人教版四年级上册心理健康教案

**记忆有方法**

**【活动背景】**

“记忆是人类智慧的根源，是人的心理发展的奠基石”。任何知识的增长，心理的发展都离不开记忆。小学中年级是学生记忆力发展的重要阶段，如果在这一时期对学生加以科学引导，帮助他们掌握一定的记忆方法，优化他们的记忆策略，有助于学生提高学习效率。

我在从教心理健康教育的过程中，发现不少学生不善于运用科学合理的记忆方法，学习成绩不理想，长期以来对学习失去了信心，由此引发的学习苦恼也越来越多。为此，我根据小学中年级学生的认知特点和心理发展水平设计了本节心理健康活动课，以帮助学生学会科学记忆，增强自信，并为以后的学习奠定良好的基础。

**【活动目标】**

1、探究记忆规律，了解自己的记忆特点。

2、体验并掌握记忆的方法技巧，提高有意识运用记忆方法的能力。

3、激发学生的学习兴趣，有意识的增强记忆效率。

**【重点难点】**

教学重点：了解记忆的特点，体会各种记忆方法对学习的帮助。

教学难点：找到适合自己的记忆方法并运用于实践。

**【活动准备】**

卡片、卡纸、课件等。

**【活动过程】**

1. **热身活动，导入课题**

**1、热身游戏：**

游戏名称:梯形拍手

游戏规则：

（1）拍手：学生围成圈，每个人在老师的口令中拍手。

（2）口令：拍1-拍2-拍3-拍4-拍5……

拍4-拍3-拍2-拍1……

（3）拍错者:给左右两边的同学拍拍肩膀。

谈谈游戏体会：

拍对者经验分享：

①游戏中，需要有方法。

②要集中注意力。

③关键是记住拍手次数……

2、导入新课

大家在愉悦的游戏中，有了“做事要注重方法”的独特体验，请带着新感悟，轻松走进今天的心理课堂吧！

同学们，在上节课《科学用脑》的学习，我们知道记忆力因个体差异而不同。怎样通过训练可以提升记忆力呢？这节课我们共同将在“记忆有方法”的奇妙之旅中，体验并掌握记忆的方法技巧。

1. **探寻记忆规律**

（一）对学习内容前面和后面的记忆效果优于中间部分。

1、下面有一行数字，共12个。请在1分钟内用“心”记，然后把记住的数字写出来，写的时候可以不按原顺序：

53 75 33 26 49 43 95 48 32 70 88 69

请观察你所写出来的数字，中间4个数字，与前后4个数字，哪一项你记得牢？

1. 出示词组材料一分钟

课件展示下列词语：

空调 大海 山羊 学生 宇宙 香蕉 楼房 茶杯 电脑

桃花 电影 创造 蔬菜 图画 饼干 理想 轮船 烧烤

（1）同桌互相交流，统计识记的词语。

（2）启发同学们观察：位于中间的词语，与位于前后的词语识记有什么不同。

由以上两例引出记忆规律：

学习知识时，对学习内容前面和后面的记忆效果优于中间部分。

1. 学生交流、感悟：

记忆规律一：

处在中间的学习内容不易记。

启示：

1 、重要的知识放在最前面或者最后面记。

2 、把长的知识点分割成几部分识记，最后串起来一起记。

（二）有意义的学习内容容易记。

1、以下有4组记忆内容，A、B两组是数字，C、D两组是汉语词组，每组将分别展示15秒，

给20秒回忆时间，回忆时请把记住的项目写在纸张上。

A： 125 130 135 140 145 150 155 160 165

B： 537 893 3268739 6498 324 736 2683 428 916

C ：方 向 上 下 左 右 东 西 南 北

D ：要 延 园 更 导 林 格 昆 徐 帘

1. 学生交流、感悟：

记忆规律： 有意义的学习内容容易记。

学习启示：对枯燥的材料赋予意义

1. **记忆的秘诀----谐音法**

对枯燥的学习内容赋予意义可以用谐音法。

谐音法又叫换字法，是通过相同或相似字的变换，以达到记忆的目的。谐音越形象越新奇越能帮助记忆。（“谐音记忆”是通过相同或相近的读音把所记内容与已掌握的内容联系起来记忆，谐音是记忆的窍门。在记忆过程中，把零散的、枯燥的、无意义的识记材料进行谐音处理以形成新奇有趣、富有意义的语句，这就是“谐音记忆法。”）

1.你能说说你怎么理解“谐音记忆法”？能举例吗？

（学生自由说一说自己对谐音记忆法的理解，教师根据学生的回答引入新知教学。）

2.引导谐音记忆法：中国汉字有许多是同音字，有更多的字读音相近，利用这种谐音关系，赋予一些枯燥难记的内容特殊或新颖的意义，往往能收到出其不意的效果。

如：

（1）长江的长6300千米，可以把“6300”谐音编为“长江溜山洞洞”。

（2）战国时期，齐、楚、韩、燕、赵、魏、秦七国，历史上称为“战国七雄”。谐音编为“七叔含烟找围巾”

练习：你能运用谐音记忆法，记忆下面内容吗？

（1）珠穆朗玛峰高度：8844.43米。

（2）韩愈，柳宗元，苏洵，苏轼，苏辙、王安石，曾巩，欧阳修。

（3）“四书”：《孟子》、《论语》、《大学》、《中庸》

“五经”《诗》、《礼》、《春秋》、《易》、《书》

1. **记忆的秘诀----联想法**
2. 什么是[联想记忆法](http://www.brainpassword.com/)呢？

师：联想法有很多种，任何可以使我们从已有的资料联想到新的资料的方法，都是联想法。编故事也是一种联想法，如果我们在记忆的过程中创造一些故事，也会帮助记忆。头脑可以想像一个故事的整个梗概，就像看电影一样。  
 2、故事联想法

（1）举例：

气球 天空 导弹 苹果 小狗 闪电 街道 柳树

上面这一组词语似乎并没有什么显眼的联系，甚至可以说是不相干的。要记住它们，一定会觉得很困难。那么，如果能想个办法使这一组八个词语之间产生一定的联系（即使这种联系不那么合情合理，甚至有些荒唐也没关系），也许，记住它们就不那么困难了。

我用 “故事联想法”给大家示范一下

气球飞上天空，与一颗飞来的导弹上，导弹发射出一个苹果，掉在小狗身上，小狗受惊后闪电似地奔跑，穿过街道，爬到了柳树上。

师：你们看，我们通过联想把这八个毫无联系的词语连成了一段有意义的话，这样，这八个词语就比较容易记得住了，这种方法就叫故事联想法，这是帮助我们记忆的一种好方法。

（2）小组内交流分享：

故事联想是最简单的联想。就像看电影一样，电影的情节比书本的知识更容易记住，丰富的故事情节更是快速记忆的关键。

1、请同学们运用故事联想的方法，把下列各组信息串联成小故事。

1. 牛儿 高兴 金鱼 糊涂 神仙
2. 彩虹 相信 朋友 可乐 大学
3. 悟空 沙漠 电脑 森林 温柔
4. 晴朗 太阳 汽车 老人 教育
5. 学生自由联想。
6. 小组内分享，每组选出一个故事全班交流。
7. **总结提升**

1、分享交流：

通过今天的学习活动，可以把你的收获与大家分享吗？

2、深化总结：

记忆的方法很多，在今后的心理课堂中，我们还将继续学习定位联想法、歌诀记忆法、特征记忆、归类记忆法、形象夸张法、情景构建法等方法，让我们的记忆变得更加生动有趣！巧妙记忆，轻松学习！让我们快乐学习，快乐成长！

**【板书设计】**

**记忆有方法**

重要知识放在前，

重要知识放在后，

意义材料容易记。

谐音联想有秘诀，

枯燥知识也有趣，

巧妙记忆学习好！