

幼儿记忆最佳训练法

殷红博 著

北 京 出 版 社

(京)新登字 200 号

责任编辑 杨 晔

封面设计 接祖华

图书在版编目(CIP)数据

**幼儿记忆最佳训练法/殷红博著. - 北京:北京出版社,
1993.8**

(儿童智力训练丛书)

ISBN 7-200-02167-9

I. 幼…

II. 殷…

III. 学前儿童-记忆-训练

IV. G610

幼儿记忆最佳训练法

YOUER GIYI ZUIJIA XUNLIANFA

殷红博 著

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

香河县第二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7印张 14800字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数 1—6000

ISBN7-200-02167-9/G·655

定 价:3.00元

前 言

如果孩子的智力和才能不能被充分发掘出来,对孩子来说将是一个灾难,对国家来说也是一种重大损失。

现代科学技术的高度发展,越来越需要像牛顿、爱因斯坦式的杰出人才。世界各国为了培养英才,都十分重视幼儿的早期教育。

开发人类的记忆能力是发掘人类潜能的一个最重要的方面。首先不仅因为记忆能力是人类整个智力结构的基础。而且还因为人类有 90% 以上的记忆能力尚未被开发。

人类的许多能力都有其发展成熟的关键期,在这个关键期里得到科学的训练,将会收到最佳的效果,而如果错过了这个时期,那将是很难弥补的。

我们经过多年的研究发现,人类记忆能力的发展、成熟的关键期在 3~7 岁整个幼儿期。在这个时期人类的记忆能力发展最快,最容易得到发展或受到阻碍。我们经过几千人次的实验发现,如果训练得法,幼儿在短短几十天的训练后,记忆能力会得到成倍的提高,而一旦错过这个关键期,则需花很大的气力才能弥补。

为此,我们根据幼儿的身心特征和知识水平,创造设计了一整套训练幼儿记忆能力的方法和程序化教材。这套训练教材简单实用,一般水平的家长就能亲自辅导孩子。

未来的杰出人才,可能是现今的“神童”,而每一个神童都首先是一个“记忆神童”,没有一个好的记忆能力是很难在任何领域有所成就的。

世界上 99% 的神童都是父母劳动的结晶,在发掘幼儿记忆能力方面,家长的责任是不可推卸的。

由于本人经验水平有限,书中不足之处恳请广大读者指教。

作 者

1992 年 8 月 10 日于福州

目 录

培养幼儿记忆能力的意义与方法	(1)
第一节 优秀的记忆能力是训练出来的	(1)
第二节 记忆发展关键期与记忆训练的意义	(6)
第三节 幼儿心理特征与记忆训练原则	(13)
第四节 训练幼儿记忆能力的阶段与方法	(18)
第五节 提高幼儿记忆能力的其它途径	(45)
第六节 培养幼儿优秀的记忆心态	(59)
第七节 指导幼儿掌握记忆技巧	(64)
第八节 大脑记忆卫生	(71)
怎样进行幼儿记忆能力训练	(75)
第一节 训练计划与时间安排	(75)
第二节 建立幼儿记忆发展档案	(78)
第三节 家长在训练中的任务与方法	(81)
第四节 幼儿记忆训练前记忆能力测验	(85)
第五节 幼儿记忆能力训练程序	(90)
第六节 幼儿记忆训练后记忆能力测验	(219)

培养幼儿记忆能力的意义与方法

第一节 优秀的记忆能力是训练出来的

人的记忆能力伴随着人的一生,与人的生活、学习、交往活动息息相关。

人的记忆能力也与人的其它能力一样都需要后天的不断训练而发展起来。

国内外大量的实验研究表明,记忆能力从幼儿期开始训练,有着成年期训练无法比拟的效果。它见效快、效果好,而且可以从一开始就影响着人的其它能力的发展,使人终生受益。

一、人们对记忆的两个误解

由于各种原因,人们对于记忆产生了两个影响较大的误解。

第一个误解是:人的记忆力好坏是天生的,与训练无关。这种误解的产生原因主要是人们缺乏对记忆的了解,因而夸大了遗传对记忆能力的作用。虽然人的遗传因素对于记忆能力是有一定的影响的,但是起决定作用的是后天的训练。国内外大量的研究都证明:占人口 95% 以上的人的遗传因素是

差不多的,记忆能力(其它能力也一样)主要是后天教育与训练的结果。不仅如此,有些遗传因素超过常人的幼儿(一般占人口1~2.5%)如果得不到良好的教育和训练,优秀的遗传因素也会下降,其记忆能力也会不如正常的幼儿。我们在一些乡镇农村调查时,发现了一些3~6岁的幼儿遗传因素很好,智力方面尤其是记忆能力有超人的表现。可是两三年后我们再次去调查时,发现这些儿童各方面的能力与其它大多数儿童几乎没有什么差别。为什么有这样的结果呢?主要是缺乏后天的教育,因为孩子的父母几乎是文盲,无法给孩子以教育。相反,一些发展正常的幼儿,经过父母的精心教育,几年后许多方面的能力有了超常的发展,于是培养出了“数学神童”、“小作家”、“小画家”、“小艺术家”等。这方面的报道许多,这里不再赘述。

第二个误解:幼儿的记忆力很好,甚至比成人还强,没有训练的必要。因为幼儿常常会无意识地记忆住许多事情,甚至成人没有记忆住的事情,幼儿也记忆住了。这样一来,成人便觉得幼儿的记忆力能力比自己还强。而实际上幼儿期的记忆能力还很差,尚处在发展初期,3~4岁的记忆能力只有成人的7~6分之一,5~7岁的幼儿记忆能力也只有成人的4~3分之一。我国心理学家的研究表明,在同样长的时间里,高中一二年级的学生(16~18岁)记住的材料的数量比初中一二年级的学生(13~14岁)多近2倍;比小学一二年级学生(7~8岁)多近4倍;比幼儿园中的5~6岁的幼儿多5倍多。15~22岁是人类记忆发展的顶峰期。家长只要给幼儿进行一次下面的测验就明白了。

测验题:家长与幼儿一起识记下面15个两位数一分半

钟,然后,用2分钟时间回忆出记住的数字。

15 26 85 73 64 92 87 57

52 19 23 96 37 58 69

如果幼儿不认识数字,可以用25个图形或实物代替,要求同上。

二、记忆训练与幼儿智力的全面发展

人的智力由观察力、记忆能力、思维能力、创造能力、想象能力、操作能力等组成。其中记忆能力是整个智力结构的基础。如果没有好的记忆能力,其它各种能力都无法得到正常发展。

在不同的年龄阶段,记忆能力与智力的关系也不一样。在幼儿期,记忆能力占了人智力的主要部分,也可以说,如果一个幼儿的记忆能力发展正常,也就可以说他的智力发展正常。记忆力超常的幼儿,智力的发展也自然是超常的(研究测定,在3~4岁、4~5岁、5~6岁、6~7岁四个阶段,人的记忆能力与智力的相关系数都在6~6.5左右,表现出较高的正相关)。

而一旦进入小学后,尤其是到了成年,人的智力结构发生了变化,思维能力和创造能力开始占主要地位,而记忆能力的作用开始下降。这时一个智力发达的人,必须要有发达的思维能力。但是值得说明的是,在小学或成年时的优秀的思维能力是在幼儿期优秀的记忆能力基础上发展起来的。没有幼儿期良好的记忆能力,思维能力的发展会受到极大的影响,正因为如此,许多心理学家和教育学家把幼儿期的记忆能力作为衡量一个人智力发展是否正常的标志。

正因为幼儿期记忆能力对人的智力的发展有举足轻重的作用,使得幼儿记忆力训练成为一项相当不容易的事情,要发展幼儿的记忆能力需要有科学的方法。日本筑波大学的儿童教育家松原达哉认为:“发展幼儿记忆能力比发展其它的各种能力都要难,是早期教育中一件十分困难的事情。”

三、优秀的记忆力是“智力超常儿童”的标志

记忆力的好坏成了一个幼儿是否被认为是智力超常儿童的标志,古今中外智力超常的儿童,大都是有非凡的记忆力的。

智力超常儿童并不主要是因为天生聪慧,而主要是后天父母实施了耐心而又得法的教育的结果。

四、记忆训练与造就完整的人才

教育心理学越来越重视这样一个事实:即人的个性心理品质对人的智力有着很大的影响。人的个性心理品质指的是人的气质、性格、自信、自尊、兴趣、爱好、交友、独立性、竞争性、创造性。

爱因斯坦说过:“一个人是不是人才,不是看他有多少知识和智力,而是看他怎样发挥自己的智力和能发挥多少智力。”

美国心理学家特尔曼,用 30 年的时间,追踪考察了 1000 多名智力超常的人。最后得出结论:人的非智力因素,如环境、个性、心理品质,对人的智力的运用与成就的获得有极大的影响。他从中小学起开始跟踪考察,直到 30 多年后,他把这 1000 多人中最有成果和有最好成果的人进行比较后,得出

上述答案的。

智力超常的儿童尚不能完全发挥他们的能力,那么,智力一般的儿童要想有所作为当然就更不容易了。

这个事实是谁都不能否认的:在学校中,学习好的和差的学生心理存在很大的差别。学习好的学生可能一直好下去,而学习差的学生要赶上去却很难。

学习差的学生心理是相当苦闷的,教师的偏心,同学的态度,家长的抱怨,这一切对一个中小學生来说是不小的精神压力,要想摆脱是不容易的。

而达到这种程度的原因,可以说是在一入学就开始了的。在小学,小学生思维能力较差,学习成绩的好坏主要靠记忆力,记忆力好的学生明显占了优势。以后,学习好的学生学习兴趣越来越浓,兴趣越浓学习成绩越好,形成良性循环。学习成绩差的学生,学习兴趣下降,学习兴趣越低,学习成绩越差,形成恶性循环,要打破恶性循环就难了。

如果在幼儿期就能有强的记忆力,上学后不论在学业和个性心理方面都会有好的发展,会成为一个完整型的人才。

五、科学的训练是幼儿记忆发展的最佳途径

经过6年多的反复实验,跟踪调查,我们创造设计出了一套训练幼儿记忆能力的方法。这套训练方法分为五个阶段:①注意力训练阶段;②注意力记忆协同训练阶段;③记忆力训练阶段;④强化记忆力训练阶段;⑤各种能力综合训练阶段。五个阶段的训练共需要40天可以完成。从实验效果来看,效果较好,能显著提高幼儿记忆能力。在我们训练的2400多名幼儿中,95%以上的幼儿记忆能力都有提高,其中30%以上

记忆能力提高1~3倍。我们还专门对弱智儿童进行记忆力训练,结果证明,这套训练教材只要降低要求也适合弱智儿童,经过训练,弱智儿童的记忆力也有改善,记忆能力平均提高50%左右。

我们跟踪调查发现,经过训练的儿童进入小学后学习非常轻松,学习成绩名列前茅。众所周知,小学一至三年级主要学习一些需要记忆的知识为主的内容,所以有一个好的记忆能力学习起来就能够得心应手。例如,这些经过训练的儿童,在课堂上每次能记忆10个以上的生字,而未经过训练的儿童平均只能记忆4~5个。有些经过记忆训练的儿童进入小学特殊实验班,只用两年的时间就学完了小学四年的课程,而且毫无负担,成绩优异。

我们的跟踪调查还发现,经过记忆训练的幼儿,由于学习轻松,学习认真、主动,一般都不需要家长“陪读”,这不但减轻了家长的负担,而且为以后的学习打下了良好的基础。

第二节 记忆发展关键期与 记忆训练的意义

我们知道,人的心理功能是人的大脑对外界的反应,是人脑的生理特性决定的。因此,人的心理发展与人的生理发展有直接的关系,尤其是从出生到幼儿期这段时间里表现得尤为突出,这一点可以从年龄的差别与心理发展的关系上体现出来。例如,人从30岁到40岁这10年里,无论是心理还是生理上变化一般不会很大,而从1岁到3岁这两年之中的变

化就太大了。

所以,要讨论人类心理功能的发展变化,是离不开研究人类的生理变化的,尤其是人类大脑的发展变化。

人类的大脑有一种特性,也就是在某一特定的时期对某一特定的信息反应敏捷,具体表现出某一种特定的能力高速发展。例如,5岁左右大脑对音乐的反应最灵敏,尤其对于小提琴反应更为突出。因此,音乐教育家说,一个人如果想在小提琴方面有突出的成就,就须从5岁学起。同时,大脑的这种特性也决定了在5岁左右学习小提琴不但最容易入门,而且较容易把握小提琴的真谛。为此,心理学上就把5岁这个时期,叫做学习小提琴的“关键期”。

有关心理发展“关键期”的理论,最初是奥地利生物学家洛伦兹(K.Z.lorenz)在对动物心理发展规律的研究中发现的。1935年,洛伦兹在研究刚出生的小鹅行为时发现,小鹅刚孵化出生后的第一二天内,有追随它第一次见到的活动的物体的行为,并把这个活动物体当成“母亲”。当小鹅第一眼见到的是鹅妈妈时,就跟鹅妈妈走,而当小鹅第一眼见到的是洛伦兹时,就跟随洛伦兹走,并把他当成“母亲”。

可是,洛伦兹后来又发现,一旦在出生后的一二天内不让小鹅接触到活动的物体,过了二三天后,无论是鹅妈妈还是洛伦兹,尽管再努力与小鹅接触,小鹅都不会跟随,即小鹅这种跟随母亲的行为丧失了。

于是,洛伦兹把这种无需强化的,在一定时期容易形成的反应叫做“印刻”现象。“印刻”现象发生的时期叫做“关键期”。

重要的是,这种“关键期”现象,不仅在小鹅身上发生,许

多人的研究还发现,几乎所有哺乳动物都有这种“关键期”现象,尤其在人类身上这种表现十分明显。洛伦兹因为“关键期”理论的提出和研究而荣获诺贝尔奖。

洛伦兹后,人们开始把主要精力放在人类各种行为(包括心理、技能、知识掌握等行为)的“关键期”的研究中。于是提出了人类心理发展“关键期”理论。所谓人类心理发展“关键期”理论是指:人类的某种行为和技能,知识的掌握,在某个时期发展最快,最容易接受影响。如果在这个时期施以正确的教育,可收到事半功倍的效果,一旦错过这个时期,就需要花费几倍的努力才能弥补,或者将永远无法弥补。例如,幼儿5岁以前是人类语言能力尤其是口语能力全面发展的时期。如果在5岁以前,人类不对某个幼儿进行语言训练或接触,这个幼儿将很难学会人类的语言了。印度“狼孩”的事实是许多人都知道的。在出生后不久,两个孩子被狼叼走,七八年后才到人间。尽管进行了各方努力,但“狼孩”几乎无法学会人类的语言。前一段我国大量报导了一个“猪孩”的事实。无知的父母让孩子从小与猪生活在一起,很少管教孩子,结果孩子长大了几乎不会说话,却很理解猪的叫声和行为。

人的心理发展的规律是客观的,在某种意义上来说是无法任人改变的,我们只有按照其发展规律,才能培养出优秀的下一代。

国内外近半个世纪来对人类心理发展“关键期”理论的研究取得了可喜的成就。下面是一些研究成果。

出生后8~9个月,是婴儿分辨大小的关键期。

出生后10~11个月,是婴儿理解语言的开始期。这时虽然婴儿尚不会说话,但已开始听懂成人的一些话,并能按成人

的某些要求去做,如对婴儿说:“再见”,婴儿会摆摆手等。

1~1岁半是口头语言学习的关键期。

2~3岁是幼儿计数能力开始发展的关键期。

2岁半~3岁是幼儿开始学习自我约束、学习掌握各种规矩和要求的關鍵期。

3~5岁是发展幼儿音乐能力的关键期。

4~5岁是学习书面语言,掌握用笔能力的关键期。

3~8岁是学习外语能力的关键期(3~5岁是口语,6~8岁可学习书面语言)。

5岁左右是掌握数学概念的关键期,学习加、减法速度很快。

5~6岁是掌握汉语词汇、理解词汇意义的关键期。

6~16岁是体育能力最有成效的关键期。

(6~7岁是速度、灵活性发展的关键期,11~16岁是力量和耐久力增长的关键期)。

而人类的记忆能力在出生后几个星期就已萌芽。例如,乳儿出生后的头一个月,因饿而哭闹,母亲一抱起他,便会停止哭闹,这就是记忆的最初表现。因为经过多次这样的重复动作,抱与喂奶之间建立了条件联系,乳儿已明白,母亲抱他就是要喂奶了。

大约出生后三四个月,乳儿出现了再认记形式。这时的乳儿已有了视觉和听觉多方面的再认,如能够再认母亲的容貌和辨别母亲的声音。半岁左右能再认更多的亲人了;到了出生后的第11个月左右,已能够通过语言为中介再认东西了。

到了两岁时,一方面婴儿再认的保持期逐渐延长,能再认

出几个月以前见到过的亲人；另一方面，婴儿开始出现高层次的记忆形式——再现了。到了3岁左右，幼儿语言能力和手指的操作能力有了极大的发展，再现能力得到了进一步的完善和提高，几乎达到成人的水准了。也可以说，此时幼儿记忆能力已完全形成了。

我们经过多年的实验研究认为，人类的记忆发展的关键期在整个幼儿期(3岁~7岁)，尤其在后半期记忆发展的速度尤其快。当然这也是相对的，对于那些从一出生就受到很好的教育的幼儿，3岁时记忆发展的速度与7岁时是差不多的。而一旦过7岁以后，儿童记忆发展的速度就明显地下降了。详见下表：

年 龄	记忆提高水平	
	训练半月	训练1个月
3~4	35%	47%
4~5	43%	52%
5~6	49%	68%
6~7	56%	71%
7~8	47%	53%
8~9	43%	51%

上表只是给出了平均水平，有些幼儿经过一个月左右的记忆力训练，记忆能力可能提高100%~300%以上。

我们提出3~7岁是人类记忆发展的关键期理论，还有以

下的依据。

第一,研究发现,人类在3岁以后才开始形成永久性记忆(即在记忆1年以后仍能再认或再现的记忆)。例如,让不同年龄组的人回忆幼年时的经历发现:成人组追忆幼年时的经历,一般能回忆出4~5岁时的事情,再前的就回忆不出来了;八九岁的小学生回忆幼年时的经历,能回忆到3岁左右的事情;17岁左右的青少年回忆幼年时的经历能回忆到3~4岁时的事情;60岁左右的老年人回忆幼年的经历,一般能回忆出6~7岁时的事情;80岁以上的老年人回忆幼年时的事情一般是7岁左右的事情。另外,对于2岁半左右的婴儿来说,父母亲离开一两个月后,仍能认出来,而离开一年以后就很难认出来了。而3岁后,即使父母离开一两年,幼儿仍能认出来,可见,3岁对于人的记忆来说,不但有量的变化,而且有质的变化。

第二,研究发现,3~7岁时人类的机械记忆能力记忆效果最好。用无意义音节、数字等进行研究发现,3~4岁幼儿能记住56%,6~7岁幼儿能记住72%,15岁学生能记住55%,17岁学生能记住17%,成年人能记住15%。由此可以认为,幼儿期是人类机械记忆能力最强的时期。

值得说明的是,我们说3~7岁是人类记忆发展的关键期,并不是说人类在这个时期记忆力最好,记忆能力最强,而是说在这个时期人类记忆能力发展最快,最少受外界干扰而获得发展。人类的记忆能力的综合指标(包括视觉记忆、听觉记忆、运动记忆等平均水平)大约在15岁左右达到最高水平。也就是说,人类在15岁左右综合记忆能力达到最高水平,以后随着年龄的增长逐渐下降,进入老年(65岁后)下降的速度

明显加快。

在幼儿期训练幼儿记忆能力有着极其重大的意义,除了上面所谈到的“关键期”的因素外,还有以下的因素。

一、能有效地开发人类的记忆潜能

人类的记忆能力,是人类潜力最大的能力之一。据理论推算,人的大脑的容量能够记忆住五亿本书的知识量,相当于世界上最大的美国国会图书馆藏书量的 10 倍,但是,古往今来,即使记忆力最好的人,也没有发挥出这种潜能的 1%,为什么呢?除了疾病、脑损伤、记忆方法的运用不妥等因素外,没有进行有效的记忆力训练是一个重要的原因。读者可以试想一下,在我们的周围,有谁有意识而自觉地进行着记忆能力的自我开发和训练呢?几乎是没有的。世上有一些人由于坚持科学的记忆训练而取得了想象不到的效果。例如,日本的一位青年,长年坚持记忆训练,能够把圆周率记到小数点后 2 万位,这是一个惊人的水平。我国有一个叫周婷婷的小女孩,天生全聋全哑,后来经过父母的精心教育,不但很快能听,而且能讲。此后父母又专门训练她的记忆能力,只用 9 天的时间,周婷婷便能把圆周率小数点后 100 位记忆下来,在国内尚属第一位。在我亲自训练的幼儿中,经过半个月左右训练的幼儿就能够把圆周率小数点后 100 位记住,并且还能够倒背。这在国内外也是没有见过的,当然这也不算什么奇迹。只要我们正确地训练幼儿,99% 的幼儿都是能够达到这样的水平的。