

Эбби Маркс-Бил

Быстрое чтение



за 10
дней

Эбби Маркс-Бил
Быстрое чтение за 10 дней

«Альпина Диджитал»

2001

Маркс-Бил Э.

Быстрое чтение за 10 дней / Э. Маркс-Бил — «Альпина Диджитал», 2001

ISBN 978-5-9614-3307-4

Скорее всего, в последний раз вы учились читать еще в первом классе. При этом успешному человеку для саморазвития требуется изучать огромный объем литературы. Если продолжать читать так, как нас учили в школе, т. е. слово за словом, понадобится уйма времени, которого, как всегда, не хватает. На помощь вам придут техники быстрого чтения. Книга «Быстрое чтение за 10 дней» рассказывает о том, как сделать чтение более эффективным и результативным. Автор предлагает методики, благодаря которым вы сможете просматривать большие объемы литературы и при этом легко запоминать прочитанное. Закрепить навыки помогут специальные упражнения, предлагаемые в каждой главе. Воспринимайте эту книгу не как свод правил, а как набор альтернативных приемов. Автор предлагает опробовать их все, а потом уже решить, что больше подходит именно вам.

ISBN 978-5-9614-3307-4

© Маркс-Бил Э., 2001
© Альпина Диджитал, 2001

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
День 1-й	9
Какую пользу мне принесет увеличение скорости чтения?	10
Поработайте с профессионалом	11
Пять причин поучаствовать в гонках	12
Причина № 1: ваша самооценка	12
Причина № 2: вы – всего лишь человек	12
Причина № 3: отсутствие обучения чтению	13
Причина № 4: растущая стопка «Прочитать»	13
Причина № 5: не хватает времени	13
Инструкции к вашему первому испытанию на время	15
Что означают ваши данные?	17
Турбопонимание текста: как оценить ваш уровень?	19
ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ, которым вас учил учитель в начальной школе и которые учитель средней школы должен был учить вас больше никогда НЕ соблюдать	20
Скоростные трассы: учимся пользоваться рычагом переключения передач	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Эбби Маркс-Бил

Быстрое чтение за 10 дней

Редактор *Полина Суворова*
Руководитель проекта *А. Василенко*
Корректор *Е. Аксёнова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Арт-директор *С. Тимонов*

© The Philip Lief Group Inc., 2001

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»,
2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Посвящается Кристоферу

Благодарности

Эта книга появилась на свет благодаря помощи и поддержке следующих людей.

Моего мужа Криса, который терпеливо переносил мое отсутствие по утрам и перечитывал каждую главу перед сдачей.

Моих детей, которые устраивали так необходимые мне веселые перерывы в работе.

Моей мамы, привившей мне с детства любовь к чтению, о чем я благополучно забыла, пока не окончила колледж.

Кристофера Ли, подарившего мне массу отличных и необыкновенно точных аналогий с гонками и ознакомившего с автомобильными терминами.

Памелы Муллан, которая позволила постичь суть скорочтения с помощью своего эссе «История скорочтения» (The History of Speed Reading), отрывки из которого приведены в главах «День 4-й» и «День 5-й», а также привнесла в мою книгу столько полезного, что всего не перечислить.

Луизы Лумис, директора Центра по изучению критического мышления, креативности и решения проблем (Хартфорд, Коннектикут), предоставившей материал для главы «День 6-й» в виде «Девяти рекомендаций к критическому чтению».

Джона Уитмена, чей талант писателя отражен в текстах для практических заданий на время в большинстве глав этой книги.

Джейми Саксон и Эйлин Кутник, моим редакторам в The Philip Lief Group, которые отвечали на все мои вопросы и не давали выбиться из сроков.

Других авторов и исследователей в области чтения, слишком многочисленных, чтобы упомянуть их всех, чьи взгляды и идеи я переняла и позже использовала.

Участников моих семинаров, задающих прекрасные вопросы и доказывающих мне снова и снова, что я не зря занимаюсь делом своей жизни.

Введение

Поздравляю! Взяв эту книгу в руки, вы сделали важный шаг к совершенствованию своих навыков чтения. Поскольку вы, скорее всего, в последний раз учились читать еще в первом классе, то теперь вам предстоит узнать кое-что новое о том, как делать это более эффективно и результативно.

Может быть, вы очень занятой профессионал, который хотел бы справляться с большим объемом служебной информации или быстрее усваивать новый материал. Или же вы увлеченный преподаватель, ищущий новые техники обучения своих студентов. А может, вы домохозяйка или пенсионер, и вам хотелось бы улучшить свои способности в чтении, или студент, желающий постичь волшебство скорочтения. Кем бы вы ни были, вы выбрали правильную книгу. Она поможет вам, ежедневно практикуясь, освоить основные приемы, которые позволят читать быстрее и при этом лучше понимать прочитанное.

Что же означает «читать эту книгу»? Каждая последующая глава вытекает из предыдущей. Я настоятельно советую вам осваивать все главы по порядку, чтобы извлечь из них максимум пользы для себя. Основные задачи этой книги следующие:

- **Помочь вам осознать ценность того, чем вы, возможно, уже занимаетесь.** Со многими концепциями, о которых вы прочтете, вы давно знакомы, хотя раньше и не догадывались, что они лежат в основе стратегий правильного чтения. Вы сможете обнаружить, что обладаете некоторыми полезными навыками, которым никто вас специально не учил, но тем не менее по жизненной необходимости или благодаря своей изобретательности вы их сами у себя выработали.

- **Представить вам широкий спектр идей, которые вы можете выбирать и использовать.** Не существует какого-то одного лучшего способа читать. Но есть целый ряд отличных стратегий, которые вы можете применять. Воспринимайте эту книгу не как свод правил, а как набор альтернативных приемов. Вот почему вам предлагается опробовать различные стратегии, обдумать концепции и уже после этого решить, что вам больше подходит.

- **Повысить ваш уровень понимания текста.** Многие люди читают что-либо по необходимости, а не потому, что они это любят. Большинство из нас считает себя самыми «медленными» читателями в мире или очень низкого мнения о своих способностях к чтению вообще. Правда это или нет, верно одно: если вы не испытываете уверенности в своих способностях к чтению или не получаете от него удовольствия, тогда вы и не захотите читать. Как только вы почувствуете, что время, потраченное на чтение, проходит для вас с пользой, потому что вы понимаете текст или узнаете из него то, что хотели, вы начинаете читать все чаще и чаще. Это очевидно.

Советую вам приготовить для выполнения упражнений в каждой главе следующее:

- карандаш или ручку;
- маркер;
- бумагу;
- калькулятор;
- часы с секундной стрелкой или секундомер;
- чистую белую карточку 3 × 5 см или пустую сторону визитки;
- знакомые тексты для чтения, например любимые журналы или газеты.

Вы – читатель, который хочет научиться читать быстро. Вас можно сравнить с водителем автомобиля, который хочет стать профессиональным гонщиком. Вовсе необязательно быть фанатом гонок, чтобы понять связь между гоночным автомобилем и быстрым чтением.

Практика – вот главное в повышении скорости чтения. Каждый день делайте упражнения **«Испытание на время»**, предложенные в книге. В них даны тексты объемом примерно 400 слов – это средний размер журнальной или газетной статьи. Оценить, насколько вы поняли текст, помогут десять вопросов, на которые вам придется ответить. Проверить правильность ответов можно в разделе **«Слова за минуту»**, после чего занести свой результат в таблицу **«Мой прогресс»**.

Задание на понимание представляет собой десять утверждений, к которым надо подобрать один из трех вариантов: «Правда» (П), «Ложь» (Л), «Не обсуждалось» (Н). Все ответы должны быть основаны на полученной из текста информации, а не на ваших собственных знаниях.

Хотя эта книга покажет вам, как эффективно читать любого рода литературу, особый акцент в ней делается на нехудожественных произведениях: бизнес-книгах, периодике или школьных учебниках. Читатели такой литературы все время ищут способы прочитать больше, потратив на это меньше времени. У любителей художественных произведений, которым нравится читать рассказы или романы, есть выбор. Так что вы увидите, что все примеры в упражнениях «Проверка на время» – это нехудожественные тексты, за исключением одного – в день 7-й.

Если вы прочитали эту книгу, но у вас остались вопросы или сомнения или вы хотите поделиться со мной вашими достижениями, пожалуйста, пишите мне:

Abby Marks Beale The Corporate Educator

P.O. Box 4212 Wallingford, CT 06492

<http://www.revitupreading.com>

<http://www.thecorporateeducator.com>

Вот и всё. Успехов на гоночной трассе!

Эбби Маркс-Бил

День 1-й

Поворачиваем ключ зажигания

Представьте себе, что эта книга – ключ зажигания, который заведет машину ваших способностей к чтению. Вы пройдете тест-драйв целого ряда новых навыков и техник. Если вы похожи на большинство других людей, то уже почувствовали себя увереннее, взяв эту книгу в руки, так как не раз ставили перед собой задачу научиться читать быстрее. Теперь, открыв ее, вы оказались как никогда ближе к своей цели.

Какую пользу мне принесет увеличение скорости чтения?

Вы уже сели в водительское кресло и приготовились? Тогда давайте посмотрим, какие есть плюсы в том, чтобы читать быстрее.

- **Читать больше за меньшее время.** Вы сможете прочесть текст объемом в два или даже три раза больше, чем сейчас, за то же время. Иногда вам будет достаточно лишь пробежать материал глазами.

- **Лучше концентрироваться.** Чем быстрее вы читаете, тем внимательнее это делаете и тем больше фокусируетесь на этом занятии.

- **Понимать смысл более глубоко и детально.** Поскольку повышается ваша внимательность, вы лучше усваиваете то, что читаете.

- **Лучше запоминать текст.** Вы сможете лучше запомнить информацию, поскольку внимательнее читаете, концентрируетесь и лучше понимаете текст.

- **Получать больше удовольствия от чтения.** Стратегии быстрого чтения, представленные в этой книге, помогут вам стать увереннее в своих читательских способностях, и вы скоро обнаружите, что вам нравится читать.

Вот еще некоторые малоизвестные плюсы скорочтения – те, что я поняла сама или которыми поделились со мной участники моих семинаров. (На самом деле плюсов гораздо больше, чем я перечисляю; надеюсь, когда-нибудь вы мне их назовете.)

- **Получать более высокие баллы,** если вы продолжаете обучение, например, в юридической школе или магистратуре.

- **Уметь справляться с очень большим объемом информации.**

- **Более эффективно искать нужные данные в Сети.**

- **За короткое время знакомиться с инструкцией** о том, как собрать и включить любую технику, устройство, игрушку для ребенка и т. п., и пользоваться ими, если вам вдруг это срочно понадобилось.

- **Мгновенно изучать и сравнивать ценники на товары** (значительно сократит время на шопинг).

- **Знать, сколько в действительности времени займет чтение,** и, соответственно, строить свои планы.

Использование навыков быстрого чтения принесло мне огромную пользу в профессиональной деятельности. Но еще более убедительный пример я могу привести из личной жизни. Когда моему первенцу было около девяти месяцев, он проснулся однажды среди ночи от отрывистого кашля, похожего на тюлений лай. Теперь-то как опытная мама я знаю, что это симптомы болезни под названием ложный круп, сопровождающийся сужением гортани и затруднением дыхания. Но тогда я не знала, что это такое, и очень испугалась. Я позвонила на горячую линию детской медицинской помощи и оставила срочное сообщение. В ожидании звонка я стала просматривать книги для родителей, пытаясь понять, что происходит и как помочь моему малышу. Какие-то минуты срочного изучения статей, медицинских текстов и всевозможных советов – и вот моему сыну уже легче дышать, да и мое дыхание стало поровнее. Похожий сценарий повторялся неоднократно. И всякий раз я отчетливо убеждалась в том, насколько полезными могут оказаться навыки быстрого чтения.

Поработайте с профессионалом

Чтобы почувствовать разницу в навыках вашего чтения «до и после», вам следует постоянно пробовать различные идеи из этой книги. Представьте, что вы никогда не имели отношения к автогонкам, но собираетесь стать настоящим гонщиком, в нашем случае – овладеть искусством скорочтения. Хотя вы наверняка уже умеете водить машину (читать), управлять спортивным болидом на гонках – это совершенно другое. Если вам скажут сесть за руль болида и отправиться на трассу прямо сейчас, имеющихся у вас знаний и навыков окажется явно недостаточно. Теперь предположим, что вам дали десять дней на то, чтобы подготовиться к первому заезду. За это время вас обучает профессионал (эта книга), вы знакомитесь с различными техниками вождения, возможными ошибками, хитростями прохождения трассы и полезными советами от специалистов в этом деле – короче, имеете возможность выбрать, что же лучше именно для вас.

Итак, сядьте на водительское место. И помните: в этой книге вы найдете множество полезных идей, но все они останутся лишь идеями, если вы не повернете ключ зажигания и не обкатаете сами спортивную трассу скоростного чтения. Ключ в руках у ВАС.

Пять причин поучаствовать в гонках

Вот пять причин, по которым, вероятно, ваши читательские способности сейчас на нейтральной передаче.

Причина № 1: ваша самооценка

Мысленно быстро заполните пропуск в следующем предложении словом или словами, которые опишут вас наилучшим образом:

Я _____ читатель.

Когда я начинаю свой семинар с этого задания, то ожидаю ответа аудитории. Некоторые участники сразу же отвечают: «медленный», «ленивый» или «не читатель». А кто-то говорит: «заядлый» или «увлеченный». Некоторые же описывают себя как «вялых», «скучающих» или «засыпающих над книгой». Я понимаю, что позитивная характеристика, такая как «заядлый» и «увлеченный», говорит о том, что человек хочет прочитывать больше и тратить больше времени на чтение, в отличие от негативной оценки себя как читателя.

Если вы считаете, что относитесь к категории «медленных» или «ленивых», позволю себе предположить, что до сих пор ваш опыт чтения был неудовлетворительным. Может быть, вы постоянно отвлекаетесь или думаете, что читаете со скоростью улитки. Может, вам часто приходится перечитывать предложения или абзацы, потому что вы не понимаете их с первого раза, а вероятно, и после второго. Чтение вас утомляет, и вы не понимаете, как люди могут получать от него удовольствие.

Вас удивляет, откуда я так хорошо все про вас знаю? Тогда давайте я расскажу вам, каким была читателем до того, как узнала секреты читателя по-настоящему хорошего. Я не всегда была таким эффективным и активным читателем, как сейчас. При этом я уверена, что самые успешные в мире люди читают много и увлеченно. Быть успешным необязательно означает зарабатывать много денег. Можно просто быть компетентным в своем деле. Обучение и развитие посредством чтения помогают добиваться профессионального и личного успеха. Если вы зададите вопрос человеку, преуспевающему в своей сфере, как он стал тем, кто есть сейчас, то могу вам гарантировать, что его путь к успеху включал много чтения.

Если вы заполнили пропуск словом вроде «заядлый» или «увлеченный», то, возможно, вам хочется успевать читать больше дома или на работе, но вы не знаете, как лучше это сделать. А может, вы ищете повод, чтобы похлопать себя по плечу после хорошо сделанной работы.

Позже в этой книге я еще раз попрошу вас заполнить пропуск во фразе «Я _____ читатель». Надеюсь, ваши ответы станут более позитивными, когда вы приобретете уверенность в себе как в читателе. Поверьте, ваше прошлое вовсе не определяет ваше будущее.

Причина № 2: вы – всего лишь человек

Со всех сторон нас окружают и появляются все новые технологические усовершенствования. И многие люди считают, что им надо быть на уровне, идти в ногу со временем, т. е. по скорости и эффективности не отставать от компьютеров. Но давайте посмотрим правде в глаза: вам не удастся открыть крышку черепной коробки, где находится процессор – ваш мозг, вставить туда микрочип и заявить: «Я теперь Pentium!» Если бы вы обладали способностями Pentium, то могли бы читать со скоростью света, а информация тем временем откладывалась бы в объемный архив мозга. «О, я читал эту статью в 1991 г. Могу ее восстановить». Извините, такого не будет. Но не расстраивайтесь, ваш мозг – это ваш автомобиль, и в ваших силах превратить его в гоночный болид для трассы скоростного чтения.

Причина № 3: отсутствие обучения чтению

Когда вы *находили* в последний раз время, чтобы потренировать или отполировать свои навыки чтения? Если бы от меня потребовалось высказать профессиональное мнение, основанное на десяти годах преподавания скорочтения, я бы сказала, что лишь один человек из двадцати прошел специальный курс, прочитал книгу или прослушал аудиокурс по быстрому чтению *целиком, от начала до конца*. Если вы понимающе усмехаетесь, читая эти строки, то, должно быть, вы вспомнили об учебнике или обучающем видео, которые купили давным-давно и сейчас они пылятся на полке, так и не дочитанные, не дослушанные, а может, и не распечатанные. Большинство же после окончания начальной школы вообще никак не занимались развитием своих навыков чтения.

Вспомните, сколько вам сейчас лет, и вычтите шесть – приблизительный возраст, когда вы начали читать; вы получите число лет, в течение которых происходило формирование ваших нынешних навыков чтения. Для некоторых читателей это очень большой срок. Я не перестаю восхищаться, как людям удается успешно справляться с возрастающим объемом «рабочего» чтения без каких-либо специальных тренировок. Мне встречались юристы, врачи, инженеры, финансисты и другие профессионалы, которые после стольких лет получения своего специального образования хотят научиться читать быстрее. Один мой знакомый, юрист средних лет, признался, что в какой-то момент столкнулся с кризисом в освоении текстового материала по работе. Я спросила, как же ему удалось окончить колледж и получить нужные сертификаты без этого важного навыка. Он сказал, что и сам не представляет как – просто делал то, что должен был. Мой знакомый считает, что чтение занимает у него много времени, хотя никак не обозначил свою скорость чтения или уровень понимания информации. Он сказал также, что ему часто приходится перечитывать текст, так как не удается понять его с первого раза. Он решил, что пришло время изменить свое отношение к чтению и что-то сделать с его невысокой скоростью. Никогда не поздно подправить свои слабые навыки чтения.

Причина № 4: растущая стопка «Прочитать»

У каждого есть своя стопка литературы – журналы, газеты, отраслевые издания или другие печатные материалы для работы, а также романы, справочники и руководства. Некоторые называют эту стопку «Надо сделать». Я называю ее «Надо прочитать». Иногда также – «*Слишком большой горой литературы*». Эти стопки – материальное воплощение обрушивающейся на вас информации. Причем она поступает не только в печатном виде, но и в виртуальном – из Интернета. Представив себе такое количество информации, вы говорите себе: «Даже и думать нечего. Справиться с такой кучей! Да у меня просто нет на это времени».

Хорошая новость – вам не надо читать все. Вы просто должны решить, что из этого действительно следует прочитать внимательно, что просмотреть, а что отложить. Далее я объясню вам, как лучше это сделать.

Причина № 5: не хватает времени

Поскольку в наше время большинству людей приходится совмещать работу и уход за детьми (нужно заняться младшими, отвезти в школу старших), а также выполнять множество других обязанностей, то времени на чтение просто не остается. Они откладывают чтение в стопку дел с надписью: «Сделаю позже». Эта стопка никогда не уменьшается, потому что «позже» никогда не наступит, если специально не отвести для него время.

В этой книге вы ознакомитесь со способами контролировать объем «рабочего» чтения и предотвратить отчаяние при виде все растущей стопки материалов.

Итак, теперь вы сформулировали, что думаете о себе как о читателе. Вы – всего лишь человек, и ваши навыки чтения устарели. Вы живете в условиях, когда вас буквально захлестывает информация, и вы, вероятно, не уделяете чтению достаточно времени. Что же вы собираетесь делать?

Инструкции к вашему первому испытанию на время

Ну что ж, в путь! Сначала вам надо выяснить, с какой скоростью вы читаете и насколько хорошо усваиваете текст. Следующее упражнение займет меньше пяти минут. Выполните пять простых шагов, и вы лучше поймете, какой вы читатель.

1. Засеките время. Приготовьте часы с секундной стрелкой, или секундомер, или кухонный таймер и заметьте, сколько времени вы будете читать текст «Все о чтении», приведенный ниже. **ЧИТАЙТЕ КАК ОБЫЧНО!** Запишите свой результат в минутах и секундах на специальной строке после текста.

Все о чтении

Мысленно вернитесь в свое детство, когда вас учили читать. Сначала вы выучили алфавит и то, как буквы складываются в слоги. Затем – как из слогов получаются слова. И вот вы за партой и читаете вслух.

При чтении вслух вас учили выговаривать *слово за словом*. Эта привычка, скорее всего, перешла и в чтение про себя. Если, читая про себя, вы все время проговариваете слова, значит, вы читаете не быстрее, чем говорите, т. е. 150 слов в минуту.

Складывание букв в слоги, а потом слогов в слова логически подводит к следующему шагу – формированию из слов фраз или смысловых единиц. Слова – это символы коммуникации, которые полностью передают смысл, только будучи связанными друг с другом.

Поскольку вы учились читать, когда были ребенком, то, скорее всего, и сейчас стараетесь преуспеть в своем «взрослом» чтении с помощью устаревших методов давно прошедших школьных дней. Психологи считают, что наши важнейшие навыки формируются еще в детстве, а чтение – один из них. Неудивительно, что большинство из нас не справляется.

Неэффективные навыки характеризуются в основном *пассивным* поведением, а эффективные требуют *активного* поведения. Приобретая навык активного чтения, вы станете больше читать за меньшее время, лучше сосредотачиваться, а также лучше понимать и запоминать информацию.

Когда вы читаете, ваши глаза работают как фотоаппарат. Вы фотографируете слова и отправляете снимок в мозг, а он мгновенно интерпретирует смысл слов.

В действительности, пока вы читаете эти строки, ваши глаза постоянно останавливаются – это около 95 % времени, потраченного на чтение. Ваш взгляд не переходит непрерывно от слова к слову, а все время задерживается и вновь начинает движение.

Позже, когда вы научите свои глаза делать цельный, или панорамный фотоснимок, вашему взгляду не придется так часто останавливаться, и он будет схватывать больше. Картинки большего размера означают большее количество слов, отправленных в ваш мозг на каждой остановке, и в результате он получает возможность понимать фразы и предложения.

Как только вы научитесь чувствовать ритм чтения, вы сможете читать дольше, не уставая, и получать гораздо больше информации за минуту.

Улучшив свои читательские способности, вы обнаружите, что приобрели множество полезных качеств – стали лучшим собеседником или более квалифицированным работником. Львиную долю знаний вы получаете благодаря чтению, а *знание – это сила!* Ни один другой навык, которым вы обладаете, не внесет такой огромный вклад в вашу способность зарабатывать, получать удовольствие и вообще жить полной жизнью.

Впишите сюда время, которое вы потратили на чтение: _____ (минуты) _____ (секунды).

2. Выберите правильный ответ. Вам нужно прочитать приведенные ниже утверждения и сразу же выбрать один из вариантов ответов, **НЕ ВОЗВРАЩАЯСЬ** к прочитанному. Иначе будет нечестно! Выберите правильный, по вашему мнению, вариант и запишите нужную букву на отведенной для этого строке.

Проверка понимания

Не глядя в прочитанный текст, подберите к приведенным ниже утверждениям верные варианты: «Правда» (П), «Ложь» (Л), «Не обсуждалось» (Н).

- 1. Текст, который вы только что прочитали, был в основном о движении глаз.
- 2. Самая главная причина плохого чтения заключается в отсутствии дополнительного обучения этому с начальной школы.
- 3. Если вы *читатель слов*, то вам, вероятно, удастся прочесть менее 300 слов в минуту.
- 4. Следующий логический шаг в чтении – формирование из слов смысловых единиц.
- 5. Слова – это символы общения, а их настоящий смысл можно узнать только из словаря.
- 6. Неэффективные читатели читают только по необходимости.
- 7. Нам сложно справляться с чтением из-за избыточного потока информации, который на нас обрушивается.
- 8. Когда вы читаете, ваш взгляд постоянно перемещается.
- 9. Если вы научитесь входить в ритм чтения, вы сможете дольше читать, не уставая.
- 10. Читать быстрее – значит читать больше при каждой остановке взгляда.

Теперь оцените, сколько, по вашему мнению, вы дали правильных ответов.

3. Проверьте свои ответы. Откройте раздел «Правильные ответы» в конце книги. Если найдете у себя ошибку, вернитесь к тексту и попытайтесь понять, в чем ваша проблема.

4. Подсчитайте уровень своего понимания текста в процентах. Для этого возьмите количество правильных ответов и умножьте эту цифру на десять. Например, вы пять раз ответили правильно, значит, уровень вашего понимания 50 %. Восемь ответов – 80 %, а если все десять, то 100 %. Занесите данные своего прогресса в понимании в специальную таблицу под названием «Мой прогресс» в конце книги.

5. Подсчитайте, сколько слов в минуту вы читаете. Посмотрите, сколько времени вы читали текст, и округлите количество секунд в сторону ближайшего десятка. Например, чтение заняло 2 минуты 27 секунд. Округляем, получается 2 минуты 30 секунд. Или 1 минуту 42 секунды округлим до 1 минуты 40 секунд. В таблице «Слова за минуту» в конце книги вы сможете найти результат для своего времени чтения. Запишите его в таблицу «Мой прогресс».

6. Теперь у вас есть численные результаты испытания на время. Убедитесь, что вы все записали в таблицу «Мой прогресс»: слова за минуту, процент понимания и дату, когда вы делали это упражнение. Полезно будет записать и некоторые другие детали: время суток, может, какие-то сложности, стратегию, которой вы пользовались, и т. п. Эта информация поможет вам понять, что работает, а что нет, когда вы читаете. Вы сможете пользоваться этой таблицей, чтобы отслеживать свои результаты в течение последующих десяти дней.

Что означают ваши данные?

Цифры покажут, какой вы сейчас читатель. Количество прочитанных за минуту слов означает следующее:

<i>Если количество прочитанных вами за минуту слов:</i>	<i>Тогда вы, скорее всего, читаете:</i>
100–200	медленно
200–300	со средней скоростью
300–400	хорошо
400–500	со скоростью выше средней

Те, кто читает медленно, делают это потому, что читают со скоростью разговорной речи. Человек произносит примерно 100–150 слов в минуту, когда говорит, так что, если вы читаете с такой скоростью, значит, вы – «говорящий» читатель. Но будь вы даже самым молчаливым человеком в мире, это никак не связано с вашим способом чтения. «Разговорный» стиль имеет два минуса: читатель либо шевелит губами во время чтения, либо шепчет слова про себя, произнося каждое из них по отдельности. Он слышит свой собственный голос, читающий самому себе слово за словом.

Вы никогда не задумывались, почему иногда отвлекаетесь, когда с вами кто-то разговаривает или когда вы сидите на занятии. Это происходит потому, что говорящий произносит в среднем 150 слов в минуту, а ваш мозг в состоянии воспринимать около 400. Таким образом, у вас остается время на освоение еще 250 слов в минуту, и вы тратите его на то, чтобы подумать о чем-то другом. Так что, если вы недостаточно заинтересованы в получении информации, например, не слушаете лекцию по книге Чарльза Диккенса «Большие ожидания», то... у вас достаточно времени помечтать!

«Медленные» читатели иногда засыпают во время чтения. Когда вы читаете про себя, ваш голос редко бывает похож на бодрый голос радиодиктора. К сожалению, он больше напоминает монотонный гул.

Средняя скорость чтения – 250 слов в минуту. Откуда я это знаю? Я собираю работы участников моих семинаров, которые они выполняют в начале и в конце курса. Мой тренинг проходят в основном работники разного уровня – от представителей администрации и секретарей до менеджеров и исполнительных директоров. Курс длится 12 часов. Участвуют обычно 15 человек. Я взяла результаты первых работ своих студентов (это два текста) за три года своей практики и подсчитала средний результат. Получилось 252 слова в минуту. У многих участников никакой тренировки навыков чтения не было со времен начальной школы.

Те, кто читает со средней скоростью, шепчут текст про себя, но им это присуще не в такой степени, как «медленным» читателям.

Хорошие читатели тоже могут проговаривать слова, но делают это значительно реже, чем «медленные» и средние.

Те же, чья скорость выше среднего без специального обучения (таких на моих тренингах очень немного), способны сами понять, что для них хорошо, а что нет. Правда, они не воспринимают свои навыки как специально обозначенные стратегии. Тем не менее им интересно узнать, все ли они правильно делают. И эти люди с удовольствием узнают, что их способы чте-

ния имеют названия. Теперь они могут продолжать хорошо читать, так сказать, на научных основаниях.

Турбопонимание текста: как оценить ваш уровень?

Хорошее понимание текста варьируется от 70 до 90 % – это от семи до девяти правильных ответов из десяти. Десять из десяти, или 100 % – отличный результат, но постоянно достигать его сложно; не забывайте, что вы – не машина, а человек!

Помните, я попросила вас ответить, сколько, по вашему мнению, вы дали правильных ответов, прежде чем их проверить? Я это сделала потому, что предварительная оценка многих своих результатов часто не соответствует действительности.

Большинство людей *преуменьшают* свои способности, т. е. дают больше правильных ответов, чем предполагали. Как видите, мозг – странная штука. Часто он заставляет вас действовать бессознательно или без учета последствий.

Но необъяснимым образом вы вдруг даете правильный ответ. Если такое с вами происходит, *стоит задуматься о том, чтобы больше доверять своему мозгу* и верить, что вы действительно способны лучше понимать текст. Со временем вы будете чувствовать себя более уверенно при усвоении информации.

**ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ, которым вас учил учитель
в начальной школе и которые учитель средней школы
должен был учить вас больше никогда НЕ соблюдать**

1. Читай каждое слово.
2. Мысленно проговаривай каждое слово в голове.
3. Не жестикулируй руками или пальцами во время чтения.
4. Ты должен полностью понимать все, что читаешь.
5. Ты должен запоминать все, что читаешь.
6. Наравивай количество: больше – лучше.
7. Нельзя лишь бегло просматривать текст – это обман.
8. Не пиши в книгах.
9. Не важно, что ты читаешь, главное – ты это умеешь.
10. Скорость чтения не имеет значения.

К концу этой книги вы поймете, почему эти так называемые правила не верны.

Скоростные трассы: учимся пользоваться рычагом переключения передач

Многим читателям бывает некомфортно использовать свои руки, или ручку, или листок бумаги при чтении. Притормозите на минутку, я сейчас объясню вам, как их применять.

Подход основан на том, что ваши глаза естественным образом следуют за движением. Если вы разговариваете с кем-нибудь, а мимо вдруг пролетает муха, то ваш взгляд тут же ловит ее и следует за ней. Или перед вами окно, за которым проходят люди – и вы неосознанно смотрите, как они идут мимо, независимо от того, насколько сосредоточены на беседе.

Ваша рука, ручка или белая карточка, если вы их используете, чтобы повысить скорость своего чтения, называются *«направляющими»*. Их можно сравнить с рычагом переключения передач. *«Направляющие»* предлагают глазам определенный маршрут вниз по странице и помогают вам при этом переключаться на нужную скорость.

Направляющие играют роль пейс-кара на гонках. Это автомобиль, который движется перед другими участниками в начале гонки, пока они не наберут скорость; в вашем случае (при чтении) это глаза и мозг. Как только гонщики разгоняются, пейс-кар уходит с трассы, сигнализируя о начале гонки. При чтении ваша *«направляющая»* в идеале выполняет ту же задачу: курирует ваш разгон, а затем отходит с пути до тех пор, пока не понадобится снова. Пейс-кар вновь появляется на трассе и едет впереди гоночных автомобилей до достижения ими определенной скорости, если во время соревнований возникает внештатная ситуация – авария или появление посторонних предметов на трассе. Ваше чтение тоже может в любой момент прерваться, и тогда мозг переключает концентрацию внимания на нейтральную передачу. Отвлечь вас может что угодно: гудок машины или звонок телефона. *«Направляющие»* помогают вам вновь войти в ритм; в случае с гонками это означает, что автомобиль имеет возможность полноценно восстановить свое участие в соревнованиях.

Каждая глава книги – или день – знакомит вас с очередной *«направляющей»*. Помните, они необязательно могут быть полезными именно для вас, но важно все их опробовать и выбрать те, что вам подходят.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.