

让孩子记忆力出众的方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/290/2021_2022__E8_AE_A9_E5_AD_A9_E5_AD_90_E8_c64_290103.htm 记忆方法是因人而异的，有的擅长看(视觉型)，有的人擅长听(听觉型)，有的人擅长用嘴和手(运动型)等等；比较常见的是混合型的记忆方法，而这种方法的记忆效果最佳：有位实验者曾经用这三种方法让三组来自不同家庭的孩子记住10张画的内容。对第一组孩子，他只告诉他们画上画了些什么，并不给看画。对第二组孩子正好相反。只给他们看画，可是不再给他们讲每张画画了些什么。对第三组孩子是又让听又让看，实验者不但给他们讲画的内容，同时给他们看那些画。过了一段时间，实验者分别问这三组孩子记住了多少画的内容。结果第一组记住的最少，只有60%；第二组稍多，记住了70%；第三组记住最多，达到86%！这说明只听不看的孩子记得最少，只看不听的记得稍多一点，又听又看的记得最多。这还仅仅是两种感觉器官并用，记忆效果就比只用其中一种好得多。因此，如果帮助孩子把所有感觉器官一齐调动起来，记忆效果会更好。科学研究表明，人的大脑的功能只有很小的一部分被开发和利用，人的脑细胞还没有得到充分的使用。人的许多能力的培养，大多要从掌握方法做起，人的记忆能力之差距，在很大程度上是由记忆方法的差距引起的。人们通常使用的记忆方法，多是运用了大脑左半球的一部分功能而已，右半球的功能只是偶尔被利用一下。人的记忆潜能从理论上讲是无限的。有的人记忆力好得出奇，是因为他们能天长日久地训练自己的记忆力，脑子中的记忆方法越来越多

，结果，记忆力就越来越好。因此，要想成功地改进孩子的记忆能力，关键在于要加强记忆方法的训练：一、有的放矢明确近期记忆目标 人不管做什么事，都要有目标。这个目标，诱惑着人，引导着人，使人步入更高的境界。同样，家长必须使孩子清醒地意识到，自己的学习总是有一定的目标的，这是成功地改进记忆效能的一个前提和基础。那么，如何确立记忆的近期目标呢？关键是要学会安排记忆进程，把长远目标划分成若干不同的近期目标，一个一个地实现，一个一个地跨跃。每当达到了一个近期目标，就能增强信心，改进记忆效能，提高记忆速度。当达到了所有的近期目标后，苦心积虑所要追求的长远目标也就胜利在望了。而对长远目标的靠近，无疑会更强有力地刺激记忆效能，从而更有效地提高记忆能力。例如，一个小学生要学习英语，倘若笼统地确立一个目标，将来出国深造他会感到前途渺茫；如果确定不同的近期目标，先完成容易的部分，如每天学习10个名词，进而掌握动词、形容词、副词等，他就会感到信心十足，感到学习语言不再是枯燥乏味的工作。每一次克服了困难，每一次获得了成功，自信心便会随之增长，而自信心同时又鼓舞他去争取更大的成功。各种各样的学习和记忆活动，都可以运用这种方法，化整为零，使长远目标分解成若干不同的近期目标，由易而难，由浅入深，不断地刺激学习兴趣，增强记忆力。在学习过程中，小学生给自己提出一个记忆目标，充分利用有意记忆，可以使记忆效果大大提高。二、在理解基础上进行记忆 在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆材料的方法，叫做理解记忆法。理解记忆的基本条件是对材料进行思维加工。有些材料，如科学概念、范畴、定理、

法则和规律、历史事件、文艺作品等，都是有意义的。人们记忆这类材料时，一般都不采取逐字逐句强记硬背的方式，而是首先理解其基本含义，即借助已有的知识经验，通过思维进行分析综合，把握材料各部分的特点和内在的逻辑联系，使之纳入已有的知识结构，以便保持在记忆中。理解记忆的全面性、牢固性、精确性及迅速有效性，依赖于小学生对材料理解的程度。理解记忆的效果优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现：为了记住12个无意义音节，平均需要重复15次；为了记住36个无意义音节，需重复54次；而记忆六首诗中的480个音节，平均只需要重复8次！这个实验告诉我们：凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固。不然，愣是死记硬背，那真是费力不讨好。理解记忆是以理解材料内容为前提的。这种理解不仅指看懂了材料，而且包括搞懂了材料各部分之间的逻辑联系，以及该材料和以前的知识经验之间的关系。因此，在记忆材料的时候，我们要尽可能向孩子扬中“先理解、后记忆”的要求，而不要从一开始就逐字逐句地死记。

三、利用直观形象进行记忆

根据心理学家的统计和研究，小学生擅长于具体形象的记忆。直观、形象的东西，尤其是视觉映像，容易给孩子留下深刻的印象。因此，当孩子记忆一些抽象的东西，尽可能与具体、形象的东西结合起来，在形象的基础上，概括出具有普遍性的结论。一位小学生说：他很快就记住了他的一个朋友的电话号码：33329916。问他是怎样记的，他回答说，这组号码表面看毫无意义，但把它们分解成几个部分，并与自己所熟知的字挂起钩来，就容易记住了。比如这组数字，3332是他所居住区域的邮政编码，99又恰恰是他所居住

公寓号，他住在16号房间。几组数字加起来正好是33329916。

四、精选记忆法

对记忆材料加以选择和取舍，从而决定重点记哪些，略记哪些，这种记忆方法叫做精选记忆法。据说古时候，有的人记忆力极好，甚至可以把文章倒背如流，过目成诵。可是郑板桥却看不起这种人，把他们叫做“没分晓的钝汉”。什么叫没分晓？就是不分主次、轻重，不管有用、无用，一股脑儿全都背下来。小学生每天接触的信息太多了。这些信息并不是都需要记忆的。教材和笔记中很多详细的说明性文字、同一类型的很多道习题、非重点的内容、可以根据其他公式推导出来的那些较复杂难记的公式等，都可以忽略不记。这样，就可以拿出主要精力记忆那些对考试来说最重要、最有意义、最有价值的材料。牵牛要牵牛鼻子，记忆要选择知识的“牛鼻子”。因此要想考出好成绩，必须对所学知识充分消化理解，精选重点内容，把它们牢牢的记住。许多公式、定义、定理、定律是精髓和本质所在，要理解，也要牢记。它们往往是以一当十，有着举一反三的作用。有些人对一些解题过程和答案也要强行背下来，是完全没有必要的。考题是千变万化的，它要求你灵活地运用公式或定理，绝不会要你去死记。学习好的人，记忆力强的人，往往善于抓住重点，抓住精髓，善于组织材料。

五、联想法记忆

当一种事物和另一种事物相类似时，往往会从这一事物引起对另一事物的联想。把记忆的材料与自己体验过的事物连结起来，记忆效果就好。在外语单词里，有发音相似的，有意义相似的，这些都可以利用相似联想法来帮助记忆。辽宁黑山北关实验学校和北京景山学校在小学低年级试验一种集中识字的方法，可使学生在两年内认字2500个，阅读一般书籍

报纸。这种识字法就运用了类似联想记忆法的道理，把字形、字音相近，能互相引起联想的字编成一组一组的，像把“扬、肠、场、畅、汤”放在一起记，把“情、清、请、晴、睛”放在一起记。每组汉字的右边都是相同，每组字的汉语拼音也有共性，前一组的汉语拼音后面都是“ang”，后一组的汉语拼音都是qing，这样就可以学得快、记得住。

六、多通道记忆法 要记忆外部信息，必先接受这些信息，而接受信息的“通道”不止一条，有视觉、听觉、动觉、触觉等等。有多种感知觉参与的记忆，叫做“多通道”记忆。这种记忆方法效果比单通道记忆强得多。宋代学者朱表说，读书要三到：“谓心到、眼到、口到。心不在此，则眼看不仔细。心眼既不专一，，决不能记，记亦不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣、眼、口岂不到乎？”现代科学研究表明，人从视觉获得的知识，能够记住25%，从听觉获得的知识能够记住15%，若把视觉与听觉结合起来，能够记住65%。多通道记忆法动员脑的各部位协同合作，来接收和处理信息。用这种方法来学习语文。外语等课程，其效果最为显著。上课记笔记也具有多通道记忆的作用。记笔记并不是要孩子把老师说的每句话都记下来。写字比听话慢，如果逐字逐句去记，不但记不下，而且还会影响听讲，达不到记笔记的目的。正确的做法是，以听懂为第一，边听边积极思维，总结出老师讲课内容的要点，记下几个关键的字或句子。

七、分类记忆法 若将必须记忆的内容按一定要求进行分类，那么，记忆就要容易得多。实际上，分类过程是一个理解的过程，本身就已经具有记忆的功能，孩子一边在分类，一边在理解，一边就已经在记忆了。如果要记忆下列10种物品：猫、帽子、

狗、挂钟、桌子。衣柜、眼镜、鹦鹉、鞋子和戒指。让孩子使用反复背诵的强记方法也可以，但往往要化比较多的时间，并且过不了多久就会忘记。为了便于记忆，我们可以让孩子把上述的十种物品先加以分类，比如：猫、狗、鹦鹉是动物，帽子、眼镜。鞋子、戒子是穿戴在身上的东西，挂钟、桌子、衣柜则是家里的摆设。把这些物品一加以分类之后，就容易记忆了。

八、谐音记忆法 这是让孩子利用谐音来帮助记忆的一种方法。许多学习材料很难记忆，在它们之间不易找出有意义的联系，例如，历史年代、统计数字等等。如果对这些学习材料利用谐音加某种外部联系，这样就便于贮存，易于回忆。据说，一天，有位老师上山与山顶寺庙里的和尚对饮，临走时，布置学生背圆周率，要求他们背到小数点后22位：3.1415926535897932384626。大多数同学背不出来，十分苦恼。有一个学生把老师上山喝酒的事结合圆周率数字的谐音编了一句顺口溜：“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐而乐。”待老师喝酒回来，个个背得滚瓜烂熟。这位聪明的学生就是利用谐音法来帮助记忆的。利用谐音法还可以帮助记忆某些历史年代。不少学生觉得记忆历史年代是件很苦恼的事，不容易记住，而且还容易混淆。但是，要学好历史，又必须记住历史年代，因为没有时间也就无所谓历史。于是，许多考生利用谐音法来帮助记忆历史年代。例如，甲午战争爆发于1894年，用它的谐音：“一把揪死”，就非常容易记住。当然，谐音记忆法只适于帮助我们记忆一些抽象、难记的材料，并不能推而广之，用于记忆所有的材料。

九、口诀记忆法 把记忆材料编成口诀或合辙押韵的句子来提高记忆效果的方法，叫做口诀记忆法

。这种方法可以缩小记忆材料的绝对数量，把记忆材料分组、组块来记忆，加大信息浓度，增强趣味性，不但可减轻大脑负担，而且记得牢，避免遗漏。心理学研究表明，人的记忆是以“组块”为单位的。每一个组块内的信息量多少是相对的。一个字尽可以看作一个组块；一个单词，一个词组也可以看作一个组块；一个句子也可以作为一个组块。组块内部的信息不是各自孤立，而是相互联结的。如果善于把记忆材料分成适当的组块，就能够大大提高记忆效果。口诀记忆法就是符合组块规律的一种记忆方法。例如，我国的二十四节气歌：春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连；秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬大小寒。上半年来六、二一，下半年是八、廿三；每月两节日期定，最多相差一两天。朗朗上口，容易记忆，在劳动人民中间世代相传，具有强大的生命力。除二十四节气歌外，乘法口诀、珠算口诀、五笔字型输入字根表等，都是运用口诀记忆法进行记忆的例子。

十、串词法记忆

当小学生在背诵课文或长篇文章时，常常需要利用串词，串词法的要领是：在内心或用打上记号的办法将文章分成几部分，每一部分要含有一个最重要的思想内容，做这项工作时，可以参照文章已有的划分法，如文章的自然段等。针对每一部分确定一个中心词。中心词数量不能太少，以免漏掉某个重要的思想内容；但也不能过多，以免词串大长。每个中心词都必须保证能够借以回忆起相应的那个部分的内容。

每个中心词都要便于与相邻的中心词串联。所有中心词都确定之后，要按照与文章各部分先后顺序相吻合的顺序抄写下来。根据各中心词与其相应的文章片断的联系，针对各中心词提出问题。通过复习将这些联系牢牢记住。将

中心词依次串联起来，为此要针对每一中心词提出问题，借以搞清各中心词之间的联系。对这些联系也要复习，直到记得很熟保证不会忘为止。将每个中心词同相应的文章片断和后接的一个中心词联系起来，然后对整个词串进行复习直至把文章完全记熟为止。经过这样熟记的文章，就可以放心大胆地撒在一边了。只要还记得那个词串，就随时都能够把文章回忆起来。万一有哪个中心词被忘掉了，只须朝抄下来的词串看一眼，就能立即回忆起来。联想的方法是多种多样的。指导孩子进行联想记忆，可采用相似联想、接近联想、对比联想等不同方法。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com