

И. В. Головлева

# Учимся читать быстро



# **И. В. Головлева**

## **Учимся читать быстро**

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6184611](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184611)  
Учимся читать быстро: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Без чтения невозможно познание окружающего мира, интеллектуальное и духовное развитие личности. Данная книга содержит целостную методику обучения быстрому чтению, снабжена как тренировочным, так и иллюстративным материалом. Вы не только сможете научиться читать быстро, но и значительно разовьете внимание, активизируете мышление. Книга предназначена для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Умеем ли мы читать	9
Глава 2. Виды чтения	26
Формулы внушения в состоянии аутогенного погружения	48
Глава 3. Надо ли читать быстро и что мешает нам читать быстро	50
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**И. В. Головлева**

# **Учимся читать быстро**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

Сточки зрения психологии чтение – это достаточно сложный психический процесс. Для того чтобы читать, нужно не только воспринимать письменную речь, но и понимать ее. При чтении человек использует самые разные свойства своей психики: умение чувствовать, сопереживать, умение наблюдать за жизнью во всех ее проявлениях, а также умение анализировать. Чтение существенно расширяет наш кругозор, обогащает нашу жизнь. Понимание прочитанного нередко бывает тесно связано с умением оценивать и анализировать прочитанное. Для того чтобы лучше осознать то, что мы прочитали, нередко нам приходится внимательно обсудить с кем-либо то, что изначально показалось непонятным. Конечно, далеко не всегда есть возможность поделиться своими мыслями с собеседником. Поэтому необходимость развивать аналитические способности является неотъемлемой частью быстрого чтения.

Зачем нужно читать быстро? Кто из нас, будучи студентом или школьником старших классов, не мечтал о чуде: прочесть за один день (а чаще – за одну ночь) перед экзаменом информацию в объеме всего курса? Наверное, об этом в свое время мечтает каждый человек. Как обидно становится, когда, обложившись книгами и тетрадками, вдруг понимаешь: всего этого за один день не прочесть. В такой момент неволь-

но мечтаешь о чуде и сожалешь, что ты не компьютер и не сможешь «запихнуть» в себя нужный объем информации.

Однако жизнь постоянно доказывает, что с течением времени всякая сказка или казавшаяся несбыточной мечта становится реальностью. Достаточно вспомнить знаменитого Вольку Костылькова из известной детской книги. Волшебство Гассана Абдурахмана ибн Хоттаба не смогло вложить в голову его юного повелителя нужных знаний, и таким образом не смогло помочь Вольке на экзамене, спасти его от ненавистной оценки в форме лебедя. А вот если бы Волька знал методику быстрого чтения, не пришлось бы прибегать к помощи Абдурахмана ибн Хоттаба.

Да, да, эта мечта совсем не сказка, она вполне осуществима. С течением времени и ростом научного прогресса наши заветные желания превращаются в реальность.

Еще совсем недавно люди не знали о такой возможности. Сегодня же техника быстрого чтения возможна и доступна каждому желающему усовершенствовать свой процесс чтения и запоминания. В наш век реактивной информации каждый понимает: время – это деньги.

Каждый предмет, каждая вещь созданы так, чтобы максимально экономить время владельца. Экономия времени видна в каждом процессе человеческой деятельности. Не обошло стороной это и процесс чтения. Огромный поток информации, буквально обрушивающийся на современного человека, заставляет его модернизировать и процесс чтения.

Студент вы или профессор, школьник или бизнесмен – вам приходится проводить немало времени за чтением независимо от того, чем вы пользуетесь: библиотекой или Интернетом. Техника быстрого чтения поможет вам сэкономить ваше время и отобрать из огромного потока информации самое важное и нужное. Владея методикой, изложенной в данном пособии, вы получаете реальную возможность не только прочитывать текст намного быстрее, но и надежно запоминать и воспроизводить его. Процесс обучения технике быстрого чтения не займет много времени, он прост и доступен даже для школьников. Благодаря ему вы научитесь отбирать самую суть и откладывать в памяти лишь необходимый минимум нужной вам полезной информации, отбрасывая так называемое оформление мысли. Ведь, как известно, всякая мысль или идея, зафиксированная на бумаге, имеет оформление, примеры, иллюстрации, аналогии и обростает ими, как бабочка коконом.

Даже у великих мыслителей – Достоевского и Толстого – на «оформление» идеи уходил очень большой объем текста, от нескольких страниц до главы в целом.

Таким образом, выбор нужной информации – важная и необходимая составляющая методики быстрого чтения. Если вы знаете «формулу», ее объяснение уже не составит особого затруднения. Качественный отбор информации (особенно для студентов-гуманитариев, которым приходится прочитывать за короткий срок большой объем литерату-

ры) ускоряет процесс восприятия произведения в целом, помогает ускорить процесс чтения...

Быстрое чтение – это не только великолепный способ усвоить больше информации. Благодаря быстрому чтению можно получить намного больше удовольствия от интересной книги. Дело в том, что слова, фразы, вообще текст приводят к возникновению перед нашим мысленным взором соответствующих зрительных образов. Когда мы читаем слишком медленно, то возникающие перед внутренним взором картины будут статичными, подобно фотографиям. К тому же картины находятся где-то в отдаленных местах нашего сознания, потому что мы сосредоточиваем внимание на чтении текста. Мы стараемся читать слова и предложения. Для нас главное – не потерять нужное место. Соответственно, нам не до построения зрительного образа. Этот зрительный образ оказывается нечетким и непонятным, мы его практически не видим и не считаем нужным видеть.

Но как только мы получаем возможность не следить за текстом благодаря быстрому чтению, то зрительные образы становятся более яркими и устойчивыми. Высокая скорость чтения обеспечивает динамичность видимой картины. И перед нашим взором появляются интересные «фильмы».



# Глава 1. Умеем ли мы читать

Обучение процессу чтения в детском возрасте нередко бывает сопряжено с массой трудностей. Но все дети их рано или поздно успешно преодолевают. Вряд ли кому-то придет в голову задать взрослому человеку вопрос: «Умеешь ли ты читать?» Само собой подразумевается, что каждый нормальный человек полностью овладел этим умением еще в начальной школе. Однако ритм современной жизни привел к появлению другого, не менее важного вопроса – быстро ли мы читаем. Этот вопрос оказывается у нас на устах очень часто. Вот мы даем интересную книгу другу и сразу спрашиваем: «Как быстро ты ее прочитаешь?» Если друг собирается прочитать книгу не раньше конца следующей осени, вряд ли нам это понравится. Зато если счет будет идти на 2–3 дня, такое положение вещей устроит нас гораздо больше. Значит, уметь быстро читать сейчас просто необходимо. И особенно важным и актуальным данное умение является для тех, кто всерьез озабочен собственной карьерой, положением в обществе. Вот мы готовимся к экзаменам; повышаем квалификацию; стремимся произвести на окружающих впечатление умного и эрудированного человека. Для того чтобы успешно проделать все это, необходимо быстро уметь читать. Иначе мы будем плестись далеко позади тех, кто полностью овладел этим умением.

Но тем не менее многие из нас почему-то отказываются даже попробовать научиться читать быстро. Многим почему-то кажется, что сам процесс занятий напоминает не слишком занимательные школьные уроки. Другие считают, что для подобного обучения нужно много времени. Некоторые также считают, что при быстром чтении человек читает как бы «по диагонали», не запоминая и не осмысливая прочитанное.

И поэтому только медленное чтение может считаться по-настоящему полезным. К счастью, все мнения ошибочны. Людям консервативным, приверженцам «медленного чтения» не мешает вспомнить слова известного русского психолога Л. С. Выготского.

Он говорил: «Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении; однако в действительности при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с различной скоростью и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения». Мнение психолога легко подтвердить простым примером. Возьмите какую-то книгу и читайте каждый день по 5 страниц.

Всю книгу вы осилите примерно через полгода. А теперь попробуйте пересказать прочитанное. Вы сразу поймете, что в памяти осталась (и то далеко не всегда) только сюжетная основная линия. Зато если бы ту же самую книгу вы прочитали гораздо быстрее, в памяти осталось бы намного больше.



Многочисленные исследования давно уже доказали преимущества быстрого чтения, так что не мешает взять на вооружение позитивный опыт других людей. Для того чтобы научиться быстро читать, нужны многочисленные тренировки. Именно они помогают выработать нужные навыки. Что такое навык? Психологи дают следующее определение дан-

ному термину: «*навык* – это автоматизированное действие, выполняющееся без особых усилий». Можно сказать однозначно, что выработка навыков быстрого чтения – процесс длительный. Но научиться читать быстро может каждый. Перед началом работы не мешает проверить исходную скорость чтения. Существуют определенные нормативы, которые позволяют определить скорость чтения. Именно ими мы и предлагаем воспользоваться.

*Таблица 1*

Скорость чтения	Количество звуков в минуту
Очень медленная	900
Медленная	1200
Средняя	1500
Выше средней	1800
Быстрая	3000
Очень быстрая	5000
Сверхбыстрая	10 000 и более

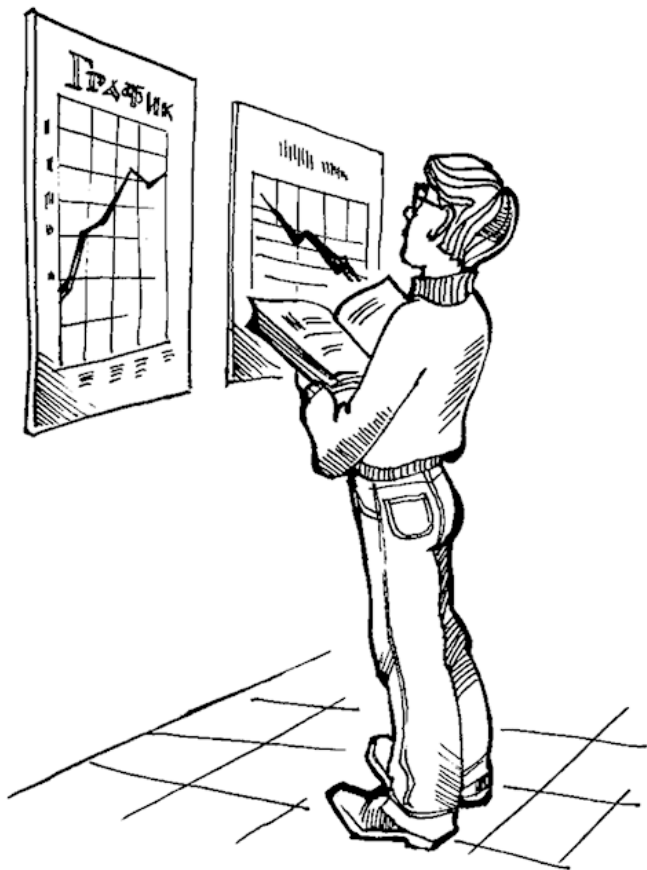
Подсчитывать звуки не слишком интересно. К тому же это весьма трудоемкий процесс. Поэтому гораздо лучше проверять собственную скорость чтения, основываясь на количестве прочитанных в минуту слов.

*Таблица 2*

Скорость чтения	Количество слов в минуту
Очень медленная	170—200
Медленная	200—230
Средняя	230—250
Выше средней	250—300
Между средней и быстрой	300—330
Быстрая	350—450
Очень быстрая	450—550
Сверхбыстрая	550—650

Возможно, после проверки вы выяснили, что у вас средняя (или даже медленная) скорость чтения. (Причем скорее всего первый текст вы прочитали намного быстрее, чем второй.)

Может ли ваша скорость чтения стать поводом для огорчения? Ни в коем случае. Даже если до сей поры вы читали очень медленно, регулярные тренировки помогут исправить положение. Исследования показали, что без особых усилий можно увеличить скорость чтения в среднем в три раза. Однако даже если у вас быстрая скорость чтения, тренировки могут оказаться очень полезными. Они научат вас лучше запоминать прочитанное, что становится возможным благодаря оптимальным методам систематизации полученной информации.



Кстати, в нашей стране установлен государственный норматив по скорости чтения для школьников начальных клас-

сов: для первого класса – 30–60 слов в минуту, Для второго класса – 90—110 слов в минуту, и для третьего – 110–140 слов. К сожалению, для других категорий читателей нормы не установлены. Однако исследования показывают, что скорость чтения взрослых читателей колеблется от 100 до 200 слов в минуту, коэффициент усвоения 50–60 %, а продуктивность чтения 95—115 слов в минуту.

Давайте обратимся к истории и выясним, какая роль отводилась чтению в прошлые столетия.

Русский писатель и историк Н. М. Карамзин представлял два самых главных изобретения эпохи: изобретение букв и изобретение типографии, остальное было их следствием. Это действительно так. Давайте представим на минутку такой факт: вдруг на всей земле исчезли книги. Звучит невероятно, поскольку исчезновение книги – это исчезновение памяти. Все, что было накоплено нашими предками за века, исчезнет в одну секунду. Все, что достигнуто человечеством, зафиксировано в основном в книгах. Лишить народ книг – значит отнять у него настоящее прошлое и будущее. Когда армия Тамерлана вошла в Армению, то первое, что завоеватели отбирали у народа, были древние рукописи и свитки. Армяне понимали, что лучше остаться без армии, чем без прошлого и без памяти. Поэтому они и согласились на предложение Тамерлана – обменивать двух пленных солдат на одну книгу. Такой ценой армянский народ еще в XIV в. сохранил свою душу и память.

История письменности – это история развития человека, его культуры. Письменность появилась для того, чтобы передавать сообщения на расстоянии. Предшественниками ее были различные предметы, которые могли нести в себе тот или иной смысл. Обычно тот, кто передавал эти предметы, не придавал значения тому, поймет ли адресат значения послания. Вспомним предание о «письме», которое направили скифы персидскому царю Дарию в ответ на его требование покориться. Они передали ему мышь, лягушку, птицу и 5 стрел. Это означало: даже если персы спрячутся под землю, нырнут под воду или улетят в небо, скифы все равно их найдут и поразят своими стрелами.

Перуанцы для передачи сообщений пользовались разноцветными веревочками, на которых завязывали различные узелки и по-разному прикрепляли их на палочку. Возможности такого «письма» были ограничены. Позднее они стали рисовать на дощечках фигурки.

Книга, как и человечество, прошла долгий путь в своем развитии. Как утверждают ученые, первые тексты возникли в конце IV в. до н. э. Появились они у египтян. Эти тексты можно рассматривать как прообразы книг. В самом начале книга была рисованной, рукописной и даже рукодельной. Первые книги высекали на скалах, вырезали на дощечках, рисовали на глиняной посуде, выдавливали на кожаной одежде.

Письмо прошло 3 стадии развития. На первой стадии ис-



пользовались так называемое *пиктографическое письмо*, которое передавала целое изображение. Затем появилось *идеографическое письмо*. Идеограммы – это определенные символы для отдельных слов или понятий. Такая система письма до сих пор сохранилась в Китае (иероглифы). И только потом появилось *фонетическое письмо*, которым мы пользуемся до сих пор.

Одной из первых была издана *рукописная книга*. Ее создание было весьма долгим и трудоемким. Стоила такая книга очень дорого, и лишь немногие люди могли позволить себе приобрести такую книгу. Владение письменностью и умение читать ценилось весьма высоко. Однако книг было очень мало, их чтение было привилегией избранных.

С ростом городов, развитием ремесел возрастает потребность в овладении письмом, увеличивается число людей умеющих читать и писать, возрастает спрос на книги. Переписчики уже не могут удовлетворить спрос на книги. Таким образом появляется *книгопечатание*. Возможность тиражирования книг способствовала их широкому распространению. Книги становятся дешевле и доступнее.

Книга и чтение являлись предметом прославления во все времена и у всех народов. Как сказал великий английский писатель Джон Голсуорси, «Книга помогает человеку выйти за пределы своего “я”».

Многие политические деятели, мыслители, ученые и простые люди научились быстро читать. Безусловно, это каче-

ство пригодились им для работы и карьеры. Надеемся, что после прочтения этой книги вам тоже станет легче учиться искусству быстрого чтения. А пока мы расскажем вам про некоторых из великих людей, которые умели быстро читать.

Президент Франклин Делано Рузвельт. Он был президентом США с 1933 по 1945 гг. Именно тогда библиотека Белого Дома значительно пополнилась книгами. Рузвельт был одним из самых быстрых и самых ненасытных читателей из всех президентов Соединенных Штатов. Читать он научился достаточно рано. Его жажда к чтению не пропала и тогда, когда он стал главой государства, и времени на отдых практически не осталось. Рузвельт, по сообщениям некоторых современников, мог за секунду прочесть абзац, т. е. воспринять его с одного взгляда. У посторонних могло сложиться впечатление, что президент просто листает книгу, но на самом деле он ее читал, причем очень внимательно. Рузвельт, естественно, не с самого рождения умел так быстро читать. Но когда он понял, что воспринимать написанное можно намного быстрее, чем среднестатистический человек, то он принялся в свободное от политической деятельности время совершенствоваться в этой области. Его помощники постоянно покупали ему новые книги. Он ежедневно прочитывал все газеты и журналы на английском языке, какие только можно было достать. Соответственно, никого не удивляет, что он прославился еще и как один из умнейших политиков своего времени.

Начинал читать Рузвельт, как и все, запоминая по 4 слова, затем по 6, потом по 8 и т. д. Впоследствии он практиковался в чтении двух строк одновременно и уже после стал читать зигзагообразно, прочитывая один абзац движением глаз. Его подход был идентичен тому, который применяется лидерами быстрого чтения и сегодня.

Президент Джон Фицджеральд Кеннеди. Он, наверное, самый знаменитый из всех, существовавших когда-либо гениев быстрого чтения. Джон Ф. Кеннеди был умнейшим человеком. Его незаурядные способности, талант и трудолюбие, несомненно, помогали во время избирательных компаний. Во многом эти качества обеспечивали ему безоговорочную победу. Кеннеди сам нередко повторял в интервью и выступлениях, что, будучи самым обыкновенным читателем, со скоростью около 284 слов в минуту, он всерьез заинтересовался быстрым чтением. И преуспел в этом занятии. Кеннеди так же, как и Рузвельт, ежедневно прочитывал горы газет и журналов.

Его помощник вспоминал, что горничная, которая убирала в кабинете, жаловалась, что она постоянно выносит в кладовку, а потом выкидывает массу газет. Она сокрушалась, что президент до такой степени занят, что у него нет даже времени прочесть все это. Она же не знала, что Кеннеди выкраивает утром всего полчаса для того, что бы внимательно прочитать около двухсот газет и журналов ежедневно.

Кеннеди совершенствовал свои умения быстро читать до

тех пор, пока не достиг скорости свыше 1000 слов в минуту. Кроме того, Кеннеди научился менять скорость чтения по собственному желанию. Он решал сам, насколько быстро нужно читать очередной текст в зависимости от конкретной ситуации. Ведь ему приходилось проработать массу информации. В зависимости от конкретной тематики он менял темп своего чтения.

Джон Стюарт Милль – это очень известный британский ученый и философ. Его по праву считают одним из величайших гениев планеты всех времен и народов. Этот человек мог читать книги, воспринимая информацию с нескольких страниц залпом. Он мог охватить одним взглядом целую страницу.

Он начинал учиться читать с самого раннего детства. Его отец, профессор университета, избрал следующую тактику в обучении сына технике быстрого чтения. Отец вручал сыну книгу и на некоторое время отправлял сына в другую комнату, где тот должен был за короткий срок прочитать ее. После этого отец беседовал с сыном, чтобы тот имел возможность обсудить все прочитанное. Со временем объем книги, естественно, увеличивался, а время сокращалось. Мальчик из-за такого давления отца научился концентрировать свое внимание. В дальнейшем Джон Стюарт Милль добился больших успехов. Не правда ли, это наводит нас на мысль, что очень много тех, кто умеет быстро читать, достигли в своей жизни признания и уважения.

Профессор К. Лоуэлл Лиис не слишком хорошо знаком широкой общественности. Между тем он был достаточно знаменит в своем кругу. Профессор Лиис в 1950-х гг. занимал должность декана факультета риторики в университете штата Юта. Этот человек вошел в список людей, обладающих удивительным умением скоростного чтения. Известен достоверный случай: однажды студентка вручила профессору свою работу (на 80 листах). Девушка собралась уходить, но профессор Лиис остановил ее и попросил подождать несколько минут и начал читать. Она была ошеломлена, когда через 10 мин педагог вернул ее курсовую с представленной оценкой, сделал несколько замечаний по поводу написанного и углубился в другую работу. Профессор Лиис прочитал и полностью понял текст. Интересно, что читал он со скоростью примерно 2500 слов в минуту.

Впоследствии эта студентка (а звали ее Эвелин Вуд) вплотную заинтересовалась проблемами быстрого чтения. В дальнейшем она даже стала преподавать в университете искусство чтения и стала основателем своего собственного Института динамичного чтения. Профессор Лиис сыграл в ее жизни решающую роль.

Антонио ди Марко Мальябекки. Имя Антонио ди Марко Мальябекки мало что говорит большинству наших современников. А между тем этот незаурядный человек был современником Спинозы, Исаака Ньютона и Лейбница. Мальябекки родился 29 октября 1663 г. в городе, где родился

Леонардо да Винчи, – во Флоренции. Бедность семьи не позволила мальчику получить образование. Мальябекки был совсем ребенком, когда ему пришлось работать в лавке. Торгуя фруктами, кто-то мог бы довольствоваться этим занятием. Но если ребенок от рождения одарен сверх меры, такое ремесло вряд ли будет для него главным занятием в жизни.

Именно в лавке торговца фруктами Мальябекки впервые увидел тексты. Конечно, книгами это можно было назвать с натяжкой. Он пытался прочесть те газеты, в которые заворачивался товар. Он стал самостоятельно учиться читать и все свободное время проводил в своей каморке, пытаясь понять смысл обрывков газет и листовок.

Местный книготорговец, постоянный покупатель фруктов, обратил внимание на усердие мальчика и предложил ему работу у себя в лавке. С огромной радостью Антонио согласился. Книготорговец взялся сам обучать его грамоте. Уже через месяц Мальябекки бегло читал, а еще через пару недель не делал ни одной ошибки. За следующий месяц Антонио прочитал и запомнил наизусть все книги в лавке. Следует добавить, что это была самая крупная книжная лавка во Флоренции. Мальябекки не только научился читать. Он также продемонстрировал свою удивительную память, что, безусловно, не могло не поражать окружающих. (Он мог запоминать текст вплоть до знаков препинания, а впоследствии точно воспроизводить прочитанное.)

Один из именитых литераторов, узнав про талант и расту-

щую славу мальчика, решил проверить его способности. Он специально приехал во Флоренцию и привез с собой старинный манускрипт, предварительно убедившись, что Антонио его не видел и не читал. Антонио прочитал большую рукопись за пару минут и отдал удивленному, но до сих пор сомневающемуся господину. Литератор уехал, но через 2 месяца вернулся. Он объяснил юноше, что рукопись утеряна, и попросил вспомнить, что там написано. Мальябекки дословно пересказал манускрипт, повергнув литератора в шок. Литератор 2 месяца старательно учил рукопись для того, что бы проверить Антонио, а тот запомнил все за пару минут.

Слава о способностях юноши распространилась по всей Италии, и Великий герцог Тосканский пригласил его на должность личного библиотекаря. Для того чтобы каким-то образом проработать информацию огромного количества книг, находившихся в библиотеке замка, Антонио довел свои способности почти до нечеловеческих возможностей. Ему, по воспоминаниям современников, было достаточно один раз взглянуть на страницу, чтобы он тут же запомнил ее. Почти все те книги, которые он прочитал в молодости, Мальябекки мог дословно воспроизвести и в глубокой старости. Для того чтобы проверить его способности, к герцогу приезжали великие ученые и устраивали Мальябекки проверки. При этом Мальябекки показывал высочайший уровень знаний и даже консультировал ученых по интересующим их вопросам. Благодаря своим феноменальным способ-

ностям Антонио ди Марко Мальябекки стал одним из самых образованных людей своего времени, не имея при этом никакого образования.



По мере того как Мальябекки старел, он развивал свои способности.



Даже в старости, когда он уже не мог ходить, когда его зрение слабело и он проводил все время в постели, любимым его занятием оставалось чтение. Мальябекки умер в возрасте 81 года. Его нашли окруженного книгами, и в руке он сжимал большой том.

Он умер во сне, прочитав очередную книгу, которые ему привозили со всего мира.

Умение быстро читать помогло Антонио ди Марко Мальябекки стать одним из величайших людей своего времени. В течение почти 70 лет Антонио совершенствовал свои способности и умения.

Если и вы хотите достичь таких высот – дерзайте, все в ваших руках.

Теперь вы наверное поняли, что для человека нет ничего невозможного.

## Глава 2. Виды чтения

Давайте ознакомимся с классификацией различных видов чтения. Оказывается, чтение может быть различным. Впрочем, этот факт не представляет сомнений. Достаточно сравнить, как судорожно прочитывает студент ночью перед экзаменом учебники и как неторопливо он же читает утренние газеты. Условно все способы чтения можно разделить на следующие виды:

1) *углубленное чтение*. Его особенность в том, что очень много внимания уделяется деталям. Данный вид чтения необходим в том случае, если вы должны произвести анализ и оценку прочитанного. Углубленное чтение можно также назвать аналитическим или критическим. Данный вид чтения – основополагающий при изучении различных учебных дисциплин. Но для художественной литературы, а также чтения газет и журналов такой способ чтения подходит далеко не всегда;

2) сам термин «*быстрое чтение*» может использоваться довольно часто. Если вы овладели методами быстрого чтения, то можете читать с его помощью учебную, публицистическую и художественную литературу. При необходимости быстрое чтение всегда может перейти в углубленное;

3) *панорамное быстрое чтение* становится возможным только если вы в совершенстве овладели техникой быстрого

го чтения. Для того чтобы получить навыки панорамного быстрого чтения, используются специальные тренировочные упражнения. В результате частых тренировок увеличивается оперативное поле зрения. Зрительные оси глаз в результате будут как бы разведены на определенное расстояние. Это поможет увеличить скорость чтения, а также существенно улучшит усвоение полученной информации;

4) *выборочное чтение* подразумевает, что внимание обращается на отдельные разделы текста. Метод выборочного чтения часто используется, когда книгу читают не в первый раз. Первичный интерес удовлетворен, теперь необходимо учесть детали;

5) *чтение-просмотр* – это такой метод чтения, который необходим для первого, подчас поверхностного знакомства с текстом;

6) *сканирование текста* – это быстрое его просматривание для того, чтобы найти интересующие детали (слова, факты, цифры, термины и т. д.).

Каждый из нас так или иначе использует вышеуказанные разновидности чтения.

Чтение – это достаточно сложный процесс. Что же мешает нам читать быстро? Сейчас мы рассмотрим возможные препятствия, мешающие скоростному чтению.

1. *Регрессии* – это возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного. Такой недостаток многими исследователями считается самым распространенным.

Многие дважды читают любой текст. При медленном чтении количество регрессий составляет от 10 до 15 для текста объемом в 100 слов. Столь частые возвратные движения глаз резко снижают скорость чтения. Большинство людей читают одинаково медленно и сложные, и легкие тексты.

2. Другой недостаток – *отсутствие гибкой программы чтения*. Многочисленные исследования показывают, что если разработать определенную программу, то можно значительно увеличить скорость чтения. Кроме того, существенно увеличится степень усвоения полученной информации.

3. Одним из особенностей чтения является *артикуляция*. Именно она существенно тормозит скорость чтения. Артикуляция – это постоянное проговаривание того, что мы читаем. При чтении про себя движение губ, языка и других органов речи затормаживаются лишь внешне. Они находятся в скрытом движении. Привычка проговаривать слова присуща очень и очень многим людям. Она формируется в раннем детстве, когда закладываются первые навыки чтения. Сначала ребенок учится произносить слова по буквам, потом по слогам, и, наконец, читает слово вслух целиком. В результате между видимым и произносимым словом устанавливается прочная рефлекторная связь, и формируется привычка проговаривать текст сначала вслух, позже шепотом, а затем про себя. В детстве такая привычка незаменима, но по мере взросления становится серьезной обузой. Она мешает быстро читать. И мы поневоле остаемся при той скорости чтения,

которая была у нас в далеком детстве. Между тем достаточно отказаться от артикуляции, что сделать очень легко благодаря несложным тренировкам, как наша скорость чтения существенно увеличится.

4. Быстрое чтение невозможно при малом поле зрения. *Поле зрения* – это участок текста, который воспринимается глазами при одной фиксации взгляда (представьте, что вы взглянули на страницу с текстом. То, что есть перед вашим взором, и есть поле зрения). При традиционном чтении воспринимаются буквы и слова, поле зрения в этом случае очень невелико. Если поле зрения незначительно, нам при чтении придется делать много движений глазами (скачков и фиксаций). Но дробление взгляда осложняет чтение. Чем больше у вас будет поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке глаз. В результате чтение будет намного более результативным. При традиционном чтении одна фиксация взгляда позволит прочесть несколько слов (всего лишь!). При быстром чтении есть возможность прочитать несколько предложений (!), а иногда даже целый абзац.



Восточный мудрец арабский писатель Аббас Махмуд аль-Аккад писал в своем произведении «Часы, проведенные среди книг»: «Не знаю, откуда у читателей привычка читать книгу один раз. Ведь книга содержит в себе больше таинственных символов и простора для обозрения окружающего, чем вид и голос. Если твой ум развит более, нежели чувства, то тебе лучше всего возвращаться к прочитанному – этим проверяется развитие твоей мысли».

Каждый согласится, что перечитать понравившуюся книгу бывает очень приятно и полезно. Ведь всегда можно найти массу информации, которая первоначально ускользнула от нашего внимания. Но регрессии (возвратные движения глаз) представляют собой нечто иное, чем простое перечитывание понравившейся книги. Регрессии – это стремление (бессознательное) прочитать фразу (предложение, абзац) дважды, даже если нет такой необходимости. Регрессии не только не способствуют лучшему запоминанию, но наоборот, мешают. Обучение быстрому чтению как раз и предполагает отказ от регрессий. Даже если какой-то отрывок текста или абзац кажется непонятным, не следует читать его несколько раз. Наверняка чуть позже вы поймете все, что в данный конкретный момент кажется вам непонятным.

Регрессии могут быть связаны также с отсутствием уверенности. Человек не доверяет своим способностям, боится, что ему недостаточно один раз прочитать текст, и старается выучить его едва ли не наизусть. Причем все это происходит бессознательно. Возможно, сказываются впечатления от общения с учителем в начальной школе. Ведь в раннем возрасте детей часто заставляют практически дословно пересказывать текст. Взрослым, конечно, это ни к чему. Еще одна причина возникновения регрессий – неумение или подсознательное нежелание сконцентрировать свое внимание. Если, читая интересную или неинтересную книгу, думать о чем-то совершенно противоположном, тогда регрес-

сии неизбежны. Значит, для того чтобы научиться быстро читать, нужно прежде всего путем аутогенных тренировок научиться управлять своим вниманием.

Многие читатели при чтении текста думают не о его содержании, а совсем о другом. Тогда возвратные движения глаз неизбежны. Например, у Пушкина есть такие строки:

...По капле, медленно глотаю скуки яд.  
Читать хочу: глаза над буквами скользят...  
А мысли далеко... Я книгу закрываю...

*А. С. Пушкин*

Для того чтобы преодолеть такие недостатки, придется потрудиться. А для начала следует обратить ваше внимание на простое правило: любой текст читайте только один раз! Не поддавайтесь соблазну вернуться и перечитать непонятную строчку. Безусловно, в некоторых случаях вам придется перечитать текст вторично. Но это следует делать только после того, как вы его прочитаете целиком и как следует осмыслите прочитанное. Тогда вопрос о непонятных моментах будет для вас более понятным. И вы сможете решить, нужно ли перечитывать, или все и так прояснилось. Такое правило должно стать для вас законом. Каким бы сложным ни казался вам текст, глаза должны двигаться только вперед. Не нужно допускать никаких возвратных движений глаз.

Все тексты строятся в строгой логической последовательности. Если вы будете постоянно делать возвратные движе-



ния глазами, это создаст путаницу в сознании. Разумеется, вам будет нелегко отказаться от прочно укоренившейся в сознании привычки. Для того чтобы хорошо усвоить данное правило, примите за основу такой порядок его выполнения.

1. Запомните как следует: «Я читаю без регрессий!» Напишите правило большими буквами и прикрепите на рабочем столе. Данная фраза должна стать для вас чем-то обыденным и привычным, как чашка, из которой вы пьете кофе или чай.

Я ЧИТАЮ БЕЗ РЕГРЕССИЙ!



Теперь представьте, что вы читаете без регрессий. Глаза бегут по тексту только вперед, нет никаких возвратных движений. Вы должны так всегда читать. Не спешите вторично читать текст даже после необходимого осмысления прочитанного. Лучше потом подумайте, вы вспомните многое. Если в течение 3 мин вам не удалось разобраться в прочитан-

ном, снова читайте. Фиксируйте причины повторного чтения. Старайтесь разобраться, что заставляет вас читать вторично – сложность текста или отсутствие внимания.

2. Тот факт, что правило будет у вас постоянно перед глазами, безусловно, очень важен. Но, помимо него, желательно использовать аутогенную тренировку. О. А. Андреев, Л. Н. Хромов, авторы учебного пособия по технике быстрого чтения, предлагают использовать формулы аутогенной тренировки, которые созданы на основе рекомендаций, изложенные в книге Х. Линдемана «Аутогенная тренировка» (1985 г.).

*Аутогенная тренировка* – это методика воздействия человека на самого себя посредством формул самовнушения в состоянии полного расслабления (релаксации) с целью влиять на свое настроение, чувства, намерения, волю.

В нашем случае задача АТ – внушение определенных правил и программ, изучаемых в курсе техники быстрого чтения.

Все тренировки, предназначенные для существенного увеличения скорости чтения, требуют специальной подготовки. Аутогенная тренировка – это великолепная разминка, которая поможет настроиться на нужный лад.

Ключевым моментом аутогенной тренировки является умение достигать состояния аутогенного погружения – своего рода полудремы, в котором образные, эмоционально окрашенные представления оказывают влияние на ту часть нерв-

ной системы человека, которая не управляется сознательной волей.

Иначе говоря, именно в этой ситуации создаются условия для управления бессознательной психической деятельностью. Вот полная схема занятий АТ, состоящая из последовательности формул для достижения состояния аутогенного погружения:

**Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН (1 РАЗ).**

**ПРАВАЯ РУКА ТЯЖЕЛАЯ (6 РАЗ).**

**Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН (1 РАЗ).**

**ПРАВАЯ РУКА ТЕПЛАЯ (6 РАЗ).**

**Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН (6 РАЗ).**

**СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ СПОКОЙНО И РОВНО (6 РАЗ).**

**Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН (1 РАЗ).**

**ДЫХАНИЕ СПОКОЙНОЕ И РОВНОЕ (6 РАЗ).**

**МНЕ ЛЕГКО ДЫШИТСЯ (1 РАЗ).**

**ЛОБ ПРИЯТНО ПРОХЛАДЕН (6 РАЗ).**

**Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН (1 РАЗ).**

Сокращенный вариант достижения этого состояния после тренировок имеет следующий вид.

**ПОКОЙ – ТЯЖЕСТЬ – ТЕПЛО.**

**СЕРДЦЕ И ДЫХАНИЕ СОВЕРШЕННО СПОКОЙНЫ.**

**СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ ИЗЛУЧАЕТ ТЕПЛО.**

**ЛОБ ПРИЯТНО ПРОХЛАДНЫЙ.**



После достижения состояния аутогенного погружения можно переходить к обучающим формулам внушения.

Для выхода из состояния погружения используются фразы:

РУКИ СЖАТЫ.

ДЫХАНИЕ ГЛУБОКОЕ.

ОТКРЫТЬ ГЛАЗА.

РАССЛАБИТЬ РУКИ.

Как сосредоточиться на чем-либо? Представьте себе такую ситуацию. После напряженного трудового дня вы прилегли на диван с намерением немного поспать (почитать журнал, посмотреть телевизор и т. д.). Вдруг... дальше выбирайте продолжение по своему усмотрению:

1) к вам обращается сын или дочь, чтобы вы помогли написать хорошее сочинение по литературе (по программе 10-го класса школы-лицея);

2) вам звонит начальник и просит припомнить несколько цифр, которые содержались в последнем отчете;

3) скучающая свекровь или теща отгадывают кроссворд и предлагают вам поучаствовать в этом занятии;

4) список ситуаций можете продолжить по своему усмотрению.

В любом случае вам не удастся выполнить просьбу именно потому, что крайне трудно будет сосредоточиться. Вы устали, вам хочется сконцентрировать свое внимание на чем-то легком и приятном. С точки зрения академика В. Бехтерева, рефлексy сосредоточения внимания определяют внешние отношения человека с окружающей средой. Имен-

но рефлексy сосредоточения влияют на точность впечатлений, которые мы получаем, и на точность воспроизведения, когда мы «передаем» полученную ранее информацию. Эти рефлексy имеют огромное значение для внешних отношений человека с окружающим миром, а также для развития нервно-психической сферы личности. Если говорить о механизме концентрации внимания при чтении, то он (т. е. данный механизм) состоит из нескольких элементов. Сокращаются глазные мышцы, что создает оптимальные условия для приема информации. При фиксации взгляда на тексте, сокращается аккомодативная мышца, также сокращаются зрачки. Интересно, что когда мы фиксируем взгляд на тексте, на вдохе происходит задержка дыхания. Кроме того, происходит задержка движения других частей тела. Меняется даже частота сердечных сокращений. Интересно, что при фиксации взгляда на тексте мы непроизвольно перестаем обращать внимание на то, что нас окружает. Мы видим перед собой только текст. Разумеется, тот случай, который мы только что описали, является своего рода идеалом. Вышеуказанные признаки свидетельствуют, что человек полностью отгородился от раздражителей внешнего мира. Если нам это удалось, то в комнате могут разговаривать другие люди; может звонить телефон; работать телевизор и т. д. Нас это не будет интересовать, если мы полностью заняты чтением. Разумеется, точно также сосредоточиться можно на чем угодно, например на компьютерной игре или на работе. И

тогда внешние раздражители для нас не будут играть никакой роли. Естественно, что чем лучше мы сосредоточились на какой-либо деятельности, тем лучше будут результаты. Очень трудно читать книгу и «одним глазком» смотреть телевизор или делать что-то еще.

*Внимание* – это направленность и сосредоточенность человеческого сознания на каком-то предмете, деятельности или явлении. *Направленность* – это наш выбор этого самого предмета, действия или явления. Поскольку мы сами выбрали определенное действие, предмет или явление, то следует не обращать внимание на все, что к этому не относится.

Аутогенные тренировки подразумевают использование *медитации*. Медитация помогает переключить внимание с внешних раздражителей на внутренний мир, а также настроиться на нужный лад. Для того чтобы удалось посредством медитации настраивать себя на нужный лад, необходима постоянная практика. На наше сознание влияет абсолютно все – от звуков до запахов. Известно, что некоторые запахи могут придать бодрость. Прекрасный способ – воздействовать на психическую и физическую деятельность с помощью ароматов цитрусовых. Эти ароматы уменьшают выработку адреналина – стрессового гормона.

С помощью *ароматерапии* можно очень легко снять нервное напряжение. Для этого нужно сделать ароматический компресс. Три капли лавандового масла капните в миску с теплой водой, смочите в ней кусок ткани, отожмите и поло-



жите, как обычно располагают марлевую медицинскую повязку, т. е. не закрывая глаза. Держать ароматический компресс нужно 5 мин. Он сделает дыхание глубоким и снимет нервное напряжение. Нелишним будет время от времени принимать ароматическую ванну. Для этого достаточно смешать 10 капель любого эфирного масла с небольшим количеством свежих сливок, затем вылить в ванную, наполненную водой.

Существуют *упражнения на растягивание*, которые влияют на состояние психики.

1. Сядьте по-турецки, сложите кисти рук в замок. Затем поднимите руки как можно выше над головой ладонями вверх, потянитесь. Опуская руки, сделайте интенсивный выдох. Это упражнение повторите не менее 10 раз.

2. Лягте на спину, поставьте на ширину бедер согнутые в коленях ноги. Затем обхватите обеими руками колено одной ноги и начинайте медленно притягивать его к груди. Выдохните и опустите ногу. Повторите упражнение по 5 раз для каждой ноги.

3. Сядьте, вытянув ноги. Левую ногу согните в колене и перекиньте через правую, поставив стопу одной ноги рядом с другой. Правую руку положите на бедро. И, опираясь на левую руку, поворачивайте туловище влево. Это упражнение проделайте не менее 5 раз в обе стороны.

4. Станьте, спину держите прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Делайте глубокие наклоны, старайтесь тянуться при

этом всем телом к каждой стопе. Неплохо коснуться земли ладонью. Перед тем как выпрямиться, сделайте выдох. Прodelайте упражнение не менее 10 раз к каждой стопе.

Некоторые люди сознают, что не могут сосредоточиться из-за легких или периодических головных болей. В этом случае прекрасным средством будет регулярно проводить *массаж головы*. Массаж при головокружении не должен быть интенсивным. В качестве массируемой области могут выступать плечевой пояс, так называемый воротник, спина. Массаж головы при данном состоянии проводить не следует. При головокружении процедура включает в себя легкое растирание, поглаживание, разминание.

Для того чтобы научить себя как можно более эффективнее концентрировать внимание на тексте при чтении, необходимы разновидности неактивного отдыха: медитация, релаксационный массаж, правильный сон.

Прекрасным средством, которое напрямую относится к неактивным видам отдыха, является *музыка*. В данном случае вам следует отдавать предпочтение тем видам музыки, которые больше всего нравятся вам самим. Нельзя обходить вниманием такой чрезвычайно важный элемент, как *правильный полноценный сон*. Очень многие люди страдают всяческими расстройствами сна, в результате чего испытывают значительные проблемы с нервной системой.

*Релаксация* – это сброс напряжения. Используется релаксация как раз для того, чтобы напряжение сбросить. Без

этого крайне трудно отвлечься от привычных забот и полностью углубиться в текст при чтении. Релаксация может быть произвольной, когда после долгого периода перегрузок вдруг наступает безмятежность и расслабление. Такая релаксация многим из нас вряд ли покажется позитивным фактором. Представьте: вместо того чтобы сосредоточиться перед важным делом, например совещанием, вы пребываете в расслабленном состоянии. Только релаксация, которая наступает в результате сознательного импульса, помогает человеку всегда быть в форме. Такая релаксация связана с тем, что человек в определенные моменты позволяет себе отдых.

Отдых позволяет восстановить утраченные силы, а затем приступить вновь к делам, в нашем случае к чтению. Так можно контролировать эмоции и внутренние ресурсы, что положительно отражается на нервной системе.

Релаксация – это очень тонкий инструмент. Его применение должно производиться с осторожностью. Речь в данном случае идет о собственной потребности в отдыхе. Все мы прекрасно знаем выражение: кашу маслом не испортишь. Однако когда речь идет об отдыхе, все обстоит несколько иначе. Обычно мы недовольны, что на отдых отводится слишком мало времени. Иногда нелегко определить продолжительность отдыха, который нам необходим. В результате отдых увеличивается, растягивается, влечет за собой продолжения, несмотря на то что все это совсем не нужно.

Мы нередко оправдываем долгий отдых тем, что совсем

недавно много работали. Однако нельзя поесть впрок, точно так же нельзя и отдохнуть впрок.

По мере дальнейшего продолжения релаксации она перестает быть полезной и приобретает противоположные элементы. Чем больше отдыхает человек, тем сложнее ему впоследствии приступить к работе. Кстати, обратите внимание, что периоды напряженной и непрерывной работы, которые редко сменяются длительным отдыхом, опасны, ведь после этого отдыха вновь вернуться в прежний режим очень сложно.

Для релаксации можно использовать *массаж*. В общих чертах массаж должен состоять из таких известных приемов данной процедуры, как поглаживание, растирание, легкое разминание и пр. Одной из разновидностью является водный массаж, который выполняется с помощью контрастного душа. Прохладные и теплые струи воды с легкостью смыывают накопившуюся усталость или напряжение, дарят ощущение безмятежности и ясности, тонизируют и отрезвляют. Непременно стоит взять на заметку данное средство. Да и вообще вода является незаменимым элементом для релаксации. Например, журчание водопада, записанное на кассету, служит великолепным средством для расслабления. Также замечательны записи шума дождя, текущей струи, волн, легкого шторма на море и т. д.

Вообще следует обращать особое внимание на *звуки*. Для релаксации вы весьма успешно можете использовать записи

с пением птиц, шумом морских волн, шумом дождя, леса и т. д. Кроме того, вы можете сами выбрать для себя такие записи, которые будут вашими помощниками. Ведь у каждого из нас есть свои приоритеты, этим и нужно воспользоваться, создавая свой арсенал релаксационных средств. Важным фактором релаксации является *сон*. Это, пожалуй, самое значительное средство, способное ликвидировать напряжение прожитого дня. Полноценный сон заряжает энергией на целый день. Недостаток сна плохо действует на состояние нервной системы. Если вы страдаете бессонницей, то приступать к тренировкам по методике обучения быстрому чтению бесполезно. Вы просто не сможете сосредоточиться. Поэтому сначала справьтесь с бессонницей с помощью любых средств (травяных настоев, чаев и т. д.). Перед сном никогда не стоит употреблять тонизирующие напитки, особенно кофе, а вместо этого нужно выпить теплого молока или просто воды с медом. Мед на ночь – великолепное средство для релаксации, но в случае аллергии можно использовать какие-то другие сладости. Приведем некоторые упражнения, регулярное применение которых необходимо для того, чтобы наилучшим образом сосредоточиться на тексте.

1. Медленно сожмите руку в кулак, затем разожмите. Повторите не менее 10 раз.
2. Делайте круговые движения большим пальцем сначала в одну, затем в другую сторону. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

3. Обопритесь ладонями обеих рук о стол. Не отрывая ладоней и пальцев от поверхности стола, поднимите поочередно каждый палец, затем опустите. Сильно ударяйте пальцами по столу, будто играете на пианино. Повторите 5 раз каждым пальцем.

4. Сожмите руки перед собой, локти держите на высоте плеч, пальцы и ладони должны прикасаться друг к другу. Оттолкните ладони друг от друга, чтобы запястья и локти раздвинулись. Повторите упражнение 10 раз.

5. Обопритесь ладонями о стену, надавить на них. Повторите 10 раз.

6. Кисть руки поднимите вверх и свободно опустите. Повторите 15 раз.

7. Вращайте кистями рук сначала 15 раз по часовой стрелке, затем 15 раз против часовой стрелки.

8. Представьте, что вы пианист, и быстро играйте пальцами по краю стола.

9. Возьмите одной рукой другую за запястье и хорошенько потрясите ее.

Следующий комплекс упражнений – это гимнастика для глаз. Как вы понимаете, в процессе чтения на глаза падает большая нагрузка. Соответственно, упражнения нужно делать регулярно.

1. Зафиксируйте голову в одном положении. Поворачивайте глаза вправо и влево, вверх и вниз. Повторите 5 раз.

2. Теперь сделайте глазами круговое движение сначала в

одну, потом в другую сторону. Повторите не менее 5 раз.

3. Повторите первое и второе упражнения, но с закрытыми глазами.

4. Смотрите обоими глазами на кончик носа, пока не устанете.

5. Постарайтесь посмотреть обоими глазами на переносицу.

Смотрите, пока не устанете.

6. Очень широко откройте глаза и смотрите вверх. Сосчитав до десяти, опустите глаза в исходное положение. Закройте глаза. Но во время выполнения этого упражнения нужно следить, чтобы лоб не морщился. Для этого можно положить на него руку.

7. Закройте глаза. Откройте глаза как можно шире и посмотрите вдаль. Задержите взгляд на 5 с. Вернитесь в исходное положение на 5 с. Повторите не менее 5 раз.

8. Закройте глаза и подушечками средних пальцев слегка надавите на глазные яблоки. Повторите несколько раз.

9. Закройте глаза. Зафиксируйте указательными пальцами наружные уголки глаз, средними – середину бровей, а безымянными – внутренние углы глаз. Теперь постарайтесь, преодолевая сопротивление, прищуриться, а потом нахмуриться. Повторите не менее 5 раз.

10. Прикройте веки и поморгайте. Расслабьтесь.

# **Формулы внушения в состоянии аутогенного погружения**

1. МНЕ ЛЕГКО УЧИТЬСЯ БЫСТРО ЧИТАТЬ. Я СПРАВЛЮСЬ. Я ЧИТАЮ БЕЗ РЕГРЕССИЙ (ПОВТОРИТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ПРАВИЛА БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ).

2. МНЕ ЛЕГКО УЧИТЬСЯ БЫСТРО ЧИТАТЬ. Я СПРАВЛЮСЬ. ПОСТОЯННО ПОМНЮ СЕМЬ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ЧТЕНИЯ.

3. Я ЧИТАЮ БЫСТРО. ВСЕГДА ВИЖУ В ТЕКСТЕ ЕГО ОСНОВНОЕ СМЫСЛОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ. Я ИЗЛАГАЮ ЕГО СВОИМИ СЛОВАМИ НА ЯЗЫКЕ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ.

4. Я ЧИТАЮ БЫСТРО. У МЕНЯ НЕТ АРТИКУЛЯЦИИ. Я ЗАПОМНИЛ РИТМ ДЛЯ ЕЕ ПОДАВЛЕНИЯ (ПРОСТУЧАТЬ ЛЕГКО РИТМ).

5. Я ЧИТАЮ ВСЕ БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ. ПОЛЕ МОЕГО ЗРЕНИЯ ПОСТОЯННО РАСШИРЯЕТСЯ. Я ВИЖУ ВСЮ СТРАНИЦУ, ВЕСЬ ТЕКСТ СРАЗУ.

6. Я ЧИТАЮ ОЧЕНЬ БЫСТРО. ГЛАЗА ЛЕГКО И СВОБОДНО СКОЛЬЗЯТ ПО ТЕКСТУ ТОЛЬКО ВЕРТИКАЛЬНО. МНЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО ТАК ЧИТАТЬ.

7. Я ЧИТАЮ УДИВИТЕЛЬНО БЫСТРО. Я ВСЕГДА ВНИМАТЕЛЕН, СОСРЕДОТОЧЕН. МОЕ ВНИМАНИЕ



ПОДЧИНЯЕТСЯ МНЕ.

8. Я ЧИТАЮ УДИВИТЕЛЬНО БЫСТРО. У МЕНЯ ОТЛИЧНАЯ ПАМЯТЬ. ВСЕ НУЖНОЕ ЗАПОМИНАЕТСЯ САМО СОБОЙ, БЕЗ ВСЯКИХ УСИЛИЙ.

9. Я УМЕЮ БЫСТРО ЧИТАТЬ. Я БУДУ БЫСТРО ЧИТАТЬ ВСЕГДА. ПОСТОЯННО ПОМНЮ ВСЕ ПРАВИЛА БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ (ПОВТОРИТЬ ВСЕ ПРАВИЛА).

## **Глава 3. Надо ли читать быстро и что мешает нам читать быстро**

«Грамоте учиться – всегда пригодится». Эту пословицу все мы знаем. Только какое она имеет отношение к быстрому чтению? Ведь грамоте как таковой, т. е. умению читать вообще (а не быстро, о чем речь идет сейчас), мы давно уже научились. Однако научиться чему-либо мало. Современный человек должен постоянно совершенствовать свои знания. Цивилизация не стоит на месте. Еще десятилетие назад компьютерные технологии были чем-то из ряда вон выходящим, об этом говорили только ученые и, пожалуй, писатели-фантасты. Сегодня все это стало реальностью. Но как найти себя в этой реальности человеку, который постоянно чувствует себя подавленным из-за обилия информации. Мы многого не знаем, несмотря на полученное образование (даже если сами учились более чем неплохо). Но на самом деле мы просто многого не желаем знать и понимать. Мы сознательно ограничиваем себя узкими рамками своего бытия, думая, что будем вполне счастливы в этом тесном мирке. Быстрое чтение позволяет разрушить тесные и ненужные границы, раскрывая перед нами удивительные возможности. Впрочем, любые доводы могут быть оспорены людьми, имеющими полярную точку зрения. Безусловно, мнение каждого че-

ловека заслуживает уважения. Но так ли выгодно и удобно быть консервативным человеком? Быстрое чтение позволяет существенно увеличить продуктивность любой работы, связанной с получением новой информации. Так почему же некоторым быстрое чтение кажется неприемлемым? Все дело в ложных стереотипах, которые бывает навязаны нам с самого раннего детства. Но от стереотипов нужно избавляться, ничего хорошего они с собой не несут.

Интересными являются выводы американского психолога Роберта Вудворта, который вместе с другим ученым, Гарольдом Шлосбергом, наблюдал за движением глаз представителей разных профессий. Ученые были очень удивлены результатами наблюдений. Они пришли к выводу, что крайне медленно читают те, чья работа связана с юриспруденцией, например судьи. Исключения, безусловно, бывают, но крайне редко. Такую особенность можно объяснить достаточно легко: юриспруденция требует внимательности, скрупулезного изучения различных деталей. Если читать медленно, то, как полагают многие, это поможет ничего не упустить из виду. Безусловно, в этом мнении есть доля истины. Если читаешь материалы следствия (или юридические документы), нередко приходится читать медленно. Но как быть, если привычка читать так же медленно заставляет снижать скорость даже при чтении совершенно иной литературы? Значит, привычка стала нам мешать, и пришла пора от ней избавиться. Есть такое понятие, как «гибкое чтение». О нем можно вспоми-

нать всякий раз, когда мы имеет дело с разными видами текста. Если перед нами новый свод законов, то эти тексты придется читать медленно. Если же перед нами обыкновенная газета, почему бы не прочесть ее значительно быстрее?

Итак, нередко быстрому чтению мешает наше внутреннее убеждение, что читать следует медленно. Однако в нашей книге мы уже не раз говорили, что чем быстрее читаешь, тем лучше понимаешь и запоминаешь. Если наши доводы показались неубедительными, попробуйте поэкспериментировать. Выберите интересующую вас литературу и используйте два вида чтения – *быстрое* и *медленное*. Потом сравните, какой вид чтения стал для вас более продуктивным.

С точки зрения психологов, нередко люди испытывают чувство неловкости или даже стыда, если не прочитывают (а иногда даже и не перечитывают) каждое слово. Возможно, эта не самая лучшая традиция ведет свое начало с первого класса, с изучения алфавита. Но самое лучшее в данной ситуации – оставить свои сомнения, чтобы они не мешали продуктивному чтению. Останавливаться на каждом слове не только неприятно, но и бессмысленно.

Несмотря на приверженность привычкам, мы тем не менее весьма успешно с ними расстаемся. Однако нередко испытываем неловкость за свои успехи. Если раньше одну книгу мы читали не менее 3 месяцев, то как-то странно завершить чтение за 1–2 вечера. И сразу возникают сомнения: «А так ли хорошо мы все поняли? Не лучше ли мы запоминали,

когда читали медленно?» Такие и подобные этим вопросы возникают достаточно часто. Мы не верим себе, подвергаем сомнению свои успехи и достоинства. Нам кажется, что мы много упустили из текста. Как будто раньше, когда на одну книгу времени уходило в несколько раз больше, все обстояло по-другому.

Приходится признать, что когда мы получаем новую информацию, наш мозг этому может активно сопротивляться. Чего греха таить, нередко в школе или в высшем учебном заведении мы теряем время напрасно, пытаюсь освоить то, что освоить просто не в силах. В этом случае наш ум оказывается в весьма затруднительной ситуации. Он вынужден запоминать, обрабатывать новую информацию. Но все это, к сожалению, впустую. В голове у нас ровным счетом ничего не остается. Почему? Потому что мы просто не понимаем как следует то, что должны выучить или прочитать. Основа любого обучения – это понимание. Мы сравниваем то, что читаем с теми знаниями, которые у нас уже есть. Подходящими для ума являются такие связи между предметами, аналогичные которым уже есть у нас в сознании (схемы или формулы). Схемы, формулы позволяют осмыслить новую информацию, поэтому схемы удобоваримы. Отдельные детали, не укладывающиеся в схемы, с трудом поддаются пониманию.

Ответьте на простой вопрос: вы вчера смотрели телевизор? Думаю, что большинство читателей ответят: «Да». Тогда ответьте еще на один вопрос: «Опишите интерьер квар-

тир, офисов и других помещений, которые вы видели вчера по телевизору (ведь наверняка хотя бы в одном фильме вы могли видеть интерьер)». Безусловно, кто-то из читателей сможет ответить на этот вопрос. Но таких внимательных будет немного. Оказывается, это совершенно оправдано с точки зрения психологии. В обыденной жизни мы зачастую не обращаем внимание на множество впечатлений, с которыми приходится столкнуться. Эти впечатления нас не интересуют, не имеют к нам никакого отношения. У нас выборочное восприятие окружающего мира. Можно сказать так: у нас в голове есть своего рода схемы, алгоритмы, программы, которые помогают из множества впечатлений выбрать самые необходимые. То же самое происходит при быстром чтении. Дорогой читатель, вы прекрасно понимаете, что не нужно воспринимать при чтении абсолютно всю информацию. Достаточно той, которая будет самой необходимой. Программа быстрого чтения, о которой мы уже говорили, существует именно для этого.

Мы можем запихнуть в себя за один раз определенное количество материала, но не более того. Если мы работаем со сложной информацией, то она заставляет нас напрягаться гораздо больше, чем в случае с более легкими текстами. И в этом случае, вполне возможно, нам придется читать сравнительно медленно. Не пугайтесь этого. Вы, вероятно, уже поняли, что гибкое чтение – удобный и выгодный метод. Даже если вы полностью усвоили быстрое чтение, время от вре-

мени вам все равно придется читать что-либо сравнительно медленно.

Можно сказать, что медленное чтение необходимо всякий раз, когда нам нужно на чем-то остановиться, запомнить что-то сложное, конкретизировать детали. Конечно, если мы хорошо знаем предмет чтения, медленно читать нам ни к чему. В этом случае нам достаточно будет просто проглядеть текст, чтобы в голове уже активизировались воспоминания. Если же читать быстро о том, о чем мы ранее не имели никакого понятия, ничего хорошего из этого не выйдет.

Когда мы читаем быстро, мы за короткий период выполняем огромную работу. Выполнить ее вполне реально, если, как мы уже говорили, мы хоть что-нибудь знаем о предмете. Когда мы читаем медленно, мы получаем возможность сконцентрировать свое внимание на разнообразных подробностях, мыслях и отдельных словах. Поэтому даже самый опытный «быстрый» читатель время от времени должен существенно снижать скорость.

Бывает ли у вас, что вы читали какой-то не слишком интересный текст, а когда дочитали его, обнаружили, что забыли начало? Это бывает достаточно часто. Дело в том, что информация, которая была получена вами в первую очередь, оказалась стерта из памяти новой информацией.

# 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.