**亲自动手，记得更牢**

很多孩子都喜欢模仿大人的行为，他们会通过模仿来建立自己的行为模式。但孩子只是单纯观察大人的行为而不亲自动手的话，他们的记忆就会很浅，没几天就遗忘了。

比如，孩子玩积木的时候，如果不自己亲自动手，只是看着大人怎么做，那么，下次他还是不会做，因为他们根本就没记在脑子里。

自己亲自动手才会强化记忆，所以，父母在训练孩子记忆力的过程中要注重让孩子亲自动手，让孩子学会理论与实践相结合。

孩子的记忆力都是短暂的，所以，需要通过不断的重复来强化。

**用特殊的字体**

想要让孩子记住自己读过的东西，可以让孩子所读的内容以一种奇怪的字体呈现。虽然越难读效果会更好，但改变字的大小或鲜明程度效果是一样的。

当阅读变得陌生而困难的时候，孩子就会被迫更加集中注意力，这样孩子就会更容易记住所读的内容。

**握拳**

如果孩子老是记不住该记的内容，父母可以让孩子用力攥紧拳头。研究显示，如果你是右撇子，在试图回忆起一件事之前你应该右手握拳。然后你开始回忆，并握起左拳（左撇子就相反）。让孩子保持这样的姿势呆一会，研究发现握紧拳头45秒就会取得很好的效果。

**丰富孩子的生活环境**

生活经历丰富记忆力很更好，有些孩子虽然年龄小，却因为“见多识广”，能记住和讲述很多见闻。父母应从小就给孩子提供丰富多彩的生活环境，给孩子玩各种各样有声的、能活动的玩具，给孩子听适合的音乐，多和孩子交流，给孩子念儿歌、诗歌，讲故事，带孩子去参观博物馆、图书馆、动植物园，陪孩子一起做游戏……

这些都会在孩子脑海中留下深刻的印象，能在较长时间内保持记忆。这些印象在遇到新事物的时候会引起联想，帮助孩子更好地记住新事物。

**从培养孩子注意力入手**

很多记忆力差的孩子都是因为注意力不集中，记忆自然也如过眼烟云消失殆尽。所以，父母要想提高孩子记忆力，应把训练孩子的注意力放在第一步。

孩子注意力不集中，父母不要太急躁，更不能强迫孩子去做不喜欢的事情。父母平时要多观察孩子，如果孩子对某一事物感兴趣，父母就以这个事物作为起点，让孩子尽可能对这个事物保持较长时间的注意力。孩子注意力集中了，就能更好地记住某种事物。

**制定规律的作息制度**

对于记忆力差的孩子，父母应帮助他们制定规律的作息制度。有规律的作息可以很好地帮助孩子建立时间的概念，防止孩子在大脑中形成错乱的时空观念。

开始实行作息制度的时候，父母可以一边安排孩子的活动，一边提醒孩子：“7点半了，现在是起床时间，你该起来吃早餐了。”“12点半了，你该吃完饭午睡了。”“5点了，你现在可以玩半个小时玩具。”建立正确的时空概念无形中可以强化孩子的记忆力。

**给孩子明确的识记任务**

对于年龄大一点的孩子，父母可以尝试让孩子有意识、有目的地去记住某些事物。比如，父母在孩子听故事、外出参观、饭后散步的时候，都可以给孩子一些识记人物。比如，带孩子出去玩的时候，对孩子说：“宝贝，妈妈的记性不太好，你要记得回家的路哦。”这样，孩子就会下意识地去记住，对于提高孩子的记忆力很有帮助。

**欣赏音乐**

多给孩子欣赏一些优美的古典音乐作品不但可以陶冶孩子的性情，还有助于增强孩子对语言的记忆力。这种训练最好是从孩子听胎教音乐开始。当孩子在玩玩具、画画、读书或者吃饭的时候，父母都可以放一些比较轻柔优美的音乐，让孩子有意无意地听一听都能加强孩子的记忆。