

Глава 2

ПРОВЕРЬТЕ СКОРОСТЬ ВАШЕГО ЧТЕНИЯ, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ

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

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

Контроль времени

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

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

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

Самопроверка

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

Чтобы проверить себя, просто выполните следующие действия.

Начинаем оценку навыков чтения

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

1. Выберите из какой-либо книги раздел, состоящий не менее чем из десяти страниц, который вы не читали раньше.
2. Прочтите за 3 минуты максимально возможный объем выбранного материала. Используйте устройство для контроля времени.
3. По истечении 3 минут пометьте ручкой или карандашом место, где вы закончили, затем закройте книгу.
4. Подготовьте отдельный лист для оценки запоминания прочитанного, проставив с левой стороны цифры от 1 до 20. Запишите все, что сможете вспомнить, не заглядывая в текст. Если вы создали файл на компьютере, сделайте то же самое в текстовом редакторе. Вы можете потратить на это не более 6 минут. Воспользуйтесь секундомером, а если для контроля

времени вы используете магнитофон или диктофон, то до начала тестирования аналогичным образом запишите 6-минутный интервал.

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

Расчет скорости вашего чтения

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

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

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

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

В-четвертых, разделите результат, полученный на третьем этапе, на количество минут, отведенных для чтения, в данном случае — 3, чтобы найти количество прочтенных слов в минуту. Полученный ответ — это и есть ваша скорость чтения, или КСМ (количество слов в минуту).

Рассчитайте свою скорость чтения

1. Сначала найдите среднее количество слов в строке (КСС):
 - а) _____ КСС.
2. Подсчитайте общее количество прочитанных строк:
 - б) _____.

3. Умножьте а) на б), чтобы получить общее количество слов:
в) _____ .
4. Разделите величину в) на количество минут, отведенных на чтение:
_____ КСМ.

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

Оценка способности запоминать прочитанное

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

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

Самый оптимальный метод проверки вашего понимания текста — это прочесть материал снова и обратить внимание на каждую идею и деталь, которые, по вашему мнению, необходимо понять и запомнить. Затем сверьтесь с вашим списком, чтобы понять, усвоили ли вы столько, сколько считаете должным.

Оцените свой уровень как адекватный (хороший) или нуждающийся в улучшении. Не расстраивайтесь, если вы не смогли многое вспомнить. Вначале с этим сталкивается большинство людей, и едва ли кто-то может запомнить абсолютно все. Способность воспроизводить информацию, опираясь исключительно на память, которую вы попытались проверить во время нашего тестирования, — это самый сложный тест на запоминание.

Ведение отчета о прогрессе

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

Оценка ваших сегодняшних навыков

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

Убедитесь, что вы готовы начать

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

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

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

Скорость вашего чтения, слов/мин.

Уровень запоминания

<i>Менее 120.</i> Ваш уровень ниже среднего	<i>Адекватный или нуждается в улучшении.</i> Вероятно, вам необходимо проконсультироваться со специалистом в области чтения из ближайшего университета, школы или другого учебного заведения. Если вам меньше 15 лет, эта книга могла бы быть для вас полезна
<i>120–180.</i> Ваш уровень ниже среднего, если только вы не моложе 15 лет	<i>Адекватный.</i> Возможно, одна из ваших основных проблем в том, что вы недостаточно читаете. Запланируйте уделять дополнительно не менее 30 минут в день чтению книг или журналов, которые вам нравятся. <i>Нуждается в улучшении.</i> Помимо дополнительного ежедневного чтения вам нужно тратить не менее часа в день на тренировку, уделяя особое внимание упражнениям на улучшение понимания прочитанного
<i>180–240.</i> У вас среднестатистическая скорость	<i>Адекватный.</i> Тщательное выполнение всех рекомендаций этой книги может принести вам большую пользу. <i>Нуждается в улучшении.</i> Вам нужно уделить особое внимание упражнениям на понимание и запоминание прочитанного. Очень важно регулярно выделять для чтения дополнительное время; используйте для этого материалы, которые вам нравятся
<i>240–350.</i> Вы читаете на уровне среднего студента вуза	<i>Адекватный.</i> При условии регулярной практики, скорее всего, вас ждет быстрый и значительный прогресс. <i>Нуждается в улучшении.</i> Вы отвлекаетесь при чтении, вероятно, из-за сложившейся плохой привычки. Внимательное отношение к упражнениям на понимание, скорее всего, поможет исправить ситуацию
<i>350–500.</i> Ваш уровень выше среднего	<i>Адекватный.</i> Скорее всего, вас ждет быстрый прогресс. Некоторые начальные упражнения могут показаться вам слишком легкими, но выполняйте их тщательно, чтобы заложить прочную основу. <i>Нуждается в улучшении.</i> У вас отсутствует хороший контроль над чтением: нужно научиться понимать, когда необходимо снизить скорость. Обратите особое внимание на методы организации чтения, информацию о которых у вас, возможно, будет искушение пропустить
<i>Более 500.</i> У вас превосходная скорость	<i>Адекватный.</i> Некоторые из начальных приемов могут несколько замедлить вашу скорость чтения. Будьте терпеливы, и улучшение не заставит себя долго ждать. <i>Нуждается в улучшении.</i> Возможно, вам придется уделить особое внимание замедлению и научиться внимательности, когда это необходимо. Поскольку впоследствии у вас будет масса времени для увеличения скорости, не бойтесь, если на ранней стадии она снизится. Уделите особое внимание изучению методов адаптации скорости чтения к его цели

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

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

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

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

Несколько слов о ваших глазах

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

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

Если вы хотели бы поговорить с врачом по поводу ваших глаз, но не знаете, куда обратиться, проконсультируйтесь в местной офтальмологической клинике или поищите нужную информацию в рекламном справочнике, телефонной книге или в интернете и запишитесь на прием к специалисту.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

