



**КРАСНЫЙ  
ДИПЛОМ**



**Рон Фрай**

6-е издание

# **ПРОКАЧАЙ СВОЮ ПАМЯТЬ**

Как читать и запоминать  
большие объемы информации



Москва  
2017

УДК 330  
ББК 65  
Ф82

Improve Your Reading, 6th Edition

Ron Fry

© 2012 Ron Fry. Original English language edition published by The Career Press, 12 Parish Drive, Wayne, NJ, 07470 USA. All rights reserved

**Фрай Рон**

Ф82 Прокачай свою память. Как читать и запоминать большие объемы информации / Рон Фрай – Москва : Издательство «Э», 2017. – 160 с. – (Красный диплом).

ISBN 978-5-699-90814-1

Как привить себе привычку не просто читать книги, а извлекать из них все полезное и ценное? Если вы успеваете прочитать по нескольку книг в месяц и довольствуетесь кратковременными инсайтами, но ничего из прочитанного не применяете, — считайте, что вы попусту тратите время. Главное, не сколько вы читаете, а что запомните. Задача этой книги — научить понимать текст и извлекать максимум из прочитанного. Внутри вы найдете десятки уловок и хаков, которые помогут разработать собственную стратегию академического чтения, а также уникальные советы для каждой дисциплины в отдельности, то есть поймете, почему читать «Чемодан» Довлатова нужно абсолютно не так, как учебник по физике.

**УДК 330  
ББК 65**

© Дизайн обложки **О. Боголей, 2017**

© Перевод. **Савина И., 2017**

**ISBN 978-5-699-90814-1**

© Оформление. **ООО «Издательство «Э», 2017**

# Оглавление

	Введение	7
<b>Глава 1</b>	Основа всех учебных навыков	22
<b>Глава 2</b>	Чтение с определенной целью	38
<b>Глава 3</b>	Определение основной идеи	58
<b>Глава 4</b>	Сбор фактов	73
<b>Глава 5</b>	Одолеваем технические тексты	90
<b>Глава 6</b>	Станьте критическим читателем	100
<b>Глава 7</b>	Чтение литературы	110
<b>Глава 8</b>	Сконцентрируйте свое внимание	119
<b>Глава 9</b>	Запоминание информации	125
<b>Глава 10</b>	Давайте читать с СДВ	136
<b>Глава 11</b>	Создайте свою собственную библиотеку	144
	Заключение	151
	Об авторе	153
	Алфавитный указатель	154



# Введение

Многие из вас являются учениками. Среди моих читателей, помимо старшекласников, кого я всегда считал своей основной аудиторией, есть также студенты, желающие наверстать упущенное в школе, и учащиеся средних классов, пытающиеся отточить учебные навыки уже на ранних этапах получения образования и максимально повысить свои шансы на успех.

Если вы – старшекласник, то формат и содержание представленной книги не вызовут у вас затруднений при чтении. Я старался использовать относительно короткие предложения и абзацы, иногда забавные (надеюсь) заголовки, корректный и не очень сложный словарь. Я писал, думая о вас!

У более юных школьников также не должно возникнуть проблем с пониманием этой книги. Шестой, седьмой и восьмой классы – отличное время, чтобы научиться различным способам чтения и методам наилучшего запоминания прочитанного. Возможно, вы уже осознали, что серия *The Babysitter's Club* – не совсем то, что имели в виду ваши учителя и родители, советуя почитать «классиков».

Ну а если вы «традиционный» студент в возрасте от 18 до 25 лет, надеюсь, вы уже освоили если не все, то большинство базовых навыков, особенно чтение и письмо. Если

нет, то, пожалуйста, в первую очередь приобретайте, используйте и совершенствуйте умения, которые я описал в моей программе «Как правильно учиться» (How to study program).

Не играйте в игры. Не ходите на свидания. Найдите время овладеть важным инструментарием сейчас. Возможно, вам пока удавалось обманывать себя, что посредственные или плохие навыки чтения не мешают вам окончить школу и, может быть, даже сделать это успешно. Гарантирую, что в вузе никого обмануть не удастся. Вы должны освоить все приведенные в книге навыки, чтобы выжить, не говоря уже о том, чтобы преуспеть.

## **ЕСЛИ ВЫ ДАВНО ОКОНЧИЛИ ШКОЛУ**

Многие из вас – взрослые люди. Некоторые продолжают свое обучение, а другие, будучи далеки от школ и образовательного процесса, вдруг осознают, что если им удастся приобрести учебные навыки, которым их преподаватели не уделили ни малейшего внимания, они лучше преуспеют в своей карьере, ведь смогут читать быстрее и эффективнее... и будут дольше помнить материал.

Среди читателей этой книги также много родителей, обеспокоенных вопросом: «Как мне помочь Джонни лучше справляться с занятиями в школе? Он считает еженедельные журналы комиксов вершиной литературы».

Вероятно, школа вашего ребенка делает слишком мало, а может, и вовсе ничего, чтобы научить его или ее тому, как правильно учиться. Иными словами, детей не учат быть успешными.

Должна ли школа этим заниматься? Безусловно. Нам необходимо получить больше, чем аттестат, несколько одобрительных восклицаний и набор скучных вакансий для начинающих.

## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

Итак, вот правила для родителей школьников и студентов любого возраста:

- 1. Организуйте рабочее место** – без отвлекающих факторов, хорошо освещенное, со всем необходимым оборудованием.
- 2. Заведите график выполнения домашних заданий.** Определите, когда и где делаются уроки. Исследования показали, что студенты, следующие установленному распорядку, лучше организованы и, как следствие, более успешны.
- 3. Расставьте приоритеты.** Собственно, нужно лишь постановить, что выполнение домашних заданий важнее, чем свидания, просмотр телевизора, прогулки, игры и прочие развлечения.
- 4. Сделайте чтение привычкой** – не только для ребенка, но и для себя. Дети неизбежно будут повторять ваше собственное поведение, а не то, что вы говорите им делать (даже если вы говорите не делать того, что делаете сами).
- 5. Выключите телевизор.** Или, по крайней мере, строго обозначьте, когда и сколько позволено смотреть телевизор. Возможно, осуществить эту рекомендацию на практике будет труднее остальных. Мне это

известно не понаслышке, ведь я и сам когда-то воспитывал подростка.

6. **Поговорите с учителями.** Выясните детали учебного процесса. Если вы не будете знать, какие книги надо прочитать вашим детям, чего от них ждут на занятиях и выполнение какого объема домашних работ им нужно спланировать, вы не сможете оказать им ту помощь, в которой они действительно нуждаются.
7. **Вдохновляйте и мотивируйте**, но не изводите их напоминаниями об уроках. Давление не работает. Чем больше вы настаиваете, тем быстрее они перестают вас слушать.
8. **Следите за процессом работы**, но не попадайтесь в ловушку и не начинайте делать уроки за них! Хороший способ помочь своему ребенку – проверить его письменные задания. Однако если вы просто исправите ошибки, не оставляя ему возможности осознать свои промахи и извлечь из них урок, знайте, что вы лишь позволите ему утвердиться в мысли, что он не несет ответственности за собственную работу.
9. **Хвалите за успехи**, но не перехваляйте за задания, выполненные посредственно. Дети знают, когда вы неискренни, и опять же быстро перестанут к вам прислушиваться.
10. **Помогите им осознать реальность.** (Касается взрослых учеников.) Ладно, согласен, это почти столь же трудно, как отключить телевизор, но детям необходимо узнать и понять, что реальный мир мало волнует их отметки и регалии, а оценивать их будут по тому, что они знают и умеют, – это урок, который

убережет от многих печалей не только их, но и вас. И, наверное, никогда не рано с осторожностью дать понять вашему гениальному мальчику или девочке, что жизнь несправедлива.

11. **Постарайтесь купить ребенку компьютер** и необходимое программное обеспечение. Едва ли вам удастся этого избежать: дети, сколько бы им ни было лет, должны хорошо разбираться в компьютере – эти навыки пригодятся им как во время учебы в школе, так и после ее окончания.
12. **Выключите наконец телевизор!**
13. **Будьте в Сети.** Интернет – величайшее изобретение современности и важнейший инструмент в работе учащихся любого возраста. В наш век технологий студенту будет сложно преуспеть, не имея возможности бороздить просторы Интернета. Нынче всем необходимо быть в Сети.
14. **Отключите все мессенджеры (службы коротких сообщений) на время выполнения уроков.** Вас, конечно, будут уверять, что можно писать курсовую работу, решать задачи по геометрии и параллельно переписываться с друзьями. Родители, готовые в это поверить, в свое время, очевидно, считали лучшим местом выполнения домашних заданий стол перед телевизором.

## ЗНАЧИМОСТЬ ВАШЕГО УЧАСТИЯ

Ни в коем случае нельзя недооценивать важность родительского вклада в воспитание ребенка: ваша вовлеченность в процесс обучения детей имеет определяющую

щее значение для их будущего успеха. Результаты всех исследований, проведенных за последние двадцать лет, о причинах хорошей успеваемости ребенка в школе показывают, что каждый раз преобладающим оказывается один и тот же фактор – родительская вовлеченность. Не размер школы, не затраченные на каждого ученика средства, не количество лингафонных кабинетов, не число выпускников, поступивших в вуз, или количество отличных (или скверных) педагогов. Эти факторы, несомненно, важны, но ни один из них не играет столь значительной роли, как ваше непосредственное участие.

Вы можете оказаться невероятно полезными, даже если сами не были в числе лучших учеников и не приобрели выдающихся учебных навыков. Вовлекаясь в образовательный процесс своего ребенка, вы поможете ему в школе, а себе в работе, каким бы делом вы ни занимались.

## ЕСЛИ ВЫ НЕ ОБЫЧНЫЙ СТУДЕНТ

Если вы возвращаетесь к учебе в 25, 45, 65 или 85 лет, то, вероятно, вам эта книга поможет, как никому другому! Я совершенно убежден, что приобретать хорошие образовательные привычки никогда не рано и точно никогда не поздно.

Если параллельно с обучением вы собираетесь продолжать работать, заниматься семьей или делать и то и другое одновременно, вы можете столкнуться с некоторыми проблемами, которых прежде у вас, вероятно, не возникало:

**Нехватка времени и денег.** Надо признать, что в детстве, когда главной заботой были школьные занятия, жить было проще. Теперь же необходимо одновременно учиться, воспитывать детей и зарабатывать на жизнь.

**Страх собственной неуместности.** Вы можете убедить себя, что «давно не практиковались» во всех этих школьных делах и даже толком не помните, как пользоваться ручкой! И хотя некоторые из этих страхов понятны и имеют право на существование, большинство из них совершенно необоснованны.

Конечно, вам предстоит вернуться в академическую среду, в которой вас не было, возможно, лет десять или больше, и она отличается (об этом я скажу позднее) от будничной трудовой жизни. Вам нужно лишь настроиться на правильный лад, а это – поверьте мне – вопрос нескольких дней или даже часов.

Подозреваю, что многие из вас по-настоящему боятся, что чужды новой школьной «ментальности», что уже «думают» по-другому. Или, как будет уместнее сказать в этой книге, что навыки, необходимые для успешной учебы, давно покрылись мхом или заржавели.

Полагаю, последние страхи беспочвенны. Все эти годы вы о чем-то размышляли, над чем-то работали, и, возможно, очень успешно, так что странно полагать, что обучение в этот раз будет так уж сильно отличаться от вашего предыдущего опыта. Не будет. Расслабьтесь. И хотя вы думаете, что ваши учебные навыки, как мы говорили ранее, ржавели, вы наверняка применяли их каждый день в своей профессиональной деятельности. Если и теперь я вас не убедил, предлагаю воспользоваться моей программой «Как учиться», чтобы освежить свои воспоминания. Оттуда вы узнаете о методиках обучения, вероятно, даже больше, чем думали, что знали раньше, но забыли.

Может быть, вы волнуетесь о том, что в прежние времена не смогли поразить академический мир своими открыти-

ями? Что ж, это не удалось сразу ни Эдисону, ни Эйнштейну, ни большому числу других успешных людей. Но ведь вы серьезно изменились с тех пор, не правда ли? Подумайте о том, насколько возросла сегодня ваша готовность учиться.

**Чувствуете себя «инородным элементом».** Этот пункт немного отличается от предыдущего: вы боитесь, что больше не вписываетесь в академическую среду. В конце концов, вам уже не 18 лет. Но в наши дни это можно сказать о половине населения студенческих кампусов: 50 процентов учащихся в вузах сегодня старше 25 лет. Реальность такова, что, возможно, в этот раз вы почувствуете себя здесь гораздо более органично, чем в прежние времена!

**Вы по-другому посмотрите на преподавателей.** Вероятно, это плюс. Теперь вы не будете испытывать перед ними тот благоговейный трепет, какой был прежде. В худшем случае посмотрите на них как на равных себе. В лучшем – заметите, что они моложе и, возможно, менее успешны, чем вы. Как бы то ни было, вряд ли вы станете смотреть на своих преподавателей как на божеств.

**Особенности академической жизни.** Она течет медленнее, чем жизнь в «реальном» мире, и, возможно, вы сами будете заметно опережать принятый здесь нормальный ритм. Когда вам 18, вторая половина дня, свободная от занятий, располагает к отдыху. Сейчас же она будет занята выполнением всех накопившихся за неделю дел, приготовлением (и заморозкой) еды на неделю вперед и/или написанием четырех срочных отчетов. Несмотря на вашу лихорадочную активность, не ждите, что студенческая жизнь ускорится вслед за вами. Придется привыкнуть к людям и процессам, гораздо менее заинтересованным в высоких темпах.

## НЕСКОЛЬКО МЫСЛЕЙ ПО ПОВОДУ УЧЕБЫ

Процесс обучения не должен быть тяжелым и тем более скучным, хотя в большинстве случаев о нем можно сказать и то и другое, но также он не должен быть слишком простым. Иногда вам действительно придется упорно трудиться, чтобы что-то понять или выполнить проект. Такова реальность.

Верно и то, что не все очевидно и легко для понимания. Это нормально. Вы научитесь преодолевать замешательство. Но надо признать: вы сильно заблуждаетесь на свой счет, полагая, что должны понимать все прочитанное с первого раза. Если вы осваиваете что-то недостаточно быстро, это вовсе не означает, что вы не в состоянии это постигнуть. Возможно, просто сам предмет не так легок для понимания. Хороший студент всего лишь дает себе достаточно времени, следует разумному плану и продолжает верить в то, что момент озарения настигнет и его.

Родители часто спрашивают меня: «Как я могу мотивировать своего подростка?» Мой первый ответ: «Если бы я знал, то уже давно вышел бы на пенсию очень богатым человеком». Я думаю, решение этого вопроса существует, но состоит оно не в том, что могут сделать родители, а в том, что ученик должен сам выбрать, каким он хочет быть в своей школьной жизни: заинтересованным и активным или скучающим и обиженным.

Все действительно просто. Если ходить в школу вам в любом случае придется, почему бы не занять активную позицию и не настроиться на получение знаний,