



ТЕОРИЯ ПО СКОРОЧТЕНИЮ

Читайте быстрее, запоминайте лучше!



СОДЕРЖАНИЕ

- 1** ЧТО ТАКОЕ СКОРОЧТЕНИЕ?
3 МИФА О СКОРОЧТЕНИИ
- 2** КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНО
СКОРОЧТЕНИЕ?
- 3** 6 ПРИЧИН МЕДЛЕННОГО ЧТЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ
И ТЕХНИКИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЭТИХ ПРИЧИН.
- 4** ТЕСТ НА СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ
- 5** ОСВОЙТЕ СКОРОЧТЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ
22-ДНЕВНОГО КУРСА

ЧТО ТАКОЕ СКОРОЧТЕНИЕ?

3 мифа о скорочтении

Стандартной считается скорость восприятия 150–200 слов за одну минуту. Под скорочтением подразумевают чтение со скоростью от 400 до 3000 слов в минуту. Разберёмся, что такое скорочтение на трёх самых распространенных мифах.

МИФ 1

"Скорочтение — это быстрый просмотр текста с некачественным усвоением."

Скорочтение — это гибкий, интеллектуальный подход к работе с текстом, включающий в себе как и развитие скорости чтения, так и запоминание прочитанного. Нельзя по-настоящему научиться скорочтению, не повысив качество запоминания: это связанные воедино процессы.

МИФ 2

"Если читать быстрее средней скорости чтения, то уровень запоминания снижается."

Мозг быстрее воспринимает мысли, чем скорость в 150-200 слов в минуту, а именно так в среднем читают нетренированные люди. Именно поэтому, люди, читающие медленно часто отвлекаются от текста и думают о другом, во время чтения. Мозгу мало информации и поэтому он вынужден отвлекаться. Нам нужно лишь подтянуть скорость чтения до реальной скорости мышления, и тогда мы будем понимать прочитанное еще лучше.

МИФ 3

"Скорочтение не подходит для художественной литературы."

Если вы читаете художественную литературу для того, чтобы получить знания и использовать их на экзамене, то здесь скорочтение точно пригодится. Но что, если вы читаете книгу для удовольствия. Уместно ли тут скорочтение?

Доказано, что чтение со скоростью до 600 слов в минуту не наносит ущерба эстетическому восприятию даже художественного текста. А если вы переживаете за понимание прочитанного, то вот вам еще один факт: 100% усвоение прочитанного, у обычного человека, возможно при чтении до 1000 слов в минуту. А это значит, что даже художественную литературу можно читать в 2-3 раза быстрее средней скорости чтения взрослого человека, не теряя понимание и не нарушая эстетического восприятия произведения.

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНО СКОРОЧТЕНИЕ?

Зачем читать быстрее? Казалось бы ответ очевиден, чтобы читать больше, чтобы экономить собственное время. Скорочтение улучшает внимание, память, воображение. Хорошая скорость чтения способствует лучшему восприятию материала и его глубокому запоминанию.

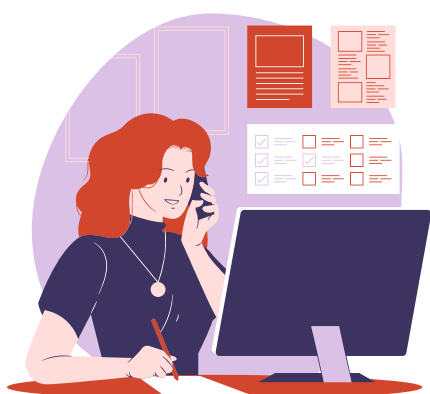
Кому приходится сталкиваться с большим количеством текста, книг, кому пригодится навык скорочтения?



1) Школьнику/студенту.

Безусловно скорочтение поможет в учёбе, вы станете тратить меньше времени на домашнее задание, на подготовку к экзаменам, сессии. Все предметы связанные с большим количеством текстовой информации будут вам даваться в разы легче.

2) Тем, кто занимается саморазвитием.



Если вы читаете книги по психологии, личностному росту, тайм-менеджменту, финансам, саморазвитию, то навык скорочтения ускорит ваш прогресс в разы. Предположим, что без навыков скорочтения вы читали одну книгу в месяц или 12 книг в год. Освоив скорочтение вы без проблем увеличите этот показатель в 3-10 раз. Цифра 120 книг в год вполне реальная, более того если поставить себе цель, то можно изучить и 300 книг за год. Конечно, если вы будете тратить на одну книгу всего один день, 100% её усвоения не будет, но ведь и не так уж много книг нуждаются в доскональном изучении.



3) Вследствие выбора профессии.

Существует огромное количество профессий, где приходится работать с большим количеством текстового материала. Без сомнений владение и знание определенных техник скорочтения сделает вас гораздо более продуктивным в вашей работе. Скорочтение сэкономит уйму времени преподавателям, юристам, медикам, всем людям, которым приходится работать с текстовой информацией.



4) Любителям читать художественную литературу.



Представьте как много на свете интереснейших книг, до которых вы не сможете дойти не имея навыка скорочтения. Скорочтение поможет вам не только читать книги в разы быстрее, но и отбирать (с помощью специальных техник) среди огромного количества произведений, только те, что действительно достойны вашего времени.

ИТОГ:

Ритм современной жизни всё ускоряется, а в сутках как было 24 часа, так и осталось. Каждый использует их по-своему. Кто владеет информацией и может её правильно применить — тот владеет миром.

Скорочтение это бесценный навык. Который может заложить фундамент для вашего успешного будущего. Всё зависит от вас, насколько правильно вы распорядитесь этим навыком, какую информацию будете изучать. Каждому, кто стремится к познанию нового, навык быстрого чтения будет полезен.

6 ПРИЧИН МЕДЛЕННОГО ЧТЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЭТИХ ПРИЧИН.

Всех нас в школе учили читать: вначале буквы складывать в слоги, слоги и слова, слова в предложения и т.д. И даже после школы, мы продолжаем читать все тем же способом, каким нас научили в школе.

Скорочтение предлагает иную модель чтения текста. В скорочтении нет никакой магии, это результат изучения специальных методик, техник и развития навыков.

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА МЕДЛЕННОГО ЧТЕНИЯ: НИЗКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ, ОТВЛЕЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЧТЕНИЯ

Неспособность долго быть сосредоточенным на тексте, из-за этого страдает скорость чтения и усвоение текста. Фокусировка и концентрация внимания нуждаются в тренировке. Большинство упражнений в нашем курсе развивают концентрацию и внимание.

НАЗЫВАЕМ ЦВЕТА

Необходимо не читать слово, а назвать цвет, которым оно написано. Упражнение развивает внимание и концентрацию, также синхронизирует работу обоих полушарий мозга.



Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный



ВТОРАЯ ПРИЧИНА: ПРОГОВАРИВАНИЕ ТЕКСТА ПРО СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЧТЕНИЯ

Субвокализация — это мысленное проговаривание текста при чтении про себя. Когда вы читаете про себя, ваш речевой аппарат пытается повторить те слова, которые вы читаете и поэтому ваша скорость чтения не может быть выше вашей скорости разговора. Если минимизировать проговаривание, можно выключить это ограничение и перейти на скорость чтения 600-800 слов в минуту. Вот так происходит восприятие текста с проговариванием: Текст — Глаза — Рот — Ухо — Образ — Память

Избавиться от проговаривания на 100% невозможно, но уменьшить его просто необходимо. И как только вы научитесь отключать внутренний голос процесс восприятия текста будет иметь следующую форму: Текст — Глаза — Образ — Память

Одно из самых простых и эффективных упражнений по избавлению от проговаривания — это счёт от 10 до 1 во время чтения.

1

УПРАЖНЕНИЕ: «ОТ 10 ДО 1»

10

Необходимо читать текст при этом одновременно считать про себя от 10 до 1. Не переживайте если не понимаете содержание прочитанного, важно читать, сосредоточившись на счёте. Помимо избавления от проговаривания, это упражнение развивает мышление и концентрацию.

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА: НЕРАЗВИТОЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ

Смотреть на страницу в книге или экран монитора можно по-разному. Можно видеть по одному слову и читать слово за словом, а можно видеть по 2-3 слова и читать небольшими сегментами. А можно видеть предложение и даже абзацы. Естественно, в последнем случае, пояс восприятия информации, а соответственно чтения, будет в разы выше.

УПРАЖНЕНИЕ: “ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ”

Таблицу Шульте необходимо выполнять, смотря строго в центр таблицы и периферийным, боковым зрением находить цифры в порядке их возрастания. Чем шире ваше периферийное зрение, тем больше слов вы можете прочитывать за одну фиксацию взгляда, а значит тем и быстрее вы будете читать. Также это упражнение развивает концентрацию, внимание и память.

7	10	4	13	8
12	19	16	25	15
14	9	2	5	6
22	17	11	18	23
1	20	3	21	24

7	10	4	11	8
12	19	17	25	15
5	9	1	14	6
23	16	13	18	22
2	20	3	21	24

ЧЕТВЕРТАЯ ПРИЧИНА: ВОЗВРАТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (РЕГРЕССИИ)

Наверняка Вы замечали, что когда читаете какой-либо текст, неважно бумажную книгу или с компьютера, то вы возвращались глазами и перечитывали некоторые слова или даже целые предложения. Естественно, это влияет на скорость чтения, это называется регрессией.

Регрессии замедляют вашу скорость чтения в среднем на 30%. Избавившись от возвратов, вы не только увеличите свою скорость чтения, но и станете лучше концентрироваться на прочитанном. Станете меньше отвлекаться от текста, а качество усвоения и запоминания улучшится.

Лучшая техника по избавлению от возвратов это слежение карандашом или пальцем по тексту. Этим методом пользуются многие рекордсмены по скорочтению.



ТЕХНИКА: «ЧТЕНИЕ С УКАЗАТЕЛЕМ»

Нужно читать текст водя по нему пальцем или карандашом. Задавайте указателем темп чтения, пробуйте ускорять и снижать темп. Ваш взгляд должен следовать за указателем. Помимо избавления от регрессий, это упражнение развивает скорость чтения и концентрацию.

**ПЯТАЯ ПРИЧИНА:
ЭТО НЕРАЗВИТОЕ БЫСТРОЕ ВОСПРИЯТИЕ ТЕКСТА.**

Быстрое восприятие текста развивается путём практики, чем больше читаешь и выполняешь упражнения, тем быстрее можешь.

Делимся одним из наших упражнений для избавления от пятой причины медленного чтения.

УПРАЖНЕНИЕ: "ПЕРЕМЕШАННЫЕ БУКВЫ"

Развивает быстрое восприятие текста, мышление, внимание и способность концентрироваться.

ТЕКСТ:

На карю леса под пыьылнм лоистм пжриоокнода жил да был Жочук. Был он такой миекльнай, что его нтико никогда не зачмеал. Бавлюю, идет он с урта по тпиорнке к озреу — уатсьмывя и чииттсь збуы — и вдиит: насвчтеру гжооспа Гицуесна.

**ШЕСТАЯ ПРИЧИНА:
ЭТО ОТСУТСТВИЕ ТЕХНИК ЧТЕНИЯ И ГИБКОЙ
РАБОТЫ С ТЕКСТОМ.**

Для знакомства с главной мыслью мы тратим столько же времени, как на чтение лирических отступлений, не несущих никакой смысловой нагрузки и не содержащих полезную информацию. Поэтому процесс чтения должен быть гибким.

Необходимо иметь в запасе несколько стратегий для быстрого и эффективного чтения. Делимся с вами одной из наших техник. Это основная техника по работе с текстом. С помощью неё, вы научитесь делать предпросмотр, ставить цель, концентрироваться на чтении и запоминать прочитанное.

ТЕХНИКА: ПРЕДПРОСМОТР — ЦЕЛЬ — МИГ — СБОР УРОЖАЯ

Предпросмотр

Перед тем читать текст необходимо его просмотреть, изучить его структуру, прочитать названия глав, первые предложения абзацев.

Цель

Вопросы, которые необходимо себе задать перед чтением:

1. Зачем я это читаю? (Чтобы определить цель)
2. Насколько важен материал, который я собираюсь прочитать? (Чем меньше важность, тем быстрее можно читать)
3. Сколько у меня времени? (Ограничение по времени позволит быть сконцентрированным)

Миг

Уяснив свою цель, «включитесь в МИГ» с помощью трех приведенных далее шагов и приступите к ее реализации, максимально сосредоточившись.

Шаг 1. «Стоп». Сделайте три глубоких вдоха подряд не выдыхая, чтобы очистить мозг от всех мыслей. (Этот шаг останавливает вас перед действием и вводит в состояние осознанности. Во время трех глубоких вдохов вы заряжаете свои тело и мозг кислородом.)

Шаг 2. «Внимание». Сделайте резкий выдох, чтобы настроить себя на действие.

Шаг 3. «Поехали». Произнесите свою цель(прочитать, понять и запомнить) и сделайте первый шаг для ее осуществления, тем самым загрузив в голову лишь одну мысль и придав себе начальный импульс к ее реализации.

Сбор урожая

Собрать урожай - это значит, что после прочтения текста нужно его представить образно и рассказать самому себе о чём вы прочитали.

Вывод:

Чтобы освоить скорочтение нужно развивать свою концентрацию внимания, минимизировать проговаривание, расширить своё периферическое зрение, устранить регресс, развивать быстрое восприятие текста и иметь в арсенале несколько техник чтения. Делается всё это с помощью специальных упражнений и техник. В нашем курсе собрано более 20 самых эффективных упражнений и техник.

ТЕСТ

Давайте проверим вашу скорость чтения. Ниже дан текст. Откройте секундомер на своём телефоне и нажмите перед началом чтения. После прочтения ответьте на вопросы по тексту.

ЛУЧШЕ ГОР

Разрекламированные Голливудом ландшафты китайской провинции Хунань сегодня привлекают около 3 миллионов туристов в год. При этом большинство иностранцев ограничиваются лишь одним знаменитым горным ущельем, лишая себя нескольких интересных маршрутов.

Ближе к середине фильма «Аватар» выясняется, что покорение планеты Пандора стоит усилий: залежи полезного ископаемого анобтаниума, ради которого на Пандору отправилась экспедиция землян, обнаружены в новом месте — возле гор Аллилуйя. Любители кинематографических спецэффектов хорошо помнят эти горы, парящие в воздухе без всякой опоры. По сюжету фильма их держит на весу магнитная левитация, поскольку анобтаниум является мощным сверхпроводником.

Этот удивительный ландшафт режиссер Джеймс Кэмерон подсмотрел в китайской провинции Хунань — в местечке Юаньцзяцзе в двух часах лета на юго-запад от Шанхая. Реальный прототип Аллилуйи — скальный массив, поросший мхом и кустарником, — конечно же, подчинен законам физики и вырастает из земли. Но Кэмерон был здесь, когда горы заволгло туманом, и были видны лишь их вершины, словно зависшие в небе. Это инопланетное зрелище объясняется вполне прозаически: скальный массив Юаньцзяцзе расположен в субтропиках, где туманы не редкость.

С точки зрения географии Юаньцзяцзе — лишь часть большой природной области Улиньюань, где на территории в 260 квадратных километров насчитывается более трех тысяч причудливых скал из кварцевого песчаника и известняка, похожих на древние замки, пальцы великанов и головы гигантских монстров. Важной точкой на карте Китая это место стало задолго до того, как сюда приехал гость из Голливуда. Еще в 1988 году китайские власти внесли Улиньюань в список главных природных достопримечательностей страны, а в 1992 году эту область взяла под охрану ЮНЕСКО. С учетом того, как развит в Китае внутренний туризм (полтора миллиарда китайцев в год совершают около четырех миллиардов поездок по стране), уже тогда не было отбоя от желающих полюбоваться на парящие вершины. Но после того как каньон Юаньцзяцзе в 2009 году засветился в кино, каньон Юаньцзяцзе в 2009 году засветился в кино

здесь начался настоящий туристический бум. Теперь один только парк Юаньцзяцзе выручает на входных билетах 150 миллионов долларов в год, принимая около трех миллионов посетителей — всего в полтора раза меньше, чем американский Большой каньон.

Тропа поклонников «Аватара» тянется по краю ущелья, в котором, как грибы на тонких ножках, из 200-метровой глубины вырастают безмолвные каменные столбы. Самые высокие из них достигают 150 метров. В какой бы день вы ни ступили на эту тропу шириной примерно пять метров, протянувшуюся на два километра, наслаждаться фантасмагорическими видами вам придется в плотном кольце единомышленников. Молодежь с палками для селфи, старички на инвалидных колясках, школьники целыми классами — людской поток на склоне образует галдящую живую очередь, которая за последние годы сама по себе уже стала частью пейзажа.

Гомон на китайском кажется пением тысяч канареек, и расшифровать это пение вы сможете, только если повезет обзавестись переводчиком. В очереди можно перекусить: на лотках вдоль тропы разложены жареные жуки, вареные водоросли, ломти арбузов, плоски с бесцветной похлебкой из льна — типичные блюда хунаньской кухни. Можно нагадать себе удачу или богатство — перед входом в парк продают алые ленты-амулеты, которые экскурсанты по мере продвижения по маршруту повязывают на ограждения. Можно даже вырваться из людского потока и побыть наедине с плавающими в тумане горами — для этого оборудованы смотровые площадки, возле которых толпятся отдельные очереди.

В конце пути толпа вынесет вас, одурманенного сказочными видами, экзотическими запахами и щебетом на непонятном языке, к стеклянному лифту, в котором вы спуститесь по отвесному склону на 330 метров ниже, к выходу из парка. Для абсолютного большинства европейцев вся провинция Хунань и есть эти два километра, пройденные плечом к плечу по краю пропасти.

Мария Квашенко (498 слов) сентябрь 2016 журнал «GEO»

СТОП!

А теперь нужно ответить на вопросы.

1. Название:

- А) Летающие горы Китая
- В) Небесные горы

- Б) Лучше гор
- Г) Горы в небесах

2. Источник:

- А) Журнал «Путешествия», №3
- Б) Журнал «National Geographic» №5
- В) Журнал «Вокруг света», октябрь 2015
- Г) Журнал «GEO», сентябрь 2016

3. Ландшафты какой китайской провинции были разрекламированы:

- А) Голливудом:
- Б) Шаньдун
- В) Юньнань
- Г) Хунань

4. В каком фильме появляется этот удивительный ландшафт:

- А) Повелители стихий
- Б) Аватар
- В) Миф
- Г) Крадущийся тигр, затаившийся дракон

5. Какова площадь природной области Улинъюань?

- А) 200 квадратных километров
- Б) 320 квадратных километров
- В) 260 квадратных километров
- Г) 350 квадратных километров

6. В каком году китайские власти внесли Улинъюань в список главных природных достопримечательностей страны:

- А) 1992 г.
- Б) 1976 г.
- В) 1988 г.
- Г) 1985 г.

7. В каком году эту область (Улинъюань) взяла под охрану ЮНЕСКО:

- А) 1985 г.
- Б) 1976 г.
- В) 1988 г.
- Г) 1992 г.

8. Какую выручку приносит парк Юаньцзяцзе от входных билетов:

- А) 150 млн. долл./год
- Б) 130 млн. долл./год
- В) 140 млн. долл./год
- Г) 100 млн. долл./год

9. Из какой глубины вырастают безмолвные каменные столбы:

- А) 300 м
- Б) 100 м
- В) 150 м
- Г) 200 м

10. Что кажется пением тысяч канареек:

- А) Гомон на английском
- Б) Гомон на китайском
- В) Гомон на японском
- Г) Гомон на корейском

Сравните ответы:

1. Б 2. Г 3. Г 4. Б 5. В 6. В 7. Г 8. А 9. Г 10. Б

Посчитайте коэффициент понимания текста. Впишите после 0, количество правильных ответов. Пример: правильных ответов 8, коэф понимания 0,8.

А теперь посчитаем вашу скорость чтения.

Формула:

Кол-во слов в тексте : кол-во секунд на прочтение x 60 секунд x коэф понимания = Количество слов в минуту

В первый "?" подставьте своё время в секундах, во второй коэф понимания.

498 : ? x 60 секунд x ? = (Ваша скорость чтения)

Записывайте свой прогресс.

Менее 200 сл/мин: низкая скорость. Скорее всего, вы сопровождаете чтение мысленным проговариванием каждого слова. И вы, наверное, даже не замечаете, как движутся ваши губы. Страшного в этом ничего нет. За исключением того, что вы тратите на чтение немало времени.

200-300 сл/мин: средняя скорость.

300-450 сл/мин: высокая скорость. Вы читаете быстро, не проговаривая мысленно слова, и даже успевая обдумать прочитанное. Отличный результат.

Более 450-ти сл/мин: ваш показатель «отрегулирован». То есть, при чтении вы сознательно (а может бессознательно) применяете техники либо приемы для увеличения скорости чтения.

Более 1000 сл/мин: фоточтение, это восприятие текста не буквами, ни словами, а сразу абзацами или даже страницами.

Если вы читаете **меньше 450 слов в минуту** (с учётом коэффициента понимания прочитанного), то вам определенно нужно пройти наш курс. Важно отметить, что наш курс развивает не только скорость чтения, но и запоминание прочитанного.

ОСВОЙТЕ СКОРОЧТЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НАШЕГО 22-ДНЕВНОГО ОНЛАЙН-КУРСА!

О курсе:

Формат - pdf файл в виде воркбука (рабочая тетрадь)

Можно выполнять упражнения и в электронном варианте со своего смартфона и в печатном, предварительно распечатав воркбук.

Количество дней обучения — 22

Количество страниц тетради — 100

Всего видов упражнений — 20+

Упражнений в одном дне — 7

Время выполнения 1-го дня — 40 мин



В конце каждой недели вас ждёт особое упражнение, за час вы должны будете прочитать 50 (1 неделя), 70 (2 неделя), 90 (3 неделя) страниц книги.

Каждый 3-й день вы будете проходить тест на измерение скорости чтения. За весь курс вы пройдёте 8 тестов.

Пройти обучение можно в любое время и неограниченное количество раз!

Стоимость курса - 1480 рублей

Бонус: Чек-лист "Как внедрить привычку читать каждый день".

Что вы будете уметь после прохождения нашего обучения:



Научитесь читать в 2-3 раза быстрее, с учетом запоминания прочитанного



Скорочтение отлично развивает мозг. Улучшите свою память, концентрацию и внимание.



Освойте техники, с помощью которых научитесь быстро и эффективно работать с любым текстом

Если вы хотите освоить скорочтение, с помощью нашего курса, напишите "Воркбук" нам в соцсетях:

- Вконтакте (<https://vk.com/im?media=&sel=-168703647>)
- Телеграм (https://t.me/skorochtenie_admin)

