

Экспресс-курс по

# СКОРОЧТЕНИЮ

Научись читать в 3 РАЗА БЫСТРЕЕ  
и ПОНИМАТЬ ЛУЧШЕ



12+

Тимур Казанцев

**Тимур Казанцев**

# **Экспресс-курс по Скорочтению.**

## **Научись читать в 3 раза быстрее и понимать лучше**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54196825](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54196825)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-06442-3*

### **Аннотация**

Сегодня производится так много информации, что научиться потреблять ее быстро – обязательное условие, чтобы быть в курсе последних событий. Неслучайно большинство успешных людей владеют навыками скорочтения. В этой книге мы изучим приемы, которым обучают во всех школах по скорочтению и которые помогут вам увеличить скорость чтения от 150-250 слов в минуту до 700-1000 слов без потери качества усвоения. Мы также улучшим наше периферийное зрение, чтобы захватывать больше информации одним взглядом, и будем тренировать нашу память, чтобы запоминать больше информации и на более долгий срок.

# Содержание

Введение	4
Известные люди, владевшие техниками скорочтения	6
Чему вы научитесь	8
Как будут построены наши уроки	12
Чеклист	14
Определение текущей скорости чтения	20
Текст 1	21
Текст 2	26
Классические методы скорочтения	31
Избавляемся от субвокализации	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Введение

Недавнее исследование, которое провело опрос среди 1200 богатых людей, показало, что у всех из них чтение является одним из основных видов их увлечений в свободное время. Казалось бы, вот он – путь к достижению успеха и богатства: просто продолжай регулярно читать каждый день. Но не все могут или хотят воспользоваться этим советом. Как правило, потому что большинству людей просто не хватает свободного времени.

А что если бы вы могли читать 50 страниц за час, одну или две книги в неделю?

Знали ли вы, что если вы прочитаете 10-20 книг по тому или иному предмету или дисциплине, то вы будете знать больше в этой области, чем большинство населения нашей планеты. Если же вы прочитаете 100 книг по конкретному вопросу, то вас будут рассматривать как настоящего эксперта.

Мы живем в мире быстро меняющихся обстоятельств, каждые пару лет появляются все новые передовые технологии, которые кардинально меняют положение дел. Поэтому самым важным навыком современного человека становится не знания в какой-то отдельной области, а умение быстро находить нужную информацию и переобучаться новым знаниям в сжатые сроки. По этой причине, умение быстро по-

треблять самую различную информацию в виде книг, статей, журналов и видео, становится обязательным для любого, *кто хочет оставаться конкурентным в современном мире.*

Большинство людей сегодня читают со скоростью 150-250 слов в минуту, то есть примерно чуть меньше одной страницы книги. А рекордсмен по скорочтению Говард Берг в 1990 году был внесен в Книгу рекордов Гиннеса со скоростью чтения 25 000 слов в минуту. Вряд ли мы сможем достичь такого же результата, но увеличить свою скорость в 2, 3 или даже 4 раза под силу абсолютно любому человеку. Представьте себе, что вы могли бы читать по 5-10 страниц за минуту, и таким образом на прочтение одной книги у вас уходило бы не более часа или двух. В этой книге мы научимся приемам скорочтения, которым обучают абсолютно во всех школах по скорочтению и которыми пользуются все рекордсмены, включая Говарда Берга.

## Известные люди, владевшие техниками скорочтения

Кстати, знаете ли вы, что техниками скорочтения владели и многие известные люди. Впервые о них серьезно задумался и разработал несколько приемов **испанский монах Раймонд Лулл**, который прочитал за свою жизнь огромное количество трактатов средневековых ученых и сам создал множество трудов на нескольких языках. Вот еще несколько примеров известных личностей, которые использовали методы скорочтения.

У **Сталина** имелась огромная библиотека в его кабинете, включая многие энциклопедии, справочники и шедевры русской и зарубежной классической литературы. Говорили, что Сталин читал по 500 страниц в день, что он называл своей «нормой».

Американский президент **Франклин Рузвельт** был помешан на чтении. Он мог за один взгляд прочитать целый абзац. Свои техники скорочтения он тренировал с увеличения количества слов, охватываемых взглядом за раз: начиная от 2, 4 и так до 8 слов за раз.

**Александр Пушкин** мог читать сутками напролет. Кроме высокой скорости чтения, у него была и совершенная память: он помнил большинство исторических фактов, включая даты и имена людей, и отлично ориентировался в био-

графии многих исторических личностей.

Французский литературный классик **Оноре де Бальзак** мог менее чем за час прочитать роман объемом 200 страниц. За один взгляд он мог прочесть несколько строк сразу, сразу же представляя в голове и рисуя в своем воображении образ прочитанного.

Говорят, что известный русский писатель **Максим Горький** читал книги и журналы, скользя взглядом по страницам сверху вниз, на что у него уходило меньше минуты. Своим друзьям, которые приходили к нему, он цитировал целые отрывки из только что прочитанных произведений.

Ученый **Томас Джефферсон** использовал часы, чтобы засекал скорость своего чтения. Он обставлял себя многими книгами, не позволял чему-либо отвлекать себя, и вел расписание, по которому он заставлял читать себя списки заранее составленной литературы.

Американский миллиардер и основатель компании Microsoft **Билл Гейтс** читает по одной книге в неделю с тех пор как он был ребенком. А это минимум 56 книг в год, не считая различных статей и журналов.

Известный американский миллиардер **Уоррен Баффет**, когда только начинал свою карьеру в инвестициях и большом бизнесе, читал от 600 до 1000 страниц каждый день, и даже сегодня уделяет этому 80% всего своего времени в течение дня.

# Чему вы научитесь

Так как же все эти люди умудрялись так быстро читать. На самом деле ничего сложного в этом нет. Дело отнюдь не в природном таланте. Необходимо просто овладеть несколькими основными правилами и потом практиковать и отрабатывать их во время чтения.

Если вы пойдете на курсы по скорочтению, то как правило, в школах один курс продолжается от 3-х до 6-и месяцев. Но на самом деле, большинство этого времени на этих курсах вы просто тренируете одни и те же приемы, которым вас обучают в первые дни учебы.

В этой же книге мы вам покажем все эти техники, которые используют абсолютно все школы по скорочтению, а тренировку и отработку этих навыков мы оставляем за вами как ваше самостоятельное задание. Поэтому эта книга относительно короткая и в разы дешевле, чем если бы вы записались на очные курсы по скорочтению.

Итак, что же мы пройдем в рамках данной книги:

Мы научимся **читать без субвокализации**. Это проговаривание текста про себя, которое затормаживает нашу скорость чтения. Большинство из нас использует субвокализацию с детства и мы так от нее и не отвыкли. Мы научимся нескольким простым приемам, как от нее избавиться.

При чтении человек читает не плавно от начала строчки и

до конца, а рывками или так называемыми саккадами, от одного слова к другому, иногда возвращаясь назад. Именно эти паузы и регрессии назад не позволяют нам читать на высокой скорости. В данной книге благодаря специальным упражнениям мы научимся **читать плавно без остановок**.

Идеальный вариант чтения – это скользить по строчкам, захватывая за один взгляд больше информации, то есть слов. Для этого необходимо **развить периферийное зрение** и в целом зрительные навыки. В данной книге мы представим вам несколько упражнений, которые помогут нам добиться это.

Даже если вы научитесь читать на высоких скоростях, но не будете усваивать и одной трети прочитанного, то пользы от такого скорочтения будет очень мало. Поэтому наряду с развитием навыков скорочтения мы изучим **как работает наша память** и начнем параллельно улучшать нашу способность усвоения прочитанной информации.

Сегодня в мире ежедневно производится намного больше информации даже по самым узким предметам, чем человек может изучить в течение всей своей жизни. В условиях ограниченного времени и увеличивающегося объема информации, необходимы новые подходы к осмыслению самого процесса чтения, которые мы изучим в данной книге. Мы научимся **сканировать и бегло просматривать текст** для нахождения нужной нам информации и понимания основного смысла без углубления в детали.

Кроме стандартных приемов по скорочтению, мы познакомимся с вами со **специальными программами**, устанавливаемыми на компьютер, с помощью которых вы сможете **СРАЗУ** читать тексты на компьютере в разы быстрее без предварительной подготовки. Благодаря этим программам вы начинаете меньше моргать и вам не требуется водить глазами по тексту. Эти программы устанавливаются в два клика и абсолютно бесплатные.

#### В этой книге



Избавимся от  
субвокализации



Научимся плавно  
скользить по строкам



Улучшим  
периферийное зрение



Улучшим память и  
усвоение прочитанного



Сканирование +  
беглый просмотр



Специальные программы  
на основе RSVP

И в заключении, на что еще хотелось бы обратить внимание. Если вы научитесь техникам скорочтения, это не значит, что вы будете читать все подряд очень быстро. Например, у вас есть любимая книга и вы хотите насладиться ее чтением, никуда не торопясь. Конечно же, вы сможете это

сделать. Приемы скорочтения – это как ваш дополнительный арсенал навыков. Вы сможете применять их в тех случаях, когда действительно вам это необходимо, либо прочитать какой-то большой документ за пару минут, либо утренние новости, то есть тексты, которые вам нужны по делу и вы не хотите тратить на это много времени. Если же вы хотите просто прочитать какую-то художественную литературу и вам некуда торопиться, то вы просто можете выбрать удобный для вас темп и использовать отдельные приемы скорочтения либо не использовать их вовсе.

То есть, после прохождения данного курса, вы научитесь определенным приемам скорочтения, а вот когда и где их использовать вы будете решать уже сами в зависимости от ситуации.

**На этом пока все. Увидимся внутри книги!**

# Как будут построены наши уроки

Как вы уже заметили, данная книга по скорочтению поделена на несколько разделов. В каждом разделе будут представлены:

теоретические аспекты,

упражнения на проработку отдельных навыков,

промежуточные тесты на проверку скорости чтения.

Желательно перед началом данного курса запастись несколькими книгами, статьями, сайтами, которые вы будете использовать для отработки тех или иных приемов скорочтения.

Рекомендуем не проходить весь курс сразу за один-два дня. Посвятите каждому разделу и представленным в нем техникам несколько дней, чтобы уверенно овладеть всеми приемами, перед тем как переходить к промежуточному тесту. Если вы заметите улучшение результата (скорость + понимание текста), то смело переходите к следующему разделу.

*Лично я при обучении скорочтению (да и сейчас) выделял по 20-40 минут исключительно для тестирования той или иной конкретной техники. Для этого просто берем книгу и отработываем либо периферийное зрение, либо скорость (спринт), либо чтение без субвокализации, или другие техники. Обо всех этих техниках вы узнаете в следующих гла-*

*вах.*

# Чеклист

Для того, чтобы вы могли отслеживать свой прогресс заведите себе специальный Чек-лист, который вы можете заполнять во время прохождения данного курса. В него вы можете заносить результаты вашего начального, промежуточного и финального тестов на проверку скорости чтения, а также результаты тренировок по освоению тех или иных приемов.

## Практический Курс по Скорочтению

### ЧЕКЛИСТ

Дата	ТЕСТ	Тематика/Сложность	Количество слов в минуту	Процент понимания
	Первичный тест. Текст 1.			
	Первичный тест. Текст 2.			
	Свой текст/вида			
Дата	Исключение от субвокализации.	Применяемые техники (трекинг, музыка, дыхание)	Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	
Дата	Плавное чтение.	Применяемые техники (метроном, спринт)	Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	
		Скорость метронома:		
		Скорость метронома:		
		Скорость метронома:		

Дата	Расширение периферийного зрения.			
Дата	Таблица Шульте		Уровень сложности	Время выполнения
			5x5 цифры	
			5x5 буквы	
			7x7 цифры	
			7x7 буквы	
			5x5 разноцветный	
			7x7 разноцветный	
			свои вариации	
			свои вариации	
			свои вариации	
Дата	Метод скольжения (концентрация на середине строки)		Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	
Дата	Улучшение усваиваемости		Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	
	Свой текст 1.			
	Свой текст 2.			
	Свой текст 3.			
	Свой текст 4.			
	Свой текст 5.			
	Свой текст 6.			
Дата	ТЕСТ	Тематика/ Сложность	Количество слов в минуту	Процент понимания
	Промежуточный тест. Текст 3.			
	Свой текст/юнга			
	Свой текст/юнга			

Дата	Техника RSVP.	Скорость программы	Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	Тематика
	Свой текст 1.			
	Свой текст 2.			
	Свой текст 3.			
	Свой текст 4.			
	Свой текст 5.			
<b>ПОВТОРЕНИЕ</b>	<b>Расширение периферийного зрения.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Таблица Шульце</b>		<b>Уровень сложности</b>	<b>Время выполнения</b>
			7x7 цифры	
			7x7 буквы	
			7x7 разноцветный	
			свои вариации	
<b>Дата</b>	<b>Метод скольжения (концентрация на середине строки)</b>		<b>Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)</b>	
	Свой текст 1.			
	Свой текст 2.			
	Свой текст 3.			
	Свой текст 4.			
<b>ПОВТОРЕНИЕ</b>	<b>Улучшение усваиваемости.</b>	<b>Примененные техники</b>	<b>Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)</b>	
	Свой текст 1.			
	Свой текст 2.			
	Свой текст 3.			
	Свой текст 4.			
<b>Дата</b>	<b>ТЕСТ</b>	<b>Тематика/Сложность</b>	<b>Количество слов в минуту</b>	<b>Процент понимания</b>
	Промежуточный тест. Текст 4.			
	Свой текст/юнга			
	Свой текст/юнга			

Дата	Сканирование.		Тематика/ Сложность	Скорость выполнения
	Упражнение 1. Мандела			
	Упражнение 2. Ганибал			
	Свои упражнения			
Дата	Поверхностное чтение.		Тематика/ Сложность	Скорость выполнения
	Упражнение 1. Трамп			
	Упражнение 2. 7 индустрий			
	Свои упражнения			
<b>ПОВТОРЕНИЕ</b>	Расширение периферийного зрения.			
Дата	Таблица Шульце		Уровень сложности	Время выполнения
			8x8 цифры в обратном	
			8x8 маленькие буквы	
			свои вариации	
Дата	Метод скольжения (концентрация на середине строки)		Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	
	Свой текст 1.			
	Свой текст 2.			
	Свой текст 3.			
<b>ПОВТОРЕНИЕ</b>	Улучшение усваиваемости.	Применяемые техники	Продолжительность практики (минуты или кол-во страниц)	
	Свой текст 1.			
	Свой текст 2.			
Дата	ТЕСТ	Тематика/ Сложность	Количество слов в минуту	Процент понимания
	Финальный тест. Текст 5.			
	Свой текст/вига			
	Свой текст/вига			



# Определение текущей скорости чтения

Перед началом данного урока, пожалуйста, подготовьте свои мобильные телефоны. Они нам понадобятся, чтобы засекаать время и делать несложные расчеты на калькуляторе.

Итак, вам будет дано 2 текста. Засеките время когда начнете читать и остановите таймер после прочтения. Читайте каждый текст только один раз. После прочтения вам будут даны несколько вопросов на понимание материала.

# Текст 1

\*\*\*

Человек стал одеваться для защиты от холода, жары, дождя, снега. Древнейшими видами одежды были плащи из листьев и древесной коры. Одежду изготавливали из шкур животных и из птичьих перьев. Позднее человек научился делать ткани из ниток и стал пользоваться шитой одеждой. Молодые и старые, бедные и богатые люди одевались с отдаленнейших времен в одежду разного покроя и разного цвета. У народов различных стран одежда, в особенности в прошлые времена, не была одинаковой.

Жители островов Океании, Индонезии, Африки, индейцы Центральной и Южной Америки носили и носят сейчас деревянную одежду. Материал, из которого делают деревянную одежду, называется на островах Океании «тапа». Способы изготовления тапы на всех этих островах почти что одинаковы.

Для изготовления тапы пользуются корой фикуса, хлебного или бумажно-шелковичного дерева. На стволах делают надрезы ножами или другими острыми предметами и снимают с них большие куски коры. После этого отделяют внутренний слой коры, называемый лубом, от наружного, очищают луб скребками и вымачивают. Затем луб раскладывают на деревянной доске и начинают бить по нему деревянной

колотушкой. Выколачивание продолжается несколько часов.

Продолговатый кусок луба становится почти квадратным. Края куса обрезают острыми предметами – чаще всего острыми раковинами. Куски луба не сшивают, а продолжают бить по ним колотушкой и соединяют таким образом несколько кусков в большие полотнища. Иногда куски луба склеивают. Сшивают их только на острове Пасхи.

Полученный деревянный материал для одежды, который и назывался тапа, окрашивали или разрисовывали краской, добываемой из корней растений или из ягод. Рисунки на куски тапы наносили при помощи специального штампа, сделанного из листьев папоротника или из дерева. На штампе вырезали рисунок, на него наносили слой краски и отпечатывали на тапе. Иногда тапу окрашивали другим способом – при помощи натирания. Штампы для натирания в прошлом изготавливали из листьев пандануса. Рисунок на листьях вышивали прожилками из кокосовых листьев. Штамп, наложенный на выпуклый рисунок тапы, протирали подушечкой, смоченной в краске.

Куски тапы, лежавшие на выпуклых частях рисунка, впитывали больше краски и становились темнее остальных. Тапу затем приподнимали, передвигали и рисунок наносили на другую, еще не окрашенную часть, и продолжали таким образом до тех пор, пока весь кусок не был окрашен. Под конец рисунок подправляли и усиливали от руки.

Существовал ещё способ выдавливания рисунка, который

наносили на плоскость деревянной колотушки и потом выдавливали на тапе. Выдавленные рисунки при обычном освещении не заметны. Их видно только, если смотреть на свет, как водяные знаки на бумаге.

\*\*\*

**Остановите таймер.** Сколько секунд заняло чтение текста? Чтобы узнать Вашу скорость, воспользуйтесь калькулятором и следующей формулой:

$$379 \times 60 / \text{кол-во секунд} = \text{слов/мин}$$

В данном отрывке было 379 слов, и если, например, вы прочитали его за 90 секунд, то ваша скорость составляет  $379 \times 60 / 90 = 253$  слова в минуту, что является весьма хорошим результатом для среднестатистического человека.

\*\*\*

Но нам надо также проверить **насколько хорошо вы усвоили текст**, поэтому ответьте на следующие вопросы:

1) Какой вид одежды согласно тексту был древнейшим?

а) набедренные повязки

б) плащи

в) юбки

г) головные уборы

2) Одежда у народов различных стран в прошлые времена была одинакова?

а) да

б) нет

3) Как называется материал, из которого делают деревян-

ную одежду?

- а) пага
- б) ката
- в) тапа
- г) сапа

4) Кору какого дерева используют для изготовления этого материала?

- а) фикуса
- б) пальмы
- в) карала

5) Что такое луб?

- а) внешний слой коры
- б) внутренний слой коры
- в) мякоть дерева

6) На каком острове сшивают куски луба?

- а) Остров Пасхи
- б) Остров Святой Елены
- в) Остров Тау

7) Из чего добывали в прошлом краску для окрашивания одежды?

- а) из органов животных
- б) из корней растений и из ягод
- в) из внутренностей рыб

\*\*\*

**Правильные ответы:**

1) плащи 2) нет 3) тапа 4) фикус 5) внутренний слой коры

б) Остров Пасхи 7) из корней растений и из ягод

\*\*\*

Поделите количество правильных ответов на 7 и вы получите **уровень вашего понимания в процентах**. Если хотите, вы можете прочитать еще один текст и уточнить вашу скорость чтения.

## Текст 2

Засеките время когда начнете читать и остановите таймер после прочтения. Читайте текст только один раз. После прочтения вам будут даны несколько вопросов на понимание материала.

\*\*\*

**Британское правительство опубликовало план по выходу страны из Европейского союза**

*Русская служба BBC. 2 февраля 2017*

"Белую книгу" – окончательный вариант документа, разъясняющего политику правительства по определенному вопросу – ранее обещала опубликовать премьер-министр страны Тереза Мэй. "Бизнес-сообщество не требует от нас отменить голосование [на референдуме по "брекситу"]", а наоборот, планирует успешно им воспользоваться. Палата общин с подавляющим большинством проголосовала за то, чтобы мы начинали [выход из ЕС]. И подавляющее большинство людей – вне зависимости от того, как они голосовали, – тоже этого хочет. Этим мы и займемся," – говорится в предисловии Мэй к документу. В документе закреплены 12 приоритетов, которыми будет руководствоваться правительство в процессе "брексита". Ранее их уже обозначила Мэй.

**Некоторые принципы выхода Британии из Евросоюза**

**Торговля:** Британия выйдет из единого рынка ЕС и установит новые таможенные правила для торговли с Евросоюзом.

**Миграция:** будет введена новая система контроля за прибытием мигрантов из ЕС. Вводиться она будет поэтапно, с тем чтобы у компаний была возможность подготовиться. Приоритетами в рамках этой системы будет возмещение недостатка рабочей силы в отдельных отраслях и помощь желающим получить в Британии образование.

**Миграция внутри Европы:** Британия будет стремиться как можно быстрее достигнуть с европейскими странами соглашения о правах британцев, живущих в ЕС, и граждан европейских стран, живущих в Британии.

**Суверенитет:** Британия выйдет из-под юрисдикции Европейского суда. Также правительство предупреждает, что его позиция по касающимся выхода вопросам в процессе переговоров не всегда будет становиться достоянием публики. Официальные комментарии правительство будет делать редко. Окончательный договор с ЕС обещают вынести на голосование в парламенте.

В минувшую среду Палата общин британского парламента в первом чтении одобрила законопроект, дающий правительству полномочия привести в действие статью 50 Лиссабонского договора, в которой описывается, хотя и довольно расплывчато, порядок выхода страны из Евросоюза. После двух дней дебатов в законопроект поддержали 498 депута-

тов, против выступили 114.

На следующей неделе законопроект ждет второе чтение, и партия лейбористов пообещала, что добьется внесения в него изменений. Таких изменений подготовлено уже несколько сотен, их будут обсуждать в контексте опубликованной "белой книги".

Лейбористская партия отреагировала на публикацию плана правительства, заявив, что в "белой книге" ничего конкретного не говорится. Верховный суд Британии 24 января вслед за Высоким судом Лондона запретил правительству запускать "брексит" без одобрения парламента. В июне 2016 года в Британии прошел референдум, на котором большинство проголосовавших поддержало "брексит". Это привело к отставке премьер-министра страны Дэвида Кэмерона.

\*\*\*

**Остановите таймер.** Сколько секунд заняло чтение текста? Чтобы узнать скорость, воспользуйтесь калькулятором и следующей формулой:

$$377 \times 60 / \text{кол-во секунд} = \text{слов/мин}$$

\*\*\*

**А теперь ответьте на следующие вопросы, чтобы узнать насколько хорошо вы усвоили текст:**

1. Какого числа была опубликована статья?

а) 12 декабря 2016

б) 2 февраля 2017

в) 22 января 2017

2. Как называется окончательный вариант документа по вопросу выхода Британии из ЕС?
- а) Белая книга
  - б) Зеленая книга
  - в) Красная книга
3. Сколько приоритетов закреплено в документе о выходе?
- а) 14
  - б) 12
  - в) 10
  - г) 20
4. Британия не собирается выходить из единого рынка ЕС
- а) верно
  - б) неверно
5. Во сколько этапов будет вводиться новая система контроля за прибытием мигрантов?
- а) два этапа
  - б) три этапа
  - в) не указано
6. Британия не собирается выходить из под юрисдикции Европейского суда
- а) верно
  - б) неверно
7. Как называется договор, 50-я статья которого описывает порядок выхода страны из Евросоюза?
- а) Римский

б) Лиссабонский

в) Лейпцигский

г) Мюнхенский

8. К чему привели результаты референдума в июне 2016 года?

а) к народным волнениям

б) к отставке премьер-министра

в) к новым выборам

г) к чрезвычайному созыву Совета ЕС

\*\*\*

### **Правильные ответы:**

1. 2 февраля. 2. Белая книга. 3. 12 приоритетов. 4. Неверно. 5. Не указано. 6. Неверно. 7. Лиссабонский. 8. К отставке премьер-министра.

Поделите количество правильных ответов на 8 и вы получите уровень вашего понимания в процентах.

\*\*\*

**Отлично!** Теперь мы знаем нашу примерную скорость чтения. Примерная, потому что темп чтения может различаться в зависимости от тематики текста, который вы читаете, и многих других обстоятельств. Как уже отмечали, средняя скорость чтения взрослого человека составляет от 150-250 слов в минуту с пониманием 60-75%. Можете занести результаты данного теста в ваш чеклист.

**Наша цель добиться увеличения скорости в 2-3 раза и улучшить уровень понимания.**

# Классические методы скорочтения

## Избавляемся от субвокализации

**Субвокализация** – это мысленное проговаривание текста при чтении про себя. Этот навык был нам привит, когда мы только учились читать вслух в детстве, сначала через проговаривание вслух отдельных букв, потом слогов и слов. С возрастом мы научились читать быстрее, но мышечная память проговаривать слова про себя осталась, и именно это внутреннее физическое ограничение является одной из причин, почему среднестатистический человек не может читать быстрее.

# 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.