

油漆式速读术



[油漆式速读术_下载链接1](#)

著者:吴灿铭

出版者:North China Women and children Publishing House

出版时间:2016-2-1

装帧:Paperback

isbn:9787538597073

如何快速阅读的方法指南，集合了眼球练习、潜意识记忆、感官瞬间记忆、图像记忆等，真正让你做到多层次重复记忆！

“眼球运动”——

保持头部不动，按照上下波动形、星形、环形、W形方向转动眼球。

看到空中有只昆虫飞来飞去，用眼球运动来追踪它上下左右飞行的路径。

当乘坐公交时，练习盯着对面车道每一辆来车的车牌或车上的明显特征，想办法尽量看清楚它。

潜意识记忆——

每次准备一定数量图片，1秒钟时间，说出图片内容。

快速翻阅一本书，将每页最先跳入你眼中的关键词写下来，最后串联关键词。

循序渐进，扩大瞬间理解文字，由一次一行、一次三行到一次六行、一次一页，做视点移动训练。

三阶段巩固记忆——

感官瞬间记忆——图像记忆——重复阅读转化为长期记忆。

作者介绍:

吴灿铭，毕业于美国罗彻斯特理工学院（Rochester Institute of Technology），计算机科学硕士。

现任台湾荣钦科技CEO，长期从事信息教育及写作的工作，主导许多项目，参与撰写信息、教育与英文的著作，已出版40多本著作。近两年来，致力于“油漆式速读术”的推广，积极参与学术界产学合作与应用，受邀演讲的场次已超过数百场。

目录: 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……11

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	YOUTUBE 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	……53
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	
• • • • •	(收起)

[油漆式速读术_下载链接1](#)

标签

速读

阅读

阅读方法

读书方法

阅读术

郭

袁

纸质

评论

坐在地铁上翻完了。内容很简单，总结起来就这几条：1、练习眼球移动，心脑合一；2、运用图像和联想，让文字迅速转化为影像；3、少停顿，多重复。另外，人在轻松的环境下更容易吸收知识。不过我觉得有时适当的压力也能刺激大脑。

这本书讲的是如果通过记忆原理，通过全脑阅读法，提高阅读速度和记忆能力，但原理讲得多，如何操作讲得很少，只能看了解个大概。内容没有独创性，眼力训练在《沟通圣经》中有一章专门讲到过。看完这本书给我的收获一是阅读的心态，不要指望一看一遍就全部理解，并且记住书中的内容，这是一种不现实的完美主义，二是放松身心，轻松阅读，激发阿尔法脑波，才能进入阅读的最佳状态。

干货少，主要主张大量速读（速读记忆）+全脑速读（图像记忆）+多层次速读（重复记忆）。还有加大视野（昆虫、天花板、近中远距离、流动车辆）。总之看完一遍收获不大。

这位CEO,这位硕士，不得不给您的这本书一个差评。总共才161页，排版还很稀疏，如果按照普遍书籍的排版，估计您的这本书只有80页吧，里面的图片尺寸也正常化一点，那就60页？这本60页的书，还20多块，但是内容真不值我的时间和钱！要买，要看的人慎重！

图书馆的架子上如果总摆些这样的书，那。。。

骗钱的小册子

有些联系，不过不知道有没有用，需要长期练才行

没啥用，随手翻。

抓信息，有选择地读，不要怕

但凡是方法类的书都要涉及好和不好的问题 好不好是一个不客观的评价
适合和不适合才重要 这个书籍里的方法要经过严格的训练才能起到一定的作用。

一共花了4-5小时读完，干货满书，生活中运用，明年暑假回家再读一遍

要经常训练啦~但也不失为一个好方法

十几分钟就看完了，和博赞的书差太多，封面全是噱头

烂的要死，没有科学的训练方法，也没有创新的记忆法。浪费时间的书

原本想着要不要评论，毕竟太烂。但是为了后来者，非要读的话，请使用速读术在二十分钟内读完。

磨刀不误砍柴工。

先不论内容，故意将文字放大，让你产生阅读速度变快的错觉，其心不纯

具体的可操作的练习很棒！！

刚刚在图书馆速读完了这本书！很薄，十五分钟就能看完。

快速阅读入门

[油漆式速读术_下载链接1](#)

书评

[油漆式速读术_下载链接1](#)