Юрий Жданович

Книгоед

курс скорочтения



12+

Юрий Жданович
Книгоед. Курс скорочтения

https://litres.ru/42616252
SelfPub; 2019

Аннотация

Этот курс скорочтения позволяет за короткое время понять, что нужно делать, чтобы скорость чтения увеличилась. Он написан простым разговорным языком. Упражнения, предлагаемые в курсе, не займут у вас много времени, они просты для выполнения, но, несмотря на простоту, очень эффективны. Во многих моментах курс уникален. К нему прилагаются компьютерные программы для занятий, но можно заниматься и без них. Курс понравится тем, кто верит, что может делать больше, затрачивая при этом меньше усилий и времени.

Дизайн обложки и иллюстрация к ней: Юлия Глинская.

Содержание

Приветствие	4
Начальный тест	5
Рабочий вариант	9
Экспресс-тест	13
«Утечка» во время чтения	16
Нормы скорости чтения	17
Интересные факты	18
Гонщик	20
Урок 1	21
Урок 2	23
Урок 3	24
Урок 4	29
Урок 5	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Приветствие

Приветствую вас, дорогой читатель, на страницах этой книги! Если вы взялись за чтение книги о скорочтении, значит, у вас есть определённый интерес к этой теме. Возможно, вы скептически относитесь к тому, что можно в разы увеличить скорость чтения, не жертвуя при этом пониманием, но всё же у вас есть надежда. Надежда, что это вполне достижимая цель, если приложить достаточно усилий и знать некоторые секреты. Я предлагаю вам лично убедиться в том, что скорочтение – это такой же навык, как и умение плавать, играть на музыкальных инструментах или водить машину, а значит, у вас есть реальная возможность овладеть скорочтением, если, конечно, вы будете следовать советам из книги и приложите для этого достаточно усилий! Да-да, именно усилий! Как вы думаете, можно ли научиться плавать, только лишь читая руководство по плаванью? Конечно же, нет! Вы не продвинетесь дальше теории, если не будете заниматься практикой! Тоже можно сказать и о скорочтении. И так, приступим!

Начальный тест

Прохождение начального теста перед тем, как вы начнёте заниматься скорочтением, – это своего рода отправная точка вашего путешествия. Я предлагаю вам узнать скорость вашего чтения для того, чтобы вы могли следить за своим прогрессом не только по ощущениям, но и видели конкретные результаты в цифрах.

Для теста воспользуйтесь секундомером и текстом «Рабочий вариант» (это может быть и любой небольшой текст). Если вы уже проходили тесты на скорость чтения, то вас может удивить, что текст небольшой, и что в конце нет вопросов, которые позволили бы выяснить процент понимания прочитанного текста. На данном этапе нам это не пригодится. Можно провести аналогию с бегунами. Бегуны, которые бегут на скорость – спринтеры – пробегают небольшую дистанцию в 100 метров. Те, кто бегут большую дистанцию, – марафонцы – бегут не так быстро, иначе они не смогли бы преодолеть такое большое расстояние и придти к финишу. Мы в каком-то роде спринтеры, ведь для нас важна скорость. Для нас «Рабочий вариант» – своего рода стометровка, поэтому нам не нужен большой текст.

Про уровень же понимания «Рабочего варианта» нет смысла говорить, так как, постоянно читая один и тот же текст во время занятий, вы скоро выучите его наизусть, а зна-

чит, ваше понимание текста будет возрастать, пока не дойдёт до определённого предела. Да, вы будете проходить начальный тест в начале каждого занятия, а не только приступив к занятиям по скорочтению!

Чтение знакомого текста позволяет увидеть свои потенциальные возможности. Согласитесь, скорость чтения будет заметно уменьшаться, если текст будет трудным для понимания. В результате у вас может сложиться неправильное представление о своих возможностях. Чтобы почувствовать скорость, нужно сбросить груз, который мешает вам двигаться с максимальной скоростью. Даже профессиональный гонщик не может быстро ехать по дороге, если то там, то здесь дорогу перебегают люди. Понимание читаемого текста – это не навык, поэтому нет необходимости усложнять себе задачу, читая каждый раз новые или трудные для понимания тексты. Если вы считаете, что это малоэффективно, то хочу вас заверить, что это не так. Если бы повторение одних и тех же вещей не имело бы смысла, то зачем тогда этим занимаются те, кто хочет овладеть каким-либо навыком? В армии, например, есть короткая полоса препятствий, которую нужно не просто преодолеть, а сделать это как можно быстрее. С каждым разом, проходя полосу препятствий, военные улучшают свои результаты. Представьте, насколько бы это было бессмысленно, если бы навык, приобретённый во время таких занятий, не помогал преодолевать подобные препятствия?! Также и вы, приобретя навык скорочтения, сможете исполь-

зовать его при чтении других текстов, а не только для чтения «Рабочего варианта».

На самом деле способов измерить скорость чтения может быть много. Например, можно измерить скорость чтения, учитывая количество слов, прочитанных за год. Согласитесь, даже если вы читаете быстро, но мало, скорость вашего чтения будет очень низкой. Напротив, тот, кто читает медленно, но много, будет обладать большей скоростью чтения. Вот такие могут быть парадоксы! Это наглядно иллюстрирует следующая басня Эзопа (переложение в стихи – Жданович Юрий)

Черепаха и заяц

Хвастался как-то заяц пред всеми,
Что нету быстрее его никого,
Одна черепаха, то слыша, сказала:
«Проверить бы надо слова нам его!»
Заяц сказал: «Проверяйте, не против,
Готов я любого из вас победить!
Время назначьте для бега и место,
Делом могу слова подтвердить!»
«Я побегу! – черепаха сказала, —
Обгонишь меня, поверим тебе!»
Все удивились, но согласились,
Никто не хотел проиграть в той борьбе.
Время назначили и разошлися,
Но заяц решил не бежать, а поспать,

Был он уверен, что черепахе
Не может он в беге никак проиграть.
Думал, поспит у дороги, а после
С лёгкостью сможет её обогнать,
Ведь всем известно, что черепахи
Быстрее, чем заяц, не могут бежать.
Что ж черепаха? Бежала, старалась
Без передышки и первой пришла.
Спящего зайца она победила,
Победной наградой довольна была.

***

Трудом достичь порою можно,
Того, что с даром невозможно.

Какие выводы можно сделать? Если вы хотите овладеть скорочтением, то обращайте внимание не только на то, сколько слов вы читаете за минуту во время начального теста, но и на то, сколько книг вы прочитываете за месяц или за год.

Рабочий вариант

«Рабочий вариант» – это ваша полоса препятствий. Запустите секундомер и прочитайте текст вначале вслух, а потом про себя, запишите свои результаты. У вас должно получиться два результата: скорость чтения вслух и скорость чтения про себя.

Для теста можно использовать «Экспресс-тест», для его прохождения нет необходимости в тексте «Рабочий вариант». Если же вы хотите использовать свой текст для «Рабочего варианта», то для этого надо подобрать небольшой отрывок, который может быть больше или меньше, чем текст «Рабочего варианта», в зависимости от обстоятельств. Для подсчёта слов в тексте можно использовать возможности текстовых редакторов, онлайн-сервисов, либо подсчитать слова самостоятельно, сделать это будет не сложно, так как текст небольшой.

Полезно завести привычку записывать свои результаты. Это можно делать в обычной разлинованной тетрадке, либо использовать программы для работы с таблицами, они позволяют, кроме сохранения результатов, строить диаграммы, наглядно показывающие ваш прогресс от занятия к занятию. Это могут быть как программы, так и онлайн-сервисы.

Для удобства можно распечатать текст теста на карточке. В каких-то случаях текст можно написать на карточке от ру-

ки. Можно вырезать отрывок из газеты, ненужного журнала или пришедшей в негодность книги, наклеить на картон и ламинировать (например, скотчем). Проявите немного смекалки!

Чтобы узнать вашу скорость чтения, не производя расчётов, можно воспользоваться таблицей (время, количество слов за минуту):

1-9540; 2-4770; 3-3180; 4-2385; 5-1908; 6-1590; 7-1363; 8-1192; 9-1060; 10-954;

11-867; 12-795; 13-734; 14-681; 15-636; 16-596; 17-561; 18-530; 19-502; 20-477;

21-454; 22-434; 23-415; 24-398; 25-382; 26-367; 27-353; 28-341; 29-329; 30-318;

31-308; 32-298; 33-289; 34-281; 35-273; 36-265; 37-258; 38-251; 39-245; 40-238;

41-233; 42-227; 43-222; 44-217; 45-212; 46-207; 47-203; 48-199; 49-195; 50-191;

51-187; 52-183; 53-180; 54-177; 55-173; 56-170; 57-167; 58-164; 59-162; 60-159;

61-156; 62-154; 63-151; 64-149; 65-147; 66-145; 67-142; 68-140; 69-138; 70-136;

71-134; 72-132; 73-131; 74-129; 75-127; 76-126; 77-124; 78-122; 79-121; 80-119;

81-118; 82-116; 83-115; 84-114; 85-112; 86-111; 87-110; 88-108; 89-107; 90-106;

91-105; 92-104; 93-103; 94-101; 95-100; 96-99; 97-98;

98-97; 99-96; 100-95;

101-94; 102-94; 103-93; 104-92; 105-91; 106-90; 107-89; 108-88; 109-88; 110-87;

111-86; 112-85; 113-84; 114-84; 115-83; 116-82; 117-82; 118-81; 119-80; 120-80;

121-79; 122-78; 123-78; 124-77; 125-76; 126-76; 127-75; 128-75; 129-74; 130-73;

131-73; 132-72; 133-72; 134-71; 135-71; 136-70; 137-70; 138-69; 139-69; 140-68;

141-68; 142-67; 143-67; 144-66; 145-66; 146-65; 147-65; 148-64; 149-64; 150-64;

151-63; 152-63; 153-62; 154-62; 155-62; 156-61; 157-61; 158-60; 159-60; 160-60;

161-59; 162-59; 163-59; 164-58; 165-58; 166-57; 167-57; 168-57; 169-56; 170-56;

171-56; 172-55; 173-55; 174-55; 175-55; 176-54; 177-54; 178-54; 179-53; 180-53.

Рабочий вариант

Одно из самых обычных и распространенных суеверий то, что каждый человек имеет одни свои определенные свойства, что бывает человек добрый, злой, умный, глупый, энергичный, апатичный и т. д. Люди не бывают такими. Мы можем сказать про человека, что он чаще бывает добр, чем зол, чаще умен, чем глуп, чаще энергичен, чем апатичен, и наоборот; но будет неправда, если мы скажем про одного человека, что он добрый или умный, а про другого, что он злой

или глупый. А мы всегда так делим людей. И это неверно. Люди как реки: вода во всех одинакая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то чистая, то холодная, то мутная, то теплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем непохож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собою. У некоторых людей эти перемены бывают особенно резки. («Воскресение» Л. Н. Толстой)

Экспресс-тест

«Экспресс-тест» можно провести за 10 секунд. Считайте в течение 10 секунд с максимальной скоростью. Необязательно произносить громко, достаточно невнятного бормотания или шёпота. Можно читать с листа или по памяти. Для чтения про себя нужно читать с листа.

Чтобы узнать вашу скорость чтения, не производя расчётов, можно воспользоваться таблицей (число, количество слов за минуту):

1-6; 2-12; 3-18; 4-24; 5-30; 6-36; 7-42; 8-48; 9-54; 10-60;

11-66; 12-72; 13-78; 14-84; 15-90; 16-96; 17-102; 18-108; 19-114; 20-120;

21-132; 22-144; 23-156; 24-168; 25-180; 26-192; 27-204; 28-216; 29-228; 30-234;

31-246; 32-258; 33-270; 34-282; 35-294; 36-306; 37-318; 38-330; 39-342; 40-348;

41-360; 42-372; 43-384; 44-396; 45-408; 46-420; 47-432; 48-444; 49-456; 50-462;

51-474; 52-486; 53-498; 54-510; 55-522; 56-534; 57-546; 58-558; 59-570; 60-576;

61-588; 62-600; 63-612; 64-624; 65-636; 66-648; 67-660; 68-672; 69-684; 70-690;

71-702; 72-714; 73-726; 74-738; 75-750; 76-762; 77-774; 78-786; 79-798; 80-804;

81-816; 82-828; 83-840; 84-852; 85-864; 86-876; 87-888; 88-900; 89-912; 90-918;

91-930; 92-942; 93-954; 94-966; 95-978; 96-990; 97-1002; 98-1014; 99-1026; 100-1032.

У вас должно получиться два результата, как и при работе с «Рабочим вариантом.

Если вы используете тест для ребёнка, и ребёнок может считать только до 10-ти, то считаем десятками, каждый раз загибая палец. В этом случае не будет числительных, состоящих из двух слов, учитывайте это при подсчёте. Чтобы узнать, сколько вы прочитали слов в минуту, нужно умножить результат на 6. Например, если ребёнок сосчитал до 10-ти, а потом до 5-ти, то результат будет 15, умножаем на 6, получаем: 90 слов в минуту.

«Экспресс-тест» может быть полезен в каких-то случаях, но он не может полностью заменить работу с «Рабочим вариантом» или другими текстами, которые предусмотрены в этом курсе скорочтения.

Экспресс-тест

Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать, тринадцать, четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать, семнадцать, восемнадцать, девятнадцать, двадцать, двадцать один, двадцать два, двадцать три, двадцать четыре, двадцать пять, двадцать шесть, двадцать семь, двадцать восемь, двадцать девять, тридцать, тридцать один, тридцать два, тридцать три, тридцать четыре,

тридцать пять, тридцать шесть, тридцать семь, тридцать восемь, тридцать девять, сорок, сорок один, сорок два, сорок три, сорок четыре, сорок пять, сорок шесть, сорок семь, сорок восемь, сорок девять, пятьдесят, пятьдесят один, пятьдесят два, пятьдесят три, пятьдесят четыре, пятьдесят пять, пятьдесят шесть, пятьдесят семь, пятьдесят восемь, пятьдесят девять, шестьдесят, шестьдесят один, шестьдесят два, шестьдесят три, шестьдесят четыре, шестьдесят пять, шестьдесят шесть, шестьдесят семь, шестьдесят восемь, шестьдесят девять, семьдесят, семьдесят один, семьдесят два, семьдесят три, семьдесят четыре, семьдесят пять, семьдесят шесть, семьдесят семь, семьдесят восемь, семьдесят девять, восемьдесят, восемьдесят один, восемьдесят два, восемьдесят три, восемьдесят четыре, восемьдесят пять, восемьдесят шесть, восемьдесят семь, восемьдесят восемь, восемьдесят девять, девяносто, девяносто один, девяносто два, девяносто три, девяносто четыре, девяносто пять, девяносто шесть, девяносто семь, девяносто восемь, девяносто девять, сто.

Следующая информация может послужить хорошим стимулом для занятий.

«Утечка» во время чтения

Если вы читаете «Рабочий вариант» про себя со скоростью 30 секунд и вслух за 45 секунд (а такую скорость имеют хорошие чтецы), то скорость вашего чтения про себя будет составлять 318 слов в минуту, а вслух – 212. Обратите внимание, разница в скорости между чтением про себя и чтением вслух составляет на каждую минуту в среднем 106 слов. Кажется, что это небольшая величина, но за час такого чтения набирается 6360 слов! Чтобы наглядно представить себе эту «утечку», подумайте вот о чём: прочитав 100 книг вслух, вы прочитаете на 50 книг меньше, чем при чтении про себя. Читая книги про себя, вы прочитали бы 150 книг за это же время.

Научившись скорочтению, вы разовьёте скорость более чем 1000 слов в минуту, а это значит, что «Рабочий вариант» будет прочитан вами примерно за 10 секунд.

Говоря о скорочтении, стоит упомянуть о нормах чтения для разных групп. Скорочтение – это чтение на уровне нормы или выше её.

Нормы скорости чтения

Большинство принятых норм соответствуют следующим цифрам (скорость чтения слов в минуту с учетом усвоения содержания текста не менее 70 процентов):

начальные классы от 80 до 158;

средние классы от 175 до 204;

старшие классы от 214 до 250;

студенты от 250 до 280;

специалисты от 340 до 620.

Максимальная скорость чтения вслух согласно некоторым исследованиям составляет 1400 знаков в минуту или 280 слов. Это примерные цифры, и с ними можно поспорить, но фактом остаётся то, что как бы мы не старались, скорость чтения вслух всё равно будет низкой. Если читать без проговаривания, то скорость будет намного выше!

Первая цель, которую можно перед собой поставить – довести свою скорость чтения до нормы. Стремиться к большим числам ради самих чисел не стоит, если вы, конечно, не планируете заниматься скорочтением как видом спорта.

Интересные факты

При быстром чтении утомляемость глаз меньше, чем при медленном.

Уровень понимания при медленном чтении составляет 60, а при быстром – 80 процентов.

Глаза человека со средними навыками чтения делают на одной книжной строке 12-16 остановок, читающего быстро – 4-2 остановки.

У школьников происходит 20 регрессивных (возвратных) движений на одну строку, у студентов – 15.

При медленном чтении теряется 1/6 часть затраченного времени на регрессивные глазные движения.

За счёт регрессий на одной странице глаза пробегают в среднем в 12 раз большее расстояние, чем без них (В. Вормсбехер, В. Кабин).

Наполеон Бонапарт читал со скоростью 2000 слов в минуту.

Оноре де Бальзак прочитывал роман в 200 страниц за полчаса. Стефан Цвейг писал о Бальзаке: «Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу… Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы».

Максим Горький читал со скоростью 4000 слов в минуту. На страницу литературного журнала у него уходило меньше минуты с полным усвоением информации (по воспоминани-

ям А. С. Новикова-Прибоя).

Томас Эдисон читал сразу 2-3 строки, запоминая текст чуть ли не страницами благодаря максимальному сосредоточению.

Н. А. Рубакин прочитал 250 000 книг.

Гонщик

Посмотрите на гонщика в компьютерной игре. Он уверенно увеличивает скорость, обходит все препятствия и приходит к финишу первым. Когда-то он начинал с самой маленькой скорости и всё равно постоянно врезался, но теперь он профессионал, и большая скорость ему не мешает. Чтение – это тоже своего рода гонка, где есть свой старт, финиш и препятствия. Со временем, как и у гонщика в компьютерной игре, ваша скорость чтения также увеличится, но самое главное – она не будет мешать понимать и запоминать прочитанное. Скорость мешает лишь тем, кто ещё недостаточно опытен!

Перед тем как приступить к занятиям, ознакомьтесь с теоретической информацией, которая представлена в 11-ти уроках. Важно хорошо уяснить содержащиеся в них мысли. Во время изучения уроков проделывайте практические упражнения, там, где это необходимо. Это поможет лучше усвоить материал. Можно проходить несколько уроков за раз или даже все сразу. Главное вникнуть в суть и понять основные мысли уроков. Теоретическая информация поможет вам заниматься осмысленно и с уверенностью ожидать результатов от своих занятий.

Урок 1

Знание основных причин, которые приводят к снижению скорости чтения, является необходимым условием для их исправления. Как, не зная причины, можно что-то исправить? Работая над каждой из причин, вы значительно повысите скорость чтения. Какие-то исправления дадут больший прирост скорости, какие-то – меньший, но в сумме вы получите ощутимый результат. Вспомните сказку про репку! Каждый участник внёс свой вклад!

Если у вас нет проблем, описанных в этих уроках, то занятия не дадут большого прироста в скорости, хотя и могут быть полезными. В этом случае вам потребуется дополнительное руководство из следующей книги (курс для освоивших скорочтение). Эта же книга для тех, для кого рассмотренные проблемы актуальны.

Основные причины медленного чтения

чтение маленькими порциями (по буквам, по слогам, по словам);

проговаривание про себя – артикуляция;

повторные просмотры текста – регрессия;

нерациональное использование поля зрения;

не умение менять скорость чтения;

маленький словарный запас;

недостаточная практика и старание;

предубеждение (убеждение, что скорочтение вредит пониманию).

Возможно, вам не всё ясно. Главное постарайтесь запомнить эти причины. Скоро вам станет всё понятно. В следующих уроках вы сможете подробнее ознакомиться с каждой из них.

Урок 2

Чтение маленькими порциями (по буквам, по слогам, по словам) сильно замедляет скорость чтения. Чтобы в этом убедиться, проведите эксперимент. Прочитайте вслух «Рабочий вариант» сперва по буквам, потом по слогам, затем, по словам, следя за скоростью по секундомеру. Сравнив результаты, легко убедиться, что читать лучше большими порциями. Попробуйте некоторые слова объединить и прочитать их слитно. Хотя первое время читать так будет непривычно, это заметно увеличит скорость и сформирует новую модель чтения. Порции подбирайте индивидуально.

Если чтение текста порциями вслух даёт ощутимый результат в скорости, то про себя текст будет прочитан гораздо быстрее. Это открытие указывает ещё на одну составляющую, которая влияет на скорость чтения. О ней мы поговорим в следующем уроке.

Читайте словари устойчивых выражений и фразеологизмов, сборники пословиц и поговорок. Это поможет развить способность воспринимать слова и целые предложения за раз, а не собирать их из кусочков.

Урок 3

Проговаривание или дублирование текста во время чтения про себя (артикуляция) серьёзно замедляет скорость чтения. Вам не нужно полностью избавляться от проговаривания, поскольку это почти не возможно и не всегда полезно. Хотя проговаривание и позволяет усиленно запоминать и вникать в смысл текста, порой в нём нет необходимости. Учитывая, что максимальная скорость передачи информации через речевой канал составляет 1400 знаков в минуту (примерно 280 слов), возникает вопрос: как же тогда читать быстрее? Научиться себя контролировать, ведь, даже читая про себя, вы всё равно будете проговаривать слова, а значит, ваша скорость не будет выше той скорости, с которой вы читаете вслух. В тоже время, если ваша скорость чтения вслух низкая, то стоит поработать над тем, чтобы её увеличить.

Что поможет подавить артикуляцию

читать большими порциями;

создавать помехи для проговаривания (вместо того, чтобы проговаривать, мычите, как гоночный автомобиль, набирающий скорость);

настроиться на безартикуляционное чтение (пресекайте каждую попытку проговаривать текст про себя);

увеличивать скорость чтения, чтобы не успевать проговаривать текст;

расслабленная концентрация.

Во время чтения представьте, что ваш ум как бы «замер», и в голове воцарилась тишина. Читайте расслабленно, словно вас несёт течением большой реки. Старайтесь не читать текст, а просто видеть его.

Ниже представлены три способа чтения, которые позволят увеличить скорость, избавляя при этом от привычки проговаривать. Осваивайте их по очереди. Каждый из этих способов может оказаться полезным в зависимости от цели чтения, однако, для многих основным, скорее всего, будет чтение способом «Слайды». Освоив все три способа, вы сможете переключаться во время чтения с одного способа на другой. Когда учёные исследовали феномен скорочтения, то обнаружили, что у быстрочитающих, которые не обучались этому специально, нет единого способа чтения, каждый читает удобным ему способом.

Упражнение «Слайды»

Нужно проводить взглядом по строке, как бы мысленно закрашивая её фломастером, на счёт «раз, два, три» (разделите строку на три части и прочитайте каждую по отдельности), потом на «раз, два» (строку делим на две части) и затем на «раз» (читаем строку за один раз). Чтобы создать дополнительные помехи проговариванию, во время этого упражнения можно мычать, как гоночный автомобиль, набирающий скорость. Согласитесь, мычать намного проще, чем проговаривать слова, а мычать и проговаривать одновременно у

вас не получиться! Чтение способом «Слайды» можно также назвать чтением по горизонтали.

Для взрослых «раз» соответствует секунде, для детей же это может быть более длительный промежуток. Для удобства ребёнок может вести пальцем или карандашом под строчкой. Когда ребёнок освоит этот способ, то можно попросить его мысленно вести взгляд по строчке без остановок.

Упражнение «Стекание»

Фиксируем взгляд на центре строки так, чтобы видеть все слова, и медленно «стекаем» по вертикали на счёт «раз, два, три», потом на «раз, два» и затем на «раз». Это движение похоже на стекающую воду или краску. Можно использовать образ спускающегося лифта. Этот способ можно также назвать чтением по вертикали. Таким способом, удобно читать тексты, разбитые на узкие колонки, как в газетах и журналах, либо специально уменьшенные по ширине, это можно сделать в текстовом редакторе, либо в интернет-браузере, сузив окно до нужной ширины. Для такого чтения подходят электронные книги и телефоны, если их развернуть соответствующим образом.

Упражнение «Фотографирование»

Стараемся зафиксировать свой взгляд на группе слов целиком и мысленно сфотографировать. Сперва на счёт «раз, два, три» (в этом случае фиксируем своё внимание на каждой из трёх частей строки по очереди, пока не поймём содержание), потом на «раз, два» (фиксируем своё внимание

вначале на одной половине строки, потом на другой) и затем на «раз» (фиксируем своё внимание на строке целиком).

Если вам трудно фиксировать внимание на полной строке из-за того, что она слишком широкая, то можно отодвинуть текст дальше от себя, смотреть на строку без понимания содержимого, либо просто пропустить это упражнение. Размер шрифта так же может влиять, поэтому, если вы читаете с электронного устройства, настройте размер шрифта так, чтобы вам было удобно читать. Не всем подойдёт такой способ, и не все будут так читать, но пользу от такого упражнения извлекут все.

Вы что-нибудь слышали о панорамных фотографиях, которые собираются из нескольких фотографий? В каких-то случаях вам тоже надо делать несколько «фотографий» текста, чтобы создать общее представление – панораму. В отличие от двух других способов, здесь чтение происходит не за счёт плавного движения, а за счёт скачков с фиксациями, такое чтение часто используется для поиска нужной информации.

Для практики можно играть в такую игру: по очереди находить слово на странице, тот, кто сделал быстрее, получает очко. Вначале вы будете пытаться просматривать текст построчно, но желание победить и практика сделают своё дело – вы будет всё быстрее и быстрее находить слово. Можно работать с географическими картами, загадывая город или реку. Если вы будете записывать свои результаты, то вы заме-

тите, что скорость нахождения нужной информации заметно возрастёт.

Урок 4

Кратчайшее расстояние между двумя точками – это прямая. При медленном же чтении происходят непроизвольные возвратные движения глаз и повторные фиксации взгляда на уже прочитанных участках текста, что увеличивает расстояние, которое вы просматриваете, читая текст. Обычно при чтении на каждые 100 слов приходится от 10 до 15 таких возвратов. Есть люди, которые незаметно для себя читают дважды любой текст – как лёгкий, так и трудный. Подобные «зацикливания» снижают скорость чтения, поэтому старайтесь читать текст без остановок и возвратов. Часто последующий текст вносит ясность в понимание прочитанного. Повторное прочтение целесообразно лишь по окончании чтения абзаца или страницы.

Чтобы избавиться от привычки возвращаться к прочитанному, можно прикрывать листком прочитанные слова, особенно это может быть полезно для детей, но увлекаться этим не стоит. Важно понять, что иногда возврат к прочитанному происходит не из-за желания понять лучше текст, а из-за привычки. Такое случается, когда мы часто читаем трудные для понимания тексты. Привычка обладает большой силой в нашей жизни! Неправильные привычки закрепляются так же стрессовыми ситуациями, стоит человеку поскользнуться, идя зимой по дороге, и он, скорее всего, уже будет

идти осторожнее. А что если он будет постоянно ходить по такой дороге? Скорее всего, через какое-то время, даже идя по чистому асфальту, он будет осторожен. Понятно, что и привычка невнимательно читать, и не возвращаться для того, что бы уяснить мысль, пагубно сказываются на качестве нашего чтения и на уровне нашего образования, что в свою очередь также замедляет скорость чтения, но об этом после.

Выявляйте причины «зацикливания». Это может быть сложный текст или же отсутствие должного внимания во время чтения. Помните: отказ от повторов и остановок повышает скорость чтения в два раза, а качество понимания прочитанного в три! Речь, конечно, идёт не о понимании того, что вы просто не в силах понять, сколько бы раз не прочитали! Основное, что вам поможет не читать с возвратами, – это чтение с большой скоростью. Человека, который разогнался, тяжело остановить, а тем более сменить его направление на противоположное. Все остальные способы являются второстепенными. Читая продолжительное время на скорости, вы измените свой подход к чтению. Если вы и будете возвращаться к прочитанному, то уже тогда, когда вам действительно это будет необходимо, а не по привычке. Когда-то всё, что вы читали, было вам непонятно, и приходилось перечитывать, чтобы понять. Понимание пришло к вам вместе с привычкой делать возвраты, и вот от этой привычки нужно теперь избавиться. Чтобы она и впредь не появлялась, не стоит читать много сложных текстов, их процент должен

быть меньше. Некоторые учёные для таких целей читают художественную литературу и популярные научные журналы.

Урок 5

В данном уроке речь пойдёт о расточении возможностей связанных с широтой зрения. У каждого широта зрения индивидуальна. В какой-то степени её можно даже увеличить. От широты зрения и фокусировки внимания зависит то, как много текста можно охватить за раз, а значит и то, насколько большими порциями можно читать текст. На данном этапе нет цели существенно расширить своё поле зрения, поскольку это требует серьёзных и продолжительных усилий. Пусть это происходит постепенно, по мере практики. Сейчас главное правильно использовать уже имеющиеся у вас возможности, и, хочу вас заверить, они не такие уж и маленькие! Давайте, вначале узнаем вашу широту зрения.

Тест широты зрения

Посмотрите на пирамиду из слова «широта». Выберите ту строку, на которой вы отчётливо видите все слова. Так вы узнаете свою широту поля зрения. Для простоты определения широты зрения будем различать четыре уровня: одно, два, три и четыре слова. Во время теста смотрите не на первую букву строки, а в её середину!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.