



看谁记得快

心理健康教育 八年级下册 第十九课

教师：XX

日期：20XX年XX月

02

我诉我心

WOSUWOXIN

02

活动在线

HUODONGZAI XIAN

03

体验课堂

TIYANKETANG

04

方法指南

FANGFAZHINAN



01

我诉我心

- 记不住？
- 记不牢？
- 记不清？
- 记忆混乱？

我的记忆苦恼



记不住，根本记不住....

记不清，根本记不清....

记不准，根本记不准....



周总理的记忆力

周恩来总理有着过人的精力和记忆力，尽管他可能是天下睡眠和休息时间最少的人。每天早晨起来，他都像一个刚刚度假归来的人一样神采奕奕，满怀信心地投入工作，而且不知疲倦。

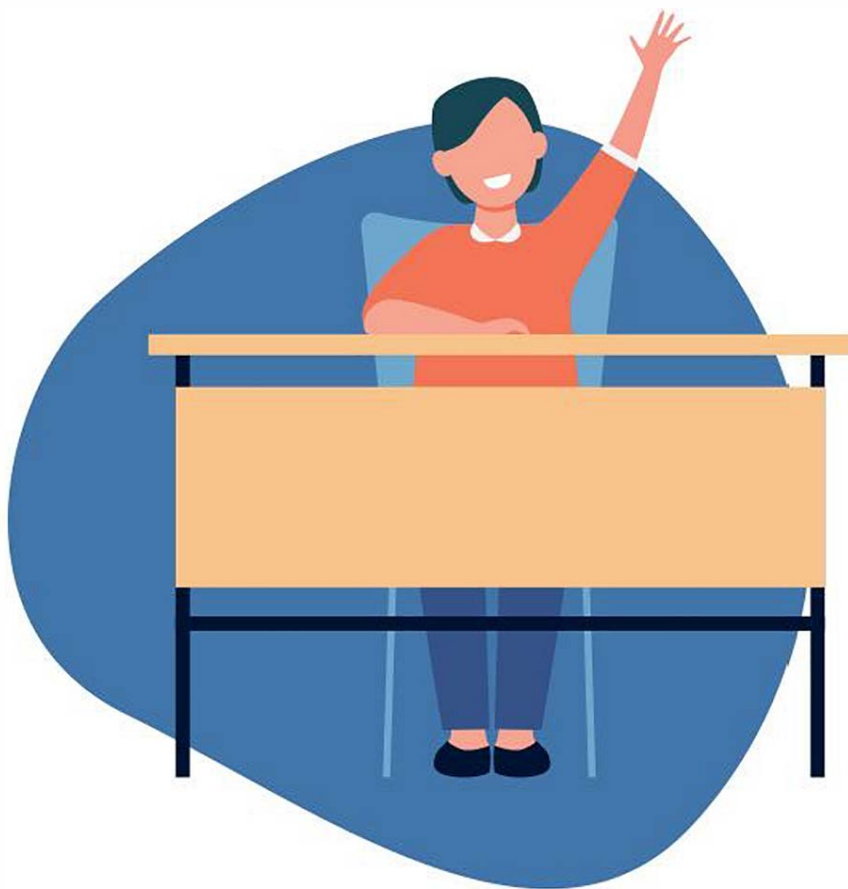
周总理记忆力惊人，1972年中美会谈时，美国国家安全事务助理基辛格总是带着厚厚的文件和材料，而周恩来只不过拿着一张纸。在周总理身边工作过的同志回忆起他时说：“周总理的记忆力就像一台电子计算机，只要会见一次，他就把你记住了。”国营西联农场劳动模范叶娣1958年到北京参加妇女代表大会，曾见过周总理。过了将近3年，周总理来到农场视察，叶娣迎上去。她没有想到总理一眼就认出了她，高兴地叫她“叶娣”。

1965年春天，周总理在上海接见了计锦洲。计锦洲从1946年到1949年期间曾经是总理的司机。在谈话中总理问：“你的母亲今年是85岁吧？”计锦洲惊异地说：“总理，您的记性真好，我母亲的岁数还是初次见面时对您说的哩！”周总理微微地笑了。





你还知道哪些记忆能手？



凯撒大帝几乎能记住每一个士兵的面孔和名字

拿破仑将军能准确记住设置在法国海岸的大炮的种类和位置

亚里士多德几乎能把所有看过的书一字不差地背诵出来

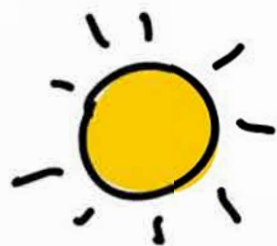
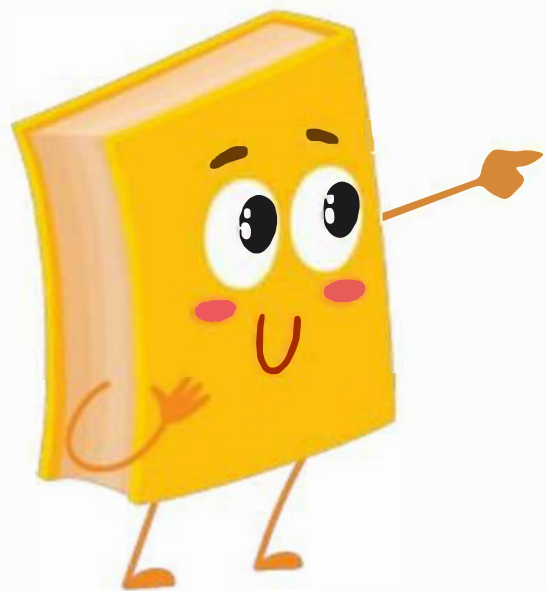
我身边的记忆小能手是？



那么，怎样提高我们的记忆力呢？



心海导航



01 集中注意力

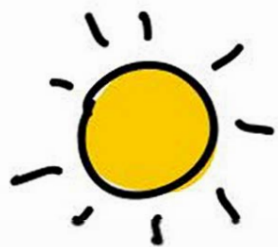
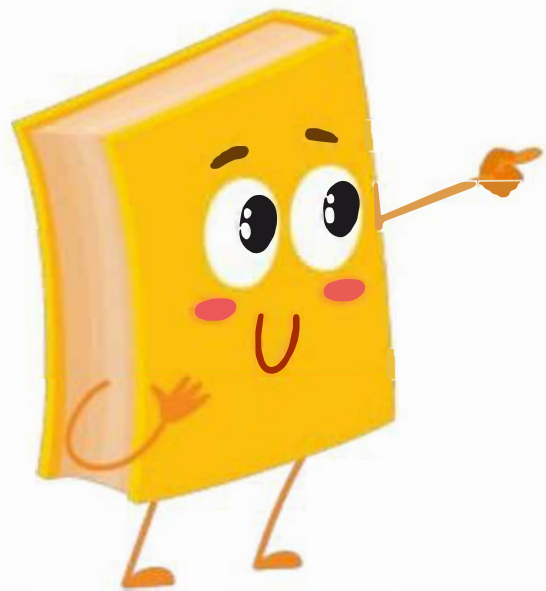
记忆时要聚精会神、专心致志，排除杂念和一切外在的干扰，让大脑皮层留下深刻的记忆痕迹。



02 及时复习

心理学家艾宾浩斯提出了遗忘“先快后慢”的规律，抗遗忘的法宝就是：复习、复习、再复习。

心海导航



03 多种感官参与学习

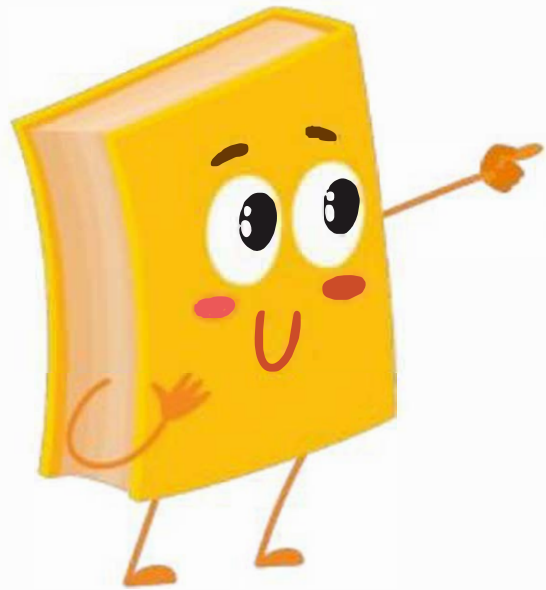
充分利用眼看、耳听、口念、身动等多种器官全方位刺激人的大脑。



04 过度学习

当学习的内容刚刚能背下来时，不要立即停止学习，而是应该再继续学习，以便达到熟记的程度。

心海导航



05 提高自信

害怕自己记不住时大脑就会产生抵御记忆力的因素，造成精神不集中。因此，要相信自己一定能记住，才能集中注意力，得到良好的记忆效果。



06 ?

你还有哪些小妙招呢？

02

活动在线

■ 词汇滚雪球

■ 信息接力棒

活动1 词汇滚雪球

活动规则

1. 以小组为单位, 围圈而坐。
2. 第一名同学先说出一个词汇, 第二名同学要重复前面同学的词汇, 然后再说自己的词汇, 第三名同学要先重复前面两名同学的词汇, 再说出自己的词汇……依此类推, 每一名同学都要重复前面说过的所有的词汇, 再说出自己的词汇。
3. 看谁记得又快又好!



技能分享



有请本场的记忆小能手分享自己的记忆方法~

词汇滚雪球

活动1

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/667125126034006052>