# 学习提高记忆力的3个小习惯（优秀范文5篇）

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-09-15

*第一篇：学习提高记忆力的3个小习惯当你在学习的时候记不起东西的时候，可以试着握紧拳头，当然不是叫你打向自己的脸，而是正确的握拳姿势可以提升大脑提取信息的能力。如果你觉得这个方法不是很有用，下面是小编为大家收集关于学习提高记忆力的3个小习惯...*

**第一篇：学习提高记忆力的3个小习惯**

当你在学习的时候记不起东西的时候，可以试着握紧拳头，当然不是叫你打向自己的脸，而是正确的握拳姿势可以提升大脑提取信息的能力。如果你觉得这个方法不是很有用，下面是小编为大家收集关于学习提高记忆力的3个小习惯，欢迎借鉴参考。

1、嚼口香糖

如果你记住一件事需要花费30分钟，那么可以尝试嚼口香糖。研究表明。人们在嚼口香糖的时候，听觉和视觉都比较好，这是因为嚼口香糖可以另人保持并提高记忆力。

2、知道什么时候该听音乐

很多人在学习的时候都喜欢放点音乐。在阅读之前，听点音乐的确可以便于记忆，但真正学习起来，最好还是把耳机摘下来吧!在学习的时候听到任何噪音，包括音乐，都会分散人们的注意力，致使你以后可以回忆的知识更少。

你喜不喜欢这段音乐无关紧要，在分散注意力方面，这和有人在你身边随机大喊数字没什么区别。虽然一开始在完全安静的环境下学习似乎很奇怪，但从长远来看还是有益的。

3、睡觉

上学的时候，每个人都尝试过在大考前整夜不睡。就算你将知识强行塞进你的大脑里，熬夜学习还不如睡个好觉更加有益。

研究表明，睡觉时的大脑活动甚至能更好地帮你在第二天进行回忆。当你清醒的时候大脑总会被各种信息轰炸，大脑在睡着的时候会帮你处理这一切，只有睡着才是大脑摆脱没用的信息并重复记忆重要事情的时候。大脑在你休息的时候会把信息强化为长期记忆，如果你一直处于清醒状态，这件事就没办法完成，所以记得要休息。

**第二篇：如何提高学生的学习记忆力**

如何提高学生的学习记忆力

什么是记忆？记忆是一种复杂的心理活动，是人脑对于所经历的事物的重现和再认识，是人的观察、思维、想象等智力活动基本要素。要增强学生的记忆效果，提高学生的学习能力，关键是改善学生的记忆品质，具体如下：

1、注意培养学生记忆的敏捷性。记忆的敏捷性是指迅速识记和回忆事物，应尽量做到：①唤起学生注意力，使之保持高度集中；②使用恰当的方法，使学生明确所要记忆的任务；③把相关知识恰当地串连，使需记内容与学生的认知结构有机结合，融汇贯通；④准确明晰地表述知识特征和规律，使学生深刻理解所学内容。

2、注意增强学生记忆的持久性。记忆的持久性是指记忆信息在头脑中长期留存。教学中应注意做到：①指导学生对所学内容进行合理分类，提高学生的概括认知能力，建立良好的认知结构，加深对所学知识的总体印象；②指导学生掌握练习方法，了解遗忘规律，把基本的、重要的知识反复练习巩固，加深记忆痕迹。

3、注意提高学生记忆的正确性。记忆的正确性是指对记忆信息的准确认知、留存和回忆表达。要注意做到：①提高学生兴趣，使之主动、专心致志地识记学习内容，指导学生经常把新旧知识、相似或相反知识加以比较，使记忆信息不断分化、明晰，获得确切含义；②讲授知识同时传授适当的记忆方法。

4、注意改善学生记忆的准备性。记忆的准备性是指在系统地、有条理记忆的基础上能及时、迅速、完整地回忆所学知识。要注意做到：①指导学生把所学知识归纳整理、系统化，形成良好的认知结构，使头脑中储存的知识井然有序，便于逻辑回忆；②教学中要突出强调分析问题的正确思路及方法，培养学生的思维品质，使其掌握记忆关联事物的方法，以便及时迅速和完整地由头脑信息库中检索出所需忆取的知识信息

5、注意掌握有效的记忆方法。①选择记忆法。即对知识要区分重点，有取舍的记忆。②提纲网络记忆法。即以关键内容为中心，分析各部分知识间的内在联系，用最简练的词句或图表进行有序联结形成网络，便于记忆。③比较记忆法。即在比较、分析基础上把几个需记内容一起记忆。④口决记忆法。即把需记内容缩编成口决进行背诵记忆。⑤联想记忆法。即按一定的产生、发展顺序规律，将有关需记内容串连记忆。⑥改错记忆。即把学生作业中出现错误进行分析，指出错误产生的思维认识根源，加深学生对正确知识的记忆痕迹，强化记忆效果。

**第三篇：提高记忆力的招数（模版）**

1、闭上眼睛吃饭。2用手指分辨硬币。3戴上耳机上下楼梯。4捏住鼻子喝咖5放开嗓子大声朗读。6闻咖啡看鱼的图片。7到餐馆点没吃过的菜。8把自己的钱花掉。9专门绕远路。10用左手端茶杯。11听不同类型的歌曲。12每天睡6小时。13去陌生的地方散步。14判断自己是右脑型还是左脑型。15用直觉作决断。16甜食让你变聪明。17吃早餐能活化大脑。18多咀嚼可以提高成绩。19每天快走20分钟20多做“手指操”21尝试全新的运动。22记住每次成功的感觉23对自己说“肯定能行”24写100自己喜欢的东西25变换视角看问题26一想到就说出来27让脑偶尔无聊一下28看从来不看的电视节目29亲身体验是脑最宝贵的财富30做个倾听者十分科学。

**第四篇：如何提高初中生英语词汇记忆力**

如何提高初中生英语词汇记忆力

大坝中学 柴小兰

在教学过程中，初中生普遍感到困难的是记忆单词。为了提高学生的记忆效率，我在试用新教材的过程中，对如何提高学生的记忆力方面作了一些探索。

记单词是学生学英语的一个薄弱环节，如何帮助学生在单位时间内最高效率地牢牢记住所学的词汇，只有解决了效率的问题，才能既减轻学生的负担，又提高教学质量，我们要向效率要时间，而不是用时间补效率，这是我们英语教师要致力研究的课题。

那么，应该如何在课堂教学中有意识地培养学生记词汇记忆的能力呢？

一、对学生进行瞬间记忆训练

教育心理学者研究“痕迹理论”所得出的结论指出：“凡是已经识记过的事物都有在大脑组织中以某种形式留下痕迹”。记忆痕迹在脑中的储存分三种情况：瞬间记忆，短时记忆和长时记忆。瞬间记忆储存时间很短，但在记忆过程中占有主要作用。在这个基础上，只要稍经启发，就能引起联想和回忆，转化为长时记忆，困此，在教新单词时，先向学生明确记忆指标，例如，在教新单词时，要求学生在一、二分钟内记熟所学的新单词，然后听写，也可以通过抢答或个别提问的方式由老师读单词，学生口头拼写，或是老师讲出单词中文意思，学生读出生词，反之，老师读单词，学生讲出中文意思等形式进行训练。学生为了达到要求，快速记忆，必然高度集中注意力认真朗读记诵，强力记忆的愿望可以提高记忆的效率。开始只有部分学生达到要求，经过一段时间的训练，基本上每位学生都能按要求完成，即使成绩差的学生，瞬间记忆的效果也很好。这种训练，增加了单位时间内的信息接纳量，提高了记忆效果。

二、多种方式呈现单词，增加刺激渠道和程度，加深感知印象 记忆是靠外界环境对大脑进行刺激并形成痕迹的，大脑神经受到的刺激越深，记忆的持久性越强。因此，教师在课堂上应尽力使学生对所要记忆的知识形成深刻的印象，为长时记忆打基础。在教学过程中，想方设法用新奇、甚至反常的方式呈现新词。这样有助于集中学生的注意力，给学生以强烈的再现刺激，加深感知印象，引起学生兴趣。示范朗读单词的轻重、同化、连读、尾音以及爆破音、破擦音变化；用彩色粉笔在黑板写出难记的生词，使字体变得特别大，或者其它方式呈现形成明显对比。有时一个单词以其音、形对错对比形式出现。如suggestion, 读/s[5dVetFEn /、/ s[5dVeFEn /这两个音，让学生进行对比选择；而教quite时写成quiet或quilt, quit让学生指出其错误。有时将单词与社会生活相联系。如，他昨天洗了film（胶卷，广州话菲林）；照相前摆好pose（姿势）等。新奇的方式、与社会生活相贴近的联系会起到强烈的刺激作用，激发兴奋感，加深感知印象。另外，还可以利用录音机、投影仪，甚至实物呈现等多种媒体相结合，引导学生同时使用多种感官感知，使大脑同接受来自眼睛、耳朵、肢体等器官感受到的刺激，加强记忆力。

三、化机械记忆为理解记忆

理解了的内容，就容易记住，理解得越深刻，记忆得越牢固。教单词时，把音、形、义同时教给学生，让学生对词有一个全面的了解，使所教的词在一定的情景中呈现，方便学生理解记忆。把抽象概念的词放在短语、句子或课文中教，使学生对词的理解具体化。采用归纳比较的方法，以新带旧、以旧学新，新旧知识联系以加深理解和记忆。如在SEFCBook2A

中

Lesson2

3有

一

句You can often pick up packs of used stamps very cheaply.Pick up 在句中理解为“有较少的钱买到”；Lesson 19

中People said gold could easily be picked up by washing sand from the river in a pan of water.Pick up 在句中理解为“收集到”。而在SEFCBook1A中It is necessary to use a short-wave radio to pick up the programmes.Pick up 在句中理解为 “收听 ”。通过归纳比较、前后联系，使学生对词组有了正确的理解，又避免学生只会在单词表中对其各种意义死记硬背的做法，达到温故而知新的效果，提高了记忆力。还可以通过同义词、反义词辨析，同音异形词、词类转换词比较归纳等方式，想方设法将机械记忆转化为理解记忆，从而加深记忆痕迹，提高记忆效率。

四、根据遗忘规律，在有计划地“重现”中巩固英语单词，增强记忆力

德国心理学家艾宾浩斯的实验证明：遗忘的规律是先快后慢，刚记住的材料，最初几个小时内遗忘的速度最快。如果四至七天内不复现，记忆将受到抑制，甚至完全消失。因此，引导让学生有计划地经常复现英语词汇，克服遗忘现象。课堂上教单词时，让学生对所学的词汇进行重复识记，加深印象；讲解课文时，结合教材的内容有机自然地再现；课后练习中，按排相应的听写、翻译、完成句子、同义答配、造句等，使学生在多次的复现中巩固所学词汇。

记忆力的训练方法是多种多样的，我们要在教学实践中努力探索，使外语教学更加符合语言教学的规律，符合心理学、教育学的规律。只有这样，才能提高效率，减轻学生的负担，全面提高学生的素质。

**第五篇：如何提高学生的记忆力**

如何提高学生的记忆力

盘县四格乡糯迤安小学

浦明

联系电话：\*\*\* 知识是前人经验的总结，一个人掌握知识的多少是指他头脑中记下的知识量，考试的重要意义是考察学习者学到了多少新的知识。人脑中有上亿个神经细胞，能够储存下世界上所有图书馆的藏书。那么，怎样才能促进儿童在最短的时间内记住更多更观念的知识呢？长期以来，这都是教育者、学生父母追求的教育目标之一，那我们就来探究一下吧！

一、掌握一定的规律

德国著名心理学家艾宾浩斯经过反复的试验，绘出了一条记忆的遗忘曲线，从曲线可以看出，遗忘的规律是先快后慢，第一天内的遗忘速度为最领先，达66．3℅，而后来则逐渐减慢，30天后为78．1℅以后就基本上稳定了，所以要提高学生的记忆力，必须在刚刚学过后应立即进行系统复习，便是其相关的知识得到巩固，同时还要对有意义的事物的识记，这样掌握了一定的规律，记忆力就会相应的得到提高。

二、营造良好的心境

人们有这样的秉性，对愉快的事情或情境回味无穷，而不愿回到那些伴随不愉快的痛苦的事情，事实上，对事情每回味一次，就是在头脑中重新复习，加深，巩固一次的过程，学习中假如伴有不愉快的因素，如：训斥、讽刺、体罚等，学生即便不想把所学的知识忘记，但下意识地也会压抑神经，难以识记，为了学生不紧张、不焦虑，在平静愉悦的心境下做功课帮助学生加强记忆和学习，所以要为学生营造良好的心境。

三、联想记忆

在学习新的知识时，运用联想，假借意义对记忆力会有较大的提高，例如：从前有位教书先生，给学生留了一道作业题，要求学生把圆周率的值背到小数点后的地

2位，即3.14\*\*\*932384616，回来后要检查情况，作业布置完，先生到山上的寺院喝酒去了。这下难住了学生，为了把这串数字按顺序背下来，有个学生灵机一动，用先生的行为和这串数字相谐音的办法很快就解决了这一难题，即：山一寺（3.14）一壶（酒159），尔留苦杀吾（26535），把酒吃（897）酒杀尔（932），杀不死（384）留一留。一般说来，联想记忆有如下几种：

1、接近联

2、相似联想

3、对比联想

4、关系联想

5、谐音联想

多种方法的交替使用，将使我们的记忆或追忆突破时间和空间的束缚，可以使我们在任何条件下随时随地增加对知识的记忆，甚至可以在自己的头脑中为自己创造一个新的学习环境，开辟一个任我驰骋的记忆新世界。

四、编成歌谣记忆

比如汉字“戍、戌、戊和己、已、巳”就可以将其编成歌谣记忆，“戍点、戌横、戊中空”，“己开、已半、巳关门”，还有小学阶段学到的一些求平面图形面积的公式，也可以编成：长方形并不难，拿着边长去乘宽，（S=a×b），正方形我也会，边长自乘那就对，（S=a×a）,把一些常用的知识编成押韵的歌谣记忆会终生受益。

总之，要想提高记忆力，必发扬艰苦攻关的精神，古人云：“勤能补拙，笨鸟先飞”嘛！记忆力的提高和发展是儿童认知发展的一个重要组成部分，对教师来说，了解有关记忆理论和技巧以及小学儿童发展的特点，有助于采取有效的教学措施，指导学生形成各种有效的记忆策略，提高教学效果，所以提高学生的记忆力势在必行。

题目：《如何提高学生的记忆力》 作者：浦明

单位：盘县四格乡糯迤安小学 联系电话：\*\*\*

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找