

<<50招提升孩子的記憶力>>

图书基本信息

书名：<<50招提升孩子的記憶力>>

13位ISBN编号：9789866138980

10位ISBN编号：9866138984

出版时间：品菓(菁品)

作者：石娟 著

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招提升孩子的記憶力>>

### 前言

前言良好的記憶力對於孩子來說極其重要，因為童年正是充實大腦的黃金時期，需要依靠記憶來一點一滴地汲取知識。

這種循序漸進的學習，如果沒有對以前學過的知識加以記憶和理解，要掌握新知識是非常困難的。

古往今來，很多傑出人物都是頭腦清晰、記憶力超群的人。

有科學家斷言，如果沒有記憶力，整個智力構架都要坍塌。

因為，人的思維活動都要仰仗頭腦裏的記憶功能。

德國化學家哈柏就曾說過：「記憶力並不是智慧，但沒有記憶力哪來什麼智慧？」

一般而言，頭腦裏記的東西越多，知識和經驗就越豐富，人就越聰慧。

許多家長看到孩子記不住東西時，非常著急，不知道如何下手幫助孩子提升記憶力。

其實，記憶力是可以培養的。

據史書記載，偉大的史學家司馬遷小時候記憶力非常不好。

念書時，需背誦的課業總是不能順利完成。

老師檢查課業時，他常常是這個也記不住，那個也記不住。

但是他認識到了自己的缺點以後，就加強訓練，把握一切時間進行背誦練習。

經過了一段時間的刻苦努力，最終他成為了記憶力較強的人，為他成為著名的大文學家創造了條件。

兒童認知心理學家曾說過：「一個兒童在十三歲之前是記憶力強而理解能力差，過了十三歲記憶和理解就朝著相反的方向發展。」

根據這一認知規律，如果家長能夠把握住時機，在兒童記憶的黃金時期，通過各種行之有效的方法，幫助孩子提高記憶力，對孩子以後的記憶和學習是有很大幫助的。

英國思想家培根曾說過：「一切知識不過是記憶。」

我們說一個孩子聰明不聰明，其實很多時候是從記憶方面來說的。

比如兩個條件差不多的孩子在一起同樣學習，一個能很快地背書，記住老師所講的東西，而另外一個則不能很快地背書，記不住所學的知識，我們就會發表評價，前者很聰明，後者比較笨。

事實上這是記憶力的比較而已。

雖然孩子聰不聰明不能只拿記憶力作評價，但是記憶力的確是學習一切知識的基礎。

想想，如果沒有記憶力，或者說記憶力很差，那對於學習來說是多麼困難的事。

所以想辦法提升孩子的記憶力，是幫助孩子很好地學習的基礎。

本書共分為七章，從測試孩子的記憶力開始談起，然後通過環境、情緒、興趣、技巧、遊戲、營養健康等方面，介紹了很多提升記憶力的方法和遊戲，意在引導家長幫助孩子提升記憶力，培養更優秀的孩子。

總論記憶力——引爆孩子聰明優秀的「導火線」孩子在成長的過程中，需要通過各種途徑獲取大量的知識和資訊。

至於孩子最終能夠掌握多少知識，則很大程度依靠記憶力這根「導火索」。

記憶力的強弱，能夠直接影響到孩子的學習成績和智力水準。

常聽一些父母抱怨孩子記憶力不好，以為是孩子腦子笨，所以記不住東西。

其實，大部分的人都有了了不起的記憶力，而且，只要掌握得當的記憶方法，這種記憶力可以維持一生。

。

據研究，大腦每秒鐘接收十個新資訊，即使這樣持續一生，人腦也還有儲存其他資訊的餘地。

可見，人的大腦實在是個大容器，它的容量幾乎是無限的，因此，人人都有巨大的記憶開發潛力。

記憶，是大腦的重要功能。

記憶力，是人類智力活動的重要標誌。

一個人記憶力強，會為他的智力活動提供更多更好的「儲備」。

反之，則「巧婦難為無米之炊」。

首先，家長要為孩子制定記憶目標。

人不管做什麼事情，都需要有目標，這個目標引導著人，使人步入更高的境界。

## <<50招提升孩子的記憶力>>

家長必須使孩子清楚地意識到，自己的行為總需要有一定的目標，這是成功地改進記憶效能的一個前提和基礎。

因此，家長要指導孩子學會安排記憶訓練進程，讓孩子把長遠目標劃分成若干個不同的近期目標，一個個地實現，一個個地跨越。

這樣，每當孩子達到了一個近期目標，就能增強自信心，改進記憶效能，提高記憶速度。

其次，要提高孩子記憶的自信心。

有的孩子因為記憶力不好，常常會遭到家長的責罵，在這樣的狀況下，孩子就會有自卑心理。

在記憶時，總是有畏難情緒，擔心自己記不住，對自己沒有什麼信心。

這樣，就在心理上產生了抑制記憶力的因素，造成精神不集中，總是記不住。

人和人的腦力有差別，但並不大。

同樣的條件下，充滿自信的人記憶快、記得多。

因此，家長需要通過欣賞孩子、鼓勵孩子、讓孩子充滿成就感等方式，來提升孩子對記憶的自信心。

有了自信心，孩子精神集中，頭腦敏銳，記起東西來就快了。

一段時間後，就形成了良性循環，孩子的記憶力也會得到提升。

再次，家長要幫助孩子進行合理地復習，以增強記憶。

因為孩子的記憶特點是記得快，忘得也快，不容易持久。

因此，在引導孩子進行識記時，一定的重複和復習是非常必要的，這不僅是提高孩子記憶效果的重要措施，也是鞏固孩子記憶效果、提高孩子記憶能力的最佳方法。

一般來講，讓孩子復習鞏固所記憶的內容時，不宜採用單調、長時間地反覆刺激，應該在孩子情緒穩定時，採用多種有趣的方法，如講故事、猜謎語、表演、做遊戲以及比賽等。

實驗證明：這樣不僅可以使孩子在輕鬆愉快的情緒狀況下，很快地鞏固掌握所學的知識與技能，而且可以激發孩子的記憶興趣。

總之，孩子的記憶力是可以通過後天培養得到提高的。

不過家長們需要注意的是，培養孩子的記憶力並不是一蹴可及的事情，需要循序漸進地進行。

家長要為提高孩子的記憶力做好準備工作，並且教會孩子掌握有效的記憶方法，以達到提高孩子記憶智力的目的。

家長只要做個有心人，積極開發孩子的記憶力，孩子的記憶智力就會發展到一個新的水準。

## <<50招提升孩子的記憶力>>

### 內容概要

記憶力並不是智慧，但沒有記憶力哪來什麼智慧？

許多家長看到孩子記不住東西時，非常著急，不知道如何下手幫助孩子提升記憶力。

其實，記憶力是可以培養的。

兒童認知心理學家曾說過：「一個兒童在十三歲之前是記憶力強而理解能力差，過了十三歲記憶和理解就朝著相反的方向發展。

」如果家長能夠把握住時機，在兒童記憶的黃金時期，通過各種行之有效的方法，幫助孩子提高記憶力，對孩子以後的記憶和學習是有很大的幫助的。

《50招提升孩子的記憶力》共分為七章，從測試孩子的記憶力開始談起，然後通過環境、情緒、興趣、技巧、遊戲、營養健康等方面，介紹了很多提升記憶力的方法和遊戲，《50招提升孩子的記憶力》意在引導家長幫助孩子提升記憶力，培養更優秀的孩子。

## <<50招提升孩子的記憶力>>

### 作者簡介

石娟女，教育心理學碩士，目前主要致力於中國式家庭教育的理論研究及普及圖書的寫作。已參與策劃、指導、編著出版的圖書有《不嬌不慣教孩子》、《多元智慧在世界——借鑒多元智慧理論實踐研究叢書》、《如何回答孩子的刁鑽問題》等。

## <<50招提升孩子的記憶力>>

### 書籍目錄

前言 總論第一章 你的孩子記憶力怎麼樣鏡頭一：「你怎麼這麼笨？

教你十遍了，還記不住！

」鏡頭二：「老師下午交代了什麼作業，你都忘了？

」鏡頭三：「你的書包丟哪兒了，你不知道？

」鏡頭四：「人家都會背，偏偏就你會不會？

」測試：記憶力差還有什麼表現解讀：孩子記憶力差，聽聽專家怎麼說第二章 提升孩子記憶力要先創造適宜環境方法1：給孩子一個安靜、獨立、整潔的環境方法2：孩子記東西、學習時，不要干擾孩子方法3：善於把握最佳記憶時間方法4：注重孩子的休息和睡眠方法5：不要剝奪孩子玩耍、放鬆的時間方法6：把隨時「記憶」融入環境中第三章 趕走影響孩子記憶力的壞情緒方法1：排解壓力，幫孩子輕鬆記憶方法2：別在孩子心情不好時逼孩子記東西方法3：不要讓周圍人的壞情緒影響孩子記憶方法4：讓孩子少受視覺和聽覺上的惡性刺激方法5：多引導孩子進行愉快的記憶方法6：培養幸福感較強的孩子方法7：不要對孩子實施「高壓」記憶政策第四章 用興趣打開孩子頭腦中的「記憶風暴」方法1：在枯燥的學習中尋找記憶興趣方法2：成就感最能增強孩子的記憶興趣方法3：用欣賞幫助孩子提升記憶興趣方法4：給孩子設定力所能及的記憶目標方法5：將記不住的資訊融入感興趣的話題中方法6：將記憶資訊融入喜愛的音樂中方法7：糾正衝擊記憶的不良興趣與嗜好第五章 用些技巧為孩子的記憶助陣方法1：放開嗓子大聲朗讀方法2：善用顏色記憶方法3：用問題引導記憶方法4：有規律地重複記憶方法5：「多通道」記憶方法6：善用「重點」記憶方法7：學學「交替記憶」方法8：分段記憶方法9：好記性比不過爛筆頭方法10：善找記憶的規律方法11：列提綱幫助記憶方法12：用自測提高記憶效果第六章 遊戲讓「討厭記」變成「喜歡記」方法1：視覺記憶訓練方法2：聽覺記憶訓練方法3：動作記憶訓練方法4：記憶持久性訓練方法5：記憶準確度訓練方法6：記憶敏捷性訓練方法7：左腦開發記憶訓練方法8：右腦開發記憶訓練方法9：左右腦協調記憶訓練第七章 增強記憶力，營養和健康要跟上方法1：優化孩子的飲食結構方法2：給孩子吃適量的甜食方法3：多咀嚼可以提高孩子的記憶力方法4：吃早餐能優化大腦功能方法5：多給孩子吃補腦的食物方法6：適當補充維生素方法7：影響記憶的「垃圾食品」要少吃方法8：科學飲水護腦增強記憶力方法9：為孩子規劃一種能保護大腦的生活方式方法10：記不住東西時請帶孩子去運動方法11：引導孩子學學「健腦操」方法12：有病積極治，身體健康記憶力才更強

<<50招提升孩子的記憶力>>

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>