ДЛЯ СТУДЕНТОВ, МЕНЕДЖЕРОВ И ЗАЯДЛЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

СКОРОЧТЕНИЕ

ЧИТАЙТЕ **БЫСТРО**
И ЗАПОМИНАЙТЕ **ЛЕГКО**
С ПОМОЩЬЮ:

- ИНТЕРЕСНЫХ ТЕСТОВ,
- УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ,
- ГОЛОВОЛОМОК

УЧЕБНИК ЮНОГО ВУНДЕРКИНДА

ДЛЯ СТУДЕНТОВ, МЕНЕДЖЕРОВ И ЗАЯДЛЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

СКОРОЧТЕНИЕ

НАТАЛИЯ БАРАНОВА
ИРИНА СЛУКА

Москва
2016

УДК 159.953
ББК 74.202.5
Б24

В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензиям:
от Shutterstock.com:
aarisham, Adrian Niederhaeuser, AKARAKINGDOMS, Aleksandr Bryliaev, Alisara Zilch, Anastasia_B, Anna Frajtova, antkevyv, Antoniu, Antun Hirsman, artenot, Artistas, Asya Alexandrova, ayelet-keshet, B Studio, baifun, bellenixe, Beresnev, Betelgejze, blambca, Bloomua, bluelela, BlueRingMedia, Bplanet, brainpencil, Bybochka, dacascas, David-Teamen, Denis Cristo, denvitruk, Derenskaya, Dooder, Doppelganger4, Doremi, edel, Elena Kazanskaya, Elvetica, Evellean, Evgeniia Speshneva, feelplus, Ferdiperdozniy, Galeria Flat Cartoons, Graphicworld, Gun2becontinued, Harish Marnad, Helder Monteiro, HieroGraphic, HitToon.Com, hobbit, Holly Jones, Huza, Iamnee, ideyweb, igor kisselev, Igor Zakowski, Ikon_Grafix, Incomible, iNueng, Iuliia Makarova, jabkitticha, jcsmilly, jesadaphorn, JoeFotoSS, Julia Musdotter, Kahlua Milk, Kaidash, karnoff, Kittichai, Kitto Studio, Kostenyukova Nataliya, Krol, krupinina, Ksena Shurubura, Lanaart, lamnee, Leszek Glasner, Lorelyn Medina, Lyudmyla Kharlamova, Macrovector, Marina9, Marish, Mark R, marrishuanna, Mascha Tace, mayrum, megastocker, microvector, Mire, Mizuri, Monika Beitlova, Mr-Vector7, MyClipArtStore.com, Nadin3d, narak0rn, Nicholas Greenaway, oddy lee, Oleg Erin, Olga1818, Oxy_gen, Ozerina Anna, paween, penguin, phipatbig, pixome, PODIS, Polovinkin, PremiumVector, Pretty Vectors, Pugun and Photo Studio, PureSolution, Qvasimodo art, rapiraprap, ratch, ratselmeister, Red monkey, Regular, robuart, Roman Malyshev, Rudie Strummer, Seamartini Graphics, seamuss, Sentavio, Serge Maksimov, Sharlaev Maksim, sherbet, snapgalleria, stickerama, Sudowoodo, Tarchyshnik Andrei, theromb, tinbee, Tomacco, Tomnamon, totallyPic, Triangle c, TRONIN ANDREI, tschitscherin, Vasilius, VasilkovS, Vector pro, Vectors.1, VectorWeb, venimo, VIGE.CO, Viktorija Reuta, Vlada Young, VOOK, world of vector, Yurchenko Yulia, YUTTANA HONGTANSAWAT, Zakharchenko Anna, Ziven

Баранова, Наталия Николаевна.

Б24 Скорочтение / Наталия Баранова, Ирина Слука. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 256 с. : ил. – (Скорочтение).

ISBN 978-5-699-85302-1

Вы наверняка мечтали о том, чтобы читать максимально быстро и запоминать прочитанное с первого раза! Количество информации с каждым годом увеличивается, и эта проблема встает все острее – особенно для студентов и менеджеров, да и вообще для всех, кто следит за мировыми тенденциями и хочет быть в курсе происходящего.

В этой книге вы найдете массу советов и простых увлекательных упражнений на развитие памяти, внимательности и скорости чтения. Они не занимают много времени, а пройдя весь курс, вы сможете читать намного быстрее, причем как бумажные книги, так и текст с экрана.

Вы добьетесь этого потрясающего результата самостоятельно, не тратя деньги на курсы и преподавателей!

УДК 159.953
ББК 74.202.5

ISBN 978-5-699-85302-1

© Баранова Н.Н., Слука И.М., 2016
© ООО «Айдиномикс», 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Введение 6

Как работать с книгой 8

История скорочтения 10

Развитие техник чтения 11

Теория скорочтения Эвелин Вуд 11

Закономерности скорочтения 11

Первая школа скорочтения 12

Как это начиналось у нас 12

Синтез достижений 13

Как читали великие люди 14

Максим Горький 14

Оноре де Бальзак 14

Франклин Рузвельт 15

Александр Пушкин 15

Томас Эдисон 16

Навык, доступный упорному 17

НЛП и скорочтение 18

Теория репрезентативных систем 18

Что дает знание репрезентативной системы 19

Каналы восприятия 20

Чтение = зрение 20

Память 21

Триггер 21

Фоточтение 22

Модальности 22

Субмодальности 23

Субмодальности: новый взгляд 23

Субмодальности печатного текста 24

А теперь — визуализация! 25

Тест на определение модальности (методика С. А. Ефремцевой) 26

Особенности когнитивных процессов 29

Привлекательный образ и мотивация 30

Упражнения для формирования и усиления мотивации 32

Что такое скорочтение? 38

Чтение в наши дни 38

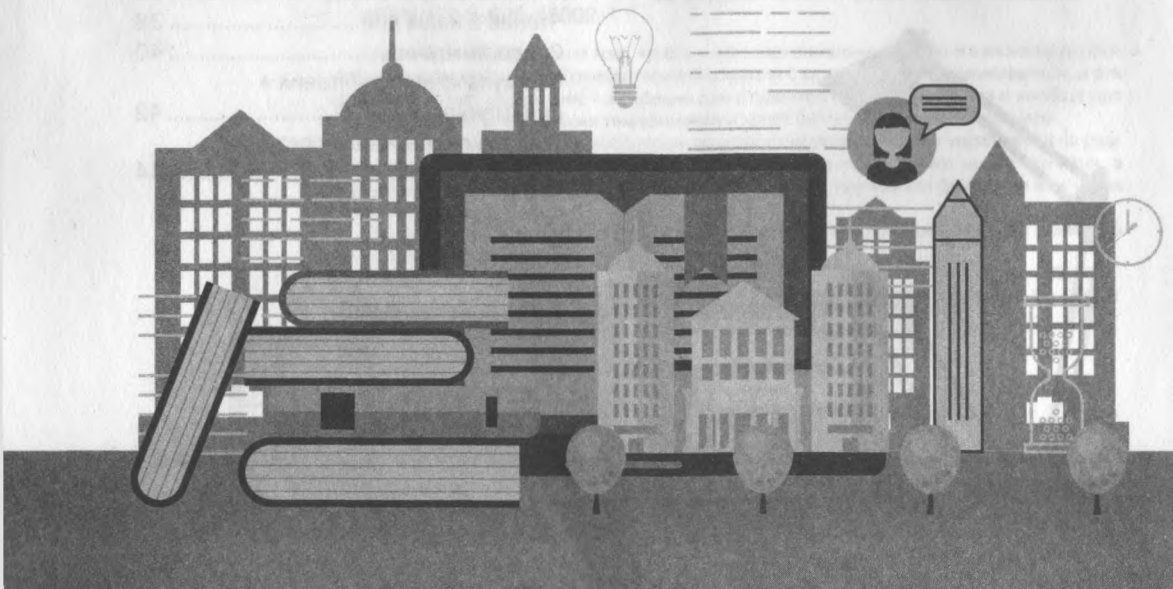
Скорость чтения 40

Формула «скорость чтения + понимание» 42

Тест для проверки скорости чтения 44

Внимание 46
Что такое внимание? 47
Физиология внимания 47
Свойства внимания 50
Объем внимания 50
Концентрация внимания 51
Упражнения для развития внимания 52
Тренажеры внимательности 55
Упражнения для усиления концентрации внимания 58
Устойчивость внимания 62
Распределение внимания 62
Переключаемость внимания 63
Наблюдательность 64
Тесты на наблюдательность 66
Упражнения для развития наблюдательности 68
Виды внимания и их роль при чтении 72
Как управлять своим вниманием 75
Причины рассеянности внимания 76
Правильная организация внимания 76
Упражнения для улучшения организации внимания 80

Зрительное восприятие текста 86
Как работает зрительная система 87
Идеальная система 87
Строение глаза 88
Движение глаз во время чтения 89
Движение глаз человека при обычном чтении 89
Исследования движения глаз 90
Аппарат Ярбуса 90
Что влияет на скорость чтения 90
Оптимизируем данное природой 91
Область зрения 92
Центральное зрение 92
Периферическое зрение 92
Роль периферического зрения 93
Что надо знать о боковом зрении 94
Таблицы Шульте — тренажер восприятия 96
Упражнения с таблицами Шульте 98
Упражнения для развития восприятия 104



Упражнения для расширения поля зрения ... 108
Упражнения для тренировки восприятия слов ... 111
И снова упражнения для расширения поля зрения ... 114
Регрессия и ее причины ... 116
Избавляемся от регрессий ... 118
Упражнение «Созерцание зеленой точки» ... 120
Вертикальные движения глаз ... 124
Упражнения для развития навыков скорочтения ... 126

Память ... 128
Что такое память ... 129
Теории возникновения процессов памяти ... 129
Механизмы памяти ... 132
Объем памяти ... 136
Основа памяти ... 136
Магическое число памяти ... 137
Что важно для запоминания ... 138
Новизна ... 138
Мышление ... 138
Повторение ... 139
Проверка параметров памяти ... 139
Тест на эффективность запоминания ... 140
Виды памяти ... 142
По типу активности ... 142
По длительности хранения ... 144
По степени осмысления ... 146
Как развить свою память ... 148
Методики запоминания и развития памяти ... 148
Запоминание цифровой информации ... 150
Запоминание текстовой информации ... 152
Способы повышения эффективности повторения ... 158
Упражнения для тренировки памяти ... 160

Совершенствуем чтение ... 162
Зачем мы читаем ... 163
Непростой вопрос ... 163
Извлекайте максимум! ... 163
Виды чтения ... 164
По степени активности ... 165
По степени глубины ... 166
По назначению ... 166
Алгоритмы чтения ... 170
Конспективный алгоритм чтения ... 170
Идеомоторные движения и скорочтение ... 180
Алгоритмы и системы восприятия ... 182
Упражнения для тренировки восприятия ... 184
Вычленяющий алгоритм чтения ... 188
Мыслительные механизмы ... 194
Упражнения для развития антиципации ... 198
Что и как мы читаем ... 212
Чтение статей ... 212
Чтение научной литературы ... 214
Чтение учебников ... 216
Артикуляция при чтении ... 218
Речь внешняя и внутренняя ... 218
Чтение и мозг ... 220
Как научиться читать молча ... 222
Упражнения для подавления артикуляции ... 226
Упражнение с выстукиванием ... 228
Тренировки с выстукиванием ... 230
Тест на скорость чтения с выстукиванием ... 232

Заключение ... 236

Ваши успехи ... 238

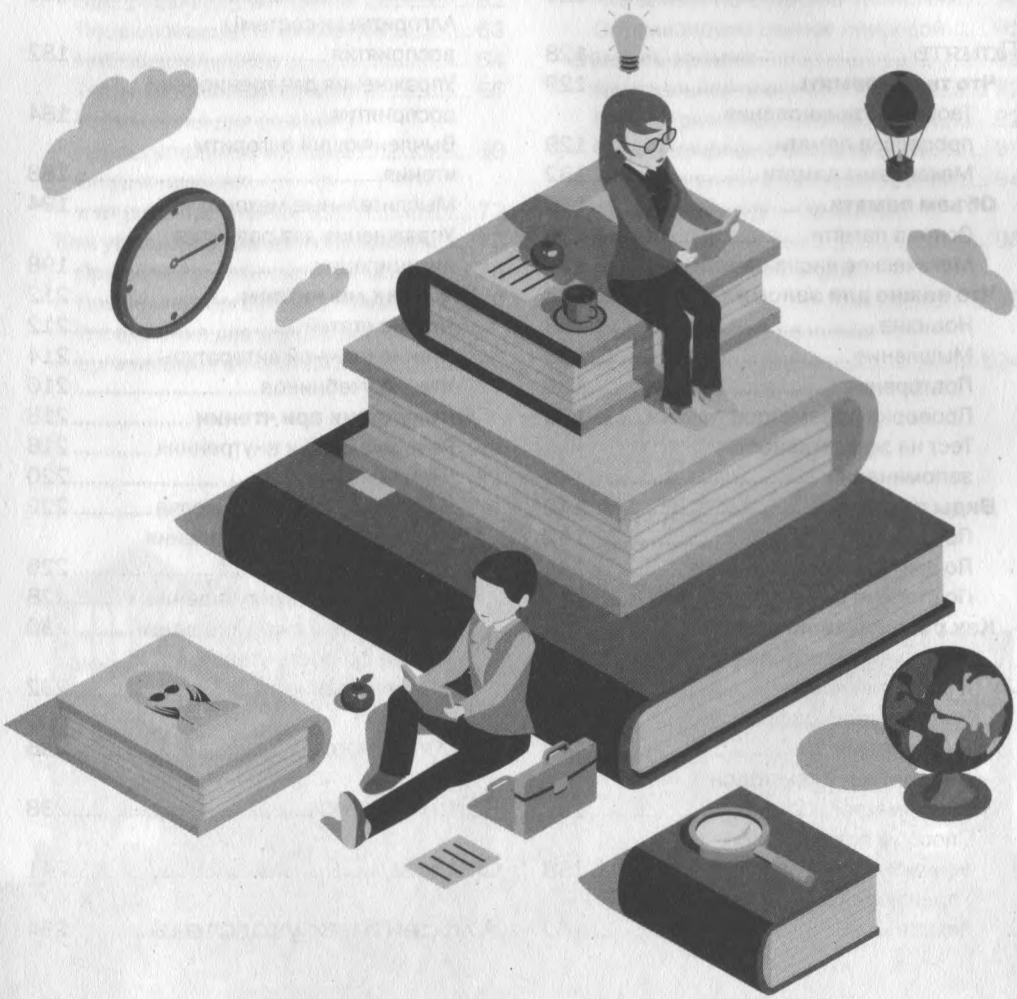
Ответы ... 241

Алфавитный указатель ... 254

Введение

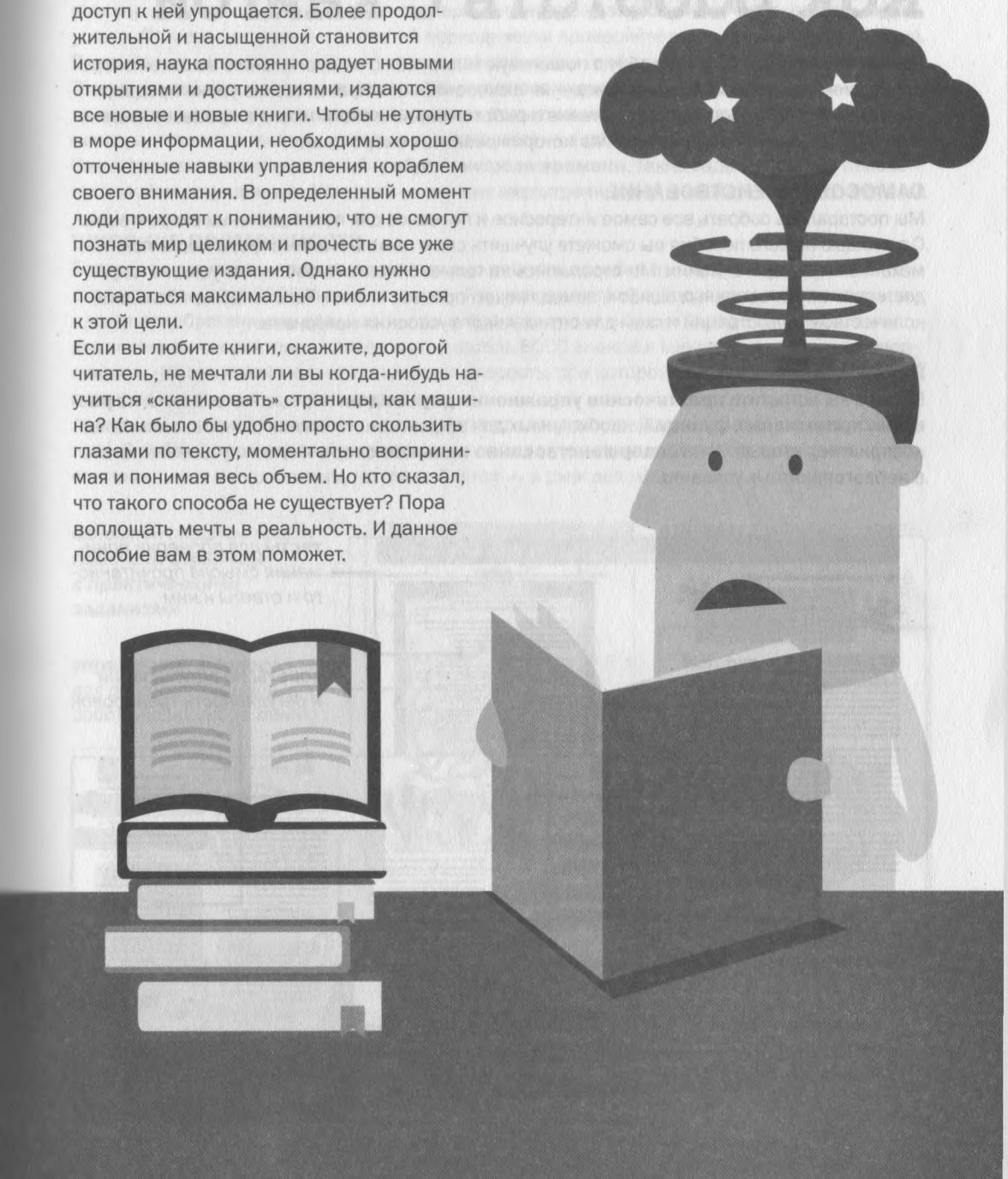
Дорогой читатель, вы держите в руках пособие по обучению скорочтению. Мы смеем предположить, что, раз эта книга заинтересовала вас, вы любите чтение и порядок. Ничто не может радовать нас больше, потому что эти темы близки и нам.

Чтение — один из главных методов обучения. Благодаря книгам люди постигают мир и расширяют границы познания. В настоящее время сложно представить человека, который не умел бы читать. Образованность, эрудиция, обширные познания — вот признаки современного интеллектуала. В работе над собой люди проводят не один час наедине с книгой, выуживая с тонких страниц неизвестные ранее тайны мироздания.



Объем информации год от года растет, доступ к ней упрощается. Более продолжительной и насыщенной становится история, наука постоянно радует новыми открытиями и достижениями, издаются все новые и новые книги. Чтобы не утонуть в море информации, необходимы хорошо отточенные навыки управления кораблем своего внимания. В определенный момент люди приходят к пониманию, что не смогут познать мир целиком и прочесть все уже существующие издания. Однако нужно постараться максимально приблизиться к этой цели.

Если вы любите книги, скажите, дорогой читатель, не мечтали ли вы когда-нибудь научиться «сканировать» страницы, как машина? Как было бы удобно просто скользить глазами по тексту, моментально воспринимая и понимая весь объем. Но кто сказал, что такого способа не существует? Пора воплощать мечты в реальность. И данное пособие вам в этом поможет.



Как работать с книгой

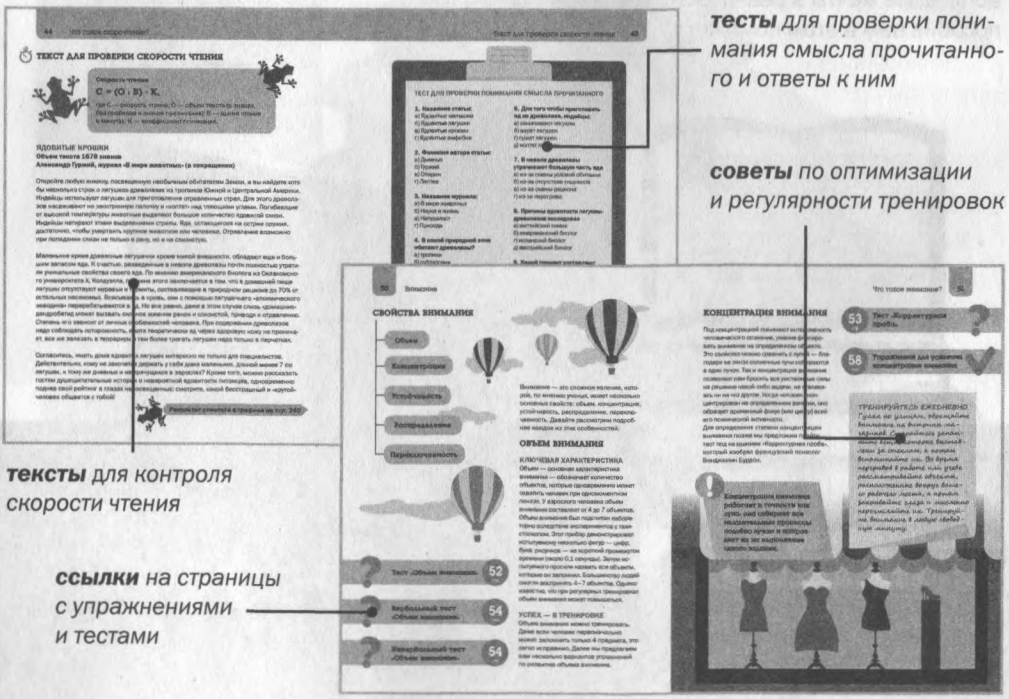
В этой книге вы найдете подробную пошаговую инструкцию по достижению высокой скорости чтения и понимания текстов. Сведения о скорочтении и практические уроки предваряют главы, дающие общее представление о работе человеческого мозга в процессе чтения. В пособии также приводится краткая история развития скорочтения.

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Мы постарались собрать все самое интересное и полезное для потенциальных скорочтецов. С помощью нашего пособия вы сможете улучшить свою память и внимание, а также понять механизмы быстрого чтения. Мы стремились не только описать их работу изнутри, но и предостеречь вас от основных ошибок, замедляющих процесс чтения. Текст снабжен большим количеством иллюстраций и схем для оптимального усвоения материала.

ПРАКТИКА

В книге вы встретите **практические упражнения двух видов:** первые направлены на **развитие когнитивных функций**, необходимых для эффективного чтения (память, внимание, восприятие), вторые — на **совершенствование навыков скорочтения** и усвоения текста в неблагоприятных условиях.



***тесты** для проверки понимания смысла прочитанного и ответы к ним*

***советы** по оптимизации и регулярности тренировок*

***тексты** для контроля скорости чтения*

***ссылки** на страницы с упражнениями и тестами*

Постоянная практика — необходимое условие обучения. Отнеситесь серьезно к предложенным упражнениям, более того, время от времени возвращайтесь к ним, чтобы оценить свои успехи. По мере продолжения занятий периодически проверяйте изменение скорости чтения. В конце книги есть раздел «Ваши успехи», где размещен график фиксации ваших достижений. Там же вы найдете формулу, по которой вычисляется скорость чтения. Обратите внимание на порядок размещения ответов к заданиям: разъяснения к результатам тестов приведены непосредственно с тестами, ответы к упражнениям — в разделе «Ответы» в конце книги. Значительная часть упражнений требует **контроля времени**. Такие задания в книге отмечены значком секундомера. Контроль — важная часть тренировки, не следует пренебрегать им.

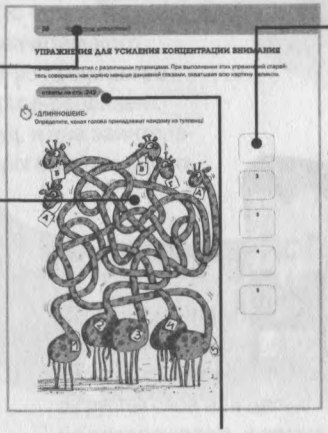
ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Благодаря регулярным занятиям с помощью данного пособия вы сможете увеличить скорость чтения до 3000 знаков в минуту. При условии что вы продолжите активно пользоваться приобретенными навыками, эта цифра может значительно возрасти. Наивысшим достижением скорочтения является показатель 6000 знаков в минуту — специалисты подсчитали, что это максимально возможная скорость, при которой человек способен качественно воспринимать и запоминать текст.

Авторский коллектив выражает надежду, что предложенное издание окажется вам полезным. В добрый путь, дорогой читатель, и не забывайте, что издали любое начинание кажется огромным и неподъемным, но глаза боятся — а руки делают.

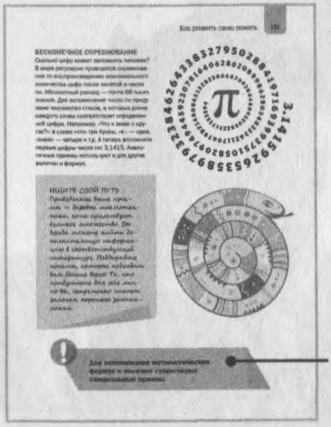
сплошной плашкой вверху помечены ***страницы с практическими заданиями***

упражнения и головоломки *для развития навыков, способствующих скорочтению*



стикеры *для записи результатов*

ссылки *на страницы с ответами к упражнениям*



важная мысль, *на которую нужно обратить особое внимание*

количество тестов и упражнений *в данной главе*

История скорочтения

1 тест

3 упражнения

Развитие техник чтения

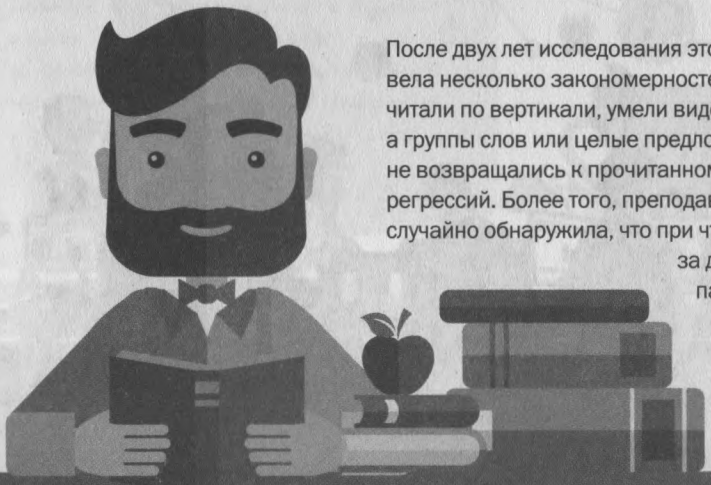
Теория скорочтения возникла и получила развитие в XX в. Первые исследования механизма работы глаз, косвенно связанные с этой темой, появились значительно раньше. Но именно в XX ст. человечество столкнулось с огромными информационными массивами, стремительно нараставшими изо дня в день. Тогда и возник спрос на теорию скорочтения, которая могла помочь справиться с большим количеством данных, буквально затопивших людей.

ТЕОРИЯ СКОРОЧТЕНИЯ ЭВЕЛИН ВУД

Основоположником теории и создателем первой школы по обучению быстрому чтению в 1958 г. стала американская преподавательница Эвелин Вуд. Принято считать, что все современные теории скорочтения в той или иной степени основаны на ее идеях.

Эвелин Вуд сформулировала свою теорию не в одночасье. Все началось с незначительного события — она увидела, как быстро прочитал ее многостраничную статью профессор-рецензент. Скорость его чтения поразила Вуд, и она заинтересовалась опытом людей, читающих быстрее других.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ СКОРОЧТЕНИЯ



После двух лет исследования этого феномена Эвелин вывела несколько закономерностей: изучаемые ею люди читали по вертикали, умели видеть не отдельные слова, а группы слов или целые предложения, а также никогда не возвращались к прочитанному, то есть читали без регрессий. Более того, преподавательница совершенно случайно обнаружила, что при чтении ее взгляд следует за движущимся по строчкам пальцем. И чем резче движение, тем быстрее двигаются глаза, выхватывая информацию со страницы.

ПЕРВАЯ ШКОЛА СКОРОЧТЕНИЯ

Объявив себя врагом горизонтального чтения, малого угла обзора и регрессий, Эвелин Вуд смогла создать школу, в которой занялась обучением динамическому чтению. Стоимость курса в данном заведении была довольно высокой, но это не останавливало энтузиастов, желавших улучшить скорость чтения и качество усвоения информации.

КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ У НАС

В советское время скорочтение упоминалось в научных изданиях даже раньше, чем в Америке, однако потребность в нем не возникала до 1960-х гг. Начало космической гонки 1950-х гг., индустриальный прогресс, рост потока информации во всех областях жизни, эпоха великих открытий потребовали нового подхода к знаниям, а также к скорости восприятия и обработки информации. Самыми известными исследователями в области быстрого чтения стали О. А. Андреев, О. А. Кузнецов и Л. Н. Хромов — их книги и сегодня пользуются популярностью.

СИНТЕЗ ДОСТИЖЕНИЙ

Развитие теории и практики скорочтения в Советском Союзе стало результатом синтеза достижений гуманитарных дисциплин (например, психология и библиопсихология), технических и информационных научных областей (так, О. А. Андреев, выпускник Московского энергетического института по специальности «автоматика и телемеханика», обратил внимание на проблему скорочтения, когда защищал кандидатскую диссертацию по вопросам организации потоков информации). Совершенствование методической стороны теории происходило благодаря ее тесной связи с проблемами развития системы высшего образования в СССР.

НЕ ЖДИТЕ ВОЛШЕБСТВА

Создатели школ быстрого чтения обещают невероятную скорость чтения за минимальное количество занятий. Но ни один наставник не заставит вас читать быстрее, лучше и продуктивнее, если вы не будете стремиться к этому сами. Важно помнить, что суперскорость и глубокое понимание прочитанного не возникают на пустом месте — как и любое достижение, скорочтение предваряет период упорного труда. Но поверьте: вы будете вознаграждены сторицей.

Как читали великие люди

Воспоминания современников, письма и мемуары донесли до нас сведения о том, как читали знаменитые люди. Выдающиеся деятели культуры, науки и политики не зря считаются обладателями многих талантов — они и читать предпочитают быстро и эффективно, т. к. вся их жизнь насыщена событиями и налажена, как часы. Среди самых ярких фигур, которых приводят в пример начинающим скорочтецам, упоминают М. Горького, О. де Бальзака, Н. Г. Чернышевского, Т. Эдисона.

МАКСИМ ГОРЬКИЙ

По свидетельствам современников, Максим Горький был способен прочесть целый журнал со стихами и рассказами за несколько минут. Писатель брал журнал в руки, скользил взглядом по странице сверху вниз и, просмотрев так издание от корки до корки, закрывал его. Своего друга, увидевшего такой необычный способ чтения и вызвавшего Горького на спор по поводу прочитанных рассказов, писатель крайне удивил: он не только помнил фабулы всех историй, но и мог свободно критиковать использовавшиеся в них художественные приемы. В то же время его оппонент сумел лишь воспроизвести общие детали просмотренных текстов, но никак не тонкие нюансы стиля. В конце спора друг Горького, затративший на чтение журнала не меньше часа, усомнился, умеет ли он вообще читать.

ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК

Подобные истории рассказывали и про Оноре де Бальзака, чей обширный труд «Человеческая комедия» по праву называют энциклопедией французской жизни. Прозаик описал свой метод чтения в одном из произведений: «Впитывание мысли в процессе чтения достигало у него способности феноменальной. Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу, а разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости его глаза. Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы. Его память была чудом. Он столь же отчетливо помнил мысли, усвоенные из чтения, как и возникающие во время размышления или беседы».

ФРАНКЛИН РУЗВЕЛЬТ

Старательно осваивал скорочтение президент США Франклин Рузвельт. Он мог охватить одним взглядом целый абзац. Рассказывают, что за завтраком Рузвельт успевал прочитать всю книгу. Большая эрудированность приносила президенту популярность. При этом исследователи его биографии отмечают, что показатели скорости чтения Рузвельта в тот период, когда он только начинал интересоваться скорочтением, были весьма средними. Именно этот «изъян» и подвиг его на усиленные тренировки. Он упорно занимался и смог освоить методику в совершенстве.

АЛЕКСАНДР ПУШКИН

Не менее удивительные истории рассказывали и про А. С. Пушкина. Чтение поистине было его страстью — читать он мог запоем, сутками не отрываясь от книги. Это были произведения не только на русском, но и на французском языке. Чтение для Пушкина совмещалось с глубоким аналитическим трудом: многие книги из его библиотеки сохранили на полях беглые пометки поэта и детальные размышления на отдельных листах. Александр Сергеевич не только был неутомимым чтецом, но и обладал великолепной памятью. Он без труда помнил множество имен и фамилий, дат и событий.

ПОГЛОТИТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ

В. И. Ленин также обладал большой способностью к «поглощению» информации. В. D. Бонч-Бруевич так описывал его систему чтения: «Когда я видел читающего Ленина, мне казалось, что он не прочитывает строку за строкой, а смотрит страницу за страницей и быстро усваивает все поразительно глубоко и точно: через некоторое время он цитировал на память отдельные фразы и абзацы, как будто он долго и специально изучал только что прочитанное. Именно это и дало возможность Владимиру Ильичу прочесть такое громадное количество книг и статей, которому нельзя не изумиться».

ТОМАС ЭДИСОН

Т. Эдисона отличала фундаментальность подготовки к любой задаче. Прежде чем приступить к очередному проекту, он возводил на своем рабочем месте башни из научных книг, журналов, справочников. Умение быстро обрабатывать информацию и эффективно ее систематизировать помогло ему достичь блестящих результатов в науке и технике.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ

Многие выдающиеся ученые, поэты, писатели, политики выделяли в своем ежедневном расписании значительный отрезок времени для чтения. Так, Гюстав Флобер в период создания знаменитого романа «Мадам Бовари» читал не менее 5 часов в сутки. Писатель Томас Манн проводил за книгой 3,5 часа, столько же читал и философ Иммануил Кант. Ежедневно 3 часа посвящал этому занятию Чарльз Дарвин, автор теории эволюции, причем час он уделял научным книгам, остальные два — чтению газет и ответам на письма.

НАВЫК, ДОСТУПНЫЙ УПОРНОМУ

Разумеется, известные и талантливые представители человечества получают свои титулы за выдающиеся заслуги, и в целом они более одарены, чем обычные люди. Однако уверяем вас: в случае с быстрым чтением каждый человек, имеющий серьезную мотивацию и желание потрудиться, может достичь или даже превзойти уровень самых знаменитых скорочтецов прошлого. Способность быстро читать не одна из граней таланта — это полезный навык, вырабатываемый с помощью тренировок. Освоить подобный прием может любой старательный человек, твердо нацеленный на достижение результата.

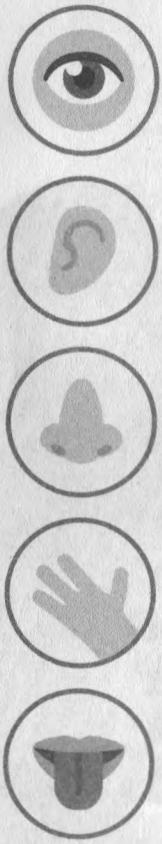
НЛП и скорочтение

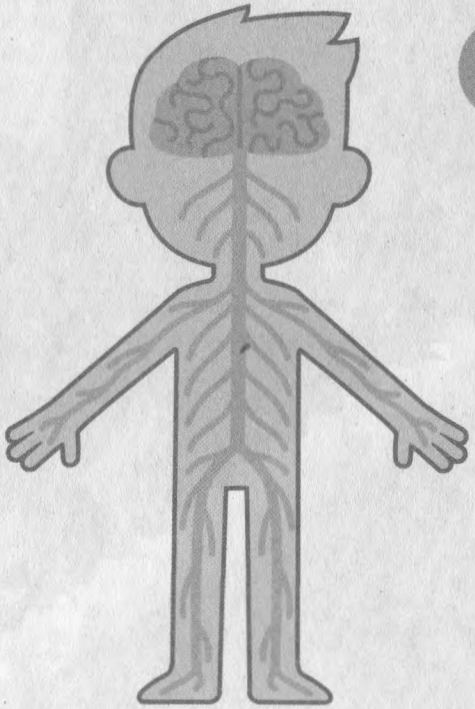
НЛП (нейролингвистическое программирование) — одна из ветвей практической психологии, получившая в наши дни большую популярность. НЛП-специалисты помогают людям выработать определенную модель вербального и невербального поведения для достижения максимального результата.

ТЕОРИЯ РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫХ СИСТЕМ

В НЛП активно применяют теорию репрезентативных систем, которая основана на анализе сигналов, поступающих из органов чувств. Она гласит, что для обработки сигналов из внешнего мира люди пользуются одной из репрезентативных систем: зрительной, слуховой, кинестетической.

Зрительная система опирается на информацию, полученную по зрительным каналам, то есть на визуальные образы. **Слуховая система** — на слуховые образы и звуки. **Кинестетическая** — на тактильные ощущения и моторику. Специалисты также рассматривают системы, которые анализируют ощущения вкуса и запаха, но они являются вспомогательными и в расчет не берутся.





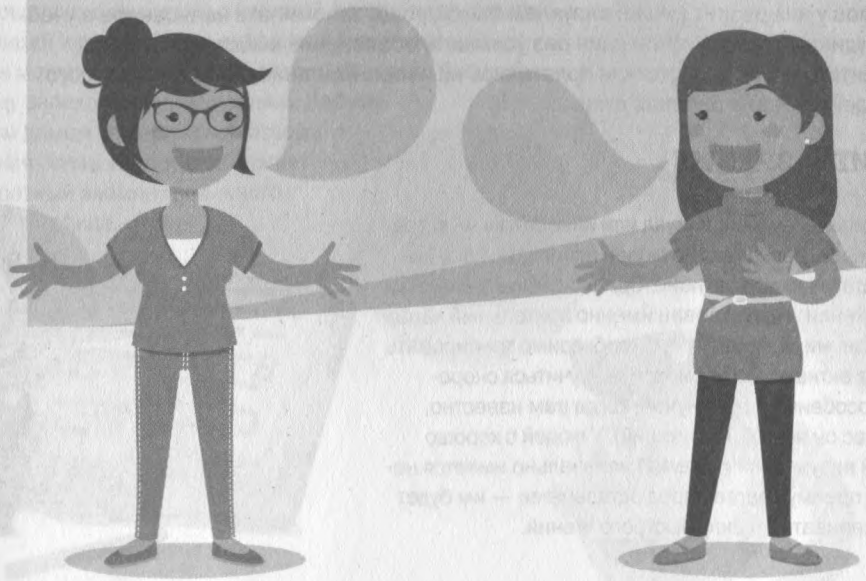
В основе теории репрезентативных систем лежат сигналы пяти органов чувств человека.

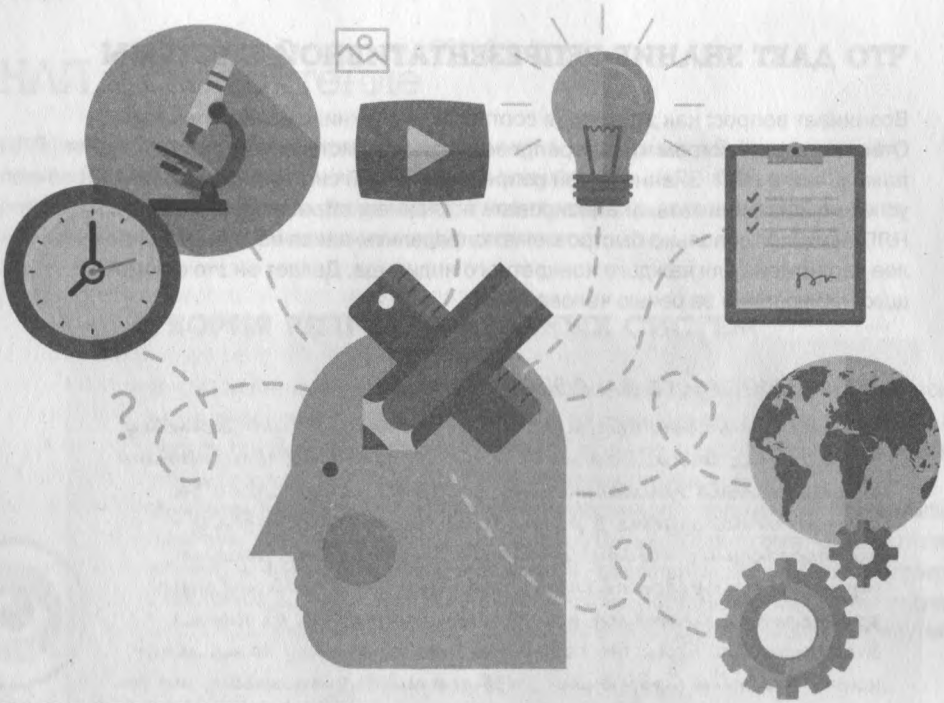
ЧТО ДАЕТ ЗНАНИЕ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Возникает вопрос: как эта теория соотносится с техникой скорочтения? Ответ прост: в быстром чтении репрезентативная система не менее важна, чем в НЛП. Знание своей репрезентативной системы помогает успешно воспринимать, анализировать и, главное, обрабатывать текст. НЛП-психолог довольно быстро может определить, какая из систем наиболее характерна для каждого конкретного индивида. Делает он это с помощью наблюдений за речью человека.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ

Определить свою ведущую репрезентативную систему вы можете сами. Запишите свои разговоры или просто внимательно понаблюдайте за тем, какие слова вы обычно используете в речи. Если часто употребляете выражения «ввиду ситуации», «давайте рассмотрим», «я представляю», значит, вам свойственна зрительная система и соответствующий ей канал восприятия. Если вы говорите «я не слышу ваше мнение», «давайте обсудим», «звучит убедительно», то вы аудиал — приверженец слуховой системы. Кинестетическая система проявляет себя во фразах «я чувствую, что вы правы», «мурашки по коже».



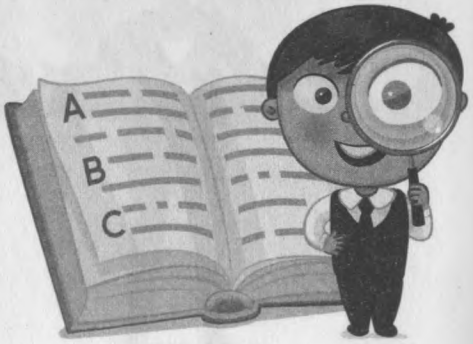


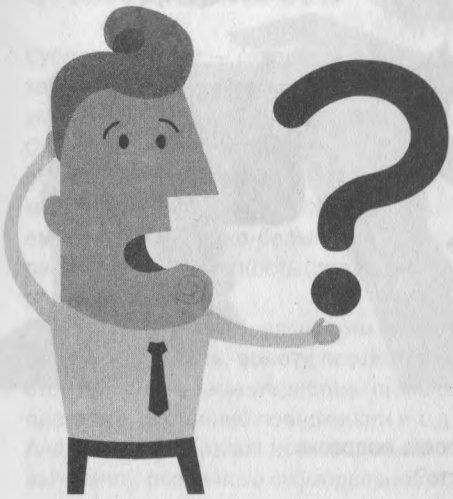
КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ

От ведущей системы человек получает львиную долю информации об окружающем мире по определенному каналу. Многие люди еще со школьной скамьи помнят, какой из каналов у них развит лучше: визуалам было проще запоминать написанное в учебниках, аудиалы предпочитали один раз услышать объяснение вместо того, чтобы 10 раз читать книгу, кинестетики полагались на переписывание, во время которого была задействована рабочая рука.

ЧТЕНИЕ = ЗРЕНИЕ

Чистые типы — аудиал, визуал или кинестетик — встречаются редко, большинство людей используют все каналы достаточно эффективно. Однако следует помнить, что при чтении задействован именно зрительный канал восприятия мира, поэтому его необходимо тренировать наиболее активно, если вы хотите научиться скорочтению (особенно в том случае, когда вам известно, что для вас он не доминирующий). У людей с хорошо развитой визуальной системой изначально имеется небольшое преимущество перед остальными — им будет проще усваивать технику быстрого чтения.



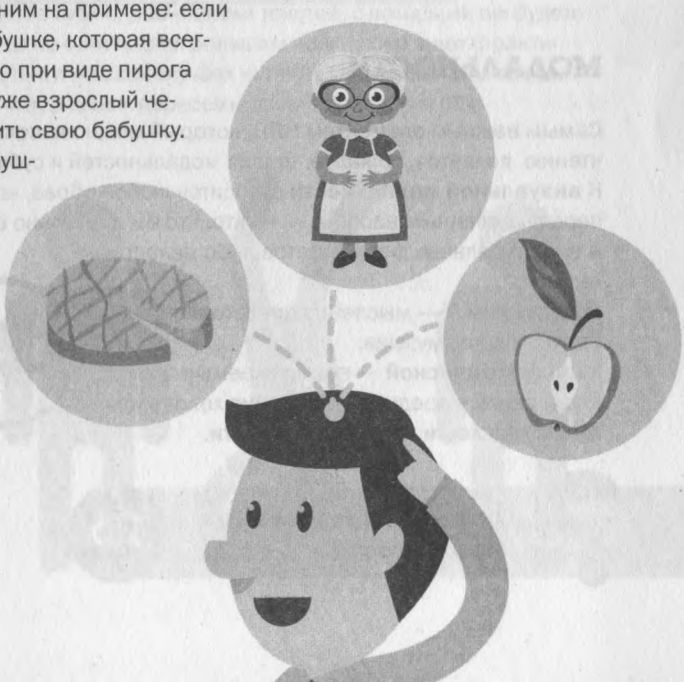


ПАМЯТЬ

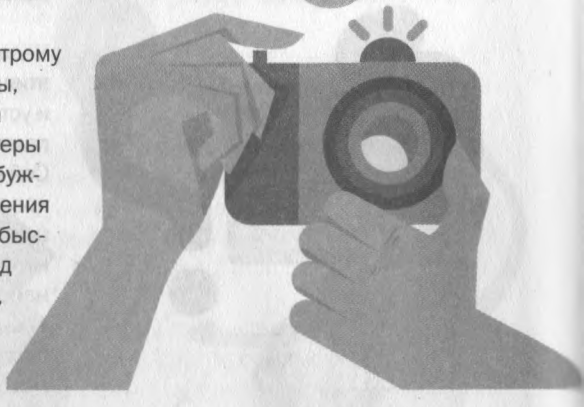
Человеку, знающему свой главный канал восприятия, проще продумать стратегию запоминания и установления ассоциаций. Мы уделим внимание памяти и ее тренировкам в последующих главах. Сейчас только подчеркнем, что при чтении одинаково важно не только быстро выхватить информацию из текста, но и усвоить, запомнить ее. Здесь на помощь приходят различные мнемотехники, например запоминание через ассоциации. В зависимости от преобладающей репрезентативной системы человек может подобрать оптимальный тип ассоциаций. Визуал будет воспринимать информацию в цветах и красках, аудиал может представить, как ее произносит диктор, кинестетик свяжет новые знания с ощущением покалывания в ладонях. Вариантов таких мнемотехник — масса, с ними вы познакомитесь позже.

ТРИГГЕР

В НЛП активно оперируют таким понятием, как триггер (от англ. *Trigger* — «спусковой крючок»), то есть элемент реальности, при взаимодействии с которым человек начинает испытывать определенные эмоции или переживать воспоминания. Поясним на примере: если в детстве ребенок ездил в гости к бабушке, которая всегда угощала его пирогами с корицей, то при виде пирога с корицей или ощущении его запаха уже взрослый человек может непроизвольно вспомнить свою бабушку. Между запахом специи и уютным бабушкиным домом установилась ассоциативная связь, которую запускает конкретный элемент реального мира — корица.



ФОТОЧТЕНИЕ



Фоточтение, один из подходов в обучении быстрому чтению, использует слова-триггеры. Они нужны, чтобы подготовиться к чтению, настроиться на него. В отличие от НЛП, при скорочтении триггеры работают как спусковой механизм не для возбуждения эмоций или воспоминаний, а для включения внимания и памяти. В некоторых пособиях по быстрому чтению советуют непосредственно перед занятием быстро пролистать книгу или статью, вычленяя отдельные слова, за которые зацепился взгляд. Такие слова, оставшиеся в памяти после беглого просмотра текста, и называются триггерами. Они выделяются, притягивают внимание чтеца и помогают сформулировать вопросы: «Что я собираюсь прочитать?», «О чем идет речь в тексте?».

В НЛП слова-триггеры — спусковой крючок для возбуждения воспоминаний, при скорочтении — для включения внимания.

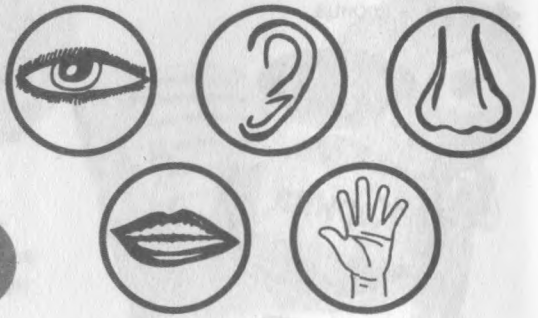
МОДАЛЬНОСТИ

Самым важным элементом НЛП, который можно использовать при обучении скорочтению, является, пожалуй, теория модальностей и субмодальностей.

К **визуальной модальности** относится любой образ, который возник в вашей голове перед мысленным взором, — что-то, что вы зрительно воображаете или вспоминаете в виде отдельных форм, цветов либо целостных картинок;

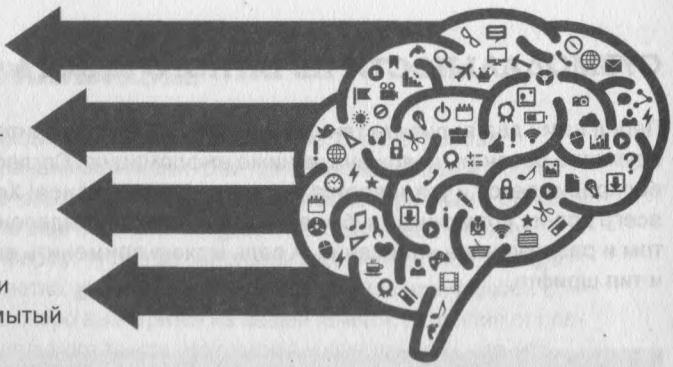
к **аудиальной** — мысленно представляемые звуки, голоса, музыка;

к **кинестетической** — воображаемые прикосновения к предмету, ощущения холода или тепла, гладкости или шероховатости.



Тест на определение модальности 26 стр.

СУБМОДАЛЬНОСТИ



Субмодальности — отдельные характеристики образов вышеуказанных модальностей. Субмодальности визуальных образов — это объем (образ может быть плоским или объемным), цвет (черно-белый или разноцветный), четкость (размытый или резкий) и т. д.

К аудиальным субмодальностям можно отнести громкость, высоту, протяженность звуков, их ритм и мелодию. К кинестетическим — характеристики прикосновений и ощущений, то есть температуру предмета, состояние поверхности и т. д.

Аналогично у образов всех модальностей — вкусовой, обонятельной — можно вычленить различные субмодальности.

СУБМОДАЛЬНОСТИ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Поскольку вы обучаетесь скорочтению, то наиболее существенными для вас будут визуальные характеристики текста. Конечно, авторы теории нейролингвистического программирования вряд ли рассматривали субмодальности визуальных образов в применении к отдельным объектам. Для специалистов субмодальностями текстов, с которыми вы будете работать, останутся объем (а эти тексты не отличаются большим размером), цвет (практически всегда черно-белый), четкость (почти во всех случаях четкий). Однако авторы самых разнообразных практик скорочтения «творчески» переосмыслили наработки НЛП!

СУБМОДАЛЬНОСТИ ПЕЧАТНОГО ТЕКСТА

Перед вами два варианта текста. Внимательно посмотрите на них, попробуйте вдумчиво осознать изложенную ниже информацию. Согласитесь, правый вариант воспринимается и усваивается быстрее и эффективнее! Хотя здесь использованы всего две из возможных субмодальностей текста: выделение полужирным шрифтом и разреженное написание. А ведь можно применить еще размер, цвет, наклон и тип шрифта.

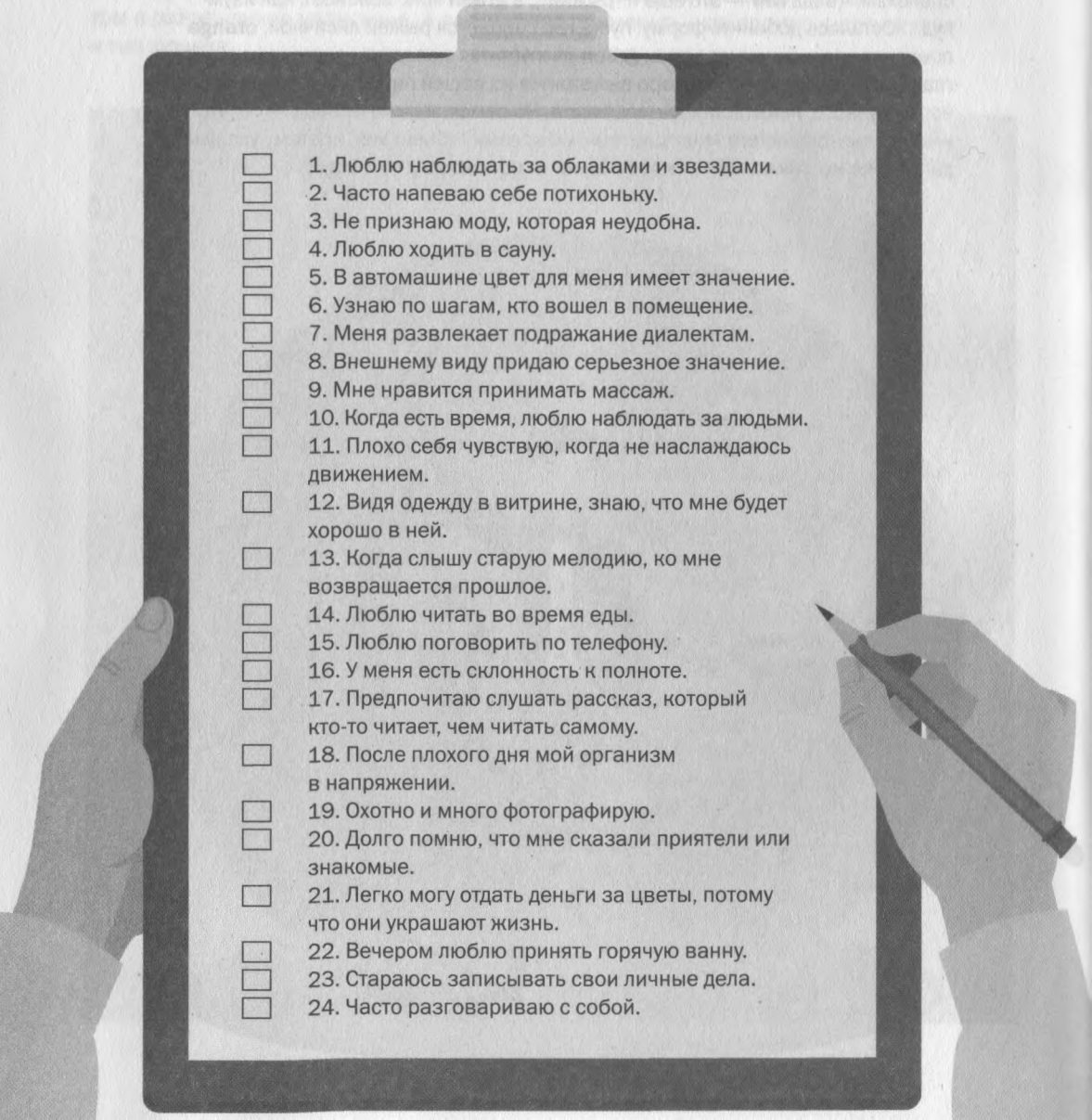
red — красный [red]	**red** — красный [r e d]
orange — оранжевый [ˈɔrɪndʒ]	**orange** — оранжевый [ˈɔ r ɪ n d ʒ]
yellow — желтый [ˈyɛloʊ]	**yellow** — желтый [ˈy ɛ l o ʊ]
green — зеленый [gri:n]	**green** — зеленый [g r i : n]
blue — синий [blu:]	**blue** — синий [b l u :]
purple — фиолетовый [ˈpɜrpəl]	**purple** — фиолетовый [ˈp ɜ r p ə l]
pink — розовый [pɪŋk]	**pink** — розовый [p ɪ ŋ k]

А ТЕПЕРЬ — ВИЗУАЛИЗАЦИЯ!

Но самое главное — впереди! Теперь представьте себе, будто эти слова оживают и расцветают разными красками. Они приобретают объем и форму, наливаясь тем цветом, который обозначают. Вот **red** пылает красным с рыжими сполохами (ведь **red** — это еще и «рыжий»), а **green** ярко зеленеет, как изумруд… Осталось добавить форму: пусть **red** свернется рыжей лисичкой, **orange** повиснет апельсином на ветке, **green** распустится молодыми листочками… Согласитесь, такой образ не скоро выветрится из вашей памяти, в отличие от ровного, скучного, невыразительного текста. Но самое замечательное — то, что именно вы наполняете текст цветами, смыслами, объектами, поэтому успешное запоминание, так же как и скорочтение, — вполне вам по силам!

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДАЛЬНОСТИ (МЕТОДИКА С. А. ЕФРЕМЦЕВОЙ)

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если вы согласны с данным утверждением, и знак «–», если не согласны.



- ☐ 1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
- ☐ 2. Часто напеваю себе потихоньку.
- ☐ 3. Не признаю моду, которая неудобна.
- ☐ 4. Люблю ходить в сауну.
- ☐ 5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
- ☐ 6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
- ☐ 7. Меня развлекает подражание диалектам.
- ☐ 8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
- ☐ 9. Мне нравится принимать массаж.
- ☐ 10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
- ☐ 11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
- ☐ 12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
- ☐ 13. Когда слышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
- ☐ 14. Люблю читать во время еды.
- ☐ 15. Люблю поговорить по телефону.
- ☐ 16. У меня есть склонность к полноте.
- ☐ 17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
- ☐ 18. После плохого дня мой организм в напряжении.
- ☐ 19. Охотно и много фотографирую.
- ☐ 20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
- ☐ 21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
- ☐ 22. Вечером люблю принять горячую ванну.
- ☐ 23. Стараюсь записывать свои личные дела.
- ☐ 24. Часто разговариваю с собой.

- ☐ 25. После длительной езды в автомобиле долго прихожу в себя.
- ☐ 26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
- ☐ 27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
- ☐ 28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
- ☐ 29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
- ☐ 30. Мне нелегко найти удобную обувь.
- ☐ 31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
- ☐ 32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
- ☐ 33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
- ☐ 34. Люблю слушать, когда говорят.
- ☐ 35. Люблю заниматься активным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
- ☐ 36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
- ☐ 37. У меня неплохая стереоаппаратура.
- ☐ 38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
- ☐ 39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
- ☐ 40. Не выношу беспорядок.
- ☐ 41. Не люблю синтетических тканей.
- ☐ 42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
- ☐ 43. Часто хожу на концерты.
- ☐ 44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
- ☐ 45. Охотно посещаю галереи и выставки.
- ☐ 46. Серьезная дискуссия — это интересно.
- ☐ 47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
- ☐ 48. В шуме не могу сосредоточиться.

ключ на стр. 28

КЛЮЧ К ТЕСТУ

Визуальный канал восприятия:
1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Аудиальный канал восприятия:
2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Кинестетический канал восприятия:
3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

- 13 и более — высокий;
- 8–12 — средний;
- 7 и менее — низкий.

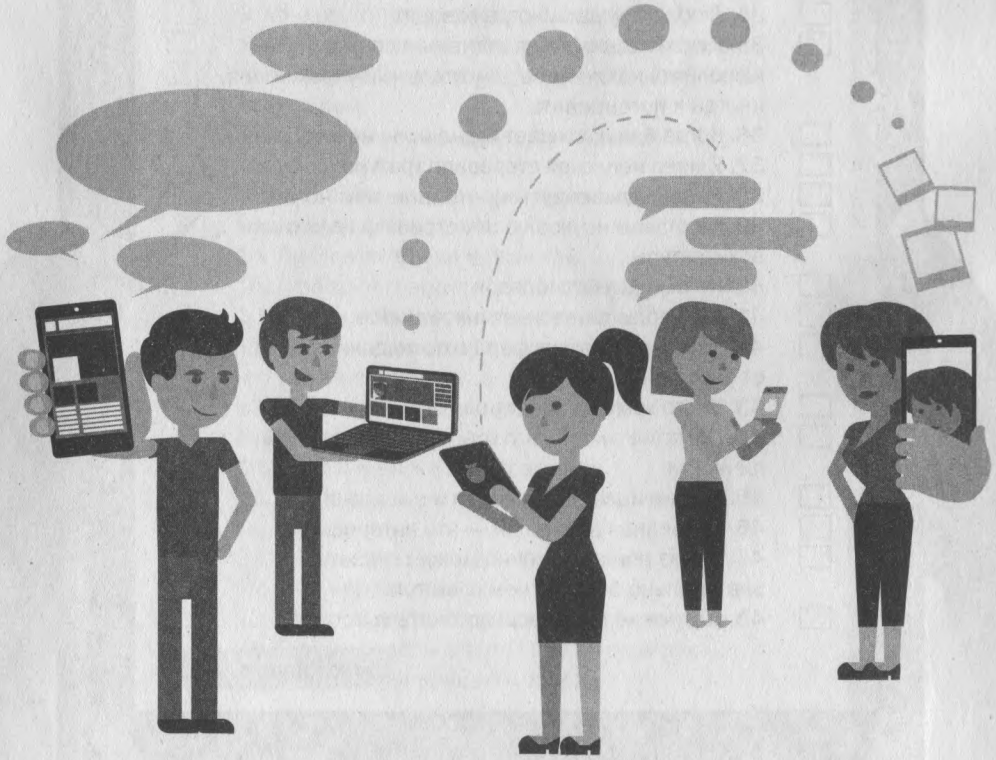
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчитайте количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в какой части больше ответов «да» («+»). Вы узнаете свой тип ведущей модальности, то есть доминирующий способ восприятия.

Визуал. Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию или беспорядок.

Аудиал. Для людей данного типа огромное значение имеет все, что связано с акустикой: звуки, слова, шумовые эффекты, музыка.

Кинестетик. Чувства и впечатления представителей данной категории напрямую связаны с тем, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.



ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Людям с различными ведущими модальностями характерен и свой способ восприятия информации, и приемы ее обработки и запоминания. В данной таблице приведены основные особенности когнитивных процессов у тех, кто лучше усваивает информацию через зрительный, слуховой или кинестетический каналы. Наиболее ярко эти признаки будут проявляться у людей с выраженным доминированием определенного типа восприятия. Однако даже незначительное преобладание того или иного канала несложно заметить, если вы будете опираться на приведенные характеристики.

	Визуалы	Аудиалы	Кинестетики
Информационный канал	Получают информацию посредством зрения	Лучше воспринимают информацию, полученную по слуховому каналу (при чтении таким людям свойственно проговаривание)	Источником информации служат движение и тактильные ощущения, полученные посредством ощупывания и переживания температурных изменений
Особенности восприятия	Восприимчивы к внешней, видимой стороне, чувствительны к беспорядку. Внимательны к виду человека, легко запоминают лица	Нуждаются в звуковой стимуляции: телевизор, радио или музыка на заднем плане, даже при чтении. Часто сами напевают, отстукивают ритм. Во время учебы нуждаются в тишине	Испытывают необходимость в пространстве для активных действий. Не терпят ожидания и малоусидчивы, склонны отвлекаться
Память	Запоминают тексты с помощью схем, таблиц и других графических форм	Хорошо запоминают произнесенное или прочитанное вслух, музыку, тексты песен	Запоминают в процессе интенсивной обработки информации, поэтому бездумное чтение или заучивание не дает результатов
Речь	Речь образная, наполнена визуальными качествами — цвет, форма, размер, внешний облик	В речи преобладают описания того, что они услышали	В речи часто встречаются слова, обозначающие движение, действие. Активно жестикулируют во время разговора

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И МОТИВАЦИЯ

Как теория субмодальностей может способствовать повышению мотивации в овладении скорочтением? НЛП дает следующий ответ: если вы осознаете, какие характеристики делают образ привлекательным лично для вас, то всегда сумеете поменять свое отношение к объекту, мысленно превратив его в совершенный. С помощью такой методики можно усилить мотивацию при изучении скорочтения. Как это сделать, будет показано ниже — в упражнениях. Но сначала рассмотрим несколько пояснений к каждому заданию.

АТРИБУТЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА

Ниже будет приведено упражнение «Что делает образ привлекательным». Оно поможет разобраться в ваших представлениях о разных объектах. Сравнивая привлекательный и непривлекательный образы, вы сможете определить, какие аспекты делают их таковыми, и впоследствии будете использовать полученные результаты для успешного восприятия и запоминания текста.

После выполнения упражнения люди обычно называют следующие отличия: привлекательный образ видится им в ярких светлых красках, нейтральный — черно-белым или блеклым. Первый располагается близко, он звучит и движется, второй находится далеко, при этом оставаясь беззвучным и статичным. Разница между ними сродни отличию между цветной и черно-белой фотографиями, настоящим восхождением на гору и разглядыванием ее на картинке. Светлый образ собирает в себе все самые приятные и радующие вас вещи, в то время как блеклый не обладает ярко выраженными характеристиками. Привлекательный образ сложно стереть из сознания, нейтральный — исчезает из него сам практически без усилий и тут же забывается. У каждого человека свои ключевые различия между привлекательным и непривлекательным образами, и они достаточно велики, чтобы вы могли ощутить разницу.

Упражнение «Что делает образ привлекательным» 32 стр.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ

Не смущайтесь, если при выполнении упражнения вам предлагают отталкиваться от внешних признаков. Будем следовать совету: «Начните улыбаться — и тогда настроение тоже подтянется». Превратите нейтральный или даже неприятный образ в нечто яркое, веселое, позитивное. Мысленно представляя, например, уборку по дому не как громыхание щеткой и пылесосом, а как забавное соревнование с напеванием песенок, вы наверняка слегка приободритесь и решите, что все не так плохо. Главное — усилить мотивацию для занятия тем или иным делом. Невозможно заставлять себя делать что-либо по принуждению. Зарядитесь уверенностью и хорошим настроением — и дело будет спориться у вас в руках.

34 стр. Упражнение «Усиление мотивации»

К НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Вы уже знаете, что такое субмодальности и как они облегчают выполнение задач, повышая мотивацию. Но что делать, если даже субмодальности привлекательного образа не могут настроить вас на реализацию долгосрочных планов? Привычка к какой-либо деятельности вырабатывается не за один день, и прежде чем она станет неотъемлемой частью личности, вам придется повторить одно и то же действие несколько раз. Еще одно упражнение — «Генератор нового поведения» — направлено на усиление мотивации и закрепление новых привычек.

36 стр. Упражнение «Генератор нового поведения»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И УСИЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ

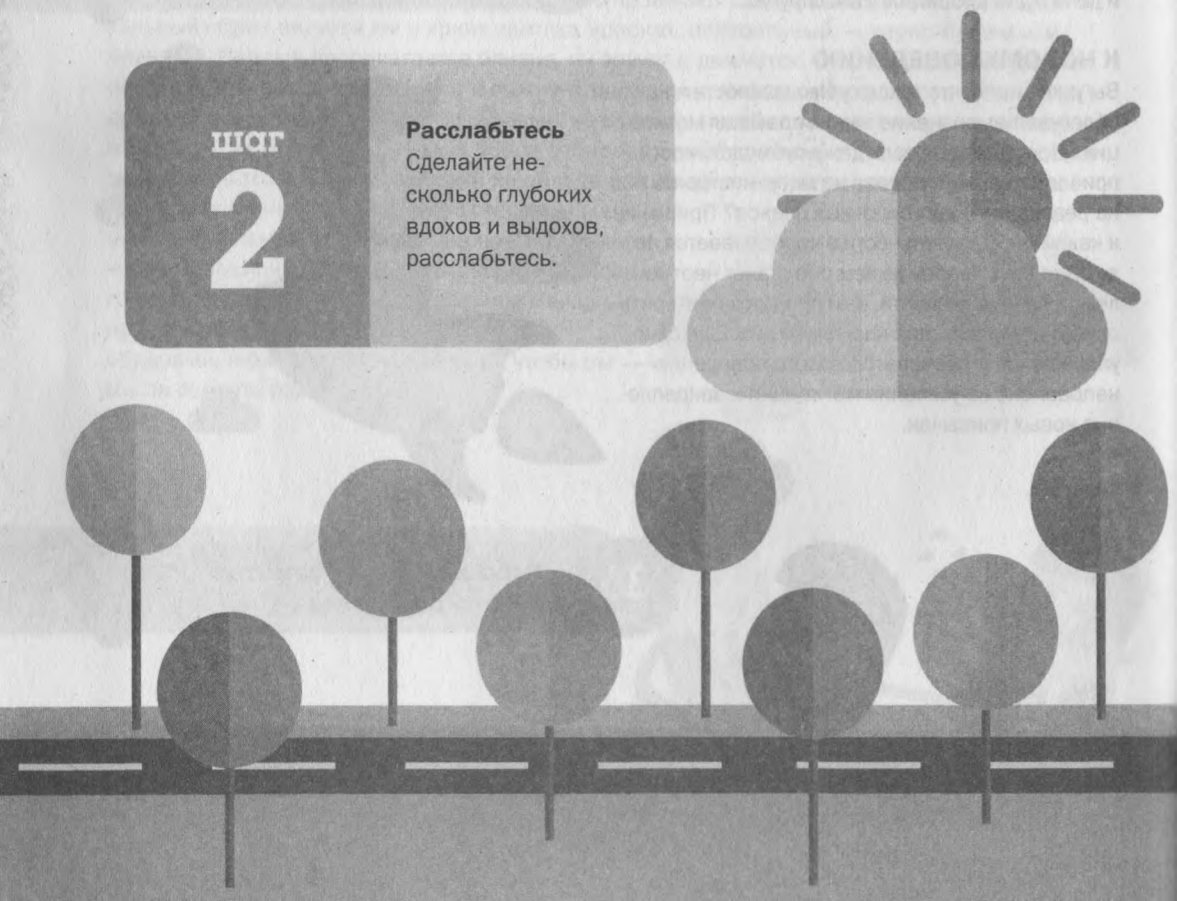
«ЧТО ДЕЛАЕТ ОБРАЗ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ»

шаг 1

Создайте привлекательный образ
Представьте себе по-настоящему приятный образ — предмет, занятие, ощущение, — который вам нравится, манит, вызывает положительные эмоции. Вообразите, что он — награда за ваши упорные труды. Почувствовав эмоциональный подъем, мысленно превратитесь в режиссера своей фантазии. Посмотрите отвлеченным взглядом на созданный в воображении образ, проанализируйте: как поставлены свет и цвет, звук и атмосфера, расположение элементов в вашей «киноленте». Проделав это, уберите картинку из сознания.

шаг 2

Расслабьтесь
Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь.



шаг 3

Создайте нейтральный образ
Мысленно выберите образ, к которому вы не испытываете эмоциональной привязанности. Это может быть что угодно — ручка, чашка, клавиатура. Представьте мысленно выбранный вами образ, проанализируйте ощущения — ведущим должно быть безразличие. Рассмотрите отстраненным взглядом созданную в воображении картинку, отметьте особенности цвета, звука, общей атмосферы.

шаг 4

Расслабьтесь
Очистите свое сознание, сделайте несколько глубоких вдохов.

шаг 5

Сравните два образа
Вспомните результаты проделанных опытов, сравните их — и вы отчетливо увидите разницу между привлекательными и эмоционально не окрашенными образами.

«УСИЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ»

С помощью упражнения по определению привлекательного образа вы смогли выделить для себя его субмодальности. Перейдем теперь к практическому применению полученных знаний.

шаг 1

Выберите задачу

Вспомните занятие, которое нуждается в выполнении и которое вы отложили (например, рабочая задача, студенческая письменная работа или дело по дому). Скорее всего, это будет не слишком любимое и интересное для вас дело.

шаг 2

Подумайте о минусах

Мысленно спросите у себя: почему я не могу справиться с этой задачей? Оптимально, если вы выбрали дело, против выполнения которого у вас не найдется возражений. В случае если таковые имеются, обсудите сами с собой, действительно ли эти препятствия непреодолимы. В конце шага вы должны убедить сами себя, что отложенное в долгий ящик дело вполне выполнимо и ничего этому не мешает.

СЕРЬЕЗНО ОТНЕСИТЕСЬ К УПРАЖНЕНИЮ

Знание о привлекательных чертах образа позволит наладить мотивацию. Несмотря на то что упражнение кажется совсем простым, его результаты помогут вам в дальнейшем. Подойдите к выполнению этого задания ответственно, тщательно проанализируйте свои ощущения. Если у вас не получится выполнить его с первого раза, повторите попытку. Постарайтесь сначала представить нечто исключительно дорогое для вас — пусть это будет вещь, которой хочется обладать, или близкий вам человек, которого вы не хотите терять, или даже любимая еда. Главное, чтобы привлекательный образ затрагивал в вас что-то по-настоящему личное и глубокое.

шаг 3

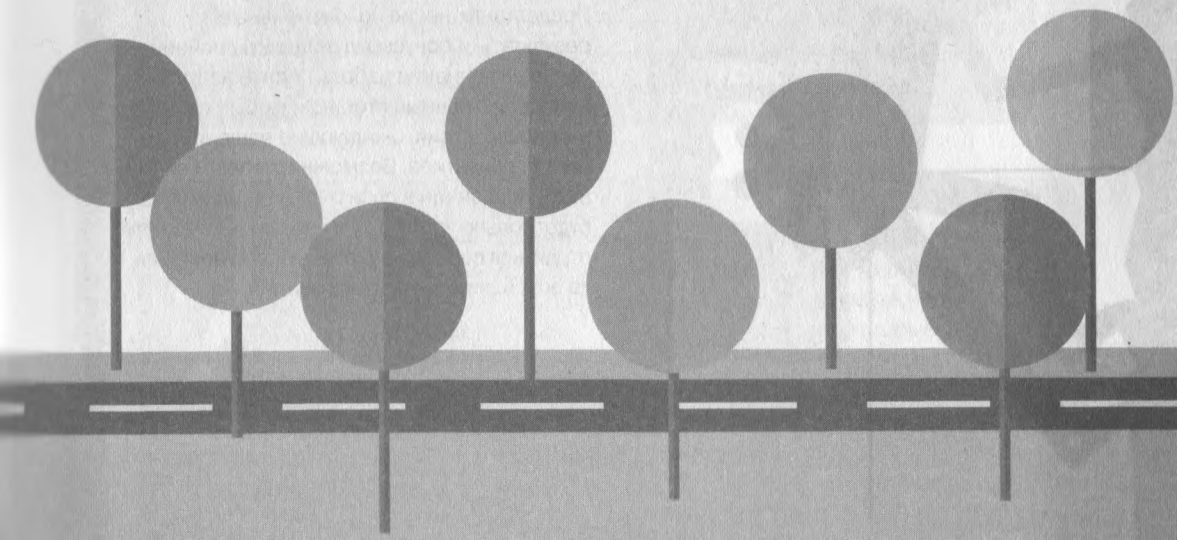
Подумайте о плюсах

Вообразите, что задача, которую вы игнорируете, уже завершена. Не думайте о процессе ее выполнения, сосредоточьтесь на результатах. Что она вам принесет — внимание других людей и самоуважение, новый опыт, денежное вознаграждение, славу, позитивные эмоции? Представьте ваше облегчение от осознания того, что работа уже сделана, а вы можете наслаждаться итогами. Проанализируйте свое отношение к задаче еще раз — так ли уж вам не хочется ее выполнять, зная о положительных результатах, которые вас ждут?

шаг 4

Повысьте мотивацию

Воспользуйтесь своими знаниями о субмодальностях. Подумайте о задаче и мысленно украсьте ее, придав черты привлекательного образа. Добавьте цвета и яркости, приближая к себе, заставьте его звучать и двигаться. Постарайтесь сделать образ дела максимально притягательным, чтобы ощутить желание взяться за его выполнение как можно быстрее.



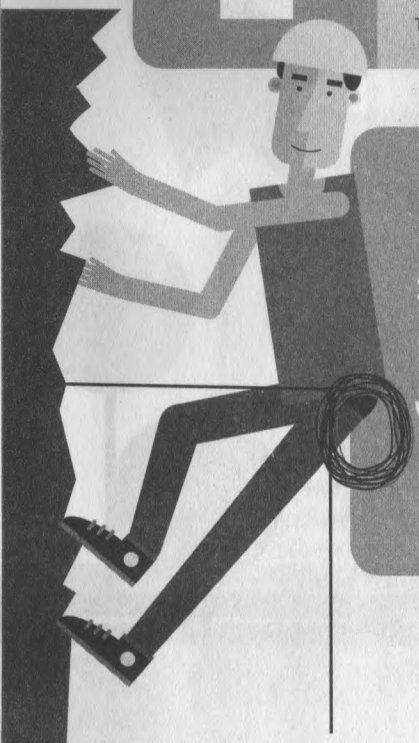
«ГЕНЕРАТОР НОВОГО ПОВЕДЕНИЯ»

шаг 1

Раздвоение
Найдите тихое место, где сможете расслабиться и где вас не потревожат. Примите удобную позу и мысленным усилием вызовите ваше второе «я» — человека, который выглядит точно как вы. Во время упражнения все действия будет совершать двойник, вам же отведена роль судьи и наблюдателя. Для достижения максимального эффекта представьте, что вы находитесь в комнате с прозрачными стенами, а ваш «дублер» — за ними.

шаг 2

Определение задачи
Вспомните работу, с которой вы хотели бы успешно справляться. Можете выбрать любое действие — от регулярной уборки до написания квартального отчета, — но это должна быть задача из группы необходимых, а не любимых дел, что-то такое, что не приносит вам положительных эмоций, но требует обязательного выполнения.



шаг 3

Позитивные моменты
Представьте, какие положительные результаты и бонусы ждут вашего двойника после выполнения работы. Учтите не только непосредственный итог, но и любые позитивные последствия, ожидающие ваше второе «я» в перспективе. Возможно, первым ощущением от сданной в срок письменной работы будет только усталость, но позже вы сможете гордиться собой: ведь все сделано вовремя, да еще и пополнен багаж знаний.

шаг 4

Процесс выполнения задачи

Теперь представьте, как ваш двойник справляется с задачей. Наблюдайте за его действиями, анализируйте эмоции, которые он испытывает. Обратите внимание на легкость и непринужденность действий вашего второго «я». Представьте, как двойник радуется, выполнив задачу. Вообразите его удовлетворение собой от того, что он все-таки добился успеха и созерцает результаты своего труда, подумайте об эмоциях, которые вызовет в вашем втором «я» проделанная работа.

шаг 5

Повторение и коррекция

Вам показалось, что «отыгранная» сцена с вашим двойником неубедительна? Мысленно скройте ваше второе «я» дымкой, одновременно обдумывая, что именно вас не устроило в увиденной картине. Рассейте туман и повторите шаг 4 снова. Когда образ приблизится к представлениям об идеале, подумайте: хотите ли вы быть таким, как ваш двойник? Заставьте свое второе «я» выполнить другую задачу, чтобы окончательно убедиться, что вам нравятся его действия.

шаг 6

Слияние

Итак, вас полностью устраивает деятельность вашего двойника, вы хотите стать им. Нет ничего проще! Заставьте прозрачные стены вокруг вас исчезнуть или просто откройте дверь, чтобы впустить внутрь свое второе «я». В деталях представьте, как вы подходите друг к другу, протягиваете руки и двойник растворяется в вашем теле и сознании. Многие люди ощущают большой подъем на этом шаге — не волнуйтесь, так и должно быть.

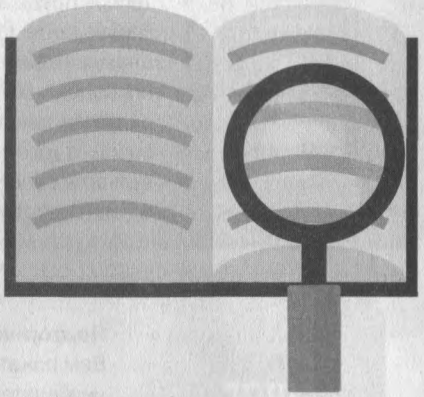
шаг 7

Не останавливайтесь

Уделите немного времени планированию: вспомните, когда вам в следующий раз понадобятся силы на выполнение неприятного задания. Затем решительно заявите себе, что теперь вы достаточно мотивированы, чтобы успешно с ним справиться.

Что такое скорочтение?

В насыщенном событиями и богатом на открытия XXI в. объемы информации, ежедневно выливающейся на нас, сопоставимы с количеством сведений, которые средневековый человек получал за всю жизнь! Следовательно, возникает необходимость в новых приемах и методах обработки этих данных, чтобы соответствовать темпам современного мира.

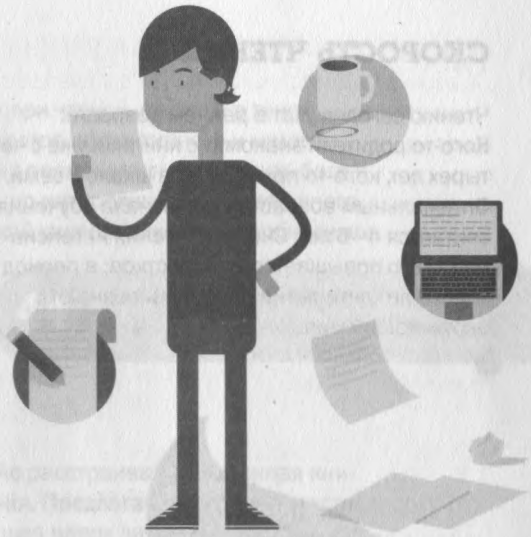


ЧТЕНИЕ В НАШИ ДНИ

Термин «чтение» словари определяют по-разному. Для педагогов — это основной инструмент обучения, для лингвистов — сумма методов и приемов по работе с текстом, для психологов — комплексный познавательный процесс, направленный на понимание смысла. Обычный человек, отвечая на вопрос: «Что такое чтение?», скажет, что это движение взгляда по строчкам с целью понять написанный текст. Каким бы ни было определение чтения, все понимают: это уникальное средство познания окружающего мира.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Чтение связано с величайшим достижением человечества — письменностью. Идея зашифровывать сведения с помощью специальных знаков с последующей возможностью их расшифровать сегодня кажется простой. Однако представьте, какой путь прошли древние люди, прежде чем догадались, как можно хранить информацию. Благодаря нашим древним предкам мы без труда способны накапливать знания и опыт в неограниченных количествах. А благодаря тому, что сегодня грамотность — обязательное условие воспитания и обучения, у нас есть доступ к сокровищнице человеческой мудрости в любой момент жизни. Для современного человека уметь читать — то же самое, что уметь ходить. Без чтения мы не сможем обойтись ни дня: на письменных текстах строится повседневная жизнь, начиная от табличек с названиями улиц и заканчивая всей системой образования, которую невозможно представить без учебников.

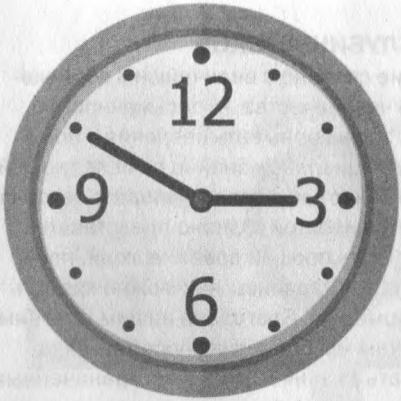


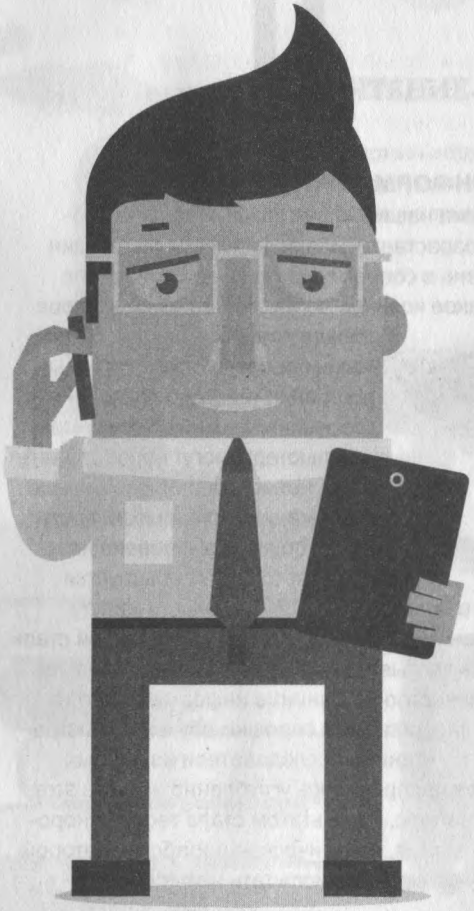
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕК

Темп нашей жизни каждый день только возрастает. Было подсчитано, что за один день в современности люди производят такое количество информации, на которое прежде уходили столетия. Технологии совершенствуются, и мы постоянно узнаем о последних достижениях техники: современные компьютеры могут обрабатывать в два, три, четыре, десять раз больше информации. При этом скорость чтения обычного человека не увеличивается: она варьируется в пределах 600–900 знаков в минуту. Как уже упомянуто выше, когда людей стали захлестывать волны новых сведений и количество источников информации возросло, появился спрос на обучение быстрому чтению. Исследователи из разных стран принялись углубленно изучать этот вопрос. Результатом стала теория скорочтения, практические наработки которой вы сможете испытать на себе.

СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

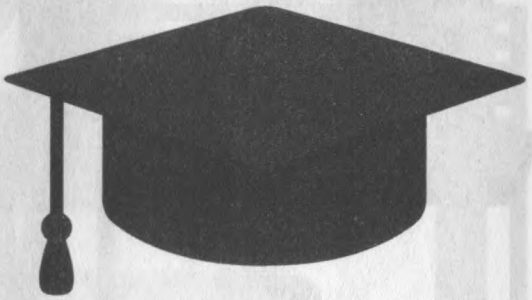
Чтению сегодня учат в раннем возрасте. Кого-то родители знакомят с книгами уже с четырех лет, кого-то приобщают в школе с семи. Оптимальным возрастом для начала обучения считается 4–6 лет. Скорость чтения интенсивнее всего повышается у подростков: в период 13–19 лет дети активно растут и познают окружающий мир.





«ШКОЛЬНЫЕ» ОШИБКИ

Две самые распространенные ошибки в процессе обучения чтению — внутренняя артикуляция и возвращение взглядом к ранее прочитанным отрезкам текста — формируются именно в школе. Далеко не все учащиеся узнают об оптимальных приемах чтения материалов различных стилей и не разбираются в особенностях их построения. К сожалению, это приводит к тому, что, повзрослев, люди продолжают читать медленно, неэффективно и с многочисленными ошибками.



С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ ВЫ ЧИТАЕТЕ?

Возможно, вы не допускаете подобных ошибок при чтении, но даже в таком случае вы, вероятнее всего, не знаете всех секретов эффективного и моментального усвоения текста. У вас есть прекрасная возможность пополнить багаж знаний и умений, чтобы преодолеть непростой, но интересный путь от обычного читателя до скорочтеца. Чтобы овладеть техникой скорочтения, вам необходимо фиксировать на протяжении занятий показатели скорости. Давайте с этого и начнем. Ниже вам будет предложен текст, который нужно прочесть, сверяясь с секундомером.

44 стр. Тест для проверки скорости чтения

ФИКСИРУЕМ СВОИ УСПЕХИ

Если вы не получите сразу высокий результат, не расстраивайтесь. Данная книга поможет улучшить показатели скорости чтения. Предлагаем для наглядности фиксировать рост скорости в графике — ползущая вверх линия будет радовать вас, мотивировать к новым достижениям и давать силы для дальнейших занятий. В конце каждой недели отмечайте изменения с помощью контрольных текстов, проверяйте понимание, опираясь на универсальные вопросы. Полученные результаты вносите в график (стр. 240).

Важна не только скорость чтения, но и степень усвоения, поэтому наша формула скорости предполагает также проверку уровня понимания текста.

Помимо графика, вы можете вести список прочитанного за каждую неделю, где будете фиксировать количество символов в пройденных текстах и затраченное на это время (в этом случае наша формула не применяется — вы будете читать тексты без контрольных вопросов).

ФОРМУЛА «СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ + ПОНИМАНИЕ»

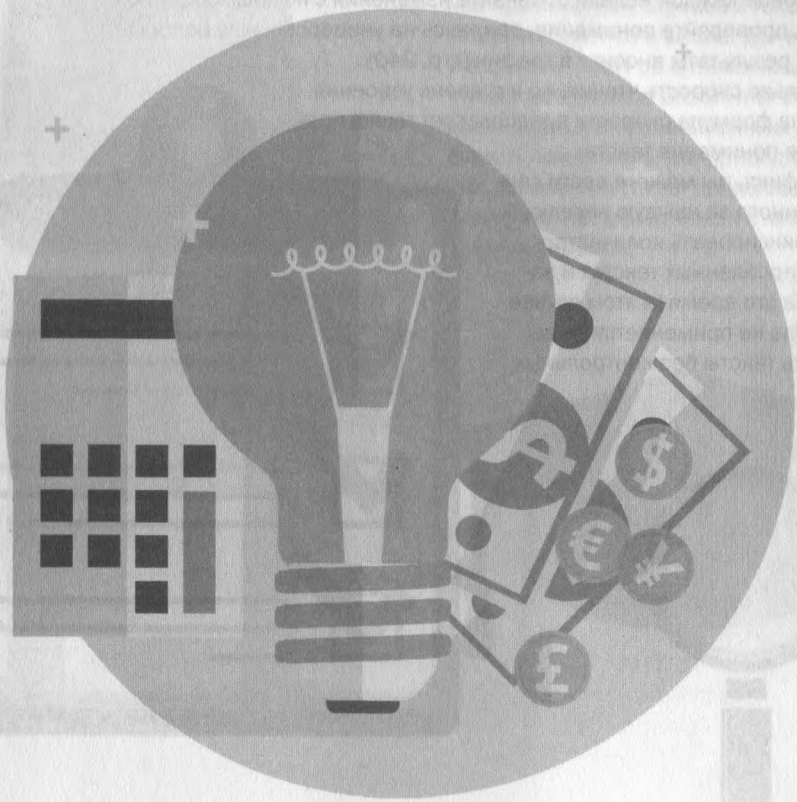
Скорость чтения определяется по следующей формуле:

$$С = (О : В) \cdot К$$

- **С** — скорость чтения;
- **О** — объем текста (в знаках, без пробелов и знаков препинания);
- **В** — время чтения в минутах;
- **К** — коэффициент понимания.

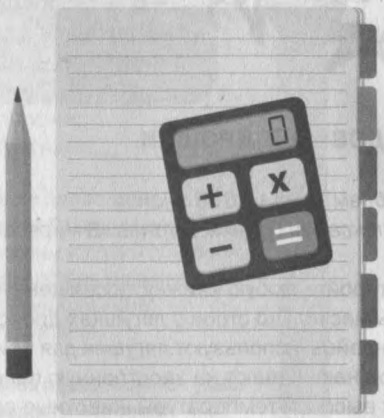
Коэффициент понимания устанавливается с помощью контрольных вопросов. После текста вам будет предложено 10 вопросов. Если вы сможете правильно ответить на все десять, то коэффициент соответствует 1, если на семь — то 0,7 и т. д.

Обратите внимание, что понимание важно для определения скорости. Если человек способен изучить текст очень быстро, но не может ответить ни на один поставленный вопрос, возникает сомнение, есть ли вообще смысл в таком чтении.



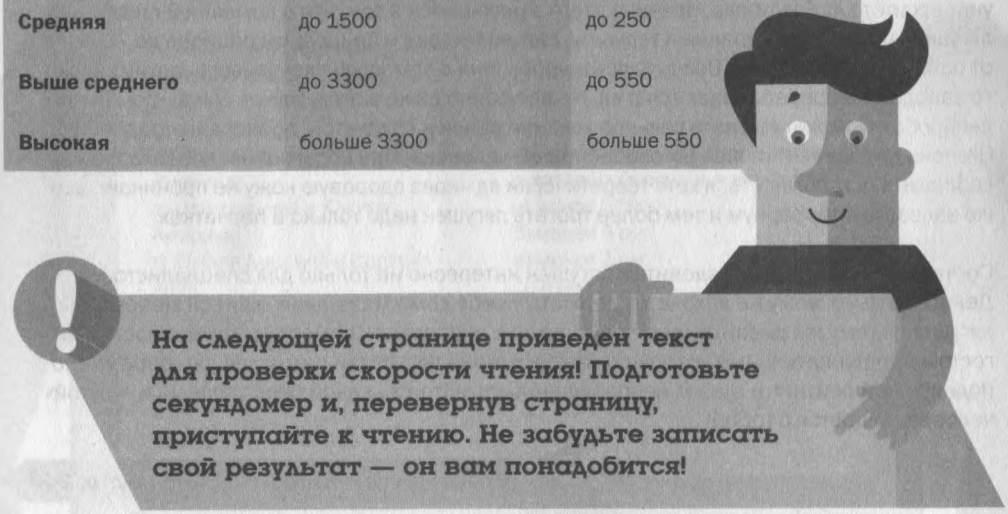
Выполнив ряд несложных вычислений, вы в результате получите показатель скорости чтения. В приведенной ниже таблице дано распределение скоростей чтения: низкая, средняя, высокая и очень высокая. Для удобства мы предлагаем подсчитывать скорость чтения в знаках в минуту. Под знаком следует понимать каждый символ, включая буквы и цифры, кроме знаков препинания.

Вы всегда можете вычислить, сколько слов в минуту прочитываете. В русском языке средняя длина слов составляет шесть букв, поэтому можно разделить полученный результат на 6 и вычислить скорость в словах.
Соответственно, если вы прочли текст размером в 3000 символов за 4 минуты и ответили правильно на 7 вопросов, то скорость чтения будет составлять $(3000 : 4) \cdot 0{,}7 = 525$ знаков в минуту (или 87,5 слов в минуту).



ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ

Скорость чтения	Число знаков в минуту	Число слов в минуту
Низкая	900 и меньше	150 и меньше
Средняя	до 1500	до 250
Выше среднего	до 3300	до 550
Высокая	больше 3300	больше 550



На следующей странице приведен текст для проверки скорости чтения! Подготовьте секундомер и, перевернув страницу, приступайте к чтению. Не забудьте записать свой результат — он вам понадобится!

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ

Скорость чтения

$$С = (О : В) \cdot К,$$

где **С** — скорость чтения; **О** — объем текста (в знаках, без пробелов и знаков препинания); **В** — время чтения в минутах; **К** — коэффициент понимания.

ЯДОВИТЫЕ КРОШКИ

Объем текста 1678 знаков
Александр Гуржий, журнал «В мире животных» (в сокращении)

Откройте любую книжку, посвященную необычным обитателям Земли, и вы найдете хотя бы несколько строк о лягушках-древолазах из тропиков Южной и Центральной Америки. Индейцы используют лягушек для приготовления отравленных стрел. Для этого древолазов насаживают на заостренную палочку и «коптят» над тлеющими углями. Погибающие от высокой температуры животные выделяют большое количество ядовитой слизи. Индейцы натирают этими выделениями стрелы. Яда, остающегося на острие оружия, достаточно, чтобы умертвить крупное животное или человека. Отравление возможно при попадании слизи не только в рану, но и на слизистую.

Маленькие яркие древесные лягушечки, кроме милой внешности, обладают еще и большим запасом яда. К счастью, разведенные в неволе древолазы почти полностью утратили уникальные свойства своего яда. По мнению американского биолога из Оклахомского университета Х. Колдуэлла, причина этого заключается в том, что в домашней пище лягушек отсутствуют муравьи и термиты, составляющие в природном рационе до 70 % от остальных насекомых. Всасываясь в кровь, они с помощью лягушачьего «алхимического заводика» перерабатываются в яд. Но все равно даже в этом случае слизь «домашних» дендробатид может вызвать сильное жжение ранок и слизистой, приводя к отравлению. Степень его зависит от личных особенностей человека. При содержании древолазов надо соблюдать осторожность, и хотя теоретически яд через здоровую кожу не проникает, все же залезать в террариум и тем более трогать лягушек надо только в перчатках.

Согласитесь, иметь дома ядовитых лягушек интересно не только для специалистов. Действительно, кому не захочется держать у себя дома маленьких, длиной менее 7 см лягушек, к тому же дневных и не прячущихся в зарослях? Кроме того, можно рассказать гостям душещипательные истории о невероятной ядовитости питомцев, одновременно подняв свой рейтинг в глазах непосвященных: смотрите, какой бесстрашный и «крутой» человек общается с тобой!

Результат отметьте в графике на стр. 240

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПОНИМАНИЯ СМЫСЛА ПРОЧИТАННОГО

1. Название статьи:
а) «Ядовитые малышки»;
б) «Ядовитые лягушки»;
в) «Ядовитые крошки»;
г) «Ядовитые амфибии».

2. Фамилия автора статьи:
а) Дымных;
б) Гуржий;
в) Опарин;
г) Лаптев.

3. Название журнала:
а) «В мире животных»;
б) «Наука и жизнь»;
в) «Натуралист»;
г) «Природа».

4. В какой природной зоне обитают древолазы:
а) тропики;
б) субтропики;
в) горный лес;
г) влажный лес.

5. Места обитания лягушек-древолазов:
а) Северная и Южная Америка;
б) Северная и Центральная Америка;
в) Центральная и Южная Америка;
г) Южная Америка и Средняя Азия.

6. Для того чтобы приготовить яд из древолаза, индейцы:
а) замачивают лягушек;
б) варят лягушек;
г) сушат лягушек;
д) коптят лягушек.

7. В неволе древолазы утрачивают большую часть яда:
а) из-за смены условий обитания;
б) из-за отсутствия хищников;
в) из-за смены рациона;
г) из-за перегрева.

8. Причины ядовитости лягушек-древолазов исследовал:
а) английский химик;
б) американский биолог;
г) испанский биолог;
д) австрийский биолог.

9. Какой процент составляют муравьи и термиты в природном рационе древолаза:
а) 100 %;
б) 90 %;
в) 70 %;
г) 50 %.

10. Каков размер древолазов, о которых рассказывает автор:
а) менее 3 см;
б) менее 5 см;
в) менее 7 см;
г) менее 9 см.

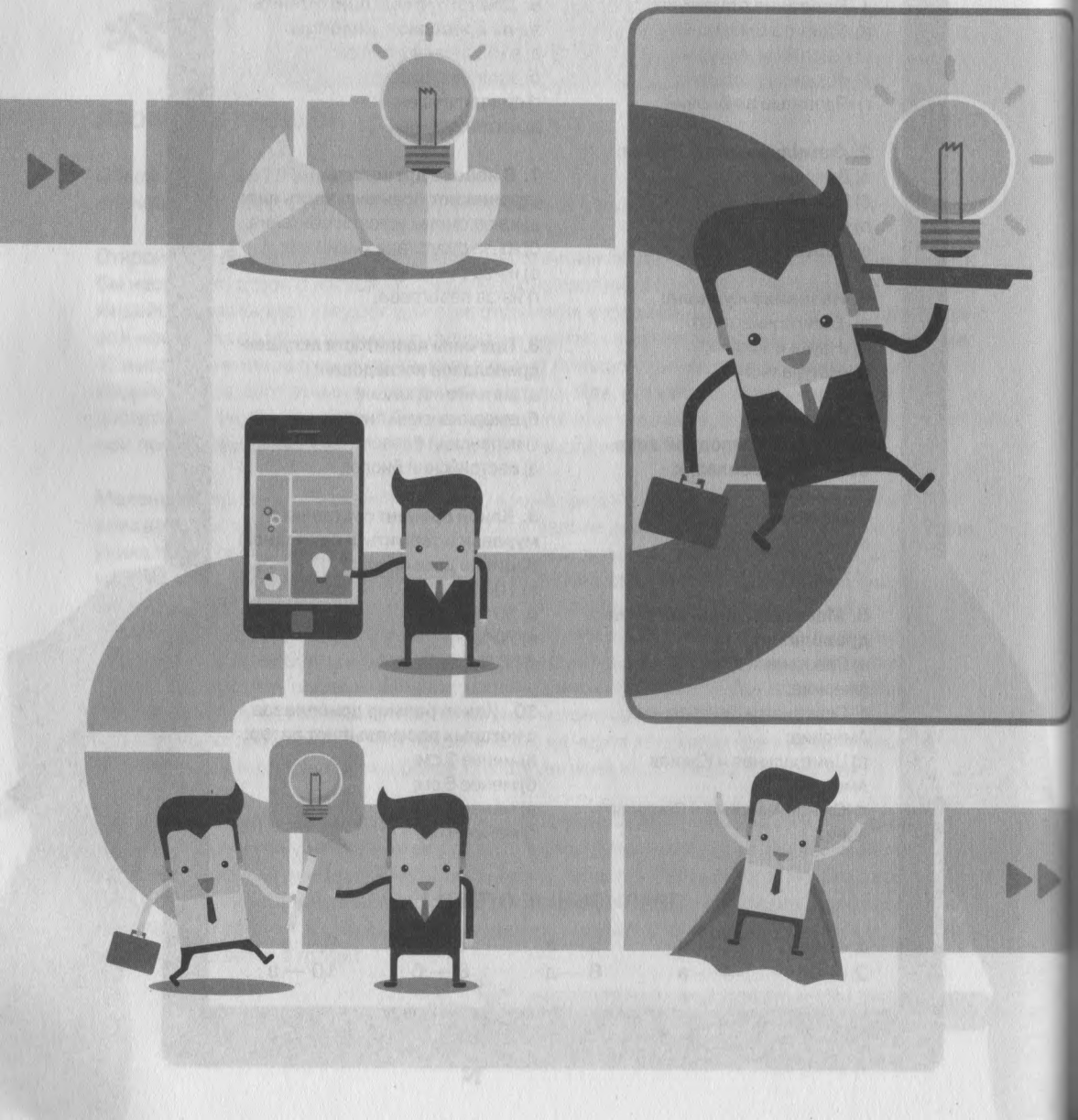
ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1 — в	3 — а	5 — в	7 — в	9 — в
2 — б	4 — а	6 — д	8 — б	10 — в

Внимание

7 тестов

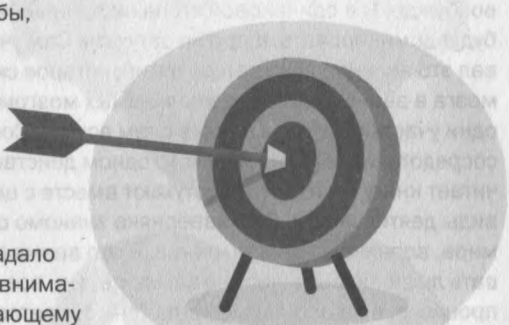
22 упражнения

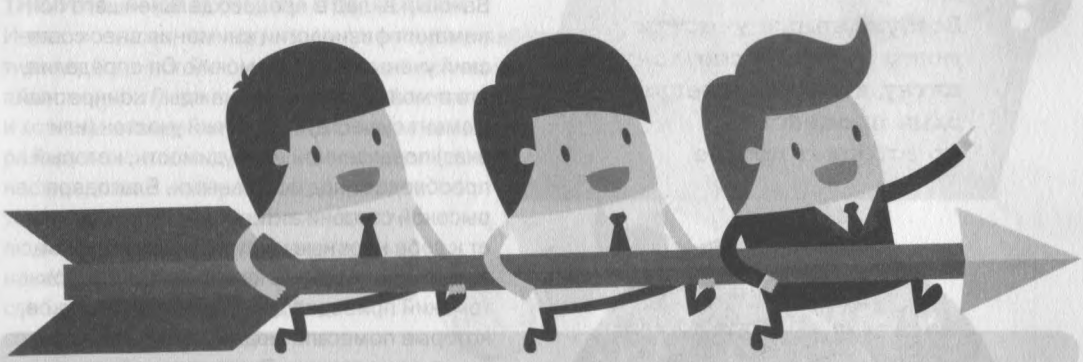


Что такое внимание?

Согласно словарному определению, внимание — это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Оно не является отдельным психическим процессом, в отличие от памяти, восприятия, мышления. Внимание не может существовать само по себе и прилагается к одному из этих процессов.

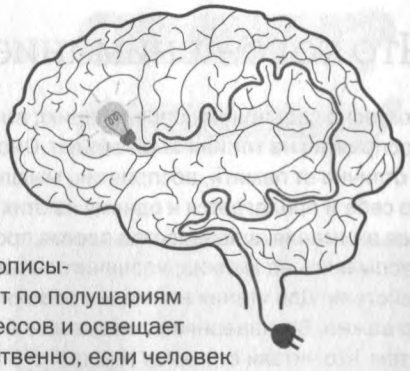
Без внимания человечество просто пропало бы, распыляясь на мелкие, незначительные действия. Для чтения внимание особенно важно. Вы наверняка сталкивались с тем, что читали страницу текста, но потом не могли воспроизвести его смысл. Ваши глаза механически пробегали по строкам, однако без сосредоточенности и направленности усилие пропадало понапрасну. При освоении скорочтения роль внимания чрезвычайно высока: человеку, овладевающему новыми алгоритмами чтения, необходимо быть очень сконцентрированным на своей деятельности.





ФИЗИОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ

Как мы отмечали выше, не существует внимания самого по себе, оно сопровождает психические процессы, протекающие в мозге человека. Соответственно, в нашем сером веществе нет специального центра внимания — во время сосредоточенного выполнения одного из психических процессов активизируются те центры, которые отвечают за конкретное действие. Если мы внимательно читаем, то активны будут центры, контролирующие чтение.



И. П. ПАВЛОВ: СВЕТЛОЕ ПЯТНО

Физиологию внимания изучал знаменитый советский ученый И. П. Павлов. В результате проведенных экспериментов Павлов вывел закон индукции, который гласит, что нервные центры в разных участках мозга не могут быть одновременно возбуждены в одинаковой степени: одни центры будут доминировать, а другие затухать. Сам ученый описывал это явление как светлое пятно, которое скользит по полушариям мозга в зависимости от выполняемых мозгом процессов и освещает одни участки, затеняя вместе с тем другие. Соответственно, если человек сосредотачивается на каком-то одном действии — например, внимательно читает книгу, — то другие затухают вместе с центрами, которые отвечают за иные виды деятельности. Вам наверняка знакомо ощущение полной отвлеченности от мира, возникающее при чтении. В это время вокруг могут двигаться и разговаривать люди, но вы ничего не заметите, т. к. все внимание сосредоточено на одном процессе, а на остальные легла тень от светлого пятна.

Возбужденные участки мозга подобны светлому пятну, которое освещает одни процессы, но затеняет другие.

А. А. УХТОМСКИЙ: ОЧАГ ВОЗБУЖДЕНИЯ

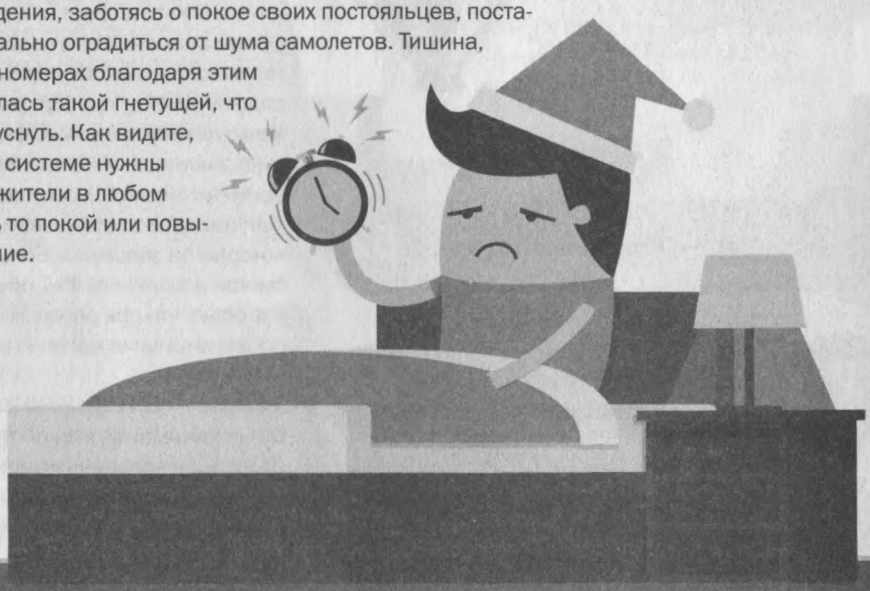
Важный вклад в процесс дальнейшего понимания физиологии внимания внес советский ученый А. А. Ухтомский. Он определил, что в мозге человека в каждый конкретный момент существует главный участок (или очаг) повышенной возбудимости, который преобладает над остальными. Благодаря высокой степени активности он притягивает к себе нервные импульсы других психических процессов. В качестве примера Ухтомский приводил действие слабых звуков, которые помогали людям лучше сосредоточиться на чтении. Выражаясь образно, можно сказать, что возбужденный участок мозга, ведущий атаку на книгу, привлекает нервные импульсы других процессов как войсковой резерв, чтобы эффективнее захватить неприятеля. Поэтому многие психологи признают, что заниматься чтением под спокойные ритмичные звуки (например классическая музыка или стук дождя) продуктивнее, чем в полной тишине.

НЕУДАЧА СО ЗВУКОИЗОЛЯЦИЕЙ

Доказательством данного утверждения может послужить случай со строительством библиотеки в Лондоне. Здание возводили с целью полностью изолировать все посторонние звуки и дать людям возможность заниматься, не отвлекаясь на шум, доносившийся с улицы. С помощью самых современных технологий проектировщики добились полной тишины внутри здания. Были ли благодарны читатели и работники библиотеки? Как бы не так! Они начали жаловаться, что в абсолютной тишине невозможно работать, что она угнетает их. Выход был найден с привлечением магнитофонной записи уличных шумов. С появлением естественного звукового фона жалобы прекратились.

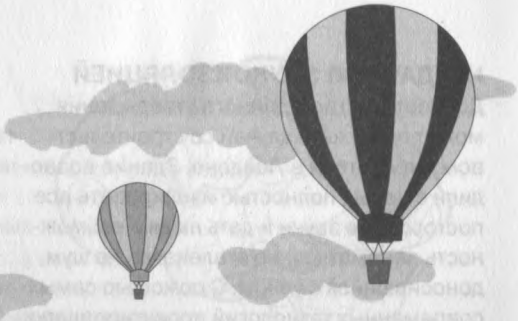
ТИШИНА — НЕ ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК

Известно также, что люди не могут не только работать, но и расслабляться в полной тишине. В качестве примера приводят ситуацию в американской гостинице, которая аналогична случаю в лондонской библиотеке. Отель располагался близко от аэропорта, и хозяева заведения, заботясь о покое своих постояльцев, постарались максимально оградиться от шума самолетов. Тишина, наступившая в номерах благодаря этим усилиям, оказалась такой гнетущей, что люди не могли уснуть. Как видите, нашей нервной системе нужны слабые раздражители в любом состоянии, будь то покой или повышенное внимание.



СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

- Объем
- Концентрация
- Устойчивость
- Распределение
- Переключаемость



Внимание — это сложное явление, которое, по мнению ученых, имеет несколько основных свойств: объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключаемость. Давайте рассмотрим подробнее каждую из этих особенностей.

ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ

КЛЮЧЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Объем — основная характеристика внимания — обозначает количество объектов, которые одновременно может охватить человек при одномоментном показе. У взрослого человека объем внимания составляет от 4 до 7 объектов. Объем внимания был подсчитан лабораторно вследствие экспериментов с тахистоскопом. Этот прибор демонстрировал испытуемому несколько фигур — цифр, букв, рисунков — на короткий промежуток времени (около 0,1 секунды). Затем испытуемого просили назвать все объекты, которые он запомнил. Большинство людей смогли воспринять 4–7 объектов. Однако известно, что при регулярных тренировках объем внимания может повышаться.

УСПЕХ — В ТРЕНИРОВКЕ

Объем внимания можно тренировать. Даже если человек первоначально может запомнить только 4 предмета, это легко исправимо. Далее мы предлагаем вам несколько вариантов упражнений по развитию объема внимания.

Тест «Объем внимания» 52 стр.

Вербальный тест «Объем внимания» 54 стр.

Невербальный тест «Объем внимания» 54 стр.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Под концентрацией понимают интенсивность человеческого сознания, умение фиксировать внимание на определенном объекте. Это свойство можно сравнить с лупой — благодаря ее линзе солнечные лучи собираются в один пучок. Так и концентрация внимания позволяет нам бросить все умственные силы на решение какой-либо задачи, не отвлекаясь ни на что другое. Когда человек сконцентрирован на определенном занятии, оно образует временный фокус (или центр) всей его психической активности.

Для определения степени концентрации внимания позже мы предложим пройти тест под названием «Корректурная проба», который изобрел французский психолог Бенджамин Бурдон.

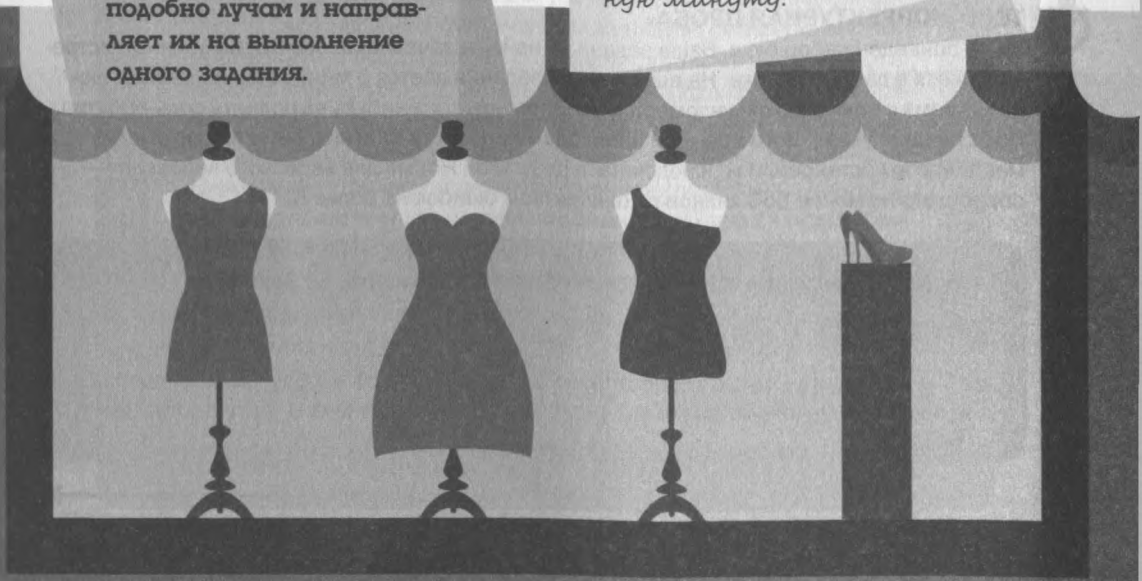
52 стр. **Тест «Корректурная проба»**

58 стр. **Упражнения для усиления концентрации внимания**

Концентрация внимания работает в точности как лупа: она собирает все мыслительные процессы подобно лучам и направляет их на выполнение одного задания.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО

Гуляя по улицам, обращайте внимание на витрины магазинов. Старайтесь запомнить вещи, которые выставлены за стеклом, а потом вспоминайте их. Во время перерывов в работе или учебе рассматривайте объекты, расположенные вокруг вашего рабочего места, а потом закрывайте глаза и мысленно перечисляйте их. Тренируйте внимание в любую свободную минуту.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

ТЕСТ «ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ»

Предлагаем небольшой тест на проверку объема внимания. Ниже приведены изображения различных предметов. Посмотрите на них 3–4 секунды, затем переверните страницу и назовите все предметы, которые запомнили. Запишите количество названных предметов.

Результат

ТЕСТ «КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА»

Ниже приведен набор букв. Ваша задача — найти и зачеркнуть все буквы «к » и «р», встречающиеся в данном потоке. На выполнение задания дается 5 минут. Можно зафиксировать время с помощью секундомера или попросить кого-нибудь выполнить роль арбитра. По истечении указанного времени необходимо провести вертикальную линию в том месте, где вы остановились, и подсчитать результат. Норма для взрослого человека — обработать не менее 850 знаков с количеством ошибок не более 5.

Степень концентрации внимания высчитывается по следующей формуле:

$$К = С^2 : П,$$

где **С** — количество строк, обработанных за время теста, **П** — общая сумма ошибок (под ошибками понимаются как неправильно зачеркнутые буквы, так и пропуски).

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгутжбшряцп
лкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфьшййщьюхэчфцплкдзтжб
смвыгутжбшяроецаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
оенаисмвыгуцплкздтжбшряюхэчфьщйюхэчфьйщаплктжбшдз
тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйшьйюхэчфцплкдзтж
смвыгуттжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбряцплкдзюхэчфш
йшьюфчэкюздклпцярщбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйщьйюхэчфцплкдзтж
смвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
йшьфчэхюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюххэчфряьщьйщьйюхэчфцилкдздтж
смвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфщьйтжбшряцплкдзюхэчфш
йщьфчэхюздклпцяршбэтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш
тжбшрясмвыгуоенаисцплкдзюхэчфряьщьйщьюхэчфцплкдзтж
йщьфчэхюздклпцяршбжтугьгвмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
оенаисмвыгутжбшряцплкдздхячфшьйоенаисмвыугтжбярцпш
тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйщьйщьйюхэчфцплкд
йщьфчэхюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш
тжбшряцплкздюхчэфьшйсмвыгуоенаийьщюхэифцплкдзтжбря
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш
тжбшряцплкздюхчэфьщйсмвыгуоенаийьшюхэчфцплкдзтжбря
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй
оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш
тжбшрядплкздюхчэфьшисмвыгуоенаийьщюхэчфшплкдзтжбря
цплкдзюхэчфщьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй
ряцплкдзюхэчфшьишьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпш
тжбшряцплкздюхчэфьюсмвыгуоенаийьщюхэчфцплкдзтжбря

ключ на стр. 241

ВЕРБАЛЬНЫЙ ТЕСТ «ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ»

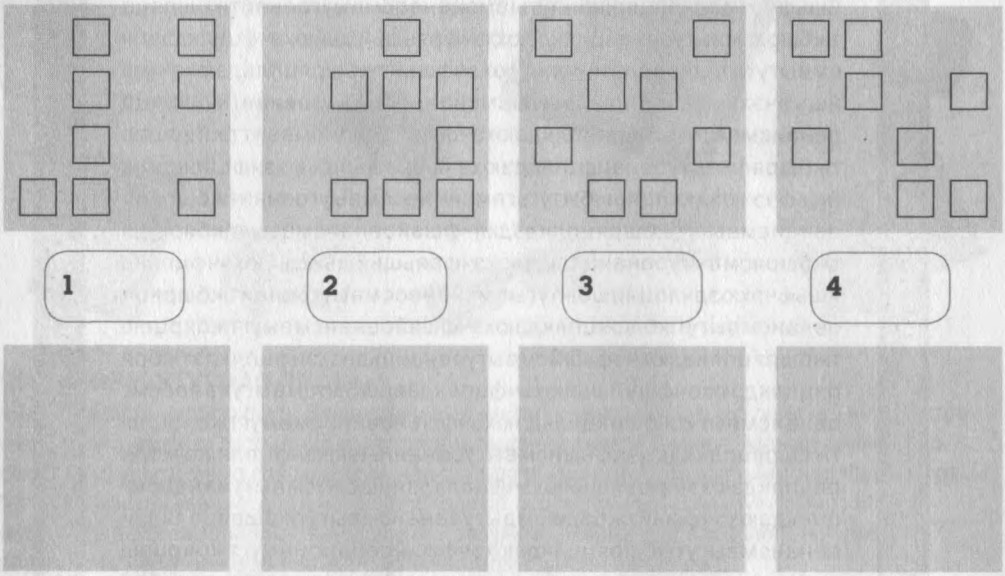
Ниже приведены 10 букв. В течение 2–3 секунд посмотрите на этот ряд, после чего закройте изображение и запишите все буквы, которые сможете вспомнить.

А В Ж Р Г Т П К Ю Б

Результат

НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ТЕСТ «ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ»

Перед вами четыре поля с размещенными на них квадратами. На работу с одним полем отводится не более 3 секунд. Внимательно посмотрите на каждое из них, после чего закройте картинку и попробуйте воспроизвести по памяти расположение квадратов. Сравните свой вариант с исходным и запишите количество квадратиков, позицию которых вам удалось воспроизвести верно. Выполните то же упражнение с остальными полями. Суммируйте результат.

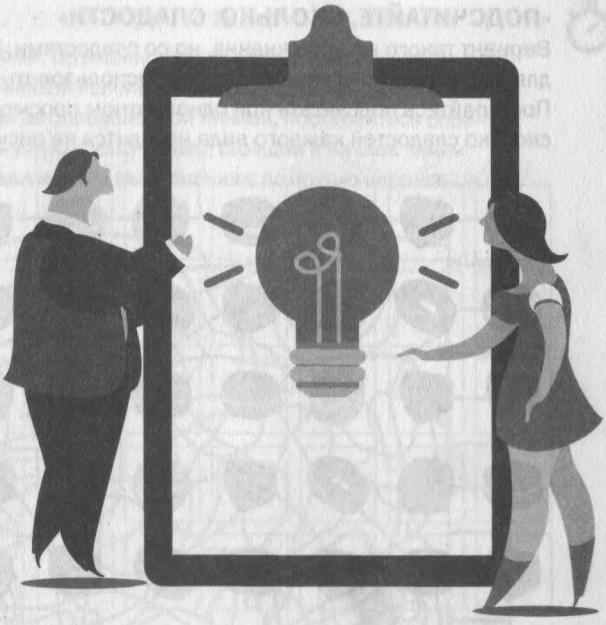


Если вам удалось набрать более 28 баллов, вы можете гордиться отличным объемом внимания. Показатель в 25 баллов соответствует хорошему уровню внимания. Если результат составляет от 16 до 25 баллов, объем вашего внимания нуждается в тренировке. Если вы набрали от 10 до 15 баллов, это свидетельствует о недостаточном уровне внимания. Сумма менее 10 баллов указывает на необходимость серьезной тренировки!

Результат

ТРЕНАЖЕРЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

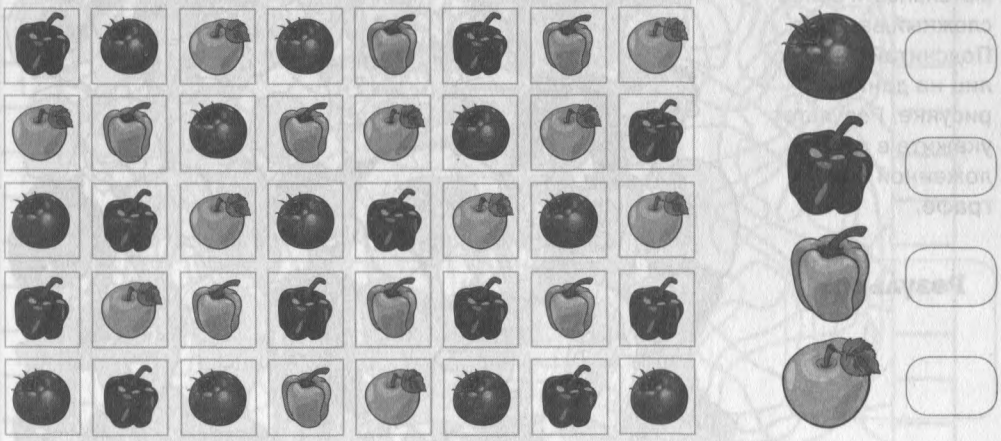
В настоящее время разработан целый ряд упражнений для тренировки внимательности, выполнять которые весело и интересно. Ниже предлагаем вам некоторые из них. Не забывайте отмечать время выполнения каждого задания. Через две-три недели вернитесь к этим упражнениям и снова пройдите их, отмечая свой результат. Сравните старый и новый показатели — это поможет вам оценить динамику собственного развития. Парные тесты можно использовать для регистрации своих успехов спустя некоторое время, например через месяц.



ответы на стр. 242

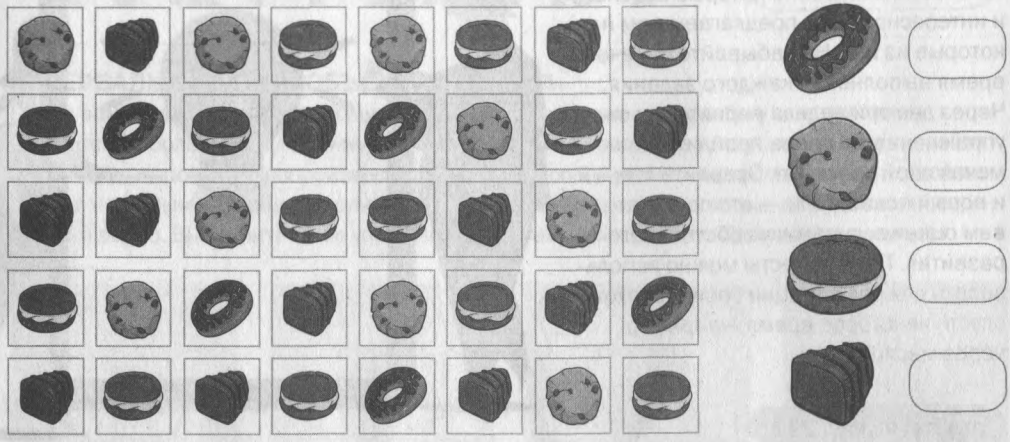
«ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО: ПЛОДЫ»

Перед вами рисунок, на котором изображены различные овощи и фрукты. Постарайтесь подсчитать при однократном просмотре без использования записей, сколько плодов каждого вида находится на картинке.



«ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО: СЛАДОСТИ»

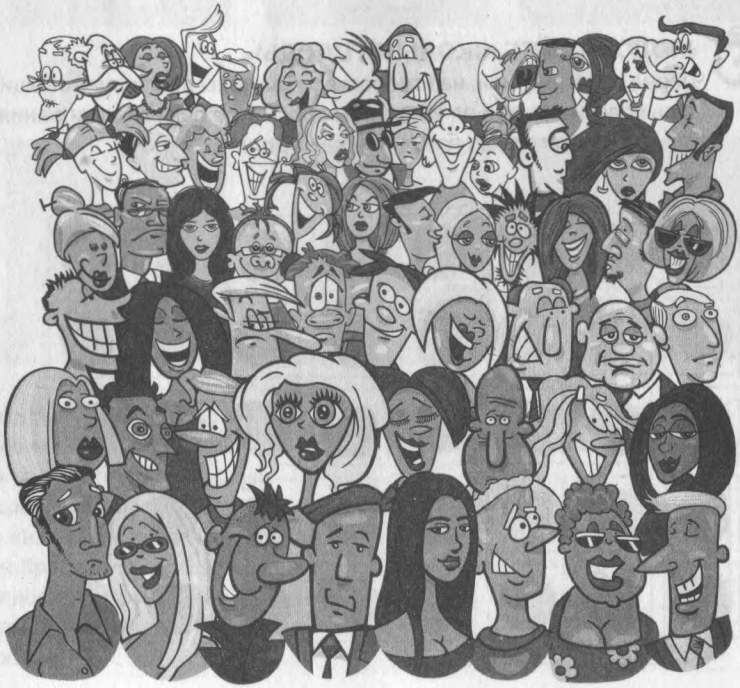
Вариант такого же упражнения, но со сладостями. Можете выполнить его через месяц для проверки своих навыков или же использовать сейчас для тренировки внимания. Постарайтесь подсчитать при однократном просмотре без использования записей, сколько сладостей каждого вида находится на рисунке.



«ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО: ЛИЦА»

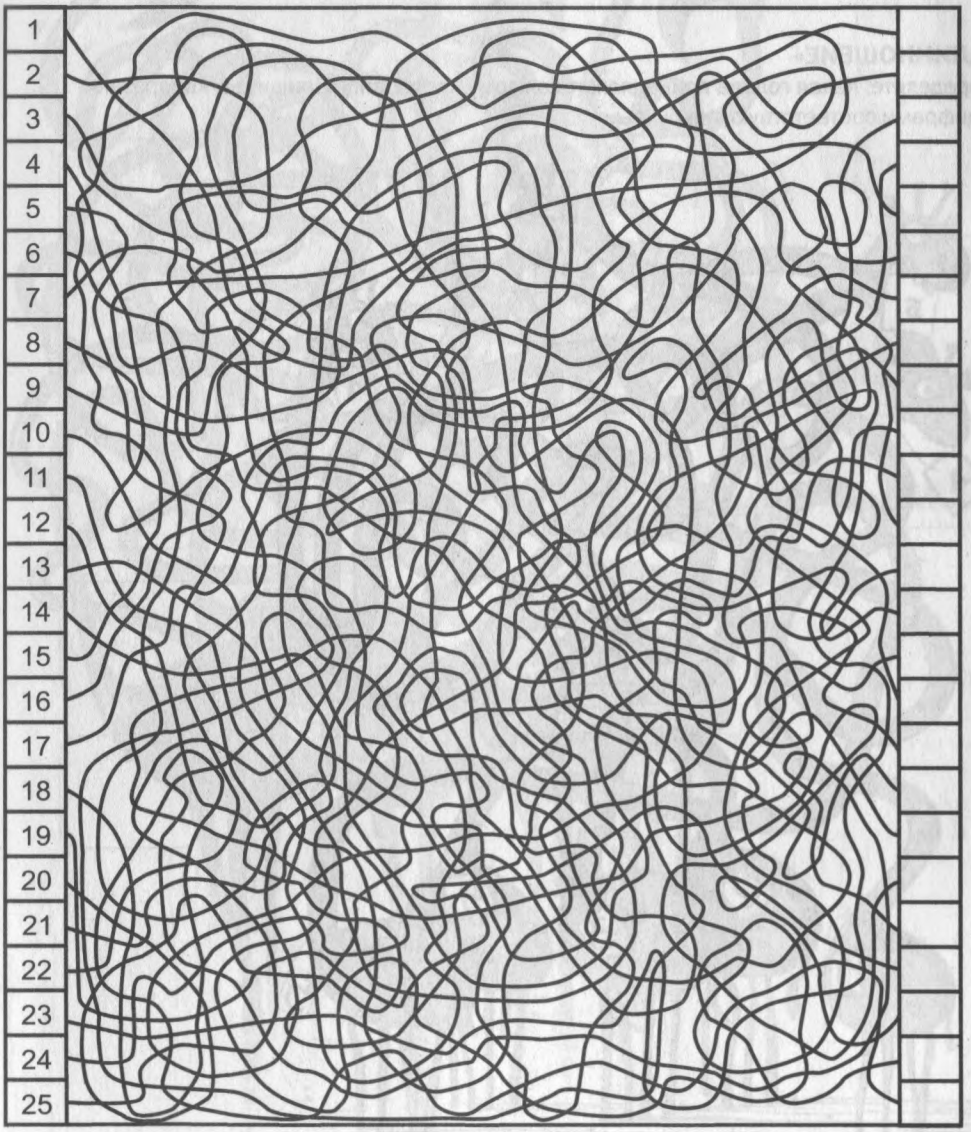
Предлагаем для тренировки внимательности более сложный вариант. Подсчитайте число лиц на данном рисунке. Результат укажите в расположенной ниже графе.

Результат



«ПУТАНИЦА»

Перед вами рисунок с запутанными линиями. Возможно, такие задания знакомы вам с детства. При выполнении этого упражнения нельзя использовать карандаш или другие средства слежения за линиями. Следуя взглядом за определенной линией, постарайтесь определить конец каждой «нитки». Впишите в пустую клетку номер, стоящий в начале линии. По окончании упражнения проверьте правильность выполнения с помощью карандаша.



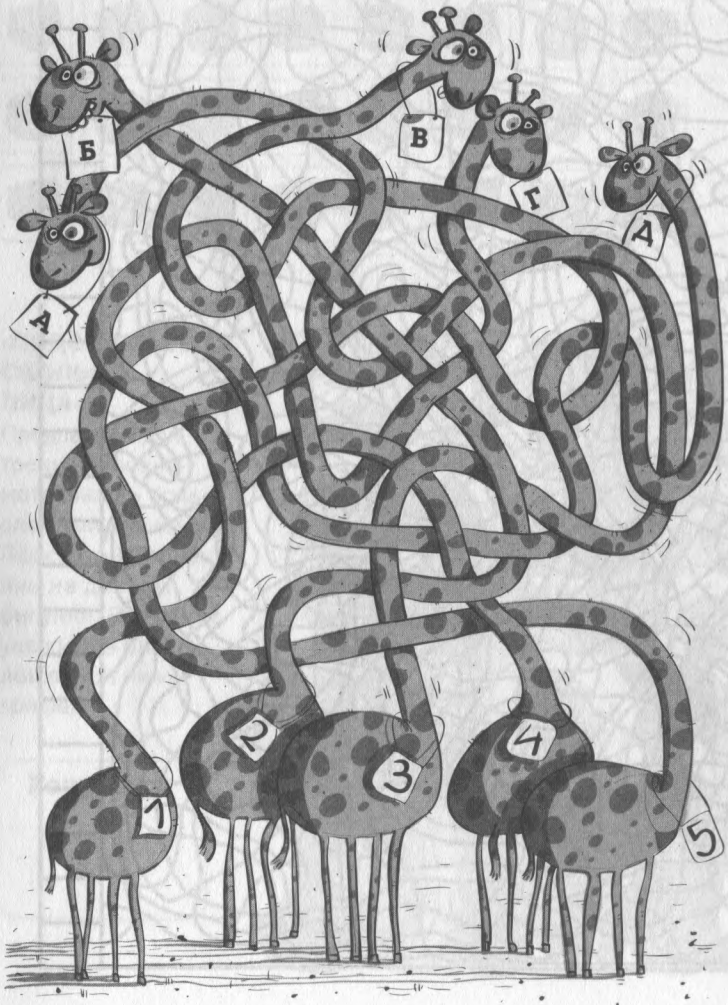
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Продолжаем занятия с различными путаницами. При выполнении этих упражнений старайтесь совершать как можно меньше движений глазами, охватывая всю картину целиком.

ответы на стр. 242

«ДЛИННОШЕИЕ»

Определите, какая голова принадлежит каждому из туловищ. Впишите в квадратики с цифрами соответствующие буквы.



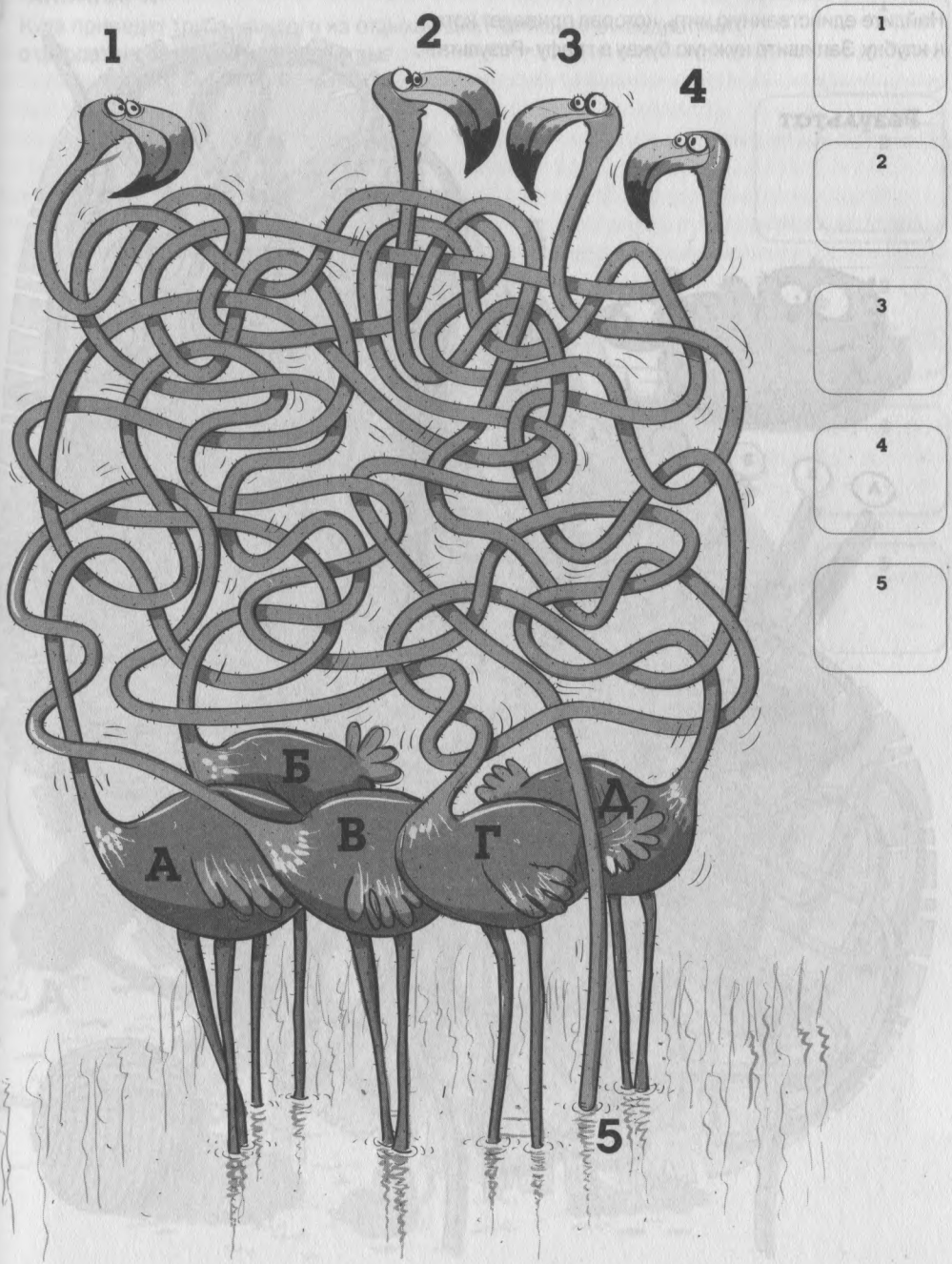
1

2

3

4

5



1

2

3

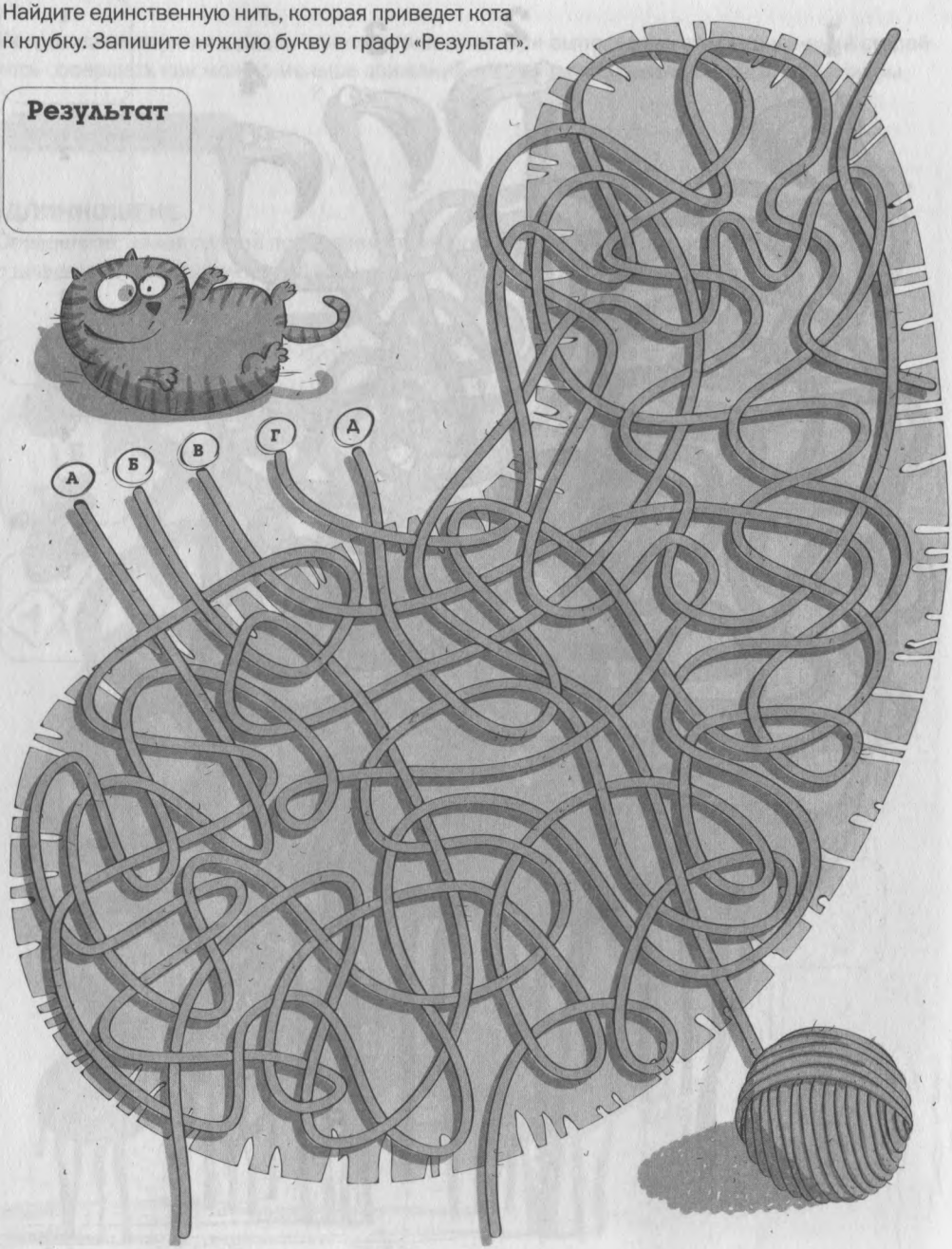
4

5

«КОТ И КЛУБОК»

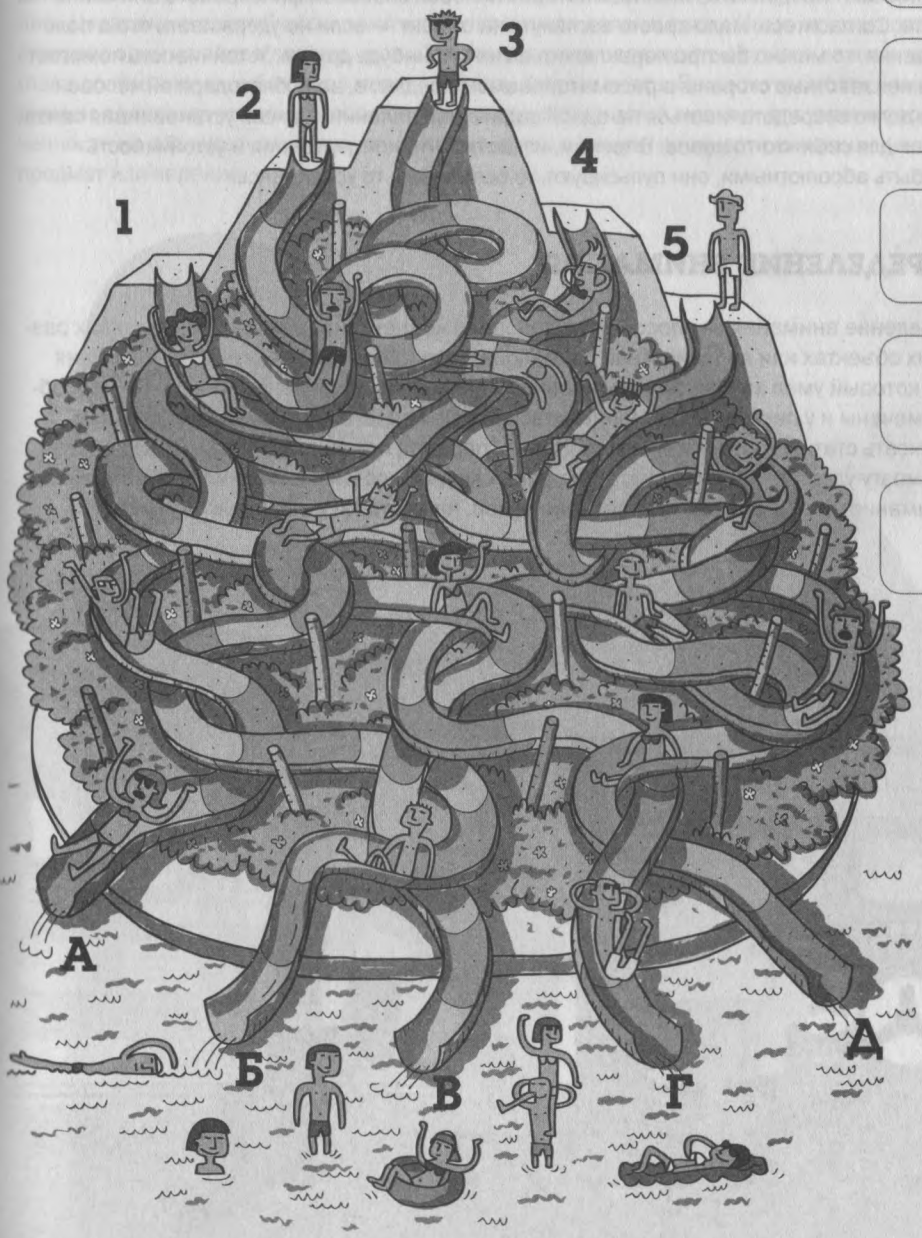
Найдите единственную нить, которая приведет кота к клубку. Запишите нужную букву в графу «Результат».

Результат



«АКВАПАРК»

Куда приведет труба каждого из отдыхающих? Впишите в квадратики с цифрами соответствующие буквы.



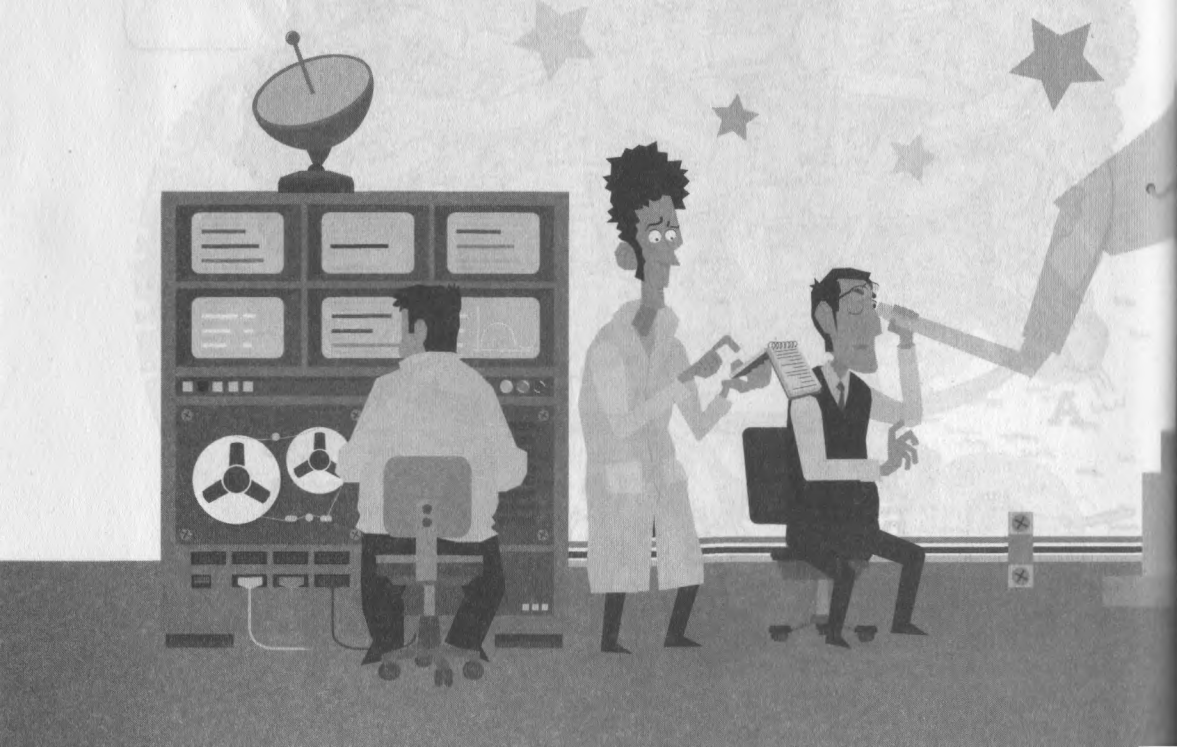
1
2
3
4
5

УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ

Совокупно с концентрацией принято рассматривать устойчивость внимания. Под этим термином понимают продолжительность, с которой человек способен фиксировать внимание на объекте. Согласитесь, мало просто взглянуть на объект — если не удерживать его в поле своего зрения, то можно быстро переключиться на что-нибудь другое. Устойчивость помогает раскрыть неизвестные стороны в рассматриваемом предмете, ведь благодаря ей человек способен долго сосредотачиваться на одной задаче или явлении, изучая, устанавливая связи и открывая для себя что-то новое. Впрочем, известно, что концентрация и устойчивость не могут быть абсолютными, они пульсируют, то ослабевая, то усиливаясь.

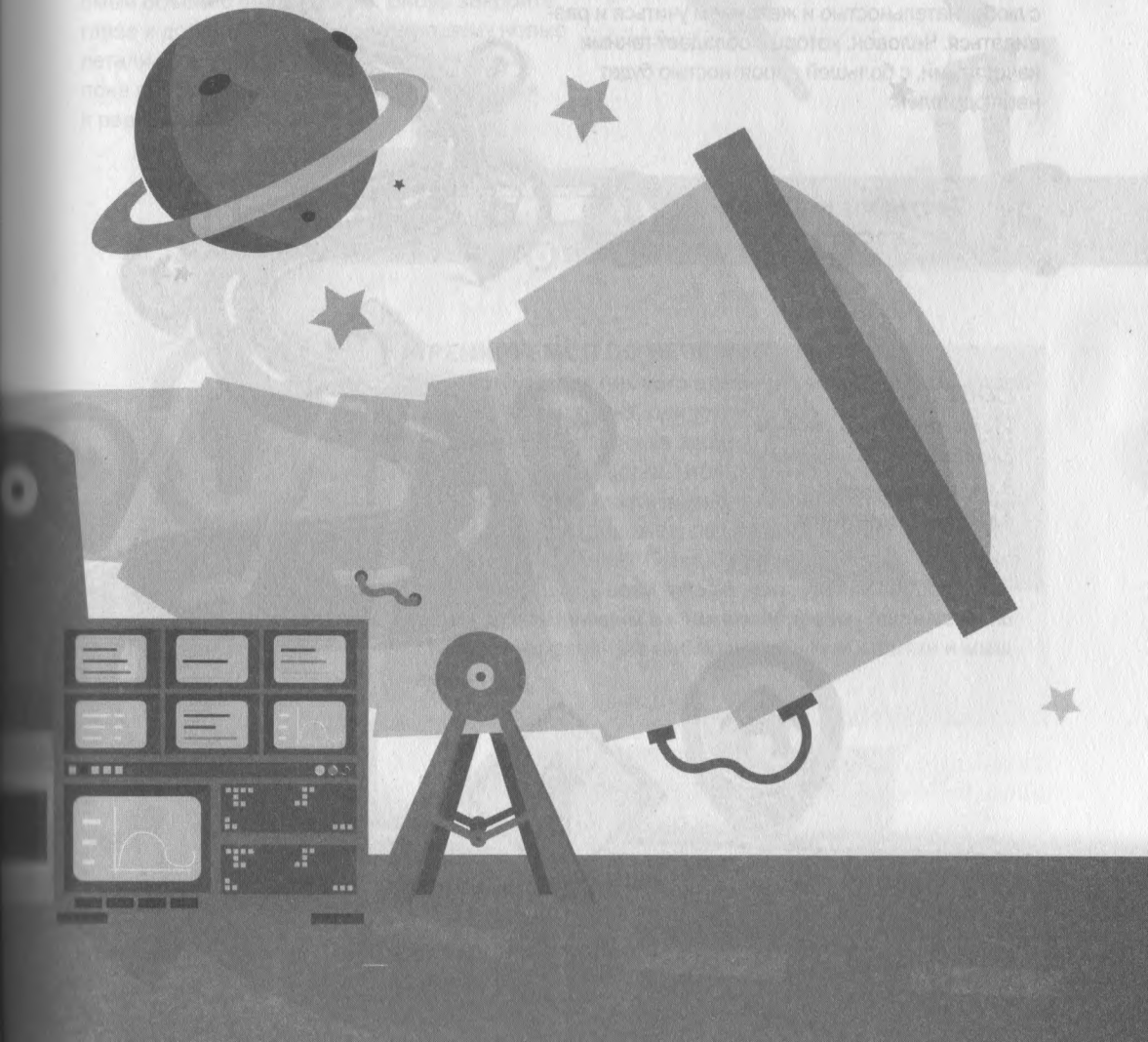
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Распределение внимания — способность человека концентрироваться на нескольких разнородных объектах или явлениях (как правило, на двух). Широко известен пример Юлия Цезаря, который умел заниматься несколькими делами одновременно. Подобные способности отмечены и у писателя Н. Г. Чернышевского. По свидетельствам современников, он мог писать статью и в то же время диктовать перевод немецкого текста. Лучше всего нашему мозгу удается сочетать действия разных модальностей: человек способен удерживать внимание на зрительных образах (например, на картине) и звуковых (музыке).



ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ ВНИМАНИЯ

Не менее важным свойством внимания является и переключаемость — сознательное действие человека по переносу внимания с одного объекта на другой. Не все из нас родились Цезарями и способны заниматься несколькими делами сразу. Чаще от таких попыток страдает один из видов деятельности. Поэтому умение переходить с одного дела на другое, отдав соответствующий приказ мозгу, — очень важная черта. Переключаемость — индивидуальная характеристика, которая зависит и от особенностей мозга, и от степени сосредоточенности на объекте: чем выше концентрация, тем сложнее перенести внимание на другой предмет или явление.

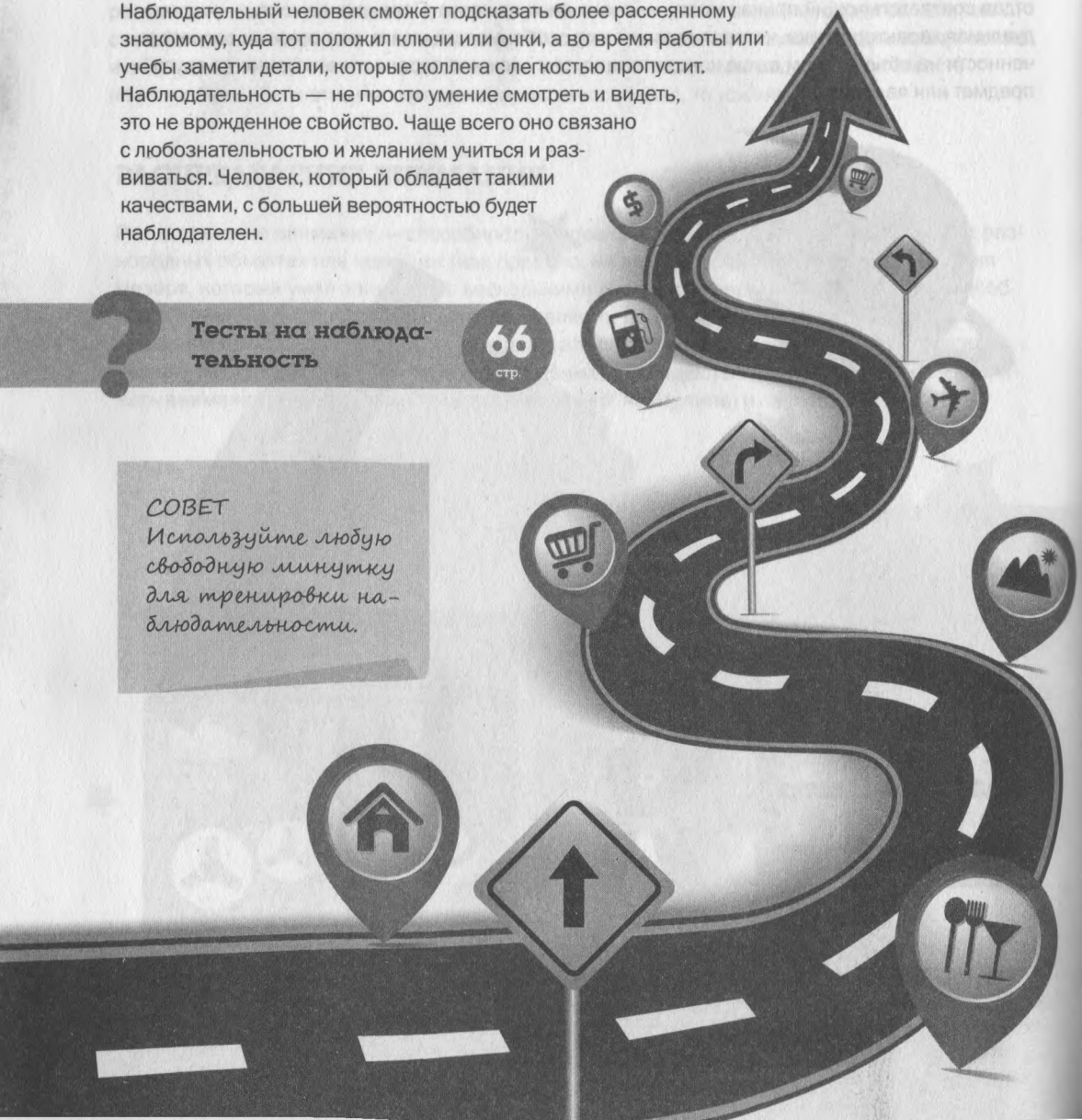


НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Толковый словарь Д. Н. Ушакова определяет наблюдательность как способность подмечать ускользающие от других частности, подробности фактов и событий. Наблюдательность можно назвать частным проявлением внимательности. Это свойство человек активно использует как в ежедневной жизни, так и при решении важных и сложных задач. Наблюдательный человек сможет подсказать более рассеянному знакомому, куда тот положил ключи или очки, а во время работы или учебы заметит детали, которые коллега с легкостью пропустит. Наблюдательность — не просто умение смотреть и видеть, это не врожденное свойство. Чаще всего оно связано с любознательностью и желанием учиться и развиваться. Человек, который обладает такими качествами, с большей вероятностью будет наблюдателен.

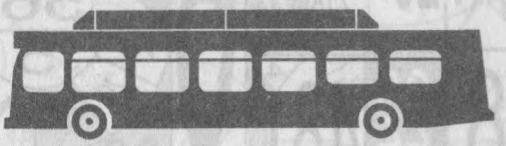
Тесты на наблюдательность 66 стр.

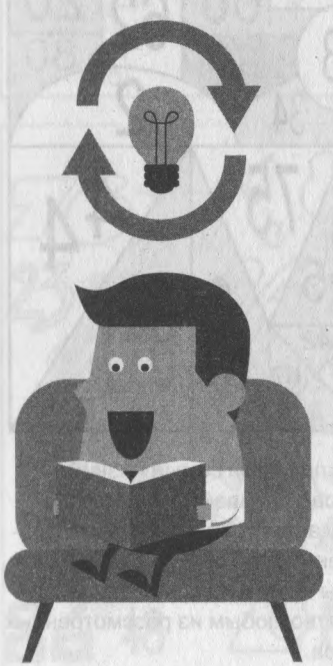
СОВЕТ
Используйте любую свободную минутку для тренировки наблюдательности.



НАБЛЮДАЕМ ОКРУЖАЮЩЕЕ

Повседневные занятия предоставляют нам множество возможностей для тренировки наблюдательности: дома и в транспорте, на работе и по дороге в спортзал у вас есть шанс повысить наблюдательность! Просто сосредоточьтесь на определенном объекте и постарайтесь осознать те мелочи, которые выделяют его из класса подобных. Потом закройте глаза и попробуйте восстановить целиком весь образ, опираясь на выделенные черты. Откройте глаза и сравните воображаемый объект с реальностью. Вновь закройте глаза и добавьте к уже существующему новые детали. Повторяйте упражнение до тех пор, пока воображаемый образ не приблизится к реальному.





ТРЕНИРУЕМСЯ ПО ВЕЧЕРАМ

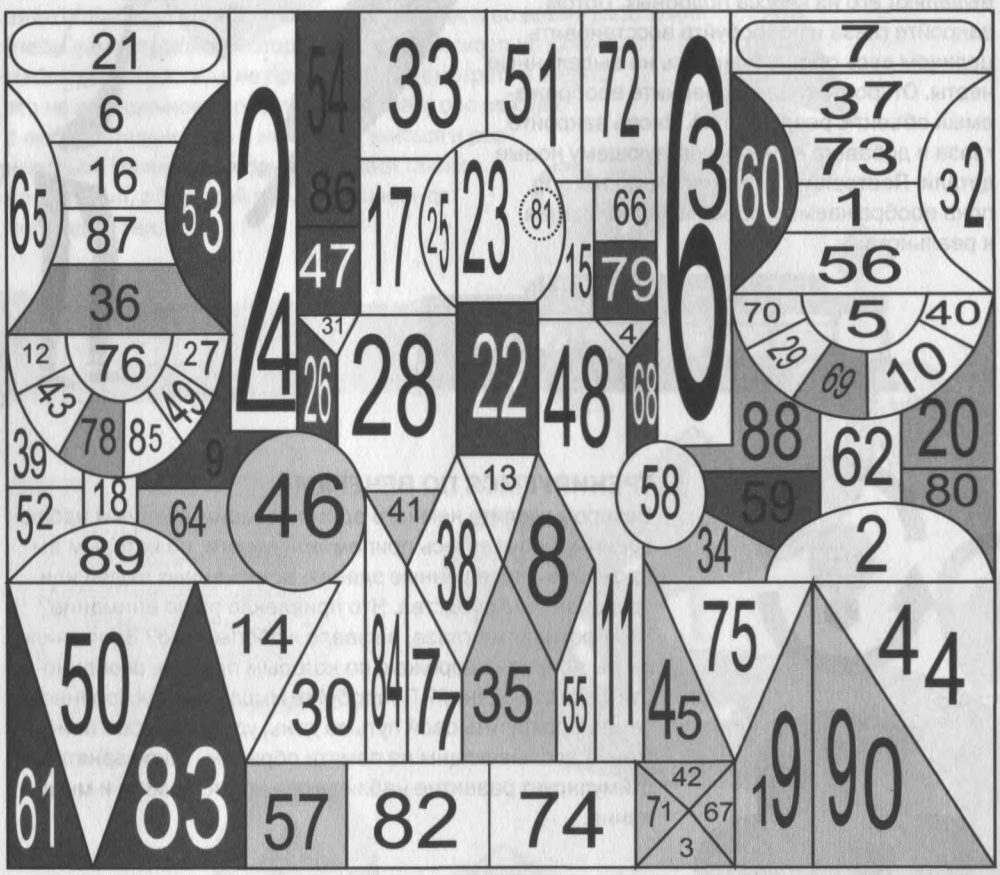
Вечером уделите немного времени своим дневным наблюдениям. Попытайтесь припомнить дороги, по которым вы проходили, посещенные здания, встреченных людей или транспортные средства. Что привлекло ваше внимание? Что бросилось в глаза, вызвало любопытство? Запомнили ли вы покрытие дорожек, по которым прошли, особенности фасадов зданий? Попробуйте мысленно в ускоренном темпе прокрутить свой путь за день, уделяя особое внимание всплывающим из памяти образам. Такое занятие стимулирует развитие наблюдательности, памяти и мышления.

СОВЕТ
Записывайте свои наблюдения на бумаге.

ТЕСТЫ НА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

«ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛИЦЫ»

Уровень наблюдательности можно определить с помощью числовых таблиц. Перед вами — таблица, в клетках которой хаотично размещены числа от 1 до 90. Ваша задача — зафиксировать время и попытаться по порядку найти все числа, начиная с единицы. Не хитрите и не пропускайте число, если не можете отыскать его сразу, иначе результат теста будет неточным.

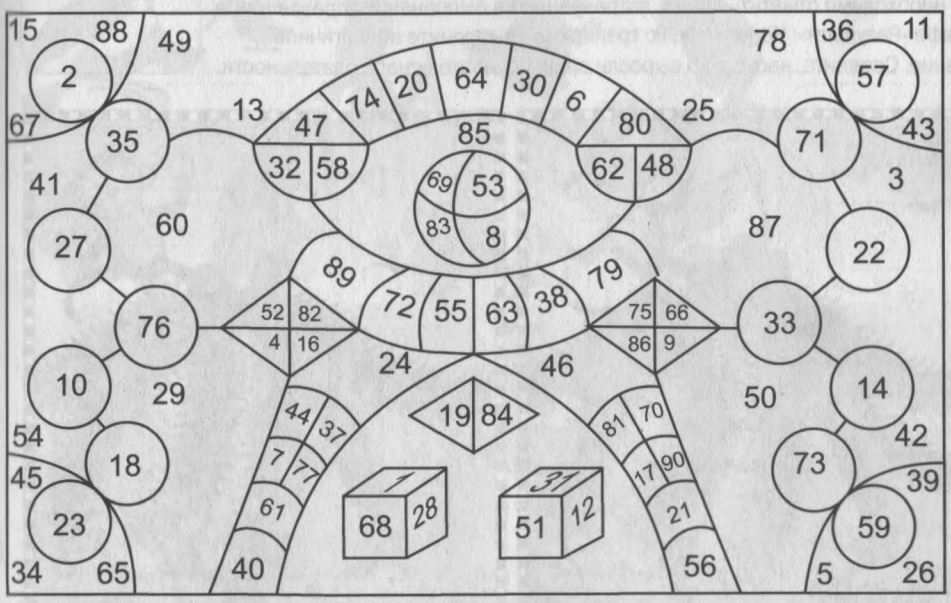


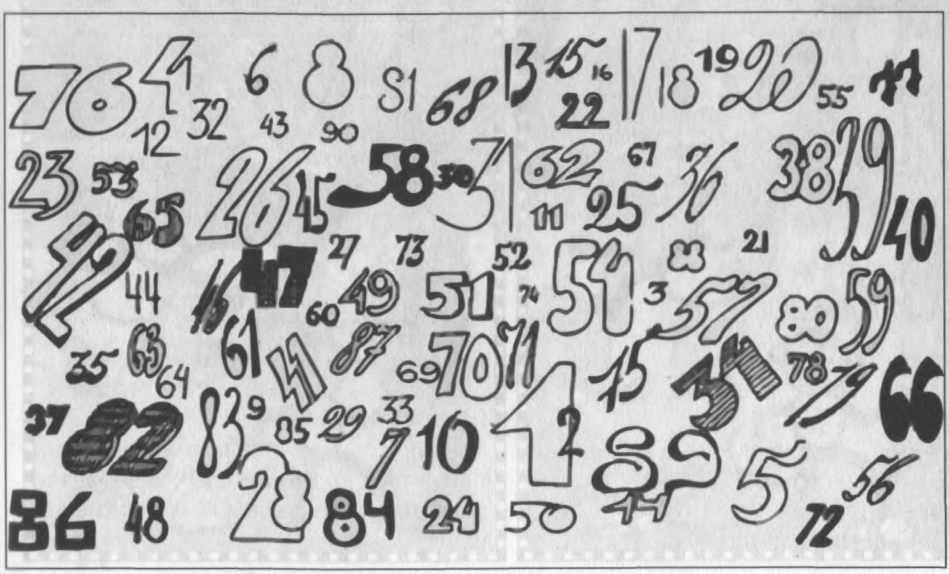
Справившись с заданиями, обратите внимание на время, затраченное на их выполнение:

5–10 минут — отличная наблюдательность;
10–15 минут — хорошая;
15–20 — средняя;
20–25 — удовлетворительная.

Даже если вы получили самый низкий результат, не расстраивайтесь. Наблюдательность поддается тренировке — используйте приведенную таблицу или ее аналоги. Кроме того, вы можете специально развивать это свойство любым из рассмотренных ранее способов.

Через месяц занятий проверьте себя с помощью подобных тестов.
Наблюдательность можно тренировать, используя специальные упражнения: любые задания на поиск отличий, выделение объекта из фона, нахождение скрытых предметов прекрасно подойдут для развития внимания и наблюдательности. Кроме того, вам помогут приведенные ниже упражнения.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

ответы на стр. 243–244

«НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ»

Вам необходимо отметить время, затраченное на выполнение упражнения, в графе «Результат». Через неделю тренировок выполните аналогичное задание. Сравните, насколько выросли ваши показатели наблюдательности.

Результат

«НАЙДИТЕ ДВУХ ПОХОЖИХ»

Внимательно рассмотрите картинку. На ней есть два объекта, которые являются точной копией друг друга. Постарайтесь найти эти копии. Затраченное время занесите в «Результат».

Результат

«В ЕДИНСТВЕННОМ ЭКЗЕМПЛЯРЕ»

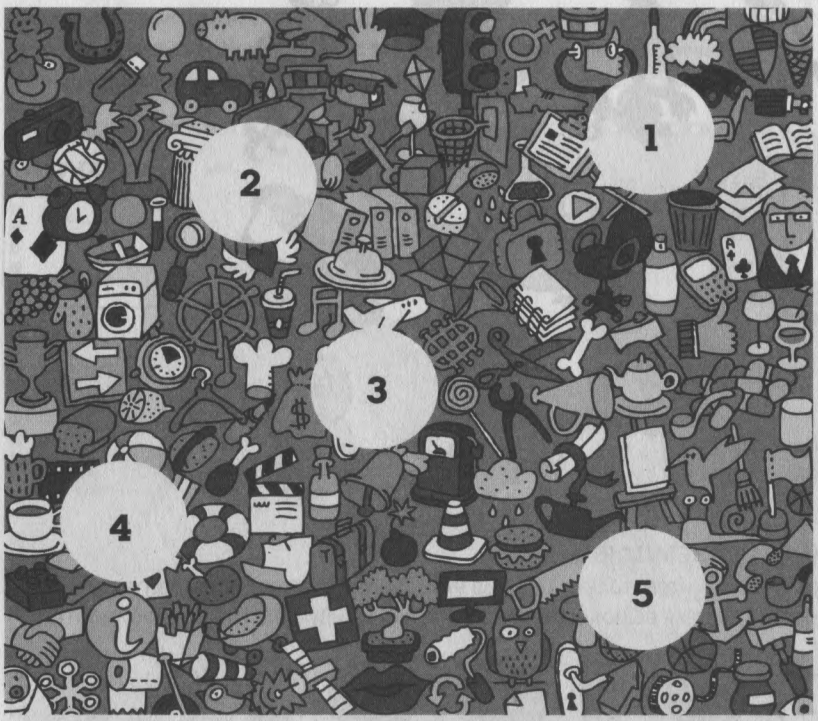
Перед вами несколько объектов, только один из них не повторяется. Постарайтесь найти его как можно быстрее. Время выполнения задания зафиксируйте в графе «Результат».

Результат

«ПОСТАВЬТЕ НА МЕСТО»

Переходим к более серьезным заданиям. Перед вами мозаика, из которой выпало несколько фрагментов. Попытайтесь определить места, куда необходимо вставить недостающие детали. Проконтролируйте и запишите время выполнения задания.

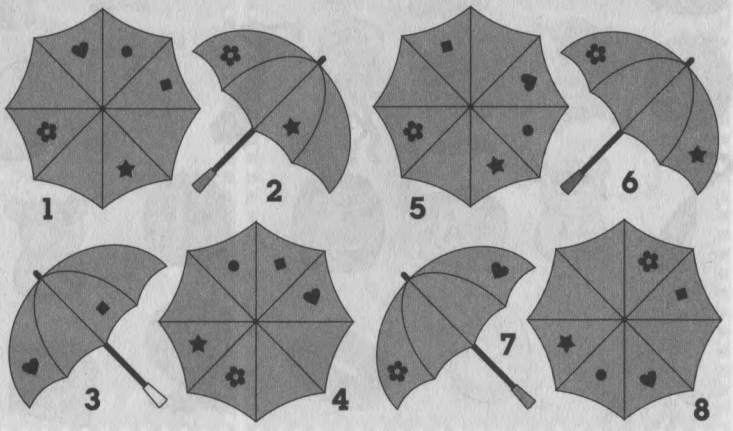
Результат



«НАЙДИТЕ ПАРУ»

В этом задании даны верхний и боковой виды четырех разных зонтиков. Попытайтесь соотнести вертикальную и горизонтальную проекции, чтобы найти пары.

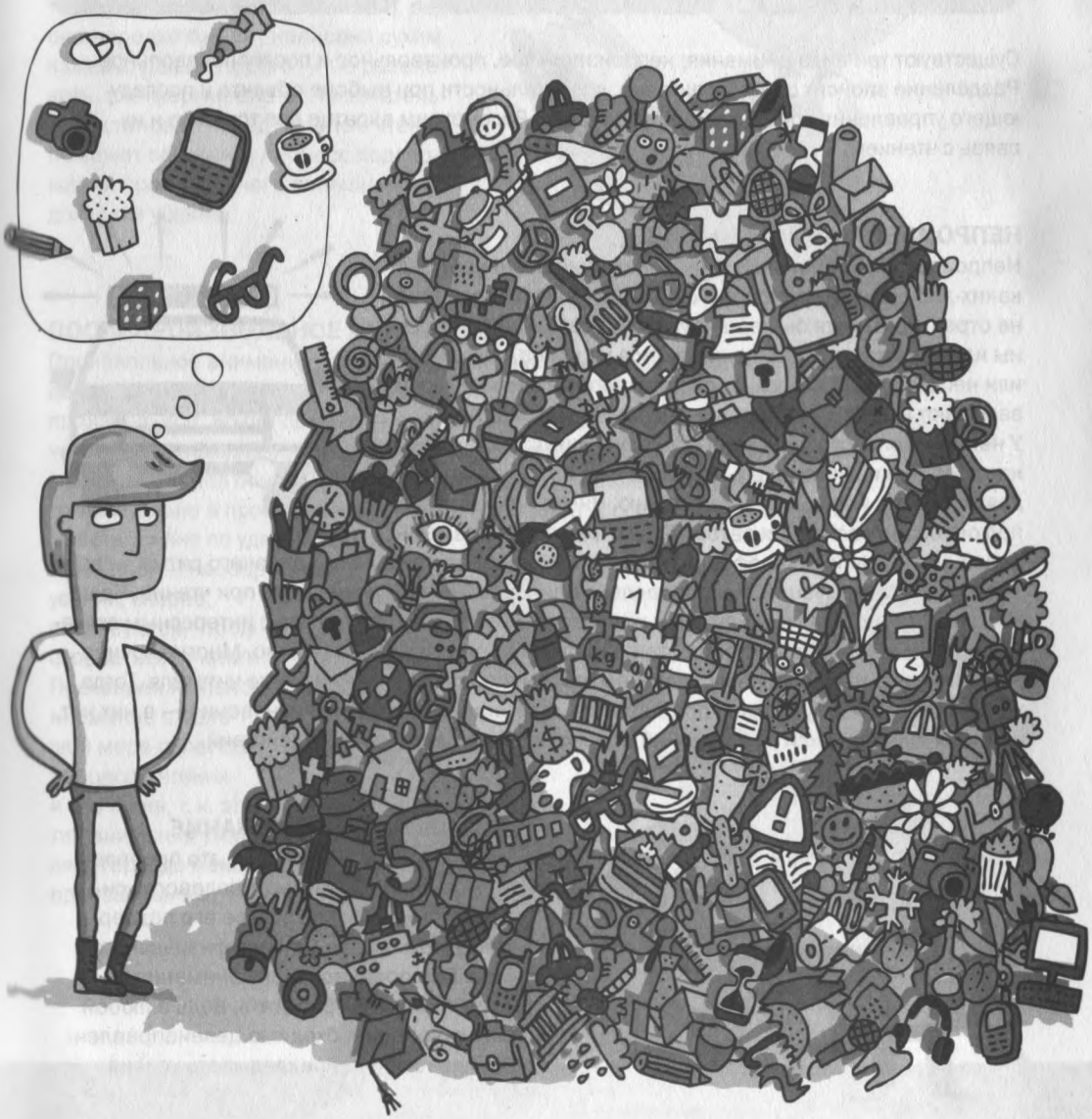
Результат



«НАЙДИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ОБЪЕКТЫ»

Одна из сложнейших задач — вычленить ключевые качества объекта, которые помогут выделить его из общей массы. Следующее упражнение будет безусловно полезно для развития подобного навыка. Постарайтесь найти указанные предметы среди других вещей. Время выполнения задания занесите в «Результат».

Результат



ВИДЫ ВНИМАНИЯ И ИХ РОЛЬ ПРИ ЧТЕНИИ

Непроизвольное	Произвольное	Послепроизвольное
Возникает без волевого усилия	Возникает и поддерживается усилием воли	Возникает при волевом усилии, поддерживается без него

Существуют три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Разделение зависит от двух факторов: сознательности при выборе объекта и последующего управления концентрацией внимания. Рассмотрим вкратце все три вида и их связь с чтением.

НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Непроизвольное (или пассивное) внимание возникает без каких-либо усилий со стороны субъекта. Редкий человек не отреагирует хотя бы как-нибудь при резком звуке сирены или взрыве петарды, не обернется на яркие граффити или неожиданный хлопок по плечу. В первую очередь люди замечают новые, контрастные и необычные объекты.

У непроизвольного внимания есть один минус: оно возникает без усилия человека и может сильно отвлекать от иной деятельности, нарушая концентрацию. Внезапно взвывшая под окном сигнализация автомобиля отрывает от размышлений, неожиданный телефонный звонок выбивает из привычного рабочего ритма — всем знакомы такие ситуации. Непроизвольное внимание может возникнуть при чтении. Чаще всего это происходит при изучении художественной литературы: книга с интересным сюжетом затягивает с первых страниц так, что оторваться от нее невозможно. Многие сочинения написаны таким образом, чтобы вызвать непроизвольное внимание читателя. Тогда человек способен буквально проглатывать страницы за считанные мгновения — в них нет длинных описаний или рассуждений, только чередование активных действий.

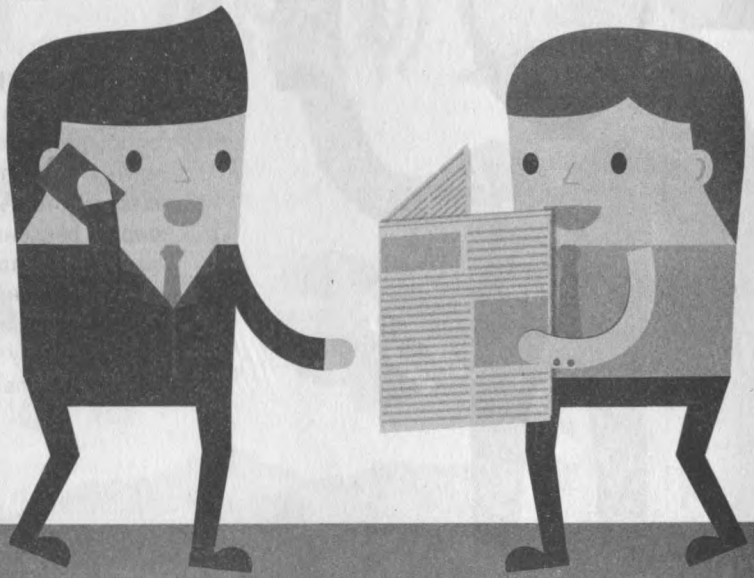
ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Произвольное внимание — это проявление мотивации, результат волевого усилия. Оно требует сил, долгое его поддержание утомляет не меньше физического труда. Без произвольного внимания человек не смог бы работать, ведь в любой деятельности необходимо целенаправленно и планомерно прикладывать усилия.

Чтение, как правило, требует именно произвольного внимания, причем необходимо сознательно поддерживать его на высоком уровне для усвоения и понимания текста. Особенно это важно при изучении специальной литературы (технической, научной), ведь она нередко бывает написана сухим языком, цель которого — не развлекать, а информировать. Положительная установка перед началом чтения поможет облегчить процесс поддержания произвольного внимания на должном уровне.

ПОСЛЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Произвольное внимание обладает одним замечательным свойством — если оно долго концентрируется на определенном объекте, то постепенно переходит в послепроизвольное. Яркий пример — опять-таки чтение. Некоторые книги люди начинают читать по необходимости, а не по желанию, однако постепенно втягиваются в содержание, пытаются понять суть описанных явлений, вовлекаются эмоционально и интеллектуально в процесс чтения. После таких метаморфоз человек перестает прикладывать усилия по удержанию внимания — наоборот, усилия, скорее, потребуются, чтобы оторваться от книги. Послепроизвольное внимание в большой мере облегчает процессы чтения и обучения, т. к. этот тип внимания утомляет гораздо меньше произвольного.



Помимо непроизвольного, произвольного и послепроизвольного выделяют также общее и направленное внимание.

Общее	Направленное
Нацелено на общее восприятие	Нацелено на восприятие определенных объектов

ОБЩЕЕ ВНИМАНИЕ

Общее внимание, как следует из названия, направлено на восприятие текста целиком, в общем, широко. Человек полностью вовлекается в текст, начинает испытывать эмоции. У читателя нет задачи проанализировать изложенный материал или разобрать его на составные части, он всецело поглощен процессом. Такой подход оправдан при чтении художественной литературы.

НАПРАВЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ

Направленное внимание, в отличие от общего, ориентировано на конкретную цель. Читатель осознанно ищет в тексте ответы на свои вопросы, собирает сведения по интересующей его теме, рассматривает положительные и отрицательные стороны явлений. При таком чтении информация усваивается лучше, потому что у человека есть определенная цель и мотивация.

Как управлять своим вниманием

Люди от рождения могут быть усидчивыми или более возбудимыми. Эти свойства зависят от особенностей устройства и функционирования мозга. Чем бы ни наградила вас природа, вы всегда можете скорректировать определенные наклонности поведения, чтобы эффективно обучаться или читать.

ПРИЧИНЫ РАССЕЯННОСТИ ВНИМАНИЯ

Настоящая рассеянность определяется рядом факторов.

Во-первых, она может быть связана с плохим самочувствием или усталостью. Целесообразно обучаться скорочтению, предварительно отдохнув, иначе ваши попытки не увенчаются успехом.

Во-вторых, рассеянность может быть следствием серьезных физических недугов, таких как малокровие, заболевания нервной системы, хроническая бессонница.

В-третьих, она может быть результатом неправильного воспитания. Если в школе и дома ребенка не учили быть усидчивым и внимательным, не направляли его энергию в определенное русло, то, повзрослев, такой человек с большой вероятностью будет рассеянным. К счастью, современные методики позволяют исправить недостатки внимания.

При обучении быстрому чтению необходимо бороться с рассеянностью и невнимательностью.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВНИМАНИЯ

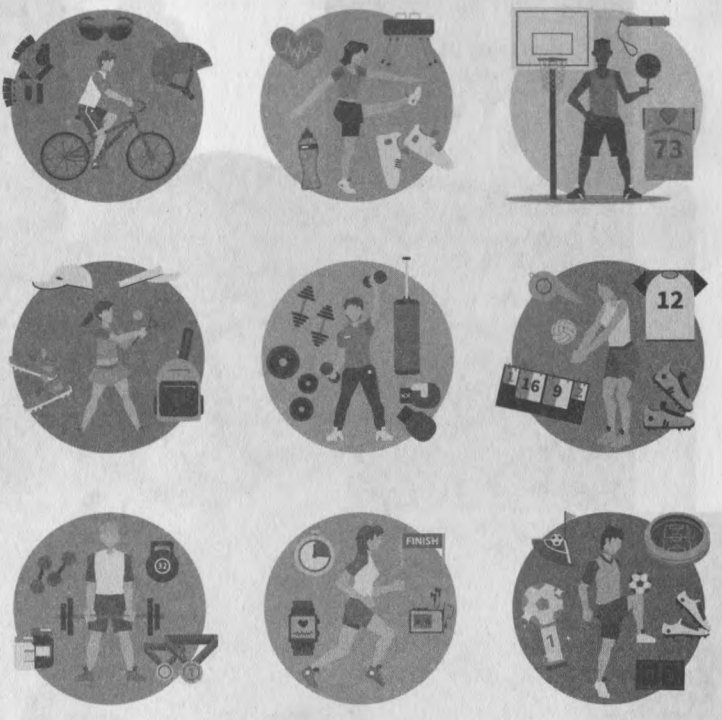
Чтение — сложный процесс, к организации которого необходимо подходить осознанно и серьезно. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из текста, то к нему следует отнестись с максимальной степенью внимательности. Если вам повезет и излагаемый материал захватит вас, то послепроизвольное внимание снимет многие трудности. Однако не всегда нам в руки попадают исключительно увлекательные и понятные книги — в таком случае приготовьтесь к серьезным умственным усилиям.

СОЗДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Выберите удобное место для чтения. Окружающая обстановка должна быть тихой, но не беззвучной. Ранее мы упоминали о теории А. А. Ухтомского, посвященной доминантному очагу возбуждения в мозге, который мобилизует другие нервные импульсы. В соответствии с этой теорией вас должны сопровождать тихие, нераздражающие звуки: тиканье часов, звук дождя, негромкая музыка (если вы читаете в одиночестве) или шелест страниц (если находитесь в библиотеке). Однако лишние помехи необходимо ликвидировать. Выключите телевизор, если вас отвлекают громкие разговоры, уйдите в другое помещение или хотя бы увеличьте дистанцию между вами и источником шума.

ДЕЛАЕМ ПЕРЕРЫВЫ

Не следует забывать, что даже самое напряженное внимание ослабевает. Этот процесс происходит волнообразно. Если вы чувствуете, что теряете нить повествования или перестали понимать текст, отвлекитесь от написанного. Для расслабления и короткого переключения внимания можно посмотреть в окно на небо, облака, деревья, повертеть головой, потянуться. Эти простые действия позволят мозгу передохнуть. После такой «пятиминутки» можно продолжать чтение.



Другой не менее эффективный способ — отвлечься от книги и постараться подумать о прочитанном. Мысленно сделайте выжимку из текста, который вы одолели, при необходимости выпишите ключевые слова и фразы. В процессе освоения материала полезно оставлять пометки, выделяя наиболее значимые места. Это действие позволяет читать и одновременно анализировать поступающую информацию, что гарантированно обеспечит лучшее понимание прочитанного.

Вы также можете водить по тексту карандашом или менять ритм чтения. Любое новое действие, разбивающее монотонный темп процесса, позволит вам заниматься немеханически.

ЧИТАЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Иногда случается так, что, несмотря на все усилия, книга просто не «идет» читателю. Если вы сделали несколько подходов к тексту, сознательно и внимательно пытаясь его одолеть, но вышли из этого поединка побежденным, не отчаивайтесь. Возможно, в данный момент вам стоит отложить издание и попробовать взяться за него позже, со свежими силами. Чтение через острое нежелание — не самое полезное занятие, которое может и вовсе отвратить от книг.

ПОВТОРЕНИЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Внимание, как любое качество, развивается благодаря постоянным тренировкам. Важную роль при этом играет режим. Парадоксально, но факт: чтобы научиться читать внимательно, нужно... внимательно читать! И делать это необходимо постоянно, не давая себе послаблений и не позволяя мыслям уйти далеко от текста. Чем регулярнее вы будете читать не просто так, а с полной отдачей и собранностью, тем быстрее заметите положительные результаты.

ТРЕНИРУЕМ ВНИМАНИЕ

Ниже мы предлагаем упражнения для улучшения организации внимания. Следует особо отметить необходимость регулярных занятий. Не ждите чуда — внимание будет развиваться постепенно, и, возможно, вы заметите результаты не сразу. Думайте об этих упражнениях как о фитнес-тренировках: если человек долго не занимался спортом, а потом решил пойти в спортзал, то крепкие мышцы у него появятся только через несколько месяцев упорных занятий. Ваша «мышца» внимательности тоже будет накачиваться постепенно. Не торопите себя, важна регулярность, а не частота или количество повторений.

Необходимо заниматься на протяжении трех месяцев — по истечении этого срока вы точно почувствуете результат.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ

«ПАЛЬЦЫ»

Это упражнение на первый взгляд кажется совсем простым и не требует специальной подготовки. Вам понадобится только удобное место для сидения.

Итак, сядьте в кресло или на стул. Запустите секундомер на 5 минут. Положите руки на колени, переплетите пальцы, оставив свободными только большие. Начните вращать их один вокруг другого, не допуская касания. Не меняйте темп и направление вращения. Спустя 5 минут прекратите это действие. Упражнение необходимо проделывать ежедневно, один раз в день, постепенно поднимая временной порог до 10 минут. Важное условие — действие нужно выполнять **НЕ механически**, а с полным **осознанием**. Постарайтесь полностью сосредоточиться на движении.

ВАЖНО!

Это упражнение позволяет наблюдать за работой вашего внимания в выкристаллизованном виде. Несмотря на обманчивую простоту, выполнять его довольно сложно. Вы испытаете желание отвлечься или почувствуете странные ощущения в руках. Преодоление этих трудностей — важный этап в тренировке. Не пренебрегайте данным упражнением, оно направлено на развитие очень полезных качеств — концентрации и устойчивости внимания.

«СТРЕЛКА»

Для выполнения этого упражнения понадобятся наручные или настенные механические часы с секундной стрелкой. Вам необходимо 2–3 минуты внимательно следить за движением стрелки. Упражнение нужно выполнять ежедневно 2–3 раза в день.

Как и «Пальцы», оно помогает поддерживать концентрацию и устойчивость внимания — качества, жизненно необходимые для вдумчивого чтения — как быстрого, так и обычного.

ПРОВЕРЯЙТЕ СЕБЯ

Постоянно контролируйте себя. Как только «отпустите» внимание — перестанете концентрироваться на стрелке. Сначала вы будете ловить себя на мысли, что не следите за ее движением, а просто смотрите на часы и думаете о чем-то другом. Первые несколько занятий будет сложно постоянно удерживать внимание, но постепенно эта задача перестанет казаться невыполнимой.

«ЗОРКИЙ ГЛАЗ»

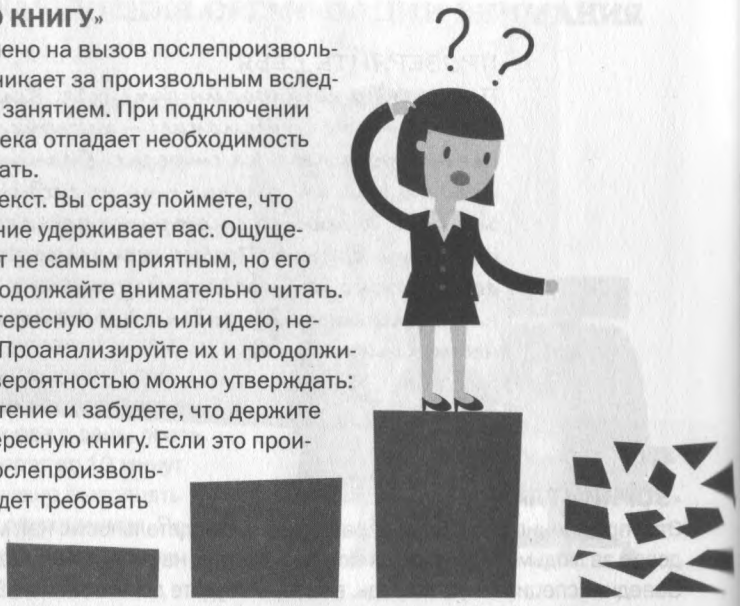
Это упражнение способствует развитию наблюдательности. Как мы упоминали выше, наблюдение за людьми и объектами вокруг помогает научиться не просто смотреть, но и видеть. Заведите специальную тетрадь, в которой будете делать записи. Выберите любой предмет из числа тех, что попадаются вам на глаза, и на протяжении 3 минут рассматривайте его во всех деталях. Постарайтесь запомнить как можно больше различных нюансов. Потом удалите предмет из поля зрения и зафиксируйте в тетради все, что запомнили. Вернитесь к выбранному объекту и сравните оригинал с описанием.

Уделяйте этому занятию 6–7 минут ежедневно.

«ЧИТАТЬ НЕИНТЕРЕСНУЮ КНИГУ»

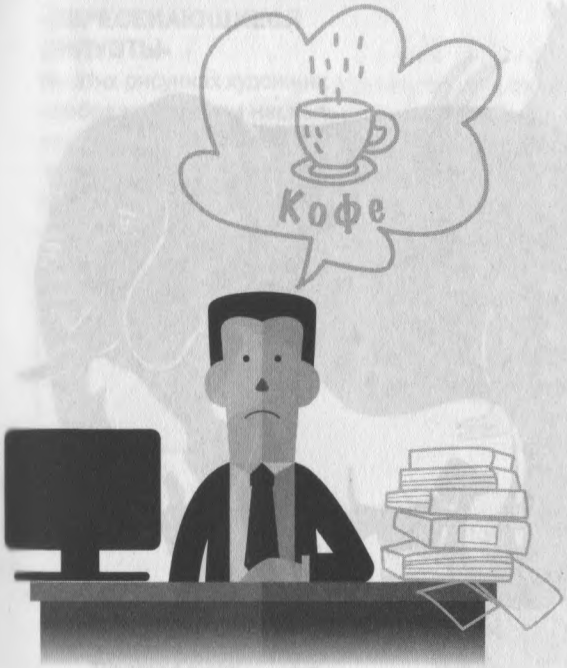
Данное упражнение направлено на вызов послепроизвольного внимания, которое возникает за произвольным вследствие увлечения каким-либо занятием. При подключении этого вида внимания у человека отпадает необходимость постоянно себя контролировать.

Начните читать выбранный текст. Вы сразу поймете, что только произвольное внимание удерживает вас. Ощущение постоянного усилия будет не самым приятным, но его необходимо перетерпеть. Продолжайте внимательно читать. Пытайтесь найти в тексте интересную мысль или идею, необычный словесный оборот. Проанализируйте их и продолжите свое занятие. С большой вероятностью можно утверждать: постепенно вы втянетесь в чтение и забудете, что держите в руках потенциально неинтересную книгу. Если это произойдет, то у вас запустится послепроизвольное внимание, которое не будет требовать титанических усилий по освоению текста.



ВЫЙДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Для выполнения этого упражнения необходимо выбрать непривычный для вас и потенциально неинтересный текст. Если вы обычно читаете беллетристику, используйте произведение классика. Если увлеченно изучаете исследования по филологии — возьмите учебник биологии. Важно выбрать книгу, идущую вразрез с вашими обычными читательскими предпочтениями.



ВАЖНО!
Умение погружаться в любой текст очень полезно — оно позволяет выйти за рамки привычных занятий. Это упражнение также учит вызывать послепроизвольное внимание в любой сфере деятельности. Многие рутинные дела не слишком увлекательны, но если вы будете развивать в себе привычку к послепроизвольному вниманию, то сможете продуктивно выполнять даже неинтересные задания.

«КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ЛИНИИ»

Перед вами еще одно простое, но эффективное упражнение, требующее от вас максимальной собранности.

Возьмите карандаш и чистый лист бумаги. Поставьте в любом месте листа точку и сосредоточьте все внимание на ней. Теперь, сохраняя полную концентрацию на своих действиях, начинайте очень медленно и плавно проводить линию. Как только вы заметите, что ваше внимание отвлеклось или стало рассеянным, нарисуйте пик, как на электрокардиограмме. Потратьте на это упражнение не менее 15 минут, а лучше — полчаса.

Проанализировав получившийся график, вы сможете не только увидеть, как часто отвлекаетесь от монотонного и скучного занятия, но и разобраться в динамике работы своего внимания. Большое количество пиков в первой части линии означает, что вы обладаете высокой подвижностью и неустойчивостью внимания. Это полезное качество, но только не для скорочтения! Вам понадобятся дополнительные тренировки, чтобы научиться концентрироваться на объекте.

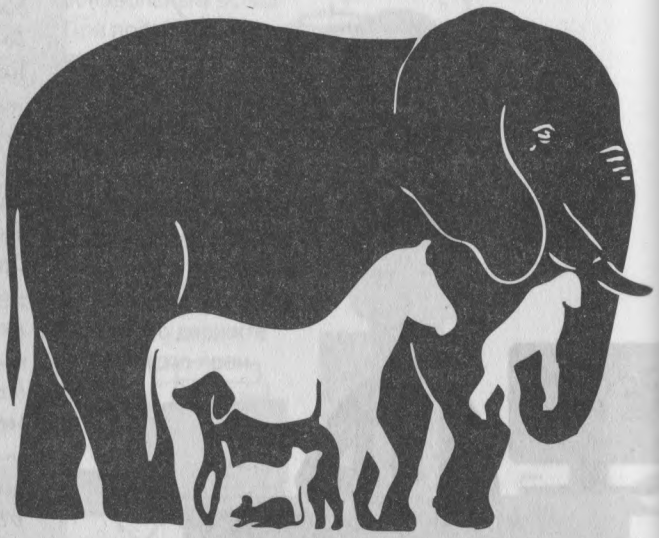
Особое значение имеет вторая часть графика. Если можно отметить сокращение числа пиков ближе к концу линии, значит, вам удалось активизировать послепроизвольное внимание. Продолжайте в том же духе — у вас хорошо получается!

ответы на стр. 245–246

«СПРЯТАННЫЕ ЖИВОТНЫЕ – 1»

Умение выделять объект из фона — важнейшее свойство восприятия, в котором активно задействовано внимание. На рисунке справа даны изображения нескольких животных. Подсчитайте их, стараясь затратить как можно меньше времени и совершая минимальное количество движений глазами. Число запишите в «Результат».

Результат



«СПРЯТАННЫЕ ЖИВОТНЫЕ – 2»

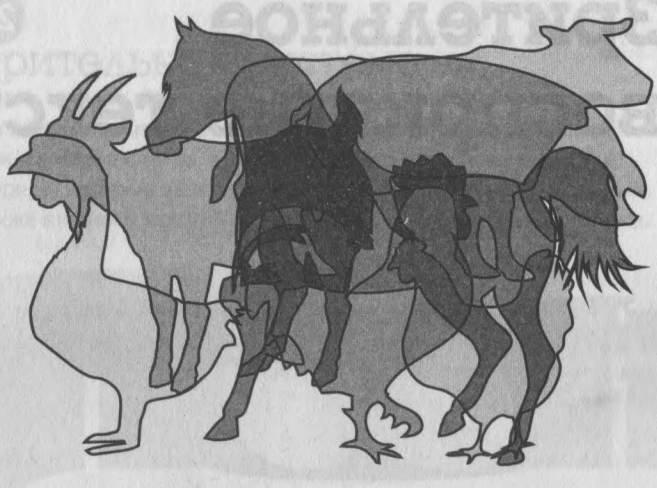
Определите, сколько зверей и птиц изображено на этом рисунке. Количество запишите.

Результат

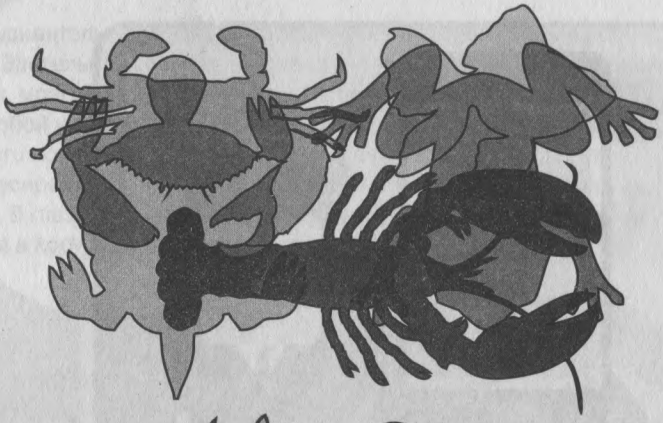
«ПЕРЕСЕКАЮЩИЕСЯ СИЛУЭТЫ»

На этих рисунках художник изобразил силуэты нескольких животных. Постарайтесь подсчитать, сколько их на каждой картинке. Число отразите в «Результате».

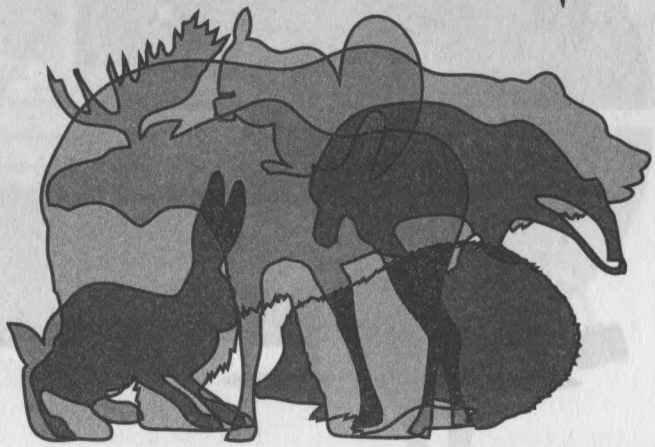
Результат



Результат



Результат



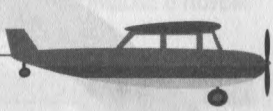
Зрительное восприятие текста

23 упражнения

Как работает зрительная система

Давайте немного поговорим о человеческих глазах. Наши зрительные анализаторы — главный источник информации о внешнем мире. Было подсчитано, что не меньше 80 % всех данных об окружающей среде, которые поступают в мозг, приходится на зрительный канал. Чтение, разумеется, также является продуктом действия этой уникальной системы.

80 % информации об окружающем мире мы получаем по зрительному каналу.



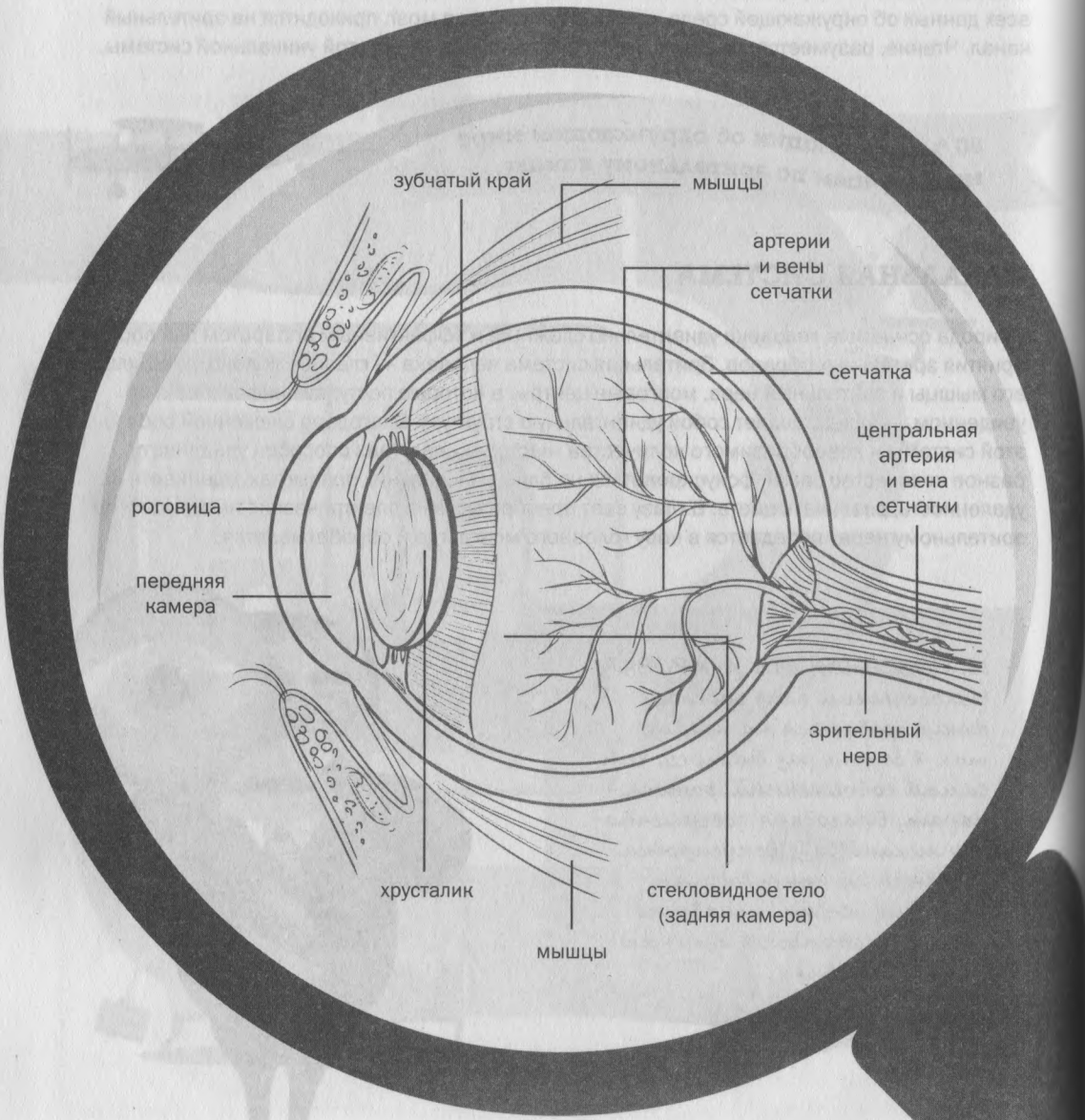
ИДЕАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Природа оснастила человека удивительно сложным и эффективным аппаратом для восприятия зрительных образов. Зрительная система человека — глазное яблоко, двигающие его мышцы и зрительный нерв, мозговые центры, в которые поступает информация об увиденном, — представляет собой удивительную структуру. Благодаря слаженной работе этой системы и невообразимого количества «настроек» наш глаз способен улавливать разное количество света, фокусироваться на близких и дальних предметах, оценивать их удаленность, различать цвета. В глазу свет преобразуется в электрические импульсы и по зрительному нерву передается в кору головного мозга, где и обрабатывается.

МГНОВЕННАЯ ФОКУСИРОВКА
Человеческий глаз способен фокусироваться на предметах в сотни раз быстрее, чем самый современный фотоаппарат. Благодаря совершенному механизму фокусировки, созданному природой, мы способны почти мгновенно ориентироваться в изменяющихся условиях.

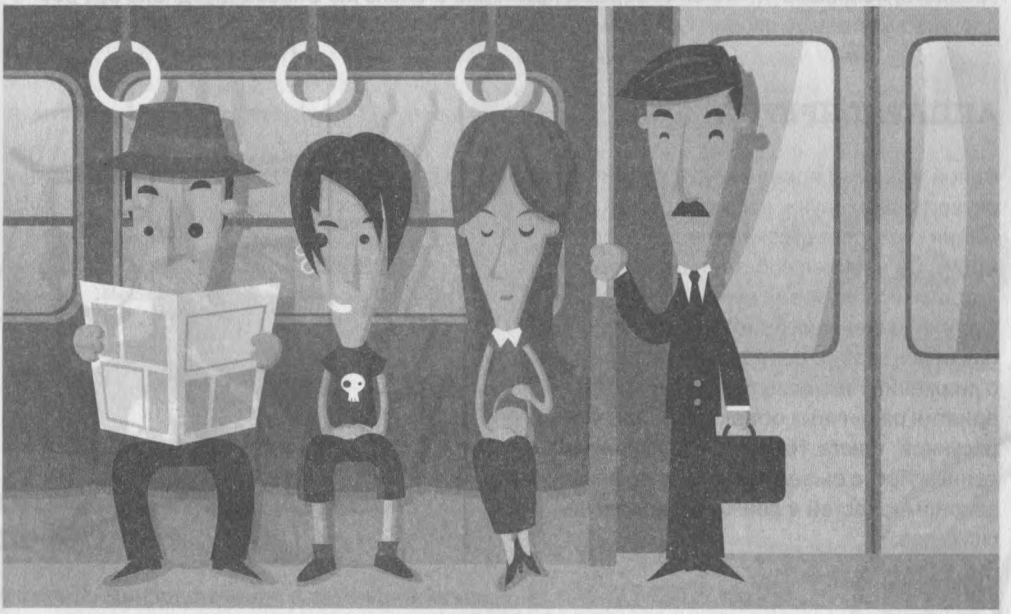
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

Человеческий глаз — это сложно устроенный и чрезвычайно эффективный аппарат.



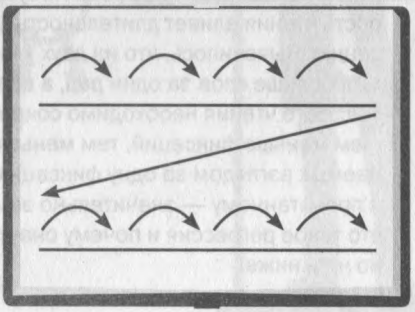
Движение глаз во время чтения

Человеческие глаза находятся в одном из двух состояний: взгляд останавливается на объекте или совершает движение, чтобы переместиться между точками фиксации. Известны два вида движения глаз — плавные и скачкообразные (последние также называют саккадами). Когда человек задействует оба вида одновременно, слежение за объектом считается комбинированным, а чередование двух типов перемещения называют нистагмом. Самый очевидный пример — смена типа движения взгляда при путешествии поездом. Когда мимо нас за окном пролетают пейзажи, мы плавно провожаем их взглядом, а потом глаза скачком перемещаются вперед, в новую точку фиксации.



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ОБЫЧНОМ ЧТЕНИИ

Люди, которые считают, что плавно скользят взглядом по строчкам, заблуждаются. Когда мы читаем, глаз движется по строчкам короткими движениями с остановками. Восприятие написанного происходит во время пауз (или фиксаций), а перемещение по строчкам — с помощью микродвижений. Глаза делают несколько скачков и несколько фиксаций по горизонтали на строке, охватывая ее кусками, а затем перемещаются в начало следующей строки. Выглядит это как лестничный пролет.

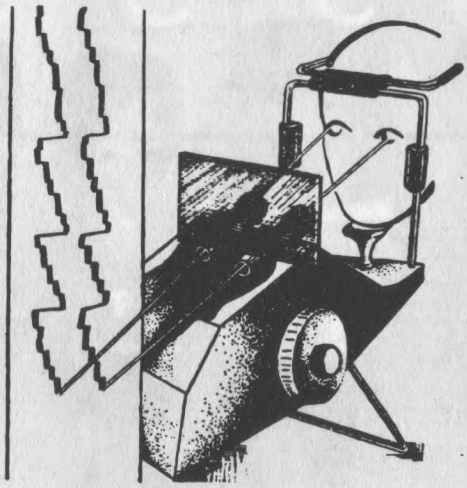


ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ

Достоверную информацию о движении глаз при чтении ученые получили после проведения эксперимента с аппаратом, записывающим движения глаз. Человека усаживали перед устройством и предлагали прочесть текст. При этом в глаза испытуемому направляли слабые лучи света. Отражаясь от глаз, они попадали на специальную пленку — на ней и записывались данные о микродвижениях взгляда. Ученые убедились, что читатель совершал около 10–15 фиксаций на строке, перемещая глаза скачками, а потом переходил в начало следующей строки. Запись процесса чтения со средней скоростью, полученная с помощью эксперимента, напоминала лестницу. При этом результаты человека, читавшего быстрее среднего, показывали, что он совершал примерно столько же фиксаций, однако все равно прочитывал больше слов.

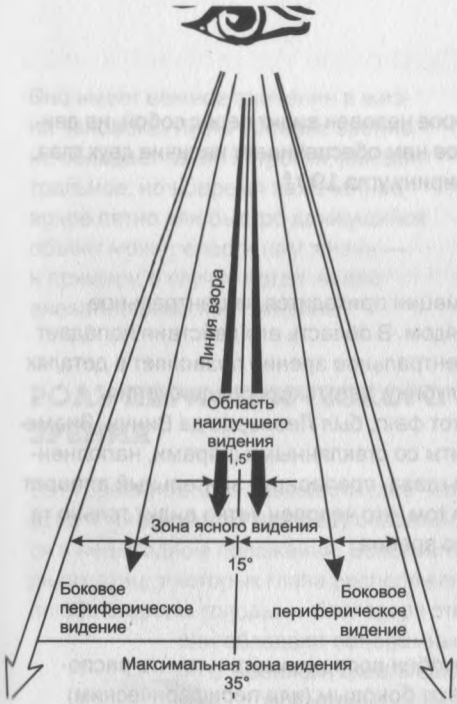
АППАРАТ ЯРБУСА

Одной из самых ярких фигур в развитии окулографии (науки, исследовавшей движения глаз) стал русский ученый Альфред Ярбус. Он изобрел собственный аппарат, который использовал неизвестную ранее систему маленьких присосок. Они прикреплялись к глазу и передавали информацию о движении глаз испытуемых во время восприятия различных объектов — лиц людей, рисунков, текста. На основе полученных данных Ярбус вывел несколько важных закономерностей в движении человеческих глаз.



ЧТО ВЛИЯЕТ НА СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

На основе данных Альфреда Ярбуса и других исследователей был сделан вывод: на скорость чтения влияет длительность фиксации и количество слов, усваиваемых за одну фиксацию. Выяснилось, что из двух участников эксперимента второй испытуемый воспринимал больше слов за один раз, а время фиксаций у него было короче. Следовательно, для быстрого чтения необходимо сократить количество фиксаций и их продолжительность (чем меньше фиксаций, тем меньше скачков глаз) и увеличить количество слов, охватываемых взглядом за одну фиксацию. Также было установлено, что регрессии — возвраты к прочитанному — значительно замедляют скорость чтения и мешают восприятию. О том, что такое регрессия и почему она вредна при любом виде чтения, мы поговорим подробно чуть ниже.



СОКРАЩАЙТЕ ЧИСЛО И ВРЕМЯ ФИКСАЦИЙ!

Очевидно, что на скорость чтения влияет количество фиксаций и время, которое мы на них затрачиваем. Следовательно, фиксации являются одним из самых главных факторов достижения успеха в скорочтении. Вы не можете переделать собственный глазной аппарат, но вам вполне по силам научиться управлять им с максимальной выгодой для себя. Главная задача — овладеть умением как можно меньше «прыгать» глазами по странице, воспринимать как можно больше слов при одной остановке взгляда и при этом не терять в качестве усвоения материала. И конечно же, читать без регрессий.

ОПТИМИЗИРУЕМ ДАННОЕ ПРИРОДОЙ

Алгоритм микродвижений и фиксаций никак не изменить — такова природа нашего зрения, и невозможно обучить человека читать по-другому. Однако, как мы уже упомянули, зрительная система людей — аппарат сложный, но эффективный, поэтому благодаря оптимизации того, что мы уже имеем, можно выучиться скорочтению.

Техники быстрого чтения направлены на увеличение поля зрения человека — при большой области зрения читатель способен воспринимать больше символов за одну фиксацию, что значительно повышает скорость чтения. Об области зрения мы поговорим в следующем разделе.

Область зрения

Поле (или область) зрения — это пространство, которое человек видит перед собой, не двигая головой и глазами. Бинокулярное зрение, которое нам обеспечивает наличие двух глаз, позволяет обозревать территорию вокруг себя на ширину угла 190 °.

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ

Львиная доля воспринимаемой зрительной информации приходится на центральное зрение — то есть на то, что мы видим прямым взглядом. В область его действия попадает все, что находится непосредственно перед нами. Центральное зрение позволяет в деталях рассмотреть объект, оценить его удаленность или глубину, цвет, скорость движения.
Одним из первых исследователей, установивших этот факт, был Леонардо да Винчи. Знаменитый художник и изобретатель ставил эксперименты со стеклянными шарами, наполненными водой, а также внимательно изучал строение глаза, препарируя зрительный аппарат умерших людей. Он первым сформулировал идею о том, что человек четко видит только те предметы, которые находятся в сфере центрального зрения.

ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ

Человеческий глаз устроен таким образом, что способен воспринимать и то, что расположено на периферии взгляда. Это явление называют боковым (или периферическим) зрением.

Оно имеет важное значение в жизни человека. Пусть боковое зрение не обладает такой остротой, как центральное, но вовремя замеченное яркое пятно или быстро движущийся объект может спасти нам жизнь — к примеру, в случае когда на нас внезапно выезжает машина.

РОЛЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ

Если сравнивать возможности глаз человека и животных, то мы сразу оказываемся в невыгодном положении. Вспомните диких птиц, у которых глаза расположены по обе стороны головы — благодаря этому они обладают панорамным зрением, охватывающим окружающее пространство на 360 °. Такой зрительный аппарат позволяет им замечать опасность и добычу, даже если последние находятся сбоку или за спиной!

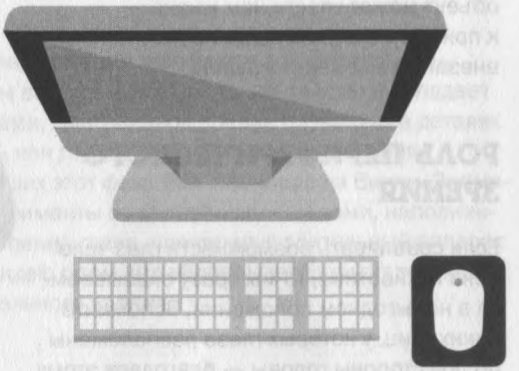
Конечно, человек не способен видеть сразу все пространство вокруг себя, однако глаза, которыми его наделила природа, отлично подходят для чтения и со своими функциями справляются хорошо. А для расширения картины мира у нас есть боковое зрение, которое мы упоминали выше.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О БОКОВОМ ЗРЕНИИ

Когда мы читаем, то ясно видим только то, что находится в поле центрального взгляда. Боковое зрение улавливает информацию нечетко, в результате нам нужно совершать больше движений глазами, чтобы точно увидеть текст.

ИСПЫТЫВАЕМ БОКОВОЕ ЗРЕНИЕ

Попытайтесь рассмотреть предмет, находящийся на периферии вашего взгляда. Сравните ощущения с тем, как вы видите объект, когда смотрите на него прямо. В первом случае вы способны уловить цвет и общие очертания предмета, но не видите его в деталях. Опустите взгляд на середину страницы. Можете ли вы четко разглядеть края строки, не двигая глазами? Пока что — нет. Но мы расскажем вам, как расширить периферическое зрение.



ЗАДЕЙСТВУЕМ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ

Большое количество микродвижений глаза замедляет чтение и утомляет читающего. Однако это можно исправить. Благодаря специальным упражнениям человеческий глаз способен постепенно расширить центральную область зрения, в которую попадает ясно видимая часть текста. В восприятие текста включается периферическое зрение — раз уж оно дано нам природой, его тоже нужно использовать. Выгода от этого очевидна — можно не бегать глазами туда-сюда, а охватить всю строку от края до края, не прилагая лишних усилий.

ЦЕЛЬ: ЧТЕНИЕ ПО ВЕРТИКАЛИ

Когда поле зрения расширяется, наш глаз перестает совершать лишние микродвижения. Вспомните «лестничный пролет» — схему, по которой обычно двигается глаз во время чтения. А вот как будет перемещаться взгляд при расширенном поле зрения.

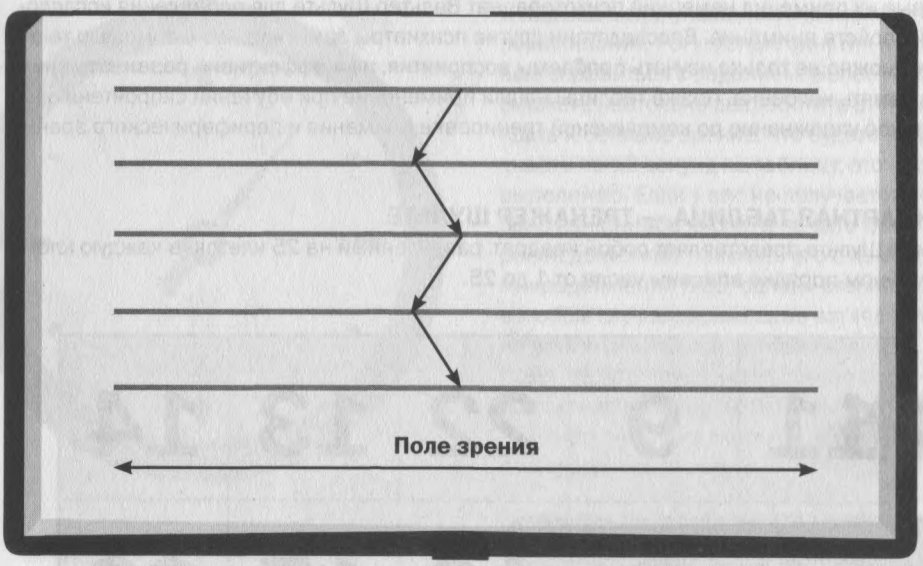


СХЕМА ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ПРИ БЫСТРОМ ЧТЕНИИ

Обратите внимание: ваши глаза будут скользить не слева направо, а сверху вниз по странице с небольшими колебаниями в стороны. Расширенное поле зрения позволяет охватить оба края строки. Взгляду не придется совершать скачки и фиксации в разных частях текста — достаточно будет только микродвижений вниз. Выглядит заманчиво, не правда ли? Чтобы этого добиться, существуют различные упражнения.

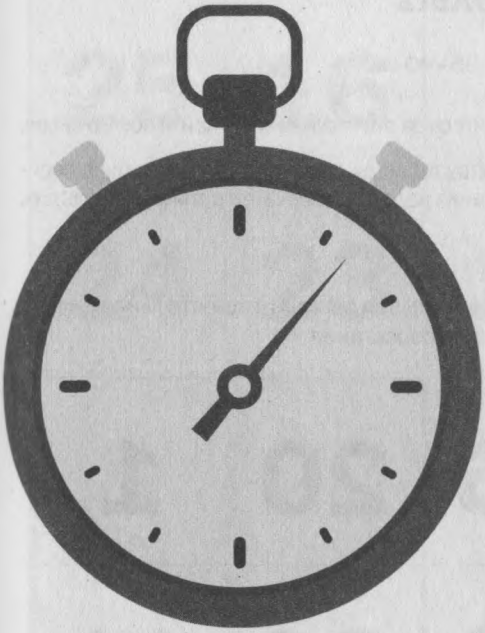
ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ — ТРЕНАЖЕР ВОСПРИЯТИЯ

Предлагаемые ниже упражнения направлены на развитие периферического зрения и расширение светлого пятна зрения. Подобные тренажеры представляют собой квадратные таблицы, в которых бессистемно размещены числа натурального ряда или буквы алфавита. Впервые их применил немецкий психотерапевт Вальтер Шульте для проведения исследований свойств внимания. Впоследствии другие психиатры заметили, что с помощью таких таблиц можно не только изучать проблемы восприятия, но и эффективно развивать внимание и память человека. Позже таблицы нашли применение при обучении скорочтению как идеальное упражнение по комплексной тренировке внимания и периферического зрения.

СТАНДАРТНАЯ ТАБЛИЦА — ТРЕНАЖЕР ШУЛЬТЕ

Таблица Шульте представляет собой квадрат, разделенный на 25 клеток, в каждую клетку в случайном порядке вписаны числа от 1 до 25.

11	9	22	13	14
21	3	16	17	23
7	6	10	12	5
19	15	18	8	24
25	20	2	1	4



ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТАБЛИЦАМИ ШУЛЬТЕ

Оптимальное время для работы с таблицей Шульте на 25 ячеек — 25 секунд. Если в начале тренировок вы не будете укладываться в указанный промежуток, не переживайте. Регулярные занятия помогут вам справиться с заданием. Более того, вы сможете настолько разработать внимательность и боковое зрение, что будете затрачивать по 12 секунд на таблицу, это вполне выполнимо. Если у вас не получается найти одно конкретное число, в начале тренировок допустимо поискать его с помощью микродвижений глаз, однако старайтесь в любом случае перемещать взгляд только по вертикальной оси центра таблицы. Помните, что поиск чисел сам по себе — не главная ваша цель. Вы тренируетесь не искать числа на скорость, а расширять периферическое зрение.

СДЕЛАЙ САМ

Далее мы предложим вам несколько вариантов таблицы Шульте, лучше использовать для тренировки как можно больше таблиц — если вы привыкнете к расположению цифр, то постепенно запомните их. Вы можете рисовать таблицы сами — для этого можно воспользоваться листом в клетку, начертить таблицу и заполнить ее в случайном порядке числами. Если у вас нет возможности или желания рисовать таблицы от руки, воспользуйтесь специальными компьютерными программами.

В настоящее время можно скачать приложение с таблицами Шульте на смартфон, установить его на стационарном компьютере или тренироваться онлайн (http://tabshulte.ru/).

УПРАЖНЕНИЯ С ТАБЛИЦАМИ ШУЛЬТЕ

- Расположите таблицу Шульте на расстоянии 35–40 см.
- Сфокусируйте взгляд в середине таблицы.
- Отмерьте на секундомере 25 секунд и постарайтесь за этот промежуток найти все 25 чисел.

Ваш взгляд должен оставаться прикованным к центру таблицы, поиск будет совершаться периферическим зрением. Фактическое время выполнения заданий отмечайте в графе «Результат».

ЧИСЛОВЫЕ ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

Перед вами числовой вариант таблицы Шульте. Не отрывая взгляда от центральной цифры, постарайтесь найти остальные числа в порядке возрастания.

5	21	16	20	1
12	6	18	24	11
13	17	25	2	22
23	8	9	14	15
3	19	7	10	4

25	16	7	1	12
24	23	19	9	18
8	20	10	6	4
5	22	3	21	2
17	15	13	11	14

СОВЕТ
Рекомендуем заниматься с несколькими таблицами ежедневно на протяжении 10–15 минут.

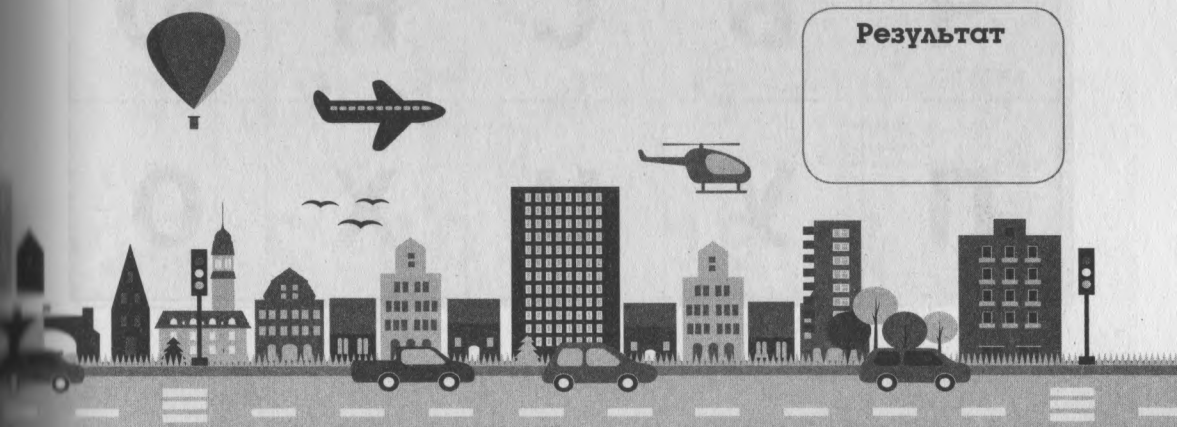
Результат

15	16	11	5	1
7	10	25	18	13
22	9	21	2	14
8	17	3	23	24
20	6	12	4	19

Результат

14	4	3	18	9
15	10	23	13	25
16	24	6	8	17
20	2	7	22	5
19	12	1	11	21

Результат



ТЕКСТОВАЯ ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

Перед вами текстовый вариант таблицы Шульте. Не отрывая взгляда от буквы И в центре, постарайтесь найти буквы в алфавитном порядке. Учтите, что в таблице использованы не все буквы алфавита!

При выполнении задания не забудьте зафиксировать время. Хорошим результатом, к которому следует стремиться, остаются 25 секунд.

Результат

А	Д	Е	М	Я
З	В	Т	Ш	Л
Г	К	И	Ф	Р
Ч	Б	С	Н	Ю
П	У	Ц	Х	О

ТЕКСТОВО-ЧИСЛОВАЯ ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

Усложним задачу. В этой таблице необходимо найти попеременно числа натурального ряда по мере возрастания и буквы в алфавитном порядке. Проиллюстрируем на примере: сначала найдите цифру 1, затем букву А, далее — цифру 2, затем букву Б и продолжите в том же порядке. **Обратите внимание: буквы З в этой таблице нет — только цифра 3!**

Результат

5	18	А	У	22	Н	З
14	М	24	9	Г	17	Т
Е	Ч	1	20	Ц	7	12
21	О	23	В	15	П	Б
Ф	6	И	2	К	25	Э
Л	13	Ю	4	Я	11	Р
16	С	10	Х	19	Д	8

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОСПРИЯТИЯ

Переходим к упражнениям, при выполнении которых вам потребуется не только широкое поле зрения, но и умение воспринимать мельчайшие детали. Скорее всего, выполнить сразу данные упражнения, избегая микродвижений глаз, у вас не получится. Не расстраивайтесь! Постепенно вы будете тренировать свое восприятие и вскоре сможете охватывать все более сложные картины целиком. Для всех упражнений применяйте следующую систему тренировки:

1. Сначала попытайтесь воспринять картинку с заданием как единое целое. Не напрягая зрение и не стремясь как можно скорее выполнить задание, остановите взгляд в центре картинки и несколько секунд бездумно воспринимайте все, что видите.
2. Теперь постарайтесь выполнить задание, удерживая (но без напряжения) взгляд в центральной области рисунка. Если не получается, позвольте себе небольшие «плавающие» движения глаз, чтобы охватить ближайшие области.
3. Если вы все еще не можете выполнить задание, не удерживайте взгляд в центре, позвольте ему совершать все необходимые поисковые движения. При этом следите, чтобы глаза не слишком напрягались. Если почувствуете напряжение, лучше устройте перерыв, отвлекитесь на несколько минут, сделайте несколько расслабляющих упражнений для глаз.

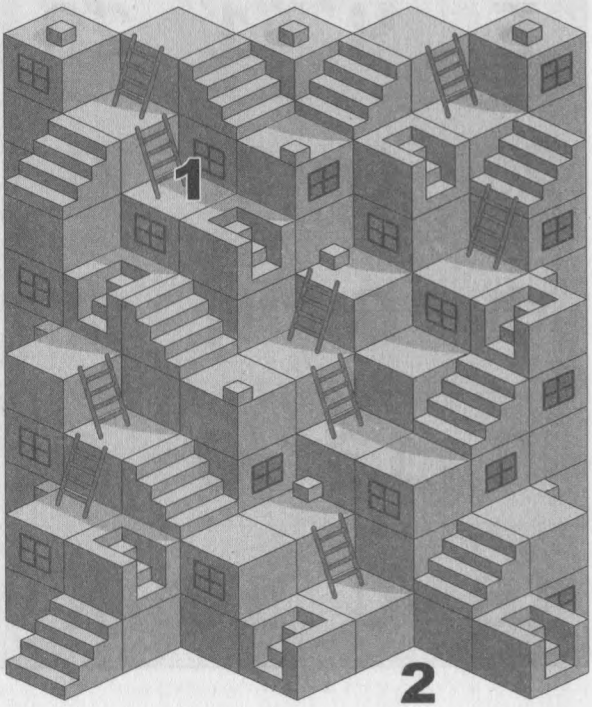
Фиксация времени в таких заданиях не обязательна, но желательна — благодаря сравнению результатов вы сможете оценить свои успехи.

ответы на стр. 247

«ТРЕХМЕРНЫЙ ЛАБИРИНТ»

Перед вами лабиринт. Вам предстоит найти способ добраться из точки 1 в точку 2. Отметьте время прохождения лабиринта на плашке для записи результата. Постарайтесь зафиксировать движение глаз, свести его к минимуму — это поможет дополнительно расширить поле зрения.

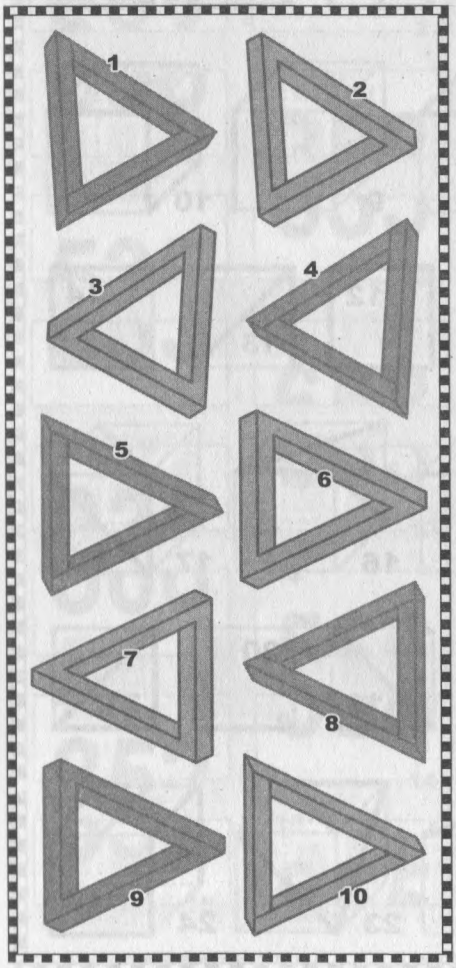
Результат

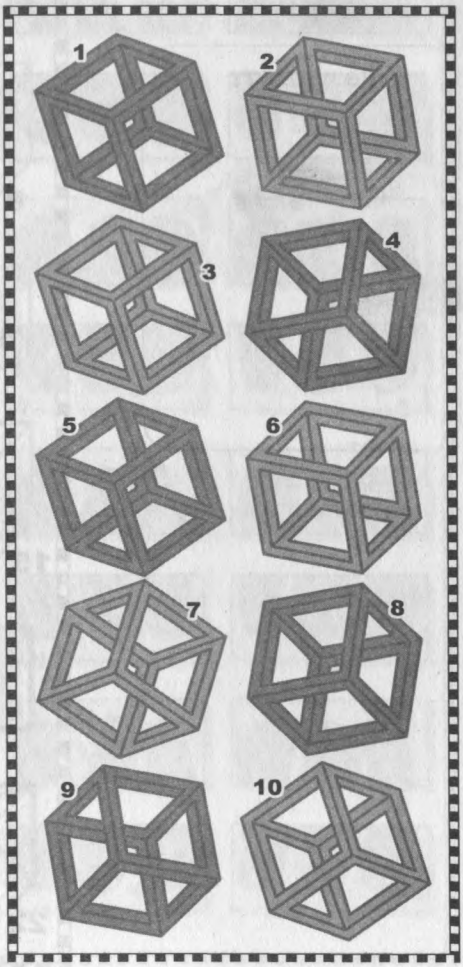


«ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛЬНОСТЬ»

Рассмотрите изображения трехмерных объектов. Некоторые из них иллюзорны, то есть в реальности существовать не могут, они нарисованы с нарушением проекции. Попробуйте определить, какие из них реальны, а какие — нет. Номера выбранных объектов впишите в графу «Результат». Сначала постарайтесь удерживать взгляд в центре картинки (не отдельной фигуры, а именно всей картинки с заданием!). Если выполнить задание таким образом у вас не получается, фиксируйте взгляд в центре каждой анализируемой фигуры. Обратите внимание на движение взгляда по граням объекта. Проверьте, удастся ли вам выполнить упражнение с более высоким уровнем сложности.

Результат

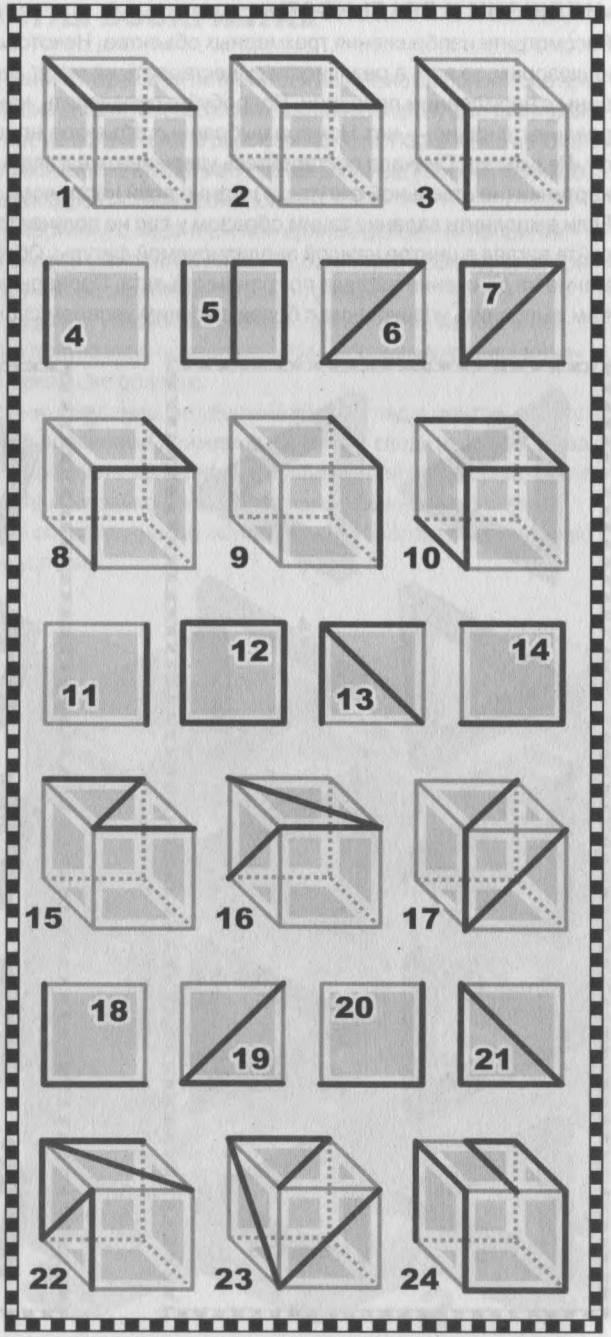




«ВИД СВЕРХУ»

Перед вами трехмерные кубы, на отдельные грани которых натянута проволока. Определите, как будет выглядеть каждая фигура, если на нее посмотреть сверху. Парные соответствия выпишите на плашку для записи результата.

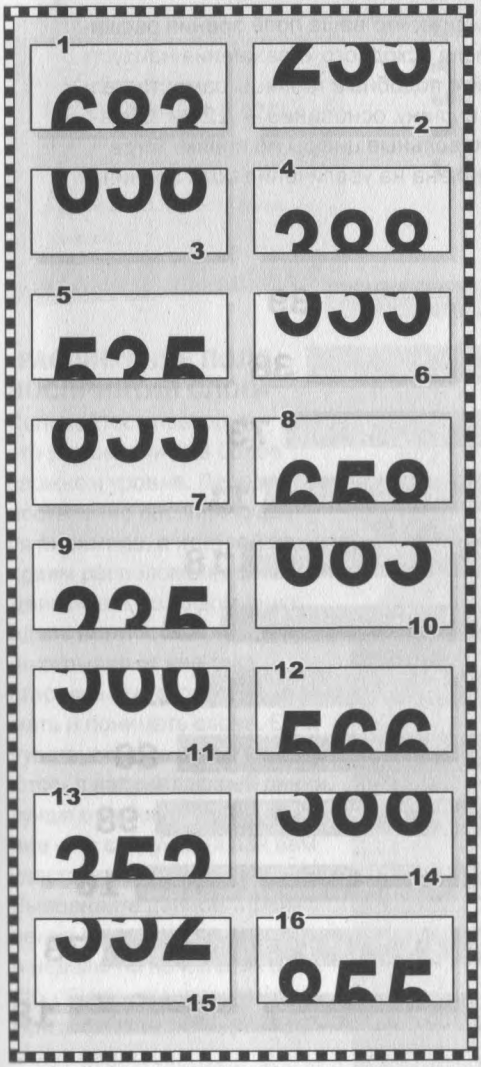
Результат

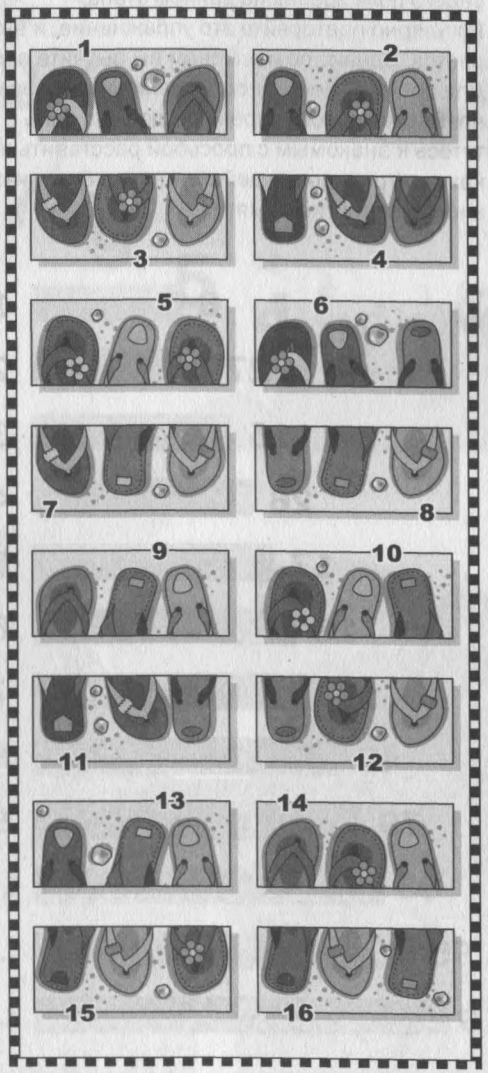


«НАЙДИТЕ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ»

В этом задании вам предстоит подобрать для каждой половинки изображения пару и вписать в графу «Результат» соответствующие номера. Постарайтесь свести к минимуму движения глаз, фиксируя взгляд в центре картинки. Первоначально такая тренировка будет отнимать больше времени, чем если бы ваши глаза двигались в обычном поисковом режиме, однако в дальнейшем это позволит не только расширить поле восприятия, но и увеличить число воспринимаемых признаков.

Результат



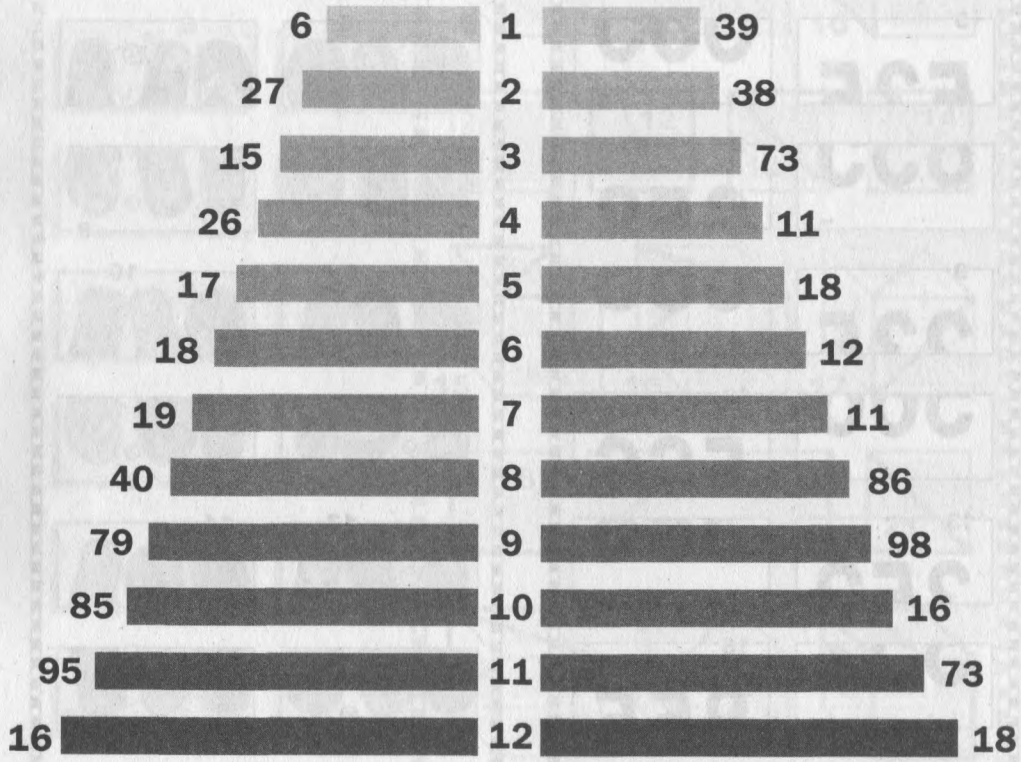


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ

«РАСШИРЕНИЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ»

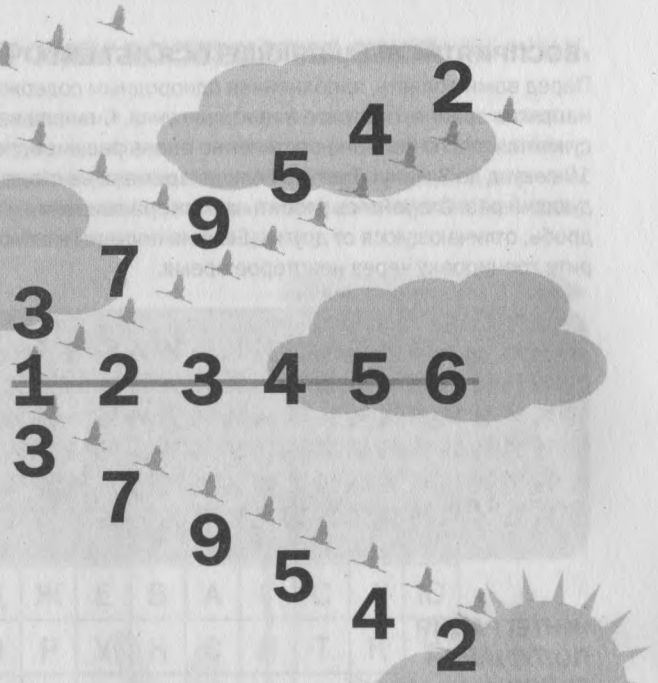
Зафиксируйте и удерживайте волевым усилием взгляд на цифре 1 в центре первой ступени. Постарайтесь определить, какие числа стоят справа и слева от цифры 1 на этой же ступени, при этом не позволяйте взгляду оторваться от единицы! Если вам удалось рассмотреть числа, переходите к следующей ступени. Так вы сможете узнать величину своего поля зрения на данном этапе.

Регулярно повторяйте это упражнение, и вы увидите, что ваше поле зрения расширяется. Однако со временем вы выучите все числа исходного упражнения наизусть. Для роста эффективности тренировок создавайте подобные таблицы самостоятельно. Верхняя часть пирамиды должна быть 5 см в длину, основание — 12 см. Обратитесь к знакомым с просьбой расставить произвольные цифры по краям. Тогда каждая тренировка действительно будет направлена на увеличение поля зрения, а не на развитие памяти.



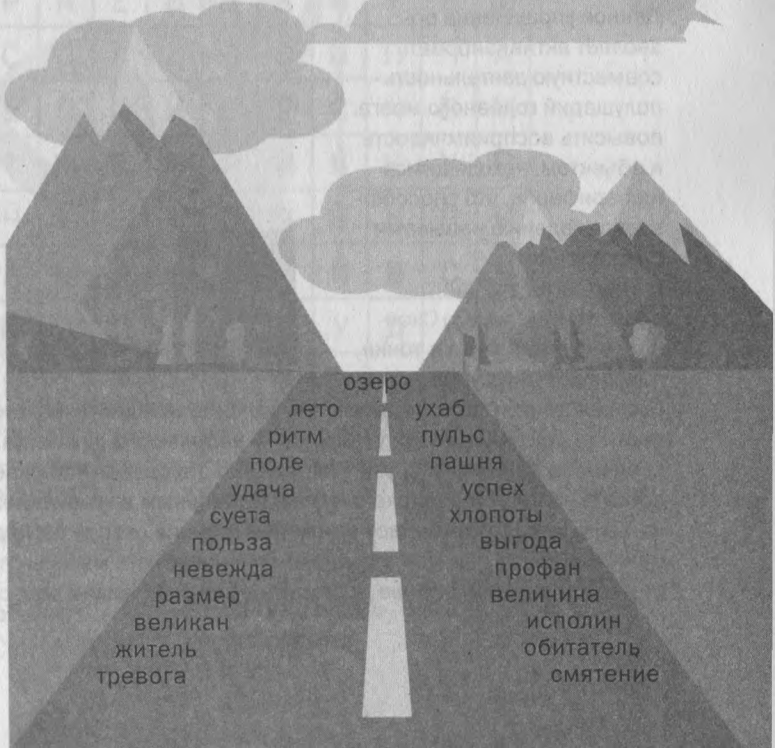
«РАСШИРЕНИЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ В ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ»

СОВЕТ
Не упускайте возможность потренировать также вертикальное поле зрения.



«РАСШИРЕНИЕ ПОЛЯ ВОСПРИЯТИЯ СЛОВ»

Попытайтесь повторить это упражнение на более сложном уровне. Перед вами постепенно расширяющаяся пирамида, в которой по краям расположены слова. Двигайтесь взглядом вниз вдоль вертикальной линии, не отрывая от нее глаз, стараясь при этом воспринимать и понимать слова. Если чувствуете, что глаза «срываются» с направляющей линии, лучше отложите упражнение — в следующий раз вам удастся пройти дальше! Выполняйте данное упражнение не реже одного раза в неделю на начальных этапах обучения скорочтению. При этом слова в пирамиде могут меняться.



«ВОСПРИЯТИЕ ВЫДЕЛЯЮЩЕГОСЯ ОБЪЕКТА»

Перед вами область, заполненная однородным содержимым, в данном случае — дробями. Не напрягая зрение, смотрите в центр рисунка. Сначала вам покажется, что область восприятия сужается, после чего она постепенно вновь расширится. На это вам может понадобиться от 10 секунд до 3 минут. Тратить больше времени не стоит, не получилось — попытайтесь в следующий раз. Старайтесь уловить момент расширения и «выхватить» взглядом единственную дробь, отличающуюся от других. Если не получится с первого раза — не огорчайтесь. Повторите тренировку через некоторое время.

⅓ ⅓ ⅓

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВОСПРИЯТИЯ СЛОВ

Филворды — неиссякаемый источник материала для тренировки восприятия букв и слов. Вы можете начать с несложных филвордов, в которых в сетке слов надо найти по горизонтали, диагонали или вертикали заранее данные слова (английские кроссворды). В дальнейшем переходите к более серьезным упражнениям, где слова изначально неизвестны и где они могут «ломаться» под прямым углом (венгерские кроссворды).

ответы на стр. 247–249

«АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД – 1»

Слова вычеркивать по горизонтали, вертикали и диагонали

К	О	М	М	Е	Р	С	А	Н	Т	П	П	Н	Я
Т	Д	М	А	Л	Ы	Ш	Н	Я	Е	А	Р	С	К
Д	А	К	Й	Е	Р	В	Е	Р	О	Н	Е	Р	Э
А	Н	К	Я	Н	Ц	Ж	Е	В	А	Г	С	А	Ю
К	Т	Л	О	Б	Л	Р	У	К	С	Л	Т	К	Ч
Й	О	Ц	Р	Р	А	Е	Д	Ц	К	И	У	И	Ш
Е	Н	Х	К	С	П	А	Д	Ю	О	Й	П	Л	А
Н	И	Ц	Х	Ё	С	О	И	О	Р	С	Н	Б	М
И	М	О	Т	Т	Ж	С	Н	Р	Н	К	И	У	П
Л	Д	С	О	Ч	Ь	Ы	Т	И	Я	И	К	П	И
К	Я	И	Ц	А	М	Р	О	Ф	К	Й	В	С	Н
Ю	Ф	О	Р	М	А	Л	И	З	М	У	Д	Е	Ь
Ю	Б	Т	И	Ц	А	Р	Т	Н	А	О	В	Р	О
М	Е	К	С	И	К	А	Н	Ц	Ы	Р	Ч	Ч	Н

АНГЛИЙСКИЙ
АНТОНИМ
АНТРАЦИТ
ВИНОДЕЛ
ЕВРЕЙКА
КИНОПРОКАТ
КОММЕРСАНТ
ЛИНЕЙКА
МАЛЫШНЯ
МЕКСИКАНЦЫ
ОТСАДКА
ПЕРЕРАСХОД
ПРЕСТУПНИК
РЕСПУБЛИКА
СКОРНЯК
ФОРМАЛИЗМ
ФОРМАЦИЯ
ШАМПИНЬОН

«АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД – 2»

Слова вычеркивать по горизонтали, вертикали и диагонали

АВТОСТРАДА
БЮРГЕРША
ГОРЧИЧНИЦА
ДУБЛЁНКА
КЛЯУЗНИЦА
КРОССВОРД
ЛИТАВРЩИК
МЕТОДИКА
МОРАЛИСТ
МОТОГОНЩИК
НЕЖНОСТЬ
НИТРОЛАК
ПАРАПЛАН
ПЕРЛАМУТР
ПОДГРУППА
ПОДЛЕЩИК
ПОЛЕМИСТ
ПОЛУНДРА
ПОТЕПЛЕНИЕ
ПРОПИТКА
ПСЕВДОНИМ
СТАНДАРТ
ТОВАРНЯК
ТОМОГРАФИЯ
УДАЛОСТЬ
ЭСТАКАДА

Л	Д	У	Б	Л	Ё	Н	К	А	Г	П	Л	М	П
Н	Э	Ш	Ч	К	Ы	М	Р	Т	А	А	И	Ч	О
А	Р	Ц	Б	Щ	М	Й	С	Ц	А	Р	Т	Н	Л
Р	Э	Д	Т	Д	Я	И	И	Д	П	А	А	Ь	Е
Д	Р	Г	Щ	П	Л	Н	А	О	Т	П	В	Ч	М
Н	А	Ж	Д	А	З	Р	Д	Л	Н	Л	Р	М	И
У	А	К	Р	У	Т	Л	Э	Щ	Д	А	Щ	Ъ	С
Л	И	О	Я	С	Е	Ц	Э	Г	Р	Н	И	П	Т
О	М	Л	О	Щ	Ё	Г	З	П	О	В	К	С	Д
П	К	Т	И	Й	Ж	М	Х	О	В	Ю	В	Е	Ф
Х	В	К	Б	З	П	О	С	Д	С	П	Г	В	Ь
А	К	И	Ю	Э	Д	Т	П	Г	С	О	О	Д	Т
Н	Ь	Р	Р	С	Т	О	Р	Р	О	Т	Р	О	С
И	Т	Т	Г	Т	Р	Г	О	У	Р	Е	Ч	Н	О
Т	С	У	Е	А	А	О	П	П	К	П	И	И	Н
Р	О	М	Р	К	Д	Н	И	П	Ы	Л	Ч	М	Ж
О	Л	А	Ш	А	Н	Щ	Т	А	Ь	Е	Н	Ы	Е
Л	А	Л	А	Д	А	И	К	Й	П	Н	И	Э	Н
А	Д	Р	З	А	Т	К	А	Б	Л	И	Ц	Г	П
К	У	Е	Ж	Щ	С	Ю	И	Ы	З	Е	А	В	Й
У	Е	П	Т	О	М	О	Г	Р	А	Ф	И	Я	И
Н	К	Я	Н	Р	А	В	О	Т	Ы	С	Ь	Ё	Х
С	П	М	Е	Т	О	Д	И	К	А	Ь	М	Я	Ё

«ВЕНГЕРСКИЙ КРОССВОРД»

Слова вычеркивать под прямым углом

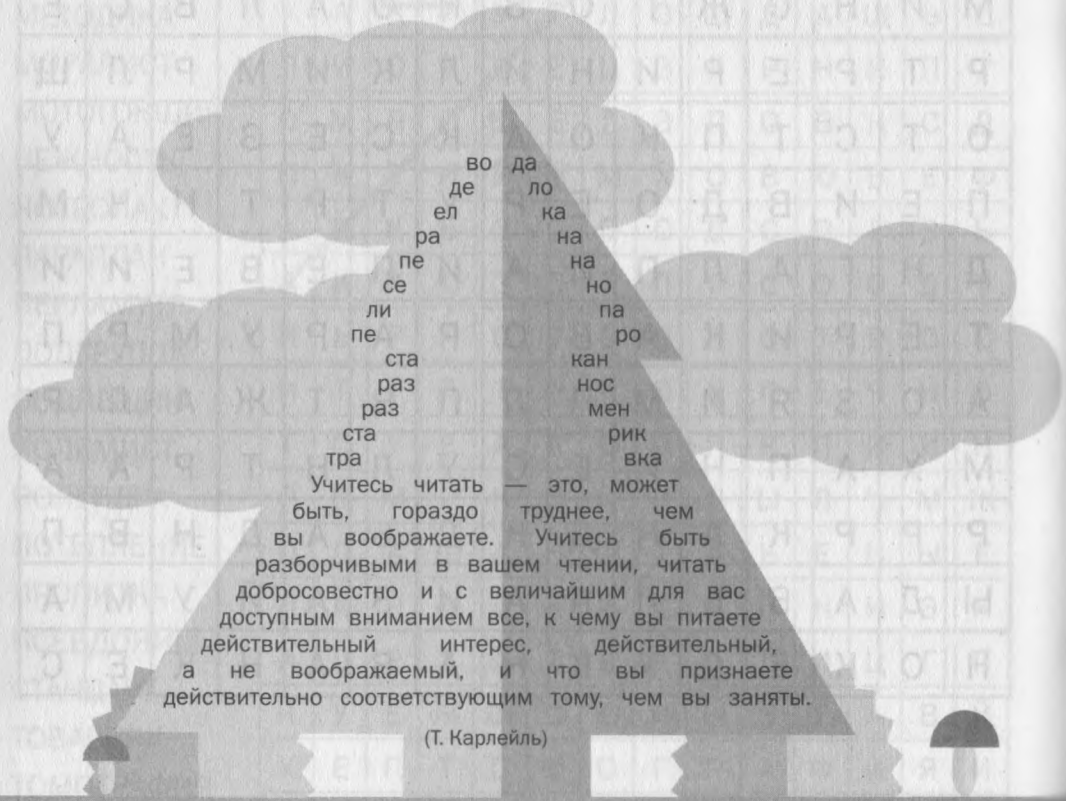
С	Ф	А	К	Ш	Р	П	М	Ь	Л	Ю	Т	М	А	Н
Т	О	С	Р	Е	И	Ж	И	П	О	Р	О	Г	Н	Д
К	К	О	К	П	Л	Е	Н	А	С	О	Н	Е	С	А
О	А	Н	О	В	А	Р	О	Р	К	В	О	В	Т	Т
М	И	Н	С	Ж	Г	О	В	П	О	А	Л	В	С	Е
Р	Т	Р	Е	Р	И	Н	И	Л	К	И	М	Р	Л	Щ
О	Т	С	Т	П	К	О	А	К	С	Е	З	Е	А	У
П	Е	И	В	Д	О	Е	Р	У	Т	Р	Т	Н	Ч	М
Д	Н	Г	А	Л	П	И	А	И	П	Е	В	Е	И	И
Т	Е	Р	И	К	А	В	О	Р	А	Р	У	М	Р	П
А	О	З	Я	И	М	П	Л	П	В	Т	Ж	А	Л	Р
М	Х	А	П	Н	И	Е	С	У	Л	Н	Т	Р	А	А
Р	Р	Р	К	А	Н	Д	К	Д	Ь	А	Д	Н	В	П
Ы	Д	А	В	Ь	Л	А	А	И	З	А	Й	У	М	А
Н	О	К	Е	Д	У	К	Н	А	В	А	Н	К	Е	С

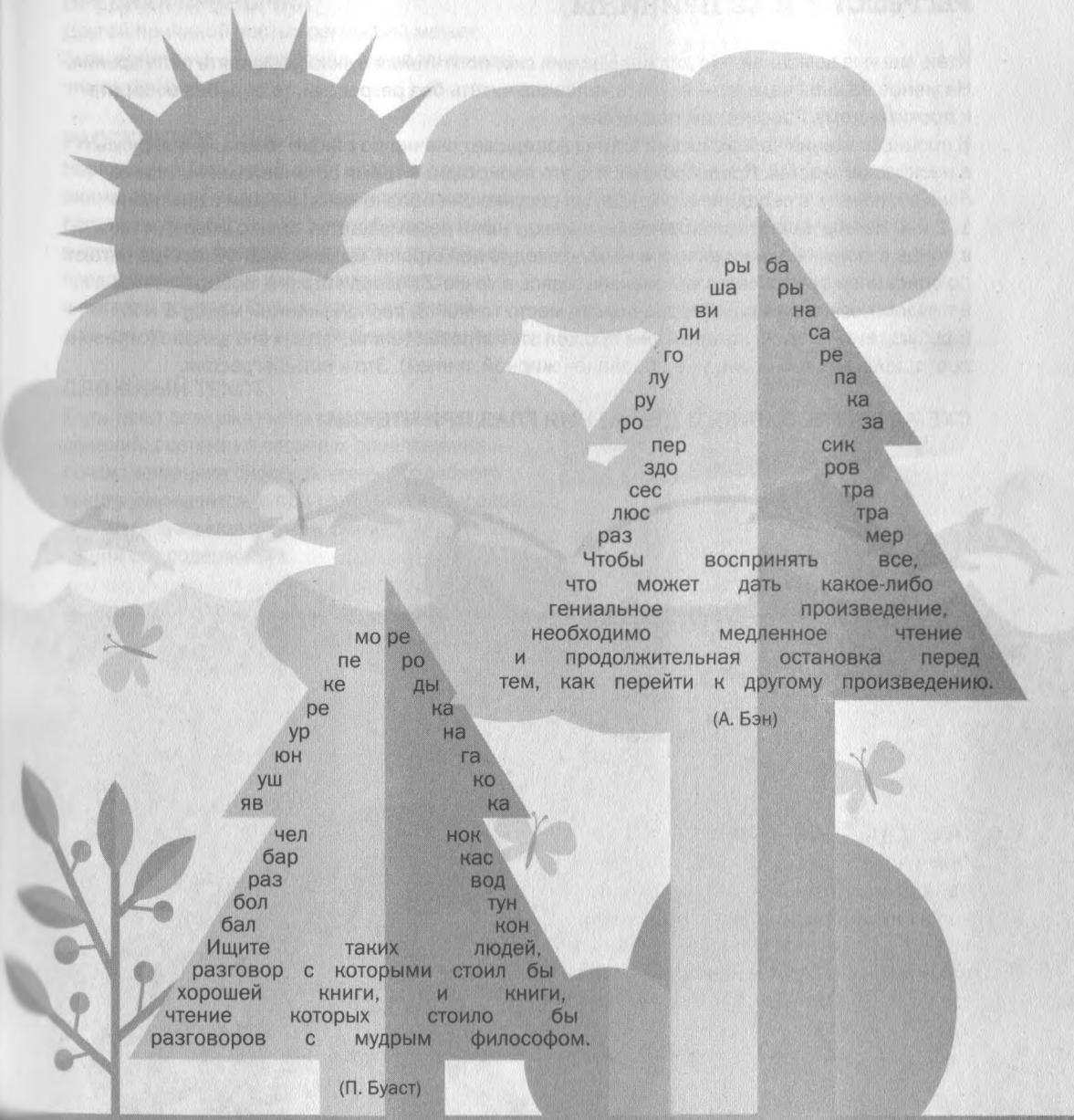
И СНОВА УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ

Тренировку поля зрения можно превратить в увлекательное занятие! Читайте цитаты и узнавайте интересные факты, постепенно расширяя свое поле зрения. Вы можете сами создать для себя подобные тренажеры, но будет лучше, если попросите друзей помочь вам в этом. Важно учесть, что для оптимизации восприятия текст должен занимать пространство в 6 см шириной и 7 см высотой.

«РАСШИРЕНИЕ УГЛА ЗРЕНИЯ»

Прочтите приведенные ниже тексты, не отрывая взгляда от центральной линии. Если вам не удастся охватить все слово целиком или смысл фразы останется для вас непонятным, не стремитесь «метнуться» взглядом к нужному слову, отложите понимание до следующей тренировки! Постепенно вы сможете охватить весь необходимый объем.



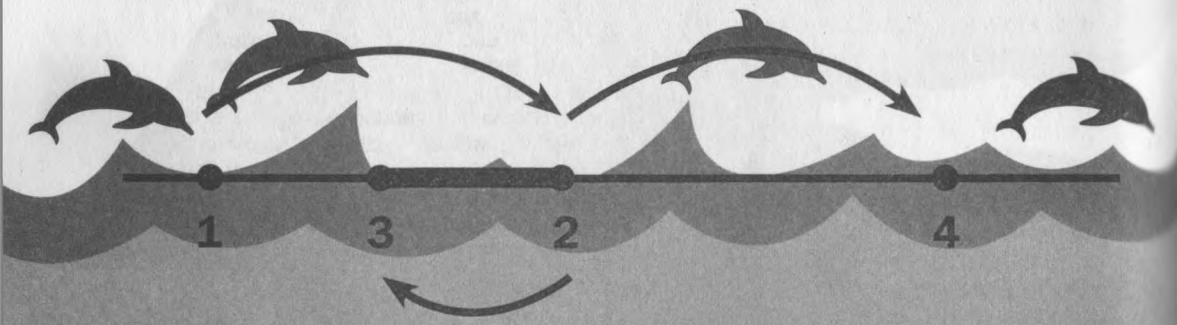

ры ба
ша ры
ви на
ли са
го ре
лу па
ру ка
ро за
пер сик
здо ров
сес тра
люс тра
раз мер
Чтобы воспринять все,
что может дать какое-либо
гениальное произведение,
необходимо медленное чтение
и продолжительная остановка перед
тем, как перейти к другому произведению.
(А. Бэн)
мо ре
пе ро
ке ды
ре ка
ур на
юн га
уш ко
яв ка
чел нок
бар кас
раз вод
бол тун
бал кон
Ищите таких людей,
разговор с которыми стоил бы
хорошей книги, и книги,
чтение которых стоило бы
разговоров с мудрым философом.
(П. Буаст)

РЕГРЕССИЯ И ЕЕ ПРИЧИНЫ

Итак, мы уже выяснили, что для повышения скорости чтения нужно расширять поле зрения. Не менее важная задача — научить человека читать без регрессий, то есть без возврата к прочитанному. Рассмотрим подробнее.

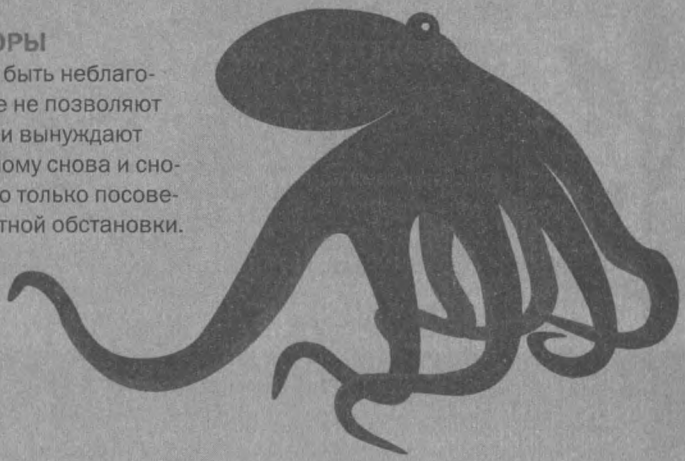
В процессе чтения человеческий взгляд совершает скачки по строке текста, фиксируясь в нескольких местах. Предположим, что это происходит с тремя остановками на строке: ближе к началу, в середине и в конце. На рисунке они обозначены точками с цифрами 1, 2 и 4. Взгляд делает три остановки, а между ними перемещается только вперед и — в конце строки — вниз и влево, в начало следующей строки. Однако люди не всегда читают по описанной схеме. Часто человек, находясь в точке 2 посреди строки, возвращается взглядом немного назад. Обозначим это место точкой 3, расположенной между 1 и 2. В результате человек, который уже прошел этот отрезок текста, читает его заново (отрезок повторного чтения на рисунке обозначен жирной линией). Это и есть регрессия.

СХЕМА РЕГРЕССИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ПРИ ЧТЕНИИ



ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Причиной регрессий могут быть неблагоприятные условия, которые не позволяют человеку сосредоточиться и вынуждают возвращаться к прочитанному снова и снова. В такой ситуации можно только посоветовать избегать некомфортной обстановки.



ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Другой причиной частых регрессий может быть привычка — каверзная, но вполне излечимая проблема.

РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ

Нередко регрессию вызывает недостаточное внимание. Если люди привыкли читать тексты на бегу, не вдумываясь в них, не углубляясь в тему и отвлекаясь на посторонние мысли, то логично предположить, что не все в книгах будет таким читателям понятно. Если вы что-то не поняли в тексте, то наверняка вернетесь взглядом назад.

СЛОЖНЫЙ ТЕКСТ

Если текст содержит много терминов и определений, состоит из сложных предложений — почти наверняка скорость чтения подобного текста уменьшится, а при сохранении высокой скорости снизится степень понимания его содержания.

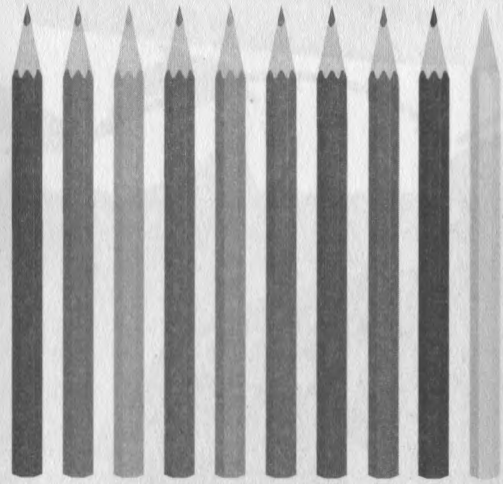
СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ЗАКЛАДКУ

Бороться с регрессиями помогает даже ваше осознанное желание. Сделайте себе закладку с надписью-установкой «Я читаю без регрессий» и вложите в книгу. Закладка будет напоминать о необходимости избегать регрессий.

Я читаю без регрессий

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ РЕГРЕССИЙ

Для успеха в скорочтении регрессии и возвратное чтение недопустимы. Избавление от этой вредной привычки повышает качество и скорость усвоения текста в несколько раз. Если вы замечали за собой привычку читать регрессивно, постоянно возвращаться к началу абзаца или предложения, бросьте все силы на ее искоренение. Как только вам удастся избавиться от регрессий, вы почувствуете улучшение качества усвоения и повышение скорости даже при обычном чтении текстов.



ПЕЙСЕР

Для избавления от регрессий можно применять разные методы. Вы можете использовать так называемый пейсер (от англ. *pacer* — «задающий темп»). Значимость пейсера открыла и обосновала знаменитая основоположница первой американской школы скорочтения Эвелин Вуд. Возьмите карандаш или тонкую палочку, а если под рукой нет ничего подходящего, просто водите по строкам пальцем. Смысл этой тренировки заключается в том, что взгляд должен скользить вслед на пейсером и выдерживать темп, который вы задали. Не позволяйте глазам возвращаться назад, двигайтесь строго вперед.

ОТРЕЗАТЬ ПУТИ НАЗАД

Второе упражнение направлено на предотвращение возможности вернуться к прочитанному. Подберите чистый лист бумаги по ширине читаемой страницы так, чтобы он закрывал текст целиком. По мере чтения опускайте лист, заслоняя прочитанное. Настройтесь на то, что вы читаете только вперед. Пусть рука с листом скользит одновременно с глазами. Когда вы найдете свой ритм, то возвращаться будет некогда.

НЕ УТРАТИТЬ СМЫСЛ

Остается вопрос: что делать, если вы действительно не поняли что-либо из прочитанного или пропустили некий момент? Такое может случиться даже с самыми внимательными читателями. Ответ один — чтобы успешно обучиться скорочтению, вы не должны возвращаться к тексту в ходе процесса никогда и ни при каких условиях. Сделайте мысленную пометку свериться с текстом уже после того, как прочтете его.

КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАСШИРЕНИЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ

Ниже вам будет предложено упражнение под названием «Созерцание зеленой точки». Оно предназначено не только для расширения поля зрения, но и для улучшения внимания. Кроме того, оно способствует положительному настрою во время занятий.

«Созерцание зеленой точки» — одно из самых важных упражнений в курсе скорочтения. Благодаря ему производится комплексная тренировка внимания и периферического зрения.

Помните, в разделе «Тренируйте внимание» мы уже договаривались, что мышцу внимания вы будете «накачивать» три месяца? Упражнение с зеленой точкой должно сопутствовать этой тренировке.

Упражнение необходимо выполнять ежедневно перед сном на протяжении 3 месяцев

Первоначально вам будет сложно удерживать внимание на зеленой точке и не давать себе отвлекаться, однако это очень важная часть тренировок, приложите усилие.

В первые две недели эта тренировка будет направлена на оттачивание внимания. Вы должны научиться направлять его полностью на точку и игнорировать другие раздражители. Особо отметим, что во время упражнения ни в коем случае нельзя перенапрягать глаза. Если вы будете ощущать дискомфорт — резь, слезотечение, боль или напряжение — значит, вы неправильно упражняетесь. Не напрягайте глаза, не изображайте сову, вперив взгляд в одну точку и не моргая. Чтобы избежать неприятных ощущений, расслабьте перед началом упражнения глаза, посмотрите вдаль, поморгайте.

120 стр. Упражнение «Созерцание зеленой точки»

УПРАЖНЕНИЕ «СОЗЕРЦАНИЕ ЗЕЛЕНОЙ ТОЧКИ»

шаг 1

Гимнастика для глаз. Без напряжения посмотрите вверх и вниз, влево и вправо, опишите окружность и восьмерку, поморгайте. Не напрягайтесь — гимнастика должна помочь вам расслабиться.

шаг 2

Сядьте за стол. Постарайтесь добиться мягкого ровного освещения в зоне занятий. Ваши ноги должны доставать до пола, не закидывайте их одна на одну и не перекрещивайте в районе лодыжек. Руки положите на стол. Дышите ровно и глубоко, расслабьтесь. Прочтите вслух текст, приведенный на следующей странице. Не отвлекайтесь, следите за словами, которые произносите.

шаг 3

Зафиксируйте взгляд на зеленой точке. Засеките время и в течение 10 минут рассматривайте точку. Будьте внимательны — не позволяйте вашим мыслям свободно течь в голове. Вы должны быть сконцентрированы только на точке, насколько это возможно.

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, раскрасьте точку на стр. 122 в зеленый цвет.

шаг 4

Когда 10 минут истекут, закройте глаза и для верности прикройте их рукой. Скорее всего, даже за закрытыми веками у вас сохранится ощущение созерцания зеленой точки. С ним нужно лечь спать — зеленая точка должна быть последним зрительным образом, который вы восприняли за день.

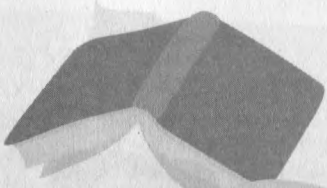
В результате вы должны достигнуть спокойного, умиротворенного состояния, в котором микродвижения глаз практически полностью исчезнут. Если вы выполните все условия упражнения и в конце отведенных 10 минут поймете, что смогли продержать зеленую точку в фокусе внимания, — поздравляем, вы достигли цели первого этапа.

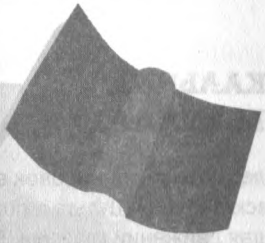
шаг 5

После двух недель занятий с зеленой точкой начните расширять поле зрения. Глядя на точку, попытайтесь охватить взглядом текст вокруг нее. Постарайтесь воспринять как можно больше символов вокруг зеленой точки, не отрывая от нее взгляда. Не пытайтесь читать текст вокруг точки — это вызовет микродвижения глаз. С каждым занятием вы сможете охватывать все большее число строк вокруг точки. В результате вы должны свободно концентрировать внимание на зеленой точке и одновременно в моменты особой четкости видеть не только точку, но и весь окружающий ее текст. Страница будет видна выпукло и близко, но только несколько мгновений. Не пугайтесь этого ощущения — именно его вы добивались.

«СОЗЕРЦАНИЕ ЗЕЛЕНОЙ ТОЧКИ»

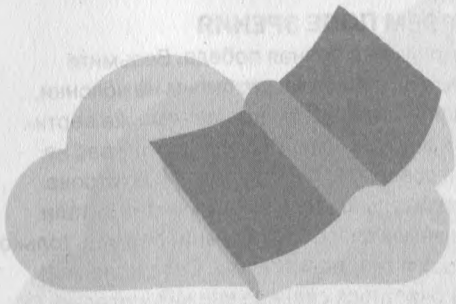
Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Мне легко учиться быстро читать. Занимаясь, я остаюсь свободным, свежим. Сейчас я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Текст любой трудности я читаю только один раз. Всегда использую первое правило быстрого чтения — читать без регрессий. Глаза бегут легко и свободно только вперед. Я умею так читать. Я буду так читать всегда. Я читаю быстро. Постоянно помню семь блоков конспективного алгоритма чтения. Зрительный образ алгоритма видится мне четко, ясно. Читая текст, я свободно раскладываю его содержание в блоки алгоритма. Все лишнее отбрасываю. Новая программа чтения действует теперь сама собой, по привычке. Я буду так читать всегда. Я читаю быстро. Всегда вижу в тексте его основное смысловое значение — доминанту. Ясно вижу ее. Она высвечивается, как на экране, выпукло, ярко, контрастно. Всегда могу записать ее своими словами, на языке собственных мыслей. Я читаю быстро. У меня нет артикуляции. Я запомнил ритм для ее подавления. Он не дает проговаривать. Я буду помнить его всегда. Я читаю все быстрее и быстрее. Чувствую, что с каждым днем мое зрение становится более острым, сосредоточенным, сильным. Поле моего зрения постоянно расширяется. С каждым днем я все лучше и лучше вижу всю страницу, вижу весь текст сразу. Ясно, отчетливо. Мой взгляд свободен, спокоен, ясен. Глаза легко и свободно скользят по тексту только вертикально сверху вниз по центру страницы. Я могу прочитать одну страницу за пятнадцать секунд, за семь секунд, за одну секунду. Вижу текст, как на экране. Ясно вижу всю страницу сразу. Я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, выносливости, силы. Мой сон глубокий, крепкий. Я читаю удивительно быстро. Я всегда внимателен. Сосредоточен. Посторонние мысли не беспокоят. Мое внимание подчиняется мне. Я постоянно тренирую свое внимание. У меня отличная память. Моя память улучшается с каждым днем. Нужное запоминается само собой, без всяких усилий и высвечивается как на экране — полно и точно. Я читаю очень быстро. Я наслаждаюсь техникой быстрого чтения. Я читаю свободно, легко, с упоением. Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Я читаю быстро. Я закодировал новые программы и отложил коды чтения в своем мозге, в своем сознании. Я буду быстро читать всегда.

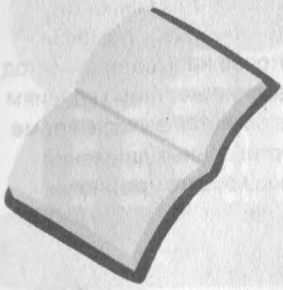




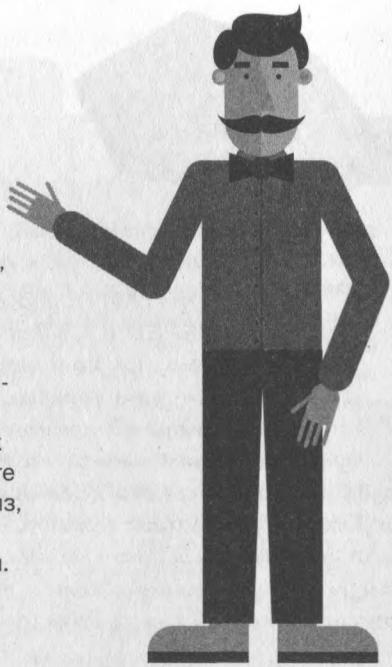
ЧИТАЙТЕ ТЕКСТ САМОВНУШЕНИЯ ПЕРЕД КАЖДЫМ ЗАНЯТИЕМ

Текст, на котором нарисована зеленая точка, — это образец позитивного самовнушения, которое должно помочь вам освоить скорочтение и настроиться на нужный лад в занятиях. Помимо создания правильного настроения, у этого текста есть еще одна важная функция: если вы будете читать его каждый день до начала упражнения, то сможете лично убедиться, как с каждым разом текст проглатывается вами все быстрее и быстрее. Что может быть приятнее доказательства собственного успеха?





ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ



Итак, после упорных тренировок вы научились держать всю таблицу Шульте в поле зрения, не совершая движений глазами. Вы помните, что регрессии неприемлемы при быстром чтении, и знаете, что читать нужно внимательно.

ПРОВЕРЯЕМ СВОИ НАВЫКИ

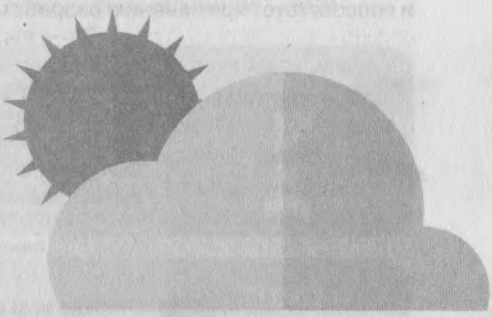
Чтобы оценить достигнутые результаты, прочитайте текст любой газетной статьи с помощью того же приема, который используется в упражнениях «Зеленая точка» и «Таблица Шульте». Сфокусируйте взгляд в центре текста и скользите им сверху вниз, читая всю строку за один раз. После нескольких месяцев тренировок у вас должно это получиться.

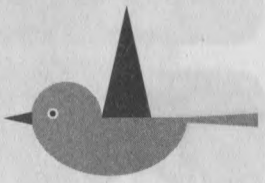
РАСШИРЯЕМ ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

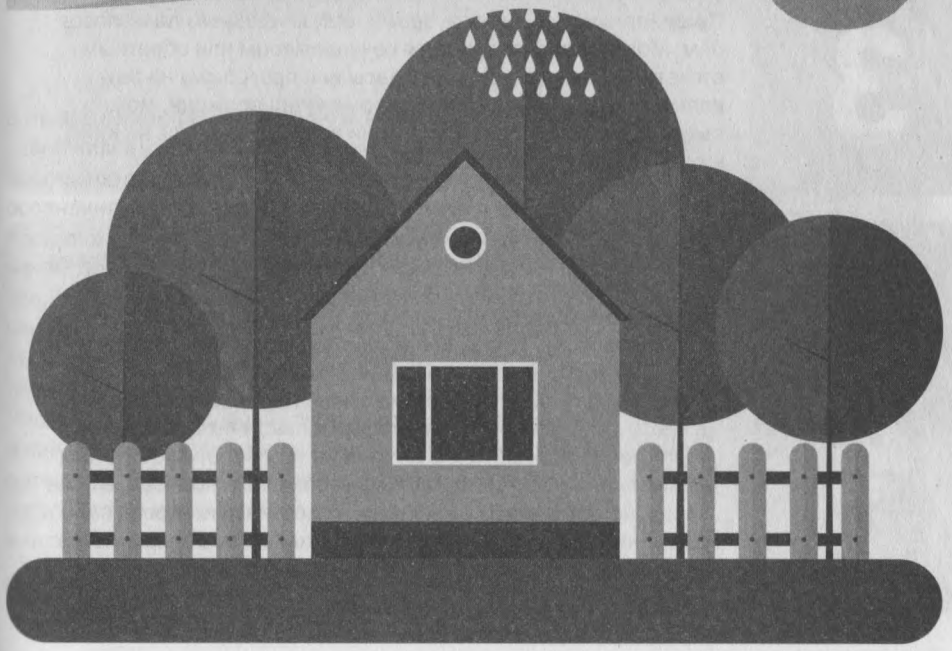
Однако это еще не полная победа. Возьмите вместо газеты с текстом, разбитым на колонки, книгу и попытайтесь прочесть ее теми же вертикальными движениями. Скорее всего, у вас не получится совсем не бегать глазами по строке. Это не удивительно, ведь вы всю жизнь читали книги обычным способом, а тренировались только на таблицах и газетных статьях. Сила привычки может оказаться сильнее свежих, недавно приобретенных умений. Есть ли возможность избавиться от старой привычки? Да, с помощью упражнения-встряски, которое называется «Метод штурма». Благодаря достаточно жестким условиям упражнения у читателя не остается выхода, кроме как читать с помощью вертикальных движений глаз. Запомните: вы должны будете именно читать, а не просматривать текст.

РЕГУЛЯРНОСТЬ — ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК

Запомните: все упражнения необходимо выполнять регулярно. Нельзя тренировать вертикальное движение глаз в отрыве от тренировки внимания и памяти. Выработайте у себя привычку заниматься каждый день комплексно и ни в коем случае не бросайте занятия после первой недели. Любые трудности преодолимы. Не забывайте про позитивный настрой — вы делаете это для себя, и дорога к скорочтению не должна быть похожа на усыпанную гвоздями тропу, она должна приносить удовольствие.







УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ СКОРОЧТЕНИЯ

«МЕТОД ШТУРМА»

Упражнение направлено на активацию резервов человеческой психики во время чтения и способствует применению разработанных умений по скорочтению и концентрации.

шаг 1

Для выполнения упражнения подберите 10 книг научно-популярной тематики. Желательно, чтобы у книг был стандартный формат А5 и объем не превышал 100 страниц.

шаг 2

Прежде чем приступить к чтению первой книги, проведите посередине каждой страницы нежирную вертикальную черту карандашом.

Занимайтесь один раз в день ежедневно

шаг 3

Сконцентрируйтесь и начинайте читать. Введите для себя строгое ограничение — по 15 секунд на каждую страницу.
Примечание: фиксируйте время любым удобным вам способом. Можно воспользоваться секундомером или обратным отсчетом времени, настроить часы или программу на звуковые сигналы через равные промежутки времени, можно высчитать, сколько всего времени вам понадобится на книгу, и попытаться уложиться в этот срок.

шаг 4

Главная цель — читать вертикально. Запрещайте себе совершать микродвижения глаз влево и вправо.
Примечание: не пытайтесь выхватить и усвоить всю важную информацию из книги. Ваши тренировки сейчас направлены на то, чтобы привыкнуть читать вертикально именно книги, а не только газеты. Если вы не сможете полностью вникнуть в текст — это не преступление. Вы только учитесь. Первый этап тренировок методом штурма не требует от вас глубокого понимания прочитанного. Книгу необходимо прочесть в один заход, не отвлекаясь. Ваша цель — добиться контроля за движениями глаз (они должны быть только вертикальными) и скоростью чтения (строго 15 секунд на страницу).

«ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ»

Закрепив умение скользить взглядом по странице вертикально с помощью метода штурма, можно перейти к более сложному упражнению.

Выберите 10 научно-популярных книг. В этот раз они должны быть объемнее — 100–150 страниц. Формат предпочтительно сохранить тот же — А5.

При выполнении этого упражнения ваша задача — читать быстро и по вертикали, усваивая информацию. Так как вы уже научились скользить взглядом сверху вниз по книжной странице, вам необходимо освоить осознанное чтение.

Условия упражнения «Метод штурма» сохраняются. Фиксируйте время — 15 секунд — и читайте книгу в один подход с помощью вертикальных движений глаз. Исключением могут быть только участки текста, где новая информация представлена плотно в одном отрезке — в них допускаются горизонтальные микродвижения.

Сложное предложение — предложение, имеющее две или более грамматические основы и представляющее собой смысловое единство, оформленное интонационно. Выделяют три вида сложных предложений: сложносочиненное предложение, сложноподчиненное предложение, бессоюзное сложное предложение.

В приведенном примере практически каждое слово является значимым. При стремительном просмотре могут остаться вне поля зрения и вне осознания многие важные характеристики: количество грамматических основ в сложном предложении, их интонационное оформление, термины для определения видов предложений. В этом случае возвращение необходимо, чтобы информация была не только успешно воспринята, но и зафиксирована в памяти.

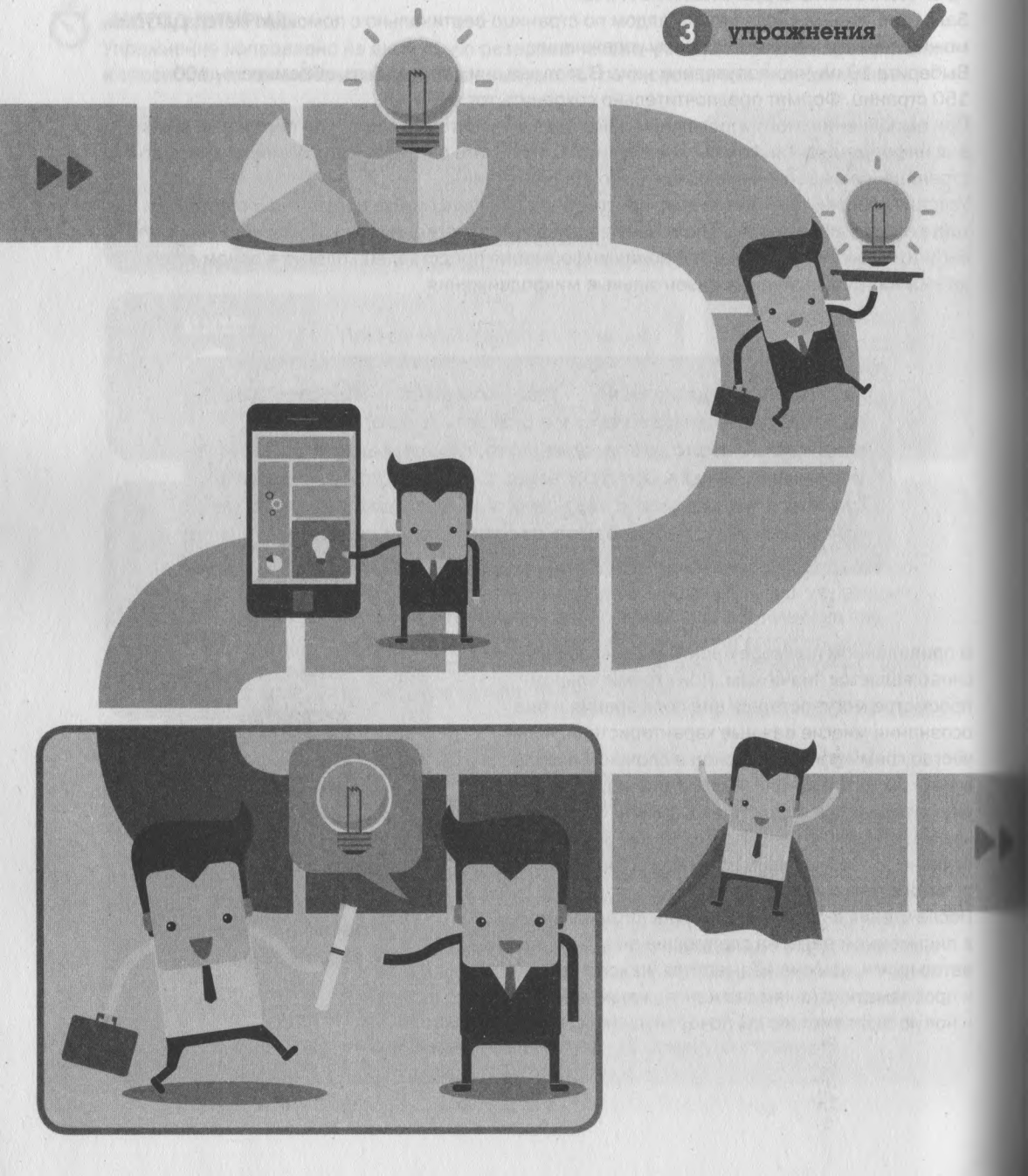
После чтения вы должны ответить (оптимально — в письменном виде) на следующие вопросы: кто автор книги, как она называется, какова ее тема и проблематика (о чем эта книга), какие факты и новую информацию вы почерпнули из нее?

Тренироваться необходимо ежедневно

Память

1 тест

3 упражнения



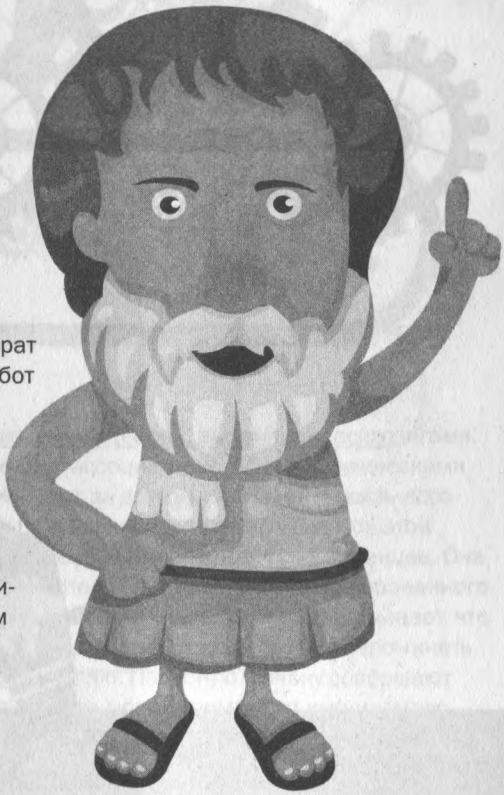
Что такое память

Память — это способность мозга фиксировать (или накапливать), сохранять и воспроизводить информацию о чем-либо. Эта психическая функция присуща не только человеку, но и высшим животным, однако человеческая память представляет собой развитый и сложный механизм.
Без способности запомнить и воспроизвести информацию человек не смог бы выжить ни дня. Невозможно обучаться и прогрессировать без использования механизмов памяти.

Человеческая память похожа на способ хранения информации в компьютерах: информация поступает по специальным каналам, кодируется особым образом и может быть вызвана из памяти при необходимости.

ТЕОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ПАМЯТИ

Проблемы памяти интересовали мыслителей еще во времена Древней Греции. Аристотель, к примеру, высказывал предположение, что в процессе запоминания частички физических предметов просачиваются в голову человека и оставляют на мозге след подобно отпечатку ладони в мягкой глине.
С течением времени исследовательский аппарат значительно улучшился, однако серьезных работ по изучению психических процессов, отвечавших за память, не появлялось до начала XX в. Сегодня уже известно, что в процессах памяти участвуют множество секторов мозга — и кора, и мозжечок, и основание переднего мозга. Давайте рассмотрим основные версии протекания процессов запоминания, которые сегодня существуют в научном сообществе.



ТЕОРИЯ НЕЙРОННЫХ МОДЕЛЕЙ

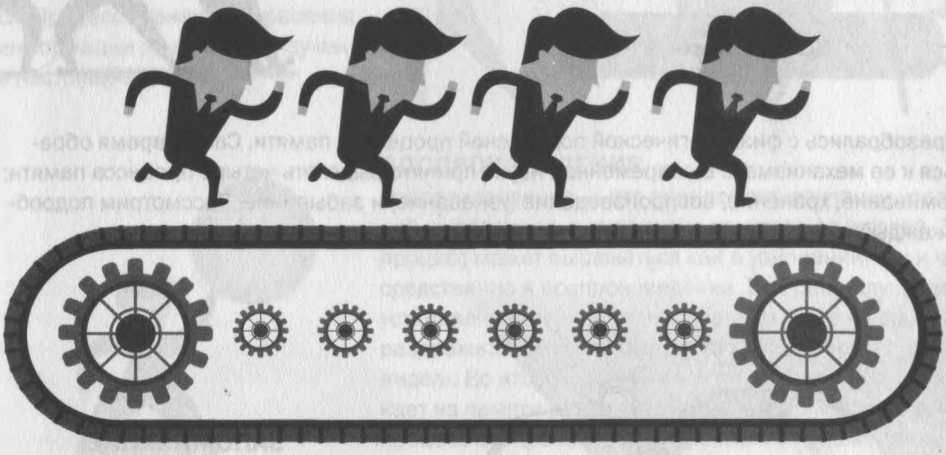
Начнем с теории нейронных моделей, которая рассматривает память с точки зрения физиологии. Согласно этой теории, память зависит от нейронных цепей, по которым передаются нервные импульсы. Чем чаще импульсы проходят по цепочке нейронов, тем проще и быстрее начинает протекать этот процесс. Доказано, что активные процессы нервной системы провоцируют синтез белка и РНК, процесс синтеза преобладает над процессом распада, в результате чего нервная клетка растет. В это время в клетке формируются специальные участки (синапсы), которые сцепляются с отростками других нейронов и начинают взаимодействовать. Новые нервные клетки образуют сети, которые называют следами памяти. Считается, что чем чаще происходят процессы запоминания и воспроизведения, тем прочнее эти сети. Фактически при регулярном повторении в мозге образуется нечто вроде контура электрической цепи, только из нейронов.

При регулярном повторении нейроны мозга выстраиваются в прочные сети, называемые следами памяти.

ТЕОРИЯ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Химическая теория рассматривает процессы памяти с точки зрения реакций, которые протекают на молекулярном уровне. В нейронах, имеющих сложное строение, помимо прочих элементов, содержатся молекулы РНК (рибонуклеиновой кислоты). Ученые доказали, что под воздействием нервных импульсов составные части молекул РНК меняют свои позиции. Считается, что измененные молекулы РНК несут в себе информацию, которую запомнил человек (в отличие от молекул ДНК, в которых закодирована генетическая память индивида).

Можно сказать, что и физиологическая, и химическая теории немного напоминают то, о чем говорил Аристотель: после запоминания в нашем мозге действительно остается отпечаток информации.



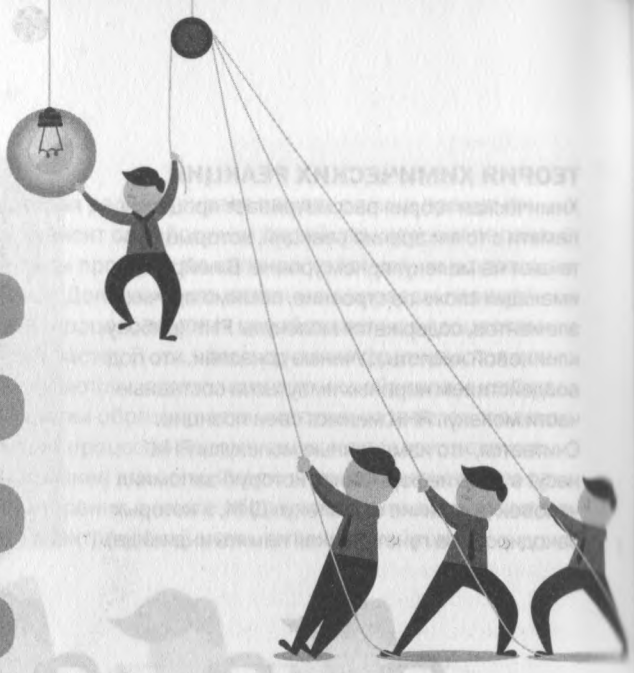
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

Процессы памяти изучает и психология. Одна из ранних теорий, выдвинутых психологами, гласит, что человек запоминает новую информацию ассоциативно. Между психическими образованиями, возникшими одновременно или друг за другом, образуется связь-ассоциация. Разумеется, при воспроизведении или повторении одного из элементов этой связи будет воспроизведен и второй элемент. Эта теория имеет много приверженцев. Она служит основой для разработки собственных мнемотехник — методов оптимизированного запоминания. Однако она не учитывает фактор активности человека, а подразумевает, что все воспоминания возникают непроизвольно. В то же время люди способны запоминать новые данные произвольно благодаря волевому усилию. Подобную ошибку совершают и сторонники теории гештальтизма, которая гласит, что люди запоминают информацию структурно, а не изолированно.

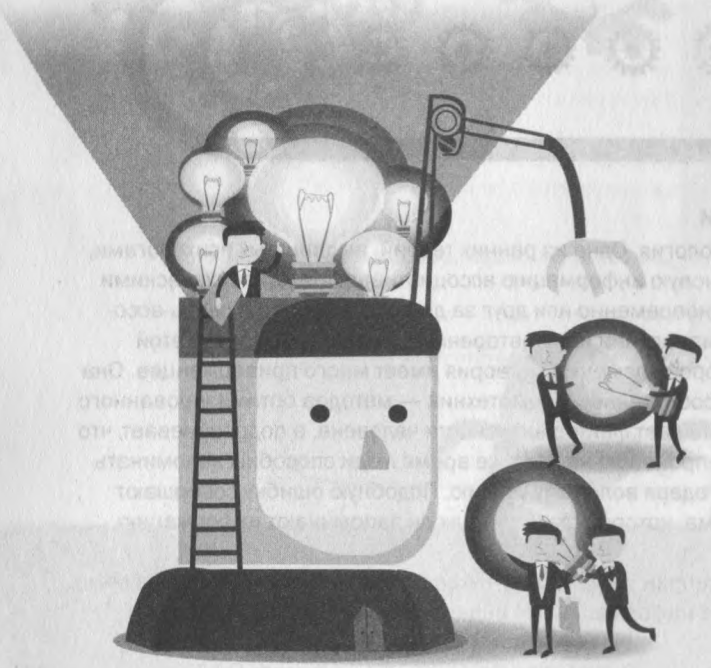
Современные психологические теории утверждают, что способность к запоминанию прямо зависит от того, насколько важна информация для индивида.

МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ

- Запоминание
- Хранение
- Воспроизведение
- Забывание



Мы разобрались с физиологической подоплекой процессов памяти. Самое время обратиться к ее механизмам. В современной науке принято выделять четыре процесса памяти: запоминание, хранение, воспроизведение (узнавание) и забывание. Рассмотрим подробнее каждый из них.

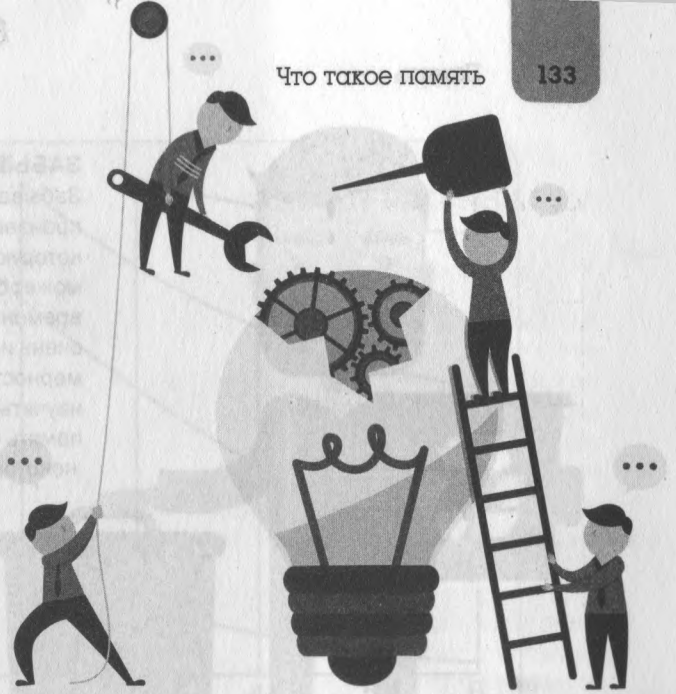


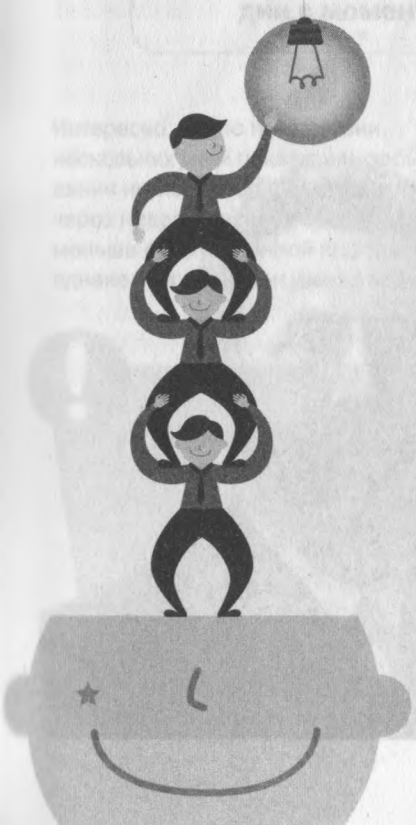
ЗАПОМИНАНИЕ

Запоминание — это процесс запечатления в мозге человека новой информации, будь то эмоции, мысли, элементы восприятия. Запоминание может происходить непроизвольно и произвольно, что характерно и для внимания. О типах запоминания мы поговорим ниже.

ХРАНЕНИЕ

Хранение — процесс накопления информации в памяти человека. Это не значит, что человек, к примеру, воспринял книгу, запомнил из нее пять ключевых позиций и на этом остановился. Нет, хранение означает также усвоение информации. Согласитесь, сложно держать в памяти вещи, которые вам абсолютно непонятны. Благодаря этому процессу память человека похожа не на банковские ячейки, а на фабрику — сохраненная информация позволяет нам совершенствоваться. Процесс хранения и усвоения информации не до конца изучен в настоящее время.





ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

Воспроизведение — это процесс актуализации усвоенной информации в диапазоне от чувств до мыслей. Этот процесс может выражаться как в узнавании, так и непосредственно в воспроизведении. В первом случае мозг устанавливает связь между новым и уже знакомым раздражителем и как бы говорит себе: «Где-то я это уже видел». Во втором случае человек усилием воли извлекает из памяти ранее усвоенную информацию. Если процесс воспроизведения проходит с трудом, принято говорить о припоминании.

ЯСНОСТИ НЕТ

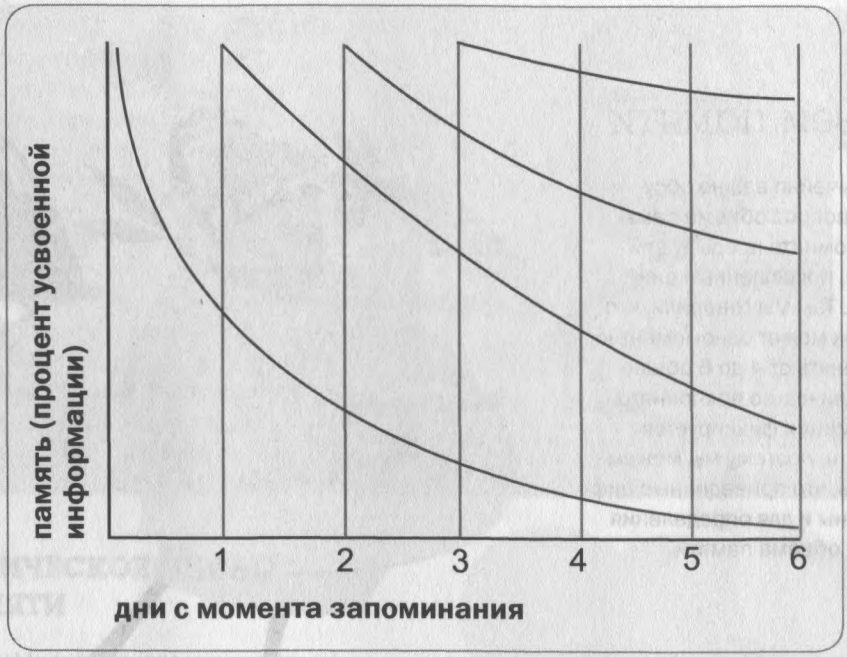
Ученые пока не могут достоверно сказать, как протекают процессы сохранения данных, а значит, и управлять этими процессами практически невозможно. Было установлено, что в человеческой памяти хранится больше сведений, чем человек способен воспроизвести.

ЗАБЫВАНИЕ

Забывание — это потеря возможности воспроизвести или даже узнать информацию, которую вы помнили ранее. Забывание может быть полным или частичным, а также временным или длительным. Этот процесс очень интересует ученых — зная закономерности и механизмы забывания, можно научиться полностью контролировать память человека. На сегодня уже выведены некоторые особенности процесса забывания. Эта информация может быть полезна всем людям — она пригодится не только студентам, но и всем желающим овладеть новыми знаниями.

КРИВАЯ ЭББИНГАУЗА

Известно, что средняя часть любого материала запоминается хуже, чем начало и конец. Проблемами памяти и забывания серьезно занимался немецкий психолог Герман Эббингауз. Результатом его исследования стала кривая Эббингауза — график, который отражает количество запомненной информации, воспроизведенной через определенные промежутки времени. Согласно этому графику, человек помнит больше всего новой информации в первые два-три дня после усвоения, после чего кривая резко падает вниз.



Интересно, что по прошествии нескольких дней показатели забывания не меняются. Это значит, что через неделю человек будет помнить меньше 40 % усвоенной информации, однако этот объем он уже не забудет.

Кривая Эббингауза показывает, что спустя несколько дней после усвоения человек забывает бóльшую часть сведений.

ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ УЧЕНИЯ

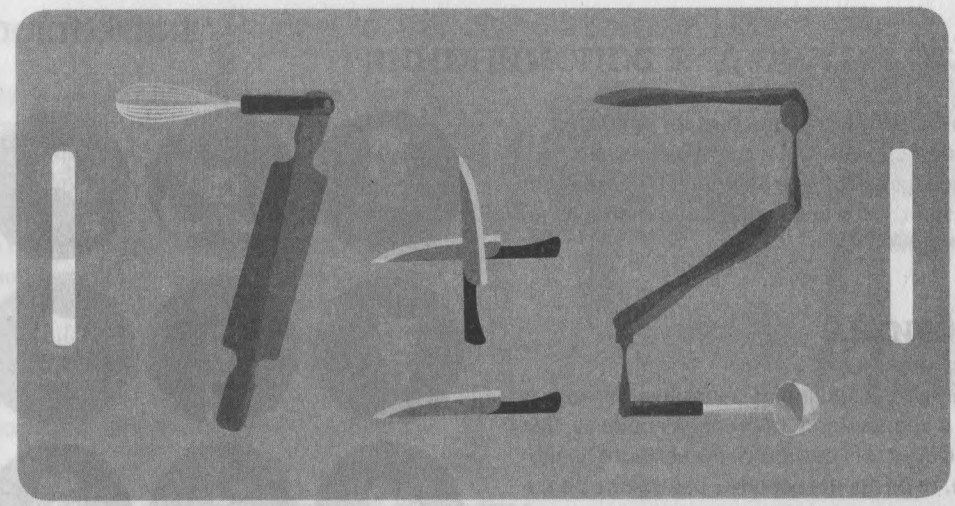
Как бы банально ни звучало это утверждение, повторение — действительно ключ к крепкой памяти. Чем регулярнее мы повторяем усвоенные сведения, тем прочнее становятся наши нейронные сети. В результате мы без труда можем припомнить нужную информацию. Главное при этом — не заучивать бездумно, а запоминать активно и сознательно и таким же образом повторять.

→ Объем памяти

Чрезвычайно важно обсудить и вопрос объема памяти. Вспомните предыдущий раздел, посвященный вниманию. Там мы говорили, что человек может одномоментно воспринять от 4 до 6 объектов. Количество воспринятой информации фиксируется в памяти, поэтому мы можем сказать, что приведенные цифры верны и для определения границ объема памяти.

ОСНОВА ПАМЯТИ

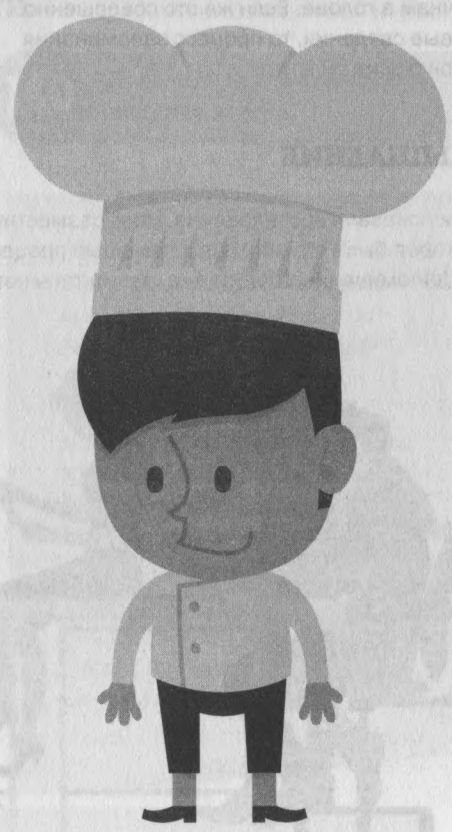
Вопрос объема памяти детально изучал Джордж Миллер. Он издал статью, посвященную вопросам памяти, под таким заголовком: «Магическое число 7 плюс-минус 2. О некоторых пределах нашей способности перерабатывать информацию». В ней Миллер описал закономерность, которую позже стали называть «кошельком Миллера». Согласно его утверждению, процессы восприятия, внимания и памяти протекают таким образом, что человек может воспринять и запомнить в один момент около 7 предметов плюс-минус 2. Миллер вывел это число путем большого количества экспериментов с использованием букв, слов, двоичных и десятичных чисел. Вне зависимости от вида запоминаемой информации испытуемые показали схожие результаты: они могли воспринять и запомнить максимум 9 и минимум 5 объектов. Обработав полученные данные, Миллер вывел число 7 как основу памяти. В статье Миллер сравнил кратковременную память человека с кошельком определенного размера — в него вмещается 7 объектов, будь то центы или доллары. Аналогия Миллера понятна: под центами он подразумевал мелкие частички информации, к примеру буквы, под долларами — целые слова.



МАГИЧЕСКОЕ ЧИСЛО ПАМЯТИ

Почему Миллер назвал число семь магическим? Ученый имел в виду не только завидное постоянство наших психических процессов, он наверняка помнил о невероятной распространенности числа семь в общей картине мира. Обратите внимание: семь нот, семицветье радуги, огромное количество пословиц и крылатых выражений с использованием этого числа («семи пядей во лбу», «семь раз отмерь — один раз отрежь» и т. д.), вера в магические свойства семерки — можно долго приводить примеры, доказывающие, что это число выделяется среди других. Несомненно, такое совпадение удивляет.

Приведенные данные верны для кратковременной и оперативной памяти человека. Тренировки, которые мы предлагали для увеличения объема внимания, подойдут и для развития кратковременной памяти, т. к. эти процессы происходят одномоментно и взаимосвязаны.



Что важно для запоминания

Как известно, память бывает не только краткосрочная, но и долговременная. Исследования долговременной памяти показали, что она не привязана к магической семерке.

НОВИЗНА

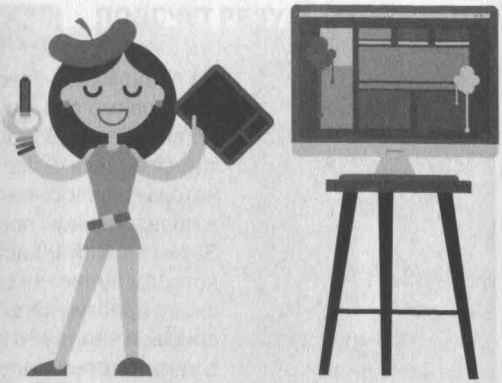
Легкость и прочность запоминания находятся в зависимости от степени новизны. Если информация была хотя бы немного знакома, то ее проще освоить, разложить по полочкам в голове. Если же это совершенно новые сведения, то процесс запоминания происходит сложнее.

МЫШЛЕНИЕ

Как показали исследования, мозг разместит на долгое хранение только ту информацию, которая была обработана с помощью процессов мышления, в противном случае получится не запоминание, а зубрежка, результаты которой очень быстро стираются из памяти.

ПОВТОРЕНИЕ

Не менее важно для запоминания и регулярное повторение новой информации. Нейронные сети, образовавшиеся в результате запоминания, быстро распадутся, если полученные данные не освежать. Методисты и педагоги давно вывели две важные закономерности для изложения нового материала: он должен усваиваться постепенно и быть доступным (то есть опираться на ранее изученное). При формулировке этих правил исследователи ориентировались на особенности долговременной памяти человека.



ПРОВЕРКА ПАРАМЕТРОВ ПАМЯТИ

Если вы хотите узнать показатели эффективности своей памяти, предлагаем пройти следующее тестирование. Оно состоит из трех частей, первая из них — подготовительная, вторая направлена на определение емкости долговременной памяти, третья — на объем краткосрочной. Нагляднее всего результаты вам покажет график, в котором на горизонтальной оси указано количество воспроизведенных слов, а на вертикальной оси — число повторений. Рост показателей означает, что ваш мозг не был утомлен и память работает хорошо. В противном случае вам, возможно, стоит отложить прохождение теста — понижающийся показатель запоминания указывает на усталость или неподходящее эмоциональное состояние. Об ослаблении внимания говорит и добавление слов, которых в списке изначально не было. Показателем хорошего объема памяти считается способность запомнить все слова после третьего прочтения, показателем среднего — запоминание после пятого прочтения.

140 стр. Тест на эффективность запоминания

ВЫПОЛНЯЙТЕ ТЕСТ В ПАРЕ

Если это возможно, найдите партнера для проведения тестирования памяти. Он сможет зачитывать вам слова и отметит ваш прогресс. Конечно, вы можете подготовиться самостоятельно — к примеру, записать слова на диктофон и включать запись, — однако для чистоты эксперимента будет лучше попросить кого-либо о помощи.

ТЕСТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАПОМИНАНИЯ

этап 1

На данном этапе теста вам необходимо прослушать 20 слов и после этого попытаться записать все слова, которые удалось запомнить, в произвольном порядке. Затем закройте лист, на котором записали слова, снова прослушайте тот же список и запишите все слова, которые запомнили. Всего необходимо совершить 5 повторений.

1. Книга
2. Роддом
3. Бомбардировщик
4. Астрономия
5. Самородок
6. Ложь
7. Момент
8. Властелин
9. Предлог
10. Будни
11. Номер
12. Пастух
13. Улов
14. Молекула
15. Махинация
16. Выдумка
17. Бульдог
18. Сантехник
19. Ядро
20. Лекция

этап 2

К следующему этапу можно перейти через полчаса. По прошествии этого времени сконцентрируйтесь и запишите все слова из списка, которые вы помните. Если вы запомнили 2/3 от общего количества слов, вас можно поздравить с отличным результатом.

этап 3

Последний этап заключается в проверке эффективности памяти на примере связного текста. Прочтите приведенный ниже текст за 60 секунд, обращая внимание на выделенные жирным шрифтом данные — всего в тексте 10 таких выделений. Выделение стимулирует зрительную память и концентрацию внимания, что поможет вам сфокусировать внимание на самых существенных моментах. После прочтения запишите (желательно в порядке следования) все факты, которые вы запомнили.

Египетские пирамиды — **единственное древнее чудо света, дошедшее до наших дней.** Усыпальницы египетских **фараонов четвертой династии** были созданы **не менее пяти тысяч лет назад.** Долгое время пирамиды были самыми высокими памятниками Земли, их рекорд побила Эйфелева башня только **в конце XIX века.** Пирамида Хеопса и сегодня поражает воображение своими размерами — в высоту она насчитывает **137 метров,** а всего состоит из **2 миллионов 300 тысяч каменных блоков.** Вес каменных глыб **превышает 200 килограмм.** Огромные блоки вырубали вручную и перемещали волоком и по реке к месту строительства усыпальниц. Сохранились свидетельства о том, что пирамиду Хеопса **строили 20 лет** и на строительство бросили **около 100 тысяч человек.** Главной целью фараонов было создание **усыпальницы, достойной самих богов** и поражавшей воображение простых смертных.

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

Баллы за второй этап считайте по следующей формуле:

ЭАП (эффективность аудиальной памяти) = количество верно воспроизведенных слов на втором этапе ÷ 20 (общее количество слов) × 100 %.

Баллы за третий этап вычисляются следующим образом:

ЭОП (эффективность осмысленной памяти) = количество запомненных фактов ÷ 10 (общее количество фактов) × 100 %.

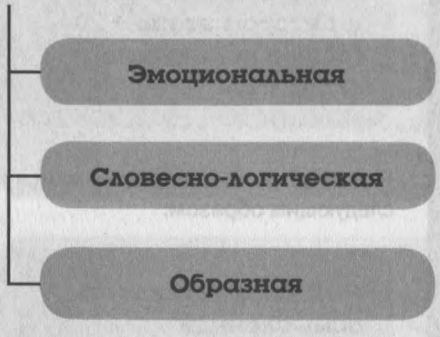
Попытаемся оценить эффективность вашей памяти в целом. Общий результат получается из суммы ЭАП и ЭОП, разделенной на два. Если вы получили в итоге от 100 до 90 баллов, то у вас отлично развитая память обоих типов, от 89 до 70 — очень хорошая память, от 69 до 50 — хорошая, от 49 до 30 — удовлетворительная, ниже 29 — неудовлетворительная.

Полученный результат служит лишь ориентиром — даже если вы не слишком хорошо справились с тестом, это значит, что вам есть куда стремиться.

Виды памяти

Мы обсудили основные механизмы памяти и ее объем. При описании объема памяти упоминалась краткосрочная и долговременная память. В этом разделе мы поговорим о видах памяти. Психологи выделяют множество видов памяти в зависимости от критериев классификации: типа, степени прочности, долговременности и т. д. Для нашего рассказа мы отобрали самую существенную информацию, которая представлена на схемах ниже.

ПО ТИПУ АКТИВНОСТИ



В зависимости от того, какая именно психическая активность преобладает в процессах запоминания, выделяют следующие типы памяти: эмоциональную, словесно-логическую и образную.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

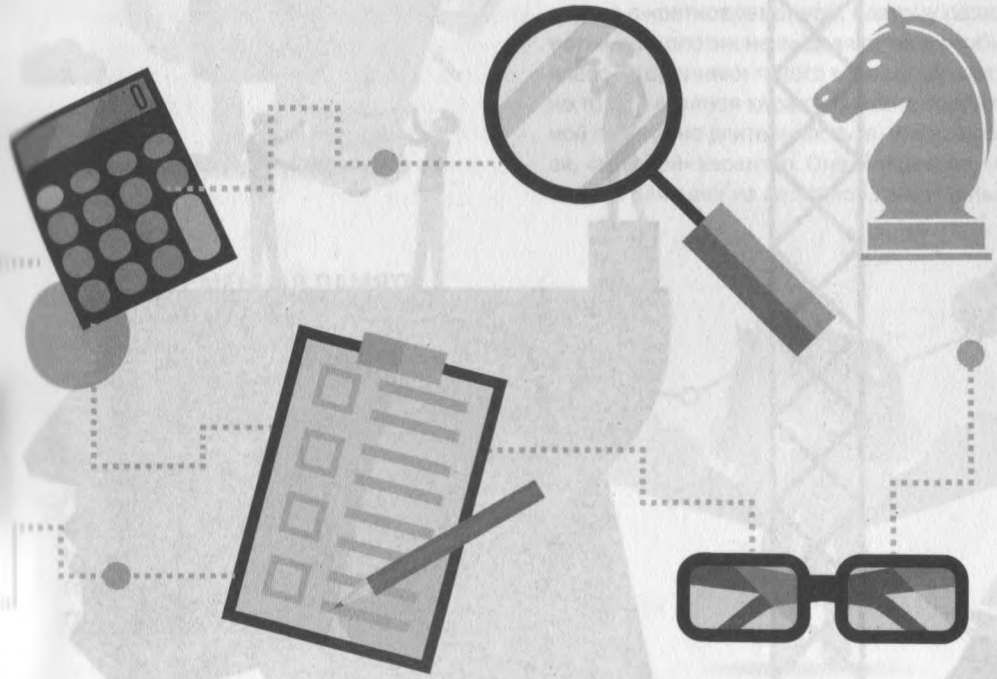
С помощью эмоциональной памяти человек запоминает эмоции и переживания. Этот тип памяти достаточно устойчив. Наверняка вы можете привести пример какого-либо воспоминания, ярко окрашенного эмоционально: поездка в незнакомые места, окончание школы, первая любовь. Эмоциональная память проявляется и в более простых вещах: вы всегда точно знаете, понравился ли вам фильм, книга или какой-то человек, хотя можете точно не помнить ни содержание произведения, ни разговор с этим человеком.

СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

Словесно-логическая память присуща только людям, причем всем без исключения. С ее помощью мы «записываем» в мозге свои мысли, выводы — любые абстрактные понятия. По утверждению психологов, от уровня словесно-логической зависит развитие всех остальных видов памяти. Из-за тесной связи с речью словесно-логическую память называют также вербальной.

ОБРАЗНАЯ ПАМЯТЬ

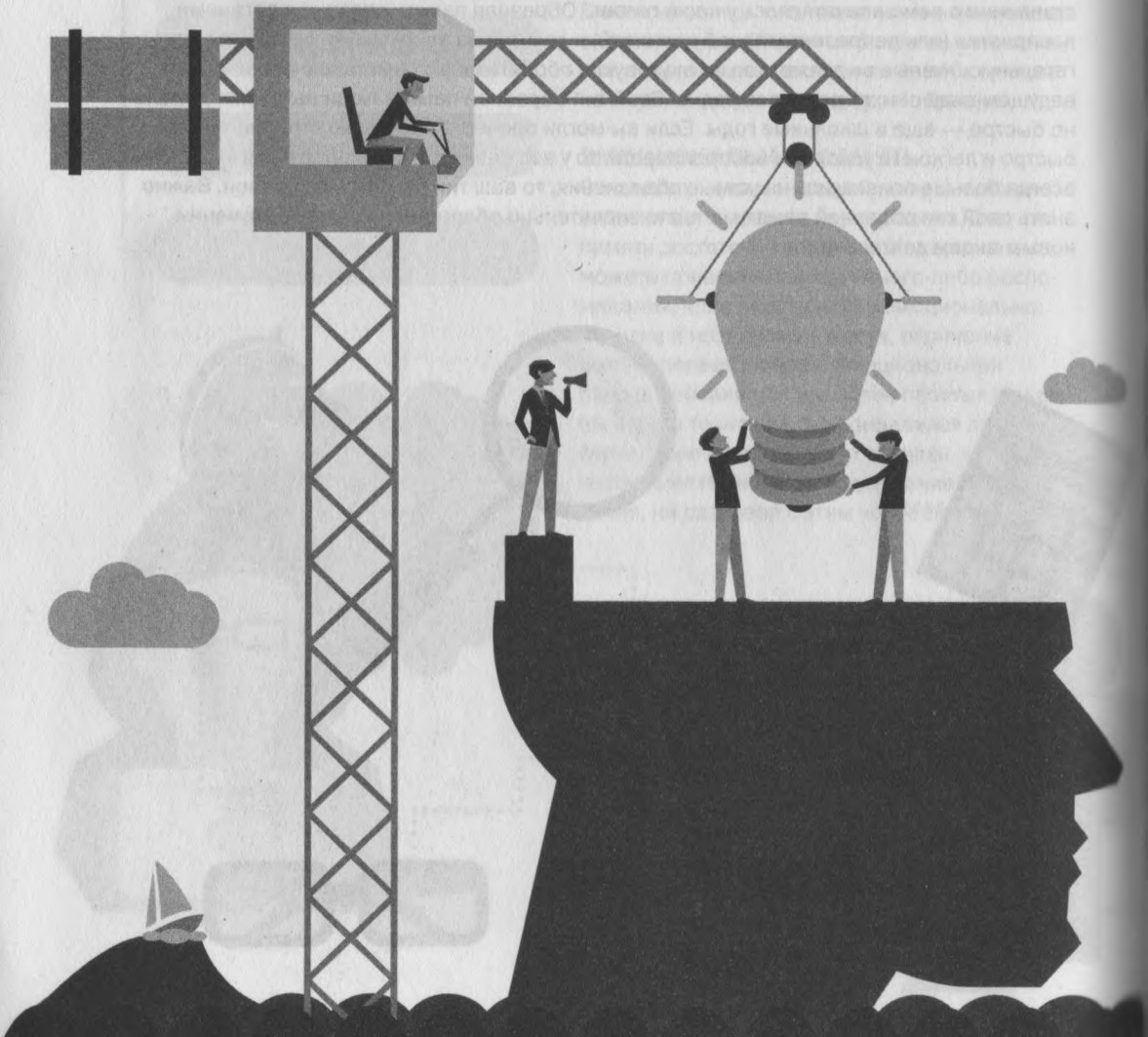
Этот вид памяти помогает нам сохранять образы объектов или явлений. Даже не имея перед глазами конкретного предмета, мы будем помнить его на основе того, как представление о нем запечатлелось у нас в голове. Образная память связана с органами восприятия (или репрезентативной системой) и делится на зрительную, слуховую и двигательную. Ученые выделяют также вкусовую и обонятельную память, однако в чистом ведущем виде они встречаются редко. Свой тип образной памяти люди выясняют довольно быстро — еще в школьные годы. Если вы могли прочесть несколько страниц текста, быстро и легко его усвоить и воспроизвести, то у вас развита зрительная память. Если вы всегда больше полагались на устные объяснения, то ваш тип памяти — слуховой. Важно знать свой тип образной памяти, т. к. это значительно облегчает жизнь при обучении новым видам деятельности.

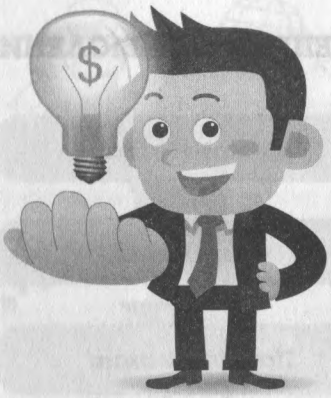


ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ ХРАНЕНИЯ

- Краткосрочная
- Оперативная
- Долговременная

Вторая классификация делит память на краткосрочную, оперативную и долговременную в зависимости от степени прочности и продолжительности хранения информации.





КРАТКОСРОЧНАЯ ПАМЯТЬ

В краткосрочной памяти новые сведения, к примеру номер телефона, который вы только что набрали, задерживаются на недолгое время. Принято считать, что вся информация сначала обрабатывается краткосрочной памятью и только путем повторения и закрепления переходит в ведомство долговременной.

ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ

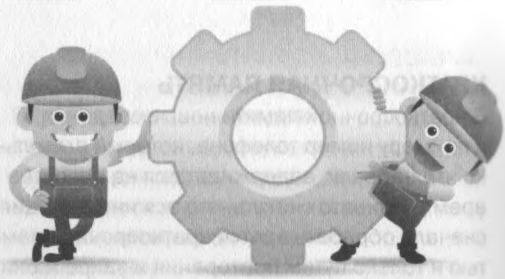
Оперативная память, известная также как рабочая, — это процесс, с помощью которого человек способен выполнять многоступенчатые операции. Например, можно производить сложные математические вычисления: считая в уме, мы держим промежуточные результаты в памяти. Оперативная память во многом сходна с кратковременной, поэтому разные ветви психологии не выделяют ее в особый класс. Сторонники такого мнения делают упор на то, что главная характеристика оперативной памяти не длительность, а, что называется, «деловой» характер. Она очищается, когда задача или один из ее этапов выполнены.

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ

Долговременная память, как следует из названия, — это система, в которой хранится весь накопленный опыт и знания. Это сложная и очень важная для человека структура. В отличие от краткосрочной и оперативной у долговременной памяти нет ограничений по количеству данных, которые могут в нее помещаться, — на нее не распространяется правило магической семерки. Правомерно говорить, что долговременная память безгранична и бездонна.

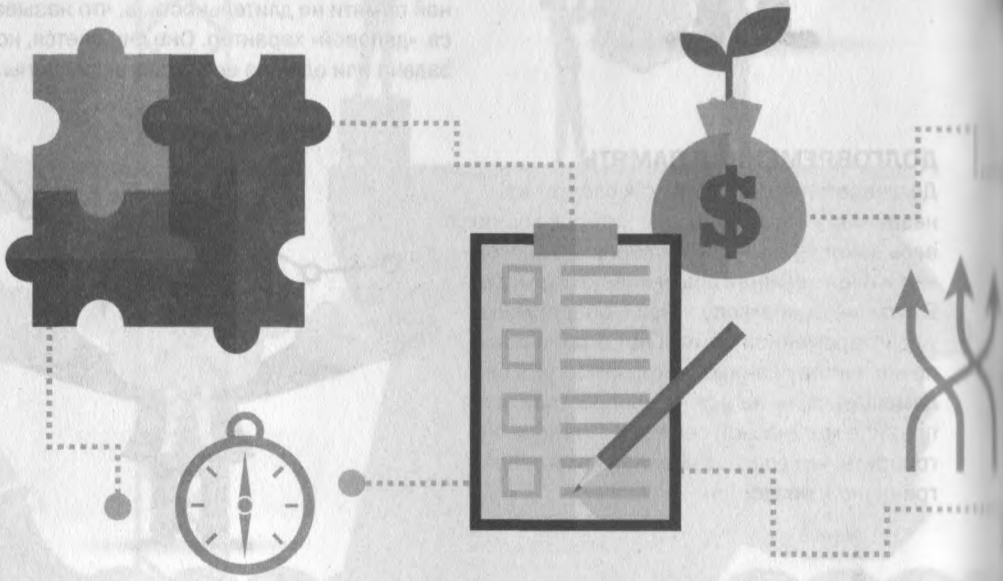
ПО СТЕПЕНИ ОСМЫСЛЕНИЯ

Последняя классификация, которую мы предлагаем вашему вниманию, основана на степени осмысления и использования хранящихся сведений. Согласно этой классификации, память делится на механическую и смысловую, а также память-знание и память-владение.



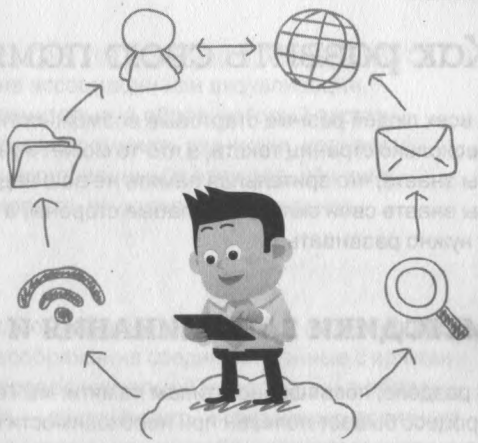
МЕХАНИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

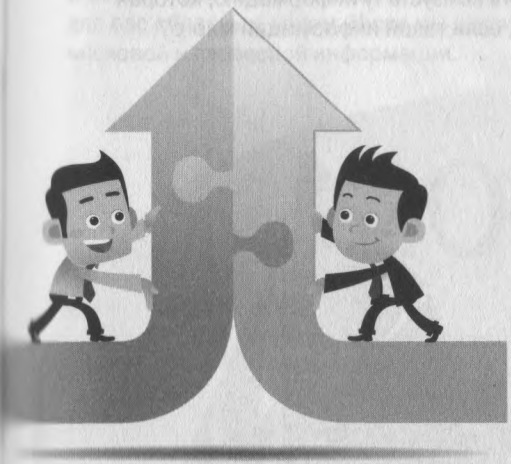
При использовании механической памяти человек запоминает информацию непосредственно, машинально, без переосмысления, построения ассоциаций и логических связей. Такое запоминание многим знакомо по термину «зубрежка». Механическое запоминание в чистом виде не лучший подход к усвоению новых знаний, у него крайне низкий порог эффективности. Этот тип памяти полезен при изучении азов, когда есть смысл нарабатывать базу новых сведений, куда затем можно будет интегрировать последующие знания.



СМЫСЛОВАЯ ПАМЯТЬ

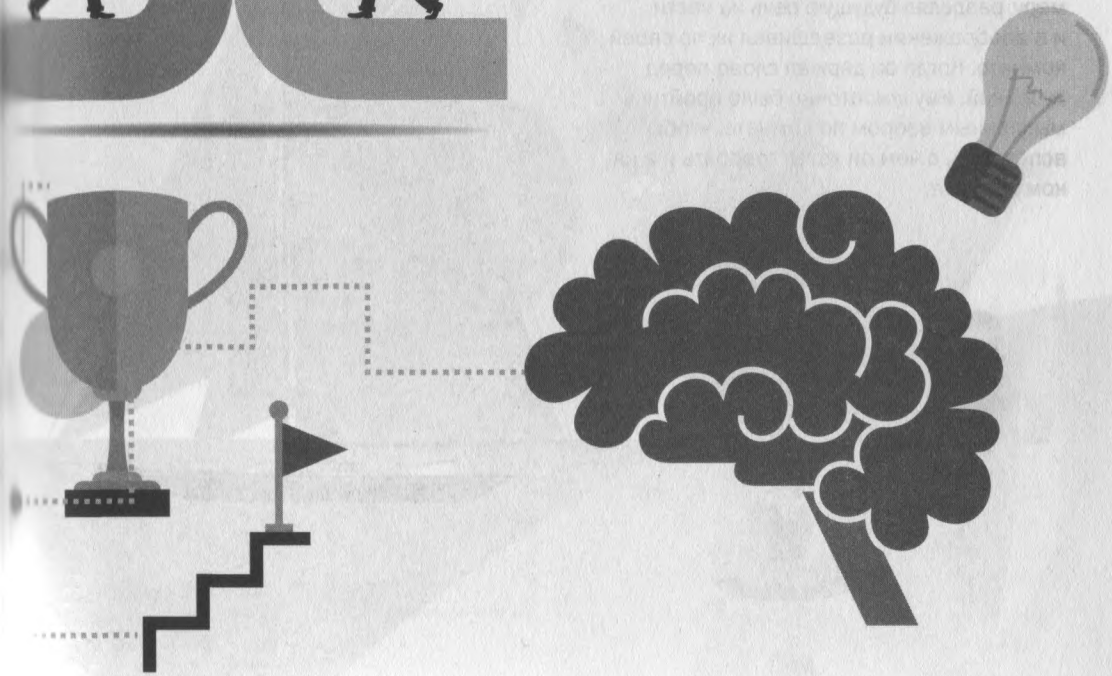
Работа смысловой памяти подразумевает, что человек не просто запоминает новую информацию, но и встраивает ее в систему имеющихся знаний, занимается своего рода наведением мостов, вырабатывает логические связи, переосмысливает полученные сведения. Ученые подсчитали, что результаты смыслового запоминания в разы выше механического.





ПАМЯТЬ-ЗНАНИЕ И ПАМЯТЬ-ВЛАДЕНИЕ

Память-знание складывается из информации, которая хранится в мозге человека пассивно и не используется. При включении механизма памяти-владения человек способен активно использовать хранящиеся в голове сведения.



Как развить свою память

У всех людей разные стартовые возможности. Кому-то без труда удается запомнить несколько страниц текста, а кто-то может мучиться и с несколькими абзацами. Даже если вы знаете, что зрительная память не ваш ведущий тип, не стоит отчаиваться. Во-первых, вы знаете свои сильные и слабые стороны, а это уже немало. Во-вторых, память можно и нужно развивать.

МЕТОДИКИ ЗАПОМИНАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

В разделе, посвященном типам памяти, мы говорили про механическое запоминание. Этот процесс бывает полезен при необходимости выучить наизусть ту информацию, которая не требует особого осмысления. Однако что делать, если такой информации много?

МНЕМОТЕХНИКА

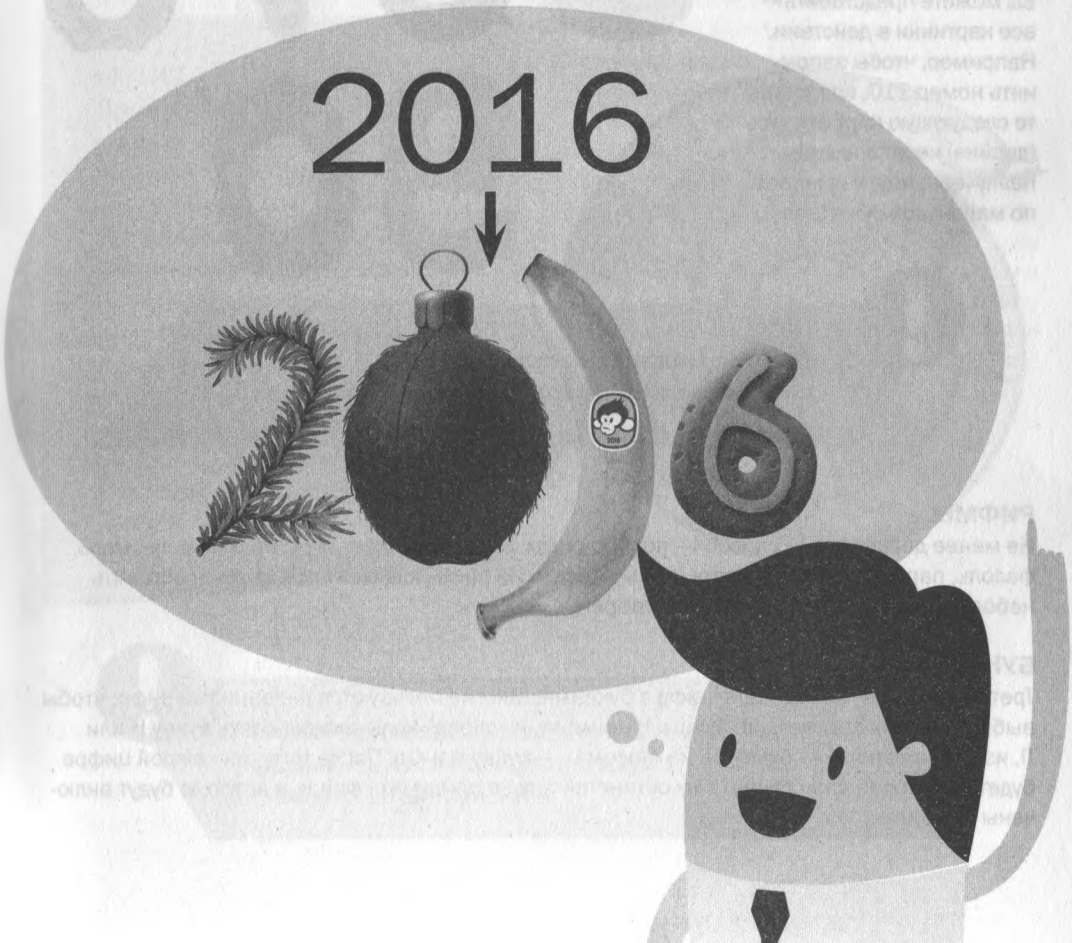
На помощь приходит мнемотехника — совокупность приемов для облегчения усвоения новых данных. В древнем мире вопросами запоминания активно интересовались те, кто увлекался ораторским искусством. Древнеримский философ Цицерон, к примеру, разделял будущую речь на части и в воображении развешивал их по своей комнате. Когда он держал слово перед публикой, ему достаточно было пройтись мысленным взором по комнате, чтобы вспомнить, о чем он хотел говорить и в каком порядке.

АССОЦИАЦИЯ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Многие приемы мнемотехники основываются на ассоциации или визуализации. Благодаря им в мозге человека создается дополнительный образ, который заставляет работать разные типы памяти. Если вы будете запоминать ряд чисел, кодируя их в рассказ, а сам рассказ мысленно сделаете анимированным и озвучите, как кино, то кроме визуальной памяти начнет функционировать слуховая и двигательная.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗНАКОМЫЕ ОБРАЗЫ!

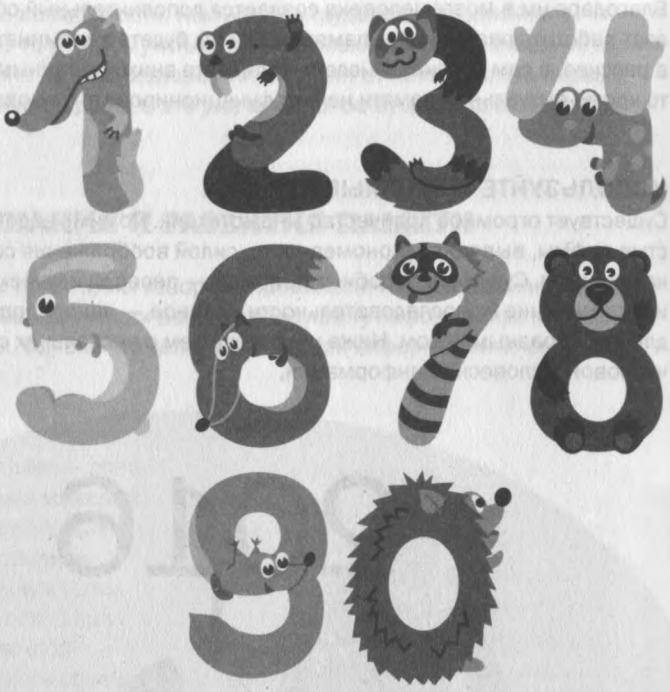
Существует огромное количество мнемотехник. Помимо ассоциаций люди сочиняют простые рифмы, выводят закономерности, силой воображения соединяют данные с яркими картинками. Сущность подобных приемов — перевод изучаемой информации в образы и запоминание их последовательности. Главное — закодировать информацию понятным для вас образным кодом. Ниже мы расскажем о нескольких способах успешного усвоения числовой и словесной информации.



ЗАПОМИНАНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

КАРТИНКИ

Самый простой способ запомнить телефонный номер — это мысленно перевести цифры в картинки. Согласитесь, единица похожа на колышек забора или копье, восьмерка — на очки или снеговика, ноль — на колодец или монетку. Подобрав ассоциации на каждую цифру, вы можете представить все картинки в действии. Например, чтобы запомнить номер 210, представьте следующую картину: гусь (двойка) несет в клюве палку (единицу) и шлепает по маленькой луже (ноль).



Цифры можно ассоциировать с объектами, которые они напоминают.

РИФМЫ

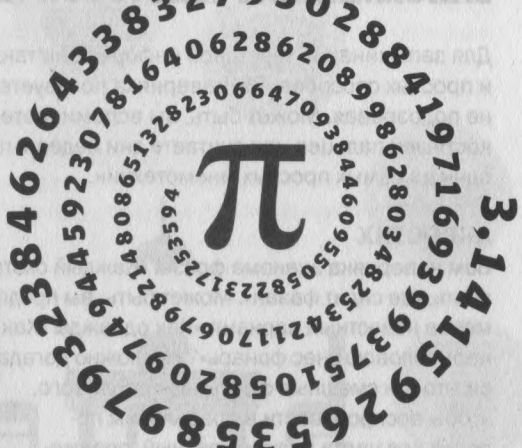
Не менее действенный способ — подбор рифм. Это напоминает игру: ноль — соль, моль, фасоль, пароль; девять — сеять, семь — всем. Из рифмующихся слов можно составить небольшое запоминающееся стихотворение.

БУКВЫ

Третий способ — ассоциация цифр с буквами. Многие пользуются названиями цифр, чтобы выбрать из них подходящие буквы. К примеру, из слова «ноль» можно взять букву Н или Л, из слова «шесть» — букву Ш, из «восемь» — букву В и т. д. После того как каждой цифре будет присвоена своя буква, вам останется только придумать фразу, в которую будут включены эти буквы.

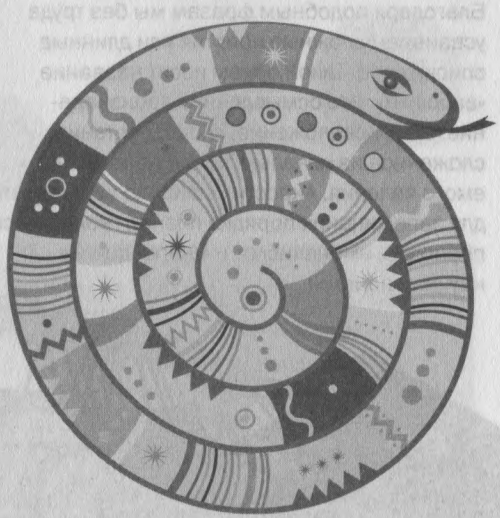
БЕСКОНЕЧНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ

Сколько цифр может запомнить человек? В мире регулярно проводятся соревнования по воспроизведению максимального количества цифр после запятой в числе пи. Абсолютный рекорд — почти 68 тысяч знаков. Для запоминания числа пи придумано множество стихов, в которых длина каждого слова соответствует определенной цифре. Например, «Что я знаю о кругах?»: в слове «что» три буквы, «я » — одна, «знаю» — четыре и т. д. А теперь вспомните первые цифры числа пи: 3,1415. Аналогичные приемы используют и для других величин и формул.



ИЩИТЕ СВОЙ ПУТЬ

Приведенные выше приемы — базовые мнемотехники, их существует великое множество. Вы всегда можете найти дополнительную информацию в соответствующей литературе. Подбирайте приемы, которые подходят вам больше всего. То, что придумаете для себя лично вы, непременно станет залогом хорошего запоминания.



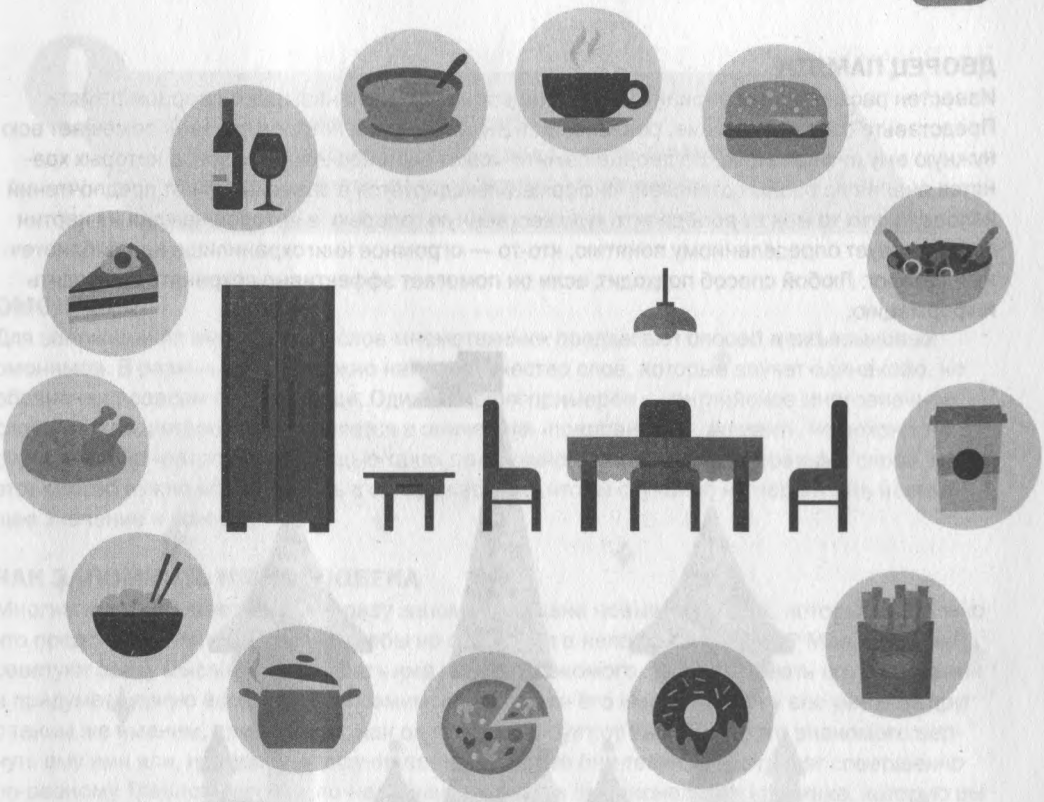
Для запоминания математических формул и величин существуют специальные приемы.

ЗАПОМИНАНИЕ ТЕКСТОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Для запоминания текстовой информации также накоплено множество уникальных и простых способов. Вы наверняка пользуетесь какой-нибудь из мнемотехник, сами того не подозревая. Может быть, вы вспоминаете количество дней в каждом месяце с помощью костяшек пальцев или считаете дни недели, представляя в уме страницы дневника? Это одни из самых простых мнемотехник.

АКРОСТИХ

Вам наверняка знакома фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Может быть, вы предпочитаете менее известный вариант: «Как однажды Жак-звонарь головою снес фонарь»? Несложно догадаться, что эти смешные фразы нужны для того, чтобы воспроизвести в правильном порядке все цвета радуги: красный, оранжевый, желтый и так далее до фиолетового. Благодаря подобным фразам мы без труда усваиваем сложные понятия или длинные списки слов. Такой прием носит название «акростих». Это осмысленное произведение (стих, предложение, словосочетание), сложенное из начальных букв запоминаемого явления. Акростихи широко используются для запоминания порядка планет, геологических периодов, аминокислот и многих других научных понятий.



МЕТОД ЦИЦЕРОНА

Другой способ — это использование метода Цицерона, который мы упоминали раньше. Что вы знаете лучше, чем собственную квартиру или привычную дорогу домой? С помощью этого метода можно усвоить не только части выступления, как это делал Цицерон, но и любые перечни (к примеру, список покупок, иностранные слова, тезисы какого-нибудь текста). Выберите направление, вдоль которого будете мысленно двигаться, и расположите по пути следования предметы или факты, которые вам нужно запомнить. Вам достаточно будет составить в уме яркую картинку, а потом снова пройтись мысленным взором по образу комнаты, чтобы вспомнить весь перечень.

УПОР НА СЛОВО «ЯРКАЯ»

Представляя комнату, не просто помещайте продукты на разные поверхности. Вообразите, что шкаф буквально набит хлебом, а буханки падают прямо на пол, молоко разлито по столу, значит, придется его вытирать. Связывая визуальные образы и эмоции, вы гарантированно сможете запомнить нужный список покупок.

ДВОРЕЦ ПАМЯТИ

Известен расширенный вариант метода Цицерона, который называют дворцом памяти. Представьте себе помещение, реальное или выдуманное, в которое человек помещает всю нужную ему информацию. Во дворце памяти может быть несколько залов, в которых хранятся знания из разных отраслей. Информация кодируется в зависимости от предпочтений человека: кто-то может вообразить художественную галерею, в которой каждая из картин соответствует определенному понятию, кто-то — огромное книгохранилище или библиотечный каталог. Любой способ подходит, если он помогает эффективно сохранять и находить информацию.

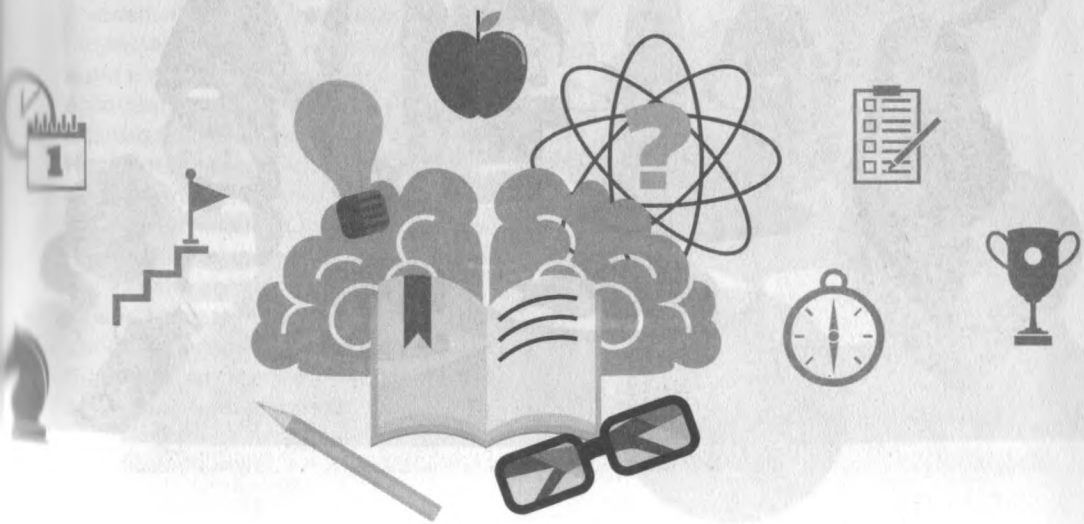
Для хранения больших объемов информации можно представлять ее в виде книг на полках или картинной галереи.

ОМОНИМЫ

Для запоминания иностранных слов мнемотехники предлагают способ межъязыковых омонимов. В разных языках можно найти множество слов, которые звучат одинаково, но обозначают совсем разные вещи. Один из ярких примеров — английское многозначное слово **patron**, которое употребляется в значениях «покровитель», «клиент», но похоже на русское слово «патрон». С помощью таких пар можно запоминать иностранные слова, но этот способ нужно использовать с осторожностью, чтобы случайно не перепутать настоящее значение и ложное.

КАК ЗАПОМНИТЬ ИМЯ ЧЕЛОВЕКА

Многим людям бывает сложно сразу запомнить имена новых знакомых, которых им только что представили. Что же делать, чтобы не оказаться в неловкой ситуации? Мнемотехники советуют сразу мысленно повторить имя нового знакомого, зафиксировать его в сознании и придумать яркую ассоциацию с самим человеком и его именем. Если у вас уже есть друг с таким же именем, представьте, как он гневно требует от вашего нового знакомого вернуть ему имя или, наоборот, подшучивает над тем, что они тезки, но выглядят совершенно по-разному. Главное здесь — по-настоящему яркая и эмоциональная картинка, которую вы генерируете в голове, она поможет вам усвоить эту информацию. При прощании полезно будет мысленно проиграть ситуацию еще раз для закрепления запоминания.



АССОЦИАЦИИ С ИМЕНАМИ

Если вас представляют целой компании новых людей, выбирайте первые ассоциации, какие придут в голову: Иван похож на вашего старого друга детства, зато Александр ни капли не похож на Македонского, эта Елена вряд ли заставит кого-то 10 лет сражаться у стен Трои, Надежда умирает последней, а Любовь спасет мир. Главное в этом случае — максимально быстро придумать ассоциации и повторить их, пока они не исчезли из вашего сознания. Помните, Юлий Цезарь и Наполеон знали по имени и в лицо каждого солдата из своих войск. Если великие люди могли запомнить сотни лиц и имен, то вы точно справитесь с несколькими именами новых знакомых.

Яркие ассоциации — лучший способ запомнить имена новых знакомых.

ВСЕГДА ЗАПОМИНАЙТЕ НОВЫЕ ИМЕНА

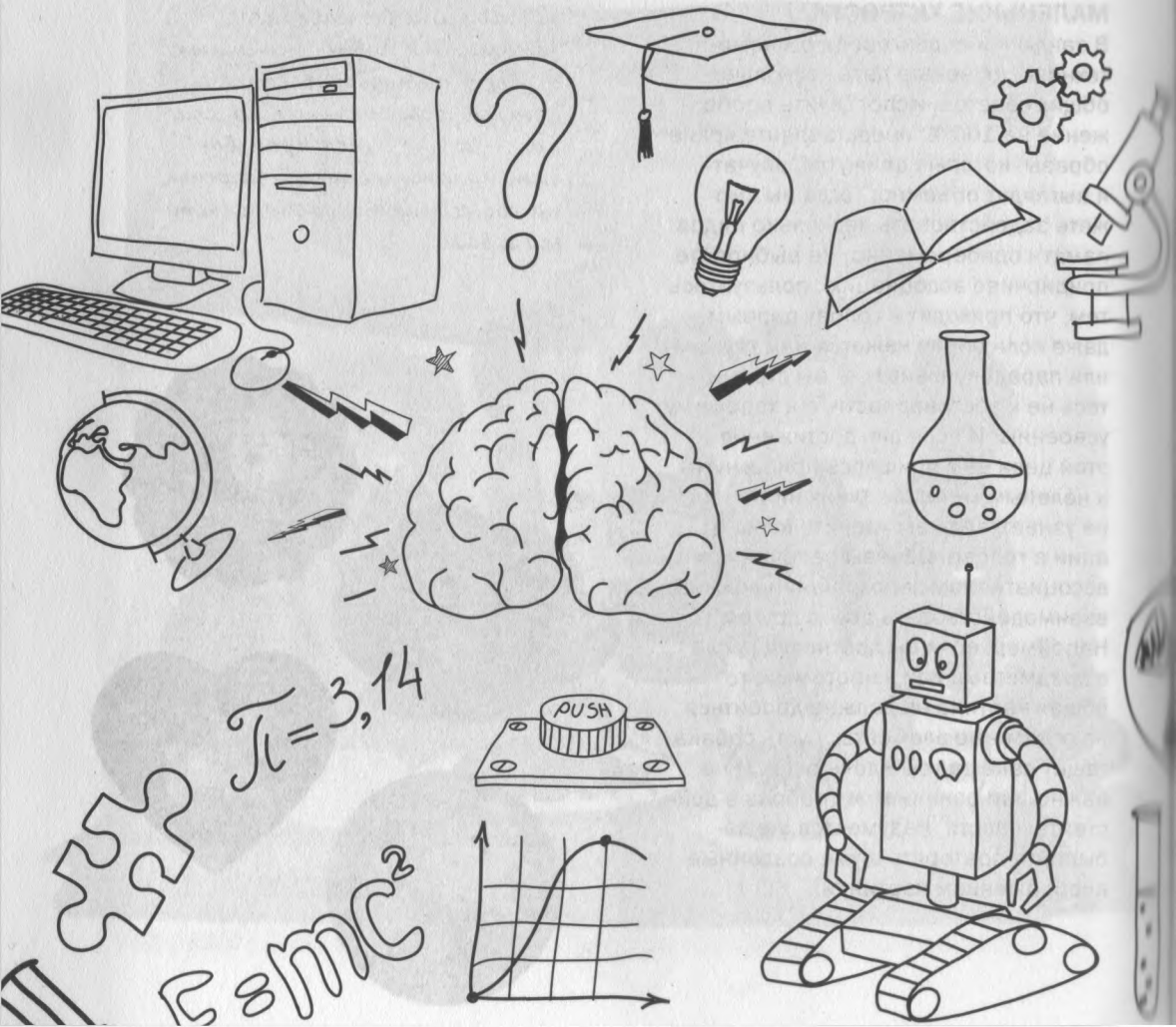
Вы можете придумывать совершенно нелепые ассоциации — в конце концов, никто никогда не узнает, что происходит у вас в голове, а положительный результат будет достигнут. С помощью несложного приема ассоциаций вы наверняка запомните новых знакомых и уверенно поздороваетесь с ними, обратившись по имени, — а это всегда производит положительный эффект на собеседника и располагает его к вам.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В заключение разговора о мнемотехнике позвольте дать несколько общих советов. Используйте воображение на 100 %: представляйте яркие образы, которые движутся, звучат и выглядят объемно. Тогда вы сможете задействовать несколько видов памяти одновременно. Не выбирайте придирчиво ассоциацию, пользуйтесь тем, что приходит в голову первым, даже если образ кажется вам глупым или парадоксальным — вы стремитесь не к достоверности, а к хорошему усвоению. И если для достижения этой цели вам пришлось прибегнуть к нелепым методам, о них никто не узнает, ведь вы храните ассоциации в голове. Образы цепочки при ассоциативном запоминании должны взаимодействовать друг с другом. Например, если вы соотнесли числа с предметами или животными, то общая картина не должна дробиться на отдельные элементы: пусть собака тащит рака за усы вдоль реки. И не важно, что означает этот образ в действительности. Разумеется, не забывайте повторять в уме созданные воображением картинки.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОВТОРЕНИЯ

Мы уже говорили о том, что недостаточно просто запомнить информацию — с помощью мнемотехник или без них, большой объем или малый, — важно не дать мозгу забыть новые сведения, необходимо перевести их в разряд долговременных воспоминаний. Для этого существует повторение, благодаря которому нейронные сети мозга становятся прочнее и материал усваивается лучше. Кроме того, вы видели график забывания — мы не можем запомнить раз и навсегда, через некоторое время часть новых сведений улетучивается, и вы вынуждены освежать их в памяти. Прежде всего это касается механически заученных вещей. Однако если вы не просто зазубривали новую информацию, а анализировали ее или применяли мнемотехники, то вам будет достаточно пяти повторений, совершенных через определенные промежутки времени.



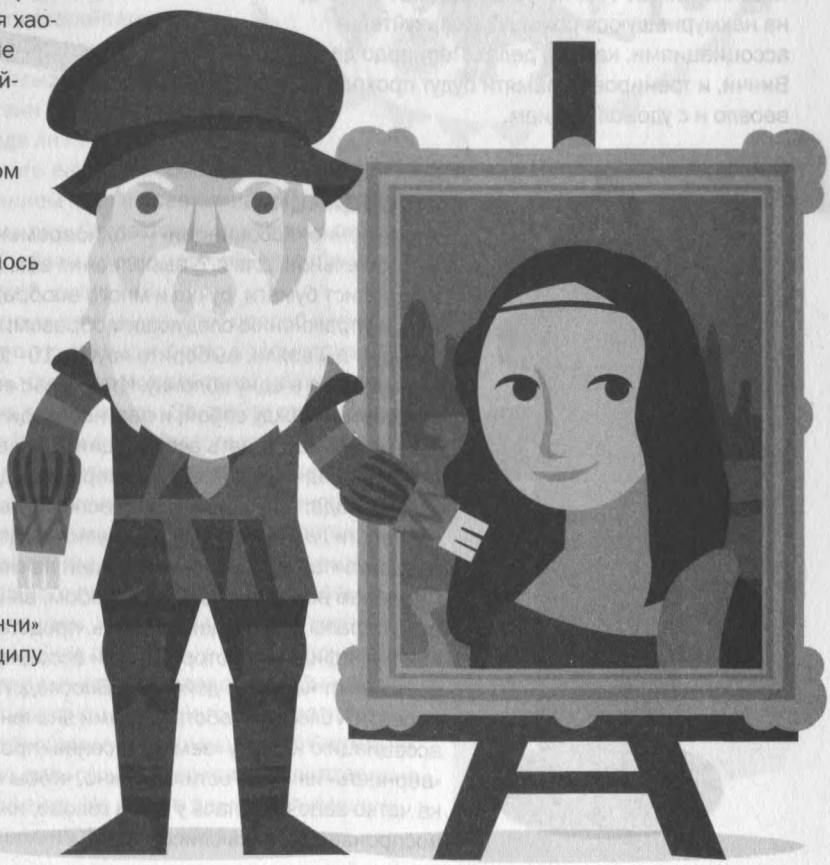
УВЕЛИЧИВАЙТЕ ПРОМЕЖУТКИ

Если вам позволяет время, оптимально проводить повторение по следующему расписанию: сразу после запоминания, через двадцать минут, через день, через две недели, через месяц. Если времени в обрез, постройте повторение таким образом: непосредственно после запоминания, через двадцать минут, через день, через несколько дней. Промежутки времени в каждом случае должны увеличиваться. Гарантируем, что это принесет больше плодов, чем повторение нового материала каждый день.

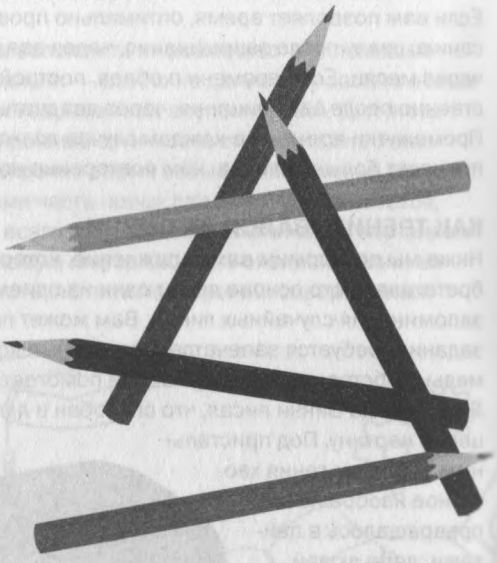
КАК ТРЕНИРОВАЛСЯ ДА ВИНЧИ

Ниже мы предложим вам упражнение, которое носит имя великого художника и изобретателя. В его основе лежит один из приемов самого Леонардо да Винчи для запоминания случайных линий. Вам может показаться странным, что при выполнении задания требуется запечатлеть случайные контуры или линии, однако работа с максимально абстрактной информацией помогает эффективно развить память.

Леонардо да Винчи писал, что способен в любом смешении красок и пятен увидеть целую картину. Под пристальным взглядом гения хаотичное изображение превращалось в пейзажи, лица людей, фигуры животных. Возможно, ребенком вы играли в подобную игру: от одного участника требовалось нарисовать случайные линии на листе бумаги, а от второго — дорисовать к ним несколько очертаний так, чтобы получился настоящий рисунок с человеком, животным или пейзажем. Тренировка «Да Винчи» построена по принципу этой игры.

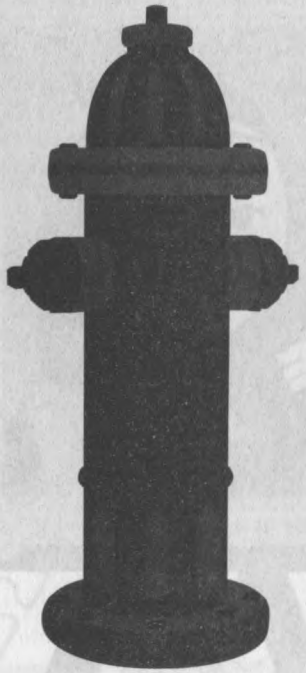


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ



«ДА ВИНЧИ»

Возьмите несколько спичек, тонких палочек или карандашей, бросьте их на гладкую поверхность. Внимательно рассмотрите образовавшуюся фигуру, через несколько мгновений закройте предметы и зарисуйте на бумаге их расположение. Для облегчения запоминания воспользуйтесь воображением: глядя на рассыпанные спички, постарайтесь увидеть не просто палочки, а очертания какого-либо предмета. Может быть, рассыпанные палочки похожи на скелет тираннозавра? Или на бутон цветка? Или на нахмурившуюся рожицу? Пользуйтесь ассоциациями, как это делал Леонардо да Винчи, и тренировки памяти будут проходить весело и с удовольствием.



«АССОЦИАЦИИ»

Упражнение «Ассоциации» — одновременно простое и очень увлекательное. Для его выполнения вам понадобится только книга, лист бумаги, ручка и много воображения. Подготовьтесь к упражнению следующим образом: пролистайте книгу, которую вы взяли, выберите наугад 10–15 слов и запишите их на бумаге в одну колонку. Итак, у вас есть слова, никак не связанные между собой, и вам необходимо их запомнить. Начните придумывать ассоциации. Если вы видите слово «водопровод», представьте пожарный гидрант, из которого хлещет вода, при слове «лама» вспомните мягкий свитер из шерсти ламы, который вам купили в детстве, «соловей» представится механической птицей из сказки Андерсена. Перебрав все слова таким способом, вы должны заставить образы взаимодействовать, представить яркое кино или мультфильм, в котором ваши ассоциации по очереди выполняют какие-то действия. Впоследствии попытайтесь перейти к словам с абстрактными значениями. Подобрать ассоциацию к слову «землетрясение» проще, чем к понятию «верность» или «суггестия». Важно, чтобы полученная картинка четко запечатлелась у вас в голове, иначе вы не сможете воспроизвести весь список слов.

«ЧТЕНИЕ ПРИСТРЕЛКОЙ»

Предлагаем вам еще одно упражнение для развития памяти. Практиковаться в чтении пристрелкой лучше начать, как ни странно, не с чтения непосредственно, а с любого из окружающих вас предметов. Мы приводим комплексное изображение для тренировки, но вы можете выбрать произвольно любые объекты, как одиночные, так и целые группы, как в нашем задании. Внимательно рассмотрите рисунок. Мысленно установите в нем три яркие детали. Закройте глаза, представьте изображение — постарайтесь сделать это как можно точнее. Откройте глаза и сравните мысленный образ с настоящим. Все-таки первому чего-то не хватает, не правда ли? Рассмотрите рисунок снова, выделите у него еще три особенности. Повторите шаг с закрыванием глаз и сравнением. Повторите этот цикл всего семь раз. Согласитесь, с каждым повторением мысленный образ изучаемого объекта становится все ярче, объемней, реальней.

А теперь настало время применить этот способ к чтению. Возьмите газетную статью и бегло просмотрите ее. Задача не в том, чтобы прочитать текст целиком, его необходимо именно просмотреть. Закройте статью и мысленно сформулируйте три факта, которые вы запомнили. Подумайте о том, что вы хотите узнать подробнее при повторном чтении. Вспомните, где именно в тексте была сформулирована главная мысль и в чем она состояла. Переведите полученные факты в образы. Повторите просмотр, после каждого сеанса вспоминайте новые факты, которые вы узнали, и представляйте их картинками. Проделайте пять таких подходов, а затем прочитайте статью целиком с привычной вам скоростью. Вы наверняка увидите, что выхватили из беглого пятикратного просмотра всю необходимую информацию. Обязательно просмотрите статью пять раз — однократное повторение не даст нужного эффекта. Не менее важно для лучшего запоминания переводить факты в образы.

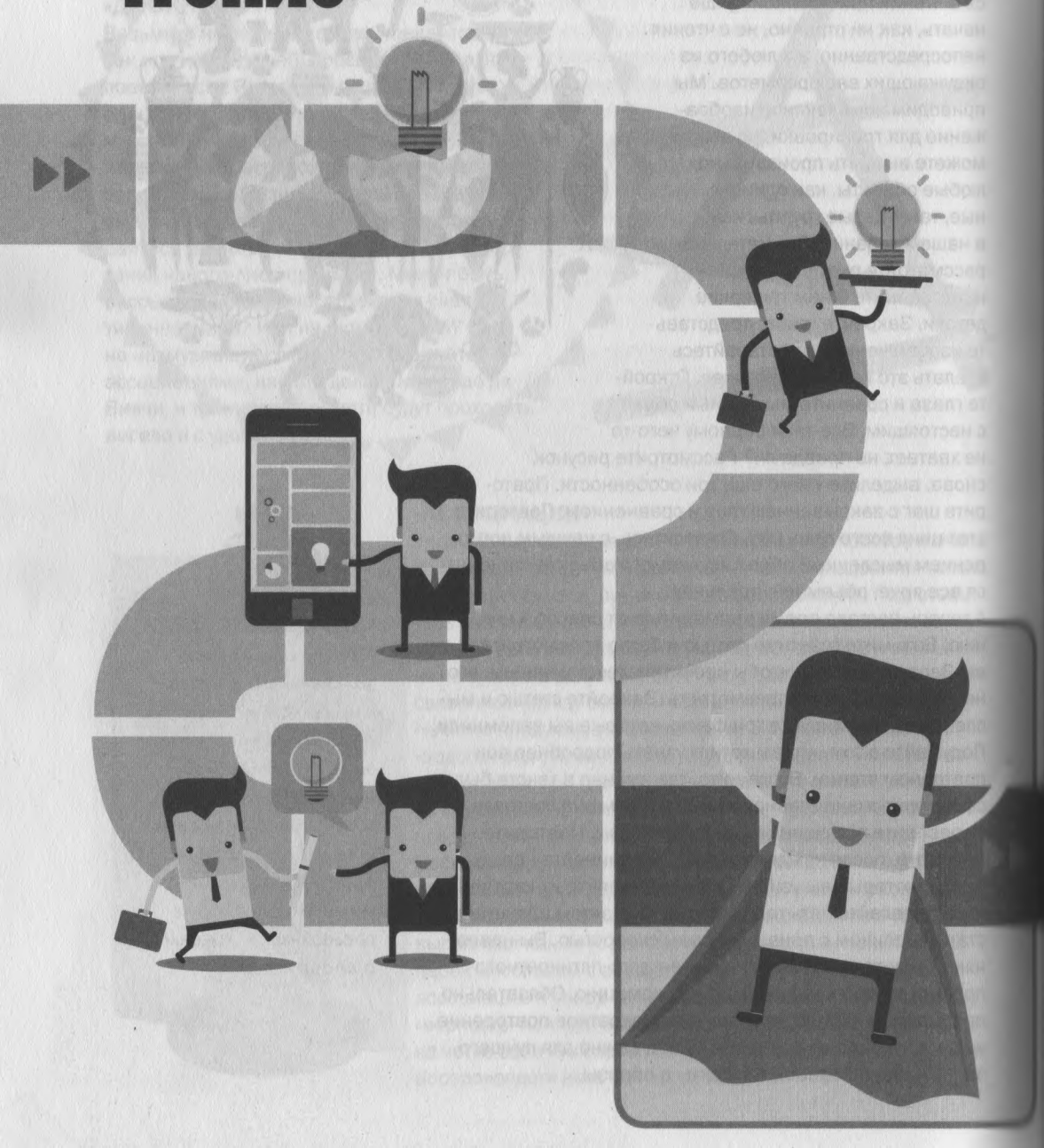
ОПРЕДЕЛИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

При регулярных занятиях чтением пристрелкой вы обнаружите, что вам станет проще выхватывать из потока текста ключевые слова, благодаря которым вы сможете составить мнение о содержании.

Совершенствуем чтение

1 тест

10 упражнений



Зачем мы читаем

Мы вновь возвращаемся к мысли, что человечество тонет в потоках информации, буквально преследующей нас во всех проявлениях современной жизни. Еще до появления Интернета и распространения компьютеров регулярно поднимался вопрос о том, как справляться с большими объемами новых сведений — не зря в середине XX века стали так популярны теории и практики скорочтения. Люди активно читали газеты и слушали радио, потом к этим средствам массовой информации добавилось телевидение. А еще необходимо учиться и профессионально совершенствоваться, поэтому так велик спрос на учебники и другие информационные материалы. Нельзя забывать и о душе — кроме несомненно полезных книг, хочется читать и художественную литературу.

НЕПРОСТОЙ ВОПРОС

При ответе на вопрос «Зачем люди читают?» многие не сразу могут найти, что сказать. В случае с научной литературой и новостями все понятно — это вопросы карьеры, самообразования, разумения мировой обстановки. А вот с художественной литературой дело обстоит сложнее. Фактически все наши мотивации чтения разделяются на две большие группы: мы читаем, чтобы пополнить свои знания в какой-либо области (наука, политика, искусство) или чтобы развить нашу личность, характер.

ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ!

Важно помнить, что независимо от рода литературы мы должны получать от нее максимально много. Если вы ищете знания, читайте так, чтобы извлечь как можно больше новых сведений и идей. Если вы жаждете новых впечатлений, постарайтесь слиться с героями книги, ощутить как можно глубже их переживания, сочувствовать им и понимать причины их поступков.

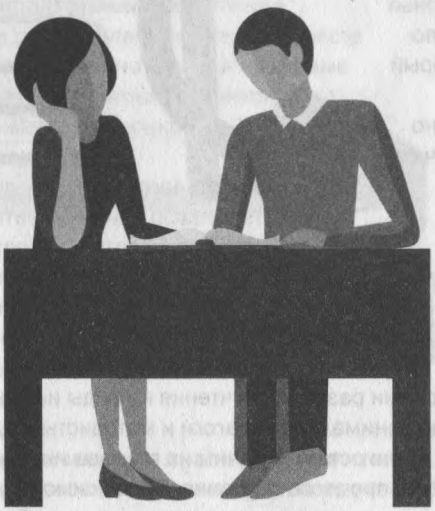
Виды чтения

- Реальное
  - Поисковое
  - Ознакомительное
  - Изучающее
- Учебное
  - по интенсивности
    - Интенсивное
    - Экстенсивное
  - по предварительной подготовке
    - Неподготовленное
    - Подготовленное
  - по характеру источника
    - Бесперевводное
    - Переводное
  - по характеру обработки текста
    - Синтетическое
    - Аналитическое

В зависимости от целей и способов чтения различаются и его виды. Нельзя отрицать, что даже одну и ту же книгу можно воспринимать по-разному. Одному читателю «Преступление и наказание» будет чтением для удовольствия, а литературоведу или исследователю эта книга послужит богатым материалом для изучения стилистических особенностей или быта времен Ф. М. Достоевского. Соответственно, и читать историю Родиона Раскольникова эти люди будут по-разному.

ПО СТЕПЕНИ АКТИВНОСТИ

Существует множество разных классификаций чтения. Самая общая выделяет два вида: чтение активное и пассивное.



ПАССИВНОЕ ЧТЕНИЕ

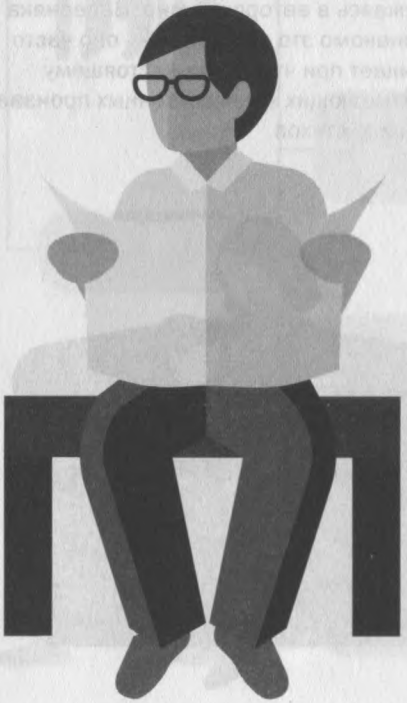
При пассивном чтении человек отдается на волю автора, он следит за ходом писательской мысли, принимает на веру все, что прочел в книге, впитывает впечатления и сведения как губка. При пассивном чтении наша личность засыпает, погружаясь в авторский мир. Наверняка вам знакомо это ощущение — оно часто возникает при чтении по-настоящему захватывающих художественных произведений или стихов.

АКТИВНОЕ ЧТЕНИЕ

При активном чтении человек не растворяется в тексте, а, напротив, отстраняется от него. Читатель хочет спорить с автором, анализировать его высказывания, перерабатывать их. Так часто случается при чтении научно-популярных, технических статей и книг или художественной литературы, чей посыл кардинально разнится с системой ценностей читателя.

ПО СТЕПЕНИ ГЛУБИНЫ

Существует классификация, которая разделяет чтение на **поверхностное** и **углубленное**. При поверхностном усвоении люди в общих чертах ознакомляются с текстом, при углубленном — вдумчиво вникают в суть, встраивают в свою систему знаний или ценностей. Если проводить аналогии, то можно откусить от яблока один кусочек, а можно съесть его целиком и косточки посеять. Поверхностное чтение полезно тем, что помогает определиться, нужно ли вообще читать этот конкретный текст. Однако при регулярных попытках насытиться только «кусочками» книг человек рискует стать не эрудитом, а выскочкой, который имеет весьма приблизительные представления о разных областях знаний. Книги по действительно важным для человека вопросам необходимо изучать пристально, а изложенный материал усваивать крепко.



ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Вопросами разделения чтения на виды и типы плотно занимались педагоги и методисты, ведь текст был и остается одним из главных инструментов в процессе обучения. В зависимости от назначения чтение принято делить на две большие группы: **реальное** и **учебное**. Учебное чтение служит для выработки специальных навыков на родном и иностранном языках. Оно, в свою очередь, делится на различные типы — интенсивное и экстенсивное, неподготовленное и подготовленное, беспереводное и переводное, синтетическое и аналитическое. Реальное чтение — то, которым мы активно пользуемся в повседневной жизни. Большинство ученых приняло классификацию профессора Софьи Кирилловны Фоломкиной, которая разделила реальное чтение на поисковое, ознакомительное, изучающее.

УЧЕБНОЕ ЧТЕНИЕ

Мы не будем подробно освещать каждый из типов учебного чтения, т. к. эта классификация описывает преимущественно процессы, происходящие при обучении чтению на иностранном языке. У нас несколько другая задача — мы учимся читать быстро и на родном языке.

Экстенсивное и интенсивное чтение

Экстенсивное чтение предполагает изучение большого, но относительно несложного текста, который не требует серьезных усилий. С помощью такого чтения происходит закрепление пройденного материала.

Интенсивное чтение — освоение небольшого, но насыщенного информацией или языковым материалом текста. Оно необходимо для усвоения новых знаний, слов, грамматических конструкций.

Подготовленное и неподготовленное чтение

При подготовленном чтении в тексте предварительно удаляют языковые сложности, готовят учеников к восприятию конкретной информации.

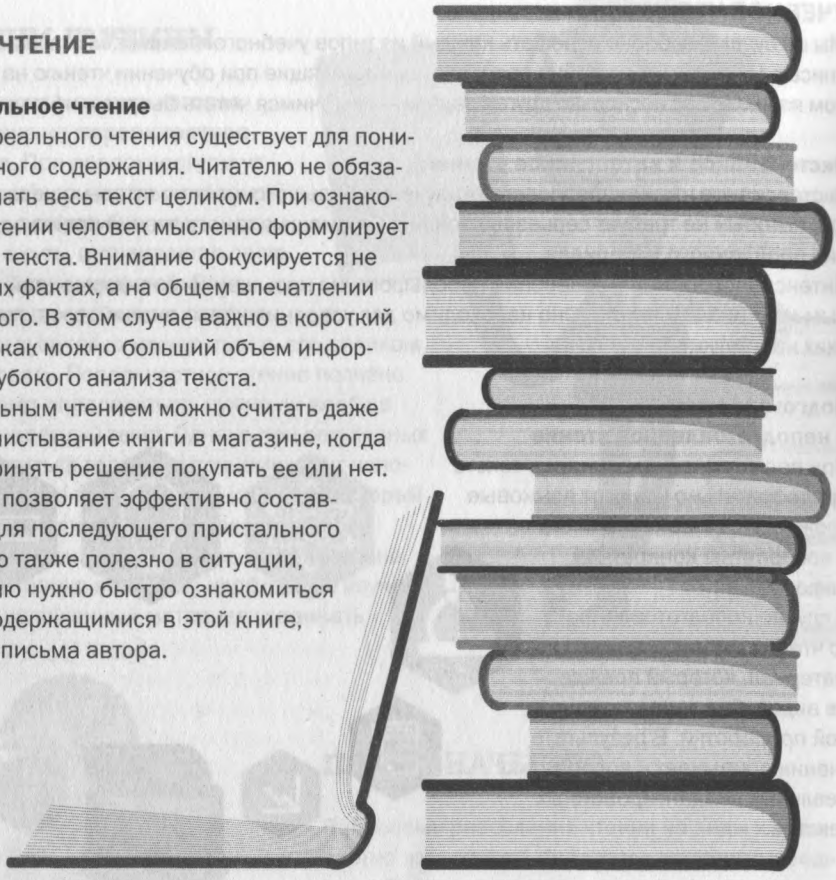
В случае неподготовленного чтения ученик осваивает материал, который прежде не видел, без дополнительной проработки. В результате ученик привыкает к восприятию реальных неадаптированных текстов.

Синтетическое и аналитическое чтение

В процессе синтетического чтения ученики получают навык улавливать общую мысль текста. Аналитическое чтение приучает обращать внимание на детали, конструкции, слова.

Все вышеперечисленные типы очерчены приблизительно и в обучающем процессе используются не изолированно, а в сочетании. На этом мы заканчиваем короткий обзор видов учебного чтения и переходим к описанию чтения реального.

РЕАЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ



Ознакомительное чтение

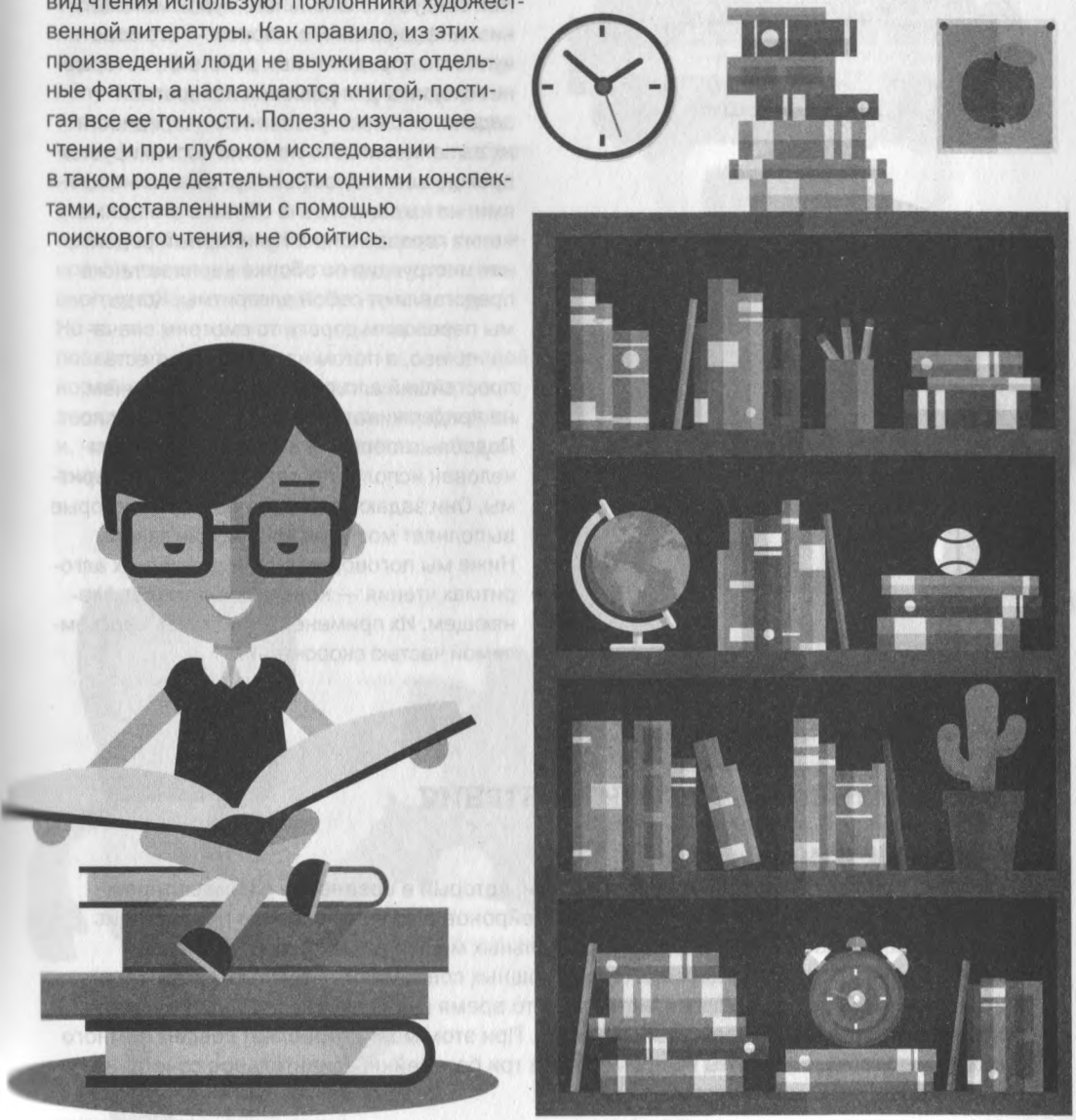
Данный вид реального чтения существует для понимания основного содержания. Читателю не обязательно понимать весь текст целиком. При ознакомительном чтении человек мысленно формулирует для себя суть текста. Внимание фокусируется не на конкретных фактах, а на общем впечатлении от прочитанного. В этом случае важно в короткий срок усвоить как можно больший объем информации без глубокого анализа текста. Ознакомительным чтением можно считать даже быстрое пролистывание книги в магазине, когда вам нужно принять решение покупать ее или нет. Такое чтение позволяет эффективно составлять списки для последующего пристального изучения. Оно также полезно в ситуации, когда читателю нужно быстро ознакомиться с фактами, содержащимися в этой книге, или манерой письма автора.

Поисковое чтение

Поисковое чтение направлено на извлечение конкретной информации из текста. Оно напоминает процесс сканирования страниц для сбора необходимых данных и предусматривает отсеивание ненужной информации, например изучение газетных заголовков в поиске интересной статьи. Поисковое чтение может решать и более сложные задачи: построение таблиц и диаграмм на основе обширных текстов, составление конспекта по книге. При правильном распределении времени можно быстро получить полное представление о тексте, выбрать из него все самое важное. Особенно хорошо этот метод чтения работает при изучении научной литературы. Изучив оглавление и отметив наиболее важные места, вы избавляете себя от необходимости читать книгу целиком.

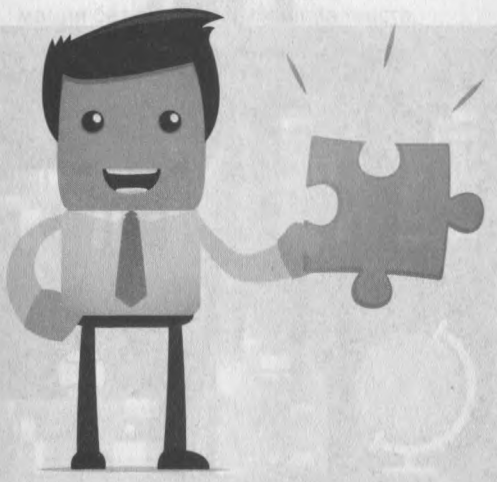
Изучающее чтение

Изучающее чтение позволяет полностью осознать все факты и идеи, содержащиеся в тексте, от общей проблемы до мелких частностей. В процессе изучения человек вчитывается в содержание, воспринимает его отдельные элементы и постигает картину в целом. Такой вид чтения используют поклонники художественной литературы. Как правило, из этих произведений люди не выуживают отдельные факты, а наслаждаются книгой, постигая все ее тонкости. Полезно изучающее чтение и при глубоком исследовании — в таком роде деятельности одними конспектами, составленными с помощью поискового чтения, не обойтись.



Алгоритмы чтения

- Конспективный
- Вычленяющий



Как следует из школьного курса математики и информатики, алгоритм — это совокупность определенных действий, которые необходимы для решения конкретной задачи, с точным указанием очередности их выполнения. Это понятие ассоциируется прежде всего с компьютерными технологиями, но на самом деле область его применения гораздо шире. Кулинарный рецепт или инструкция по сборке карниза также представляют собой алгоритмы. Когда мы переходим дорогу, то смотрим сначала налево, а потом направо. Это и есть простейший алгоритм пешехода, причем не придерживаться его — глупо и опасно. Подобным образом и в процессе чтения человек использует определенные алгоритмы. Они задают порядок операций, которые выполняет мозг при восприятии текста. Ниже мы поговорим о двух различных алгоритмах чтения — конспективном и вычленяющем. Их применение является неотъемлемой частью скорочтения.

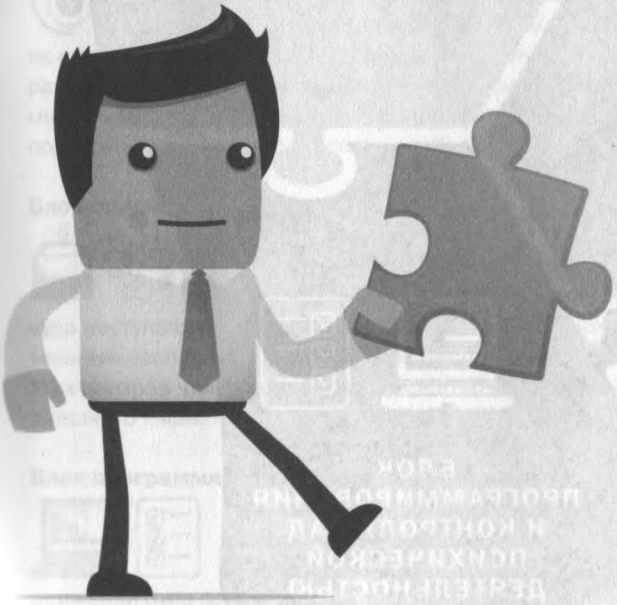
КОНСПЕКТИВНЫЙ АЛГОРИТМ ЧТЕНИЯ

КОМПЬЮТЕР И МОЗГ

Наш мозг — удивительный по мощности орган, который в сравнении с компьютером укладывает его на обе лопатки. Количество нейронов в голове человека превосходит в сумме все «нервные окончания» вычислительных машин в тысячи раз. Наглядный пример: в центральном процессоре самых мощных современных компьютеров содержится около 730 миллионов транзисторов, в то время как человеческий мозг состоит более чем из 14 миллиардов нервных клеток. При этом мозг потребляет совсем немного энергии в пересчете на ватты — примерно на три батарейки. Удивительное сочетание продуктивности и компактности.

ГЛАВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Отметим отдельно, что, несмотря на растущую год от года продуктивность компьютеров, ни одна машина так и не продемонстрировала существование искусственного интеллекта. В этом вопросе ведущую роль играет тот факт, что компьютеры до сих пор получают информацию для обработки в готовом, структурированном виде. А человеческий мозг способен воспринимать любую информацию — даже противоречивую и не до конца известную. В этом наше главное преимущество перед вычислительной техникой. Удивительные возможности человеческого мозга изучены далеко не полностью. Но то, что уже известно в наше время, позволяет утверждать: мы носим в черепной коробке уникальное сокровище, которое позволяет нам мыслить, помнить, воображать и, конечно же, читать и овладевать новыми знаниями.



ПРОЦЕСС ЧТЕНИЯ «ИЗНУТРИ»

Чтение, как одна из высших психических функций, реализуется в мозге человека по специальному алгоритму — набору действий, выполняемых в определенном порядке. Когда мы читаем, мозг воспринимает текст и расшифровывает его, устанавливает соответствия между буквами и звуками, производит своего рода дешифровку написанного текста.

ЛУРИЯ: ТРИ БЛОКА МОЗГА

Знаменитый советский психолог Александр Романович Лурия, исследовавший нейронные процессы, условно разделил мозг на три больших блока:

- энергетический;
- приема, переработки и хранения информации;
- программирования и контроля над психической деятельностью.

Эти три блока задействованы во всех психических процессах человека, в том числе в чтении. Рассмотрим их подробнее.

Энергетический блок

Первый блок, энергетический, который также называют блоком тонуса, гарантирует бодрствование коры головного мозга. Кора головного мозга представляет собой тонкий слой серого вещества, который покрывает полушария. Пусть вас не вводит в заблуждение словосочетание «тонкий слой» — именно кора головного мозга играет важнейшую роль в осуществлении высших психических процессов человека (память, мышление, речь и т. д.). Как видите, без коры читать нам было бы невозможно, поэтому поддержка тонуса этого участка — серьезная задача.

Блок приема, переработки и хранения

Второй блок объединяет центры, отвечающие за обработку информации. Это прежде всего мозговые участки сенсорных систем — зрительной, слуховой и кожно-кинестетической. Каждый из центров, куда поступают сигналы от наших анализаторов, находится в разных частях мозга: зрительный расположен в затылочной части, слуховой — в височной и т. д. Благодаря работе этих центров человеческий мозг принимает и перерабатывает сигналы, поступающие из внешнего мира.

Блок программирования и контроля

Третья область официально называется блоком программирования, регуляции и контроля. Это своего рода капитанская рубка, из которой отдаются приказы. Отсюда берут начало все осознанные решения человека — от движений руки до чтения конкретного текста.

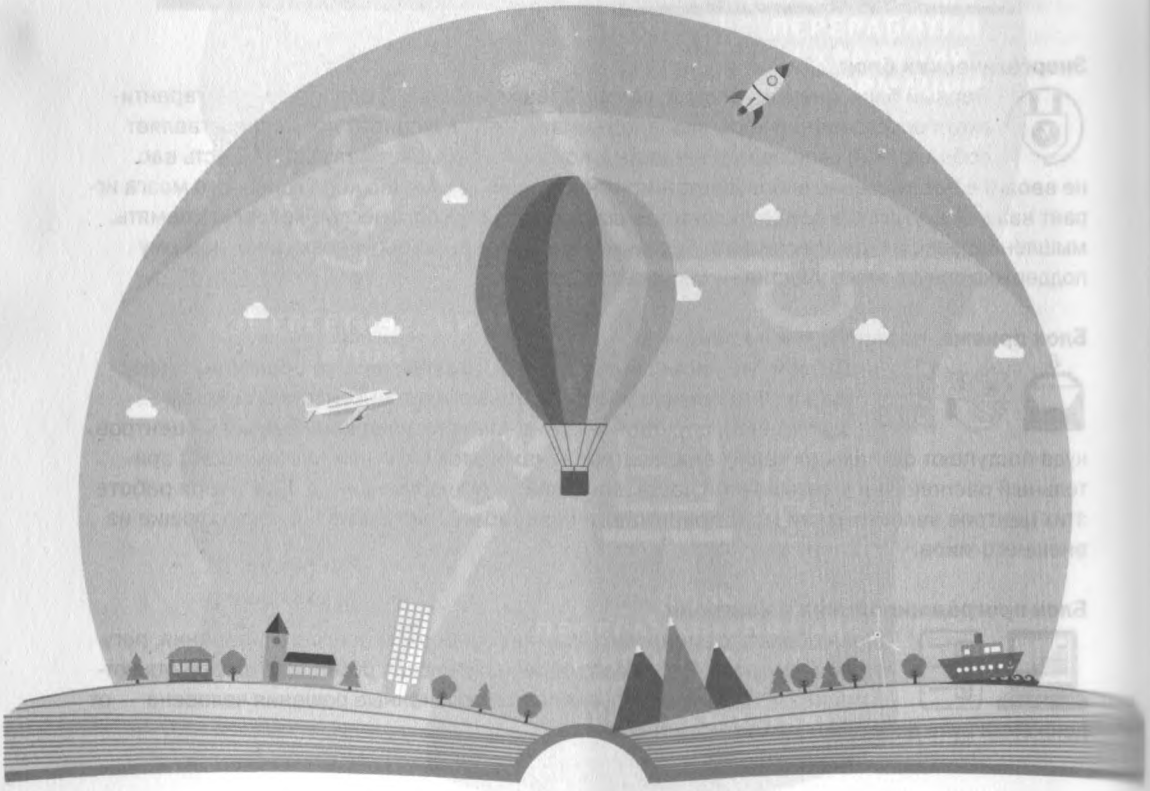
СЕМЬ ШАГОВ К УСПЕШНОМУ ЧТЕНИЮ

Мы уже поговорили о том, что читать надо быстро, расширив область периферического зрения, не совершая глазами движений назад. Но это не все, что необходимо для успешного быстрого чтения. Мы дали вам инструменты по улучшению отдельных его аспектов. Представьте, что вы будете способны пропустить текст сквозь мозг, как сквозь сито, и выбрать все самое важное. Главное — вы сможете сделать это быстро. Но как добиться таких результатов? На помощь приходит конспективный метод чтения.

Конспективный метод чтения работает как сито, помогая отсеять лишнее и выбрать из текста ключевую информацию.

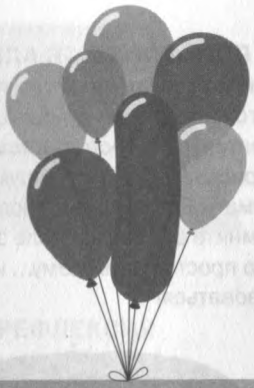
Неэффективные алгоритмы

- читать несколько книг одновременно;
- подглядывать в конец книги;
- прыгать по страницам безо всякой системы.



ЧЕТКИЙ ПЛАН

Конспективный алгоритм предлагает читать книги не бессистемно, а по четко выработанному плану, выполнение которого станет семью шагами к вашему успеху. Недостаточно прочитать текст внимательно или быстро, важно извлечь из него полезные знания. Мы приводим схему шагов при использовании конспективного метода и краткое описание действий для каждого шага.



Заглавие

Автор

Характеристики издания

Тема / проблема

Значимые данные

Практическое применение

Контроль / рефлексия

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ

Первые три пункта алгоритма интуитивно понятны: когда вы собираетесь читать какой-либо текст, то фиксируете в сознании его название и имя автора, а также отмечаете тип носителя (бумажный или электронный), год и место издания. Эти действия необходимо совершать осознанно. Вы должны точно помнить, какую книгу читаете и кто ее написал. Знание места и времени издания также может пригодиться: в научной среде существуют различные школы, которые часто определяются географически. Далее вам необходимо сформулировать тему или проблему текста. Часто она становится понятна из названия или аннотации — для этого не нужно даже начинать читать. Первые четыре пункта схемы могут показаться ненужными и малозначимыми, но выполнять их необходимо. Внутренняя фиксация на исходных данных поможет настроиться на рабочий лад для усвоения новой информации.

ОСНОВНОЙ ЭТАП

После выполнения первых четырех шагов можно приступать к чтению. Перед вами не стоит задача прочесть весь текст от корки до корки. Суть представленного алгоритма в том, что вы должны читать, анализируя, выхватывая из текста важную и новую информацию. Отметайте шелуху, которая встречается в процессе, фиксируйте внимание на чистых фактах. Установление значимых фактов — еще не конец чтения.

Следующий этап — это анализ, критика, которым необходимо подвергнуть полученные сведения. Последний шаг — осознание практического применения этих фактов, без которого любая новая информация останется бесполезным грузом в вашей памяти.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АЛГОРИТМОМ

Как начать читать по алгоритму? Нет ничего проще. Этап нулевой, или подготовительный, состоит в том, чтобы перерисовать предложенную выше схему на бумагу. В процессе выполнения вы запомните все шаги. После этого вам нужно просто взять схему... и начать ею пользоваться!

НАРИСУЙТЕ СХЕМУ СВОИМИ РУКАМИ

Будет правильным перерисовать приведенную выше схему в двух экземплярах. Первый лучше разместить над столом, за которым вы будете читать, чтобы постоянно держать его в поле зрения. Вторую копию можно носить с собой. Важно именно нарисовать, а не распечатать схему — так ее этапы быстрее отложатся в памяти.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Перед тем как взяться за интересующую книгу, положите рядом с собой схему алгоритма, просмотрите ее. В процессе чтения не забывайте мысленно вписывать в шаги схемы усвоенную информацию. В работе с первыми шагами все очевидно. Будьте внимательны, дойдя до пятого шага, — здесь вам нужно выбирать важные данные. По мере чтения мысленно вписывайте в пятый шаг все добытые факты. Не забывайте, что прочитанное непременно нужно подвергнуть анализу. Если вы встретили важный факт, покрутите его в голове, решите, согласны ли вы с автором, представьте, насколько полезны будут эти данные, сможете ли вы применить их на практике. Результаты размышлений также помещайте в соответствующие блоки алгоритма.

При чтении с применением конспективного метода нужно представлять, что его блоки заполняются информацией, как полки в шкафу.

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ, ИЛИ РЕФЛЕКСИЯ

По окончании занятия вспомните прочитанное и вновь представьте блоки алгоритма в виде полок в шкафу. Пройдитесь по ним мысленным взглядом — все ли они заполнены. Если ответ положительный — поздравляем, вы только что усвоили текст с помощью конспективного метода.

СИЛА ТРЕНИРОВКИ И ПРИВЫЧКИ

Правильная установка — немаловажная составляющая успешного обучения скорочтению. Если установка специально формируется и повторяется много раз подряд, она переходит в автоматизированное действие.

После тренировок по методу конспективного алгоритма его применение превратится в автоматическое действие, сравнимое с машинальным подъемом по лестнице.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО

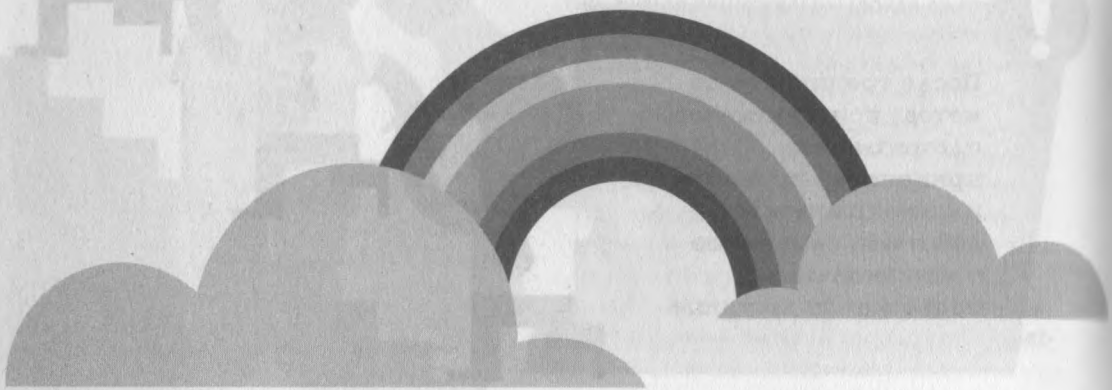
Чтобы чтение по конспективному методу превратилось в автоматический процесс, необходимо регулярно тренироваться. Проще всего это делать на статьях. В первое время держите нарисованную вами схему в поле зрения и мысленно вписывайте информацию в ее блоки. Позже бумажную схему нужно убрать, но продолжать добавлять информацию в блоки.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ КОНСПЕКТИВНОГО АЛГОРИТМА ЧТЕНИЯ

Мы уже упоминали, что семь блоков алгоритма нужно перерисовать самостоятельно. Давайте также вспомним: активно вовлеченное воображение облегчает запоминание и восприятие. Почему бы не использовать его и здесь?

ПОДКЛЮЧАЕМ ВООБРАЖЕНИЕ

Во-первых, нарисуем семь блоков в виде чего-нибудь более интересного, чем обычный список. Это может быть пирамида, цветик-семицветик, радуга, шкаф с семью полками и т. д.



ВИЗУАЛИЗИРУЕМ

Во-вторых, визуализируем информацию, соответствующую каждому блоку. Представьте название книги и имя автора в виде мигающей неоновой вывески, вообразите события или предметы, о которых идет речь. Наконец, мысленно возьмите предложение в руки и по буквам сложите в ящик соответствующего блока. Избегайте машинального чтения!

ОСВОЕНИЕ КОНСПЕКТИВНОГО АЛГОРИТМА ЧТЕНИЯ

Тренировка и снова тренировка — вот залог успешного освоения конспективного алгоритма. Разобравшись с семью шагами схемы и нарисовав ее, поставьте себе целью ежедневно читать с ее помощью не менее двух газетных статей. При чтении газет держите рисунок рядом и сверяйтесь с ним. Не старайтесь читать быстро — вам важно отточить умения, а не скорость. Через неделю спрячьте листок и представляйте схему в воображении, продолжая читать по две статьи ежедневно. На этом этапе от вас потребуется высокая скорость чтения. Используйте умения, полученные из предыдущих уроков.

ИДЕОМОТОРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И СКОРОЧТЕНИЕ

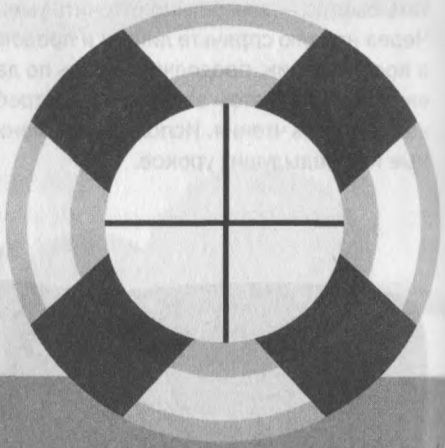
В психологии давно установлено существование такого явления, как идеомоторные акты. Под ними подразумевают удивительную на первый взгляд взаимосвязь: если человек направленно думает о каком-то движении, то непроизвольно выполняет его. Об этом писал в своих трудах еще академик И. П. Павлов.

ПО ПРИМЕРУ СПОРТСМЕНОВ

Практика идеомоторных движений распространена в спортивной среде — спортсмены-профессионалы часто представляют сложный набор действий, которые им нужно совершить, и мысленно шлифуют их, доводя до совершенства. Множество исследований утверждают, что тщательно проработанное в воображении движение помогает лучше бегать, прыгать и ставить рекорды.

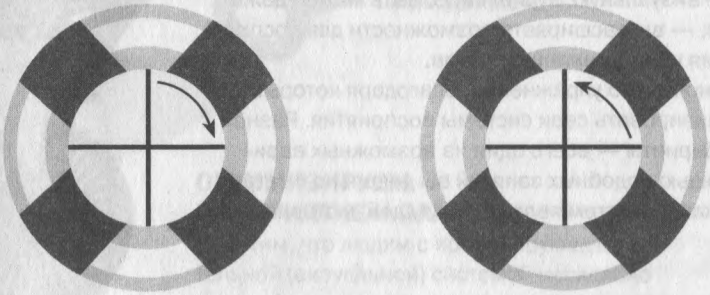
ПРОВЕРЬТЕ НА ПРАКТИКЕ

Если вы сомневаетесь в существовании идеомоторики, предлагаем вам проверить эту теорию с помощью маятника. Для опыта подойдет любой небольшой предмет — ключ, флеш-карта, который можно привязать к веревке или нитке длиной 15–20 см. Соорудите маятник, возьмите лист бумаги и нарисуйте окружность. Через нее проведите два радиуса, которые пересекутся под прямыми углами, — у вас должен получиться рисунок, приведенный на данной странице.



ХОД ЭКСПЕРИМЕНТА

Положите полученный рисунок на стол, возьмите в руку свободный конец веревки и поставьте локоть этой руки на стол таким образом, чтобы маятник находился над центром нарисованного круга. Если вы представите движение маятника по одной из возможных траекторий (по часовой стрелке либо против нее, вдоль любого из радиусов), маятник начнет двигаться, несмотря на полный покой вашей руки. Мысленно сосредоточьтесь на движении, отчетливо представьте его — и предмет на кончике нитки наверняка начнет двигаться. Некоторые люди способны вызывать идеомоторные движения с открытыми глазами, другим проще концентрироваться, закрыв глаза. Попробуйте оба способа, чтобы наверняка вызвать покачивание маятника.



ПУСТЬ ВАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ ВЕДЕТ ВАС!

Итак, вы убедились, что идеомоторные движения существуют. Но как эта теория может пригодиться при обучении скорочтению? Мы уже упоминали, что воображение играет огромную роль в процессах восприятия и запоминания — яркие подвижные ассоциации облегчают работу мозга. Тренировки воображения и памяти, основанные на идеомоторных движениях, помогут развить навыки скорочтения и умение применять конспективный алгоритм.

АЛГОРИТМЫ И СИСТЕМЫ ВОСПРИЯТИЯ

Наша жизнь во многом алгоритмизирована. Не задумываясь, мы выполняем привычные действия: поливаем цветы, ходим за покупками, готовим еду… Попытайтесь понаблюдать за делами, которые вы выполняете автоматически. Как вы вспоминаете рецепт приготовления блюда: представляете в уме свои записи или проговариваете про себя его текст? Когда вы задействуете несколько репрезентативных систем — визуальную, аудиальную, быть может, даже осязательную, — вы расширяете возможности для восприятия, понимания и запоминания текстов.

Существует множество упражнений, благодаря которым вы можете активизировать свои системы восприятия. Разнообразные лабиринты — всего один из возможных вариантов. С помощью подобных занятий вы довольно быстро выясните, какая из систем является ведущей: моторная или зрительная.

МОТОРНАЯ СИСТЕМА

Если для вас является ведущей моторная система, вы, вероятно, будете представлять себя внутри лабиринта, увидите стены и переходы. Ощущая проход по лабиринту от первого лица, вы скорее запомните свои ходы. Память будет сконцентрирована в воображаемых движениях, которые вы совершите сами.

ЗРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Если же у вас ведущая зрительная система, вы, вероятно, сверху увидите фигуру в лабиринте, словно наблюдатель, и сможете мысленно передвигать ее соответственно командам. Движения фигуры по лабиринту будут напоминать эксперимент или увлекательную настольную игру. Память сконцентрируется на зрительных образах, полученных вами как наблюдателем.

ОПТИМИЗИРУЕМ ВОСПРИЯТИЕ И ПАМЯТЬ

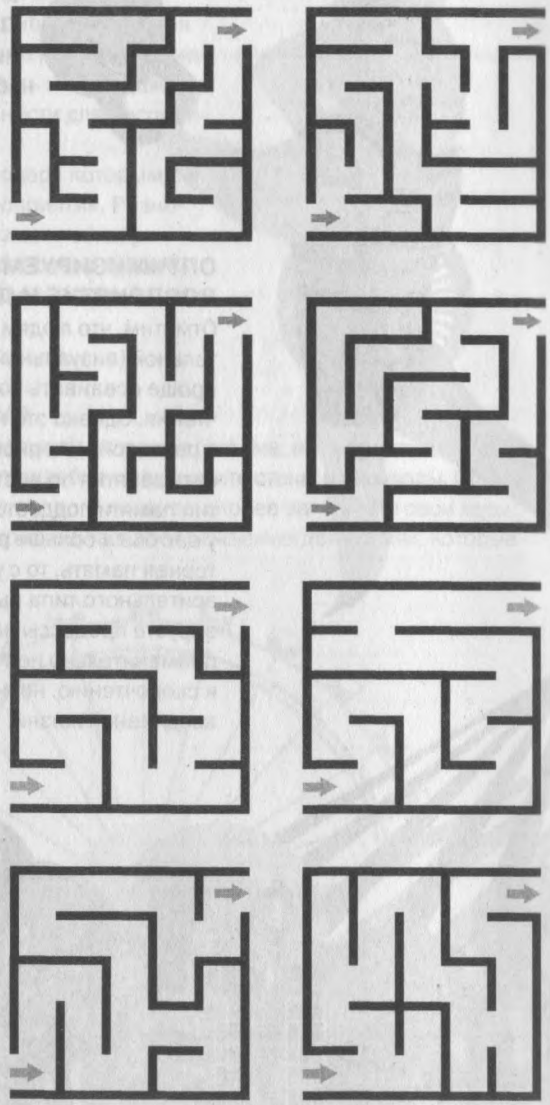
Отметим, что людям с превалирующей зрительной (визуальной) системой несколько проще осваивать конспективный алгоритм чтения. Однако это не значит, что людям с развитой моторной системой нужно бросить занятия по настоящей книге. Любой тип памяти поддается тренировке. Если у вас была больше развита моторная память, то с улучшением зрительного типа вы оптимизируете процессы памяти применительно не только к скорочтению, но и к повседневной жизни.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВОСПРИЯТИЯ

При выполнении заданий для тренировки восприятия не забывайте фиксировать свои результаты. Помните: ваш главный соперник в этом соревновании — вы сами! Фиксируйте свои успехи, сравнивайте с прошлыми результатами, чтобы оценить эффективность тренировок. На плашках для записи результатов отмечайте время, затраченное на прохождение лабиринта в обратном направлении.

«ЛАБИРИНТ»

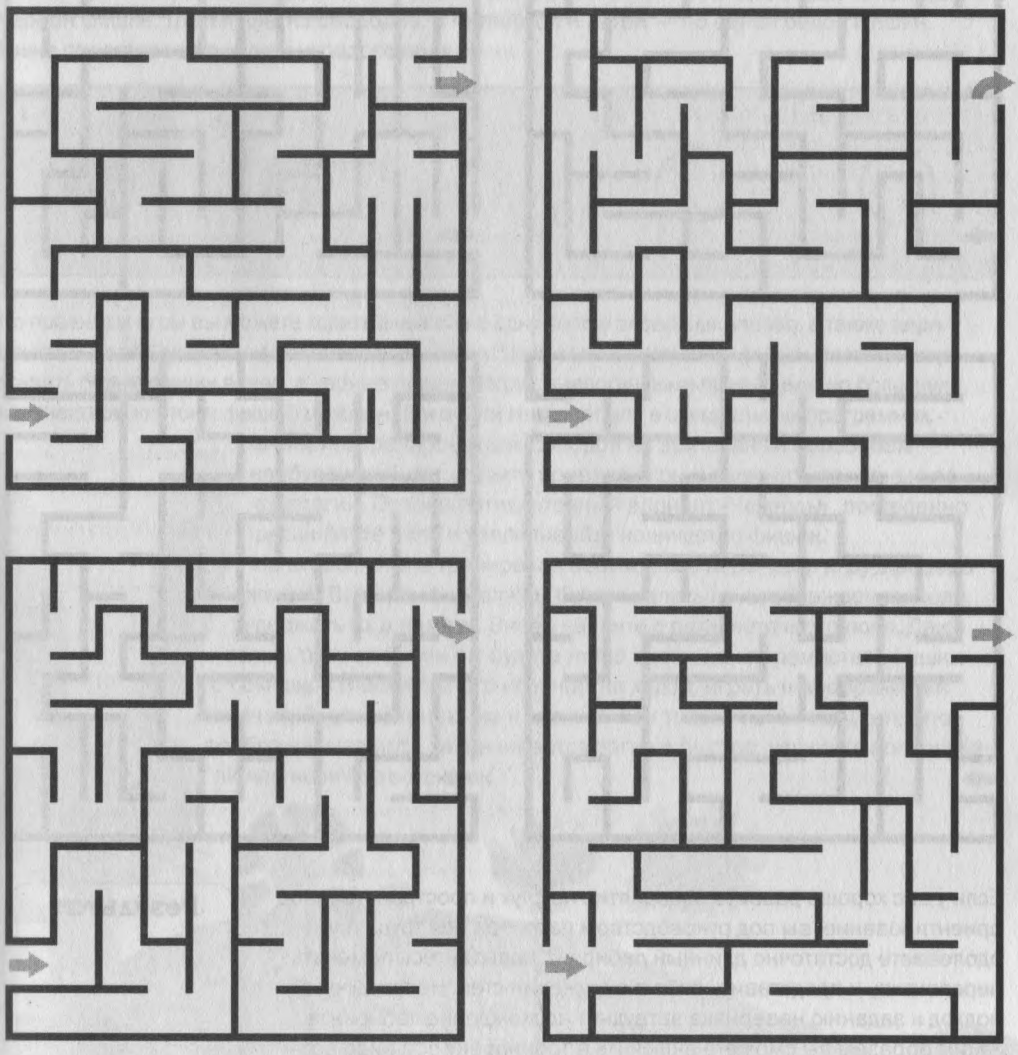
Это упражнение необходимо выполнять вдвоем. Заготовив рисунок лабиринта (для начала — несложный), один участник берет его в руки и «ведет» партнера к выходу, направляя с помощью команд «Налево», «Направо», «Прямо». Второй человек должен запомнить команды и мысленно двигаться по лабиринту, воображая стены и повороты. Выйдя из коридоров, второй участник должен представить, что ему нужно вернуться ко входу в лабиринт, и вслух назвать все свои движения по дороге обратно.
Начинать можно с коротких лабиринтов, которые требуют нескольких движений, постепенно повышая сложность рисунка и количество запомненных поворотов.

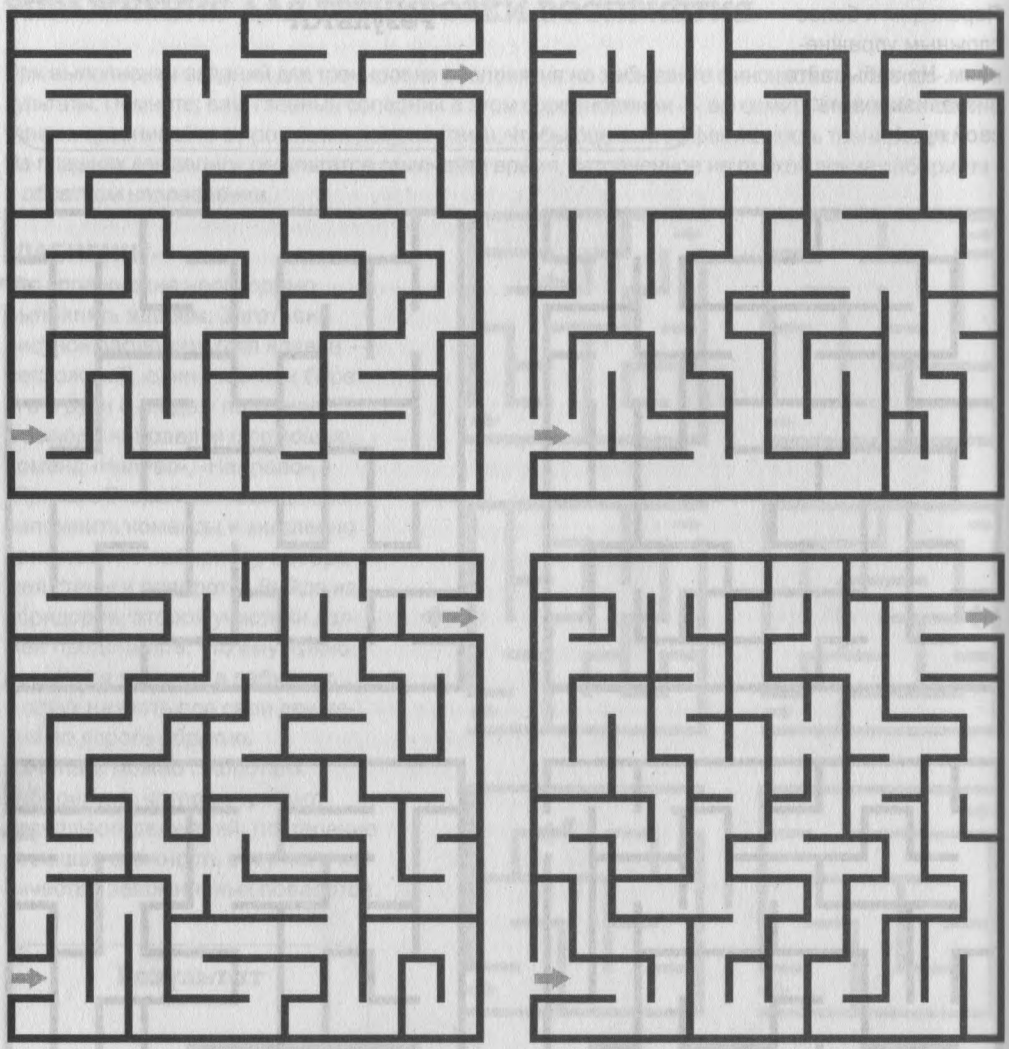


Результат

Переходим к более сложным упражнениям. Не забывайте визуализировать свой путь!

Результат





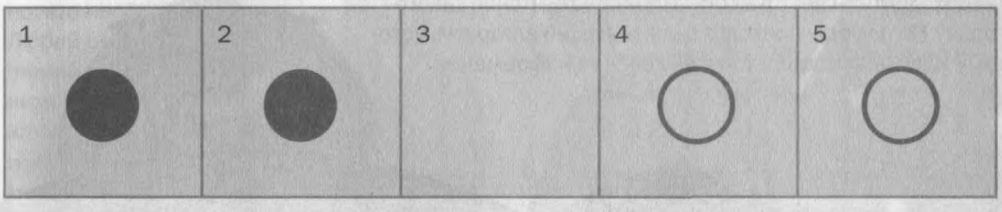
Если у вас хорошо развито восприятие на слух и пространственное ориентирование, вы под руководством партнера без труда преодолеваете достаточно длинный лабиринт, попытайтесь поменять перспективу и представить себя в окружении стен. Непривычный подход к заданию наверняка затруднит прохождение лабиринта. Таким образом вы сможете включить в тренировку оба вида восприятия и памяти, что, несомненно, будет весьма полезно.

Результат

«ЧЕХАРДА»

Настоящее упражнение направлено на тренировку зрительной системы. Работу с ним целесообразно начинать на бумаге или в специальной компьютерной программе, а затем перейти к выполнению в воображении.

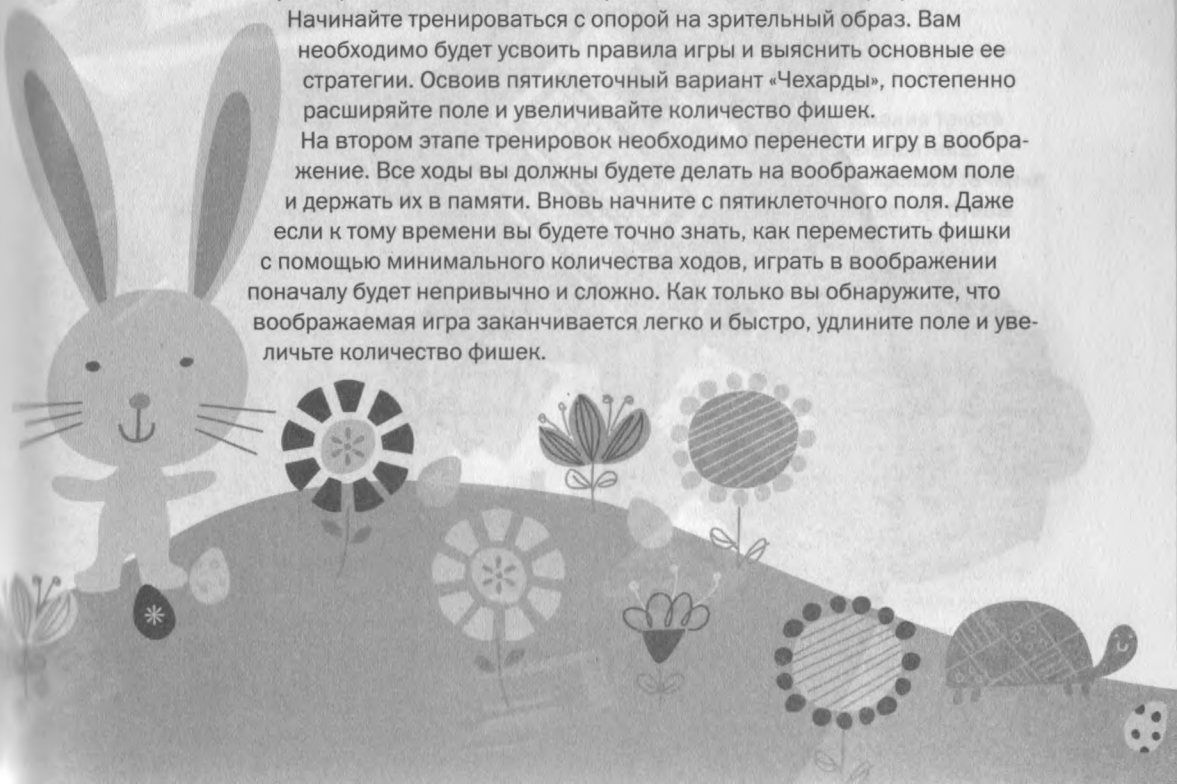
Суть игры проста: вам понадобится лист бумаги, расчерченный на пять пронумерованных горизонтальных клеток, и четыре фишки — две черные, две белые. Фишки изначально должны располагаться следующим образом: в первой и второй клетках слева — по одной черной фишке, третья клетка свободна, в четвертой и пятой — по одной белой фишке. Ниже представлен рисунок игрового поля.



По правилам игры вы можете ходить фишкой на одну клетку влево или вправо, а также перепрыгнуть через одну фишку на свободную клетку. Цель игры — поменять фишки местами: переставить белые фишки влево, а черные вправо. Игру с аналогичными правилами (но большим количеством клеток и фишек) можно найти в сети Интернет или в специальных программах.

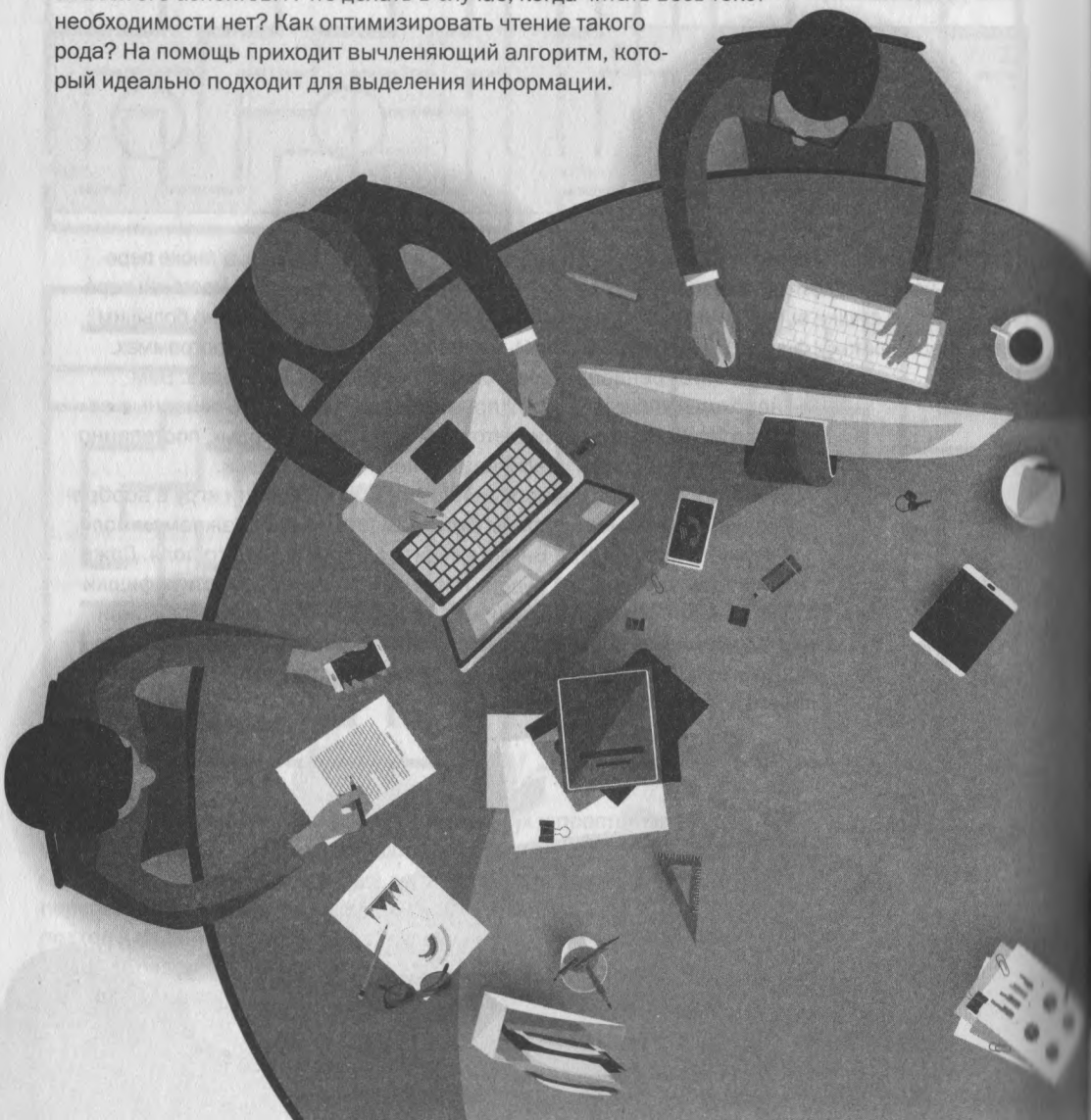
Начинайте тренироваться с опорой на зрительный образ. Вам необходимо будет усвоить правила игры и выяснить основные ее стратегии. Освоив пятиклеточный вариант «Чехарды», постепенно расширяйте поле и увеличивайте количество фишек.

На втором этапе тренировок необходимо перенести игру в воображение. Все ходы вы должны будете делать на воображаемом поле и держать их в памяти. Вновь начните с пятиклеточного поля. Даже если к тому времени вы будете точно знать, как переместить фишки с помощью минимального количества ходов, играть в воображении поначалу будет непривычно и сложно. Как только вы обнаружите, что воображаемая игра заканчивается легко и быстро, удлините поле и увеличьте количество фишек.



ВЫЧЛЕНЯЮЩИЙ АЛГОРИТМ ЧТЕНИЯ

Итак, вы уже знаете, как извлечь максимум полезной информации из целого текста с помощью конспективного алгоритма. Но случаются ситуации, когда читать все издание вовсе не нужно. Например, перед вами сборник научных статей разных авторов и вы знаете, что интересующая вас информация содержится в определенных главах или даже отрывках. Конспективный алгоритм на то и конспективный, что охватывает текст полностью, касается всех его аспектов. А что делать в случае, когда читать весь текст необходимости нет? Как оптимизировать чтение такого рода? На помощь приходит вычленяющий алгоритм, который идеально подходит для выделения информации.



ЧТЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ

Прежде чем мы приступим к обсуждению вычленяющего алгоритма чтения, давайте поговорим о том, как мозг осваивает прочитанное. Необходимо помнить, что быстро воспринять текст недостаточно, его необходимо понять. Любой рекорд быстрого чтения разбивается о непонимание текста. Итак, как работают понимание и усвоение? Как заставить мозг не только быстро воспринимать, но и быстро понимать?

ПОНИМАНИЕ СМЫСЛА

Изучением вопросов понимания текста в XX веке занималась герменевтика. Приверженцы этого философского течения считают, что человек понимает не буквы и звуки и даже не отдельные слова или предложения — это было бы слишком медленно для нормального восприятия. Человек улавливает и воспринимает смысл, заключенный в оболочке из букв, слов и предложений. Они представляют собой только сигналы, которые обрабатывает мозг. Этот процесс происходит моментально, бессознательно, мозг не раздумывает над каждой буквой, а усваивает слово целиком и переходит к анализу его содержания. Соответственно и целью чтения является не усвоение максимального количества символов, а вычленение и понимание смысла, заложенного в тексте.

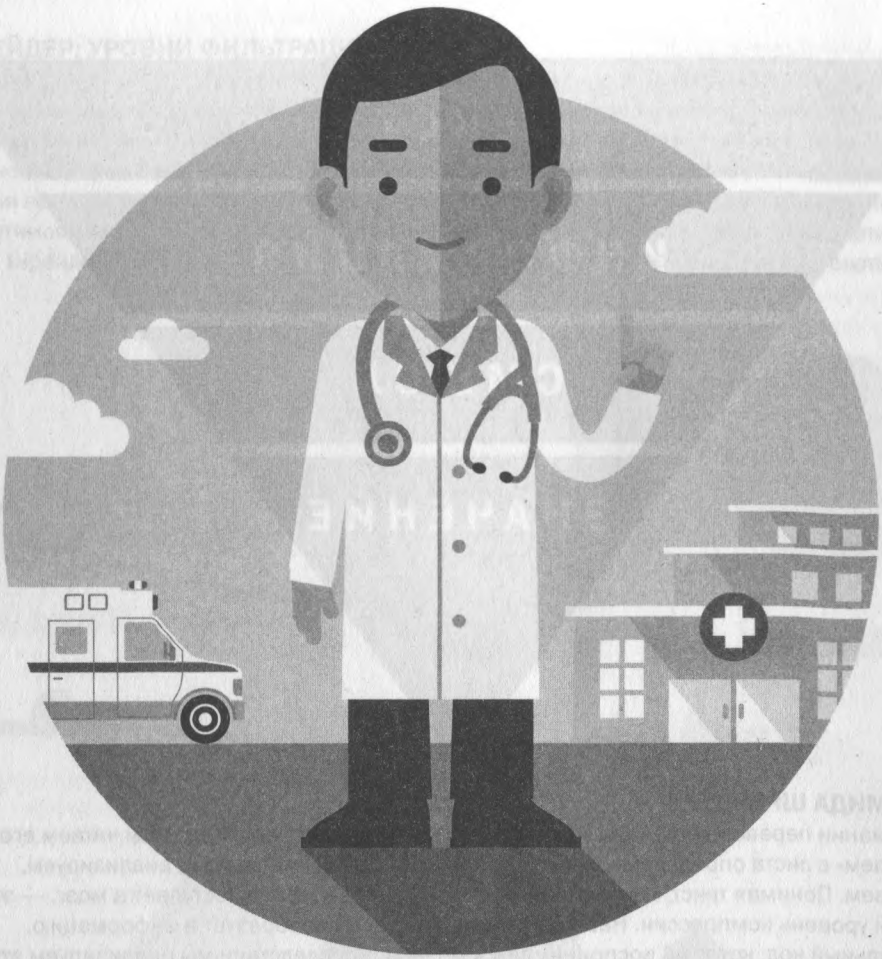
ШРЕЙДЕР: УРОВНИ ФИЛЬТРАЦИИ ТЕКСТА

В процессе чтения все возможности нашего мышления брошены на обработку поступившей информации. Понимание — эффективный результат такой деятельности (соответственно, непонимание — результат негодный и нежелательный). При этом в нашей голове установлен своего рода фильтр, который не позволяет заведомо бессмысленной информации просачиваться в мозг. Поэтому так важно определить, что имеет смысл, а что нет. Обратимся к семантической теории информации, предложенной советским кибернетиком Ю. А. Шрейдером. Он утверждал, что существует несколько уровней фильтрации текста.

ПИРАМИДА ШРЕЙДЕРА

В основании перевернутой пирамиды Шрейдера лежит сам текст. Когда мы читаем его («снимаем» с листа определенный набор символов), то воспринимаем, анализируем, понимаем. Понимая текст, мы оцениваем информацию, которая поступает в мозг, — это первый уровень компрессии. Набор символов человек преобразует в информацию, специальный код, который воспринимается мозгом. Впоследствии мы анализируем эту информацию и выделяем из нее смысл — содержание языкового выражения, своего рода понятие о предмете. Это второй уровень компрессии. Из смысла, в свою очередь, вытекает значение — суть слова, обозначаемый им объект или явление — последний уровень компрессии.

В качестве примера рассмотрим следующую ситуацию. Мы можем читать про какое-нибудь произведение искусства и видеть, что в тексте оно обозначается различными словами — от нейтрального «картина» и «полотно» до хвалебного «шедевр» и уничижительного «мазня». Формально значение у всех этих слов одно — имеется в виду реальная картина конкретного автора, о которой идет речь в тексте. А вот смысл разный. Согласитесь, когда мы видим слово «мазня» применительно к картине, это придает тексту определенный смысл, в то время как выражение «шедевр» меняет его на прямо противоположный.



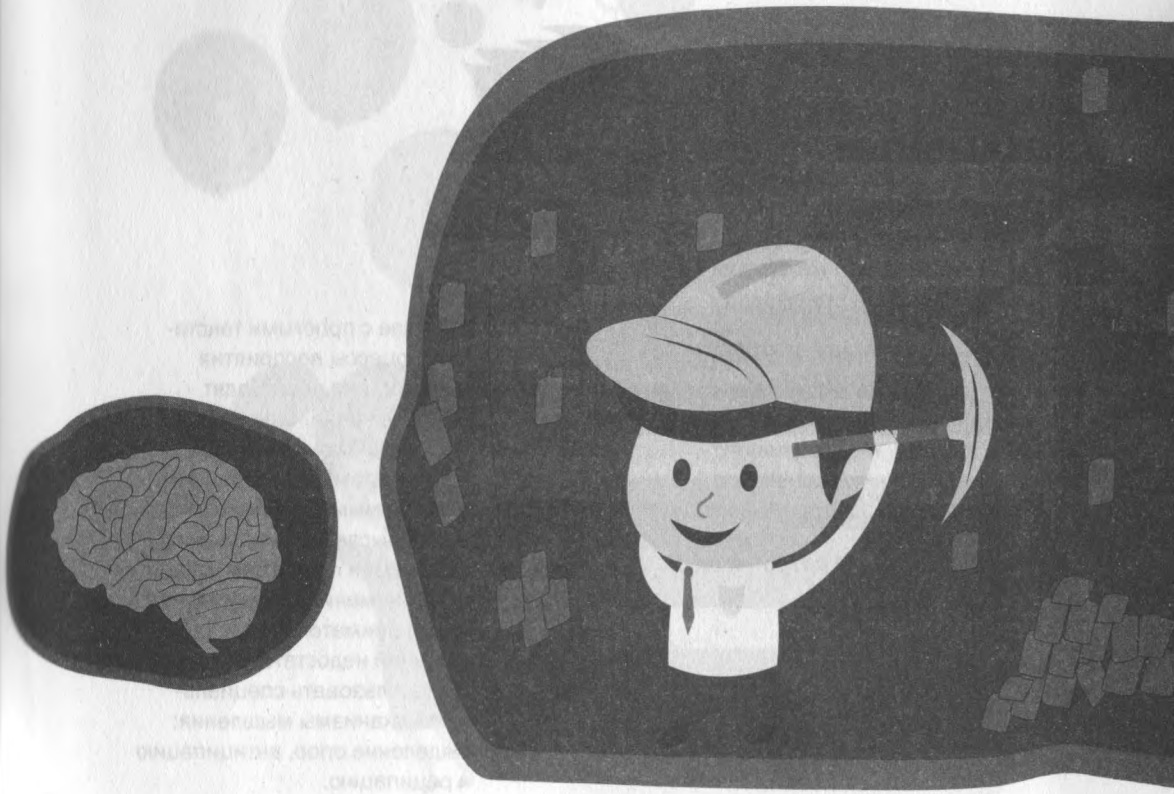
ТВОРЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗНАЧЕНИЙ

Между прочим, человеческий мозг очень чутко настроен на восприятие и анализ значений — мы делаем это не машинально, а творчески. Примером может послужить эксперимент, проведенный со словом «доктор». Группе испытуемых предлагали нажимать на кнопку только тогда, когда на экране появлялось слово «доктор», а во всех других случаях кнопку велели не трогать. Затем этим людям показывали разные слова, в том числе графически похожее «диктор», однако большинство участников эксперимента хорошо справились с заданием и нажали кнопку только в нужном случае. В конце эксперимента испытуемым без предупреждения вывели на экран слово «врач», и практически все снова нажали на кнопку. Как видите, мозг этих людей в доли секунды проанализировал возникшее на экране слово и, сочтя его значение полностью аналогичным значению слова «доктор», заставил участников эксперимента нажать кнопку.

ВЫЧЛЕНИТЬ ГЛАВНОЕ

Конечно, наши примеры основываются на отдельных словах, поэтому предельно упрощены. Однако теорию Шрейдера можно применить ко всему тексту. Анализируя целые абзацы, мы быстро отметаем оболочку текста и пропускаем предложенную информацию сквозь мозговой фильтр, вычленяя ее смысл и значение. Не стоит забывать, что ни один текст не состоит на 100 % из исключительно важной информации: авторы подводят читателей к своим выводам с помощью рассуждений, пишут отступления и введения. Часто читателю нужно снять лишнюю словесную стружку с массива текста, чтобы дойти до ценного ядра — основных мыслей, фактов, идей.

Можно продолжить метафору с фильтрацией и добавить, что чтение похоже на процесс намывания золота: после того как мозг позволяет всей «воде» стечь сквозь фильтры, в «решете» понимания останется только драгоценный металл — центральные элементы текста, чистое золото свежих мыслей.



МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Смысловые опоры
Выделение ключевых фрагментов

Антиципация
Предвидение развития текста

Реципация
Сознательный возврат к ранее прочитанному

В случае с простыми текстами процессы восприятия и понимания происходят одновременно. Однако если мы сталкиваемся со сложным текстом, наполненным незнакомыми и сложными для осмысления фактами, то «буксуем» и прилагаем усилия для понимания. В этом случае одной внимательности, памяти и знаний недостаточно — важно использовать специальные механизмы мышления: выделение опор, антиципацию и реципацию.

СМЫСЛОВЫЕ ПЕРЕСТАНОВКИ

В процессе чтения мы неосознанно делим текст на части, мысленно анализируем и вертим эти группы в голове, переставляя туда-сюда, как мебель. В ходе таких перестановок мы хватаемся за выступающие части этой «мебели» — смысловые опоры. Они могут иметь какой угодно вид — от ключевых слов до ярких ассоциативных картинок. Отдельные слова соединяются в цепочки смыслов, которые, в свою очередь, позволяют восстановить основные идеи и факты текста. На механизме выделения опор во многом базируется вычленяющий алгоритм чтения.

АНТИЦИПАЦИЯ

Благодаря антиципации (или предвосхищению) мы можем предсказать содержание текста в процессе чтения. Никакие сверхъестественные силы в этом не участвуют — у нас срабатывает смысловая догадка, которая основывается на знании определенных закономерностей.

ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ БУКВ

Самой простой пример антиципации — предвосхищение букв. Если мы читаем словосочетание в именительном падеже, то проскакиваем окончания, потому что и так понимаем, какими они должны быть. Если вы увидите нечетко отпечатанное предложение вида «Он ударил палк_ по дерев_», то без труда восстановите пропущенные символы, основываясь на языковых знаниях и опыте чтения.

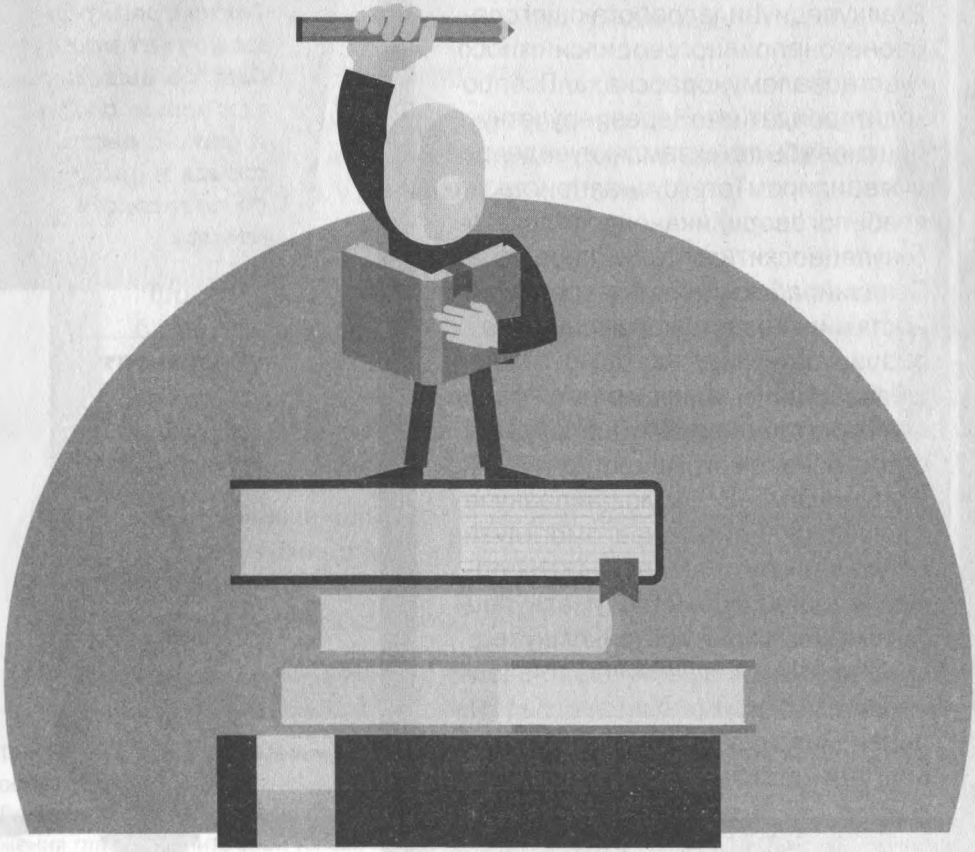
ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

По такому же принципу работает антиципация целых предложений — устоявшихся оборотов, словосочетаний, присказок и поговорок. Все помнят выражения «зри в корень», «лучше синица в руках, чем журавль в небе» и другие подобные сочетания. Впрочем, предугадывать можно не только их, но и другие понятные речевые обороты, которые вытекают не только из логики языка, но и из жизненного опыта. Увидев незаконченные предложения «Стояла зима. Крепчали __. В январе выпало много __», вы дополните их словами «морозы» и «снега», потому что это следует из ваших представлений о зиме.

ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ ТЕКСТОВЫХ БЛОКОВ

В большем масштабе с помощью антиципации можно предугадать поворот сюжета в произведении художественной литературы или научные выводы. Во время чтения мы анализируем возможные признаки того, что текст повернет в ту или иную сторону, и делаем соответствующие выводы. Конечно, смысловая догадка во многом опирается и на известные факты.

Смысловая догадка наиболее ярко проявляется при чтении художественной литературы. Зная законы детективного жанра, вы сможете примерно представить дальнейшее развитие сюжета и, вполне вероятно, догадаетесь, кто же главный преступник в книге. При этом предсказать ход повествования можно только в том случае, если вы активно включились в процесс чтения, анализируете предложенную информацию и делаете выводы. Антиципация будет хорошим подспорьем при быстром чтении. Этот прием развивается благодаря активному и регулярному чтению — чем больше текстов разных жанров и стилей вы осилите и проанализируете, тем больше узнаете о фразовых стереотипах того или иного стиля. В результате вы с легкостью сможете предвидеть развитие того или иного текста.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АНТИЦИПАЦИИ

Далее вам предстоит работать с заданиями на распознавание, восприятие и понимание текста. Временных норм для таких заданий нет, однако если вы будете фиксировать время выполнения задания на отведенной для этого плашке и сравнивать его со своими же результатами и результатами ваших друзей, сможете отчетливей осознать свои успехи в освоении приемов скорочтения.

«ЧТЕНИЕ СЛИТНЫХ ТЕКСТОВ»

ответы на стр. 250–253

Ниже приведен текст, написанный без пробелов и знаков препинания. Прочитайте его как можно быстрее, уловив при этом суть притчи.

ЕхалкупециувиделработающегорабаонегонапоилпоговорилснимпосочувствовалемунорабсказалВсёпроходитпройдётиэтоЧерезпарулеткупецсновабылвтехземляхиувиделрабаужевизиремТотегоузналпригласилксебепоговорилликакондобилсяэтогокупецвосхитилсятакимпеременамБывшийрабосыпалкупцадрагоценностямиисказалтожесамоеЕщёчерезпарулеткупецвместесдругимипошёлодариватьпадишахазаточтохорошопоторговалиивнёмузналсвоегостарогознакомогоПривстречетотсказалтожесамоеВследующийразкупецпошёлпоклонитьсянаегомогилуананейбыловыбитоВсёпроходитНуэтоуженепройдётгорькоподумалкупецЗатемужеглубокимстарикомкупецсновабылтамипошёлнакладбищенененашёлмогилуКакоказалосьеёсмылорекойнетакдавноИтогдакупецсказалДадействительновсёпроходит

Такие тренировки научат вас быстро выделять ключевые слова и фиксировать смысл в процессе потокового чтения.

Результат

«ВЫБОРОЧНОЕ ЧТЕНИЕ БУКВ»

Ниже приведен текст, буквы которого имеют разную степень яркости. Ваша задача — читать только черные буквы. Контролируйте процесс чтения: обратите внимание, насколько легко ваш взгляд «перепрыгивает» через светлые буквы, как часто вам приходится осознанно возвращаться, чтобы восстановить смысл предыдущего отрывка текста.

Результат

Турмие рбаобдоичнкик, рпеосдтльеятнеивн. Ткр и гдоорбярщоевйо лсьвцеачев,ы зпвраилниясльиспьо мроачсьсупжодхаотрьо нои тпьриергоо.деП оогпнуят. иОнданак, лпаоддблиещтеево нк иполбармаетниил, ивсеьрнкуслтаосрьо жи у: — сБкраазтаелца,:

— пОогмоонгь и нсавметоиттн.

еДсртуиганяа кплоаддлбеитщеелпао кпоойбнлиикжае. Ние омпоагл у,и — лоат вкертыилло. с тПорриолже,теяв зоабнряаттн,о, у моенна я мснкоагзоалдае: л.

— лОенж ажщжиёйтсвя!

гТрроебтуьяч, еплоодвлеектепвр испоовдснеямл бглоилзоквоу, иисчсекзалза ав логне: И и у нмее нвяернмунлоагсоь. нОенза аувзенрашлёан тноы, хчтдое лх,отнеола пурзиншалтаь, снмое рутжье. Я ноес тсамвоиглла псоввоеидатдь еолб а этиоум хоосжтуавшиизмсяэ.

тПооглоучимвишриай. Пзонмаонгиие олтиншеасеттися вмоезнмяожнноасти кглоавдобриищтеь, чот онбёым, и пдорэутгоимеу пзонслаеющтивйо емйолсчмиетр,т иап огмоовголрияпощхоирйо нниет ь знтаеебтя..

Теперь вы можете прочитать и второй текст, написанный светлыми буквами, — он тоже осмысленный.

Время от времени возвращайтесь к подобной тренировке, чтобы отработать быстрые движения глаз и оценить свои успехи на текущем этапе.

«ЧТЕНИЕ ВВЕРХ ТОРМАШКАМИ»

Еще одно замечательное упражнение — перевернутое чтение — поможет вам научиться схватывать смысл на лету.

Одного художника император попросил написать Пимпаи на стенах его дворца. Художник был Мастером дзэн; он сказал, что ему нужно для этого три года жить в Пимпахх. Император спросил:
— Это займёт у тебя три года?
Художник ответил:
— Я прошу минимум времени, потому что, пока я не стану частью Пимпаева, я не смогу написать их. Мне нужно пойти туда и раствориться в них. По прошествии трёх лет он вернулся и расписал стену в три дня. Император пришёл посмотреть. Это было чудо! Он никогда не видел такие прекрасные горы. Даже настоящие Пимпаи были немного бледнее в сравнении с ними. Император долго стоял и любовался, а потом заметил:
— Здесь я вижу тропинку, куда она ведёт?
Художник ответил:
— Мы можем пойти посмотреть. Они пошли и больше не вернулись.

Не ленитесь почаще переворачивать книгу, которую вы читаете, — это простая и доступная тренировка техники скорочтения.

Результат

«ЧТЕНИЕ ПО ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЕ ТЕКСТА»

Перед вами текст, в котором скрыта нижняя половина букв. Постарайтесь прочитать его максимально быстро, сохраняя связность повествования.

Результат

Однажды вечером, когда Ситиро Кодзун читал сутры, вошёл вор с острым мечом и стал требовать или деньги, или жизнь. Ситиро сказал ему:

— Не мешай мне, можешь взять немного денег в этом ящике.

И он продолжил своё чтение. Через некоторое время он остановился и сказал:

— Не забирай всё. Мне нужно немного денег, чтобы заплатить завтра налоги.

Незваный гость забрал большую часть денег и собрался уходить.

— Когда тебе делают подарок, надо благодарить, — добавил Ситиро.

Человек поблагодарил и ушёл. Через несколько дней его поймали, и, среди других, он сознался в преступлении против Ситиро. Когда Ситиро позвали как свидетеля, он сказал:

— Этот человек не вор, по крайней мере, в отношении меня. Я дал ему денег, и он поблагодарил меня за них.

После того, как закончился тюремный срок, человек пришёл к Ситиро и стал его учеником.

«ЧТЕНИЕ ПО НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЕ ТЕКСТА»

Следующее задание — текст, в котором отсутствует верхняя половина букв. Условие остается прежним — усвоить материал при максимальной скорости чтения.

Результат

Одна девушка из Пенджаба проходила по полю, где религиозный человек возносил свои молитвы. Закон религии не позволяет пересекать такое место. Когда деревенская девушка шла обратно, религиозный человек сказал.

— Как ты грубо поступила, о девушка, ведь это грех — проходить по тому месту, где человек возносит молитвы.

Она остановилась и спросила.

— Что вы имеете в виду под молитвами?

— Молитвами? — воскликнул он. — Ты что, не знаешь, что они означают? Возносить молитвы — это думать о Боге.

Девушка спросила.

— Как же вы увидели меня, если думали о Боге? Когда я проходила здесь, я думала о своем молодом человеке и не видела вас.

«ПЕРЕМЕШАННЫЕ БУКВЫ»

Психологи утверждают, что человек, владеющий навыками чтения на уровне средней школы, способен воспринимать смысл текста даже в том случае, когда он состоит из слов, в которых перемешаны все буквы, кроме первых и последних. Именно такую задачу вам предстоит решить при выполнении данного упражнения.

Торе мдлоыох пкотунив, пустеевтушя вреохм, рилшеи слдетаь пиварл — смаим втысаьспя, а кеной отпистуть псатись. Оидн из инх, пердтщеуюний на знаиве млулы сазакл, опстукая согево кноя в безвтененрую лобижну:
— Эй, Ааллх, токьло тбее гео дореявю.
Доргуй моодлой челевок, уклеавшийвся сфумизом, пдоджерал его:
— Гсодопи, на вёс етсь влоя товя.
И нпараивл севого кноя тдуа же. Ттреий дгижит саказл сямесь:
— А я согево кноя нокиму не дворею.
И нпаварил совего кноя в нватереунню сотонру, октдуа вклои нкидога не наадапют.
Псроншуивсь, птункии куниилсь икстаь сових кноей. Кноь с наневтерной сротноы псася, цле и неведирм, а коенй нажонбых пниктоув слъеи вокли.

На странице ответов приведен оригинал текста. Сколько слов вы не смогли распознать? Подумайте о причинах неудачи. Если количество нераспознанных слов менее пяти, ваш результат можно считать замечательным. Если же большая часть слов осталась нераспознанной, вам необходимо еще потренироваться. Возможно, стоит выделить дополнительное время на задания, приведенные в предыдущих главах.

Результат

«ЧТЕНИЕ СОГЛАСНЫХ – 1»

Переходим к более сложным заданиям. Постарайтесь прочитать и восстановить смысл притчи, записанной с пропусками трех основных гласных букв.

_дин ч_л_в_к н_пр_м_нн_ х_т_л ст_ть уч_ник_м истинн_г_ М_ст_р_ и, р_шив пр_в_рить пр_вильн_сть св__г_ выб_р_, з_д_л М_ст_ру т_к_й в_пр_с:

— М_ж_шь ли ты _бъяснить мн_, в чём ц_ль жизни?

— Н_ м_гу, — п_сл_д_в_л _тв_т.

— Т_гд_ х_тя бы ск_жи — в чём _ё смысл?

— Н_ м_гу.

— _ м_ж_шь ли ты ск_з_ть чт_-нибудь _ прир_д_ см_рти и _ жизни п_ Ту Ст_р_ ну?

— Н_ м_гу.

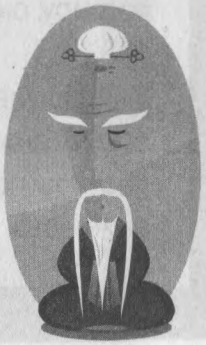
Р_з_ч_р_в_нный п_с_тит_ль уд_лился. Уч_ники были в з_м_ш_т_льств_: к_к м_г их М_ст_р пр_дст_ть в т_к_м н_ приглядн_м св_т_?

М_ст_р усп_к_ил их, ск_з_в:

— К_к_я п_льз_ _т т_г_, чт_ зн__шь ц_ль и смысл жизни, _сли ты ник_гд_ н_ _щущ_л _ё вкус? Лучш_ _сть пир_г, ч_м р_ссужд_ть _ нём.

На странице ответов приведен этот же текст без пропусков. Удалось ли вам восстановить основной смысл притчи? Сколько слов остались нераспознанными? Как и в предыдущем задании, менее пяти нераспознанных слов говорят о серьезных успехах, более половины от общего числа — о необходимости дополнительных тренировок.

Результат



«ЧТЕНИЕ СОГЛАСНЫХ – 2»

Это упражнение рекомендуем выполнить через месяц тренировок, чтобы оценить свои успехи.

В_ликий яп_нский в_ин п_ им_ни Н_бун_г_ р_шил _т_к_в_ть пр_тивник_, х_тя вр_г_в был_ в д_сять р_з б_льш_. _н зн_л, чт_ п_б_дит, н_ _г_ с_лд_ты с_мн_в_лись.

П_ д_р_г_ Н_бун_г_ _ст_н_вился у синт_истск_й святыни и ск_з_л св_им людям:

— П_сл_ т_г_ к_к я н_в_щу святыню, я бр_шу м_н_тку. _сли вып_д_т _рёл — мы п_б_дим, _сли р_шк_ — пр_игр__м. Судьб_ д_ржит н_с в рук_х.

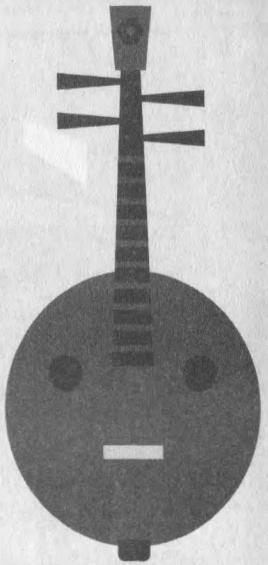
Н_бун_г_ в_шёл в святыню и м_лч_ п_м_лился. Выйдя, _н бр_сил м_н_тку. Вып_л _рёл. _г_ с_лд_ты т_к рв_лись в б_й, чт_ л_гк_ выигр_ли битву.

— Никт_ н_ м_ж_т изм_нить судьбу, — ск_з_л _му слуг_ п_сл_ битвы.

— К_н_чн_ н_т, — _тв_тил Н_бун_г_, п_к_зыв_я _му м_н_тку, у к_т_р_й с _б_их ст_р_н был _рёл.

Удалось ли вам восстановить основной смысл притчи? Сколько слов остались для вас непонятными?

Результат



РЕЦИПАЦИЯ

Третий мыслительный механизм — рециПация. Приставка **«ре-»** намекает, что это слово означает «повтор». Действительно, рециПация — мысленное возвращение к ранее прочитанному фрагменту текста. Обратите внимание, рециПация не значит регрессия. Последнее — это механическое явление, крайне нежелательное при скорочтении и обусловленное рассеянностью и плохо выработанными читательскими навыками. РециПация означает сознательный возврат к какой-либо части текста с целью осмыслить ранее прочитанное в контексте свежих знаний, увязать известную информацию с новой. РециПация позволяет взглянуть на известные факты с другой стороны, иногда даже изменить их значение на противоположное. Благодаря рециПации мы можем внести поправки в изученное и глубже вникнуть в суть текста.

ТРИ СТУПЕНИ ВЫЧЛЕНЯЮЩЕГО АЛГОРИТМА

Итак, мы выяснили, как протекает процесс понимания прочитанного в нашем мозге. Нам известны три основных механизма мышления, которые оказывают поддержку при чтении. Теперь обратимся к описанию вычленяющего алгоритма чтения.

Ключевые слова

Смысловые ряды

Доминанта

ПРОСЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЧТЕНИЕМ

Возможно, вы прочли раздел о механизмах чтения и забеспокоились, что не используете их. Не волнуйтесь, это не так. Наверняка вы делаете это безотчетно, потому что процесс протекает практически бессознательно. Вспомните, как вы читали и конспектировали учебники, — вы обязательно выделяли смысловые опоры. Припомните, как угадали конец какой-нибудь художественной книги, использовав тем самым антиципацию. А уж про переосмысление и говорить нечего. Попробуйте проследить за своим чтением, и вы убедитесь, что механизмы существуют и что вы их активно используете.

МЕТОД РАЗБИВКИ

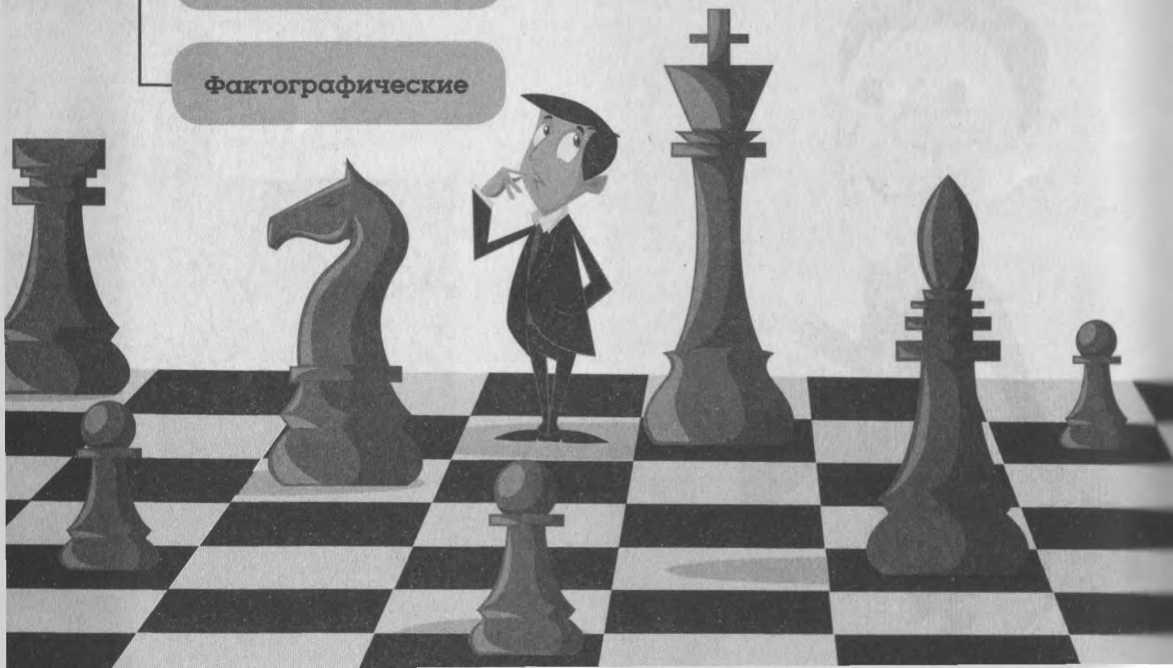
Как видно из приведенной выше схемы, вычленяющий алгоритм состоит из трех шагов. Суть этого метода — разбивка текста на отдельные смысловые части. При этом части вовсе не обязаны совпадать с абзацами или главами — анализ и разбивку вы проводите исключительно на основе полученной информации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Первым шагом должно стать вычленение ключевых слов — смысловых опор, значение которых мы уже обсуждали выше. Ваша задача выявить в процессе чтения основные понятия, которых касается текст, чтобы в дальнейшем легко вспомнить его содержание. Ключевое слово чаще всего обозначает какое-либо явление, предмет, действие, признак. Очевидно, что в качестве ключевых слов подходят существительные или глаголы, но никак не служебные части речи. При выборе важно предварительно проанализировать, несет ли прочитанный абзац новую важную информацию. Вполне вероятно, что он окажется вступительным или проходным, поэтому и слова из него выбирать не стоит.

СМЫСЛОВЫЕ РЯДЫ

На основе выбранных ключевых слов мы формируем смысловые ряды — они, как правило, состоят из пар или сочетаний опорных и второстепенных слов, которые нужны для полного понимания всех основных элементов текста. Смысловые ряды делятся на именные, предикативные и фактографические.



Именной смысловой ряд
Именной смысловой ряд называет явление, то есть выполняет функцию номинации. Он состоит из имени существительного и имени прилагательного. Упор приходится на существительное, прилагательное придает ему дополнительный смысл. Например, сочетание «справедливый правитель» говорит о том, что в тексте идет речь не о бесчинствах, а о справедливом управлении. В именном смысловом ряду может быть больше одного прилагательного.

Предикативный смысловой ряд
Предикативный смысловой ряд позволяет запоминать действия, которые выполняет сам объект или которые совершаются по отношению к нему — «правитель приказывает». Этот тип смысловых рядов всегда образован с глаголом. При этом он может быть одно-, двух- или трехместным — в зависимости от количества объектов, на которые перешло действие. К примеру, «правитель приказывает вассалам» — это двухместный предикативный ряд.

Фактографический смысловой ряд
Фактографический смысловой ряд фиксирует конкретные параметры объекта: размер, вес, количество и другие характеристики. Как правило, их можно выразить с помощью измерений и четких характеристик — «у правителя 100 вассалов».

ДОМИНАНТА

Итак, вы видите, как на ваших глазах текст перестает быть неподъемной громадой и съеживается до отдельных цепочек самых важных фактов. Однако это не конец — пока вы просто сжали прочитанное, выбросив лишние обороты, ненужную информацию, вводные конструкции. После образования смысловых рядов необходимо перейти к последнему шагу — вычленению смысла. Вы знаете, что при пересказе никто и никогда не воспроизводит текст слово в слово, однако при хорошем исполнении смысл остается неизменным. Когда вы вычленяете смысл и полностью понимаете его, вы можете воспроизвести его собственными словами, потому что вам ясна идея. Центральная идея текста — это и есть самое главное значение, то есть доминанта.

КАК ЧИТАТЬ С ПОМОЩЬЮ ВЫЧЛЕНЯЮЩЕГО АЛГОРИТМА

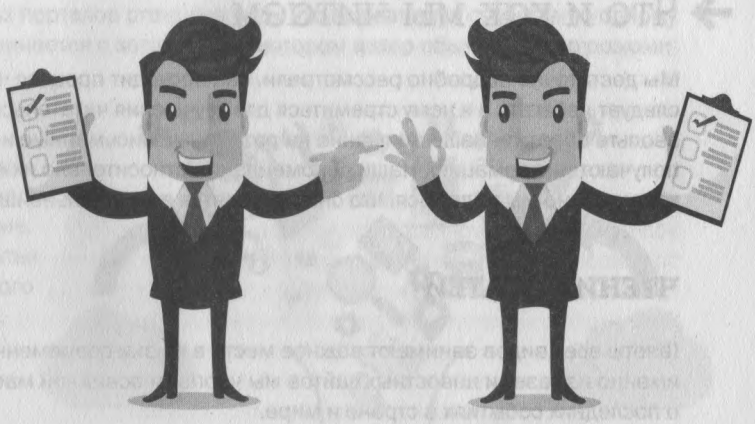
Самый простой способ прочувствовать работу вычленяющего алгоритма — это, конечно же, чтение. Возьмите для тренировки статью объемом около 6000 знаков и карандаш. Вам будет необходимо медленно прочесть текст трижды. В первый раз по мере чтения подчеркивайте опорные слова. Не стремитесь выбрать большое количество опор. Во время повторного чтения выпишите слова, образующие смысловые ряды с опорными. Помните, что смысловые ряды должны раскрывать дополнительные оттенки опорных слов, поэтому выбирайте словосочетания, несущие добавочную информацию (например, «замок середины VII века» — это более удачный смысловой ряд, чем «каменный замок»). Закончив чтение, просмотрите сформулированные смысловые ряды и мысленно выведите для себя доминантное значение прочитанного текста. В дальнейшем, когда вы освоите вычленяющий алгоритм, вам не понадобится бумага и карандаш — единственным помощником вам будет собственный мозг.

ТРЕНИРОВКИ И ЕЩЕ РАЗ ТРЕНИРОВКИ!

Важно помнить, что вычленяющий алгоритм не может быть усвоен за один день. Несмотря на кажущуюся простоту, он совсем не так прост в применении. Поэтому мы не устаем напоминать — только регулярные тренировки помогут вам в совершенстве овладеть скорочтением.

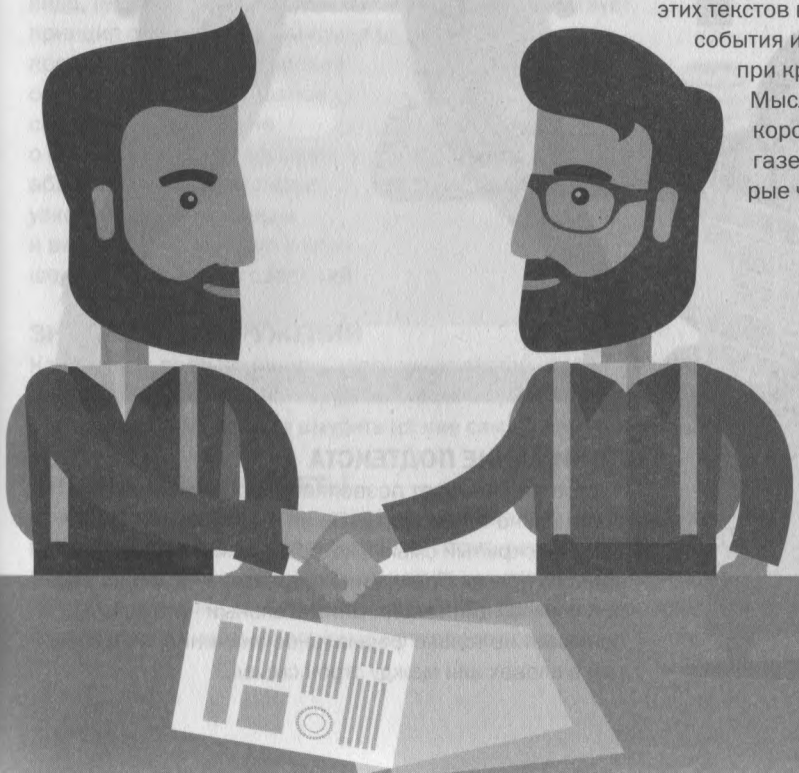
РАБОТАЕМ НАД ТРУДНОСТЯМИ И ОШИБКАМИ

Если вы поняли, что сталкиваетесь с определенными проблемами при выделении опорных слов или смысловых рядов, максимально тщательно проработайте эту проблему. Возможно, на первых порах вам пригодится составление подробного плана с выписыванием опорных слов и рядов.



РАБОТАЕМ В ПАРЕ

При необходимости можно привлечь партнера: предложите ему тот же текст, над которым работали вы, и попросите выбрать ключевые слова. Сравните ваши результаты и проанализируйте, как и почему человек выбрал те или иные слова. Почитайте краткое содержание известных вам книг, обращая внимание на то, как именно авторы этих текстов выбирали основные события и что они опустили при кратком изложении. Мысленно делайте короткие выжимки из газетных статей, которые читаете.



Что и как мы читаем

Мы достаточно подробно рассмотрели, как проходит процесс чтения. Вам известно, чего следует избегать и к чему стремиться для улучшения читательских навыков. Теперь позвольте обратить ваше внимание на различные письменные источники, из которых люди получают информацию. Наши рекомендации относительно их освоения имеют общий характер, но мы надеемся, что они пригодятся вам в дальнейшей работе.

ЧТЕНИЕ СТАТЕЙ

Газеты всех видов занимают важное место в жизни современного человека. Чаще всего именно из газет и новостных сайтов мы черпаем основной массив дневной информации о последних событиях в стране и мире.

ЗНАНИЕ КОНТЕКСТА

Чтение газет дает не только общую осведомленность, но и понимание контекста. Человек, внимательно следящий за политическими или культурными новостями, обладает своего рода картотекой, касающейся различных вопросов интересующей его сферы.

ПОНИМАНИЕ ПОДТЕКСТА

Частое чтение газет позволяет свободно ориентироваться не только в тексте, но и в подтексте. Подтекст — скрытый смысл, который отличается от высказанного прямо. Понимание подтекста — одна из задач при фильтрации текста. Внимательный читатель понимает не только формальное значение, но и скрытый в словах или между строк смысл.

СТРУКТУРА ЗАМЕТКИ

При чтении газет и новостных порталов стоит помнить, что все заметки строятся по одному принципу. Каждая статья начинается с заголовка, в котором автор обычно кратко резюмирует всю статью.

Вся суть

Как правило, в первом абзаце новости чаще всего и содержится вся основная информация по теме. В журналистике эту часть статьи называют «лид» (от английского *lead* — «вести, возглавлять»). В лиде автор статьи должен развернуто сформулировать основной посыл статьи, характеризуя следующие моменты: кто, что, где, когда, зачем, как.

Принцип обратной пирамиды

После лида абзацы чаще всего следуют один за другим по степени важности информации — чем дальше от лида, тем менее важны изложенные данные. Действует принцип обратной пирамиды: лид представляет собой широкое основание, дающее полное сжатое представление о статье, каждый следующий абзац соответствует более узкой ступени пирамиды и вмещает все меньше и меньше первостепенных сведений.

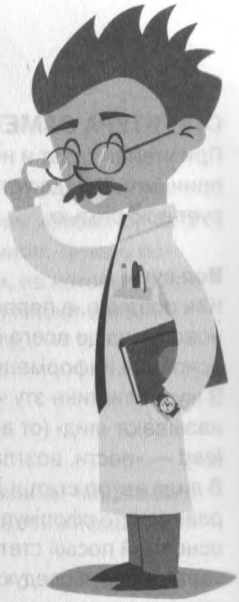
ЗНАНИЕ НА ВООРУЖЕНИИ

Как видите, зная принципы построения статей, можно легко ориентироваться в массе новостной информации. Когда вы имеете представление о внутренней структуре и логике статьи, вы легко можете выудить из нее самые важные и новые сведения.

ЧИТАЕМ РАЗНЫЕ ГАЗЕТЫ

Для тренировки чтения газетных статей советуем вам ежедневно обращаться к нескольким разным изданиям. Предпочтительно читать хотя бы две разные газеты или интернет-сайта: в зависимости от издания манера подачи материала и его подтексты могут различаться. Читая одну и ту же газету, вы привыкаете к одной манере изложения, читая несколько — тренируетесь видеть различные авторские позиции.

ЧТЕНИЕ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



В современном мире активно развивается пласт научной и научно-популярной литературы. Это не может не радовать: прогресс шагает семимильными шагами, и быть универсальным эрудитом, который одинаково хорошо разбирается в ботанике, филологии и физике, сегодня просто невозможно.

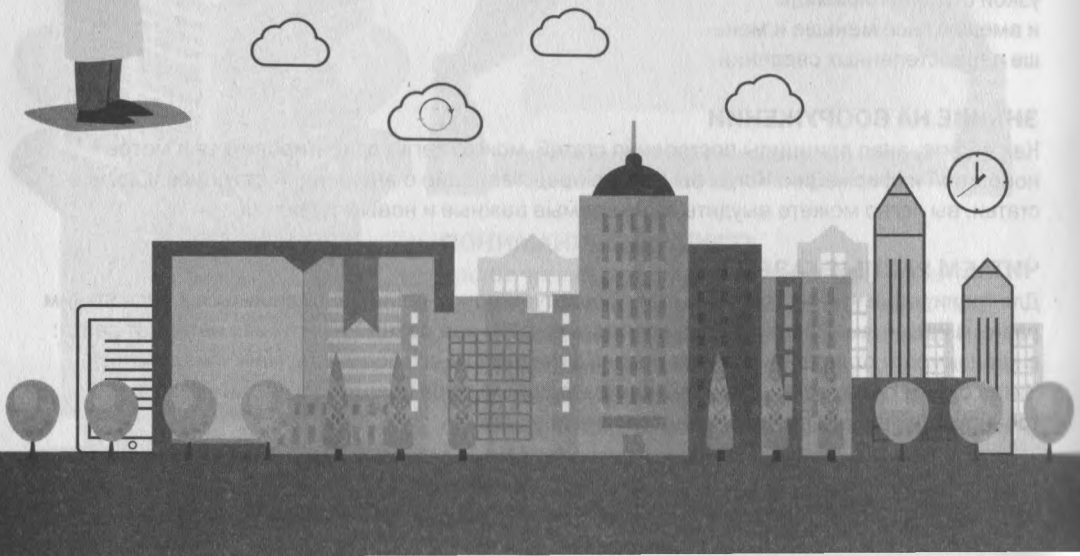
ПРОБЛЕМА ДОСТУПНОСТИ

С развитием специализации в научном мире обществу стали остро нужны доступные книги, излагающие основные достижения в различных областях понятным языком. К счастью, находятся люди, которые создают такие книги. Число поклонников научно-популярной литературы неизменно растет — в мире нет недостатка в тех, кто стремится узнавать новое и постоянно развиваться.

ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

Люди читают научно-популярную литературу, чтобы повышать уровень общего развития, и научную — чтобы активно совершенствоваться в своей области. Эту закономерность метко выразил в афоризме русский физиолог Климент Аркадьевич Тимирязев: «Нужно знать обо всем понемногу и все о немногом».

Если вы хотите быть эрудированным человеком, то выбор направления зависит от вас. Мы можем только посоветовать соблюдать разумный баланс между научной, научно-популярной и художественной литературой в вашей жизни, а также применять при чтении научно-популярных книг оба алгоритма чтения, предложенные нами в этой книге.



СОСТАВЛЯЕМ БИБЛИОГРАФИЮ

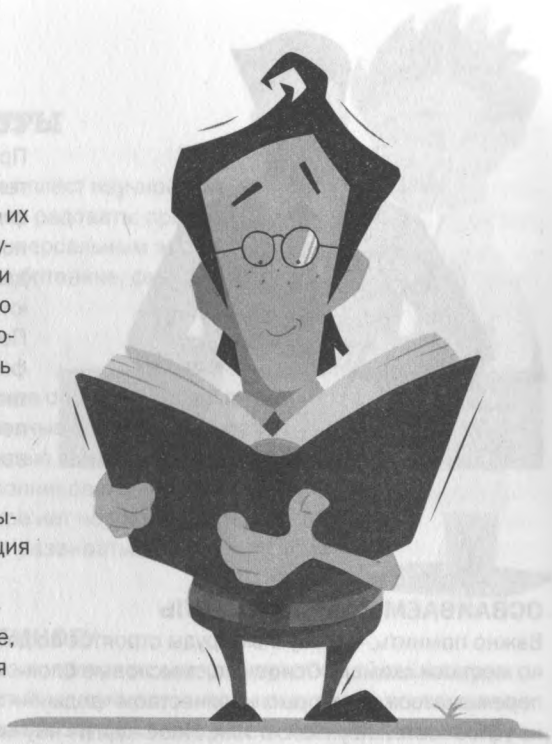
Приступая к исследованию какой-либо темы, необходимо составить библиографию. В ваш будущий список наверняка попадут тематические справочники и фундаментальные труды, в которых описываются основы интересующего вас вопроса. Полезно просматривать чужие библиографии в поисках необходимых книг. Обращайтесь в библиотеки, чтобы узнать о новых поступлениях. И самое главное — делайте выписки или пометки о важных сведениях.

ОСВАИВАЕМ НАУЧНЫЙ СТИЛЬ

Важно помнить, что научные труды строятся по достаточно жестким схемам. Основные смысловые блоки могут перемежаться некоторым количеством «воды» — это одна из условностей научного стиля. Необходимо научиться выбирать самое существенное. Не забывайте про алгоритмы чтения и тщательно анализируйте всю полученную информацию. Так вы не только запомните ее, но и сможете сделать собственные выводы. Критичность мышления — залог успеха.

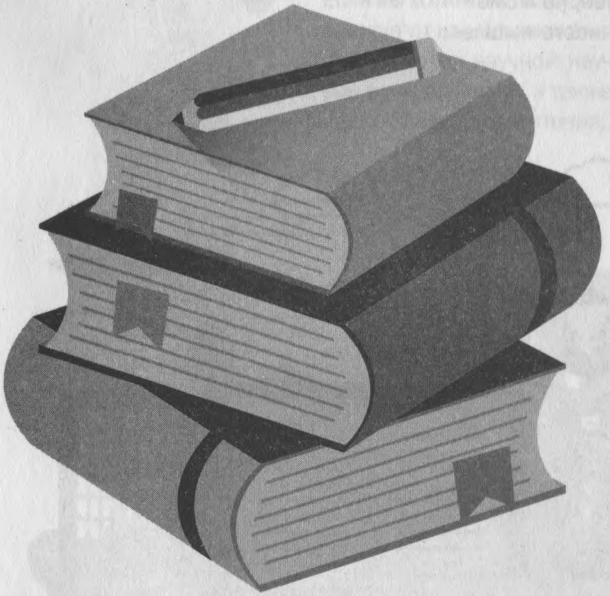
ЧТЕНИЕ УЧЕБНИКОВ

Учебниками в жизни, начиная со школы, пользовался каждый человек. Формально их можно отнести к области научной литературы. Учебники — первый этап в постижении науки, получении новых знаний. Это своего рода опора, инструмент, с помощью которого читатель сможет в дальнейшем получать научные знания из разных источников.



ЧЕТКАЯ СТРУКТУРА

Структура учебников чаще всего точно выверена с точки зрения логики. Информация в учебниках подается постепенно с нарастающей сложностью, данные взаимосвязаны и опираются на ранее изученное, помогая лучше понимать новые сведения и закреплять старые.

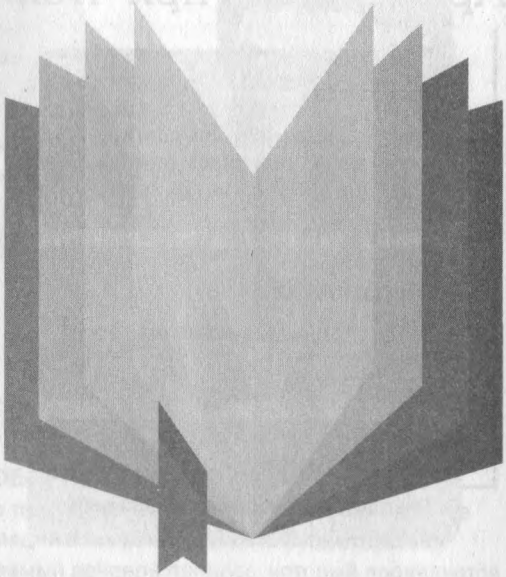


ИСПОЛЬЗУЕМ КОНСПЕКТИВНЫЙ АЛГОРИТМ

Оптимально работать с учебником по конспективному алгоритму, выбирая из разделов новые сведения, анализируя их. Конспект — хорошая тренировка на пути освоения этого алгоритма. В начале конспекта лучше всего указать список используемой литературы и привести все данные об издании — название, автор, год выпуска. Желательно повторять логическую структуру учебника, то есть сохранять разбивку на главы или разделы. Конечно, это не стопроцентно обязательное правило — при желании уже известную информацию вы можете пропустить, сделав об этом пометку, а какие-то разделы сжать в один.

Формулируем выводы

После прочтения логического раздела старайтесь формулировать ваши выводы и выписывать их под шапкой «Выводы» (либо обводить рамкой или выделять каким-нибудь другим образом). Полезно кратко цитировать наиболее важные высказывания — вполне вероятно, что автор сформулировал какую-то мысль так емко и лаконично, что ее не придется сжимать или переформулировать.



Секрет успеха

Хороший конспект на две трети обеспечивает успешное усвоение материала. Он будет очень кстати, чтобы освежить в памяти сведения, к примеру перед экзаменом, когда перечитать все нужные книги просто невозможно. А для людей с ведущей визуальной памятью это еще и первоклассный способ запомнить изложенные в книге факты.

ЧИТАЙТЕ МНОГО И РАЗНООБРАЗНО

Мы не устаем напоминать, что все в нашем мире достигается с помощью тренировок. Старайтесь читать много и регулярно и не ограничивайте себя только одной сферой: если вы всерьез увлечены наукой, не пренебрегайте хорошей художественной литературой, а при склонности к беллетристике постарайтесь разнообразить свое чтение научно-популярными трудами.

→ Артикуляция при чтении

Внешняя

Текст читается вслух или при активно задействованном речевом аппарате (шевеление губ, бубнеж)

Внутренняя

Текст проговаривается про себя целиком

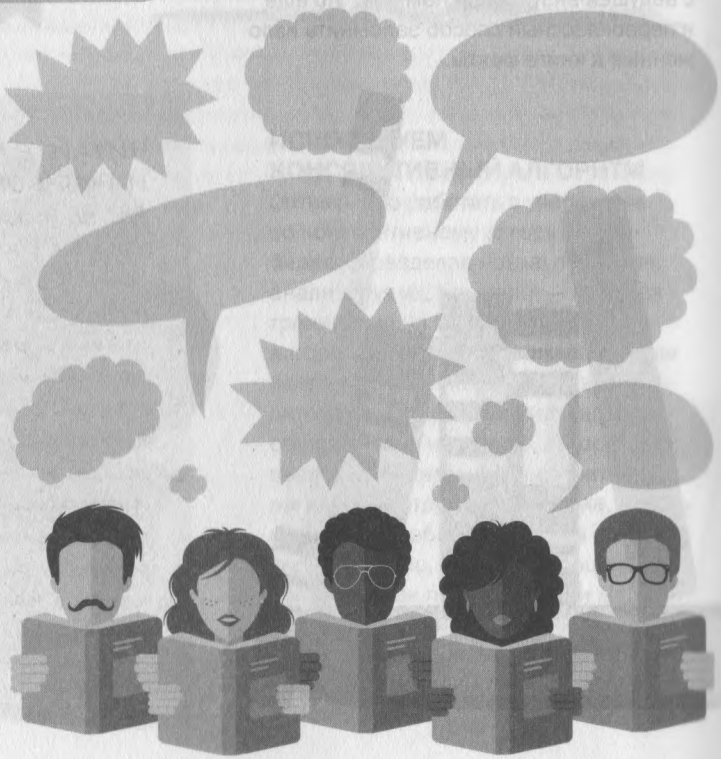
Отсутствует

Текст не проговаривается про себя

Артикуляция — это проговаривание слов. В повседневной жизни мы употребляем слово «артикуляция», когда обсуждаем внятность и четкость чьей-то речи. Словари определяют артикуляцию как работу органов речи при образовании звуков. А какое значение это слово несет в теории скорочтения? И почему это нейтральное явление приобрело в глазах скорочтецов негативную окраску? Давайте разберемся.

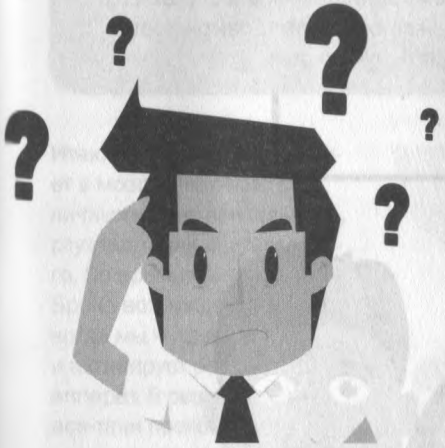
РЕЧЬ ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ

При чтении вслух человек ограничен возможностями своего речевого аппарата, он не может читать и понимать быстрее, чем работают органы речи. Вспомните: много ли запоминали лично вы, когда прочитывали страницу вслух? Скорее всего, ваш ответ будет отрицательным.



ВНЕШНЯЯ РЕЧЬ

Очевидно, что при проговаривании вслух скорость чтения невелика, а процент усвоенного материала и того меньше. Люди, которые читают очень мало, склонны шевелить губами при чтении, проговаривать части слов, издавать бубнящие звуки — все это не способствует ни увеличению скорости, ни повышению степени усвоения материала. Чаще всего этап чтения вслух дети проходят очень быстро.



ПРОГОВАРИВАНИЕ ПРО СЕБЯ

Однако только полным проговариванием явление артикуляции не ограничивается. Существует так называемый речевой процесс, который проявляется в виде внутренней речи даже при чтении про себя. Внутренняя речь — это, несомненно, очень важный для человека механизм, он помогает мыслить фразами и выстраивать монологи, не задействовав при этом речевой аппарат. Однако при чтении эта способность может стать большой помехой. Вы наверняка замечали, что проговариваете слова во время чтения про себя, словно читаете текст вслух. Это и есть внутренняя артикуляции — читатель молчит и не шевелит губами, но в голове его звучат слова.

ПРОГОВАРИВАНИЕ ОТСУТСТВУЕТ

Третий тип чтения — с практически отсутствующей внутренней артикуляцией. При этом человек воспринимает текст сжато, он не воспроизводит его целиком в уме, а выхватывает отдельные ключевые слова, видит и выстраивает образы. Такое чтение — идеальная база для освоения скорочтения.

232 стр. Тест на скорость чтения с выстукиванием

Если вам присущ третий тип чтения — без внутреннего проговаривания, то мы поздравляем вас. Если же вы относитесь к первому или второму типу, предельно внимательно изучите предложенную ниже информацию. Помните: подавление артикуляции — главный ключ к освоению скорочтения.

ЧТЕНИЕ И МОЗГ

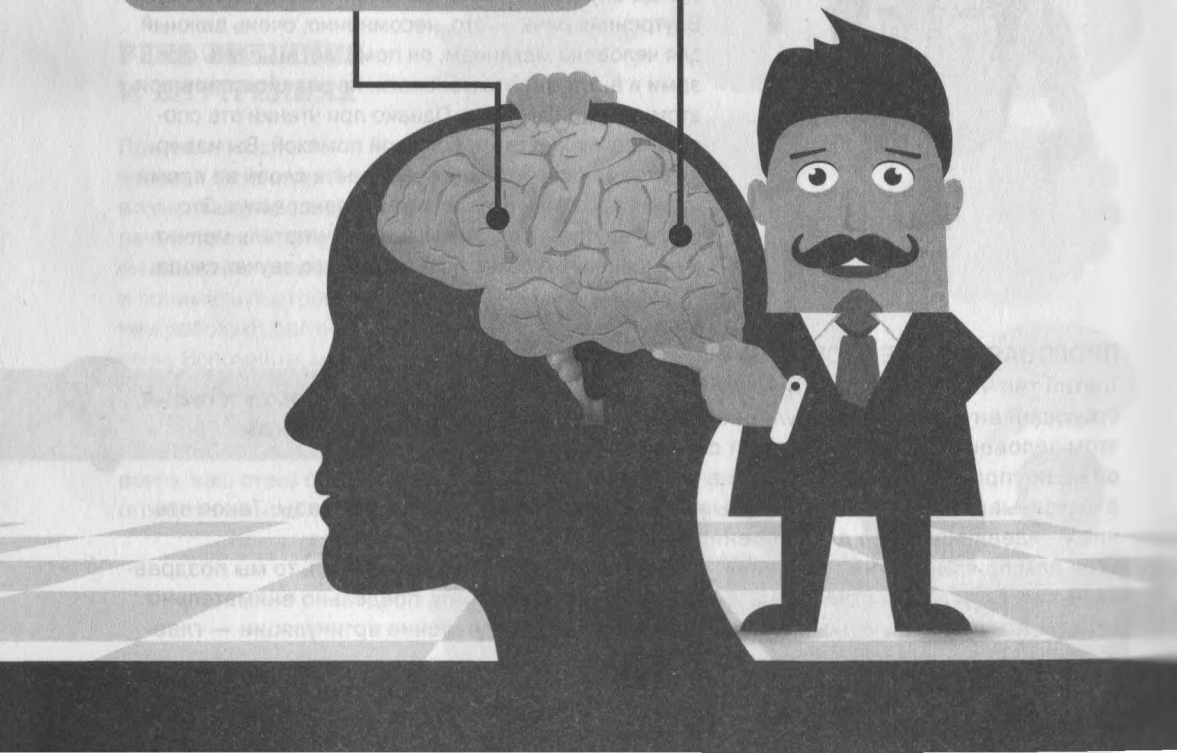
Исследователи нейронной деятельности человека установили, что за понимание и воспроизведение речи отвечают разные центры мозга.

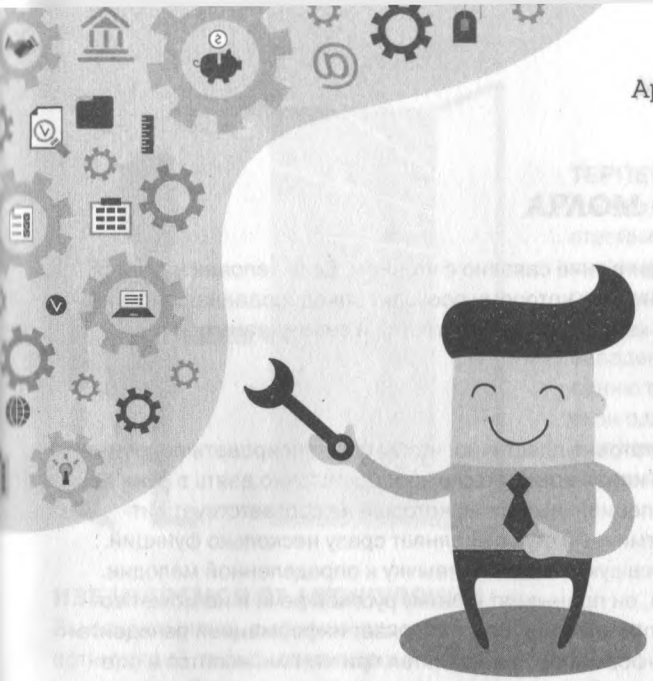
ЦЕНТР БРОКА

В XIX в. французский ученый Поль Брока и немецкий психиатр Карл Вернике открыли и описали две зоны мозга, которым присвоили свои имена. Центр Брока находится в лобных извилинах и называется также речевой моторной зоной. Он несет ответственность за воспроизведение речи. Из центра Брока мозг управляет движениями речевого аппарата. При повреждении этого центра человек теряет способность членораздельно говорить, однако продолжает понимать речь других людей.

ЦЕНТР ВЕРНИКЕ

Центр Вернике, или зона сенсорной речи, расположен в височных извилинах. В нем хранятся все звуковые образы слов, которые человек слышал на протяжении жизни. Эти образы существуют в виде нейронных цепочек. Человек активно пользуется этим хранилищем, а в случае его повреждения теряет возможность понимать чужую речь.





РАЗЛИЧНЫЕ КОДЫ

В мозговые центры поступает не только услышанная или прочитанная информация. Люди способны общаться жестами. Такое общение начинается с привычного помахивания ладонью при приветствии и развивается до языка жестов. Это значит, что в центры, ответственные за речь и чтение, поступают сигналы, закодированные различными способами. Кроме того, это подчеркивает, что речь и моторика связаны больше, чем кажется на первый взгляд.

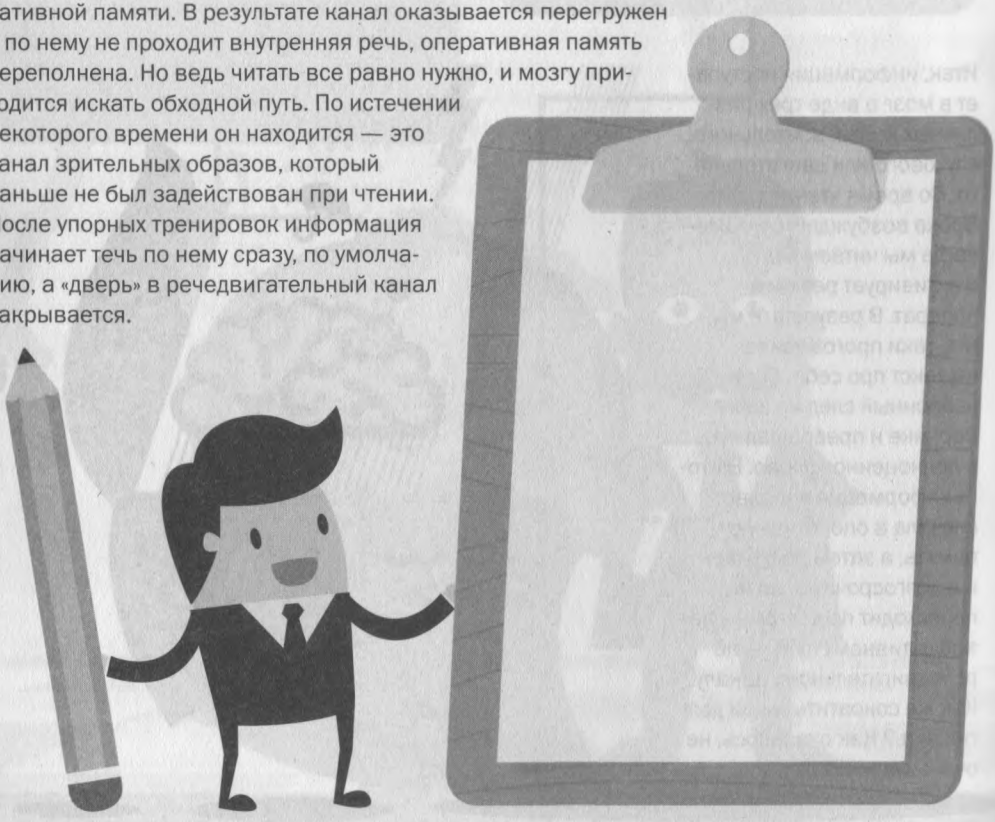
Итак, информация поступает в мозг в виде трех различных кодов: зрительного, слухового или двигательного. Во время чтения центр Брока возбуждается, даже когда мы читаем молча, и активирует речевой аппарат. В результате мы все-таки проговариваем текст про себя, беря нейронный след из зоны Вернике и превращая его в полноценное слово. В итоге информация попадает сначала в оперативную память, а затем поступает и в долгосрочную, но это происходит по долгому и неэффективному пути — по речедвигательному каналу. Как же сократить такой долгий путь? Как оказалось, не очень сложно.

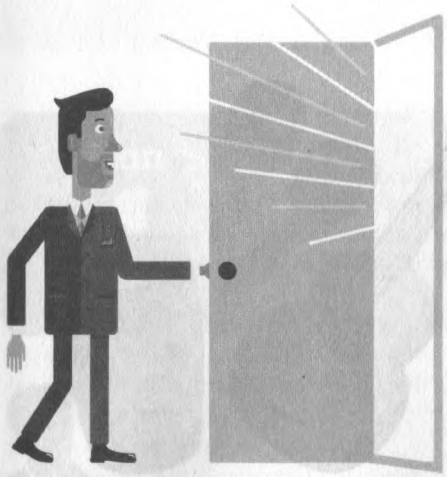
КАК НАУЧИТЬСЯ ЧИТАТЬ МОЛЧА

Мы только что упомянули о том, что движение связано с чтением. Если человек научится «перекрывать» речедвигательный канал, по которому проходит закодированная информация, то мозгу придется искать другие каналы для ее обработки и запоминания.

НАРУШАЕМ РЕЧЕВОЙ РИТМ

К счастью, наше серое вещество достаточно пластично, чтобы компенсировать подобные явления. Закрыть речедвигательный канал вовсе не сложно. Достаточно взять в руки карандаш и начать выстукивать им специальный ритм, который не соответствует ритмической картине русской речи. Аритмичный стук выполняет сразу несколько функций. Во-первых, он разрушает крепко засевшую в мозге привычку к определенной мелодии. Если человек много читает по-русски, он привыкает к ритму русской речи и не может сознательно его поменять. Во-вторых, посторонний стук загружает информацией речедвигательный аппарат. Соответственно, информация, воспринятая при чтении, копится в оперативной памяти. В результате канал оказывается перегружен и по нему не проходит внутренняя речь, оперативная память переполнена. Но ведь читать все равно нужно, и мозгу приходится искать обходной путь. По истечении некоторого времени он находится — это канал зрительных образов, который раньше не был задействован при чтении. После упорных тренировок информация начинает течь по нему сразу, по умолчанию, а «дверь» в речедвигательный канал закрывается.



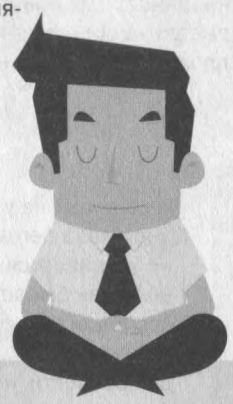


ТЕРПЕНЬЕ И ТРУД

Необходимо отметить, что процесс перестройки проходит довольно сложно. Всю свою сознательную жизнь вы читали, используя один канал для обработки информации, а сейчас от вас требуется поменять заведенный порядок. Это сродни открыванию старой, вросшей в землю калитки: если одна створка 10 лет стояла открытой, а другая — закрытой, чтобы поменять их местами, вам придется попотеть.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ АРТИКУЛЯЦИИ

Вы ознакомились с общими способами избавления от артикуляции, теперь самое время перейти к конкретным шагам. Для начала рассмотрим принципы действия упражнений, способствующих достижению этой цели. Мы начнем с метода принудительной артикуляции и перейдем к объяснению правильного выстукивания ритма. Не пугайтесь трудностей — они означают, что вы запустили процесс перестройки мозга. Перетерпите неудобства и продолжите занятия. Результаты не заставят себя ждать. Было установлено, что обучаемому необходимо в среднем 20 часов чтения с выстукиванием, чтобы полностью избавиться от артикуляции.



МЕТОД ЖИНКИНА

Согласно методу лингвиста и психолога профессора Николая Ивановича Жинкина, ритм выстукивания, сопровождающий чтение, не должен совпадать с ритмикой русской речи.

Он включает двухтактное постукивание с четырьмя ударными элементами в первом такте и двумя во втором и со значительным усилением удара на первом элементе каждого такта.

ЧЕТЫРЕ ФАЗЫ ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ С ВЫСТУКИВАНИЕМ РИТМА

этап 1

В начале занятий кажется, что сочетать чтение и выстукивание ритма практически невозможно: читатель сбивается на объединение ритмов. Этот этап обычно быстро проходит, и человек начинает совмещать два действия.

этап 2

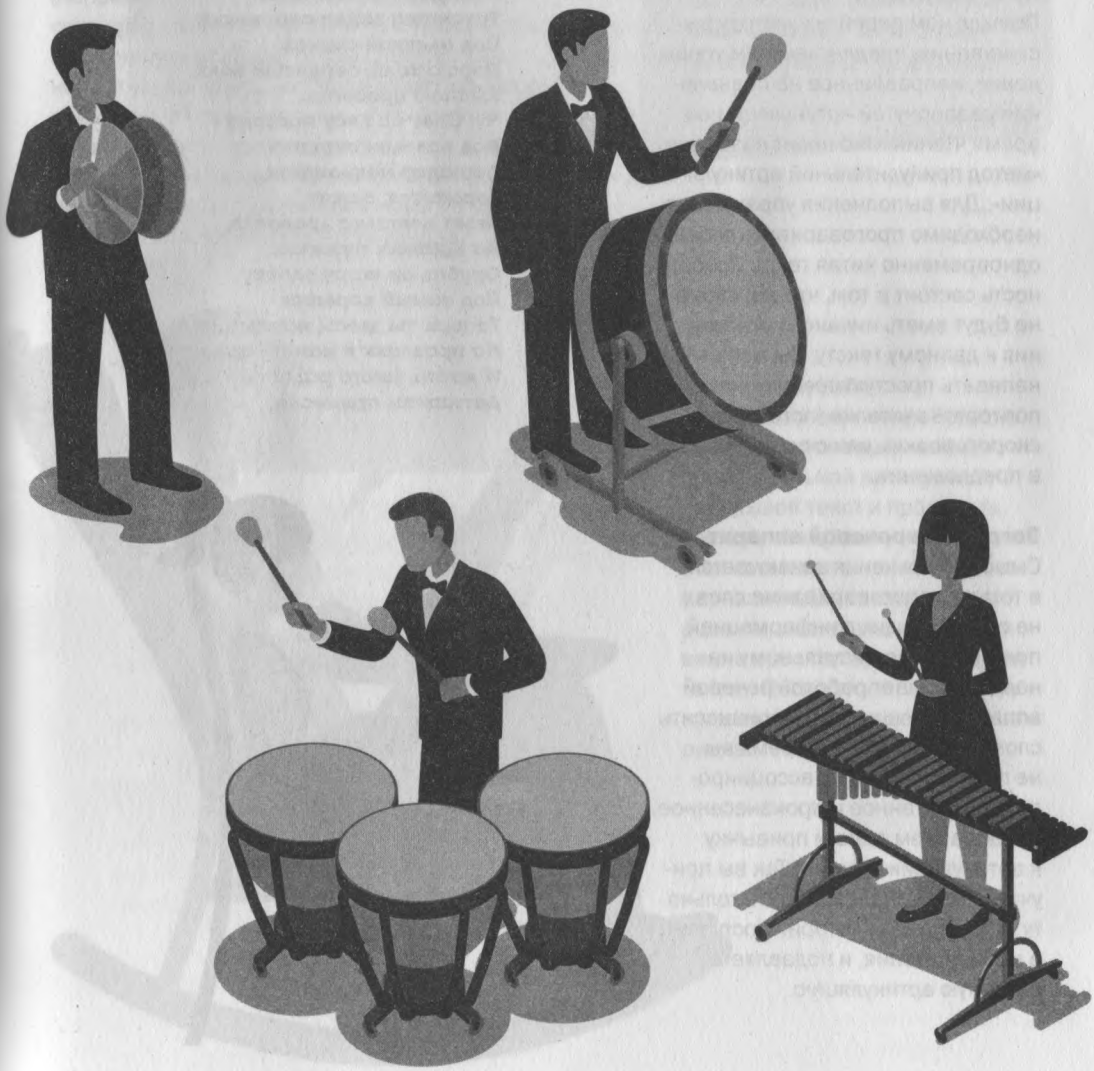
На этом этапе у читателя возникает странное ощущение: глаза бегают по строчкам, текст прочитывается, но не усваивается. Вам наверняка знакомо это чувство — так бывает, когда уставший человек пытается сосредоточиться на тексте, но не может понять ни строчки из того, что прочел. Непонимание раздражает до крайности, но и этот этап тоже проходит, главное — перетерпеть его.

этап 3

Далее наступает время, когда вы читаете и выстукиваете ритм одновременно, не проговариваете текст про себя и отлично понимаете его. Вот только незадача — после того как откладываете книгу, вы, скорее всего, не можете вспомнить, о чем читали. Не волнуйтесь, это тоже один из шагов по привыканию к новому типу чтения. Единственный вариант действий — продолжать занятия.

этап 4

Полное освоение упражнения. Только тренировка сделает вас восприимчивым к новому способу обработки информации и заставит мозг полностью перестроиться на новый тип чтения.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДАВЛЕНИЯ АРТИКУЛЯЦИИ

МЕТОД ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ АРТИКУЛЯЦИИ

Прежде чем перейти к методу выстукивания, предлагаем вам упражнение, направленное на подавление развернутой артикуляции во время чтения. Оно носит название «метод принудительной артикуляции». Для выполнения упражнения необходимо проговаривать слова, одновременно читая текст. Особенность состоит в том, что эти слова не будут иметь никакого отношения к данному тексту. Вы можете напевать простую песенку, или повторять считалки (поговорки, скороговорки), или считать слова в предложении.

Загружаем речевой аппарат

Смысл упражнения заключается в том, что проговаривание слов, не совпадающих с информацией, полученной по визуальному каналу, загружает работой речевой аппарат и мешает ему произносить слова текста. В то же время вы не позволяете мозгу ассоциировать прочитанное и произнесенное, разбивая тем самым привычку к артикуляции текстов. Так вы приучаете мозг анализировать только ту информацию, которая поступает в момент чтения, и подавляете активную артикуляцию.

В лесу родилась елочка,
В лесу она росла.
Зимой и летом стройная,
Зеленая была.
Метель ей пела песенку:
«Спи, елочка, бай-бай!»
Мороз снежком укутывал:
«Смотри, не замерзай!»
Трусишка зайка серенький
Под елочкой скакал.
Порою волк, сердитый волк,
Рысцою пробегал.
Чу! Снег по лесу частому
Под полозом скрипит.
Лошадка мохноногая
Торопится, бежит.
Везет лошадка дровенки,
На дровнях мужичок.
Срубил он нашу елочку
Под самый корешок.
Теперь ты здесь, нарядная,
На праздник к нам пришла
И много, много радости
Детишкам принесла.

Как вести подсчет

Остановимся подробнее на подсчете слов в предложении. Необходимо считать пассивно, то есть механически — не сосредоточиваясь на счете, а просто фиксируя вслух: «Один, два, три...» Читать следует с большой скоростью, соотнося длину слов и числительных, которые произносите. Если вы видите длинное слово (например, «электрификация»), но произносите «два», то можете добавить и «три», чтобы не оставлять большие паузы. Если же вам, напротив, попалось короткое слово (предлог или союз), а произнести нужно числительное «девятнадцать», прочтите несколько слов во время произношения. Слова следует проговаривать медленно, растягивая гласные. Достигнув тридцати, начните считать заново.

Этот метод, впрочем, иногда критикуют за то, что он подменяет активную артикуляцию пассивной, но не удаляет полностью это явление и не ликвидирует его эффекты.

Проверяем себя

Предлагаем вам попробовать прочесть с помощью метода принудительной артикуляции небольшой текст и проверить, насколько хорошо у вас получается совмещать чтение и проговаривание. Вы также сможете оценить, насколько проговаривание препятствует пониманию текста. После этого переходите к упражнениям с выстукиванием ритма.

УПРАЖНЕНИЕ С ВЫСТУКИВАНИЕМ

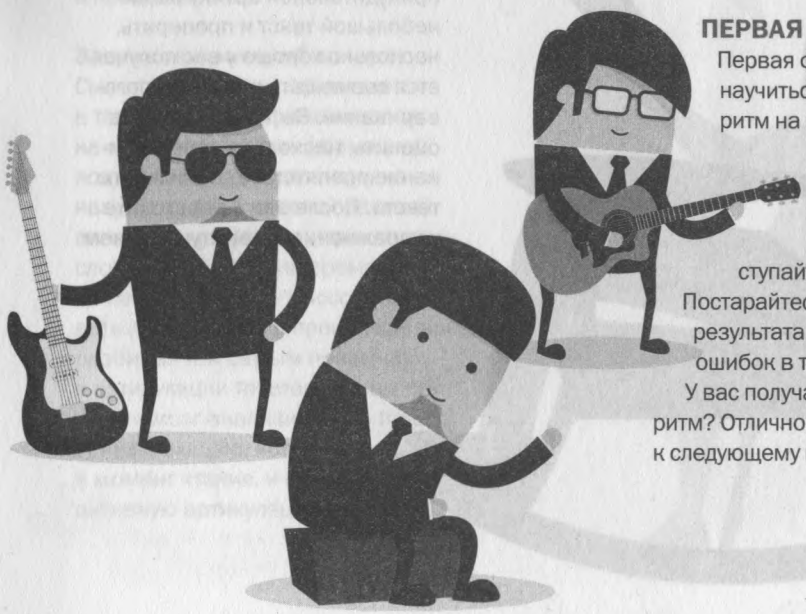
ОСВАИВАЕМ РИТМ

Самое важное в начале занятия — выучить правильный ритм. Если вы не уверены, что правильно поняли принцип выстукивания, найдите в Интернете запись или видеоурок, посвященный подавлению артикуляции, и освойте ритм, повторяя его за диктором (https://www.youtube.com/watch?v=IvNEnkAL56s).

ПОДГОТОВКА

Разобравшись с ритмом, можно переходить к тренировкам. Для этого вам понадобится карандаш, который нужно зажать между большим, указательным и средним пальцами правой руки (если вы правша) и стучать им по твердой поверхности, стараясь попадать в одну точку.

Если вы пишете левой рукой, вам понадобится по карандашу в обеих руках — у левшей центры, отвечающие за речемоторную активность, имеются в обоих полушариях мозга. Для тренировки необходимо задействовать всю руку, а не только кисть.



ПЕРВАЯ ФАЗА

Первая фаза упражнения — научиться поддерживать ритм на протяжении продолжительного отрезка времени. Вооружитесь карандашом и приступайте к выполнению. Постарайтесь добиться хорошего результата — отстучать без ошибок в течение 5–10 минут. У вас получается поддерживать ритм? Отлично, можете переходить к следующему шагу.

ВТОРАЯ ФАЗА

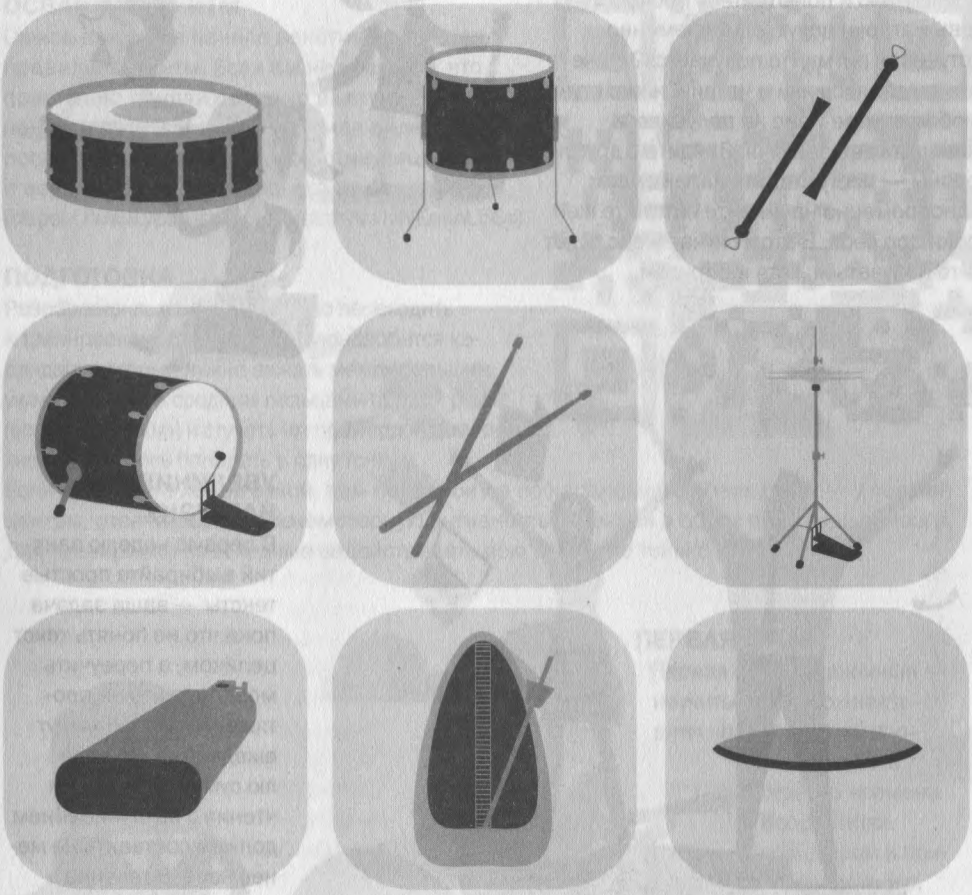
Вторая фаза упражнения — совмещение выстукивания и чтения. Возьмите книгу или статью и попытайтесь прочесть первые строки вслух, одновременно выстукивая ритм. Что получается? Ничего — вы сбились или в чтении, или в стуке, в любом случае у вас не получилось совмещать два занятия. Зайдите с другой стороны — постукивайте карандашом и одновременно начинайте читать те же строки про себя. В этом случае у вас будет что-то получаться, хотя и с трудом.

УВЕЛИЧИВАЕМ НАГРУЗКУ

В первую неделю занятий выбирайте простые тексты — ваша задача пока что не понять текст целиком, а переучить мозг. Читайте на протяжении 10–15 минут ежедневно. За неделю суммарное время чтения с выстукиванием должно составить не менее часа. В течение второй недели увеличьте время занятий, чтобы набрать 8–10 часов чтения с карандашом в руке за семь дней. Повторяйте ритм перед сном и в свободное время — он должен хорошенько отложиться в вашей памяти.

ТРЕНИРОВКИ С ВЫСТУКИВАНИЕМ

После того как вы пройдете все четыре этапа одновременного чтения и выстукивания, вы сможете полностью сосредоточиться на тренировках.



СТАДИИ ТРЕНИРОВКИ

В первые дни читайте по две-три небольшие статьи и старайтесь уловить, о чем в них идет речь. Следующие два-три дня посвятите газетным статьям или небольшим текстам. Выстукивайте ритм, пытайтесь понять не только основную идею текста, но и более мелкие детали. Следующая стадия — совмещение выстукивания с конспективным алгоритмом. Прочтите текст размером до 8000 символов, сохраняя ритм выстукивания. Затем закройте глаза, сосредоточьтесь и, не прекращая стучать, попытайтесь воспроизвести текст согласно блокам конспективного алгоритма. Последняя стадия — прочитайте приведенный ниже текст с выстукиванием, вычислите скорость чтения и сравните полученный показатель с обычной скоростью чтения.

СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ С ВЫСТУКИВАНИЕМ И БЕЗ

Скорость чтения устанавливается по следующей формуле:

Скорость чтения

$$C = (O : B) \cdot K,$$

где **С** — скорость чтения; **О** — объем текста (в знаках, без пробелов и знаков препинания); **В** — время чтения (в минутах); **К** — коэффициент понимания.

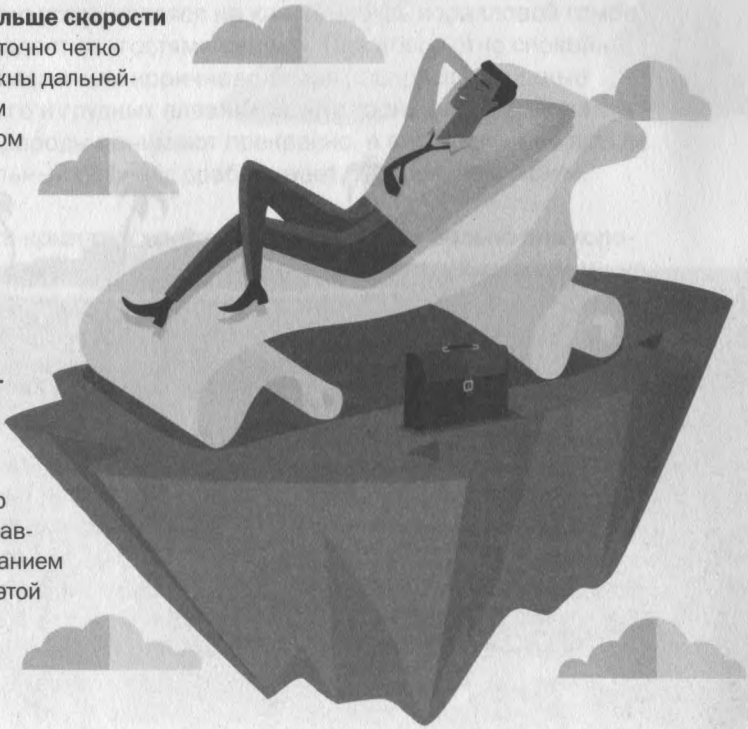
44 стр. **Тест на скорость чтения**

232 стр. **Тест на скорость чтения с выстукиванием**

Коэффициент понимания устанавливается с помощью контрольных вопросов. После текста дано 10 вопросов: если человек отвечает на все 10, то коэффициент соответствует 1, если на 7 — то 0,7 и т. д. Сравните полученные показатели скорости.

Показатели равны. Если скорость с выстукиванием равняется скорости без выстукивания, поздравляем вас — артикуляция успешно подавлена. Именно к этому результату нужно стремиться.

Скорость с выстукиванием больше скорости без выстукивания. У вас достаточно четко выражена артикуляция. Вам нужны дальнейшие тренировки. Возможно, вам придется прочитать с карандашом в руках больше 20 часов, чтобы добиться нужного результата. Не расстраивайтесь — вы на верном пути, вам просто нужно еще немного потренироваться.



Скорость с выстукиванием меньше скорости без выстукивания. Вы, возможно, допускаете ошибки при тренировках. Проверьте правильность ритма — может быть, вы неточно запомнили его? Ваша цель — сравнять скорости чтения с выстукиванием и без него. Обратитесь к началу этой главы, перечитайте ее, попытайтесь понять, где вы ошибались.

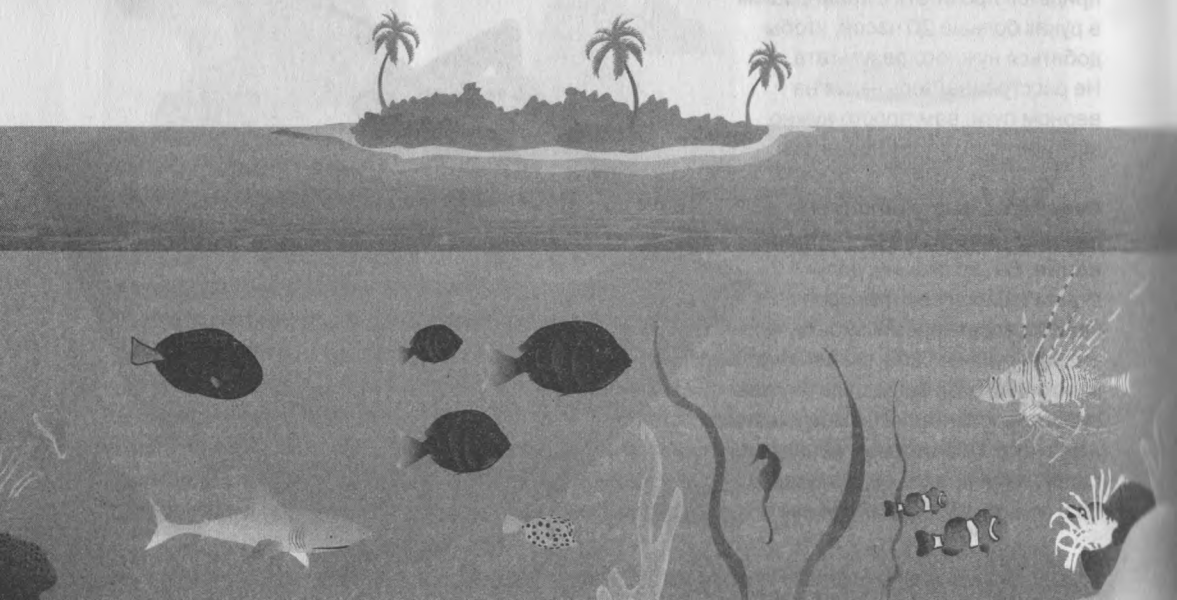
ТЕСТ НА СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ С ВЫСТУКИВАНИЕМ

Теперь, когда вы подошли практически к окончанию книги (но, надеемся, не к окончанию тренировок), можете считать, что достигли многого. Давайте проверим ваши навыки, чтобы вы могли сравнить свои результаты с первыми итогами, которые получили, начиная читать это пособие.

ЗАДАНИЕ

1. Прочитайте текст с выстукиванием, фиксируя время.
2. Ответьте на вопросы теста.
3. Вычислите скорость чтения с выстукиванием по формуле **С = (О : В) · К**.
4. Сравните результаты со скоростью прочтения текста «Ядовитые крошки» (стр. 44).
5. Ознакомьтесь с описанием градации результатов на стр. 231.

234 стр. Тест на понимание текста



ЛЬВЫ И ЛЕШИЕ КОРАЛЛОВОГО РИФА

Объем текста 1997 знаков без пробелов и знаков препинания
Инна Шустрова, журнал «В мире животных» (в сокращении)

Крылатка-зебра — рыба, в Красном море (да и во всех теплых водах Индо-Пацифики) весьма распространенная. Известна она под разными именами. Англичане называют крылатку «турецкой рыбой», а итальянцы — «рыбкой-львом». Действительно, вид крылатки в анфас с растопыренными плавниками чем-то напоминает гривастого льва. С поправкой на размеры, конечно: крылатка не больше 40 см длиной. Охотятся «львы» коралловых джунглей по ночам, они весьма прожорливы: поедают неимоверное количество мелких рыбешек и ракообразных. А днем они «прогуливаются» на рифовых склонах или лежат (сидят? висят?) среди кораллов, камней, останков затонувших судов.

Начинающий дайвер встречается с крылаткой в красноморских водах если не на первом, так на втором погружении. Выглядит это обычно так: инструктор указывает на яркую перистую рыбку, после чего показывает кулак. Не вполне понятно, правда, кому — то ли своему подопечному, то ли рыбе. На подводном языке такой жест означает: это животное опасно! В данном конкретном случае можно перевести как «не трогай, а то получишь». Не от инструктора, конечно, — от рыбки. Причем мало не покажется. Уютно устроившаяся на какой-нибудь коралловой глыбе, крылатка равнодушно наблюдает за «гостями сверху». Она абсолютно спокойна. За нее «говорит» ее яркая красно- или коричнево-белая раскраска, длинные растопыренные лучи спинного и грудных плавников: «Не тронь меня, я ядовита!» Обитатели моря этот язык природы понимают прекрасно, а вот люди — не всегда. У многих почему-то хватательный рефлекс срабатывает быстрее, чем разум.

Впрочем, неудивительно, что крылатку хочется потрогать — уж больно она хороша со своими широкими крыльями грудных плавников, перистыми выростами на голове, с высокими лучами спинного плавника, раскрашенными в яркую полоску, как и все тело. Вот в эти-то самые лучи, а также в колючки на жаберных крышках и открываются протоки ядовитых желез крылатки. Укол о колючки вызывает резкую пульсирующую боль, дыхание человека становится затрудненным, могут начаться судороги. Не исключен и летальный исход. Яд крылаток относится к нейротоксинам и разрушается при нагревании, поэтому пораженную часть тела рекомендуется как можно быстрее погрузить в горячую воду, а еще лучше — в горячий раствор марганцовки. Имеет смысл ввести пострадавшему сердечные аналептики и адреналин с кортизоном.

Результат отметьте в графике на стр. 240

ТЕСТ НА ПОНИМАНИЕ ТЕКСТА

1. Имя автора:
а) Нина Быстрова;
б) Нина Шустрова;
в) Инна Шустова;
г) Инна Шустрова.

2. Название статьи:
а) «Львы и лешие кораллового рифа»;
б) «Львы и тигры кораллового рифа»;
в) «Кикиморы и лешие кораллового рифа»;
г) «Обитатели кораллового рифа».

3. Название журнала:
а) «Природа»;
б) «В мире природы»;
в) «В мире животных»;
г) «Юный натуралист».

4. Какая нация называет крылатку «турецкой рыбой»:
а) итальянцы;
б) турки;
в) французы;
г) англичане.

5. Как называют крылатку итальянцы:
а) рыбкой-лешим;
б) рыбкой-зеброй;
в) рыбкой-львом;
г) красной вдовой.

6. Длина крылатки не превышает:
а) 10 см;
б) 20 см;
в) 40 см;
г) 60 см.

7. Когда крылатки «выходят на охоту»:
а) утром;
б) днем;
в) вечером;
г) ночью.

8. Куда открываются протоки ядовитых желез у крылатки:
а) в спинные лучи и жаберные колючки;
б) в колючки по всему телу;
в) в боковые и спинные лучи;
г) в ядовитые зубы.

9. При каких условиях разрушается яд крылатки:
а) при охлаждении;
б) при добавлении марганцовки;
в) при нагревании;
г) при погружении в соленую воду.

10. Смертелен ли яд крылатки для человека:
а) нет;
б) да.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1 — г
2 — а
3 — в
4 — г
5 — в
6 — в
7 — г
8 — а
9 — в
10 — б

Сравните свои показатели по первому и заключительному тестам. Увеличилась ли скорость вашего чтения?

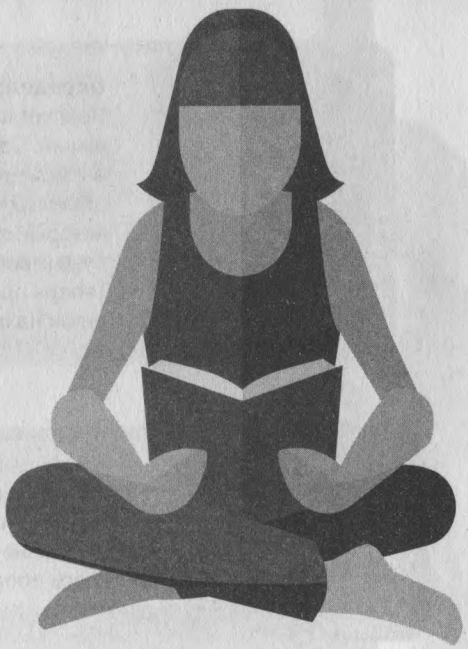
Если скорость не изменилась — не расстраивайтесь! Возможно, вы слишком стремились побыстрее прочитать этот текст. Негативный результат может быть следствием плохого самочувствия и усталости.

Как вы оцениваете свои успехи? Попробуйте сформулировать для себя задачи дальнейшего развития, ведь в упражнениях — залог самосовершенствования.

Заключение

Дорогой читатель, вы изучили нашу книгу от начала до конца, а это значит, что вы прошли путь от обычного читателя до скорочтеца. Мы надеемся, что этот путь оказался нетрудным и интересным и не преподнес вам неприятных сюрпризов.

Вы узнали, как работает человеческий мозг, каким образом серое вещество усваивает и обрабатывает информацию. Мы посвятили вас в особенности высших психических процессов и указали их связь с чтением. С помощью упражнений вы учились быть более внимательным, собранным и целеустремленным. Вы узнали о главных препятствиях на пути к быстрому чтению и избавились от тянущих вниз привычек, научились быстро не только читать, но и усваивать информацию. Теперь вы настоящий скорочтец и подготовлены к любым читательским неожиданностям — никакой текст не застанет вас врасплох и не будет слишком сложен.



Позвольте в последний раз напомнить, что любое дело постигается путем упорных усилий. Вы потратили значительный отрезок своего времени для улучшения качества чтения, однако благодаря этому теперь вы можете читать и понимать тексты так же легко, как дышать. Не забывайте о полученных навыках, продолжайте тренировать память и внимание, читайте с помощью изученных алгоритмов и применяйте скорочтение во всех сферах жизни. И конечно же, читайте как можно больше. Книги были и остаются вашими верными друзьями на пути самосовершенствования, великолепным развлечением, сокровищницей знаний. Постарайтесь соблюдать несложное правило — ни дня без книги и помните об усвоенных уроках. Удачи в бесконечном путешествии по волнам информации!

Ваши успехи

Эта страничка создана специально для того, чтобы вы могли проследить за динамикой ваших достижений. Очень важно видеть результат своей работы, а если что-то не получается, это не повод отчаиваться, а стимул искать иной путь! Фиксируйте свои результаты — у вас появится дополнительная мотивация к продолжению дальнейших занятий.

ПРОВЕРЯЕМ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ

Вы можете проверить свою скорость чтения и качество понимания с помощью любого текста или статьи.

этап 1

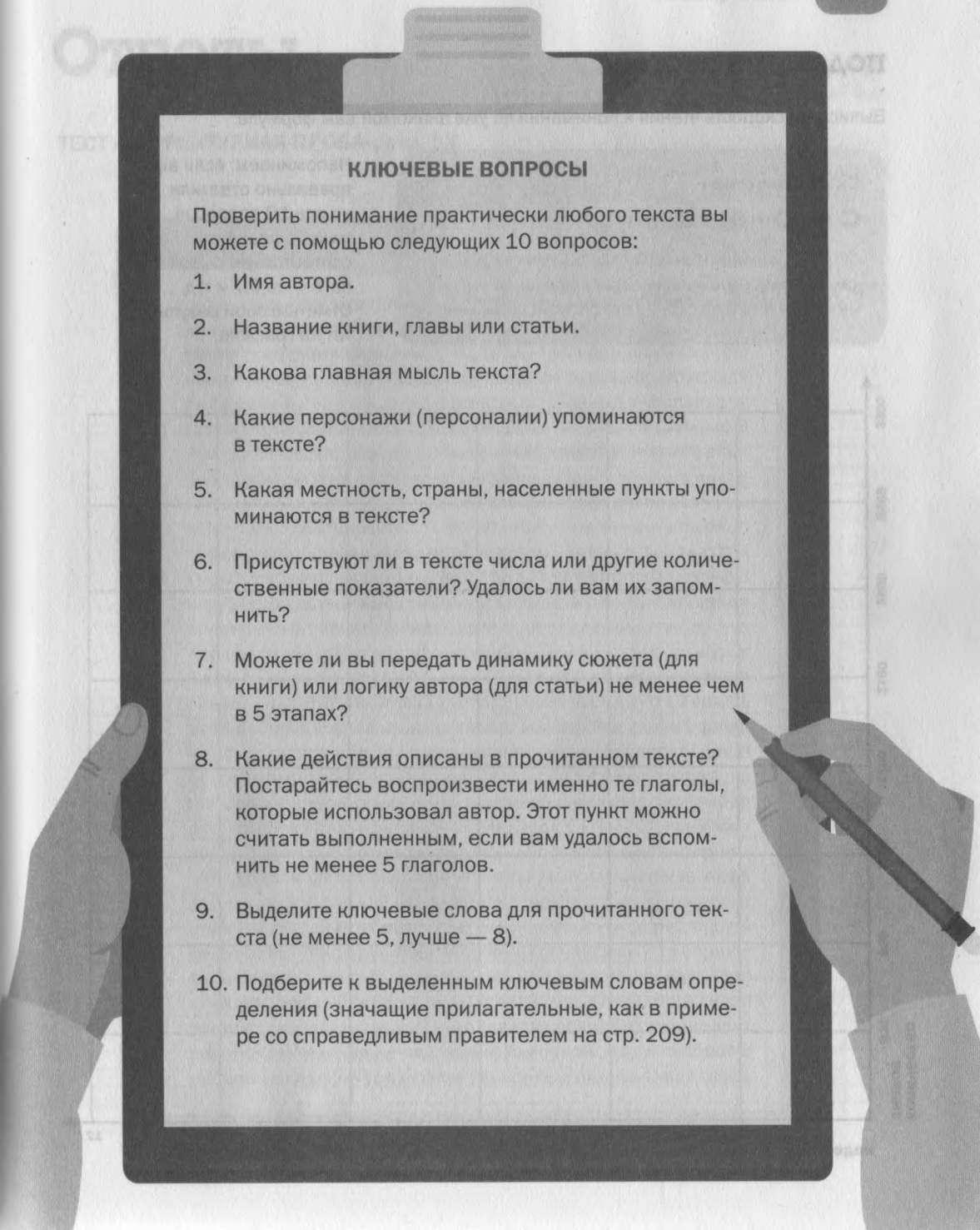
Выбираем текст
Для начала определитесь с текстом, который вы будете читать на скорость. Выберите текст объемом в 2000 знаков. Это может быть страница из художественной или научной книги (как правило, там размещено около 2000 знаков без пробелов и знаков препинания) или статья.

этап 2

Определяем количество знаков
Подсчет количества знаков в тексте — процесс трудоемкий. Однако, зная количество букв в одной строке, вы можете приблизительно, но быстро вычислить объем. Для этого выберите полную строку из текста, который планируете читать, и подсчитайте количество букв (пробелы и знаки препинания не учитывайте). Теперь просто умножьте полученное число на число строк на странице. Готово!

этап 3

Приступаем к тестированию
Зафиксируйте время и прочтите текст, стараясь максимально точно уловить его смысл. Отметьте свой результат. Осталось проверить понимание текста.



КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ

Проверить понимание практически любого текста вы можете с помощью следующих 10 вопросов:

1. Имя автора.
2. Название книги, главы или статьи.
3. Какова главная мысль текста?
4. Какие персонажи (персоналии) упоминаются в тексте?
5. Какая местность, страны, населенные пункты упоминаются в тексте?
6. Присутствуют ли в тексте числа или другие количественные показатели? Удалось ли вам их запомнить?
7. Можете ли вы передать динамику сюжета (для книги) или логику автора (для статьи) не менее чем в 5 этапах?
8. Какие действия описаны в прочитанном тексте? Постарайтесь воспроизвести именно те глаголы, которые использовал автор. Этот пункт можно считать выполненным, если вам удалось вспомнить не менее 5 глаголов.
9. Выделите ключевые слова для прочитанного текста (не менее 5, лучше — 8).
10. Подберите к выделенным ключевым словам определения (значащие прилагательные, как в примере со справедливым правителем на стр. 209).

ПОДВЕДИТЕ ИТОГ

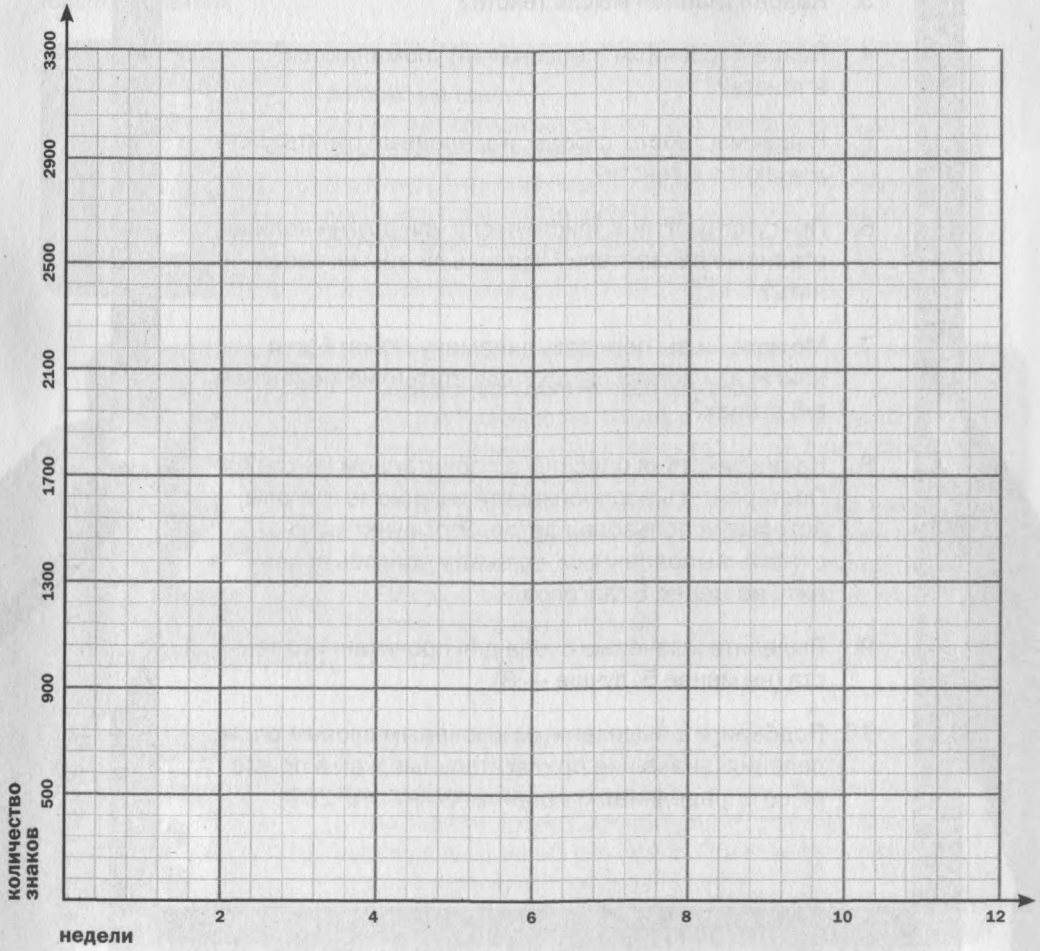
Вычислите скорость чтения и понимания по уже знакомой вам формуле:

Скорость чтения

$$С = (О : В) \cdot К,$$

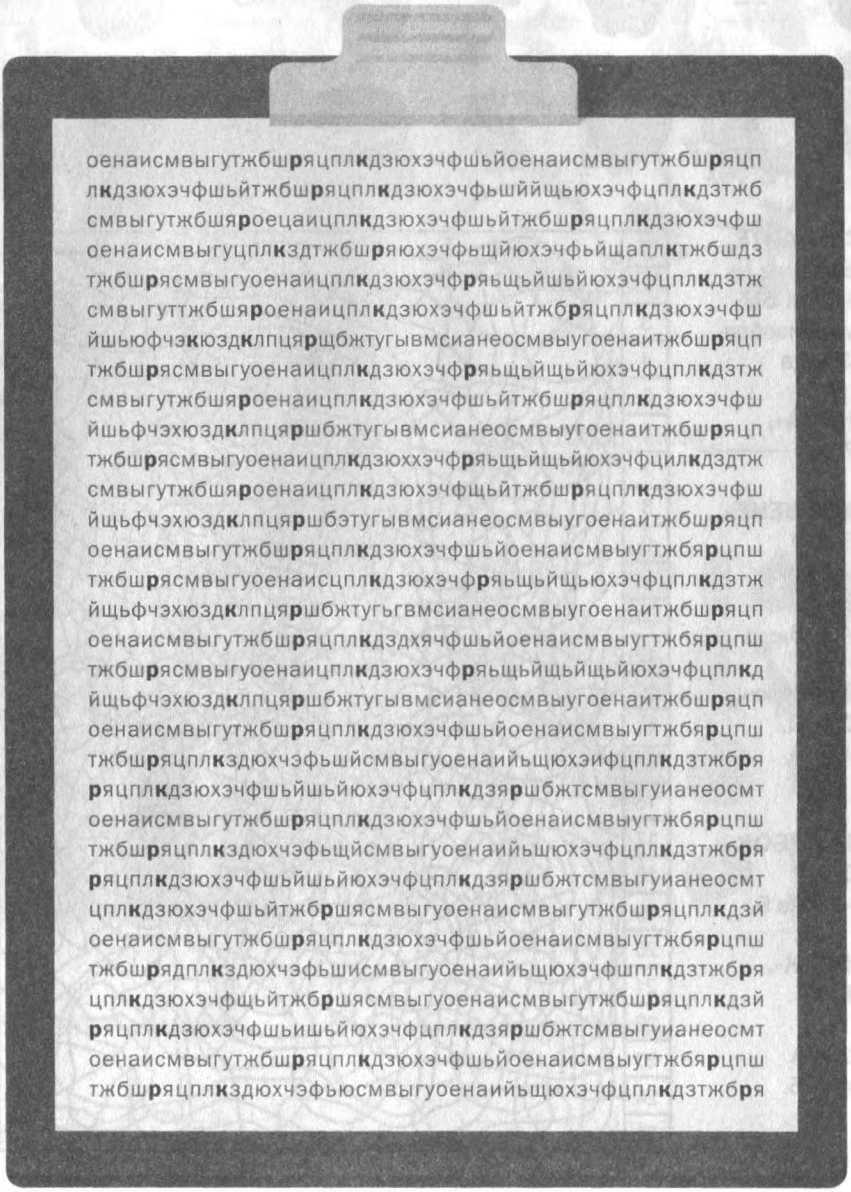
где **С** — скорость чтения; **О** — объем текста (в знаках, без пробелов и знаков препинания); **В** — время чтения в минутах; **К** — коэффициент понимания.

Напоминаем: если вы правильно ответили на все 10 вопросов, то коэффициент соответствует 1, если на 7 — то 0,7 и т. д. Отметьте свой результат на графике.

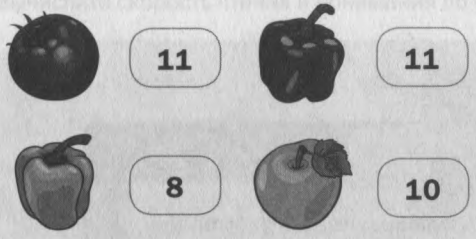


Ответы

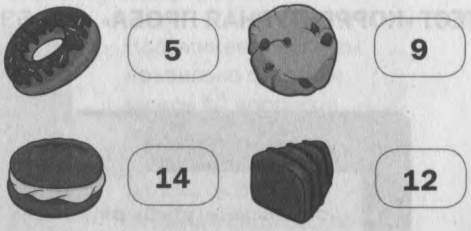
ТЕСТ «КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА», стр. 53



«ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО: ПЛОДЫ», стр. 55



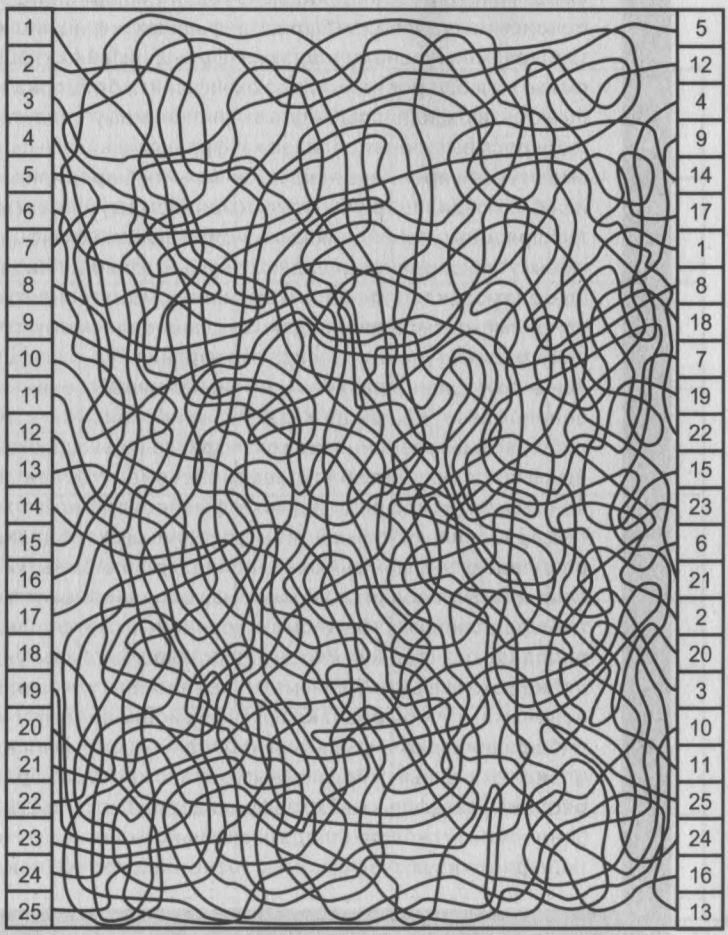
«ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО: СЛАДОСТИ», стр. 56



«ПОДСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО: ЛИЦА», стр. 56

На рисунке изображено 63 лица

«ПУТАНИЦА», стр. 57 →



«ДЛИННОШЕИЕ», стр. 58–59

Жирафы. Ключ:
1 — Г, 2 — Б,
3 — А, 4 — В,
5 — Д

Фламинго. Ключ:
1 — В, 2 — Д,
3 — Б, 4 — А,
5 — Г

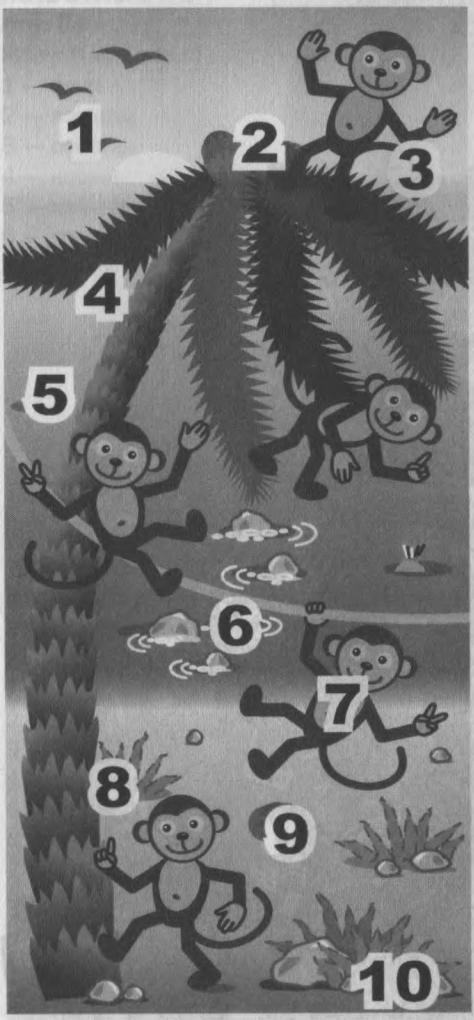
«КОТ И КЛУБОК», стр. 60

Ключ — нитка Б.

«АКВАПАРК», стр. 61

Ключ:
1 — В, 2 — А,
3 — Д, 4 — Б,
5 — Г

«НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ», стр. 68



«НАЙДИТЕ ДВУХ ПОХОЖИХ», стр. 69

«В ЕДИНСТВЕННОМ ЭКЗЕМПЛЯРЕ», стр. 69

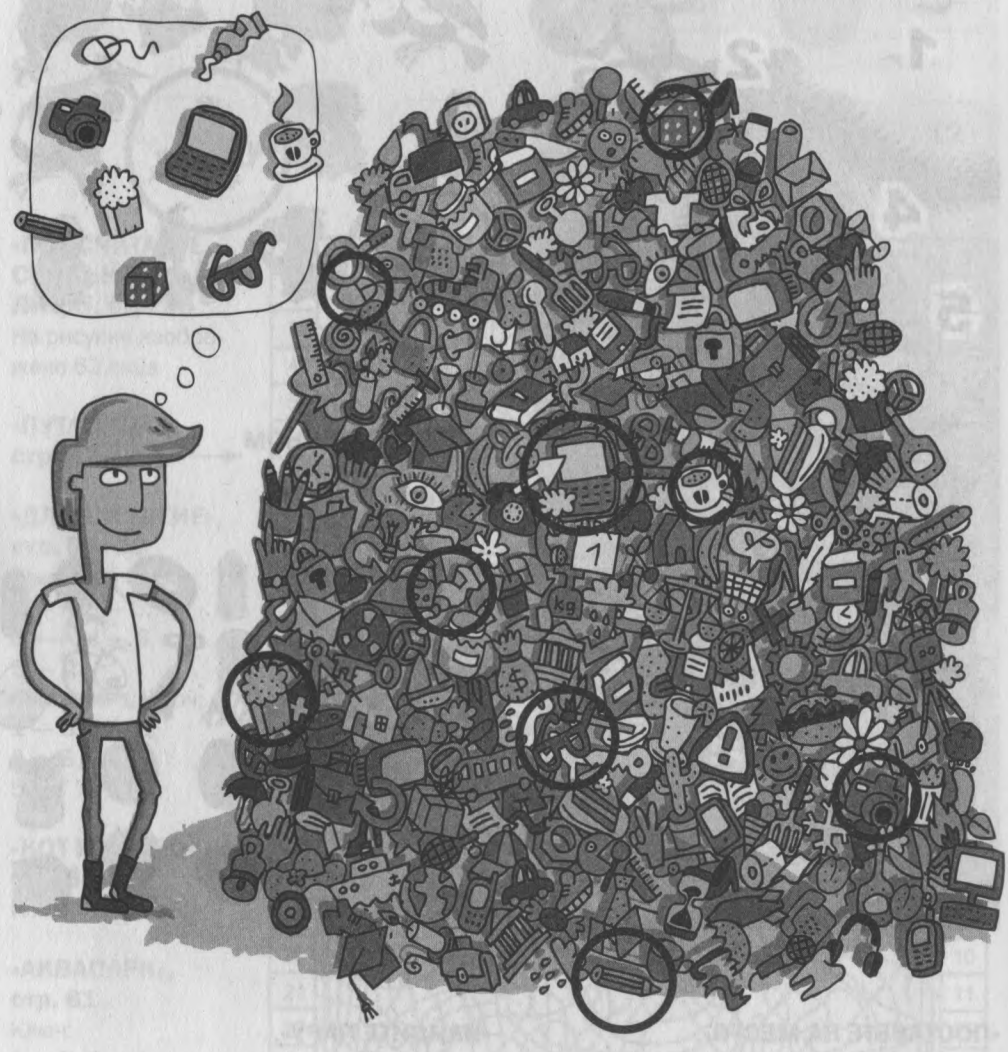
«ПОСТАВЬТЕ НА МЕСТО», стр. 70

Ключ:
1— А, 2 — Д, 3 — Г, 4 — Б, 5 — В

«НАЙДИТЕ ПАРУ», стр. 70

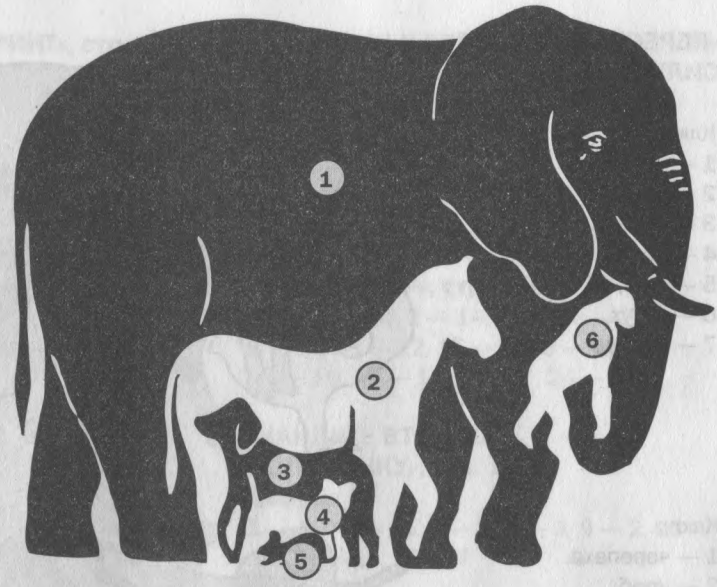
Парные зонтики:
1 — 2; 4 — 7; 5 — 3; 8 —6

«НАЙДИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ОБЪЕКТЫ», стр. 71



«СПРЯТАННЫЕ ЖИВОТНЫЕ – 1», стр. 84

Ключ: 6 животных:
1 — слон,
2 — лошадь,
3 — собака,
4 — кошка,
5 — мышка,
6 — горилла (обезьяна)

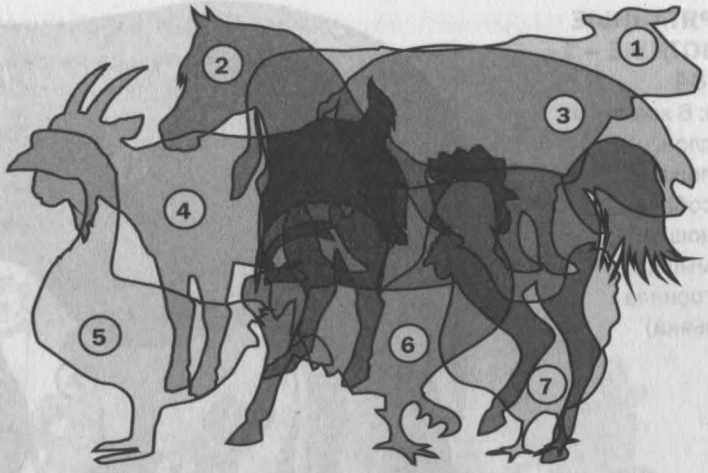


«СПРЯТАННЫЕ ЖИВОТНЫЕ – 2», стр. 84

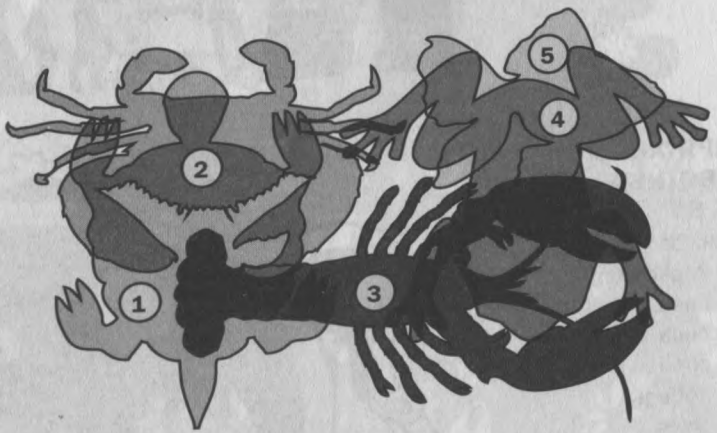
Ключ: 20 животных:
1 — крокодил,
2 — лиса,
3 — лиса,
4 — слон,
5 — лебедь,
6 — змея,
7 — буйвол,
8 — собака,
9 — аист,
10 — цапля,
11 — гусь,
12 — утка,
13 — свинья,
14 — кошка,
15 — кошка,
16 — заяц,
17 — заяц,
18 — медведь,
19 — олененок,
20 — лама

«ПЕРЕСЕКАЮЩИЕСЯ СИЛУЭТЫ», стр. 85

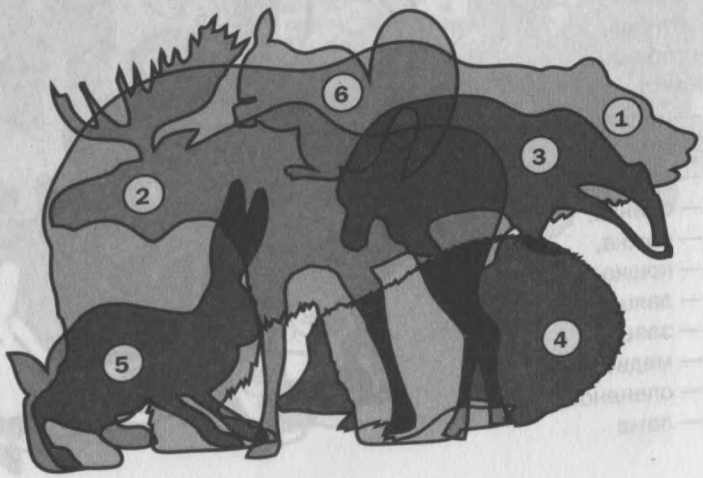
Ключ:
1 — корова,
2 — конь,
3 — свинья,
4 — коза,
5 — гусь,
6 — петух,
7 — курица



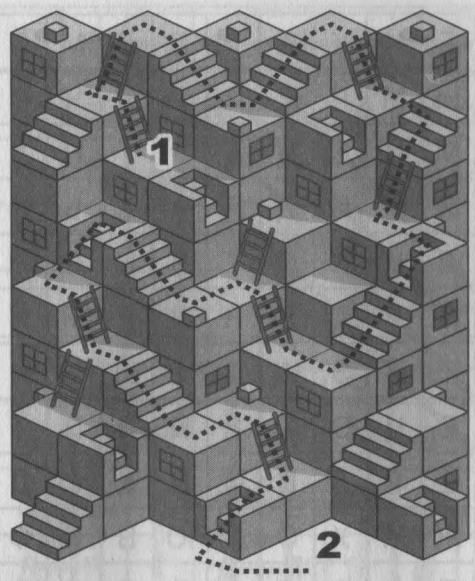
Ключ:
1 — черепаха,
2 — краб,
3 — рак,
4 — лягушка,
5 — рыба



Ключ:
1 — медведь,
2 — лось,
3 — барсук,
4 — еж,
5 — заяц,
6 — белка



«ТРЕХМЕРНЫЙ ЛАБИРИНТ», стр. 104



«ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛЬНОСТЬ», стр. 105

К треугольникам:
существуют в реальности: 1, 4, 5, 8, 10;
не существуют: 2, 3, 6, 7, 9

К кубам:
существуют в реальности: 1, 3, 6, 8, 10;
не существуют: 2, 4, 5, 7, 9

«ВИД СВЕРХУ», стр. 106

Ключ: 1 — 18, 2 — 14, 3 — 4, 8 — 20, 9 —11, 10 — 12, 15 — 6, 16 — 21, 17 — 19, 22 — 13, 23 — 7, 24 — 5

«НАЙДИТЕ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ», стр. 107

Цифры:
1 — 10, 4 — 14, 5 — 6, 8 — 3, 9 — 2, 12 — 11, 13 — 15, 16 — 7

Тапочки:
1 — 11, 2 — 7, 3 — 13, 4 — 6, 5 — 16, 8 — 14, 9 — 12, 10 — 15

«АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД – 1», стр. 111

АНГЛИЙСКИЙ
АНТОНИМ
АНТРАЦИТ
ВИНОДЕЛ
ЕВРЕЙКА
КИНОПРОКАТ
КОММЕРСАНТ
ЛИНЕЙКА
МАЛЫШНЯ
МЕКСИКАНЦЫ
ОТСАДКА
ПЕРЕРАСХОД
ПРЕСТУПНИК
РЕСПУБЛИКА
СКОРНЯК
ФОРМАЛИЗМ
ФОРМАЦИЯ
ШАМПИНЬОН

К	О	М	М	Е	Р	С	А	Н	Т	П	П	Н	Я
Т	Д	М	А	Л	Ы	Ш	Н	Я	Е	А	Р	С	К
Д	А	К	Й	Е	Р	В	Е	Р	О	Н	Е	Р	Э
А	Н	К	Я	Н	Ц	Ж	Е	В	А	Г	С	А	Ю
К	Т	Л	О	Б	Л	Р	У	К	С	Л	Т	К	Ч
И	О	Ц	Р	Р	А	Е	Д	Ц	К	И	У	И	Ш
Е	Н	Х	К	С	П	А	Д	Ю	О	Й	П	Л	А
Н	И	Ц	Х	Ё	С	О	И	О	Р	С	Н	Б	М
И	М	О	Т	Т	Ж	С	Н	Р	Н	К	И	У	П
Л	Д	С	О	Ч	Ь	Ы	Т	И	Я	И	К	П	И
К	Я	И	Ц	А	М	Р	О	Ф	К	Й	В	С	Н
Ю	Ф	О	Р	М	А	Л	И	З	М	У	Д	Е	Ь
Ю	Б	Т	И	Ц	А	Р	Т	Н	А	О	В	Р	О
М	Е	К	С	И	К	А	Н	Ц	Ы	Р	Ч	Ч	Н

«АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД – 2», стр. 112

АВТОСТРАДА
БЮРГЕРША
ГОРЧИЧНИЦА
ДУБЛЁНКА
КЛЯУЗНИЦА
КРОССВОРД
ЛИТАВРЩИК
МЕТОДИКА
МОРАЛИСТ
МОТОГОНЩИК
НЕЖНОСТЬ
НИТРОЛАК
ПАРАПЛАН
ПЕРЛАМУТР
ПОДГРУППА
ПОДЛЕЩИК
ПОЛЕМИСТ
ПОЛУНДРА
ПОТЕПЛЕНИЕ
ПРОПИТКА
ПСЕВДОНИМ
СТАНДАРТ
ТОВАРНЯК
ТОМОГРАФИЯ
УДАЛОСТЬ
ЭСТАКАДА

Л	Д	У	Б	Л	Ё	Н	К	А	Г	П	Л	М	П
Н	Э	Ш	Ч	К	Ы	М	Р	Т	А	А	И	Ч	О
А	Р	Ц	Б	Щ	М	Й	С	Ц	А	Р	Т	Н	Л
Р	Э	Д	Т	Д	Я	И	И	Д	П	А	А	Ь	Е
Д	Р	Г	Щ	П	Л	Н	А	О	Т	П	В	Ч	М
Н	А	Ж	Д	А	З	Р	Д	Л	Н	Л	Р	М	И
У	А	К	Р	У	Т	Л	Э	Щ	Д	А	Щ	Ъ	С
Л	И	О	Я	С	Е	Ц	Э	Г	Р	Н	И	П	Т
О	М	Л	О	Щ	Ё	Г	З	П	О	В	К	С	Д
П	К	Т	И	Й	Ж	М	Х	О	В	Ю	В	Е	Ф
Х	В	К	Б	З	П	О	С	Д	С	П	Г	В	Ь
А	К	И	Ю	Э	Д	Т	П	Г	С	О	О	Д	Т
Н	Ь	Р	Р	С	Т	О	Р	Р	О	Т	Р	О	С
И	Т	Т	Г	Т	Р	Г	О	У	Р	Е	Ч	Н	О
Т	С	У	Е	А	А	О	П	П	К	П	И	И	Н
Р	О	М	Р	К	Д	Н	И	П	Ы	Л	Ч	М	Ж
О	Л	А	Ш	А	Н	Щ	Т	А	Ь	Е	Н	Ы	Е
Л	А	Л	А	Д	А	И	К	Й	П	Н	И	Э	Н
А	Д	Р	З	А	Т	К	А	Б	Л	И	Ц	Г	П
К	У	Е	Ж	Щ	С	Ю	И	Ы	З	Е	А	В	Й
У	Е	П	Т	О	М	О	Г	Р	А	Ф	И	Я	И
Н	К	Я	Н	Р	А	В	О	Т	Ы	С	Ь	Ё	Х
С	П	М	Е	Т	О	Д	И	К	А	Ь	М	Я	Ё

«ВЕНГЕРСКИЙ КРОССВОРД», стр. 113

С	Ф	А	К	Ш	Р	П	М	Ь	Л	Ю	Т	М	А	Н
Т	О	С	Р	Е	И	Ж	И	П	О	Р	О	Г	Н	Д
К	К	О	К	П	Л	Е	Н	А	С	О	Н	Е	Є	А
О	А	Н	О	В	А	Р	О	Р	К	В	О	В	Т	Т
М	И	Н	Є	Ж	Г	О	В	П	О	А	Л	В	С	Е
Р	Т	Р	Е	Р	И	Н	И	Л	К	И	М	Р	Л	Щ
О	Т	Є	Т	П	К	О	А	К	С	Е	З	Е	А	У
П	Е	И	В	Д	О	Е	Р	У	Т	Р	Т	Н	Ч	М
Д	Н	Г	А	Л	П	И	А	И	П	Е	В	Е	И	И
Т	Е	Р	И	К	А	В	О	Р	А	Р	У	М	Р	П
А	О	З	Я	И	М	П	Л	П	В	Т	Ж	А	Л	Р
М	Х	А	П	Н	И	Е	С	У	Л	Н	Т	Р	А	А
Р	Р	Р	К	А	Н	Д	К	Д	Ь	А	Д	Н	В	П
Ы	Д	А	В	Ь	Л	А	А	И	З	А	Й	У	М	А
Н	О	К	Е	Д	У	К	Н	А	В	А	Н	К	Е	Є

СТОК
ШКАФ
КАМИН
ПАРАД
РЕЖИМ
РЫНОК
СТЕНД
ДИЗАЙН
КАНАВА
КЛИНОК
МАНДАТ
ПЕДАЛЬ
ПОДВИГ
ПРИПЕВ
ПРИЧАЛ
РЕЗЕРВ
СНИМОК
ТРАВМА
ХОЗЯИН
АКВЕДУК
ЖУРАВЛЬ
ПЕРСОНА
ПОРТРЕТ
СЕНОВАЛ
ТЮЛЬПАН
УСЛОВИЕ
ГОРОСКОП
МАТЕРИАЛ
МИКСТУРА
ПРИГОВОР
ПРИЛАВОК
ИМУЩЕСТВО
ПАРЛАМЕНТ
СЕКУНДАНТ

«ЧТЕНИЕ СЛИТНЫХ ТЕКСТОВ», стр. 198

Ехал купец и увидел работающего раба, он его напоил, поговорил с ним, посочувствовал ему, но раб сказал: «Всё проходит, пройдёт и это».
Через пару лет купец снова был в тех землях и увидел раба уже визирем. Тот его узнал, пригласил к себе, поговорили, как он добился этого, купец восхитился таким переменам. Бывший раб осыпал купца драгоценностями и сказал то же самое.
Ещё через пару лет купец вместе с другими пошёл одаривать падишаха за то, что хорошо поторговали, и в нём узнал своего старого знакомого. При встрече тот сказал то же самое.
В следующий раз купец пошёл поклониться на его могилу, а на ней было выбито: «Всё проходит». «Ну, это уже не пройдёт», — горько подумал купец.
Затем уже глубоким стариком купец снова был там и пошёл на кладбище, но не нашёл могилу. Как оказалось, её смыло рекой не так давно. И тогда купец сказал: «Да, действительно всё проходит».

«ВЫБОРОЧНОЕ ЧТЕНИЕ БУКВ», стр. 199

Темные буквы:
Три бабочки, подлетев к горящей свече, принялись рассуждать о природе огня. Одна, подлетев к пламени, вернулась и сказала:
— Огонь светит.
Другая подлетела поближе и опалила крыло. Прилетев обратно, она сказала:
— Он жжётся!
Третья, подлетев совсем близко, исчезла в огне и не вернулась. Она узнала то, что хотела узнать, но уже не смогла поведать об этом оставшимся.
Получивший знание лишается возможности говорить о нём, поэтому знающий молчит, а говорящий не знает.

Светлые буквы:
Умер один крестьянин. Когда стали искать людей, которые помогли бы похоронить его, вызвались три добровольца. По пути на кладбище они, заметив сторожа, стоявшего у ближайшего сада, обратились к нему:
— Братец, помоги нам отнести на кладбище покойника.
— Не могу, — ответил сторож, — я занят, у меня много дел.
Лежащий в гробу человек приподнял голову и сказал:
— И у меня много незавершённых дел, но пришла смерть. Я оставил свои дела и ухожу из этого мира. Помоги отнести меня на кладбище, чтобы и другие после твоей смерти помогли похоронить тебя.

«ЧТЕНИЕ ВВЕРХ ТОРМАШКАМИ», стр. 200

Одного художника император попросил написать Гималаи на стенах его дворца. Художник был Мастером дзэн; он сказал, что ему нужно для этого три года жить в Гималаях. Император спросил:
— Это займёт у тебя три года?
Художник ответил:
— Я прошу минимум времени, потому что, пока я не стану частью Гималаев, я не смогу написать их. Мне нужно пойти туда и раствориться в них.
По прошествии трёх лет он вернулся и расписал стену в три дня. Император пришёл посмотреть. Это было чудо! Он никогда не видел такие прекрасные горы. Даже настоящие Гималаи были немного бледнее в сравнении с ними. Император долго стоял и любовался, а потом заметил:
— Здесь я вижу тропинку, куда она ведёт?
Художник ответил:
— Мы можем пойти посмотреть.
Они пошли и больше не вернулись.

«ЧТЕНИЕ ПО ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЕ ТЕКСТА» , стр. 201

Однажды вечером, когда Ситиро Кодзюн читал сутры, вошёл вор с острым мечом и стал требовать или деньги, или жизнь. Ситиро сказал ему:
— Не мешай мне, можешь взять немного денег в этом ящике.
И он продолжил своё чтение. Через некоторое время он остановился и сказал:
— Не забирай всё. Мне нужно немного денег, чтобы заплатить завтра налоги.
Незваный гость забрал большую часть денег и собрался уходить.
— Когда тебе делают подарок, надо благодарить, — добавил Ситиро.
Человек поблагодарил и ушёл. Через несколько дней его поймали, и, среди других, он сознался в преступлении против Ситиро. Когда Ситиро позвали как свидетеля, он сказал:
— Этот человек не вор, по крайней мере в отношении меня. Я дал ему денег, и он поблагодарил меня за них.
После того как закончился тюремный срок, человек пришёл к Ситиро и стал его учеником.

«ЧТЕНИЕ ПО НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЕ ТЕКСТА», стр. 202

Одна девушка из Пенджаба проходила по полю, где религиозный человек возносил свои молитвы. Закон религии не позволяет пересекать такое место. Когда деревенская девушка шла обратно, религиозный человек сказал:
— Как ты грубо поступила, о девушка, ведь это грех — проходить по тому месту, где человек возносит молитвы.
Она остановилась и спросила:
— Что вы имеете в виду под молитвами?
— Молитвами? — воскликнул он. — Ты что, не знаешь, что они означают? Возносить молитвы — это думать о Боге.
Девушка спросила:
— Как же вы увидели меня, если думали о Боге? Когда я проходила здесь, я думала о своём молодом человеке и не видела вас.

«ПЕРЕМЕШАННЫЕ БУКВЫ», стр. 203

Трое молодых путников, путешествуя верхом, решили сделать привал — самим выспаться, а коней отпустить пастись.
Один из них, претендующий на звание муллы, сказал, отпуская своего коня в безветренную ложбину:
— Эй, Аллах, только тебе его доверяю.
Другой молодой человек, увлекавшийся суфизмом, поддержал его:
— Господи, на всё есть воля твоя.
И направил своего коня туда же. Третий джигит сказал смеясь:
— А я своего коня никому не доверю.
И направил своего коня в наветренную сторону, откуда волки никогда не нападают.
Проснувшись, путники кинулись искать своих коней. Конь с наветренной стороны пасся цел и невредим, а коней набожных путников съели волки.

«ЧТЕНИЕ СОГЛАСНЫХ – 1», стр. 204

Один человек непременно хотел стать учеником истинного Мастера и, решив проверить правильность своего выбора, задал Мастеру такой вопрос:
— Можешь ли ты объяснить мне, в чём цель жизни?
— Не могу, — последовал ответ.
— Тогда хотя бы скажи — в чём её смысл?

→

— Не могу.
— А можешь ли ты сказать что-нибудь о природе смерти и о жизни по Ту Сторону?
— Не могу.
Разочарованный посетитель удалился. Ученики были в замешательстве: как мог их Мастер предстать в таком неприглядном свете?
Мастер успокоил их, сказав:
— Какая польза от того, что знаешь цель и смысл жизни, если ты никогда не ощущал её вкус? Лучше есть пирог, чем рассуждать о нём.

«ЧТЕНИЕ СОГЛАСНЫХ – 2», стр. 205

Великий японский воин по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя врагов было в десять раз больше. Он знал, что победит, но его солдаты сомневались.
По дороге Нобунага остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:
— После того как я навещу святыню, я брошу монетку. Если выпадет орёл — мы победим, если решка — проиграем. Судьба держит нас в руках.
Нобунага вошёл в святыню и молча помолился. Выйдя, он бросил монетку. Выпал орёл. Его солдаты так рвались в бой, что легко выиграли битву.
— Никто не может изменить судьбу, — сказал ему слуга после битвы.
— Конечно нет, — ответил Нобунага, показывая ему монетку, у которой с обеих сторон был орёл.

Алфавитный указатель

А

Акростих 152
Алгоритмы чтения
  вычленяющий 170, 188–193, 207–210
  конспективный 170, 175–179
Антиципация 194–197
Артикуляция
  внешняя 218, 219
  внутренняя 218, 219
  принудительная 223, 226
Ассоциация 22, 149, 150, 156, 160
Аудиал 20, 28, 29

Б

Бальзак О. 14
Библиография 215

В

Визуал 20, 28, 29
Визуализация 25, 149
Внимание
  концентрация 51
  направленное 74
  непроизвольное 72
  объем 50
  определение 47
  переключаемость 63
  послепроизвольное 72, 73
  произвольное 72
  распределение 62
  рассеянное 117
  устойчивость 62
Вуд Э. 11

Г

Герменевтика 189
Глаза
  движение 89, 90, 116, 124, 127
  микродвижения 91, 95, 104
  строение 88
  фиксации 90, 91
Горький М. 14

Д

да Винчи Л. 159
Движения идеомоторные 180
Доминанта 207, 209

Е

Ефремцева С. А. 27

Ж

Жинкина метод 224

З

Звукоизоляция 49
Зрение
  периферическое 92–94, 96, 98
  расширение поля 108–109, 115, 119, 124
  центральное 92

К

Контекст 212
Коэффициент понимания 42, 44
Кинестетик 20, 28, 29

Л

Ленин В. И. 15
Лурия А. Р. 172

М

Механизмы мыслительные 194
Мнемотехника 148, 155
Модальность 22, 26, 28
Мотивация 30, 31, 34
Моторика 18

Н

Наблюдательность 64
НЛП 18, 30

О

Омонимы 155
Опоры смысловые 194, 195
Ощущения тактильные 18

П
Павлов И. П. 48
Память
  долговременная 138, 145, 158
  краткосрочная 138, 145
  механизмы 132–134
  механическая 146
  образная 142, 143
  объем 136
  оперативная 145
  определение 129
  память-владение 147
  память-знание 147
  словесно-логическая 142, 143
  смысловая 147
  теории возникновения 129–131
  эмоциональная 142
Пейсер 118
Пирамида Шрейдера 191
Подтекст 212
Процессы
  запоминания 138, 150, 152
  когнитивные 28
Пушкин А. С. 15

Р
Рассеянность 76
Регрессия 116, 118
Реципация 194, 206
Рузвельт Ф. 15
Ряды смысловые
  именной 209
  предикативный 209
  фактографический 209

С
Система
  зрительная 18, 87, 183
  кинестетическая 18
  моторная 182
  репрезентативная 18, 19, 182
  слуховая 18
Скорочтения теория 11, 13
Субмодальность
22–24, 30

Т
Техника чтения 11
Триггер 21, 22

У
Ухтомский А. А. 48

Ф
Фильтрация текста 190, 193
Фоточтение 22

Ц
Цицерон 153
Центры мозговой деятельности
  Брока 220, 221
  Вернике 220, 221

Ч
Чтение
  активное 165
  изучающее 169
  ознакомительное 168
  пассивное 165
  поисковое 168
  реальное 166
  учебное 166

Ш
Шрейдер Ю. А. 190, 193

Э
Эббингауза кривая 134
Эдисон Т. 16

Я
Ярбуса аппарат 90

Научно-популярное издание

СКОРОЧТЕНИЕ

Баранова Наталия Николаевна
Слука Ирина Михайловна

СКОРОЧТЕНИЕ

Вы наверняка мечтали о том, чтобы читать максимально быстро и запоминать прочитанное с первого раза! Любите читать книги и не можете найти время, чтобы прочесть каждую, находящуюся в списке? Или, может быть, для успешной работы или учебы вам требуется постоянно узнавать много нового, но постоянно растущий объем информации не позволяет вам сделать это?

Эта книга научит вас читать эффективно: быстро и запоминая прочитанное сразу без нудных повторений и зубрежки. Выполняя простые и увлекательные упражнения на развитие памяти, внимательности и скорости чтения, вы сможете читать в 2 раза быстрее! Продолжив заниматься, вы будете читать еще в 2 раза быстрее! Вы сможете добиться такого результата самостоятельно без преподавателей и курсов.

ВАС ЖДУТ ИНТЕРЕСНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ:

- **ТИПА ВОСПРИЯТИЯ: ВИЗУАЛ, АУДИАЛ, КИНЕСТЕТИК**
- **ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ**
- **ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ**

А ЕЩЕ МНОЖЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ:

- **УВЕЛИЧИТЬ МОТИВАЦИЮ**
- **УСИЛИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ**
- **И РАЗВИТЬ ВНИМАНИЕ**