

<<50招提升孩子的记忆力>>

图书基本信息

书名：<<50招提升孩子的记忆力>>

13位ISBN编号：9787512702486

10位ISBN编号：7512702485

出版时间：2011-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：石娟

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<50招提升孩子的记忆力>>

### 前言

前言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，要掌握新知识是非常困难的。

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，人就越聪慧。

许多家长看到孩子记不住东西时，非常着急，不知道如何下手帮助孩子提升记忆力。

其实，记忆力是可以培养的。

据史书记载，伟大的史学家司马迁小时候记忆力非常不好。

念书时，需背诵的课业总是不能顺利完成。

老师检查课业时，他常常是这个也记不住，那个也记不住。

但是他认识到了自己的缺点以后，就加强训练，抓紧一切时间进行背诵练习。

经过了一段时间的刻苦努力，最终他成为了记忆力较强的人，为他成为著名的大文学家创造了条件。

儿童认知心理学家曾说过：“一个儿童在13岁之前是记忆力强而理解能力差，过了13岁记忆和理解就朝着相反的方向发展。

”根据这一认知规律，如果家长能够把握住时机，在儿童记忆的黄金时期，通过各种行之有效的方法，帮助孩子提高记忆力，对孩子以后的记忆和学习是有很大帮助的。

英国思想家培根曾说过：“一切知识不过是记忆。

”我们说一个孩子聪明不聪明，其实很多时候是从记忆方面来说的。

比如两个条件差不多的孩子在一起同样学习，一个能很快地背书，记住老师所讲的东西，而另外一个则不能很快地背书，记不住所学的知识，我们就会发表评价，前者很聪明，后者比较笨。

事实上这是记忆力的比较而已。

虽然孩子聪不聪明不能只拿记忆力作评价，但是记忆力的确是学习一切知识的基础。

想想，如果没有记忆力，或者说记忆力很差，那对于学习来说是多么困难的事。

所以想办法提升孩子的记忆力，是帮助孩子很好地学习的基础。

本书共分为七章，从测试孩子的记忆力开始谈起，然后通过环境、情绪、兴趣、技巧、游戏、营养健康等方面介绍了很多提升记忆力的方法和游戏，意在引导家长帮助孩子提升记忆力，培养更优秀的孩子。

## <<50招提升孩子的记忆力>>

### 内容概要

由石娟编著的《50招提升孩子的记忆力》共分为七章，从测试孩子的记忆力开始谈起，然后通过环境、情绪、兴趣、技巧、游戏、营养健康等方面介绍了很多提升记忆力的方法和游戏，《50招提升孩子的记忆力》意在引导家长帮助孩子提升记忆力，培养更优秀的孩子。

## <<50招提升孩子的记忆力>>

### 作者简介

石娟，女，教育心理学硕士，目前主要致力于中国式家庭教育的理论研究及普及图书的写作。已参与策划、指导、编著出版的图书有《不娇不惯教孩子》《多元智能在世界——借鉴多元智能理论实践研究丛书》《如何回答孩子的刁钻问题》等。

## <<50招提升孩子的记忆力>>

### 书籍目录

#### 第一章 你的孩子记忆力怎么样

镜头一：“你怎么这么笨？

教你10遍了，还记不住！

”

镜头二：“老师下午布置了什么作业，你都忘了？

”

镜头三：“你的书包丢哪儿了，你不知道？

”

镜头四：“人家都会背，偏偏就你不会？

”

测试：记忆力差还有什么表现

解读：孩子记忆力差，听听专家怎么说

#### 第二章 提升孩子记忆力要先创造适宜环境

方法1：给孩子一个安静、独立、整洁的环境

方法2：孩子记东西、学习时，不要干扰孩子

方法3：善于把握最佳记忆时间

方法4：注重孩子的休息和睡眠

方法5：不要剥夺孩子玩耍、放松的时间

方法6：把随时“记忆”融入环境中

#### 第三章 赶走影响孩子记忆力的坏情绪

方法1：排解压力，帮孩子轻松记忆

方法2：别在孩子心情不好时逼孩子记东西

方法3：不要让周围人的坏情绪影响孩子记忆

方法4：让孩子少受视觉和听觉上的恶性刺激

方法5：多引导孩子进行愉快的记忆

方法6：培养幸福感较强的孩子

方法7：不要对孩子实施“高压”记忆政策

#### 第四章 用兴趣打开孩子头脑中的“记忆风暴”

方法1：在枯燥的学习中寻找记忆兴趣

方法2：成就感最能增强孩子的记忆兴趣

方法3：用欣赏帮助孩子提升记忆兴趣

方法4：给孩子设定力所能及的记忆目标

方法5：将记不住的信息融入感兴趣的话题中

方法6：将记忆信息融入喜爱的音乐中

方法7：纠正冲击记忆的不良兴趣与嗜好

#### 第五章 用些技巧为孩子的记忆助阵

方法1：放开嗓子大声朗读

方法2：善用颜色记忆

方法3：用问题引导记忆

方法4：有规律地重复记忆

方法5：“多通道”记忆

方法6：善用“重点”记忆

方法7：学学“交替记忆”

方法8：分段记忆

方法9：好记性比不过烂笔头

## <<50招提升孩子的记忆力>>

方法10：善找记忆的规律

方法11：列提纲帮助记忆

方法12：用自测提高记忆效果

### 第六章 游戏让“讨厌记”变成“喜欢记”

方法1：视觉记忆训练

方法2：听觉记忆训练

方法3：动作记忆训练

方法4：记忆持久性训练

方法5：记忆准确度训练

方法6：记忆敏捷性训练

方法7：左脑开发记忆训练

方法8：右脑开发记忆训练

方法9：左右脑协调记忆训练

### 第七章 增强记忆力，营养和健康要跟上

方法1：优化孩子的饮食结构

方法2：给孩子吃适量的甜食

方法3：多咀嚼可以提高孩子的记忆力

方法4：吃早餐能优化大脑功能

方法5：多给孩子吃补脑的食物

方法6：适当补充维生素

方法7：影响记忆的“垃圾食品”要少吃

方法8：科学饮水护脑增强记忆力

方法9：为孩子规划一种能保护大脑的生活方式

方法10：记不住东西时请带孩子去运动

方法11：引导孩子学学“健脑操”

方法12：有病积极治，身体健康记忆力才更强

## &lt;&lt;50招提升孩子的记忆力&gt;&gt;

## 章节摘录

星期五的下午，诗韵的妈妈来学校接诗韵回家。

因为来得有点早了，她就站在教室门外看诗韵上课。

只见诗韵埋头在写着什么，不一会儿，她就拿着自己的课本去问老师问题，老师耐心地给她讲了一遍。

回到座位上没多久，诗韵又拿起课本去问老师问题。

在门外的妈妈看到女儿不懂就问，很是高兴。

可是看到老师的脸色，妈妈有些不解了。

只见老师极不耐烦地给诗韵讲着。

妈妈真想冲进去和老师理论，可是他们很快讲完了。

妈妈就没有说什么。

让妈妈觉得不可思议的是，女儿写了不一会儿，又开始问同桌问题。

老师正在教室里巡视，听到诗韵又开始以同样的问题问同桌，终于忍不住了，冲着她大吼道：“你怎么这么笨？”

我教你10遍了，你还记不住！

”吓得诗韵半天不敢抬头，眼里却浸满了泪水。

妈妈急忙冲进了教室，紧紧抱住了女儿。

日常生活中，常有家长抱怨自己的孩子脑子笨，记东西慢，一句“你怎么这么笨呢，这么简单的你都记不住”常挂在嘴边。

说这句话时父母大都是不经意的，但是这句话给孩子造成的伤害却是无法估计的。

“说孩子笨”会让孩子自卑。

世上没有愚蠢的孩子，只有很多不切实际地望子成龙、望女成凤的父母。

要知道许多人智商虽高，后天发展却平平。

父母若经常对孩子说：“你的脑子不好”，或是“你真笨”，那么对孩子将是一个沉重的打击，更别再说激发他的潜能。

个性要强的孩子最怕别人说他笨，也许多年以后他能证明自己不笨，可当时这样的说法会给孩子带来莫大的压力，甚至从此造成自卑心理，让孩子感到没有一个人欣赏他或者自己一无是处，长期处在阴影下。

会给孩子造成心理定式。

如果家长总说孩子笨，势必会给孩子造成心理定式：“我不行，我很笨，我就这样了。”

”于是，他们就破罐子破摔。

你说我坏，我就坏到底；你说我笨，我就笨得不识东西南北。

这样做的结果是影响孩子的智力活动积极性，反会限制其智力的发展，导致记东西时记不住，学习成绩上不去。

记忆力提升新策略父母不要总说孩子笨，更不要因为孩子记不住东西就责怪孩子，因为这样给孩子的心理造成的不良影响是巨大的。

家长应该从以下几个方面做起，给孩子记忆的信心。

永远不要说孩子“笨”。

孩子犯了错，父母及时批评教育，这是理所当然的。

但要注意切忌用过激的、带有讽刺性的话来刺激孩子。

这样做，不但不会起到应有的效果，反而会伤害到孩子脆弱而敏感的心灵。

每个孩子接受新事物的过程和程度不尽相同，这一点家长要清楚。

当孩子在学习、生活中遇到困难时，家长要及时和他们交流想法，与孩子交朋友。

那样孩子才能把真心话告诉父母，有助于父母找到适合孩子自身的学习方法，切不可急于求成。

多给孩子一些鼓励。

聪明的父母不该抱怨孩子笨，应该对孩子多说鼓励性的话，调动孩子的积极性。

## <<50招提升孩子的记忆力>>

比如“虽然成绩不理想，我觉得你尽力了”，“你能学得更好”，“爸爸妈妈为你的进步骄傲”……多给孩子鼓励，多给孩子支持，在孩子记不住东西、遇到困难的时候，家长要积极调动他的自信心，引导他鼓起勇气去面对困难，想办法去解决困难。

## <<50招提升孩子的记忆力>>

### 编辑推荐

《50招提升孩子的记忆力:点燃头脑风暴》编辑推荐：培养孩子的记忆兴趣，帮助孩子掌握记忆技巧。50个小妙招，让孩子轻轻松松提升记忆力！

记忆，是大脑的重要功能；记忆力，是人类智力活动的重要标志。一个人记忆力强，会为他的智力活动提供更多更好的“储备”；反之，则“巧妇难为无米之炊。”因此，要想使孩子博闻强识，家长要义不容辞地担起培养孩子记忆力的任务。

孩子的记忆力是可以通过后天培养而得到提高的。

不过家长们需要注意的是，培养孩子的记忆力并不是一蹴而就的事情，需要循序渐进地进行。家长要注意为孩子记忆力的提高做好准备工作，并且教会孩子掌握有效的记忆方法，以达到提高孩子记忆智力的目的。

<<50招提升孩子的记忆力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>