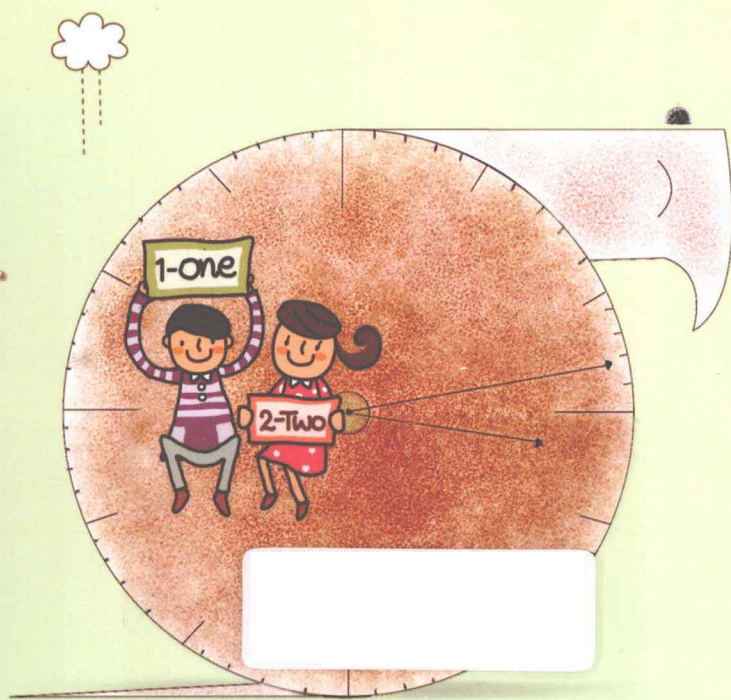


每天10分钟

高效提升孩子记忆力



石娟 编著

孩子老是记不住东西，父母怎么办？一线教育专家为您支招。

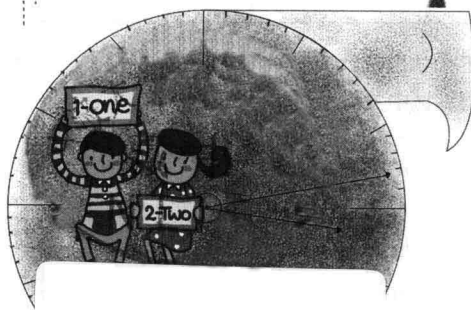
- ⌚ 每天10分钟，发现影响孩子记忆力的**决定因素**
- ⌚ 每天10分钟，**生理、习惯、技巧**多角度提高记忆力
- ⌚ 每天10分钟，让每个孩子都能**过目不忘**

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



高效提升孩子记忆力

石娟 编著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

每天10分钟, 高效提升孩子记忆力 / 石娟编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5640-7890-4

I. ①每… II. ①石… III. ①儿童—记忆术—能力培养IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149537号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 223千字

版 次 / 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定 价 / 32.80元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

PREFACE



记忆力 ——一切智力活动的基础

英国思想家培根曾经说过：“一切知识不过是记忆。”孩子之间的记忆力之所以会有差距，在很大程度上就在于他们采取了不同的记忆方法。

孩子在成长的过程中，需要通过各种各样的途径获取大量的知识和信息。孩子能够掌握多少知识，全都依赖于记忆力这根“导火索”。因为，记忆力的强弱不但能够对孩子的学习成绩产生直接的影响，还会影响到孩子的智力发展水平。

事实证明，如果孩子拥有比较强的记忆力，那么他的智力发展就有一个良好的基础；反之，如果孩子的记忆力不好，即使孩子学习很

努力，也会事倍功半。因此，要想为孩子的学习助一臂之力，家长就要义不容辞地担起提升孩子记忆力的责任。

研究发现，在13岁之前，孩子的记忆力一般都比较强而理解力比较差；一旦超过了13岁，记忆力和理解力就会朝着反方向发展。由此可见，如果家长能够把握住13岁之前的这段黄金时间，通过各种行之有效的方法帮助孩子提高记忆力，那么对孩子以后的学习是有帮助的。

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，我们根据孩子大脑的特性，介绍了多种改善记忆力的方法，比如：多渠道养护大脑、开发右脑记忆力、改掉不良记忆习惯、努力培养专注力……为了说明问题，我们在每小节的编排过程中，不仅设置了典型的案例，还介绍了一些简单易行的方法；而且，针对不同的方法，我们还设置了很多的小训练、小游戏。相信读了本书，孩子们会掌握记忆的秘密，练就一些过目不忘的本领。

这本书从日常生活的各个方面入手，通俗易懂地告诉家长该怎样提高孩子的记忆力。一旦拥有了这本书，您不仅会成为最爱孩子的父母，更能够成为孩子成功路上的导师、孩子最值得信赖的朋友！

Chapter 1

第一章 多渠道养护大脑，打好孩子记忆基础

- 一、劳逸结合，避免大脑过度疲劳 / 2
- 二、多做“脑力健身操”，使头脑更灵活 / 6
- 三、注重睡眠，别让脑细胞跟着犯困 / 10
- 四、勤做运动，有助于呵护大脑健康 / 15
- 五、均衡饮食，有益于孩子大脑发育 / 19
- 六、多吃有助于增强记忆力的食物 / 23

本章小结..... 29

Chapter 2

第二章 内外因齐手抓，铺平孩子记忆道路

- 一、提升孩子自信心，加强记忆效果 / 32
- 二、孩子心情不好时，不要逼迫他记忆 / 36
- 三、不要当孩子面发火，影响他记忆 / 41
- 四、给孩子一个安静的记忆空间 / 45
- 五、创建民主和谐的家庭气氛，有利于孩子记忆 / 49
- 六、不要在孩子记忆时打扰他 / 53

七、用音乐做背景，有助于孩子记忆 / 57

本章小结..... 61

Chapter 3 第三章 开发右脑记忆力，帮助孩子有效记忆

- 一、督促孩子快速阅读，激活右脑记忆 / 63
- 二、引导孩子默写，加强右脑记忆 / 70
- 三、反复诵读，巩固右脑记忆效果 / 73
- 四、启发孩子将心中的内容描绘成图画记忆 / 76
- 五、让孩子利用“回想练习”加深记忆 / 80
- 六、和孩子一起研究识记的材料“像什么” / 83
- 七、充分利用颜色来进行记忆 / 87

本章小结..... 90

Chapter 4 第四章 培养良好专注力，提升孩子记忆效果

- 一、让孩子持久、专注地看某事物，记忆就会产生 / 92
- 二、利用孩子感兴趣的戏，培养他的专注力 / 96
- 三、多让孩子做一些要求明确、步骤清晰的事 / 99
- 四、让孩子在规定的时间内完成任务 / 102
- 五、用提问的方式引导孩子注意 / 106
- 六、教会孩子利用自我暗示提醒自己专注 / 109
- 七、教孩子学会控制自己的情绪 / 112

本章小结..... 117

Chapter 5

第五章 丢掉不良记忆习惯，扫清孩子记忆障碍

- 一、为毫无记忆目的的孩子树立合适的记忆目标 / 119
- 二、发现孩子死记硬背，多指导他理解记忆 / 122
- 三、让孩子将杂乱的知识归类记忆 / 126
- 四、孩子忘得快，让他重复记忆加以巩固 / 130
- 五、让习惯单一记忆的孩子学会交替记忆 / 133
- 六、启发孩子分段记忆，不要总是集中记忆 / 137
- 七、好记性不如烂笔头，将需要记忆的材料落实到纸上 / 140

本章小结..... 143

Chapter 6

第六章 掌握给力小诀窍，引爆孩子记忆潜能

- 一、兴趣：激发孩子的记忆积极性 / 145
- 二、观察力：记忆的前提 / 149
- 三、注意力：孩子记住的关键 / 153
- 四、想象力：辅助孩子记忆的工具 / 157
- 五、关键词：让孩子学会抓住重点记忆 / 161
- 六、最佳时间：增强孩子的记忆效果 / 164

本章小结..... 168

Chapter 7

第七章 多感官协同记忆法训练

- 一、参与记忆的感官越多，记忆越深 / 170
- 二、将多感官协同记忆与实际相结合 / 172
- 三、多感官协同记忆法小练习 / 174

本章小结·····	180
-----------	-----

Chapter 8 第八章 规律记忆法训练

- 一、识记材料有规律更容易记忆 / 182
- 二、掌握寻找材料规律的方法 / 183
- 三、规律记忆法小练习 / 185

本章小结·····	192
-----------	-----

Chapter 9 第九章 联想记忆法训练

- 一、把要记忆的内容联系起来 / 194
- 二、选择好联想的中介物 / 196
- 三、联想记忆法小练习 / 198

本章小结·····	205
-----------	-----

Chapter 10 第十章 重视头尾记忆法训练

- 一、排在前面的和结尾的记忆效果好 / 207
- 二、掌握头尾记忆法的技巧 / 209
- 三、头尾记忆法小练习 / 210

本章小结·····	217
-----------	-----

Chapter 11 第十一章 归纳记忆法训练

- 一、归纳、简化的内容易记忆 / 219



二、高效分析、整理，把重点提炼出来 / 221

三、归纳记忆法小练习 / 223

本章小结..... 229

Chapter 12 第十二章 图表记忆法训练

一、把知识内容转化为图表信息更易记忆 / 231

二、将图表记忆法和实际结合起来 / 232

三、图表记忆法小练习 / 234

本章小结..... 241

Chapter 13 第十三章 口诀记忆法训练

一、编口诀记忆增趣味 / 243

二、掌握编口诀的方法 / 245

三、口诀记忆法小练习 / 247

本章小结..... 256

Chapter 14 第十四章 形象记忆法训练

一、把识记材料形象化更易记忆 / 258

二、掌握使识记材料形象化的方法 / 260

三、形象记忆法小练习 / 262

本章小结..... 269

Chapter 15 第十五章 滚雪球记忆法训练

- 一、由点及面，把知识“打包”记忆 / 271
- 二、抓住滚雪球记忆法的重点 / 274
- 三、滚雪球记忆法小练习 / 277

本章小结..... 281

Chapter 16 第十六章 比较记忆法训练

- 一、通过比较，记忆更奏效 / 283
- 二、比较记忆法的应用实例 / 285
- 三、比较记忆法小练习 / 288

本章小结..... 294

C hapter 1

第一章



多渠道养护大脑， 打好孩子记忆基础

古希腊哲学家亚里士多德曾经说过：“记忆为智慧之母。”

为了给孩子打好一个记忆的基础，首先就要让孩子保护好自己
的大脑！



一、劳逸结合，避免大脑过度疲劳

在我们身边，有些孩子在记忆上费了很大的功夫：在学校背诵，回家记忆，有时候甚至还会熬夜，做了数不胜数的题，但知识点就是记得不牢固。那么，如何才能提高记忆效果呢？最重要的一条就是劳逸结合。记忆效率的提高最需要的就是清醒敏捷的头脑，所以对孩子们来说，适当的休息、娱乐不仅是有好处的，更是必要的。

李涵是个六年级的小学生，为了让自己打好小升初的攻坚战，他给自己制订了一个完整的学习计划。在这个计划中，其中的一个重要项目就是记忆。李涵利用假期的时间对需要记忆的内容作了整理，足足有三大笔记本，只要一有时间就取出来背一背。如果当天作业不多，他就会用更多的时间来记忆。

这样的记忆方法确实给他带来了一定的好处。当老师领着大家进行复习的时候，遇到定理、语段，他都能很快想起来，令同学刮目相看。李涵确信，自己的这种方法是正确的。于是，他每天都会在晚上睡觉之前背一会儿。即使有些知识点已经被他背诵得滚瓜烂熟了，他依然要拿出时间来记忆。

这天，写完作业之后，李涵又开始了自己的背诵任务。按照计划，他今天要背诵50条数学定义、定理，10篇课文语段，5篇英语课文。李涵将记忆的材料放在桌子上，一边翻，一边记；为了提高记忆效果，他甚至还闭上了自

己的眼睛……脑子里出现了一条条定义、一篇篇语段……突然，猛地一惊，李涵醒了过来。

李涵看到妈妈站在自己的身边：“学累了就休息一下，你这样怎么行？我都说过你几次了，你却不听。你看，这样的记忆效果好吗？与其坐在椅子上犯迷糊，倒不如躺在床上好好睡一觉。”李涵看看记忆材料，依然打开在第1页。可是，刚刚脑子里不是出现了很多内容吗？李涵意识到自己刚才是睡着了。

不可否认，李涵之所以会在记忆的时候睡着，就是因为自己太累了，缺少休息。在我们的周围，类似李涵的孩子有很多，家长们一定要认真对待。

众所周知，保持清醒的最好办法就是休息。只有休息好，才能精力充沛地投入到记忆中。记忆的时候，最忌讳的就是张弛无度。随着年级的增高，孩子需要学习的科目越来越多，记忆的内容也会越来越多，如果不善于调节，一味地打“疲劳战”，不仅记忆的效率无法保证，还可能给自己带来意想不到的危害。

常常熬到深夜，超负荷记忆，“拼命三郎”式的记忆方式是要不得的。轻者在每天下午上课期间会感到疲劳，重者一整天都会感到疲劳不堪。一旦出现记忆的疲劳感，孩子的睡眠、体重、饭量以及身体状况各方面都会发生各种各样的变化，比如：入睡迟、多梦、睡着后抽筋、早醒、睡得不深、容易惊醒、胃口不好、吃不下饭、抵抗力下降、容易患病等。

记忆疲劳是孩子在连续紧张记忆一段时间后自然发生的有机体体能衰退的现象，应对疲劳的有效方法，是进行及时的休息。一个人的精力就像弹簧一样，如果在它的弹性限度内拉开，手一松，就会弹回去，恢复原来的正常状态；如果无限度地拉，超出了弹簧的弹性限度，松开手，就不会再复原了。在日常生活中，家长可以从下面的几方面入手对孩子进行积极的引导：

◆引导孩子进行有效的体育锻炼

当孩子记忆出现疲劳时，可以引导他进行一番体育锻炼。运动时，运动中枢兴奋，能够快速抑制思维中枢，使其得到积极的休息，有助于提高记忆效率。如果孩子懒得锻炼，父母可以和孩子约定，每天记忆疲倦后和孩子一起去跑跑步，或做一些其他的锻炼。

◆对孩子的精神状态多一些注意

孩子记忆时，家长应注意孩子的精神状态，如果发现孩子出现走神、精力不集中、疲劳等状况，最好让他放下课本，休息一会儿。这样，既能让孩子觉得父母关心他，又有助于加强孩子的上进心，休息后以更充沛的精力投入到记忆中，效率一定会更好。

◆记忆中休息尽量不要超过10分钟

孩子在记忆中的休息时间，尽量不要超过10分钟，因为超过了10分钟，就会比较难收心。比如：整个晚上要记忆一小时，可让孩子每隔20分钟休息10分钟。如果休息时间太长，孩子就会收不回心来，完全不休息又会使记忆效果降低甚至没有效率。

◆让孩子在合适的时间进行休息

如果孩子在记忆时感觉到很累，就让他小睡片刻，这样精神就会好些。这时睡觉会马上进入梦乡，睡眠质量很高，可以马上补足精神。精神补足后，记忆效率就会提高。

◆鼓励孩子中午休息

中午是白天最容易疲惫的时候，孩子如果能够小睡一下，下午和晚上都

会更有精神，有了精神，记忆效率当然就高了。要知道，中午小睡10分钟，可以换来晚上一个小时的好精神。

延伸阅读

要想将书本中的知识点都记住，本来就是一件比较难的事情。如果孩子不加节制地打“疲劳战”，不懂合理地休息，只会让自己陷入恶性循环中。其实，如果想让孩子学会休息完全可以通过一些小游戏来加以训练，时间长了，孩子也就懂得劳逸结合了。

游戏名称：

想一想，节目里面有啥。

游戏目的：

引导孩子学会劳逸结合，提高记忆效果。

适合年龄：

7~12岁。

游戏步骤：

- (1) 在固定的时间和孩子一起看儿童节目《大风车》。
- (2) 看完之后，给孩子提一些问题，比如：这期栏目的主题是什么？主要人物是谁？人物之间都是怎样的关系。
- (3) 观察孩子的记忆效果，看看他们是否能够在最短的时间里回答上来，越详细越好。
- (4) 提问几个问题后，带着孩子出去玩一会儿，或者散散步。
- (5) 回来之后，和孩子一起再次回忆《大风车》的内容。可以让孩子提问，父母回答，也可以给孩子提一些更细节性的问题，比如：当出现了……情景的时候，×××是如何说的？是怎样做的？

如果家长只是通过说教告诉孩子记忆的时候要注意劳逸结合，孩子听了后可能会感到无所适从。这样的游戏，不仅可以训练孩子的记忆力，还能让孩子在记忆的时候学会劳逸结合。



二、多做“脑力健身操”，使头脑更灵活

生命在于运动，人们常常通过体育强壮体魄。但是对于处于学习阶段的孩子来说，这些远远不够，还需要给自己的大脑配备一套“健身操”。

星期天，学校召开了家长会。会后，老师将赵海妈妈叫到办公室，和她谈了谈赵海的问题。回到家里之后，赵海一直都躲在屋里。赵海妈妈装作什么事也没有发生过一样，钻进厨房开始给儿子做饭。很快，一顿丰盛的晚餐便摆上了餐桌。赵海心不在焉地坐在那里，慢吞吞地吃着饭。可是，让他感到吃惊的是，这顿饭吃得安静极了。

突然，妈妈打破了空气中的宁静：“最近一段时间，你是不是觉得很多东西都记不住？”赵海没敢抬头，“嗯”了一声。妈妈接着问：“你知道是什么原因吗？自己找过其中的原因吗？”赵海摇摇头，继续有一搭没一搭地吃着饭。

“其实，知识学得多了，记不住很正常，有遗忘也是很平常的事情，不用小题大做。”赵海知道，妈妈已经知道了他最近的学习情况，胆子也就大起来：“这段时间我老记不住课文的内容，刚刚读过的课文，老师提问，我就回答不上来。”

“上学的时候，我们老师曾经教给我们一套‘脑力保健操’，挺管用的，不信你也试试！”赵海同意了。于是，赵海妈妈便将其中的要领告诉了儿子：“要想提高阅读的记忆效果，就要一边读一边想，一边读一边向自己提问题。读过一个自然段就要想一想，这个自然段主要讲了什么？读过一段人物对话，就要想一想他们谈话的主题是什么？……这种方法摒弃了以往的那种死板式阅读，可以有效激活脑力，让你的大脑运动起来，记忆效果自然就好些。”