

<<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

<<50招提升孩子的记忆力>>

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>