

“我的记忆力太差了” 孩子这样吐槽是真的吗？

这些记忆小妙招可以一试

A

你的记忆力真的不好吗？ 不要给自己贴上“记性差”的标签

对于学生来说，每门功课都有大量的知识需要记忆，文科尤其如此，可以说好的记忆力是学习各门文化知识的基础。

但在实际学习生活中，经常听到有学生说自己“记忆力太差了”。宁波市中小学生学习成长指导中心“甬老师”、宁波市春晓中学心理老师李安彬说，长假期间一个初中生诉苦，说自己英语成绩总是很难提高，其中一个原因是词汇量不够，做阅读理解时经常失分惨重。学生说自己记性不好，英语单词总记不住，背的时候好像记住了，过一阵就忘记了。

实际上真的是这样吗？怎么才能记得更轻松、更牢固？李安彬给出了以下分析和建议。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭



首先要澄清了一个认识：或许你并不是记忆力不好。经常听见有同学说自己记性不好，一篇课文背很多遍还是记不住，一首古诗背很多遍，默写时还是有错误，英语单词背很多次还是会忘记。可是，他们聊起感兴趣的话题，比如说游戏、娱乐、课外读物、关于“爱豆”的信息（生日、兴趣特长、出道时间，最近的演唱会等）却记得一清二楚。有的同学文科知识记得比较艰难，而理科知识例如公式、定律等似乎不需要特别背诵却能记得很牢固，有的同学则正好相反。

这些同学能记住很多信息，当然不能算记性不好。

背了又忘，忘了又背，在记英语单词过程中是个普遍现象，大多数同学在日常学习和现实生活中不常用到这些单词，忘记不常用的事物是一种自然现象。

许多成年人在学生时代也背过许多单词、古诗、数学公式、科学定律等，可是多年以后大多把这些知识“还给”了老师——忘记了。生活或工作中经常用到的知识则不容易忘记，会计师熟悉如何计算利息，而设计师则了解如何使用黄金比例。

这完全符合大脑的记忆机制——用进废退，即我们用得越多的知识就记得越牢，而用得越少就越记不住，大脑越用越灵是有道理的。

所以，不要给自己贴上“记性差”的标签。如果你相信自己记性差，自己记不住某个知识，你遇到它就会发怵，不情愿再花太多时间和精力去记它。即使你勉强在背诵，你也会感觉很枯燥，潜意识里你认为自己是在做一件徒劳无功的事情。这种状态会导致你的记忆效果如你所暗示的一样——真的就记不住了。

如果你能轻松记住“爱豆”的生日和出道日期，你的记忆力是没问题的；如果你能轻松记住游戏规则、秘笈，你的记忆力是不错的；如果你可以记住数学公式、科学定律，你的记忆力是出色的。当你越相信自己能记住某个内容，你就越愿意花时间去记它，记的过程变得没那么枯燥，花的时间越多，记得越有兴趣，记忆的效果自然越好。



B

记忆力是可以锻炼的 这些小妙招让记忆效率更高

相信自己能记住很重要，而掌握记忆方法能让你记忆效率更高。这些小妙招让记忆效率更高。

重复多少次效果最好？

重复是记忆之母，在记忆中重复是必要的，没有重复就没有记忆。那么重复多少次记忆的效果最佳呢？研究表明在能够背诵的基础上增加50%的次数是最有效的，既有助于巩固记忆效果，又不至于过度记忆造成大脑疲劳。

“记”与“忆”相结合

一味地简单重复（读了一遍又一遍），就是所谓的“死记硬背”，容易枯燥无聊，记住了也容易忘记。尝试回忆（背诵）刚才记忆的内容，一方面可以加深印象，更重要的是可以检查出所记内容里出现的错误，这样我们通过回忆消除错误，最终正确完整地记住了有关内容。

深加工记忆法

如果一直使用机械记忆（死记硬背）的方法，一方面内容记得比较枯燥，而且也容易忘记。对学习内容进行深加工，把新知识与旧知识联系起来，新知识被编织进了原有的知识网络，新知识在大脑里就有了相应的位置，需要使用时就能够很容易“提取”出来。

例如初一英语单词 history（历史），可以加工成 hi+story！（你好，故事！）也可以加工成 hi(s)+story（他的故事）；又如 geography（地理学）这种比较长的单词，可以加工成

geo（地球的）+graphy（文字符号）来记。

形象（图像）记忆法

图像总是比文字容易记住，我们看过一部电影，不需要特别去记，大部分情节只要一提起，我们便能回忆起来。下面我们以辛弃疾的千古名篇《青玉案·元夕》为例加以说明。

“东风夜放花千树，更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”

南宋爱国诗人辛弃疾把元宵之夜写得多姿多彩，情景交融。我们可以试着把这阙词想象成一个电影片段。

词的上阙主要写景：元宵之夜，（风度翩翩的男主去赏灯），璀璨的焰火像千树繁花绽放，东风一吹，如流星雨划过夜空（视觉）。豪华的马车经过，留下一路芳香（嗅觉）。月亮（玉壶）渐渐西斜（时间知觉），一夜鱼龙灯飞舞喧哗（综合感觉）。

词的下阙主要写人，写情：漂亮的女主头上戴着亮晶晶的饰物出场了（视觉），笑语盈盈地随人群而去（听觉），经过之处暗香浮动（嗅觉）。（男主）在人群中千百次地寻找伊人，猛然一回头，她却在那灯火阑珊之处（情感）。

如果你把自己代入成男主，还原所有的感觉与情感，一幅活色生香的元宵赏灯图就会浮现眼前，历历在目。

这时你再来背诵几遍，就会发现这首宋词易记难忘。