

聪明的孩子 是如何记忆的

风影 / 著

孩子不是记性差，
只是没找对方法。

加强多元化训练

让孩子记得更快、更久。

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

聪明的孩子 是如何记忆的

风影\著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明的孩子是如何记忆的 / 风影著. — 天津:天津人民出版社, 2019.4
ISBN 978-7-201-14110-7

I. ①聪… II. ①风… III. ①儿童—记忆能力—能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第212649号

聪明的孩子是如何记忆的

CONGMINGDEHAIZI SHIRUHEJIYIDE

风影 著

出版 天津人民出版社
出版人 刘庆
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 马剑涛
装帧设计 润和佳艺

印刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经销 新华书店
开本 880×1230毫米 1/32
印张 6
字数 90千字
版次印次 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷
定价 42.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (0316-8863998)

前言

PREFACE

有一种孩子叫学霸，在人们眼中，他们聪明、知识渊博、学习成绩好，是家长和老师的骄傲，许多家长对其大赞不已。

其实，这些学霸之所以学习好，除了与自身的勤奋刻苦有关外，良好的记忆力也是一个很重要的因素。尤其是在小学阶段的学习中，需要记忆的部分甚至占到了学习成绩的80%~90%。

在现实生活中，我们会发现，那些成绩优异的孩子通常具有良好的记忆力，正是这种良好的记忆力让他们能够更快地接受知识，并且牢固掌握这些知识；相反，那些记

记忆力差的孩子往往因为记不住所学知识而落后于人。

不仅如此，那些记忆力好的孩子在生活方面也能更快地积累生活经验，从而在解决问题时游刃有余；而那些记忆力差的孩子则可能因屡次犯类似的错误而处处碰壁。

可见，记忆力在孩子的学习和生活中扮演着重要的角色，家长要给予足够的重视。尤其在孩子记忆力的黄金期——小学阶段，家长更要把握这个关键时期，帮助孩子提高记忆力。

可能有的父母会产生疑问：孩子的记忆力真的能提高吗？记忆力难道不是天生的吗？如果自家的孩子脑子笨，记忆力也能变好吗？提出这些疑问的家长显然对记忆力有误解。

其实，每个人的记忆力都是相差无几的，而且都有着无限的记忆潜能。科学研究表明，人的大脑每秒钟可以接收10条新信息，即使照这样的记忆速度持续一生，大脑也还有储存其他信息的余地。这就是说，每个孩子都有成为“记忆小天才”的可能。

为了帮助孩子们提高记忆力，本书就影响记忆力的几个重要因素——记忆的环境、记忆时的心情、对所记内容是否感兴趣、记忆方法以及记忆习惯等进行了全面的解读，帮助家长在生活的方方面面为孩子提供有利于记忆的条件，为提高孩子的记忆力做好铺垫。

从提高孩子的记忆力方面来讲，掌握大脑记忆的规律和提高记忆力的方法是重中之重。本书为家长和孩子们介绍了记忆的遗忘规律及对抗遗忘的措施，并精选了诸多实

用的记忆方法，以供大家参考。

为了让本书更适于孩子和家长共同阅读，书中特意添加了许多有助于提高记忆力的记忆小练习和益智游戏，能让孩子们在玩乐中不知不觉提升记忆力。

最后，希望本书能成为家长们的好帮手、孩子成长路上的良师益友，为孩子提高记忆力助一臂之力。

目录

CONTENTS

第一章 记忆很重要，关乎孩子一生

记忆力不只为成绩加分 / 002

大脑是一个容量巨大的“硬盘” / 006

记忆时常会遗忘 / 009

抓住孩子记忆的黄金期 / 013

测测孩子的记忆力 / 017

记忆趣闻：虚拟历史事件记忆 / 021

第二章 培养积极的情绪，进入最佳记忆状态

让好心情为记忆服务 / 024

让自信成为孩子记忆的“催化剂” / 028

让孩子远离恶性刺激 / 032

被动记忆只会适得其反 / 036

幸福感强的孩子记性好 / 040

教你一招：巧记古诗词 / 045

第三章 提升孩子的记忆力，先创造记忆环境

给孩子一个安静、整洁的记忆环境 / 048

玩耍、放松是为了更好地记忆 / 051

把“随时”记忆融入环境中 / 055

记忆趣闻：火灾是怎么发生的 / 059

第四章 培养孩子的兴趣，让孩子学会主动记忆

记忆枯燥？寻找记忆乐趣 / 062

记不住？融入感兴趣的话题中 / 066

记不牢？融入喜爱的游戏中 / 069

与孩子畅游记忆的海洋 / 073

教你一招：英文单词要这样记 / 077

第五章 调动全部感官，打造大脑超级“硬盘”

大声朗读有助于记忆 / 080

让手指帮助记忆 / 084

闭眼倾听，记得更牢 / 088

实践记忆，让孩子记得既快又准 / 092

颜色，给记忆以视觉冲击 / 096

记忆趣闻：记忆史上的那些人、那些事 / 099

第六章 选对记忆方法，孩子记忆事半功倍

谐音记忆法：枯燥变有趣 / 102

歌诀记忆法：朗朗上口更好记 / 106

故事记忆法：让记忆更形象 / 110

分类记忆法：让记忆更简单 / 113

规律记忆法：一目了然记忆快 / 117

理解记忆法：记忆有章法 / 120

提纲记忆法：有助于快速记忆 / 124

字头记忆法：先记字头再回忆整体 / 128

画图记忆法：让记忆更清晰 / 131

联想记忆法：加深记忆 / 134

记忆卡片：可随时记忆 / 138

教你一招：轻松牢记数学知识 / 141

第七章 培养记忆好习惯，学习轻松成绩好

积极训练左右脑 / 144

及时复习有助于对抗遗忘 / 148

在最佳时间段记忆 / 152

睡眠是记忆的“加油站” / 157

坚持运动可提升记忆力 / 161

记忆趣闻：库克是这样记住扑克牌的 / 166

参考答案 / 168

附录 / 170

后记 / 179

—· 第一章 ·—

记忆很重要，关乎孩子一生

假如没有记忆力，我们便会成为转瞬即逝之物，从将来看过去，所看到的便会是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消失在过去之中。基于过去所产生的知识和技能都不可能存在，就连我们一生中实际上持续不断地进行的，并且使我们变成了今天这个样子的学习活动也不可能存在。

——前苏联著名心理学家 鲁宾斯坦



记忆力不只为成绩加分

老师：“贾纯，你来背白居易的这首《忆江南》吧！”

贾纯：“江南好，风景旧曾谙。日出江花……日出江花……嗯，还有什么来着？”

老师：“坐下吧，下课前再来找我背诵。”

贾纯：“整天背、背、背，为什么就是记不住呢！”

可能贾纯同学的抱怨代表了大部分同学的心声。

的确，一提起背诵课文，许多孩子都会愁眉苦脸，因为他们认为背诵课文是一件令人头疼的事情。其实，只要掌握了正确的记忆方法，学习上的记忆根本不是难事，学习成绩也会显著提升，更重要的是会对孩子的一生产生深远影响。



成功离不开良好的记忆力

许多出色的政治家、军事家、文学家都以惊人的记忆力获得了巨大的成功。

例证一：

人们通常这样来形容马克思的记忆力：“马克思的头脑是用多得令人难以置信的历史及自然科学的事实和科学理论武装起来的……”因此，我们可以说，马克思之所以能完成巨著《资本论》，与他超强的记忆力不无关系。

例证二：

法国历史上著名的军事家拿破仑也具有超强的记忆力。据说他能将18世纪军事家所重视的一切军事理论熟记于心，而且他的大脑就是一张活地图，不用看地图就能精准发布进军命令。

记忆力在成绩中的比重

记忆力在成绩中占有非常重要的地位，尤其是在小学阶段，需要记忆的部分在小学生成绩中的比重甚至占到了80%~90%。有统计数据显示，78%的小学生成绩不好的原因是记忆力欠佳。

生活中处处离不开记忆力

“你这孩子，怎么总是忘记关灯？”

“你怎么这么笨？教你十遍了，还是记不住！”

“什么？老师下午交代了什么作业，你都忘了？”

“你的书包丢哪儿了，你不知道？”

“人家都会背，偏偏就你不会？”

也许孩子不知道，之所以让妈妈暴跳如雷，仅仅是因为自己记性太差。



趣味记忆练习 给你的大脑做做操

颠倒歌

太阳从西往东落，听我唱个颠倒歌。
天上打雷没有响，地下石头滚上坡。
江里骆驼会下蛋，山上鲤鱼搭成窝。
腊月酷热直淌汗，六月暴冷打哆嗦。
黄河中心割韭菜，龙门山上捉田螺。
捉到田螺比缸大，抱了田螺看外婆。
外婆在摇篮里哇哇哭，放下田螺抱外婆。

大脑是一个容量巨大的“硬盘”

小林：“爸爸，您怎么知道这么多！您是怎么记住这些信息
的呢？”

爸爸：“小林，爸爸告诉你，人的大脑就相当于一个超级硬
盘，能储存大量信息，即使是记忆力很强的人，也只利用了其中的
一小部分。”

小林：“那我以后也要好好利用大脑这个超级硬盘！”

古时候，人们根本没有认识到记忆与大脑的关系。古希腊哲学
家柏拉图认为，人的记忆就像刻在一块柔软的蜡上的印记，随着时
间的流逝会慢慢变得模糊。而他的学生亚里士多德则认为，记忆来
源于心脏。随着科技的发展，人们逐渐揭开了记忆的面纱，原来记