

И. В. Головлева

Учимся читать быстро

Москва, 2017

УДК 379.8
ББК 78.073
Г61

Головлева, И. В.

Г61 Учимся читать быстро / И. В. Головлева. – М. : Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 322 с.

Познание окружающего мира, умственное и духовное развитие личности во многом обязано книгам, но нам так часто не хватает времени для чтения хорошей литературы... Эта книга содержит простую и целостную методику обучения быстрому чтению, снабжённую как тренировочным, так и иллюстративным материалом. Вы не только научитесь читать быстро, но и значительно разовьёте внимание, активизируете мышление.

Читайте книги с удовольствием!

УДК 379.8
ББК 78.073
BIC YQZ
BISAC EDU029020

ISBN 978-5-519-62401-5

© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

ВВЕДЕНИЕ

С точки зрения психологии чтение — это достаточно сложный психический процесс. Для того чтобы читать, нужно не только воспринимать письменную речь, но и понимать ее. При чтении человек использует самые разные свойства своей психики: умение чувствовать, сопереживать, умение наблюдать за жизнью во всех ее проявлениях, а также умение анализировать. Чтение существенно расширяет наш кругозор, обогащает нашу жизнь. Понимание прочитанного нередко бывает тесно связано с умением оценивать и анализировать прочитанное. Для того чтобы лучше осознать то, что мы прочитали, нередко нам приходится внимательно обсудить с кем-либо то, что изначально показалось непонятным. Конечно, далеко не всегда есть возможность поделиться своими мыслями с собеседником. Поэтому необходимость развивать аналитические способности является неотъемлемой частью быстрого чтения.

Зачем нужно читать быстро? Кто из нас, будучи студентом или школьником старших классов, не мечтал о чуде: прочесть за один день (а чаще — за одну ночь) перед экзаменом информацию в объеме всего курса? Наверное, об этом в свое время мечтает каждый человек. Как обидно становится, когда, обложившись книгами и тетрадками, вдруг понимаешь: всего этого за один день не прочесть. В такой момент невольно мечтаешь о чуде и сожалеешь, что ты не компьютер и не сможешь «запихнуть» в себя нужный объем информации.

Однако жизнь постоянно доказывает, что с течением времени всякая сказка или казавшаяся несбыточной мечта становится реальностью. Достаточно вспомнить знаменитого Вольку Костылькова из известной детской книги. Волшебство Гассана Абдурахмана ибн Хоттаба не смогло вложить в голову его юного повелителя нужных знаний, и таким образом не смогло помочь Вольке на экзамене, спасти его от ненавистной оценки в форме лебедя. А вот если бы Волька знал методику

быстрого чтения, не пришлось бы прибегать к помощи Абдурахмана ибн Хоттаба.

Да, да, эта мечта совсем не сказка, она вполне осуществима. С течением времени и ростом научного прогресса наши заветные желания превращаются в реальность.

Еще совсем недавно люди не знали о такой возможности. Сегодня же техника быстрого чтения возможна и доступна каждому желающему усовершенствовать свой процесс чтения и запоминания. В наш век реактивной информации каждый понимает: время — это деньги.

Каждый предмет, каждая вещь созданы так, чтобы максимально экономить время владельца. Экономия времени видна в каждом процессе человеческой деятельности. Не обошло стороной это и процесс чтения. Огромный поток информации, буквально обрушающийся на современного человека, заставляет его модернизировать и процесс чтения.

Студент вы или профессор, школьник или бизнесмен — вам приходится проводить немало времени за чтением независимо от того, чем вы пользуетесь: библиотекой или Интернетом. Техника быстрого чтения поможет вам сэкономить ваше время и отобрать из огромного потока информации самое важное и нужное. Владея методикой, изложенной в данном пособии, вы получаете реальную возможность не только прочитывать текст намного быстрее, но и надежно запоминать и воспроизвести его. Процесс обучения технике быстрого чтения не займет много времени, он прост и доступен даже для школьников. Благодаря ему вы научитесь отбирать самую суть и откладывать в памяти лишь необходимый минимум нужной вам полезной информации, отбрасывая так называемое оформление мысли. Ведь, как известно, всякая мысль или идея, зафиксированная на бумаге, имеет оформление, примеры, иллюстрации, аналогии и обрастает ими, как бабочка коконом.

Даже у великих мыслителей — Достоевского и Толстого — на «оформление» идеи уходил очень большой объем текста, от нескольких страниц до главы в целом.

Таким образом, выбор нужной информации — важная и необходимая составляющая методики быстрого чтения. Если вы знаете «формулу», ее объяснение уже не составит особого затруднения. Качественный отбор информации (особенно для студентов-гуманитариев, которым приходится прочитывать за короткий срок большой объем литературы) ускоряет процесс восприятия произведения в целом, помогает ускорить процесс чтения...

Быстрое чтение — это не только великолепный способ усвоить больше информации. Благодаря быстрому чтению можно получить намного больше удовольствия от интересной книги. Дело в том, что слова, фразы, вообще текст приводят к возникновению перед нашим мысленным взором соответствующих зрительных образов. Когда мы читаем слишком медленно, то возникающие перед внутренним взором картины будут статичными, подобно фотографиям. К тому же картины находятся где-то в отдаленных местах нашего сознания, потому что мы сосредоточиваем внимание на чтении текста. Мы стараемся читать слова и предложения. Для нас главное — не потерять нужное место. Соответственно, нам не до построения зрительного образа. Этот зрительный образ оказывается нечетким и непонятным, мы его практически не видим и не считаем нужным видеть.

Но как только мы получаем возможность не следить за текстом благодаря быстрому чтению, то зрительные образы становятся более яркими и устойчивыми. Высокая скорость чтения обеспечивает динамичность видимой картины. И перед нашим взором появляются интересные «фильмы».

Глава 1

УМЕЕМ ЛИ МЫ ЧИТАТЬ

Обучение процессу чтения в детском возрасте нередко бывает сопряжено с массой трудностей. Но все дети их рано или поздно успешно преодолевают. Вряд ли кому-то придет в голову задать взрослому человеку вопрос: «Умеешь ли ты читать?» Само собой подразумевается, что каждый нормальный человек полностью овладел этим умением еще в начальной школе. Однако ритм современной жизни привел к появлению другого, не менее важного вопроса — быстро ли мы читаем. Этот вопрос оказывается у нас на устах очень часто. Вот мы даем интересную книгу другу и сразу спрашиваем: «Как быстро ты ее прочитаешь?» Если друг собирается прочитать книгу не раньше конца следующей осени, вряд ли нам это понравится. Зато если счет будет идти на 2—3 дня, такое положение вещей устроит нас гораздо больше. Значит, уметь быстро читать сейчас просто необходимо. И особенно важным и актуальным данное умение является для тех, кто всерьез озабочен собственной карьерой, положением в обществе. Вот мы готовимся к экзаменам; повышаем квалификацию; стремимся произвести на окружающих впечатление умного и эрудированного человека. Для того чтобы успешно проделать все это, необходимо быстро уметь читать. Иначе мы будем плестись далеко позади тех, кто полностью овладел этим умением.

Но тем не менее многие из нас почему-то отказываются даже попробовать научиться читать быстро. Многим почему-то кажется, что сам процесс занятий напоминает не слишком занимательные школьные уроки. Другие считают, что для подобного обучения нужно много времени. Некоторые также считают, что при быстром чтении человек читает как бы «по диагонали», не запоминая и не осмысливая прочитанное.

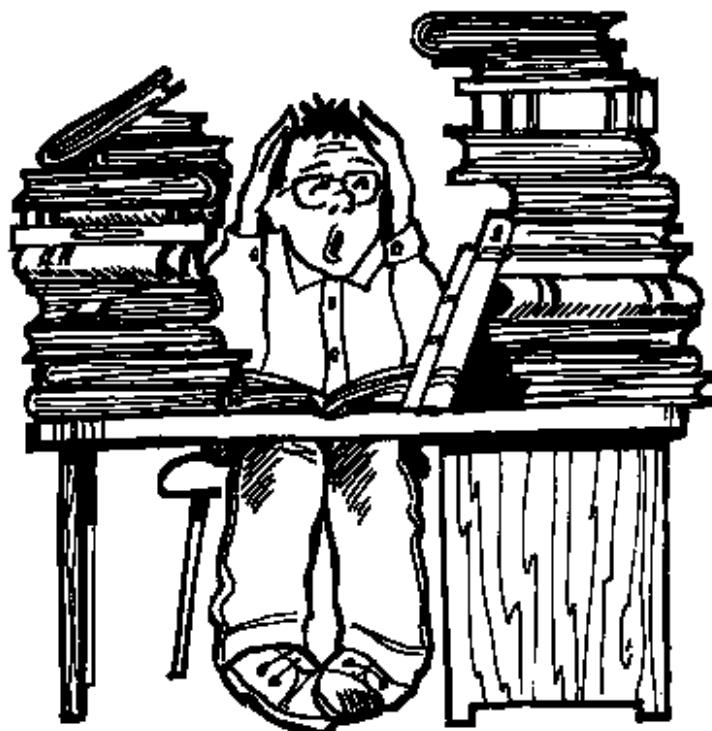
И поэтому только медленное чтение может считаться по-настоящему полезным. К счастью, все мнения ошибочны. Людям консервативным, приверженцам «медленного

чтения» не мешает вспомнить слова известного русского психолога Л. С. Выготского.

Он говорил: «Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении; однако в действительности при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с различной скоростью и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения». Мнение психолога легко подтвердить простым примером. Возьмите какую-то книгу и читайте каждый день по 5 страниц.

Всю книгу вы осилите примерно через полгода. А теперь попробуйте пересказать прочитанное. Вы сразу поймете, что в памяти осталась (и то далеко не всегда) только сюжетная основная линия. Зато если бы ту же самую книгу вы прочитали гораздо быстрее, в памяти осталось бы намного больше.

Многочисленные исследования давно уже доказали преимущества быстрого чтения, так что не мешает взять на вооружение позитивный опыт других людей. Для того чтобы научиться бы-



стро читать, нужны многочисленные тренировки. Именно они помогают выработать нужные навыки. Что такое навык? Психологи дают следующее определение данному термину: «навык — это автоматизированное действие, выполняющееся без особых усилий». Можно сказать однозначно, что выработка навыков быстрого чтения — процесс длительный. Но научиться читать быстро может каждый. Перед началом работы не мешает проверить исходную скорость чтения. Существуют определенные нормативы, которые позволяют определить скорость чтения. Именно ими мы и предлагаем воспользоваться.

Таблица 1

Скорость чтения	Количество звуков в минуту
Очень медленная	900
Медленная	1200
Средняя	1500
Выше средней	1800
Быстрая	3000
Очень быстрая	5000
Сверхбыстрая	10 000 и более

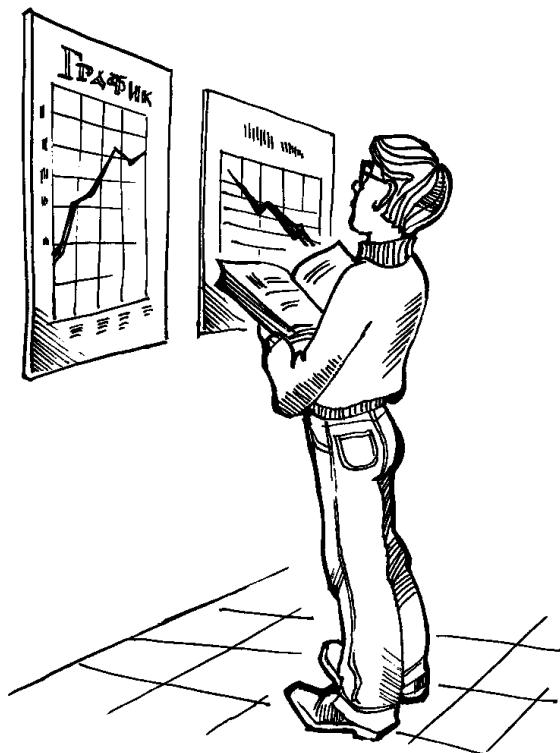
Подсчитывать звуки не слишком интересно. К тому же это весьма трудоемкий процесс. Поэтому гораздо лучше проверять собственную скорость чтения, основываясь на количестве прочитанных в минуту слов.

Таблица 2

Скорость чтения	Количество слов в минуту
Очень медленная	170—200
Медленная	200—230
Средняя	230—250
Выше средней	250—300
Между средней и быстрой	300—330
Быстрая	350—450
Очень быстрая	450—550
Сверхбыстрая	550—650

Возможно, после проверки вы выяснили, что у вас средняя (или даже медленная) скорость чтения. (Причем скорее всего первый текст вы прочитали намного быстрее, чем второй.)

Может ли ваша скорость чтения стать поводом для огорчения? Ни в коем случае. Даже если до сей поры вы читали очень



медленно, регулярные тренировки помогут исправить положение. Исследования показали, что без особых усилий можно увеличить скорость чтения в среднем в три раза. Однако даже если у вас быстрая скорость чтения, тренировки могут оказаться очень полезными. Они научат вас лучше запоминать прочитанное, что становится возможным благодаря оптимальным методам систематизации полученной информации.

Кстати, в нашей стране установлен государственный норматив по скорости чтения для школьников начальных классов: для первого класса — 30—60 слов в минуту, Для второго класса — 90—110 слов в минуту, и для третьего — 110—140 слов. К сожалению, для других категорий читателей нормы не установлены. Однако исследования показывают, что скорость чтения взрослых читателей колеблется от 100 до 200 слов в минуту, коэффициент усвоения 50—60 %, а продуктивность чтения 95—115 слов в минуту.

Давайте обратимся к истории и выясним, какая роль отводилась чтению в прошлые столетия.