

让你也能考第一的记忆方法

记忆就像刷油漆，刷过之后留痕迹

记单词就像 刷油漆

吴灿铭 著

让读书考试不死背，记忆活化

学习应用都 **容易!**

全脑思考，图像思考记忆法突破人类机械式记忆的障碍

学习时间缩

记忆力提升

阅读速度加

天底下没有记性不好这件事。

记忆的速度取决于大脑，但大脑和手脚等器官并不相同，越是想努力去记住，效果往往适得其反，除非找到真正正确的方法。

“油漆式速记法”是一种在潜移默化中唤起大脑潜能的记忆法。

你的英文油漆了没？



化学工业出版社

记单词就像 刷油漆

吴灿铭 著



化学工业出版社

· 北京 ·

记忆像刷油漆，凡刷过必留痕迹。本书论述的“油漆式速记法”同步结合速度与速记，强调“大量、全脑、多层次切换式复习”的精神，并结合多重感官的刺激，利用右脑图像直觉联想结合左脑理解思考练习，真正落实大脑潜能开发的训练。

图书在版编目 (CIP) 数据

记单词就像刷油漆/吴灿铭著. —北京: 化学工业出版社,
2010.12

ISBN 978-7-122-09755-2

I. 记… II. 吴… III. 英语-词汇-记忆术 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205363 号

油漆式速记法, 1-1 edition/by 吴灿铭

ISBN 9789861773056

Copyright © 2009 by 吴灿铭. All rights reserved.

Authorized translation from the 繁体 language edition published by 台湾晨星出版有限公司

本书中文简体字版由台湾晨星出版有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2010-3350

责任编辑：罗 琨

装帧设计：尹琳琳

责任校对：洪雅姝

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张 5¼ 字数 76 千字

2011 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80 元

版权所有 违者必究

推荐序一

热情研发 创新思维

教育是国家根本大计，有一流的教育，才能有一流的人才。本人长期在学术界服务，相当关心在当前教育体制下，怎样能给学生提供更创新的学习方式与更好的教育资源。

全球化经济下，任何企业组织在积极开拓业务的同时，势必会有大量与国际接轨的机会。英语可以说是目前最具代表性的国际性语言，英语能力越好，就有更多的机会，可以在职场上发挥特长。

这几年政府也积极推动全民英语教育，国际上也不乏专业机构的证书考试。因此有越来越多的大专院校，都已把英语水平考试作为学生毕业的门槛。有不少学校为了提升国际竞争力，也鼓励学生选修全英语上课的专业课程。

然而，对许多人而言，学习外国语言是有很困难，尤其

背单词这项工作，是一件不折不扣的大工程。本书作者陈述的方法，从记忆学的理论来看，是一种符合多重感官刺激的学习过程。同时，“大量切换式复习”又不违背“复习是治疗遗忘的万灵丹”的基本逻辑。

书中作者为了深入浅出表达理论，除了搭配图片辅以解说，又以武侠小说中有趣的片段，生花妙笔描述核心理念，希望更容易落实训练，以摆脱背单词的梦魇。

黄俊英

推荐序二

由速读训练培养信息能力

在信息爆炸的时代，如何培养大量阅读能力，迅速从巨量信息中快速撷取精华知识，似乎是学生进入职场前，必须养成的核心技能。

从一位教育者的观点来看，在这种信息快速成长的因特网时代，必定给学生带来新的难题。因此让学生接受更快速的阅读训练，找出有效率的读书方法，并培养独立智能的信息辨识能力，分析各种数据的差异性，快速搜寻与掌握所需的知识，已是刻不容缓的教育重点。

除了信息能力外，“提升外语能力，扩大国际视野”也是与世界接轨的必备技能。尤其是英语，它是目前全世界公认的国际语言，如果可以熟练掌握，就有更多机会比别人更早接触新知，开拓宏瞻的国际视野。

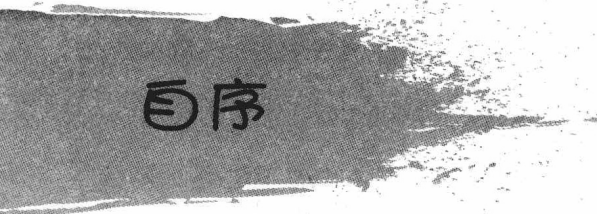
本书发表的“油漆式速记法”，是一种具有系统性的重复式记忆法，可为使用者提供正确且快速的记忆方式。它同步结合速读与速记训练，也是一种老少咸宜的大脑潜能开发的快捷方式。

这套方法应用在单词的速记，可以成功帮助学生轻松、有趣、快又牢地记忆单词，间接有助于英语考试、短期游学与国外留学。其主要原理加入了瞬间记忆、眼球移动、视幅扩大、多重感官学习，迅速将感官记忆转变成短期记忆；接着再整合不同形态的测验及高速大量切换式回转复习，将短期记忆转换成长期记忆。

作者吴灿铭先生长期从事于软件研发及教育工作，也积极以业界的实务经验结合学术界的专业领域，并与许多大专院校进行产学合作。当他邀请我为本书写推荐序时，本人也得知这套方法申请了发明专利，这和本校鼓励教师和学生申请专利的发展重点相同，在此期盼未来有更多像这样的好方法，为社会及产业培养具国际竞争力的专业人才。

远东科技大学校长

王元仁



自序

高铁般的记忆速度—— 油漆式速记法

“我们都要发好愿，因为有愿，就有力。”这是证严法师常用来鼓励大家的一句话，任何考验的成功，也都是从一个决心、一粒种子开始。谈到油漆式速记法发明的缘起，应该从笔者当年准备留学考试的决心开始谈起。事实上，对于像我这样一位大学理工科的学生而言，想要在专业的英语考试中拿到好成绩，首先就必须在短时间内，迅速记忆大量英语词汇。

记忆的速度取决于大脑，但大脑和手脚等器官并不相同，越是想努力去记住，效果往往适得其反，除非找到真正正确的方法。

“油漆式速记法”是一种在潜移默化中唤起大脑潜能的记忆法。更重要的是强调大脑潜能开发，并且主张个人记忆能力的优劣与饮食、运动、经验及后天学习的程度都有关。

从医学的观点来看，越是常运用大脑来思考或学习，大脑中的神经轴突数量就会越多；大脑的记忆回路越顺畅，记忆力自然就会越强。天底下没有记性不好这件事，只是有没有下定决心来开发大脑的无限潜能。相信通过本书的专业介绍，绝对能让各位在速记能力的培养与训练上轻松过关。

荣钦科技 执行长 吴灿铭 敬笔

记忆就像刷油漆

近数十年来，随着精神医学、大脑科学、心理学与教育学的不断进步与发展，许多记忆术如雨后春笋般蓬勃发展。不过这些记忆术多半是一种“助忆技巧”，还需要相当的背景知识来配合，不能算是真正发挥大脑潜能的自然记忆法。

本书所介绍的“油漆式速记法”，不但同步结合了速读与速记理论，并强调“大量、全脑、多层次”的学习精神，真正利用右脑图像直觉联想与结合左脑理解思考练习，达到全脑学习的真正效果。

◆ 重复是记忆之母

“记忆就像刷油漆，凡刷过必留下痕迹！”

相信各位都曾看过别人在一大面墙前刷油漆。如果只想用一次的功夫就刷完整面墙，就必须对每个小角落不断反复涂刷，这种做法不仅成效不佳，反而会让整面墙凹凸不齐，到处都是突兀

的油漆小疙瘩。刷油漆正确的做法应是以一面墙为单位，容许每次有些漏刷不完美处，之后再重复多次地粉刷，刷出来的墙才会均匀漂亮。

新接受的知识就像是大脑皮层中的第一层油漆，当然还需要再刷上一次、两次甚至好几次，否则印象太浅，就不容易在脑中产生记忆效果，如果有遗漏，还可在刷下第二层时进行补充。从心理学的角度来说，重复正是记忆之母。

重复的次数越多，记忆效果自然会越好。而根据记忆学原理来看，重复就像是撒下记忆的种子，之后仍要经常来回耕耘与施肥；重复也是把“暂时性记忆移转为永久性记忆”的一个最重要过程。油漆式速记法十分强调重复学习的重要，就和刷油漆的原理相同，在重复记忆的前提下，允许有限量的遗忘。

◆ “速读”与“速记”双剑合璧

速读的成功秘诀就是不深入阅读

速记的最佳技巧则在努力忘记

记得多年以前有部由郑少秋与林青霞领衔主演的电影《新蜀山剑侠》。内容描述天府之国四川境内，战乱频传民不聊生，血魔即将危害人间。

大侠丁引带领峨眉山群侠对付血魔，但是血魔法力非同小可，

只有找到冰封在天外天的紫青双剑并使之合璧，才能诛杀血魔的元婴。电影特效生动，幕幕令人惊心动魄，尤其当紫霞剑与青云剑合而为一之际，顿时霞光万道、地动山摇，更让我至今记忆犹新。

就学习的角度来说，结合“速读”与“速记”两大功能，就像紫青双剑合璧一样，有了两者真正合而为一的强大功力，才能达到读得快、记得牢的超强记忆效果。提起《新蜀山剑侠》这个故事，就是希望读者对于速记与速读的双效学习的威力，能产生更多丰富有趣的联想。

◆ 高铁般的记忆速度

市面上的许多速记方法，强调以图像法、联想法、谐音法、连接法、罗马室法和心智图等理论来强化记忆力。这些速记理论的要求重点在于记得牢，却未必能读得快。好比我们在银行中的存款虽能保管妥当，但如何让钱能更快地赚到更多钱，才应该是我们必须加强的目标。

此外，美国、日本、韩国等国为适应社会节奏明显加快的形势，速读风气因此盛行，莘莘学子相继寻访各种速读课程接受训练，目的就是让自己在信息巨浪的冲击下，学习加快阅读的方法，取得获得新知速度上的优势。不过读得再快，也未必能记得牢，

因为记忆就像光线，若缺乏聚焦，很快就会四散而去。

单纯具备速读或只拥有速记能力，都会有其相对限制，也有美中不足之处。两者中只精通一样，记忆速度顶多就像台提速前的火车，无法达到真正的高速效率。唯有真正融合速读与速记功能的“油漆式速记法”，才能带领各位享受高铁般风驰电掣的记忆速度。

◆ 活化大脑的方法

每个人在接受外界信息刺激时，就会产生对大脑神经回路的活化作用，其实大脑和肌肉是一样的，必须勤于锻炼才会有更好的功能，不常使用就会容易衰退。许多老人痴呆疾病的发生原因，并非来自身体老化，而是因为生活缺乏刺激，大脑没有足够的活化运动。

国外有许多医学报告也证明，平日常玩象棋、桥牌等游戏的老人，比不玩游戏的老年人减少一半以上罹患失智症的概率。这就像在我们的社会中，会鼓励家里的老人家去打几圈麻将的道理相同，这些游戏都有活化大脑的效果。

“油漆式速记法”是一套老少咸宜的全脑学习方法，重点在于强调大脑的潜能开发。无论是银发族、上班族或学生族，都可通过活化式的脑力训练学习过程，轻松增加油漆式速记能力。

如果发育中的儿童学习“油漆式速记法”，将更提早进入全脑学习的阶段，让孩子真正能够赢在起跑线。“油漆式速记法”也是考试利器，它能帮助学生族群在各种考试中轻松过关，更能因为高效率的学习一生受用无穷。

上班族知道善用“油漆式速记法”，不但可以拥有一目十行的速读能力，甚至还能达到过目不忘的速记效果。“油漆式速记法”更能充分刺激银发族大脑神经元轴突，活化休眠中的脑，减少罹患老年痴呆症的可能。



Part One

油漆式速记法——速读原理

第一章 阅读是竞争力的基础

- ◆ 知识来自大量的阅读 003
- ◆ 培养阅读的技巧 005
- ◆ 速读的起源 007
- ◆ 开发眼力潜能 009

第二章 油漆式速读的原理

- ◆ 数码相机式速读 013
- ◆ 视读节奏 014
- ◆ 图片优势效应 015

◆ 多行速读练习	016
◆ 残像记忆	020
◆ 从速读到速记	023
◆ 联想力的应用	024
◆ 海马回与杏仁核	027

第三章 油漆式速读的加强训练

◆ 眼球运动	032
◆ 视点与视野	033
◆ 视读节奏的训练	036
◆ 切换回转式速读	042
◆ 关键词阅读	043



Part Two

油漆式速记法——速记原理

第四章 油漆式速记大解析

◆ 发挥联想力	047
---------	-----

- ◆ 多重感官联想 048
- ◆ 立体成像效果 052
- ◆ 速记单词秘诀：形音义三合一 053

第五章 油漆式速记法的诀窍

- ◆ 记住就是忘记 061
- ◆ 脑波与学习 063
- ◆ α 脑波与记忆 065
- ◆ 交感神经作用 066



Part Three

油漆式速记法——实际运用

第六章 你的英文油漆了没有

- ◆ 英文只是一种工具 071
- ◆ 单词是英文之母 072
- ◆ 油漆式单词背诵技巧 075