

СКОР ⌚ **ЧТЕНИЕ**

техники, приемы, упражнения



Глеб Зубатов

Глеб Зубатов
**Скорочтение: техники,
приемы, упражнения**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67971336
ISBN 9785005688057*

Аннотация

Скорочтение – это набор техник, позволяющих читать со скоростью, во много раз превышающей обычную. Оно позволяет ознакамливаться с теми же объемами информации намного быстрее и эффективнее. Чтение способствует получению новой информации, развитию памяти. Скорочтение дает все то же самое, но намного быстрее. Данная книга призвана ознакомить с основными приемами техники быстрого чтения на практике.

Содержание

Введение	5
Что такое скорочтение?	7
Традиционный подход к чтению и его проблемы	9
Мифы и заблуждения о скорочтении	11
Проверка скорости чтения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Скорочтение: техники, приемы, упражнения

Глеб Зубатов

© Глеб Зубатов, 2022

ISBN 978-5-0056-8805-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Существует мнение, что современный человек не читает и привык потреблять информацию исключительно визуально или на слух. При этом стоит согласиться с тем, что в настоящее время люди читают много и постоянно, но фрагментарно. Если сто или двести лет назад чтение являлось основательным процессом, требующим полного погружения, то сейчас, когда текст разбит на множество отрывков, находящихся повсюду, трудно по-прежнему считать его таковым. Нас всюду окружает информация, главным образом текстовая: вывески, этикетки, маркировки, интерфейсы цифровых устройств, электронные сообщения, письма, публикации и т. п. Однако любой согласится с тем, что основательное чтение больших объемов информации, таких как книги или статьи, уходит в прошлое, и количество текстовой информации современности не переходит в качество. Корни этого можно искать глубоко. Решающую роль здесь сыграл приход в нашу жизнь компьютеров, мобильных устройств и Интернета.

До определенного момента, грамотному человеку, умеющему читать и писать, было свойственно потреблять то, что можно назвать твердой информационной пищей, то есть в первую очередь большие объемы информации, представленной, как правило, в виде текста. Объемные книги были

неотъемлемой частью культуры. Однако после прихода радио, телевидения и интернета, информация в которых подается сегментарно, среднестатистический человек утратил способность воспринимать большие ее объемы. Подобное состояние сознания принято называть клиповым мышлением. Ему характерны поверхностность, повышенное внимание к изменениям, дефицит внимания и неспособность воспринимать большие объемы информации.

Немаловажным фактором, из-за которого чтение книг востребовано все меньше, стало то, что современному человеку чтение отвратительно, скучно и не приносит никакого удовольствия. До массового распространения технологий ничего не оставалось, кроме как читать в свободное время. Это было совсем недавно: тридцать, сорок, пятьдесят лет назад. Затем люди предпочли книгам блоги, видеоролики, подкасты и социальные сети, по все той же причине: чтение отвратительно, скучно и не приносит удовольствия, в отличие от всего вышеперечисленного.

В то же время, пока подавляющее большинство пренебрегает чтением, существуют люди, которые научились не только получать от этого удовольствие, но вместе с тем делать это шокирующе быстро, прочитывая тот же объем текста в разы или даже десятки раз быстрее. Они – владеющие скорочтением.

Что такое скорочтение?

Скорочтение, как понятно из названия, является техникой быстрого чтения. Термин «скорочтение», как под зонтиком, собирает под собой множество различных техник. Поэтому корректнее определять скорочтение как *набор техник и приемов, позволяющих увеличить скорость чтения без ущерба для понимания*. Скорочтение позволяет читать со скоростью, во много раз превышающей обычную. Оно позволяет ознакамливаться с теми же объемами информации намного быстрее и эффективнее.

Чтение способствует получению новой информации, развитию памяти, снижению стресса, ознакомлением с интересными идеями. Скорочтение дает все то же самое, но намного быстрее, а из-за этого приятнее, так как человеческий мозг любит работать и решать задачи быстро, не растягивая их во времени.

Технически скорочтение подходит для любых текстов. Однако художественную и философскую литературу не принято читать с его применением. Несмотря на это, к ним также может применяться скорочтение в некоторых случаях. Сложнее дело обстоит с философской и некоторой особо сложной к восприятию художественной литературой. Они требуют главным образом ресурсы для размышления во время чтения, которых скорочтение, увы, предоставить не мо-

жет.

Поэтапно применяя все рекомендации из этой книги, вы сможете изучить на практике основные приемы техники быстрого чтения, ощутимо его увеличив скорость. Это не сложно и не долго, требует от вас лишь регулярного чтения и выполнения простых упражнений. Работа по увеличению скорости чтения включает в себе также развитие памяти и концентрации внимания, так как они – основа навыка чтения, на которой строится все остальное.

Скорочтение – это то, благодаря чему вы сможете читать в разы быстрее; то, что позволит за то же время ознакоми́ться с бóльшим количеством текстов; то, что даст возможность получать информацию, знания и навыки, затрачивая на это намного меньше времени.

Традиционный подход к чтению и его проблемы

Прежде чем приступить к изучению скорочтения, давайте подробнее рассмотрим общепринятую модель чтения.

Традиционная техника чтения подразумевает чтение сначала по буквам, затем по слогам, а потом по словам. Казалось бы, а как еще? Слово считается максимальным значением, доступным к фиксации на нем внимания в единицу времени, а пробел – непреодолимым препятствием на пути к тому, чтобы охватить взглядом за раз более одного слова. Последних в любом тексте всегда много, из-за чего чтение с остановками на каждом слове занимает больше времени, чем могло бы. Принцип здесь схож с восприятием устной речи, которую никто не распознает по словам. Единица устной речи – реплика (фраза). Письменная речь – ничто иное, как зашифрованная на бумаге устная.

Кроме того, вся читаемая информация проговаривается в процессе либо вслух, либо про себя, что приводит к ограничению скорости чтения темпом говорения, в то время как мозг способен обрабатывать текстовую информацию намного быстрее, и артикуляция прочитываемого ему для этого не требуется.

Низкая концентрация внимания влечет за собой многократные перечитывания только что прочитанного, называе-

мые регрессиями. Наверное каждому знакомо и кажется уже вполне естественным то ощущение упущенной, забытой или недопонятой информации, которое заставляет перечитывать одно и то же вновь и вновь. Иногда это может быть вызвано таким заболеванием как дислексия, однако, в большинстве случаев, это вызвано лишь плохо развитой концентрацией и памятью, работа над улучшением которых не входит в традиционный подход к постановке навыка чтения.

Всё это приводит к тому, что чтение все чаще воспринимается как скучный и мучительный процесс. Вновь вспомним о том, что человеческий мозг любит работать быстро. А все приведенное выше не способствует повышению скорости. Технологии скорочтения позволяют в корне изменить отношение к ознакомлению с текстами, избавившись от замедляющих его привычек. И это не так сложно как кажется, несмотря на то, что они отрабатывались и фиксировались десятилетиями.

Мифы и заблуждения о скорочтении

Скорочтение окутано большим количеством мифов, что не удивительно, так как оно все еще представляется многим фантастикой. Отсюда и большое количество настроенных к нему скептически. Как и в большинстве других подобных случаев, подобные представления проистекают из слабой осведомленности и малому количеству знаний в вопросе. Так будет до тех пор, пока скорочтение остается хорошо известным лишь в узких кругах.

Один из первых и важнейших этапов в освоении скорочтения – устранение иррациональных убеждений. Рассмотрим и попробуем опровергнуть самые частые заблуждения о скорочтении.

– *«Скорочтение – это беглый и поверхностный вид чтения»* или *«Это подходит только для быстрого озанкомления с текстом»*.

Безусловно, иногда технологии скорочтения могут использоваться для поверхностного ознакомления с текстом. Но это не основной спектр их применения. Обучение скорочтению основано на развитии концентрации внимания и па-

мента. Оно подразумевает чтение с полным погружением в процесс, никакой поверхностности. Увеличение скорости достигается не за счет простого ускорения движения глаз по строкам, а благодаря работе над увеличением охвата зрения, из-за чего вместо одного слова, единственным взглядом может быть взята во внимание целая фраза. При этом информация также обрабатывается и воспринимается цельно.

– «На это способны лишь избранные, наделенные особыми способностями».

Подобные высказывания вновь возникают по причине слабой осведомленности. Скорочтение состоит из простых техник и методик, которыми способен овладеть практически каждый. Они не несут в себе ничего, требующего сверхспособностей или экстрасил. Их улучшение способствует прогрессу в достижении более высокой скорости чтения. Все те, кто уже освоил скорочтение когда-то начинали с одного и того же. До этого они вряд ли подозревали, что способны читать настолько быстро.

– «Скорочтение приводит к тому, что прочитанное не запоминается и/или его потом невозможно воспроизвести».

Даже если это и так, то следуя подобной логике, при обыч-

ном чтении информация тоже плохо запоминается, так как точно также обрабатывается мозгом, что необязательно приводит к отложению в памяти. И это действительно так: мало кто помнит прочитанное спустя время, если оно не применяется на практике. Эта проблема актуальна для любого способа чтения и с ним она практически не связана, так как происходит, главным образом, из плохой памяти. Устранить ее несложно. Изучение скорочтения подразумевает комплексную работу, в том числе и над улучшением памяти.

– *«Скорочтение не приносит удовольствия в процессе, в отличие от классического чтения».*

Разумеется, здесь все очень субъективно. Но в случае с чтением, от увеличения его скорости, с тем же уровнем понимания, когда переключения внимания сводятся к минимуму, процесс идет легче и быстрее, а из-за этого намного приятнее, так как человеческий мозг, о чем мы уже говорили ранее, любит работать и решать задачи в темпе.

Развевая старые мифы, время выстраивать новые представления. Но для начала следует подготовиться.

Проверка скорости чтения

Перед началом следует определить вашу текущую скорость чтения для дальнейшего отслеживания изменений. Пройдите этот тест повторно после освоения техники быстрого чтения.

Для того чтобы измерить скорость вашего чтения, вам понадобится секундомер, калькулятор и бумага с ручкой. Все это заменяется компьютером или мобильным телефоном.

Засеките время секундомером и прочтите приведенный ниже текст. Затем ответьте на вопросы после текста, записывая ответы. Разделите количество слов в тексте (253) на время прочтения в минутах. Либо на время в секундах, умножив результат на шестьдесят. Также узнайте процент правильных ответов на вопросы. Правильные ответы приведены в конце книги.

Таким образом, вашим результатом будет количество слов в минуту и процент вопросов, на которые был дан правильный ответ. Запишите его для дальнейшего сравнения.

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.