



油漆式速读术

再厚的书也可以一口气看完，
而且忘不掉

吴灿铭◎著

资料太多？书本太厚？看不完？记不住？

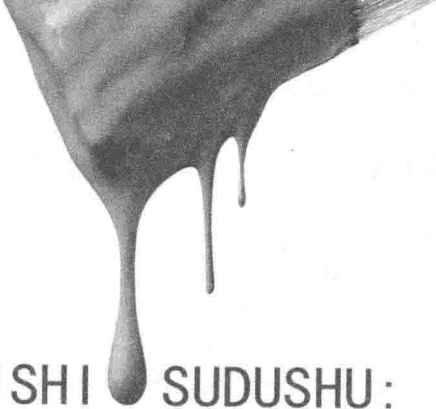
快用油漆式速读——

右脑图像联想 + 左脑分析思考 = 左右脑同工，多层次重复记忆，
阅读中同时锻炼“眼”与“脑”。

记忆就像刷油漆，凡刷过必留下痕迹！

你今天油漆了没？

 北方妇女儿童出版社



YOUQISHI SUDUSHU:

ZAI HOU DE SHU YE KEYI YIKOUQI KANWAN,
ERQIE WANGBUDIAO

油漆式速读术

再厚的书也可以一口气看完，
而且忘不掉

吴灿铭◎著

 北方妇女儿童出版社
长 春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

油漆式速读术:再厚的书也可以一口气看完,而且忘不掉 / 吴灿铭著
-- 长春:北方妇女儿童出版社,2016.2
ISBN 978-7-5385-9707-3

I. ①油… II. ①吴… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第307088号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理,经晨星出版社授权
北京慢半拍文化有限公司独家出版发行,非经书面同意,不得以任何
形式,任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

著作权合同登记号:图字 07-2015-4612 号

出 版 人 刘 刚
出版统筹 师晓晖
策 划 马百岗
责任编辑 张晓峰
封面设计 回归线视觉
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 5.5
字 数 120千字
印 刷 北京盛华达印刷有限公司
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 编辑部:0431-86037512
发行科:0431-85640624

定 价 32.00元



前言

在每年数百场的演讲中，我总是不断强调：“阅读不但是知识累积的捷径，更是促进大脑记忆发展的关键。”这可不是一句玩笑话。

当我们在阅读书籍时，大脑必须快速地主动整合视觉、听觉、记忆等认知功能，相较于看电视或电影时的被动接收讯息，阅读带给大脑的活化程度自然较高。

喜欢阅读的人，多半都具有求知欲强及善于学习的特性，当然更懂得寻找好的阅读方法。各位可以发现在学校中，有固定阅读习惯的同学，多半会有较优良的成绩。

不过忙碌的现代人只能利用有限的时间看书，因此必须想方设法尽量在很短的时间内阅读需要的资讯。

读一本书都不容易，何况是要看完一堆书

许多人不喜欢阅读，在于找不到好的方法，导致理解与记忆效果差，就是主要原因。面对一大片知识海洋，你该采取什么行动？如果还是像以前一样土法炼钢的方式在看书，那么再多的时间也不够用！“油漆式速读术”就是一套真正结合大脑记忆原理的速读技巧，能够在短时间达到读得快与记得牢的超强学习效果！就连你的工作跟学习能力，都会有令人耳目一新的惊人表现。

读多快，才可以做到“速读”

速读的功用主要是让视觉感官反应变得更敏锐，进而提升大脑的灵活度，真正达到“眼明脑快”的目标，速读不但是活化大脑潜能的第一步，也是强化记忆力的开始。根据科学家的正式统计，

人类天生的阅读能力仅被开发了百分之二十左右，只要经过速读或类似视觉潜能的训练，就可以将阅读能力大幅提高数十倍以上。

愿意试试又缺乏信心的读者，一定要趁早学习，以前要花一个小时看书，现在不到十分钟就能看完一本书。通常一般人的阅读速度大约是每分钟三百字到七百字之间，经过油漆式速读训练之后，就能轻松进步到每分钟约五千字或数万字以上的速度。一天就能轻松阅读几本书，一个月下来就能达成接近上百本书的惊人目标，这样的成果绝对让人期待。

任何人都学的会吗

科学家阿基米德曾经说过，如果有一根够长的竹竿，只要让他找到一个支点，就可以轻松撬起整个地球。

当你听到速读时，脑海里会想象什么样的情景？许多人认为速读是种天分，每个人与生俱来的速读能力都不相同，事实上速读虽然看起来宛如奇迹，却是任何人都能培养的能力，这点是我要特别强调的！

“天然的尚好！”这是一句很热门的电视广告词，油漆式速读术就是一种最天然的速读术，直接从开发大脑潜能来增强你的阅读能力，任何人都可以学会！

再厚的书也能一口气看完

古人经常喜欢用“学富五车”来形容一生需要阅读的书籍，如果能够读完装满五辆马车的书，在当时就算得上是位不得了的大学者了。

到了今天，各种书籍百花齐放，非看不可与想

看的书堆积如山地摆在你的书桌上。除了学校教科书之外，日常学习类的书籍更是不计其数，以后在职场找工作时，还得要读一堆考各种资格证的专用书籍。

每个人一辈子所要阅读的书籍，恐怕连整架波音747飞机都无法容纳得下。

我是一个很喜欢阅读的人，经常会利用午休时分，跑到书店看书，不过每次看到书架上如雨后春笋般出笼的新书时，就有一种被淹没在书海的感觉，为什么书总是读不完？

原因就是速度太慢！如果阅读速度是一般人的十倍，会有什么情况发生？别人读一本书的时间，你可以读上十本了！

身处在这个速度决定一切的社会，能够找到好的阅读方法，每个人都可以读得很快，再厚的书也

能一口气看完，更不用担心有书会读不完了。真正的速读高手可以做到像点钞机一样快速翻看书本，几分钟就能看完一本很厚的书。

阅读能力差与成绩不好的人一定要赶快接受速读训练，慢慢阅读只会让自己的竞争力越来越落后。

再艰深的书都能专注研读

专心对于阅读是相当重要的条件，专心是指控制自己，把心思集中在某一个目标上的动作。想要让自己心无旁骛地读书，可不是拼命在大脑中用力就行了，而是应该给自己一个容易专心的环境。

许多人都有在高速公路上开车的经验，有时候开的时间过久了，如果觉得精神无法集中，只要稍微踩一下油门加快速度，很自然地就能让自己集中

精神。

不要有意识地慢慢阅读，而要无意识地加快速度阅读！

我们速读时会逐步加快阅读的速度，这个动作可以让读者在心理上产生“定向反应”（orienting response），是一种人类遇到环境改变时所产生的快速直觉反应，这时候阅读和思考速度会比较接近，其他跟阅读无关的杂念，自然很容易就排除掉了。

速读时会让自己不知不觉就专心起来，这时大脑很容易受到启发，对一般人来说，越是艰深难懂的书，速读的理解效果会更好。

会“速读”也等同“工作能力会很强”吗

学习知识是一种职场上极为重要的自我投资，

不论每天能够吸收多少，确实都能带来不错的回报，只有懂得不断投资知识，才能够成为真正的职场达人。阅读是吸收知识的最重要管道，就像从山上往下滚的雪球，滚得越久雪球越大，不但能够累积个人丰富的背景知识，相对在工作上也能达到更佳的表现。

速读的价值在于相同时间内尽可能获得更多的知识。

学历高低固然会影响就业机会，但是当学历相当时，速读能力强的人找到工作的机会就会明显高出得多。任何人在职场中，无论是主动还是被动，都不可避免地必须去阅读一些与自身工作相关的书籍或文件，各位应该都碰过在很短时间内必须看完厚厚的一叠资料的窘境，这时候具备速读能力就会比别人拥有更快适应工作的机会。

前言

第一章 油漆式速读术：让记忆扎根在大脑里

01 记忆就像刷油漆 ……2

02 可同时达到速记和速读的效果 ……6

03 先活化大脑，阅读才会流利 ……9

 创造渴望 ——渴望阅读、学习、新知 ……9

 让 α 脑波提高阅读吸收能力 ……12

 制造阅读的气氛与环境，以提高大脑运作的成效 ……17

 不再被大脑杏仁核绑架 ……21

04 一定要懂的记忆理论 ……24

 一切知识不过是记忆而已 ……24

 记忆力与速读效率是密不可分的 ……29

 大量、全脑、多层次速读三阶段巩固记忆 ……31

第二章 训练速读眼：让阅读像拍照一样

01 速读快慢取决于视野大小36

锻炼好眼力，速度马上加快36

视野一旦变广阔，速度马上暴增！39

习惯用眼睛余光来速读41

02 增大视野范围训练42

随处可做的增大视野练习43

练习用眼球快速阅读 | 昆虫48

练习用眼球快速阅读 | 天花板48

练习用眼球快速阅读 | 近、中、远距离49

练习用眼球快速阅读 | 流动的车辆49

练习用眼球快速阅读 | 市区景物50

练习用眼球快速阅读 | 俯视下方车流量50

练习用眼球快速阅读 | 影片51

练习用眼球快速阅读 | 算零钱51

有了信心才会带来速度52

眼脑直映练习55

自我测试：速度有没有变快呢？57

第三章 残像记忆：为了记住，先要学会忘记

01 利用残像记忆作为快速理解的基础63

什么是残像记忆？64

残像记忆练习67

02 掌握关键字，就不需要深入阅读72

重点化零为整，掌握文意核心72

如置身大卖场的限时抢购73

必须具备“忘记的能力”76

先读目录，越容易快速深入阅读80

速读训练81

第四章 全脑速读：快速获得永久记忆

01 左脑右脑能力大不同101

听音乐时，左脑处理歌词，右脑处理旋律101

天才都是左右脑并用103

启动右脑图像阅读功能107

02 全脑速读就像是在看电影109

锻炼联想力，也同步增强理解力109

借力使力 | 图像与联想力的应用111

全脑速读练习112

第五章 多层次回转记忆法：忘也忘不掉

01 重复次数越多，记忆效果越好125

大脑皮层中刷上多层油漆125

02 不要怀疑，重复看到自然理解128

重复越多，熟悉感自然会越好128

03 实用练习 | 背单词131

单词图像化，记忆必然更深刻131

结语 油漆式速读应用法

第一章

油漆式速读术： 让记忆扎根在大脑里



01 记忆就像刷油漆

这要从二十年前我准备GRE^①出国留学考试的决心开始谈起，为了想要在专业的英文考试中拿到好成绩，首先我必须在短时间内记忆大量的冷门单词。

但大脑和手脚等器官并不相同，越是想努力去记住，效果反而适得其反。

留学梦碎之际，突然想起小学时期曾经接受过三年的速读训练，知道利用速读能够大幅增进记

① GRE(Graduate Recovd Examinations)，中文译作美国研究生入学考试／资格考试。