

《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

出版社：品菓(菁品)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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。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

《50招提升孩子的記憶力》

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:www.tushu000.com