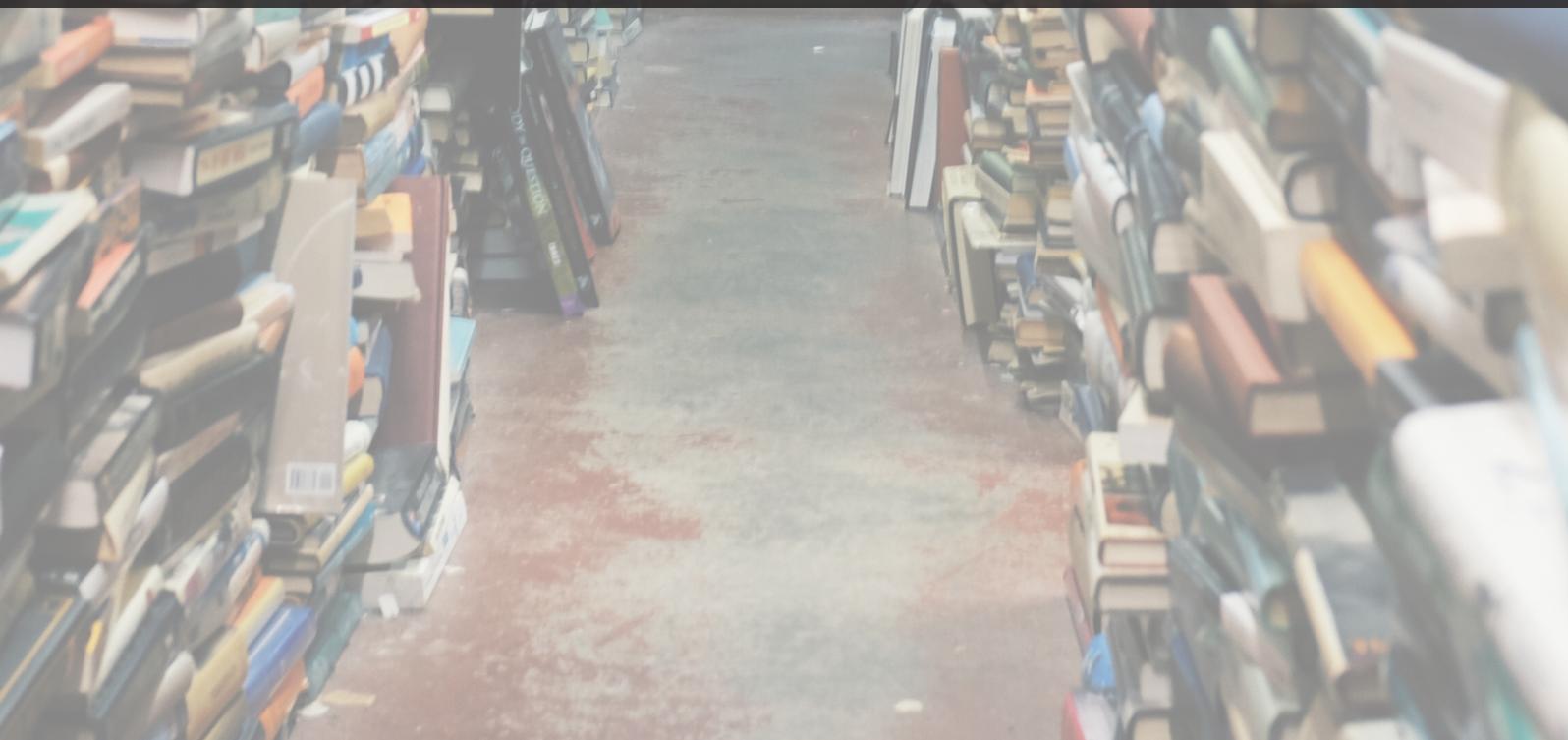




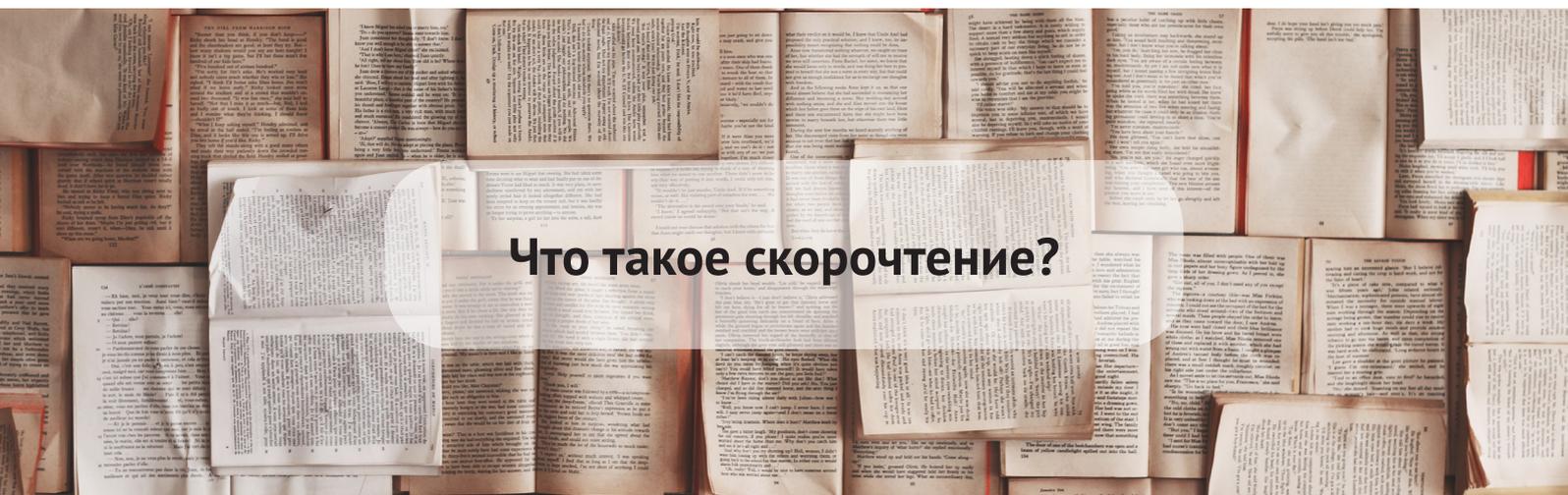
**Все, что вы хотели знать о
скорочтении, но боялись
спросить...**



Когда Геннадий, менеджер по продажам крупной транснациональной корпорации, впервые взял в руки книгу Нассима Талеба “Черный лебедь”, то уныние в которое его повергли 734 страницы текста можно было ощутить физически на расстоянии до десяти метров. Геннадию было очень плохо и грустно от осознания того факта, что получение этого объема информации, при современном уровне загруженности, может вычеркнуть из жизни до полугода. Плохо и грустно. Таким я его встретил и обещал помочь.

Современный мир – это кладезь огромных объемов информации, который ежедневно пропускает сквозь себя человек. Принять во внимание или хотя бы просмотреть удастся не более 5% от общего объема. Поэтому успешными людьми становятся те, кто могут управлять потоками информации и правильно пользоваться полученными из них данными. Для этого требуется постоянно самосовершенствоваться и тренироваться. Развить собственный интеллект до высокого уровня способен каждый человек, если пожелает этого.

Скорочтение представляет собой один из важных навыков успешного человека, научиться которому не так уж трудно, как полагают многие. В современных условиях можно легко записаться в платную школу, а можно попробовать научиться быстро читать можно самостоятельно, руководствуясь инструкцией из интернета. У каждого из двух способов существуют свои плюсы и минусы. Мы с Геннадием на время отложили “Черного лебедя” и сели разбираться.



Что такое скорочтение?

Скорочтение – это способность воспринимать информацию в 2-3 раза быстрее, чем при обычном чтении. Скорочтение подразумевает избавление от ненужных, тормозящих навыков усвоения информации и приобретение умений, переводящих процесс прочтения текста на новый уровень.

Если по простому, то скорочтение - это то, что позволяет вам “проглатывать” большие объемы информации без потери качества восприятия. Не нужно путать скорочтение с быстрой техникой, так как данный навык подразумевает принципиально новые подходы к получению и усвоению информационных данных. Следует отметить, что подобное умение совершенно не подходит для художественной литературы, которую человек берет для наслаждения, а не получения ответов. Что касается подачи специализированных текстов, то здесь без скорочтения не обойтись, ведь в любом информационном источнике имеется следующая избыточность:

- Повторение важных данных в введении, заключении, а иногда и основной части;
- Отступления, не несущие никаких важных фактов;
- Субъективные размышления автора, которые зачастую не нужны;
- Разъяснение элементарных понятий, так как расчет идет на понимание: информацию должен усвоить любой человек, но читают ее, как правило, специалисты по данному вопросу;
- Информация с каждым годом удваивается несколько раз, из-за чего в поисках ответа на один вопрос можно получить десятки одинаковых источников.

Экономия времени, которую предоставляет скорочтение, способствует усвоению гораздо большего количества информации.

Скорочтение – это способность воспринимать информацию в 2-3 раза быстрее, чем при обычном чтении. Скорочтение подразумевает избавление от ненужных, тормозящих навыков усвоения информации и приобретение умений, переводящих процесс прочтения текста на новый уровень. Например, в поиске ответа на вопрос о современных подходах к лечению рака врач, владеющий скорочтением, сможет проштудировать информацию от любительских текстов до инновационных разработок, которые еще даже не запущены, за небольшой промежуток времени. Ранее, за этот же промежуток он мог бы найти основные принципы лечения в учебнике для университетов и запомнить их, но не более. Вопрос о том, какой из врачей будет успешнее, ведь не стоит задавать?

И так во всем, что касается профессионального развития и личной конкурентоспособности. Скорость обработки информации и принятие решений не ее основе - ваша ключевая компетенция как профессионала, в какой бы отрасли вы не реализовывали себя как специалиста.

Почему навык скорочтения необходим каждому успешному человеку?

Современный мир – это сплошные потоки информации, в которых каждый найдет интересные данные. Вопрос лишь в количестве затраченного на поиск времени. Успешный человек априори занят и поэтому нуждается в навыке, который позволит максимально быстро управлять информацией. Пока человечество не придумало ничего лучше скорочтения.

Успешный человек – это лидер по натуре, который обязан быть всесторонне развитым.

Не столь важно, каким образом человек совершенствует свой интеллект, но именно скорочтение упрощает и ускоряет задачу.

ЧБ

Не столь важно, каким образом он совершенствует свой интеллект, но именно скорочтение упрощает и ускоряет задачу. Но это не значит, что научившись быстро читать, вы станете известны и успешны в той или иной сфере. Необходимо прикладывать много усилий для того, чтобы выделиться среди множества таких же способных людей. Чем же поможет скорочтение? Давайте перечислим:

- Быстрый поиск необходимой информации в огромном количестве текста (не нужно читать всю статью, чтобы выделить нужный абзац или даже несколько ключевых слов);
- Анализ большого объема данных за короткий срок (не просто прочтение, а выделение главного и запоминание необходимой информации);
- Общее развитие интеллекта (скорость мышления прогрессирует, благодаря чему принятие решение, поиск наилучшего выхода из ситуации и адаптация в неожиданных условиях произойдут гораздо быстрее);
- Освобождение свободного времени (например, студенты смогут заняться дополнительными хобби или усвоить еще один полезный навык, записаться на какие-нибудь курсы);
- Быстрый анализ любой, не только текстовой информации (скорочтение подразумевает развитие множества участков мозга и соответствующих им умений, которые успешно применимы в повседневной жизни).

Интересный факт для тех, кто желает записаться на курсы: Школы скорочтения любого типа (онлайн или требующие личного присутствия) всегда рассчитаны на приобретение навыка так называемого интегрального чтения. Оно представляет собой составление алгоритма, с помощью которого воспринимается и оценивается текстовый источник. На самом деле, навык этот достаточно полезен, но недостаток подобного подхода к обучению слишком велик. Данное умение можно усвоить только в случае владения скорочтением, но оно очень однобокое и узконаправленное. Получается так, что мозг человека привыкает читать текст по определенной схеме и не видит более широкого применения собственным способностям. Фундаментальный корень понимания проблемы скорочтения и постоянного его применения на практике гораздо глубже.

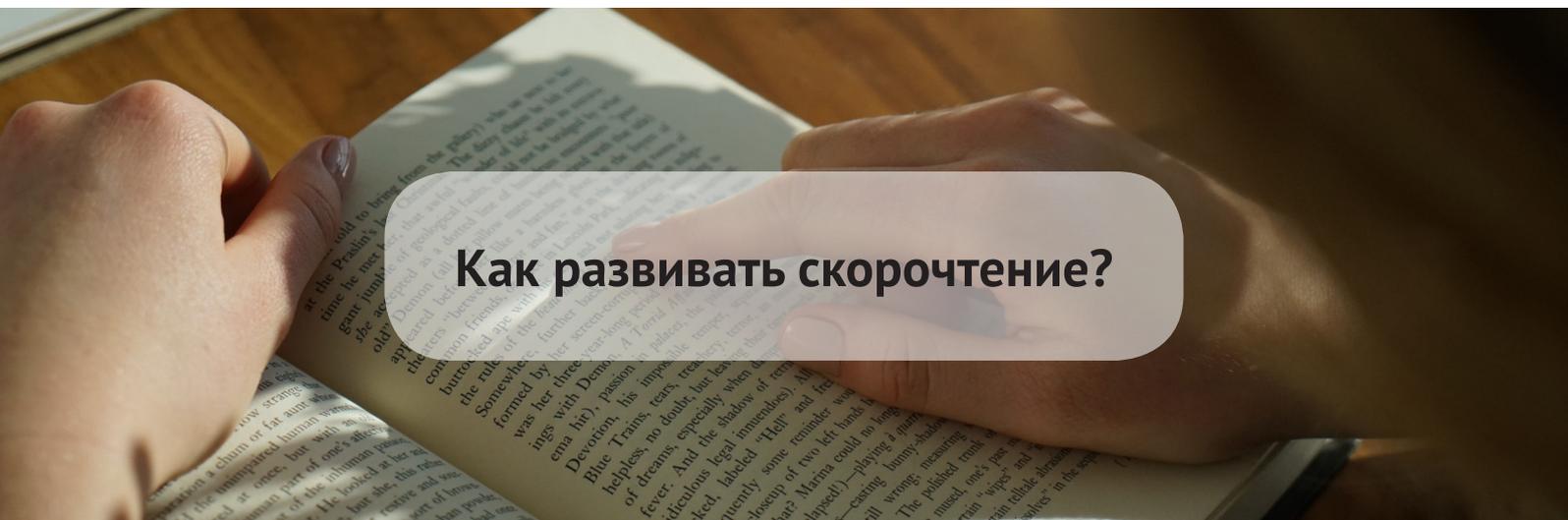
Принципы скорочтения

В первую очередь, вы должны понимать, что скорочтение – это принципиально новый вид прочтения какой-либо информации. Если говорить утрированно, то обучаться читать придется с самых азов. Всего существует 4 принципа, на которых базируется данный навык:

- 1. Концентрация внимания.** Умение сосредотачиваться на конкретном виде деятельности, не отвлекаясь на раздражители, – основа скорочтения. Именно поэтому этот принцип находится на первом месте в списке и, несмотря на отсутствие специфики, считается самым важным. Человек должен полностью погружаться в восприятие информации. У среднестатистических людей естественный процесс концентрации достигает максимума в течение четверти часа. Скорочтение позволяет за это время прочесть около 50 страниц, поэтому внимательность должна включаться практически мгновенно.
- 2. Подавление артикуляции.** Самый сложный навык, которым должен овладеть человек, желающий быстро читать, требует полного подавления привычных рефлексов чтения. Мы всегда произносим мысленно слова, которые читаем. Это обусловлено многими факторами, но в большей степени тем, что детей учат читать сначала вслух. Подавление внутренней артикуляции предполагает восприятие информации с той скоростью, на которую человеческая речь уже не способна.
- 3. Расширение угла зрения.** Наш мозг воспринимает текстовую информацию не буквами или словами, а целыми блоками. Чем шире угол четкого зрения у человека, тем меньше фиксаций взгляда требуется при прочтении текста. Зона четкого виденья равняется 15 градусам у среднего человека, а периферия не превышает 30 градусов. С помощью специальных упражнений человек постепенно увеличивает область четкого восприятия текста, тем самым повышая скорость чтения. Однако данный навык может быть помехой в текстах, которые содержат много незнакомых слов.
- 4. Развитие памяти.** Обучаясь скорочтению, нужно понимать, что предназначение данного умения состоит не в том, чтобы быстро проглатывать информацию. Человек должен воспринимать и анализировать ее, а для этого требуется хорошая память. Если прочесть книгу методом скорочтения и не уделить внимания запоминанию, то на выходе результат будет нулевым, так как в голове не отложится никаких важных моментов и тезисов. Память является таким же важным принципом методики скорочтения, как и внимательность.

Каждый из перечисленных принципов способствует ускорению восприятия информации, но только их совокупность позволяет усваивать текст методом скорочтения.

Научиться скорочтению не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Овладевая каждым навыком отдельно, вы постепенно приучаетесь читать абсолютно новым способом. Меняется сама суть восприятия информации. Скорочтение позволяет усваивать данные не только быстро, но и с максимальной точностью. Обучившись этому навыку, вы сразу ощутите, насколько легче держать под контролем каждую сферу своей деятельности, и сможете добиться успеха в каждом начинании.



Как развивать скорочтение?

Существуют дополнительные тренировки работы с текстами, которые направлены на закрепление умений и ускорение общего обучения.

ЧБ

Каждый курс скорочтения базируется на последовательном приобретении нескольких навыков, которые в сумме позволят ускорить процесс чтения в несколько раз. Кроме того, существуют дополнительные тренировки работы с текстами, которые направлены на закрепление умений и ускорение общего обучения. Сначала каждый из навыков изучается отдельно, а затем человек проходит комплексные упражнения для закрепления результата и лучшего понимания метода скорочтения.

Занимаясь самостоятельно, нельзя забывать о нескольких главных условиях успешных и эффективных тренировок.

Вы должны заниматься регулярно, желательно по определенному графику. Систематичность тренировок позволит постепенно улучшать результат и динамично совершенствоваться.

Постепенно уроки должны усложняться, так как мозг развивается, а простая тренировка быстро теряет смысл. Длительность занятия определяется индивидуальными возможностями человека, но один подход должен вкладываться в диапазон между 15 и 45 минутами. Человек не должен забывать об отдыхе и правильном сне. Кроме того, приступать к тренировкам следует максимально спокойным и отдохнувшим.

Внимание

Умение концентрироваться у некоторых людей изначально развито достаточно высоко. Однако усовершенствовать свой навык может каждый человек. Развитие внимательности – самый простой вид тренировки, так как делать это можно, не отрываясь от повседневных дел.

Эффективные упражнения для улучшения концентрации:

- **Непрерывный мониторинг.** Вы должны постоянно держать внимание в тонусе, замечая любые, даже минимальные и ненужные детали окружающей обстановки. Периодически следует себя проверять, например, неожиданно задавшись вопросом: какого цвета шарфик был у прошедшей мимо девушки.
- **Отвлечение.** Укреплению концентрации поможет намеренное создание неблагоприятных условий в процессе чтения. Можно включать громкую музыку, телевизор, выходить в людные места. Нежелательно использовать в качестве раздражителей манипуляции со светом, так как быстро испортится зрение.
- **Полное погружение.** Упражнение проводится несколько раз в день. Можно делать несколько подходов, но обязательно с перерывами. Суть тренировки в том, чтобы сосредоточить свое внимание на определенной точке, например, цветочке на обоях или часах. Вы должны долго удерживать свои мысли на этой точке, не отвлекаясь на посторонние размышления и предметы. Начинать лучше с 2 минут, постепенно увеличивая продолжительность.

Концентрация – это навык, который во многом зависит от личной заинтересованности.

ЧБ

Концентрация – это навык, который во многом зависит от личной заинтересованности. Поэтому умение себя замотивировать является основой успешной концентрации на любой задаче. Человек должен четко представлять, зачем он делает ту или иную работу и какую пользу принесет результат. Многие люди сражаются с рассеянностью путем азартных игр с самим собой. Например, можно бить личные рекорды по скорости прочтения страниц, глав и даже книг.

Угол зрения

Расширение периферического зрения – это популярная тренировка, улучшающая степень восприятия окружающего мира. Для совершенствования данного навыка были созданы специальные тренажеры, которые зовутся таблицами Шульте. Таблица представляет собой поле, разбитое на квадратные секторы, в каждом из которых располагается цифра от одного до двадцати пяти. Числа разбросаны в случайном порядке, а задачей тренирующегося является поиск цифр в порядке возрастания или убывания. В пользовании таблицами Шульте есть определенные правила:

- Взгляд располагается в центральной ячейке и не сдвигается с нее в процессе тренировки;
- Поиск осуществляется мысленно с обязательным контролем времени (постепенно скорость поиска увеличивается);
- Для каждой новой тренировки используется новая таблица (для этого можно скачать комплект тренажеров в интернете или использовать специальные программы).

Таблицы Шульте бывают разными, но для эффективных тренировок лучше использовать двухцветный вариант. В таком тренажере 50 ячеек и два набора чисел 1-25 разных цветов (красный и черный комплекты). Вы должны поочередно отмечать цифры черного цвета в порядке возрастания, а красные – убывания. Например, вы находите 1 черного цвета, затем 25 красного, 2 черного, 24 красного и так далее до самого конца. Для продвинутых пользователей, которым мало таких тренировок, существуют специфические таблицы неправильных форм или с буквами вместо цифр.

Подавление артикуляции

Сложный и противоречивый навык, который представляет собой переворачивание общепринятых основ чтения, не так сложен, как кажется изначально. Во-первых, следует знать некоторые факты, касающиеся подавления артикуляции:

- Внутренняя артикуляция является главным навыком для совершенствования дикции (мы проговариваем незнакомые слова правильно, а значит учимся их произносить);
- Артикуляция является основой понимания каждого слова, которое мы читаем (процесс осознания того или иного слова начинается с его озвучивания или мысленного проговаривания, что особенно важно в незнакомых, научных текстах);
- Подавление артикуляции никогда не доводится до совершенства, то есть данный навык не искореняется, а лишь угнетается на время (человек учится управлять им, то есть максимально задавливать в необходимые моменты).

Если найдете специалиста, который рассказывает о полном подавлении артикуляции приздумайтесь. Полное исчезновение внутреннего проговаривания текста искоренить невозможно. Кроме того, навсегда избавляться от артикуляции не рекомендуется из-за того, что пропадет навык медленного и вдумчивого прочтения художественной литературы, а также возможность тщательного изучения неизвестной информации.

Упражнения для подавления артикуляции

- **Подавление физиологии.** Многие люди в процессе чтения шевелят губами и языком, чтобы запустить процесс восприятия текстовой информации. Для подавления этого рефлекса можно зажать в зубах какой-нибудь предмет или контролировать губы пальцем.
- **Ускорение.** В процессе чтения берется такой темп, который невозможно поддерживать артикуляцией. Не пугайтесь того, что сначала информация будет ускользать от вашего понимания. Постепенно мозг привыкнет к новому темпу и подстроится под него.
- **Музыка и другие помехи.** Мешать самому себе проговаривать мысленно читаемые слова – самый популярный тренинг. Можно включать музыку и читать под нее. Можно рассказывать стихи и одновременно читать. Можно петь песни или произносить скороговорки. Главный принцип, вне зависимости от вида помехи, заключается в переключении артикуляции на другую работу в процессе чтения.
- **Снимок.** Данное упражнение нельзя путать с фотографической памятью. Суть задания не заключается в том, чтобы запомнить полностью страницу, а затем воспроизвести ее. Человек должен в максимально сжатый срок прочесть страницу текста и пересказать ее. Нужно загонять себя в такие рамки, чтобы для артикуляции просто не осталось времени.

Не отчаивайтесь, если первые несколько дней, а иногда даже недель, тренировки будут казаться бесполезными.

ЧБ

Не отчаивайтесь, если первые несколько дней, а иногда даже недель, тренировки будут казаться бесполезными. Сначала прочитанный текст вообще не будет восприниматься мозгом, но постепенно произойдет перестройка, а скорость чтения вырастет в несколько раз.

Память

Так как скорочтение подразумевает быстрый просмотр больших объемов информации, человек должен уметь схватывать на лету необходимые данные и сохранять их в памяти. Для этого существует множество тренировок зрительной памяти. Самые эффективные из них:

- **Зрительный охват.** Для упражнения потребуется любой текст. Вы бросаете один взгляд на несколько слов из предложения, затем закрываете глаза и мысленно их представляете, после чего воспроизводите. Затем берется чуть больше слов, целые предложения, абзацы и даже страницы.

- **Образы.** Вы смотрите на предмет (сначала лучше брать простые объекты с небольшим количеством деталей) и запоминаете его. Затем нужно закрыть глаза и детально представить предмет перед собой. Упражнение продолжается до тех пор, пока внутренний образ не будет точно совпадать с оригиналом. Не стоит пугаться того, что сначала перед глазами будет представлять размытая фигура. Постепенно образ станет точнее и детальнее.
- **Анализ.** Каждый успешный человек должен использовать это упражнение не только в качестве тренировки памяти, но и для оценки эффективности прожитого дня. Перед сном нужно вспомнить каждую деталь прошедших суток от пробуждения до текущего момента.

Кроме того, существуют специально разработанные алгоритмы запоминания прочитанного текста. Каждый из них базируется на тех или иных особенностях психики человека, но самой успешной считается следующая методика:

- Мысленное воспроизведение или озвучивание прочитанных данных сразу после их получения;
- Повторение информации через 15-20 минут;
- Повторение информации через 8 часов;
- Повторение материала через сутки.

Таким образом вы надолго сохраните полученную информацию в памяти и можете не опасаться, что забудете материал на следующий же день после прочтения.

Дорогие друзья, спасибо вам за интерес к нашему проекту и книге “Все, что вы хотели знать о скорочтении, но боялись спросить”.

Надеемся, что первые 10 страниц чуть приоткрыли завесу чудного и чарующего мира скорочтения. В этой книге дальше мы собрали: базовые упражнения для развития скорочтения, что еще понадобится для достижения успеха, несколько слов о общих тренировках мозга, успешные личности и скорочтение, ответы на вопросы о том, как быстро можно научиться читать, а также о скорочтении в детском возрасте.

Но и это еще не все. Раздав более 2000 экземпляров этой брошюры мы собрали все ваши отзывы и структурировали самое важное и полезное в две рабочие тетради:



(33 стр.)



(30 стр.)

Если тетрадь для взрослых - это больше теории и подробностей про основы взрослого скорочтения, то детская тетрадь - это, в основном, практические упражнения и в конце сказка про вашего ребенка, которую он прочитает сам :).

Мы собрали все три тетради в один архив и хотим предложить вам их по стоимости одного карамельного маккиато в Старбаксе. Во-первых, потому что его каждый себе может позволить и это не ударит по вашему бюджету. Во-вторых, мы верим, что это именно тот фактор, который позволит вам больше ценить полученные знания и дочитать все скачанные рабочие тетради до конца, развив свои навыки по скорочтению.

Только не затягивайте, пожалуйста, все кругом дорожает постоянно...

Купить полную брошюру и рабочие тетради по стоимости
карамельного маккиато