



ОБНОВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ



**Как читать в 3 раза быстрее
и хорошо запоминать прочитанное**

Павел Палагин

Павел Палагин
Скорочтение на практике.
Как читать в 3 раза
быстрее и хорошо
запоминать прочитанное
Серия «Раскрой потенциал своего
мозга. Книги Павла Палагина»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66581522

*Скорочтение на практике: Как читать в 3 раза быстрее и хорошо
запоминать прочитанное / Павел Палагин: Эксмо; Москва; 2022*

ISBN 978-5-04-159851-8

Аннотация

Ощущаете ли вы, что вам стало сложнее сосредоточиться? Что вы стали чаще отвлекаться? Ваша память стала менее цепкой? Вы стали быстрее, чем несколько лет назад, забывать то, что вам важно? Ощущаете ли вы, что не успеваете прочитывать все, что реально хотели бы прочитать? У вас копятя дома книги в бумажном или электронном формате, но прочитываются они в гораздо меньшем количестве? Если вы ответили «да», хотя бы на часть этих вопросов, книга Павла Палагина покажет, как

эффективно работать с информацией. Правильные привычки при чтении, которые вы сможете развивать с помощью этой книги, могут придать вам большое ускорение в продвижении вперед!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие от Павла Палагина	6
Часть I	16
Глава 1	16
Главный плюс медленного чтения – умение читать	19
Первый минус медленного чтения: смотрю в книгу – вижу фигу	19
Второй минус медленного чтения – быстрая утомляемость	21
Третий минус медленного чтения – последствия информационного взрыва	23
Выводы из главы 1	26
Глава 2	27
Чтение ненужной информации без предварительного просмотра	28
Деструктивные или неполные цели чтения	30
Невнимательность	32
Артикуляция: проговаривание всех слов при чтении	33
Регрессии при чтении	35
Чтение сплошным потоком без пауз на осмысление и долговременное запоминание	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Павел Палагин
Скорочтение на
практике. Как читать
быстро и хорошо
запоминать прочитанное
Обновленное издание

© Палагин П., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Предисловие от Павла Палагина

Современный мир бросает всем нам новые вызовы, на которые мы с вами должны отвечать, либо отвечать за последствия. Эта книга поможет вам достойно ответить и преуспеть!

Ответьте «да» или «нет» на несколько вопросов. Чувствуете ли вы, что вам приходится обрабатывать все больший и больший объем информации в виде текстов, аудио и видео?

Ощущаете ли вы, что вам стало сложнее сосредотачивать ваше внимание? Что вы стали чаще отвлекаться? Вам стало сложнее начинать новые дела или доводить до конца старые?

Ваша память стала менее цепкой? Вы стали быстрее, чем несколько лет назад, забывать то, что вам важно? А может быть, вам стало сложнее сохранять то, что нужно, в долговременной памяти?

Стали ли вы чувствовать большую усталость глаз при чтении с телефонов, планшетов, компьютеров и книг?

Ощущаете ли вы, что не успеваете прочитывать все, что реально хотели бы прочитать? У вас копятя дома книги в бумажном или электронном формате, но прочитываются они в гораздо меньшем количестве?

Если у вас есть хотя бы несколько «да» при ответах на вопросы, то эта книга – для вас. Если много «да», то вам было бы полезно ее прочитать в 2014 году, когда она только

вышла! Если вы тогда этого не сделали, то самый лучший для этого момент – сейчас. Если вы сейчас не прочитаете ее, то можете вспомнить про нее лет через 5-10, а тогда будет уже поздно. Сейчас поясню, что я имею в виду.

Что вы подумаете про человека, который бежит по улице города в красивой спортивной одежде? Скорее всего, что он молодец и занимается спортом для своего здоровья! В этот миг вам в голову может прийти мысль, что и вам тоже пора снова начать заниматься! Некоторые скажут «ЗОЖник» и пойдут по своим делам.

А что вы подумаете про человека, который посреди рабочего дня встает со своего места, начинает вертеть книгу в самые разные стороны, практикуя разные техники скоро-чтения? Достанет материалы по тренировке памяти и внимания? Сядет в медитацию на 5-10 минут? Большинство людей сейчас подумают, что он... мягко говоря, странный. А вы?

Оказывается, 30–40 лет назад заниматься спортом и своим телом в открытую было так же странно для людей, как сейчас тренировать свой мозг. Но это вошло в моду, так как давало очень сильный эффект в продуктивности, долголети-и, ощущении своей силы.

Тренировки мозга сейчас только входят в моду, и я наблюдаю за собой и практикующими с 2006 года, когда я сам начал их использовать, что они дают за меньшее время подобный или еще больший эффект! Особенно для тех людей, кто работает головой. Я помогал начать их использовать совер-

шенно разным людям, это ТОП и средний менеджмент компаний, предприниматели, руководители, эксперты и профессионалы в своем деле, профессора и учителя, даже школьники и студенты. Снижается стресс, усталость, поднимается производительность, интеллектуальная выносливость, улучшается внимание, память, в голове становится больше ясности и активируются гормоны радости и счастья (по Лоретте Бройнинг), что дает еще больше радости от интеллектуальной деятельности!

Через 10–20 лет тренировками мозга будут регулярно заниматься не только самые продвинутые люди на планете, но и все большее количество людей, которым будет важно держать свой мозг в ресурсном состоянии и применять его сразу же. Сейчас их использует меньшинство. Но в этом и суть движения, которое я создаю. Я помогаю сейчас правильно осваивать эти тренировки, чтобы через десятилетия у вас было преимущество в том, насколько хорошо работает ваша голова и как вы можете ее использовать. Из огромного разнообразия техник повышения эффективности работы мозга и мышления самая быстрая и эффективная – это увеличение скорости чтения. Как следствие – это увеличение скорости мышления.

Это похоже на то, как ваш телефон загружал данные со скоростью EDGE (или GPRS, если вы еще помните, что это такое), а стал их загружать со скоростью 3G, LTE и еще быстрее! Это поднятие качественной скорости загрузки данных

без потерь. Я скажу даже больше. Когда вы ощутите все преимущества загрузки и обработки данных на более высокой скорости, вам будет уже странно использовать возможности вашего мозга на минимальном уровне.

А теперь представьте, что 80 % людей вокруг вас используют скорость загрузки данных EDGE, а вы обрабатываете информацию с минимальной скоростью 3G или 5G. Это же делает и ваша команда в бизнесе, в отличие от ваших конкурентов. Это же используют ваши дети во время обучения в школе или вузе, когда все загружают данные с низкой скоростью. У кого из них будет преимущество при прочих равных условиях? Конечно же, у вас.

Чтобы освоить навыки эффективного чтения, я написал эту книгу и хочу рассказать, что вас ждет в каждой из 4 частей. Если вы уже владеете навыками быстрого чтения или хорошего запоминания, то можете сначала прочесть мою книгу полностью, чтобы понять всю картину, а затем отработать на практике выбранные главы или все, что здесь написано.

Если же вы еще не знакомы с техниками эффективного чтения, то старайтесь применить на практике максимальное количество техник сразу же, чтобы ощутить эффект уже во время чтения книги. Я вам обещаю, что при таком чтении вы уже к концу книги начнете быстрее понимать ключевые мысли из прочитанных текстов и лучше сохранять их в долговременную память.

Какой путь вас ждет? Вы начнете с первой части, где я показываю в первой главе, как мы с вами учимся читать, какие есть плюсы и минусы по сравнению со стандартным режимом чтения. Затем во второй главе я помогу вам провести аудит эффективности вашего чтения по 7 пунктам, и вы получите рекомендации о том, как именно вам стоит прочитать эту книгу. Первая часть самая теоретическая и нужна для вашей подготовки.

Во второй части вы зложите крепкий фундамент для эффективного чтения, не затрагивая скорости чтения и мышления. В третьей главе вы узнаете 5 ключевых основ системы «путеводная звезда скорочтения» и получите первые практические советы общего характера, которые вам сильно помогут в дальнейшем.

В четвертой главе вы узнаете основы улучшенного запоминания информации. Я поставил эту тему самой первой из всех практических тем! Вы начнете лучше усваивать прочитанное и применять больше полученных мыслей в жизни. Натренируете вашу память на моей книге и сможете эти же навыки использовать при чтении любой книги.

В пятой главе вы познакомитесь с техниками быстрого просмотра текста перед чтением и нахождением ключевой сути до подробного чтения. Это сэкономит вам часы при чтении, чтобы отфильтровывать ненужные тексты, а нужные усваивать на порядок глубже и лучше.

В шестой главе вы узнаете о постановке правильных це-

лей на чтение. Именно их осознанная постановка управляет всем остальным процессом обработки данных. Через цели вы можете улучшить ваше внимание, управлять скоростью чтения и мышления, активировать запоминание в долговременную память, легче читать сложные тексты и меньше устывать. Осознанность в чтении и дает вам возможность поднимать вашу эффективность!

Седьмая глава поможет вам меньше отвлекаться при чтении и лучше концентрировать ваше внимание. Техники оттуда можно применять на работе, на учебе и в жизни. Если при чтении у вас плохое внимание, то это ухудшает качество понимания и запоминания материала. Несколько простых приемов из этой главы сразу же дадут вам результат и помогут улучшить ваше внимание! Эти главы помогут вам заложить качественный фундамент для эффективного чтения на любой скорости.

Дальше начнется третья часть книги про 5 основных скоростей чтения и мышления (без учета базовых техник чтения по буквам и по слогам). Я в свое время узнал про подход Брюса Ли, который сделал его легендой, и стал применять его на своих занятиях. Он говорил, что стоит бояться не тех бойцов, кто изучил 10 000 ударов, а тех, кто один удар отточил 10 000 раз. Поэтому на пути освоения более быстрых скоростей чтения я вам покажу основные удары, отработка которых даст вам сразу же эффект и позволит читать и понимать тексты быстрее! За это мою книгу чаще всего и кри-

тикуют, что в ней всего лишь 1/4 посвящена техникам быстрого чтения, а все остальное – эффективности в обработке информации и ее применению для улучшения жизни.

Сразу скажу, что есть очень много книг, которые описывают 10 000 приемов быстрого чтения. При чтении их даже у меня порой разбегались глаза от непонимания того, что же из этого мне стоит практиковать и до какой степени. Обычно ощущения новизны полученных знаний много, а применения этих знаний нет. Я ставлю задачей дать вам конкретную пошаговую систему наращивания скорости чтения из нескольких десятков приемов. С 2009 года я проверил ее на десятках тысяч людей на очных и онлайн-занятиях, со школьниками и президентами компаний, индивидуально и на тысяче человек, и я вам гарантирую, что она работает. Вам нужно просто взять и сделать то, что я вам дам, тогда вы получите результат.

Третья часть книги начинается с восьмой главы про психологические ловушки и ускорители в развитии любого навыка на примере скорочтения. Там же я описываю основы всех 5 скоростей чтения: по словам, по фразам, по диагоналям, по вертикали и фоточтение. Затем разбираю их в отдельных главах.

Глава девятая посвящена чтению на II скорости по фразам и ключевым техникам, которые позволяют на нее выйти.

Из десятой главы вы узнаете про III скорость чтения по диагоналям, методы ее освоения и применения. Там же бу-

дет содержаться информация про технику расширения периферического зрения. Без этого сложно добиться высокого уровня восприятия на более высоких скоростях чтения, начиная с диагоналей. Также широкое периферическое зрение помогает вам замечать больше важных деталей в мире, а не только в текстах.

В одиннадцатой главе вы познакомитесь с вертикальным чтением и фоточтением. Какие техники позволяют освоить вертикальное чтение. Как можно оптимизировать проговаривание текста, чтобы вы могли быстрее читать. В чем может быть для вас польза от фоточтения. Также в конце главы вы найдете полную таблицу по нормативам освоения скорочтения по шагам, которые нужно пройти.

Пройдя фундамент эффективного чтения и техники увеличения скорости, мы перейдем к четвертой части, которая не менее важна, чем сами техники. Применение техник эффективного чтения в жизни.

В главе двенадцатой вы сможете поднять вашу личную эффективность при чтении. Выработать привычку читать. Сохранить ваше зрение при чтении. Лучше конспектировать прочитанное. Совмещать чтение нескольких книг одновременно. Работу с аудиокнигами.

Из тринадцатой главы вы сможете взять техники эффективной работы с информацией для увеличения вашего дохода и результатов в жизни. Мой подход к быстрому росту экспертности. Как сэкономить вашей компании от 3 до 15

миллионов рублей в год. Создать золотой актив вашего постоянного развития через книги.

Подводя итог содержанию, эти 4 части помогут вам понять основные навыки, которые вам стоит проработать. Затем вы создадите прочный фундамент восприятия и усвоения информации. Затем сможете поднять вашу скорость мышления и чтения без потерь качества восприятия. В конце пропишете вашу стратегию роста и развития с помощью чтения. Вот такое путешествие вас ждет.

Что еще вам важно знать про эту книгу. Я писал ее практикоориентированной и мотивационной к действиям. В каждом параграфе вы найдете не только практическую технику, но и сопровождающую ее историю из жизни, которая иллюстрирует подход к эффективному чтению, который можно использовать и в жизни. Если сжато описывать только техники, то книгу можно было бы сделать в разы короче.

Проводя занятия с 2009 года, я видел, что простого описания техник недостаточно без понимания того, как их правильно использовать при чтении и в жизни. Люди их проходили и не применяли. Как говорил Ницше: «Человек может выдержать любое «как», если понимает, «зачем» ему это». Поэтому я добавляю к каждой технике объяснения того, «зачем» мы это используем и как это правильно применять. Если вам это понятно, то можете переходить к следующему параграфу. Также не все истории и техники будут вам раскрываться с первого прочтения. Рекомендую эту книгу перечи-

тать несколько раз, особенно если вы в первое прочтение найдете для себя в ней много полезного.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

Павел Палагин

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, проговари-

вая 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 – С К О Р О Ч Т Е Н И Е. Это базовое увеличение скорости чтения в два с небольшим раза, по той причине, что слова 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 – С К О Р О Ч Т Е Н И 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 той причине, 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 де-

ти 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, засекла 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 пожала 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 чис-

ле 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 огромное 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 на-

блюдая 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 добраться 30 минут или час езды потребуется 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 переучивать-

ся. 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 простоят 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 настоятельную 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 собирается 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 друга, 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 прочитывании какого-то рабочего документа вам, казалось, все было понятно, но буквально через час вы уже не могли вспомнить его содержание? Чаше 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*

юся 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). 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, кото-

рый 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. По-простому 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 практи-

чески 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, пожа-

луйста, 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 бо-

лее 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...

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.