



3 方法提升孩子記憶力 學習溫書事半功倍

學習記憶力，對測考成績有決定性影響，但之前小朋友習慣了上網課、在家學習，之後重返校園，未必能立即投入傳統的學習模式，測驗考試成績也可能未如理想。因此平日家長的培育就變得十分重要，正向家長教育專家辰民爸爸分享強化孩子記憶力的 3 大要點，有助培養一套有效的學習模式。



前兩天，有家長問我，如何提升孩子在學習時的記憶力，總感覺他左耳入右耳出，不知如何是好……究竟如何培育孩子的學習習慣和鞏固孩子的學習心態？

其實坊間很多很好的培訓機構有不同方法幫助孩子強化記憶，但在家中，家長的配合和合作對提升孩子的記憶力也是非常重要的，所以我把它歸納為 3 大重點：

強化孩子記憶力方法 1：評估情緒狀態

首先要知道為何有些人記憶力欠佳，當中包含很多因素，但關鍵是因為在大腦造影過程中出現阻礙，當中包括長期運用大腦執行功能壓抑負面情緒，導致其他功能未能有效運作。例如你從未接觸過元宇宙和虛擬貨幣，也對這些主題不感興趣，如果突然要你學習，更要你了解和掌握相關的專有名詞，是不容易的。若然老師更以嚴厲手法教導相關資料，引起你的負面情緒，你還能記住相關資料嗎？是挺難的，所以我們要評估一下孩子學習時的情緒狀態會否影響記憶過程。



強化孩子記憶力方法 2:五感體驗提升回想能力

記憶力分為「感官記憶」、「短期記憶」（工作記憶）和「長期記憶」。而孩子一開始學習的知識是屬於感官記憶至短期記憶，感官記憶能否有效過渡至短期記憶，在於孩子學習過程中能否得到有效的五感發展和體驗。

良好的五感體驗能提升孩子的注意力，從而有效轉移短期記憶。例如孩子寫中文字時，除了手拿著筆的體感外，還有甚麼感官記憶？感官記憶越大，回想的能力越強烈。



強化孩子記憶力方法 3：持續應用

我們總會有種錯覺，以為只要花時間背熟知識，就能牢牢記住。但根據心理學研究，如果想牢牢記住相關記憶，關鍵不在於背熟，而是在於有沒有經常應用和回想，大腦只會記住我們認為重要的東西，何謂重要？有兩點：

一、關於生命能否延續，因此被火燒的感覺，即刻不用刻意回想，也會牢牢記住。

二、生活中是否持續應用，因此每天起床刷牙、洗面時，也不需刻意記住刷牙的步驟。

回到學習路上，能否把學習的知識匹配至第二點持續應用十分重要，所以複習知識的時間也應是按規律的。

總結以上 3 點，大家可以檢視一下孩子的學習模式和習慣，反思能否在某些地方引導得更好。而我總認為學習本是快樂事，孩子抗拒學習不是孩子有問題，只是沒有培養出一套有效的學習模式。



如果你也重視孩子的學習模式和習慣，鼓勵你關注以下課題，只要你能掌握當中原理和方法，我深信孩子一定重回快樂學習路上：

1. 如何協助孩子快樂地重複好的學習行為
2. 運用獎賞激勵而不破壞學習動機的方法
3. 如何從拖延學習把孩子帶出來
4. 培育孩子專注力和擴散思維的方法
5. 激發孩子對學習產生內在動機的方法
6. 如何在學習上建立和修補親子關係