

## Оглавление

Выражение признательности.....	3
Предисловие редактора .....	4
Предисловие автора .....	5
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	
Как пользоваться этим учебником .....	7
<b>РАЗДЕЛ I</b>	
<b>Анализ своей скорости чтения .....</b>	<b>14</b>
1. На каком вы сейчас уровне? Проверьте свою обычную скорость чтения и степень понимания прочитанного материала.....	17
2. История быстрого чтения.....	35
3. Чтение: новое определение.....	45
<b>РАЗДЕЛ II</b>	
<b>Ваши потрясающие глаза.....</b>	<b>49</b>
4. Достижение контроля над движениями глаз с целью повысить скорость и понимание .....	51
5. Внешние и внутренние условия, способствующие быстрому чтению .....	77
6. Указка для управления глазами — новый метод быстрого и широкоохватного чтения .....	85
7. Вперед, к супербыстрому чтению: Зал славы быстрого чтения .....	103
8. Метауказывание — путь к чтению на уровне «фотографической памяти».....	120
9. Развитие продвинутых навыков скольжения и сканирования.....	146
10. Ваш релятивистский ум. Повышение скорости чтения благодаря новому методу тренинга с метрономом .....	154

**РАЗДЕЛ III****Суперконцентрация и суперпонимание.....169**

11. Распространенные проблемы при чтении:  
беззвучное проговаривание, указывание пальцем,  
регрессия и отскакивание ..... 171
12. Повышение концентрации и улучшение понимания ..... 185

**РАЗДЕЛ IV****Развитие продвинутых навыков быстрого чтения .....193**

13. Интеллект-карты — новое измерение  
в мышлении и конспектировании..... 195
14. Знание структуры абзаца увеличивает скорость чтения  
и степень понимания ..... 203
15. Предварительный просмотр — проведение  
умственной разведки ..... 207
16. Развитие обширного запаса слов (I). Приставки ..... 211
17. Развитие обширного запаса слов (II). Суффиксы ..... 223
18. Развитие обширного запаса слов (III). Корни ..... 230

**РАЗДЕЛ V****Становление читателя-эксперта:****продвинутое использование системы «глаз/мозг» .....239**

19. Органичный метод обучения  
на базе интеллект-карт (ОМОБИК) ..... 241
20. Контроль над потоком информации из газет,  
журналов и с мониторов компьютеров ..... 257
21. Создание собственного Архива Знаний —  
внешнего банка данных для своего мозга..... 270
22. Наслаждайтесь всеми достоинствами литературы..... 274
23. Достигнутое вами сулит необычайные возможности  
в будущем ..... 285

Ответы на вопросы самопроверок ..... 295



## **Выражение признательности**

Особую благодарность хочу выразить следующим людям: редактору Ванде Норт, чей «орлиный глаз» помог придать книге ее нынешнюю форму; моим личным помощникам Лесли Байас, Филлиде Уилсон и Сэнди Замбо, оказавшим неоценимую помощь в подготовке рукописи и во всем процессе издания книги; Джастину Коэну за творческий подход к иллюстрациям и вычитку корректуры; всей семье Фолли, общими усилиями создававшей вокруг меня комфортную обстановку для завершения работы над книгой; всем сотрудникам Центров Бьюзена за их поддержку, исследовательскую и образовательную работу; Каро и Питеру Эйрам, впусившим меня в святая святых — «Greenham Hall», где была проведена значительная доля самых первых исследований; Робину Понтинену с острова Лизард (Австралия), который всеми силами поддерживал мой моральный дух в период разработки проекта книги; Шону Адаму за поддержку и преданность делу более эффективного чтения; «моей команде» на канале BBC: Крису Уэллеру, Шейле Эйблман, Джоанне Осборн и Саре Лавелль; сотрудникам фонда «Brain Trust» и всем членам клубов «Brain Clubs» за верность целям всемирного движения «интеллектуальной грамотности», в частности — распространению концепции быстрого чтения.



## Предисловие редактора

Для меня большая честь рекомендовать данную книгу огромному количеству людей, жаждущих овладеть как можно более обширными знаниями о нашем удивительном и невероятно богатом мире. Эта книга знаменует появление в рядах незаурядных личностей еще одного невероятно умного и талантливого молодого человека — Тони Бьюзена, карьера которого последние несколько лет развивалась и при моем скромном участии и который благодаря своим талантам моментально стал популярным.

На страницах своей книги Тони Бьюзен сводит в элементарную и легко осваиваемую систему обучения все то, что мы с моими современниками вынуждены были постигать долгим и упорным трудом — и едва ли постигли. Уверяю вас, что с помощью его системы вы моментально научитесь не хуже, а то и лучше меня справляться с задачами, которые мне приходилось выполнять на протяжении многих лет: читать как минимум три газеты в день, около двадцати пяти научных и полдесятка обычных журналов, а также две-три книги в неделю и более десяти журналов общего назначения в месяц. И это наряду с многочисленными письмами, отчетами, газетными вырезками, справками, справочниками, каталогами и т. д.

Жаль, что много лет назад у меня не было возможности воспользоваться системой, так понятно и доходчиво изложенной Тони Бьюзеном. Она бы сэкономила мне массу усилий и времени. И мне не стыдно признаться, что даже сегодня я продолжаю учиться у него секретам оптимального использования возможностей своего интеллекта. У вас есть шанс уже сейчас получить выгодное преимущество: как можно раньше начать правильно распоряжаться своими природными данными. Не упустите эту возможность!

*Хайнц Норден,*  
научный сотрудник Института лингвистики



## Предисловие автора

Когда мне было 14 лет, нашему классу дали целый комплекс тестов на проверку умственных способностей.

Среди прочих испытаний был и тест на скорость чтения. Когда несколько недель спустя нам сообщили результаты, я узнал, что читаю со средней скоростью 213 слов в минуту. Вначале я испытал восторг, поскольку число 213 казалось весьма внушительным! Однако радость длилась ровно до того момента, когда учитель объяснил, что 200 слов в минуту — весьма посредственная скорость и что самым высоким показателем в нашем классе оказалось 314 слов в минуту. На целых 100 слов больше, чем у меня!

Этому удручающему известию суждено было изменить мою жизнь. Еле дождавшись конца урока, я подбежал к учителю и спросил, как можно научиться читать быстрее. Он ответил, что это невозможно, потому что скорость чтения, равно как и IQ человека, его рост в зрелом возрасте и цвет глаз, практически не меняются.

Я засомневался. Почему? Незадолго до этого я начал интенсивно заниматься в тренажерном зале и уже через несколько недель заметил кардинальные перемены в своем теле. Если правильно подобранные физические упражнения позволили мне столь явно преобразить каждую мышцу тела, почему нельзя с помощью соответствующих умственных тренировок существенно изменить скорость чтения, мысленной обработки и запоминания прочитанного?

Этот вопрос побудил меня начать собственное исследование, благодаря которому я преодолел барьер четырехсот слов в минуту, а затем и научился читать со скоростью более 1000 слов в минуту, при этом прекрасно понимая и запоминая текст. В процессе исследования я пришел к выводу, что *чтение для мозга — все равно что физические упражнения для тела.*

Узнав массу поразительных сведений об устройстве и возможностях человеческого глаза и невероятных способностях нашего мозга, я не только научился быстрее читать, лучше усваивать и запоминать прочитанное, но и более творчески мыслить, точнее конспектировать тексты, без проблем сдавать экзамены, лучше учиться и экономить не то что дни, а целые недели и даже месяцы.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, — это результат сорокалетней практики и теоретических исследований в данной области. На ее страницах вы найдете все необходимые секреты, накопленные мною за эти годы.

Надеюсь, процесс обучения будет интересным, а мои техники принесут вам не меньше пользы, чем мне.



## ВВЕДЕНИЕ

# Как пользоваться этим учебником

*Во введении к книге вы познакомитесь с главными целями «Учебника быстрого чтения» и его структурой, которая включает пять основных разделов. Здесь рассказывается также о построении каждой из глав и о том, каким образом можно быстро ознакомиться с курсом быстрого чтения.*



Многие миллионы людей во всем мире считают эффективное овладение умением читать быстро, гладко и без усилий одним из самых значительных и полезных событий в своей жизни.



## ЦЕЛИ УЧЕБНИКА БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

Эта книга должна обеспечить достижение следующих шести основных целей:

1. Значительно повысить вашу скорость чтения.
2. Сохранить и улучшить понимание.
3. Познакомить вас с функционированием собственных глаз и мозга и таким образом помочь вам более эффективно пользоваться этими органами в процессе чтения и обучения, а также лучше оперировать ими в повседневной жизни.
4. Помочь вам обогатить как словарный запас, так и общие знания.
5. Сэкономить ваше время.
6. Придать вам уверенность в себе.



## ГЛАВНЫЕ РАЗДЕЛЫ

Чтобы облегчить прочтение и изучение, «Учебник быстрого чтения» разбит на пять разделов:

### Раздел I. Анализ своей скорости чтения

В этом разделе вы узнаете, каким образом использовать простой график для проверки своих успехов в быстром чтении и понимании текста по мере освоения данной книги. Кроме того, я включил сюда историю быстрого чтения, информацию о последних теоретических достижениях в этой области, а также новое определение чтения, которое поможет вам усовершенствовать свои навыки и умения на всех уровнях.

### Раздел II. Ваши потрясающие глаза

Этот раздел поможет вам понять, что ваши глаза *воистину* необыкновенны, и вы узнаете, каким образом управлять ими, чтобы за короткое время повысить скорость чтения и обеспечить лучшее понимание прочитанного материала. Я познакомлю вас с десяткой самых

быстрых в мире на сегодняшний день читателей, а также с несколькими значительными личностями, сыгравшими важную роль в истории быстрого чтения.

Кроме того, вы познакомитесь с методами, которые помогают более эффективно вести взгляд по странице текста, развивать продвинутые навыки скольжения по тексту и его сканирования, а также научитесь в процессе работы организовывать свое окружение так, чтобы оно помогало вашим глазам и мозгу при быстром чтении.

В данном разделе присутствуют также упражнения и тесты на скорость чтения, которые помогут вам укрепить «мышцу» своей системы «глаз/мозг», а также еще более повысить темп чтения.

### **Раздел III. Суперконцентрация и суперпонимание**

В этом разделе я сконцентрировал свое внимание на основных проблемах, связанных с чтением, и на способах их преодоления. В числе этих проблем: слабая концентрация и недостаточное понимание; беззвучное проговаривание и «проблемы обучения», например дислексия или СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью).

Эта глава несет «благую весть», которая состоит в том, что **все** трудности можно преодолеть.

### **Раздел IV. Развитие продвинутых навыков быстрого чтения**

Этот раздел поможет вам развить один из самых существенных факторов повышения интеллекта — запас слов. Его главы содержат информацию о приставках, суффиксах и корнях десятков тысяч слов. Этот ключ откроет вам двери в мир лексики.

В данном разделе разъясняются основные понятия по созданию интеллект-карт — нового измерения в вопросах мышления и конспектирования, а также показано, как использовать знание структуры текста для увеличения эффективности чтения и как обрести взгляд

«с высоты птичьего полета» на каждую книгу, которую вы читаете.

### **Раздел V. Становление читателя-эксперта: продвинутое использование системы «глаз/мозг»**

В последнем разделе «Учебника быстрого чтения» представлены продвинутые практические приемы чтения, которые сопровождаются общей методологией обучения и способами освоения информации, содержащейся в газетах и журналах. Вы узнаете также, как совладать с громадным объемом информации, обрушивающейся с экранов компьютеров и других «грамотных машин». Помимо этого, в данном разделе объясняется, как применять методы быстрого чтения к прозе и поэзии, а также излагается новая идея Архива Знаний — метода, позволяющего быстрому читателю быть в курсе новой информации по каждой интересующей его теме.

Этот раздел завершается взглядом во все более многообещающее будущее: здесь даются советы, каким образом продолжать повышать быстроту чтения, совершенствовать его навыки и степень понимания текста на протяжении всей своей жизни.

В конце книги находятся ответы на вопросы по самопроверке своих достижений, таблица и график достижений.

Содержание пяти вышеописанных разделов представлено в виде цветных интеллект-карт на наклейках I, IV, V, VII и VIII.



### **ПОСТРОЕНИЕ ГЛАВ**

Более объемные главы «Учебника быстрого чтения» построены следующим образом:

- вкратце изложена основная идея данной главы;
- текст главы по существу;

- упражнения для самопроверки и самосовершенствования;
- специальные тексты, позволяющие проверить нынешнюю скорость чтения и степень понимания прочитанного материала;
- краткое резюме;
- план действий, содержащий предложения, которые помогают овладеть изученным материалом;
- заключение, которое связывает каждую из глав с последующей.

### **Упражнения для самопроверки**

В состав семи из глав «Учебника быстрого чтения» включена серия статей и специально отобранных текстов, расположенных по степени трудности, посредством которых можно оперативно контролировать свои достижения. Материалы для самопроверки, приведенные в начале книги, нацелены на повышение скорости чтения; те, которые находятся в середине, развивают способности к восприятию и запас слов, а упражнения для самопроверки в конце книги позволяют использовать весь арсенал возможностей быстрого чтения.

Часть текстов для самопроверки посвящена истории и теории некоторых важных сфер человеческих знаний, другие представляют собой статьи о новейших исследованиях в области обучения и возможностей человеческого мозга. Благодаря этому к моменту окончания данной книги вы успеете не только повысить скорость чтения, степень понимания текста и способность к его критической оценке; вы обогатитесь также обширными знаниями о самом себе и окружающей нас Вселенной. Вот названия семи упомянутых статей:

1. «Интеллектуальная война»: тренинг ума не прекращается
2. Искусство: от примитивного до христианского
3. Интеллект животных

4. Одиноки ли мы во Вселенной? Внеземные формы разума
5. Мозг младенца
6. Пробуждающаяся Земля. Следующий эволюционный скачок — глобальный мозг
7. Ваш мозг — волшебный ткацкий станок

### Упражнения

В семи главах «Учебника быстрого чтения» есть упражнения, специально спроектированные таким образом, чтобы укрепить ваше зрительное восприятие, готовность мышления, критический взгляд на мир и запас слов. Как и в случае с упражнениями по развитию мускулатуры, многие из них после неоднократного повторения принесут вам значительную пользу.

Все главы снабжены многочисленными иллюстрациями, схемами и диаграммами, которые должны способствовать пониманию материала. Включены и разные занимательные истории, задача которых — привлечь и воодушевить читателя.



### КАК ПОБЫСТРЕЕ ПРОЧИТАТЬ «УЧЕБНИК БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ»

«Учебник быстрого чтения» может стать курсом, изучение которого займет неделю, две или три — в зависимости от того, как скоро вы намереваетесь достичь своей цели.

Прочтите несколько следующих абзацев, после чего установите для себя план изучения данного учебного материала.

Прежде всего внимательно просмотрите оглавление книги и решите, в каком объеме вы собираетесь его освоить. Затем установите ориентировочное время, которое намереваетесь уделить каждому разделу книги. В заключение пусть перед вашим внутренним взором предстанет в общих чертах как содержание, так и про-

грамма обучения. Все это должно занять у вас лишь несколько минут.

После этого перелистайте всю книгу, ознакомьтесь с разными ее частями и начните составлять в уме картину того «материка», которым является данный учебник, а также определите цели, которые вы стремитесь реализовать.

Теперь решите, хотите ли вы каждый день овладевать материалом одной, двух либо трех глав или же предпочитаете варьировать темп. После принятия решения **запишите свой план учебы в ежедневник, отметив дату начала и дату окончания проработки книги.** При составлении плана имейте в виду, что объем каждой главы составляет в среднем всего десять страниц, и большинство упражнений окажутся легко выполнимыми.



**Далее**

*А сейчас вы отправитесь в одно  
из самых увлекательных путешествий  
в жизни.*