

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
МЕНЕДЖЕРОВ
И ЗАЯДЛЫХ
ЧИТАТЕЛЕЙ**

СКОРО ЧТЕНИЕ

**НАТАЛИЯ БАРАНОВА
ИРИНА СЛУКА**



Москва
2017

УДК 159.953
ББК 74.202.5
Б24

В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензиям:
от Shutterstock.com:

aarisham, Adrian Niederhaeuser, AKARAKINGDOMS, Aleksandr Bryliaev, Alisara Zilch, Anastasia_B, Anna Frajtova, antkevyy, Antoniu, Antun Hirsman, artenot, Artistas, Asya Alexandrova, ayelet-keshet, B Studio, baifun, bellenixe, Beresnev, Betelgejze, blambca, Bloomua, bluelela, BlueRingMedia, Bplanet, brainpencil, Bybochka, dacascas, David-Teamen, Denis Cristo, denvitruk, Derenskaya, Dooder, Doppelganger4, Doremi, edel, Elena Kazanskaya, Elvetica, Evellean, Evgeniia Speshneva, feelplus, Ferdiperdozniy, Galeria Flat Cartoons, Graphicworld, Gun2becontinued, Harish Marnad, Helder Monteiro, HieroGraphic, HitToon.Com, hobbit, Holly Jones, Huza, Iamnee, ideyweb, igor kisselev, Igor Zakowski, Ikon_Grafix, Incomible, iNueng, Iuliia Makarova, jabkitticha, jcsmilley, jesadaphorn, JoeFotoSS, Julia Musdotter, Kahlua Milk, Kaidash, karnoff, Kittichai, Kitto Studio, Kostenyukova Nataliya, Krol, krupinina, Ksenia Shurubura, Lanaart, Iamnee, Leszek Glasner, Lorelyn Medina, Lyudmyla Kharlamova, Macrovector, Marina9, Marish, Mark R, marrishuanna, Mascha Tace, mayrum, megastocker, microvector, Mire, Mizuri, Monika Beitlova, Mr-Vector7, MyClipArtStore.com, Nadin3d, narak0rn, Nicholas Greenaway, oddy lee, Oleg Erin, Olga1818, Oxy_gen, Ozerina Anna, paween, penguin, phipatbig, pixome, PODIS, Polovinkin, PremiumVector, Pretty Vectors, Pugun and Photo Studio, PureSolution, Qvasimodo art, rapiraprap, ratch, ratselmeister, Red monkey, Regular, robuart, Roman Malyshev, Rudie Strummer, Seamartini Graphics, seamuss, Sentavio, Serge Maksimov, Sharlaev Maksim, sherbet, snapgalleria, stickerama, Sudowoodo, Tarchyshnik Andrei, theromb, tinbee, Tomacco, Tomnamon, totallyPic, Triangle c, TRONIN ANDREI, tschitscherin, Vasilius, VasilkovS, Vector pro, Vectors.1, VectorWeb, venimo, VIGE.CO, Viktorija Reuta, Vlada Young, VOOK, world of vector, Yurchenko Yulia, YUTTANA HONGTANSAWAT, Zakharchenko Anna, Ziven

Баранова, Наталия Николаевна.

Б24 Скорочтение / Наталия Баранова, Ирина Слука. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 256 с. : ил. – (Скорочтение).

ISBN 978-5-04-167479-3

Вы наверняка мечтали о том, чтобы читать максимально быстро и запоминать прочитанное с первого раза! Количество информации с каждым годом увеличивается, и эта проблема встает все острее – особенно для студентов и менеджеров, да и вообще для всех, кто следит за мировыми тенденциями и хочет быть в курсе происходящего.

В этой книге вы найдете массу советов и простых увлекательных упражнений на развитие памяти, внимательности и скорости чтения. Они не занимают много времени, а пройдя весь курс, вы сможете читать намного быстрее, причем как бумажные книги, так и текст с экрана.

Вы добьетесь этого потрясающего результата самостоятельно, не тратя деньги на курсы и преподавателей!

**УДК 159.953
ББК 74.202.5**

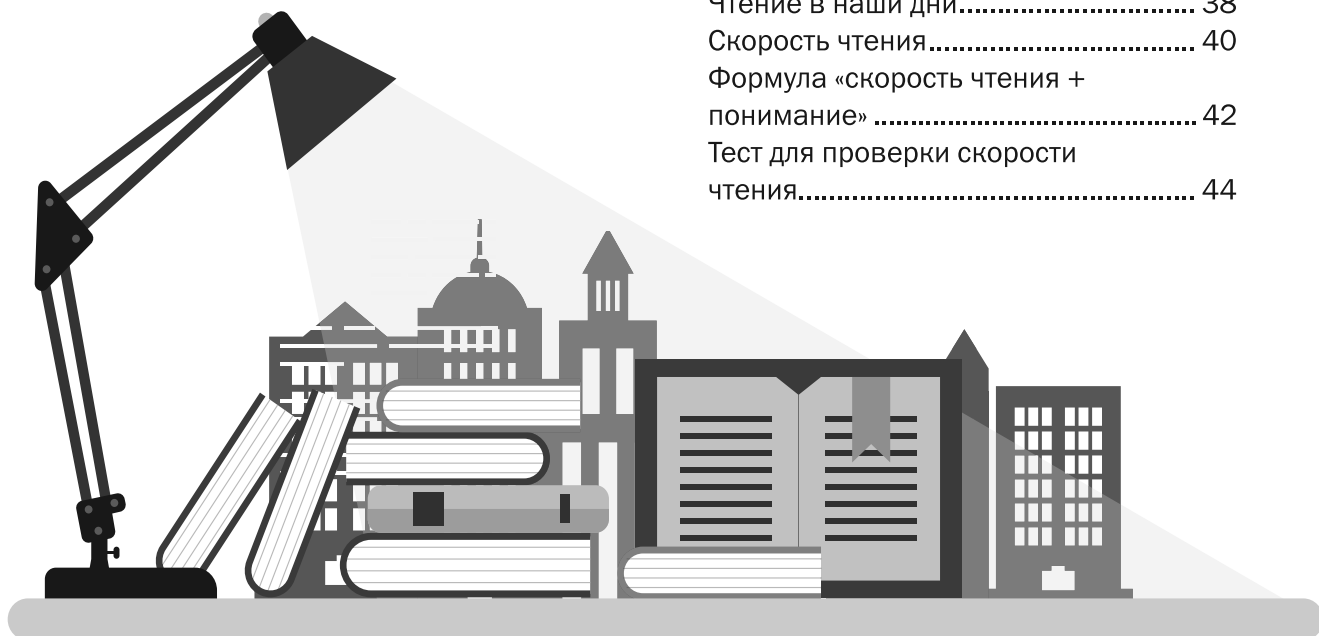
ISBN 978-5-04-167479-3

© Баранова Н.Н., Слука И.М., 2016
© ООО «Айдиономикс», 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Введение.....	6
Как работать с книгой.....	8
История скороотчтения	10
Развитие техник чтения	11
Теория скороотчтения	
Эвелин Вуд.....	11
Закономерности	
скуроотчтения	11
Первая школа скороотчтения.....	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 скороотчтение	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 скороотчтение?	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

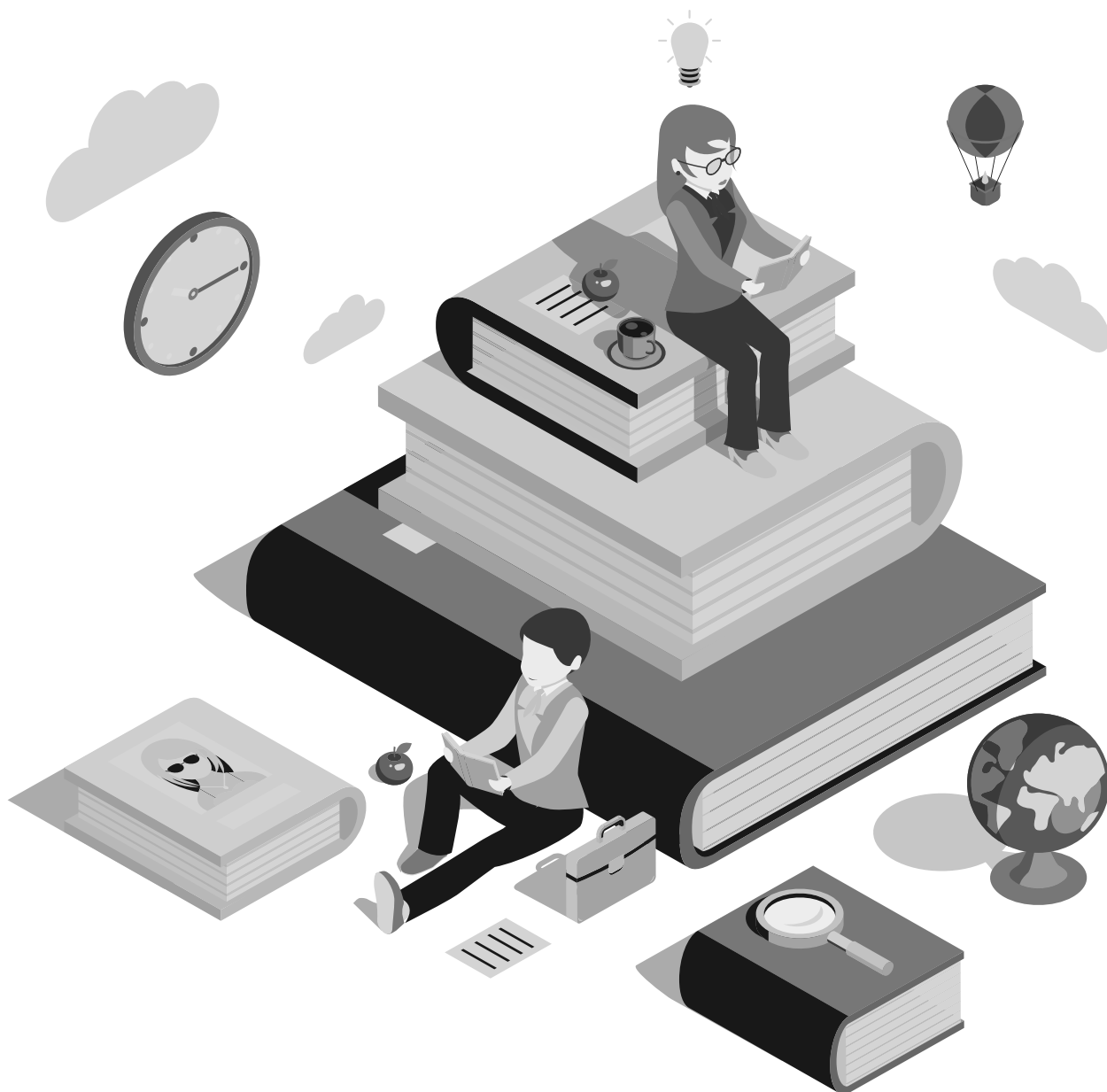


Упражнения для расширения поля зрения.....	108	Совершенствуем чтение	162
Упражнения для тренировки восприятия слов	111	Зачем мы читаем	163
И снова упражнения для расширения поля зрения.....	114	Непростой вопрос	163
Регрессия и ее причины	116	Извлекайте максимум!	163
Избавляемся от регрессий	118	Виды 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 чтения.....	170
Теории возникновения процессов памяти	129	Идеомоторные движения и скорочтение	180
Механизмы памяти	132	Алгоритмы и системы восприятия	182
Объем памяти	136	Упражнения для тренировки восприятия	184
Основа памяти	136	Вычленяющий алгоритм чтения.....	188
Магическое число памяти	137	Мыслительные механизмы	194
Что важно для запоминания	138	Упражнения для развития антиципации	198
Новизна	138	Что и как мы читаем	212
Мышление	138	Чтение статей	212
Повторение	139	Чтение научной литературы	214
Проверка параметров памяти.....	139	Чтение учебников.....	216
Тест на эффективность запоминания.....	140	Артикуляция при чтении	218
Виды памяти	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
Как развить свою память	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	Заключение	236
Способы повышения эффективности повторения	158	Ваши успехи	238
Упражнения для тренировки памяти.....	160	Ответы	241
		Алфавитный указатель	254

Введение

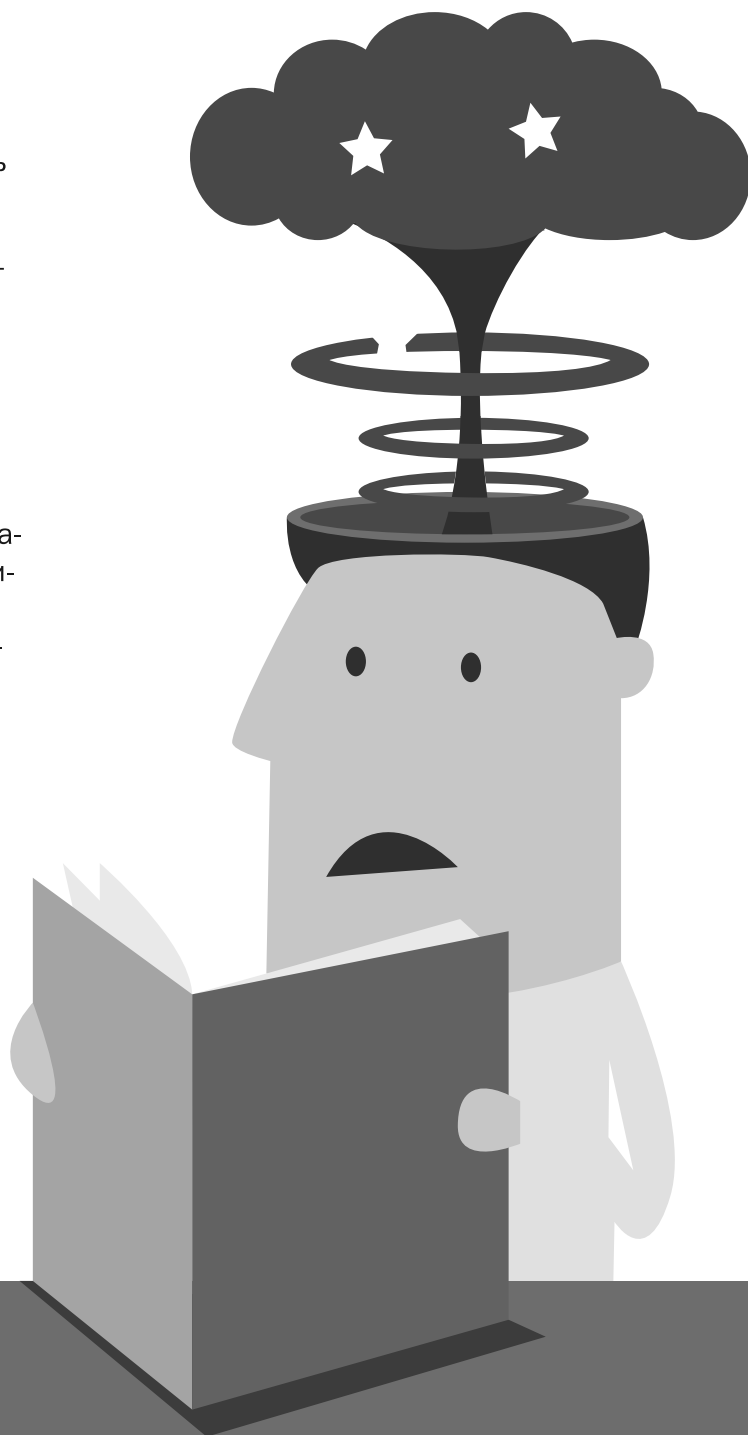
Дорогой читатель, вы держите в руках пособие по обучению скорочтению. Мы смеем предположить, что, раз эта книга заинтересовала вас, вы любите чтение и порядок. Ничто не может радовать нас больше, потому что эти темы близки и нам.

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 радуется 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, дорогой читатель, 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 скорочтение?

Текст для проверки скорости чтения 45

ТЕКСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ

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

ЯДОВИТЫЕ КРОКОДИ
Объем текста 1678 знаков
Александр Гуркий, журнал «В мире животных» (в сокращении)

Откройте любую книгу, посвященную необычным обитателям Земли, и вы найдете хотя бы несколько строк о ядовитых крокодилах из тропиков Южной и Центральной Америки. Исследователи используют лягушек для приготовления сывороточных снадобий. Для этого дробно заготавливают на заготовленную палочку и «напитки» над тлеющими углями. Подобные отравы высокой температуры выводят большое количество двойной силы. Исследователи несут эти выделенные слезы. Яды, остающиеся на острие иглы, достаточно, чтобы умертвить крупное животное или человека. Отравление возможно при попадании слезы не только в руку, но и на слизистую.

Маленькие яркие древесные лягушечки кроме милой внешности, обладают еще и большими запасами яда. К счастью, ядовитые лягушки являются почти полностью утратили уникальные свойства своего яда. По мнению американского биолога из Олсбургского университета Х. Нодураки, лягушки этого закладываются в том, что в домашней паде лягушки существуют мирными существами, составляющими в среднем 70% от остальных насекомых. В основном, они с помощью лягушачьего капаляческого запаха перераспределяются в яды. Но все равно, даже в этом случае слезы «домашних» лягушек может вызвать сильное жжение и слезотечение, приводя к отравлению. Степень его зависит от личных особенностей человека. При содержании лягушек надо соблюдать осторожность. Если теоретически над черной лягушкой кому не пропачкается, все же заходить в перерывы.

Согласилось, иметь дома ядовитых лягушек интересно не только для специалистов. Действительно, кому не захочет держать у себя дома маленьких, длиной менее 7 см лягушек, к тому же ядовитых и не агрессивных? Кроме того, можно рассказывать гостям домашние истории о невероятной красоте лягушек, одновременно поднимая свой рейтинг в глазах незнакомых людей. Какой безразличный и нелюбимый человек общается с тобой!

Результат статьи в графике на стр. 240

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПОНИМАНИЯ СМЫСЛА ПРОЧИТАННОГО

1. Название статьи:
а) Развитие лягушки
б) Развитие лягушки
в) Развитие крокодила
г) Развитие лягушки
2. Фамилия автора статьи:
а) Давид
б) Гуркий
в) Степан
г) Лопов
3. Название журнала:
а) Мир животных
б) Мир и жизнь
в) Наука
г) Наука
4. В какой природной зоне обитает крокодил?
а) в тропиках
б) в субтропиках
5. Для того чтобы приготовить яд из лягушки, надо:
а) заготовить лягушку
б) варить лягушку
в) варить лягушку
г) варить лягушку
6. Почему лягушки используют лягушачьи слезы:
а) для защиты лягушки
б) для защиты лягушки
в) для защиты лягушки
г) для защиты лягушки
7. В неволе крокодилы употребляют большое количество яда из лягушки:
а) из лягушки лягушки
б) из лягушки лягушки
в) из лягушки лягушки
г) из лягушки лягушки
8. Почему лягушки используют лягушачьи слезы:
а) для защиты лягушки
б) для защиты лягушки
в) для защиты лягушки
г) для защиты лягушки
9. Какой лягушечек составляет

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Объем
Концентрация
Устойчивость
Распределение
Переключаемость

КЛЮЧЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
Объем — основная характеристика внимания — объем количества объектов, которые одновременно могут охватить человек при одностороннем познании. У взрослого человека объем внимания составляет от 4 до 7 объектов. Объем внимания был подтвержден лабораторными исследованиями с помощью тестов. Этот прибор демонстрировал испытуемому несколько фигур — цифр, букв, рисунков — на коротких промежутках времени (около 0,1 секунды). Затем испытуемого просили назвать все объекты, которые он запомнил. Большинство людей смогли воспринять 4–7 объектов. Однако известно, что при регулярных тренировках объем внимания может повышаться.

УСПЕХ — В ТРЕНИРОВКЕ
Объем внимания можно тренировать. Даже если человек первоначально может запомнить только 4 предмета, это легко исправить. Далее мы предлагаем вам несколько вариантов упражнений по развитию объема внимания.

50 Вниманию

51 Что такое внимательность?

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Под концентрацией понимается интенсивность человеческого сознания, умение фиксировать внимание на определенном объекте. Это свойство можно сравнить с лучом — благодаря ему лучи солнечные лучи сосредоточены в одной точке. Так и концентрация внимания позволяет нам обойти все отвлекающие силы на решение какой-либо задачи, не отвлекаясь на то, что происходит. Когда человек концентрируется на определенном задании, оно образует временный фокус (или центр) всей его психической активности. Для определения степени концентрации внимания можно мысленно представить перед собой тест под названием «Корректирующая проба», который изобрет французский психолог Бенедикт Бурдон.

ТЕСТИРУЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО
Глядя на картинки, обращайтесь внимательно на картинку, на которой изображены лягушки. В это время лягушечек в работе или убаюкивайте лягушек, а потом лягушечек лягушек. В это время лягушечек лягушек, а потом лягушечек лягушек. В это время лягушечек лягушек, а потом лягушечек лягушек.

53 Тест «Корректирующая проба»

58 Упражнения для усиления концентрации внимания

52 Тест «Объем внимания»

54 Вербальный тест «Объем внимания»

54 Невербальный тест «Объем внимания»

тесты для проверки понимания смысла прочитанного и ответы к ним

советы по оптимизации и регулярности тренировок

тексты для контроля скорости чтения

ссылки на страницы с упражнениями и тестами

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.

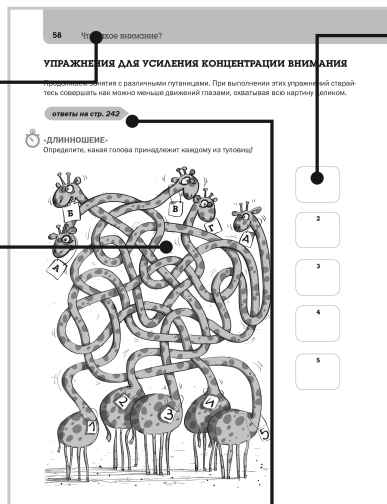
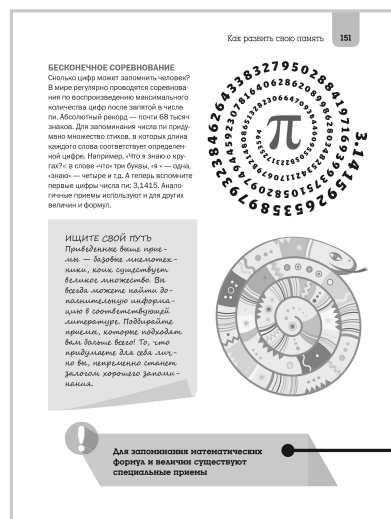
ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

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, дорогой читатель, и не забывайте, что издали любое начинание кажется огромным и неподъемным, но глаза боятся — а руки делают.

сплошной плашкой сверху
помечены **страницы**
с **практическими**
заданиями

упражнения и головоломки
для развития навыков, спо-
собствующих скорочтению



ссылки на страницы с отве-
тами к упражнениям

важная мысль,
на которую нужно обра-
тить особое внимание

стикеры для записи резуль-
татов



количество тестов и упраж-
нений в данной главе

История скорочтения

1

тест



3

упражнения

