



# 八大窍门,教你巧妙提高记忆力

暑期来临,不少家长为孩子们报了各种各样的辅导班或者兴趣班。然而,孩子们学习效果的好坏似乎与记忆力有关。对于中小

学生来说,“记性”的好坏与学习成绩相关,好的记忆力可以帮助孩子牢记课本内容,更多地涉猎课外知识。医学研究表明,人类的记忆力是可以经过后天训练不断提高的。“疯狂记忆”的记忆大师王飞龙说,通过日常生活中的训练,孩子其实是可

以逐渐提高记忆能力的。在此,我们总结出了8个简单易行的小窍门,让孩子们在日常生活中,可以让不知不觉地提高记忆力。  
记者 唐善普 通讯员 沈新烨

## 1 多听音乐帮助记忆

保加利亚的拉扎诺夫博士以医学和心理学为依据,对一些乐曲进行了研究,发现巴赫、亨德尔等人的作品中的慢板乐章,能够消除大脑的紧张,使人进入冥想状态。他让学生们听着节奏缓慢的音乐,并且放松全身的肌肉,合着音乐的节拍读出需要记忆的材料。学习结束后,再播放2分钟欢快的音乐,让大脑从记忆活动中恢复过来。很多试验过这种方法的学生都觉得记忆效果很好。

## 2 背诵经典提高记忆

我们知道,人常常在看书和学习中甚至是休闲时会经常背诵一些名篇、成语、佳句、诗歌短文、数理公式、外文单词和技术要领知识?马克思青年时就是用不熟练的外文背诵诗歌,锻炼自己的记忆力的。每天坚持10至20分钟的背诵,也能增进记忆力。

## 3 重复是记忆的主要方法

科学证明,正确的重复是有效记忆的主要方法,特别是在学习中通过自己的脑、手、耳、口并用进行知识记忆时,记忆的效率高效率好。

因为当你记忆时,应该用脑想,也要口念、手写,在学习中不知不觉地调动了自身更多的记忆“通道”参加记忆,这样使自己的记忆痕迹加深,记忆效果当然更好。

## 4 奇思怪想可加强记忆

我们在学习与看书时往往对一些数字、年代不易记住。如果你善于联想记忆,便好记了。如桩子和房间法或叫罗马房法和图像字法,是联想法的具体化。你可以将桩子或房间用来当成图像的存放处桩子,原理就是让要记忆的东西来跟已知的东西做连接。原来的东西就叫“桩子”,把新的要记忆的事物与桩子连接,此法用于大量数据和外语的记忆。

## 5 多咀嚼能增记忆力

科学证明:人的咀嚼是能有效防止记忆衰退方法之一。有人认为,其原因在于咀嚼能使人放松,如果老人咀嚼得少,其血液中的荷尔蒙就相当高,足以造成短期记忆力衰退。如我们在观察人群中就会发现,经常咀嚼的人牙齿就好,吃饭更香,学习能力和记忆能力也随之增强。

## 6 巧妙饮食助记忆

摄取适量的“健康油脂”可减少血栓的发生,例如橄榄油、鱼油是维持血液正常循环的好选择,含有丰富维生素、矿物质的蔬菜水果也是保持健康的上佳选择。

有不少的人,不是记忆不得法,而是大脑中缺乏记忆信息传递员——乙酸胆碱。经常吃点上述食物,便可极大地改善你的记忆力。

## 7 爱玩耍的人记忆力强

人的躯体活动能改善健康状况,精神活动则能减轻记忆力衰退。特别是那些爱玩爱活动的人们兴趣广泛,涉猎众多,知识面广,记忆也强。

科学证明:爱跳舞、读书、玩纸牌、学外语等活动项目都能在不同程度上增加神经突触的数目,增强神经细胞间的信号传导,巩固记忆。

## 8 运动健身防止记忆衰退

身体健康,爱好体育运动和热爱生活的人,精力充沛,学习力强记忆力当然也强,人们在锻炼身体时可以促进大脑自我更新。专家认为,长期的心血管运动可以减少因年龄增长出现的脑组织损失,可以减轻记忆力衰退。研究表明,要保持大脑活跃,只需经常运动。一周锻炼三到四次的在校儿童,在10岁或11岁时考试成绩一般都较高。经常走路的老年人在记忆测试中的表现要比那些惯于久坐的同龄人好。通过向消耗能量的大脑输入额外的氧气,锻炼能增强智力。

# 记忆王8天疯狂记忆特训 改变孩子一生命运

记忆王特训营3期学员招募中,试听课敬请电话预约 0371-60685728 60685729

记忆王特训班曾开创8天背完5本书的英语单词、新高一学生60小时记完3500个高中英语单词、1小时记忆300个英语单词的纪录。

2012年暑假,疯狂记忆特训营风靡绿城,现第3期学员招募中。



学员合影 (资料图片)

## “我是记忆王特训班”训练内容

- 一、科学用脑的十大绝密方法。
- 二、高效学习的十大步骤。
- 三、文言文、现代文、唐诗、宋词等的速记法。
- 四、快速记忆单词的十大方法。
- 五、快速背诵英语句子、英语文章的五种方法。
- 六、历史年代、地理数据等的记忆方法。
- 七、所有学员可以掌握下学年的所有英语单词,特别优秀者可以背完3-5本书的英语单词。
- 八、10分钟左右正倒背20~30个短语、成语,或者30~50个随机数字。
- 九、掌握可以使用终生的让你过目不忘的数套记忆工具。

## 我是记忆王双语特训营 让你从此与众不同 效果才是硬道理 8天,亲自见证奇迹发生

“王飞龙疯狂记忆法就是个工具。”王飞龙老师说,“比如从A地往B地运送物品,我们可以用自行车运输,可以徒步手搬,也可用汽车运输等,我们没有掌握方法的记忆就相当于徒步手搬东西,就觉得很辛苦。超右脑疯狂记忆法就类似于一艘航空母舰,一旦学会后,你可用来运送任何东西,都会有举重若轻的感觉。”

“通过8天的疯狂记忆特训,你将与众不同。8天足以使孩子学会运用这个工具,达到过目不忘的效果。这种通过8天特训使学生成绩突飞猛进甚至跳级的例子不胜枚举。”王飞龙老师自豪地说。

曲艺(一中高三女生)、张耀东(二中高三男生)、罗凯雯(一中初三女生)、常晶晶(49中初二女生)、徐英捷(郑州中学初三男生)、回六中的杜晓青、王景一和李博之(世纪先锋学校六年级男生)等,他们不仅在一周内记完了新学年的全年的英语单词,还掌握了系统记忆工具和背诵各科知识的方法。

其中,李博之在英语考试中考了满分100分。郑师附小六年级的纪明远2周背完初一两本书和新概念第一册的所有英语单词。郑州一中高一男生2周挑战6500个大学六级英语单词。这样的案例不胜枚举。

记忆王教育机构地址:郑州市花园路50号(丰产路65号)新世纪大厦2号楼405室、406室  
 公交线路:乘B1、B11、B10路到农业路经五路站下车,沿经五路到丰产路向东100米即到新世纪大厦。乘9、k9、29、42、47、62、k62、63、72、77、90、105、游118、251、732、809、Y809路到花园路丰产路站即到  
 联系电话:0371-60685728 60685729 13803811393(刘老师)  
 13526641695(窦老师)13253462401(梁老师)18911702001(朱老师)

欢迎中小学校和各科优秀教师加盟合作  
 加盟合作热线:0371-65756630 13803811393(刘老师) 记忆王网址:jyiwang.net.cn 中华育才网  
 www.999211.com 博客:http://blog.sina.com.cn/feilongwang QQ:1621589316



王飞龙:全脑疯狂记忆法创始人;世界记忆大师教练;2011年中国十大培训师;中国名人演说家协会常务理事;英语速记研究专家;成功指导大学生15天记忆雅思托福6000个重难点单词;成功指导企业领导人5分钟记忆30个人名和电话号码;成功指导中小学生学习48小时记住1500个英语单词;成功指导学员6分钟记忆100个人名和相貌;成功指导学生学习7天记住《道德经》8天背会《孙子兵法》;对国学经典《大学》、《中庸》、《论语》、《孙子兵法》、《易经》等有独到的研究。