

小孩记忆力差是什么原因 怎样提高记忆力

产品名称	小孩记忆力差是什么原因 怎样提高记忆力
公司名称	福建中科多特教育投资有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	福建省福州市鼓楼区洪山镇杨桥西路155号华晶楼四层401
联系电话	4009996098 13459116821

产品详情

多特儿童专注力认为小孩记忆力差有很多原因，总结主要原因是：

1、注意力不集中：

注意觉醒是影响记忆加工的重要因素，若无法将注意长时间集中在需要记忆的信息上，此信息很难被记住。

2、情绪不佳：

情绪波动起伏大，一定程度会影响大脑的记忆加工能力。

3、饮食不合理：

营养不良会降低身体对大脑的供养量，大脑营养不够，肯定会减低记忆的效率。

4、用脑过度：

用脑过度常常会使大脑感觉疲劳，疲劳状态下的大脑，处理记忆信息的能力大大下降。

根据记忆力差的原因分析，多特儿童专注力认为可以从以下几个方面提高孩子的记忆能力。

1、专注力训练。

注意力是记忆的基础。将注意长时间维持在需要记忆的信息上，才能确保信息进入长时记忆。专注力课程中的视觉记忆和听觉记忆专项训练，使孩子突破 7 ± 2 的记忆容量，再辅助联想记忆训练、直观形象记忆、感官参与记忆等方法，提升注意力的同时，增强大脑对信息的记忆能力。

2、感统训练。

感统失调会造成注意力及记忆力的问题。通过感统训练促进孩子的神经系统发育，提高大脑和身体的协调性，改善孩子接收、处理和输出信息的能力，从根本上解决孩子记性差的问题。感统训练和专注力训练相互配合，标本兼治，提高孩子的注意力及记忆能力，培养良好的学习方式。

3、营造良好的记忆环境。

试想，孩子在焦虑和紧张的环境中，肯定记不住所需记忆的内容，所以应该给孩子提供轻松的记忆环境，不要让孩子在紧张的环境下进行记忆活动。

4、增强体育锻炼。

我们在运动时会产生多巴胺、血清素和正肾上腺素。血清素跟我们的情绪和记忆有直接的关系，血清素增加，记忆力变好，学习的效果也更好了。

5、饮食均衡。

牛奶、鸡蛋、水果、蔬菜等含有高蛋白、氨基酸的食物都有助于孩子的记忆。

6、保持良好的用脑习惯。

不在疲劳的时候用脑，学习时间不宜过长，保持充足的睡眠。

多特儿童专注力，是中科院心理研究所儿童专注力项目合作机构，拥有中科院心理研究所专业科研力量，并结合国内外领先的心理学、教育学、脑科学理论，建立了以提升儿童专注力为目标、以发育儿童脑智能为根本、以引领智慧家庭教育模式为准则的权威儿童教育连锁机构。

一生受用、标本兼顾、以人为本，经过我们专业的系统训练，有效改善孩子注意力不集中、好动多动，上课走神、记忆力差、写作业慢、小动作多等问题，对学习好的孩子更上一层楼。对孩子来说，专注力就是学习力，专注力就是创造力！

搜索“多特儿童专注力”进入网站免费获取网站预约价值450元免费专注力感统评估及体验课套餐。