

儿童 记忆力提升训练

训练不再枯燥

蔡万刚◎ 编著

科学有效的记忆方法，
生动有趣的实战训练，

让你知道聪明孩子的记忆方法，
让你的孩子成为小小“神童”！




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童记忆力提升训练

蔡万刚 / 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

理解能力和记忆能力的强弱，关系到孩子们的智力发展水平。不管从事何种形式的脑力劳动，孩子们都需要记忆力作为智慧大厦的根基，否则前面学习的知识后面马上就忘记了，还谈何记忆和积累呢？

本书以提升儿童的记忆力作为主旨，从各个方面阐述记忆的重要性，以及提升记忆力的有效方式与技巧，也告诉广大的父母朋友们，记忆力对于孩子的学习成长的重要性，提升儿童记忆力，帮助孩子打好学习的根基。

图书在版编目（CIP）数据

儿童记忆力提升训练 / 蔡万刚编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-7706-9

I. ①儿… II. ①蔡… 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（2020）第140542号

责任编辑：闫 星 责任校对：寇晨晨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：114千字 定价：39.80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

生活中，常常会有那么一些瞬间，我们突然感到头脑一片空白，压根儿不知道自己接下来该做什么，甚至四处寻找当时正拿在手里的东西，而后一拍脑门，感慨自己骑驴找驴。这是暂时的遗忘，更像是右脑中的真空状态乍现。这样的遗忘状态突如其来，也会很快消失，真正可怕的是对于知识的遗忘，是不能够记住那些该记住的东西。

每当孩子结束一场规模不算小的考试，总是几家欢喜几家愁，有的父母为孩子的好成绩而骄傲，有的父母为孩子的糟糕表现而懊恼，甚至对孩子河东狮吼、大打出手。不得不说，当今社会中因为孩子学习而导致家里鸡飞狗跳的情况非常常见。每一个父母都望子成龙，望女成凤，他们当然迫切希望孩子能够在学习上出类拔萃，超乎常人。然而，他们却往往忽略了一个问题，那就是一味地强求孩子学习好只会导致事与愿违，正确的做法是为孩子认真学习铺垫基础，让孩子具备努力学习的能力和条件。这样一来，孩子学习上才会事半功倍，也才会卓有成效。

那么，孩子的学习力有哪些表现呢？诸如理解力、表达力、记忆力等，都属于孩子理解力的范畴，其中尤为重要的就是记忆力。英国大名鼎鼎的思想家培根曾经说过，所有的知识



都是记忆。孩子们固然无法达到过目不忘的程度，却也要对于学到的知识和看过的书籍有基本的记忆能力，对于老师明确要求准确背诵和默写的内容，则要一字不差地背诵和记忆下来。否则，做任何事情都是左耳朵听，右耳朵冒，根本不入脑子，也根本记不住，一切的知识都无法掌握，更无法灵活地运用。

孩子记忆力很强，在学习上就能事半功倍；孩子记忆力很弱，在学习上就会事倍功半。当然，每个孩子的记忆力在很小的程度上取决于先天，而在很大的程度上取决于后天。所以作为父母不要一味地抱怨孩子记忆力差，总是丢三落四，因为不管是先天原因还是后天原因，都与父母有密切的关系。明智的父母更不会给孩子贴上记性差的标签，而是会想方设法提升孩子的记忆力，让孩子在面对学习的时候更加轻松。

知识的积累正是记忆的过程，有着常人大脑的孩子们，如何才能记忆方面有出类拔萃的表现呢？学习固然需要勤奋和努力，有的时候也是需要技巧的，例如当掌握了记忆的技巧，孩子们的记忆力就会水涨船高，更上层楼。当然，有针对性地对孩子进行记忆训练，是长期且浩大的工程，父母一定要有足够的耐心，更要讲究方式方法，才能起到良好的效果。古人云，欲速则不达，父母教育孩子也是如此。面对孩子的缓慢进步，甚至不进步反而退步的表现，父母一定要怀着一颗淡然从容的心，才能以平常心陪伴孩子成长，为孩子创造爱与自由的环境。你会发现孩子拥有良好的情绪状态，也有助于提升记忆



力。由此可见，和谐、民主的家庭气氛，对于孩子的成长有好处，对于孩子记忆力的提升更是效果显著。

作为父母，当孩子做得不够好，不要急着在孩子身上找原因，而是要从自身的角度出发，先反思自己作为父母做得是否到位、是否足够好，再提升和完善自己，让自己成为一个合格且优秀的父母，成为孩子人生的领跑者！

编著者

2020年6月

目 录

第01章 做好大脑养护，能力充足的大脑是好记忆的基础 / 001

张弛有度，充分休息才能提升记忆力 / 003

大脑越用越灵活 / 006

保证高质量的睡眠，让脑细胞更活跃 / 010

运动是让大脑休息的最好方式 / 014

营养均衡，大脑才能均衡发育 / 019

第02章 打造适宜环境，好气氛和安静的空间有利于孩子记忆 / 023

确定孩子身体健康，再发展记忆力 / 025

孩子充满信心，才能增强记忆力 / 027

父母的愤怒无法提升孩子的记忆力 / 032

孩子需要在安静的空间里才能全神贯注 / 036

和谐愉悦的家庭氛围让孩子放松 / 040

第03章 培养专注力，全身心投入让孩子记得更快更牢 / 045

专注力越强，记忆力越强 / 047

孩子投入地玩游戏也是一件好事情 / 051

给孩子具体明确、条理清晰的任务 / 054



限定时间，让孩子更加全力以赴 / 057

提问可以有效汇聚孩子的专注力 / 061

第04章 建立良好用脑习惯，让孩子轻松开启记忆之门 / 065

记忆目标明确，记忆才能有的放矢 / 067

理解深入，记忆更顺畅 / 070

把知识分门别类，让记忆水到渠成 / 074

重复记忆才能起到巩固的作用 / 077

第05章 消除记忆恐惧，让孩子找到记忆信心建立记忆兴趣 / 081

快速阅读有助于激活记忆 / 083

让孩子利用“回想练习”加深记忆 / 087

引导孩子默写，加强记忆 / 091

反复诵读，让右脑记忆效果更好 / 094

用颜色对需要记忆的内容进行区别 / 097

第06章 激发想象力，激活右脑帮助孩子进行有效记忆 / 101

让想象力成为孩子记忆的翅膀 / 103

联想，让记忆事半功倍 / 107

学会编故事，用故事串联记忆 / 110



把要记忆的内容变成相片存储起来 / 113

调动更多感官参与记忆 / 116

第07章 随时开启记忆训练，深度开发孩子的记忆潜能 / 121

迈出第一步，才会离成功越来越近 / 123

轻松随意的记忆容易出现错误 / 126

坚持训练，提升记忆力 / 129

激发强大的记忆力 / 132

找到适合自己的记忆方式 / 136

第08章 培养敏锐的观察力，从记住他人的身份和相貌开始 / 141

把姓名和人对号入座是一种能力 / 143

记住他人相貌的独特之处 / 146

有方法，才能加深记忆 / 149

姓名也可以使用联想法进行记忆 / 153

第09章 几个常用记忆法，帮助孩子推开记忆之门 / 157

利用场景进行记忆 / 159

利用图形助力记忆 / 162

观察细致，记忆才深刻 / 166



联想，让记忆更强大 / 171

视觉的直观性有助于记忆 / 175

第10章 调整自身状态，使记忆力精彩绽放 / 179

远离焦虑，心情好记忆力水涨船高 / 181

分清楚轻重主次，好记性用在刀刃上 / 184

把握记忆的节奏，对抗遗忘 / 187

自我检测，让记忆力效果最佳 / 192

临阵磨枪，不快也能光 / 194

参考文献 / 198

第 01 章

做好大脑养护，能力充足的大脑是好记忆的基础



对于孩子而言，记忆是非常重要的，如果没有记忆作为最有力的支撑，孩子们的智慧就会显得非常空洞。古希腊大名鼎鼎的哲学家亚里士多德曾经说过，记忆是智慧之母。由此可见，要想让孩子们充满智慧，就一定要全力以赴地帮助孩子们增强记忆力，提升记忆水平，这样孩子们才能积累更多的知识和经验，也才能在成长的道路上不断前进，坚持进取。



张弛有度，充分休息才能提升记忆力

现实生活中，总有些孩子虽然很勤奋努力，但是却始终无法有效地进行记忆，哪怕付出了大量的时间和精力在记忆方面，但是记忆的效果却很差。相反，有些孩子虽然学习上表现得轻轻松松，并没有把所有的时间和精力都用于记忆，但是却常常能够取得很好的记忆效果，而且在学习上出类拔萃。这到底是为什么呢？难道孩子们天生的记忆力相差如此悬殊吗？其实不然。

孩子们的先天记忆能力虽然有强有弱，但是差距并不大。每个孩子在成长方面之所以表现得截然不同，就是因为他们后天对于记忆力的保护和激发是不同的。现代社会，父母们生存的压力很大，为了让孩子们将来能有好的生活，所以父母们无形之中就会把压力转嫁到孩子身上，美其名曰是为了孩子着想，实际上却因为望子成龙、望女成凤心切，导致无形中就对孩子们寄予了太过迫切的愿望，也使得孩子们承受了巨大的压力。面对学习上的沉重任务，孩子们未免会过分透支精力和体力，也会导致自身无法得到充分的休息，而陷入学习的负面状态。

学习是一个漫长的过程，绝不是朝夕之间就能得到巨大进



步和提升的。首先，父母要对孩子的学习端正态度，持有正确的观念，而不要一味地催促和奢望孩子在短时间内就获得成功。其次，孩子对于学习也要从容，要知道罗马也不是一天建成的，为此孩子们即使想认真努力地学习，也要把握好合适的节奏，这样才能获得最好的学习效果，也能起到增强记忆的作用。

记忆力毫无疑问需要耗费大量的时间和精力，尤其是需要有清醒的头脑作为支撑。尤其是孩子们正处于长身体的关键时期，身体的成长本身就需要消耗大量的营养，为此一定要注意休息，劳逸结合，在紧张忙碌的学习之余也要做到适当娱乐和休息，这样才能张弛有度，也才能让记忆力的效果最好。

丹丹是一个非常勤奋的女孩，她现阶段最大的目标就是做好小升初冲刺，考上市重点中学。对此，爸爸妈妈全力支持丹丹，他们都觉得丹丹很有实力，只要她坚持不懈地努力，就一定能够如愿以偿。为此，爸爸妈妈始终坚持给丹丹做好后勤工作，保障丹丹有均衡营养的饮食，也总是激励和鼓舞丹丹。

面临小升初，丹丹知道自己需要复习和记忆的内容很多，为此利用闲暇时间把所有重要的知识点都总结起来，分为不同的学科专门记录在专用记录本上。整理完之后，丹丹每天在完成学校的作业之后，都会利用空余时间提前复习和记忆这些知识。所谓笨鸟先飞，丹丹并不笨，却还这么努力用功，因此在学习方面有了出类拔萃的表现。当老师在课堂上带着同学们开



始复习的时候，丹丹早已经把知识烂熟于心，所以有非常好的表现。老师当然会表扬丹丹，丹丹也下定决心要更加努力复习，继续保持优势。有一天晚上，丹丹已经完成学校的作业并且复习了一段时间，在洗漱之后，还准备再背诵几篇课文。她实在太困倦了，为此闭着眼睛口中念念有词开始背诵课文。背着背着，她的头脑开始昏沉起来，忍不住打了个盹，头险些磕到桌子上。这个时候，她猛然睁开眼睛，看到妈妈正在一旁看着她，不好意思地笑起来。妈妈关切地对丹丹说：“丹丹，天色不早了，赶紧上床睡觉吧。学习固然重要，但是如果以牺牲休息为代价，就会导致虽然花费了很多时间，但是却头昏脑胀的，根本无法保证学习的效果。”丹丹觉得妈妈说得很道理，赶紧合上书本，才刚躺到床上就呼呼大睡。次日清晨起床，丹丹只用了十分钟的时间，就把原本昨天晚上需要记忆的内容进行了复习，果然事半功倍。

在这个事例中，丹丹积极学习的精神当然是值得赞赏的，但是如果为了学习而耽误休息，使得自己精力不济，就无法保证学习的效果，也会导致学习陷入困境，不能取得长足的进步和发展。古人云，欲速则不达，学习固然需要勤奋刻苦的精神，却也要把握好节奏，从而达到更好的效果。如果孩子在学习上始终处于疲惫不堪的状态，不但会导致头脑昏昏沉沉，无法起到预期的效果，而且会导致身体发育不良。不管是从身体的角度进行考虑，还是从学习的角度进行考虑，过度疲劳对于



孩子的成长都有很糟糕的负面作用和影响，不利于孩子健康快乐地成长。

对于孩子而言，在长期进行高强度记忆之后，还会导致记忆力衰退的现象出现，这就是记忆疲劳导致的。人的精力是有限的，为了让精力在消耗殆尽之前得到恢复，最好的做法就是像对待弹簧那样，张弛有度，这样弹簧才能恢复此前的良好弹性。否则如果超过正常的弹性范围，则只会导致弹簧被拉坏，再也无法回去。那么作为父母，当看到孩子对于学习过于执着且怀着过度的热情时，就可以有的放矢地引导孩子进行放松。例如，让孩子每学习一段时间就要进行一些运动，或者进行短暂的休息。孩子们早晨往往起得比较早，父母还可以引导孩子在中午进行短暂午休，这样才能保证下午和晚上都有很好的精力。总而言之，只有休息才能保持清醒的头脑和良好的记忆状态，而只靠一味地透支时间和精力来占据优势，则是根本不可能长久的。所谓张弛有度，说的就是这个道理。

大脑越用越灵活

有人说，大脑就像是一部机器，其实是有一定道理的。只不过和世界上其他的所有机器相比，大脑这部机器更加精密，且运行需要更多的动力。有很多孩子都特别懒惰，因为从小就



在父母的照顾下成长，所以渐渐养成了依赖的坏习惯，不管做什么事情都不愿意自己独立完成，而总是第一时间就想着向父母求助。甚至在学习上遇到难题的时候，他们也会第一时间询问父母，而无视那些工具书，更不会主动使用工具书。不得不说，这对于孩子的健康成长极其糟糕。如果孩子总是凡事依赖，则一定会导致成长面临各种困境和障碍。

大脑既然像机器，就需要经常运转，这样才能保持顺滑。否则，如果长时间保持不用，则只会导致“生锈”。面对一个锈迹斑斑的大脑，还如何能够灵活思维和熟练记忆呢？对于孩子学习，一定要有灵活高效的大脑，才能保证学习的效果，也才能成功记忆。

看到这里，也许有些父母会问：如何才能让孩子的大脑动起来，变得更加充满智慧呢？其实，智商的高低只有一部分取决于先天因素，在后天的成长中，孩子的大脑和智商会得到更快速的成长和发育。在此过程中，父母一定要激发孩子的潜能，让孩子的智力水平得以持续提升。很多父母都知道，孩子在学校里每天上午十点前后，都会统一做眼保健操、健身操，这实际上都是为了保证身体健康。那么，有没有什么办法可以让大脑也做操，从而让大脑得到保健呢？的确，大脑也有健身操，只不过大脑的健身操无法像身体的保健操那样伸伸胳膊踢踢腿，而是要让大脑活跃起来。

期中考试之后，学校里召开了家长会，妈妈兴致勃勃去