

УДК 159.953
ББК 88.3
Б24

Баранова, Наталия Николаевна.

Б24 Скорочтение : как быстро читать, запоминать и усваивать тексты / Наталия Баранова, Ирина Слука. — 3-е издание. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Скорочтение).

ISBN 978-5-04-192991-6

«Скорочтение. Как быстро читать, запоминать и усваивать тексты» — это ценный ресурс для подростков и взрослых, желающих улучшить свои навыки чтения и запоминания. Авторы, Наталия Баранова и Ирина Слука, предлагают методику, направленную на развитие внимательности и тренировку памяти. Книга легко воспринимается и не содержит сложных теорий, вся информация разделена на блоки и проиллюстрирована. Книга включает в себя учебные материалы, такие как картинки, схемы, тесты, упражнения и тренажеры. Она поможет читателю быстрее и качественнее усваивать тексты, значительно улучшив успеваемость по школьной программе или продвинувшись по карьерной лестнице.

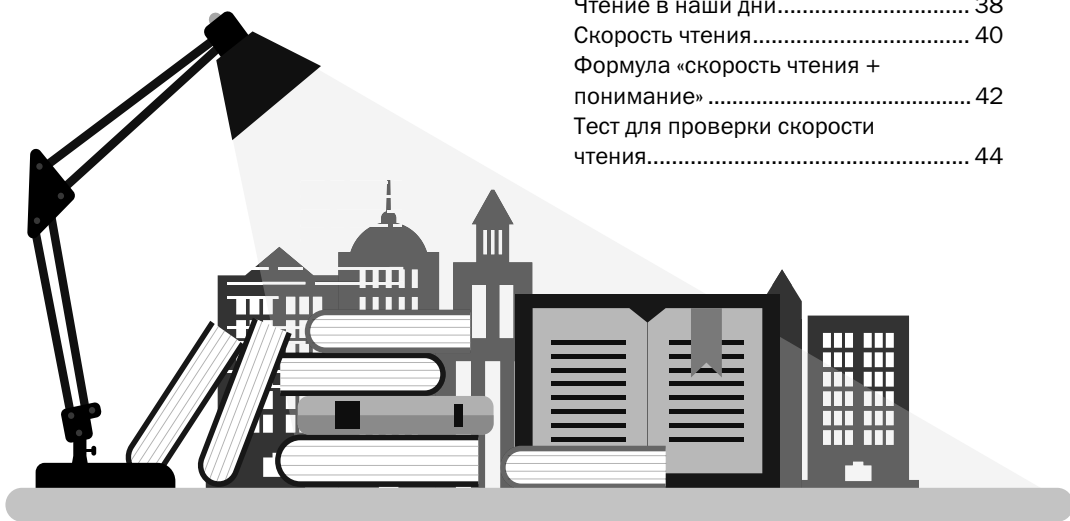
**УДК 159.953
ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-192991-6

© Баранова Н., Слука И., текст, 2016
© ООО «Аудиономикс», 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Введение.....	6	Что дает знание репрезентативной системы	19
Как работать с книгой.....	8	Каналы восприятия.....	20
История скорочтения	10	Чтение = зрение	20
Развитие техник чтения	11	Память.....	21
Теория скорочтения		Триггер.....	21
Эвелин Вуд	11	Фоточтение.....	22
Закономерности		Модальности	22
скорочтения	11	Субмодальности.....	23
Первая школа скорочтения.....	12	Субмодальности:	
Как это начиналось у нас	12	новый взгляд.....	23
Синтез достижений	13	Субмодальности	
Как читали великие люди	14	печатного текста.....	24
Максим Горький	14	А теперь — визуализация!.....	25
Оноре де Бальзак.....	14	Тест на определение модальности	
Франклин Рузвельт	15	(методика С. А. Ефремцевой)	26
Александр Пушкин.....	15	Особенности когнитивных	
Томас Эдисон	16	процессов.....	29
Навык, доступный упорному	17	Привлекательный образ	
НЛП и скорочтение	18	и мотивация	30
Теория репрезентативных		Упражнения для формирования	
систем	18	и усиления мотивации	32
		Что такое скорочтение?	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

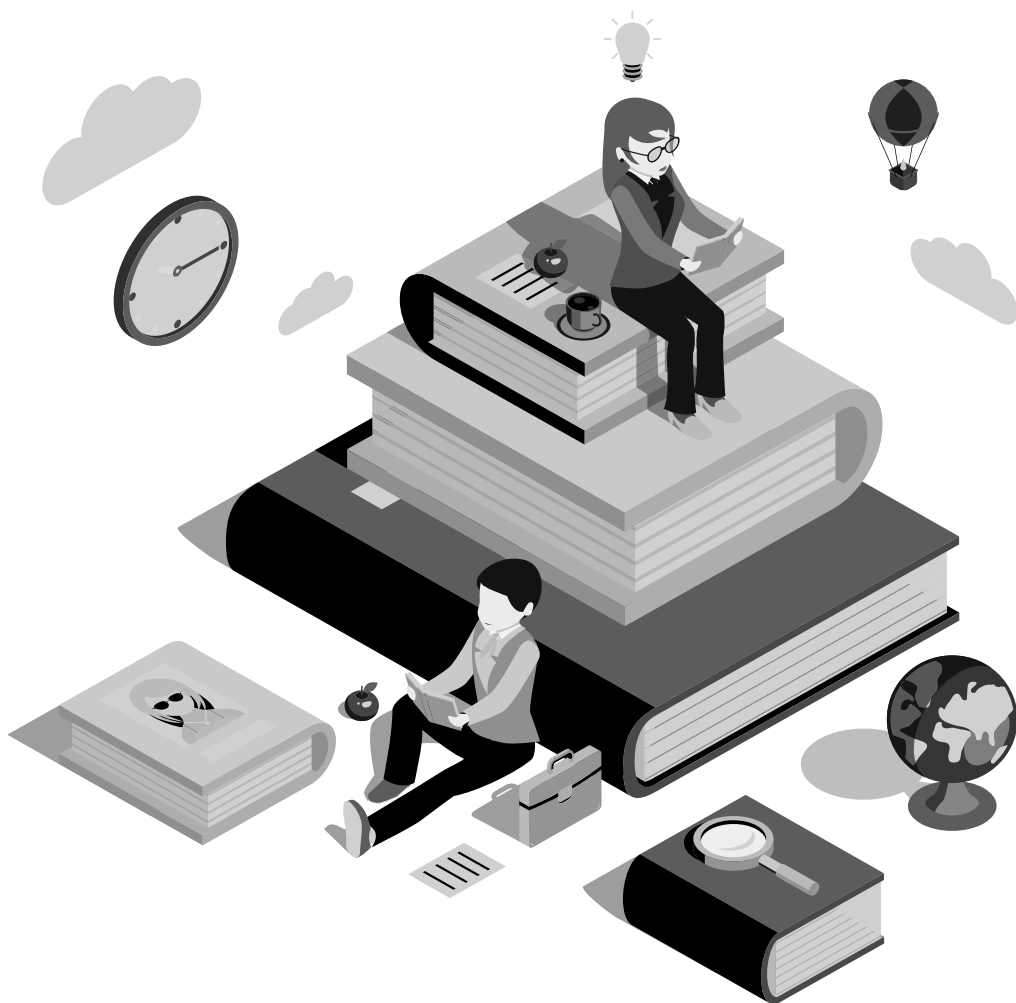


Упражнения для расширения поля зрения.....	108
Упражнения для тренировки восприятия слов.....	111
И снова упражнения для расширения поля зрения.....	114
Регрессия и ее причины.....	116
Избавляемся от регрессий.....	118
Упражнение «Созерцание зеленой точки».....	120
Вертикальные движения глаз.....	124
Упражнения для развития навыков скорочтения.....	126
Память.....	128
Что такое память.....	129
Теории возникновения процессов памяти.....	129
Механизмы памяти.....	132
Объем памяти.....	136
Основа памяти.....	136
Магическое число памяти.....	137
Что важно для запоминания.....	138
Новизна.....	138
Мышление.....	138
Повторение.....	139
Проверка параметров памяти.....	139
Тест на эффективность запоминания.....	140
Виды памяти.....	142
По типу активности.....	142
По длительности хранения.....	144
По степени осмысления.....	146
Как развить свою память.....	148
Методики запоминания и развития памяти.....	148
Запоминание цифровой информации.....	150
Запоминание текстовой информации.....	152
Способы повышения эффективности повторения.....	158
Упражнения для тренировки памяти.....	160
Совершенствуем чтение.....	162
Зачем мы читаем.....	163
Непростой вопрос.....	163
Извлекайте максимум!.....	163
Виды чтения.....	164
По степени активности.....	165
По степени глубины.....	166
По назначению.....	166
Алгоритмы чтения.....	170
Конспективный алгоритм чтения.....	170
Идеомоторные движения и скорочтение.....	180
Алгоритмы и системы восприятия.....	182
Упражнения для тренировки восприятия.....	184
Вычленяющий алгоритм чтения.....	188
Мыслительные механизмы.....	194
Упражнения для развития антиципации.....	198
Что и как мы читаем.....	212
Чтение статей.....	212
Чтение научной литературы.....	214
Чтение учебников.....	216
Артикуляция при чтении.....	218
Речь внешняя и внутренняя.....	218
Чтение и мозг.....	220
Как научиться читать молча.....	222
Упражнения для подавления артикуляции.....	226
Упражнение с выстукиванием.....	228
Тренировки с выстукиванием.....	230
Тест на скорость чтения с выстукиванием.....	232
Заключение.....	236
Ваши успехи.....	238
Ответы.....	241
Алфавитный указатель.....	254

Введение

Дорогие читатели, 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, выживая 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 радует 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, дорогие читатели, 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

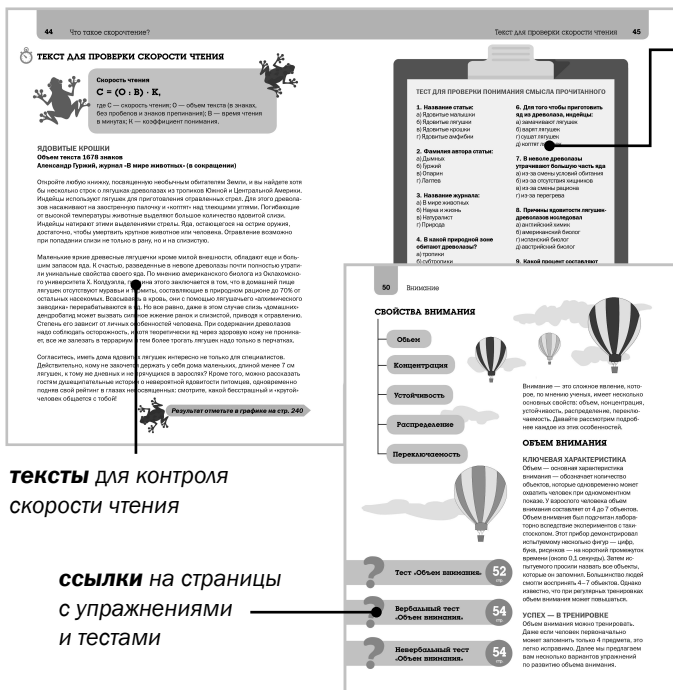
В этой книге вы найдете подробную пошаговую инструкцию по достижению высокой скорости чтения и понимания текстов. Сведения о скоротечии и практические уроки предваряют главы, дающие общее представление о работе человеческого мозга в процессе чтения. В пособии также приводится краткая история развития скоротечия.

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Мы постарались собрать все самое интересное и полезное для потенциальных скоротечцев. 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 скоротечения** и усвоения текста в неблагоприятных условиях.



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

концентрация внимания

тест 'концентрация внимание'

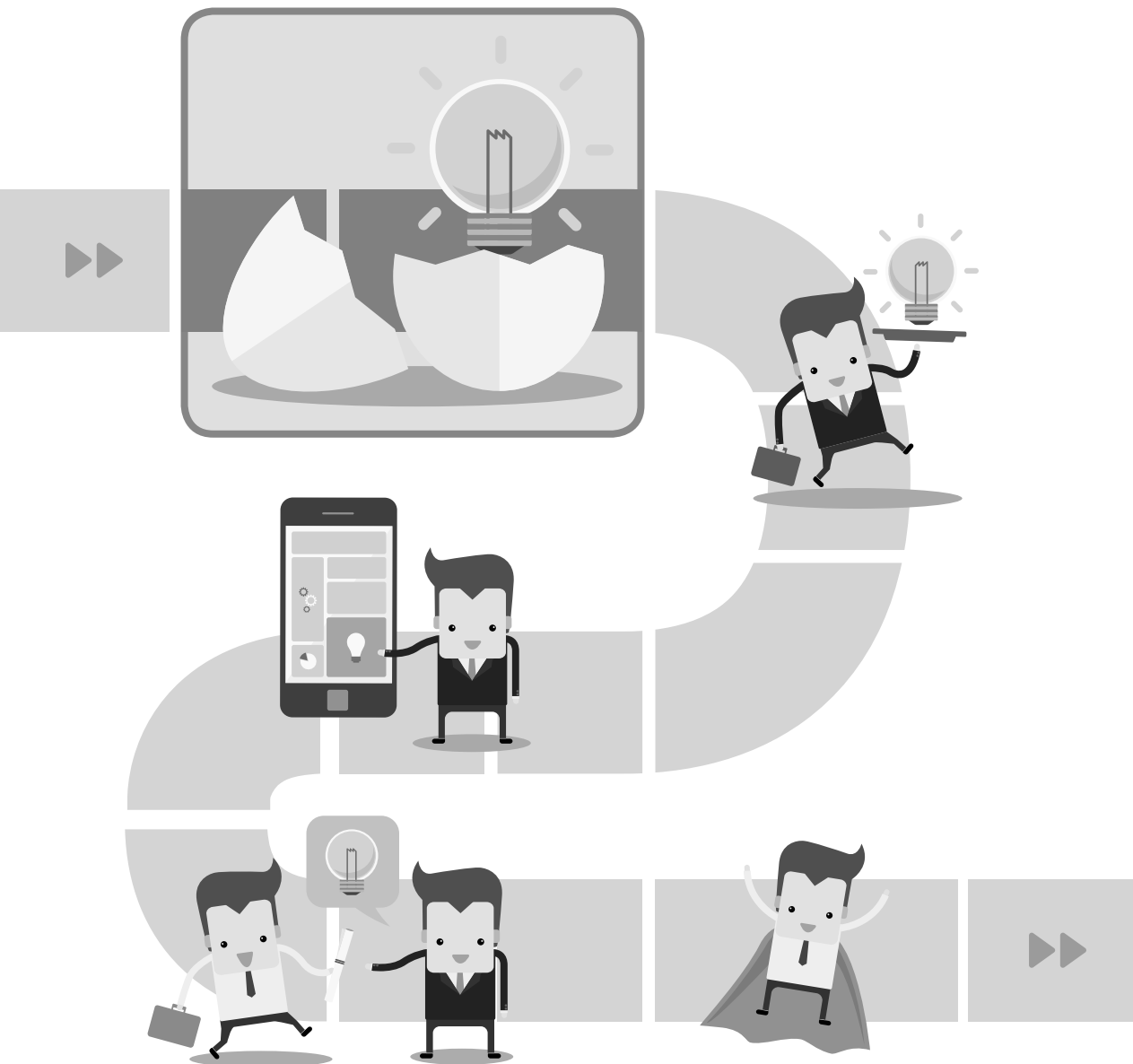
упражнения для усиления концентрации внимания

ссылки на страницы с упражнениями и тестами

История скорочтения

1 тест ?

3 упражнения ✓



→ Развитие техник чтения

Теория скорочтения возникла и получила развитие в XX в. Первые исследования механизма работы глаз, косвенно связанные с этой темой, появились значительно раньше. Но именно в XX ст. человечество столкнулось с огромными информационными массивами, стремительно нараставшими изо дня в день. Тогда и возник спрос на теорию скорочтения, которая могла помочь справиться с большим количеством данных, буквально затопивших людей.

ТЕОРИЯ СКОРОЧТЕНИЯ ЭВЕЛИН ВУД

Основоположником теории и создателем первой школы по обучению быстрому чтению в 1958 г. стала американская преподавательница Эвелин Вуд. Принято считать, что все современные теории скорочтения в той или иной степени основаны на ее идеях.

Эвелин Вуд сформулировала свою теорию не в одночасье. Все началось с незначительного события — она увидела, как быстро прочитал ее многостраничную статью профессор-рецензент. Скорость его чтения поразила Вуд, и она заинтересовалась опытом людей, читающих быстрее других.



ЗАКОНОМЕРНОСТИ СКОРОЧТЕНИЯ

После двух лет исследования этого феномена Эвелин вывела несколько закономерностей: изучаемые ею люди читали по вертикали, умели видеть не отдельные слова, а группы слов или целые предложения, а также никогда не возвращались к прочитанному, то есть читали без регрессий. Более того, преподавательница совершенно случайно обнаружила, что при чтении ее взгляд следует

за движущимся по строчкам пальцем. И чем резче движение, тем быстрее двигаются глаза, выхватывая информацию со страницы.



ПЕРВАЯ ШКОЛА СКОРОЧТЕНИЯ

Объявив себя врагом горизонтального чтения, малого угла обзора и регрессий, Эвелин Вуд смогла создать школу, в которой занялась обучением динамическому чтению. Стоимость курса в данном заведении была довольно высокой, но это не останавливало энтузиастов, желавших улучшить скорость чтения и качество усвоения информации.



КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ У НАС

В советское время скорочтение упоминалось в научных изданиях даже раньше, чем в Америке, однако потребность в нем не возникла до 1960-х гг. Начало космической гонки 1950-х гг., индустриальный прогресс, рост потока информации во всех областях жизни, эпоха великих открытий потребовали нового подхода к знаниям, а также к скорости восприятия и обработки информации. Самыми известными исследователями в области быстрого чтения стали О. А. Андреев, О. А. Кузнецов и Л. Н. Хромов — их книги и сегодня пользуются популярностью.

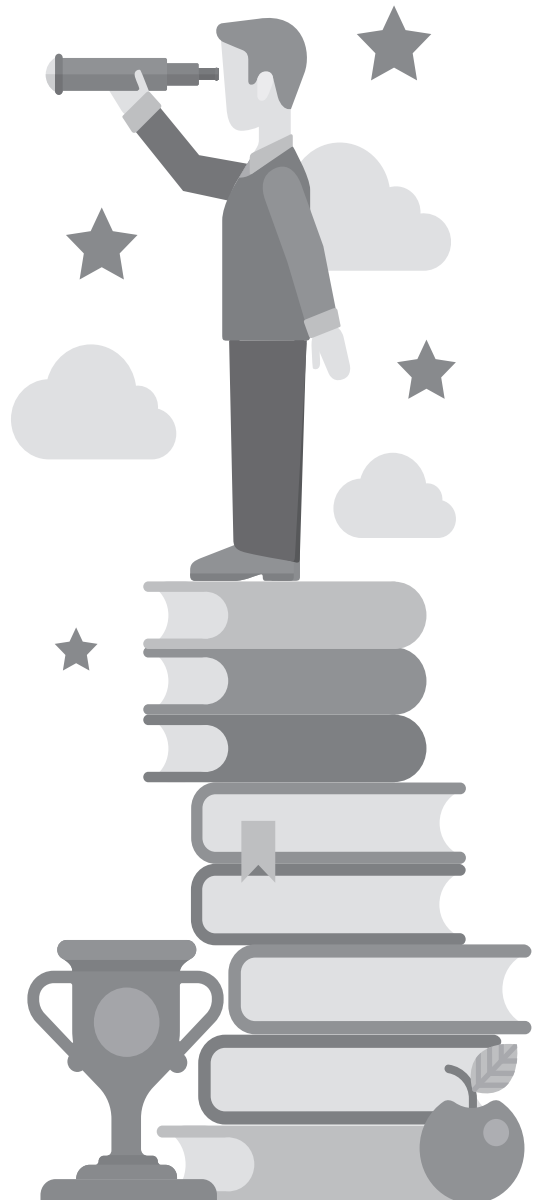


СИНТЕЗ ДОСТИЖЕНИЙ

Развитие теории и практики скорочтения в Советском Союзе стало результатом синтеза достижений гуманитарных дисциплин (например, психология и библиопсихология), технических и информационных научных областей (так, О. А. Андреев, выпускник Московского энергетического института по специальности «автоматика и телемеханика», обратил внимание на проблему скорочтения, когда защищал кандидатскую диссертацию по вопросам организации потоков информации). Совершенствование методической стороны теории происходило благодаря ее тесной связи с проблемами развития системы высшего образования в СССР.

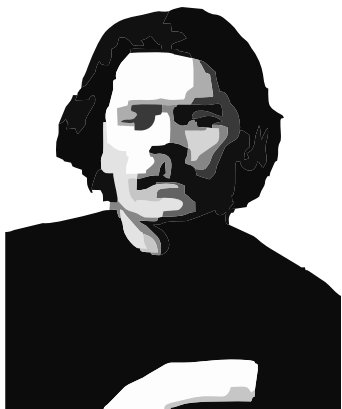
НЕ ЖДИТЕ ВОЛШЕБСТВА

Создатели школ быстрого чтения обещают невероятную скорость чтения за минимальное количество занятий. Но ни один наставник не заставит вас читать быстрее, лучше и продуктивнее, если вы не будете стремиться к этому сами. Важно помнить, что суперскорость и глубокое понимание прочитанного не возникают на пустом месте — как и любое достижение, скорочтение предваряет период упорного труда. Но поверьте: вы будете вознаграждены сторицей.



→ Как читали великие люди

Воспоминания современников, письма и мемуары донесли до нас сведения о том, как читали знаменитые люди. Выдающиеся деятели культуры, науки и политики не зря считаются обладателями многих талантов — они и читать предпочитают быстро и эффективно, т. к. вся их жизнь насыщена событиями и налажена, как часы. Среди самых ярких фигур, которых приводят в пример начинающим скорочтецам, упоминают М. Горького, О. де Бальзака, Н. Г. Чернышевского, Т. Эдисона.



МАКСИМ ГОРЬКИЙ

По свидетельствам современников, Максим Горький был способен прочесть целый журнал со стихами и рассказами за несколько минут. Писатель брал журнал в руки, скользил взглядом по странице сверху вниз и, просмотрев так издание от корки до корки, закрывал его. Своего друга, увидевшего такой необычный способ чтения и вызвавшего Горького на спор по поводу прочитанных рассказов, писатель крайне удивил: он не только помнил фабулы всех историй, но и мог свободно критиковать использовавшиеся в них художественные приемы. В то же время его оппонент сумел лишь воспроизвести общие детали просмотренных текстов, но никак не тонкие нюансы стиля. В конце спора друг Горького, затративший на чтение журнала не меньше часа, усомнился, умеет ли он вообще читать.

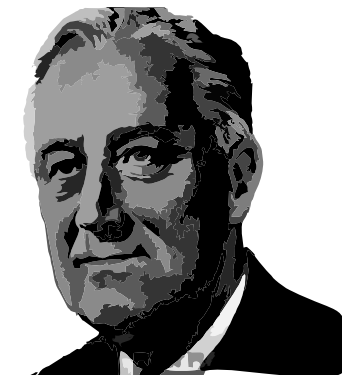
ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК

Подобные истории рассказывали и про Оноре де Бальзака, чей обширный труд «Человеческая комедия» по праву называют энциклопедией французской жизни. Прозаик описал свой метод чтения в одном из произведений: «Впитывание мысли в процессе чтения достигало у него способности феноменальной. Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу, а разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости его глаза. Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы. Его память была чудом. Он столь же отчетливо помнил мысли, усвоенные из чтения, как и возникающие во время размышления или беседы».



ФРАНКЛИН РУЗВЕЛЬТ

Старательно осваивал скорочтение президент США Франклин Рузвельт. Он мог охватить одним взглядом целый абзац. Рассказывают, что за завтраком Рузвельт успевал прочесть всю книгу. Большая эрудированность приносила президенту популярность. При этом исследователи его биографии отмечают, что показатели скорости чтения Рузвельта в тот период, когда он только начинал интересоваться скорочтением, были весьма средними. Именно этот «изъян» и подвиг его на усиленные тренировки. Он упорно занимался и смог освоить методику в совершенстве.



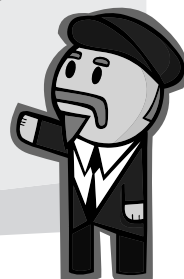
АЛЕКСАНДР ПУШКИН

Не менее удивительные истории рассказывали и про А. С. Пушкина. Чтение поистине было его страстью — читать он мог запоем, сутками не отрываясь от книги. Это были произведения не только на русском, но и на французском языке. Чтение для Пушкина совмещалось с глубоким аналитическим трудом: многие книги из его библиотеки сохранили на полях беглые пометки поэта и детальные размышления на отдельных листах. Александр Сергеевич не только был неутомимым чтецом, но и обладал великолепной памятью. Он без труда помнил множество имен и фамилий, дат и событий.



ПОГЛОТИТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ

В. И. Ленин также обладал большой способностью к «поглощению» информации. В. Д. Бонч-Бруевич так описывал его систему чтения: «Когда я видел читающего Ленина, мне казалось, что он не прочитывает строку за строкой, а смотрит страницу за страницей и быстро усваивает все поразительно глупо и точно: через некоторое время он цитировал на память отдельные фразы и абзацы, как будто он долго и специально изучал только что прочитанное. Именно это и дало возможность Владимиру Ильичу прочесть такое громадное количество книг и статей, которому нельзя не изумиться».



ТОМАС ЭДИСОН

Томаса Эдисона отличала фундаментальность подготовки к любой задаче. Прежде чем приступить к очередному проекту, он возводил на своем рабочем месте башни из научных книг, журналов, справочников. Умение быстро обрабатывать информацию и эффективно ее систематизировать помогло ему достичь блестящих результатов в науке и технике.



ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ

Многие выдающиеся ученые, поэты, писатели, политики выделяли в своем ежедневном расписании значительный отрезок времени для чтения. Так, Гюстав Флобер в период создания знаменитого романа «Мадам Бовари» читал не менее 5 часов в сутки. Писатель Томас Манн проводил за книгой 3,5 часа, столько же читал и философ Иммануил Кант. Ежедневно 3 часа посвящал этому занятию Чарлз Дарвин, автор теории эволюции, причем час он уделял научным книгам, остальные два — чтению газет и ответам на письма.

