

Павел Палагин

Скорочтение на практике

Как читать быстро
и хорошо запоминать
прочитанное



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Часть I. Проблемы чтения

Глава 1. Как мы читаем	11
Глава 2. Аудит вашей скорости чтения	21

Часть II. Закладываем фундамент качественного чтения

Глава 3. Основы методики «Путеводная звезда скорочтения».	41
Глава 4. Запоминание информации	51
Глава 5. Просмотр текста перед чтением.	67
Глава 6. Цель.	95
Глава 7. Внимание	111

Часть III. Увеличение скорости чтения

Глава 8. Психологические ловушки и ускорители в развитии скорочтения.	129
Глава 9. Чтение на скорости II: фразовые фиксации.	153
Глава 10. Чтение на скорости III: по диагонали.	175
Глава 11. Чтение на скоростях IV (вертикальное) и V (фоточтение).	197

Часть IV. Применение скорочтения в жизни

Глава 12. Личная эффективность при чтении 225

Глава 13. Быстрый рост и достижение ваших целей 247

Благодарности 277

Об авторе. 279

Глава 2. Аудит вашей скорости чтения

Обучение скорочтению подобно постройке здания. Если вы хотите с нуля возвести дом для своей семьи, который простоит долгие годы, то сначала следует заложить для него надежный фундамент. Если же вашему дому уже много лет, то ему часто требуются улучшения. Может быть, вы захотите пристроить баню или добавить один-два этажа с несколькими комнатами для детей и гостей... Это лучше делать по заранее составленному вами плану. Кроме того, желательно проверить надежность существующего фундамента и усилить его, для того чтобы он выдержал дополнительную нагрузку. Вероятно, придется добавить какие-то новые элементы, заменить что-то старое и так далее.

В соответствии с приведенным примером можно представить ваш навык чтения как «дом» с базовыми свойствами фундамента: умением запоминать прочитанное, помещая его в кладовую памяти, не отвлекаться при чтении и тому подобным. Техники, предлагаемые в этой книге, можно ассоциировать с надстройками существующего «домика», позволяющими расширить его до «большого загородного коттеджа». После «капитального ремонта» вы сможете обрабатывать и хранить в «кладовых» своей памяти гораздо больше информации, чем до сих пор.

Традиционная манера чтения приводит к определенным трудностям, которые я своими рекомендациями хочу помочь исправить. Далее с помощью мини-теста из семи пунктов вы самостоятельно проведете аудит своего «читательского фундамента», что необходимо для развития навыка качественного и быстрого чтения. Оценив каждый пункт по трехбалльной шкале, вы получите уровень фундамента, поймете, в каком направлении вам понадобится приложить максимум усилий, а где у вас и так все в порядке. Итак, перейдем к описанию трудностей и ошибок при работе с текстом.

Чтение ненужной информации без предварительного просмотра

Представьте себе Людмилу, которую подруги пригласили на девичник на турбазу «Хохотушки». Вечером после работы она, опаздывая на два часа, доехала на машине до поселка, в окрестностях которого располагается турбаза, и остановилась перед большой развилкой на четыре дороги, где нет никаких указателей. Людмила решила не обращаться к карте, довериться интуиции и проверить первую дорогу. За 20 минут она проехала ее до конца и вернулась, не найдя турбазу. На исследование второй дороги ушло 40 минут, третьей — 20, и лишь четвертая дорога через пять минут привела Людмилу к нужному месту. В итоге опоздание составило 3,5 часа, да и приехала женщина не в самом бодром настроении.

Этот образный пример очень хорошо демонстрирует настоятельную необходимость предварительного просмотра того, во что вы собираетесь вкладывать свое время. Сейчас постараюсь передать вам то, чем на одном занятии поделилась со мной Наталья, участница наших курсов. «После обеденного перерыва я нашла на своем столе новый договор

большого объема. Я полностью погрузилась в чтение и через 40 минут обнаружила на обороте последней страницы документа стикер “Передать Петру”. Пауза. Злость. Несколько глубоких вдохов-выдохов. Именно в этот момент я поняла, как важен этап быстрого просмотра текста, который надо прочесть. Очень жаль потраченных впустую 40 минут, но после такого урока я решила всегда применять вашу рекомендацию — бегло просматривать материал перед чтением».

Если вам тоже приходилось тратить время на какие-то тексты, документы, письма в почте, бесполезные книги, то вы понимаете, как важно исключить подобные вещи из жизни. Проще всего это сделать, правильно и быстро оценивая текст перед чтением с помощью предварительного просмотра. В главе «Просмотр» вы научитесь этому и узнаете технологию быстрого усвоения новых знаний, даже если раньше с ними не сталкивались. А теперь выберите, пожалуйста, из трех вариантов ответа тот, который в настоящее время наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

- 1) *вы читаете почти все тексты сразу же с начала и до конца, не просматривая и не оценивая их предварительно;*
- 2) *часть текстов вы просматриваете перед чтением, а часть — нет. Возможно, вы просматриваете электронные письма, документы, но не книги, статьи (или наоборот);*
- 3) *вы всегда бегло просматриваете то, что собирается прочитать.*

Деструктивные или неполные цели чтения

Представьте следующую ситуацию: Валерию после работы необходимо зайти на соседнюю улицу, чтобы забрать деньги у Николая, который решил отдать довольно большой

долг. По дороге Валерия осенило, что эти деньги можно потратить на отпуск, и его мысли переключились на планирование поездки в Турцию. В тот момент он, как говорится, переключился на автопилот, чтобы обдумать поездку во всех деталях. Представляя прелести отпуска и даже прикинув возможные даты, Валерий уже подошел к двери собственной квартиры, так и не зайдя к Николаю. Хлопнув себя по лбу с досады, он снова пошел к дому друга, ругая свою память.

В данном случае у Валерия перед совершением действия была четкая и конкретная цель, но затем он, находясь «в автоматическом режиме», переключился на привычный маршрут. Многие люди понимают важность правильной постановки цели чтения, но со времен школы в их подсознании закрепились деструктивные установки, которые сводят на нет любые усилия.

Бывало ли так, что при быстром прочитывании какого-то рабочего документа вам, казалось, все было понятно, но буквально через час вы уже не могли вспомнить его содержание? Чаще всего в этом виновата не столько память (данную проблему мы обсудим отдельно), сколько набор конструктивных целей чтения. В частности, в последнем случае человек, скорее всего, ставил цель «прочитать и понять написанное», даже не добавляя задачу «запомнить прочитанное». На этом этапе чтения самым важным показателем эффективности ваших целей является следующее: обдумываете ли вы их перед началом работы с текстом или сразу начинаете читать его, не осмысливая то, что конкретно хотите извлечь.

В главе «Цель» вы более подробно разберете примеры, иллюстрирующие, как не надо ставить цели и какие цели чтения являются конструктивными. А сейчас выберите, пожалуйста, вариант ответа, наиболее полно отражающий вашу сегодняшнюю ситуацию:

- 1) вы постоянно читаете тексты автоматически, не заставляя себя поставить какую-то особую цель перед началом работы;
- 2) для части текстов вы обдумываете цели, а для части — нет. Например, вы можете ставить цели чтения для книг по личностному росту, а на работе все читать «на автомате». Или, напротив, обдумывать цели чтения важных рабочих документов, а дома брать в руки первую попавшуюся книгу и просто ее читать;
- 3) перед началом любого чтения вы делаете паузу в 5–20 секунд, стараясь понять, что именно хотите узнать из книги, документа или статьи. Только после этого внимательно ее читаете, стараясь выполнить поставленную цель.

Невнимательность

Если, продолжая водить глазами по страницам книги, вы отвлеклись на посторонние мысли, то никакого смысла в таком чтении нет. Вы уже знаете ряд причин, отвлекающих человека от чтения из-за медленной скорости (см. главу 1). Кроме того, некоторые участники наших занятий не умеют полностью направить свою энергию на достижение нужной цели, потому что просто не умеют этого делать.

В главе «Внимание» вы ознакомитесь с универсальными методами повышения концентрации внимания. Они помогут лучше сосредоточиться как при чтении, так и во всех остальных делах. Универсальные техники концентрации внимания применимы к любым занятиям, поэтому эта глава будет вам особенно полезна. Естественно, я попрошу вас в первую очередь отработать предлагаемые приемы на данной книге, а затем и на всех остальных своих действиях, требующих сосредоточенности.

А теперь выберите, пожалуйста, тот вариант ответа, который наиболее полно отражает вашу ситуацию:

- 1) *вы постоянно отвлекаетесь на посторонние мысли при чтении;*
- 2) *чаще всего вы внимательно читаете интересные тексты, отвлекаясь при работе со скучными документами, которые все равно придется прочесть, хотя и очень не хочется;*
- 3) *вы умеете сосредоточивать свое внимание при чтении любых документов, используя конкретный и всегда работающий алгоритм, чтобы, не отвлекаясь на посторонние мысли, быстро и качественно проработать любой нужный вам текст.*

Артикуляция: проговаривание всех слов при чтении

Артикуляция — это когда во время чтения вы проговариваете вслух или про себя все слова, которые читаете. Артикуляция — самый главный враг скорочтения. По-простому ее называют «проговаривание». Средняя скорость речи человека равна 900 знаков в минуту (далее — зн./мин), когда человек при чтении проговаривает каждое слово, то его скорость чтения равна скорости говорения. В нашем случае скорость чтения II только начинается от 1000 зн./мин, чтение по диагонали — с 3000, а вертикальная скорость начинается с 5000 зн./мин. Без сильного подавления артикуляции практически невозможно выйти на вертикальную скорость чтения, но частичная оптимизация проговаривания по нашей методике позволит вам читать фразами и по диагонали. Для демонстрации сложности освоения скорочтения без оптимизации артикуляции хочу привести пример.

Представьте человека (назовем его Константин), который попал в аварию и повредил ногу. Чтобы восстановиться, ему нужно было несколько лет медленно передвигаться с железными костылями весом по пять килограммов каждый. Когда через пару лет врачи диагностировали, что нога полностью зажила и костылями можно не пользоваться, Константин по привычке продолжал медленно ходить с ними. В какой-то момент мужчине захотелось двигаться быстрее, и он решил начать тренироваться на утренних пробежках. Но, бегая с тяжелыми костылями, Константин очень быстро уставал, натирал мозоли на руках, и его результаты за месяц практически не изменились. Но когда Константин по совету близкого друга попробовал вместе с ним пробежаться без костылей, это оказалось гораздо легче, проще, и результат не заставил себя ждать.

В главе 1 «Как мы читаем» пошагово описаны этапы освоения артикуляции при чтении. Проговаривание является обязательным и надежным «костылем» на первых шагах развития навыка чтения. Но мало кто знает, что начиная с 14 лет этот «костыль» можно отбросить и читать, проговаривая минимальное число слов или не проговаривая их вообще.

Как избавиться от артикуляции, вы узнаете в части III, посвященной повышению скорости чтения, а сейчас выберите, пожалуйста, вариант ответа, наиболее полно отражающий вашу нынешнюю ситуацию:

- 1) *при чтении вы постоянно проговариваете вслух или про себя все слова и пока не представляете, как можно читать по-другому;*
- 2) *вам удастся не проговаривать часть союзов, вводных слов и других не особо важных слов, но большинство слов вы все же артикулируете;*
- 3) *во время чтения вы проговариваете лишь незнакомые или специфические слова, в основном считывая информацию образами и логическими схемами.*

Регрессии при чтении

Регрессиями называют возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного текста. К сожалению, у многих людей неоднократное перечитывание становится обычной привычкой. Они перечитывают как сложные, так и простые тексты «на всякий пожарный», потому что всегда так делали.

Если вы прочли предложение (абзац/параграф/документ), а потом его перечитали еще раз, то не нужно обладать ученой степенью, чтобы понять одну простую вещь: ваши глаза прошли вдвое больший путь, и вы затратили на такое чтение в два раза больше времени. Это в случае, если вы вернулись к тексту один раз, а к нам на курсы приходили люди, которые иногда по три — пять раз перечитывали одно и то же, так ничего и не запоминая.

Еще один минус такого чтения: подсознательно вы начинаете все меньше и меньше доверять своей памяти. «Все равно не пойму и не запомню текст с первого раза. Может быть, еще разок перечитать» — вот что обычно говорят себе слушатели наших курсов, привыкшие постоянно все перечитывать. Здесь важно понимать одну принципиальную вещь: чем чаще вы это делаете, тем хуже запоминается текст и тем чаще придется его перечитывать. Такие действия приводят к формированию нового подсознательного алгоритма запоминать материал лишь после нескольких прочтений. Возникает порочный замкнутый круг, из которого необходимо выйти!

Если вы чувствуете, что у вас есть регрессии, то эту особенность медленного чтения можно исправить с помощью нескольких приемов. Во-первых, следует поставить конструктивные установки на чтение. Во-вторых, необходимо усилить концентрацию внимания, чтобы меньше отвлекаться (об этом мы уже говорили). В-третьих, придется

научиться хорошо запоминать прочитанное, чтобы вы могли вспомнить материал и в следующий раз больше доверять своей памяти. Так вы начнете с первого раза хорошо воспринимать любые тексты без перечитываний. А сейчас выберите, пожалуйста, вариант, который наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

- 1) *во время чтения вы постоянно возвращаетесь к уже прочитанному тексту и перечитываете его один или несколько раз;*
- 2) *одни тексты вам удастся воспринимать с первого раза, другие — только после нескольких перечитываний. Причем иногда вам приходится еще раз читать одно и то же предложение/абзац/страницу, не дочитав текст до конца;*
- 3) *вы привыкли сразу воспринимать любой легкий текст, у вас получается это с большинством сложных документов. И вы никогда сразу же не возвращаетесь к только что прочитанным блокам текста. Вы решаете себе это сделать, только полностью дочитав и обдумав его содержание.*

Чтение сплошным потоком без пауз на осмысление и долговременное запоминание

Представьте ситуацию: Ангелина решила поехать в экскурсионный тур по Европе, на который у нее есть неделя. Она села в машину и отправилась в турне по новым для нее городам. Желая получить от поездки максимум новых впечатлений, в каждом городе Ангелина находила главную улицу, проезжала по ней без остановок и двигалась дальше, в следующий город! Иногда она останавливалась у кафе, чтобы накидать в автомобиль еды, ела за рулем; спала тоже

в машине, чтобы не терять времени. Все остальное время — дорога, дорога и дорога. За неделю Ангелина объехала 20 городов, ни в одном из них не остановившись, и вернулась домой. После такой экскурсии она могла лишь перечислить посещенные города, но все достопримечательности, особенности архитектуры и памятники превратились в ее голове в непонятную кашу.

Будь у Ангелины цель отметить галочками города, которые она «посещала», ее можно считать достигнутой. Однако по-настоящему ощутить красоту нового места, прочувствовать его всем сердцем можно, лишь погуляв по улицам и побывав хотя бы на одной-двух экскурсиях. Лучше объехать 5–7 городов за неделю, потратить день на каждый из них и осмотреть самые главные достопримечательности. Даже в автомобильной поездке можно воспользоваться аудиогидом, который проведет вас по основным улицам города и ознакомит с местами, достойными внимания.

Если вернуться к процессу чтения, то я встречал читателей, похожих своим подходом на Ангелину. Они «глотают» книги, главы, параграфы любых текстов без пауз на запоминание и обдумывание прочитанного и уж тем более без дальнейшего использования полученной информации в жизни. После такого «чтения» все, что они могут, — поставить галочку в списке напротив книги: «я ее прочитал», — и не более того. На вопросы «А что самое полезное для вас было в этой книге? Вы что-то применяете после ее прочтения?» они чаще всего отвечают: «Точно, я такую книгу читал. А вот что в ней было, уже и не помню».

Аналогию «Ангелина на машине» в нашем примере также можно распространить на человека, владеющего скорочтением. На мой взгляд, гораздо полезнее прочитать 5–7 книг в месяц с их осмыслением, запоминанием и внедрением, чем 20 книг за то же время, запомнив лишь несколько «вершков и корешков». Если же представить, что

человек не владеет скорочтением, то эта ситуация напомнит Ангелину, путешествующую пешком по своему маршруту. Затратив от трех месяцев до полугода, она прошла бы все 20 городов, и в итоге у нее в голове осталась чуть более упорядоченная каша из главных улиц и дорог. А ведь некоторые люди прочитывают всего по 5–7 книг за 3–6 месяцев, и после этого в головах у них практически ничего не остается...

На первый взгляд может показаться, что я явно против быстрого прочитывания книг. Но это только на первый взгляд. Скорость чтения в данном примере соответствует выбираемой скорости перемещения — без нее вы не достигнете эффективности. Качество посещения города определяется тем, насколько вы смогли прочувствовать его атмосферу, какие достопримечательности, погрузившие вас в историю данного места и события прошлого, осмотрели — ведь именно такие впечатления остаются в памяти надолго. Если перейти к качеству запоминания и осмысления текста, то здесь для меня критерием является то, в какой мере вам при чтении удалось раскрыть для себя мудрость и пользу прочитанного параграфа/главы/книги. Я говорю об умении обдумывать тексты и сначала извлекать заложенный в них автором смысл, затем перекладывать этот смысл на собственный опыт и открывать дополнительные мудрые мысли в прочитанном, а потом «складывать» их в свою долговременную память и внедрять в жизнь.

Подробнее об этом вы узнаете из главы «Запоминание», а сейчас выберите, пожалуйста, ответ, который сейчас наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

- 1) *вы всегда читаете тексты, не прерываясь на обдумывание и запоминание прочитанного, поскольку на это просто не хватает времени из-за больших объемов, которые необходимо прочесть;*

- 2) иногда вам удастся делать паузы после очень важных моментов в тексте, но чаще всего либо об этом забываете, либо на это не хватает времени;
- 3) после чтения текста вы осмысляете его, стараетесь максимально понять суть и переводите самые полезные выводы в свою долговременную память с помощью известных вам техник.

Ухудшение зрения и боль в глазах от неправильного чтения

Вы наверняка слышали, что от чтения может ухудшаться зрение, особенно при работе с мониторами компьютеров, планшетов и электронных книг. Это утверждение верно, хотя и не до конца. Чтение больших объемов текстов по стандартным методикам, без правильного распределения нагрузки на глаза, действительно негативно влияет на качество зрения. Однако знакомство с несколькими дополнительными пояснениями к методике «Путеводная звезда скорочтения» позволяет уменьшить нагрузку на глаза и не портить зрение во время чтения книг, планшетов, даже свести к минимуму вред от работы с компьютером.

Я рекомендую внимательнее ознакомиться с главами, завершающими книгу, где вы найдете дополнительные советы по сохранению зрения во время чтения. Если у вас есть дети, которые любят сидеть за компьютером, обязательно ознакомьте их с простыми и чрезвычайно полезными техниками уменьшения вреда для глаз. Большинство людей являются активными пользователями компьютеров, школьники на уроках сидят перед мониторами, а на переменах играют с планшетами и смартфонами. Поэтому крайне важно пользоваться специальными техниками. Обязательно прочтите главу 12 «Личная эффективность при чтении»,

где описаны эти приемы, чтобы сформировать привычку защищать свое зрение, сколько бы часов в день вам ни приходилось проводить за чтением книг или перед экраном компьютера.

Теперь выберите, пожалуйста, вариант, наиболее полно отражающий вашу ситуацию в жизни:

- 1) *при чтении и от работы с компьютером у вас часто болят глаза; возможно, вы уже носите или собираетесь надеть очки, но не знаете иного способа сократить нагрузку на зрение, кроме как не читать, а читать или работать на компьютере надо;*
- 2) *ваши глаза пока еще в норме, но периодически, после длительного чтения или работы за компьютером, вы ощущаете небольшую боль или ухудшения зрения. Возможно, вы изучали методы сохранения и восстановления зрения и иногда пользуетесь ими;*
- 3) *вы можете перерабатывать огромное количество текстов в бумажном и электронном виде без особой усталости глаз. Ваши глаза устают очень редко и только во время авралов, и вы знаете, как за 5–10 минут привести свое зрение в норму и продолжить работу.*

Результаты мини-теста и рекомендации для дальнейшей работы с книгой

Подсчитайте сумму семи пунктов мини-теста и запишите ее здесь: _____.

Эта сумма — показатель того, насколько у вас развит фундамент для освоения быстрого чтения и в какой мере нивелированы основные затруднения от традиционной манеры чтения.

7–11 баллов — школьный уровень, который дополнительно не развивался.

С рождения у всех нас есть мышцы. Те из них, которые вы тренируете, становятся сильнее и выносливее. Мышцы, которым вы даете минимальную нагрузку в своих повседневных делах, лишь выполняют свою функцию без какого-либо развития. Иногда они не выдерживают чрезмерных нагрузок, и человек попадает в больницу. Те мышцы, которые вы вообще не используете, с течением времени атрофируются.

При данной сумме баллов навык чтения чаще всего остается на низком уровне. В школе вы этот навык базово развили, а дальше он просто поддерживался на минимальном уровне. Но, когда на вас без соответствующей подготовки обрушивается большая нагрузка, отдельные важные элементы эффективного чтения начинают просто «вываливаться». Из-за этого человек либо прочитывает много, ничего не запоминая, либо в какой-то момент физически не может сосредоточиться на чтении, либо начинает по десять раз перечитывать одно и то же предложение, все равно не понимая смысла, — или его глаза после такой работы краснеют и начинают жутко болеть...

Простой пример. Если человеку, который не любит ходить пешком и очень редко бегает, пришлось подняться на пять этажей, то у него возникает одышка и дальнейшая эффективность его действий резко снижается. Возможно, кто-то из вас испытал на себе последствия такой ситуации. Чтобы одышка была минимальной или вообще не возникала, нетренированному человеку надо начать заниматься спортом понемногу и постепенно увеличивать нагрузки. Например, начать спускаться не на лифте, а пешком; подниматься на лифте на этаж ниже, чтобы один лестничный пролет проходить пешком; затем не доезжать на лифте два этажа и так далее.

Вам я рекомендую при подготовке к скорочтению сначала сформировать качественный фундамент эффективного

чтения с помощью части II. Далее в соответствии с частью III, посвященной увеличению скорости чтения, в течение первого месяца тренироваться, не превышая третью скорость (при условии что вы занимаетесь по моим методам по часу один раз в два дня), а уже затем переходить к практике вертикального чтения.

Сразу предупреждаю: вам, скорее всего, придется затратить максимальное количество времени и усилий для усвоения знаний, изложенных в книге. Если вы не сумеете самостоятельно добиться хорошего результата, то можете записаться на наши курсы по скорочтению. Однако попросить сделать это с помощью данной книги я вас попрошу обязательно! Потому что именно участников вашей группы ожидает самый большой эффект от этих занятий. Представьте: если вы зарабатываете 150 тысяч рублей в месяц, то прибавка в 40 тысяч будет достаточно заметна; при заработке 80 тысяч дополнительные 40 тысяч рублей — уже ощутимый рост, а если вы получаете 30 тысяч рублей, то 40 тысяч более чем удвоят ваш доход. Поэтому тщательно проработайте каждый раздел книги, и рост не заставит себя ждать.

12–16 баллов — хороший базис, обеспечивающий быстрый эффект от чтения данной книги.

Вы, скорее всего, много читаете, поэтому, сумев приспособиться к возросшей нагрузке, достигли хорошей эффективности в отдельных элементах нашей системы эффективного чтения. Возможно, вы даже изучали основы скорочтения либо ходили на курсы с упором на домашние задания, которые не всегда выполняли. Поэтому когда вы собраны, у вас с чтением обычно все нормально. Однако из-за отсутствия системного подхода и полного понимания процесса отдельные его элементы иногда «выпадают», что доставляет неудобства. В описании чтения на школьном уровне я привел пример человека, который занимается своим телом

и тренирует мышечный корсет. У вас «часть мышц» уже натренирована, а часть — пока еще нет.

Я рекомендую вам взять из данной книги целостную систему быстрого и качественного чтения и обратить особое внимание на те методики, которые у вас пока получаются не очень хорошо. Естественно, остальные разделы тоже важно прочесть с целью понять, как еще можно усилить то, что у вас и так получается хорошо. Давайте для примера представим следующую ситуацию: вы умеете хорошо концентрироваться и заранее просматриваете все тексты, но плохо запоминаете прочитанное и до сих пор не задумывались над своими конструктивными целями. Соответственно, попробуйте все техники из глав «Запоминание» и «Цели», найдите приемы, наилучшим образом подходящие для чтения ваших текстов, и обязательно потренируйте их применение для закрепления навыка. А в главах, посвященных концентрации и предварительному просмотру, найдите то, что легко внедрить в вашу жизнь для быстрого укрепления и развития уже имеющихся навыков.

Если вы по сумме баллов попали в эту группу, то, согласно опыту работы наших курсов, у вас будет наблюдаться самый быстрый рост в наработке фундамента эффективно-го чтения и повышении скорости чтения. Для достижения максимального эффекта я рекомендую перечитывать книгу минимум три раза в год, для того чтобы понять, какие приемы вы уже используете и к тренировке каких навыков вам пора приступить. Хорошие и мудрые книги с каждым годом дают все больше и больше мудрых знаний, потому что на каждом новом этапе вашего роста в уже прочитанном открываются новые и более глубокие идеи, заложенные там. Мне как автору хотелось бы верить, что моя книга окажется именно такой и вам захочется ее перечитать через несколько лет. Насколько у меня это получилось, покажет время и ваши результаты. Поэтому приступайте к активной

проработке материала для максимально быстрого получения результатов!

17–21 балл — вы гениальный читатель и уже используете многое из технологий эффективного чтения.

Если вы оказались в этой группе, то я вас поздравляю! Скорее всего, в вас с детства заложили навыки эффективного чтения. Или вы посещали хорошие курсы скорочтения и развития памяти, где был выстроен базис правильного чтения, который вам удалось натренировать. Возможно, вам просто приходится очень много читать и вы подсознательно адаптировались к тому, чтобы эффективно справляться с большим потоком информации! Вы сможете очень быстро усвоить содержание данной книги и довести до еще большего совершенства некоторые составляющие эффективного чтения.

Сразу хочу предупредить, что иногда по результатам мини-теста в эту группу попадают «теоретики». Они уже знакомы с написанным мной по другим источникам или ходили на курсы скорочтения, но не использовали ничего из изученного. В своих же ответах на вопросы теста «теоретики» исходили из «правильных» идей, а не из реального положения вещей. Надеюсь, вы не относитесь к их числу и указали в своих ответах то, что действительно применяете в жизни. Если же ваши ответы основывались на теоретических знаниях, то попрошу еще раз провести аудит своих реальных привычек при чтении и с новой суммой баллов вернуться к рекомендациям, приведенным в конце главы. Если вы гений чтения, то двигайтесь дальше.

Так как моя книга вобрала в себя опыт применения самых известных технологий эффективного чтения, во многих описаниях вы будете узнавать собственные действия. Книга может теоретически обосновать, почему вы уже многое делаете правильно. Однако вы, вероятно, откроете для себя немало нового, о чем не знали до сих пор. Я рекомендую

быстро изучить книгу с точки зрения новых техник и нового понимания того, что уже знаете, а затем так же быстро натренировать неизвестные ранее навыки.

Для достижения совершенства нужно поработать над многими мелкими деталями. Я желаю вам найти недостающие детали для достраивания мозаики вашей эффективности и профессионализма.

Выводы из главы 2

- Для качественного и быстрого освоения навыков эффективного чтения необходимо оценить состояние своих привычек на текущий момент и понять, над чем в первую очередь нужно поработать.
- Просматриваете ли вы сейчас тексты перед тем, как их читать?
- Ставите ли вы осознанные конструктивные цели чтения?
- Умеете ли вы полностью сосредоточиваться на чтении и не отвлекаться на посторонние мысли?
- Проговариваете ли вы во время чтения все слова?
- Перечитываете ли вы многократно одно и то же во время чтения?
- Умеете ли вы после прочтения материала «складывать» информацию в долговременную память?
- Умеете ли вы сохранять ваше зрение, если много читаете и работаете с информацией?
- Оценив свой уровень владения полезными навыками чтения, воспользуйтесь моими рекомендациями для работы с данной книгой и получите от нее максимум!



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

