

УДК 159.953
ББК 88.3
Б24

Баранова, Наталия Николаевна.

Б24 Скорочтение : техники, память, внимание, зрительное восприятие / Наталия Баранова, Ирина Слука. — 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., Слука 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 •

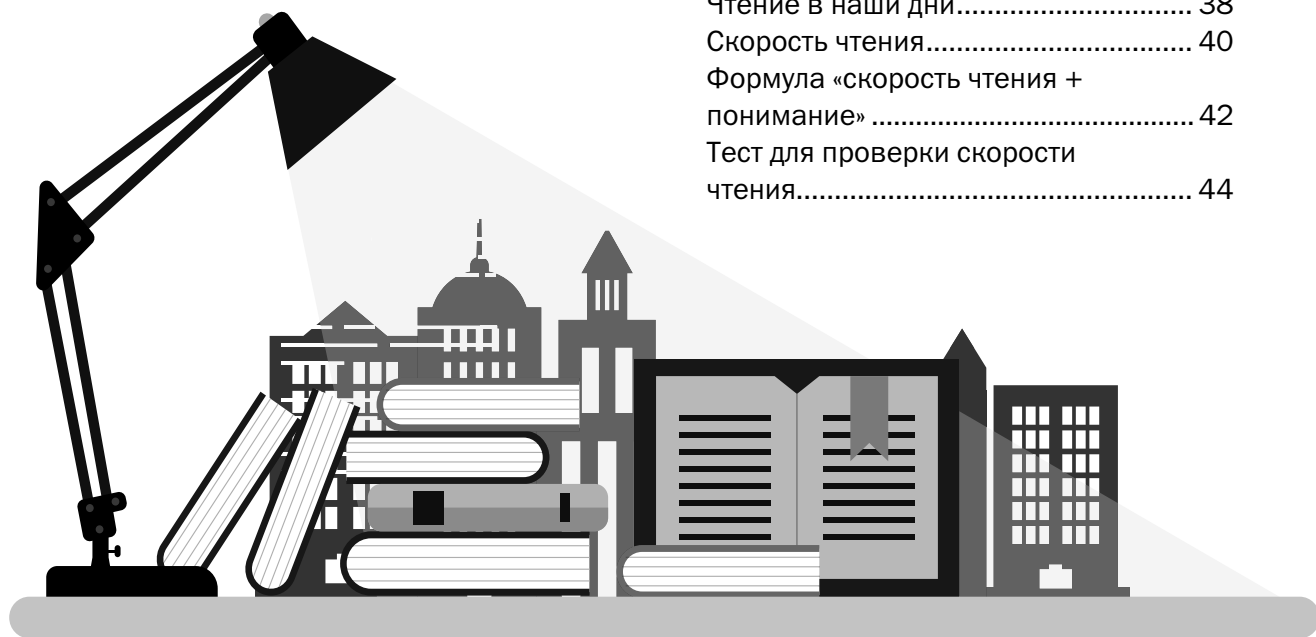
 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

Содержание

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



Внимание	46	Зрительное восприятие	
Что такое внимание?	47	текста.....	86
Физиология внимания.....	47	Как работает зрительная	
Свойства внимания.....	50	система	87
Объем внимания	50	Идеальная система	87
Концентрация внимания.....	51	Строение глаза	88
Упражнения для развития		Движение глаз во время	
внимания.....	52	чтения	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	Область зрения	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	
Как управлять своим вниманием	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

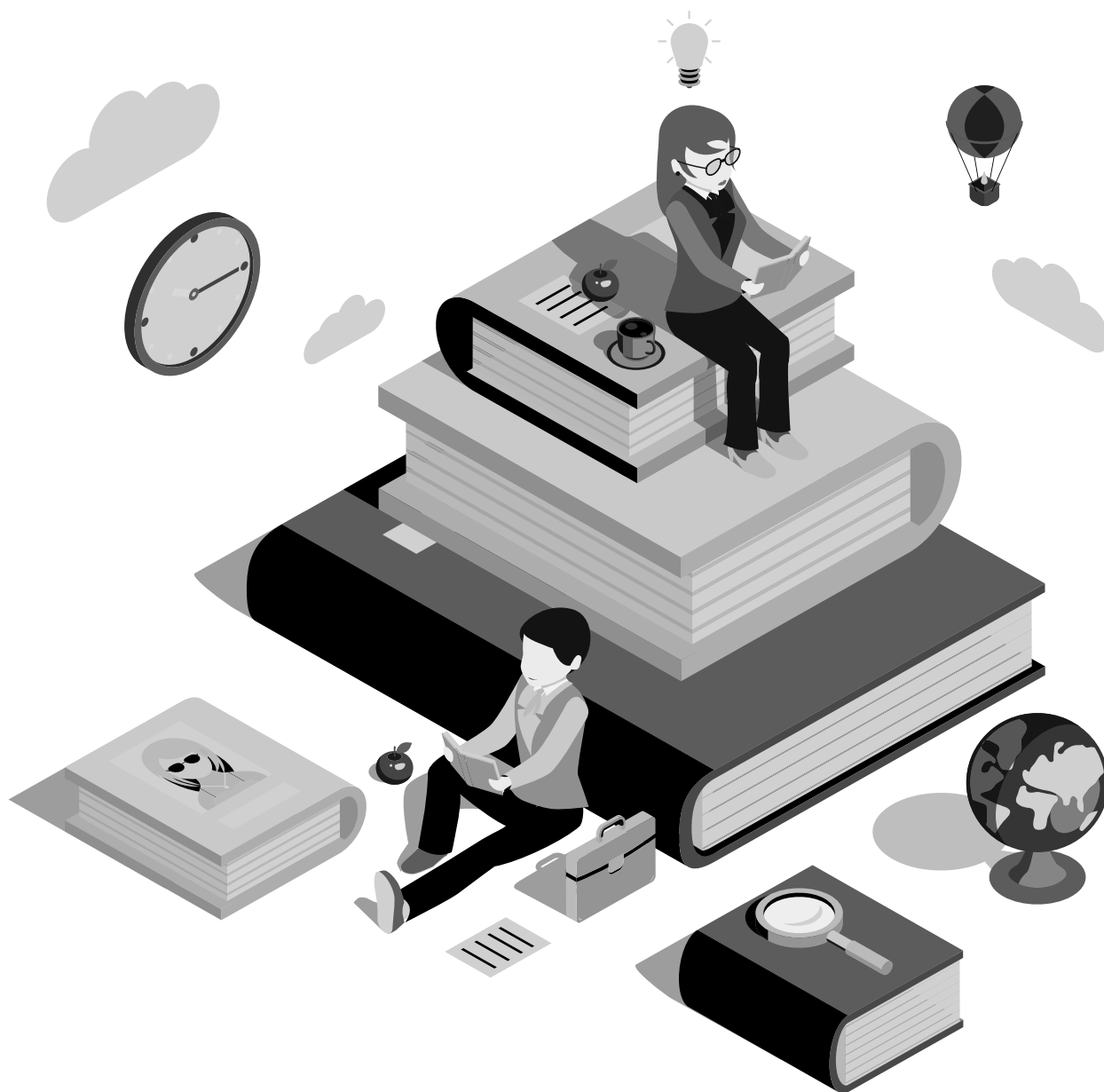


Упражнения для расширения поля зрения.....	108	Совершенствуем чтение	162
Упражнения для тренировки восприятия слов	111	Зачем мы читаем	163
И снова упражнения для расширения поля зрения.....	114	Непростой вопрос	163
Регрессия и ее причины	116	Извлекайте максимум!	163
Избавляемся от регрессий	118	Виды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

[illegible]

ТЕСТЫ для проверки понимания смысла прочитанного и ответы к ним

советы по оптимизации и регулярности тренировок

Что такое внимание? 51

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Под концентрацией понимают умение фокусировать сознание на определенном объекте. Это свойство можно сравнить с лучом — блуждаешь по лесу, слышишь шум, и тут же находишься в одной точке. Так и концентрация: выключая все лишнее, вы можете сосредоточиться на решении какой-либо задачи, не отвлекаясь ни на что другое. Когда человек сконцентрирован на определенном задании, оно обретает временный фокус (или луч) своей энергетической активности.

Для определения степени концентрации внимания можно использовать тест под названием «Морфология пробы», который разработал французский психолог Беркьянне Будден.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО
Глядя на таблицу, формируйте выделение на выделенной латинизированной строке выделенный текст. Записывайте, а потом вспоминайте имя. Во время тренировок в работе или учебы рассматривайте таблицу, рассматривайте формулы рабочего листа, а также завершайте себя в моменты переписки или. Тренируйте выделение в любой свободной минуте.

53

Тест «Корректурная проба»

58

Упражнение для усиления концентрации внимания

! Концентрация внимания работает в точности как лупа: она собирает все максимальные процессы подобно лучу и направляет их на выделение одного значака.

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.

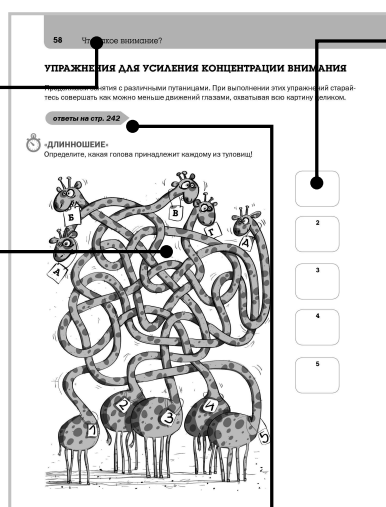
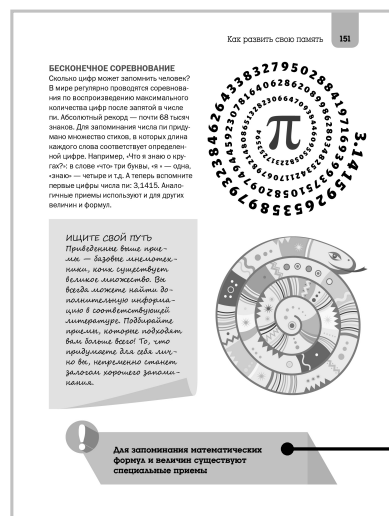
ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

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 добрый 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, способствующих скорочтению



ссылки на страницы с ответами к упражнениям

важная мысль, на которую нужно обратить особое внимание

стикеры для записи результатов



количество тестов и упражнений в данной главе