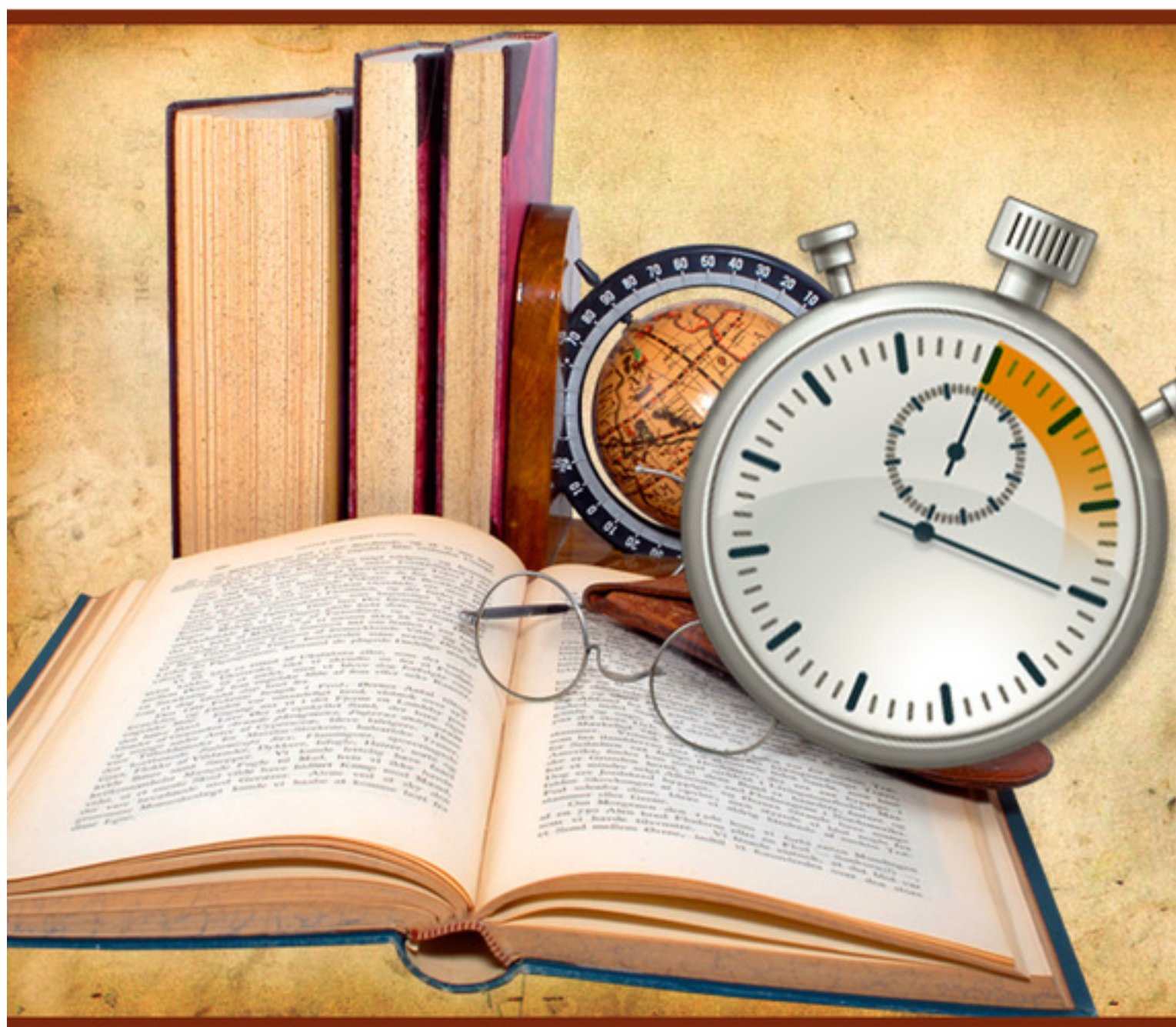


# СКОРОЧТЕНИЕ



Серия "Библиотека делового человека"

Геннадий Быстров  
**Скорочтение**

«АВ Паблишинг»

2013

**Быстров Г.**

Скорочтение / Г. Быстров — «АВ Паблишинг», 2013

ISBN 978-5-457-72266-8

Ежедневно каждый из нас сталкивается с огромным количеством разной информации. Как успеть прочитать все, что интересно, и при этом не упустить ни капли смысла прочитанного? Об этом расскажет новая аудиокнига издательства AVPublishing. Слушатели узнают, как повысить скорость чтения, значительно улучшить качество усвоения содержания, развить мышление, память, внимание. Они научатся работать так, что каждый раз при чтении текста мозг будет экономно и точно отбирать самое полезное и нужное из потока воспринимаемой информации.

ISBN 978-5-457-72266-8

© Быстров Г., 2013  
© АВ Паблишинг, 2013

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Вступление                                | 5  |
| Глава 1. Почему мы так медленно читаем    | 6  |
| Скорость чтения: проверь себя             | 6  |
| Подробнее о причинах                      | 7  |
| Чтение тоже бывает разным: о видах чтения | 9  |
| Глава 2. Семь правил быстрого чтения      | 11 |
| Правило первое: читаем без регрессий!     | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 13 |

# Геннадий Быстров

## Скорочтение

### Вступление

Наверняка в вашем окружении есть люди, которые за пару дней способны прочитать целую книгу, а за неделю и вовсе справиться с увесистым фолиантом, и при этом запомнить все основное содержание прочитанного. Скорее всего, вы думаете, что эти невероятные способности даются от природы лишь избранным, а вам даже мечтать о таком не стоит. На самом деле скорочтение – это всего лишь результат применения некоторых приемов, которыми может овладеть и пользоваться любой желающий. Если, конечно, при этом он готов потратить на освоение соответствующих «секретов» и «фокусов» определенное время.

Но прежде чем говорить об этом подробнее, давайте разберемся, что представляет из себя чтение вообще. Самое распространенное определение следующее: чтение – это процесс использования наших глаз и сознания для понимания как буквального, так и скрытого смысла текста. Но это определение – слишком простое для такого сложного интеллектуального явления, как чтение. Его многочисленные аспекты все еще продолжают изучать. Не зря гениальный немецкий поэт Гете писал: «Эти добрые люди и не подозревают, каких трудов и времени стоит научиться читать. Я сам на это употребил 80 лет и все еще не могу сказать, что вполне достиг цели».

Не овладев чтением, мы не смогли бы учиться и познавать окружающий мир. И пусть технический прогресс бежит вперед все быстрее – ни радио, ни кино, ни телевидение не способны заменить собой чтение.

Более того, его значение только возрастает в век информации – а именно таким справедливо можно назвать XXI век. Ученые давно прогнозировали информационный взрыв, свидетелями которого мы стали. Сейчас количество информации огромно, но и оно удваивается каждые 10–15 лет.

Чтобы идти в ногу со временем и развивать профессиональные навыки, специалистам почти всех областей приходится читать все больше. Огромное значение имеет техника чтения в школе. Проведенные исследования показывают, что успеваемость учащихся напрямую зависит от скорости чтения. Та же связь прослеживается и во время учебы в ВУЗах.

Человеческий мозг сформировался в то время, когда объем информации был несравнимо меньше. Спустя тысячелетия большинство людей просто не могут воспринимать нескончаемые потоки разнообразной информации. Однако ресурсы головного мозга далеко не исчерпаны. Совсем другое дело, что их нужно научиться эффективно использовать. В то время как объемы памяти компьютеров растут от года к году, человек продолжает читать с такой же скоростью, как и 100 лет назад: в минуту – всего 600–900 знаков. Поэтому скорочтение приобретает такую важную роль в нашем обществе.

## Глава 1. Почему мы так медленно читаем

### Скорость чтения: проверь себя

Перенасыщение информацией, характерное для нашего времени, можно победить только одним способом: отсеивать лишнее, выбирать существенно новое. Здесь мы подвигаемся к самой сути быстрого чтения. Быстрое чтение – это чтение, которое выполняется нетрадиционными методами, но при этом обеспечивает полное и качественное усвоение прочитанного. Это не «скачки по верхам», а активный процесс, во время которого читатель сопоставляет и анализирует факты и приобретает новые знания. А в процессе обучения скорочтению нужно не только получить навыки управления речевыми, слуховыми, зрительными анализаторами, но и усвоить целую систему специальных алгоритмов – то есть научиться извлекать и обрабатывать лишь ту информацию, которая действительно необходима читателю.

Неудивительно, что быстрое чтение гарантирует еще и более высокое качество запоминания прочитанного, в отличие от медленного чтения.

Обучившись скорочтению один раз, вы не потеряете это навык никогда. Здесь можно провести параллель с любым другим умением. Например, если в детстве вы научились ездить на велосипеде, то найдете общий язык с двухколесным другом, даже если последний раз катались десять лет назад. Так же и со скорочтением: освоив этот метод, вы сможете читать быстро всегда. Но при этом, естественно, сами будете регулировать скорость чтения в зависимости от вида текста и поставленных целей.

Несколько слов о том, какое чтение считается быстрым, а какое – медленным. Вы вполне можете определить свою технику чтения, воспользовавшись секундомером. Если спустя минуту оказалось, что вы прочитали около 900 знаков, то эта скорость – очень медленная. Средней считается скорость 1500 знаков в минуту, а быстрой – 3000 знаков в минуту. Такая скорость позволяет прочитать за час около 100 страниц книги среднего формата. Однако есть и те, кто способен читать еще быстрее, даже 10000 знаков в минуту!

Следуя нашим советам, вы измерили свою скорость чтения, и о ужас! – она оказалась очень низкой. Не стоит расстраиваться: так читают почти все ваши знакомые, а кто-то из них, возможно, и еще медленнее. Настало время разобраться, почему же мы так читаем.

## Подробнее о причинах

Причины связаны с особенностями чтения, которые характерны для всех обычных читателей. Первая из них – регрессии. Название устрашающее, но на самом деле оно не означает какие-то отклонения. Наоборот, это явление вполне нормальное. Оно заключается в том, что при чтении наши глаза периодически возвращаются к тексту, чтобы прочитать его повторно. Это самая частая причина замедления чтения. Ведь некоторые люди даже не отдают себе отчета в том, что читают какой-либо текст два раза подряд, вне зависимости от степени его сложности! Они как будто опасаются, что с первого раза не усвоили ту или иную мысль и возвращаются к ней снова. При низкой скорости чтения число регрессий составляет от 10 до 15 для маленького текста объемом в 100 слов! Разумеется, такие частые возвратные движения глаз существенно снижают скорость чтения.

Интересно, что почти все люди с одной и той же скоростью читают и сложные, и простые тексты. Будь то квартальный отчет для налоговой, статья в научном журнале о последних достижениях в сфере нанотехнологий или любовный роман. Несмотря на то, что подход к каждому из этих текстов совершенно разный – например, отчет необязательно читать целиком, самое важное – увидеть цифры.

Следовательно, скорость чтения, его техника прежде всего должны зависеть от целей и задач читателя, которые он ставит перед собой в данный момент. Нужно выработать несколько программ умственных действий, довести их до автоматизма, чтобы в нужный момент воспользоваться соответствующей из них и прочитать текст максимально быстро.

Отсюда вытекает вторая причина низкой скорости – это отсутствие гибкой программы чтения. Далее мы расскажем вам, что читать в два раза быстрее и гораздо лучше усваивать прочитанное позволяет простейшая установка самому себе со сложным названием интегральный алгоритм. Текст как бы раскладывается на некоторые обязательные составляющие, информацию о которых нужно запомнить. Подробное чтение текста при этом совершенно не всегда обязательно. Но об этом – чуть позже.

А пока третья причина нашей медлительности, которая родом из детства – артикуляция. Все мы сначала произносили слова по буквам и слогам, а потом читали их целиком вслух. В итоге связь между видимым и произносимым текстом установилась на рефлекторном уровне. Присмотритесь: многие взрослые люди едва заметно шевелят губами, когда читают. Эта привычка безобидна только на первый взгляд. Интересно, что губы, язык и другие органы речи при чтении про себя постоянно находятся в скрытом движении. А степень его интенсивности зависит в первую очередь от уровня развития чтения, а также от сложности текста.

Большую роль играет и малое поле зрения. Поле зрения – это отрезок текста, воспринимаемый глазами при одной фиксации взгляда. При обычном чтении глаза улавливают максимум несколько слов, и этого очень мало. Получается чтение с дроблением взгляда, поскольку глаза делают множество скачков и остановок. Чтение будет быстрее, если поле зрения расширить – научиться воспринимать больше информации при каждой фиксации глаз. Владеющие скорочтением за одну остановку взгляда успевают воспринимать строку, предложение, а порой и абзац.

И наконец, пятая причина медленного чтения – уровень организации внимания. Это, пожалуй, единственный фактор, о котором мы могли бы догадаться и без подсказки ученых. Вспомните, сколько раз при чтении книги вы ловили себя на мысли о том, что думаете совершенно о посторонних вещах? А что вы делали потом? Правильно, перечитывали фактически пропущенный отрывок снова. Для быстрого чтения это неприемлемо. Поэтому необходимо

научиться управлять своим вниманием, чтобы не прочитывать фрагменты текста механически и не возвращаться к ним еще раз.



## Чтение тоже бывает разным: о видах чтения

Теперь мы знаем все недостатки нашего чтения. Прежде чем рассказать о том, как с ними бороться, мы коснемся еще одного момента. Если человек обучился скорочтению, читает ли он теперь все подряд именно по этому методу? Об этом спрашивают довольно часто. Конечно, нет. Быстрое чтение нужно применять в определенных границах.

Всего можно выделить пять видов чтения. Каждый раз, прежде чем браться за книгу, нужно выбрать один из них в соответствии с собственными целями и задачами, а также количеством времени. Скорочтение – совсем не панацея и не универсальный метод получения информации. Другое дело, что в общем объеме на его долю приходится большая часть.

Человек получает информацию за счет нескольких способов чтения. Вот основные из них:

- углубленное;
- быстрое;
- панорамное быстрое;
- выборочное;
- чтение-просмотр и чтение-сканирование.

При углубленном чтении человек обращает внимание на детали, анализирует и оценивает их. Этот вид также часто называют аналитическим, творческим чтением. Он лучше всего подходит для освоения учебных дисциплин. Человек не просто читает текст и разъясняет непонятные для себя места. Опираясь на свои знания и опыт, он подходит к вопросу критически, творчески, определяет сильные и слабые стороны, формулирует собственное объяснение положений и выводов. Все это позволяет легче усвоить и запомнить прочитанный материал, увеличивает активность на занятиях. Так следует читать учебники, материалы по сложным темам.

Быстрое чтение. Этому способу посвящен весь наш разговор. Идеальное быстрое чтение частично переходит в углубленное.

Панорамное быстрое чтение могут освоить те, кто научится скорочтению и будет совершенствовать свои навыки. Благодаря специальным тренировкам, можно добиться значительного увеличения оперативного поля зрения. А за счет этого повысится скорость чтения и качество усвоения прочитанного.

Чтение выборочное – это разновидность скорочтения, при которой отдельные части текста читаются выборочно. Читатель словно видит все, ничего не пропускает, но удерживает внимание лишь на тех аспектах текста, которые нужны ему. Выборочное чтение пригодится для вторичного чтения книги после ее предварительного просмотра. Очевидно, скорость такого вида существенно выше скорости быстрого чтения, ведь страницы перелистываются до тех пор, пока не будет найден нужный раздел. А его читают уже углубленно.

Чтение-просмотр требуется для первого ознакомления с книгой. Этот способ чтения очень важный. Но, несмотря на всю его простоту, владеют им немногие.

Чтение-сканирование – это быстрый просмотр с целью поиска факта, слова, фамилии. Интересно, что быстро читающий человек проводит сканирование в два, а то и три раза быстрее обычного. Все дело в развитии периферического зрения. Благодаря этому человек при одном взгляде на страницу текста охватывает гораздо больше информации и мгновенно находит нужные сведения.

Все это показывает, как много задач может быть у такого, казалось бы, простого процесса, как чтение. Овладеть каждым из пяти способов так же важно, как и сформировать

навык скорочтения. А профессиональный читатель отличается от обычного тем, что он умеет выбирать нужный режим в зависимости от цели чтения и характера текста.

## Глава 2. Семь правил быстрого чтения

### Правило первое: читаем без регрессий!

Американский писатель Генри Дэвид Торо как-то сказал: «Книги следует читать так же неторопливо и бережно, как они писались». Действительно, книги сложные и интересные не грех читать именно так, а порой и перечитывать. Разумно это и при чтении учебников. Но часто регрессии, то есть возвратные движения глаз, наблюдаются при работе над самыми легкими текстами. В таком случае чтение идет по принципу «шаг вперед и два назад», при отсутствии всякой необходимости. Если это происходит на каждой строке, то выходит, что человек два раза прочитывает целый текст. Это и считается одним из главных недостатков обычного медленного чтения. Часто глаза возвращаются к уже прочитанному фрагменту потому, что он показался трудным. Хотя если бы этого не происходило, то из дальнейшего текста все прояснилось бы, а возвраты оказались бы ненужными. Но есть и оправданные регрессии. Они появляются при возникновении новых мыслей о прочитанном.

Как ни странно, чаще всего мы читаем с регрессиями по привычке. Нам словно кто-то постоянно говорит: перечитай еще раз, непонятно! А в итоге мы начинаем по два раза перечитывать даже текст короткого объявления «Ремонт обуви – недорого», «Ремонт обуви – недорого». Это необходимо проанализировать, понять и бороться с вредной привычкой.

Правда, бывает, что регрессии связаны с простой невнимательностью. Когда думаешь при прочтении текста не о его содержании, а о том, какой трудный сегодня был рабочий день, возвратных движений глаз не избежать.

Теперь мы знаем, почему появляются регрессии, а значит, можем победить этот недостаток. Во-первых, нужно преодолеть силу привычки и не читать с повторами, а во-вторых – тренировать внимание при чтении. В этом вам поможет специальное упражнение, о котором мы сейчас расскажем.

На двух небольших карточках или листочках бумаги запишите следующее правило:

«Текст любой трудности я читаю только один раз, возвратные движения глаз (регрессии) недопустимы. Только по окончании чтения и осмысления прочитанного можно еще раз прочитать текст, если в этом возникла необходимость».

Повторите правило несколько раз и запомните его. Один экземпляр разместите над рабочим столом, чтобы взгляд всегда был направлен на правило. А второй всегда носите с собой, например, в записной книжке. Это нужно, чтобы вам всегда попадалась на глаза первая заповедь быстрого чтения.

Отныне это будет первым законом вашей работы с текстом. Мы еще никуда не торопимся и читаем в своем темпе, сейчас главное – научиться читать правильно и исключить регрессии.

Конечно, как мы уже говорили, есть много трудных книг, которые нужно читать многократно. Но первое правило должно выполняться при первом прочтении даже таких текстов. Как часто мы, не утруждая себя размышлениями, тут же возвращаемся к только что прочитанному тексту! Эффективность такого чтения вызывает вопросы. Дело не только в том, что оно медленное, что ухудшается качество понимания и усваивания содержания. Нарушается еще и логическая последовательность текста, и в голове вместо четкой картины возникает хаос. Вернулись на две страницы назад, перечитали и уже забыли предыдущее. А ведь ско-

рее всего в последующем изложении – может, через абзац или через страницу – вы бы нашли пояснение непонятных моментов.

## **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.