是人体的总司令部,人体几乎所有的功能都是在大脑的支配和调节下完成的。如果大脑得不到有效的保护,记忆力将会受到极大的威胁。为了让孩子拥有良好的记忆力,必须悉心养护孩子的大脑。

- 157 / 健康生活,从“头”做起
- 159 / 合理睡眠,别让脑细胞犯困
- 162 / 均衡饮食,有益于孩子大脑发育
- 166 / 这些食物有助于增强记忆力
- 169 / 教孩子坚持做记忆训练操
- 172 / 做状态操有利于舒缓神经
- 177 / 每天与孩子进行体育锻炼
- 181 / 学会“健忘”,为大脑减压
- 184 / 开发“音乐脑”,让大脑更活跃



第七章 高效记忆法让孩子事半功倍

为什么有些孩子认为记忆是一件非常困难的事呢？那是因为这些孩子没有掌握正确的记忆方法。实际上，记忆并不难。一些教育工作者、心理学家在探索人类的记忆奥秘中整理出了许许多多的科学记忆方法。这些方法已被证明在孩子的学习中能起到事半功倍的效果。

- 189 / 提纲记忆法
- 191 / 改错记忆法
- 193 / 位置记忆法
- 196 / 尝试回忆法
- 197 / 概括记忆法
- 199 / 争论记忆法
- 200 / 交际记忆法
- 202 / 列表记忆法
- 203 / 情感记忆法
- 204 / 鸟瞰记忆法
- 207 / 顿悟记忆法
- 210 / 图像记忆法
- 211 / 联珠记忆法
- 212 / SQ3R 记忆法
- 213 / 左右脑合作法
- 215 / 奇像顺序记忆法
- 217 / 思维导图记忆法
- 219 / 事件发散记忆法



第八章 快速掌握生活实用巧记术

不少家长抱怨,孩子记忆力差,总是记不住应该记住的东西,在学习中如此,在生活中更是如此。其实,孩子记不住东西并非孩子真的记忆力差,而是因为孩子不懂得巧记。在此,介绍一些生活实用巧记术,希望为孩子的学习生活带来方便与快乐。

- 221 / 如何巧记数字串
- 224 / 如何巧记电话号码
- 226 / 如何巧记圆周率 π
- 227 / 如何巧记别人名字
- 231 / 如何巧记演讲稿
- 233 / 如何巧记历史知识
- 236 / 如何巧记地理知识
- 239 / 怎样巧记英语单词
- 242 / 如何巧记零星琐事



第九章 用测试全面验收孩子的记忆力

就像学习游泳必须下水训练一样,要让提高记忆力的方法真正发挥作用,就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本能。这里所罗列的测试,既可看做是对孩子的训练,同时也可视为孩子学习本书内容后对记忆力的全面验收。

- 245 / 快速记忆测试
- 248 / 找规律记忆测试
- 250 / 想象力记忆测试
- 252 / 注意力测试
- 254 / 感官记忆测试
- 254 / 记忆力广度测试
- 257 / 阅读记忆力测试
- 261 / 课外延伸记忆测试
- 265 / 其他类型记忆测试





第一章

探索大脑奥秘，揭开记忆之谜



人类的大脑，除了具有思考的功能之外，还具有特殊的记忆功能。记忆是人对过去感知过的事物和语言的再认和再现。要想开发和提高孩子的记忆力，家长必须要全面了解、掌握有关大脑和记忆的相关知识。

长期以来，“大脑”对我们来说，既熟悉又陌生，而“记忆”又是如此抽象、不可捉摸。可也正因如此，家长更需要对大脑和记忆有正确的认知，这样，才能在孩子成长的过程中，有效改善孩子的记忆力。

记忆力影响孩子一生

没有哪位家长不希望自己的孩子有很好的记忆力，因为记忆力对孩子日后的学习和生活都会产生重大的影响。生活中常听家长们说起，某某孩子记忆力如何如何的好，某某孩子却前看后忘、急坏了人。可见，怎样挖掘孩子的记忆潜能，从而有目的、有计划地发展其记忆力，值得家长给予足够的重视。

苏联的一家杂志曾说：“如果我们能迫使我们的的大脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会 40 种语言，将一本苏联大百科全书背得滚瓜烂熟，还能够学完数十所大学的课程。”事实上，一个人的记忆潜力的确是

非常大的。据美国科学家研究,如果一个人始终好学不倦,他的大脑所能储存的各种知识,将相当于美国国会图书馆藏书量的 50 倍。而美国国会的藏书有一千多万册。可以想象一下,一个人的大脑能够装下多少知识呀!这是一组已被验证过的科学数据:目前,世界上体积最大的电脑记忆体容量是 10 亿比特,即 10 后面加 12 个零。然而,相比之下,人脑的记忆体容量更是不可思议——10 后面可加上 8432 个零,这简直是天文数字。

其实,人脑就像是一个图书馆,一个人学习、记忆的东西都会保存在这个图书馆内。当他需要用的时候,就可以用。但是,如果图书馆的书库中根本就没有存进过这本书,又怎么可能借给你呢?可见,记忆就是过去经验在头脑中的反映,一个人只有先去记,才可能在脑海中再现。

世界记忆力冠军佐治是吉尼斯世界纪录的创造者,他的记忆力非常强。1989 年,他在打破吉尼斯纪录后这样说道:“我记了 30 副牌共 1560 张。那些牌在证人面前洗了 2 小时。我用 20 小时看了那些牌并记住次序。我可以记错 8 张,但我只记错了 2 张。我用了 2 小时 43 分钟讲了 1560 张牌的点数。于是,我创造了吉尼斯纪录。”

佐治的这种超强记忆力是怎么形成的呢?原来,有一次,佐治去听一堂课时,发现自己老是记不住。于是,他就去图书馆找来一些可以帮助记忆力的书来看,从中总结出了记忆规律,再通过训练,他才有了这么好的记忆力。

很多这样的事例表明,一个人记忆力如何,往往与其从小受到的记忆力训练有着莫大的关联。古希腊的西摩尼德斯曾经说过这样的话:“记忆法是雄辩家素养的本质部分。”奇克罗也著文记载过当时的法律家和雄辩家们都得到了记忆法的帮助,并在《雄辩家论》中叙述了他本人是如何应用记忆法的。由此可见,不断的运用和挖掘你的大脑,掌握记忆方法,你将获得无穷的**记忆宝藏**。同样,面对很多“记忆力差”的孩子,家长如果通过科学的训练,



也完全可以让孩子拥有很好的记忆力。

艾思奇(1910年~1966年)是我国著名的马克思主义哲学家。生活中，他是一个非常喜欢读书的人，他读书的时候，总是全身心沉浸在书籍当中，甚至完全不知道周围发生了什么事。

艾思奇在《读书生活》杂志社工作时，负担非常重。家里人怕他累坏了身体，就借来一架留声机放在他的办公桌上，希望他能听听美妙的音乐，以松弛一下绷得太紧的神经。但是，艾思奇读书的时候根本就听不到音乐声，不管音乐声有多大。

正是因为艾思奇能够在嘈杂的环境中完全沉浸于读书当中，因此，无论在什么地方、什么时候，只要他想读书，他都能够静下心来读，而且能够记住书中的内容。

艾思奇这种在嘈杂环境中静心读书和记忆的能力并不是生来就有的，而是得益于他从小就注意训练自己抛开周围的事情，认真读书。

还在昆明市一中上学时，艾思奇就常常故意到乱哄哄的街市边或操场上去读书。一次次下来，他居然能够对周围的事物视而不见，听而不闻。

后来，艾思奇到日本求学。在课余时间，其他同学都喜欢聊天、唱歌、跳舞，只有艾思奇一个人坐在墙角，埋头看书。同学们认为艾思奇在这种吵闹的环境中是无法看书的，有个同学还特意抢过艾思奇看的书，问道：“刚才你看的是第几页，什么内容？”没想到，艾思奇居然能够对答如流。同学们个个佩服得五体投地。

艾思奇在学习的时候不但能够做到不受外界环境的干扰，而且非常注重效率，他经常使用多重目的读书法。

在日本留学的时候，艾思奇主修的是哲学专业。但是，刚到日本的艾思奇当时还需要学习日文。于是，他买了一本日文版的《反杜林论》，这样在看