

# Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное

**Автор:**

[Павел Палагин](#)

Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное

Павел Палагин

Эта книга – тренажер, позволяющий каждому освоить скорочтение с помощью комплексной методики с запоминанием и хорошей концентрации при чтении. Скорости в современном мире очень возросли, и эта книга – попытка автора уравнивать быстроту изменения мира и скорость вашего мышления для познания нововведений в нашем мире. Вы последовательно узнаете, в каких сферах скорочтение пригодится вам больше всего, узнаете об основных ошибках, которые совершает большинство людей при чтении, пройдете тест на предрасположенность к скорочтению и начнете его системно осваивать. Книга основана на проверенных техниках и методах, которые используются автором на занятиях и курсах по скорочтению с 2009 года.

Павел Палагин

Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Палагин П., 2015

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

\* \* \*

Эту книгу хорошо дополняют:

Развитие мозга ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie\\_mozga/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie_mozga/))

Роджер Сайп

Помнить все ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/pomnit\\_vse/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/pomnit_vse/))

Артур Думчев

Номер 1 ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/nomer\\_odin/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/nomer_odin/))

Игорь Манн

Искусство чтения ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/chitaj\\_kak\\_professor/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/chitaj_kak_professor/))

Томас Фостер

Стань умнее (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/umnee/>)

Дэн Хёрли

## Часть I

### Проблемы чтения

#### Глава 1. Как мы читаем

Давайте попробуем вернуться в школьные годы и вспомнить, как росла скорость чтения с самого начала обучения этому процессу. Естественно, у каждого из нас могли быть свои особенности развития, тем не менее попытаемся разобраться приобретение навыков базового чтения на примере обычного ребенка (назовем его Дима). Как он учился читать?

Дима начинал с букваря. Мама и папа учили мальчика узнавать буквы. Рядом с буквой А нарисован арбуз; буква Б иллюстрирована белочкой; около изображения хлеба расположилась буква Х. Научившись распознавать буквы, Дима вышел на нулевую скорость чтения (0). Он мог считывать по одному символу из каждого слова, но понимания текста на такой скорости пока еще не было.

Слово «скорочтение» состоит из 11 букв и пяти слогов и имеет единственный смысл. На нулевой скорости Дима прочтет это слово за 11 фиксаций (остановок) глаз, проговаривая вслух каждую букву: С К О Р О Ч Т Е Н И Е. Так с помощью узнавания алфавита изучаемого языка закладывается фундамент чтения.

Освоив чтение по одной букве, Дима переходит на более высокую скорость – по слогам. Будем называть ее «половинной» скоростью (0,5). На этой стадии у ребенка возникает базовое понимание сути прочитанного текста. Также на этой скорости увеличивается объем информации, считанной за одну остановку глаза: от одной буквы до блока из нескольких букв. Так, слово «скорочтение» Дима на скорости 0,5 считывает уже за пять фиксаций глаз вместо 11 – СКО РО ЧТЕ НИ Е. Это базовое увеличение скорости чтения в два с небольшим раза, по той причине что чаще всего слоги состоят из пары символов.

Думаю, вы уже догадались, что, научившись читать по слогам, Дима перешел на целые слова. Я называю это первой скоростью (I). Теперь он может распознать и считать одно слово за одну фиксацию взгляда! Для прочтения слова «скорочтение» Диме уже достаточно остановить на нем взгляд один раз вместо пяти – СКО РО ЧТЕ НИ Е! На примере этого слова мы видим увеличение скорости в пять раз, хотя на данном этапе она возрастает в среднем в три раза. Это происходит, по-тому что слова русского языка состоят в среднем из трех слогов.

Научить ребенка читать на первой скорости – первостепенная задача школы в младших классах. В 3–4-х классах дети сдают обязательный экзамен на владение скоростью чтения I, а в некоторых школах каждый год/полгода/квартал проводятся промежуточные замеры скорости чтения. Наш Дима тоже пришел на такой экзамен. Учительница литературы Людмила Александровна дала ему книгу, засекала на секундомере одну минуту, и Дима со скоростью пулемета начал проговаривать вслух написанные слова. «Стоп» – сказала учительница. За минуту Дима прочитал 121 слово, значит, экзамен сдан на отлично. Людмила Александровна пожалала мальчику руку и сказала: «Поздравляю со сдачей экзамена. Теперь ты повзрослел и уже не Дима, а Дмитрий. Молодец. Иди и читай...»

Таким образом, к концу 3–4-го класса у детей формируется устойчивый базовый навык чтения по одному слову. Далее, в 5–6-м классах, ребенок тренируется читать на первой скорости, а начиная с 7-го (около 13–14 лет) можно начинать осваивать более высокие скорости. Но об этом мы поговорим позже, а сейчас давайте более подробно обсудим особенности чтения на скорости I.

Большинство людей в нашем обществе после обучения базовому умению читать не занимаются дальнейшим увеличением скорости чтения, оставляя ее на уровне 4–6-го классов. До появления интернета и последующего информационного взрыва такое положение многих устраивало, но сейчас для достижения успеха уже недостаточно просто уметь читать. У всего в этом мире есть свои свойства, в том числе и у первой скорости чтения. В следующих разделах мы рассмотрим с вами плюсы и минусы чтения на скорости I, а затем двинемся в сторону развития навыков быстрого и качественного чтения.

Главный плюс медленного чтения – умение читать

Самый главный плюс медленного чтения на скорости I состоит в том, что вы умеете читать. Следует сказать большое спасибо школе, которая вас этому научила. Не всем людям в мире повезло так, как вам! Однако раз вы держите книгу в руках, значит, в вас заложен фундамент чтения, который вы можете развивать с ее помощью дальше.

Возможно, иногда текст читается медленно, скучно, его содержание трудно понять и запомнить. Но если вы в принципе можете прочесть написанное, понять его суть и даже запомнить, значит на 99,9 % уже умеете осмысленно работать с текстами. В этом заключается главный плюс первой скорости чтения. Однако к данной скорости неизбежно прилагаются минусы, которые важно знать.

Первый минус медленного чтения: смотрю в книгу – вижу фигу

Попробуйте ответить на вопрос, который я всегда задаю участникам во время занятий по скорочтению: «Бывает ли у вас так, что, читая какой-то текст, вы отвлекаетесь на посторонние мысли?» Ответ «да» выбирают 99 % людей, потому что чтение на первой скорости (когда человек проговаривает каждое слово) слишком медленно по сравнению со скоростью восприятия мозгом информации. Поэтому при таком чтении мозг автоматически занимает себя чем-то еще.

Другими словами, скорость мышления и восприятия информации среднестатистического человека обычно втрое или вчетверо выше, чем скорость чтения по одному слову. Наше мышление слишком развито, чтобы не отвлекаться во время медленного чтения. Приведу пример из жизни. Обычный человек прочитывает на скорости I страницу книги формата А5 за две минуты, а его мозг способен понять написанное за 30 секунд, что чаще всего и происходит. В итоге у человека остаются полторы минуты, которые мозг пытается занять хоть чем-то более-менее полезным и отвлекается от чтения. На что? Он начинает думать о том, что купить в магазине, какое блюдо приготовить вечером, что нужно не забыть позвонить Николаю Ивановичу, и так далее, и тому подобное. Плохо ли это? В принципе подобные размышления свидетельствуют о вашем стремлении к эффективности и оптимизации времени и одновременно о неумении добиться этой эффективности без ущерба качеству чтения. Приведу

еще один пример.

Если вы водите машину, то вспомните свои ощущения, когда попадаете в пробку. Пока машина двигалась, вы были целиком сосредоточены на дороге. Встав в пробке, вы уже не можете использовать лошадиные силы и потенциал своего автомобиля на полную мощность, а потому начинаете переключаться на другое: слушаете радио, звоните маме, находите себе еще какое-то занятие. Когда нет необходимости сосредоточивать внимание на безопасном движении в потоке машин, вы переключаете свою энергию в другое русло.

Чтобы меньше отвлекаться во время чтения, вам нужно поднять его скорость минимум в два раза и довести ее хотя бы до скорости вашего мышления. В этом вам поможет моя книга. Однако некоторые люди, стараясь уравнивать скорости чтения и мышления, совершают ошибки, из-за которых возникает второй минус медленного чтения.

Второй минус медленного чтения – быстрая утомляемость

Позвольте задать вам второй вопрос (который я задаю своим слушателям): «Бывает ли у вас, что во время чтения вы быстро устаете? Или что вам становится скучно работать, например, с договорами, документацией, учебниками и тому подобными материалами?» Около 60 % участников наших занятий отмечают, что регулярно сталкиваются со вторым минусом медленного чтения – быстрой утомляемостью и скукой. Очень часто дети не хотят брать в руки книгу из-за того, что им просто скучно медленно читать тексты, а другой скоростью они еще не владеют. Я помню, как один ученик 8-го класса пришел к нам на третье занятие по скорочтению и поделился своим опытом: «Я вчера решил потратить минут двадцать и потренировать скорочтение по нашей методике, взяв для этого из шкафа первую попавшуюся книгу. Начав читать, я незаметно для себя увлекся, и через полтора часа мама застала меня с почти прочитанной книгой. Она удивилась, увидев меня не за компьютером, а за этим занятием, и обрадовалась. А я понял, что мне нравится читать».

Откуда возникает утомляемость? Как мы уже говорили, скорость мышления человека обычно втрое или вчетверо выше медленной скорости чтения. Чтобы комфортно читать, эти скорости важно уравнивать. Можно увеличить скорость

чтения (и вы это сделаете с помощью данной книги), а можно постараться удержать всю мощь своего разума на низкой скорости восприятия, адаптируя ее под медленное чтение. На то, чтобы медленно воспринимать текст и не давать мышлению отвлекаться на другие важные мысли, тратится громадное количество энергии, и именно из-за этого человек очень быстро устает.

Вспомните пример водителя, попавшего в пробку: человек начинает отвлекаться, пытаясь чем-то себя занять. А теперь представьте, что он все свое внимание в пробке концентрирует на дороге: его машина десять минут стоит на одном месте, и все это время человек потеет, внимательно наблюдая за задом автомобиля, стоящего перед ним. Казалось бы, это здорово – такой внимательный водитель! Но после подобной поездки человек чаще всего вылезает из машины выжатый как лимон. Хорошо, если от работы до дома добираться 30 минут или час езды потребуются до дачи. После такого путешествия водитель будет в более-менее адекватном состоянии. Но если ему ехать больше двух часов? Тогда у него не останется сил ни на что. Что касается быстрой утомляемости при работе с текстами, то она убирается увеличением скорости чтения.

Третий минус медленного чтения – последствия информационного взрыва

А теперь я задам третий вопрос: «Знаете ли вы, что, согласно статистике, объем цифровой информации удваивается каждые 18 месяцев, число информационных блогов в Сети удваивается каждые полгода? Чувствуете ли, что вам не хватает все большего количества времени на изучение всего, что вы должны знать?»

С конца XX века в мире начался глобальный информационный взрыв. Появляются все новые и новые технологии. Человек приобрел одну профессию, а через 5–10 лет она перестает существовать. Например, в 1980–1990 годы эксперт по фотоаппаратам Polaroid процветал, но после появления цифровых фотокамер ему срочно нужно было переучиваться. Если ранее ваша компания вела финансовый учет на бумаге, затем в Excel и более новой CRM, то сейчас системы CRM и ERP соединяются в единые сложные системы учета баз данных. Сегодня этот процесс набрал большие обороты.

Скорости в этом мире постоянно растут. Увеличивается скорость перемещения людей из одной точки планеты в другую: автомобили, самолеты и ракеты намного обогнали лошадей и пешеходов. Повышается скорость обработки компьютерных данных: пять тысяч операций в секунду в 1944 году у первого компьютера ENIAC, один квадриллион у IBM Roadrunner в 2008 году, 20 квадриллионов операций в секунду у Titan в 2012 году – и эта гонка постоянно продолжается!

А увеличивают ли люди свою способность быстрее обрабатывать возникший поток информации? Тренируют ли свое мышление работать быстрее и качественнее? Если этого не делать, то каждого из нас накроет лавина новой информации. На некоторых рабочих столах из-под папок и отчетов людей уже не видно. В других местах этой горы бумаг нет, потому что все данные находятся в электронном виде в компьютерах.

Вспомните первую фразу, которую начальник говорит выпускнику вуза в его первый рабочий день: «А теперь забудь все, что ты учил в институте. Первое задание – освоить вот это направление». Если человек не сможет быстро обучиться и включиться в новый для него процесс, то так и будет болтаться на низовых позициях.

Стратегия прошлого века – выучить что-то одно в какой-то области и потом всю жизнь только этим и заниматься, особо ничему другому не обучаясь. Как научился вязать лапти, так и используешь одни и те же полученные навыки. Каменщик всю жизнь кладет стены из кирпича. Вряд ли так можно достичь успеха в наше время. Даже если вы открыли свой магазин и научились вести учет на бумаге, то современные розничные сети вытеснят вас из больших городов своими современными системами, оптимизацией затрат, вследствие этого – меньшими ценами и многими другими используемыми современными инструментами.

Эта книга поможет вам увеличить скорость обработки входящей информации в несколько раз. Предположим, вам необходимо быстро объехать 100 российских городов, как быстрее сделать это? Используя подсобное средство в виде автомобиля, поезда или самолета или перемещаясь от одного города к другому пешком? Моя задача – дать вам новый эффективный инструмент для быстрого и качественного решения повседневных задач.

Вы ознакомились с отрицательным эффектом медленной скорости чтения. В следующей главе мы проанализируем основные элементы чтения, из которых состоит наша система эффективной обработки информации. Совершенствование каждого из этих элементов позволит вам повысить качество или скорость чтения. Переходите к следующей главе и узнайте, над чем конкретно вам нужно работать.

## Выводы из главы 1

- За одну остановку взгляда (фиксацию) люди считывают разные объемы информации. Чем больше информации вы сможете считать за одну фиксацию, тем выше будет ваша скорость чтения.
- В 3–4-м классах окончательно формируется навык медленного чтения (по одному слову). Если его дальше не развивать, то сам по себе он лучше не станет.
- Главным плюсом чтения по одному слову является то, что мы умеем читать.
- Первый минус медленного чтения: человек постоянно отвлекается на посторонние мысли.
- Второй минус медленного чтения: человек быстро устает, теряет интерес к книге, ему становится скучно.
- Третий минус медленного чтения: человек не успевает усваивать огромный поток информации, необходимый ему для работы и учебы.

## Глава 2. Аудит вашей скорости чтения

Обучение скорочтению подобно постройке здания. Если вы хотите с нуля возвести дом для своей семьи, который простоит долгие годы, то сначала следует заложить для него надежный фундамент. Если же вашему дому уже

много лет, то ему часто требуются улучшения. Может быть, вы захотите пристроить баню или добавить один-два этажа с несколькими комнатами для детей и гостей... Это лучше делать по заранее составленному вами плану. Кроме того, желательно проверить надежность существующего фундамента и усилить его, для того чтобы он выдержал дополнительную нагрузку. Вероятно, придется добавить какие-то новые элементы, заменить что-то старое и так далее.

В соответствии с приведенным примером можно представить ваш навык чтения как «дом» с базовыми свойствами фундамента: умением запоминать прочитанное, помещая его в кладовую памяти, не отвлекаться при чтении и тому подобным. Техники, предлагаемые в этой книге, можно ассоциировать с надстройками существующего «домика», позволяющими расширить его до «большого загородного коттеджа». После «капитального ремонта» вы сможете обрабатывать и хранить в «кладовых» своей памяти гораздо больше информации, чем до сих пор.

Традиционная манера чтения приводит к определенным трудностям, которые я своими рекомендациями хочу помочь исправить. Далее с помощью мини-теста из семи пунктов вы самостоятельно проведете аудит своего «читательского фундамента», что необходимо для развития навыка качественного и быстрого чтения. Оценив каждый пункт по трехбалльной шкале, вы получите уровень фундамента, поймете, в каком направлении вам понадобится приложить максимум усилий, а где у вас и так все в порядке. Итак, перейдем к описанию трудностей и ошибок при работе с текстом.

### Чтение ненужной информации без предварительного просмотра

Представьте себе Людмилу, которую подруги пригласили на девичник на турбазу «Хохотушки». Вечером после работы она, опаздывая на два часа, доехала на машине до поселка, в окрестностях которого располагается турбаза, и остановилась перед большой развилкой на четыре дороги, где нет никаких указателей. Людмила решила не обращаться к карте, довериться интуиции и проверить первую дорогу. За 20 минут она проехала ее до конца и вернулась, не найдя турбазу. На исследование второй дороги ушло 40 минут, третьей – 20, и лишь четвертая дорога через пять минут привела Людмилу к нужному месту. В итоге опоздание составило 3,5 часа, да и приехала женщина не в самом бодром

настроении.

Этот образный пример очень хорошо демонстрирует настоящую необходимость предварительного просмотра того, во что вы собираетесь вкладывать свое время. Сейчас постараюсь передать вам то, чем на одном занятии поделилась со мной Наталья, участница наших курсов. «После обеденного перерыва я нашла на своем столе новый договор большого объема. Я полностью погрузилась в чтение и через 40 минут обнаружила на обороте последней страницы документа стикер “Передать Петру”. Пауза. Злость. Несколько глубоких вдохов-выдохов. Именно в этот момент я поняла, как важен этап быстрого просмотра текста, который надо прочесть. Очень жаль потраченных впустую 40 минут, но после такого урока я решила всегда применять вашу рекомендацию – бегло просматривать материал перед чтением».

Если вам тоже приходилось тратить время на какие-то тексты, документы, письма в почте, бесполезные книги, то вы понимаете, как важно исключить подобные вещи из жизни. Проще всего это сделать, правильно и быстро оценивая текст перед чтением с помощью предварительного просмотра. В главе «Просмотр» вы научитесь этому и узнаете технологию быстрого усвоения новых знаний, даже если раньше с ними не сталкивались. А теперь выберите, пожалуйста, из трех вариантов ответа тот, который в настоящее время наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

1) – вы читаете почти все тексты сразу же с начала и до конца, не просматривая и не оценивая их предварительно;

2) – часть текстов вы просматриваете перед чтением, а часть – нет. Возможно, вы просматриваете электронные письма, документы, но не книги, статьи (или наоборот);

3) – вы всегда бегло просматриваете то, что собираетесь прочитать.

Деструктивные или неполные цели чтения

Представьте следующую ситуацию: Валерию после работы необходимо зайти на соседнюю улицу, чтобы забрать деньги у Николая, который решил отдать довольно большой долг. По дороге Валерия осенило, что эти деньги можно потратить на отпуск, и его мысли переключились на планирование поездки в Турцию. В тот момент он, как говорится, переключился на автопилот, чтобы обдумать поездку во всех деталях. Представляя прелести отпуска и даже прикинув возможные даты, Валерий уже подошел к двери собственной квартиры, так и не зайдя к Николаю. Хлопнув себя по лбу с досады, он снова пошел к дому приятеля, ругая свою память.

В данном случае у Валерия перед совершением действия была четкая и конкретная цель, но затем он, находясь «в автоматическом режиме», переключился на привычный маршрут. Многие люди понимают важность правильной постановки цели чтения, но со времен школы в их подсознании закрепились деструктивные установки, которые сводят на нет любые усилия.

Бывало ли так, что при быстром прочтении какого-то рабочего документа вам, казалось, все было понятно, но буквально через час вы уже не могли вспомнить его содержание? Чаще всего в этом виновата не столько память (данную проблему мы обсудим отдельно), сколько набор конструктивных целей чтения. В частности, в последнем случае человек, скорее всего, ставил цель «прочитать и понять написанное», даже не добавляя задачу «запомнить прочитанное». На этом этапе чтения самым важным показателем эффективности ваших целей является следующее: обдумываете ли вы их перед началом работы с текстом или сразу начинаете читать его, не осмысливая то, что конкретно хотите извлечь.

В главе «Цель» вы более подробно разберете примеры, иллюстрирующие, как не надо ставить цели и какие цели чтения являются конструктивными. А сейчас выберите, пожалуйста, вариант ответа, наиболее полно отражающий вашу сегодняшнюю ситуацию:

1) – вы постоянно читаете тексты автоматически, не заставляя себя поставить какую-то особую цель перед началом работы;

2) – для части текстов вы обдумываете цели, а для части – нет. Например, вы можете ставить цели чтения для книг по личностному росту, а на работе все читать «на автомате». Или, напротив, обдумывать цели чтения важных рабочих документов, а дома брать в руки первую попавшуюся книгу и просто ее читать;

3) – перед началом любого чтения вы делаете паузу в 5–20 секунд, стараясь понять, что именно хотите узнать из книги, документа или статьи. Только после этого внимательно ее читаете, стараясь выполнить поставленную цель.

## Невнимательность

Если, продолжая водить глазами по страницам книги, вы отвлеклись на посторонние мысли, то никакого смысла в таком чтении нет. Вы уже знаете ряд причин, отвлекающих человека от чтения из-за медленной скорости (см. главу 1 (#gl1)). Кроме того, некоторые участники наших занятий не умеют полностью направить свою энергию на достижение нужной цели, потому что просто не умеют этого делать.

В главе «Внимание» вы ознакомитесь с универсальными методами повышения концентрации внимания. Они помогают лучше сосредоточиться как при чтении, так и во всех остальных делах. Универсальные техники концентрации внимания применимы к любым занятиям, поэтому эта глава будет вам особенно полезна. Естественно, я попрошу вас в первую очередь отработать предлагаемые приемы на данной книге, а затем и на всех остальных своих действиях, требующих сосредоточенности.

А теперь выберите, пожалуйста, тот вариант ответа, который наиболее полно отражает вашу ситуацию:

1) – вы постоянно отвлекаетесь на посторонние мысли при чтении;

2) – чаще всего вы внимательно читаете интересные тексты, отвлекаясь при работе со скучными документами, которые все равно придется прочесть, хотя и очень не хочется;

3) – вы умеете сосредоточивать свое внимание при чтении любых документов, используя конкретный и всегда работающий алгоритм, чтобы, не отвлекаясь на посторонние мысли, быстро и качественно проработать любой нужный вам текст.

Артикуляция: проговаривание всех слов при чтении

Артикуляция – это когда во время чтения вы проговариваете вслух или про себя все слова, которые читаете. Артикуляция – самый главный враг скорочтения. Попростому ее называют «проговаривание». Средняя скорость речи человека равна 900 знаков в минуту (далее – зн./мин), когда человек при чтении проговаривает каждое слово, то его скорость чтения равна скорости говорения. В нашем случае скорость чтения II только начинается от 1000 зн./мин, чтение по диагонали – с 3000, а вертикальная скорость начинается с 5000 зн./мин. Без сильного подавления артикуляции практически невозможно выйти на вертикальную скорость чтения, но частичная оптимизация проговаривания по нашей методике позволит вам читать фразами и по диагонали. Для демонстрации сложности освоения скорочтения без оптимизации артикуляции хочу привести пример.

Представьте человека (назовем его Константин), который попал в аварию и повредил ногу. Чтобы восстановиться, ему нужно было несколько лет медленно передвигаться с железными костылями весом по пять килограммов каждый. Когда через пару лет врачи диагностировали, что нога полностью зажила и костылями можно не пользоваться, Константин по привычке продолжал медленно ходить с ними. В какой-то момент мужчине захотелось двигаться быстрее, и он решил начать тренироваться на утренних пробежках. Но, бегая с тяжелыми костылями, Константин очень быстро уставал, натирал мозоли на руках, и его результаты за месяц практически не изменились. Но когда Константин по совету близкого друга попробовал вместе с ним пробежаться без костылей, это оказалось гораздо легче, проще, и результат не заставил себя ждать.

В главе 1 «Как мы читаем» пошагово описаны этапы освоения артикуляции при чтении. Проговаривание является обязательным и надежным «костылем» на первых шагах развития навыка чтения. Но мало кто знает, что начиная с 14 лет этот «костыль» можно отбросить и читать, проговаривая минимальное число слов или не проговаривая их вообще.

Как избавиться от артикуляции, вы узнаете в части III, посвященной повышению скорости чтения, а сейчас выберите, пожалуйста, вариант ответа, наиболее полно отражающий вашу нынешнюю ситуацию:

- 1) – при чтении вы постоянно проговариваете вслух или про себя все слова и пока не представляете, как можно читать по-другому;
- 2) – вам удастся не проговаривать часть союзов, вводных слов и других не особо важных слов, но большинство слов вы все же артикулируете;
- 3) – во время чтения вы проговариваете лишь незнакомые или специфические слова, в основном считывая информацию образами и логическими схемами.

## Регрессии при чтении

Регрессиями называют возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного текста. К сожалению, у многих людей неоднократное перечитывание становится обычной привычкой. Они перечитывают как сложные, так и простые тексты «на всякий пожарный», потому что всегда так делали.

Если вы прочли предложение (абзац/параграф/документ), а потом его перечитали еще раз, то не нужно обладать ученой степенью, чтобы понять одну простую вещь: ваши глаза прошли вдвое больший путь, и вы затратили на такое чтение в два раза больше времени. Это в случае, если вы вернулись к тексту один раз, а к нам на курсы приходили люди, которые иногда по три – пять раз перечитывали одно и то же, так ничего и не запоминая.

Еще один минус такого чтения: подсознательно вы начинаете все меньше и меньше доверять своей памяти. «Все равно не пойму и не запомню текст с первого раза. Может быть, еще разок перечитать» – вот что обычно говорят себе слушатели наших курсов, привыкшие постоянно все перечитывать. Здесь важно понимать одну принципиальную вещь: чем чаще вы это делаете, тем хуже запоминается текст и тем чаще придется его перечитывать. Такие действия приводят к формированию нового подсознательного алгоритма запоминать материал лишь после нескольких прочтений. Возникает порочный замкнутый круг, из которого необходимо выйти!

Если вы чувствуете, что у вас есть регрессии, то эту особенность медленного чтения можно исправить с помощью нескольких приемов. Во-первых, следует

поставить конструктивные установки на чтение. Во-вторых, необходимо усилить концентрацию внимания, чтобы меньше отвлекаться (об этом мы уже говорили). В-третьих, придется научиться хорошо запоминать прочитанное, чтобы вы могли вспомнить материал и в следующий раз больше доверять своей памяти. Так вы начнете с первого раза хорошо воспринимать любые тексты без перечитываний. А сейчас выберите, пожалуйста, вариант, который наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

- 1) – во время чтения вы постоянно возвращаетесь к уже прочитанному тексту и перечитываете его один или несколько раз;
- 2) – одни тексты вам удается воспринимать с первого раза, другие – только после нескольких перечитываний. Причем иногда вам приходится еще раз читать одно и то же предложение/абзац/страницу, не дочитав текст до конца;
- 3) – вы привыкли сразу воспринимать любой легкий текст, у вас получается это с большинством сложных документов. И вы никогда сразу же не возвращаетесь к только что прочитанным блокам текста. Вы разрешаете себе это сделать, только полностью дочитав и обдумав его содержание.

Чтение сплошным потоком без пауз на осмысление и долговременное запоминание

Представьте ситуацию: Ангелина решила поехать в экскурсионный тур по Европе, на который у нее есть неделя. Она села в машину и отправилась в турне по новым для нее городам. Желая получить от поездки максимум новых впечатлений, в каждом городе Ангелина находила главную улицу, проезжала по ней без остановок и двигалась дальше, в следующий город! Иногда она останавливалась у кафе, чтобы накидать в автомобиль еды, ела за рулем; спала тоже в машине, чтобы не терять времени. Все остальное время – дорога, дорога и дорога. За неделю Ангелина объехала 20 городов, ни в одном из них не остановившись, и вернулась домой. После такой экскурсии она могла лишь перечислить посещенные города, но все достопримечательности, особенности архитектуры и памятники превратились в ее голове в непонятную кашу.

Будь у Ангелины цель отметить галочками города, которые она «посещала», ее можно считать достигнутой. Однако по-настоящему ощутить красоту нового места, прочувствовать его всем сердцем можно, лишь погуляв по улицам и побывав хотя бы на одной-двух экскурсиях. Лучше объехать 5–7 городов за неделю, потратить день на каждый из них и осмотреть самые главные достопримечательности. Даже в автомобильной поездке можно воспользоваться аудиогидом, который проведет вас по основным улицам города и ознакомит с местами, достойными внимания.

Если вернуться к процессу чтения, то я встречал читателей, похожих своим подходом на Ангелину. Они «глотают» книги, главы, параграфы любых текстов без пауз на запоминание и обдумывание прочитанного и уж тем более без дальнейшего использования полученной информации в жизни. После такого «чтения» все, что они могут, – поставить галочку в списке напротив книги: «я ее прочитал», – и не более того. На вопросы «А что самое полезное для вас было в этой книге? Вы что-то применяете после ее прочтения?» они чаще всего отвечают: «Точно, я такую книгу читал. А вот что в ней было, уже и не помню».

Аналогию «Ангелина на машине» в нашем примере также можно распространить на человека, владеющего скорочтением. На мой взгляд, гораздо полезнее прочитать 5–7 книг в месяц с их осмыслением, запоминанием и внедрением, чем 20 книг за то же время, запомнив лишь несколько «вершков и корешков». Если же представить, что человек не владеет скорочтением, то эта ситуация напомнит Ангелину, путешествующую пешком по своему маршруту. Затратив от трех месяцев до полугода, она прошла бы все 20 городов, и в итоге у нее в голове осталась чуть более упорядоченная каша из главных улиц и дорог. А ведь некоторые люди прочитывают всего по 5–7 книг за 3–6 месяцев, и после этого в головах у них практически ничего не остается...

На первый взгляд может показаться, что я явно против быстрого прочитывания книг. Но это только на первый взгляд. Скорость чтения в данном примере соответствует выбираемой скорости перемещения – без нее вы не достигнете эффективности. Качество посещения города определяется тем, насколько вы смогли прочувствовать его атмосферу, какие достопримечательности, погрузившие вас в историю данного места и события прошлого, осмотрели – ведь именно такие впечатления остаются в памяти надолго. Если перейти к качеству запоминания и осмысления текста, то здесь для меня критерием является то, в какой мере вам при чтении удалось раскрыть для себя мудрость и пользу прочитанного параграфа/главы/книги. Я говорю об умении обдумывать

тексты и сначала извлекать заложенный в них автором смысл, затем перекладывать этот смысл на собственный опыт и открывать дополнительные мудрые мысли в прочитанном, а потом «складывать» их в свою долговременную память и внедрять в жизнь.

Подробнее об этом вы узнаете из главы «Запоминание», а сейчас выберите, пожалуйста, ответ, который сейчас наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

1) – вы всегда читаете тексты, не прерываясь на обдумывание и запоминание прочитанного, поскольку на это просто не хватает времени из-за больших объемов, которые необходимо прочесть;

2) – иногда вам удается делать паузы после очень важных моментов в тексте, но чаще всего либо об этом забываете, либо на это не хватает времени;

3) – после чтения текста вы осмысляете его, стараетесь максимально понять суть и переводите самые полезные выводы в свою долговременную память с помощью известных вам техник.

Ухудшение зрения и боль в глазах от неправильного чтения

Вы наверняка слышали, что от чтения может ухудшаться зрение, особенно при работе с мониторами компьютеров, планшетов и электронных книг. Это утверждение верно, хотя и не до конца. Чтение больших объемов текстов по стандартным методикам, без правильного распределения нагрузки на глаза, действительно негативно влияет на качество зрения. Однако знакомство с несколькими дополнительными пояснениями к методике «Путеводная звезда скорочтения» позволяет уменьшить нагрузку на глаза и не портить зрение во время чтения книг, планшетов, даже свести к минимуму вред от работы с компьютером.

Я рекомендую внимательнее ознакомиться с главами, завершающими книгу, где вы найдете дополнительные советы по сохранению зрения во время чтения. Если у вас есть дети, которые любят сидеть за компьютером, обязательно

ознакомьте их с простыми и чрезвычайно полезными техниками уменьшения вреда для глаз. Большинство людей являются активными пользователями компьютеров, школьники на уроках сидят перед мониторами, а на переменах играют с планшетами и смартфонами. Поэтому крайне важно пользоваться специальными техниками. Обязательно прочтите главу 12 «Личная эффективность при чтении», где описаны эти приемы, чтобы сформировать привычку защищать свое зрение, сколько бы часов в день вам ни приходилось проводить за чтением книг или перед экраном компьютера.

Теперь выберите, пожалуйста, вариант, наиболее полно отражающий вашу ситуацию в жизни:

1) – при чтении и от работы с компьютером у вас часто болят глаза; возможно, вы уже носите или собираетесь надеть очки, но не знаете иного способа сократить нагрузку на зрение, кроме как не читать, а читать или работать на компьютере надо;

2) – ваши глаза пока еще в норме, но периодически, после длительного чтения или работы за компьютером, вы ощущаете небольшую боль или ухудшения зрения. Возможно, вы изучали методы сохранения и восстановления зрения и иногда пользуетесь ими;

3) – вы можете перерабатывать огромное количество текстов в бумажном и электронном виде без особой усталости глаз. Ваши глаза устают очень редко и только во время авралов, и вы знаете, как за 5–10 минут привести свое зрение в норму и продолжить работу.

Результаты мини-теста и рекомендации для дальнейшей работы с книгой

Подсчитайте сумму семи пунктов мини-теста и запишите ее.

Эта сумма – показатель того, насколько у вас развит фундамент для освоения быстрого чтения и в какой мере нивелированы основные затруднения от традиционной манеры чтения.

7–11 баллов – школьный уровень, который дополнительно не развивался.

С рождения у всех нас есть мышцы. Те из них, которые вы тренируете, становятся сильнее и выносливее. Мышцы, которым вы даете минимальную нагрузку в своих повседневных делах, лишь выполняют свою функцию без какого-либо развития. Иногда они не выдерживают чрезмерных нагрузок, и человек попадает в больницу. Те мышцы, которые вы вообще не используете, с течением времени атрофируются.

При данной сумме баллов навык чтения чаще всего остается на низком уровне. В школе вы этот навык базово развили, а дальше он просто поддерживался на минимальном уровне. Но, когда на вас без соответствующей подготовки обрушивается большая нагрузка, отдельные важные элементы эффективного чтения начинают просто «вываливаться». Из-за этого человек либо прочитывает много, ничего не запоминая, либо в какой-то момент физически не может сосредоточиться на чтении, либо начинает по десять раз перечитывать одно и то же предложение, все равно не понимая смысла, – или его глаза после такой работы краснеют и начинают жутко болеть...

Простой пример. Если человеку, который не любит ходить пешком и очень редко бегают, пришлось подняться на пять этажей, то у него возникает одышка и дальнейшая эффективность его действий резко снижается. Возможно, кто-то из вас испытал на себе последствия такой ситуации. Чтобы одышка была минимальной или вообще не возникала, нетренированному человеку надо начать заниматься спортом понемногу и постепенно увеличивать нагрузки. Например, начать спускаться не на лифте, а пешком; подниматься на лифте на этаж ниже, чтобы один лестничный пролет проходить пешком; затем не доезжать на лифте два этажа и так далее.

Вам я рекомендую при подготовке к скорочтению сначала сформировать качественный фундамент эффективного чтения с помощью части II. Далее в соответствии с частью III, посвященной увеличению скорости чтения, в течение первого месяца тренироваться, не превышая третью скорость (при условии что вы занимаетесь по моим методам по часу один раз в два дня), а уже затем переходить к практике вертикального чтения.

Сразу предупреждаю: вам, скорее всего, придется затратить максимальное количество времени и усилий для усвоения знаний, изложенных в книге. Если вы не сумеете самостоятельно добиться хорошего результата, то можете

записаться на наши курсы по скорочтению. Однако попробовать сделать это с помощью данной книги я вас попрошу обязательно! Потому что именно участников вашей группы ожидает самый большой эффект от этих занятий. Представьте: если вы зарабатываете 150 тысяч рублей в месяц, то прибавка в 40 тысяч будет достаточно заметна; при зарплате 80 тысяч дополнительные 40 тысяч рублей – уже ощутимый рост, а если вы получаете 30 тысяч рублей, то 40 тысяч более чем удвоят ваш доход. Поэтому тщательно прорабатывайте каждый раздел книги, и рост не заставит себя ждать.

12–16 баллов – хороший базис, обеспечивающий быстрый эффект от чтения данной книги.

Вы, скорее всего, много читаете, поэтому, сумев приспособиться к возросшей нагрузке, достигли хорошей эффективности в отдельных элементах нашей системы эффективного чтения. Возможно, вы даже изучали основы скорочтения либо ходили на курсы с упором на домашние задания, которые не всегда выполняли. Поэтому когда вы собраны, у вас с чтением обычно все нормально. Однако из-за отсутствия системного подхода и полного понимания процесса отдельные его элементы иногда «выпадают», что доставляет неудобства. В описании чтения на школьном уровне я привел пример человека, который занимается своим телом и тренирует мышечный корсет. У вас «часть мышц» уже натренирована, а часть – пока еще нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/pavel-palagin/skorochtenie-na-praktike-kak-chitat-bystro-i-horosho-zapominat-prochitanoe/?lfrom=201227127>) 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.

----

Купить: <https://tellnovel.com/pavel-palagin/skorochtenie-na-praktike-kak-chitat-bystro-i-horosho-zapominat-prochitanное-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)