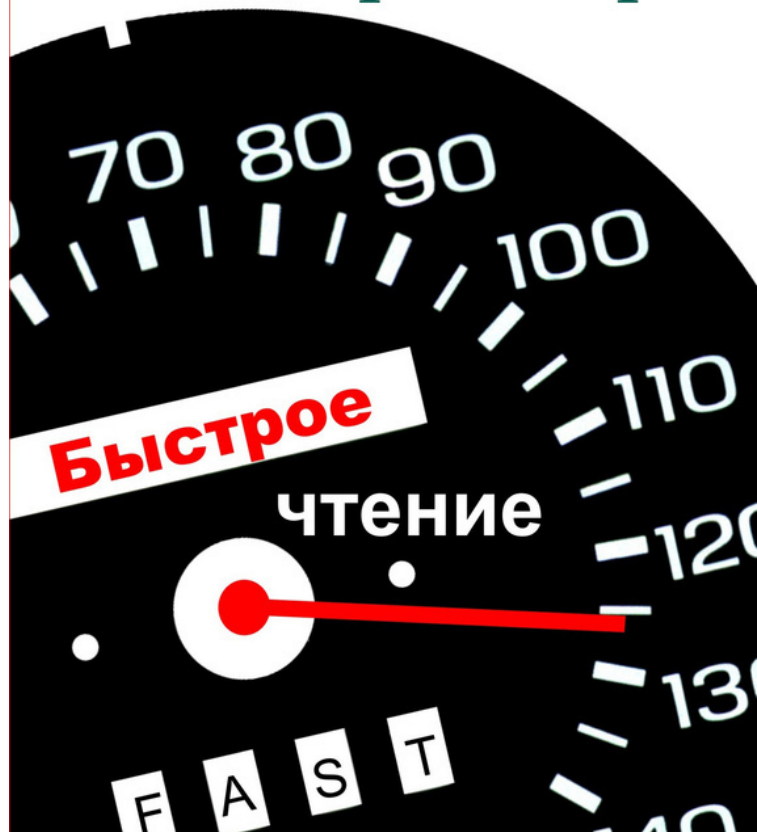


# Скорочтение с помощью тренажёра



# **Илья Валерьевич Мельников**

## **Скорочтение с помощью тренажёра**

### **Серия «Быстрое чтение»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6056212](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6056212)

#### **Аннотация**

Чтение книг расширяет кругозор, повышает интеллектуальный уровень, дает более широкое представление об окружающем мире. Для того чтобы хотя бы ознакомиться с большей частью литературы по своей специальности, найти ту, которая нужна для повышения профессионального уровня, реализации ваших жизненных планов и изменения в лучшую сторону вашей жизни, надо учиться скорочтению. Эта книга станет вам прекрасным помощником.

# Содержание

Основные правила скорочтения	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Илья Мельников**

## **Скорочтение с помощью тренажёра**

*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.*

# Основные правила скорочтения

Даже если вы с хорошей скоростью прочитали книгу, тщательно выполняли все предложенные выше рекомендации и ваша скорость увеличилась на сто и более процентов, работа ваша над скорочтением не заканчивается. Все упражнения, что вы выучили и закрепили не более как основа ваших знаний, на основании которой вы будете строить свои дальнейшие достижения. Это только начало в вашем совершенствовании, руководство к действию. Дальше только от вас самих зависит, насколько вы будете продвигаться вперед.

Сделайте своим правилом – ни одной недели без книги. А если у вас получится прочитать больше, то тем лучше. Чтение книг расширяет кругозор, повышает интеллектуальный уровень, дает более широкое представление об окружающем мире.

Не забывайте технику «скольжения» по тексту, применяйте ее в повседневной жизни, если этого требуют обстоятельства.

Читайте с быстрым пониманием, рассуждайте вместе с автором, некоторые его мысли воспринимайте критически, спорьте с ним, выясняйте истину.

1. Научно-технические тексты любой сложности читайте только один раз, без повторений. Не допускайте совершения глазами возвратных движений. Только после того, как вы за-

кончили читать текст и осмыслили его содержание можно повторно прочитать текст, если вам это необходимо.

2. Создавайте интерес к чтению. Все в ваших руках. Легче запомнить то, что интересно вам, но интерес надо развивать, воспитывать. Чем больше человек знает, тем еще больше хочется ему узнать. Одни знания, рождают другие. Начните познавать и вам захочется познавать и знать больше.

3. Читайте текст и мысленно его укладывайте в семь ячеек вашей памяти. Активно используйте при запоминании все органы чувств и виды памяти.

4. Читайте тексты без артикуляции. Проговаривание – это самый главный враг скорочтения. Выполняйте упражнения по скорочтению с выстукиванием специального ритма в процессе чтения, что подавляет артикуляцию. Мысленно повторяйте ритм. Если скорость чтения падает, вновь повторите упражнения по скорочтению.

5. Развивайте периферическое зрение и читайте вертикальным движением глаз настолько быстро, как это позволяет понимание, делая фиксации по одной на каждой строчке.

6. Тренируйтесь с таблицами Шульте. Тренируйтесь скорочтению на узких газетных колонках, затем на книгах, проводя линию посередине страницы. Читая страницу, пытайтесь понять лишь общий смысл. Затем переходите к более медленному и осмысленному чтению.

7. Быстрое чтение требует повышенного внимания, поэтому будьте внимательны. Укрепляйте и тренируйте свое вни-

мение.

8. Во время чтения выделяйте ключевые слова и вдумайтесь в смысл прочитанного. В результате чтения страницы вы должны понимать смысл и значения текста на ней.

# 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.