

УДК 159.953

ББК 88.3

Б24

**Баранова, Наталья Николаевна.**  
Б24 Скорочтение : техники, память, внимание, зрительное восприятие / Наталья Баранова, Ирина Слуха. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. — (Скорочтение).

ISBN 978-5-04-198175-4

Как важно в современном мире уметь читать быстро, запоминать сразу, схватывать налету! Ведь количество информации растет с каждым днем! И ее надо успевать обрабатывать и запоминать. Это особенно важно для студентов, менеджеров, руководителей, преподавателей, и для всех, кто хочет быть в курсе происходящего. Чтение — один из главных методов обучения. В этой книге вы найдете массу советов и доступных интересных упражнений на развитие памяти, внимательности и скорости чтения. Курс не займет много времени, а эффект будет ощутим: вы сможете читать намного быстрее бумажные и электронные тексты.

Без лишних затрат добейтесь максимального результата самостоятельно в удобное для вас время!

УДК 159.953  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-198175-4

© Баранова Н., Слуха И., текст, 2016  
© ООО «Айдиономикс», 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

НАТАЛИЯ БАРАНОВА  
ИРИНА СЛУКА

# СКОРО ЧТЕНИЕ

ЧИТАТЬ БЫСТРО –  
ЗАПОМИНАТЬ ЛЕГКО

2  
издание

- ТЕХНИКИ • ПАМЯТЬ • ВНИМАНИЕ •
- ЗРИТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ •



Москва 2022

# Содержание

Введение.....	6
Как работать с книгой.....	8
История скорочтения .....	10
<b>Развитие техник чтения</b> .....	11
Теория скорочтения	
Эвелин Вуд .....	11
Закономерности	
скорочтения .....	11
Первая школа скорочтения.....	12
Как это начиналось у нас .....	12
Синтез достижений .....	13
<b>Как читали великие люди</b> .....	14
Максим Горький.....	14
Оноре де Бальзак .....	14
Франклин Рузвельт .....	15
Александр Пушкин.....	15
Томас Эдисон .....	16
Навык, доступный упорному .....	17
<b>НЛП и скорочтение</b> .....	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
<b>Что такое скорочтение?</b> .....	38
Чтение в наши дни.....	38
Скорость чтения.....	40
Формула «скорость чтения +	
понимание» .....	42
Тест для проверки скорости	
чтения.....	44



Внимание .....	46	Зрительное восприятие	
<b>Что такое внимание?</b> .....	47	текста .....	86
Физиология внимания .....	47	<b>Как работает зрительная</b>	
Свойства внимания .....	50	<b>система</b> .....	87
Объем внимания .....	50	Идеальная система .....	87
Концентрация внимания .....	51	Строение глаза .....	88
Упражнения для развития		<b>Движение глаз во время</b>	
внимания .....	52	<b>чтения</b> .....	89
Тренажеры внимательности .....	55	Движение глаз человека	
Упражнения для усиления		при обычном чтении .....	89
концентрации внимания .....	58	Исследования движения глаз .....	90
Устойчивость внимания .....	62	Аппарат Ярбуса .....	90
Распределение внимания .....	62	Что влияет на скорость чтения .....	90
Переключаемость внимания .....	63	Оптимизируем данное природой .....	91
Наблюдательность .....	64	<b>Область зрения</b> .....	92
Тесты на наблюдательность .....	66	Центральное зрение .....	92
Упражнения для развития		Периферическое зрение .....	92
наблюдательности .....	68	Роль периферического зрения .....	93
Виды внимания		Что надо знать о боковом зрении .....	94
и их роль при чтении .....	72	Таблицы Шульте — тренажер	
<b>Как управлять своим вниманием</b> .....	75	восприятия .....	96
Причины рассеянности внимания .....	76	Упражнения с таблицами	
Правильная организация внимания .....	76	Шульте .....	98
Упражнения для улучшения		Упражнения для развития	
организации внимания .....	80	восприятия .....	104

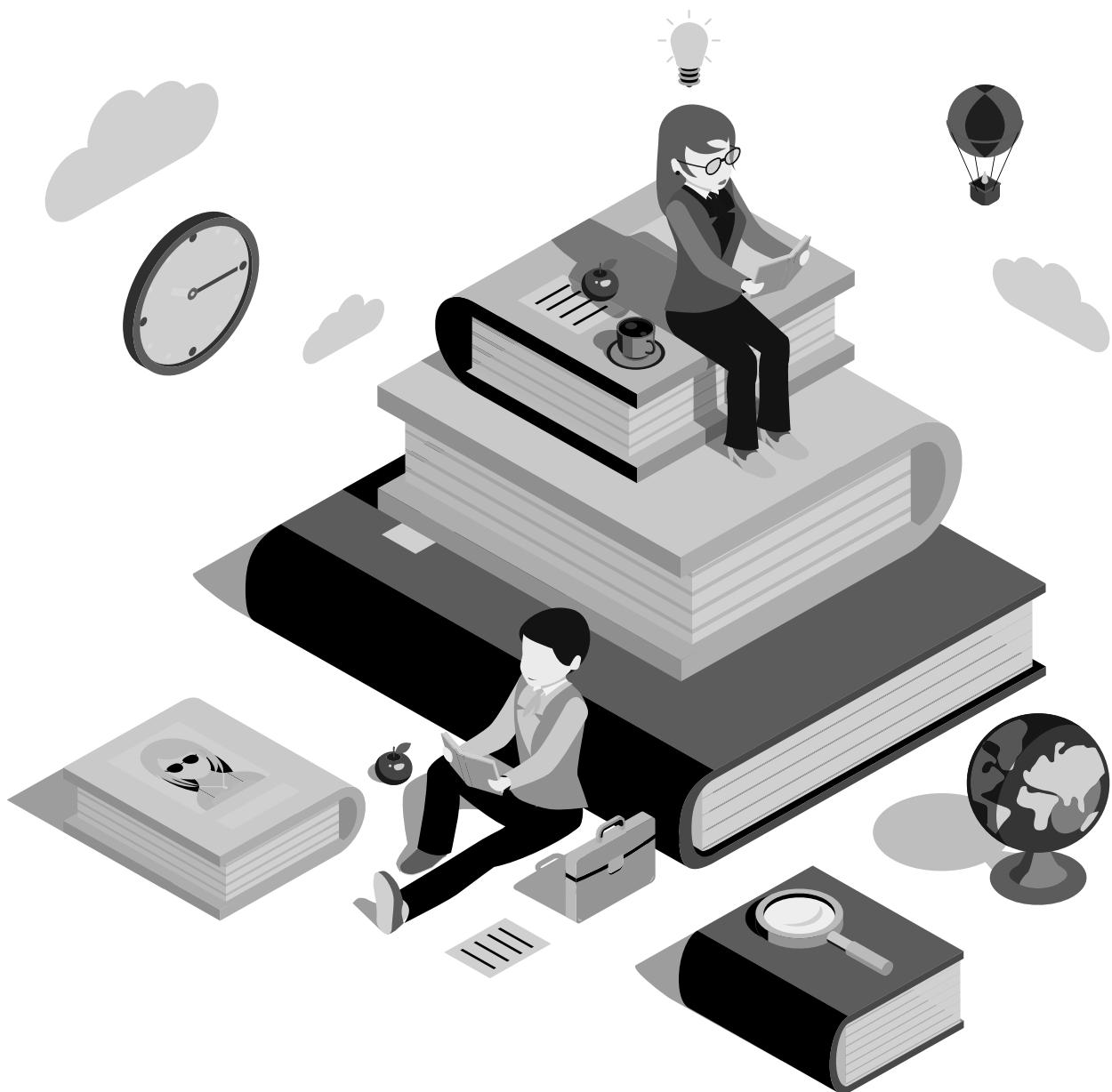


Упражнения для расширения поля зрения.....	108	Совершенствуем чтение .....	162
Упражнения для тренировки восприятия слов .....	111	<b>Зачем мы читаем .....</b>	163
И снова упражнения для расширения поля зрения.....	114	Непростой вопрос .....	163
Регрессия и ее причины .....	116	Извлекайте максимум! .....	163
Избавляемся от регрессий .....	118	<b>Виды чтения .....</b>	164
Упражнение «Созерцание зеленой точки» .....	120	По степени активности .....	165
Вертикальные движения глаз .....	124	По степени глубины.....	166
Упражнения для развития навыков скорочтения .....	126	По назначению .....	166
<b>Память .....</b>	128	<b>Алгоритмы чтения.....</b>	170
<b>Что такое память.....</b>	129	Конспективный алгоритм чтения.....	170
Теории возникновения процессов памяти .....	129	Идеомоторные движения и скорочтение .....	180
Механизмы памяти .....	132	Алгоритмы и системы восприятия .....	182
<b>Объем памяти .....</b>	136	Упражнения для тренировки восприятия .....	184
Основа памяти .....	136	Вычленяющий алгоритм чтения.....	188
Магическое число памяти .....	137	Мыслительные механизмы .....	194
<b>Что важно для запоминания.....</b>	138	Упражнения для развития антиципации .....	198
Новизна .....	138	<b>Что и как мы читаем.....</b>	212
Мышление .....	138	Чтение статей .....	212
Повторение .....	139	Чтение научной литературы .....	214
Проверка параметров памяти.....	139	Чтение учебников .....	216
Тест на эффективность запоминания.....	140	<b>Артикуляция при чтении .....</b>	218
<b>Виды памяти .....</b>	142	Речь внешняя и внутренняя .....	218
По типу активности.....	142	Чтение и мозг .....	220
По длительности хранения .....	144	Как научиться читать молча .....	222
По степени осмысления.....	146	Упражнения для подавления артикуляции .....	226
<b>Как развить свою память .....</b>	148	Упражнение с выстукиванием .....	228
Методики запоминания и развития памяти.....	148	Тренировки с выстукиванием.....	230
Запоминание цифровой информации.....	150	Тест на скорость чтения с выстукиванием .....	232
Запоминание текстовой информации.....	152	<b>Заключение.....</b>	236
Способы повышения эффективности повторения .....	158	<b>Ваши успехи.....</b>	238
Упражнения для тренировки памяти.....	160	<b>Ответы .....</b>	241
		<b>Алфавитный указатель.....</b>	254

# Введение

Дорогие читатели, 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, дорогие читатели, 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.

44 Что такое скоротение?

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ

Скорость чтения  $C = (O : B) \cdot K$ , где  $C$  — скорость чтения;  $O$  — объем текста (в знаках, без пробелов и знаков препинания);  $B$  — время чтения в минутах;  $K$  — коэффициент понимания.

ЯДОВИТЫЕ КРОШКИ

Объем текста 1678 знаков

Александр Гурович, журналь «В мире животных» (в сокращении)

Опросник для оценки понимания текста. Составленный на основе текста Елены и вы находитесь на первом этапе обучения чтению. Кодуяя, вы можете оценить, насколько вы понимаете текст. Для этого дрековозов несаживают на защищенную папку и нотят над тлеющими углем. Поглощая от высокой температуры животные выделяют большое количество ядовитой смолы. Индекс ядовитости — это количество смолы, выделяемой животным на единицу времени, достаточное, чтобы умертвить кротное животное или человека. Отравление ядом возможно при попадании смолы не только в рану, но и на слизистую.

Маленькие ядкие дрековозы лягушки кроме ядовитых веществ, обладают еще и большим запасом яда. К счастью, раздражение в небольшом количестве почти полностью утилизирует свойства своего яда. По мнению американского биолога из Оклендского университета Р. Кондуэлла, это объясняется тем, что в дрековозах лягушки лягушки отступают от яда, когда он попадает в кровь. Их система кровообращения состоит из трех сосудов, из которых 70% от остальных насекомых. Всасывая яд в кровь, они с помощью поглощающего ядовитого гормона перерабатывают в яд. Но все равно, даже в этом случае смесь «дрековозов»-перерабатывающих яд и ядовитых веществ может быть опасна для человека. Степень его зависит от личных особенностей человека. При содржании дрековозов надо соблюдать осторожность, и если теоретически да через здоровую кожу не проникает, то тем более проглатывать яд надо только в перчатках, если же залезает в герпесную.

Согласитесь, иметь дома ядовитых лягушек интересно не только для специалистов. Действительно, кому не захочется держать у себя дома макрофаг, длиной 7 см, лягушку, и тому же доказать, что она взвешивает 1 кг? Кроме того, можно рассказать детям, что яд ядовитых лягушек — это наивысшая адекватность пытается, одновременно подняв свой рейтинг в глазах несознательных, склонных к ядовитым и нейтральным обещаниям с тобой.

Результат отмечайте в графике на стр. 240

45 Текст для проверки скорости чтения

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПОНЯТИЯ СМЫСЛА ПРОЧИТАННОГО

1. Название статьи:  
а) Ядовитые стальцы  
б) Дракончики  
в) Ядовитые ядовиты  
г) Ядовитые амфибии

2. Фамилия автора статьи:  
а) Димитров  
б) Гурович  
в) Олочкин  
г) Патлев

3. Название журнала:  
а) Журнал о животных  
б) Журнал о ядах  
в) Народная медицина  
г) Рифмы

4. В какой природной зоне обитают дрековозы?  
а) Тропики  
б) Субтропики

5. Какой процент составляет

6. Для чего приготовлять яд из дрековозов, индейок?  
а) Для ядовитых лягушек  
б) Для ядовитых ящериц  
в) Для ядовитых ядовитых  
г) Гусак ягненок

7. В каком большую часть яда  
а) из-за смысла условий обитания  
б) из-за спустяки хищников  
в) из-за ядовитых ядовитых  
г) из-за перегрева

8. Причины ядовитости лягушек-дрековозов исключают  
а) ядовитый яд  
б) ядовитый ядогигант  
в) ядовитый блог  
г) ядовитый блог

9. Какой процент составляет

тесты для проверки понимания смысла прочитанного и ответы к ним

50 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 каждое из этих свойств.

ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ

КЛЮЧЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Объем внимания — это способность одновременно воспринимать и обрабатывать информацию о нескольких объектах, которые одновременно имеют значение для человека.

Объем внимания был подсчитан лабораториями восприятия и внимания в таких способах. Эта цифра довольно велика и составляет несколько тысяч — цифр, букв, рисунков — на короткий промежуток времени (около 0,1 секунды). Затем исследователи попытались определить, сколько информации можно усвоить, если одновременно воспринимать и обрабатывать информацию о нескольких объектах. Более всего людей смогли воспринять 4–7 объектов. Однако известно, что при регулярных тренировках объем внимания может значительно увеличиться.

51 Что такое внимание?

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Под концентрацией понимают интенсивность человеческого сознания, внимание выражают внимание на определенном объекте. Это свойство якои способностью привлечь внимание к определенному предмету. Так как концентрация внимания позволяет нам бросить все умственные силы на изучение какой-либо задачи, не отвлекаясь на другие предметы. Чем выше концентрация, тем более ясно мы можем видеть центральный предмет внимания.

52 Тест «Корректировка проба»

53 Упражнение для усиления концентрации внимания

«ГРЕНИРУЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО»

Гуляя по улицам, держите внимание на вышитые машины. С каждым днем добавляйте новые машины, чтобы не забывать их. Во время перерыва в работе или учебы расслабьтесь, сядьте, расположившись вокруг вашего рабочего места, а потом вернитесь к зеркалу и мысленно верните машину. «Гренируйте внимание в любую свободную минуту».

**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.

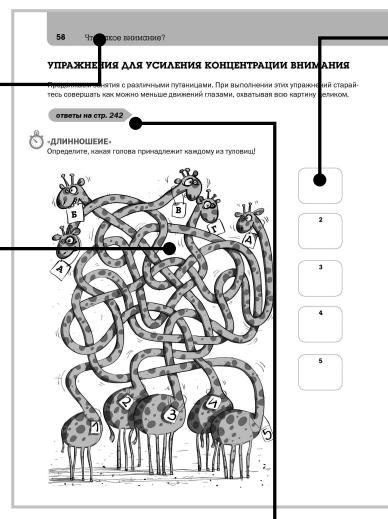
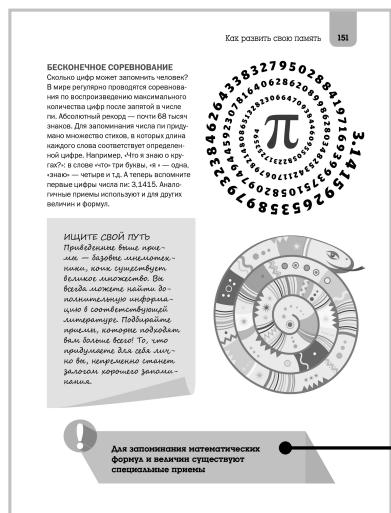
## ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

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 добный путь, дорогие читатели, 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, способ-  
ствующих скорочтению



**ссылки** на страницы с отве-  
тами к упражнениям

**важная мысль,**  
на которую нужно обратить  
особое внимание

**стикеры** для записи резуль-  
татов



**количество тестов и упраж-  
нений** в данной главе