Скорочтение. Как запоминать больше, читая в 8 раз быстрее

Автор:
Питер Камп

Скорочтение. Как запоминать больше, читая в 8 раз быстрее

Питер Камп

МИФ Саморазвитие

Эта книга представляет собой абсолютно новый формат самоучителя по скорочтению. Вы можете тренироваться, исходя из своей собственной скорости прогресса или из количества времени, которое можете себе позволить на практику, и делать все это на собственном материале, совмещая чтение с обучением. В этой книге вы найдете теории, которые преподают на лучших курсах скорочтения, а также уникальные авторские методики. Тщательно оберегаемые секреты скорочтения теперь доступны каждому. Любой может взять эту книгу и открыть для себя принципы и навыки, необходимые для быстрого и эффективного чтения.

Питер Камп

Скорочтение. Как запоминать больше, читая в 8 раз быстрее

Издано с разрешения Prentice Hall Press, a division of Penguin Group (USA) Inc.
и Andrew Nurnberg Literary Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Penguin Group (USA) Inc., 1999

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with the Prentice Hall Press, a member of Penguin Group LLC, A Penguin Random House Company

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

?

Эвелин Нильсен Вуд, которая, благодаря неустанным усилиям перед лицом невообразимых препятствий, смогла совершить революцию в скорочтении и донести свои потрясающие идеи до миллионов людей,

и Дугласу Вуду, человеку, который всегда ее поддерживал и без которого никогда не стал бы возможным ни один из этапов этого длинного пути

Чем инновационный курс скорочтения будет вам полезен?

Вы научитесь читать более чем в три раза быстрее, лучше понимать текст, запоминать и воспроизводить больше информации – и сделаете это у себя дома всего за каких-то шесть недель.

Несложно пробежать полтора километра за восемь минут, однако даже самый быстрый в мире бегун с трудом может сделать это в два раза быстрее. Посмотрите на плывущего стометровку чемпиона, и вы легко заметите, что он не

может сделать это в два раза быстрее вас (при условии, что вы неплохо плаваете).

Тем не менее есть люди, которые читают в три, пять и даже в десять раз быстрее, чем вы. На самом деле с тех пор, как книги стали печатать, всегда находилось некоторое количество людей – очень небольшая, ограниченная группа, – которые могли читать невероятно быстро, проглатывая книги с головокружительной скоростью.

Возможно, вы слышали, что в числе таких людей был Джон Кеннеди. Теодор Рузвельт во время своего президентского срока обычно читал по одной книге в день перед завтраком. Оливер Уэнделл Холмс[1 - Американский юрист, судья Верховного суда США (1902–1932). Прим. ред.] по дороге в Верховный суд бегло проглядывал страницы своих материалов, после чего мог подробно ответить на все вопросы по просмотренному. Это лишь несколько примеров известных персон. В действительности всегда существовало и множество самых обычных людей, которые легко и быстро читали журналы и книги.

Прорыв в скорочтении

Лишь в 1940-х годах был сделан первый серьезный прорыв в скорочтении. Школьный учитель из Солт-Лейк-Сити понял, как превратить среднестатистических читателей в сверхбыстрых. С тех пор тысячи людей смогли увеличить скорость чтения не менее чем в три раза и улучшить понимание прочитанного. Однако этому можно было научиться только на аудиторных занятиях, и студентам приходилось платить сотни долларов за обучение.

А теперь все эти революционные методы доступны для вас в новом формате – инновационном самоучителе с простыми упражнениями. Потребовалось четыре года скрупулезных исследований и тестирования, чтобы разработать эти методы самообучения, которые позволят вам заниматься дома в свободное время. Все, что когда-то было написано на эту тему, целый мир знаний из этой области – к вашим услугам. И научиться скорочтению вы можете всего за несколько недель.

Каждый день нашей жизни мы практически погребены под лавиной в буквальном смысле более чем из миллиона слов: журналы и газеты, учебные материалы, деловая переписка, отчеты… а главное – книги, которые вы бы

хотели прочесть, когда у вас будет на это время. Вы буквально тонете в океане слов!.. Все потому, что количество печатных материалов ежегодно растет и за последние десять лет их было издано больше, чем за все предшествующие столетия. Причем объемы ежедневно увеличиваются. Однако благодаря новым методам, изложенным в этой книге, вы узнаете, как стать одним из быстрейших в мире читателей в этом бескрайнем море слов.

Некоторые из новаторских методов, которым вы научитесь

Вы узнаете, как читать быстрее и лучше. Быстрее означает освоение любого текста со скоростью мысли. Вы поймете, когда нужно ускориться, а когда – замедлиться. Вы научитесь всем хитростям эффективного чтения. Вы будете поглощать информацию со скоростью, которую раньше считали невероятной. И к тому же вы получите огромные дополнительные преимущества, например те, что перечислены ниже.

Вы узнаете, как запоминать то, что вы прочли, а концентрация войдет в ваши привычки. Вы начнете мыслить более ясно и систематизировать свое ежедневное чтение. Это позволит вам высвободить больше времени для других занятий. Скоро вы станете гораздо интереснее для ваших друзей, родственников и даже для самого себя, по мере того как будете осваивать все больше новых материалов.

Действуя в соответствии с проверенными методами, описанными в этой книге, вы обнаружите, что ваше мышление достигло максимально возможного потенциала. Очень важно, что в книге есть несколько текстов для тренировочного чтения. На них вы сразу же начнете отрабатывать изучаемые методы чтения.

Начните сегодня, и уже через неделю вы сможете читать как минимум на 30 % быстрее, а это означает, что теперь вы справитесь с 40 страницами за то же время, за которое раньше прочитали бы 30. Вам не понадобятся какие-либо механизмы и приспособления – вы научитесь использовать собственный встроенный «ускоритель чтения». Затем вы начнете делать инновационные упражнения, которые помогли сотням тысяч людей увеличить скорость своего чтения в два-три раза всего за несколько дней.

Вы освоите писательские приемы, с помощью которых они выстраивают структуру произведений, и это позволит вам работать с текстами еще быстрее. Вы с легкостью будете справляться с самыми трудными для понимания материалами. Более того, вы откроете для себя много новых способов чтения – да, есть и другие, кроме того единственного, который вам знаком.

Даже ваше отношение может повлиять на скорость чтения, и вы узнаете, что с этим можно поделать. Учебному чтению посвящены четыре главы, из которых вы узнаете, как постигать любую науку быстрее и лучше, используя все современные методы, которые позволяют некоторым студентам получать наивысшие баллы, потратив на учебу в два раза меньше времени, чем остальные. Вы сможете читать гораздо больше одной газеты в день или двух журналов в неделю, научившись делать это мгновенно. Приобретение потрясающей, но при этом вполне реальной способности читать по книге в день также включено в этот курс. И вы найдете в нем еще очень и очень многое.

Как я научился быстро читать

Позвольте мне рассказать вам, как я начал быстро читать. В 1966 году меня очень беспокоили списки литературы для изучения, которые я получал в аспирантуре. Затем я увидел по телевизору рекламный ролик, где молодой человек скользил пальцем по странице, пробегая тысячи слов в минуту. Я сразу же позвонил, чтобы зарезервировать оказавшееся последним место на курсе «Движущие силы чтения по Эвелин Вуд» (Evelyn Wood Reading Dynamics), занятия которого проводились в субботу утром. Благодаря этому замечательному курсу всего через несколько недель я смог читать более чем в пять раз быстрее. Учебные материалы стали даваться мне невероятно легко. На самом деле учиться стало теперь настолько просто, что я смог устроиться работать на полную ставку (меня пригласили стать сотрудником организации Reading Dynamics). И при этом у меня даже оставалось свободное время!

В 1967 году я познакомился с Эвелин Вуд, замечательной целеустремленной женщиной, которая посвятила свою жизнь тому, чтобы помочь другим обогатить свою жизнь с помощью чтения. И именно от нее я узнал, что интеллектуальная организация человека начинается со способности быстро усваивать печатные материалы. Спустя всего несколько лет я не только учил этому удивительному навыку сотрудников администрации президента в Белом доме, но и стал национальным директором по вопросам образования в Evelyn Wood Reading

Dynamics – по личной просьбе Эвелин Вуд.

После ухода из организации Reading Dynamics я решил найти способ помочь людям самостоятельно обучаться методам скорочтения и таким образом сделать их доступными для сотен тысяч тех, кто остро в них нуждается, но не может себе позволить посещать дорогостоящие аудиторные занятия. Эта книга представляет собой абсолютно новый формат самоучителя, который содержит упражнения, наиболее подходящие для работы в одиночку. Вы можете тренироваться, исходя из своей собственной скорости прогресса или из количества времени, которое можете себе позволить на практику. В этой книге вы найдете все те теории и методы, которые преподают на лучших курсах скорочтения, а также новые, которые я обнаружил и разработал во время собственной работы и которых вы не найдете больше нигде.

Тщательно оберегаемые секреты скорочтения теперь доступны каждому. Любой может взять эту книгу и открыть для себя принципы и навыки, необходимые для быстрого и эффективного чтения. Эта книга может быть полезна даже тем, кто окончил курсы быстрого чтения, для еще большего развития и усовершенствования навыков или для повторения тех аспектов, которые им нужно доработать.

Успешно обучив тысячи людей с самым разным уровнем образования читать быстрее и лучше, я убедился, что более совершенного способа повысить эффективность чтения не существует. Моя книга позволит вам не только самостоятельно обучиться этим инновационным методам, но и сделать это за поразительно короткий период времени.

Новаторские методики скорочтения теперь в ваших руках. Скоро вы измените свой подход к чтению и всю свою жизнь.

Питер Камп

Глава 1. Сэкономьте время, начав прямо сегодня

Люди часто сетуют, что им необходим курс быстрого чтения, но нет времени этим заниматься как раз из-за обилия того, что им нужно будет для этого прочесть. Многие из нас тонут в потоке информации: от утренних газет до бесконечной череды писем в электронной почте. Если слишком большой объем текстов мешает вам научиться быстро читать, возможно, вам стоит пересмотреть свой подход. Хотя первые две недели обучения и могут потребовать затрат дополнительного времени, но по прошествии их вы, скорее всего, начнете читать достаточно быстро, для того чтобы не только практиковать этот навык, но и изучать необходимые вам материалы. Так что, если у вас нет времени, чтобы заниматься и тем и другим, значит, именно сейчас вам необходимо освоить это умение, которое в дальнейшем поможет сэкономить время.

Обучиться навыкам эффективного чтения сравнительно просто. Нужно лишь читать по одной главе этой книги за раз, выполняя короткие упражнения перед тем, как переходить к следующей части. Это отнимет у вас в среднем около двадцати минут за один подход, а часто даже меньше. После первых шести уроков вы найдете специальный раздел, состоящий из тренировочных упражнений. Их надо выполнять ежедневно, пока вы не пройдете следующие шесть уроков. Время, которое вы потратите на тренировку, может различаться в зависимости от того, как быстро вы хотите улучшить навыки. Книга состоит из шести групп уроков с уникальным набором упражнений, каждая из шести групп включает в себя комплекс тренировочных упражнений.

Первая неделя пролетит очень быстро. Вы выясните несколько важных вещей о скорочтении, затем проверите свои способности на данный момент и наконец узнаете, как немедленно приступить к увеличению скорости чтения. К концу недели вы будете читать по крайней мере на 10 % быстрее, а возможно, ваш прогресс будет и гораздо более значительным. Разумеется, когда вы научитесь читать быстрее, то и с этой книгой будете работать оперативнее.

Скорочтение – это навык

Навык быстрого чтения освоить нетрудно. Большая часть обучения, которое мы проходим во взрослом возрасте, – это понятийное, или концептуальное обучение, разительно отличающееся от отработки навыка. Концептуальное обучение – это в основном процесс достижения понимания предмета, и часто оно может быть осуществлено с помощью прослушивания материала или его чтения.

Это в первую очередь интеллектуальная задача. При развитии навыка также должно быть понимание, но оно обязано сочетаться с практикой того, что вы изучаете. Иногда вы должны практиковаться даже без интеллектуального осознания, поскольку оно приходит только тогда, когда вы уже умеете делать это.

Существует еще одно отличие между концептуальным изучением предмета и развитием навыка. Первым можно овладеть иногда очень быстро, особенно если речь идет о взрослых учащихся. Однако вряд ли можно сразу сформировать навык, особенно такой сложный, как чтение. Вы должны в совершенстве овладеть каждым аспектом этого умения, прежде чем переходить к следующему. Ограничиться прочтением этой книги за один вечер и общим ее пониманием будет недостаточно.

Успешное овладение навыком

В развитии новых навыков, как правило, лучше практиковаться хотя бы понемногу, но ежедневно. Если вы попытаетесь узнать все и сразу, вы, конечно, сможете получить некоторое понимание о том, как что-либо делается, но не будете в состоянии делать это достаточно хорошо. Чтобы получить максимальную пользу от этой книги и совершенствовать свой навык наиболее быстрыми темпами, я предлагаю вам работать не более чем с одной главой за подход, в идеале – с одной в день.

Часто бывает трудно приступить к отработке новых навыков. Люди обычно стараются отложить занятия скорочтением на более позднее время дня, особенно когда только начинают изучение. Вам необходимо выделить определенное время для ежедневной практики. Обычно лучше делать это утром, не откладывая на вечер. Прежде чем начать осваивать скорочтение, нужно решить, сколько времени вы можете посвящать этому ежедневно. Если вы включите занятия в привычный распорядок своего дня, ваш прогресс будет очень быстрым.

Пожилой студент сделал это

Артур, один из моих немолодых студентов, недавно вышел на пенсию с должности управляющего партнера очень респектабельной брокерской

компании на Уолл-стрит. Этот целеустремленный человек, выпускник Йельского университета, после выхода на пенсию решил посвятить все свое свободное время самообразованию и личностному развитию, вложив в них ту же решимость и энергию, которые раньше он вкладывал в карьеру на Уолл-стрит. Он счел, что хороший курс по развитию навыков чтения будет отличным началом, и погрузился в него с такой живостью и оптимизмом, словно был в три раза моложе, чем на самом деле.

В пословице о том, что сложно обучить старую собаку новым трюкам, немало правды, и пытаться выработать новые навыки чтения после почти шестидесятилетней привычки к другой методике – тоже весьма непростая задача. Однако, начав с более низкой скоростью, чем обычно бывает в среднем, Артур стал затем читать более чем в три раза быстрее, при этом лучше понимая текст. Его слова, что теперь он в состоянии воспринимать гораздо больший объем информации и применять эффективные методы с пользой, для меня гораздо важнее, чем любые статистические данные. Когда Артур закончил обучение, то понял, что это было вовсе не так сложно, как он ожидал.

Хочу вас предостеречь: не читайте книгу, планируя вернуться и проделать упражнения позже, так как многие из них будут неэффективны, если вы заранее знаете, чего ожидать. Освойте в совершенстве каждое понятие и упражнение, прежде чем перейти к следующему заданию. Если вы будете действовать именно так, вы, вне всякого сомнения, улучшите навыки чтения.

Хороший читатель должен иметь гибкий подход

Обучение более быстрому и эффективному чтению не просто поможет вам увеличить скорость процесса. Вы научитесь делать это совершенно по-новому. Когда меня спрашивают, как быстро я читаю, я не могу ответить однозначно, назвав количество слов в минуту. Это можно сравнить с ситуацией, когда водителю задают вопрос, как быстро он может водить машину. Он, скорее всего, ответит, что это зависит от состояния автомобиля и дороги, а еще от погоды, плотности движения и знакомства с маршрутом. Это также будет зависеть от того, насколько срочно ему необходимо добраться до места назначения.

Аналогичным образом эффективный читатель меняет скорость чтения в зависимости от сложности и структуры материала, степени знакомства с предметом и преследуемых целей. Поэтому, чтобы не читать все одинаково,

слово за словом от начала и до самого конца, вы изучите много различных способов, а также методы адаптации каждого из них для достижения конкретных задач при освоении того или иного текста.

Чему вы научитесь

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

Вы научитесь читать не только быстрее, но и гораздо эффективнее. Это означает улучшение понимания и запоминания материала, определение цели при чтении различных видов текстов, а также повышение концентрации внимания. Чтение – чрезвычайно сложный навык, и вы узнаете о нем очень много нового.

Шерри Вайсман была весьма одаренной школьницей, за несколько недель она смогла научиться очень быстро читать. Однажды на уроке английского языка в ее школе преподаватель дал ученикам пятнадцать минут на чтение главы из книги. Шерри справилась с заданием за несколько минут и занялась другими делами. Учитель заметил, что она отвлеклась, и спросил, почему девочка не выполняет задание. Шерри ответила, что уже закончила. Но учитель не поверил и вызвал к доске, попросив пересказать содержание прочитанной главы перед всем классом. И даже когда девочка это сделала, преподаватель все равно отказывался верить в происходящее. Он решил, что Шерри прочла этот текст перед уроком.

Как начать

Первое, что вам предстоит сделать, – это проверить себя и оценить свои способности. Для этого вам необходимо определить скорость чтения и степень запоминаемости прочитанного (этому посвящена следующая глава). Сначала

нужно будет выполнить короткое упражнение.

Первое упражнение поможет подготовиться к выполнению других заданий этого курса и отнимет у вас не более пяти минут. После того как вы его сделаете, вам потребуется собрать некоторые материалы. При работе над упражнениями вам понадобится отчет о прогрессе (#litres_trial_promo), который вы найдете в конце этой книги (во время нашего курса вы будете часто его использовать).

Упражнение № 1

Материалы:отчет о прогрессе (#litres_trial_promo) (в конце этой книги), ручка или карандаш. Или, если вам так удобнее, можете использовать текстовый редактор на вашем компьютере. Создайте для этой цели специальный файл.

Часть первая

Если бы вам оставалось жить всего полгода и за это время вы смогли бы прочесть только десять книг, какие бы вы выбрали? Впишите их названия, сколько успеете за три минуты, в список в отчете о прогрессе. Включите туда не те книги, которые вы должны прочесть, а те, что вам действительно интересны.

Часть вторая

Потратив на это не более двух минут, составьте список тем или предметов, которые вы хотели бы изучить более глубоко, если бы у вас было на это время.

Как только вы завершите первое упражнение, вам нужно будет собрать некоторые материалы, которые потребуются при изучении следующей главы. С годами я понял, что, когда студенты используют собственные, удобные для них материалы для чтения, им становится намного легче работать над этим навыком и они быстро прогрессируют при освоении этого курса. Вы найдете все нужное вам дома, в офисе, в ближайшем книжном магазине, газетном киоске или в интернете. Под материалами я подразумеваю книги, которые вы обычно читаете, журналы и газеты, на которые подписаны, или распечатки специально отобранных статей из интернета. Подготовьте их сегодня, и вы будете готовы

проверить себя завтра.

Материалы, которые вам потребуются в первую неделю обучения

1. Карандаш или ручка.

2. Механизм для контроля времени. Подойдет любой из следующего списка: наручные или настенные часы с секундной стрелкой, секундомер, магнитофон или любой таймер, при помощи которого можно засечь одну минуту. При желании вы можете использовать часы на вашем компьютере или смартфоне. На многих компьютерах есть возможность отобразить на экране и цифровой, и обычный циферблат.

3. Книга для самопроверки. Это должно быть что-то, что вы никогда не читали, предпочтительно на общие темы или, возможно, биография. Постарайтесь не использовать романы или издания, содержащие практические советы и инструкции; журналы тоже, как правило, не подходят для тестирования, поскольку большинство статей в них недостаточно длинны.

4. Другая книга на ваш выбор. Это может быть что-то, что вы могли бы почитать для своего удовольствия. Книга не должна быть слишком сложной, также допустимо использовать ту, которую вы когда-то читали.

5. Листы бумаги формата А4. Или создайте файл на вашем компьютере, в котором вы сможете отслеживать прогресс в увеличении скорости чтения.

Пока вы собираете перечисленные материалы, найдите и книги из списка, который вы составили в упражнении № 1. Хотя оно предполагает, что на их прочтение у вас есть шесть месяцев, существует высокая вероятность, что вы справитесь с ними в течение следующих шести недель. Если у вас нет этих книг, попробуйте найти их в местной библиотеке, в ближайшем книжном магазине или заказать в интернете. Они не понадобятся вам все сразу, но, когда действительно станут нужны, должны быть под рукой.

Как только у вас будут все нужные материалы, вы будете готовы приступить к следующей главе. Если вы все это сделали, выберите, в какое время дня вы будете работать с этим курсом, и впишите его в свои планы на завтра.

Глава 2. Проверьте скорость вашего чтения, чтобы оценить свой уровень

Большинство людей считают, что читают слишком медленно, но и они не имеют ни малейшего представления, как это делать быстрее. Из этой главы вы узнаете, как проверить скорость чтения и оценить степень запоминания материала. Ваша самопроверка будет более точной, если для нее вы возьмете то, что читаете регулярно, например научную или научно-популярную литературу, учебники, деловые отчеты, беллетристику и т. п.

Если вы хотите получить о ваших навыках более полное представление, то можете запланировать самопроверку с несколькими книгами, в этом случае вторая должна контрастировать с первой. Так, если первая книга – документальная или научно-популярная литература (что было бы наиболее предпочтительно), тогда в качестве второй хорошо подойдут роман или биография. Если вы используете несколько книг при проверке, то, возможно, получите разные результаты при оценке своих навыков. Это связано с тем, что большинство людей лучше разбирается в одних областях и хуже в других, а скорость вашего чтения обычно отражает этот факт.

Контроль времени

Чтобы проверить себя, необходимо читать текст в течение трех минут и точно знать, когда время истечет. Контролировать время несложно: если вы используете секундомер, то просто нажмите на старт, когда начнете упражнение, и поглядывайте на него время от времени, пока не пройдут три минуты. Если вы используете магнитофон или диктофон, запишите трехминутный интервал времени в следующей форме: «Готов? Начинай чтение». Затем поставьте магнитофон на запись без звука в течение трех минут. Далее запишите команду: «Стоп».

Если вы используете наручные или настенные часы с секундной стрелкой, поместите их там, где их можно легко видеть. Дождитесь, когда секундная стрелка дойдет до цифры двенадцать, и начинайте читать. Периодически поглядывайте на них, пока не закончится время, отведенное для чтения. Не переживайте, если фактическое время вашего чтения будет чуть короче или длиннее заданного. Несколько секунд не сыграют большой роли, и вскоре вам станет гораздо проще это делать. Вы можете также попросить друга засечь для вас время, но делать это больше нескольких раз нецелесообразно.

Удобно также использовать таймер со звуковым сигналом в компьютере или смартфоне.

Самопроверка

Если вы выбрали книгу для тестирования, подготовили ручку или карандаш и устройство для контроля времени, значит, вы готовы приступить к проверке. Старайтесь читать так, как привыкли. Не читайте учебник бегло, словно художественный роман, и не читайте роман так, как будто вам необходимо досконально изучить его содержание для сложного экзамена.

Чтобы проверить себя, просто выполните следующие действия.

Начинаем оценку навыков чтения

Инструкция: внимательно ознакомьтесь с описанием четырех этапов выполнения самопроверки. Когда вы все усвоите, вернитесь к первому шагу и приступайте.

1. Выберите из какой-либо книги раздел, состоящий не менее чем из десяти страниц, который вы не читали раньше.

2. Прочтите за 3 минуты максимально возможный объем выбранного материала. Используйте устройство для контроля времени.

3. По истечении 3 минут пометьте ручкой или карандашом место, где вы закончили, затем закройте книгу.

4. Подготовьте отдельный лист для оценки запоминания прочитанного, проставив с левой стороны цифры от 1 до 20. Запишите все, что сможете вспомнить, не заглядывая в текст. Если вы создали файл на компьютере, сделайте то же самое в текстовом редакторе. Вы можете потратить на это не более 6 минут. Воспользуйтесь секундомером, а если для контроля времени вы используете магнитофон или диктофон, то до начала тестирования аналогичным образом запишите 6-минутный интервал.

Теперь, прежде чем продолжить чтение, приступите к самопроверке в соответствии с описанными выше шагами.

Расчет скорости вашего чтения

Посчитать количество слов, которые вы можете прочесть в течение 1 минуты, на самом деле довольно просто, выполнив четыре приведенных ниже пункта.

Во-первых, оцените среднее количество слов в каждой строке книги. Для этого нужно подсчитать слова в трех любых полных строках и разделить полученную сумму на 3. Например, если в трех полных строках содержится 33 слова, в среднем в каждой строке будет по 11 слов. Но если в трех строках будет только 31 или 32 слова, то вы должны расценивать результат как по 10 слов в каждой строке, так как при определении скорости вашего чтения правильнее округлять результат в меньшую сторону.

Во-вторых, подсчитайте количество строк, которые вы прочли за отведенное время. Вы неизбежно столкнетесь с тем, что некоторые строки будут неполными. В этом случае считайте две «половинки» строк как одну; если строка состоит всего из одного-двух слов, то ее можно не учитывать; а если в строке не хватает одного-двух слов, то считайте ее за полную строку.

В-третьих, умножьте количество строк, которые вы прочли, на среднее количество слов в одной строке. Это даст вам общее количество прочтенных вами слов.

В-четвертых, разделите результат, полученный на третьем этапе, на количество минут, отведенных для чтения, в данном случае – 3, чтобы найти количество

прочтенных слов в минуту. Полученный ответ – это и есть ваша скорость чтения, или КСМ (количество слов в минуту).

Рассчитайте свою скорость чтения

1. Сначала найдите среднее количество слов в строке (КСС):

а) _____ КСС.

2. Подсчитайте общее количество прочитанных строк:

б) _____.

3. Умножьте а) на б), чтобы получить общее количество слов:

в) _____.

4. Разделите величину в) на количество минут, отведенных на чтение:

_____ КСМ.

На первом занятии моего курса я прошу всех принести какую-нибудь несложную книгу и читать ее в течение минуты с максимально возможной для каждого из студентов скоростью. Очень редко скорость чтения превышает 400 слов в минуту, даже если им не нужно досконально запоминать материал, чтобы потом пересказывать или как-то иначе отчитываться за прочитанное. Очевидно, что они стараются как могут, о чем свидетельствуют напряженные выражения на их лицах. В течение нескольких уроков этот темп чтения представляет собой их минимальную, учебную скорость, а когда мы повторяем тот же самый тест к концу курса, то все они бывают поражены не столько тем, как далеко продвинулись, сколько тем, что их прежняя максимальная скорость теперь кажется очень медленной.

Оценка способности запоминать прочитанное

Для получения первоначальной оценки своей способности к запоминанию подсчитайте количество пунктов, содержащих информацию, которую вы смогли вспомнить (см. раздел «Начинаем оценку навыков чтения» (#begin_skill)). Эта цифра даст вам представление о том, какое количество прочитанного материала вы можете усвоить. Этот довольно приблизительный метод оценки дает вам отличную возможность отслеживать свой прогресс. В любой момент, когда вы захотите понять, насколько хорошо у вас получается запоминать прочитанное, вы можете повторить тот же тест, используя другой раздел той же самой книги.

Такая проверка не может быть оценкой вашего понимания, это сделать точно очень трудно. Большинство тестов на осознание прочитанного измеряют то, что хотели измерить их составители, а это вовсе не обязательно именно то, что важно для вас. Другие же испытания не слишком хорошо оценивают даже то, что должны, как предполагается.

Самый оптимальный метод проверки вашего понимания текста – это прочесть материал снова и обратить внимание на каждую идею и деталь, которые, по вашему мнению, необходимо понять и запомнить. Затем сверьтесь с вашим списком, чтобы понять, усвоили ли вы столько, сколько считаете должным. Оцените свой уровень как адекватный (хороший) или нуждающийся в улучшении. Не расстраивайтесь, если вы не смогли многое вспомнить. Вначале с этим сталкивается большинство людей, и едва ли кто-то может запомнить абсолютно все. Способность воспроизводить информацию, опираясь исключительно на память, которую вы попытались проверить во время нашего тестирования, – это самый сложный тест на запоминание.

Ведение отчета о прогрессе

После того как вы рассчитаете свою скорость чтения и оцените способность запоминать прочитанное, запишите полученные цифры в отчет о прогрессе для соответствующей главы и теста. Если вы продолжите фиксировать все ваши показатели, то получите хорошее представление о развитии своих навыков (см. таблицы для заполнения в конце книги (#litres_trial_promo)).

Оценка ваших сегодняшних навыков

Всегда интересно сравнить свой уровень чтения с уровнем других, особенно в начале курса. Приведенная ниже таблица, конечно, не может учесть все аспекты, и не стоит чрезмерно на нее ориентироваться, но она способна дать вам неплохое общее представление.

Убедитесь, что вы готовы начать

Если вы обнаружили, что скорость вашего чтения ниже 120 слов в минуту, вы, скорее всего, не готовы начать этот курс. Конечно, занятия по этой книге вам не навредят, но она может вас несколько разочаровать. Есть много возможных причин, почему так случилось.

Если вы взрослый человек и скорость вашего чтения меньше 120 слов в минуту, возможно, вы использовали для тестирования слишком сложную книгу. В таком случае проверьте себя снова на более легком материале.

Если вам меньше 15 лет, то вы можете попробовать почитать регулярно любые книги и тексты, которые вам нравятся, ежедневно в течение 30 минут и более, а через один-два месяца снова провести самопроверку, чтобы увидеть, готовы ли вы приступить.

Если вы хотите повысить скорость чтения на неродном для вас языке, которая пока составляет 150 слов в минуту или меньше, возможно, вам стоит читать гораздо больше для создания более обширного словарного запаса. Если вы решите продолжать этот курс, то продвигайтесь очень медленно, больше практикуйтесь.

Анна-Мария была очень скромной студенткой, для которой начало обучения оказалось сложным вдвойне: она не просто медленно читала – английский был для нее вторым языком. Когда мы работаем с неродным языком, то часто бывает чрезвычайно сложно увеличить скорость чтения более чем вдвое. У Анны-Марии был низкий уровень понимания и запоминания материала. Но она была хорошей студенткой, которая не пропускала занятий и выполняла большую часть домашних заданий.

На предпоследнем занятии она подняла руку и сказала, что хочет поблагодарить меня, так как помимо того, что скорость ее чтения превысила 600 слов в минуту (неплохое достижение, учитывая, что начинала девушка с 200), она еще и получила неоценимую пользу от обучения приемам быстрого чтения учебных материалов. По словам Анны-Марии, она не только сумела значительно сократить время чтения учебной литературы, но и стала намного лучше усваивать материал и получать более высокие отметки в школе. Еще важнее для нее было то, что она почувствовала небывалую уверенность в себе. Крайне важно понимать, что для того, чтобы быть готовым пройти курс быстрого чтения, вы должны уже быть в состоянии свободно читать. Если вы в этом не вполне уверены, проведите простую проверку, читая кому-нибудь вслух газету. Если вы запинаетесь или испытываете затруднения примерно с десятой частью слов или более, то лучше обратиться за помощью к специалисту.

Предположим, вы готовы начать. Вы рассчитали начальную скорость чтения, знаете, как вычислить количество слов в минуту, и получили хорошее представление о собственном уровне запоминания прочитанного. Ну что ж, теперь самое время над всем этим поработать.

Несколько слов о ваших глазах

Не многие люди регулярно проверяют зрение. Если вы начинаете хуже видеть или испытываете какое-либо напряжение в глазах при чтении через несколько минут или если вы не проверяли зрение в течение последней пары лет, я бы рекомендовал вам сделать это как можно скорее. Это поможет вам достичь максимальной эффективности визуального восприятия и минимизировать физиологический дискомфорт.

Во время одного из курсов, которые я читал в Институте зрения в Питтсбурге, все участники в виде эксперимента прошли эту проверку. Оказалось, что более чем у 30 % имелись проблемы. Им было рекомендовано носить контактные линзы, по крайней мере для чтения, если они их еще не носили на тот момент. Многим студентам, которые уже использовали линзы, было предложено сменить их с учетом новых данных или пройти терапию для улучшения зрения. Я был чрезвычайно удивлен, потому что не ожидал таких результатов.

Если вы хотели бы поговорить с врачом по поводу ваших глаз, но не знаете, куда обратиться, проконсультируйтесь в местной офтальмологической клинике или

поищите нужную информацию в рекламном справочнике, телефонной книге или в интернете и запишитесь на прием к специалисту.

Глава 3. Запустите внутренний ускоритель чтения

Возможно, вас удивит информация, что вы обладаете самым мощным инструментом ускорения чтения из всех существующих, – я имею в виду вашу руку. Сотни тысяч долларов тратятся на сложные приспособления, способные увеличить скорость чтения, для этой цели даже создаются компьютерные программы, но все это не может сравниться с человеческой рукой.

Как работают ваши глаза, когда вы читаете

Прежде чем вы научитесь читать при помощи руки, вы должны понять, почему читаете медленно. И первое, что вам стоит узнать, – это как работают глаза во время чтения. Они непрерывно совершают небольшие резкие движения. Для того чтобы что-либо увидеть, необходимо их остановить и в течение короткого момента зафиксировать на объекте с целью получения зрительного впечатления. Это похоже на фотографирование.

Нас всех учили читать по словам, что подразумевает скорость около 240 слов в минуту, так как вашим глазам нужно четверть секунды, чтобы сфокусироваться на объекте. Простой расчет показывает, что мы читаем примерно четыре слова в секунду, то есть 240 в минуту.

Возвращение назад значительно замедляет скорость чтения

Весьма вероятно, что вы читаете менее 240 слов в минуту. Обычно мы делаем множество отступлений, возвращаясь назад и заново пробегая некоторые моменты, что происходит 10–11 раз на каждые 100 слов текста. Это означает, что средняя скорость чтения составляет около 215 слов в минуту.

Есть два типа возвращения назад: осознанное и неосознанное. Иногда вам может показаться, что вы не совсем хорошо поняли текст, поэтому решаете

вернуться и перечитать его. Это осознанный возврат, в нем нет ничего особенно плохого. Возможно, это не самый эффективный метод для улучшения понимания прочитанного, но, безусловно, один из возможных вариантов.

Неосознанное же возвращение происходит из-за того, что, когда вы учились читать, у вас сформировались плохие привычки. Оно происходит, когда глаза бессознательно блуждают по тексту и возвращаются назад. Вы узнаете, как избавиться от этой привычки в ближайшее время и за счет этого немедленно увеличить скорость чтения. Даже если она превышает 240 слов в минуту, вероятнее всего, все же несколько раз вы возвращаетесь к прочитанному ранее. Понимание того, как избавиться от этой привычки, – первый шаг к овладению скорочтением.

Что вы должны знать об условиях для чтения

Вам следует знать о чтении две вещи: какими должны быть правильное освещение и правильная поза. Ваша мама когда-нибудь говорила вам: «Не читай в темноте, испортишь глаза»? Вполне возможно, она ошибалась, потому что люди обычно, наоборот, перебарщивают с ярким светом. Освещение не должно быть ни слишком ярким, ни слишком тусклым, иначе ваши глаза подвергнутся большой нагрузке.

Лучшим для чтения будет рассеянный или поступающий из нескольких источников свет, не создающий бликов на странице. Если вы можете читать без какого-либо напряжения, то, вероятно, вам достаточно света. Вот хороший способ проверки: поднимите руку примерно на 30 сантиметров над текстом. Если появилась четкая, ярко выраженная тень, то свет слишком яркий. Желательно полное отсутствие тени. Не рекомендуется использовать небольшие лампы высокой интенсивности освещения.

Поза для чтения

Многим людям не понравится новость, что идеальная поза для чтения – это сидеть, плотно прижав спину к спинке стула. Сутулиться, полулежать и принимать другие позы – не лучшие варианты.

Иногда коррекция осанки вначале создает некоторые неудобства, но если вы заинтересованы в эффективности чтения, то вам лучше постараться выработать у себя эту привычку.

Книгу лучше всего установить под углом 45 градусов по отношению к глазам, как показано на рис. 1. При таком ее положении глазам не придется постоянно адаптировать угол зрения. В результате нагрузка на них снизится, а чтение будет менее утомительным. Вам будет легче, если взять книгу или папку толщиной пять-семь сантиметров и поместить под книгу, которую вы читаете. Это поможет достичь угла в 45 градусов, наиболее удобного для чтения.

Рис. 1. Наиболее эффективная поза для чтения

Всегда находится студент, который спрашивает о чтении в постели. Отвечая, я обычно подчеркиваю, что если вы хотите читать быстрее, то вы заинтересованы в эффективности процесса. Разумеется, можно читать и в постели, но это не то место, где можно развить высокую скорость. Лично я медленно читаю в постели, так как это клонит меня ко сну.

Как использовать для чтения руку

Чтобы использовать руку для увеличения скорости чтения, сначала вытяните указательный палец, как показано на рис. 2. Затем ведите кончиком пальца вдоль каждой строки читаемого текста под линией слов. Когда палец дойдет до конца строки, поднимите его примерно на сантиметр, быстро переместите к следующей строке и начните процесс заново.

Рис. 2. Использование указательного пальца в качестве инструмента для ускорения чтения

Хотя вначале это может показаться несколько неудобным, вы быстро привыкнете. И почти сразу же, как только станете пользоваться рукой при чтении, ваша скорость начнет увеличиваться. Это связано с тем, что таким образом вы исключаете неосознанное возвращение. На самом деле одно только это помогает увеличить скорость в среднем на 10–20 %. Но чтобы этого достичь, нужна тренировка. Ниже приведены некоторые упражнения, которые помогут вам начать.

Упражнение № 2

Материалы: эта книга.

Цель: научиться делать первое изучаемое движение рукой плавно и автоматически.

1. Тренируйтесь в течение нескольких минут делать движение рукой («подчеркивание» указательным пальцем) на условном, не имеющем смысла тексте, приведенном в конце этого упражнения.

2. Вытянув указательный палец, перемещайте руку под каждой строкой в течение одной секунды. Заканчивая «чтение» каждой строки, произносите вслух: «Раз».

3. Поднимайте палец в конце каждой строки и быстро переносите его к следующей, каждый раз считая вслух.

4. Когда вы закончите «чтение» этого отрывка, начните его заново и продолжайте так до тех пор, пока ваши движения не станут плавными и доведенными до автоматизма, без рывков. Вам не нужно думать о том, что вы делаете, просто смотрите на эти бессмысленные слова.

Тренировка на бессмысленном отрывке условного текста

После того как вы потратите несколько минут на упражнение № 2, приготовьтесь начинать использовать руку для чтения. Это очень важный шаг, потому что с этого момента вам нужно будет всегда пользоваться при чтении рукой, особенно пока вы только нарабатываете этот навык. Для достижения успеха крайне важно, чтобы это прочно вошло в вашу привычку.

Использование руки во время чтения действительно имеет волшебный эффект. Недавно у меня была юная студентка курсов и одновременно ученица шестого класса по имени Дейзи. Ее младшая сестра родилась в том же году, что и Дейзи, поэтому они учились в одном классе. Дейзи прямо и косвенно говорили, что она одна из самых медленно читающих учениц в классе. Даже ее младшая сестра была быстрее. Когда я проверил ее уровень чтения, то обнаружил, что он был лишь чуть ниже среднего, что не должно было вызывать серьезного беспокойства. Однако она выделялась среди одноклассников, поскольку училась в очень хорошей школе, где было много отличников, и поэтому ощущала себя очень неуютно. Мы приступили к работе.

К концу курса по скорочтению уровень Дейзи значительно возрос и, вероятно, сравнялся со средним уровнем ее класса (хотя последнее, конечно, лишь мое предположение). Видели бы вы произошедшие с ней перемены: годами она, судя по всему, пыталась научиться читать быстрее, а теперь делает это с легкостью! Я уверен, что Дейзи, когда ей понадобится ускорить темп чтения, не забудет о «секретном методе» своего успеха – использовании руки.

Упражнение № 3

Материалы: любая несложная книга, но не та, что вы использовали для самопроверки; устройство для контроля времени (например, наручные часы или часы в компьютере).

Цель: используя руку как регулятор темпа, избавиться от привычки возвращаться к прочитанному.

1. Откройте книгу в любом месте, с которого вы хотите начать чтение. В течение 3 минут потренируйтесь, перемещая палец под строками одной страницы и считая про себя «Раз!», когда завершаете прохождение каждой строки в течение одной секунды. Используйте устройство для контроля времени, чтобы убедиться, что вы действительно уделили этому 3 минуты.

2. Откройте ту же книгу в другом месте, где вы еще не читали, и при помощи руки читайте на протяжении 3 минут. Отметьте моменты начала и конца чтения.

3. Рассчитайте скорость чтения за 3 минуты. Для этого выполните следующую пошаговую инструкцию:

а) найдите среднее количество слов в строке (для этого полное число слов в трех полных строках разделите на 3);

б) подсчитайте общее количество прочтенных строк;

в) найдите общее количество прочтенных вами слов, перемножив между собой цифры, полученные в пунктах а) и б);

г) разделите число, полученное в пункте в), на 3, чтобы узнать количество слов, которое вы читаете в течение одной минуты.

4. Запишите полученный показатель в отчет о прогрессе.

5. Повторите действия, описанные в пунктах 2–4, прочитав новый отрывок из книги и вычислив скорость чтения.

Когда вы закончите, сравните полученную скорость чтения с начальной, которую вы зафиксировали, когда впервые проверили себя. У вас уже получается быстрее? У многих ответ на этот вопрос будет положительным, однако некоторым необходимо немного больше времени, чтобы привыкнуть к использованию руки для увеличения темпа чтения. На самом деле у кого-то скорость может даже немного снизиться, когда он начнет использовать руку, но это не должно стать поводом для беспокойства. Если ваш темп еще не вырос, не волнуйтесь, это вскоре произойдет. Важно привыкнуть к использованию руки во время чтения.

Таким образом вы развиваете координацию между глазами и рукой: ваши глаза учатся следовать за рукой, которая задает им темп. Вам может потребоваться несколько дней на доведение этого навыка до автоматизма.

Попробуйте читать, используя руку, столько, сколько сможете, прежде чем начать следующую главу. Рональд Вивьо, преподаватель, который раньше работал со мной, часто говорил студентам, что в этом деле не должно быть никаких исключений. Так, при просмотре иностранного фильма с субтитрами надо поднимать руку и водить по ним пальцем. Сегодня сюда можно отнести даже монитор компьютера. И это не такие уж надуманные идеи. Студент, который примет всерьез вышеизложенные рекомендации, будет на верном пути к эффективному чтению.

Глава 4. Перестаньте возвращаться назад и быстро двигайтесь вперед

Многие известные люди могли читать очень быстро. О Сэмюэле Джонсоне[2 - Сэмюэл Джонсон – английский литературный критик, поэт и лексикограф середины XVIII века. Прим. перев.] говорили, что ему достаточно одного взгляда на страницу, чтобы ее прочесть. Во время своего пребывания на посту президента США Теодор Рузвельт мог читать по три книги в день. Джон Кеннеди был известен тем, что мог читать 1200 слов в минуту. Это лишь немногие из знаменитых людей, у которых этот навык был от природы, однако наверняка и тысячи менее известных людей имеют аналогичные способности.

На одном из самых первых проведенных мной занятий присутствовала Жанна Леон, которая обладала природным даром быстрого чтения. Невероятно, но ее скорость уже на втором занятии превысила 5000 слов в минуту, в то время как у других студентов в классе этот показатель был равен 400–500. Из разговора с ней я узнал, что раньше она читала по книге в день примерно за час, пока ждала мужа с работы. Она и не догадывалась, что в этом есть что-то необычное, да и большинство людей, обладающих естественными способностями к быстрому чтению, с которыми я сталкивался, считают точно так же.

Вы, наверное, прекрасно понимаете, что некоторые студенты могут читать и запоминать информацию лучше, чем вы. Одна моя подруга еще в десятом классе

могла осилить заданную на уроке английского языка главу примерно в три раза быстрее, чем я. Она и запоминала больше из прочитанного материала по сравнению со мной. Сейчас она замужем, имеет троих детей и работает неполный рабочий день, но по-прежнему читает по шесть книг в неделю. Очевидно, что, если бы она читала так, как учили нас с вами, у нее бы это не получилось.

Как людям удается быстро читать

Когда вы только учились читать, то, вероятно, видели каждую букву в словах по отдельности. Вы смотрели на каждую из них по очереди: сначала «С», затем «М», затем «О», потом «Т», «Р», «Е», снова «Т» и в конце «Ь». Как вы помните из предыдущей главы, глазам необходима четверть секунды, чтобы сфокусироваться на объекте, так что вы легко сможете рассчитать скорость начинающего читателя. Если он тратит четверть секунды на каждую букву, то ему потребуется две секунды, чтобы справиться со словом из восьми букв. Если исходить из допущения, что в книгах для начинающих средняя длина слова составляет четыре буквы, то человек, только осваивающий этот навык, сможет прочесть одно слово в секунду или 60 в минуту.

На следующем этапе вы начинаете различать одновременно целые группы букв. В первую очередь вы в состоянии сделать это с собственным именем. Если слово длинное, нередко приходится делить его на две части. Но поскольку со временем вы начинаете распознавать все больше и больше целых слов, скорость возрастает с 60 слов в минуту до 175; обычно это происходит к шестому классу школы, когда обучение чтению в основном заканчивается. По мере дальнейшей практики скорость продолжает постепенно увеличиваться и обычно достигает приблизительно 240 слов в минуту.

Следующий важный шаг

Единственный способ читать быстрее – это видеть больше одного слова за один раз. Если вы видите два, то сможете читать 480 слов в минуту. Если вы сможете за один раз фокусировать взгляд более чем на двух единицах текста, то ваша скорость будет еще выше. Вы уже сделали первый шаг, когда научились воспринимать слова целиком, а не как набор букв. Научиться воспринимать их группами – это лишь вопрос систематической практики и выполнения

соответствующих упражнений.

Как избавиться от привычки возвращаться назад

Если вы научились использовать руку во время чтения, то заметили, что реже возвращаетесь назад. Вы также начали развивать координацию между движениями глаз и рук. Сейчас приготовьтесь немного поработать над тем, как избавиться от привычки возвращаться назад и научиться видеть больше одного слова за раз. Для этого нужно выполнить упражнение, заключающееся в неоднократном прочитывании отрывка. Когда вы тренируетесь таким образом, ваш мозг может расслабиться и не бояться упустить что-то важное: вы уже это прочли и можете легко увеличить скорость. Когда вы будете уверены, что ничего не пропустили, можно начинать приучать глаза смотреть на слова в тексте только один раз.

Упражнение № 4

Материалы: любая несложная книга; устройство для контроля времени (например, наручные часы или часы в компьютере).

Цель: научиться читать быстрее, избавившись от привычки возвращаться назад.

1. Откройте книгу в любом месте, с которого вы хотите начать, и при помощи руки прочтите столько, сколько сможете за 3 минуты. Поставьте пометку 1 там, где вы остановились.

2. Вернитесь к началу и прочитайте то же самое, отведите себе снова 3 минуты. Попробуйте ускориться и продвинуться дальше поставленной цифры 1. Если вам это удалось, сделайте новую пометку – 2.

3. Вернитесь к началу и снова прочтите текст за 3 минуты, делая это немного быстрее. Вам уже знаком этот отрывок, так что у вас должно получиться увеличить скорость. По истечении 3 минут сделайте пометку 3, если вы сумели продвинуться дальше, чем раньше.

4. Перечитайте отрывок еще раз, пытаясь прочесть максимально возможный объем текста за 3 минуты. Сделайте новую пометку 4, если вы смогли продвинуться еще дальше.

5. Наконец, прочтите новый отрывок из книги (если хотите, начните с пометки 4) в течение 3 минут. Не забывайте все время использовать руку. Закончив чтение, сделайте новую пометку 5.

6. Подсчитайте скорость чтения последнего отрывка текста между пометками 4 и 5. Для этого выполните следующие шаги:

а) найдите среднее число слов в строке;

б) подсчитайте общее количество прочитанных строк;

в) умножьте а) на б), чтобы найти общее количество прочитанных слов;

г) разделите в) на 3, чтобы получить количество слов в минуту.

7. Вычислив скорость чтения, запишите ее в отчет о прогрессе.

Всегда используйте руку

Меня озадачивает тот факт, что обязательно находится хотя бы один студент, который пытается освоить навык скорочтения без использования руки. Возможно, они считают это ерундой, а может быть, это просто лень и нежелание утруждать себя. Иногда, как я подозреваю, они думают, что без использования руки добьются более высоких результатов. Если это так, то я не понимаю, за что они мне платят.

На мой взгляд, пытаться учиться скорочтению без помощи руки – то же самое, что пытаться писать быстрее без компьютера. Конечно, можно сделать и это; но с компьютером, после того как вы научитесь его использовать, это гораздо проще. Огромным плюсом использования руки для повышения скорости чтения является тот факт, что она всегда при вас.

Когда я был национальным директором по вопросам образования в компании Evelyn Wood Reading Dynamics, у меня было множество материалов с результатами различных исследований, показывающих пользу руки как механизма, задающего темп при чтении. Существуют многочисленные доказательства того, насколько полезной она может быть и насколько этот метод лучше любого другого, так что, надеюсь, я смогу убедить в этом и вас. Я всегда прошу своих студентов задуматься над тем, как им повезло. Ведь они не только родились со «встроенным ускорителем чтения», но имеют еще и второй, запасной, – на случай, если первый устанет.

Надеюсь, что у вас не будет с этим никаких проблем. Большинство людей привыкают за несколько дней. Если вы будете использовать руку для чтения постоянно, пока не завершите этот курс, то обнаружите, что вам уже сложно обходиться без нее.

Прежде чем приступить к следующему уроку, проведите час за чтением с использованием руки. Это может быть журнал или книга, газета или распечатка из интернета – все что угодно, но только обязательно помогайте себе рукой.

Двигаясь вперед

Некоторые мои студенты спрашивают, что они могут сделать кроме упражнений, чтобы добиться прогресса в обучении как можно быстрее. Лучшее для развития большинства навыков – это ежедневная практика; по возможности отводите на нее больше времени, чем указано. Единственное предупреждение: иногда вы можете почувствовать разочарование, если в течение второго часа тренировок ваши результаты не улучшились по сравнению с первым. Это может стать для вас источником негативных эмоций. Тем не менее на этом этапе дополнительная практика может быть очень полезна. Если у вас есть свободное время и вы бы хотели достичь большего прогресса к следующему уроку, вот что вы можете сделать:

1. Выполните упражнение № 4 из этой главы с любой книгой на ваш выбор.

2. Сразу после выполнения продолжайте читать выбранную вами книгу с использованием руки максимально быстро в течение 10 минут.

3. Повторите упражнение № 4 с новым материалом.

4. После выполнения упражнения читайте так быстро, как только можете, в течение 10 минут. Если у вас есть время, стоит отвести на это часа полтора. Если вы это сделаете, то, возможно, будете удивлены резким повышением скорости вашего чтения.

Есть много причин, благодаря которым эти приемы так часто и быстро приводят к успешному результату. Во-первых, этот метод очень естествен, так как он родился в процессе наблюдения над людьми, обладающими природными способностями к быстрому чтению, а не при помощи теоретических предположений. Во-вторых, когда сначала у человека не слишком хорошо получается читать, часто это обусловлено не отсутствием у него способностей, а тем, что имеющиеся в его распоряжении инструменты – тело и мозг – пока не готовы к обучению. А когда они уже готовы, то могут справиться с этим на удивление легко.

Джоан, юная девушка, посещавшая мои занятия в детских группах, была старшеклассницей, обладавшей достаточной долей храбрости, чтобы записаться на уроки, куда ходят третьеклассники. Я уверен, что вскоре она поняла, какое мудрое решение приняла, решив посещать этот курс. После нескольких коротких занятий, даже без выполнения заданных на дом упражнений, ее уровень чтения стал выше среднего для ее возраста (в начале курса он соответствовал шестому классу школы). Как только девушка увидела, насколько быстро продвигается вперед, она стала выполнять больше упражнений и, конечно же, ее прогресс стал еще заметнее. К концу обучения она стала одной из первых, но я уверен, что лучшей наградой для нее стали сам факт прогресса и повышение успеваемости в школе.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Американский юрист, судья Верховного суда США (1902–1932). Прим. ред.

2

Сэмюэл Джонсон – английский литературный критик, поэт и лексикограф середины XVIII века. Прим. перев.

Купить: https://tellnovel.me/ru/piter-kamp/skorochtenie-kak-zapominat-bolshe-chitaya-v-8-raz-bystree-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить