



随书附赠陈光老师逻辑式
超强记忆法教学DVD

真心推荐

医学博士

林彦同

改变学习方式， 改变一生

Change

陈光超强逻辑式

记忆法

陈光◆著

他曾经面对八千人挥汗演讲，改变了上万孩子的学习方法，提高了他们的成绩。

他就是著名“记忆狂人”陈光先生。

中国文联出版社

改变学习方式， 改变一生

陈光超强逻辑式

记忆法



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变学习方式, 改变一生 / 陈光著. — 北京: 中国戏剧出版社, 2010.9

ISBN 978-7-104-03291-5

I. ①改… II. ①陈… III. ①记忆术②学习方法

IV. ①B842.3②G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第195708号

本书中文简体字版经上海青山文化传播有限公司正式授权我社独家出版发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

改变学习方式, 改变一生

策 划: 华文经典·

责任编辑: 赵成伟

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 120千

版 次: 2010年12月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03291-5

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



序 医学博士：林彦同

人的大脑一直是个神秘难解的谜团，即便是医学技术进步的现在，脑科研究仍不断有惊人的新发现。

近来轰动一时的刘海若小姐，两年前在国外的一场车祸，被判断为脑死，然而却因为个人生命意志的坚强及医学的不断努力，如今她已经完全康复，完全没有任何生活障碍。脑死的判断或许有误，然而到达会被判断脑死的地步，其脑部伤势的严重，不需多做解释。

国外有个案例，有名黑人幼时意外遭到歹徒开枪打中头部，子弹贯穿脑部，他失去了几乎半个脑壳。然而他却活了下来，而且顺利长大成人。

人的大脑充满了无限的神秘，有着无限的可能。一个大脑就是一个宇宙。人们穷数百年的心力研究，却还有许多无法解决的疑问。

强调超强记忆的记忆学，是比较新起的一门学问。接触



前，会对于这样的一门技巧多少有些怀疑，然而，当正式接触后，却惊喜地发现，有些技巧是以前就曾经口耳相传听过的方法。

只是当时并不知道为什么，也不知道如何运用。对于理论的无知，也只能懵懵懂懂地瞎撞。

我们永远不知道的大脑能做到什么样的地步，总以为能够过目不忘的人，只是历史上的传奇人物时，却有人已经将记忆的方法整理并且理论化。

记忆的区块可以借着现代的科学找到点蛛丝马迹，快速记忆的方法，也是建构在这立基点上，然而，学习方式的变化，记忆力的强化，却远远地超过了医学所能评价的。

陈光老师是我虚长这么多年来，见过对教育最有热诚，也是在各个领域里最专业的老师，我为他的授课及演讲方式疯狂。陈光老师也成功的改变我们全家的学习方式，包括我两个孩子及孩子的母亲。我相信，陈光老师真的能改变全华人的学习方式。

我已我的专业，及最大的诚意，推荐这本书给所有希望改变学习方式、改变一生的朋友。



自序

很多人都知道陈光老师的妹妹是自杀的，十九岁的年纪，十五年前留下的遗书到现在我还背的出来：

“活得好累，好没信心，面对一切事，什么都做不好。与其如此，不如早点走。”

请家人不要伤心，晚辈不孝，从小不努力，以后兄弟姊妹好好加油、更进一步。”

妹妹走了以后，如今的我没有太多的悲伤，只想好好把教育这块事业做好。

我把南阳街升大学数学拍成教学光盘在电视台公开播放；也把右脑记忆方法无保留的培训给对教育有热诚的老师，如今也陆续编辑成书。我希望造成更多的人真心投入教育事业，我要打破千百年来人类根深蒂固的紧箍咒：百分之九十的人带着才华出生，最后带着才华默默地死去。



我要改变全华人的学习方式！！

二十一世纪，是知识经济时代的来临，知识就是力量，就是我们的未来。

这是个抢夺知识的时代，今天我们一日内所看到信息，要远比达芬奇时代的人们一辈子看到的还要来多。如何快速累积知识，决定你将来的成就。

我希望，也相信透过这本书，可以成功地改变你的内存，你已经拥有超人一等的记忆力，接下来能影响你一生的，就是你如何确实去“做到”了。

输入知识，INPUT，MORE INPUT！

记住，大量输入有用的信息。你所吸收的信息多寡，将决定你未来的成就！

谨以这本书送给我亲爱的华人子弟！



目 录

序 医学博士：林彦同

自 序

前 言

零、超快速人脑世界 / 2

七的魔咒 / 7

一、七正负二原理：如何一次记更多信息 / 10

◎ 陈光老师小教室：七正负二原理 / 15

◎ 作业：牛刀小试，尝试在3分钟内记忆以下三十样对象 / 18

创造自己的价值 / 19



二、大脑使用说明书 / 22

◎ 陈光老师小教室：大脑使用说明书 / 28

◎ 作业：附大脑图 / 32

等一下再看 / 33

三、爱宾豪斯遗忘曲线 / 34

◎ 陈光老师小教室：爱宾豪斯遗忘曲线 / 39

◎ 作业：遗忘曲线图 / 42

四、记忆金字塔 / 44

◎ 陈光老师小教室：记忆金字塔 / 49

命运 / 54

五、锁链记忆法 / 56

◎ 陈光老师小教室：锁链记忆法 / 61

◎ 作业：请尝试依序记下以下对象 / 64



六、数字转码定位 / 66

◎ 陈光老师小教室：数字转码定位 / 70

◎ 作业 / 75

七、图像照相法 / 76

◎ 陈光老师小教室：图像照相法 / 81

◎ 作业：记忆小脑解剖图（附图） / 84

定位—锚 / 86

八、转码将三位数定位 / 88

◎ 陈光老师小教室：转码将三位数定位 / 93

◎ 作业 / 107

别放任大脑原地打转 / 108

九、福斯密码 / 110

◎ 陈光老师小教室：福斯密码—左右脑运动 / 116



十、金库密码 / 120

◎ 陈光老师小教室：启动金库密码 / 124

◎ 作业：记忆623967598994十二位数字 / 128

二减一大于二 / 128

十一、不可能的任务：倒背圆周率 / 130

◎ 陈光老师小教室：倒背圆周率 / 135

◎ 作业：请记忆圆周率至小数点后至小数点后六十位

以上 / 139

视盲与心盲 / 141

十二、英文字母记忆库 / 142

◎ 陈光老师小教室：英文字母记忆库 / 146

◎ 作业一：运用英文字母定位，记忆其他有顺序的

信息 / 155

◎ 作业二：请利用英文字母定位记忆台湾廿五条

河流 / 155



十三、记忆英文单词 / 158

◎ 陈光老师小教室：记忆英文单字 / 164

◎ 作业：请利用方法记忆以下单字 / 168

十四、记忆库 / 170

◎ 陈光老师小教室：记忆库 / 175

◎ 作业：运用你所整理出的记忆库，记忆台湾河流
数据 / 177

十五、快速操作右脑 / 180

◎ 陈光老师小教室：关于快速操作右脑 / 185

◎ 作业：自己设计一些方便你阅读笔记的小符号，
然后运用在日常的笔记中 / 190
效率 / 190

十六、有效读书方法：2R法 / 192

◎ 陈光老师小教室：2R法 / 197

◎ 作业：请用二R法记忆以下文字 / 202
对症下药 / 203



十七、记忆网 / 204

- ◎ 陈光老师小教室：关于记忆网 / 207
- ◎ 作业：将古西亚文化记忆网还原成文章，在大脑内
描述一次文章内容 / 210
- 象子 / 211

十八、身体定位 / 214

- ◎ 陈光老师小教室：身体定位 / 220
- ◎ 作业：自己想象一种家电未来的十种功能，并写下
来，将写的纸折起来，张贴线索后开始介绍
该功能 / 229
- 反射你应有的智慧 / 231



前言

高尔弗拉

4月26日，新闻网报道：意大利27岁青年高尔弗拉记忆力超强，除了能一字不差地记住约两小时的精彩演说，而且能准确地背诵出整本约五百页的书的内容。

高尔弗拉说：他一岁以后的生活，至今细节全都记得。

为了当场验证高尔弗拉的记忆力，观众先将他的两眼蒙上，然后随意挑了六十个数字读给他听。听过一遍，高尔弗拉就能凭记忆说出数字，而且能倒背如流。（跟我的学生好像）。

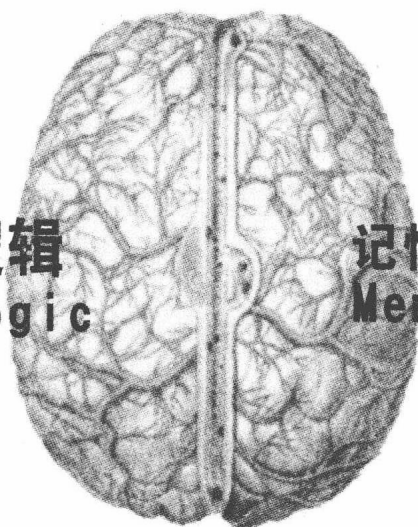
高尔弗拉说，到目前为止，他已经记住了250多本书的内容。据了解，高尔弗拉的父亲及祖父也都有超常的记忆力，至于是家族基因的关系，还是个人独特的学习方法让他们有超强的记忆力，则还有待专家研究。

目前科学家正在研究记忆和学习如何改变大脑，并试图借由学习改变大脑的运作能力……

零

超快速人脑世界

逻辑
Logic



记忆
Memory

有人会问我：“你这种超强记忆需不需要常常练习啊？”

我总会回答：“请你先告诉我，这世界上有什么不需要练习的？”

走路需要练习，拿筷子需要练习，只有“放弃”这玩意儿都不需要练习。

除了放弃，这世界上有什么是不需要练习呢？你觉得陈光老师主持节目、演讲有练习吗？

记住：一个人要人模人样站在台前，背后要承受多少泪水？没有练习，怎么可能会有好的表现呢？

只是学了超强记忆，不用流太多滴泪，就能让我们做任何事，都能有模有样！



教了这么久的记忆学，也见过不少来上课的人，年轻的有小学五年级的学生，年长的可以到七十几岁的老爷爷。

有人问七十岁的老爷爷：你这么老了为什么还来上课？
老爷爷笑着说：

“万一我活到一百二十岁怎么办？总不能靠孩子养我五十年吧？”

老爷爷的话说出了不断学习的重要。

然而，看了这么多人，不论是来上课的，或是我平常遇到的人，真有种感叹，有太多太多的年轻人，好像从来不珍惜自己大脑的学习力，看轻自己的大脑功能。他们将