

Тайд

ПО СКОРОЧТЕНИЮ

От Рейры



Вы научитесь читать в 3-5 раз быстрее, понимать прочитанное на 70-90% лучше и запоминать в 2-3 раза больше

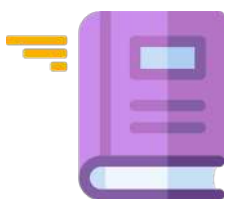
Введение

Всем, привет!

Я Аня, и я читаю по **900** слов в минуту - могу поспорить, ты сможешь так же!

Сама я еще в начале университета закончила курсы по скорочтению, это одна из лучших вещей, которые я сделала для своего развития: научилась не только быстро читать, но и запоминать большой объём информации, получила возможность обучаться и развиваться во всех сферах в несколько раз быстрее. Это преимущество очень помогает мне в достижении целей которые я ставлю.

Этот Гайд я написала для всех, кто хочет:



Научиться
читать в 3-5
раз быстрее



Лучше
запоминать и
воспроизводить
информацию



Повысить концен-
трацию во время
чтения

Шаг первый

Что тебе понадобится



3-5 новых, непрочитанных, не очень сложных книг разных жанров



Чистый лист



Секундомер



Ручка

Шаг второй

Проверь себя

Оценка скорости вашего чтения и степени восприятия и запоминания информации

Вам понадобится любая книга из выбранных вами на первом шаге, секундомер со звонком (либо можно использовать таймер на телефоне).

Для оценки нужно выполнить несложные расчеты, по инструкции:

- Сначала выясните количество слов, помещающееся в пяти строках текста, затем разделите его на пять и округлите. Например, у вас может быть 45 слов в пяти строках. Это значит, что в одной строке будет в среднем девять слов ($45/5 = 9$).
- Далее посчитайте, сколько строк помещается на пяти страницах вашей книги, и разделите его на пять. К примеру, у вас получилось 186 строк. Это значит, что на странице будет около 37 строк ($186/5 = 37,2$).
- Теперь финальное действие: посчитайте количество слов, помещающихся на странице. Для этого вам нужно число строк умножить на среднее число слов в строке. По нашим расчетам выйдет 333 слова ($37*9 = 333$).

И, наконец, узнайте скорость, с которой вы читаете в минуту. Засеките одну минуту на секундомере или таймере, и начинайте читать. Не торопитесь – читайте так, как вы читаете в обычном режиме. У вас может получиться любое число.

Менее 120

Ваш уровень ниже среднего

120-180

Ваш уровень ниже среднего,
если только вы не моложе 15 лет

180-240

У вас среднестатистическая скорость

240-350

Вы читаете на уровне среднего студента вуза

350-500

Ваш уровень выше среднего

Более 500

У вас превосходная скорость

Шаг третий

Начинаем занятия

Проверка запоминания и восприятия текста

На чистом листе в течении 5 минут записывайте все, что запомнили из прочитанного (имена героев, действия, даты, стараясь воспроизводить все в том порядке, как это было в книге), старайтесь не лить воду и не писать слов не имеющих особого смысла вроде – типа, кажется, наверное, вряд ли

Подсматривать, и даже открывать книгу, нельзя!

Посчитайте количество слов, которое вам удалось запомнить и воспроизвести на бумаге. Запишите количество слов и повторяйте эту проверку после каждого нового изученного способа ускорения чтения или при каждых 50 словах увеличения скорости.

Составляющие скорочтения

Скорочтение складывается из двух основных факторов:

Скорости и Понимания информации

Каждый из которых прорабатывается отдельно. То есть в отдельных упражнениях вы увеличиваете скорость чтения, а в других учитесь работать с информацией. Одновременно это делать не получится.

Конечно при достижении определенной скорости начинает страдать запоминание информации, поэтому вам нужно будет найти баланс между скоростью и запоминанием.

Понимание всегда должно быть в приоритете над скоростью, за исключением тренировочного чтения, поскольку очевидно, что чтение без понимания бессмысленно.

Что мешает нам читать

Для начала я хочу развеять несколько заблуждений, которые вбивают нам в голову еще в школе и которые **МЕШАЮТ НАМ ЧИТАТЬ!**

Первое заблуждение заключается в том, что вы думаете, что должны читать все одинаково, слово за словом. Неважно, газета это, стихотворение или медицинский учебник – вам внушают, что вы должны прочесть все от корки до корки. Эта пустая трата времени, а возможно, худшая привычка от которой придется избавиться, чтобы научиться эффективному чтению.

В техническом и учебном чтении читаемый материал можно сократить в **2-2,5** раза, в художественном до **3-4** раз, при этом понимание текста и материала **НЕ ПОСТРАДАЕТ.**

Второе заблуждение касается понимания. Опять-таки потому, что вас ничему другому не научили, подразумевается, что, если вы читаете материал, используя подход от корки до корки, вы должны быть способны его понять. На деле вы можете прочитать книгу хоть 5 раз, но так и не понять о чем речь

И третье, считается если вы читаете текст от корки до корки, то вы должны не только его понять, но и суметь запомнить содержащуюся в нем важную информацию.

Но скажите честно, сколько раз вы читали книги от и до, но так и не запоминали всю информацию и не могли ее пересказать или применить?

Суть в том, что способ чтения должен отвечать вашим целям. Даже для самого чтения должна быть цель: обучиться чему-либо, расслабиться, расширить кругозор, запомнить новые слова, узнать новости.

Исходя из вашей КОНКРЕТНОЙ цели вы выбираете способ чтения.

Чтение ради чтения это худшее, что вы можете делать, потому что это будет медленно, утомительно и бесполезно. Если вы не видите причины читать эту книгу – не читайте ее.

Разные книги читаются по-разному

В наиболее трудных видах чтения – техническом и учебном, в среднем можно сократить затрачиваемое на текст время на треть или даже на половину и при этом лучше разобраться в материале.

Специалисты и бизнесмены смогут читать отчеты, электронную и обычную почту, а также профессиональную литературу в два, а то и в четыре раза быстрее, чем сейчас. Если вы беретесь за книгу ради удовольствия, то, скорее всего, сможете увеличить скорость от пяти до десяти раз, особенно если речь идет о художественной литературе.

Перед чтением любой книги или текста вы должны уже знать, что примерно должны там увидеть, именно поэтому перед чтением материала, в начале прочтите контрольные вопросы по тексту или краткое содержание книги.

Немаловажное значение играет жанр книги, если собираетесь читать научную литературу настраивайте мозг на цифры, если художественную, то на описания и действия.



Задание: из 5 выбранных книг выберите, каким образом будете читать каждую, какую информацию хотите найти, если есть краткое содержание обязательно прочтите его, изучите содержание книги

Техники скорочтения

Среди основных техник скорочтения можно выделить 7 наиболее показательных:

Линейное чтение

Чтение слово за словом и строка за строкой, как вас учили с самого начала. Это эффективный метод для сложных материалов и при скорости менее 800 слов в минуту. Ускорить этот метод чтения помогают эффективные движения рукой, расширение области зрения, отсутствие регрессий и артикуляции

Метод беглого скольжения

человек оценивает области текста и выделяет из них важные части. Поверхностное чтение, или «скольжение», - это всего лишь выборочное линейное чтение. Иными словами, это чтение на основе метода «слово за словом, строка за строкой», но при этом вы не фиксируете каждое слово. При обучении поверхностному методу обычно предлагается читать лишь первую строку каждого абзаца. Этот способ может помочь получить представление о содержании рассказа или статьи, но не подходит для сложных учебных текстов

Сканирование

Иногда скольжение (поверхностное чтение) и сканирование (просмотровое чтение) используют как синонимы. «Сканирование» — другой процесс, при сканировании вы обычно что-то ищете. Поэтому вам приходится просматривать весь материал, чтобы увидеть, есть ли в нем то, что вам нужно.

Один из самых распространенных примеров «сканирования» — поиск своей фамилии в списках зачисленных. Вы ищете свою фамилию, что значительно облегчает процесс чтения. Но вы при этом должны увидеть все имена, чтобы убедиться, что это не то, что вам нужно.

Таким образом, «сканирование» чем-то напоминает визуальное чтение. Вы видите все слова. Чем точнее вы знаете, что именно ищете, тем легче вам «сканировать» глазами текст. Этот вид чтения отлично подходит для поиска ответов на вопросы: вначале вы читаете вопросы и запоминаете основные данные на которые нужно найти ответ, а после сканируете текст на эти данные

Быстрая визуальная последовательность

При этом методе весь текст дробится на отдельные слова, которые одно за одним вспыхивают с большой скоростью посередине экрана любого электронного устройства — есть специальные программы, которые можно установить себе на компьютер, планшет или телефон и загружать туда книги. С помощью этого способа чтения можно читать **ОЧЕНЬ БЫСТРО**, но достаточно сложно добиться хорошего запоминания.

Каждому из этих видов чтения нужно учиться отдельно, используя характерные для него инструменты. Если линейному чтению нас учат в школе и наша задача лишь увеличить скорость и повысить фокус внимания, то к визуальному чтению стоит переходить имея уже навыки скорочтения и возможность улавливать смысл из одного слова.

Минимальное время тренировки для каждого способа 20 минут в день, оптимальное 30 минут, чтобы получить результат быстрее практикуются занятия до часа с перерывом 10 минут.

То есть вы выбираете книгу, способ чтения, используете предложенные ниже приемы и прорабатываете их.

Стоит сказать, что прежде чем пытаться повысить скорость чтения, нужно проработать упражнения по избавлению от артикуляции и регрессий предложенные ниже.

Артикуляция

Артикуляция – проговаривание звуков, которое серьезно замедляет процесс чтения и усвоения материала.

Для многих людей подавить артикуляцию и внутреннее проговаривание текста очень сложно и для этого нужно усилить другие составляющие чтения – воображение и визуализацию.

всего возможны три варианта чтения:

- Артикуляция – чтение с проговариванием читаемого текста вслух (характеризуется малой скоростью)
- Чтение про себя – чтение с проговариванием читаемого текста про себя, т.е. со скрытой артикуляцией (возможна высокая скорость)
- Чтение без артикуляции – чтение молча, с максимальным подавлением скрытой артикуляции, выражающейся в восприятии ключевых слов и основных смысловых рядов (самый совершенный и быстрый способ чтения)

Подавление артикуляции

Мозг человека обрабатывает огромную часть информации, воспринимаемой посредством зрения. Из этого следует, что именно на зрение ложится очень серьёзная и ответственная функция, однако нередко она связана и другими функциями, например, с двигательной и речевой, что отчётливо прослеживается при чтении.

Множество людей подвержены во время чтения непроизвольной артикуляции, которая снижает его скорость и влияет на качество восприятия прочитанного материала. А полноценно воспринять прочитанное довольно сложно, когда вместе со зрительной функцией работает речевая. Следовательно, артикуляция — это помеха чтению. И подавить её можно посредством занятия речевой функции и своего внимания другими процессами.

Первый способ подавления артикуляции

Во время чтения можно вести отсчёт от единицы. Т.е., читая текст, проговаривать не слова, а считать: один, два, три, четыре и так до бесконечности. Это кажется довольно сложным на первый взгляд, но превосходно подавляет артикуляцию, избавляет от необходимости повторять или проговаривать прочитанные слова. Причём, эта техника считается наиболее простой и результативной из всех, и применяется многими быстрочитающими людьми.

Второй способ подавления артикуляции

Каждое слово воспроизводится уже в то время, когда читается следующее. На практике это осуществляется сложнее, чем первая техника, и сделать это без тренировки под силу не каждому.

Третий способ подавления артикуляции

Он заключается в том, что во время чтения человек проговаривает какие-то стихи и куплеты из песен. Используя этот метод, человек программирует свою дикцию на произношение отвлечённого, но хорошо знакомого материала, что выполняется организмом гораздо проще, нежели проговаривание только что прочитанного.

Четвёртый способ подавления артикуляции

Этот способ ещё называют «методом речевых помех».

Смысл его заключается в том, что во время чтения нужно выстукивать рукой особый ритм:

- Удар ладонью с ожиданием **0,2** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,2** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,4** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,4** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,8** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,8** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,8** сек
- Удар ладонью с ожиданием **0,8** сек

Данный ритм нужно выстукивать как можно чётче, т.к. концентрация внимания происходит не на речевой функции и проговариваемом тексте, а больше на движении и выстукивании ритма, что и позволяет читать быстрее без артикуляции.

Пятый способ подавления артикуляции

Во время чтения можно сознательно повышать и понижать его скорость, благодаря чему исчезает внутреннее проговаривание текста. Менять скорость лучше всего при помощи метронома, который будет задавать темп.

Шестой способ подавления артикуляции

Произведение во время чтения различных движений пальцами или руками. За эти действия отвечает большая часть мозгового двигательного центра, поэтому движения не должны быть произвольными, автоматическими и легко выполнимыми. Нужно их усложнить, чтобы задействовать внимание.

К примеру, читая книгу, можно время от времени отводить назад согнутую в локте левую руку или выпрямлять поочередно по одному пальцу правой руки.

Седьмой способ подавления артикуляции

Нужно выбрать для себя такой темп чтения, когда слова будут успевать восприниматься только визуально и речевая функция просто не успеет быть задействована. Поиск подходящего темпа производится экспериментальным путём.

Восьмой способ подавления артикуляции

Данный способ одновременно и приятен и полезен – это прослушивание музыки при чтении. Музыка, играющая на фоне, должна быть лёгкая и не навязчивая. В процессе чтения нужно просто следить за развитием мелодии.

И ещё один способ, направленный на борьбу с артикуляцией – создание помехи. Читая текст, нужно держать у губ палец, словно вы хотите показать кому-то жест «тише». При прочтении нужно контролировать губы и легко скользить взглядом по тексту. Для начала можно выполнять это упражнение на малой скорости, постепенно повышая её. Но повышать скорость следует лишь тогда, когда вы уверены в том, что смысл текста полностью понимается на предшествующей скорости.

Главная задача – поставить себя в максимально неудобное для проговаривания текста положение. Поэтому, применяйте разные методы, усложняйте их и пробуйте всячески модифицировать. Со временем вы сможете добиться того, что любая артикуляция при чтении будет сведена к минимуму и для этого вам уже не будут нужны никакие техники.

Регрессии

Регрессии - это возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного. Этот недостаток — самый распространенный.

Некоторые читатели незаметно для себя читают дважды любой текст — как легкий, так и трудный, как бы для верности. Области таких повторных фиксаций глаз, возникающие при традиционном чтении, иногда очень велики. ГЛАВНАЯ причина — сила привычки. Фиксируйте причины повторного чтения: действительно сложный текст или отсутствие внимания?

Отказ от регрессий повышает скорость чтения в два раза и качество понимания прочитанного в три раза. Это самый простой способ ускорить чтение.

Несколько способов избавиться от регрессий:

Двухминутная техника

Засеките две минуты. Начинайте читать, возьмите ручку и ведите ее под строкой, которую читаете, и старайтесь концентрироваться именно на том месте, где в данный момент находится ваша «ручка». Переходите ней по строкам, задавайте ей темп и придерживайтесь его.

Помните, что нельзя останавливаться и возвращаться к прочитанным отрывкам. Не переживайте насчет того, удастся ли вам понять все, что читаете, т.к. первая техника рассчитана именно на скорость, а не на понимание. В идеале вы должны проходить одну строку за одну секунду, постепенно повышая скорость.

Ни в коем случае не оставайтесь на одной строке более одной секунды, даже если совершенно ничего не понимаете.

По мере слежения за «ручкой» вам будет казаться, что зрение опережает ее, и вы читаете быстрее. Но если вы уберете карандаш или палочку, вы заметите, что зрение мгновенно теряет фокус и начинает «плавать» по странице. Поэтому обязательно используйте «ручкой». Уже после выполнения этой техники ваша скорость чтения должна увеличиться хотя бы в полтора раза.

Трехминутная техника №1

Засеките три минуты. Используйте «указку», но на прочтение одной строки уделяйте максимум полсекунды.

Для удобства можете мысленно произносить «двадцать два», и за это время вы должны прочесть две строки.

Вероятнее всего, вы не сможете понять вообще ничего из прочитанного, но на данном этапе значения это не имеет. Пока что вы заняты тренировкой когнитивных рефлексов, а сами техники способствуют адаптации к системе.

Скорость чтения не должна падать на протяжении всех трех минут. Сохраняйте фокус, следя за «указкой». Сохранение скорости – наиболее трудная задача, т.к. вы привыкли всегда читать, чтобы понимать, о чем речь, а сейчас вам приходится «нестись» вперед по тексту, не осознавая смысла. Не пугайтесь желаниа вернуться к прочтенным строкам и понять суть. Когда заметите, что и «указка» начала двигаться медленнее, сразу ускоряйте движение и ни о чем не думайте. За время выполнения трехминутной техники вы сможете прочитать **5-6** страниц, т.е. около **600** слов в минуту.

Расширение восприятия

Даже если сфокусироваться на центральной строчке (целевой области центральной ямки глаза), твой глаз все равно воспринимает и видит его углы, тренируя и расширяя свое периферическое зрение.

Нетренированные читатели используют примерно половину поля своего периферического зрения. Они движутся глазами от первого слова до последнего и тратят **25-50** процентов своего времени на то, чтобы “читать” поля, на которых ничего не написано.

В качестве примера, возьмем такое предложение:

«Раньше они любили ходить в кино парами или предпочитали не посещать кино вообще».

Если бы ты смог начать читать строчку со слова “ходить” и закончить на слове “не посещать”, ты бы смог пропустить **6** из **11** слов, и удвоить скорость своего чтения, при этом. Этот принцип очень прост и легок в применении.

Техника (1 минута): используй ручку, чтобы следить за текстом и задавать себе темп чтения одной строчки в секунду. Начиная со второго слова каждой строчки и заканчивай на предпоследнем слове до конца строчки. Не нужно думать о понимании материала.

Не задерживайся на одной строчке более чем на 1 секунду и увеличивай скорость с каждой новой страницей. Читай, но ни при каких обстоятельствах не трати на одну строчку больше одной секунды.

Техника (1 минута): используй ручку, чтобы следить за текстом и задавать себе темп чтения одной строчки в секунду. Начинай с третьего слова каждой строчки, и заканчивай на третьем слове до конца строчки.

Скорость (3 минуты): начинай как минимум с четвертого слова каждой строчки и заканчивай на четвертом слове до ее конца. Повторяй это упражнение и не трати на одну строчку больше, чем полсекунды (2 строчки за одну секунду).

Вполне возможно, что ты ничего не поймешь. Это нормально. Поддерживай скорость и технику – ты вырабатываешь в себе рефлекс восприятия. Это упражнение на скорость, цель которого – ускорить адаптацию твоей системы. Не снижай скорость. Полсекунды на строчку в течение трех минут. Смотри на точку над ручкой и сосредоточься на технике и скорости.

Следующий этап рассчитан на расширения области восприятия. Сейчас вы сидите за монитором и, пусть даже смотрите в его центр, но все же видите его края. Точно так обстоит и с текстом: фокусируясь на центральном слове, вы все равно воспринимаете окружающий его текстовый массив.

Исходя из этого, вам нужно видеть максимальное количество слов периферийным зрением, чтобы читать быстрее. Расширив область своего восприятия, вы сможете повысить скорость своего чтения в три и даже четыре раза. Люди, только начинающие читать быстро, видят «периферией» поля. Они скользят взглядом по всем буквам всех слов, а периферийное зрение воспринимает пустое пространство, в результате чего теряется до 50% времени.

А опытные чтецы поля не воспринимают. Они пробегают взглядом по нескольким словам предложения, а остальные фиксирует их периферийное зрение. Вот небольшой пример, иллюстрирующий, как это работает на практике: На выделенные слова приходится основной фокус внимания, а остальные читаются «периферией». Теперь попробуйте сами и прочтите предложение ниже:

«Обычно туристы ставят палатку, ориентируясь понаправлению ветра».

Фокусируясь на центральных словах, т.е. начиная читать со «*ставят палатку*» и заканчивая «*ориентируясь*», вы экономите время, т.к. читаете только три слова из восьми.

В итоге экономится время на прочтение всех строк почти в два раза. Но давайте упражняться дальше.

Минутная техника №1

Засеките одну минуту. Не забывайте использовать свою «указку», чтобы читать быстрее. Пока что начинайте чтение с первого слова в строке и заканчивайте последним. Пока область восприятия расширять не нужно. При этом на прочтение одной строки должно уходить не более одной секунды.

Минутная техника №2

Засеките одну минуту. Читайте дальше, задавая скорость чтения с помощью «указки». Но здесь вы уже должны начинать чтение со второго слова в строке и заканчивать за два слова до ее окончания.

Трехминутная техника №2

Засеките три минуты. Читайте, начиная с третьего слова в строке и заканчивая за три слова до ее окончания, а «указку» нужно передвигать с такой скоростью, чтобы одна строка читалась за полсекунды (используйте совет с мысленным произнесением «двадцать два»). Опять же, если понимать прочитанное не получается, ничего страшного. Эти упражнения рассчитаны на оттачивание когнитивных рефлексов, и понимание играет второстепенную роль.

Деление на абзацы помогает и скорости и пониманию текста. Цель деления текста на абзацы – его структурирования с помощью объединения группы предложений в единый смысловой блок. Следовательно, все фразы одного абзаца должны относиться к одной теме.

Первый шаг к пониманию прочитанного – определить тему абзаца. Как правило, вы делаете это даже не задумываясь. Однако важно тренировать это умение, чтобы справляться с более сложными текстами.

- Как правило, сама тема абзаца скрывается в его первом предложении, то есть осмыслив его, весь остальной абзац можно прочесть сканирующим чтением, сократив время на его прочтение в 3-4 раза.
- Начинайте читать с первого предложения первого абзаца. Профессиональные писатели в большинстве случаев начинают каждый абзац с главной мысли. Она служит интуитивной подсказкой, с помощью которой вы можете определить, есть ли в конкретном абзаце нужная информация. В остальном тексте содержатся детали, которые часто можно опустить, если нет задачи вдаваться в тонкости.

- В процессе чтения не обращайтесь внимания на междометия, союзы, предлоги и другие короткие лексические единицы типа «*быть*», «*и*», «*на*», «*как*», «*у*» и т.д. Доверьтесь своему мозгу – он прекрасно видит и обрабатывает все это без дополнительной концентрации.
- Далеко не просто так авторы включают в свои тексты заметки, примечания, таблицы, списки и прочее. Почти всегда они содержат в себе ключевую информацию, поэтому такими «инструментами» нужно пользоваться. К тому же материал, структурированный подобным образом, намного легче воспринимается и запоминается.
- И снова: если чтение не требует углубления в детали, смелее переходите к заключительным абзацам, т.к. в последнюю часть материала зачастую входят мысли, подытоживающие все, что было сказано в основной части.

Как рука помогает читать быстрее

Регрессии, прыжки назад, и длительность фиксации можно минимизировать, если использовать что-то, чтобы следить за текстом и задавать себе скорость чтения.

Ручка может послужить вспомогательным средством, которое помогает следить за текстом и управляет эффективностью и точностью фиксации. Это позволяет не отвлекаться и лучше удерживать фокус.

Линейное движение

Держи ручку в доминирующей руке. Подчеркивай каждую линию (не снимай с ручки колпачок), и фиксируй глаза на кончике ручки. Это поможет тебе не только следить за текстом, но и поддерживать одинаковую скорость во время чтения и уменьшить длительность фиксаций. Можешь держать ее так, как держишь, когда пишешь, но лучше всего держать ее под рукой, вплотную прижатой к странице. Вообще говоря, чем больше кисть перемещается во время чтения, тем лучше.

Причина проста: чем больше движется рука, тем меньше — глаза. Наш опыт показывает, что это обеспечивает одновременно и повышение скорости, и улучшение понимания прочитанного.

Такова же причина использования движения рукой с движущимися пальцами.

«Подчеркивание» двумя пальцами

Когда вы привыкнете чередовать пальцы, попробуйте прочесть страницу с использованием этого движения: это должно быть довольно легко. Как только вы сможете чередовать пальцы во время линейного чтения, вы будете готовы учиться использовать его при визуальном чтении. Легко запомнить, что во всех этих движениях средний палец всегда движется слева направо, а указательный — справа налево.

Диагональное движение

В этой главе мы изучим еще два новых движения. Первое — диагональное, и ему научиться проще всего. При этом движении вы перемещаете средний палец слева направо, затем сменяете его на указательный и перемещаете его по диагонали вниз на четыре или пять строк справа налево, глядя в это время на все слова, через которые вы скользите вниз. Как и при движении «обведение абзацев», вам необходимо обращать внимание на абзацы, начиная каждый новый горизонтальным движением слева направо.

Схема диагонального движения напоминает букву Z, и это помогает его запомнить.

Крестообразное движение

Крестообразному движению рукой так же легко научиться, как и диагональному, так как его схема тоже похожа на букву Х.

Ваш средний палец снова будет двигаться слева направо, но теперь он сначала опустится на несколько строк вниз. Это первый раз, когда вам не надо двигаться горизонтально линейным способом по странице при движении слева направо. Обязательно выходите на поля страницы, когда меняете пальцы.

Не забудьте загнуть пальцы, которые вы не используете, под ладонь.

Теперь потренируйте крестообразное движение руки.

Техника (2-3 минуты):

Используй ручку, чтобы следить за текстом и задавать скорость чтения. Подчеркивай каждую строчку, фокусируясь на кончике ручки. Не нужно думать о понимании материала. Не задерживайся на одной строчке более чем на 1 секунду и увеличивай скорость с каждой новой страницей. Читай, но ни при каких обстоятельствах не трать на одну строчку больше одной секунды.

Скорость (3 минуты):

Повтори упражнение. Не трать на каждую строчку более, чем полсекунды (2 строчки за секунду). Вполне возможно, что ты ничего не поймешь. Это нормально. Поддерживай скорость и технику – ты вырабатываешь в себе рефлекс восприятия. Это упражнение на скорость, цель которого – ускорить адаптацию твоей системы. Не снижай скорость.

Полсекунды на строчку в течение трех минут. Смотри на точку над ручкой и сосредоточься на технике и скорости.

Стирание пыли

Это движение называется стирание пыли, потому что чем-то напоминает это занятие, только вместо пыли вы будете «стирать» строки текста со страницы. Ниже описано, как это делается.

Поместите кисть непосредственно под верхней строкой на странице; ваш средний палец должен находиться приблизительно в ее центре. Кисть должна быть расслаблена, а пальцы пусть будут слегка расставлены. Теперь начните очень быстро двигать пальцами от одного края страницы к другому, как будто вы стираете шрифт. По мере «стирания пыли» медленно перемещайте руку по странице сверху вниз.

В первый раз воспользуйтесь методом «стирания пыли» при выполнении упражнения с двойной/тройной скоростью. Иными словами, применяйте его при тренировочном, а не обычном чтении. Чтобы убедиться в эффективности способа, вытяните руку над любым предметом, например карандашом. Начните максимально быстро «стирать пыль» над ним. Когда вы делаете это быстро, то можете довольно отчетливо видеть предмет сквозь пальцы. А если медленно, то разглядеть предмет будет трудно.

Обязательно потренируйтесь со своей книгой, прежде чем применять это движение в следующем упражнении.

Откройте ее на любой странице и следуйте приведенным ниже инструкциям. Не забывайте, что это не чтение.

- 1.** Поместите расслабленную руку со слегка раздвинутыми пальцами ладонью вниз под верхнюю строку текста.
- 2.** Начните «стирать» эту строку, двигая всей кистью, начиная с запястья (но не всей рукой), очень быстро перемещаясь от левой стороны страницы к правой и обратно. Убедитесь, что ваша рука постоянно движется из стороны в сторону. Скольжение должно быть постоянным и плавным, избегайте рывков.
- 3.** По мере того как ваша кисть «стирает пыль», медленно перемещайте руку вниз так, чтобы «стереть пыль» со всей страницы. Нужно успеть сделать это не более чем за 10 секунд. Возможно, вам будет удобнее считать: *«и раз, и два, и три... и десять»*, пока вы не будете легко справляться с этой задачей.

Обведение абзацев

Обведение абзацев выполняется при помощи указательного пальца, и это абсолютно то же самое, что вы делали раньше, только без круговых движений. Указательный палец подчеркивает первую строку абзаца, затем опускается вниз на три строки или более, а затем возвращается к левому полю страницы. Если абзац длинный, то вы повторяете то же самое несколько раз.

Важно, чтобы ваш палец опускался вниз по полю страницы на три строки или более.

Ваши глаза привыкли возвращаться обратно к левой стороне страницы, и движение пальца вниз необходимо, чтобы удержать их на правой. По мере того как палец движется к левому полю, на что должно уходить около секунды, взгляд должен скользить по трем строкам текста и видеть в них все слова.

Самое сложное здесь — совершать два действия сразу: перемещать палец вниз по каждому из полей страницы, а не через строки, а также двигаться быстро, передвигая его слева направо, а потом обратно — справа налево, при этом на каждое такое перемещение должно уходить не более одной секунды. Вы уже знаете, почему необходимо тщательно следить за тем, чтобы палец перемещался вниз по полям страницы, а не сквозь строки текста, однако необходимость быстрого перемещения требует дополнительного объяснения.

Как понимать текст лучше, даже если читаешь быстрее

Умение концентрироваться на читаемом тексте является основополагающим навыком для быстрого чтения. Чем внимательнее мы читаем, тем лучше мы усваиваем материал, и тем реже нам приходится возвращаться к прочитанному.

Внимание — избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.

Невнимательность при чтении может быть выражена в том, что когда вы читаете, вам приходится возвращаться к предыдущему предложению или абзацу, так как вы его механически прочитали, но не вникли в смысл. Это может происходить из-за отвлечения на внешние факторы (посторонний шум, мысли не о читаемом тексте), так и из-за того, что вы еще обдумываете прочитанное ранее, а глаза обгоняют ваши мысли.

Чем чаще вы возвращаетесь, тем ниже ваша скорость. Потому первым шагом к увеличению скорости чтения является работа с вашим вниманием и концентрацией при чтении.

Часто вы сами могли замечать, что в первые минуты чтения процесс идет гораздо медленнее, чем через полчаса после начала. Вы как бы «разгоняетесь». На самом деле, повышается ваш уровень внимания. Особенно, если книга интересная, и вы захвачены сюжетом.

Чем более интересна для вас книга, тем больше ваше внимание и тем быстрее вы читаете.

Но можно ли сделать так, чтобы внимание было сконцентрировано на тексте даже не самом интересном уже в первые минуты, что, несомненно, повысит скорость чтения?

Игры

Пытайтесь всегда находить что-то интересное в рутине, превращая любое действие в игру – соревнуйтесь с собой или с соперником, ищите ответы на вопросы.

Мотивация

Пытайтесь мотивировать себя тем, что читаемый материал может быть полезен вам. Попробуйте перечислить все возможные преимущества, которые даст вам прочитанный текст.

Внешние раздражители

Некоторые люди обладают одной очень важной способностью: они могут заниматься каким-то делом, когда вокруг них шум и суматоха или наоборот вокруг должна царить тишина – важно понять, что для вас предпочтительнее.

Сложные условия делают человека более внимательным, учат его отключаться от внешних раздражителей и заниматься тем, что ему нужно.

Попробуйте искусственно создавать себе сложные условия, пытайтесь концентрироваться на чтении в тот момент, когда вокруг играет музыка.

Состояние транса

Да чтение может вводить в транс в состоянии повышенного внимания к книге, ваше зрительное восприятие работало настолько сильно, что сигналы от остальных органов чувств просто не воспринимались мозгом. Это лёгкая форма самогипноза, характеризующаяся направленностью и внутренним фокусом. Если в таком состоянии человек читает книгу, возрастает его способность к запоминанию информации.

Техники для внимания при чтении:

- Фиксация глаз. Книга должна находиться перед вами и немного выше линии зрения. Всё внимание направлено только на текст, взглядом вы больше ни на что не отвлекаетесь.
- Визуализация. Нужно так научить себя читать, чтоб вы воспринимали не слова и доносимый ими смысл, а каждое слово сразу же превращали в образ. Проще говоря, вы должны быть режиссёром, снимающим фильм по книге, но не посредством камеры, а вашим воображением.

Если вы сможете это сделать, то внешний мир отойдёт на задний план, поскольку все ваши мысли будут заняты происходящим. Фактически это и есть состояние транса. Его отличие от обычного внимательного чтения в том, что так вы воспринимаете не значение проговариваемых про себя слов, а сосредоточены на действии ими описанном.

Жизненным примером того, как это работает, может служить поход с другом в кафе. Через неделю вы не сможете вспомнить больше половины того, о чём говорили, но визуальные образы останутся такими же сильными – заказ, расположение столика, официант.

- Задействуйте другие чувства. Трансовым состояниям способствует атмосфера, близкая к тому, что вы читаете. Воссоздать её вокруг нереально, но попытаться воздействовать на свои чувства в нужном направлении можно.

Например, читая летний роман, включите запись с шумом прибоя, отправьтесь читать на залитый солнцем балкон, но не концентрируйтесь на этих вещах.

Специальные упражнения

Умение человека работать над своим произвольным вниманием является важнейшей интеллектуальной функцией и ее можно развить делая специальные упражнения для внимания, чтобы не забивать чек лист я не буду подробно описывать каждое. Все они есть в гугле и требуют по 15-20 минут в день на тренировки:

Игра «Матрица памяти»

Упражнение «Эффект Струпа»

Упражнение «Чтение по 1 слову»

Уровни понимания текста

1. Слова. Вы можете видеть все слова и понимать, что все они написаны на вашем родном языке или на любом другом, на котором вы можете читать.

2. Отдельные фразы. Вам бросаются в глаза отдельные слова и фразы, но вы почти не получаете никакого представления о содержании текста в целом.

3. Смысл то появляется, то исчезает. Если вы используете для тренировки художественную книгу, то начинаете время от времени улавливать смысл текста; если это документальная или научно-популярная литература, то вы понимаете тему текста.

4. Основная сюжетная линия: соединение значения отдельных эпизодов в единое целое. Вы можете следить за основной сюжетной линией (при чтении художественной литературы) либо воспринимать основные идеи (при чтении документальной и научно-популярной литературы), но многое упускаете.

5. Чтение. Вы понимаете, о чем вы читаете, в процессе чтения, даже несмотря на то, что потом не можете вспомнить, о чем был текст (для этого нужно много практики).

Всегда начиная читать книгу вы должны:

Определить цель прочтения

**Какие навыки вы хотите получить
от этой книги**

Где вы будете их использовать

**Задавайте себе конкретный промежуток
времени для чтения**

**Конкретное количество глав
для прочтения за 1 день**

**Не конспектируйте книгу
при первом прочтении**

**Читайте одновременно по несколько
книг смежных по тематике**

Рекомендации по быстрому чтению

Это говорит о том, что у вас всегда есть возможность подобрать к процессу чтения определенный «ключ»: читать по заголовкам, читать с предельной внимательностью, читать только самое важное (умея его визуально определять, конечно).

Но все же один из главных козырей – это не читать строки текста от первого до последнего слова, а двигаться взглядом по центру страницы (и не важно: печатная она или электронная).

Освоить этот навык вам помогут следующие советы:

- Когда берете в руки держите ее под углом в 30° относительно своих глаз. Если работаете с компьютером, угол наклона экрана тоже должен быть таким же – отрегулируйте его.
- Во время чтения немного двигайте головой назад и вперед – так сетчатке лучше стабилизировать изображение.

Проверено на практике, что такой прием позволяет повысить скорость чтения. У данного эффекта даже есть свое название – вестибулярный рефлекс, за счет которого увеличивается обзор периферийного зрения, а вы уже в курсе, что оно позволяет «схватывать» целые массивы текста.

- Читая, обязательно сохраняйте ровную осанку. Качество самого процесса чтения становится выше, если в действие вступает подсознание. А прямая осанка этому очень даже способствует, т.к. многие вещи, происходящие автоматически, происходят без помощи сознания.

Ваше тело должно свободно дышать и отдыхать, когда вы читаете. Если вы будете сидеть ровно, активность и работоспособность вашего мозга будет сохраняться на протяжении долгого времени.

- Прежде чем приступать к чтению, «разогрейте» глаза:
 - Посмотрите на стену и сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой. Голову сохраняйте неподвижной.
 - Вытяните руки вперед и посмотрите на кончики пальцев.
 - С силой зажмурьтесь несколько раз, затем откройте глаза и немного поморгайте.
 - Прижмите ладони к глазам и сделайте глазами несколько круговых движений: сначала по спирали, потом – выводя «восьмерку», затем – по горизонтали.

Конечно же, этот гайд не заменит вам полноценный курс по скорочтению, НО даже с ним вы научитесь читать и понимать книги в разы быстрее. Потратив сегодня на тренировку по скорочтению **20** минут вы обеспечиваете себе новые знания и навыки, которые принесут вам новые возможности уже завтра.

Дерзай