



专家简介：祁陶宇，科学学习力父母学院副院长，中国科学技术大学管理学硕士、中国科学技术大学终身学习实验室副主任。

背诵有方法， 轻松学语文

——巧记语文基础知识

文 / 祁陶宇

很多家长很苦恼，孩子背过的课文一会儿就忘了，写作文时也经常提笔忘字。特别是低年级的孩子，随着语文课文篇幅字数的增多和古诗难度的加大，如何牢固地记住学过的课文内容、生字，理解好古诗含义，是孩子学好语文的一大难题。下面我们一起来看一个真实的案例吧。

【实例】

背书困难的小新

小新是个小学二年级的小男孩，平时学习很努力。但小新记东西很慢，不管是默写生字还是背诵课文或古诗都需要很长时间才能完成。

这不，今天上午语文老师抽背古诗《村居》，排在小新前面的学生都很流利地背诵了，轮到小新背诵时，磕磕绊绊地背出了前面两句“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟……”可是后两句却怎么都记不起来了。

语文老师很生气，打电话给小新妈妈说，“请家长加强孩子背诵作业监督，不能听孩子说会背了就行了，一定要监督孩子背一遍。”小新妈妈很无奈，明明前一天晚上才检查的背诵古诗，第二天小新就又忘了。由于小新背得慢、忘得快，语文成绩可想而知，一直徘徊在六十分的及格线上。小新的妈妈对此很苦恼，该怎么办呢？

【案例分析】经过专业的学能测评后，我们发现小新的视觉记忆能力发展不足。视觉记忆能力对孩子的思维、理解能力的提升都有极大的帮助。如果一个孩子的视觉记忆能力发展不好，会极大地影响

学习效果。

通过对学能测评中“学习习惯”问卷调研结果分析后发现：小新记忆知识时缺乏科学的记忆策略，只能用死记硬背的方式去记忆。另外，测评老师通过和小新妈妈沟通后还发现：小新平时写字也是慢吞吞，其实这些现象也是小新视觉记忆能力发展不足的具体表现。

对于低年级的孩子来说，语文学习的内容多是以记忆为主的基础知识的积累。孩子如果视觉记忆能力发展不足，缺乏有效的记忆策略，不仅记得慢还容易忘记，影响学习效率。特别是孩子进入中年级以后，随着语文学习内容的增多，需要记忆的知识也越来越多，只会死记硬背的孩子将会面临更大的学业压力。

家长朋友们，您的孩子也有和小新类似的问题吗？下面，我们来做个小测试。

【测一测】

视觉记忆能力小测试

1.复述词语

【题目说明】家长向孩子展示下面的一组词语，请孩子在 15 秒钟内尽可能地记住它们，然后请孩子复述词语。

白云、钞票、课程、石头、电脑、大米、房子、手机、枣树、牙膏

【测试指导】测试开始前，家长让孩子理解测试要求；读完题目要求后，家长向孩子展示写有词语卡片，并同时启动 15 秒倒计时；倒计时结束后，家长拿走卡片，请孩子复述刚才看到的词组。

2.回忆画面

【题目说明】家长请孩子仔细看下图 10 秒钟，然后回答相关问题。



提问：

①请问谁在河里？②谁在岸上？③岸上有没有好玩的玩具？

[测试指导]测试开始时，家长展示画面并请孩子尽可能地记住画面内容，10秒倒计时结束后家长遮挡画面，并请孩子依次回答问题。如果孩子能完全正确地回答3道题目，那么说明孩子的视觉记忆能力很不错。如果一道题也没有答对，那么孩子的视觉记忆能力还需要提升。

了解了孩子存在的问题后，我们该如何帮助孩子呢？下面我们就从“有效的记忆策略”和“提升视觉记忆能力”两大方面去解决这个难题。

学会有效的记忆策略

孩子背书困难、容易遗忘，除了视觉记忆能力发展不足之外，是否掌握科学的记忆方法也影响着孩子记忆的效果。下面介绍几个实操性比较强的记忆策略，具体内容如下：

1.“过电影”记忆法

什么是“过电影”记忆法呢？顾名思义，就是指孩子在熟读一篇文章以后就可以闭上眼睛试着背诵一遍，就像回忆电影一样，这样的记忆方法可以杜绝外界的种种刺激，排除干扰，使自己的注意力高度集中，从而帮助孩子快速记忆材料。

孩子学会“过电影”的记忆方法后，可以在上完每节课后快速回忆上课内容，例如，老师上课讲了哪些生字和成语？生字和成语具体意思是什么？该用在哪些语境中？通过过电影式的回忆，强化了对刚学过知识的记忆，有利于孩子对课堂知识进行回顾。

2.头尾记忆法

美国心理学家荷普兰德博士的研究实验表明：记忆排在前面和结尾的材料或一份材料的开头和结尾的效果最好，这就是“记忆的排列位置效应”。

为什么会产生这种“记忆的排列位置效应”？心理学认为，在记忆过程中，存在着识记材料相互影响的现象。即先识记的材料对后面材料的识记有干扰作用，心理学上称为“前摄抑制”。

孩子们背书也会有这种体验，刚背会前面的一段，等背会后面一段时，前面一段反而记不清了，这

就是由于后面的神经兴奋抑制了前面的神经活动。因此，家长可以引导孩子把需要记忆的重点内容放到背诵时间的开头和结尾去记。家长也可以引导孩子把大篇幅需要记忆的内容分解成一段一段地去记，这样每一段里都有开头和结尾，且一次性需要记忆的内容少了，孩子容易记住，有助于增加孩子的成功体验，增强学习的自信心。

3.表象记忆法

表象记忆法是指通过创建心理表象（如图画、场景等）来促进记忆。例如，孩子在背诵《村居》时，家长可以给孩子呈现一些古诗所描述的场景，引导孩子利用“表象记忆法”创建合适的场景或画面，帮助孩子记得快、记得牢。

视觉记忆能力训练游戏

孩子除了掌握有效的记忆策略外，还要不断提升自己的视觉记忆能力。家长可以利用趣味游戏去训练孩子的视觉记忆能力，可以通过以下几种方法来训练强化：

1.扑克牌记忆游戏：

家长准备一副纸牌，每次随机展示一张纸牌，展示5秒钟后收起该图片，让孩子回忆纸牌上的图案及数字。等孩子熟悉游戏规则后，家长可以几张几张地展示纸牌。

2.回忆物品位置游戏：

家长可以利用家中现有物品和孩子一起玩“回忆物品位置”的游戏。例如：家长可以拿出孩子的文具盒，把文具盒中的铅笔、橡皮、直尺、油画棒等文具按照一定位置摆放好，请孩子观察10秒钟后，闭上眼睛回忆物品位置。

3.记忆真实的生活场景：

家长可以结合孩子真实的生活场景，引导孩子记忆相关内容。例如，家长和孩子一起逛超市中的水果区时，家长请孩子仔细观察水果区，几秒钟后让孩子闭上眼睛说说水果区有哪些水果，或者回答类似于“第三个水果筐里有什么水果？”等问题。

总之，当孩子的视觉记忆能力得到充分发展，且掌握有效的记忆策略后，孩子就能告别死记硬背，高效记忆相关内容，学习必将事半功倍，好成绩自然也是不在话下了。