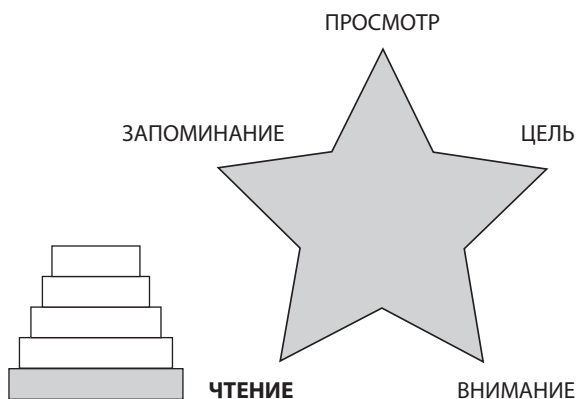


Глава 8. Психологические ловушки и ускорители в развитии скорочтения



Поздравляю, вот вы и добрались до части III моей книги! Она посвящена способам повышения скорости чтения. Прочитав предыдущую часть, вы заложили прочный фундамент для работы с текстами, — теперь успехи, достигнутые в ускорении чтения, не исчезнут с течением времени, а навсегда останутся с вами. Буквально в следующей главе вы почувствуете, насколько быстрее стали читать, а пока я хочу поделиться с вами сведениями о психологических ловушках и ускорителях, с которыми можно столкнуться при развитии скорочтения.

Большая часть информации из данной главы пригодится вам для развития любого навыка, что придает ей особую ценность. Несколько разделов касаются непосредственно процесса чтения, из них вы почерпнете специальные рекомендации

по скорочтению. В конце главы приведены основные методы, на которых строится повышение скорости чтения, и специальный тест на предрасположенность к скорочтению. Если результаты вашего теста окажутся неудовлетворительными, то вам не будет смысла изучать весь материал данной части III с целью применения его на практике. Можете смело переходить к завершающей части IV. А сейчас приступим к учению ловушек и ускорителей при освоении скорочтения.

Внутренний голос: комментаторы Карлик и Великан

Чаще всего в нашем внутреннем диалоге звучат два голоса. Разные течения психологии и религии их называют по-разному, я для себя пользуюсь терминологией Бодо Шефера: мы «слушаем» голоса комментаторов Карлика и Великана. Можете представить, что к одному уху прильнул один комментатор, а ко второму — другой. И оба, не прерываясь ни на минуту, шепчут вам разными голосами свои советы и рекомендации. Давайте разберемся, что это за голоса.

Голос комментатора Карлика — это постоянные сомнения в себе и своих силах, голос маленького человека, который уводит вас с пути развития, боится всего вокруг и хочет, чтобы его не трогали и оставили в покое. От него вы обычно слышите фразы типа: «у меня это не сработает...», «а вдруг...», «ничего не получится...», «а мало ли...», «все плохо...». Усиливаясь и становясь единственным, голос Карлика парализует активность человека в прямом и переносном смысле. Человек старается не предпринимать ничего нового, потому что голос Карлика находит десятки причин грядущей неудачи. И за какой бы проект человек ни взялся,

сначала ему трудно к нему приступить, затем продолжить и тем более завершить. Возможно, во время чтения этих строк вы тоже слышите своего Карлика.

Голос комментатора Великана — это голос движения вперед, прогресса, голос великого человека, который заключен в вас, голос внутреннего роста и развития, уверенности в себе и своих силах. От Великана вы услышите призывы: «давай», «прорвемся», «все будет хорошо», «ты сможешь». Скорее всего, именно этот голос заставил вас приобрести мою книгу, раскрыть ее и дочитать как минимум до этого места. Когда голос Великана усиливается и становится единственным, человек отступает от реальности и начинает жить в мире фантазий, не замечая негативных последствий от своих действий.

Первой психологической ловушкой, способной разрушить ваши успехи в освоении любого навыка, является постоянный голос комментатора Карлика, заглушающий все остальное. Еще раз повторяю, чтение текстов в компании Карлика парализует вашу активность и не приведет к ожидаемым результатам. В жизни то же самое. Поэтому важно прислушиваться к обоим голосам, но требуется соблюдение определенной пропорции.

Чтобы заставить внутренние голоса стать ускорителями вашего развития, я рекомендую жить (и тренировать скороотчтение) следующим образом:

- перед тем как приступить к действию, прислушайтесь только к голосу Великана, затем начните выполнять задуманное и после тренировок постарайтесь определить достигнутые вами успехи (об этом вы подробнее узнаете из следующего раздела);
- далее можно подключить «на уменьшенной громкости» голос Карлика, оценить реальные возникшие сложности и найти пути их устранения;

— затем вновь с громким голосом Великана продолжайте устранять эти сложности и практиковать новые упражнения!

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с этого раздела, включите на полную мощность голос вашего Великана и получайте от чтения максимум пользы!

Воронка успеха или неудачи

Если голоса из прошлого раздела были участниками вашего внутреннего диалога, то воронка успеха или неудачи отвечает за вашу ориентированность на результат. Попав в воронку успеха при обучении любому навыку, вы с легкостью освоите его, причем каждый дальнейший этап будет для вас все легче и легче. Если же угодите в воронку неудачи, то практически каждый следующий шаг будет даваться вам все труднее и труднее, а для достижения успеха придется приложить просто титанические усилия! Как вы уже скорее всего догадались, попадание в воронку неудачи является второй психологической ловушкой. Что же это за ловушка?

Воронка успеха возникает, когда вы ориентированы прежде всего на свои успехи. Подумайте, когда-то давно вы были малышом, не умели ни ходить, ни говорить. А теперь вы научились очень-очень многому! Поэтому, начиная тренироваться по упражнениям разделов данной книги, обращайте внимание на тенденцию: у вас получается лучше и лучше. У вас внутри возникнет счет накопления ваших успехов. Например, замечайте, что вы стали лучше концентрироваться, просматривать тексты перед чтением, «собирать урожай» с прочитанного. После подобного «учета»

побед у вас добавится уверенности в себе, которая поможет освоить и остальные навыки. Ваши предыдущие успехи будут способствовать достижению еще больших побед, создавая тем самым воронку успеха,двигающую вас вперед, к новым целям, еще быстрее! Воронка успеха — ваш ускоритель.

Воронка успеха вместе с голосом комментатора Великана — двойной ускоритель ваших побед. Поэтому ими я рекомендую пользоваться постоянно. Например, записывание «урожая», «собранного» в конце каждого раздела (делать это я просил в разделе «Сбор урожая»), раскручивает вашу воронку успеха в освоении материала книги. Если кто-то до сих пор не фиксирует «собранный урожай», то срочно начните это делать! Эффект не заставит себя долго ждать.

Допустим, у вас что-то не получилось. Тогда есть два варианта. Первый — порадоваться, ведь теперь вы *знаете*, что конкретно не умеете делать! Например, пожарить яичницу утром — явно не ваш конек. Отлично, теперь вы об этом знаете и сможете избежать неудачи в будущем! Если вас ожидает одинокое утро, то следует либо купить на завтрак блюдо, требующее лишь разогрева, либо научиться жарить яичницу заранее! Зная о недостатке, вы можете запланировать поработать над ним и исправить ситуацию. Однако есть и второй вариант — соскользнуть в воронку неудачи.

Воронка неудачи возникает, когда вы прежде всего думаете о том, что у вас не получилось. Иногда человек прекрасно выполнил девять упражнений из десяти, но вместо того, чтобы порадоваться успешным девяти, он начинает горевать о неудачном десятом упражнении и делать вывод — значит, я плохой. Подобный настрой убивает всю его мотивацию к движению вперед. Или вернемся к примеру с яичницей. Не сумев пожарить яичницу, какая-нибудь особо трепетная девушка может опустить руки, впасть в депрессию и поддаться мысли, что она очень плохая хозяйка или вообще не женщина. Затем у нее не получится еще

какое-то блюдо, и кухня начнет вызывать отвращение. Воронка неудач начнет раскручиваться и нанесет глубокий долгосрочный вред развитию кулинарных способностей этой девушки.

Особенно серьезные негативные последствия раскручивания воронки неудач в сочетании с комментариями Карлика — это вторая и усиленная психологическая ловушка в вашем развитии. Поэтому всякий раз, заметив воронку неудач, срочно ищите что-то хорошее, позитивное, сделанное вами, и начинайте перемещаться в воронку успеха.

Прямо сейчас! Продолжайте раскручивать свою воронку успеха и запишите под этим разделом «урожай» и итоги его осмысления. Когда вы закончите чтение моей книги и будете ее еще раз пролистывать через месяцы или годы, думаю, ваши собственноручные выводы и заметки существенно повысят вам настроение и уверенность в себе!

Два режима чтения: тренировка и/или использование

Для более глубокого понимания сути режимов чтения я хочу обратиться к примеру. Представьте урок танца. Преподаватель показывает новую сложную связку и просит вас повторить. С пятого раза в очень медленном исполнении ваши движения уже получаются правильно. После 15-го повтора вы хорошо двигаетесь в обычном темпе. После 30–50 повторов вы танцуете на автомате и можете свободно использовать все па. Осваивая эти движения в течение первых нескольких десятков повторов, вы находились в режиме тренировки, у вас могли не получаться какие-то части из связки, а может быть, и вся связка. После 30–50 упражнении вы уже можете

получать результат и удовольствие от применения связки в режиме использования. Когда речь идет о танцах, почему-то всем очевидно, что новые па невозможно сразу же выполнить идеально, а чтобы они получились хорошо, нужно тренироваться.

Тот же эффект присутствует в освоении любого навыка. Он есть и в тренировке скорочтения. Начиная практиковать чтение на более высокой скорости, работайте в режиме тренировки. В этом режиме вы, скорее всего, не всегда будете хорошо понимать прочитанное, а порой смысл его вообще будет ускользать от вас. Но если вы будете строго следовать нашей системе, по которой хорошего результата в скорочтении и развитии памяти добились уже тысячи человек, то успех придет и к вам. Освоив описанные в главе упражнения на более высокой скорости чтения с помощью тренировок, вы научитесь при этом и понимать прочитанное. Если в начале тренировок новой повышенной скорости вы не почувствуете эффекта сразу, то для абсолютного большинства людей так и должно быть. Чтобы научиться быстро читать, необходимо тренироваться. Чтобы усвоить все наши методики из «Путеводной звезды скорочтения», их тоже необходимо тренировать. Сначала тренировать, а затем уже использовать приобретенные навыки и достигать хорошего результата.

Третья психологическая ловушка заключается в том, что порой на этапе тренировки возникает непреодолимое желание бросить работу над новым навыком. Этим разделом я хочу донести до вас следующее: приступив к освоению высоких скоростей чтения, на первых тренировках вы, скорее всего, не будете понимать прочитанное, поэтому на данном этапе ваша главная задача — упорно продолжать тренироваться. Желательно подключить воронку успеха и комментарии Великана, тогда вы ускорите этап тренировок и быстрее выйдете на режим использования навыка. Без тренировок чтения на более низких скоростях вам будет

вдвойне сложно освоить более высокие скорости. Поэтому учитесь скорочтению по шагам, описанным в этой части. Например, при подготовке к экзамену на получение прав вождения сначала учатся заводить автомобиль и трогаться с места, далее сдают площадку, а уже затем выезжают в город. Без навыка трогаться с места вам будет в сотни, а то и тысячи раз труднее пройти город. Наш курс скорочтения специально расписан по шагам, чтобы повышение скорости чтения было максимальным на каждом этапе, а этапы были сбалансированы.

Чтобы ускорить развитие вашего умения читать быстро, мы используем следующее сочетание режимов тренировки и использования. Вы узнаете о пяти скоростях чтения, и когда участники занятий начинают тренировать скорость чтения II, то обычно у кого-то получается сразу, а у кого-то нет. После непродолжительной тренировки второй скорости я даю им специально тренировку скорости III, с которой справляются единицы. После такой тренировки я вновь прошу слушателей вернуться к второй скорости. И на контрасте большинство осваивает ее гораздо быстрее. У них расширяется картина мира, и после сложных тренировок они гораздо лучше справляются с простыми заданиями.

Это как в жизни: например, у вас в школе были мягкий и более взыскательный преподаватели. Заканчивая школу, вы знали предмет последнего гораздо лучше, потому что, побаиваясь его, вы перелопатили горы дополнительного материала и вложили в изучение этой дисциплины больше усилий. Ну а второй учитель считался более добрым по контрасту со строгим, который демонстрировал, как можно требовать результата. Если бы другие учителя вообще не заставляли ребят заниматься, то им ваш «мягкий» учитель мог бы показаться очень придирчивым, поэтому все познается в сравнении. Вспомните цитату Суворова: «Тяжело в ученье, легко в бою».

Прямо сейчас! Примите твердое решение не отступать от тренировок по повышению скорости чтения даже в случае, если не увидите 100-процентный результат сразу, не выполнив должное число упражнений.

Избыточность текстов: почему вы не всегда сможете извлечь суть из прочитанного

Сделайте паузу, прочитав второй абзац данного раздела, и соберите с него «урожай». Поехали!

Из раздела, над которым началась сейчас ваша работа, вы узнаете очень ценную информацию, которая сильно повлияет на восприятие вами текстов. Она крайне важна для скорочтения по нашей методике, поэтому сосредоточьтесь и постарайтесь не упустить ни единого слова. Каждый шаг представляемой техники нужно понять досконально (и вы уже вооружены многими инструментами для этого). А теперь внимание! Вы готовы воспринимать сильнейшее знание, применяющееся как при скорочтении, так и при обычном чтении книг практически во всех современных и древних текстах мудрости? Тогда вперед!

Ваш «урожай» с второго абзаца:

Мой «урожай» выражал бы его суть одним словом из восьми букв: «Внимание!» А ведь в этом маленьком фрагменте содержится 489 знаков и 80 слов — и все они раскрывают эту самую суть. Вся эта масса слов помогает увеличить объем книги и сделать ее более солидной. Кому-то слова нужны, чтобы раздуть объем диссертации или курсовой. Когда я помогал своей супруге писать диплом, перед нами стояла

задача «разбавить» его суть, умещавшуюся на 20 страницах, до 80 страниц текста. Мы успешно справились с этим, но я не представляю, как может обычный человек прочесть получившееся у нас произведение без применения скороочтения. Даже в данной книге я использую прием увеличения объема, чтобы привлечь внимание к каким-то вещам, добавляю эмоциональные рассказы и примеры, которые должны помогать быстрее понимать и лучше усваивать предлагаемые техники работы с текстом. Но если вам что-то уже знакомо из написанного мною, то для понимания сути таких разделов достаточно их эффективно просмотреть.

Когда мы изучали великие литературные произведения в школе, нас учили читать их от корки до корки. И это действительно необходимо, ведь во многих фразах классических текстов сокрыты глубинные смыслы. Став взрослыми, мы читаем огромные объемы современной литературы, и некоторые из нас делают это по школьной привычке «от корки до корки». Но большую часть текстов важно не штудировать полностью, а выхватывать из них те песчинки мудрости, которые содержатся в тоннах сопутствующей «воды», и применять их на деле.

Вот вам первая причина того, что вы никак не можете отыскать суть прочитанного, — ее там просто может не быть из-за избыточности текста. Как подсчитал известный лингвист, доктор филологических наук и профессор РГПУ им А.И. Герцена Р.Г. Пиотровский, литературные тексты обладают избыточностью 76,2%, а деловые — 83,4%. Поэтому «урожай» после работы с такими текстами может состоять из нескольких фраз с нескольких страниц.

Вторая причина, по которой вы можете не найти сути в тексте, — отсутствие у вас «сетки знаний» (или ее слабое развитие) в данной области. «Сетка знаний» школьника (часто очень слабенькая) не позволяет ему распознать глубинную суть великих произведений, которую он улавливает

только тогда, когда перечитывает их в зрелом возрасте с учетом своего жизненного опыта. Но и взрослому человеку важно уметь различать мудрую суть и модную чушь. Для меня ориентирами в выборе современной литературы служат мои проверенные друзья, знакомые и наставники. Если они нашли в книге что-то достойное внимания и наши ценности совпадают, то и мне есть смысл прочитать данную литературу. Когда человек с иными жизненными идеалами и ценностями говорит о своем понимании прочитанного мной, я не спорю с ним, а лишь фиксирую в памяти эту информацию как его мнение, и все. Может быть, впоследствии именно его видение ситуации и станет основным трендом в обществе и науке (что не раз уже происходило в этом мире).

Помню, как-то в 11-м классе учительница литературы спросила меня о моем любимом произведении и я назвал книгу «Мастер и Маргарита». Не скрывая удивления, она сказала: «Вот это да! Я уже в четвертый раз перечитываю этот роман и до сих пор многого не понимаю. А что же понравилось в нем тебе?» Я ответил примерно так: «Мне было прикольно его читать, потому что там действует классный кот, черти носятся и у Иешуа с прокуратором Пилатом все хорошо заканчивается». Сейчас же мне видны многие глубинные смыслы, вложенные в роман Булгаковым, о которых я вообще не думал в школьном возрасте.

Третья причина заключается в том, что человек иногда пытается найти суть в одном слове, или в предложении, или в абзаце, а чаще всего она рассеяна по всему разделу, а порой — по целой главе. Но бывает так, что главную суть, ради которой и была задумана книга, автор помещает в самом ее конце, и читатель находит ее, только добравшись до финала (как, например, в книге Коэльо «Алхимик»^{*}). Поэтому старайтесь искать суть написанного не после слов или

^{*} Пауло Коэльо. Алхимик / Пер. А. Богдановского. — М. : Астрель, 2013.

предложений, а в конце глав и частей. Лучше любоваться полностью дорисованной картиной, чем готовой частично. Красота вашей жены будет подчеркнута ярче, когда она завершила все приготовления перед походом в театр, чем когда одета и накрашена наполовину.

В итоге хочу сказать следующее: ищите суть, прочитав до конца раздел книги, не копайтесь там, где ее нет, и расширяйте свою «сетку знаний» улавливанием сути в новых для вас областях.

Мы обсуждали психологические ловушки при освоении скорочтения и то, как их заменить на ускорители. Далее я предлагаю вам выполнить тест, который покажет первый самый важный результат данного раздела — стоит ли вам продолжать чтение III части моей книги.

Тест на предрасположенность к скорочтению

Перед тем как приступать к работе над ускорением чтения, вы должны пройти тест на предрасположенность к скорочтению. Если результат окажется удовлетворительным, то есть смысл изучать эту главу дальше и повышать скорость чтения на практике. Если же вам не удастся его пройти, то дочитывать материал стоит только для получения теоретического представления о том, как когда-нибудь в будущем надо будет тренироваться. Хочу отметить, что тест успешно проходит 97% наших участников, поэтому желаю и вам попасть в группу счастливыхчиков.

Как пройти тест? Прочитайте два следующих абзаца, постарайтесь понять то, что в них написано, и кратко изложить суть написанного. Поехали!

По результатам исследования одонго английского университета, не имеет значения, в каком порядке расположена буква в слове. Галвоне, чтобы преая и слоендая буквы были на месте. Остальные буквы могут следовать в любом беспорядке, все равно текст читается без проблем. Причиной этого является то, что мы не читаем каждую букву по отдельности, а узнаем все слово целиком.

Если вы прочитали и поняли предыдущий абзац, то, значит, вы уже преадаптованы к быстрой чтению и узнаванию слов с помощью фазарми. Благодаря этому вы точно сможете освоить навык супречтения по нашей методике и читать быстрее от двух до шести раз на всю жизнь с полным пониманием прочитанного, если будете тренироваться.

Изложите суть прочитанного:

А теперь ответьте на дополнительные вопросы к тексту.

Вопрос 1. Вы поняли, о чем было написано в двух абзацах теста?

Да. Нет.

Вопрос 2. Вы поняли, почему набор букв теста был вам понятен?

Да. Нет.

Если на первый вопрос ваш ответ отрицателен, то я рекомендую перечитать тест еще раз и попробовать его понять. Если и со второго раза это у вас не получится, значит, мы не сможем помочь вам увеличить скорость чтения. Прочитать и понять текст теста не могут маленькие дети и иностранцы, которые не знают русского языка.

Если отрицательным окажется только ответ на второй вопрос, то перечитайте еще раз первый абзац теста. В нем говорится, на чем основана наша методика чтения. Вдумываясь в суть теста, я не знаю названия того английского университета, который проводил такие исследования. Но сотни тысяч людей (а теперь и вы тоже), прочитавших в интернете и понявших этот текст, распространяющийся в Сети «как прикол», являются лучшим доказательством возможности такого чтения. К нашей с вами радости, в абсолютном большинстве текстов буквы не переставлены, поэтому распознавать слова в них на порядок проще! До сих пор у нас на занятиях не было ни одного человека, который, пройдя тест, не смог бы читать быстрее по нашим технологиям.

Кстати, наша методика интернациональна. Если вы владеете иностранным языком и читаете без словаря, то после обучения скорочтению по нашим техникам вы сможете читать быстрее и на этом языке! Не верите? Тогда попробуйте пройти тест на более чем 20 иностранных языках на нашем сайте (<http://k-mechte.ru/articles/7/>) и узнайте, на каком еще языке вы сможете быстро читать.

Подводя итог, хочу сказать: раз вы удачно выполнили наш мини-тест на предрасположенность к скорочтению, смело читайте дальше, тренируйтесь с помощью приведенных в моей книге упражнений, и рост вашей скорости чтения не заставит себя ждать!

Три составляющие повышения скорости чтения

Пришло время сообщить вам о трех составляющих, работа над которыми позволяет участникам наших занятий

повышать скорость чтения. Желая накачать определенные мышцы тела, вы выбираете несколько ключевых упражнений и тренируетесь, опираясь на достигаемые успехи. Когда вы ставите цель повысить скорость своего мышления и чтения, для развития соответствующих «мышц» я выделяю три элемента, над которыми вы будете работать:

- 1) фразовые фиксации (ФФ),
- 2) расширение периферического зрения (РПЗ),
- 3) тренировка в узнавании больших блоков слов (УББС).

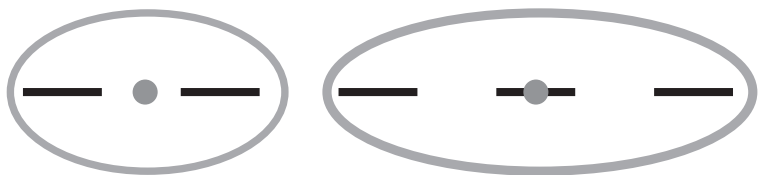
Чтобы лучше понять, что означают эти основы, объясню следующее: когда после окончания школы человек читает на скорости I, его взгляд движется по изображенной траектории, останавливаясь на каждом слове.



Это весьма трудозатратный процесс, поскольку в книге стандартного формата (А5) на одной строке помещается в среднем от 8 до 12 слов. Значит, на каждой строке взгляд делает минимум 8–12 остановок без учета регрессий и перечитывания. Привыкнув со времен школы к такому типу чтения, вы не замечаете этих микроостановок взгляда. Но если вы сядете напротив читающего человека и понаблюдаете за движениями его глаз, то зафиксируете частые микроостановки.

Первым шагом к повышению скорости чтения является оптимизация остановок, которые делает ваш взгляд при чтении. Если вы успешно прошли тест на предрасположенность к скорочтению, то можете узнавать слова даже с нарушенным порядком букв. А раз вы можете распознать одно слово, то легко узнаете и два, и три слова рядом.

Визуально остановки вашего взгляда во время такого чтения выглядят так.



Таким образом, за одну остановку взгляда вы считываете из текста фразы, узнавая знакомые слова. На схеме мы видим, как человек сначала считывает два слова, потом четыре и так далее. Это и есть первая основа, которую мы с вами рассмотрим.

Фразовые фиксации. Вашей первой задачей при увеличении скорости является выход на чтение фразами, а для этого следует приучить взгляд к правильным остановкам во время чтения. До ФФ ваш взгляд плавно перемещался слева направо, делая микрофиксации на каждом слове. Теперь же вы должны перейти на правильное число остановок на строчке, приучая взгляд считывать за одну фиксацию все больше и больше слов. То число слов, которое вы способны увидеть и распознать за одну остановку взгляда, мы называем базовым «размером фразовой фиксации». Чаще всего на своих курсах мы наблюдаем на первом занятии средний базовый размер фиксации около трех слов. Для освоения каждой более высокой скорости нужны особенные остановки взгляда, о которых я вам расскажу. Уже в следующей главе, посвященной чтению на скорости II, вы измерите свой базовый размер фиксации и начнете его использовать при чтении, постепенно увеличивая ее в несколько раз.

Расширение периферического зрения. Установив свой базовый размер фразовой фиксации, вы не будете считывать больше из-за ограничений зрения. Чтобы лучше разобраться в данном вопросе, постараюсь простыми словами

описать центральное и периферическое зрение человека, непосредственно влияющие на ваши возможности.

Когда взгляд фиксируется на выбранном объекте, центральную его часть вы видите четко, а все, что размещается вокруг, чаще всего выглядит размытым. Например, если вы посмотрите на чашку чая на кухонном столе — она видна очень четко, а холодильник за ней и печенье в другой части стола для взгляда, зафиксированного на чашке, будут размазанными. Все, что вы видите четко, относится к центральному зрению; все, что размыто, — к периферическому. Чтобы лучше обозначить их границы, представьте себе форму глаза.



У вашего взгляда есть «центральная точка», показанная на рисунке. Границы, отделяющие центральное зрение от периферического, обрисованы линиями и напоминают форму глаза. Когда центральная точка взгляда направлена на какой-нибудь объект, человек четко видит тем больше, чем шире границы его периферического зрения. Давайте теперь применим эту идею к чтению. Определив свой базовый размер фразовой фиксации, вы нашли размер границ вашего периферического зрения. Но чем сильнее расширяются

эти границы, тем больше слов вы сможете четко увидеть за одну остановку взгляда.

Поэтому в главе 10 об освоении третьей скорости чтения «по диагоналям» вам добавится очень важная работа по активному расширению периферического зрения. Выполнив ее, вы продвинетесь на следующий этап и научитесь за одну остановку взгляда видеть не два-три слова, а всю строчку сразу!

Узнавание больших блоков слов. Растянув границы четкого видения до длины всей строки, вы должны научиться узнавать и считывать этот текстовый блок за одну остановку взгляда. Во время тренировки чтения фразовыми фиксациями вы узнавали естественное для вас число слов, но, чтобы бить рекорды, вам нужно перейти на узнавание строчек. О том, как это сделать, вы прочтете в главе об освоении скорости чтения IV. «Вертикальное чтение» и тренировка УББС позволят вам выйти на полноценное вертикальное чтение текстов, а может, даже и на фоточтение.

В итоге для ускорения работы с текстом после тренировок очень важно правильно оптимизировать остановки взгляда во время чтения для каждой скорости, постоянно расширять границы периферического зрения и учиться узнавать и «переводить в суть» большее число слов за одну фиксацию взгляда. Итак, в данном разделе вы вкратце познакомились с теми основами, над которыми будете работать для повышения скорости чтения. В следующем разделе вы узнаете о том, каких успехов сможете добиться после тренировок, и о скоростях чтения.

Пять скоростей чтения:

слово — фраза — диагональ — вертикаль — фото

Во время практики трех основ увеличения скорости чтения вы будете читать все быстрее и достигнете одной из пяти основных скоростей, которые я выделяю. До перехода к скорочтению необходимо освоить еще две промежуточные скорости. Наша задача в этой главе — разобраться, с какой скоростью можно читать и в каких показателях это выражается. Вспомним две промежуточные скорости перед основной, о которых вы узнали из главы 1 «Как мы читаем».

Скорость 0. Это чтение по одной букве. На этой скорости понимание смысла прочитанного у ребенка равно нулю. Взрослые умеют складывать отдельные буквы в слова, поэтому вы понимаете суть прочитанного. Дети, которые только начинают читать, тако го не умеют. Такое чтение очень медленное.

Периферического зрения ребенка хватает на то, чтобы четко увидеть несколько букв, но он специально фиксирует взглядом каждую букву, потому что она и является тем блоком информации, который он может узнать и считать. Успех при чтении здесь сводится к переводу одной написанной буквы в соответствующий ей звук. Примером нулевой скорости служит чтение предыдущего абзаца вслух по буквам. Чем больше человек будет тренироваться читать таким образом, тем быстрее он будет узнавать знакомые ему буквы.

Скорость 0,5. Это чтение по слогам. На этом этапе приходится по нимание прослых для ребенка текстов, слова из которых он знает. Это тоже очень медленное чтение, но быстрее предыдущей скорости чтения.

Периферическое зрение позволяет видеть несколько букв одного слога, ребенок делает осознанные фиксации на каждой блоке таких букв для их считывания и переводит

каждый слог в звуки. С течением времени звуки каждого слога все быстрее складываются в слова и дают понимание прочитанного. Поэтому чем больше человек будет читать таким образом, тем быстрее перейдет к следующей скорости чтения.

Скорость I. Это чтение по одному слову. Когда человек привыкнет читать по слогам, у него интуитивно возникает желание читать слоги слитно, чтобы быстрее переводить их в суть.

Периферического зрения хватает на то, чтобы увидеть все буквы в слове. Человек делает сначала осознанные, а потом уже неосознанные остановки на каждом слове и считывает его, проговаривая и понимая суть. После прочтения одного и того же слова в разных источниках 5–10 раз с пониманием его смысла уже можно его не проговаривать, а сразу же осознавать значение. Благодаря этому свойству вы и прошли тест на предрасположенность к скорочтению. Чем дольше человек читает по одному слову, тем сильнее будет привыкать к такому типу чтения, поэтому вряд ли сам сможет перейти на следующую скорость. Во время учебы в школе о других скоростях чтения не говорится, поэтому люди думают, что быстрее читать нельзя.

Скорость II. Это чтение фразами, когда за одну остановку взгляда считывается несколько слов. Если вы прошли тест, то можете так читать. Для реализации такого чтения вам нужна правильная оптимизация фиксаций взгляда.

Если вы прошли тест, то вашего периферического зрения обычно хватает на то, чтобы вы могли узнать от двух до четырех слов сразу, но для этого вам необходимо натренировать глаза правильно останавливаться во время чтения. Немного научившись говорить, ребенок начинает общаться с окружающими фразами, затем выслушивать от них фразы в течение всей жизни. При правильном подходе участники наших занятий быстро адаптируются и к чтению фразами, потому что им это привычно по жизни. Вторую скорость

чтения осваивают люди, которые либо сами интересуются скорочтением, либо вынуждены очень много читать. Чем больше человек читает на второй скорости, тем быстрее ему захочется периодически использовать следующую скорость.

Скорость III. Это чтение по диагоналям. Во время такого чтения взгляд движется на странице по диагонали, периодически за одну остановку пытаюсь считать целую строчку. Подробнее о том, как это происходит, вы узнаете из главы 10, а обеспечивают эту скорость три основы скорочтения.

Взгляд начинает делать на странице остановки по специальной траектории, которая соответствует третьей скорости чтения, и потихоньку привыкает к такому движению глаз при чтении. Параллельно участники наших занятий начинают расширять границы периферического зрения и с каждой новой тренировкой учатся узнавать и считывать все большие блоки слов. Чем больше человек будет читать на скорости III, тем быстрее он переходит на следующую скорость чтения.

Скорость IV. Это вертикальное чтение, которое происходит благодаря практически вертикальному движению глаз по странице и считыванию слов с использованием широких границ периферического зрения. Подробнее о таком чтении вы узнаете из главы 11. Для чтения на четвертой скорости вы будете выстраивать правильную траекторию движения и фиксации глаз, еще больше расширять свое периферическое зрение (до целой строки) и тренировать специальные техники узнавания больших блоков слов. Задача наших курсов и данной книги — помочь вам научиться читать на второй, третьей и четвертой скоростях. Это основа, которая поможет вам в жизни ставить новые рекорды эффективности и результативности.

Скорость V. Фоточтение. Когда взгляд за одну фиксацию должен считывать информацию с целой страницы. Я немного коснусь такой скорости в главе 11, но пишу о ней только потому, что ее тоже упоминают в мировой практике.

Я бы назвал это не скоростью чтения для понимания, а скоростью просмотра. С эффективным просмотром текста вы уже знакомы по главе 5. Об одной тренировке фоточтения, которую мы используем на наших курсах для разминки, вы узнаете чуть позже. Я отношусь к этой скорости скорее как к маркетинговому ходу, чем как к действительно применимой скорости чтения по страницам. Хотя есть отдельная категория людей («саванты»), которые могут так «читать», эта способность у них больше врожденная, чем приобретенная.

Итак, вы узнали о пяти скоростях чтения, далее я познакомлю вас с техниками их освоения. Думаю, вы понимаете: чтобы иметь красивое мускулистое тело и хорошее здоровье, нужно приложить немалые усилия, но они того стоят! То же самое с качеством и скоростью мышления. Нужно постараться, чтобы научиться быстро соображать и читать, быстро принимать решения и находить главное, но эти старания действительно дадут отличный результат!

Выводы из главы 8

- Во время освоения любого навыка старайтесь устранить психологические ловушки и максимально ввести ускорители.
- Прислушивайтесь в основном к своему внутреннему голосу, которым говорит Великан, и очень-очень редко внимайте комментариям Карлика. Тогда вы станете по-настоящему большим человеком.
- Фиксируйте внимание даже на небольших успехах в освоении скорочтения. Это раскручивает вашу воронку успеха.

- При работе над новой скоростью чтения сначала действуйте в режиме тренировки, и лишь когда у вас наметится существенный прогресс, переходите в режим использования навыка. Не ожидайте, что высокий результат получится сразу, однако стремитесь сделать для этого все возможное.
- Помните про огромную избыточность текстов. Старайтесь искать смысл в законченных фрагментах и постоянно расширяйте свою «сетку знаний».
- Если вы хорошо справились с тестом на предрасположенность к скорочтению, то при должных тренировках по нашей методике вы с успехом освоите этот метод работы с текстом.
- На увеличение скорости чтения влияет три основы: то, как именно вы делаете фиксации взглядом, расширение периферического зрения и умение узнавать блоки слов.
- Есть две промежуточные скорости чтения — по буквам и по слогам, а также пять основных скоростей — по одному слову, фразами, по диагонали, вертикальная и фоточтение. От развития трех основ быстрого чтения зависит то, на какой скорости сможете читать вы.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

