

**КЛАССИЧЕСКИЙ
САМОУЧИТЕЛЬ**

*Издается
с 1979 года*

Питер
КАМП

СКОРОЧТЕНИЕ

КАК ЗАПОМИНАТЬ БОЛЬШЕ, ЧИТАЯ В 8 РАЗ БЫСТРЕЕ

Annotation

Эта книга представляет собой абсолютно новый формат самоучителя по скорочтению. Вы можете тренироваться, исходя из своей собственной скорости прогресса или из количества времени, которое можете себе позволить на практику, и делать все это на собственном материале, совмещая чтение с обучением. В этой книге вы найдете теории, которые преподают на лучших курсах скорочтения, а также уникальные авторские методики.

Тщательно оберегаемые секреты скорочтения теперь доступны каждому. Любой может взять эту книгу и открыть для себя принципы и навыки, необходимые для быстрого и эффективного чтения.

На русском языке публикуется впервые.

- [Питер Камп](#)
 -
 - [Эту книгу хорошо дополняют:](#)
 -
 - [Чем инновационный курс скорочтения будет вам полезен?](#)
 -
 - [Прорыв в скорочтении](#)
 - [Некоторые из новаторских методов, которым вы научитесь](#)
 - [Как я научился быстро читать](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Скорочтение — это навык](#)
 - [Успешное овладение навыком](#)
 - [Пожилой студент сделал это](#)
 - [Хороший читатель должен иметь гибкий подход](#)
 - [Чему вы научитесь](#)
 - [Как начать](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [Контроль времени](#)
 - [Самопроверка](#)
 - [Расчет скорости вашего чтения](#)
 - [Оценка способности запоминать прочитанное](#)

- [Ведение отчета о прогрессе](#)
- [Оценка ваших сегодняшних навыков](#)
- [Убедитесь, что вы готовы начать](#)
- [Несколько слов о ваших глазах](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Как работают ваши глаза, когда вы читаете](#)
 - [Возвращение назад значительно замедляет скорость чтения](#)
 - [Что вы должны знать об условиях для чтения](#)
 - [Поза для чтения](#)
 - [Как использовать для чтения руку](#)
 - [Тренировка на бессмысленном отрывке условного текста](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [Как людям удастся быстро читать](#)
 - [Следующий важный шаг](#)
 - [Как избавиться от привычки возвращаться назад](#)
 - [Всегда используйте руку](#)
 - [Двигаясь вперед](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Три стадии мысленного произнесения слов](#)
 - [Правильное выполнение упражнений — ключ к успеху](#)
 - [Как научиться быстрее извлекать информацию](#)
 - [Двигаясь вперед](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Если вы не можете понять](#)
 - [Разделение текста на абзацы — первый ключ к пониманию](#)
 - [Понимание и скорость](#)
 - [Двигаясь вперед](#)
 - [Тренировочные упражнения для второй недели обучения](#)
 - [Материалы, которые вам потребуются для выполнения упражнений на этой неделе](#)
- [Глава 7](#)
 -
 - [Чтения от корки до корки недостаточно](#)
 - [Ваша цель должна быть конкретной](#)
 - [Определите цель, и вам не придется прилагать столько](#)

- [усилий](#)
 - [Используйте эти вопросы, чтобы определить свою цель](#)
 - [Определяйте цель любого чтения](#)
 - [Глава 8](#)
 -
 - [Секрет быстрого чтения](#)
 - [Новое упражнение для увеличения скорости чтения](#)
 - [Старайтесь увеличивать скорость, даже когда вы «читаете»](#)
 - [Достичь поставленной цели может быть очень просто](#)
 - [Глава 9](#)
 -
 - [Лакмусовая бумага понимания](#)
 - [Волшебная линия](#)
 - [Понимание и скорость](#)
 - [Двигаясь вперед](#)
 - [Глава 10](#)
 -
 - [Диапазон скорости эффективного линейного чтения](#)
 - [Ваша скорость чтения будет разной](#)
 - [Упражнение с двойной/тройной скоростью](#)
 - [Обычное и тренировочное чтение](#)
 - [Вы достигли пометки?](#)
 - [Как двигать руку быстрее](#)
 - [Глава 11](#)
 -
 - [Базовый формат документальной и научно-популярной литературы](#)
 - [Форматы художественной литературы](#)
 - [Глава 12](#)
 -
 - [Стирание пыли](#)
 - [Славная история автомобильных стеклоочистителей](#)
 - [Решение проблемы, не связанной с чтением](#)
 - [Самый быстрый способ переворачивания страниц](#)
 - [Двигаясь вперед](#)
 - [Тренировочные упражнения для третьей недели обучения](#)
 - [Материалы, которые вам потребуются для выполнения упражнений на этой неделе](#)
 - [Глава 13](#)

-
- [Как абстрактность текста влияет на его понимание](#)
- [Как люди пишут и говорят](#)
- [Уровни обобщенности](#)
- [«Контрольный» вопрос](#)
- [Глава 14](#)
 -
 - [Замечательное и простое открытие Эвелин Вуд](#)
 - [Разница между быстрым и медленным читателем](#)
 - [Как увидеть движения глаз](#)
 - [Сколько могут увидеть глаза?](#)
 - [Почему вы не можете понимать много слов одновременно](#)
 - [Сделайте первый шаг](#)
- [Глава 15](#)
 -
 - [Чтение с высокой скоростью ощущается по-другому](#)
 - [Как улучшить понимание прочитанного](#)
 - [Не все слова имеют значение](#)
 - [Вы можете читать в неожиданном порядке](#)
 - [Подстройте движение руки под отрывок, который читаете](#)
- [Глава 16](#)
 -
 - [Три правила, управляющих пониманием](#)
 - [Назад в первый класс](#)
 - [Тренируйтесь как можно больше](#)
- [Глава 17](#)
 -
 - [Убедитесь, что вы готовы двигаться дальше](#)
 - [«Обведение абзацев» — новое движение рукой](#)
 - [Вставьте беруши во время тренировки](#)
 - [Два секрета успешных тренировок](#)
 - [Верьте в себя](#)
- [Глава 18](#)
 -
 - [Пройдите повторную самопроверку](#)
 -
 - [Оценка показателей чтения в середине курса](#)
 - [Обзор результатов, достигнутых к середине курса](#)
 - [Готовы ли вы двигаться дальше?](#)

- [Вам необходимо оценить свой уровень](#)
- [Тренировочные упражнения для четвертой недели обучения](#)
- [Материалы, которые вам потребуются для выполнения упражнений на этой неделе](#)
- [Уровни понимания при чтении с высокой скоростью](#)
- [Глава 19](#)
 -
 - [Почему сигнальные слова помогают улучшить понимание прочитанного](#)
 - [Многочисленные разновидности переходных слов](#)
 - [Увеличение скорости чтения сложных материалов](#)
 - [Практика чтения на высокой скорости помогает и при более медленном чтении](#)
- [Глава 20](#)
 -
 - [Старомодное высокоскоростное чтение](#)
 - [«Сканирование», или просмотрное чтение, — еще один альтернативный способ](#)
 - [Четыре способа чтения](#)
 - [Избавьтесь от чувства вины!](#)
- [Глава 21](#)
 -
 - [От общего к частному](#)
 - [Найдите «карту» автора](#)
 - [Сложные книги часто оказываются самыми простыми](#)
 - [Предварительный просмотр документальной и научно-популярной литературы](#)
 - [Когда карта скрыта](#)
- [Глава 22](#)
 -
 - [Чему меня научил эксперимент с баскетбольной командой](#)
 - [Достижение результатов при стагнации или даже снижении скорости чтения](#)
 - [Помните о важности тренировочного чтения](#)
 - [Моя лучшая студентка](#)
 - [Тренируйтесь ежедневно](#)
- [Глава 23](#)
 -
 - [Используйте «сканирование» для предварительного](#)

- [просмотра художественной литературы](#)
 - [Читайте для удовольствия](#)
 - [Помните о проблемах, которые могут возникнуть во время чтения](#)
 - [Третий шаг: обзор прочитанного](#)
- [Глава 24](#)
 -
 - [Хорошая причина для изучения нового движения рукой](#)
 - [Два типа движений рукой](#)
 - [«Подчеркивание» двумя пальцами](#)
 - [Диагональное движение](#)
 - [Крестообразное движение](#)
 - [«Крест-накрест»](#)
 - [А почему не просто вниз по странице?](#)
 -
 - [Тренировочные упражнения для пятой недели обучения](#)
 - [Материалы, которые вам понадобятся для выполнения упражнений на этой неделе](#)
- [Глава 25](#)
 -
 - [Что происходит, когда вы учитесь](#)
 - [Мозг не может обработать всю информацию, которая в него поступает](#)
 - [Самое сложное — сконцентрироваться](#)
 - [Два правила обучения](#)
 - [Способы улучшения концентрации](#)
 - [Настоящая проверка эффективности обучения](#)
 - [Читайте активно](#)
 - [Хорошо используйте информацию](#)
- [Глава 26](#)
 -
 - [Цели чтения могут быть очень разными](#)
 - [Когда цель — чтение ради удовольствия](#)
 - [Фондовый брокер понял, что дело не только в скорости](#)
 - [Читайте быстрее и «умнее»](#)
 - [Не позволяйте случайным факторам определять вашу цель](#)
 - [Уровни чтения и обучения](#)
 - [Как определить цель при обучении](#)
 - [Если вы не уверены](#)

- [Заранее нарисуйте схему запоминания](#)
- [Как выучить нужную информацию](#)
- [Правильный способ помогает сделать обучение более эффективным](#)
- [Глава 27](#)
 -
 - [Тратьте меньше времени, чтобы узнать больше](#)
 - [Наиболее эффективное чтение](#)
 - [План обучения](#)
 - [Не читайте с целью запомнить](#)
- [Глава 28](#)
 -
 - [Польза схемы запоминания по сравнению с конспектом](#)
 - [Сделайте следующий шаг](#)
 - [Схемы запоминания могут быть разными](#)
- [Глава 29](#)
 -
 - [Первый шаг к улучшению запоминания прочитанного](#)
 - [Творчески систематизируйте материал](#)
 - [Четко установите связь между новой и уже известной информацией](#)
 - [Сравнивайте и сопоставляйте](#)
 - [Другие хитрости](#)
 - [Как применять эти методы для себя](#)
 - [Заключительное слово](#)
- [Глава 30](#)
 -
 - [Когда вы читаете материал, относящийся к новой для вас области](#)
 - [Когда вы имеете дело с абстрактным текстом](#)
 - [Успех не всегда бывает стопроцентным](#)
 - [Как быстро вы можете читать?](#)
 - [Чтение материалов во время тестирования](#)
 - [Тренировочные упражнения для шестой недели обучения](#)
- [Глава 31](#)
 -
 - [Это помогает расслабиться](#)
 - [У разных преподавателей разные результаты](#)
 - [Стакан наполовину пуст или наполовину полон?](#)

- Скорость тренировочного чтения должна в три раза превышать скорость обычного чтения
- Глава 32
 -
 - Тренируйте новые методы чтения на простых материалах
 - Осведомленность способствует ускорению чтения
 - Новости — самый легкий формат для чтения
 - Новый способ чтения газет
 - Движения рукой при чтении узких колонок
- Глава 33
 -
 - Первое правило: работайте с каждым материалом только один раз!
 - Оценивайте важность письма сразу же
- Глава 34
 -
 - Сначала решите, что вы хотите прочесть
 - Как читать больше книг
 - Подход «по книге в день»
 - Патрик Бьюкенен читает по три книги во время двух авиарейсов
 - Формат художественной литературы
 - Структурный обзор рассказа «Фараон и хорал»
 - Имена могут стать проблемой
 - Зачем читать художественные произведения?
- Глава 35
 -
 - Используйте имеющееся время с умом
 - Не будьте таким обязательным!
 - Когда вы понимаете, что скорость снижается
 - Работайте аналогичным образом с документальными и научно-популярными книгами
 - Попробуйте упражнение в книжном магазине
- Глава 36
 -
 - Составьте план на шесть месяцев
 - Как Томас Вулф научился скорочтению
 - Несколько рекомендаций
 - Тренировочные упражнения для продолжения практики

- [Как поддерживать определенную скорость тренировочного чтения](#)
 - [Благодарности](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
-

Питер Камп

Скорочтение. Как запоминать больше, читая в 8 раз быстрее

Peter Kump
Breakthrough Rapid Reading

Издано с разрешения Prentice Hall Press, a division of Penguin Group (USA) Inc. и Andrew Nurnberg Literary Agency

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Penguin Group (USA) Inc., 1999

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with the Prentice Hall Press, a member of Penguin Group LLC, A Penguin Random House Company

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

[Скорочтение на практике](#)

Павел Палагин

[Развитие мозга](#)

Роджер Сайп

[Правила мозга](#)

Джон Медина

*Эвелин Нильсен Вуд,
которая, благодаря неустанным усилиям перед
лицом невообразимых препятствий, смогла совершить
революцию в скорочтении и донести свои потрясающие
идеи до миллионов людей,
и Дугласу Вуду,
человеку, который всегда ее поддерживал и без
которого никогда не стал бы возможным ни один из
этапов этого длинного пути*

Чем инновационный курс скорочтения будет вам полезен?

Вы научитесь читать более чем в три раза быстрее, лучше понимать текст, запоминать и воспроизводить больше информации — и сделаете это у себя дома всего за каких-то шесть недель.

Несложно пробежать полтора километра за восемь минут, однако даже самый быстрый в мире бегун с трудом может сделать это в два раза быстрее. Посмотрите на пловущего стометровку чемпиона, и вы легко заметите, что он не может сделать это в два раза быстрее вас (при условии, что вы неплохо плаваете).

Тем не менее есть люди, которые читают в три, пять и даже в десять раз быстрее, чем вы. На самом деле с тех пор, как книги стали печатать, всегда находилось некоторое количество людей — очень небольшая, ограниченная группа, — которые могли читать невероятно быстро, проглатывая книги с головокружительной скоростью.

Возможно, вы слышали, что в числе таких людей был Джон Кеннеди. Теодор Рузвельт во время своего президентского срока обычно читал по одной книге в день *перед завтраком*. Оливер Уэнделл Холмс^[1] по дороге в Верховный суд бегло проглядывал страницы своих материалов, после чего мог подробно ответить на все вопросы по просмотренному. Это лишь несколько примеров известных персон. В действительности всегда существовало и множество самых обычных людей, которые легко и быстро читали журналы и книги.

Прорыв в скорочтении

Лишь в 1940-х годах был сделан первый серьезный прорыв в скорочтении. Школьный учитель из Солт-Лейк-Сити понял, как превратить среднестатистических читателей в сверхбыстрых. С тех пор тысячи людей смогли увеличить скорость чтения не менее чем в три раза и улучшить понимание прочитанного. Однако этому можно было научиться только на аудиторных занятиях, и студентам приходилось платить сотни долларов за обучение.

А теперь все эти революционные методы доступны для вас в новом формате — инновационном самоучителе с простыми упражнениями. Потребовалось четыре года скрупулезных исследований и тестирования, чтобы разработать эти методы самообучения, которые позволят вам заниматься дома в свободное время. Все, что когда-то было написано на эту тему, целый мир знаний из этой области — к вашим услугам. И научиться скорочтению вы можете всего за несколько недель.

Каждый день нашей жизни мы практически погребены под лавиной в буквальном смысле более чем из миллиона слов: журналы и газеты, учебные материалы, деловая переписка, отчеты... а главное — книги, которые вы бы хотели прочесть, *когда у вас будет на это время*. Вы буквально тонете в океане слов!.. Все потому, что количество печатных материалов ежегодно растет и за последние десять лет их было издано больше, чем за все предшествующие столетия. Причем объемы ежедневно увеличиваются. Однако благодаря новым методам, изложенным в этой книге, вы узнаете, как стать одним из быстрееших в мире читателей в этом бескрайнем море слов.

Некоторые из новаторских методов, которым вы научитесь

Вы узнаете, как читать быстрее и лучше. *Быстрее* означает освоение любого текста со скоростью мысли. Вы поймете, когда нужно ускориться, а когда — замедлиться. Вы научитесь всем хитростям эффективного чтения. Вы будете поглощать информацию со скоростью, которую раньше считали невероятной. И к тому же вы получите огромные дополнительные преимущества, например те, что перечислены ниже.

Вы узнаете, как запоминать то, что вы прочли, а концентрация войдет в ваши привычки. Вы начнете мыслить более ясно и систематизировать свое ежедневное чтение. Это позволит вам высвободить больше времени для других занятий. Скоро вы станете гораздо интереснее для ваших друзей, родственников и даже для самого себя, по мере того как будете осваивать все больше новых материалов.

Действуя в соответствии с проверенными методами, описанными в этой книге, вы обнаружите, что ваше мышление достигло максимально возможного потенциала. Очень важно, что в книге есть несколько текстов для тренировочного чтения. На них вы сразу же начнете отрабатывать изучаемые методы чтения.

Начните сегодня, и уже через неделю вы сможете читать как минимум на 30 % быстрее, а это означает, что теперь вы справитесь с 40 страницами за то же время, за которое раньше прочитали бы 30. Вам не понадобятся какие-либо механизмы и приспособления — вы научитесь использовать собственный встроенный «ускоритель чтения». Затем вы начнете делать инновационные упражнения, которые помогли сотням тысяч людей увеличить скорость своего чтения в два-три раза всего за несколько дней.

Вы освоите писательские приемы, с помощью которых они выстраивают структуру произведений, и это позволит вам работать с текстами еще быстрее. Вы с легкостью будете справляться с самыми трудными для понимания материалами. Более того, вы откроете для себя много новых способов чтения — да, есть и другие, кроме того единственного, который вам знаком.

Даже ваше отношение может повлиять на скорость чтения, и вы узнаете, что с этим можно поделать. Учебному чтению посвящены четыре главы, из которых вы узнаете, как постигать любую науку быстрее и лучше, используя все современные методы, которые позволяют некоторым

студентам получать наивысшие баллы, потратив на учебу в два раза меньше времени, чем остальные. Вы сможете читать гораздо больше одной газеты в день или двух журналов в неделю, научившись делать это *мгновенно*. Приобретение потрясающей, но при этом вполне реальной способности читать по книге в день также включено в этот курс. И вы найдете в нем еще очень и очень многое.

Как я научился быстро читать

Позвольте мне рассказать вам, как я начал быстро читать. В 1966 году меня очень беспокоили списки литературы для изучения, которые я получал в аспирантуре. Затем я увидел по телевизору рекламный ролик, где молодой человек скользил пальцем по странице, пробегая тысячи слов в минуту. Я сразу же позвонил, чтобы зарезервировать оказавшееся последним место на курсе «Движущие силы чтения по Эвелин Вуд» (Evelyn Wood Reading Dynamics), занятия которого проводились в субботу утром. Благодаря этому замечательному курсу всего через несколько недель я смог читать более чем в пять раз быстрее. Учебные материалы стали даваться мне невероятно легко. На самом деле учиться стало теперь настолько просто, что я смог устроиться работать на полную ставку (меня пригласили стать сотрудником организации Reading Dynamics). И при этом у меня даже оставалось свободное время!

В 1967 году я познакомился с Эвелин Вуд, замечательной целеустремленной женщиной, которая посвятила свою жизнь тому, чтобы помочь другим обогатить свою жизнь с помощью чтения. И именно от нее я узнал, что интеллектуальная организация человека начинается со способности быстро усваивать печатные материалы. Спустя всего несколько лет я не только учил этому удивительному навыку сотрудников администрации президента в Белом доме, но и стал национальным директором по вопросам образования в Evelyn Wood Reading Dynamics — по личной просьбе Эвелин Вуд.

После ухода из организации Reading Dynamics я решил найти способ помочь людям самостоятельно обучаться методам скорочтения и таким образом сделать их доступными для сотен тысяч тех, кто остро в них нуждается, но не может себе позволить посещать дорогостоящие аудиторные занятия. Эта книга представляет собой абсолютно новый формат самоучителя, который содержит упражнения, наиболее подходящие для работы в одиночку. Вы можете тренироваться, исходя из своей собственной скорости прогресса или из количества времени, которое можете себе позволить на практику. В этой книге вы найдете все те теории и методы, которые преподают на лучших курсах скорочтения, а также новые, которые я обнаружил и разработал во время собственной работы и которых вы не найдете больше нигде.

Тщательно оберегаемые секреты скорочтения теперь доступны

каждому. Любой может взять эту книгу и открыть для себя принципы и навыки, необходимые для быстрого и эффективного чтения. Эта книга может быть полезна даже тем, кто окончил курсы быстрого чтения, для еще большего развития и усовершенствования навыков или для повторения тех аспектов, которые им нужно доработать.

Успешно обучив тысячи людей с самым разным уровнем образования читать быстрее и лучше, я убедился, что более совершенного способа повысить эффективность чтения не существует. Моя книга позволит вам не только самостоятельно обучиться этим инновационным методам, но и сделать это за поразительно короткий период времени.

Новаторские методики скорочтения теперь в ваших руках. Скоро вы измените свой подход к чтению и всю свою жизнь.

Питер Камп

Глава 1

Сэкономьте время, начав прямо сегодня

Люди часто сетуют, что им необходим курс быстрого чтения, но нет времени этим заниматься как раз из-за обилия того, что им нужно будет для этого прочесть. Многие из нас тонут в потоке информации: от утренних газет до бесконечной череды писем в электронной почте. Если слишком большой объем текстов мешает вам научиться быстро читать, возможно, вам стоит пересмотреть свой подход. Хотя первые две недели обучения и могут потребовать затрат дополнительного времени, но по прошествии их вы, скорее всего, начнете читать достаточно быстро, для того чтобы не только практиковать этот навык, но и изучать необходимые вам материалы. Так что, если у вас нет времени, чтобы заниматься и тем и другим, значит, именно сейчас вам необходимо освоить это умение, которое в дальнейшем поможет сэкономить время.

Обучиться навыкам эффективного чтения сравнительно просто. Нужно лишь читать по одной главе этой книги за раз, выполняя короткие упражнения перед тем, как переходить к следующей части. Это отнимет у вас в среднем около двадцати минут за один подход, а часто даже меньше. После первых шести уроков вы найдете специальный раздел, состоящий из тренировочных упражнений. Их надо выполнять ежедневно, пока вы не пройдете следующие шесть уроков. Время, которое вы потратите на тренировку, может различаться в зависимости от того, как быстро вы хотите улучшить навыки. Книга состоит из шести групп уроков с уникальным набором упражнений, каждая из шести групп включает в себя комплекс тренировочных упражнений.

Первая неделя пролетит очень быстро. Вы выясните несколько важных вещей о скорочтении, затем проверите свои способности на данный момент и наконец узнаете, как немедленно приступить к увеличению скорости чтения. К концу недели вы будете читать по крайней мере на 10 % быстрее, а возможно, ваш прогресс будет и гораздо более значительным. Разумеется, когда вы научитесь читать быстрее, то и с этой книгой будете работать оперативнее.

Скорочтение — это навык

Навык быстрого чтения освоить нетрудно. Большая часть обучения, которое мы проходим во взрослом возрасте, — это понятийное, или концептуальное обучение, разительно отличающееся от отработки навыка. Концептуальное обучение — это в основном процесс достижения понимания предмета, и часто оно может быть осуществлено с помощью прослушивания материала или его чтения. Это в первую очередь интеллектуальная задача. При развитии навыка также должно быть понимание, но оно обязано сочетаться с практикой того, что вы изучаете. Иногда вы должны практиковаться даже без интеллектуального осознания, поскольку оно приходит только тогда, когда вы уже умеете делать это.

Существует еще одно отличие между концептуальным изучением предмета и развитием навыка. Первым можно овладеть иногда очень быстро, особенно если речь идет о взрослых учащихся. Однако вряд ли можно сразу сформировать навык, особенно такой сложный, как чтение. Вы должны в совершенстве овладеть каждым аспектом этого умения, прежде чем переходить к следующему. Ограничиться прочтением этой книги за один вечер и общим ее пониманием будет недостаточно.

Успешное овладение навыком

В развитии новых навыков, как правило, лучше практиковаться хотя бы понемногу, но ежедневно. Если вы попытаетесь узнать все и сразу, вы, конечно, сможете получить некоторое понимание о том, как что-либо делается, но не будете в состоянии делать это достаточно хорошо. Чтобы получить максимальную пользу от этой книги и совершенствовать свой навык наиболее быстрыми темпами, я предлагаю вам работать не более чем с одной главой за подход, в идеале — с одной в день.

Часто бывает трудно приступить к отработке новых навыков. Люди обычно стараются отложить занятия скорочтением на более позднее время дня, особенно когда только начинают изучение. Вам необходимо выделить определенное время для ежедневной практики. Обычно лучше делать это утром, не откладывая на вечер. Прежде чем начать осваивать скорочтение, нужно решить, сколько времени вы можете посвящать этому ежедневно. Если вы включите занятия в привычный распорядок своего дня, ваш прогресс будет очень быстрым.

Пожилой студент сделал это

Артур, один из моих немолодых студентов, недавно вышел на пенсию с должности управляющего партнера очень респектабельной брокерской компании на Уолл-стрит. Этот целеустремленный человек, выпускник Йельского университета, после выхода на пенсию решил посвятить все свое свободное время самообразованию и личностному развитию, вложив в них ту же решимость и энергию, которые раньше он вкладывал в карьеру на Уолл-стрит. Он счел, что хороший курс по развитию навыков чтения будет отличным началом, и погрузился в него с такой живостью и оптимизмом, словно был в три раза моложе, чем на самом деле.

В пословице о том, что сложно обучить старую собаку новым трюкам, немало правды, и пытаться выработать новые навыки чтения после почти шестидесятилетней привычки к другой методике — тоже весьма непростая задача. Однако, начав с более низкой скоростью, чем обычно бывает в среднем, Артур стал затем читать более чем в три раза быстрее, при этом лучше понимая текст. Его слова, что теперь он в состоянии воспринимать гораздо больший объем информации и применять эффективные методы с пользой, для меня гораздо важнее, чем любые статистические данные. Когда Артур закончил обучение, то понял, что это было вовсе не так сложно, как он ожидал.

Хочу вас предостеречь: не читайте книгу, планируя вернуться и проделать упражнения позже, так как многие из них будут неэффективны, если вы заранее знаете, чего ожидать. Освойте в совершенстве каждое понятие и упражнение, прежде чем перейти к следующему заданию. Если вы будете действовать именно так, вы, вне всякого сомнения, улучшите навыки чтения.

Хороший читатель должен иметь гибкий подход

Обучение более быстрому и эффективному чтению не просто поможет вам увеличить скорость процесса. Вы научитесь делать это совершенно по-новому. Когда меня спрашивают, как быстро я читаю, я не могу ответить однозначно, назвав количество слов в минуту. Это можно сравнить с ситуацией, когда водителю задают вопрос, как быстро он может водить машину. Он, скорее всего, ответит, что это зависит от состояния автомобиля и дороги, а еще от погоды, плотности движения и знакомства с маршрутом. Это также будет зависеть от того, насколько срочно ему необходимо добраться до места назначения.

Аналогичным образом эффективный читатель меняет скорость чтения в зависимости от сложности и структуры материала, степени знакомства с предметом и преследуемых целей. Поэтому, чтобы не читать все одинаково, слово за словом от начала и до самого конца, вы изучите много различных способов, а также методы адаптации каждого из них для достижения конкретных задач при освоении того или иного текста.

Чему вы научитесь

В наиболее трудных видах чтения — техническом и учебном — обычный студент сможет в среднем сократить затрачиваемое на текст время на треть или даже на половину и при этом лучше разобраться в материале. Специалисты или бизнесмены смогут читать отчеты, электронную и обычную почту, а также профессиональную литературу в два, а то и в четыре раза быстрее, чем сейчас. Если вы беретесь за книгу ради удовольствия, то, скорее всего, сможете увеличить скорость от пяти до десяти раз, особенно если речь идет о художественной литературе.

Вы научитесь читать не только быстрее, но и гораздо эффективнее. Это означает улучшение понимания и запоминания материала, определение цели при чтении различных видов текстов, а также повышение концентрации внимания. Чтение — чрезвычайно сложный навык, и вы узнаете о нем очень много нового.

Шерри Вайсман была весьма одаренной школьницей, за несколько недель она смогла научиться очень быстро читать. Однажды на уроке английского языка в ее школе преподаватель дал ученикам пятнадцать минут на чтение главы из книги. Шерри справилась с заданием за несколько минут и занялась другими делами. Учитель заметил, что она отвлеклась, и спросил, почему девочка не выполняет задание. Шерри ответила, что уже закончила. Но учитель не поверил и вызвал к доске, попросив пересказать содержание прочитанной главы перед всем классом. И даже когда девочка это сделала, преподаватель все равно отказывался верить в происходящее. Он решил, что Шерри прочла этот текст перед уроком.

Как начать

Первое, что вам предстоит сделать, — это проверить себя и оценить свои способности. Для этого вам необходимо определить скорость чтения и степень запоминаемости прочитанного (этому посвящена следующая глава). Сначала нужно будет выполнить короткое упражнение.

Первое упражнение поможет подготовиться к выполнению других заданий этого курса и отнимет у вас не более пяти минут. После того как вы его сделаете, вам потребуется собрать некоторые материалы. При работе над упражнениями вам понадобится [отчет о прогрессе](#), который вы найдете в конце этой книги (во время нашего курса вы будете часто его использовать).

Упражнение № 1

Материалы: [отчет о прогрессе](#) (в конце этой книги), ручка или карандаш. Или, если вам так удобнее, можете использовать текстовый редактор на вашем компьютере. Создайте для этой цели специальный файл.

Часть первая

Если бы вам оставалось жить всего полгода и за это время вы смогли бы прочесть только десять книг, какие бы вы выбрали? Впишите их названия, сколько успеете за три минуты, в список в отчете о прогрессе. Включите туда не те книги, которые вы должны прочесть, а те, что вам действительно интересны.

Часть вторая

Потратив на это не более двух минут, составьте список тем или предметов, которые вы хотели бы изучить более глубоко, если бы у вас было на это время.

Как только вы завершите первое упражнение, вам нужно будет собрать некоторые материалы, которые потребуются при изучении следующей главы. С годами я понял, что, когда студенты используют собственные, удобные для них материалы для чтения, им становится намного легче

работать над этим навыком и они быстро прогрессируют при освоении этого курса. Вы найдете все нужное вам дома, в офисе, в ближайшем книжном магазине, газетном киоске или в интернете. Под материалами я подразумеваю книги, которые вы обычно читаете, журналы и газеты, на которые подписаны, или распечатки специально отобранных статей из интернета. Подготовьте их сегодня, и вы будете готовы проверить себя завтра.

Материалы, которые вам потребуются в первую неделю обучения

1. Карандаш или ручка.
2. Механизм для контроля времени. Подойдет любой из следующего списка: наручные или настенные часы с секундной стрелкой, секундомер, магнитофон или любой таймер, при помощи которого можно засечь одну минуту. При желании вы можете использовать часы на вашем компьютере или смартфоне. На многих компьютерах есть возможность отобразить на экране и цифровой, и обычный циферблат.
3. Книга для самопроверки. Это должно быть что-то, что вы никогда не читали, предпочтительно на общие темы или, возможно, биография. Постарайтесь не использовать романы или издания, содержащие практические советы и инструкции; журналы тоже, как правило, не подходят для тестирования, поскольку большинство статей в них недостаточно длинны.
4. Другая книга на ваш выбор. Это может быть что-то, что вы могли бы почитать для своего удовольствия. Книга не должна быть слишком сложной, также допустимо использовать ту, которую вы когда-то читали.
5. Листы бумаги формата А4. Или создайте файл на вашем компьютере, в котором вы сможете отслеживать прогресс в увеличении скорости чтения.

Пока вы собираете перечисленные материалы, найдите и книги из списка, который вы составили в упражнении № 1. Хотя оно предполагает, что на их прочтение у вас есть шесть месяцев, существует высокая вероятность, что вы справитесь с ними в течение следующих шести недель. Если у вас нет этих книг, попробуйте найти их в местной библиотеке, в ближайшем книжном магазине или заказать в интернете. Они не понадобятся вам все сразу, но, когда действительно станут нужны, должны быть под рукой.

Как только у вас будут все нужные материалы, вы будете готовы приступить к следующей главе. Если вы все это сделали, выберите, в какое время дня вы будете работать с этим курсом, и впишите его в свои планы на завтра.

Глава 2

Проверьте скорость вашего чтения, чтобы оценить свой уровень

Большинство людей считают, что читают слишком медленно, но и они не имеют ни малейшего представления, как это делать быстрее. Из этой главы вы узнаете, как проверить скорость чтения и оценить степень запоминания материала. Ваша самопроверка будет более точной, если для нее вы возьмете то, что читаете регулярно, например научную или научно-популярную литературу, учебники, деловые отчеты, беллетристику и т. п.

Если вы хотите получить о ваших навыках более полное представление, то можете запланировать самопроверку с несколькими книгами, в этом случае вторая должна контрастировать с первой. Так, если первая книга — документальная или научно-популярная литература (что было бы наиболее предпочтительно), тогда в качестве второй хорошо подойдут роман или биография. Если вы используете несколько книг при проверке, то, возможно, получите разные результаты при оценке своих навыков. Это связано с тем, что большинство людей лучше разбирается в одних областях и хуже в других, а скорость вашего чтения обычно отражает этот факт.

Контроль времени

Чтобы проверить себя, необходимо читать текст в течение трех минут и точно знать, когда время истечет. Контролировать время несложно: если вы используете секундомер, то просто нажмите на старт, когда начнете упражнение, и поглядывайте на него время от времени, пока не пройдут три минуты. Если вы используете магнитофон или диктофон, запишите трехминутный интервал времени в следующей форме: «Готов? Начинай чтение». Затем поставьте магнитофон на запись без звука в течение трех минут. Далее запишите команду: «Стоп».

Если вы используете наручные или настенные часы с секундной стрелкой, поместите их там, где их можно легко видеть. Дождитесь, когда секундная стрелка дойдет до цифры двенадцать, и начинайте читать. Периодически поглядывайте на них, пока не закончится время, отведенное для чтения. Не переживайте, если фактическое время вашего чтения будет чуть короче или длиннее заданного. Несколько секунд не сыграют большой роли, и вскоре вам станет гораздо проще это делать. Вы можете также попросить друга засечь для вас время, но делать это больше нескольких раз нецелесообразно.

Удобно также использовать таймер со звуковым сигналом в компьютере или смартфоне.

Самопроверка

Если вы выбрали книгу для тестирования, подготовили ручку или карандаш и устройство для контроля времени, значит, вы готовы приступить к проверке. Старайтесь читать так, как привыкли. Не читайте учебник бегло, словно художественный роман, и не читайте роман так, как будто вам необходимо досконально изучить его содержание для сложного экзамена.

Чтобы проверить себя, просто выполните следующие действия.

Начинаем оценку навыков чтения

Инструкция: внимательно ознакомьтесь с описанием четырех этапов выполнения самопроверки. Когда вы все усвоите, вернитесь к первому шагу и приступайте.

1. Выберите из какой-либо книги раздел, состоящий не менее чем из десяти страниц, который вы не читали раньше.

2. Прочтите за 3 минуты максимально возможный объем выбранного материала. Используйте устройство для контроля времени.

3. По истечении 3 минут пометьте ручкой или карандашом место, где вы закончили, затем закройте книгу.

4. Подготовьте отдельный лист для оценки запоминания прочитанного, проставив с левой стороны цифры от 1 до 20. Запишите все, что сможете вспомнить, не заглядывая в текст. Если вы создали файл на компьютере, сделайте то же самое в текстовом редакторе. Вы можете потратить на это не более 6 минут. Воспользуйтесь секундомером, а если для контроля времени вы используете магнитофон или диктофон, то до начала тестирования аналогичным образом запишите 6-минутный интервал.

Теперь, прежде чем продолжить чтение, приступите к самопроверке в соответствии с описанными выше шагами.

Расчет скорости вашего чтения

Посчитать количество слов, которые вы можете прочесть в течение 1 минуты, на самом деле довольно просто, выполнив четыре приведенных ниже пункта.

Во-первых, оцените среднее количество слов в каждой строке книги. Для этого нужно подсчитать слова в трех любых полных строках и разделить полученную сумму на 3. Например, если в трех полных строках содержится 33 слова, в среднем в каждой строке будет по 11 слов. Но если в трех строках будет только 31 или 32 слова, то вы должны расценивать результат как по 10 слов в каждой строке, так как при определении скорости вашего чтения правильнее округлять результат в меньшую сторону.

Во-вторых, подсчитайте количество строк, которые вы прочли за отведенное время. Вы неизбежно столкнетесь с тем, что некоторые строки будут неполными. В этом случае считайте две «половинки» строк как одну; если строка состоит всего из одного-двух слов, то ее можно не учитывать; а если в строке не хватает одного-двух слов, то считайте ее за полную строку.

В-третьих, умножьте количество строк, которые вы прочли, на среднее количество слов в одной строке. Это даст вам общее количество прочтенных вами слов.

В-четвертых, разделите результат, полученный на третьем этапе, на количество минут, отведенных для чтения, в данном случае — 3, чтобы найти количество прочтенных слов в минуту. Полученный ответ — это и есть ваша скорость чтения, или КСМ (количество слов в минуту).

Рассчитайте свою скорость чтения

1. Сначала найдите среднее количество слов в строке (КСС):
 - а) ____ КСС.
2. Подсчитайте общее количество прочитанных строк:
 - б) ____.
3. Умножьте а) на б), чтобы получить общее количество слов:
 - в) ____.
4. Разделите величину в) на количество минут, отведенных на чтение:
____ КСМ.

На первом занятии моего курса я прошу всех принести какую-нибудь несложную книгу и читать ее в течение минуты с максимально возможной для каждого из студентов скоростью. Очень редко скорость чтения превышает 400 слов в минуту, даже если им не нужно досконально запоминать материал, чтобы потом пересказывать или как-то иначе отчитываться за прочитанное. Очевидно, что они стараются как могут, о чем свидетельствуют напряженные выражения на их лицах. В течение нескольких уроков этот темп чтения представляет собой их минимальную, учебную скорость, а когда мы повторяем тот же самый тест к концу курса, то все они бывают поражены не столько тем, как далеко продвинулись, сколько тем, что их прежняя максимальная скорость теперь кажется очень медленной.

Оценка способности запоминать прочитанное

Для получения первоначальной оценки своей способности к запоминанию подсчитайте количество пунктов, содержащих информацию, которую вы смогли вспомнить (см. раздел [«Начинаем оценку навыков чтения»](#)). Эта цифра даст вам представление о том, какое количество прочитанного материала вы можете усвоить. Этот довольно приблизительный метод оценки дает вам отличную возможность отслеживать свой прогресс. В любой момент, когда вы захотите понять, насколько хорошо у вас получается запоминать прочитанное, вы можете повторить тот же тест, используя другой раздел той же самой книги.

Такая проверка не может быть оценкой вашего понимания, это сделать точно очень трудно. Большинство тестов на осознание прочитанного измеряют то, что хотели измерить их составители, а это вовсе не обязательно именно то, что важно для вас. Другие же испытания не слишком хорошо оценивают даже то, что должны, как предполагается.

Самый оптимальный метод проверки вашего понимания текста — это прочесть материал снова и обратить внимание на каждую идею и деталь, которые, по вашему мнению, необходимо понять и запомнить. Затем сверьтесь с вашим списком, чтобы понять, усвоили ли вы столько, сколько считаете должным. Оцените свой уровень как адекватный (хороший) или нуждающийся в улучшении. Не расстраивайтесь, если вы не смогли многое вспомнить. Вначале с этим сталкивается большинство людей, и едва ли кто-то может запомнить абсолютно все. Способность воспроизводить информацию, опираясь исключительно на память, которую вы попытались проверить во время нашего тестирования, — это самый сложный тест на запоминание.

Ведение отчета о прогрессе

После того как вы рассчитаете свою скорость чтения и оцените способность запоминать прочитанное, запишите полученные цифры в отчет о прогрессе для соответствующей главы и теста. Если вы продолжите фиксировать все ваши показатели, то получите хорошее представление о развитии своих навыков (см. [таблицы для заполнения в конце книги](#)).

Оценка ваших сегодняшних навыков

Всегда интересно сравнить свой уровень чтения с уровнем других, особенно в начале курса. Приведенная ниже таблица, конечно, не может учесть все аспекты, и не стоит чрезмерно на нее ориентироваться, но она способна дать вам неплохое общее представление.

Скорость вашего чтения, слов/мин.	Уровень запоминания
<i>Менее 120.</i> Ваш уровень ниже среднего	<i>Адекватный или нуждается в улучшении.</i> Вероятно, вам необходимо проконсультироваться со специалистом в области чтения из ближайшего университета, школы или другого учебного заведения. Если вам меньше 15 лет, эта книга могла бы быть для вас полезна
<i>120–180.</i> Ваш уровень ниже среднего, если только вы не моложе 15 лет	<i>Адекватный.</i> Возможно, одна из ваших основных проблем в том, что вы недостаточно читаете. Запланируйте уделять дополнительно не менее 30 минут в день чтению книг или журналов, которые вам нравятся. <i>Нуждается в улучшении.</i> Помимо дополнительного ежедневного чтения вам нужно тратить не менее часа в день на тренировку, уделяя особое внимание упражнениям на улучшение понимания прочитанного
<i>180–240.</i> У вас среднестатистическая скорость	<i>Адекватный.</i> Тщательное выполнение всех рекомендаций этой книги может принести вам большую пользу. <i>Нуждается в улучшении.</i> Вам нужно уделить особое внимание упражнениям на понимание и запоминание прочитанного. Очень важно регулярно выделять для чтения дополнительное время; используйте для этого материалы, которые вам нравятся
<i>240–350.</i> Вы читаете на уровне среднего студента вуза	<i>Адекватный.</i> При условии регулярной практики, скорее всего, вас ждет быстрый и значительный прогресс. <i>Нуждается в улучшении.</i> Вы отвлекаетесь при чтении, вероятно, из-за сложившейся плохой привычки. Внимательное отношение к упражнениям на понимание, скорее всего, поможет исправить ситуацию
<i>350–500.</i> Ваш уровень выше среднего	<i>Адекватный.</i> Скорее всего, вас ждет быстрый прогресс. Некоторые начальные упражнения могут показаться вам слишком легкими, но выполняйте их тщательно, чтобы заложить прочную основу. <i>Нуждается в улучшении.</i> У вас отсутствует хороший контроль над чтением: нужно научиться понимать, когда необходимо снизить скорость. Обратите особое внимание на методы организации чтения, информацию о которых у вас, возможно, будет искушение пропустить
<i>Более 500.</i> У вас превосходная скорость	<i>Адекватный.</i> Некоторые из начальных приемов могут несколько замедлить вашу скорость чтения. Будьте терпеливы, и улучшение не заставит себя долго ждать. <i>Нуждается в улучшении.</i> Возможно, вам придется уделить особое внимание замедлению и научиться внимательности, когда это необходимо. Поскольку впоследствии у вас будет масса времени для увеличения скорости, не бойтесь, если на ранней стадии она снизится. Уделите особое внимание изучению методов адаптации скорости чтения к его цели

Убедитесь, что вы готовы начать

Если вы обнаружили, что скорость вашего чтения ниже 120 слов в минуту, вы, скорее всего, не готовы начать этот курс. Конечно, занятия по этой книге вам не навредят, но она может вас несколько разочаровать. Есть много возможных причин, почему так случилось.

Если вы взрослый человек и скорость вашего чтения меньше 120 слов в минуту, возможно, вы использовали для тестирования слишком сложную книгу. В таком случае проверьте себя снова на более легком материале.

Если вам меньше 15 лет, то вы можете попробовать почитать регулярно любые книги и тексты, которые вам нравятся, ежедневно в течение 30 минут и более, а через один-два месяца снова провести самопроверку, чтобы увидеть, готовы ли вы приступить.

Если вы хотите повысить скорость чтения на неродном для вас языке, которая пока составляет 150 слов в минуту или меньше, возможно, вам стоит читать гораздо больше для создания более обширного словарного запаса. Если вы решите продолжать этот курс, то продвигайтесь очень медленно, больше практикуйтесь.

Анна-Мария была очень скромной студенткой, для которой начало обучения оказалось сложным вдвойне: она не просто медленно читала — английский был для нее вторым языком. Когда мы работаем с неродным языком, то часто бывает чрезвычайно сложно увеличить скорость чтения более чем вдвое. У Анны-Марии был низкий уровень понимания и запоминания материала. Но она была хорошей студенткой, которая не пропускала занятий и выполняла большую часть домашних заданий.

На предпоследнем занятии она подняла руку и сказала, что хочет поблагодарить меня, так как помимо того, что скорость ее чтения превысила 600 слов в минуту (неплохое достижение, учитывая, что начинала девушка с 200), она еще и получила неоценимую пользу от обучения приемам быстрого чтения учебных материалов. По словам Анны-Марии, она не только сумела значительно сократить время чтения учебной литературы, но и стала намного лучше усваивать материал и получать более высокие отметки в школе. Еще важнее для нее было то, что она почувствовала небывалую уверенность в себе. Крайне важно понимать, что для того, чтобы быть готовым пройти курс быстрого чтения, вы должны уже быть в состоянии свободно читать. Если вы в этом не вполне уверены, проведите простую проверку, читая кому-нибудь вслух газету. Если вы

запинаетесь или испытываете затруднения примерно с десятой частью слов или более, то лучше обратиться за помощью к специалисту.

Предположим, вы готовы начать. Вы рассчитали начальную скорость чтения, знаете, как вычислить количество слов в минуту, и получили хорошее представление о собственном уровне запоминания прочитанного. Ну что ж, теперь самое время над всем этим поработать.

Несколько слов о ваших глазах

Не многие люди регулярно проверяют зрение. Если вы начинаете хуже видеть или испытываете какое-либо напряжение в глазах при чтении через несколько минут или если вы не проверяли зрение в течение последней пары лет, я бы рекомендовал вам сделать это как можно скорее. Это поможет вам достичь максимальной эффективности визуального восприятия и минимизировать физиологический дискомфорт.

Во время одного из курсов, которые я читал в Институте зрения в Питтсбурге, все участники в виде эксперимента прошли эту проверку. Оказалось, что более чем у 30 % имелись проблемы. Им было рекомендовано носить контактные линзы, по крайней мере для чтения, если они их еще не носили на тот момент. Многим студентам, которые уже использовали линзы, было предложено сменить их с учетом новых данных или пройти терапию для улучшения зрения. Я был чрезвычайно удивлен, потому что не ожидал таких результатов.

Если вы хотели бы поговорить с врачом по поводу ваших глаз, но не знаете, куда обратиться, проконсультируйтесь в местной офтальмологической клинике или поищите нужную информацию в рекламном справочнике, телефонной книге или в интернете и запишитесь на прием к специалисту.

Глава 3

Запустите внутренний ускоритель чтения

Возможно, вас удивит информация, что вы обладаете самым мощным инструментом ускорения чтения из всех существующих, — я имею в виду вашу руку. Сотни тысяч долларов тратятся на сложные приспособления, способные увеличить скорость чтения, для этой цели даже создаются компьютерные программы, но все это не может сравниться с человеческой рукой.

Как работают ваши глаза, когда вы читаете

Прежде чем вы научитесь читать при помощи руки, вы должны понять, почему читаете медленно. И первое, что вам стоит узнать, — это как работают глаза во время чтения. Они непрерывно совершают небольшие резкие движения. Для того чтобы что-либо увидеть, необходимо их остановить и в течение короткого момента зафиксировать на объекте с целью получения зрительного впечатления. Это похоже на фотографирование.

Нас всех учили читать по словам, что подразумевает скорость около 240 слов в минуту, так как вашим глазам нужно четверть секунды, чтобы сфокусироваться на объекте. Простой расчет показывает, что мы читаем примерно четыре слова в секунду, то есть 240 в минуту.

Возвращение назад значительно замедляет скорость чтения

Весьма вероятно, что вы читаете менее 240 слов в минуту. Обычно мы делаем множество отступлений, возвращаясь назад и заново пробегая некоторые моменты, что происходит 10–11 раз на каждые 100 слов текста. Это означает, что средняя скорость чтения составляет около 215 слов в минуту.

Есть два типа возвращения назад: осознанное и неосознанное. Иногда вам может показаться, что вы не совсем хорошо поняли текст, поэтому решаете вернуться и перечитать его. Это осознанный возврат, в нем нет ничего особенно плохого. Возможно, это не самый эффективный метод для улучшения понимания прочитанного, но, безусловно, один из возможных вариантов.

Неосознанное же возвращение происходит из-за того, что, когда вы учились читать, у вас сформировались плохие привычки. Оно происходит, когда глаза бессознательно блуждают по тексту и возвращаются назад. Вы узнаете, как избавиться от этой привычки в ближайшее время и за счет этого немедленно увеличить скорость чтения. Даже если она превышает 240 слов в минуту, вероятнее всего, все же несколько раз вы возвращаетесь к прочитанному ранее. Понимание того, как избавиться от этой привычки, — первый шаг к овладению скорочтением.

Что вы должны знать об условиях для чтения

Вам следует знать о чтении две вещи: какими должны быть правильное освещение и правильная поза. Ваша мама когда-нибудь говорила вам: «Не читай в темноте, испортишь глаза»? Вполне возможно, она ошибалась, потому что люди обычно, наоборот, перебарщивают с ярким светом. Освещение не должно быть ни слишком ярким, ни слишком тусклым, иначе ваши глаза подвергнутся большой нагрузке.

Лучшим для чтения будет рассеянный или поступающий из нескольких источников свет, не создающий бликов на странице. Если вы можете читать без какого-либо напряжения, то, вероятно, вам достаточно света. Вот хороший способ проверки: поднимите руку примерно на 30 сантиметров над текстом. Если появилась четкая, ярко выраженная тень, то свет слишком яркий. Желательно полное отсутствие тени. Не рекомендуется использовать небольшие лампы высокой интенсивности освещения.

Поза для чтения

Многим людям не понравится новость, что идеальная поза для чтения — это сидеть, плотно прижав спину к спинке стула. Сутулиться, полулежать и принимать другие позы — не лучшие варианты.

Иногда коррекция осанки вначале создает некоторые неудобства, но если вы заинтересованы в эффективности чтения, то вам лучше постараться выработать у себя эту привычку.

Книгу лучше всего установить под углом 45 градусов по отношению к глазам, как показано на рис. 1. При таком ее положении глазам не придется постоянно адаптировать угол зрения. В результате нагрузка на них снизится, а чтение будет менее утомительным. Вам будет легче, если взять книгу или папку толщиной пять-семь сантиметров и поместить под книгу, которую вы читаете. Это поможет достичь угла в 45 градусов, наиболее удобного для чтения.

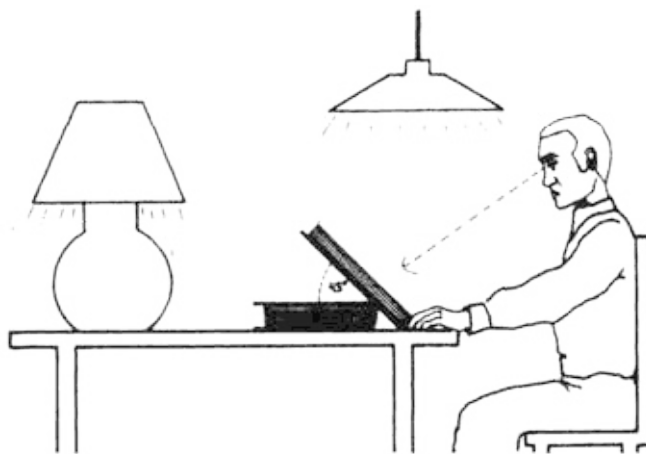


Рис. 1. Наиболее эффективная поза для чтения

Всегда находится студент, который спрашивает о чтении в постели. Отвечая, я обычно подчеркиваю, что если вы хотите читать быстрее, то вы заинтересованы в эффективности процесса. Разумеется, можно читать и в постели, но это не то место, где можно развить высокую скорость. Лично я медленно читаю в постели, так как это клонит меня ко сну.

Как использовать для чтения руку

Чтобы использовать руку для увеличения скорости чтения, сначала вытяните указательный палец, как показано на рис. 2. Затем ведите кончиком пальца вдоль каждой строки читаемого текста под линией слов. Когда палец дойдет до конца строки, поднимите его примерно на сантиметр, быстро переместите к следующей строке и начните процесс заново.

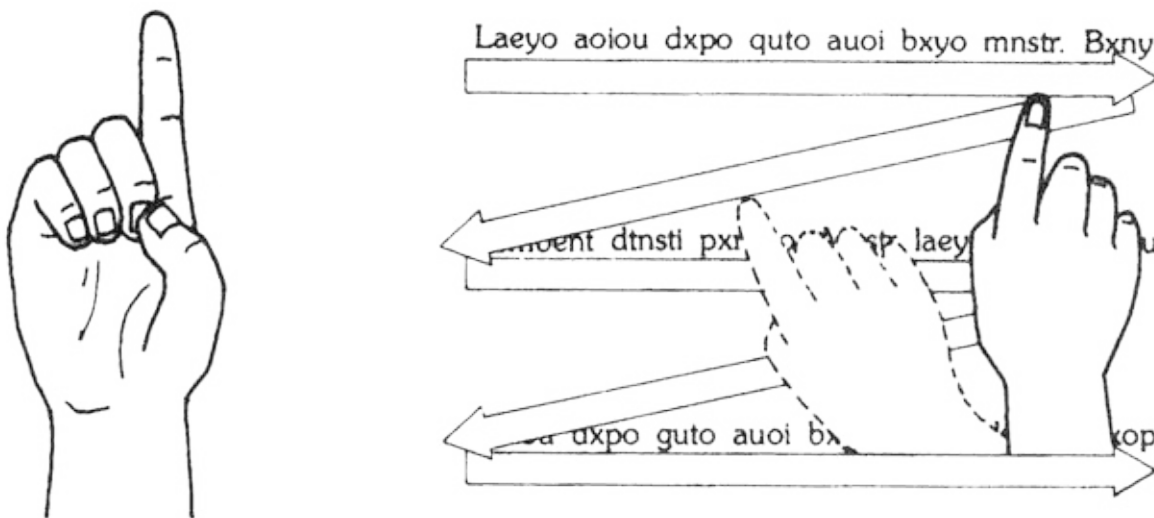


Рис. 2. Использование указательного пальца в качестве инструмента для ускорения чтения

Хотя вначале это может показаться несколько неудобным, вы быстро привыкнете. И почти сразу же, как только станете пользоваться рукой при чтении, ваша скорость начнет увеличиваться. Это связано с тем, что таким образом вы исключаете неосознанное возвращение. На самом деле одно только это помогает увеличить скорость в среднем на 10–20 %. Но чтобы этого достичь, нужна тренировка. Ниже приведены некоторые упражнения, которые помогут вам начать.

Упражнение № 2

Материалы: эта книга.

Цель: научиться делать первое изучаемое движение рукой

плавно и автоматически.

1. Тренируйтесь в течение нескольких минут делать движение рукой («подчеркивание» указательным пальцем) на условном, не имеющем смысла тексте, приведенном в конце этого упражнения.

2. Вытянув указательный палец, перемещайте руку под каждой строкой в течение одной секунды. Заканчивая «чтение» каждой строки, произносите вслух: «Раз».

3. Поднимайте палец в конце каждой строки и быстро переносите его к следующей, каждый раз считая вслух.

4. Когда вы закончите «чтение» этого отрывка, начните его заново и продолжайте так до тех пор, пока ваши движения не станут плавными и доведенными до автоматизма, без рывков. Вам не нужно думать о том, что вы делаете, просто смотрите на эти бессмысленные слова.

Тренировка на бессмысленном отрывке условного текста

XXXXXX XXX XXXXX XXXX XXXXXXX XXX XXXX XXX XXXXXXX
BB BBBB BBBBVB BBB BBBB BBB BBBBVB BBBB BBBBVB BBB
XXXXXX XXX XXXXX XXXX XXXXXXX XXX XXXX XXX XXXXXXX
BB BBBB BBBBVB BBB BBBB BBB BBBBVB BBBB BBBBVB BBB
XXXXXX XXX XXXXX XXXX XXXXXXX XXX XXXX XXX XXXXXXX
BB BBBB BBBBVB BBB BBBB BBB BBBBVB BBBB BBBBVB BBB
XXXXXX XXX XXXXX XXXX XXXXXXX XXX XXXX XXX XXXXXXX
BB BBBB BBBBVB BBB BBBB BBB BBBBVB BBBB BBBBVB BBB
XXXXXX XXX XXXXX XXXX XXXXXXX XXX XXXX XXX XXXXXXX
BB BBBB BBBBVB BBB BBBB BBB BBBBVB BBBB BBBBVB BBB

После того как вы потратите несколько минут на упражнение № 2, приготовьтесь начинать использовать руку для чтения. Это очень важный шаг, потому что с этого момента вам нужно будет всегда пользоваться при чтении рукой, особенно пока вы только нарабатываете этот навык. Для достижения успеха крайне важно, чтобы это прочно вошло в вашу привычку.

Использование руки во время чтения действительно имеет волшебный эффект. Недавно у меня была юная студентка курсов и одновременно ученица шестого класса по имени Дейзи. Ее младшая сестра родилась в том же году, что и Дейзи, поэтому они учились в одном классе. Дейзи прямо и косвенно говорили, что она одна из самых медленно читающих учениц в классе. Даже ее младшая сестра была быстрее. Когда я проверил ее уровень чтения, то обнаружил, что он был лишь чуть ниже среднего, что не должно было вызывать серьезного беспокойства. Однако она выделялась среди одноклассников, поскольку училась в очень хорошей школе, где было много отличников, и поэтому ощущала себя очень неудобно. Мы приступили к работе.

К концу курса по скорочтению уровень Дейзи значительно возрос и, вероятно, сравнялся со средним уровнем ее класса (хотя последнее, конечно, лишь мое предположение). Видели бы вы произошедшие с ней перемены: годами она, судя по всему, пыталась научиться читать быстрее, а теперь делает это с легкостью! Я уверен, что Дейзи, когда ей понадобится

ускорить темп чтения, не забудет о «секретном методе» своего успеха — использовании руки.

Упражнение № 3

Материалы: любая несложная книга, но не та, что вы использовали для самопроверки; устройство для контроля времени (например, наручные часы или часы в компьютере).

Цель: используя руку как регулятор темпа, избавиться от привычки возвращаться к прочитанному.

1. Откройте книгу в любом месте, с которого вы хотите начать чтение. В течение 3 минут потренируйтесь, перемещая палец под строками одной страницы и считая про себя «Раз!», когда завершаете прохождение каждой строки в течение одной секунды. Используйте устройство для контроля времени, чтобы убедиться, что вы действительно уделили этому 3 минуты.

2. Откройте ту же книгу в другом месте, где вы еще не читали, и при помощи руки читайте на протяжении 3 минут. Отметьте моменты начала и конца чтения.

3. Рассчитайте скорость чтения за 3 минуты. Для этого выполните следующую пошаговую инструкцию:

а) найдите среднее количество слов в строке (для этого полное число слов в трех полных строках разделите на 3);

б) подсчитайте общее количество прочтенных строк;

в) найдите общее количество прочтенных вами слов, перемножив между собой цифры, полученные в пунктах а) и б);

г) разделите число, полученное в пункте в), на 3, чтобы узнать количество слов, которое вы читаете в течение одной минуты.

4. Запишите полученный показатель в отчет о прогрессе.

5. Повторите действия, описанные в пунктах 2–4, прочитав новый отрывок из книги и вычислив скорость чтения.

Когда вы закончите, сравните полученную скорость чтения с начальной, которую вы зафиксировали, когда впервые проверили себя. У вас уже получается быстрее? У многих ответ на этот вопрос будет положительным, однако некоторым необходимо немного больше времени, чтобы привыкнуть к использованию руки для увеличения темпа чтения. На

самом деле у кого-то скорость может даже немного снизиться, когда он начнет использовать руку, но это не должно стать поводом для беспокойства. Если ваш темп еще не вырос, не волнуйтесь, это вскоре произойдет. Важно привыкнуть к использованию руки во время чтения.

Таким образом вы развиваете координацию между глазами и рукой: ваши глаза учатся следовать за рукой, которая задает им темп. Вам может потребоваться несколько дней на доведение этого навыка до автоматизма.

Попробуйте читать, используя руку, столько, сколько сможете, прежде чем начать следующую главу. Рональд Вивьо, преподаватель, который раньше работал со мной, часто говорил студентам, что в этом деле не должно быть никаких исключений. Так, при просмотре иностранного фильма с субтитрами надо поднимать руку и водить по ним пальцем. Сегодня сюда можно отнести даже монитор компьютера. И это не такие уж надуманные идеи. Студент, который примет всерьез вышеизложенные рекомендации, будет на верном пути к эффективному чтению.

Глава 4

Перестаньте возвращаться назад и быстро двигайтесь вперед

Многие известные люди могли читать очень быстро. О Сэмюэле Джонсоне^[2] говорили, что ему достаточно одного взгляда на страницу, чтобы ее прочесть. Во время своего пребывания на посту президента США Теодор Рузвельт мог читать по три книги в день. Джон Кеннеди был известен тем, что мог читать 1200 слов в минуту. Это лишь немногие из знаменитых людей, у которых этот навык был от природы, однако наверняка и тысячи менее известных людей имеют аналогичные способности.

На одном из самых первых проведенных мной занятий присутствовала Жанна Леон, которая обладала природным даром быстрого чтения. Невероятно, но ее скорость уже на втором занятии превысила 5000 слов в минуту, в то время как у других студентов в классе этот показатель был равен 400–500. Из разговора с ней я узнал, что раньше она читала по книге в день примерно за час, пока ждала мужа с работы. Она и не догадывалась, что в этом есть что-то необычное, да и большинство людей, обладающих естественными способностями к быстрому чтению, с которыми я сталкивался, считают точно так же.

Вы, наверное, прекрасно понимаете, что некоторые студенты могут читать и запоминать информацию лучше, чем вы. Одна моя подруга еще в десятом классе могла осилить заданную на уроке английского языка главу примерно в три раза быстрее, чем я. Она и запоминала больше из прочитанного материала по сравнению со мной. Сейчас она замужем, имеет троих детей и работает неполный рабочий день, но по-прежнему читает по шесть книг в неделю. Очевидно, что, если бы она читала так, как учили нас с вами, у нее бы это не получилось.

Как людям удастся быстро читать

Когда вы только учились читать, то, вероятно, видели каждую букву в словах по отдельности. Вы смотрели на каждую из них по очереди: сначала «С», затем «М», затем «О», потом «Т», «Р», «Е», снова «Т» и в конце «Ь». Как вы помните из предыдущей главы, глазам необходима четверть секунды, чтобы сфокусироваться на объекте, так что вы легко сможете рассчитать скорость начинающего читателя. Если он тратит четверть секунды на каждую букву, то ему потребуется две секунды, чтобы справиться со словом из восьми букв. Если исходить из допущения, что в книгах для начинающих средняя длина слова составляет четыре буквы, то человек, только осваивающий этот навык, сможет прочесть одно слово в секунду или 60 в минуту.

На следующем этапе вы начинаете различать одновременно целые группы букв. В первую очередь вы в состоянии сделать это с собственным именем. Если слово длинное, нередко приходится делить его на две части. Но поскольку со временем вы начинаете распознавать все больше и больше целых слов, скорость возрастает с 60 слов в минуту до 175; обычно это происходит к шестому классу школы, когда обучение чтению в основном заканчивается. По мере дальнейшей практики скорость продолжает постепенно увеличиваться и обычно достигает приблизительно 240 слов в минуту.

Следующий важный шаг

Единственный способ читать быстрее — это видеть больше одного слова за один раз. Если вы видите два, то сможете читать 480 слов в минуту. Если вы сможете за один раз фокусировать взгляд более чем на двух единицах текста, то ваша скорость будет еще выше. Вы уже сделали первый шаг, когда научились воспринимать слова целиком, а не как набор букв. Научиться воспринимать их группами — это лишь вопрос систематической практики и выполнения соответствующих упражнений.

Как избавиться от привычки возвращаться назад

Если вы научились использовать руку во время чтения, то заметили, что реже возвращаетесь назад. Вы также начали развивать координацию между движениями глаз и рук. Сейчас приготовьтесь немного поработать над тем, как избавиться от привычки возвращаться назад и научиться видеть больше одного слова за раз. Для этого нужно выполнить упражнение, заключающееся в неоднократном прочитывании отрывка. Когда вы тренируетесь таким образом, ваш мозг может расслабиться и не бояться упустить что-то важное: вы уже это прочли и можете легко увеличить скорость. Когда вы будете уверены, что ничего не пропустили, можно начинать приучать глаза смотреть на слова в тексте только один раз.

Упражнение № 4

Материалы: любая несложная книга; устройство для контроля времени (например, наручные часы или часы в компьютере).

Цель: научиться читать быстрее, избавившись от привычки возвращаться назад.

1. Откройте книгу в любом месте, с которого вы хотите начать, и при помощи руки прочтите столько, сколько сможете за 3 минуты. Поставьте пометку 1 там, где вы остановились.

2. Вернитесь к началу и прочитайте то же самое, отведите себе снова 3 минуты. Попробуйте ускориться и продвинуться дальше поставленной цифры 1. Если вам это удалось, сделайте новую пометку — 2.

3. Вернитесь к началу и снова прочтите текст за 3 минуты, делая это немного быстрее. Вам уже знаком этот отрывок, так что у вас должно получиться увеличить скорость. По истечении 3 минут сделайте пометку 3, если вы сумели продвинуться дальше, чем раньше.

4. Перечитайте отрывок еще раз, пытаясь прочесть максимально возможный объем текста за 3 минуты. Сделайте новую пометку 4, если вы смогли продвинуться еще дальше.

5. Наконец, прочтите новый отрывок из книги (если хотите,

начните с пометки 4) в течение 3 минут. Не забывайте все время использовать руку. Закончив чтение, сделайте новую пометку 5.

6. Подсчитайте скорость чтения последнего отрывка текста между пометками 4 и 5. Для этого выполните следующие шаги:

а) найдите среднее число слов в строке;

б) подсчитайте общее количество прочитанных строк;

в) умножьте а) на б), чтобы найти общее количество прочитанных слов;

г) разделите в) на 3, чтобы получить количество слов в минуту.

7. Вычислив скорость чтения, запишите ее в отчет о прогрессе.

Всегда используйте руку

Меня озадачивает тот факт, что обязательно находится хотя бы один студент, который пытается освоить навык скорочтения без использования руки. Возможно, они считают это ерундой, а может быть, это просто лень и нежелание утруждать себя. Иногда, как я подозреваю, они думают, что без использования руки добьются более высоких результатов. Если это так, то я не понимаю, за что они мне платят.

На мой взгляд, пытаться учиться скорочтению без помощи руки — то же самое, что пытаться писать быстрее без компьютера. Конечно, можно сделать и это; но с компьютером, после того как вы научитесь его использовать, это гораздо проще. Огромным плюсом использования руки для повышения скорости чтения является тот факт, что она всегда при вас.

Когда я был национальным директором по вопросам образования в компании Evelyn Wood Reading Dynamics, у меня было множество материалов с результатами различных исследований, показывающих пользу руки как механизма, задающего темп при чтении. Существуют многочисленные доказательства того, насколько полезной она может быть и насколько этот метод лучше любого другого, так что, надеюсь, я смогу убедить в этом и вас. Я всегда прошу своих студентов задуматься над тем, как им повезло. Ведь они не только родились со «встроенным ускорителем чтения», но имеют еще и второй, запасной, — на случай, если первый устанет.

Надеюсь, что у вас не будет с этим никаких проблем. Большинство людей привыкают за несколько дней. Если вы будете использовать руку для чтения постоянно, пока не завершите этот курс, то обнаружите, что вам уже сложно обходиться без нее.

Прежде чем приступить к следующему уроку, проведите час за чтением с использованием руки. Это может быть журнал или книга, газета или распечатка из интернета — все что угодно, но только обязательно помогайте себе рукой.

Двигаясь вперед

Некоторые мои студенты спрашивают, что они могут сделать кроме упражнений, чтобы добиться прогресса в обучении как можно быстрее. Лучшее для развития большинства навыков — это ежедневная практика; по возможности отводите на нее больше времени, чем указано. Единственное предупреждение: иногда вы можете почувствовать разочарование, если в течение второго часа тренировок ваши результаты не улучшились по сравнению с первым. Это может стать для вас источником негативных эмоций. Тем не менее на этом этапе дополнительная практика может быть очень полезна. Если у вас есть свободное время и вы бы хотели достичь большего прогресса к следующему уроку, вот что вы можете сделать:

1. Выполните упражнение № 4 из этой главы с любой книгой на ваш выбор.
2. Сразу после выполнения продолжайте читать выбранную вами книгу с использованием руки максимально быстро в течение 10 минут.
3. Повторите упражнение № 4 с новым материалом.
4. После выполнения упражнения читайте так быстро, как только можете, в течение 10 минут. Если у вас есть время, стоит отвести на это часа полтора. Если вы это сделаете, то, возможно, будете удивлены резким повышением скорости вашего чтения.

Есть много причин, благодаря которым эти приемы так часто и быстро приводят к успешному результату. Во-первых, этот метод очень естествен, так как он родился в процессе наблюдения над людьми, обладающими природными способностями к быстрому чтению, а не при помощи теоретических предположений. Во-вторых, когда сначала у человека не слишком хорошо получается читать, часто это обусловлено не отсутствием у него способностей, а тем, что имеющиеся в его распоряжении инструменты — тело и мозг — пока не готовы к обучению. А когда они уже готовы, то могут справиться с этим на удивление легко.

Джоан, юная девушка, посещавшая мои занятия в детских группах, была старшеклассницей, обладавшей достаточной долей храбрости, чтобы записаться на уроки, куда ходят третьеклассники. Я уверен, что вскоре она поняла, какое мудрое решение приняла, решив посещать этот курс. После нескольких коротких занятий, даже без выполнения заданных на дом упражнений, ее уровень чтения стал выше среднего для ее возраста (в

начале курса он соответствовал шестому классу школы). Как только девушка увидела, насколько быстро продвигается вперед, она стала выполнять больше упражнений и, конечно же, ее прогресс стал еще заметнее. К концу обучения она стала одной из первых, но я уверен, что лучшей наградой для нее стали сам факт прогресса и повышение успеваемости в школе.

Глава 5

Увеличьте скорость чтения с помощью упражнений

Помимо возвратов назад еще одной причиной, мешающей вам читать быстрее, становится мысленное произнесение слов. Это явление пока недостаточно изучено, но его суть заключается в том, что люди обычно произносят про себя то, что читают. При этом вы ничего не говорите вслух, но воссоздаете в памяти звучание.

С тех пор как нас научили читать вслух, почти все мы мысленно проговариваем текст, который видим. Когда наша школьная учительница убедилась в том, что мы понимаем произнесенное, она велела нам читать про себя, — именно с тех пор все и началось.

На самом деле секрет тех, кто от природы обладает способностью к быстрому чтению, довольно прост. Большинство людей понимают слова, которые они читают, одновременно видя их и произнося про себя. Те, кто от рождения наделены умением быстро читать, способны понимать слова только через их визуальное восприятие, поэтому они читают с такой же скоростью, с какой просматривают текст. Так делают все, когда смотрят на фотографии или иллюстрации. Но читать большинство из нас могут лишь с той скоростью, с которой мысленно проговаривают слова.

Три стадии мысленного произнесения слов

Мысленное произнесение слов в своем развитии проходит несколько стадий. Поначалу юные читатели обычно действительно шевелят губами, не издавая при этом слышимых звуков. Это не сложно контролировать. Если у вас есть такая привычка, то до тех пор, пока не избавитесь от нее, либо зажмите карандаш в зубах, когда читаете, либо приучитесь издавать шипящий посвистывающий звук, похожий на звук закипающего чайника. Обычно на это уходит не более нескольких дней.

На следующей стадии читающие уже не шевелят губами, однако их гортань (у мужчин — адамово яблоко^[3]), движется так же, как во время разговора. От этой привычки тоже можно избавиться с помощью самоконтроля, и это на самом деле не такая уж серьезная проблема.

Последняя стадия — это мысленное произнесение слов про себя, без каких-либо сопутствующих физиологических проявлений. Вне зависимости от того, отдаете вы себе в этом отчет или нет, скорее всего, вы это делаете.

Нецелесообразно учить кого бы то ни было перестать произносить про себя слова во время чтения, хотя некоторые преподаватели утверждают, что могут этому научить. Я обнаружил, что если человек начинает беспокоиться по поводу мысленного проговаривания текста, то из прочитанного он обычно понимает лишь то, что проговаривал про себя. В процессе обучения скорочтению вы научитесь читать быстрее, чем можете мысленно проговаривать слова, даже если кое-что вы все же будете произносить про себя.

Правильное выполнение упражнений — ключ к успеху

При развитии большинства навыков прогресс происходит постепенно и последовательно. Вот почему большинство преподавателей учат студентов новым умениям именно таким образом — пошагово. Однако при занятиях скорочтением все как раз наоборот. Чтобы правильно выполнять упражнения, вы продвигаетесь вперед не с той скоростью, с которой можете читать. На самом деле вы тренируетесь даже не в максимально возможном для вас темпе, а гораздо быстрее. Цель этой главы — получение представления о том, как правильно выполнять упражнения. Очень важно, чтобы вы это понимали, поскольку правильная тренировка — ключ к успеху.

Как научиться быстрее извлекать информацию

Сейчас ваши уши могут воспринимать тот же объем информации, что и уши незрячего человека. Однако слепой может из тех же звуков извлекать больше информации, чем вы. Там, где вы услышите лишь шаги, он получит представление об идущем точно так же, как это делаете вы, когда смотрите на человека. Чтобы научиться извлекать больше информации из звуков, которые вы слышите, вам, наверное, пришлось бы месяц или два ходить с завязанными глазами. После этого ваш слух стал бы гораздо острее.

Чтобы научиться быстрее читать, нужно сделать почти то же самое. В настоящий момент ваши глаза, глядя на страницу напечатанного текста, видят абсолютно то же самое, что и мои. Тем не менее я могу прочесть ее, скорее всего, гораздо быстрее, чем вы. Иначе говоря, я могу извлечь больше информации из того же текста за меньшее количество времени. Если мы с вами будем смотреть на него в течение одинакового периода, то вы, вероятно, сможете воспринять меньший объем информации.

Чтобы научиться быстрее извлекать информацию, вам нужно завязать глаза, точнее в данном случае — заткнуть уши. Разумеется, не по-настоящему, потому что вы не слышите реальных звуков. Когда вы читаете, вы лишь мысленно воспроизводите звучание слов. Секрет правильной тренировки в том, чтобы читать быстрее, чем вы мысленно способны проговаривать текст, при этом вы все же должны видеть все слова, которые читаете.

Следующее упражнение поможет научиться тренироваться правильно. Вам нужно будет установить несколько постепенно уменьшающихся временных интервалов. Вы начнете с чтения в течение 3 минут, затем сократите время до 2, а потом и до 1 минуты. Лучше всего для выполнения этого упражнения подходит магнитофон. Вам нужно будет просто записать на него фразу: «Готов? Начали!», затем 3-минутную паузу и слово «Стоп». Через несколько секунд снова запишите на пленку: «Готов? Начали!», после чего оставьте 2-минутную паузу и т. д. Это упражнение, как и все прочие, можно выполнить и при помощи настенных или наручных часов с секундной стрелкой или циферблата на компьютере.

Материалы: любая несложная книга на ваш выбор; устройство для контроля времени.

Цель: научиться видеть более одного слова одновременно.

1. Читайте новый материал в течение 3 минут, используя руку.

Сделайте пометку там, где остановились. При желании подсчитайте скорость чтения.

2. Прочтите тот же отрывок снова за 3 минуты. Если вы закончите до того, как время истечет, вернитесь к началу и начните читать отрывок заново.

3. Потренируйтесь в чтении того же отрывка за 2 минуты. Вы обязательно должны дойти до сделанной вами пометки. Возможно, на данном этапе вы не сможете читать каждое слово, но это не важно. Просто передвигайте ваш палец по тексту достаточно быстро, чтобы пройти текст до истечения 2 минут, и позвольте вашим глазам следовать за рукой.

4. Потренируйтесь в чтении этого же отрывка текста за 1 минуту. Помните, что необходимо достичь конца отрывка строго за отведенное время.

ПРИМЕЧАНИЕ. Читая отрывок текста за 1 минуту, вы делаете это со скоростью в три раза большей, чем в начале упражнения. Это называется *тренировка*, или *тренировочное чтение*.

5. Прочтите новый отрывок за 3 минуты, начав с конца того текста, который вы использовали для тренировки. Сделайте пометку там, где закончили чтение, и подсчитайте скорость следующим образом:

а) найдите среднее количество слов в одной строке;
б) подсчитайте общее количество прочитанных строк;
в) умножьте а) на б), чтобы получить количество прочитанных слов в минуту (поскольку вы читали в течение 1 минуты, нет необходимости делить результат в) на количество минут).

6. Вычислив скорость чтения, запишите ее в отчет о прогрессе.

Если выполнение этого упражнения не составило для вас труда и вы каждый раз с легкостью достигали сделанной пометки, то вам может показаться, что вы делали что-то не так, ведь не может быть все так легко!

Но это действительно просто. Однако если вы не сумели достичь пометки, то причина заключается в том, что вы все же пытались *читать*, тогда как теперь нужно научиться просто *проглядывать* текст быстрее, чем это возможно при чтении, — это и есть тренировка.

Вы всегда будете читать на начальном и конечном этапе выполнения упражнений, но почти никогда — в середине. В середине вы почти всегда будете тренироваться, и чрезвычайно важно использовать при этом руку. Если вы не успели увидеть все слова, это не столь важно. Не беспокойтесь, если во время чтения приходилось пропускать отдельные слова или даже целые строки. Самое главное — достичь пометки. Любой может сделать это с легкостью, вам нужно лишь достаточно быстро перемещать руку.

Обычно находится студент, который утверждает, что не может двигать рукой быстрее. Тогда я прошу его поднять руку вверх и быстро поводить ею туда-сюда. Затем я предлагаю сделать то же самое под строками текста, при этом держа глаза открытыми, просто чтобы смотреть на то, что они смогут увидеть. В моей практике еще ни разу не было случая, чтобы студент, проявив немного терпения, не смог бы достичь нужной пометки.

Научиться правильно тренироваться крайне важно для развития любого навыка. Давно известно, что путь к совершенству лежит через практику, однако это верно лишь в том случае, если тренировка проходит правильно. Последнее упражнение настолько важно, что вам стоит повторить его как минимум еще раз. Сейчас вы выполните его немного иначе, но быстрее!

Упражнение № 6

Материалы: те же, что и в упражнении № 5.

Цель: та же, что и в упражнении № 5.

1. Прочтите как можно больший отрывок текста с максимально возможной скоростью за 1 минуту. Сделайте пометку там, где остановитесь.

2. Попробуйте прочесть тот же отрывок за 45 секунд. Необходимо достичь сделанной пометки. Если вы закончите чтение до истечения отведенного времени, вернитесь к началу текста и начните заново.

3. Попробуйте прочесть тот же отрывок за 35 секунд.

4. Попробуйте прочесть этот же текст за 25 секунд. Необходимо достичь сделанной пометки и выполнить задание

строго за отведенное на него время, поскольку слишком быстрое продвижение тоже может стать проблемой.

5. Прочтите новый отрывок текста за 1 минуту. Сделайте пометку там, где закончите. Рассчитайте скорость чтения и внесите ее в отчет о прогрессе.

Вы заметите увеличение скорости чтения после выполнения нескольких упражнений. Как только вы начнете тренироваться правильно, всегда с легкостью достигая сделанной вами пометки, вы начнете развивать способность воспринимать более одного слова одновременно. Как только это произойдет, скорость чтения естественно и довольно быстро начнет возрастать.

Двигаясь вперед

Если у вас есть возможность, то, прежде чем переходить к следующему уроку, попробуйте еще что-нибудь почитать, разумеется, постоянно используя руку. Вы также можете повторить последнее упражнение из этой главы, а затем потратить 30 минут на чтение. Помните, что чем больше вы помогаете себе рукой, пытаясь продвигаться по тексту как можно быстрее и не теряя при этом его понимания, тем лучше будет ваш результат.

Глава 6

Учитесь лучше понимать прочитанное

Развитие хорошего понимания прочитанного на самом деле означает развитие мышления. Никто не научит вас тому, как улучшить его в одночасье, однако вы можете предпринять шаги, с помощью которых сможете достичь гораздо более быстрого прогресса, чем вы способны себе представить.

Значение слова «понимание» настолько многогранно, что не найдется двух экспертов в области чтения, трактующих это понятие одинаково. В рамках этой книги под пониманием прочитанного мы будем подразумевать осмысление или осознание того, что вы читаете, в тот момент, когда вы это читаете. Если вы не можете воспроизвести это позже, во время проверки, это означает лишь то, что вы не можете запомнить информацию. Запоминание также очень важно, но о нем мы поговорим в следующих главах. Настоящую проверку понимания можно провести, лишь держа в руках открытую книгу. Только в этом случае удастся разобраться, понимаете ли вы то, что читаете.

Если вы не можете понять

Если вы не понимаете текст, который читаете, на то может быть несколько причин. Первая: вам не хватает словарного запаса. Вы можете читать книгу по медицине или языку компьютерного программирования, где многие слова вам просто непонятны. Очевидно, что в результате вы плохо поймете текст. В некоторых случаях это может быть почти как чтение на иностранном языке. Лучшее решение этой проблемы — начать с более легких книг по данной тематике, а затем, по мере того как вы будете наращивать знания и словарный запас в этой области, переходить к сложным. Если вам все же необходимо прочесть трудный для понимания материал, то, скорее всего, вам придется уточнять в словаре, а возможно даже заучивать наизусть значения новых и сложных слов.

Однако случается, что текст написан не очень хорошо или не слишком понятно. Некоторые авторы, похоже, специально стараются составлять как можно более запутанные предложения. К сожалению, многие неоправданно считают, что длинные предложения, изобилующие сложными словами, — признак хорошо написанного текста. А еще бывает, что материал крайне плохо структурирован. Если во время чтения вы сталкиваетесь с какими-либо из этих проблем, существуют методы, описанные в этой книге, которые облегчат вам понимание запутанного текста.

Разделение текста на абзацы — первый ключ к пониманию

Цель деления текста на абзацы — его структурирование с помощью объединения группы предложений в единый смысловой блок. Следовательно, все фразы одного абзаца должны относиться к одной теме. Поскольку наш курс подразумевает, что вы уже можете читать и понимать большую часть того, что вам необходимо, мы не будем останавливаться на проблеме словарного запаса. Мы начнем работать с абзацем как со смысловым блоком текста первого уровня.

Первый шаг к пониманию прочитанного — определить тему абзаца. Как правило, вы делаете это даже не задумываясь. Однако важно тренировать это умение, чтобы справляться с более сложными текстами. Попробуйте выполнить приведенное ниже простое упражнение и посмотрите, как быстро у вас получается.

Упражнение № 7

Материалы: эта книга, бумага, карандаш.

Цель: научиться определять тему абзаца.

1. Прочтите по очереди каждое предложение или абзац, приведенные ниже, как можно быстрее, используя руку. Определите их тему.

2. Напишите на листе бумаги буквы от «А» до «Е». После одного прочтения каждого предложения или абзаца записывайте как можно короче его тему.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Важно читать каждую фразу не более одного раза! Постарайтесь не смотреть на уже прочитанные предложения.

А. Большинство деревьев зеленые.

Б. Многие птицы зимой улетают на юг.

В. Джон вымыл посуду; его попросила об этом жена.

Г. Биллу нравилось играть в футбол. Он надеялся, что когда-нибудь научится делать это профессионально.

Д. Самым известным голландским философом был Спиноза. Он был евреем.

Е. Мейси была очаровательной молодой женщиной с короткими темными волосами. Ее необычное имя на самом деле было прозвищем. Ее родители были японского происхождения.

Вероятно, у вас не возникло никаких проблем с простыми фразами из упражнения № 7. Вы заметили, что тема каждого отрывка всегда была отражена в первых фразах? Так обычно и бывает. Фактически в 95 % абзацев тема обозначена в первом предложении. Вот почему оно обычно называется вводным, или тематическим.

Теперь выполните еще одно упражнение, используя все описанные выше принципы и продвинувшись в их применении на шаг вперед. Теперь абзацы длиннее, но ваша задача снова заключается в том, чтобы определить, о чем идет речь. Фактически это все, что вам нужно сделать, причем как можно быстрее. Поскольку практически в каждом случае тема отражена в первом предложении, читайте его внимательно, пытаясь понять, о чем будет весь абзац. Если вы это определили, то, очевидно, справились с поставленной задачей. Однако всегда есть вероятность, хотя и очень небольшая (наверное, менее 5 %), что на самом деле тема находится где-то в другой части абзаца. Поэтому вам стоит продолжать чтение, чтобы понять, относится ли остальная информация в этом отрывке к теме, которую вы уже определили. Но, разумеется, теперь вы сумеете сделать это гораздо быстрее.

Упражнение № 8

Материалы: эта книга, бумага, карандаш.

Цель: научиться определять тему абзаца как можно быстрее после одного прочтения с помощью руки.

1. Проставьте на вашем листе бумаги буквы от «Ж» до «Н».
2. Прочтите каждый абзац один раз как можно быстрее с единственной целью — определить его тему.
3. Кратко сформулируйте на листе бумаги тему прочитанного абзаца.

Ж. Все животные на ферме были вполне довольны. Коровы мирно паслись, лошади скакали на воле, а куры рылись повсюду в поисках еды.

З. Одним из последних королей Баварии был Людвиг II. Его признали душевнобольным, и в конце концов он был низложен.

Людвиг II построил несколько замков, что чуть не привело к банкротству королевской казны. Сегодня они считаются одними из главных туристических достопримечательностей Баварии.

И. Все школьники, кроме одного, отправились на улицу играть в баскетбол. Один мальчик не пошел со всеми. Он был инвалидом и не мог играть с мячом. Иногда дети над ним насмехались.

К. Дедушка был очень строгим стариком. Он редко приезжал, но Рэйчел все равно его недолюбливала. Хотя он и был ее дедушкой, она считала его слишком суровым. Его жесткость часто огорчала и ее отца.

Л. В пруду и вокруг него водится много различных животных, насекомых и рыб. Одно из этих существ начинает свою жизнь, плавая как рыба, но позже становится животным, которое питается насекомыми. Его часто представляют лениво сидящим на листе кувшинки.

М. Диана отправилась в торговый центр. Коринна и Бренда были уже там. Сара сначала не хотела идти, но потом передумала. Они все встретились и хорошо посидели в тайском ресторане.

Н. Джон вышел на улицу подоить коров. Его мать уже пекла хлеб. Отец собирал помидоры. Когда вернулся брат, для него тоже нашлась работа. Жизнь на ферме была нелегка.

Ответы:

А. Деревья. Б. Птицы. В. Джон. Г. Билл. Д. Спиноза. Е. Мейси. Ж. Животные на ферме. З. Людвиг. И. Мальчик-инвалид. К. Дедушка. Л. Лягушка. М. Торговый центр. Н. Жизнь на ферме.

Большинство этих абзацев, возможно, показались вам довольно простыми. Но не возникло ли у вас сложностей с абзацем под буквой «И»? Его тема лишь косвенно связана с первым предложением. Возможно, в абзаце «Л» вы не догадались, что речь идет о лягушке. Довольно редко тема явно не упоминается в тексте. Однако поскольку такое все же бывает, я подумал, что вы должны об этом знать. Также сложность мог представлять «Н», так как в нем тематическим является последнее предложение, что тоже нетипично.

Понимание и скорость

Иногда, работая над пониманием, легко упустить из виду скорость. И это нормально. В этом курсе быстрого чтения вы развиваете скорость в значительной степени независимо от понимания. Иными словами, вы будете совершенствовать эти навыки по отдельности. Позднее вы начнете работать над ними в комплексе. Понимание всегда должно быть в приоритете над скоростью, за исключением тренировочного чтения, поскольку очевидно, что чтение без понимания бессмысленно.

При разработке навыка быстрого распознавания слов мы не будем акцентировать внимание на понимании — об этом говорилось в разделе, описывающем тренировочное чтение. Аналогичным образом, когда вы выполняете упражнения на улучшение понимания прочитанного, вы не должны беспокоиться по поводу скорости. Однако когда обозначена конкретная цель, например найти тему абзаца, разумеется, вы не должны читать медленнее обычного. Если вы определили тему, не продолжайте столь же тщательно читать и анализировать все остальные предложения в тексте. Быстро пробежитесь по ним глазами, просто чтобы убедиться, что все сказанное далее относится к сформулированной вами теме. После небольшой практики вы, скорее всего, сможете сделать это достаточно быстро.

Двигаясь вперед

Если вы хотите больше тренировать свое понимание прочитанного, сделать это довольно просто. Возьмите любую книгу, лист бумаги и карандаш и посмотрите, темы скольких абзацев вы сможете определить за пять минут. После небольшой тренировки вы должны делать это со скоростью пять абзацев в минуту. Выберите наугад любой абзац, максимально быстро прочтите его один раз и попытайтесь определить тему. Запишите ее на листе бумаги. Затем переходите к другому абзацу, не следующему по порядку за уже прочтенным. Это усложнит вам задачу. Отмечайте для себя, со сколькими абзацами вы успели поработать. Умение быстро определять тему очень поможет вам в дальнейшем при развитии навыка хорошего понимания прочитанного.

Тренировочные упражнения для второй недели обучения

Сегодня стоит потратить максимальное количество времени, которое вы можете себе позволить, на приведенные ниже упражнения, не приступая к следующей главе. Завтра переходите к главе 7, после прочтения которой снова вернитесь к этой тренировке. В последующие дни продолжайте читать главы по порядку и после каждой из них постарайтесь выполнять максимальное количество приведенных здесь упражнений, насколько вам позволит время. Скорость чтения после завершения курса непосредственно зависит от количества времени, которое вы потратите на эти тренировки.

В приведенной ниже таблице вы найдете описание ожидаемых результатов, исходя из допущения, что в начале курса скорость вашего чтения была среднестатистической (около 200 слов в минуту) и вы добросовестно выполняли все упражнения.

Ежедневное время тренировки, мин.	Ваша приблизительная ожидаемая скорость чтения через шесть недель*, слов/мин.
20	400-800
40	600-1200
60	800-1500
90	1200-2000
120	более 2000

(При тренировке более 90 мин. необходимо разделить ее на два подхода)

* Поскольку скорость вашего чтения будет меняться в зависимости от типа материала, цели и других факторов, она будет выше при освоении более легких материалов.

Лучше всего сначала дочитать главу, а затем начать тренировку, выполняя упражнения из этого раздела. Делайте их по порядку. Если вы тренируетесь лишь по 20 минут в день, выполняйте ежедневно только первое упражнение. Если вы отводите на практику 40 минут, выполняйте сначала первое, а затем второе упражнение и т. д.

Некоторые упражнения можно повторять сразу же либо после

завершения последующих. Это всегда указано. Если вам не удалось достичь цели, поставленной в упражнении, желательно его повторять, пока вы не справитесь. Поставленные задачи не сложны. Если вам все же не удастся с ними справиться, возможно, вы ставите перед собой слишком высокую планку. Видимо, вы хотите сделать больше, чем от вас требуется, например понять материал глубже, чем обозначено в цели упражнения.

Каждое задание представлено в виде диаграммы и объяснения. Большая часть упражнений была подробно описана в предыдущей главе, оставшиеся аналогичны им. Сначала вам, возможно, покажется проще использовать объяснение задания, а при повторении быстрее будет работать с диаграммой.

Чтобы использовать диаграмму, вам необходимо знать, что:

1) первая вертикальная линия всегда обозначает точку в книге, с которой вы начинаете чтение; 2) стрелки указывают на количество материала, которое вам нужно прочесть; 3) диаграммы нужно читать сверху вниз, то есть вначале вы выполняете то, что указано на верхней стрелке, затем на следующей и т. д.

Материалы, которые вам потребуются для выполнения упражнений на этой неделе

1. Устройство для контроля времени. Вам нужно будет засекаать 1-, 2- и 3-минутные интервалы.
2. Ручка или карандаш.
3. Бумага. Предпочтительнее использовать большие неразлинованные листы формата А4.
4. Одна или две книги: обычная художественная литература, биографии или не слишком сложная научно-популярная литература.
5. Одна книга или более из списка в вашем отчете о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 1

Материалы: базовый список

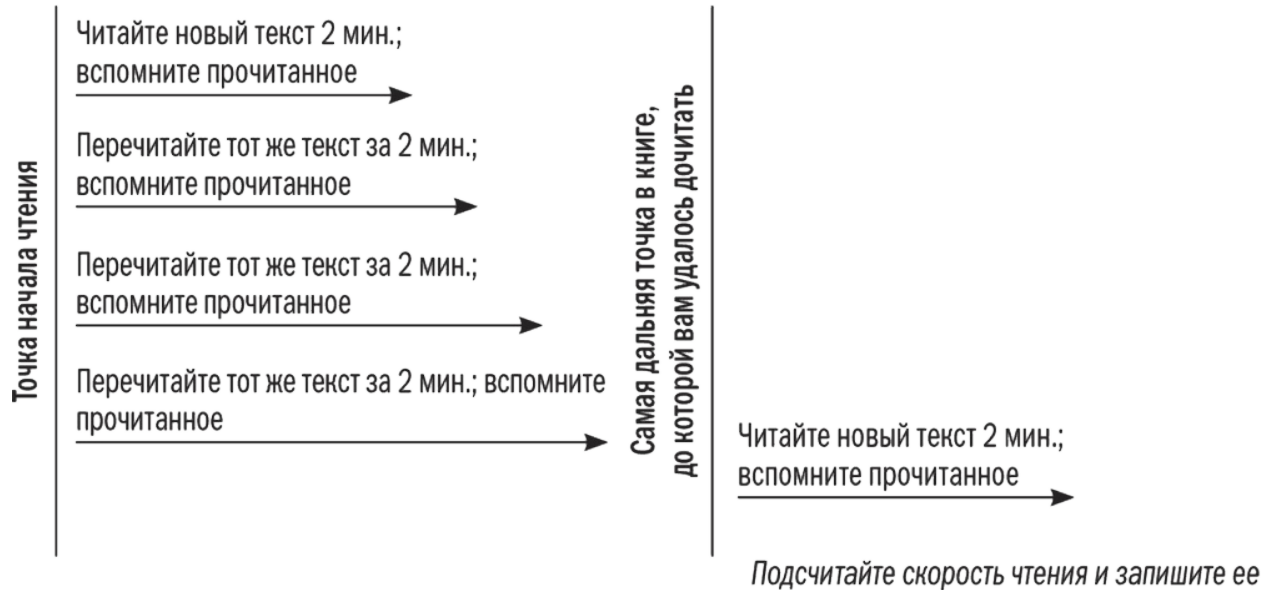
Цель: избавиться от привычки возвращаться назад

Задача: читать на 1–2 строки дальше при каждом повторном прочтении

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять до тех пор, пока скорость чтения не достигнет 400 слов в минуту, после чего можно переходить к упражнению № 2

Диаграмма



Объяснение

1. Читайте новый текст на протяжении 2 минут.
Отметьте место, где вы остановились, цифрой 2.

Напишите краткое содержание прочитанного, используя как можно меньше слов и не глядя в оригинал.

По желанию подсчитайте вашу начальную скорость чтения на сегодня.

2. Перечитайте тот же материал за две минуты, стараясь продвинуться дальше.

Сделайте новую пометку 3, если вам удалось.

Не глядя в текст, дополните составленное вами краткое содержание.

3. Перечитайте тот же текст за 2 минуты, стараясь продвинуться еще дальше.

Сделайте новую пометку 4, если вам удалось.

Дополните составленное вами краткое содержание.

4. Перечитайте тот же материал за 2 минуты, стараясь продвинуться еще дальше.

Сделайте новую пометку 5, если вам удалось.

Дополните составленное вами краткое содержание.

5. Читайте новый текст, начиная с пометки 5, максимально быстро на протяжении 2 минут.

Отметьте место, где вы остановились, символом X.

Дополните составленное вами краткое содержание или напишите новое.

Подсчитайте скорость чтения отрывка между пометками 5 и X и внесите ее в свой отчет о прогрессе.

ВНИМАНИЕ. Всегда используйте руку, чтобы поддерживать темп чтения.

Тренировочное упражнение № 2

Материалы: базовый список

Цель: увеличить скорость чтения, не теряя при этом понимания текста

Задача: всегда достигать сделанной пометки

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Читайте новый материал на протяжении 3 минут.

Отметьте место, где вы остановились, цифрой 2.

Напишите краткое содержание прочитанного.

2. Перечитайте то же самое за 3 минуты. Постарайтесь

продвинуться дальше.

Если вам удалось, сделайте новую пометку 3.

Если можете, немного дополните составленное вами краткое содержание.

3. Практикуйте тренировочное чтение наиболее длинного из прочитанных в предыдущем пункте отрывков на протяжении 2 минут.

Если вы можете что-то добавить к вашему краткому содержанию, сделайте это. Не снижайте скорость: чтобы лучше запомнить прочитанное, вам необходимо достичь сделанной пометки.

4. Теперь ваша задача заключается в тренировочном чтении того же длинного отрывка за 1 минуту. Вам необходимо достичь сделанной пометки. Сразу переходите к следующему этапу, не пытаясь вспомнить прочитанное.

ВНИМАНИЕ. Если вам не удалось достичь пометки по истечении заданного времени, повторяйте тренировочное чтение всего отрывка в течение 1 минуты до тех пор, пока не добьетесь этого. Помните, что это не обычное, а тренировочное чтение и вам не обязательно видеть каждое слово или даже каждую строку, но нужно стараться это делать.

5. Читайте новый текст на протяжении 1 минуты.

Отметьте место, где вы остановились, символом X.

Если можете, дополните составленное вами краткое содержание.

Подсчитайте скорость чтения отрывка между пометками 3 и X и внесите ее в свой отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 3

Материалы: любая книга из составленного вами списка десяти книг

Цель: применить новый изученный метод в обычной ситуации чтения

Задача: установить временной интервал и всегда его придерживаться

Оценочное время выполнения: 15 минут
Это упражнение можно повторять

Диаграмма

Найдите свою максимальную скорость чтения и умножьте ее на 10 = _____ слов
Выберите отрывок текста, содержащий _____ слов
Разделите его на 5 равных частей



Объяснение

1. Найдите свою максимальную скорость чтения из тренировочных упражнений 1, 2 и 3.

Умножьте эту скорость на 10.

Возьмите одну из книг, входящих в список, который вы составляли в [упражнении № 1 в главе 1](#); выберите отрывок, включающий количество слов, которое вы только что для себя определили.

Разделите выбранный отрывок на 5 равных частей.

2. Используя руку для поддержания скорости, прочтите первую из этих частей за 2 минуты.

3. Прочтите вторую часть за 2 минуты.

4. Продолжайте, читая каждую часть за 2 минуты или быстрее.

5. Подсчитайте скорость чтения любого из прочитанных отрывков и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 4

Материалы: базовый список

Цель: развитие навыка понимания прочитанного абзаца как целостной смысловой единицы

Задача: определить, как быстро вы можете найти тему прочитанного абзаца

Оценочное время выполнения: 5 минут

Выполняйте это упражнение во время каждого занятия не более одного раза

Диаграмма

Выберите наугад любой абзац.
Прочтите его максимально быстро.

Запишите прочитанное, не глядя в текст.
Запишите количество прочитанных абзацев.

Объяснение

1. Выберите наугад любой абзац из книги.

Используя руку, максимально быстро прочтите его, чтобы понять, о чем идет речь.

2. На листе бумаги как можно более кратко запишите тему прочитанного. Не заглядывайте в текст.

3. Выберите наугад другой абзац из книги и продолжите выполнение упражнения.

Попытайтесь увеличить количество абзацев, которое вы можете прочесть за 5 минут.

Всегда помните о том, что вы читаете, только чтобы определить тему.

Внесите количество абзацев, которые вы успели прочесть за 5 минут, в ваш отчет о прогрессе.

Глава 7

Не читайте только ради чтения

К тому моменту, когда в школе ваше обучение чтению закончилось, у вас сформировалось три неправильных представления, которые влияют на вас до сих пор. Ваш учитель не вводил вас в заблуждение специально; скорее всего, просто не было преподавателей или учебников, которые бы могли дать вам больше.

Первое заблуждение

Первое заблуждение заключается в том, что вы думаете, что должны читать все одинаково, слово за словом. Неважно, газета это, роман, распечатка из интернета или учебник по физике, — предполагается, что вы должны осилить все от корки до корки. Это пустая трата времени, а возможно, худшая привычка, от которой придется избавиться, чтобы научиться эффективному чтению.

Второе заблуждение

Второе заблуждение касается понимания. Опять-таки потому, что вас ничему другому не научили, подразумевается, что, если вы читаете материал, используя подход от корки до корки, вы должны быть способны его понять. Согласитесь, что вы множество раз сталкивались с тем, что не понимаете отрывок текста, хотя и читаете его так, как вас научили. Какие же приемы вам рекомендовали использовать, когда вы сталкиваетесь со сложным текстом? Скорее всего, никаких.

Третье заблуждение

Наконец предполагается, что если вы читаете текст от корки до корки, то вы должны не только его понять, но и суметь запомнить содержащуюся в нем важную информацию. Тем не менее сколько раз случалось так, что

вам давали тест по материалу, который вы прочли от начала и до конца, а вы обнаруживали, что не запомнили столько, сколько должны были? Вероятно, ваш учитель советовал вам в следующий раз «лучше готовиться». Но что под этим подразумевалось кроме еще одного прочтения текста от начала и до конца?

Чтения от корки до корки недостаточно

Благодаря тому, чему нас научили, мы слишком часто скатываемся к чтению ради чтения или ради продвижения от одного слова к другому, как нам преподавали. Следующее короткое упражнение поможет понять, почему этот привычный метод не слишком эффективен.

Упражнение № 9

Материалы: любая несложная книга, устройство для контроля времени, ручка или карандаш, бумага (или любой текстовый редактор на компьютере).

1. Откройте книгу в любом новом месте. Читайте на протяжении 1 минуты, стараясь как можно лучше понять текст; продвигайтесь настолько медленно, насколько вам необходимо, но обязательно используйте руку. По истечении минуты отметьте место, где вы закончили. На листе бумаги, не заглядывая в текст, изложите все, что сможете вспомнить из прочитанного. Не обязательно записывать целые предложения: достаточно отдельных слов или фраз. Если вам удобнее, можете вносить информацию на компьютере при помощи текстового редактора.

2. Перечитайте тот же отрывок, стараясь получить больше информации или лучше понять материал, опять в течение 1 минуты. На листе бумаги или на компьютере, не глядя в книгу, запишите все дополнительные данные, которые вам удалось запомнить.

3. Перечитайте тот же отрывок еще раз в течение 1 минуты. Ищите любую новую информацию, которую вы упустили из виду или забыли. Не глядя в книгу, попытайтесь, если сможете, дополнить ваши записи.

Это упражнение действительно очень легкое. Видите, что вы узнали о своей способности к чтению? Несомненно, с каждым новым прочтением вы извлекали из отрывка текста все больше информации, если только вы не взяли для занятия что-нибудь вроде «Колобка», которого практически знаете наизусть. После трех прочтений, как вы считаете, сможете ли вы

еще найти в тексте что-то новое? Вероятно, да. Надеюсь, что больше вы не будете думать, что извлекли из текста всю информацию, прочтя его от начала до конца один раз.

Чтобы решить проблему, связанную с невозможностью получения всей информации из текста за одно прочтение, необходимо разработать совершенно новый подход. На самом деле эта книга как раз и есть альтернатива методу от корки до корки. Способ чтения должен отвечать целям, которые вы ставите перед собой при освоении того или иного материала. Это кажется очевидным, но большинство из нас пользуются устаревшим методом, который не предполагает принятия во внимание задачи чтения и ее анализа.

Одним словом, вам нужно научиться определять свою цель в каждой конкретной ситуации, а затем использовать методы, которые позволят вам наиболее эффективно ее достичь. Вот пример того, каким легким может быть чтение, когда вы ставите перед собой конкретную цель.

Упражнение № 10

Материалы: устройство для контроля времени.

1. Не более чем за 10 секунд определите, сколько раз в приведенном ниже тексте встречается слово «кот» (обязательно используйте палец при чтении!).

Кот

Кот сидел на подоконнике, греясь на солнце. Хотя он, казалось, спал, на самом деле одним глазом он все время следил за маленькой бело-голубой птичкой, сидевшей в медной клетке. Пока птичка чирикала веселую песенку, кот наблюдал за ней и выжидал. Наверное, кот думал, что птица может вылететь из клетки, и дожидался, пока маленькая дверца откроется. Что бы ни происходило в голове у кота, он, очевидно, нисколько не сомневался, что рано или поздно поймает птицу. Поведение кота было примером истинного терпения.

Не столь важно, смогли ли вы получить правильный ответ. Важно то, что, поставив перед собой конкретную цель, вы можете читать материал

гораздо эффективнее и быстрее и успешно находить то, что вам нужно. Скорее всего, вы сумели определить, что слово «кот» встречается в тексте пять раз (не считая названия).

Ваша цель должна быть конкретной

Не всегда просто поставить перед собой такую же конкретную цель, как та, что была предложена вам в предыдущем упражнении. Возможно, вы читаете главу в учебнике по бизнесу, потому что ваш преподаватель дал вам задание ее изучить. Может быть, вы читаете роман просто ради удовольствия, а быть может, научный труд по литературе, который необходимо тщательно проштудировать. Это примеры целей, но целей *плохо определенных*. Они не слишком помогут вам при чтении. Чем конкретнее ваша цель, тем легче читать.

Некоторые студенты всегда настаивают, что они должны извлечь все возможное из читаемого материала. Они на полном серьезе объясняют мне, почему они *должны* читать медленно. Вероятно, они недостаточно тренировались и пытаются таким образом найти оправдание отсутствию прогресса. Однако необходимость извлечь все возможное — это лучшая причина научиться определять цель чтения, потому что у вас есть всего два варианта: вы можете либо много раз братья за один и тот же материал, чтобы убедиться, что вы ничего не упустили, либо определить цель и использовать приемы, которые помогут вам ее достичь и получить то, что вам нужно.

Определите цель, и вам не придется прилагать столько усилий

Когда-то у меня была студентка, которая относилась к занятиям с какой-то маниакальной обязательностью. Она считала, что должна запоминать все, что читает. Ежедневно она проводила невероятное количество часов — целых 15, пытаясь выучить все, что было задано. Когда я сказал ей, что ни один учитель не ожидает от студентов, что они будут знать все, что он им говорит прочесть, она посмотрела на меня с недоумением.

На следующей неделе во время занятия она подняла руку. Девушка объявила всему классу, что я все же был прав, утверждая, что учителя не ждут, что студенты будут знать все, что им было задано. Она звонила своему брату, который преподавал в одном из университетов штата Нью-Йорк. По ее словам, он опросил нескольких коллег, и они все согласились с тем, что я сказал: «Мы не ждем, что студенты будут знать все, что мы им задаем».

Осознание этого не всегда помогает решить проблему определения цели чтения. Если преподаватели не ожидают, что вы будете знать все, что они задают, то как вам понять, что, по их мнению, вы должны выучить? Способность это понимать вы сможете развить при помощи двух вещей: опыта и изучения этого курса.

Используйте эти вопросы, чтобы определить свою цель

Многократное перечитывание текста не слишком эффективно и, кроме того, отнимает гигантское количество вашего времени. Следовательно, более предпочтительна альтернатива научиться определять цель чтения. Для этого вам стоит задать себе два вопроса.

Первый: насколько в общем и целом значим тот материал, который я читаю? Как только вы ответите на этот вопрос, попытайтесь еще более сузить свою цель, ответив на второй.

Второй: что я хочу или должен запомнить (настолько конкретно, насколько это возможно) из материала, который собираюсь прочесть?

Ответ на первый вопрос упрощает ответ на второй. Например, вы читаете газету. Вы выбираете статью. Но насколько она важна? Это статья об автомобильной аварии, которую вы забудете несколько недель спустя? Или о новой технологии, которая может облегчить жизнь миллионам людей? Или она о новом направлении в моде, которое в любом случае через несколько недель устареет? Задав себе этот простой вопрос «Насколько важно для меня то, что я читаю, в долгосрочной перспективе?», вы сможете оценить значимость текста.

Это правило применимо к любому чтению. Если вы читаете учебник — имеет ли он для вас долговременное значение, или это лишь часть обязательного курса, который вам не слишком интересен? Вы читаете страницу спортивных новостей в газете просто, чтобы узнать результаты соревнований, или вы кандидат наук и изучаете текст об искусственном интеллекте?

Ответив на первый вопрос, можете перейти ко второму. Приведу те же примеры и продолжу их: читая газетную статью об автомобильной аварии, что вы хотите узнать и запомнить? Участвовал ли в ней кто-либо из ваших знакомых? Хотите ли вы узнать, как это произошло, или вы просто убиваете время в ожидании автобуса? Хотите ли вы запомнить имена жертв? Чтобы решить это для себя, нужны лишь несколько секунд, но ответы на эти вопросы определяют вашу скорость и внимательность при чтении материала.

Если речь идет о статье, посвященной новой технологии или последнему течению в моде, хотите ли вы узнать об этом лишь в общих чертах? Хотите ли вы позднее вспомнить основные моменты из статьи?

При чтении учебника необходимо ли вам узнать большое количество информации во всех подробностях, чтобы сдать сложный экзамен, или вам нужны всего лишь некоторые идеи, чтобы подготовиться к краткому опросу? Возможно, вам просто нужно узнать, где найти определенную информацию, когда она потребуется, или вам необходимо выучить наизусть некоторые методики? А может быть, вам просто нужно обсудить основные моменты нескольких глав на семинаре?

Определяйте цель любого чтения

Начните определять цель при любом чтении, даже если вы всего лишь читаете текст на коробке хлопьев, которые едите на завтрак. В большинстве случаев на это уходит не более секунды, но это очень важная привычка, которую стоит развить. Если вы сможете начать это делать прямо сейчас максимально добросовестно, то окажете себе большую услугу.

Как только вы ответите себе на два приведенных выше вопроса по поводу любого текста, вы будете готовы применять изученные вами методики чтения для достижения поставленной цели. На данном этапе это будет означать увеличение или уменьшение скорости или, возможно, неоднократное прочтение материала. Это лишь некоторые из целой группы приемов, которые вы вскоре изучите и сможете использовать.

При выполнении тренировочных упражнений на предстоящей неделе в каждом случае для вас будет определена цель чтения. За исключением занятий, направленных на развитие понимания, эти цели поначалу будут минимальными.

Тренировочное чтение подразумевает ограниченные цели, поскольку выполняется на очень высокой скорости. И вы не должны «извлекать максимум информации», когда ваша цель — развивать скорость чтения. Некоторые студенты немедленно возражают, что они никогда не ставят перед собой такие простые и незначительные цели, как те, что я им предлагаю в тренировочных упражнениях на скорость. Я объясняю, что, если они хотят читать лучше и быстрее, им необходимо большое количество практики на скоростное чтение с элементарными целями. Когда вы научитесь осваивать текст очень быстро, ставя перед собой простые цели, вы сможете перейти к более значительным и серьезным целям.

Не тратьте время впустую, тренируясь делать то, что вы и так умеете — читать медленно. Старайтесь читать с максимально возможной скоростью при выполнении всех упражнений. Ограничивайте свои цели и вырабатывайте у себя замечательную привычку определять цель любого чтения вне этого курса. А теперь вернитесь к [тренировочным упражнениям](#) и выполните их столько, сколько сможете, чтобы завершить работу на сегодня.

Глава 8

Станьте одним из самых быстрых читателей в мире!

Удивитесь ли вы, если я скажу, что вы, возможно, уже находитесь в числе самых быстрых в мире читателей? Если бы вы были среди одного процента лучших, вы бы остались довольны таким результатом? Что ж, возможно, это уже так и есть, а если еще нет, то скоро будет. Ведь всего один процент читателей имеет скорость чтения более 400 слов в минуту. В это сложно поверить? Но это действительно так. Очень вероятно, что вам уже удавалось чтение, хотя бы тренировочное, с этой скоростью. И очень скоро оно станет для вас вполне комфортным.

Возможность читать быстрее зависит всего лишь от вашей способности видеть слово и понимать его. Для вас это вполне достижимо, потому что нет необходимости слышать слово, чтобы понять, что оно означает. Когда вы смотрите на картинку, вы *не говорите* себе, о чем она. Вы просто глядите на нее и понимаете. Когда вы смотрите на часы, вам не нужно читать все числа на циферблате, чтобы определить время. Нет, вы видите одновременно их все. Вы не задумываетесь над тем, куда указывают часовая и минутная стрелки.

Как уже говорилось в предыдущей главе, обучаясь скорочтению, вы сможете читать быстрее, чем мысленно проговариваете слова в тексте. Однако, скорее всего, вы всегда будете проговаривать некоторые из них. Вас может удивить, зачем мы вообще поднимаем проблему мысленного произнесения слов, если не можем ее решить. Буду ли я об этом упоминать или нет, вы, скорее всего, и сами это осознаете. По мере того как вы начнете продвигаться быстрее, вы поймете, что уже не читаете все слова. Возможно, вы даже почувствуете, что *не видите* некоторые из них. Это будет вашим первым осознанием уменьшения мысленного проговаривания, и, скорее всего, в конце концов вы к этому привыкнете.

Секрет быстрого чтения

Однажды во время занятия студентка подняла руку и взволнованно сообщила мне, что поняла секрет быстрого чтения. Разумеется, я хотел узнать, о чем идет речь, чтобы поделиться этим с другими учениками. Она объяснила, что секрет в том, чтобы не читать все слова подряд, особенно небольшие, такие как предлоги, союзы и им подобные. Я не мог с ней не согласиться, но лишь отчасти. Я спросил девушку, как она определяла, какие слова пропускать. Она не смогла с уверенностью ответить на этот вопрос. Разумеется, ведь ей нужно было увидеть и понять слова, прежде чем решить их не читать.

Просто эта студентка впервые распознала слово визуально, без его мысленного проговаривания. Это очень волнующий опыт. Мы все на это способны, и это действительно помогает увеличить скорость чтения. Но вам не нужно стараться это делать. Если вы используете руку для поддержания темпа чтения, если вы выполняете тренировочные упражнения, то это начнет происходить почти автоматически. И когда скорость превысит двести или триста слов в минуту, вы начнете реже проговаривать текст про себя. Это значит, что вы больше не будете читать слова.

Новое упражнение для увеличения скорости чтения

Теперь, когда вы потренировали базовые приемы, можно начать тренироваться гораздо интенсивнее и развить значительно более высокую скорость чтения. Ниже приведено новое упражнение, в котором использован несколько иной подход по сравнению с теми, которые вам уже знакомы. Тот факт, что упражнение другое, или «новое», не означает, что оно более сложное. Если вы понимаете концепцию тренировочного чтения, можете его практиковать и достигать сделанной пометки, у вас не возникнет никаких сложностей.

Упражнение № 11 (упражнение нового уровня)

Материалы: любая несложная книга, устройство для контроля времени, карандаш.

1. Читайте новый материал на протяжении 1 минуты, отметив моменты начала и окончания чтения цифрами 1 и 2.

По желанию подсчитайте скорость чтения.

2. Перечитайте тот же отрывок за 1 минуту, стараясь продвинуться дальше.

Если вам это удалось, поставьте в месте окончания чтения пометку 3.

3. Перечитайте текст за 1 минуту, стараясь продвинуться еще дальше.

Если вам это удалось, поставьте в месте окончания чтения пометку 4.

4. Подсчитайте количество строк между пометками 2 и 4.

Поставьте 5 после пометки 4 ниже на то же количество строк, что вы насчитали между 2 и 4, но не менее чем на 5 строк.

5. Практикуйте тренировочное чтение между пометками 1 и 5 в течение 1 минуты.

Вы должны достичь поставленной пометки!

6. Поставьте пометку 6 на то же количество строк ниже пометки 5, на которое пометка 5 стоит ниже пометки 4.

Практикуйте тренировочное чтение между пометками 1 и 6 в

течение 1 минуты.

7. Читайте, начав с пометки 6 и используя палец, на протяжении 1 минуты настолько быстро, насколько вы можете понимать материал.

Отметьте место окончания чтения символом X.

Подсчитайте скорость чтения (между пометками 6 и X) и внесите ее в отчет о прогрессе.

Поняли ли вы разницу между этим упражнением и предыдущими? Раньше вы всегда читали один отрывок. Пытаясь продвинуться чуть дальше, вы перечитывали тот же текст, каждый раз немного увеличивая скорость. Однако в этом упражнении вам нужно было работать с новым материалом, который вы еще не читали. Это усложняет задачу, но и приводит к замечательным результатам. Впервые вы учитесь читать гораздо быстрее незнакомый текст. Возможно, вы не смогли его полностью понять, но это придет с практикой. Старайтесь выполнять упражнение непринужденно и с легкостью достигать поставленной пометки.

Старайтесь увеличивать скорость, даже когда вы «читаете»

При выполнении всех упражнений вам дается задание «читать». Разумеется, это предполагает чтение с вашей собственной скоростью, все равно вы всегда должны стараться читать как можно быстрее. Чем больше времени вы уделяете более быстрому чтению, тем комфортнее вы будете себя чувствовать с этим навыком и тем лучше будете понимать прочитанное. Некоторые мои студенты настаивают на возврате к своей прежней скорости, когда я даю им задание «читать», так как это единственная скорость, при которой они чувствуют себя комфортно. Однако они лишь отсрочивают неизбежное. Фактически они настаивают на том, чтобы использовать время, отведенное им для практики, для медленного чтения.

Когда необходимо достичь заданной пометки, это единственное, что имеет значение. При выполнении тренировочных упражнений такого рода не столь важно, сколько вы поняли из материала. Помните, что вы прежде всего развиваете способность видеть несколько слов одновременно. Иногда вам даже может казаться, что вы не замечаете всех слов, но это нормально. Просто достигайте пометки! Вы также в значительной степени избегаете мысленного проговаривания — у вас просто нет времени *произносить* все слова.

Ниже приведена другая версия упражнения нового уровня, такого, как вы только что выполнили. Эта версия должна помочь вам читать еще быстрее. Постарайтесь справиться с ним как можно лучше, но самое главное — расслабьтесь и просто попытайтесь получать удовольствие. Напряжение при выполнении упражнения точно вам не поможет.

Упражнение № 12

Материалы: любая несложная книга, устройство для контроля времени, карандаш.

1. Читайте новый материал, используя руку, в течение 1 минуты.

Пометьте моменты начала и окончания чтения цифрами 1 и 2.

2. Перечитайте тот же отрывок за 1 минуту, стараясь продвинуться дальше.

Поставьте в месте окончания чтения пометку 3.

3. Перечитайте еще раз этот текст за 1 минуту, стараясь продвинуться чуть дальше.

Поставьте в месте окончания чтения пометку 4.

4. Поставьте пометку 5 через полстраницы после пометки 4.

Практикуйте тренировочное чтение между пометками 1 и 5 в течение 1 минуты.

5. Поставьте пометку 6 через полстраницы после пометки 5.

Практикуйте тренировочное чтение между пометками 1 и 6 в течение 1 минуты. Вы должны достичь конечной пометки!

6. Начав с пометки 4, читайте с максимально возможной для вас скоростью в течение 1 минуты.

Отметьте новое место окончания чтения символом X.

7. Подсчитайте финальную скорость чтения (между пометками 4 и X) и внесите ее в отчет о прогрессе.

Сумели ли вы достичь поставленной цели и дочитать до заданной пометки? Еще раз напомним, что, когда вы занимаетесь тренировочным чтением, вы не читаете по-настоящему, вы лишь тренируетесь правильно смотреть на шрифт. Вы делаете это до тех пор, пока ваша рука не достигнет пометки. Если у вас возникли трудности, повторяйте это упражнение до тех пор, пока не будете выполнять его с легкостью.

Достичь поставленной цели может быть очень просто

Вам повезло, если вы используете магнитофон, так как с ним вы можете помочь себе еще больше, чем раньше. Если вы запишете упражнения на пленку, вам будет очень легко их выполнять. Вы можете также дополнительно облегчить себе задачу: для выполнения тех частей, где нужно достичь поставленной пометки, запишите на пленку предупреждения, что до конца осталось 20, а затем 10 секунд. Таким образом, когда вы услышите предупреждение о том, что до конца упражнения осталось 20 секунд, вы сможете быстро оценить, насколько еще вам нужно продвинуться и достаточно ли для этого ваша скорость. Того же эффекта можно достичь, используя определенные компьютерные программы и приложения в смартфоне, которые позволяют записывать голос, а затем воспроизводить его.

Если бы я проводил с вами занятие в классе, а вы записывали меня на пленку, это выглядело бы примерно так:

- *Приготовьтесь читать с целью хорошо понять новый материал. Готовы? Начали.*

(1 минута тишины.)

- *Стоп! Поставьте пометку 2 там, где вы остановились, и вернитесь к началу, чтобы вновь перечитать этот отрывок. Готовы? Начали.*

(1 минута тишины.)

- *Стоп! Поставьте пометку 3 там, где вы остановились, и вернитесь к началу, чтобы вновь перечитать этот отрывок. Готовы? Начали.*

(1 минута тишины.)

- *Стоп! Поставьте пометку 4 там, где вы остановились, и пометку 5 через полстраницы после пометки 4. Вернитесь к началу отрывка и приготовьтесь начать тренировочное чтение.*

(10 секунд тишины.)

- *Готовы? Теперь начинаем тренировочное чтение с начала и до пометки 5. Начали.*

(40 секунд тишины.)

- *Двадцать секунд до цели!*

(10 секунд тишины.)

- *Десять! Вы должны достичь пометки!*

(10 секунд тишины.)

- *Стоп! Теперь поставьте пометку 6 через полстраницы после пометки 5. Затем вернитесь к началу отрывка и приготовьтесь начать тренировочное чтение.*

(10 секунд тишины.)

- *Готовы? Теперь начинаем тренировочное чтение с начала и до пометки 6. Готовы? Начали!*

(40 секунд тишины.)

- *Осталось двадцать секунд, приготовьтесь сделать пометку!*

(10 секунд тишины.)

- *Десять секунд! Вы должны достичь пометки или продвинуться дальше!*

(10 секунд тишины.)

- *Стоп! Теперь вернитесь к пометке 4 и читайте максимально быстро, пытаясь понять текст. Вы готовы? Начинайте чтение.*

(1 минута тишины.)

- *Стоп! Поставьте пометку X там, где вы остановились, а затем подсчитайте скорость чтения.*

Если у вас нет магнитофона или программы голосовой записи, возможно, у вас есть друг, который засечет для вас время. Если же нет, то, вероятно, вы уже вполне освоились с наручными или настенными часами. Когда я сам обучался скорочтению, в моем распоряжении были лишь наручные часы с секундной стрелкой. Поместив их рядом с книгой, я приучился поглядывать на них во время чтения и увеличивать скорость, если видел, что до моей пометки еще далеко. Даже если бы у вас не было устройства для контроля времени, вы бы все равно смогли этому научиться. Результаты, конечно, не были бы абсолютно точными, поскольку лучше оценивать прогресс, опираясь на строгие расчеты. Однако даже без них тренировки, основанные на базовых принципах этого курса, помогли бы вам улучшить навыки.

К настоящему моменту вы, скорее всего, уже достаточно разогрелись и готовы выполнить несколько тренировочных упражнений. Вернитесь к разделу [«Тренировочные упражнения для второй недели обучения»](#) и попрактикуйтесь. Благодаря правильной подготовке во время работы с этой главой вы, скорее всего, сможете еще больше увеличить скорость чтения.

Глава 9

Используйте волшебную линию, чтобы лучше запоминать прочитанное

Понимание информации и способность ее запомнить, то есть впоследствии суметь воспроизвести, тесно взаимосвязаны. Но есть и существенное различие. Понимание приходит, когда вы читаете текст. Воспроизведение информации происходит позже, часто гораздо позже. Хотя и тот и другой процесс основаны на мышлении, между ними существует значительная разница во времени.

Способность понять определенный материал — это одно, а умение его запомнить и позже воспроизвести — совсем другое. На самом деле запоминание материала — сложная задача, так как вам нужно будет извлечь его из памяти, не имея никаких подсказок. Хотя мозг — своего рода компьютер, тем не менее он не может воспроизводить абсолютно все. Например, способность определить, является утверждение истинным или ложным, — образец умения распознавать верную информацию. И сделать это гораздо легче, чем ее вспомнить.

Лакмусовая бумага понимания

Воспроизведение информации, наверное, можно считать самым сложным тестом на понимание. Это одна из причин, почему мы так часто прибегаем к такой проверке при развитии навыка осознания прочитанного. Поскольку эти два процесса тесно взаимосвязаны, часто работа над одним из них автоматически подразумевает и работу над другим.

Первый шаг в развитии навыка запоминания и последующего воспроизведения прочитанного заключается в выработке привычки сразу же вспоминать информацию после ее прочтения. Сделать это довольно легко, и, если вы будете сочетать это с вопросом на понимание «О чем это?», вы начнете развивать оба навыка совместно почти без усилий.

Волшебная линия

Волшебная линия, упомянутая в названии этой главы, обретает магические свойства лишь тогда, когда вы ее используете. На самом деле это всего-навсего простая диагональная линия, на которой пишется слово или фраза, отражающие тему прочитанного текста. Мы начнем с диагональных линий и в конце концов перейдем к визуальным схемам, которые станут инструментами для запоминания информации. Это значительно облегчает процесс по сравнению с конспектированием или составлением краткого содержания текста в словесной форме. Этот инструмент называется *схемой запоминания*.

Как ее начертить? Во время чтения текста рисуйте диагональную линию на чистом листе бумаги. После завершения чтения напишите поверх этой диагональной линии тему прочитанного абзаца. *Не заглядывайте снова в текст*. Всегда стремитесь к тому, чтобы ваша запись на диагональной линии была максимально краткой. Достаточно всего нескольких слов, а возможно, даже одного. На рис. 3 показано, как выглядела бы схема запоминания для детского стихотворения «Шалтай-Болтай».

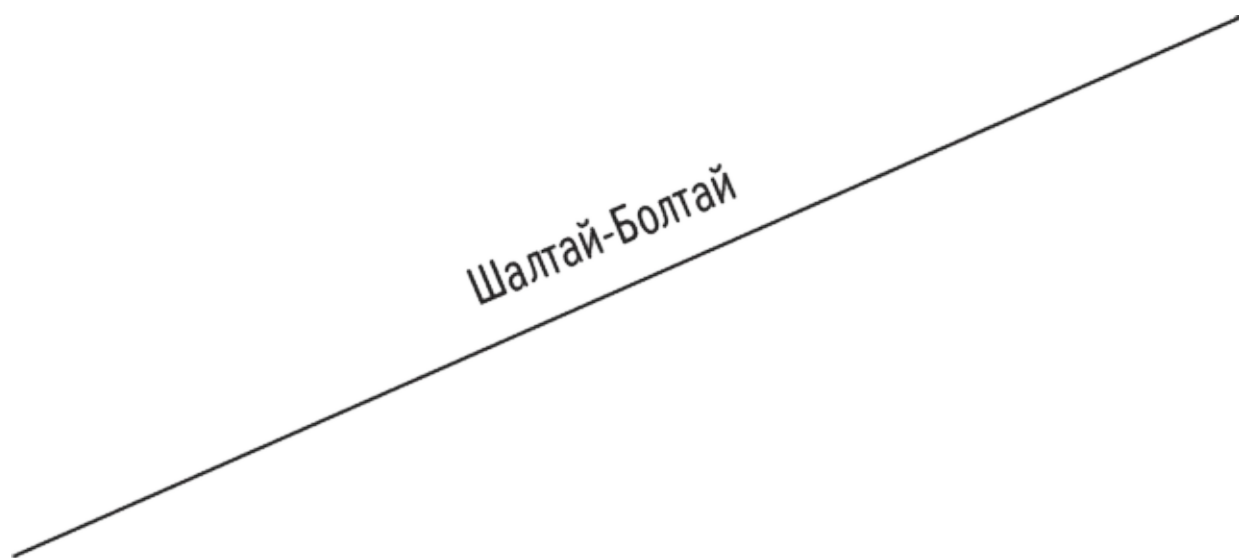


Рис. 3. Как начать рисовать схему запоминания

Впрочем, это просто, потому что вы уже тренировались определять тему прочитанного текста. Затем вам нужно добавить детали к своей диагональной линии — ответвления, направленные вверх по обе стороны

линии, как будто это дерево. На рис. 4 показана развернутая схема запоминания для стихотворения «Шалтай-Болтай». Она читается снизу вверх. При тренировке этого типа немедленного воспроизведения информации просто остановитесь после завершения чтения и попытайтесь вспомнить все, что сможете. Вам не нужно это структурировать. Это придет позже. Пока лишь посмотрите, сколько сможете написать, не заглядывая в текст. Этот навык можно развить очень быстро, и чем больше вы будете тренироваться, тем больше сможете вспомнить в любой момент, когда вам это понадобится. Таким образом вы начнете развивать способность запоминать прочитанное. В следующих главах мы рассмотрим, как удерживать эту информацию в голове. Приведенное ниже упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам развить способность немедленного воспроизведения прочитанного. Оно также помогает улучшить понимание.

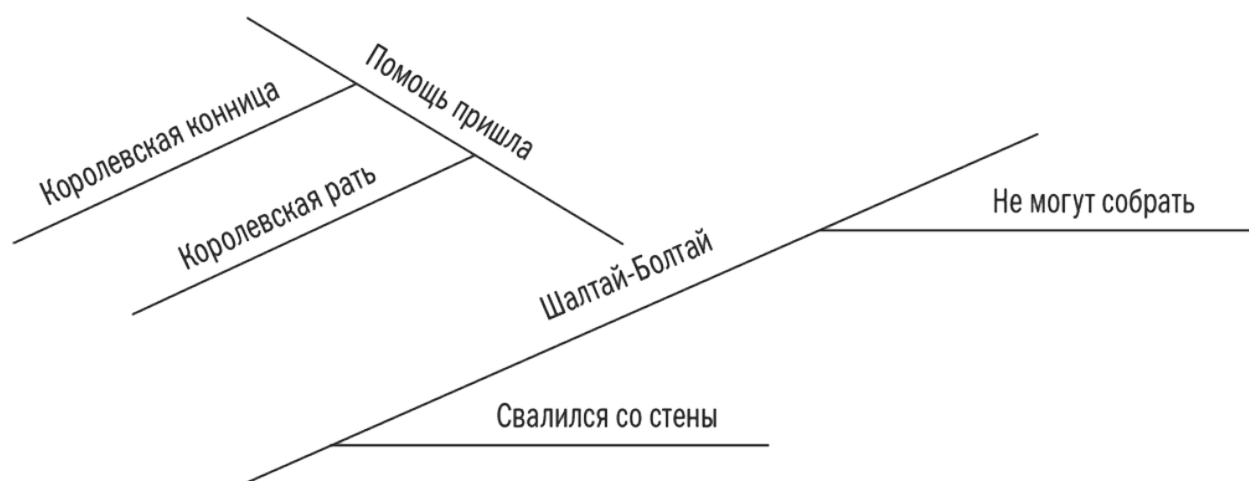


Рис. 4. Более развернутая схема запоминания

Упражнение № 13

Материалы: карандаш или ручка, бумага.

1. Прочтя текст, расположенный ниже, закройте его рукой.
2. На отдельном листе бумаги начертите диагональную линию и максимально кратко напишите на ней, о чем был прочитанный абзац. На ответвлениях, отходящих в разные стороны снизу вверх, напишите столько других деталей, сколько сможете вспомнить. На рис. 5 приведен пример ответа.

*В лесу живет много белок.
Они любят есть орехи.
Некоторые из них совсем ручные.*

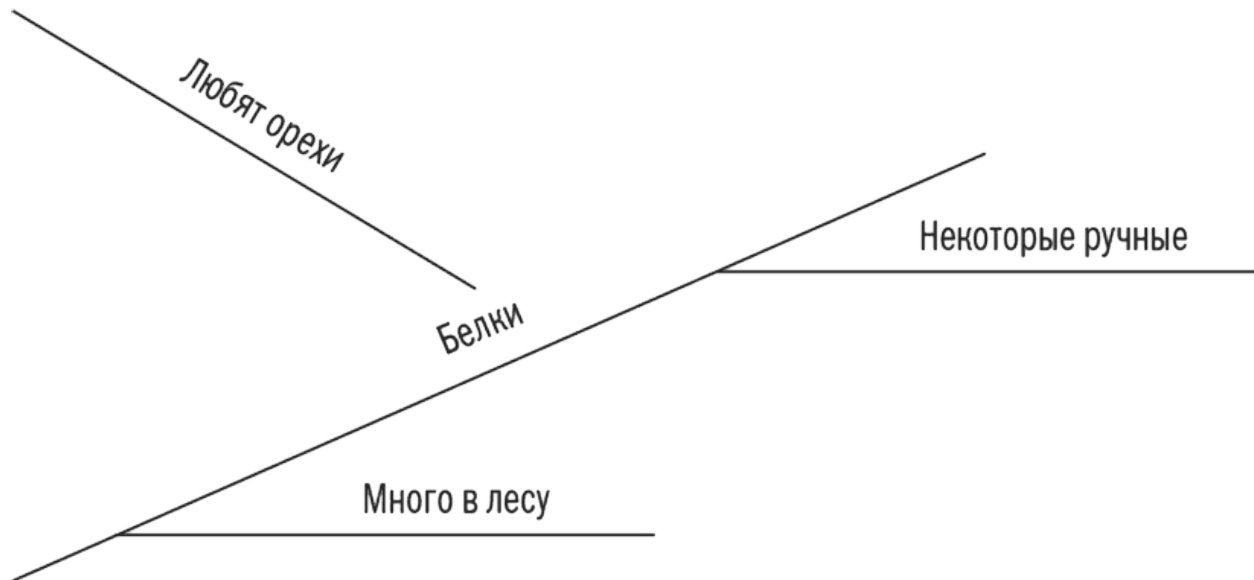


Рис. 5. Пример схемы запоминания

А. Небо над Манхэттенем впечатляет. Это одно из немногих мест в мире, где можно увидеть такое большое количество высотных зданий.

Б. Многие считают Сан-Франциско красивейшим городом США. Он с трех сторон окружен водой и построен на семи холмах, как Рим. Большинство зданий там сравнительно новые, так как в 1906 году землетрясение и последовавший за ним пожар разрушили большую часть города.

В. Новый Орлеан — один из самых популярных среди туристов городов США. Французская и испанская архитектура Французского квартала очень красива. Город также славится едой — одной из лучших в Америке. Некоторые люди едут в Новый Орлеан специально, чтобы попробовать местную кухню.

Г. Сиэтл считается одним из самых перспективных американских городов. Расположенный в прекрасном районе США — на тихоокеанском Северо-Западе, он стал центром притяжения компаний, работающих в сфере высоких технологий. В городе также базируется крупнейший производитель авиационной техники. Кроме того, Сиэтл расположен рядом с Ванкувером — другим привлекательным для туристов городом.

Д. Майами быстро становится одним из «мостов» из США в Латинскую Америку. Город представляет собой дом для многих уроженцев Кубы и других стран региона, поэтому в нем явно ощущается латиноамериканский дух. Он также привлекателен для туристов и представителей бизнеса, прибывающих в США из Латинской Америки.

Очень важно не забывать о том, что ни в коем случае нельзя заглядывать в прочитанный текст, когда вы тренируете его запоминание. Думайте об этом навыке как о мышце: чем чаще вы ее тренируете, тем быстрее она растет и сильнее становится. Если вы подсматриваете в текст, то практикуете копирование материала, а не его запоминание. Решите для себя, какое умение вам нужнее.

Понимание и скорость

При обучении быстрому чтению важно знать, что вы развиваете скорость в некотором отрыве от понимания. Вы научитесь работать над каждым из этих навыков по отдельности. Когда они оба в своем развитии дойдут до определенного уровня, вы обнаружите, что можете совместить способность читать гораздо быстрее и одновременно лучше понимать прочитанное. Старайтесь не смешивать одно с другим. Работая над пониманием и запоминанием, забудьте о попытках читать быстрее. Ниже приведено упражнение на тренировку понимания и запоминания и при этом удерживания в уме простой цели. Если вы помните о ней, вы должны продвигаться вперед достаточно быстро и достичь ее.

Упражнение № 14

Материалы: любая несложная книга, карандаш или ручка, бумага.

1. На листе бумаги проставьте номера от 1 до 5 с одной стороны и от 6 до 10 — с другой. Расположите цифры на расстоянии друг от друга так, чтобы после каждой из них оставалось достаточно места.

2. Откройте книгу там, где вы еще не читали, и выберите самый длинный абзац на странице. Прочтите его максимально быстро с единственной целью — понять, о чем он.

3. Не глядя в текст, начертите диагональную линию рядом с цифрой 1 на вашем листе и напишите на ней максимально кратко основную тему прочитанного абзаца. Если вы можете вспомнить что-то еще, разместите эту информацию на ответвлениях по обе стороны от диагональной линии, расположив их снизу вверх.

ВНИМАНИЕ. Если вы запомнили очень много информации помимо основной темы абзаца, значит, возможно, читали слишком медленно. Читайте текст максимально быстро, лишь с той целью, которая была перед вами поставлена.

4. Повторите шаги 2 и 3 на девяти других страницах книги,

каждый раз работая с самым длинным абзацем.

Почти в каждом классе находится человек, представляющий пример того, как не надо делать. Разумеется, никогда не бывает, чтобы только один студент делал ошибки, и почти все допускают некоторые из них. При тренировке усвоения информации обычно находится кто-то, кто сопротивляется использованию схемы запоминания, настаивая на конспектировании. Обычно именно этот человек подчеркивает, что хочет узнать, как улучшить память.

Использование схем запоминания — это не единственный способ научиться лучше воспроизводить прочитанное, но это метод, эффективность которого подтверждена тысячами студентов. Прежде чем пытаться найти способ лучше, возможно, стоит научиться умело пользоваться этим. Попробуйте его в различных ситуациях, а затем найдите свой собственный. Однако учиться чему-либо наполовину — лишь впустую тратить время. Как и в случае с использованием руки для ускорения чтения, если вы всерьез хотите повысить уровень запоминания, немедленно начинайте работать с этими простыми схемами. Со временем они станут для вас лучшим методом, который вы только можете себе представить.

Двигаясь вперед

В конечном итоге вы будете использовать схемы запоминания в двух случаях: во-первых, при выполнении упражнений на запоминание, работая с абзацами из текстов, и, во-вторых, при выполнении тренировочных и обычных упражнений на чтение. Какова бы ни была ваша цель, после окончания чтения рисуйте диагональную линию. Старайтесь вспомнить, о чем был текст. Если вы сможете воспроизвести детали, пишите их на ответвлениях.

Не забывайте, что надписи на схеме должны быть максимально краткими (слов должно быть достаточно для того, чтобы вы могли вспомнить, о чем идет речь), и никогда не подглядывайте в текст. Теперь переходите к вашим тренировочным упражнениям и добавьте к ним несколько схем запоминания.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для второй недели обучения](#).

Глава 10

Увеличьте скорость чтения еще больше с помощью другого упражнения

Если вы регулярно выполняете упражнения, несомненно, ваша скорость чтения начинает увеличиваться. Использование руки для поддержания темпа, должно быть, уже вошло в привычку. К концу этой недели вы будете готовы к некоторым новым упражнениям, которым и посвящена десятая глава.

До сих пор мы имели дело исключительно с линейным, или построчным, чтением (это то, чему вас научили в школе). Это последовательное чтение одной строки за другой в неизменном порядке. Большая часть нашей работы с текстами осуществляется линейным образом, и этот же способ лежит в основе чтения всех сложных материалов, включая большую часть учебных.

Диапазон скорости эффективного линейного чтения

Максимальная скорость, достижимая при линейном чтении, составляет около 1200 слов в минуту. И это довольно много. Я пишу «около», потому что это зависит от нескольких факторов, в числе которых уровень сложности материала и объем фоновых знаний в данной области. В зависимости от них хорошая скорость линейного чтения должна варьироваться в диапазоне от 500 до 1200 слов в минуту.

Вполне возможно, что у вас уже был опыт чтения с такой скоростью. Возможно, вы делали это даже быстрее и ваша скорость превышала 1200 слов в минуту. Если это так, не старайтесь еще больше наращивать ее в течение следующей недели. Пусть это будет время закрепления уже полученных навыков. Позже у вас появится достаточно времени для тренировки более высокого темпа. Если же вы еще не достигли скорости 500 слов в минуту, не беспокойтесь. К этому моменту большинство людей ее и не развивают. Прогресс у всех происходит очень разными темпами, и многим студентам необходимо несколько недель, чтобы достичь качественного чтения со скоростью более 500 слов в минуту. Вы постоянно работаете над развитием каждого аспекта вашей скорости.

Ваша скорость чтения будет разной

Не ждите, что вы достигнете определенной скорости, скажем 500 слов в минуту, и будете в дальнейшем читать все в этом темпе. Также не стоит ожидать, что ваша скорость будет возрастать с каждым днем. По мере того как вы будете развивать навык линейного чтения, вы обнаружите, что скорость колеблется вокруг пикового значения, при этом разброс может достигать 500 слов в минуту, то есть диапазон может составлять от 500 до 1000 слов в минуту. Ваш темп может меняться в зависимости от различных факторов, например от того, как вы себя сегодня чувствуете, от уровня сложности книги, а также объема чтения в целом (обычно чем больше вы читаете, тем быстрее ваша скорость, как и в случае с печатанием на компьютере). Колебание скорости — хороший признак прогресса. Поскольку нас учили читать все в одинаковом темпе (одно слово за раз), тот факт, что вы начали избавляться от этой привычки, — положительный признак, показывающий развитие вашей способности к эффективному чтению.

Упражнение с двойной/тройной скоростью

Это новое упражнение дает поистине ошеломляющие результаты; при его правильном выполнении вы увидите, какой невероятно высокой может быть скорость чтения. Это упражнение основано на несколько ином подходе, чем предыдущие. Хотя оно и другое, не воспринимайте его как более сложное. Когда вы поймете смысл этого упражнения (достичь поставленной пометки), у вас не будет проблем с его безупречным выполнением.

От вас требуется дважды перечитать материал, а затем выполнить тренировочное чтение текста, объем которого в два раза превышает тот, что вы уже прочли. Далее вы выполняете тренировочное чтение отрывка, в три раза превышающего по объему первоначальный, а затем — финальное чтение с целью понимания текста. Как только вы выполните это упражнение дважды или трижды, оно, скорее всего, покажется вам очень простым. А его результат с лихвой оправдает любые трудности, с которыми вы можете столкнуться при его выполнении.

Упражнение № 15 (упражнение с двойной/тройной скоростью)

Материалы: любая несложная книга, устройство для контроля времени, карандаш или ручка.

1. Поставьте пометку 1 в месте начала чтения.

Читайте новый материал на протяжении 1 минуты, используя руку.

Поставьте пометку 2 там, где остановились.

По желанию: подсчитайте скорость чтения.

2. Перечитайте тот же отрывок, стараясь продвинуться дальше за 1 минуту.

Поставьте пометку 3, если вам это удалось.

Определите приблизительно, сколько вы прочли, например одна страница с четвертью, чуть более двух страниц, между пометками 1 и 3.

3. Отмерьте для себя новый отрывок текста, начав его с пометки 3 и завершив пометкой 4, который будет приблизительно

равен по объему отрывку между 1 и 3.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 4 за 1 минуту.

ВНИМАНИЕ. Сейчас вы выполняете тренировочное чтение текста, который в два раза превышает по объему тот, что вы читали в пункте 3. Чтобы это сделать, вам нужно прочесть каждую половину материала за 30 секунд. Если вы используете магнитофон или звукозаписывающую программу на компьютере, запишите предупреждение по истечении 30 секунд, чтобы вы знали, что к этому моменту должны достичь пометки 3 (а если этого не произошло, то нужно ускориться).

4. Отмерьте еще один отрывок текста, начав с пометки 4 и завершив его пометкой 5, который будет приблизительно равен по объему отрывку между 3 и 4.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 5 за 1 минуту.

ВНИМАНИЕ. Сейчас вы выполняете тренировочное чтение текста, который в три раза больше первоначально прочтенного вами отрывка. Теперь вы должны читать каждую треть материала за 20 секунд. Если вы используете магнитофон или другое звукозаписывающее устройство, запишите предупреждение по истечении 20, а затем 40 секунд, чтобы вы знали, когда нужно достичь пометок 4 и 5 соответственно.

5. Начав с пометки 5, читайте максимально быстро в течение 1 минуты.

Поставьте пометку X там, где вы завершите.

Вычислите скорость чтения на отрезке от 5 до X и внесите ее в отчет о прогрессе.

При выполнении этого упражнения вы должны охватить большой объем нового материала. Это сначала немного усложняет задачу, но дает гораздо лучший результат. Впервые вы учитесь читать гораздо быстрее незнакомый материал. Возможно, вы не сможете полностью его понять, но со временем это придет. Старайтесь оставаться расслабленным во время выполнения упражнения и достигать поставленной пометки. Помните, что

это всего лишь тренировочное чтение.

Обычное и тренировочное чтение

В начале и конце всех упражнений при их выполнении перед вами ставится задача *читать*. В это время вы можете делать это со своей собственной скоростью, но все-таки старайтесь максимально быстро. Некоторые студенты, похоже, всегда снижают скорость, когда слышат задание «читать». Очевидно, они хотят потренироваться делать это медленно, останавливаясь, чтобы *послушать* каждое слово. Помните, что вы хотите научиться читать быстрее. Вначале при ускорении будет страдать понимание. Однако по большей части это дело привычки. Если вы начнете снижать скорость до привычного уровня, то будете тренировать лишь то, что и так умеете делать. Чем больше вы практикуете быстрое чтение, тем скорее оно станет для вас комфортным.

Возможно, если вы все время будете помнить о своей цели, это вам поможет. До сих пор во всех упражнениях вашей единственной целью было понимание текста во время чтения. Сейчас, когда вы увеличили скорость, мы начнем работать с более серьезными целями. Если вы выполняете мои инструкции, то у вас это должно получиться быстро. Если же вы не следуете им в точности, то, вероятно, вам потребуется гораздо больше времени. Возможно, вы выбьетесь из сил, пока не поймете, что это неэффективно, а затем вернетесь назад и начнете действовать в соответствии с моими рекомендациями. Выбор за вами.

Помните, что одним из базовых принципов при изучении быстрого чтения становится работа над увеличением скорости и улучшением понимания по отдельности. Не забывайте об этом принципе во время тренировок, и, если вы будете помнить о цели чтения, возможно, это облегчит вам выполнение упражнений.

Вы достигли пометки?

Скорость, с которой вы продвигаетесь вперед при выполнении этого упражнения, мы будем тренировать еще не меньше недели. Поэтому если вам не удалось достичь поставленной пометки, у вас еще будет много возможностей это сделать. Однако всегда помните, что, когда вы занимаетесь тренировочным чтением, вы не читаете по-настоящему, а прежде всего просто тренируетесь *видеть* все слова. Не думайте, что вы не способны это делать. Конечно же, вы можете. Переверните книгу вверх ногами и посмотрите на страницу, заполненную текстом. Вы видите все слова. Возможно, вы не все их можете различить, но вы их видите. Иногда люди путают видение с пониманием. Это совсем не одно и то же. Вы можете видеть слова на иностранном языке, но это вовсе не означает, что вы их понимаете. То же должно быть и в случае с тренировочным чтением: просто расслабьтесь, быстро перемещайте руку и смотрите на слова, как на иностранные. Вы должны все их *видеть*, но не обязательно каждое из них понимать.

Как двигать руку быстрее

Мы уже обсуждали движение вашей руки. Иногда некоторые студенты утверждают, что не могут перемещать ее достаточно быстро. Если у вас есть такая проблема, попробуйте двигать только кистью, а не рукой полностью, — это может вас быстро утомить. У вас должно получиться так, будто вы машете рукой, прощаясь с кем-то. Сделайте это и посмотрите, с какой скоростью ваша кисть может двигаться из стороны в сторону. Я подозреваю, что довольно быстро. По моим наблюдениям, в среднем кисти рук движутся со скоростью 4000 слов в минуту. Если ваш темп при линейном чтении составляет до 1200 слов в минуту, то при тренировочном он должен быть в три раза выше, или 3600 слов в минуту. Если это становится необходимым, просматривайте одновременно две или три строки, чтобы достичь поставленной вами пометки. Однако по возможности старайтесь все же пройти рукой под всеми строками, поскольку чем больше движения присутствует в вашем чтении, тем лучше.

По сути только этому и посвящена десятая глава. Вашим главным достижением после ее прочтения должно стать выполнение предложенного упражнения. Как только вы научитесь это делать, все остальные задания будут для вас сравнительно легкими. Если вам позволяет время, вернитесь к этому упражнению и выполните его снова. И не переходите к следующей главе, пока не почувствуете, что без проблем можете выполнять его, достигая поставленной пометки.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для второй недели обучения](#).

Глава 11

Узнайте писательские приемы и облегчите себе задачу

Если вы знаете, как писатели создают произведения, а особенно как они структурируют текст, то можете переходить сразу к сути материала, если это соответствует вашей цели. На самом деле, когда у вас есть четкая, определенная задача и вы знаете, как найти место, куда автор поместил необходимую вам информацию, можно сэкономить массу времени.

К счастью, существуют распространенные способы, с помощью которых писатели структурируют материал. Почти все, что вы читаете, попадает под одну из трех базовых структурных схем: это формат новостных статей, документальной и научно-популярной литературы и (как ни странно, самый сложный) — художественной литературы. В этой главе мы поговорим о двух последних.

Базовый формат документальной и научно-популярной литературы

Для тематических статей в СМИ, большинства редакционных статей, очерков и другой описательной литературы, такой как общеинформативные книги и учебники, характерна простая структура. Описательный формат обычно имеет три основные части: введение, развитие и заключение. Все действительно так просто. И заключение часто является самой важной частью.

Эффективный читатель, ограниченный во времени, принимаясь за научно-популярную или документальную книгу, прежде всего заглянет в ее начало и конец. Он сделает так потому, что знает, что самая важная часть материала обычно содержится именно там. То, что находится в середине, как правило, наименее важно. Часто это выглядит так: автор в начале либо произносит главную мысль, либо объясняет, в каком направлении он движется, либо поднимает некий вопрос. Затем он развивает тему, предлагая вам обоснование своих идей. Наконец, он подводит вас к выводам.

В учебнике или любом другом материале, гораздо большем статьи, вы обнаружите многократное повторение этой базовой структуры. Например, автор монографии использует введение или первую главу, чтобы изложить в них основную идею или тезис. Эта глава будет написана с использованием той же формулы: сначала представление основной идеи, далее ее развитие, а затем заключение. Последующие главы, каждая из которых имеет свою главную мысль и структурирована таким же образом, будут составными частями развития основной идеи всей книги. А в заключительной главе, или эпилоге, обычно сводятся воедино все основные идеи автора.

Выполните приведенное ниже упражнение и убедитесь сами, как это работает.

Упражнение № 16

Материалы: документальная или научно-популярная книга, учебник или журнал с длинными статьями (но не короткими историями) — на ваш выбор; карандаш или ручка (или

компьютер, если вам так удобнее); бумага.

Цель: тренировка определения структурной основы документальной и научно-популярной литературы.

1. Выберите для чтения любую короткую главу или статью. Вы должны быть уверены, что это не художественная литература.

2. Прочтите первые два-четыре абзаца (достаточно, чтобы вы поняли, о чем речь), затем перейдите в конец и прочтите последние два-четыре абзаца (они должны содержать заключительные утверждения, подводящие итог написанному выше).

Составьте схему запоминания прочитанного, не заглядывая в текст. Постарайтесь отразить на схеме тему главы или статьи, основные идеи и прочие детали, которые вы можете вспомнить, используя только ключевые слова или фразы.

3. Прочтите всю главу или статью целиком. Не глядя на первую схему запоминания, составьте новую на обратной стороне вашего листа или в новом файле на компьютере.

Сравните количество информации, которое вы получили после чтения всей главы и только ее начала и конца. Сравните также количество потраченного времени в первом и втором случаях.

Несомненно, вы получили больше информации от главы целиком, а не из нескольких абзацев в ее начале и конце. Если бы это было не так, то редактор, работавший с этим материалом, наверняка убрал бы его середину. Невозможно обобщить важность этой информации для разных книг. Иногда середина — это лишь сравнительно маловажные иллюстрации и примеры, а иногда в ней содержится скрупулезное пошаговое развитие сложных идей.

Однако если бы ваше время было ограничено либо вашей целью было лишь знакомство с основной темой, то от чего было бы больше пользы: от чтения всего материала или только его начала и конца? Возможно, вы уже задумывались над тем, что хорошо подготовленный читатель будет также увеличивать скорость при чтении отрывков текста, содержащих менее важную информацию, и замедлять ее в тех местах, где изложены наиболее сложные идеи. Это то, что вы тоже можете использовать на практике.

Точно так же как важно развить у себя привычку определять цель чтения, прежде чем вы к нему приступите, нужно потратить несколько секунд на то, чтобы определить структуру материала, чтобы вы могли выработать план по его чтению. Иными словами, вам необходимо

научиться определять, что вам нужно от текста, и использовать самый быстрый способ это получить.

Форматы художественной литературы

Структура художественного материала более сложна. Некоторые считают, что художественная литература — самая легкая, и в каком-то смысле это действительно так. Она доступна для понимания практически всех, потому что основана на базовом человеческом опыте, в то время как описательная литература предназначена не для всех. Например, книга «Жизнь обезьян Гибралтара» окажется для вас неинтересной, и вы можете очень мало знать об обезьянах. Однако всем знакомы основные человеческие эмоции, поэтому чтение о персонажах, живущих в зарубежных странах, с другими обычаями и нравами все же может быть весьма увлекательным.

Несмотря на обманчивую внешнюю простоту художественной литературы, ее структура и организация часто довольно сложны. В то время как описательная, или научно-популярная литература, — это форма передачи информации, художественная — форма искусства. И одним из приемов большинства писателей становится сокрытие структуры. Главная цель художественной литературы — вовсе не сообщить вам что-то или научить чему-то. Еще больше усложняет дело то, что, похоже, структурных форм существует столько же, сколько самих авторов.

Самая отличная и простая идея, которую я когда-либо слышал, исходила от жены покойного Уолтера Питкина, автора множества бестселлеров, в том числе книги *Life Begins at Forty* («Жизнь начинается в 40») и одной из первых книг по скорочтению. Катарина и Уолтер были близкими друзьями моей семьи. Катарина много лет работала вместе с Уолтером над его книгами, помогая ему довести их до ума. Она дала мне этот совет, когда мне было около четырнадцати лет и я корпел над рассказом, заданным по английскому языку: «Рассказ — это просто история одного персонажа, который попадает в переделку и пытается из нее выпутаться». Эта простая идея помогла мне выпутаться из моей переделки и дочитать рассказ. Когда я много лет спустя начал преподавать скорочтение, эта мудрая мысль стала для меня еще более очевидной.

Базовая структура большинства художественных произведений заключается в том, что нашему вниманию изначально представляют одного или более персонажей, пытающихся что-либо сделать. Затем сюжет обычно усложняется, когда герои попадают в переделку, а затем ситуация разрешается. Эта структура присутствует не только в рассказах, но и в

романах. Вы найдете такую схему и внутри глав произведения, или, возможно, они будут пересекаться, накладываясь друг на друга: один персонаж попал в свою переделку, а другой — в свою.

Знание особенностей различных форматов литературы поможет вам повысить эффективность чтения. Однако не расстраивайтесь, если поначалу их использование приведет к некоторому замедлению. Иногда такое происходит при изучении новых приемов, даже если в дальнейшем они помогут вам увеличить скорость.

Несколькими главами позже, когда вы начнете использовать методы, позволяющие значительно повысить темп, применяя разные цели в различных ситуациях чтения и изучая многочисленные другие приемы, вы обнаружите, что эффективность вашей работы с текстами растет как пресловутый снежный ком.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для второй недели обучения](#).

Глава 12

Не допускайте, чтобы перелистывание страниц снижало скорость

Во время выполнения упражнений, возможно, вам хочется, чтобы существовал более легкий способ использовать руку для достижения цели. Такие способы есть, и сейчас настало время их изучить. В этой главе вы освоите новое движение рукой и способ перелистывания страниц. Эти два метода помогут вам делать упражнения еще быстрее. Разумеется, в конечном итоге это означает более высокую скорость чтения, поскольку чем быстрее вы выполняете задания, тем быстрее вскоре сможете читать.

Стирание пыли

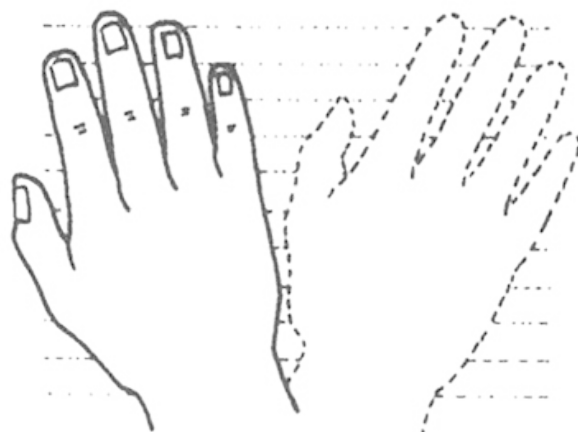
Первым изученным вами движением руки стало *подчеркивание*. Второе будет другим, оно называется *стирание пыли*, потому что чем-то напоминает это занятие, только вместо пыли вы будете «стирать» строки текста со страницы. Ниже описано, как это делается.

Поместите кисть непосредственно под верхней строкой на странице; ваш средний палец должен находиться приблизительно в ее центре. Кисть должна быть расслаблена, а пальцы пусть будут слегка расставлены. Теперь начните очень быстро двигать пальцами от одного края страницы к другому, как будто вы стираете шрифт. По мере «стирания пыли» медленно перемещайте руку по странице сверху вниз.

В первый раз воспользуйтесь методом «стирания пыли» при выполнении упражнения с двойной/тройной скоростью. Иными словами, применяйте его при тренировочном, а не обычном чтении. Чтобы убедиться в эффективности способа, вытяните руку над любым предметом, например карандашом. Начните максимально быстро «стирать пыль» над ним. Когда вы делаете это быстро, то можете довольно отчетливо видеть предмет сквозь пальцы. А если медленно, то разглядеть предмет будет трудно. На рис. 6 показано, как использовать этот метод при выполнении упражнений.



Начальное положение руки



Рука, «стирающая пыль», в движении

Рис. 6. Движение «стирание пыли»

Обязательно потренируйтесь со своей книгой, прежде чем применять это движение в следующем упражнении. Откройте ее на любой странице и следуйте приведенным ниже инструкциям. Не забывайте, что это не чтение.

1. Поместите расслабленную руку со слегка раздвинутыми пальцами ладонью вниз под верхнюю строку текста.

2. Начните «стирать» эту строку, двигая всей кистью, начиная с запястья (но не всей рукой), очень быстро перемещаясь от левой стороны страницы к правой и обратно. Убедитесь, что ваша рука постоянно движется из стороны в сторону. Скольжение должно быть постоянным и плавным, избегайте рывков.

3. По мере того как ваша кисть «стирает пыль», медленно перемещайте руку вниз так, чтобы «стереть пыль» со всей страницы. Нужно успеть сделать это не более чем за 10 секунд. Возможно, вам будет удобнее считать: «и раз, и два, и три... и десять», пока вы не будете легко справляться с этой задачей. После тренировки на нескольких страницах вы должны быть готовы к использованию этого движения в упражнении с двойной/тройной скоростью.

Упражнение № 17

Материалы: любая несложная книга, ручка или карандаш, устройство для контроля времени.

1. Поставьте пометку 1 в месте начала чтения.

Читайте новый материал на протяжении 1 минуты, используя руку.

Поставьте пометку 2 там, где остановились.

По желанию: подсчитайте скорость чтения.

2. Перечитайте тот же отрывок, стараясь продвинуться дальше за 1 минуту.

Поставьте новую пометку 3, если вам удалось.

3. Определите приблизительно, сколько вы прочли между пометками 1 и 3; отмерьте для себя новый отрывок текста такого же объема, начав с пометки 3 и завершив его пометкой 4.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 4 за 1 минуту, используя метод стирания пыли. Не слишком торопитесь!

Старайтесь, чтобы время выполнения упражнения соответствовало указанному в задании.

4. Отмерьте еще один отрывок текста, который будет приблизительно равен по объему отрывку между пометками 3 и 4, завершив его пометкой 5.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 5 за 1 минуту, используя метод стирания пыли.

5. Начав с пометки 5, читайте максимально быстро в течение 1 минуты.

Используйте «подчеркивающее» движение рукой.

Поставьте новую пометку X там, где вы завершите.

Вычислите скорость чтения на отрезке от 5 до X и внесите ее в отчет о прогрессе.

При тренировочном чтении вы должны прежде всего достичь поставленной пометки за указанный промежуток времени, и при этом не столь важно, понимаете ли вы материал. Но вы все же должны стараться что-то извлечь из прочитанного. Поэтому, когда вы «стираете пыль», вы должны также стараться получить из текста какую-то часть информации. Однако этот метод позволяет вам гораздо легче достигать поставленной пометки.

Славная история автомобильных стеклоочистителей

Название изученного нами движения имеет множество вариантов, вот только некоторые из них: *автомобильный стеклоочиститель*, *метла*, *чистка щеткой* и т. п. Самый необычный случай в моей практике, связанный с этим движением, произошел во время занятия в Питтсбурге, когда ассистент срочно вызвал меня из кабинета, чтобы вместе понаблюдать за одним студентом во время выполнения им тренировочных упражнений. Мы хорошо его знали, так как тот был довольно необычным: это был хороший студент, который упорно трудился и достигал хороших результатов, но иногда слишком буквально интерпретировал наши инструкции. На этот раз он, читая книгу, был с головой погружен в использование движения «автомобильного стеклоочистителя»: прижав большой палец к внешнему концу брови, он двигал кистью руки вверх-вниз, имитируя движение «дворника». Затем, переходя к следующей странице, он менял руку. Чтобы объяснить студенту, что нужно двигать рукой над страницей с текстом, пришлось придумать новое сравнение, — так я решил назвать метод «стиранием пыли», и это сработало.

Решение проблемы, не связанной с чтением

Возможно, на данный момент у вас есть некоторые трудности с переворачиванием страниц. Если вы читаете книги в мягкой обложке, то можете обнаружить, что вам сложно раскрыть их полностью. В книгах в переплете этой проблемы, как правило, нет, но вам в любом случае приходится останавливаться на середине упражнения, чтобы перевернуть страницу, теряя, таким образом, драгоценное время. Существуют решения обеих этих проблем, и сейчас самое время о них рассказать.

Во-первых, вам стоит узнать, как «расслабить» корешок книги, потому что, если она новая и жесткая, вы не сможете раскрыть ее до плоского состояния, когда это необходимо. А как вы, вероятно, уже обнаружили, она должна быть достаточно плоской, чтобы было легче переворачивать страницы и делать движения рукой. Есть простое решение этой проблемы: следуйте инструкциям, иллюстрированным на рис. 7.

Поместите книгу на плоскую поверхность корешком вниз. Держите ее обеими руками перпендикулярно поверхности (рис. 7а).

Откройте переднюю и заднюю обложки и поводите большими пальцами вверх и вниз по страницам максимально близко к корешку (рис. 7б).

Захватите по несколько страниц из начала и конца книги и также поводите по ним большими пальцами вниз и вверх вдоль корешка. Продолжайте, захватывая по несколько страниц за раз, пока не дойдете до центра (рис. 7в).

После этого несколько раз «взъерошьте» все страницы, чтобы сделать их более гибкими (рис. 7 г). Хочу вас предостеречь: когда вы расслабляете переплет книги, будьте осторожны — не раскрывайте ее сразу посередине и не начинайте водить там вдоль корешка. В результате он может лопнуть, особенно у книги в мягкой обложке, — в таких книгах страницы обычно скреплены при помощи клея и поэтому нуждаются в очень бережном обращении. Всегда двигайтесь от краев к центру.

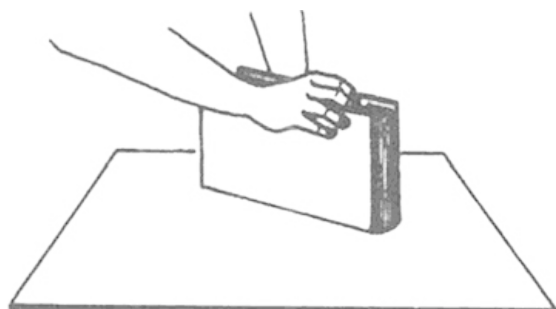


Рис. 7а

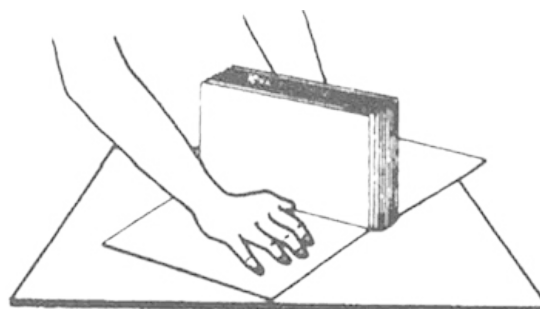


Рис. 7б

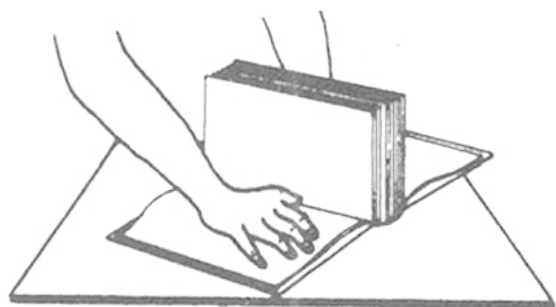


Рис. 7в

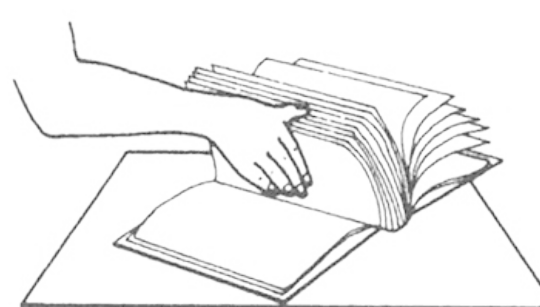


Рис. 7г

Рис. 7. Четыре этапа «расслабления» корешка книги

И даже если вы будете соблюдать осторожность, некоторые книги в мягкой обложке переплетались так экономно (и с таким маленьким количеством клея), что невозможно «расслабить» их, не повредив переплет.

Самый быстрый способ переворачивания страниц

Из главы 3 вы узнали, что лучше всего располагать книгу под углом 45 градусов к столу. Чтобы этого достичь, проще всего подставить другую книгу толщиной пять-семь сантиметров под ту, которую вы читаете, как показано на рис. 8.

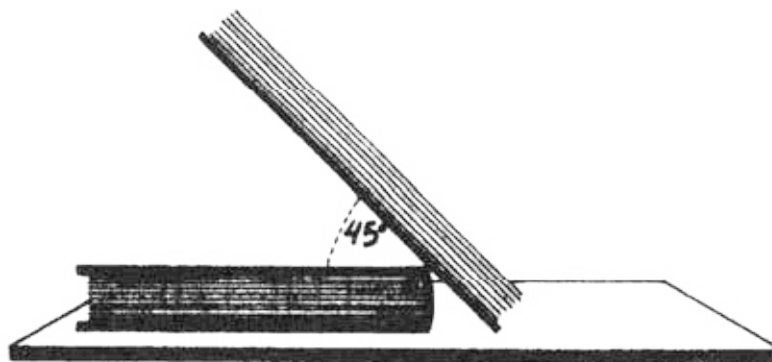


Рис. 8. Оптимальное положение книги

Когда вы это сделаете, самый легкий способ перелистывать страницы — использовать для этого руку, не задействованную для поддержания скорости чтения. Правши будут делать это левой рукой, а левши — правой. Поначалу это может показаться неудобным, но после небольшой практики вы поймете, как это просто. И не думайте, что это не стоит ваших усилий. Если вы хотите повысить скорость чтения, этот навык чрезвычайно важен. Поэтому лучше всего научиться ему сейчас, чтобы это стало для вас удобным и вошло в привычку. Позже, когда вы будете готовы двигаться дальше, вам нужно будет концентрироваться лишь на навыках чтения, а не на чисто механических действиях.

Чтобы переворачивать страницы при помощи нового способа, следуйте инструкциям к рис. 9.

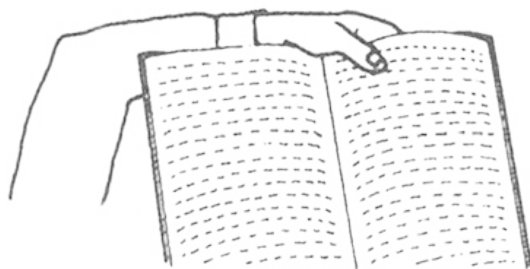


Рис. 9а



Рис. 9б

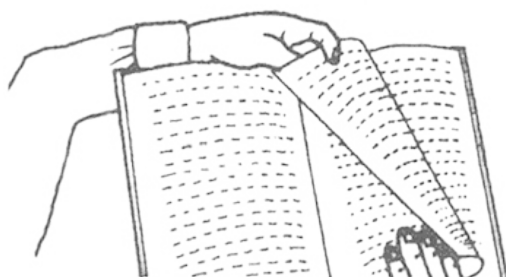


Рис. 9в

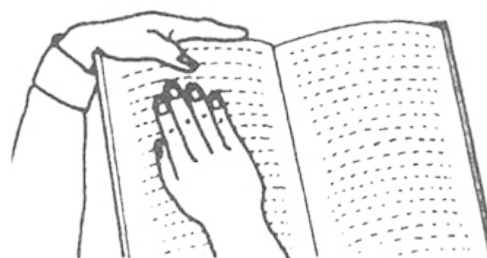


Рис. 9г

Рис. 9. Быстрое переворачивание страниц

Правши держат книгу левой рукой за корешок; при этом она должна обхватывать книгу.

Пока правая рука скользит вниз по левой странице разворота, левая приподнимает уголок правой страницы разворота, готовясь ее перевернуть.

По мере того как правая рука приближается к нижней части правой страницы, левая начинает ее переворачивать.

Не останавливаясь, левая рука переворачивает страницу, а правая возвращается к левой стороне книги, чтобы продолжить чтение на странице нового разворота. Левши делают все то же самое, но противоположными руками. Вы можете (но только если вы левша) переворачивать страницу, держа ее за верхний либо за нижний угол, как вам удобнее.

Чтобы потренировать такое переворачивание страниц, лучше всего сделать это частью упражнения. Ниже приведено такое задание, которое к тому же вы можете выполнять, используя «стирание пыли», таким образом тренируя оба навыка.

Материалы: любая книга.

1. Расслабьте корешок книги, чтобы обеспечить ее плоское положение при раскрытии.

Начните с краев и двигайтесь по направлению к центру, затем «взъерошьте» страницы.

2. Положите вашу книгу на опору (другую книгу), чтобы достичь угла в 45 градусов, держите ее открытой при помощи левой руки (если вы правша) и поместите вашу правую руку на левую страницу разворота для поддержания темпа.

3. «Сотрите пыль» на левой странице разворота сверху вниз приблизительно за 10 секунд.

Пока вы это делаете, считайте до десяти вслух или про себя.

Левая рука готовится перевернуть страницу, немного ее приподняв.

4. «Сотрите пыль» на правой странице разворота сверху вниз приблизительно за 10 секунд.

Когда вы приблизитесь к концу страницы, переверните ее левой рукой.

Ваша правая рука должна перейти на левую страницу нового разворота и немедленно начать «стирать пыль» с этой страницы.

5. Продолжайте такие действия с несколькими разворотами книги, пока это не начнет получаться у вас достаточно легко.

Как только вы доведете до совершенства эти механические навыки, на что должно потребоваться не больше нескольких дней практики, вы будете готовы двигаться дальше.

Двигаясь вперед

Если вы действительно хотите в совершенстве овладеть этими механическими навыками и быть полностью готовым к предстоящим упражнениям, потренируйтесь «стирать пыль» и переворачивать страницы следующим образом: после того как вы будете с легкостью выполнять упражнение № 18, проходя одну страницу за 10 секунд, попытайтесь проработать ее за 8, затем за 6 и в конце концов сократите время до 2 секунд на страницу. Когда вы сможете делать это без затруднений, переворачивая страницы без каких-либо потерь времени, то можете считать, что довели эти несложные механические навыки до совершенства.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для второй недели обучения](#).

Тренировочные упражнения для третьей недели обучения

Как только вы завершите главы с 7-й по 12-ю, потратив шесть дней на выполнение первого блока тренировочных упражнений, переходите к следующему блоку. Сначала посвятите все занятие его выполнению. В последующие дни читайте ежедневно новую главу, начиная с 13-й, и после каждой повторяйте эти упражнения или столько из них, сколько сможете.

Всегда выполняйте задания по порядку, желательно после окончания работы над очередной главой. Как и раньше, если вы можете посвятить тренировке лишь 20 минут в день, выполняйте только первое упражнение. Если вы тренируетесь 40 минут в день, то выполняйте первое и второе, и т. д.

Если вы тренируетесь больше часа в день, возможно, вам будет лучше разбить занятие на несколько частей. Так, студенту с очень сильной мотивацией, который стремится достичь высочайших результатов и может посвятить тренировке два часа в день или более, следует разделить ее на два подхода. Рекомендуемая продолжительность занятия — не более полутора часов за один подход.

Материалы, которые вам потребуются для выполнения упражнений на этой неделе

1. Устройство для контроля времени.
2. Ручка или карандаш.
3. Бумага (предпочтительно нелинованные листы формата А4).
4. Одна или две книги из вашего списка.

Тренировочное упражнение № 5

Материалы: базовый список

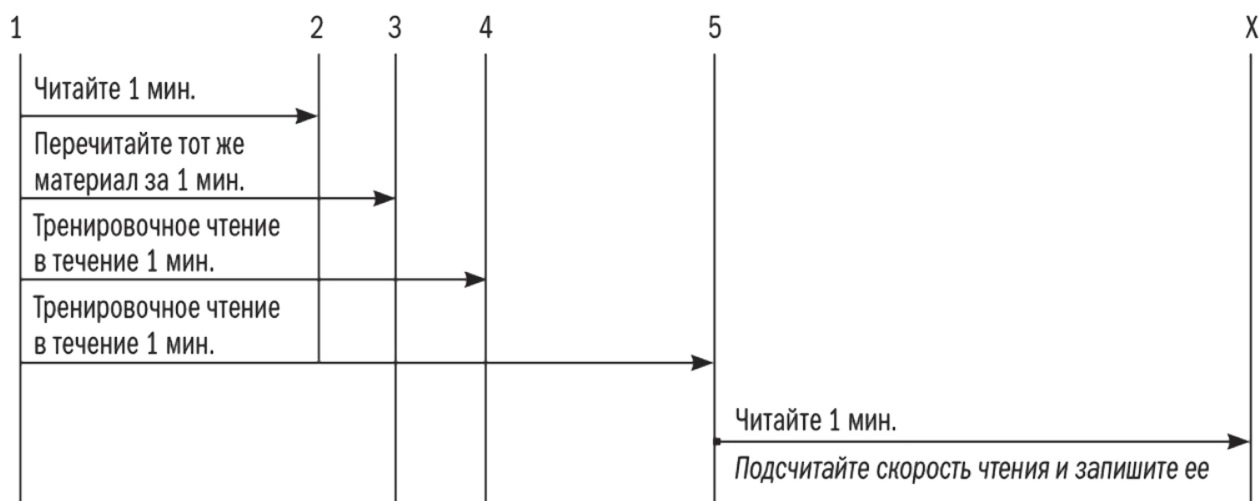
Цель: удвоить скорость чтения

Задача: с легкостью достигать поставленной пометки

Оценочное время выполнения: 20 минут

Это упражнение можно повторить трижды в течение одного занятия

Диаграмма



Объяснение

1. Поставьте пометку 1 в месте начала чтения.
Читайте на протяжении 1 минуты, используя руку.
Отметьте место, где вы остановились, цифрой 2.
По желанию: подсчитайте скорость чтения.

Цель чтения: понять текст по мере того, как вы его читаете. Чтобы добиться этого, необязательно запоминать абсолютно все. Посмотрите, как быстро вы сможете достичь поставленной цели.

2. Перечитайте тот же материал за 1 минуту, стараясь увеличить скорость и объем прочитанного.

Поставьте пометку 3 там, где остановились.

3. Поставьте новую пометку 4 так, чтобы отрывок текста между пометками 3 и 4 был приблизительно равен по объему отрывку между пометками 1 и 3. Выполните тренировочное чтение текста между пометками 1 и 4 за 1 минуту.

4. Поставьте новую пометку 5 так, чтобы отрывок текста между пометками 4 и 5 был приблизительно равен по объему отрывку между пометками 3 и 4. Выполните тренировочное чтение текста между пометками 1 и 5 за 1 минуту.

ВНИМАНИЕ. Повторяйте шаг 4 до тех пор, пока не достигнете поставленной пометки при тренировочном чтении, и лишь после этого переходите к шагу 5.

5. Начав с пометки 5, читайте максимально быстро на протяжении 1 минуты. Отметьте место, где вы остановились, символом X. Подсчитайте скорость чтения отрывка между пометками 5 и X и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 6

Материалы: базовый список

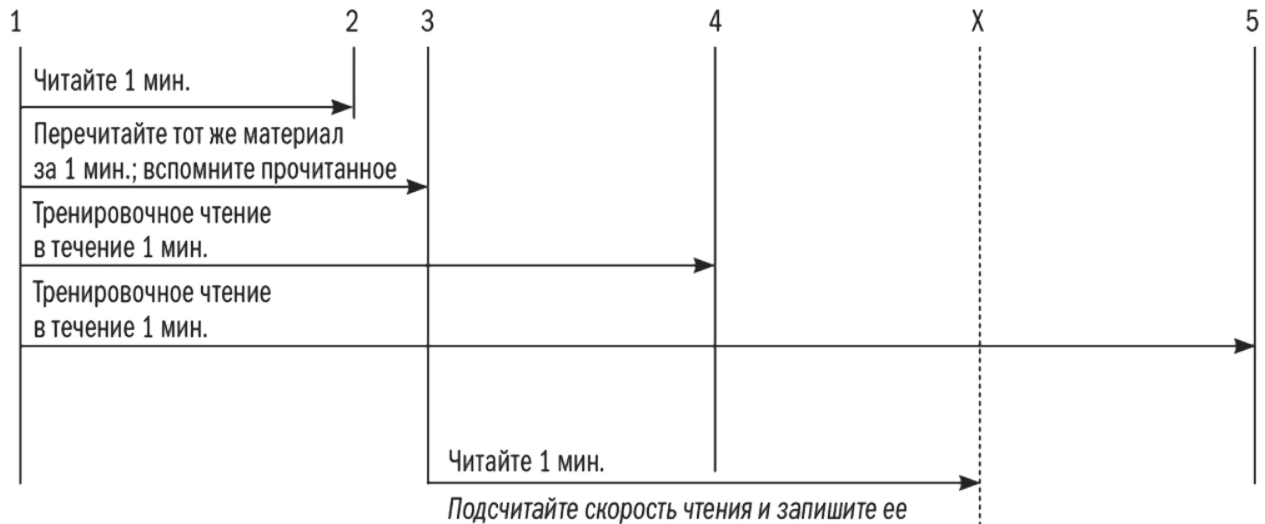
Цель: удвоить скорость чтения

Задача: с легкостью достигать поставленной пометки

Оценочное время выполнения: 25 минут

Примечание. Это вариация упражнения № 5 с акцентом на понимание и запоминание

Диаграмма



Объяснение

1. Поставьте пометку 1 в месте начала чтения.

Читайте на протяжении 1 минуты. Отметьте место, где остановились, цифрой 2.

Начните рисовать схему запоминания; прежде всего сформулируйте тему прочитанного на диагональной линии.

2. Перечитайте тот же материал за 1 минуту, стараясь увеличить скорость и объем прочитанного. Поставьте пометку 3 там, где вы остановились.

Дополните вашу схему запоминания.

3. Поставьте новую пометку 4 так, чтобы отрывок текста между пометками 3 и 4 был приблизительно равен по объему отрывку между пометками 1 и 3.

Выполните тренировочное чтение текста между пометками 1 и 4 за 1 минуту.

4. Поставьте новую пометку 5 так, чтобы отрывок текста между пометками 4 и 5 был приблизительно равен по объему отрывку между пометками 3 и 4.

Выполните тренировочное чтение текста между пометками 1 и 5 за 1 минуту.

5. Вернитесь к пометке 3 и читайте максимально быстро на протяжении 1 минуты. Отметьте место, где вы остановились, символом X. Подсчитайте скорость чтения отрывка между пометками 5 и X и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 7

Материалы: базовый список

Цель: научиться быстро определять тему прочитанного абзаца

Задача: посмотреть, сколько абзацев вы успеете проработать за 5 минут

Оценочное время выполнения: 10 минут

1. Выберите новый отрывок материала в одной из ваших книг. Если возможно, используйте абзацы объемом от 4 до 10 строк.

2. Используя руку, максимально быстро прочтите абзац, помня о цели чтения: понять тему абзаца.

3. Не заглядывая в текст, нарисуйте на листе бумаги короткую диагональную линию. Вы должны разместить на одной стороне листа не менее шести таких линий. Напишите на диагональной линии то, что вы запомнили из прочитанного абзаца. Это должно быть лишь одно слово или очень короткая фраза.

4. Если вы помните что-то еще, напишите эти детали на ответвлениях, располагая их по обе стороны диагональной линии снизу вверх.

ВНИМАНИЕ. Запоминание деталей не ваша цель, вам необходимо усвоить только тему прочитанного абзаца.

5. Запишите в отчет о прогрессе, со сколькими абзацами вы успели поработать за 5 минут. С каждым днем это количество должно увеличиваться, если вы тренируетесь с одной и той же книгой или с книгами аналогичного уровня сложности.

Тренировочное упражнение № 8

Материалы: базовый список

Цель: получить опыт применения новых методов в повседневном чтении

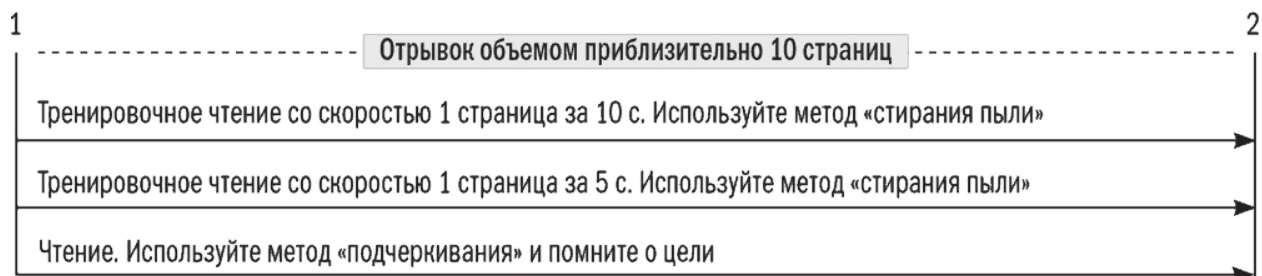
Задача: поддерживать скорость чтения на более высоком

уровне, чем ваша начальная

Оценочное время выполнения: 10 минут

Упражнение можно повторять, но лучше делать это после упражнения № 5 или № 6

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите раздел или главу из книги в вашем списке объемом около 10 страниц. Приготовьтесь засечь время, за которое вы прочтете этот отрывок.

2. Выполните тренировочное чтение всего выбранного раздела, используя движение «стирание пыли», затрачивая примерно 10 секунд на одну страницу (вы можете считать «один, два...», если вам так удобнее). На 10 страниц вы должны потратить не более 1,5 минуты.

3. Выполните тренировочное чтение этого же отрывка, увеличив скорость до 5 секунд на одну страницу. На 10 страниц у вас должно уйти не более 1 минуты.

4. Засеките время и прочтите как можно быстрее весь отрывок, помня о цели вашего чтения.

Цель чтения: понять только основные идеи (базовую сюжетную линию). Если вы извлекаете больше информации, увеличьте скорость.

5. Подсчитайте скорость чтения, а затем внесите ее в отчет о прогрессе. Для этого выполните следующие действия: сначала определите общее количество прочтенных слов (умножьте среднее их количество в одной строке на число прочитанных строк), затем разделите полученное на количество минут, потраченных на чтение.

ПРИМЕР: прочитано 9,5 страницы; в среднем 8 слов на 1 строку; количество строк — 212. Общее количество прочитанных

слов составило: $8 \times 212 = 1696$. Время, затраченное на чтение: 3,5 минуты. Количество слов в минуту равно: $1696/3,5 = 484$.

Глава 13

Сделайте сложное чтение легким

Обычно во время чтения у вас не возникает проблем с пониманием текста. Однако случаются и исключения. Если вы студент, возможно, вам задают очень трудные материалы. Вы можете понимать каждое слово в тексте, но не улавливать его общего смысла. Это бывает связано с тем, что автор выражается слишком абстрактно.

Как абстрактность текста влияет на его понимание

Абстрактные (теоретические) тексты сложнее для понимания и требуют больше времени на изучение, чем конкретные (практической направленности). Это связано с тем, что, когда вы сталкиваетесь с теорией, вам часто необходимо остановиться и представить себе конкретный пример, чтобы ее понять. Например, если я упоминаю теорию относительности, то, чтобы понять, о чем речь, вам нужно вспомнить, что это за теория (если вы вообще с ней знакомы). Однако если я скажу: «Два яблока плюс два яблока равно четыре яблока», то вы без труда поймете, что я имею в виду.

Аналогичным образом, если автор пишет о цветной емкости для напитка, вам придется размышлять, о чем именно идет речь. Слово «цветной» неконкретно и может означать множество различных оттенков. Слово «напиток» может относиться к различным жидкостям, а слово «емкость» может означать стакан, кувшин или бидон для молока. Но если бы автор просто написал «красная кофейная кружка», вы бы сразу поняли, о чем идет речь.

Когда автор выражается абстрактно, могут возникать значительные сложности с пониманием текста. К счастью, есть способы решения этих проблем. Лишь недавно обнаружено, что все мы говорим и пишем, придерживаясь определенной схемы. Когда вы поймете, как это обычно делают авторы, в большинстве случаев вы сможете анализировать сложные тексты и находить в них смысл. Это может существенно помочь в развитии умения понимать прочитанное.

Как люди пишут и говорят

Когда люди говорят или пишут, они делают это абзацами, группируя предложения вокруг основной мысли. Обычно начинают с того, что рассказывают, о чем собираются написать, а затем развивают эту мысль. Полезно знать, что, когда тема обозначается впервые, она может быть абстрактной. На этом этапе часто и возникают сложности с пониманием.

По мере того как пишущие или говорящие продолжают, они выражают мысль более конкретно, и, следовательно, она становится более понятной. Это связано с тем, что в оставшейся части текста приводятся примеры или объяснения, раскрывающие суть вводной части. Обычно эти примеры и объяснения постепенно становятся все более конкретными и легкими для восприятия. При работе со сложными текстами часто бывает, что вы не можете понять одну его часть, но не испытываете проблем с другой. Если вы будете знать, как они связаны между собой, то вам будет гораздо проще понимать сложный материал.

Уровни обобщенности

Исходя из того, насколько то или иное предложение абстрактно, обобщенно или конкретно, мы можем присвоить ему уровень, который будет отражать степень его абстрактности. Понимание этого — ключ к работе со сложными текстами. К счастью, это довольно легко.

Вероятно, в 95 % случаев вводному, или тематическому, предложению, или первому предложению каждого абзаца, можно присвоить уровень 1, то есть наиболее общий. Любому предложению, которое носит более конкретный характер (соответственно, легче для понимания), присваивается более высокий уровень. Определить это легко, потому что у каждого предложения может быть только одна из двух функций. Оно может либо сообщить вам о вводном предложении, либо дать больше информации об идее, содержащейся в предшествующем предложении.

Обычно используют три шаблона, которые легко распознать. Вот один из них:

В гардеробе кто-то забыл синюю куртку. Ее рукав был порезан. Никто не знал, чья она.

В данном случае в первом предложении содержится тема абзаца, поэтому ему присваивается уровень 1. Это самое общее предложение. Второе предложение — «Ее рукав был порезан» — дает нам больше информации о синей куртке. Поскольку оно уже более конкретное, мы присваиваем ему уровень 2. У третьего предложения аналогичная функция. Слово «она» также относится к куртке из первого предложения, при этом в третьем предложении не дается никакой новой информации о рукаве. Поэтому ему также присваивается уровень 2. Ниже показано, как можно изобразить данный абзац в виде диаграммы.

УРОВЕНЬ 1

В гардеробе кто-то забыл синюю куртку.

УРОВЕНЬ 2

Ее рукав был порезан.

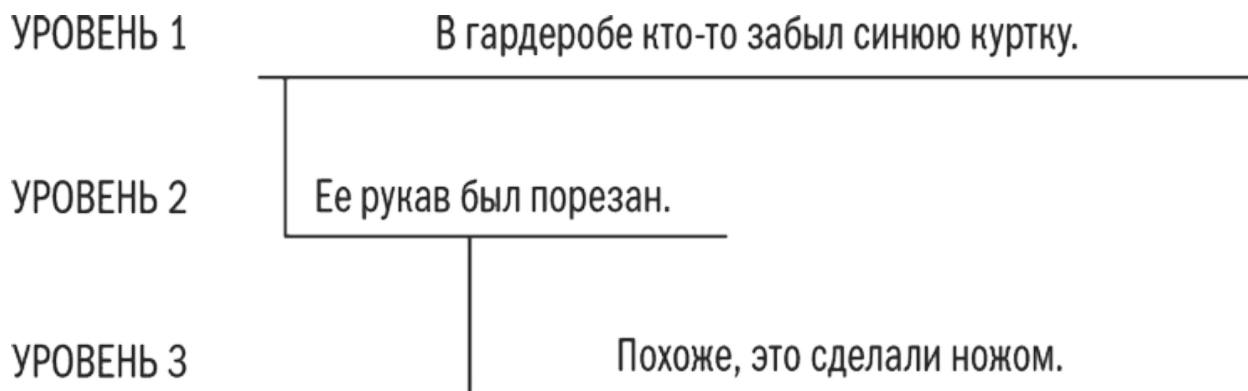
Никто не знал, чья она.

Второй шаблон распознать так же легко, как и первый. Его суть в том,

что в каждом предложении дается больше информации о предыдущем. Это легко понять, слегка видоизменив предыдущий текст.

В гардеробе кто-то забыл синюю куртку. Ее рукав был порезан. Похоже, это сделали ножом.

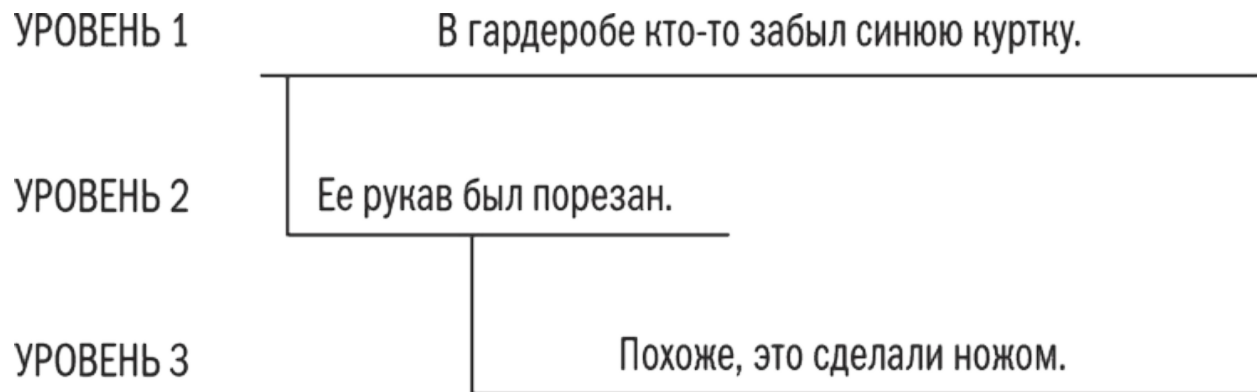
И снова первому предложению присваивается уровень 1, так как оно все так же является наиболее общим (и вводным). Второе предложение выполняет ту же функцию, что и в первом шаблоне, поскольку дает нам больше информации о первом предложении. Поэтому ему присваивается уровень 2. А вот в новом, третьем предложении все немного иначе. В отличие от предыдущего текста, оно не относится напрямую к вводному. Оно дает нам больше информации о предшествующем предложении. Поскольку оно еще более конкретное, чем предыдущее, мы присваиваем ему уровень 3. Ниже показано, как это можно изобразить в виде диаграммы.



Все довольно просто, каждое предложение может выполнять одну из двух функций: давать больше информации о непосредственно предшествующем предложении или относиться к другому, обычно вводному предложению. Разумеется, возможны разновидности двух вышеописанных базовых шаблонов, либо они могут пересекаться, что дает нам третий шаблон.

В гардеробе кто-то забыл синюю куртку. Ее рукав был прорезан. Похоже, это сделали ножом. Никто не знал, чья она.

В этом случае все начинается так же, как и во втором примере.



С последним предложением чуть сложнее. Сообщение «Никто не знал, чья она» не дает вам дополнительной информации о предшествующем предложении, оно относится к вводному. Поэтому ему присваивается уровень 2.

Если вам понятны эти простые шаблоны, то вы знаете секрет построения письменной и устной речи. Люди начинают с общего предложения, а затем переходят к более конкретным, дополняя выбранную тему новыми деталями. Иногда они снова поднимаются «вверх», к главной теме, а затем снова опускаются «вниз».

«Контрольный» вопрос

Чтобы понять, относится ли предложение к какому-либо другому в тексте, просто задайте себе вопрос: *что* в этом предложении относится к чему-либо из предыдущего. Если вы сомневаетесь (возможно, это что-то может относиться к чему-то в одном из двух предложений), спросите себя, в каком из двух дается об этом *больше информации*. Иногда в тексте предложения возвращаются на уровень вверх, а затем снова вниз. Например, местоимение «ее» из одного предложения относится к существительному «куртка» из предыдущего. Синоним (слово с аналогичным значением) или фраза могут относиться к какому-либо из ранее упомянутых слов. Таким образом, иногда это может быть непросто, но всегда есть какое-то слово или фраза, которые относятся к другому слову или фразе и послужат вам подсказкой. А теперь давайте посмотрим, в скольких предложениях вы сможете распознать эти уровни.

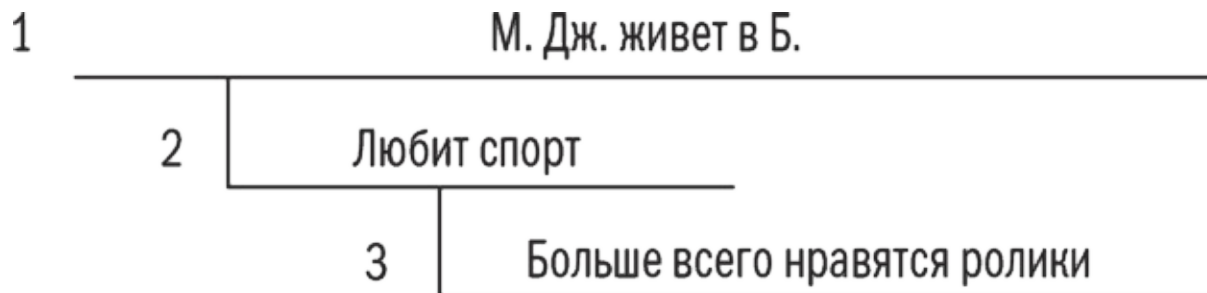
Упражнение № 19

Материалы: бумага, карандаш или ручка.

1. Определите, к какому уровню относится третье предложение в приведенных ниже отрывках — 2-му или 3-му (то есть дают ли они вам больше информации о первом или о втором предложении). На листе бумаги нарисуйте диаграмму.

Пример

Мэри Джонс живет в Бетесде. Она любит спорт. Больше всего ей нравится кататься на роликах.



А. Том Муди — очень нерадивый студент. Он провалил зачет

по маркетингу. Том к нему не подготовился.

Б. Фрэнк Норс живет в Нью-Йорке. Ему нравится сидеть в интернете. Кроме того, он хороший студент.

В. Полли Рэнкин родом из Кливленда. Она хорошая студентка. Также она состоит во многих клубах.

Г. Рональду Брику нравится заниматься дизайном. Он проектирует интерьеры домов и офисов. Иногда он также занимается дизайном тканей и обоев.

Д. Лори Мэммен живет во Флориде. Раньше она жила в Торонто, в Канаде. Сейчас она предпочитает более теплый климат Флориды климату Торонто.

Е. Симона Бек — изобретательный кулинар. Ей удастся гармонично сочетать карьеру и семью, при этом готовить замечательную еду. Муж Симоны говорит, что ей нужно попробовать себя в ресторанном бизнесе.

Ж. Сара Бриджес — способная студентка, мечтающая поступить в один из престижных колледжей США. Она числится в списке лучших учеников и активно проявила себя во многих внеклассных мероприятиях. По мнению многих, Сара, скорее всего, добьется успеха.

З. Даг Вуд — один из самых позитивных людей среди моих знакомых. Даже когда он болен, у него, похоже, для каждого найдется шутка. А на его лице всегда сияет улыбка.

И. Верла Нильсен — прекрасный преподаватель. Одно из ее замечательных качеств — терпение. У нее одинаково хорошо получается учить взрослых и детей.

К. Энн — очень хорошая спортсменка. Один из ее любимых видов спорта — футбол. Больше всего Энн нравится играть в защите.

Если вы уверены не во всех ответах в этом упражнении, сверьтесь с ответами в конце главы. Но сначала попробуйте выполнить задание самостоятельно. Все, что вам нужно сделать, — это определить: третье предложение дает *больше* информации о первом или о втором? Всегда есть слово или фраза, которые связаны с другим словом или фразой в предложении, к которому они относятся.

Если вы уже неплохо справляетесь с абзацами, состоящими из трех предложений, самое время поработать с примерами из четырех. В этом случае первое предложение будет вводным, в нем содержится тема абзаца.

Второе во всех приведенных ниже примерах относится ко второму уровню и дает вам больше информации о первом предложении. Третье может дать дополнительное представление о первом либо о втором предложении, и, таким образом, ему может быть присвоен уровень 2 или 3. Четвертому предложению, в зависимости от того, к какому из предыдущих оно относится, может быть дан уровень 2, 3 или 4. Удачи!

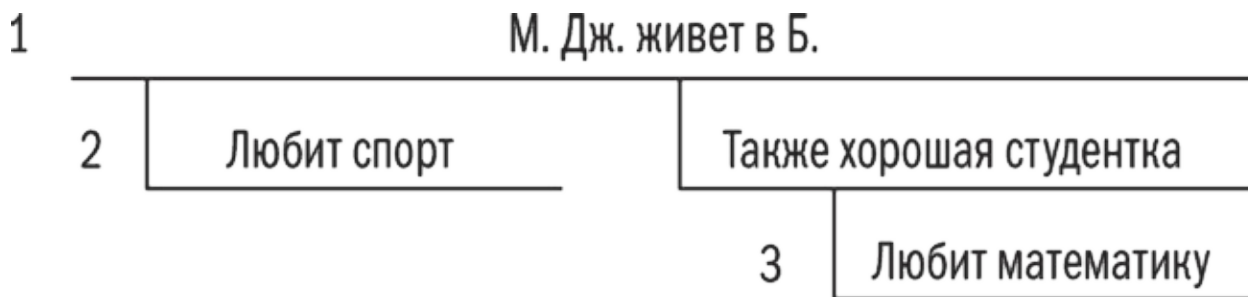
Упражнение № 20

Материалы: бумага, карандаш или ручка.

1. Определите, к какому уровню относится третье предложение в приведенных ниже отрывках — 2 или 3, и нарисуйте соответствующую диаграмму.

Пример

Мэри Джонс живет в Бетесде. Она любит спорт. Кроме того, она хорошая студентка. Ее любимый предмет — математика.



А. Джон Франклин живет в Аризоне. Ему нравится заниматься спортом. Он капитан команды регбистов. Но регби не самый его любимый вид спорта.

Б. Алан Белл живет в Нью-Йорке. Ему нравится проводить время на природе почти так же, как и в городе. Больше всего Алан любит проводить время на природе в Вермонте. Ему нравится кататься там на лыжах.

В. Бонни Рэстон живет в Лос-Анджелесе. Ей нравится школа. Ее любимый предмет — деловое администрирование. Кроме того, ей нравится заниматься спортом.

Г. Марк Темпл живет в Калифорнии. Его дом стоит высоко на холме. Он хороший спортсмен и хороший студент. Раньше он играл в Малой бейсбольной лиге.

Д. Стив Хаднер живет в Аризоне. Ему нравится заниматься спортом. Он капитан баскетбольной команды. Его любимый вид спорта — сквош.

Может потребоваться некоторое время, чтобы понять, к какому уровню относится предложение. Однако этому стоит научиться, потому что как только вы это сделаете, то поймете, что можете анализировать практически любой сложный текст. Если вы не сможете понять какую-либо его часть, обычно наиболее общую, то просто переходите ниже до того момента, когда автор раскрывает мысль более конкретно. В тексте всегда есть *конкретная* часть, которую вы в состоянии воспринять. Как только вы ее поймете, это поможет вам понять более трудные отрывки. Чтение сложных материалов может стать легким, если вы знакомы с соответствующими приемами. Фактически вы можете воспринимать его как своего рода интеллектуальный спорт, что он и представляет собой по сути.

Прежде чем вы приступите к сегодняшним тренировочным упражнениям, можете свериться с ответами к заданиям в этой главе, приведенными ниже.

Ключи к упражнению № 19

Сначала приведены номера уровней для всех предложений абзаца, а затем объясняется, какое слово или сочетание слов в третьем предложении относится к слову или словосочетанию в одном из предыдущих предложений.

А. 1/2/3 (словосочетание «к нему» относится к «зачету по маркетингу»).

Б. 1/2/2 (словосочетание «хороший студент» дает больше информации о самом Фрэнке, а не о том, что ему нравится сидеть в интернете).

В. 1/2/2 (словосочетание «состоит во многих клубах» дает больше информации о Полли, а не о том, что она студентка).

Г. 1/2/2 (словосочетание «ткани и обои» дает больше информации о Рональде, а не о дизайне интерьеров).

Д. 1/2/2 (словосочетание «предпочитает... климат» в большей степени относится к Лори, чем к Торонто).

Е. 1/2/3 (слова «сочетание карьеры и семьи» дают больше

информации о самой Симоне, чем о ее кулинарных способностях).

Ж. 1/2/2 (словосочетание «добьется успеха» дает больше информации о Саре, но не о списке лучших учеников).

З. 1/2/2 (слово «улыбка» дает больше информации о Даге, а не о его болезнях или шутках).

И. 1/2/2 (словосочетание «хорошо получается учить» дает больше информации о Верле, а не о терпении).

К. 1/2/3 (слово «защита» относится в большей степени к футболу, чем к спортсменке).

Ключи к упражнению № 20

Сначала приведены уровни для всех предложений абзаца, а затем слова, которые относятся к третьему и четвертому предложениям.

А. 1/2/3/4 (словосочетание «команда регбистов» относится к слову «спорт», фраза «это не его любимый вид спорта» — к «регби»).

Б. 1/2/3/4 (слова «на природе» относятся к природе, «Вермонт» — к Вермонту).

В. 1/2/3/2 (словосочетание «любимый предмет» относится к школе, «нравится заниматься спортом» — к Бонни, так как эта фраза не дает новой информации о деловом администрировании или школе).

Г. 1/2/2/3 (словосочетание «хороший спортсмен и студент» относится к Марку, так как оно не дает нам никакой новой информации о его доме, «Малая лига» дает больше информации о спортсмене).

Д. 1/2/3/3 (слова «баскетбольная команда» относятся к спорту, «сквош» также относится к спорту, поскольку не добавляет никакой новой информации про баскетбол).

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для третьей недели обучения](#).

Глава 14

Как люди читают по-настоящему быстро

Попытки увеличить скорость чтения — недавно возникшее явление. Оно обусловлено огромным ростом количества публикуемых печатных и электронных материалов, а также тем, что в современных условиях у нас все меньше и меньше свободного времени. Раньше длинные романы пользовались большей популярностью, потому что люди проводили тихие вечера дома — без телевизоров, интернета, радио, электронной почты, кино, музыки, мобильных телефонов, ноутбуков и даже автомобилей. Эти «тихие времена» давно остались в прошлом.

Первые попытки увеличить скорость чтения осуществлялись при помощи различных механизмов, например такого приспособления, как тахистоскоп,^[4] и различных регуляторов темпа чтения. Обычно они давали хорошие результаты во время использования студентами, но без механизмов скорость чтения обычно падала.

Замечательное и простое открытие Эвелин Вуд

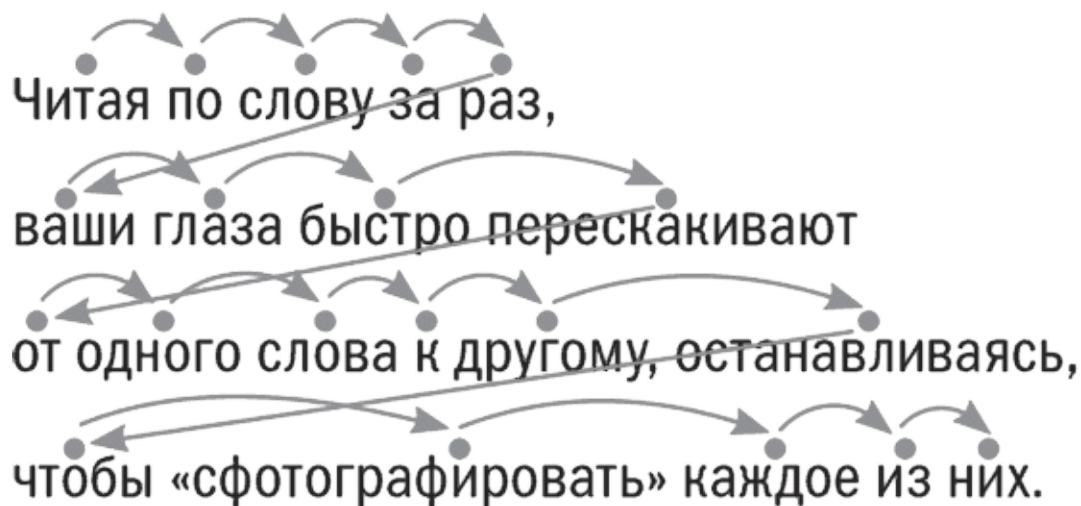
Более пятидесяти лет назад Эвелин Вуд, которая тогда работала социальным педагогом и учителем чтения в неполной средней школе в пригороде Солт-Лейк-Сити, занялась исследованиями в области скорочтения. Она знала, что некоторые люди могут читать гораздо быстрее, чем тогда считалось возможным. В то время ни одна из существующих теорий обучения не могла объяснить способность некоторых людей читать со скоростью более 400 слов в минуту. Однако друг и учитель Эвелин, доктор Лоуэлл Лис из Университета Юты, мог читать поразительно быстро. Когда она его протестировала, оказалось, что он делает это со скоростью более 6000 слов в минуту и при этом великолепно понимает прочитанное. Неудивительно, что у него была репутация «ходячей энциклопедии».

Эвелин занялась поиском других людей с аналогичными способностями и в итоге нашла более 100 человек, которые могли читать со скоростью свыше 1500 слов в минуту (она установила эту скорость в качестве минимальной планки). Вуд начала изучать этих людей, чтобы понять, что они делают, как они это делают и как они этому научились. Эвелин выяснила, что именно они делают, но не смогла определить, как они научились этому. Многие из этих людей даже не осознавали, что читают как-то по-другому. Они просто делали это.

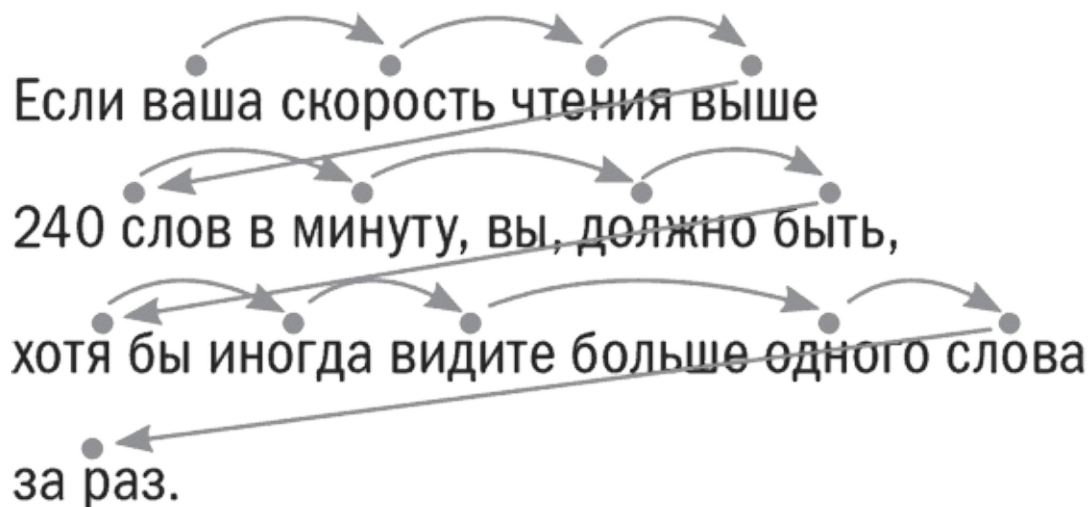
Следующим ее шагом стала попытка самой научиться скорочтению. Эвелин рассказала мне, что на этом пути ее ожидало множество трудностей и огорчений. Она обычно практиковалась летом, когда проводила с мужем отпуск в своем домике у одного из каньонов рядом с Солт-Лейк-Сити. Однажды, когда Эвелин тренировалась на природе погожим днем, она так разозлилась из-за того, что не способна быстро читать, что швырнула книгу через небольшой ручей. Подняв ее и стирая грязь со страниц, она осознала, что движение руки помогает ей видеть и читать больше одного слова за раз. Таким образом она открыла роль руки как ускорителя чтения.

Разница между быстрым и медленным читателем

Разница между теми, кто от природы наделен способностью к быстрому чтению, и всеми остальными, которую мы можем наблюдать, заключается в движениях их глаз. Как вы знаете, чтобы глаза могли что-то увидеть, они останавливаются на микроскопические мгновения, во время которых происходит фиксация впечатлений, как при фотографировании. Взгляд среднестатистического читателя движется словно курсор по экрану монитора: его глаза перескакивают от слова к слову, а в конце строки быстро возвращаются к левому полю страницы, чтобы начать заново. Если изобразить это движение глаз в виде диаграммы, оно будет выглядеть следующим образом:



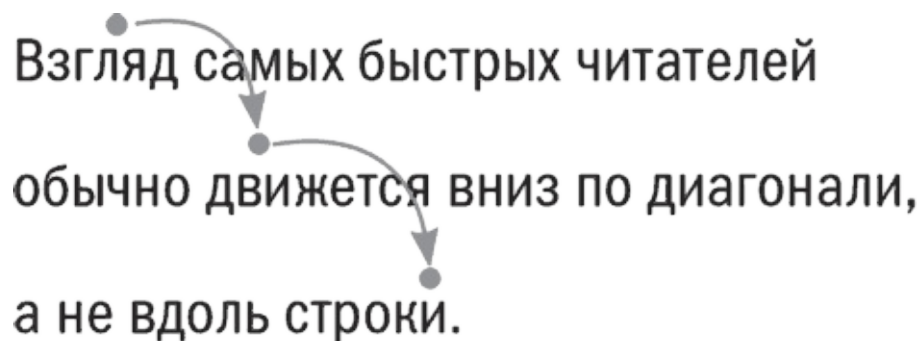
Когда Эвелин Вуд изучила движения глаз тех, кто умеет читать быстрее других, то обнаружила, что они другие. Их глаза делают меньше остановок, что свидетельствует о том, что они видят больше одного слова за раз. В действительности это верно для каждого, кто читает более 240 слов в минуту. Вот как выглядят такие движения глаз:



Если ваша скорость чтения выше
240 слов в минуту, вы, должно быть,
хотя бы иногда видите больше одного слова
за раз.

The diagram illustrates horizontal eye movement. It consists of three lines of text. Above the first line, there are four dots with three curved arrows pointing from left to right between them. Above the second line, there are five dots with four curved arrows pointing from left to right between them. Above the third line, there are six dots with five curved arrows pointing from left to right between them. Additionally, a long arrow points from the rightmost dot of the third line back to the leftmost dot of the first line, indicating a return movement.

Однако с теми, кто читал очень быстро, происходили еще две удивительные вещи. Вместо того чтобы двигаться горизонтально вдоль строк, их взгляд обычно двигался вниз по диагонали, вот так:



Взгляд самых быстрых читателей
обычно движется вниз по диагонали,
а не вдоль строки.

The diagram illustrates diagonal eye movement. It consists of three lines of text. A dot is placed above the first line, with a curved arrow pointing down and to the right to a dot above the second line. Another curved arrow points from that dot down and to the right to a dot above the third line, showing a diagonal path across the lines of text.

Но еще более поразительно то, что они также делали остановки и начинали читать в обратную сторону, а не просто возвращались взглядом к левому полю страницы, как большинство. Поэтому создавалось впечатление, что они иногда читают задом наперед. Что бы это ни было, их глаза двигались следующим образом:

Как увидеть движения глаз

Возможно, вам любопытно, как можно увидеть движения глаз. Это не так уж сложно и довольно интересно. Попросите кого-нибудь почитать, сидя за столом; при этом сначала попросите этого человека читать медленно. Если вы сядете прямо перед ним на стул или на корточки и понаблюдаете за его глазами, то вскоре заметите мелкие прерывистые движения и остановки, которые делают глаза, чтобы увидеть слова. Так же легко заметить и резкое обратное движение к началу следующей строки.

Движения глаз можно наблюдать в разных условиях. Бывает, что у человека тяжелые нависшие веки, за которыми сложно разглядеть сами глаза. Однако внимательный наблюдатель может проследить их движения даже сквозь веки. Также иногда это получается сделать, находясь рядом с читающим по одну сторону от книги. Немного практики, и вы убедитесь, как это просто.

Сколько могут увидеть глаза?

Мы часто исходим из допущения, что можем увидеть одно или максимум два слова за раз. Однако это не так. Глаза видят круг, а не линию, и они отлично могут разглядеть пространство размером чуть больше пятирублевой монеты. Так что, осознаете вы это или нет, но на самом деле вы всегда видите больше одного слова за раз. Иное просто невозможно. Убедитесь сами. Взгляните на слово *Боб* в середине приведенного ниже абзаца. Посмотрите, возможно ли увидеть одно только это слово.

Вдалеке, на берегу реки, стояла маленькая хижина. По крайней мере, это сооружение было похоже на хижину. Я мог разглядеть небольшой столб дыма, поднимавшийся из дымовой трубы. Дым видел также и Боб. Мы все были немного озадачены, так как Рэйнджер сказал нам, что в этой части леса никого не было уже много месяцев.

Вероятно, вы быстро поняли, что не можете видеть только слово *Боб*, но видите еще и слова справа и слева от него, а также сверху и снизу, а возможно, даже больше. Когда вы смотрите на картинку, ваши глаза используют все зрительные возможности: они движутся по кругу, «вбирая» все, что попадает в их поле зрения. Однако когда вы читаете, то перемещаетесь от одного слова к другому, проговаривая каждое из них про себя и притворяясь, что не видите всех остальных слов. Но теперь вы знаете, что можете видеть больше одного слова за раз.

Почему вы не можете понимать много слов одновременно

Вам, должно быть, интересно, почему вы не понимаете все эти слова, раз уж вы их видите. Возможно, вы предполагали, что причина в том, что довольно сложно понять смысл слов, если они расположены в хаотичном порядке, одно над другим и т. д. На самом же деле вы не можете их понять потому, что вас учили понимать слово, глядя на него и мысленно его проговаривая. Тогда как теперь вам нужно научиться понимать целые группы. Но не бойтесь, это не так сложно, как может показаться (хотя и требует практики). На самом деле вы уже в какой-то степени приступили к этому.

Когда вы только начинали учиться читать, вы, скорее всего, смотрели на каждую букву по отдельности. Но затем вы начали воспринимать группы букв вместе — сначала слоги или части слова, потом слова целиком. Теперь же, когда вы смотрите на слово, например «сложный», вы не смотрите по отдельности на каждую букву, но видите их все вместе. И не задумываетесь над тем, читаете ли вы буквы слева направо или справа налево, — вы просто воспринимаете значение слова. Примерно так же ощущается одновременное понимание группы слов.

Сделайте первый шаг

Первый шаг — это новое движение рукой. Оно не очень сложное, но его нужно выполнять максимально быстро. Цель заключается в том, чтобы потренироваться *видеть* одновременно группу слов, а не читать их, поскольку это первый шаг к обучению по-настоящему быстрому чтению.

Это новое движение рукой называется *круговым*, так как вы будете делать множество небольших кругов по мере продвижения по тексту. Используя указательный палец, действуйте, как показано на рис. 10, «проходя» одну строку, а затем опускаясь вниз на три или больше и очень быстро «рисую» круги по мере того, как ваш палец перемещается обратно по странице справа налево.

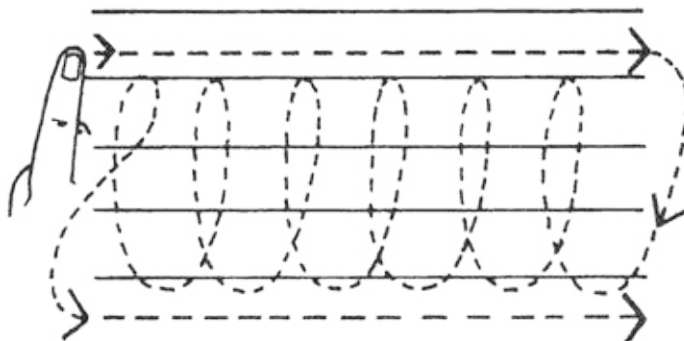


Рис. 10. Круговые движения рукой

Крайне важно выполнять круговые движения очень быстро. Когда вы делаете это в высоком темпе, стремительные движения привлекают ваш взгляд, и вы видите *сквозь* пальцы, и можете воспринимать все слова внутри кругов в трех или более строках, которые они охватывают.

От вас не требуется чтения этих слов. Если вы будете выполнять круговые движения медленно, то закроете слова и ничего не достигнете. Сначала вам стоит считать по мере того, как вы продвигаетесь вперед («и раз, и два, и три, и раз...» и т. д.), и следить за тем, чтобы тратить не более 3 секунд на «подчеркивание» строки и возвращение назад с использованием круговых движений.

Ниже приведено упражнение для тренировки, чтобы завтра вы были готовы сделать следующий шаг.

Материалы: любая книга.

1. Откройте книгу в начале любой главы.

Начните тренировать круговые движения, «подчеркнув» первую строку абзаца указательным пальцем, а затем, опустившись вниз на 3 строки или более, начните быстро «рисовать» круги, возвращаясь обратно справа налево, затем опуститесь вниз на 1 строку и начните все заново.

2. Убедитесь в том, что вы видите все слова (не читаете их!). Простой проверкой в данном случае будет ваша уверенность в том, что все слова в книге написаны на русском языке.

3. Тренируйтесь в течение 5 минут или до тех пор, пока не почувствуете, что это движение рукой стало для вас легким и комфортным. Вы можете повторять это упражнение с одной и той же главой так часто, как пожелаете.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для третьей недели обучения](#).

Глава 15

Научитесь читать со скоростью мысли

Существует огромное количество людей, которые могут читать со скоростью несколько тысяч слов в минуту и при этом хорошо понимать текст. Также много и тех, кто читает медленно и плохо воспринимает материал. А есть те, кто работает с текстом быстро, но понимает прочитанное не очень хорошо. И те, кто читает медленно, но понимает текст отлично.

Хотя, вероятно, вы можете найти «эксперта» в области чтения, который скажет вам, что ваша скорость чтения не может быть выше определенной величины (я читал или слышал утверждения, что невозможно читать со скоростью выше 400 слов в минуту, хотя многие специалисты признают возможность темпа до 1200 слов в минуту), большинство преподавателей эффективного чтения сходятся в том, что можно в два-три раза увеличить привычную скорость. И есть очень много примеров людей, повысивших начальную скорость чтения в пять-десять раз.

Разногласия по поводу максимально возможного темпа, похоже, связаны с различным пониманием слова «чтение». В нашем случае я определяю *чтение* как просматривание печатного текста и извлечение из него объема информации, достаточного для достижения поставленной цели. Поиск нужного имени в телефонной книге — это тоже чтение, как и чтение романа или учебника. При этом преследуются различные цели (соответственно, разнится будет скорость), другой будет степень понимания, но все равно в каждом случае это будет один и тот же процесс.

«Эксперты», полагающие, что невозможно читать более 400 слов в минуту, считают, что можно читать лишь одно слово за раз и проговаривать его про себя. Если вы согласны с их определением, то должны смириться и с установленным ими ограничением скорости. А если вы хотите проглатывать романы со скоростью более 1000 слов в минуту, то вам придется отказаться от привычки смотреть только на одно-два слова одновременно и мысленно их проговаривать.

Каждый, кто хочет читать все с одинаковой скоростью, ставя перед собой одну и ту же цель (получить все), заслуживает то, что он получает, а именно непрочитанные книги, проблемы с концентрацией внимания,

блуждание мыслей во время чтения, ощущение неспособности успеть вовремя и постоянную нехватку времени.

Чтение с высокой скоростью ощущается по-другому

При быстром чтении ощущения совершенно иные. Возможно, вы это уже в какой-то степени почувствовали. Вы намного реже мысленно проговариваете слова (не забывайте, что мы не можем полностью избавиться от этой привычки), поэтому сначала возникают непривычные ощущения. Некоторые люди чувствуют «пустоту», другие — сильную неуверенность. Чтобы появилось ощущение комфорта и уверенности, нужно много практики, но так бывает всегда при изучении новых навыков.

Возможно, вы уже чувствовали «пустоту», когда выполняли упражнение с двойной/тройной скоростью. Мы разберемся, что же все-таки происходит, и это поможет вам понять, что вы делаете. Когда вы только учились, преподаватель заставлял вас читать вслух, чтобы убедиться, что вы понимаете слова. Затем вам разрешили читать про себя. При этом понимание достигается следующим образом: зрительный сигнал (изображение увиденных вами слов) посылается в мозг, но одновременно посылается и аудиосигнал, поскольку вы мысленно воспроизводите звучание каждого слова. На рис. 11 приблизительно показано, как это происходит.

Рис. 11. Как мозг понимает информацию во время чтения



Читая по одному слову за раз, вы понимаете его, посылая одновременно зрительный и слуховой сигнал в мозг, так как вспоминаете звучание слова, когда на него смотрите.



Читая более одного слова за раз, вы должны понимать его значение только за счет зрительного восприятия, поскольку вы продвигаетесь вперед слишком быстро, чтобы успевать мысленно проговаривать слова.

Когда вы выполняете тренировочное чтение, особенно с двойной или тройной скоростью, то движетесь вперед быстрее, чем можете проговаривать все слова про себя. Таким образом вы как бы тренируетесь посылать в мозг только зрительный сигнал. Вы словно говорите ему, что он сможет только видеть слова, но не слышать их. И мозгу приходится с этим смириться. Затем, когда вы завершаете упражнение, читая текст с целью его понять, то, как правило, обнаруживаете, что скорость чтения значительно возросла (это обычно происходит лишь в том случае, если вы достигаете поставленной пометки, выполняя тренировочное чтение с двойной или тройной скоростью). Возможно, вы один из тех счастливчиков, чья скорость значительно повысилась и при этом не пострадало понимание. У некоторых оно даже улучшается. Однако у большинства понимание немного ухудшается: иногда они в нем не вполне уверены, а иногда хотя и понимают все в процессе чтения, но, как только заканчивают, ничего не могут вспомнить.

Причина очевидна. Если скорость чтения значительно выросла,

например на 50–100 слов в минуту или даже больше, вы точно будете меньше слов проговаривать про себя. Поэтому ухудшение понимания вполне ожидаемо. Однако чем больше вы тренируетесь читать быстрее, тем раньше вы к этому привыкнете, так же как и ваш мозг. Очень скоро вы почувствуете себя комфортно и будете запоминать то, что читаете. Сейчас вы, наверное, понимаете, почему чтение с двойной или тройной скоростью — это чрезвычайно важный элемент тренировки. И если при финальном чтении вы снижаете скорость, чтобы быть уверенным, что все понимаете, вы себе ничуть не помогаете. Вы лишь тренируете медленное чтение, а это вы и так умеете. Вам решать, на что тратить свое время.

Как улучшить понимание прочитанного

С тех пор как мы начали тренировать круговые движения рукой, вам, вероятно, интересно, как вы сможете понимать прочитанное, если смотрите на такое большое количество слов одновременно. Вдобавок вы, наверное, недоумеваете: как вы поймете смысл текста, читая сначала в прямом направлении, а затем в обратном? Ответ, который, возможно, вам не очень понравится, заключается в том, что все приходит с опытом. Однако понимание базовых принципов поможет вам облегчить достижение успеха.

Когда вы учились читать, вы, скорее всего, смотрели на каждую букву по отдельности. Вероятно, ваше собственное имя стало первым словом, которое вы смогли воспринять целиком и понять его значение. Затем вы постепенно начали воспринимать каждое слово полностью, а не по частям. Теперь, как упоминалось, вы уже не задумываетесь о каждой отдельной букве, а воспринимаете сразу целое слово и его значение. Однако если в слове есть явная ошибка, например «рождзение», вы сразу же заметите лишнюю букву. Вы не смотрите на слово слева направо или справа налево, а воспринимаете его целиком. Тем не менее вы понимаете его значение и замечаете ошибки. Примерно то же происходит и при визуальном чтении — вы будете видеть сразу целую группу слов и понимать ее значение.

Не все слова имеют значение

Одна из причин, по которым вы можете читать много слов одновременно, заключается в том, что смысловая нагрузка в тексте приходится на меньшую часть из них. Например, в английском языке более 600 000 слов, при этом примерно в 65 % случаев используется около 400 структурных слов (соединяющих вместе предложения и фразы, но не имеющих самостоятельного значения).

В Брауновском университете было проведено очень интересное исследование частотности слов. В печатном материале объемом более 134 000 слов чаще всего встречались 122 из них. Лишь 20 из этого числа несли смысловую нагрузку, а 102 были структурными. Теперь, должно быть, вам стало понятно, почему можно научиться воспринимать несколько слов одновременно как единый блок информации: очень многие из них не имеют смысла и часто повторяются.

Вы можете читать в неожиданном порядке

До Эвелин Вуд все попытки повысить скорость чтения, по крайней мере те, о которых мне известно, сводились к тому, чтобы научить студентов читать более одного слова за раз, двигаясь вдоль строки. На некоторых курсах до сих пор учат воспринимать одновременно все более длинные группы слов в одной строке. Однако Вуд обнаружила, что те, кто от природы умеет быстро читать, видят группы слов, находящихся на разных строках текста. Она выяснила, что люди могут читать их в неправильном порядке.

Но как нам воспринимать слова, если они расположены не в правильном порядке? Безусловно, не испытывав на практике, это понять сложнее всего. Я предложу вам простое объяснение, а затем мы перейдем к тренировке. Это чем-то похоже на рассматривание картинки. Когда вы смотрите на нее, вы на самом деле в каждый момент времени концентрируетесь на какой-то одной части, а мозг сохраняет для вас целостность изображения. Когда вы смотрите на группу слов, то вы *увидите* их все, концентрируясь сначала на одних из них, а затем на других, задумываясь об их значении и выражаемых ими идеях, а не об отдельных словах.

Для тренировки чтения в неправильном порядке и понимания прочитанного потребуется ваше сотрудничество. Ниже (*не заглядывайте сейчас туда, а то все испортите*) вы найдете несколько отрывков текста, которые вам нужно прочесть, используя круговое движение рукой. Каждый отрывок состоит не менее чем из пяти строк, так что вам нужно просто подчеркнуть первую слева направо, опуститься вниз и пройти круговыми движениями справа налево по оставшимся четырем строкам. Затем быстро отведите взгляд от текста и посмотрите вверх. Это самая важная часть упражнения, в противном случае вы посмотрите на текст и прочтете его привычным способом.

Вам также нужно будет закрывать отрывок текста прежде, чем вы начнете его читать, сначала всю страницу, а затем перемещайте предмет, которым вы закрывали текст (для этого прекрасно подойдет лист бумаги, к примеру), вниз до тех пор, пока не откроется новый отрывок. Затем быстро начинайте его читать, используя круговые движения. Закончив, посмотрите вверх и вспомните, о чем был текст. Вот и все, что вам нужно будет сделать.

Упражнение № 22

Материалы: лист бумаги или картона, чтобы закрывать им тексты; карандаш или ручка.

1. Закройте все тексты ниже; будьте осторожны, постарайтесь не смотреть на них прежде, чем начнете выполнение упражнения.

2. Сдвиньте закрывающий лист вниз, открыв первый текст.

3. Посмотрите на первый текст, «подчеркните» его первую строку слева направо, а затем опуститесь вниз и начните совершать быстрые круговые движения вокруг оставшихся строк справа налево.

4. Быстро посмотрите вверх и запишите на листе бумаги, что вы увидели в тексте.

Как вы справились с заданием? Было ли оно легким для вас? Заметили ли вы «скрытое» слово в тексте Г? (Среди «котов» и «собак» затесалась «лошадь»). Это, конечно, было не слишком сложно, но это упражнение помогает прочувствовать, как можно понимать текст при высокой скорости чтения. И даже несмотря на то, что все или большинство слов в нем повторялись, вам все же нужно было их увидеть и понять их значение. Очевидно, задача станет сложнее, когда большинство слов будут разными, однако, тренируясь, вы поймете, как достигать понимания и в этих случаях.

Подстройте движение руки под отрывок, который читаете

Всегда старайтесь адаптировать круговые движения вашей руки к абзацу, который в данный момент читаете, — это поможет вам лучше понимать прочитанное. Поскольку абзац — это первая единица мышления, то это первый блок информации на странице, на который мы обращаем внимание, когда быстро читаем.

Вначале, поскольку первое предложение обычно дает нам представление о содержании всего абзаца, мы начинаем с чтения его первой строки, используя подчеркивающее движение рукой, затем опускаемся на три или четыре строки вниз и выполняем круговые движения по оставшейся части текста.

Старайтесь охватить весь абзац за один раз. Если он слишком длинный, повторите круговые движения два или три раза. Если он состоит всего из одной или двух строк, просто выполните подчеркивающее движение в *обоих* направлениях. И вновь, прежде чем начать применять это движение, вам нужно будет немного попрактиковаться. Сделайте это, выполнив приведенное ниже упражнение, прежде чем переходить к тренировочным упражнениям на сегодня; после этого вы будете готовы двигаться дальше завтра.

Упражнение № 23

Материалы: любая книга.

1. Откройте книгу в начале любой главы.

В каждом абзаце «подчеркивайте» первую строку (в диалогах, реплики которых состоят из одной строки, вы ограничьтесь только их «подчеркиванием»), а затем, дойдя до ее конца, опуститесь вниз на 3–4 строки и начните быстрые круговые движения, двигаясь справа налево.

Продолжайте делать такие движения, пока не закончится абзац.

2. Тренируйте это новое движение рукой на протяжении примерно 10 страниц. Если вам позволяет время, повторите работу с ними еще один или два раза.

ВНИМАНИЕ. На круговые движения у вас должно уходить не более 2 секунд, а лучше еще меньше. Чем меньше времени вы на это тратите, тем лучше. Обязательно читайте первую строку, которую вы «подчеркиваете», и просто смотрите на слова, вокруг которых вы совершаете движения.

При выполнении упражнения № 23 не ожидайте хорошего понимания текста — возможно, вы его вообще не поймете. На данном этапе вы просто тренируете движение рукой, чтобы добиться его плавности и довести до автоматизма. Если вы беспокоитесь, что многое упускаете, просто переверните книгу вверх ногами и работайте с текстом так, чтобы вы в принципе не могли ничего прочесть. Затем добросовестно выполните тренировочные упражнения, чтобы вы были готовы сделать следующий шаг в развитии понимания при чтении с высокой скоростью.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для третьей недели обучения](#).

Глава 16

Как научиться хорошо понимать текст при чтении с высокой скоростью

Существует три основных правила, определяющих то, как быстро вы можете читать и понимать прочитанное. На данном этапе они, вероятно, покажутся вам очевидными, поскольку вы уже долгое время занимаетесь развитием навыка эффективного и осознанного чтения. Однако необходимо, чтобы вы обратили на них особое внимание, поскольку они помогут разобраться в процессе, через который вы будете проходить на протяжении нескольких ближайших недель по мере обучения визуальному чтению.

Три правила, управляющих пониманием

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: чем больше текст содержит абстрактных слов, тем сложнее его быстро прочесть.

Это правило очевидно, поскольку легко догадаться, что вашему мозгу гораздо проще осознать конкретные фразы, такие как «коричневая собака» или «женщина с рыжими волосами», чем абстрактные предложения, например «Сложность процессов, происходящих в мозге, затрудняет способность человека к непрерывному мышлению». Таким образом, когда вы только начинаете учиться скорочтению, нужно выбирать материал, с пониманием которого у вас нет проблем. Уровень сложности этого текста не должен быть слишком высоким.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: чем меньше идей содержится в материале, тем легче его быстро прочесть.

Это также легко понять. Однако некоторые люди не знают, что в одних текстах новые мысли вводятся быстрее, чем в других. Разумеется, меньшее количество идей в расчете, скажем, на 100 слов означает большее количество структурных слов, которые очень легко распознать и быстро прочесть. А большее количество новых идей на 100 слов, вероятно, приведет к тому, что вы вынуждены будете читать медленнее, чтобы понять смысл текста.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: чем больше фоновых знаний о предмете имеет читатель, тем легче ему читать быстро.

Если вы физик-ядерщик, то, скорее всего, можете без труда читать книги на темы, связанные с этой областью знаний. Если бы их пришлось читать мне, это было бы нелегко и я вынужден был бы делать это медленно (относительно). Причина в том, что мне неизвестны значения многих слов, а идеи были бы для меня новыми. И это существенно затрудняет задачу осмысления предмета. С этим сталкиваются многие.

Когда я обучаю скорочтению врачей, им нужно научиться очень быстро читать необходимые для них медицинские журналы. Если они вернутся к своим учебникам, то обнаружат, что это чтение не вызывает затруднений. Ведь они потратили много лет, набирая медицинскую терминологию и изучая определенные предметы, так что это стало их второй натурой. Термины и идеи, когда-то казавшиеся абстрактными, сейчас имеют для них такой же конкретный смысл, как «коричневая собака» для всех остальных. Таким образом, им нужна лишь тренировка

навыка скорочтения, чтобы быстрее читать нужные тексты.

С другой стороны, студенту-первокурснику медицинского института это будет даваться гораздо труднее. Для него это поначалу будет как чтение на иностранном языке. Очень сложно быстро осваивать текст, не владея терминами и понятиями. И все же при достаточном усердии и тренировке среднестатистический студент сможет повысить скорость чтения учебной литературы не менее чем на 50–100 %. А когда вы часами штудируете толстый учебник по медицине, это значительная экономия времени.

Назад в первый класс

Когда вы начнете учиться визуальному чтению, вы словно вернетесь в первый класс. Прежде всего вам нужно научиться читать и понимать тексты очень легкого уровня: материал, содержащий небольшое количество абстрактных слов и идей в расчете на 100 слов и желательно относящийся к той области знаний, в которой вы хорошо разбираетесь. Как только вы достигнете понимания на легком уровне, начинайте подниматься выше, пока не добьетесь его в текстах любого уровня. Конечно, это приходит с практикой.

Чтобы подготовиться к визуальной тренировке, которая начнется в конце этой недели, найдите несколько несложных книг. Позаимствуйте их у ваших детей. Обратитесь в детскую библиотеку. Или, если нет других вариантов, сходите в ближайший книжный магазин и купите. Есть множество замечательных биографий и другие интересные издания. Другой вариант — использовать несложные книги, которые вы уже читали раньше, возможно, год или два тому назад. Где бы вы их ни раздобыли, подготовьте несколько штук для тренировки — они понадобятся вам через пару дней.

Тренируйтесь как можно больше

Вы уже немного попрактиковались выполнять круговые движения, когда читали первую строку предложенных текстов и «подчеркивали» ее рукой, а затем делали круговые движения по оставшейся части текста и только смотрели на слова. В следующем упражнении вам будут предложены еще несколько текстов для тренировки. И снова нельзя на них смотреть заранее. Вы закроете их, а потом будете постепенно открывать и читать, используя новое движение рукой.

Тренируя визуальное чтение, никогда нельзя возвращаться назад и читать материал по-старому, линейным способом или при помощи подчеркивания (за исключением первой строки каждого абзаца). Очень важно просматривать материал только один раз, затем быстро посмотреть вверх и отметить, что вам запомнилось. Позже вы можете вернуться к нему, но только для того, чтобы опять читать его новым способом.

Если вы будете возвращаться назад и перечитывать тексты старым образом, вы, несомненно, обнаружите, что вам не слишком много удастся запомнить, а если и удастся, то неправильно. А я именно этого и хочу. Вам нужно совершить множество ошибок, как тогда, когда вы учились ходить, и чем скорее вы их совершите, тем быстрее освоите новый навык. Однако если вы будете настаивать на том, что не способны это сделать, то не добьетесь быстрого прогресса. Поэтому не тратьте время на проверку. Просто продолжайте работать с очень простым материалом или тем, который вы читали раньше. Так вы не будете слишком сильно беспокоиться. И когда вы начнете понимать текст, вы это почувствуете. Но пока главное — это практика и терпение. Поэтому сначала прочтите инструкции ниже, а затем приступите к выполнению упражнения.

Упражнение № 24

Материалы: лист бумаги или картона, чтобы закрывать им тексты; карандаш или ручка.

1. Закройте все тексты ниже, стараясь не смотреть на них.
2. Сдвиньте закрывающий лист вниз, открыв первый текст.
3. Быстро «подчеркните» первую строку и прочтите ее, затем опуститесь в низ текста и начните совершать круговые движения

в обратном направлении, то есть справа налево.

4. Быстро посмотрите вверх и запишите на листе бумаги смысл прочитанного текста.

А. _____

Герберт пошел в огород своей матери и собрал там много различных овощей, в том числе горох, салат, помидоры, огурцы, морковь, картофель, зеленую фасоль, баклажаны, кабачки, петрушку, лук, шпинат, перец, капусту, сельдерей, укроп и кукурузу.

Б. _____

Глория отправилась в продовольственный магазин и купила молоко, сливочное масло, сливки, яйца, сыр, яблоки, груши, персики, виноград, орехи в герметичной упаковке, два банана, хлопья, хлеб, замороженную пиццу, ванильное и шоколадное мороженое, пирог, попкорн и апельсиновую газировку.

В. _____

Реймонд повел своих племянников в зоопарк, где они увидели много интересных животных. Среди тех, что им больше всего понравились, были зебры, обезьяны, жирафы, антилопы, слоны, тигры, буйволы, олени, носороги, гориллы, медведи, львы, пумы и ягуары.

Г. _____

Сьюзен была спортивной девушкой и любила заниматься спортом. Она состояла в команде пловцов, а также охотно занималась дайвингом. Сейчас Сьюзен играет в теннис, гандбол, хоккей на траве и увлекается бегом. Кроме того, ей нравится ездить верхом и заниматься прыжками. Ей действительно по вкусу все виды спорта.

Д. _____

Осень — чудесное время в Вермонте. Нигде больше не бывает таких ярких разноцветных листьев, как там в начале октября. Они несколько раз меняют цвет и становятся сначала солнечно-желтыми, затем огненно-красными, потом янтарно-золотистыми и, наконец, насыщенно-пурпурными, превращая все вокруг в буйство красок.

Ваш ответ должен быть обобщенным. Не нужно запоминать каждое слово, от вас это не требуется никогда, ни при каком виде чтения. Но обязательно нужно увидеть каждое слово и понять, что они все объединены

одной мыслью. В тексте А. единственный смысл заключается в том, что «Герберт пошел в огород и собрал много овощей», а текст Б. посвящен лишь тому, что «Глория отправилась в магазин и купила много продуктов».

Я использовал эти тексты, чтобы дать вам наилучшее, по моему мнению, представление о том, как вы себя почувствуете, когда сможете быстро читать и понимать прочитанное. Но невозможно передать реальный опыт, поэтому последнее упражнение представляет собой очень простой рассказ. Используя новое движение рукой, прочтите этот рассказ несколько раз. Помните, что вам необходимо поддерживать очень быстрый темп, не более 1 секунды на строку при подчеркивании и не более 3 (а лучше 2) секунд на круговые движения. Вы можете вернуться и перечитать рассказ столько раз, сколько захотите, пока вы делаете это по-новому. Только не возвращайтесь, чтобы прочесть его привычным образом.

Упражнение № 25

Материалы: эта книга.

1. «Подчеркните» первую строку каждого абзаца текста, приведенного далее, затем опуститесь вниз до конца абзаца и совершайте круговые движения в обратном направлении.

2. Быстро переходите к следующему абзацу.

3. Постарайтесь следить за сюжетной линией. Возможно, вам удастся уловить смысл лишь отдельных частей рассказа; не беспокойтесь, это совершенно нормально.

Детеныш пантеры

Марк Парди опустился на колени на траву, раскладывая наживку по маленьким белым коробочкам. Был субботний день, и ему еще многое предстояло сделать.

Марк прислушался, не слышно ли звука отцовской моторной лодки. Отец был егерем-проводником. Этим утром он отвез двух человек на охоту. Марк взглянул в сторону ручья и увидел, как отец причаливает.

Мальчик поспешил к мосткам и привязал лодку. Затем он заметил небольшой комочек у ног одного из охотников. Это было животное. Его шкура блестела на солнце.

— Мы нашли детеныша пантеры, — сказал отец Марка.
— Как вы сумели забрать его у матери? — спросил Марк.
— Матери нигде не было, — ответил отец. — Мы не могли оставить его умирать, поэтому забрали с собой.

Двое охотников выбрались из лодки, а вслед за ними отец Марка с детенышем на руках.

— Мы никого не подстрелили, — сказал один из охотников. — Но вы замечательный проводник, мистер Парди.

Охотники взяли ружья и ушли.

Марк побежал домой, обогнав отца.

— Мам, выйди посмотри! Папа принес нам детеныша пантеры! — крикнул Марк.

Мать Марка вышла на крыльцо.

— Ну и ну, — удивилась она, — он выглядит совсем как красивый котик. Бедняжка, наверное, голоден. Я подогрею ему немного молока.

Миссис Парди ушла в кухню и вернулась с блюдцем молока. Она поставила его рядом с детенышем, но тот не шевельнулся. Марк окунул пальцы в молоко и провел ими по губам животного. Детеныш облизнулся.

— Он же совсем еще малыш, — сказала миссис Парди. — Нужно налить ему молоко в бутылочку.

Миссис Парди нашла бутылку и наполнила ее теплым молоком. Теперь детеныш понял, что нужно делать. Он выпил молоко, затем улегся поудобнее и уснул.

Марк погладил его шерстку.

— А ты очень ухоженный, — сказал он. — Видно, твоя мама хорошо о тебе заботилась.

— А что с его матерью? Где она? — спросила миссис Парди.

— Ее, должно быть, подстрелили где-то в Эверглейдс, — ответил мистер Парди. — Мать никогда не оставляет детеныша так надолго по доброй воле.

Детеныш с каждым днем становился все сильнее. Он начал ходить вслед за Марком по лагерю. Марк назвал его Красавчиком.

Однажды утром перед завтраком Марк спустился к ручью. Красавчик шел следом за ним. Марк сел на берегу. Красивые белые птицы летали над высокой травой и сидели на отменях. Сотни лягушек распевали шумную утреннюю песню. Птицы щебетали. Эверглейдс просыпался.

Красавчик игриво прищемил зубами Марку пальцы на ногах, и тот легонько шлепнул его по носу.

— Не кусайся, Красавчик, — пожурил он детеныша.

Вдруг послышалось рычание, и Марк поднял взгляд. Примерно в десяти метрах от себя он увидел большую коричневую пантеру. Она подкралась так тихо, что Марк ее не услышал. Теперь она стояла неподвижно и смотрела на мальчика и детеныша. Марк понял, что это наверняка была его мать. Он не смел пошевелиться.

— Марк, Марк! — позвал его отец. — Иди завтракать.

Марк боялся повернуть голову.

— Посмотри на берег, папа, — тихо сказал он. — Я думаю, это пантера-мать.

— Не двигайся, сынок, я схожу за ружьем, — спокойно сказал отец.

Марк ждал не шевелясь, а пантера бесшумно подкрадывалась ближе. Красавчик не видел мать. Он играл с пальцами на ногах мальчика.

Скрипнула входная дверь, и Марк понял, что отец подходит с ружьем.

Пантера направилась к детенышу. Муха уселась Марку на лицо, но он мог лишь дернуть носом. Он знал, что нельзя двигаться.

Пантера все время принюхивалась. Сначала казалось, что она не узнает детеныша, ведь его запах немного изменился. Затем мать начала вылизывать шерстку малыша. Красавчик радостно потерся об нее. Мать повернулась и направилась в густые заросли. Она знала, что детеныш последует за ней. Так и произошло.

Отец Марка подошел поближе.

— Ты вел себя очень храбро, сынок, — похвалил он. — Я не хотел стрелять без крайней необходимости. Я надеялся, что ты будешь сидеть неподвижно, и ты не пошевелился.

— Я буду скучать по Красавчику, — сказал Марк. — Мы только начали становиться хорошими друзьями.

— Рано или поздно это все равно должно было случиться, — ответил отец. — Нам пришлось бы выпустить Красавчика в Эверглейдс, когда он подрос бы. Но, быть может, когда-нибудь ты увидишь его снова.

Марк точно знал, как это произойдет. Он будет плыть на лодке вниз по течению медленного ручья, когда увидит Красавчика. Тот посмотрит на него своими желтыми глазами и узнает. И они всегда будут соседями. Ведь они оба — часть прекрасного мира дикой природы Эверглейдс.

Прочтя этот рассказ несколько раз, вы, скорее всего, получите приблизительное представление о его содержании. Не ждите какого-то другого результата и не поддавайтесь искушению прочесть иначе. Все так и должно быть. Однако, разумеется, при условии продолжения тренировок и дальнейшего развития навыков у вас это начнет получаться очень хорошо и вы почувствуете необходимую уверенность.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для третьей недели обучения](#).

Глава 17

Читайте без проговаривания каждого слова про себя и парите над текстом

Если вы добросовестно тренировались и можете читать без ущерба для понимания со скоростью около 500 слов в минуту, то готовы сделать следующий шаг в обучении скорочтению. Если вы еще не достигли скорости 500 слов в минуту, наверное, вам лучше устроить себе отдых, по крайней мере от этой книги, но не от тренировочных упражнений. Очень важно научиться читать с приемлемым уровнем понимания со скоростью около 500 слов в минуту или быстрее (хотя это и не означает, что вы должны быть в состоянии читать *любые* материалы в таком темпе), прежде чем пытаться дальше увеличивать скорость.

Убедитесь, что вы готовы двигаться дальше

Если вы регулярно занимались, но ваша скорость чтения все еще ниже 500 слов в минуту, то продолжайте выполнять тренировочные упражнения для прошлой недели на протяжении еще семи дней, прежде чем двигаться дальше. Также будет полезно потратить дополнительное время на обычное чтение с использованием руки, чтобы вы почувствовали себя комфортно при скорости 500 слов в минуту и выше. Некоторые люди могут находиться на этой стадии до нескольких недель, закрепляя достигнутые результаты и готовя себя к переходу на следующий уровень. Иногда я рекомендую студентам прервать обучение и тренироваться в чтении с использованием подчеркивающего движения руки примерно в течение полугода, после чего вернуться и продолжить курс. Обычно это относится к тем, для кого язык, на котором они учатся скорочтению, не родной, поскольку им не хватает словарного запаса. Также это может относиться и к тем, для кого язык родной, но кто сталкивается со значительными трудностями при чтении. Не старайтесь продолжить любой ценой, если на самом деле вы еще не готовы. Это не поможет вам научиться читать быстрее или эффективнее в более короткий срок. В действительности это даже может замедлить ваш прогресс.

«Обведение абзацев» — новое движение рукой

Прежде чем вы начнете практику визуального чтения с высокой скоростью, нужно будет научиться новому движению рукой. Это лишь видоизмененная версия того, что вы уже использовали, — кругового движения. Как вы знаете, первое, чего вам нужно добиться при работе с текстом, — это просто видеть все слова. Вы должны определить, что они написаны на родном языке или на любом другом, на котором вы читаете. Вероятно, вам будут бросаться в глаза имена собственные и слова, выделенные курсивом. Это было легко, когда вы использовали круговые движения рукой, а также сочетание подчеркивания и круговых движений. Однако на этот раз ваши глаза, скорее всего, уже знают, что делать, поэтому больше не нужно будет выполнять круговые движения, чтобы привлечь их внимание к правой стороне страницы.

Обведение абзацев выполняется при помощи указательного пальца, и это абсолютно то же, что вы делали раньше, только без круговых движений.

Ваш палец подчеркивает первую строку абзаца, затем опускается вниз на три строки или более, а затем возвращается к левому полю страницы. Если абзац длинный, то вы повторяете то же самое несколько раз.

Обведение абзацев выполняется при помощи указательного пальца, и это абсолютно то же самое, что вы делали раньше, *только без круговых движений*. Указательный палец подчеркивает первую строку абзаца, затем опускается вниз на три строки или более, а затем возвращается к левому полю страницы. Если абзац длинный, то вы повторяете то же самое несколько раз.

Важно, чтобы ваш палец опускался вниз по полю страницы на три строки или более. Ваши глаза привыкли возвращаться обратно к левой стороне страницы, и движение пальца вниз необходимо, чтобы удерживать их на правой. По мере того как палец движется к левому полю, на что должно уходить около секунды, взгляд должен скользить по трем строкам текста и видеть в них все слова.

Самое сложное здесь — совершать два действия сразу: перемещать палец вниз по каждому из полей страницы, а не через строки, а также

двигаться быстро, передвигая его слева направо, а потом обратно — справа налево, при этом на каждое такое перемещение должно уходить не более одной секунды. Вы уже знаете, почему необходимо тщательно следить за тем, чтобы палец перемещался вниз по полям страницы, а не сквозь строки текста, однако необходимость быстрого перемещения требует дополнительного объяснения.

Вставьте беруши во время тренировки

Помните историю о том, что слепой может извлечь больше информации, слыша те же самые звуки, что и вы? Один из способов научиться этому — проносить около месяца повязку на глазах. Именно это вам и нужно сделать, чтобы научиться визуальному чтению, только вместо повязки вам понадобятся беруши.

Разумеется, вам не нужно будет вставлять настоящие беруши, но ведь вы и не слышите реальных звуков. Вы лишь мысленно воспроизводите звучание слов. И чтобы научиться извлекать информацию из того, что вы видите, без «звукового сопровождения», вам нужно будет продвигаться вперед быстрее, чем вы можете мысленно проговаривать слова. Обычно это означает скорость чтения около 1700–1800 слов в минуту. Это вас пугает? Я говорю своим студентам, что им нужно достичь скорости как минимум 2000 слов в минуту, поскольку это красивое круглое число и его легко запомнить.

Как вы помните, хорошее линейное чтение можно выполнять на скорости от 500 слов в минуту до около 1200. При темпе 1200 слов в минуту не происходит внезапного прекращения линейного чтения и начала визуального, но чем быстрее вы продвигаетесь вперед, тем меньшее количество слов успеваете проговаривать про себя. На скорости приблизительно 1200 слов в минуту вы движетесь так быстро, что воспринимаете большую часть слов только визуально. Но это недостаточно высокий темп для хорошей тренировки, так как вы все еще способны мысленно проговаривать слишком много слов и можете начать зависеть от них, пытаясь достичь хоть какого-то понимания прочитанного.

Я обнаружил, что студенты, которые обучились этим навыкам быстрее всех, добились этого за счет выполнения тренировочного чтения (с целью практики визуального чтения) со скоростью 2000 слов в минуту или быстрее. Это как прыгнуть в ледяную воду: легче сделать это сразу и быстро привыкнуть к холоду, чем заходить в воду постепенно. В последнем случае вы можете просто быстро замерзнуть и отказаться от этой затеи. То же самое происходит со студентами, которые тренируются со слишком низкой скоростью. Они не достигают достаточного уровня понимания ни при чтении старым способом, ни с помощью нового. Это их очень разочаровывает, поэтому обычно такие студенты не достигают больших успехов.

Два секрета успешных тренировок

Теперь вы знаете, как выбирать лучшие материалы для тренировки (см. [главу 16](#)), знакомы с необходимыми движениями руки и знаете, как достичь очень высокой скорости во время тренировки. Чтобы достичь высокой скорости, нужно всего лишь тратить не более секунды на просмотр текста с одного конца страницы до другого в любом направлении. Зная все это, вы готовы начать, и есть лишь еще два полезных принципа, о которых вам нужно помнить. Чтобы добиться успеха, во-первых, нужно тренироваться с достаточно высокой скоростью и как можно чаще, и, во-вторых, повторять несколько раз один и тот же материал. Это помогает развить понимание при высокой скорости чтения и избавиться от привычки возвращаться назад при низкой.

Упражнение № 26

Материалы: любая книга.

1. Откройте книгу в начале любой главы.

Потренируйте движение «обведение абзацев» на протяжении 10 страниц этой главы. Обязательно «подчеркивайте» первую строку каждого абзаца, затем отступайте на три строки вниз или более и таким образом продвигайтесь по тексту абзаца поочередно в обоих направлениях, пока не дойдете до его конца.

2. Повторите работу с этим разделом, чтобы движение руки стало плавным (не допускайте рывков, следите за тем, чтобы ваш палец двигался по полям страницы строго вниз), и доведите его до автоматизма.

Верьте в себя

Вера в себя и готовность рискнуть — это самые важные аспекты обучения скорочтению. Один мой студент после нескольких коротких занятий смог повысить скорость чтения в десять раз. Когда он начинал обучение, его показатели были среднестатистическими, он тренировался ровно столько, сколько требовалось, и единственная разница между ним и другими студентами курса (кроме его гораздо более высокой скорости по окончании занятий) заключалась в его оптимистичном настрое и вере в себя. Очень важно знать, что такой фактор, как ваше отношение, может повлиять на результаты при развитии любых навыков.

Следующее упражнение, которое станет основной частью тренировочных упражнений для будущей недели, сочетает в себе все элементы, необходимые для успешной тренировки. Но вы должны убедиться, что используете подходящий материал и что ваша скорость достаточно высока.

Вы будете выполнять это упражнение, используя главу или раздел книги объемом не более десяти страниц. Желательно, чтобы она была довольно простой, по уровню соответствующей примерно седьмому классу школы. Первым шагом будет применение движения «стирание пыли», используя которое вы должны проработать всю главу или раздел, тратя не более трех секунд на страницу. Это послужит хорошей разминкой и подготовит вас к тренировке с действительно высокой скоростью. Вы должны просматривать текст главы и одновременно понимать, о чем она.

Когда вы продвигаетесь вперед так быстро, первое, что обычно замечаете, — это содержит текст диалоги или нет. Также сразу бросаются в глаза кавычки и красные строки. Кроме того, вы можете заметить, описательный текст или разъяснительный. Если материал представляет собой художественную литературу или биографию, то, вероятно, во время «стирания пыли» вы обратите внимание на имена собственные. Когда вы закончите, нужно остановиться и составить схему запоминания, в которую вы включите абсолютно все, что вам бросилось в глаза. Многие люди извлекают очень мало информации. Но это только начало.

После этого вы просто прорабатываете текст два или три раза с использованием движения «обведение абзацев», каждый раз делая паузу в конце текста и пытаясь вспомнить все, что сможете. Поначалу все, чего стоит ожидать, — это лишь разрозненные части и элементы текста и,

возможно, смутное ощущение, что вы где-то на верном пути. Когда вы остановитесь, то, вероятно, с трудом сможете хоть что-нибудь вспомнить! Сможете ли вы смириться с таким низким уровнем понимания в течение примерно недели или несколько дольше? Если вы хотите усвоить этот навык, то у вас, скорее всего, нет другого выхода. Но когда вы научитесь, то поймете, оглядываясь назад, что это произошло очень быстро.

Упражнение № 27

Материалы: очень простая книга или та, которую вы уже читали; бумага; карандаш или ручка (или компьютер); устройство для контроля времени.

1. Выберите главу или раздел в книге объемом около 10 страниц.

Используя движение «стирание пыли», двигайтесь вниз по тексту, затрачивая 3–4 секунды на каждую страницу, перемещая всю кисть от одного поля к другому.

В конце раздела остановитесь и (не заглядывая в текст!) составьте схему запоминания, нарисовав диагональную линию. Запишите все, что вы помните или думаете, что помните. Если вам так удобнее, запишите это в текстовом редакторе на компьютере.

2. Вернувшись к началу раздела, выполните тренировочное чтение, используя движение «обведение абзацев». При этом вы не должны тратить более 1 секунды на движение руки как слева направо, так и справа налево.

В конце раздела остановитесь и, не заглядывая в текст, дополните вашу схему запоминания любой информацией, какой сможете.

3. Вновь выполните тренировочное чтение с самого начала раздела, используя движение «обведение абзацев».

Определите, сколько времени у вас ушло на работу с разделом.

Зафиксировав его, дополните вашу схему запоминания.

4. Вычислите скорость «чтения» и внесите ее в отчет о прогрессе (сначала подсчитайте общее количество прочитанных слов):

а) подсчитайте среднее количество слов в строке;

б) подсчитайте общее количество строк на странице;
в) умножьте а) на б), чтобы получить среднее количество слов на странице. Округлите полученный результат в меньшую сторону, например 277 до 270;

г) умножьте среднее количество слов на странице в) на количество прочитанных страниц, например: $8,5 \text{ страницы} \times 270 = 2295$.

д) разделите общее количество прочитанных слов г) на количество потраченного времени, например: $2295 : 1,5 \text{ мин.} = 1530 \text{ слов/мин.}$

5. По желанию: снова выполняйте тренировочное чтение всего раздела, после каждого прочтения делайте паузу и пытайтесь вспомнить текст. Повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете себя уверенно.

ВНИМАНИЕ. Не перечитывайте текст привычным способом!

Теперь, когда вы постигли все тайны визуального чтения, вам необходимо поработать над пониманием. И для этого нужно как можно больше тренироваться. Скоро мы займемся методами улучшения понимания прочитанного. А объем практики, разумеется, зависит от вас. Удачи!

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для третьей недели обучения](#).

Глава 18

Как успехи?

Я всегда замечал за моими студентами странную вещь. Обучающиеся на других курсах быстрого чтения могут тратить на практику столько же времени или даже больше, и в итоге они вполне удовлетворены увеличением скорости на 50, 100 или 200 слов в минуту. А на моем курсе многие студенты уже на этом этапе удваивают темп чтения. Но они, похоже, весьма огорчены тем, что не достигли еще более впечатляющих результатов. Вероятно, это связано с тем, что они начинают осознавать потенциал.

Важно всегда помнить, что вы соревнуетесь только с самим собой. При освоении этого навыка, как и большинства других, единственный, с кем стоит сравнивать свои результаты, — вы сами, потому что все мы учимся с разной скоростью, каждый делает это по-своему. Хотя здоровая конкуренция часто может побудить некоторых людей прилагать больше усилий, но нередко студенту, обучающемуся в группе, сложнее всего понять, что, если у других прогресс более быстрый, это не означает, что он глупее, или в меньшей степени обучаем, или вообще в каком-либо отношении хуже других. Существует вероятность (всего лишь вероятность) того, что ему не так хорошо дается этот конкретный навык или один из его аспектов, только и всего.

На данном этапе ваша скорость чтения, скорее всего, существенно выше, чем в начале обучения; возможно, вы уже удвоили ее. И, думаю, вы усвоили все, что я рассказал о линейном чтении. Это не означает, что вам уже некуда расти. Прогресс будет происходить по мере продолжения выполнения упражнений. Однако, начав с тренировочных упражнений для следующей недели, мы будем большую часть времени заниматься визуальным чтением, которое рассматривали в предыдущих нескольких главах.

Сейчас, в середине курса, самое время понять, какого прогресса вы достигли. От этого зависит, продолжите ли вы выполнять тренировочные упражнения для прошлой недели, либо перейдете к новым. Так что давайте это выясним.

Пройдите повторную самопроверку

Как и в [главе 2](#), подготовьте материалы, которые вам понадобятся для повторной самопроверки, чтобы вы смогли сравнить нынешние результаты с исходными. Вам потребуется книга, которую вы использовали для первой самопроверки, и другие полезные материалы.

Оценка показателей чтения в середине курса

Инструкция: внимательно прочтите четыре описанных ниже шага. Когда вы убедитесь, что вам все понятно, возвращайтесь к первому пункту и начинайте.

1. Выберите в книге для самопроверки раздел объемом приблизительно 30 страниц, который вы еще не читали.

2. Прочтите сколько сможете за 3 минуты. Используйте устройство для контроля времени, магнитофон либо звукозаписывающую программу на компьютере.

3. По истечении 3 минут сделайте пометку там, где закончите чтение, и закройте книгу.

4. На листе бумаги запишите все, что сможете вспомнить из прочитанного, не заглядывая в текст.

Записывая, проставляйте на листе бумаги числа по порядку и присваивайте каждой идее и детали свой номер. Вы можете потратить на это не более 6 минут. Для контроля времени используйте выбранное вами устройство.

5. Подсчитайте скорость чтения и внесите ее в отчет о прогрессе.

Теперь сравните ваши результаты с теми, что были в начале курса. Вы удивлены? Повысилась ваша скорость? Стали ли вы хотя бы немного лучше запоминать прочитанное? Разумеется, улучшение показателей будет наблюдаться не у всех. У некоторых людей есть так называемая *боязнь экзамена*, и они впадают в ступор, как только осознают, что проходят проверку. А у кого-то сегодня просто не самый удачный день. Если это произошло с вами, пройдите самопроверку через пару дней с другим разделом книги. Но не падайте духом. Каждый может достичь прогресса, если будет стараться.

Обзор результатов, достигнутых к середине курса

- Знаете ли вы, как рассчитать скорость чтения?
- Умеете ли вы читать с использованием подчеркивающего движения?
- Можете ли вы прочесть абзац и определить его тему?
- Умеете ли вы составлять схему запоминания?
- Знаете ли вы оптимальную позу для чтения?
- Знаете ли вы, как определить, не слишком ли ярким или тусклым является освещение?
- Научились ли вы читать, не возвращаясь назад?
- Удастся ли вам достичь поставленной пометки во время тренировочного чтения?
- Можете ли вы оценить, насколько важен для вас материал?
- Знакомы ли вы с базовыми принципами структурирования документальной и научно-популярной литературы?
- Знакомы ли вы с базовыми принципами структурирования художественной литературы?
- Можете ли вы правильно раскрыть книгу?
- Умеете ли выполнять движение «стирание пыли»?
- Освоили ли вы новый способ переворачивания страниц (свободной рукой, не участвующей в поддержании темпа чтения)?
- Получается ли у вас выполнять упражнение с двойной/тройной скоростью?
- Понимаете ли вы принцип написания авторами материалов, заключающийся в переходе от общего к частному?
- Понимаете ли вы, что не все слова несут смысловую нагрузку?
- Умеете ли вы выполнять круговые движения рукой?
- Умеете ли вы выполнять «обведение абзацев»?
- Пытаетесь ли вы что-то понять при тренировочном чтении?
- Понимаете ли вы, почему некоторые тексты или части текстов сложнее, чем другие?
- Понимаете ли вы, что мы не можем полностью избавиться от привычки мысленно проговаривать слова и даже не пытаемся это сделать (и почему)?

Готовы ли вы двигаться дальше?

Определить, готовы ли вы переходить ко второй части курса, очень просто. У вас должно хотя бы иногда получаться читать и достигать приемлемого для вас уровня понимания со скоростью более 500 слов в минуту.

Если это так, то вы можете продолжать, даже если ответили правильно не на все вопросы предыдущего раздела. Если вы чего-то не помните, вернитесь к указанным страницам книги. Если же вы не достигаете скорости чтения 500 слов в минуту хотя бы иногда, тогда вам еще рано переходить к следующей части курса. Лучше всего сделать следующее: продолжить выполнять тренировочные упражнения для прошлой недели до тех пор, пока вы не достигнете необходимой скорости чтения. Для этого может понадобиться неделя или около того дополнительных тренировок. Некоторым людям может потребоваться два-три месяца. Это зависит исключительно от того, насколько хорошо были развиты ваши навыки чтения на тот момент, когда вы приступили к чтению этой книги.

Когда я преподавал на курсах Эвелин Вуд, то иногда просил некоторых студентов покинуть класс после первых двух или трех занятий. Я не хотел избавиться от этих людей, но делал лучшее, что мог, чтобы им помочь (тогда студент мог временно прервать обучение на курсе, а затем вернуться без дополнительной оплаты). Я рекомендовал им выполнять задание наподобие упражнения с двойной/тройной скоростью не реже одного раза в день в течение шести месяцев, а кроме того, тратить не менее получаса в день просто на чтение. Подобно спорту, чтение — это всего лишь навык, и чем больше вы тренируетесь, тем лучше результаты. Затем эти студенты должны были вернуться и завершить курс.

Когда я преподавал в Питтсбурге, у меня в классе самым слабым был студент по имени Том. Я понял это уже на первом занятии и порекомендовал ему вообще отказаться от прохождения курса и попросить вернуть деньги за обучение. Но он уже пробовал несколько других методик, ни одна из которых ему не помогла, и это его очень расстраивало. Он считал наш курс своим последним шансом, и было очень сложно отказать человеку в такой ситуации.

В конце первого урока Том пребывал в замешательстве от всех этих новых приемов чтения, выполнения упражнений и вычисления скорости. Я задержался с ним после занятия и, похоже, помог парню немного

разобраться в материале. Но ко второму занятию он отстал еще больше, а к третьему (это тот самый этап курса, на котором мы с вами находимся сейчас) положение Тома уже было безнадежным.

Если бы он продолжал курс, этот опыт стал бы настолько огорчительным для него, что Том, наверное, никогда не смог бы добиться успеха в развитии навыков чтения. К счастью, он согласился прервать обучение на полгода и заниматься чтением по плану, который я только что обрисовал. Том никогда много не читал и с трудом окончил среднюю школу. Я предложил ему читать все что угодно, что ему интересно; главное, чтобы он это делал. И он добросовестно этим занимался, хотя я ума не приложу, как Том все успевал. Он работал по ночам на почте, а днем в ресторане. Но каким-то образом парень находил время на чтение.

Когда спустя пять месяцев он продолжил обучение, то начал все заново. На этот раз первая часть курса далась Тому довольно легко. На самом деле он был очень рад (как и я), что оказался в числе первых на курсе по скорости чтения. Он явно лучше всех понимал, как выполнять упражнения. Когда у другого студента возникли проблемы с пониманием инструкций к упражнениям, я попросил его сесть рядом с Томом. Я думаю, впервые в жизни он был лучшим в чем-то, что касалось учебы.

Том завершил обучение не самым лучшим студентом на курсе, но тем не менее одним из них. Он так полюбил читать, что хотел через полгода вернуться и пройти курс заново. В это время я переехал из Питтсбурга в Нью-Йорк и не знаю, чем это кончилось. Однако я надеюсь, что Том все же вернулся, потому что он стал прекрасным примером того, как можно легко, приложив лишь небольшие дополнительные усилия, стать одним из лучших, даже если начинали вы в числе худших.

Вам необходимо оценить свой уровень

Когда вы пытаетесь усвоить какой-либо навык при помощи самоучителя, как в нашем случае, вам приходится быть одновременно и преподавателем, и студентом. Это усложняет задачу. Если вы решили, что вам нужны дополнительные занятия, составьте для себя расписание. Если же вы готовы двигаться дальше, то сегодня выполните прежние тренировочные упражнения, а завтра переходите к следующему их блоку.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для третьей недели обучения](#).

Тренировочные упражнения для четвертой недели обучения

Если вы закончили изучение глав с 13-й по 18-ю и потратили не менее шести дней на выполнение второго блока тренировочных упражнений, а также если вы хотя бы иногда при чтении достигаете скорости 500 слов в минуту без ущерба для понимания, то целесообразно переходить к новому блоку. Сначала один день занимайтесь исключительно этими упражнениями. На второй день начните новую, 19-ю главу, а после повторите эти же упражнения.

Всегда выполняйте их в заданном порядке, завершив работу с очередной главой. Если вы тренируетесь лишь 20 минут в день, сделайте только первое упражнение; если можете потратить на тренировку 40 минут, выполните первое и второе, и т. д. В течение одного занятия не повторяйте ни одно из тренировочных упражнений, пока не выполните все из блока. После этого вы можете повторять любые задания, какие захотите.

Материалы, которые вам потребуются для выполнения упражнений на этой неделе

1. Устройство для контроля времени.
2. Ручка или карандаш (или компьютер).
3. Бумага. Предпочтительно неразлинованные листы формата А4.
4. Несколько книг из вашего списка, который вы составляли к главе 1.
5. Скрепки или зажимы для бумаги или небольшие бумажные полоски.

Уровни понимания при чтении с высокой скоростью

Как я упоминал в начале книги, при изучении некоторых навыков практика гораздо важнее, чем понимание. Иногда оно приходит только после развития навыка. Это в значительной степени верно для чтения со скоростью свыше 1200 слов в минуту. И как только вы начнете тренировать это умение, а я просил вас тренироваться со скоростью более 1800 слов в минуту для достижения максимальной эффективности, порой вам будет сложно поддерживать понимание прочитанного на должном уровне.

Ниже приведен список, представляющий собой попытку описать различные стадии, через которые вы будете проходить по мере развития способности извлекать все больше и больше информации из слов, которые видите при чтении с очень высокой скоростью. Внимательно изучите его и постарайтесь помнить об этом во время ежедневных тренировок. Если вы почувствуете разочарование, вернитесь к списку и посмотрите, на какой стадии находитесь. Если после нескольких дней тренировок вы обнаружите, что вам необходим более высокий уровень понимания, выберите книгу для работы попроще. Когда понимание улучшится, вы сможете перейти к более сложным материалам.

По мере развития способности воспринимать информацию при высокой скорости чтения вы, вероятнее всего, будете проходить через описанные ниже стадии.

1. *Слова.* Вы можете видеть все слова и понимать, что все они написаны на вашем родном языке или на любом другом, на котором вы можете читать.

2. *Отдельные фразы.* Вам бросаются в глаза отдельные слова и фразы, но вы почти не получаете никакого представления о содержании текста в целом.

3. *Смысл то появляется, то исчезает.* Если вы используете для тренировки художественную книгу, то начинаете время от времени улавливать смысл текста; если это документальная или научно-популярная литература, то вы понимаете тему текста.

4. *Основная сюжетная линия:* соединение значения отдельных эпизодов в единое целое. Вы можете следить за основной сюжетной линией (при чтении художественной литературы) либо воспринимать основные идеи (при чтении документальной и научно-популярной литературы), но

многое упускаете.

5. Чтение. Вы понимаете, о чем вы читаете, в процессе чтения, даже несмотря на то, что потом не можете вспомнить, о чем был текст (для этого нужно много практики).

Тренировочное упражнение № 9

Материалы: базовый список

Цель: научиться быстро определять, к какому уровню относится третье предложение абзаца

Задача: посмотреть, сколько абзацев вы сможете проанализировать за 6 минут

Оценочное время выполнения: 10 минут

Это упражнение можно выполнять только один раз в течение одного занятия

1. Выберите абзац, состоящий не менее чем из трех предложений. Прочтите его как можно быстрее, используя руку, стараясь понять, о чем он.

Нарисуйте линейную схему запоминания и напишите на ней, не заглядывая в текст, тему абзаца. Не добавляйте никаких деталей.

2. Вернитесь к прочитанному и проанализируйте первые три предложения.

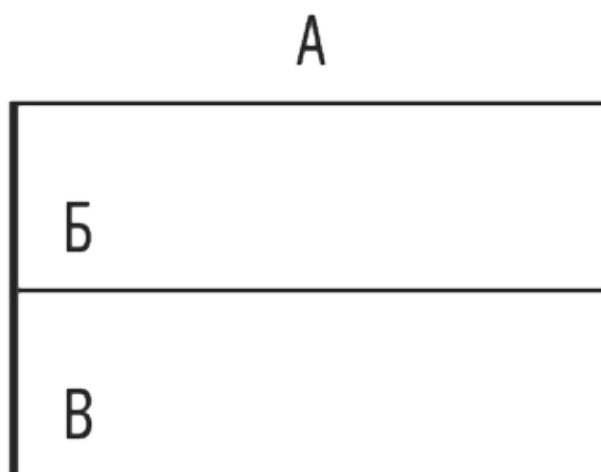
Завершите вашу линейную схему запоминания, отразив на ней уровни первых трех предложений.

Пример выполнения упражнения приведен ниже.

ПРИМЕР. А. Вордсворт считал, что каждый человек может найти состояние радости и гармонии жизни, которое изменит все его существование, в природе. Б. Спэрджен называла его поэзию набором заметок и изысканий, посвященных практическому и подробному объяснению того, как можно достичь такого восприятия. В. В описании Вордсвортом метода погружения в такое состояние подчеркивается значение практики пассивного отношения.

Уровень 1	Вера Вордсворта в возможности всех людей
Уровень 2	Спэрджен: поэтическое объяснение этого восприятия
Уровень 3	Это состояние

Или для экономии времени:



3. Продолжите выполнение упражнения, анализируя три первых предложения в других абзацах (не следующих подряд друг за другом). Посмотрите, сколько абзацев вы успеете проработать за 6 минут. Внесите результат в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 10

Материалы: несложные книги

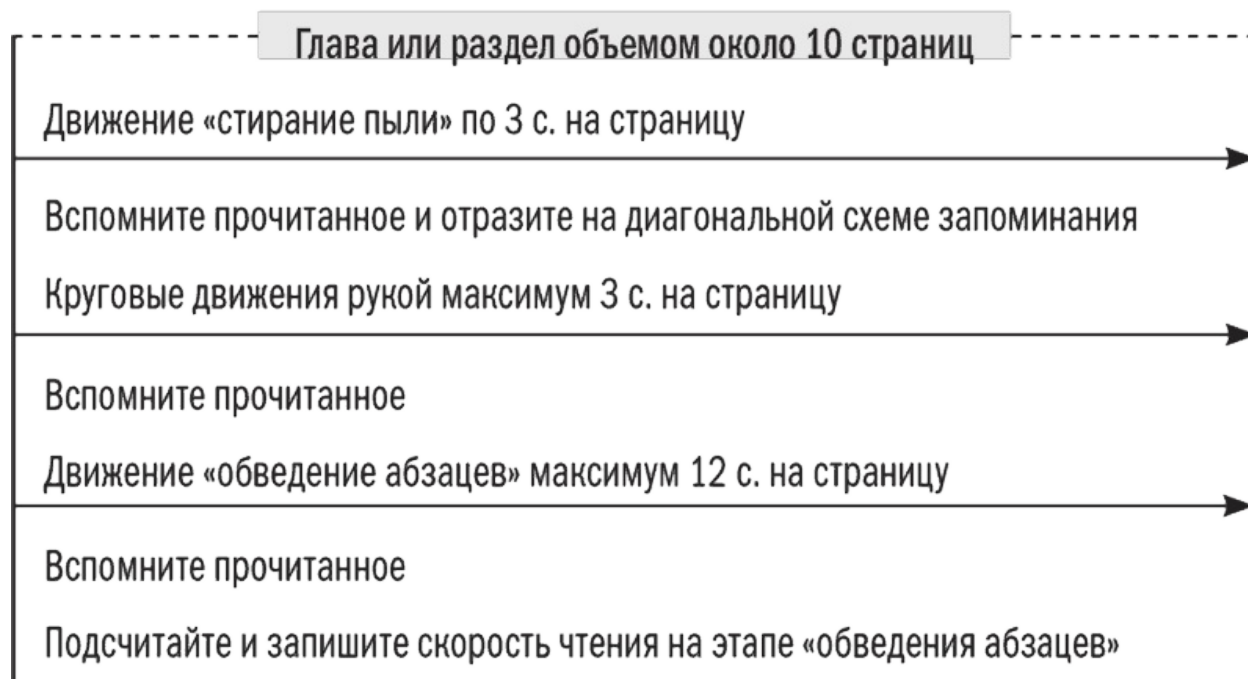
Цель: тренировка визуального чтения на высокой скорости

Задача: попытаться отследить сюжетную линию (или хотя бы ее разрозненные части) при чтении на высокой скорости

Оценочное время выполнения: 10 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите главу или раздел главы, содержащий приблизительно 10 страниц; книга должна быть сравнительно простой или той, что вы уже читали раньше.

2. Используя движение «стирание пыли», двигайтесь вниз по странице, тратя не более 3 секунд на страницу (если вам так удобнее, можете вначале считать: и раз, и два, и три, и т. д.). Составьте диагональную схему запоминания. Вспомните все, что сможете, даже то, в чем не вполне уверены. Скорее всего, вы мало что сможете вспомнить, кроме имен собственных.

3. Повторите работу с тем же разделом, используя круговое движение рукой, «подчеркивая» одну строку, затем опускаясь вниз и выполняя круговые движения по трем или более строкам, расположенным ниже, двигаясь справа налево, тратя при этом не более 3 секунд на 1 страницу (около 7 полных движений). Дополните вашу схему запоминания любой информацией, которой сможете.

4. Проработайте тот же раздел, используя движение «обведение абзацев», «подчеркивая» одну строку, затем опускаясь вниз и двигаясь назад справа налево, тратя при этом не

более 12 секунд на одну страницу (около 6 полных движений).

Цель чтения: пытаться следить за сюжетной линией, хотя бы в виде разрозненных частей (даже если смысл то появляется, то исчезает), при этом поддерживая приемлемую скорость для визуального чтения (не менее 1600 слов в минуту).

5. Подсчитайте скорость тренировочного чтения на этапе 4 и внесите ее в отчет о прогрессе. Найдите общее количество слов в разделе или главе, для этого сначала подсчитайте среднее количество слов на одной полной странице, затем умножьте его на число страниц: например, 240 слов на странице \times 8,5 страницы = 2040 слов. Разделите общее число слов на количество потраченного времени: например, 2040 слов: 1,5 минуты = 1360 слов в минуту.

ВНИМАНИЕ. Тренировочное чтение на этапе 4 должно выполняться со скоростью не менее 1600 слов в минуту (в приведенном примере скорость недостаточно высока!).

Тренировочное упражнение № 11

Материалы: несложные книги

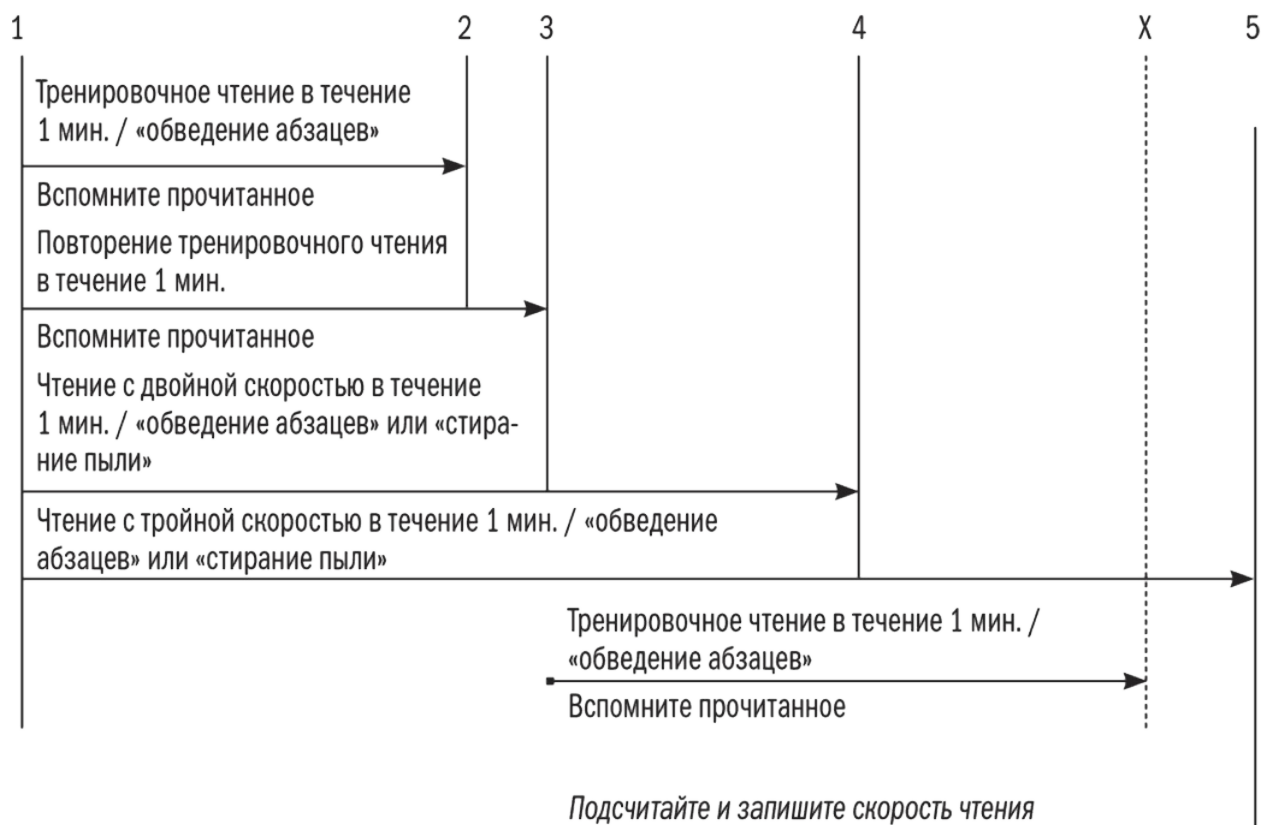
Цель: тренировка визуального чтения на очень высокой скорости

Задача: достичь сделанной пометки во время тренировочного чтения

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Поставьте пометку 1 там, где начнете выполнять движение «обведение абзацев».

Выполните тренировочное чтение, начав с пометки 1, в течение 1 минуты, тратя не более 6 движений на страницу.

Отметьте место, где вы остановились, цифрой 2. Начните составлять схему запоминания, написав на диагональной линии тему прочитанного текста.

2. Повторите тренировочное чтение того же текста, стараясь увеличить скорость и продвинуться дальше. Отметьте новое место окончания чтения цифрой 3. Дополните вашу схему запоминания.

3. Отмерьте новый отрывок текста, начав с пометки 3 и завершив его новой пометкой 4, который по объему приблизительно соответствует отрывку между пометками 1 и 3.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 4 в течение 1 минуты, используя движение «стирание пыли» или «обведение абзацев».

4. Отмерьте новый отрывок текста, начав с пометки 3 и завершив его новой пометкой 5, который по объему приблизительно соответствует отрывку между пометками 3 и 4.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 5 в течение 1 минуты.

5. Вернитесь к пометке 3 и начните максимально быстрое тренировочное чтение с «обведением абзацев» в течение 1 минуты, пытаясь следить за сюжетной линией (не обязательно успешно).

Отметьте новое место окончания чтения символом X. Дополните вашу схему запоминания.

Подсчитайте скорость чтения между пометками 3 и X и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 12

Материалы: базовый список и книги из списка, составленного к главе 1

Цель: тренировочное чтение со скоростью в три раза выше вашей первоначальной

Задача: поддерживать скорость в три раза выше вашей первоначальной, сохраняя некоторое понимание прочитанного

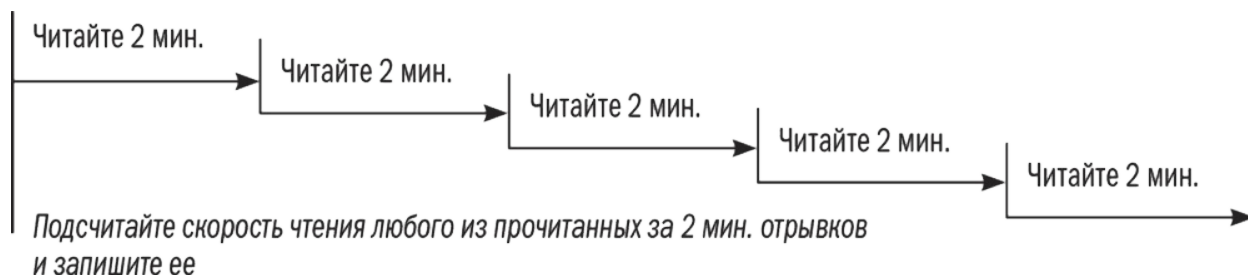
Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма

Найдите начальную скорость чтения и округлите ее до десятков.

Отмерьте пять отрывков текста, каждый из которых содержит количество слов, превышающее вашу первоначальную скорость чтения в шесть раз.



Объяснение

1. Возьмите начальную скорость чтения, которую вы рассчитывали в [главе 2](#), например 248 слов в минуту. Округлите эту цифру до десятков (в меньшую сторону), в данном случае до 240 слов в минуту. Умножьте этот результат на шесть: $6 \times 240 = 1440$. Отмерьте пять отрывков текста, содержащих приблизительно такое количество слов. Отметьте окончание каждого из этих отрывков при помощи скрепки или зажима для бумаги либо при помощи небольшой бумажной полоски, выходящей за края страницы.

2. Используя руку для поддержания темпа чтения, постарайтесь прочесть первый отрывок за 2 минуты. Вы можете использовать любое из изученных движений рукой на ваше усмотрение.

Цель чтения: приблизительно отслеживать сюжетную линию и стараться достичь поставленной пометки даже при потере понимания смысла текста.

3. Продолжите выполнение упражнения, пытаясь прочесть каждый отрывок не более чем за 2 минуты. Обязательно старайтесь достигать пометки!

4. Подсчитайте скорость чтения любого отрывка и внесите ее в отчет о прогрессе.

Глава 19

Знание «сигналов» поможет увеличить скорость чтения

Есть два типа материалов, с которыми вы постоянно сталкиваетесь: художественная и документальная литература. Большинство повествовательных художественных произведений написано на таком уровне, что вы можете без труда их понять. Значительная часть документальной и научно-популярной литературы, такой как новостные репортажи, например, написана таким же образом. В них представлены близкие нам идеи, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, поэтому они легкодоступны для понимания. Однако если вы читаете философские произведения Джона Локка,^[5] Джона Стюарта Милля^[6] или другого автора, который пишет на сравнительно абстрактном уровне, то можете обнаружить, что их слова и идеи не всегда достаточно конкретны, чтобы можно было быстро уяснить их смысл.

Один из способов облегчить понимание абстрактных текстов — знать так называемые *переходные слова*. Это слова, которые сигнализируют, что автор собирается перейти к изложению новой идеи или предоставить вам какую-то неизвестную ранее информацию. Возможно, он хочет привести пример, иллюстрирующий его слова, а возможно, собирается зайти с другой стороны и предложить какую-то идею. Например, он может сказать «в результате» и связать воедино причину и следствие, или «во-вторых» и изложить новую мысль. Используя множество различных способов, автор может дать понять, что он меняет ход повествования. Писатели сигнализируют об этом читателям, так как хотят, чтобы те оставались с ними в процессе этого перехода. Зная о таких словах, вы начнете чаще их замечать, особенно когда материал становится сложным для чтения.

Почему сигнальные слова помогают улучшить понимание прочитанного

Сигнальные слова помогают вам настроиться на то, что сейчас в тексте появится что-то новое. Вы видите слово, ожидаете чего-то нового и как бы подготавливаете для этого «свободное место» в голове. А затем понимаете, что новая информация попадает как раз в отведенное ей пространство. Это в чем-то похоже на читку с нотного листа. Когда музыкант играет по нотам, он всегда смотрит немного дальше того места, которое сейчас исполняет. Заглядывая вперед, он готовится к тому, что будет играть дальше. То же самое может происходить и при чтении, и сигнальные слова помогают, когда мы имеем дело со сложным материалом.

Многочисленные разновидности переходных слов

Существует несколько различных типов сигнальных слов. Один из них, с которым вы уже знакомы, — это слова, которые относятся ко времени. Они связывают одну часть абзаца с другой с точки зрения того, когда происходили события. Выполнив приведенное ниже короткое упражнение, посмотрите, как быстро вы сможете распознать слова-сигналы, относящиеся ко времени.

Упражнение № 28

Инструкция: в приведенных ниже абзацах найдите сигнальное слово или слова, которые указывают на время.

1. Когда Дженелл занялась ресторанным бизнесом, многие из ее друзей были удивлены. До этого она работала топ-менеджером в рекламной отрасли.

2. Во время сезона сбора клубники Терри растянул запястье. После этого он уже никогда не мог собирать столько ягод.

3. С самого начала охотники были совершенно не готовы к тому, что выпадет снег. Они не взяли с собой снегоступы и другое снаряжение, необходимое для холодной погоды. У них был очень ограниченный запас топлива. Вскоре закончилась еда. После этого охотники решили вернуться домой.

4. Нью-Йорк хорошо известен парадами. Парад в День святого Патрика — один из самых шумных. Следующий по времени — пуэрто-риканский. Последним проводится самый лучший из них — парад в честь Дня благодарения.

5. Перед тем как раздался звонок в дверь, Лори уже надела пальто. Затем она начала искать кошелек, который потеряла. Еще раньше она куда-то засунула сумку для покупок. Теперь у нее пропало настроение идти с друзьями в торговый центр.

Удалось ли вам сразу же распознать большую часть сигнальных слов? В первом абзаце это слова «когда» и «до этого»; во втором — «во время» и «после»; в третьем — «с самого начала», «вскоре» и «после этого»; в четвертом — «следующий» и «последний»; и в пятом — «перед тем»,

«затем», «раньше» и «теперь».

Другой тип слов-сигналов — это те, которые автор использует, когда хочет, чтобы вы рассмотрели ситуацию с двух сторон. Сможете ли вы найти их в приведенных ниже абзацах?

Упражнение № 29

Инструкция: в приведенных ниже абзацах найдите сигнальное слово или слова, которые указывают на то, что вы должны принять во внимание обе стороны ситуации.

1. Некоторые люди хотят совершить свой первый полет на самолете. Тем не менее после взлета они иногда жалеют, что не остались на земле.

2. О Соединенных Штатах часто говорят как о стране блестящих возможностей. Однако возможности редко представляются тем, кто ведет себя пассивно и ничего не делает.

3. Эмили была по-настоящему привлекательной молодой женщиной. С другой стороны, она была невыносимо избалованной.

4. Пол думал, что будет очень приятно завести собаку в качестве домашнего питомца. Однако он обнаружил, что его, наоборот, тяготила необходимость так часто выгуливать животное.

Слова, сигнализирующие о том, что вам следует принять во внимание другую сторону проблемы, — это «тем не менее» в первом абзаце; «однако» — во втором; «с другой стороны» — в третьем; и «наоборот» — в четвертом.

Слова, указывающие на то, что автор хочет сказать *что-то по теме*, обычно очевидны. Посмотрим, сколько из них вы сможете распознать.

Упражнение № 30

Инструкция: в приведенных ниже абзацах найдите сигнальное слово или слова, которые указывают на то, что автор хочет дать дополнительную информацию по теме.

1. Джо была очень необычной молодой женщиной. Она была

очень талантливой спортсменкой. В возрасте четырнадцати лет ее отправили на Олимпийские игры для участия в соревнованиях сразу по двум видам спорта — плаванию и бегу. В дополнение к этому Джо была еще и очень хорошей студенткой.

2. Городская администрация была близка к банкротству. Работа социальных служб была почти прекращена. Например, количество сотрудников, занимающихся муниципальной программой здравоохранения, было сокращено с десяти человек всего лишь до одного.

3. У миссис Генри было очень много домашних животных. Она держала дома десятки попугайчиков и несколько кошек. У нее была только одна собака, но целых семь золотых рыбок. К тому же у нее жил хорек.

4. Маргарет не могла понять, почему у нее были такие низкие оценки. Она много занималась и читала. Вдобавок она запоминала все даты, даже маловажные.

5. Деннис любил писать. Он получил несколько наград за пьесы и рассказы. Кроме того, он еще пишет сценарии для фильмов, и у него есть собственный сайт, при помощи которого Деннис занимается продвижением своих работ.

6. Карен очень много работает. Она приходит на работу еще до 8 утра и всегда уходит после 5 вечера. Более того, она иногда работает по субботам.

Сигнальными словами в упражнении № 30 были: в первом абзаце — «в дополнение к этому», во втором — «например», в третьем — «к тому же», в четвертом — «вдобавок», в пятом — «кроме того», в шестом — «более того».

Также часто используются слова-сигналы, указывающие на *порядок событий*: «сначала», «затем», «наконец» и т. д. Их легко распознать, и они помогают понять, чего ожидать. Кроме того, они могут помочь вам структурировать материал, который вы читаете. Так, в длинном абзаце вы можете сразу обратить внимание на сигнальные слова, которые помогут вам разбить текст на части. Это помогает упорядочить материал и облегчает его понимание. Взгляните на приведенный ниже абзац.

Когда доктор Локузи вошел в лабораторию, он тщательно проверил все инструменты и оборудование, а затем приступил к работе. Сначала он занялся экспериментом в области генетики.

Он пытался выяснить, является ли ген, отвечающий за кудрявые волосы, доминантным или рецессивным. Подтвердилась его гипотеза, что это доминантный признак. Потом он провел некоторые анализы, чтобы помочь заболевшему другу. Это были обычные анализы крови нескольких мышей. Их необходимо было проводить ежедневно. Они были частью одного из исследований рака. Когда доктор Локузи закончил эту работу, он отправил результаты анализов своему другу по электронной почте. Наконец он вернулся к другому эксперименту, над которым работал. Этот эксперимент был частью его исследования, посвященного лечению болезни Паркинсона.

Если вы распознали все сигнальные слова, относящиеся к порядку совершения действий, то смогли разделить текст на четыре части: введение, которое начинается со слова «когда», и остальные части, начинающиеся со слов «сначала», «потом» и «наконец».

Другая группа часто встречающихся сигнальных слов указывает на то, что автор собирается *подвести итог* или *сделать заключение*. Эти слова несложно распознать, они говорят о том, что следует ожидать конца рассуждений. Найдите подытоживающее слово в приведенном ниже тексте.

Гавайи могут многое предложить современному путешественнику. На островах всегда теплый и комфортный климат, не слишком жарко и не слишком прохладно. Там имеются прекрасные возможности для занятий серфингом, плаванием и другими видами спорта. Это идеальное место и для того, чтобы просто лежать на пляже и загорать. Возможно, вам будет приятнее просто расслабиться в гостинице и почитать или послушать любимую музыку. Жители островов очень дружелюбны, так что почти каждый почувствует себя там как дома. Как видите, неважно, восемнадцать вам лет или восемьдесят, Гавайи станут для вас отличным местом для отдыха.

Часто встречаются такие сигнальные слова, указывающие на подведение итога авторских рассуждений, как «одним словом», «таким образом», «поэтому» или, как в данном тексте, «как видите».

Увеличение скорости чтения сложных материалов

Вы можете научиться быстро читать большинство художественных произведений, но обычно учебник прочесть сложнее. Если вы работаете с философскими или другими абстрактными текстами, то бывает просто необходимо искать слова-сигналы, чтобы знать, чего ожидать дальше. Подготовившись таким образом, опытный читатель обычно может успешно читать абстрактные материалы с достаточно высокой скоростью. Но только пользуясь этим методом постоянно, можно быстро понимать трудный материал. Не забывайте, что, когда вы читаете со скоростью более 1000 слов в минуту, вы начинаете читать слова не в заданном порядке. Когда это происходит, вы должны воспринимать слова и идеи почти автоматически. Вы будете в большей степени усваивать описание мыслей и событий в целом, а не отдельные слова. Это похоже на способность, которая есть у вас сейчас, видеть слово целиком, а не смотреть на каждую букву по отдельности. Слова станут для вас почти как символы или картинки. Практикуя визуальное чтение, вы вскоре начнете смотреть одновременно на целые группы слов и воспринимать полностью идею или событие, частью описания которых они являются.

При визуальном чтении со скоростью более 1000 слов в минуту вы, очевидно, не можете останавливаться и анализировать. Поэтому не ожидайте, что сможете читать абстрактную книгу, содержащую новые для вас идеи, со скоростью свыше 1000 слов в минуту. Если вам удастся достичь такого темпа при чтении сложных материалов, то можете считать себя очень одаренным читателем. Пятьсот или шестьсот слов в минуту — отличная скорость для таких текстов.

Не думайте, что это означает, что вы не сможете читать трудные материалы быстрее, чем могли это делать раньше. Конечно, сможете, но я заметил, что в начале курса быстрого чтения даже у лучших студентов скорость обычно снижается до 100–200 слов в минуту, если текст действительно очень сложный. Чтение этих материалов со скоростью около 600 слов в минуту или выше — настоящее достижение.

Практика чтения на высокой скорости помогает и при более медленном чтении

Хотя вы, конечно, помните, что мы работаем над развитием скорости и понимания прочитанного по отдельности, но также следует знать, что для того, чтобы увеличить низкую скорость чтения, вам необходимо практиковать скоростное чтение простых материалов. Лучше всего развивать способность распознавать слова и идеи, читая легкие тексты в быстром темпе. По мере того как вы читаете простые материалы все быстрее, вы обнаружите, что нижний предел вашей скорости, который наблюдается при чтении более сложных материалов, также возрастает.

Практически каждый обычно будет сталкиваться с двумя типами материалов для чтения. Некоторые книги содержат очень простые слова и идеи. Их можно читать очень быстро. Другие содержат очень абстрактные и сложные идеи. Для понимания книг такого рода часто требуется аналитическое чтение. Читать и одновременно анализировать может быть довольно трудно. Поэтому не думайте, что вам нужно это делать, когда при выполнении упражнения от вас требуется увеличить скорость. Однако обеспечивайте себе достаточно подобной практики, чтобы при чтении сложного материала вы знали, как с ним работать. Снижение скорости — лишь один из возможных способов (и по мере развития ваших навыков вам не придется замедляться слишком сильно). Другим способом может быть распознавание переходных слов. Третий — это знание того, как авторы переходят от общего к частному.

Это лишь некоторые методы улучшения понимания при чтении. Позже вы узнаете и о других. Однако, работая со всеми изучаемыми навыками, постарайтесь освоить их особенно хорошо, поскольку они лежат в основе более сложных приемов, которые мы рассмотрим далее.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для четвертой недели обучения](#).

Глава 20

Есть больше одного способа чтения

К этому моменту вы уже научились читать двумя способами, о которых вам не говорили в школе. Важно понимать, что у вас есть несколько альтернатив. Существуют разные способы чтения, и вам стоит о них знать. В этой главе мы рассмотрим некоторые возможные варианты.

В школе вы, наверное, думали, что читать — значит взять в руки книгу или что-либо подобное и двигаться по тексту от одного слова к другому. Если вы дочитывали книгу до конца первым, то, возможно, вам даже казалось, что вы жульничаете. Я надеюсь, что к этому моменту уже сумел убедить вас, что чтение означает достижение вашей цели при просматривании текста в книге или другом источнике. Только потому, что в школе вас научили лишь одному методу чтения, не стоит считать его единственно правильным.

Старомодное высокоскоростное чтение

Много лет назад учащихся в американских школах обучали методу поверхностного чтения. Это был принятый в те времена способ быстро получить представление о содержании книги. Очень жаль, что этот ценный навык больше не преподают, так как он может быть очень полезен. Я покажу вам один из способов это делать, и он станет одной из ваших альтернатив при выборе метода чтения.

Поверхностное чтение, или «скольжение», — это всего лишь выборочное линейное чтение. Иными словами, это чтение на основе метода «слово за словом, строка за строкой», но при этом вы не фиксируете каждое слово. При обучении поверхностному методу обычно предлагается читать лишь первую строку каждого абзаца. Этот способ может помочь получить представление о содержании рассказа или статьи, но у него есть несколько явных недостатков. Очевидно, что он не дает полного представления и иногда вводит в заблуждение.

Лучший способ «проскользнуть» по главе при помощи метода поверхностного чтения — прочесть первые один-два абзаца, а затем начать читать только первые, вводные предложения всех остальных абзацев с максимально возможной для вас скоростью. Используйте при этом подчеркивающее движение рукой. Попробуйте сделать это в приведенном ниже упражнении, просто чтобы закрепить в голове алгоритм чтения при помощи данного метода.

Упражнение № 31

Инструкция: прочтите приведенный ниже отрывок при помощи метода «скольжения», используя подчеркивающее движение рукой. Затем вернитесь к началу и прочтите текст целиком (используя любое движение рукой), чтобы проверить, получили ли вы правильное представление о его содержании.

Когда фургон для перевозки мебели удаляется прочь, а вы стоите на крыльце, обозревая новоприобретенную собственность, вам внезапно приходит в голову мысль: «Что я буду делать с этим песчаным куском земли, посреди которого стою?»

Нередко уезжающий фургон увозит с собой и ваши

последние деньги. Многие из нас, переезжая в новое жилище, часто тратят все сбережения. Кроме того, к тому времени, как вы оплатите первоначальный взнос по ипотеке, все расходы, связанные с заключением сделки по купле-продаже недвижимости (которые невозможно точно подсчитать), подключение к газу— и водоснабжению, телефонной связи и электричеству, а также многочисленные прочие расходы, необходимые для защиты частной собственности, вам крупно повезет, если у вас останутся средства, чтобы купить батон хлеба и пакет молока. Однако если вы хотите заработать хорошую репутацию среди соседей, вы решаете засеять газон. Что делать и с чего начать?

Обычно вы начинаете с перепалок со строителями, к которым у вас изначально негативное отношение, так как вы ожидали увидеть Тадж-Махал, а они построили дом, который, как вы уверены, сконструирован хуже, чем шалаш, который вы соорудили у себя на заднем дворе, когда вам было всего двенадцать. А теперь, вооружившись лопатой, вы начинаете копать и обнаруживаете, что они, должно быть, специально договорились с городской службой вывоза мусора и свезли к вам во двор всевозможный старый хлам, который называют строительными отходами.

Тем не менее все это ваше целиком и полностью, и вы можете с этим делать все, что заблагорассудится. И, вопреки ожиданиям многих, вы сможете стать обладателем хорошего красивого густого зеленого газона, и неважно, какая почва имеется в вашем распоряжении, если только она не отравлена какими-либо химикатами. Так, например, иногда грунт привозят со стройплощадки, где земля пропитана бензином, нефтью или солевыми отложениями. Чтобы убедиться, что это не ваш случай, понюхайте землю в разных местах вашего двора. Если вы почувствуете странные, непонятные запахи или аромат бензина, отправляйтесь в местный садоводческий питомник и попросите их провести проверку почвы на вашем участке.

Предположим, что все хорошо и можно двигаться дальше. Отложите лопату, в ближайшие пару дней она вам не понадобится. Для начала соберите все предметы, валяющиеся на участке, на которые упадет ваш взгляд и которые вы сможете поднять: камни, кирпичи, рубероид, доски, деревянные и стекло.

Ничего не пропускайте. Если увидите даже небольшой болт, выковыривайте его из земли, иначе потом он будет осложнять вам жизнь.

Когда вы удостоверитесь, что убрали каждый камешек, попросите жену и тещу осмотреть территорию. Вы будете поражены тем, сколько пропустили. После этого я советую вам удобрить участок минеральным удобрением по 25 килограммов на каждую сотню квадратных метров земли. Затем добавьте 25 килограммов любого минерального удобрения с низким содержанием азота. Вы ведь не хотите бурного неконтролируемого роста, вам нужна густая трава и здоровые корни.

Именно на этом этапе вам придется увеличить бюджет и арендовать мотокультиватор, чтобы хорошо взрыхлить почву и смешать ее с удобрениями, которыми вы обработали поверхность. Рыхлите на глубину от 15 до 25 сантиметров. Пройдитесь по участку вперед и назад, а затем в перпендикулярном направлении. Когда это будет сделано, обработайте его по одной диагонали, а затем по другой. Секрет в том, чтобы максимально хорошо взрыхлить почву, чтобы вам меньше пришлось работать руками.

Прежде чем вы начнете делать что-то еще, верните арендованную машину, чтобы сэкономить деньги. Я получил массу писем с благодарностью за этот простой совет. Арендная плата начисляется вне зависимости от того, пользуетесь ли вы машиной. [\[7\]](#)

Поняли ли вы, о чем текст, после его поверхностного прочтения? Часто студенты понимают смысл, но иногда могут получить о нем совершенно искаженное представление. Это не означает, что «скольжение» — бесполезный прием. Однако он явно не может заменить чтение.

«Сканирование», или просмотровое чтение, — еще один альтернативный способ

Иногда *скольжение* (поверхностное чтение) и *сканирование* (просмотровое чтение) используют как синонимы. Многие, вероятно, не знают толком, что значат эти термины. Однако и эксперты в области чтения не сходятся во мнениях относительно их значений. Поэтому я предлагаю ниже в этой главе свои определения этих понятий.

«Сканирование» — совершенно иной процесс. При просмотровом чтении вы обычно что-то ищете. Поэтому вам приходится просматривать весь материал, чтобы увидеть, есть ли в нем то, что вам нужно. Один из самых распространенных примеров «сканирования» — поиск в телефонном справочнике. Вы ищете конкретную фамилию, что значительно облегчает процесс чтения. Однако вы при этом должны увидеть все имена, чтобы убедиться, что это не то, что вам нужно.

Таким образом, «сканирование» чем-то напоминает визуальное чтение. Вы видите все слова. Разумеется, при визуальном чтении вы не обязательно знаете заранее, чего ожидать, и вы хотите понять смысл всего текста, а не просто найти в нем один-два элемента информации. Чем точнее вы знаете, что именно ищете, тем легче вам «сканировать» глазами текст. Попробуйте выполнить следующее упражнение в качестве примера задания по «сканированию».

Упражнение № 32

Инструкция: максимально быстро найдите героев приведенного ниже рассказа, используя любое движение рукой.

Однажды рано утром шахтер по имени Нил О’Ди зашел в клеть лифта шахты «Святой Винсент». Он подал сигнал о готовности к спуску. Холодный ветер свистел у него в ушах, пока он опускался по обшитой деревом скважине шахты на глубину 150 метров. Выйдя на станции, он обнаружил ее пустой. Было еще слишком рано.

Работники ночной смены уже плелись домой вниз по Бермудской дороге. Дневная еще допивала утренний кофе и доедала овсянку. Вскоре рабочие растянутся колонной, бредущей

вверх к своим местам в шахтах «Бермуды», «Не потей!» и «Святой Винсент».

Шахта «Бермуды» располагалась на вершине южного холма. Шахта «Потей!», как ее часто называли, находилась на холме чуть ниже и западнее, а «Святой Винсент» — восточнее. «Бермуды» и «Святой Винсент» соединялись под землей при помощи запутанной сети штолен и штреков. Сильный сквозняк, который задувал в шахту «Святой Винсент», сквозь эти отверстия проникал в «Бермуды».

О’Ди зажег свечу и вошел в темный зев штрека. Пройдя 30 метров, он остановился и тревожно принялся. Ему показалось, что он почувствовал запах дыма. С заколотившимся сердцем шахтер поспешил дальше вглубь штрека. Ничто не могло напугать его больше, чем угроза пожара или взрыва газа под землей. Но, возможно, это всего лишь тлео какое-нибудь промасленное тряпье, на которое небрежный работник, уходя со смены, уронил зажженную спичку.

О’Ди быстро продвигался вперед. В темноте постепенно забрезжил тусклый красноватый свет. Затем он услышал потрескивание и в ужасе увидел, что пламя пожирает деревянную обшивку стен. Даже потолочное покрытие полыхало.

Вместо того чтобы убежать в безопасное место, О’Ди сорвал с себя рубашку. К счастью для него, большую часть дыма относил сквозняком в направлении «Бермуд». Он попытался сбить пламя рубашкой, но оно только разгорелось еще больше. Облако дыма кружилось вокруг головы. Шахтер задыхался от сернистого газа, идущего от раскаленных камней.

Он, спотыкаясь, пошел обратно к станции. Несколько рабочих как раз выходили из клетки. «Пожар в штреке!» — задыхаясь, прохрипел он.

Шахтеры побросали обеденные судки и схватили большой моток брезентового пожарного шланга. Вытянув его вниз по штреку, они подсоединили его к водонапорной колонне. Обмотав лица влажной тканью, они побежали вслед за О’Ди туда, где был пожар. Началась борьба с огнем. ^[8]

Вы должны были выполнить это задание очень быстро, при помощи одного из движений руки, используемых при визуальном чтении (например, «обведение абзацев» или «стирание пыли»), и понять, что

в этой истории лишь один главный персонаж — Нил О’Ди, но в конце текста также упомянуты «другие шахтеры».

Четыре способа чтения

Ниже описаны четыре рассмотренных нами способа чтения.

1. *Линейное чтение*. Чтение слово за словом и строка за строкой, как вас учили с самого начала. Это эффективный метод для сложных материалов и при скорости менее 800 слов в минуту.

2. *Скольжение*, или поверхностное чтение. Выборочное линейное, то есть чтение заранее определенных абзацев или первой строки каждого из них.

3. *Сканирование*, или просмотрное чтение. Проглядывание всего материала с целью найти конкретную информацию, например имя или номер.

4. *Визуальное чтение*. Чтение групп слов в неожиданном порядке, слева направо и справа налево, в целом двигаясь вниз по странице. По мере практики это становится эффективным методом при чтении материалов средней и низкой сложности и при скорости более 1000 слов в минуту.

Все эти методы должны стать частью вашего арсенала эффективного читателя. И вы, вероятно, впоследствии будете использовать их в самых разных ситуациях чтения. Тому, как это делать, будет посвящена следующая глава.

Избавьтесь от чувства вины!

Хотя в школах и не учат поверхностному чтению, многие предполагают, что умеют это делать. Это никогда не подтверждалось, когда я опрашивал своих студентов. Когда я спрашиваю их, как читать, используя прием «скольжения», они дают множество различных ответов, большая часть из которых лишь догадки.

Самое сложное при обучении «скольжению», «сканированию» или чтению с определенной целью — это научиться видеть, когда цель достигнута. Очень часто студенты, обучающиеся методам скорочтения, испытывают чувство вины за то, что не прочли весь материал *полностью*. Этот подход крайне непрактичен, не говоря уже о его неэффективности, поэтому необходимо избавиться от такого настроя, если вы хотите научиться быстрому и эффективному чтению.

Ваши книжные полки, наверное, ломятся от книг, которые вы прочли линейным методом и, вероятно, делали это медленно, потратив на них долгие часы. Посмотрите на эти тома и выберите из них несколько, на чтение которых вы потратили от пятнадцати до тридцати часов. Сейчас, спустя много месяцев или лет, сколько информации из них вы помните?

Конечно, вы никогда не сможете запомнить все и вряд ли когда-нибудь сможете воспроизвести много подробностей, если даже попытаетесь сделать это спустя всего несколько месяцев после прочтения. Важно сначала определить цель: что вы хотите запомнить из книги, а затем использовать систему скорочтения, чтобы максимально быстро извлечь из текста то, что отвечает вашей цели. Как только вы достигли ее, вы прочли книгу. Как только вы научились приемам, помогающим это сделать, вы должны избавиться от чувства вины при их использовании.

Теперь, когда вы узнали, что такое поверхностное и просмотрное чтение, вы готовы продолжать и научиться использовать все изученные вами новые приемы при работе с материалами для чтения. Это будет темой следующей главы. Однако прежде чем переходить к ней, обязательно хорошо потренируйтесь.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для четвертой недели обучения](#).

Глава 21

Предварительная подготовка поможет вам улучшить понимание прочитанного

Чтение и прослушивание обычно считаются пассивными коммуникативными действиями, в то время как письмо и говорение — активными. Один из секретов быстрого и эффективного чтения — стать активным читателем. На самом деле нас учили при чтении быть принимающей стороной, то есть просто продвигаться вперед по материалу и пассивно воспринимать то, что представляет нашему вниманию автор. Значительная часть скорочтения основана на том, чтобы научиться использовать более активный подход.

Цель предварительной подготовки — улучшение понимания прочитанного, а также запоминание информации из текста. Более распространенное название такой подготовки — «предварительный просмотр», некоторые называют это «обзором» или «исследованием».

Довольно легко определить, почему подготовка поможет вам лучше понять текст. Если вы собрались поехать на машине в другой город, вам будет гораздо легче, если вы предварительно изучили карту и заблаговременно узнали, чего ожидать. Если вы заранее будете готовы к тому, что на дороге есть развилка, и знаете, какое из ответвлений выбрать, вы можете сэкономить время, так как вам не придется снижать скорость (а возможно, даже останавливаться), чтобы достать карту и принять решение. Если бы при чтении вы всегда знали, чего ждать дальше, очевидно, вам было бы проще делать это быстрее и лучше.

Предварительная подготовка помогает и в другом. Если вы заранее просматриваете текст перед началом чтения, вы как бы читаете его больше одного раза. Обычно если человек читает что-то дважды, то понимает это лучше, чем при однократном изучении материала. Это, разумеется, полезно лишь тем, кто владеет навыками скорочтения и может проработать текст два и более раза по крайней мере в три раза быстрее, чем те, кто читает медленно.

Хотя просмотр материала более одного раза имеет очевидные преимущества, очень важно то, что вы делаете в это время. Вы не просто перечитываете что-то дважды. Как отражено в названии метода, вы должны пытаться подготовить материал для чтения, и чем лучше вы умеете это

делать, тем, скорее всего, выше будет скорость чтения.

От общего к частному

Глядя на карту перед тем, как спланировать поездку, вы смотрите на весь маршрут в целом. Когда вы непосредственно движетесь по нему на автомобиле, вы обращаете внимание на детали. Например, вы можете посмотреть на спутниковую карту города и увидеть фактическое изображение дорог, по которым вам предстоит проехать. Затем, когда вы начнете поездку, то увидите гораздо больше. И легко сможете соотнести все отдельные элементы с общей картиной маршрута, по которому движетесь, так как вы знаете, каким образом эти части образуют единое целое.

Старайтесь делать то же самое и во время чтения. Вы просматриваете целое, пытаетесь понять, куда движетесь и что получите от этого материала, а затем начинаете «путешествие» и открываете для себя части этого целого. Обычно, когда сначала вы имеете возможность увидеть что-то целиком, а затем более подробно изучить составные элементы, вы лучше осознаете, с чем имеете дело. Причины улучшения понимания должны быть вам очевидны: во-первых, вы просматриваете текст более одного раза, а во-вторых, пытаетесь заранее подготовиться к чтению.

Найдите «карту» автора

Если вы понимаете, что предварительная подготовка поможет вам улучшить понимание прочитанного, вероятно, вам хотелось бы узнать, как это делать. К сожалению, авторы не снабжают книги настоящими картами. Однако они часто дают вам множество подсказок, которые можно использовать, чтобы начать путешествие по книге. Но даже если авторы этого не делают, есть способы, которые помогут вам заранее подготовиться к чтению. Это иногда требует немного больше усилий, но научиться не так уж сложно. А когда у вас это будет получаться без труда, вы обнаружите, что такой подход дает вам большое преимущество при чтении.

Сложные книги часто оказываются самыми простыми

Книги, которые считаются самыми сложными — а это учебники, — авторы обычно снабжают «картами». Большинство подобной литературы структурировано так, чтобы облегчить вашу задачу. Главные «дороги» обозначены при помощи знаков, которые называются подзаголовками или заголовками, выделенными жирным шрифтом. Часто в тексте помимо основных подзаголовков имеются также подзаголовки второго уровня. Они, конечно, обозначают более мелкие «дорожки». Ниже приведен один из способов структурирования главы учебника, которая здесь представлена без содержательного текста.

ЖИЗНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ	Название главы
ГОРОД ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КОРЕННЫМ ОБРАЗОМ ИЗМЕНИЛСЯ!	Подзаголовок уровня 1
Уровень преступности сейчас ниже, чем вы можете себе представить	Подзаголовок уровня 2
Некоторые районы безопаснее других	Подзаголовок уровня 2
В ЭТОМ ГОРОДЕ ЛЕГЧЕ ЖИТЬ, ЧЕМ ПРИЕЗЖАТЬ ЕГО ПОСМОТРЕТЬ	Подзаголовок уровня 1
Туристическая инфраструктура не всегда хорошо организована	Подзаголовок уровня 2
Жилые районы отличаются от туристических	Подзаголовок уровня 2
Городские службы могут облегчить жизнь	Подзаголовок уровня 2
Общественный транспорт избавляет от необходимости передвигаться за рулем	Подзаголовок уровня 3
МНОГОЧИСЛЕННЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА	Подзаголовок уровня 1
Много театров и кинотеатров	Подзаголовок уровня 2
Площадь Таймс-сквер сейчас просто великолепна	Подзаголовок уровня 2
Музыка, образование, социальные возможности	Подзаголовок уровня 2
Возможности для отдыха и занятий спортом	Подзаголовок уровня 2

Если вы прочли все заголовки и подзаголовки в этом примере, то получили довольно хорошее представление о том, что хочет вам сказать автор и какую информацию вы встретите в тексте.

Предварительный просмотр документальной и научно-популярной литературы

Цель предварительного просмотра, который становится первым шагом к многоступенчатому процессу чтения, заключается в том, чтобы заранее подготовиться к работе над текстом. Если у вас есть хорошая *карта*, как та, что приведена выше, значит, вы готовы сделать следующий шаг — найти больше информации о материале. Сделать это довольно легко, и, если немного подумать, становится очевидно, как именно. Как вы помните из главы 11, где рассматривалась структура документальной и научно-популярной литературы, ключевая информация обычно располагается в начале и конце каждого раздела.

Чтобы выполнить предварительный просмотр такого рода материала, сначала поглядите, как он структурирован (разбит на части). Затем найдите основные положения при помощи поверхностного чтения («скольжения») вступительных и завершающих частей основных разделов. Чтобы поверхностно прочесть главу документальной или научно-популярной литературы эффективно, используйте линейный способ для первых нескольких абзацев и определите, чему посвящена глава. Обязательно соотнесите это с ее заголовком. В конечном итоге все должно развивать основную идею раздела. Цель научно-популярной и документальной литературы всегда заключается в том, чтобы донести какую-либо информацию, и большинство авторов начинают это делать уже с названия главы.

После этого вы можете выбрать один из двух вариантов. Можно пропустить (да, именно пропустить!) середину и перейти сразу к концу главы, чтобы найти там подытоживающие абзацы. Это может быть один или несколько последних абзацев. Часто подсказкой служат сигнальные слова, такие как «одним словом», «таким образом», «как видите» или даже «подводя итог». Иногда подытоживающий абзац отсутствует, но вы, скорее всего, все равно поймете, о чем говорит автор.

Если глава состоит из подразделов или структурирована каким-то иным образом, то есть еще один вариант: вы можете просмотреть ее, читая начало и конец основных частей. Это даст вам хорошее представление о том, как автор развивает свои идеи.

После того как вы заблаговременно подготовились к чтению необходимого вам материала с помощью такого предварительного

просмотра, вы готовы приступить собственно к чтению.

Когда карта скрыта

Найти «карту» автора не всегда легко. Однако помня о структуре документальной и научно-популярной литературы, стоит всегда просматривать начало и конец, а также искать другие признаки структурирования. Всегда есть абзац, который служит первым указанием на строение материала. Иногда используется большой пробел между абзацами. Это указывает на смену идей, и вы должны искать в тексте такие пробелы.

Ваше умение *визуализировать* структуру материала поможет вам лучше его понять и запомнить. Понимание можно даже рассматривать как мысленное структурирование и упорядочение информации. Когда мозг получает новые данные, он сверяет их с теми, что в нем уже хранятся. Если материал совершенно новый, то необходимо создать новые «папки», иначе информация будет содержаться в хаосе. Если не будет места для хранения материала, все смешается в беспорядочную кучу, в которой будет очень сложно найти нужные сведения и очень легко их забыть или потерять. Чем больше вы сознательно помогаете мозгу упорядочивать информацию, тем лучше вы помогаете себе думать.

Теперь попробуйте использовать этот новый прием предварительного просмотра на приведенном ниже отрывке.

Упражнение № 33

Инструкция: прочтите текст следующим образом: 1) просмотрите всю главу целиком, чтобы понять, как она структурирована (разбита ли она на какие-либо подразделы?); 2) прочтите ее при помощи метода поверхностного чтения («скольжение»), читая первый и последний абзац каждого подраздела (если их больше одного) и пытаясь понять, о чем будет текст.

Закончив предварительный просмотр главы, вернитесь к началу и попробуйте прочесть ее, используя движение «обведение абзацев». Сравните реальное содержание текста с вашими ожиданиями после предварительного просмотра. Вы можете прочесть текст дважды, если чувствуете, что вам это

необходимо, но обязательно «обводя абзацы».

Зачем увольняться?

Зачем человеку отказываться от надежности, которую дает работа в организации — частной или государственной — ради ненадежности одиночного плавания?

Это обычно первый вопрос, который задают себе те, кто все еще работает по найму. Как правило, они пытаются заглушить собственное смутное ощущение беспокойства или недовольства, говоря себе, что «уверены в получении очередной зарплаты» и что они получают «все эти дополнительные нематериальные выгоды». О них с рождения и до самой смерти заботятся различные учреждения. Возможно, то учреждение, где они сейчас работают, и не самое лучшее, зато, как они говорят, «оно надежное».

Но надежно ли оно? Сегодня, может быть, это так. А как насчет завтра? Спросите кого-нибудь из инженеров авиакосмической промышленности и других, потерявших работу, каково это — успокоиться, поддавшись ложному чувству безопасности, которое зиждется на деньгах, поступающих от государственных контрактов. Сегодня они есть, а завтра нет. Государство дало, государство и взяло. Финансовый поток прекращается, и внезапно вы, ошарашенный, оказываетесь на улице.

Если причина не в сокращении объемов государственного финансирования, она может быть в очередном экономическом спаде или слиянии вашей компании с другой. «Извините, вы знаете, как это бывает, но мы расформировываем ваш отдел». Да, вы знаете, как это бывает. Теперь вы безработный, и конец всем этим прекрасным медицинским страховкам, больничным листам и пенсионным выплатам.

Кроме того, есть еще проблема «морального устаревания человека». Вы можете по полной выкладываться на работе и вдруг понять, что вас постепенно выживают. Почему так происходит? Потому что то, чему вас учили в школе или институте, уже не современно. Необходимо знание новых технологий, и эти молодые выскочки, которых только недавно

приняли на работу, похоже, знают их в совершенстве. Вы думаете, с вами такого не произойдет? Ха-ха! Послушайте, что об этом говорит доктор Джеймс Шульц, экономист из Университета Брандейса:^[9]

«Технологии развиваются все более быстрыми темпами. Сейчас уже говорят о том, что инженеры „морально устаревают“ в 35 лет. Есть мнение, что инженеры „выгорают“. Их образование уже не соответствует новым технологиям. Некоторых переводят на работу над бесперспективными проектами, а от других, как от перегоревших лампочек, просто избавляются».

Доктор Шульц не единственный, кто открыто говорит об опасности быть выброшенным из компании за ненадобностью (но перед этим она выжмет из вас все соки). Доктор Гарри Левинсон, экономист по организации промышленного производства из Гарвардского и Бостонского университетов, полагает:

«Опасно слишком долго работать в одной организации. Сокращения штата происходят ежедневно. „Моральное устаревание“ людей заложено в самой системе. Некоторых сотрудников автоматически понижают в должности по мере того, как они становятся старше, чтобы привлекать на главные участки работы новых талантливых сотрудников».

«Вдобавок, — продолжает Левинсон, — существует „синдром новой метлы“». Под этим он подразумевает, что пришедшему в организацию новому начальнику может не понравиться ваш пробор в волосах, и вас вышвырнут на улицу.

«Надежность» привычной работы, или труда по найму в учреждении, обманчива. Вы должны морально подготовиться к увольнению прежде, чем от вас захотят избавиться. Вы должны начать принимать больше самостоятельных решений, касающихся вашей жизни, и перестать разрешать принимать их за вас всевозможным начальникам, которые, похоже, всегда говорят «вы знаете, как это бывает», когда собираются вышвырнуть вас на улицу.

Вот что пишет Левинсон в книге Executive Stress:

«Психически здоровые люди используют собственные ресурсы в своих интересах и в интересах окружающих... Они сами планируют свои действия, им не навязывают их... Если человек сам не управляет собственной жизнью, то ею невольно

начнут управлять другие... Ваша жизнь — это ваша жизнь. Вы должны контролировать ее, управлять ею, принимать на себя ответственность за то, как вы живете».

До сих пор мы говорили прежде всего об экономических и технологических причинах, по которым вам стоит по крайней мере серьезно задуматься о том, чтобы покинуть привычную работу и уйти в «свободное плавание». Есть и еще более важные причины, чтобы отказаться от работы в организации. Ученый, возможно, описал бы эти причины как психологические. Гуманист сказал бы, что речь идет о душе. Ваши идеи каждый раз отклоняют, даже не вникая в них толком.

Каждый раз, когда вам говорят, что делать, чего не делать и когда это делать, это ранит и травмирует вашу душу. Это тормозит ваш интеллектуальный рост. Вы даже не можете совершить свои собственные ошибки. Другие делают это за вас.

Именно это меня по-настоящему задевало. Вышестоящее руководство без лишних размышлений отвергало мои идеи, просто отмахивалось от них, говоря «нам это не подходит».

Питер Наган, который сейчас возглавляет собственную успешную фирму Newsletter Services, занимающуюся составлением и изданием рекламных проспектов для компаний, разделяет мои чувства. С ним происходило то же самое, пока он не открыл собственный бизнес. Вот что он говорит по этому поводу:

«Когда я работал в крупной корпорации, мой непосредственный начальник был достаточно компетентным специалистом, но я чувствовал, что у него нет никакого богом данного права управлять моей жизнью. Я предлагал ему тщательно продуманную идею, в которую вложил всю душу, а он зарубал ее на корню, просто пожав плечами».

Я думаю, больше всего нас всех не устраивает недостаток свободы. Взамен на некую сомнительную надежность, которую предлагает нам работа по найму, мы отказываемся от большей части интеллектуальной свободы. Люди — и даже животные — не любят ее лишаться, поэтому, чтобы заставить вас делать множество вещей, которые вы бы предпочли не делать, организации «подкупают» вас и повышают ставку каждый раз, когда вы или ваши коллеги набираетесь смелости и угрожаете

уйти. Эти взятки могут называться по-разному: повышение в должности, оплата служебных расходов или даже бесплатное парковочное место на стоянке.

Вы остаетесь и удивляетесь, почему у вас появляется язва, вы ссоритесь с семьей и друзьями или мучаетесь бессонницей. Вы не нравитесь сами себе. И так чувствует себя каждый, кто вынужден принимать взятку. Если это делает вас несчастным, то вы в этом отнюдь не одиноки. Послушайте, как эксперт по трудовым отношениям Сэм Загория анализирует текущую ситуацию на рынке труда США:

«Американские работники — мужчины и женщины, чернокожие и белокожие, занимающиеся физическим трудом, офисные, технические и руководящие сотрудники, молодые и пожилые — все испытывают чувство неудовлетворенности и дискомфорта. Некоторые работодатели, недовольные снижением производительности труда, увеличением количества прогулов, периодическим внутрикорпоративным вандализмом и даже наркоманией среди сотрудников, признают, что, если копнуть поглубже, причина всего этого в том, что все больше работников чувствуют, что вынуждены выполнять безрадостные, обезличивающие, рутинные обязанности».

Переход из одной организации в другую обычно не спасает ситуацию. Вам могут предложить более высокую взятку. Поначалу условия работы могут показаться легче. Однако спустя какое-то время большая часть «безрадостных, обезличивающих, рутинных обязанностей» снова становится частью вашей рабочей недели.

Иногда вам может повезти и вы найдете действительно хорошую работу. У вас будет относительная свобода действий. Начальник просто душка, и все кажется замечательным. «Кто испытывает дискомфорт, я? — спросите вы. — Да я нашел отличную работу... Они платят мне достаточно, чтобы я мог жить так, как я хочу». Не хочу быть занудой, но, возможно, не всегда все будет казаться таким радужным. Вспомните об экономических кризисах. Целые отрасли и города были разорены из-за нестабильности государственного финансирования или кардинальных изменений в технологиях.

Даже если вам нравится ваша работа и ничто не предвещает экономических потрясений, все же стоит рассмотреть

возможность дополнительно подстраховаться при помощи создания небольшого собственного бизнеса, который будет отнимать лишь часть вашего времени.

По словам профессора Ричарда Бэкхарда из Школы менеджмента Слоуна при Массачусетском технологическом институте, «...организация собственного бизнеса на стороне улучшит ваше положение на основной работе». Бэкхард знает об этом не понаслышке. Он организовал собственный консалтинговый бизнес и утверждает, что это помогает ему в преподавательской работе, так как позволяет не терять связь с реальным миром. По его мнению, руководящие сотрудники не должны почитать на лаврах и им стоит участвовать во внешних проектах, чтобы повысить квалификацию и расширить кругозор.

Работа над собственным проектом вне организации приносит огромное удовлетворение. Это как посадить семечко, поливать его и следить за тем, как из него вырастает цветок. В крупной организации творческий вклад каждого сотрудника часто бывает незаметен. Кроме того, когда вы занимаетесь собственным проектом и он успешен, даже если успех пока невелик, вы приобретаете уверенность в своих силах. Она отражается и на результатах вашей работы в организации. Я знаю, что стал трудиться лучше, после того как основал новостной бизнес. Я стал спокойнее, уравновешеннее и почувствовал себя менее зависимым от организации, где я работаю.

По мнению доктора Левинсона, «...людям нужен более широкий спектр источников дохода. Нельзя складывать все яйца в одну корзину. Если вы ее уроните, то все они разобьются».

Один молодой человек, который все еще работает в крупной корпорации, несмотря на то, что имеет свое дело, рассказывает о собственном опыте:

«Я обнаружил, что стал смелее во время совещаний. Когда я бываю с чем-то не согласен, то говорю об этом, даже если это не понравится моему начальству».

На самом деле компании, где работает этот человек, пошла на пользу уверенность, которую он приобрел, начав собственный бизнес вне ее стен. Для любой организации хорошо, если ее сотрудники говорят правду, а не то, что хочет услышать кто-то из руководства.

Прежде чем мы закончим рассматривать причины, по которым стоит начать свой бизнес, давайте вспомним о последнем ударе, с которым сталкивается каждый, кто работает по найму. Я называю это «последним увольнением». Другие — выходом на пенсию. Вы можете считать свою работу идеальной. Но проходят дни, годы, и наконец в вашу честь организуют небольшой банкет, возможно, дарят вам подарок и желают «хорошо отдохнуть». Вот и все. От вас избавились. Для многих это означает экономическую катастрофу. Когда вы, волнуясь, обращаетесь в Пенсионный фонд за деньгами, оказывается, что выплата будет очень маленькой. Для большинства работников выход на пенсию означает внезапное значительное сокращение дохода.

Кроме того, любой хороший врач скажет вам, что, когда мужчина или женщина перестают работать, они часто испытывают сильный стресс и начинают болеть. Их дети уже живут самостоятельно и особенно в родителях не нуждаются. Постепенно небольшие недомогания и боли приводят к серьезным проблемам со здоровьем.

Если же у вас имеется какой-то проект, не связанный с учреждением, в котором вы работали, то, выйдя на пенсию, вы сможете посвящать ему больше времени и развивать его. Вы нужны вашему маленькому бизнесу. Вы нужны людям, которые покупают ваши товары или услуги, а также вашим работникам, если они у вас есть.

Поэтому, если вы довольны вашей сегодняшней работой, смотрите на бизнес на стороне как на своего рода спасательную шлюпку. Даже несмотря на то, что сейчас море спокойно и капитан стоит на палубе большого и мощного корабля, он никогда не отправится в плавание, пока не убедится, что на борту достаточно спасательных шлюпок и все они в рабочем состоянии. Он даже спустит их на воду, чтобы удостовериться, что в случае крушения корабль будет к этому готов.

Вам стоит сделать то же самое. Организуйте небольшой бизнес, свою маленькую «спасательную шлюпку». Снабдите его всем необходимым. Периодически проверяйте, что он работает как следует, на тот случай, если он вам когда-нибудь понадобится в качестве единственного источника дохода. Возможно, вы даже обнаружите, что интереснее отвечать за собственную шлюпку,

чем быть лишь одним из членов команды большого корабля. [\[10\]](#)

Просматривая главу в первый раз, заметили ли вы разрыв в виде двойного интервала между двумя абзацами? Это означает, что глава разделена на две части. Нашли ли вы подытоживающий абзац? Он второй с конца и начинается с сигнального слова «поэтому».

Если вы прочли первые два или три абзаца, последний перед разрывом, первый абзац после разрыва и последние два в главе, то вы хорошо выполнили предварительный просмотр текста. Когда вы вернулись к началу и прочли всю главу, используя движение «обведение абзацев», убедились ли вы, что в других частях автор всего лишь иллюстрировал и развивал основные идеи?

Разумеется, то, насколько внимательно вы будете читать, зависит от вашей цели. Если бы вам нужно было прочесть книгу, чтобы получить представление об основных высказанных в ней идеях, то такое чтение достаточно хорошо соответствовало бы этой цели. Однако если бы вы были студентом и вам нужно было сослаться на приведенные в книге многочисленные примеры и иллюстрации, то вам пришлось бы читать ее более внимательно. Таким образом, методы всегда определяются целью, а практика помогает лучше и эффективнее их использовать.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для четвертой недели обучения](#).

Глава 22

Измените настрой и увеличьте скорость чтения

К этому моменту вы прошли уже чуть больше половины курса. Если вы выполняли все упражнения в соответствии с инструкциями, то, несомненно, должны были достигнуть определенного прогресса. Возможно, вам уже удавалось читать со скоростью более тысячи слов в минуту и, может быть, даже с хорошим уровнем понимания. Наверняка у вас уже получалось тренировочное чтение в очень высоком темпе. Удивлены ли вы тем, каких результатов можете добиться при такой скорости? Или вы чувствуете, что просто переворачиваете страницы и смотрите на слова, не усваивая никакой информации?

Прогресс большинства студентов к этому моменту приблизительно одинаков. При этом одни весьма воодушевлены результатами, а другие — разочарованы. Если вы, будучи преподавателем, видите, что два человека, имея одинаковые успехи, испытывают совершенно разные чувства по этому поводу, вам иногда может быть непонятно, почему так происходит. Но с опытом вы вскоре начнете понимать, что это зависит только лишь от отношения студентов к обучению.

Эта ситуация в чем-то похожа на известное изречение про полстакана воды: стакан наполовину пуст или наполовину полон? Студент, который считает его наполовину полным, очевидно, настроен оптимистично, в то время как студент, считающий, что стакан наполовину пуст, обычно смотрит на вещи с несколько негативной точки зрения. И преподаватель вскоре понимает, насколько полезно для обучающихся положительное, оптимистичное отношение. Опыт показывает: студенты, которые позитивно настроены во время обучения, обычно демонстрируют более высокие результаты.

Чему меня научил эксперимент с баскетбольной командой

Несколько лет назад, читая книгу знаменитого пластического хирурга Максвелла Мольца Psycho-Cybernetics («Психокибернетика»), я узнал, почему это происходит. Автор описывает эксперимент с баскетбольной командой, которая была случайным образом разделена на две группы. Все участники прошли тест на то, сколько мячей смогут забросить в корзину с определенной точки поля. Затем началась самая интересная часть эксперимента. Одна половина команды должна была тренироваться забрасывать мячи на протяжении часа в день в течение двух недель. Другая должна была лежать на матах по десять минут каждый день также на протяжении двух недель. Но второй половине команды также дали и простое задание: *представлять*, что они успешно забрасывают мячи в корзину.

По истечении двухнедельного срока обе части команды снова прошли проверку. Ни один из баскетболистов не играл, как Майкл Джордан,^[11] но результаты были ошеломляющими: показатели той половины команды, которая действительно тренировалась, улучшились, насколько я помню, на 25 %, а той части игроков, чья подготовка происходила лишь в их воображении, на 24 %.

Смысл этого примера не в том, чтобы прекратить выполнять упражнения и представлять себе, что вы читаете быстрее. Наоборот, из этого эксперимента можно сделать следующий вывод: *то, что происходит в вашем воображении, — это по сути тоже тренировка*. Возможно, воображаемая практика и не так эффективна, как реальная, но все же она работает. Для наших целей важно понимать: негативное отношение означает, что вы представляете себя терпящим неудачу. Если вы поймаете себя на этом, лучше прервитесь ненадолго, чем продолжать такую «тренировку».

Важно *верить*, что вы скоро начнете читать быстрее. Также важно представлять, как вы проглатываете книги, начинаете более эффективно учиться и вообще успешны в том, что делаете. Сознательное усилие в этом направлении не должно оказаться сложным для вас. Если вам кажется, что у вас накопился пессимистичный настрой, попытайтесь его изменить. По крайней мере один раз в день в течение нескольких минут представляйте себе, что вы успешно научились скорочтению. И всегда, когда вы ловите

себя на сомнениях в собственном прогрессе, вновь начинайте вообразать свой успех. Если вы знаете, что негативное отношение может серьезно помешать улучшению результатов, то можете с этим бороться, конечно, если действительно хотите научиться читать быстрее.

Достижение результатов при стагнации или даже снижении скорости чтения

Когда вы изучаете новый навык, такой как этот, вы проходите через множество стадий. Одни радуются, достигая значительного прогресса, а другие огорчаются, когда им кажется, что ничего не происходит. Эти последние иногда застревают на так называемых стадиях плато. Это означает, что вы достигаете определенного прогресса, а затем вам кажется, что улучшение результатов прекратилось или даже пошло на спад! Это может вас удручать, но такие стадии бывают очень полезными, если вы понимаете, что происходит.

Вопреки ощущениям, это очень важный период на пути вашего прогресса. Именно в это время вы *закрепляете результаты* и готовитесь к дальнейшему продвижению вперед. Учитывая прогресс, которого вы уже достигли, вам необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к произошедшим радикальным изменениям.

Некоторые люди практически в одночасье удваивают скорость чтения, а потом расстраиваются, что поначалу не могут поддерживать ее. Но вы привыкли читать со скоростью, которая в два раза меньше, ваш мозг давно приспособлен обрабатывать печатную информацию гораздо медленнее. Дайте ему шанс «догнать» вас. Разумеется, он способен читать гораздо быстрее, но этот процесс для него нов. Возможно, наш мозг и похож на компьютер, но помочь ему не так просто, как подключить к компьютеру новое запоминающее устройство или более быстрый чип. Обучение происходит по-другому. Поэтому расслабьтесь и наслаждайтесь периодами отсутствия прогресса, или стадиями плато, — они так же важны, как и времена значительного прогресса.

Помните о важности тренировочного чтения

Вы уже две недели развиваете навык визуального чтения. Иногда важно сделать обзор того, что вы делаете и зачем. Изучение визуального чтения может для некоторых людей быть весьма утомительным и раздражающим занятием; вам может казаться, что вы просто перелистываете страницы или смотрите на слова, а в голове ничего не остается. Однако пока вы *стараетесь*, это не проходит зря.

Как я объяснял ранее, изучение визуального чтения можно сравнить с ситуацией, когда человек внезапно ослеп и учится получать информацию только за счет слуха. Хотя мы с вами слышим то же, что и незрячие, они могут извлечь больше информации из тех же звуков. Сейчас ваши глаза могут видеть на странице то же, что и мои, но ваши глаза не могут извлекать из текста столько же информации; возможно, они могут добыть ее совсем немного, когда вы выполняете тренировочное чтение с высокой скоростью.

Ключ к успеху — интенсивная практика, опирающаяся на получение информации именно таким, визуальным способом. Если бы вы хотели научиться получать больше из звуков, вы бы на некоторое время надели на глаза повязку, возможно на месяц или даже больше. Если вы хотите извлекать больше информации из слов, которые видите, вам на месяц или больше понадобятся беруши. Но не спешите покупать настоящие: они вам ничем не помогут. Тренировки с высокой скоростью — это все, что вам нужно.

Практика в темпе, превышающем 2000 слов в минуту, заставляет ваш мозг при восприятии информации полагаться только на визуальный сигнал. Читая со средней скоростью, вы одновременно посылаете в мозг зрительный и слуховой сигналы, так как мысленно проговариваете слова, когда смотрите на них. Вы уже знаете, что вполне возможно просто глядеть на слова (или символы) и понимать их, не проговаривая про себя. Очевидно, лучший способ научиться это делать — тренироваться с очень высокой скоростью и заставлять мозг полагаться только на зрительный сигнал.

С тех пор как вы научились читать, вы привыкли во время работы с текстом получать два вида сигналов, чтобы понять, о чем речь. Срок, в течение которого вы умели читать только таким образом, может варьироваться от десяти до семидесяти лет. Конечно, нельзя ожидать, что

мозг адаптируется к новой практике в одночасье. На самом деле для этого могут потребоваться один или два месяца тренировочного чтения с высокой скоростью. В зависимости от возраста и настроения вам может понадобиться практиковать новые навыки и дольше, чтобы вам стало комфортно их использовать. Но не стоит из-за этого падать духом. Все усилия и тренировки воздадутся сторицей. Увеличение скорости вашего чтения всего лишь на 50 слов в минуту означает, что вы прочтете на 3000 слов в час больше, то есть около десяти дополнительных страниц романа, например.

Моя лучшая студентка

Лучшей из всех студентов, которых я когда-либо имел честь обучать на курсах, была Мэри. Ее брат Александр, который посещал занятия вместе с ней, уже к моменту начала курса демонстрировал высокие показатели. По сравнению с ним Мэри читала довольно медленно, гораздо ниже среднего уровня, и степень понимания ею прочитанного, как показал стандартный тест, тоже была невысока. Александр уже на первом занятии недвусмысленно дал мне понять, что он знает, что метод скорочтения работает, ему не нужно доказательств и он хочет просто сразу же приступить, что и сделал.

Мэри вела себя скромнее. Она тихо начала заниматься и добросовестно выполняла все упражнения. Поначалу ее результаты были не слишком впечатляющими: хотя скорость чтения выросла, уровень понимания прочитанного снижался или оставался на прежнем уровне, что было явно неприемлемо. Но Мэри было нелегко обескуражить, даже несмотря на то, что она сидела рядом с братом, который очевидно был «звездой» курса, а ее собственные результаты сначала оставляли желать лучшего. Она тренировалась не по шесть часов в неделю, а по десять, двенадцать или даже больше.

Наконец, ближе к концу курса и темп ее чтения, и уровень понимания прочитанного начали улучшаться. На последнем занятии выяснилось, что ее скорость увеличилась по сравнению с исходной, насколько я помню, в шесть раз, а уровень понимания вырос примерно с 30 до 80 %. Я бы хотел, чтобы это было моей заслугой, но на самом деле Мэри добилась этого благодаря собственному упорному труду. Я просто был рад, что оказался рядом в нужный момент и смог направить ее усилия в нужное русло.

Тренируйтесь ежедневно

Важно начинать каждый день с твердой решимости усвоить эти навыки. Осваивание новых умений, особенно когда вы делаете это самостоятельно, требует значительной целеустремленности и дисциплины. Точно так же как важно иметь положительный настрой при обучении новому навыку, важно выработать у себя привычку тренировать его на протяжении месяца или около того.

Лучше всего заниматься практикой утром. Если вы не можете выделить это время, то по крайней мере после того, как проснетесь, продумайте, как будете тренироваться в течение дня и когда этим займетесь. Это положит начало вашему положительному настрою. Также перед тем как лечь спать, проработайте план успешной тренировки на следующий день. Решите для себя, когда вы сможете этим заняться, что вы будете делать и вообразите себя успешно выполняющим намеченное.

Эти методы просты, но эффективны. Если у вас возникают какие-либо сложности, просто выполните мои рекомендации и посмотрите, не станет ли вам проще. Я тоже когда-то испытывал проблемы при изучении этого навыка, и я помог освоить его тысячам студентов, таких как вы. Если вы с пренебрежением отмахнетесь, подумав, что сейчас слишком много говорят о значении позитивного мышления, то очень скоро вы, возможно, уберете эту книгу на полку и будете читать не намного быстрее, чем раньше. Но вы ведь хотите научиться скорочтению, иначе бы вы не купили эту книгу, так почему бы не согласиться с моими идеями? В конце концов, следуя этим рекомендациям, вы ничего не теряете и при этом учитесь более эффективному чтению.

Упражнение № 34

1. Перед сном — неважно, до того, как лечь, или уже в постели — потратьте несколько минут на то, чтобы вообразить успешный следующий день.

2. Закройте глаза и представьте большой киноэкран. Решите, в какое время вы завтра будете тренироваться. Вообразите большие часы и установите их стрелки на выбранное время. Затем представьте, как вы сядете за стол и начнете тренировку.

3. Продолжите визуализацию, используя новые навыки. Представьте, как вы читаете, используя руку, как вы читаете различные книги во время тренировки и как вы очень быстро читаете ваши любимые газеты и журналы.

Чем чаще вы представляете себя тренирующимся и успешно использующим эти навыки, тем быстрее и легче вам будет научиться успешно их применять в реальности. Поэтому нужно выполнять это упражнение как можно чаще.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для четвертой недели обучения](#).

Глава 23

Предварительный просмотр художественной литературы можно выполнить очень быстро

Большинство людей, похоже, считают художественные книги самыми легкими для чтения. Но если вы попытаетесь найти в таких книгах «карту», дающую представление о сюжете, то, как правило, не сможете этого сделать. В них обычно нет содержания, а у глав часто отсутствуют названия. И, конечно, весьма маловероятно, что в художественных книгах вы найдете подзаголовки.

Художественная литература — форма искусства, и этим она существенно отличается от документальной и научно-популярной. Если цель последней — передать информацию, то первой — увлечь нас сюжетом и поделиться значимым опытом других людей. Структура таких произведений искусства обычно тщательно замаскирована. На самом деле может быть столько же вариантов ее структурирования, сколько и авторов.

В главе 11 я высказывал мысль, что если и есть какая-то общая схема выстраивания художественных произведений, то она заключается в том, что нам представляют одного или нескольких персонажей, которые обычно собираются что-то сделать. Затем возникает проблема, которая позже каким-то образом разрешается.

Цель предварительного просмотра — подготовка, однако при чтении художественной литературы это может оказаться непростой задачей. Иногда хорошего предварительного просмотра документальных или научно-популярных книг достаточно, чтобы найти все, что нужно, достигнув таким образом цели чтения. Однако такое случается редко, если речь идет о художественной литературе. Здесь самое большее, что вы сможете узнать при предварительном просмотре, — это базовая сюжетная линия, то есть информация о наборе главных персонажей, а также месте и времени совершения действия. Иногда вы даже сможете понять в общих чертах, что происходит, но, когда так случается, вы на самом деле читаете, а не просматриваете книгу.

Используйте «сканирование» для предварительного просмотра художественной литературы

Если мы хотим ограничить цель предварительного просмотра получением информации об основных элементах сюжета, то есть о персонажах, месте и времени действия, то перед нами стоит довольно конкретная задача. Обычно такую информацию можно получить при помощи метода просмотрового чтения, то есть *сканирования*.

Использование того же метода предварительного просмотра, что и при работе с документальной и научно-популярной литературой — поверхностного чтения («скольжения») начала и конца основных разделов материала, — обычно не позволяет получить достаточно информации, если речь идет о художественных произведениях. Писатели просто не помещают основные идеи книги, не говоря уже о подытоживающей информации, в начало или конец произведения.

Чтобы выполнить предварительный просмотр художественной книги, просмотрите ее полностью с целью найти какие-либо подсказки относительно того, о чем это произведение. Это означает внимательное чтение информации на внешних обложках, включая издательскую рекламу, рецензии, ссылки на интернет-источники и т. д. Затем просмотрите всю книгу в поисках «помощников», таких как названия глав или другие структурные единицы.

Завершив этот предварительный этап, пройдитесь по материалу, используя движение «стирание пыли». Вы должны затрачивать не более двух-трех секунд на страницу, потому что ищете лишь информацию о персонажах, месте и времени действия. Кроме того, особенно если вам придется поработать с большим количеством страниц, вы, скорее всего, сможете оценить уровень сложности материала, степень его насыщенности диалогами и описаниями и, возможно, даже почувствуете стиль автора.

Читайте для удовольствия

После предварительного просмотра начинайте чтение и при этом пытайтесь погрузиться в сюжет, так как именно этой цели и добивался автор произведения. Ваша скорость чтения будет зависеть от нескольких факторов, прежде всего от сегодняшнего уровня развития вашего навыка чтения (который непосредственно зависит от регулярной ежедневной практики), а также от сложности материала. Поскольку большая часть художественной литературы посвящена человеческому опыту, а мы все имеем об этом представление, наш богатый и разнообразный жизненный багаж помогает быстро воспринимать и обдумывать материал. Это обычно дает возможность поддерживать высокую скорость чтения после того, как вы в достаточной степени разовьете необходимые навыки.

Будьте внимательны, подготовьтесь к сюжетным поворотам в начале каждого нового раздела. Они могут начинаться с каждой новой главы или разрыва в тексте. Авторы художественных произведений часто используют для структурирования увеличенные интервалы между абзацами. Обращайте на них внимание и снижайте скорость чтения в начале каждой новой части. Как только вы вникнете в происходящее, можно снова ускориться. Вообще вы можете увеличивать и снижать скорость в зависимости от содержания материала. Обычно легко повышать ее при чтении описательных текстов и диалогов. Но иногда, когда происходит развитие сюжетных нюансов, необходимо снизить темп, чтобы уследить за деталями. Набравшись опыта, вы будете делать это легко и естественно.

Помните о проблемах, которые могут возникнуть во время чтения

Главные проблемы, с которыми сталкиваются читатели художественных произведений, — это персонажи. Такие трудности типичны для романов зарубежных писателей, где один и тот же герой упоминается под разными именами, что хорошо понятно тем, кто знаком с языком автора. Однако обычный читатель, видя иное имя, может подумать, что речь идет о другом персонаже. Поэтому при предварительном просмотре важно четко понять для себя, кто основные персонажи книги и каковы их различные имена.

При работе с другими книгами вы можете столкнуться и с другими трудностями; скорее всего, они станут понятны при предварительном просмотре. Как только вы выявите проблему, попытайтесь ее решить до начала чтения. Если вы это сделаете, то есть, например, четко определите для себя всех героев, то вам будет легко быстро прочесть книгу и *структурировать* ее по мере чтения.

Третий шаг: обзор прочитанного

Последняя стадия многоэтапного процесса чтения — это еще один просмотр всего прочитанного материала для выполнения общего обзора. Этим вы завершаете работу с текстом при чтении документальной и научно-популярной литературы. Вы начали с просмотра всей книги; затем прочли ее составные части и в качестве последнего шага сделали обзор всего прочитанного, быстро собрав мысленно все воедино.

Интересно, что при чтении художественной литературы стадия обзора будет заключаться в анализе материала. Это прямо противоположно процедуре, выполняемой при прочтении документальных и научно-популярных книг. Однако при работе с последними структура материала обычно очевидна уже на этапе предварительного просмотра. С художественными произведениями, как мы убедились, все не так просто. Поэтому после определения основных сюжетных элементов во время предварительного просмотра, а затем чтения и отслеживания сюжетной линии вплоть до конца книги вы имеете возможность проанализировать книгу или рассказ во время обзора, если это соответствует вашей цели. Для большинства людей этот этап необязателен, так как они читают художественную литературу лишь для собственного удовольствия. Но если вы студент, изучающий литературу, то, чтобы правильно оценить произведение, вам нужно сначала выполнить его предварительный просмотр, затем прочесть, а после сделать тщательный обзор материала.

Попробуйте применить эти методы к приведенному ниже рассказу О. Генри «Фараон и хорал».

Упражнение № 35

Инструкция: очень быстро выполните предварительный просмотр рассказа при помощи движения «стирание пыли», затрачивая не больше 3 секунд на страницу, просто чтобы понять состав основных персонажей, время и место действия, а также стиль и уровень сложности текста.

Закончив предварительный просмотр рассказа, вернитесь к его началу и прочтите его так быстро, как только сможете. Старайтесь использовать движение «обведение абзацев»,

периодически увеличивая и снижая скорость чтения, с тем чтобы следить за сюжетной линией.

В конце при желании сделайте обзор и проанализируйте рассказ, обращая особое внимание на главную проблему и ее разрешение.

Фараон и хорал^[12]

Сопи заерзал на своей скамейке в Мэдисон-сквере. Когда стаи диких гусей тянутся по ночам высоко в небе, когда женщины, не имеющие котиковых манто, становятся ласковыми к своим мужьям, когда Сопи начинает ерзать на своей скамейке в парке, это значит, что зима на носу.

Желтый лист упал на колени Сопи. То была визитная карточка Деда Мороза; этот старик добр к постоянным обитателям Мэдисон-сквера и честно предупреждает их о своем близком приходе. На перекрестке четырех улиц он вручает свои карточки Северному ветру, швейцару гостиницы «Под открытым небом», чтобы постояльцы ее приготовились.

Сопи понял, что для него настал час учредить в собственном лице комитет для изыскания средств и путей к защите своей особы от надвигавшегося холода. Поэтому он заерзал на своей скамейке.

Зимние планы Сопи не были особенно честлюбивы. Он не мечтал ни о небе юга, ни о поездке на яхте по Средиземному морю со стоянкой в Неаполитанском заливе. Трех месяцев заключения на Острове — вот чего жаждала его душа. Три месяца верного крова и обеспеченной еды, в приятной компании, вдали от посягательств Борея и фараонов — для Сопи это был поистине предел желаний.

Уже несколько лет гостеприимная тюрьма на Острове служила ему зимней квартирой. Как его более счастливые сограждане покупали себе билеты во Флориду или на Ривьеру, так и Сопи делал несложные приготовления к ежегодному паломничеству на Остров. И теперь время для этого наступило.

Прошлой ночью три воскресных газеты, которые он умело распределил — одну под пиджак, другой обернул ноги, третьей закутал колени, — не защитили его от холода: он провел на своей

скамейке у фонтана очень беспокойную ночь, так что Остров рисовался ему желанным и вполне своевременным приютом. Сопи презирал заботы, расточаемые городской бедноте во имя милосердия. По его мнению, закон был милостивее, чем филантропия. В городе имелась тьма общественных и частных благотворительных заведений, где он мог бы получить кров и пищу, соответствовавшие его скромным запросам. Но для гордого духа Сопи дары благотворительности были тягостны. За всякое благодеяние, полученное из рук филантропов, надо было платить если не деньгами, то унижением. Как у Цезаря был Брут, так и здесь каждая благотворительная койка была сопряжена с обязательной ванной, а каждый ломоть хлеба отравлен бесцеремонным залезанием в душу. Не лучше ли быть постояльцем тюрьмы? Там, конечно, все делается по строго установленным правилам, но зато никто не суется в личные дела джентльмена.

Решив, таким образом, отбыть на зимний сезон на Остров, Сопи немедленно приступил к осуществлению своего плана. В тюрьму вело много легких путей. Самая приятная дорога туда пролежала через ресторан. Вы заказываете себе в хорошем ресторане роскошный обед, наедаетесь до отвала и затем объявляете себя неплатежеспособным. Вас без всякого скандала передают в руки полисмена. Сговорчивый судья довершает доброе дело.

Сопи встал и, выйдя из парка, пошел по асфальтовому морю, которое образует слияние Бродвея и Пятой авеню. Здесь он остановился у залитого огнями кафе, где по вечерам сосредоточивается все лучшее, что может дать виноградная лоза, шелковичный червь и протоплазма.

Сопи верил в себя — от нижней пуговицы жилета и выше. Он был чисто выбрит, пиджак на нем был приличный, а красивый черный галстук бабочкой ему подарила в День благодарения дама-миссионерша. Если бы ему удалось незаметно добраться до столика, успех был бы обеспечен. Та часть его существа, которая будет возвышаться над столом, не вызовет у официанта никаких подозрений. Жареная утка, думал Сопи, и к ней бутылка шабли. Затем сыр, чашечка черного кофе и сигара. Сигара за доллар будет в самый раз. Счет будет не так велик, чтобы побудить администрацию кафе к особо жестоким актам мщения, а он,

закусив таким манером, с приятностью начнет путешествие в свое зимнее убежище.

Но как только Сопи переступил порог ресторана, наметанный глаз метрдотеля сразу же приметил его потертые штаны и стоптанные ботинки. Сильные, ловкие руки быстро повернули его и бесшумно выставили на тротуар, избавив, таким образом, утку от уготованной ей печальной судьбы.

Сопи свернул с Бродвея. По-видимому, его путь на Остров не будет усеян розами. Что делать! Надо придумать другой способ проникнуть в рай.

На углу Шестой авеню внимание прохожих привлекали яркие огни витрины с искусно разложенными товарами. Сопи схватил булыжник и бросил его в стекло. Из-за угла начал сбегаться народ, впереди всех мчался полисмен. Сопи стоял, заложив руки в карманы, и улыбался навстречу блестящим медным пуговицам.

— Кто это сделал? — живо осведомился полисмен.

— А вы не думаете, что тут замешан я? — спросил Сопи не без сарказма, но дружелюбно, как человек, приветствующий великую удачу.

Полисмен не пожелал принять Сопи даже как гипотезу. Люди, разбивающие камнями витрины магазинов, не ведут переговоров с представителями закона. Они берут ноги в руки. Полисмен увидел за полквартала человека, бежавшего вдогонку за трамваем. Он поднял свою дубинку и помчался за ним. Сопи с омерзением в душе побрел дальше... Вторая неудача.

На противоположной стороне улицы находился ресторан без особых претензий. Он был рассчитан на большие аппетиты и тощие кошельки. Посуда и воздух в нем были тяжелые, скатерти и супы — жиденькие. В этот храм желудка Сопи беспрепятственно провел свои предосудительные сапоги и красноречивые брюки. Он сел за столик и проглотил бифштекс, порцию оладий, несколько пончиков и кусок пирога. А затем поведал ресторанному слуге, что он, Сопи, и самая мелкая никелевая монета не имеют между собой ничего общего.

— Ну а теперь, — сказал Сопи, — живее! Позовите фараона. Будьте любезны, пошевеливайтесь: не заставляйте джентльмена ждать.

— Обойдешься без фараонов! — сказал официант голосом

мягким, как сдобная булочка, и весело сверкнул глазами, похожими на вишенки в коктейле. — Эй, Кон, подсоби!

Два официанта аккуратно уложили Сопи левым ухом на бесчувственный тротуар. Он поднялся, сустав за суставом, как складная плотничья линейка, и счистил пыль с платья. Арест стал казаться ему радужной мечтой, Остров — далеким миражем. Полисмен, стоявший за два дома, у аптеки, засмеялся и пошел дальше.

Пять кварталов миновал Сопи, прежде чем набрался мужества, чтобы снова попытаться счастья. На сей раз ему представился случай прямо-таки великолепный. Молодая женщина, скромно и мило одетая, стояла перед окном магазина и с живым интересом рассматривала тазики для бритья и чернильницы, а в двух шагах от нее, опершись о пожарный кран, красовался здоровенный, сурового вида полисмен.

Сопи решил сыграть роль презренного и всеми ненавидимого уличного ловеласа. Приличная внешность намеченной жертвы и близость внушительного фараона давали ему твердое основание надеяться, что скоро он ощутит увесистую руку полиции на своем плече и зима на уютном островке будет ему обеспечена.

Сопи поправил галстук — подарок дамы-миссионерши, вытащил на свет Божий свои непослушные манжеты, лихо сдвинул шляпу набекрень и направился прямо к молодой женщине. Он игриво подмигнул ей, крикнул, улыбнулся, откашлялся, словом — нагло пустил в ход все классические приемы уличного пристава. Уголкем глаза Сопи видел, что полисмен пристально наблюдает за ним. Молодая женщина отошла на несколько шагов и опять предалась созерцанию тазиков для бритья. Сопи пошел за ней следом, нахально стал рядом с ней, приподнял шляпу и сказал:

— Ах, какая вы милашечка! Прогуляемся?

Полисмен продолжал наблюдать. Стоило оскорбленной молодой особе поднять пальчик, и Сопи был бы уже на пути к тихой пристани. Ему уже казалось, что он ощущает тепло и уют полицейского участка. Молодая женщина повернулась к Сопи и, протянув руку, схватила его за рукав.

— С удовольствием, Майк! — сказала она весело. — Пивком угостишь? Я бы и раньше с тобой заговорила, да фараон

подсматривает.

Молодая женщина обвилась вокруг Сопи, как плющ вокруг дуба, и под руку с ней он мрачно проследовал мимо блюстителя порядка. Положительно, Сопи был осужден наслаждаться свободой.

На ближайшей улице он стряхнул свою спутницу и пустился наутек. Он остановился в квартале, залитом огнями реклам, в квартале, где одинаково легки сердца, победы и музыка. Женщины в мехах и мужчины в теплых пальто весело переговаривались на холодном ветру. Внезапный страх охватил Сопи. Может, какие-то злые чары сделали его неуязвимым для полиции? Он чуть было не впал в панику и, дойдя до полисмена, величественно стоявшего перед освещенным подъездом театра, решил ухватиться за соломинку «хулиганства в публичном месте».

Во всю мочь своего охрипшего голоса Сопи заорал какую-то пьяную песню. Он пустился в пляс на тротуаре, вопил, кривлялся — всяческими способами возмущал спокойствие.

Полисмен покрутил свою дубинку, повернулся к скандалисту спиной и заметил прохожему:

— Это йельский студент. Они сегодня празднуют свою победу над футбольной командой Хартфордского колледжа. Шумят, конечно, но это не опасно. Нам дали инструкцию не трогать их.

Безутешный Сопи прекратил свой никчемный фейерверк. Неужели ни один полисмен так и не схватит его за шиворот? Тюрьма на Острове стала казаться ему недоступной Аркадией. Он плотнее застегнул свой легкий пиджачок: ветер пронизывал его насквозь.

В табачной лавке он увидел господина, закуривавшего сигару от газового рожка. Свой шелковый зонтик он оставил у входа. Сопи перешагнул порог, схватил зонтик и медленно двинулся прочь. Человек с сигарой быстро последовал за ним.

— Это мой зонтик, — сказал он строго.

— Неужели? — нагло ухмыльнулся Сопи, прибавив к мелкой краже оскорбление. — Почему же вы не позовете полисмена? Да, я взял ваш зонтик. Так позовите фараона! Вот он стоит на углу.

Хозяин зонтика замедлил шаг. Сопи тоже. Он уже предчувствовал, что судьба опять сыграет с ним скверную шутку.

Полисмен смотрел на них с любопытством.

— Разумеется, — сказал человек с сигарой, — конечно... вы... словом, бывают такие ошибки... я... если это ваш зонтик... надеюсь, вы извините меня... я захватил его сегодня утром в ресторане... если вы признали его за свой... что же... я надеюсь, вы...

— Конечно, это мой зонтик, — сердито сказал Сопи.

Бывший владелец зонтика отступил. А полисмен бросился на помощь высокой блондинке в пышном мантио: нужно было перевести ее через улицу, потому что за два квартала показался трамвай.

Сопи свернул на восток по улице, изуродованной ремонтом. Он со злобой швырнул зонтик в яму, осыпая проклятиями людей в шлемах и с дубинками. Он так хочет попасться к ним в лапы, а они смотрят на него, как на непогрешимого Папу Римского.

Наконец Сопи добрался до одной из отдаленных авеню, куда суета и шум почти не долетали, и взял курс на Мэдисон-сквер. Ибо инстинкт, влекущий человека к родному дому, не умирает даже тогда, когда этим домом является скамейка в парке.

Но на одном особенно тихом углу Сопи вдруг остановился. Здесь стояла старая церковь с остроконечной крышей. Сквозь фиолетовые стекла одного из ее окон струился мягкий свет. Очевидно, органист остался у своего инструмента, чтобы проиграть воскресный хорал, ибо до ушей Сопи донеслись сладкие звуки музыки, и он застыл, прижавшись к завиткам чугунной решетки.

Взошла луна, безмятежная, светлая; экипажей и прохожих было немного; под карнизами сонно чирикали воробьи — можно было подумать, что вы на сельском кладбище. И хорал, который играл органист, приковал Сопи к чугунной решетке, потому что он много раз слышал его раньше — в те дни, когда в его жизни были такие вещи, как матери, розы, смелые планы, друзья, и чистые мысли, и чистые воротнички.

Под влиянием музыки, лившейся из старой церкви, в душе Сопи произошла внезапная и чудесная перемена. Он с ужасом увидел бездну, в которую упал, увидел позорные дни, недостойные желания, умершие надежды, загубленные способности и низменные побуждения, из которых слагалась его жизнь.

И сердце его забилося в унисон с этим новым настроением. Он внезапно ощутил в себе силы для борьбы со злодейкой-судьбой. Он выкарабкается из грязи, он опять станет человеком, он победит зло, которое сделало его своим пленником. Время еще не ушло, он сравнительно молод. Он воскресит в себе прежние честолюбивые мечты и энергично возьмется за их осуществление. Торжественные, но сладостные звуки органа произвели в нем переворот. Завтра утром он отправится в деловую часть города и найдет себе работу. Один меховщик предлагал ему как-то место возчика. Он завтра же разыщет его и попросит у него эту службу. Он хочет быть человеком. Он...

Сопи почувствовал, как чья-то рука опустилась на его плечо. Он быстро оглянулся и увидел перед собой широкое лицо полисмена.

— Что вы тут делаете? — спросил полисмен.

— Ничего, — ответил Сопи.

— Тогда пойдем, — сказал полисмен.

— На Остров, три месяца, — постановил на следующее утро судья.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для четвертой недели обучения](#).

Глава 24

Новое движение рукой способно улучшить понимание прочитанного

Вы практикуете технику визуального чтения всего несколько дней, но, вероятно, на вас уже произвел впечатление такой метод тренировки (если вы в точности выполняли мои инструкции). Возможно, вам было интересно, будем ли мы изучать что-то еще, а может быть, вы беспокоились, что не все делаете правильно. А я, несмотря на ваше замешательство, ввожу новые движения рукой, как будто старых было недостаточно. Эта глава, возможно, и не избавит вас от смешанных чувств, но она должна пойти вам на пользу.

Большинству студентов необходимо две или три недели (а иногда и гораздо больше) упорных тренировок визуального чтения, прежде чем они дадут результат. Я надеюсь, вы сможете справиться, поскольку это стоит небольших усилий. В этой главе я хочу познакомить вас с новыми, немного отличающимися от предыдущих движениями руки и предложить несколько упражнений для тренировки. Они, скорее всего, не решат всех ваших проблем, но довольно интересны и внесут в тренировки некоторое разнообразие. А главное — помогут немного улучшить понимание прочитанного, что для вас сейчас важнее всего.

Хорошая причина для изучения нового движения рукой

Помимо того, что это сделает ваши тренировки более интересными, есть вполне определенная причина, по которой вы должны знать и использовать различные движения рукой во время чтения. При обучении скорочтению мы заметили, что изменение движений руки помогает людям лучше понять текст. Иными словами, может оказаться, что двум разным людям лучше всего подходят совершенно разные жесты при чтении одного и того же текста. И вы, возможно, обнаружите, что изменение движения рукой, которое вам больше всего сейчас нравится, на другое способно помочь при чтении сложного материала. Иногда может оказаться, что ваш излюбленный жест больше не работает, а при его замене на другой ваше понимание прочитанного значительно улучшится.

Важно знать хотя бы несколько движений. Для этого вам нужно использовать каждое из них по нескольку раз. До тех пор пока то или иное движение рукой не доведено до автоматизма (то есть вы не задумываетесь над тем, что делают ваши пальцы), вы не сможете читать с его помощью.

Два типа движений рукой

Есть два типа движений рукой: те, в которых отдельные пальцы не двигаются, и те, в которых используется постоянно меняющаяся комбинация пальцев. Пример первого типа — подчеркивающее движение: кисть перемещается целиком, пальцы остаются статичными. «Стирание пыли» — еще один такой образец; хотя вы используете все пальцы и рука быстро перемещается туда-сюда, пальцы не двигаются по отдельности. «Обведение абзацев» — также пример работы кистью целиком. В этой главе мы рассмотрим разновидность движения, где пальцы двигаются.

Необходимо всегда помнить о важности использования руки для поддержания темпа чтения. Это помогает вам сохранять концентрацию, удерживать взгляд на странице и избегать возвращения назад.

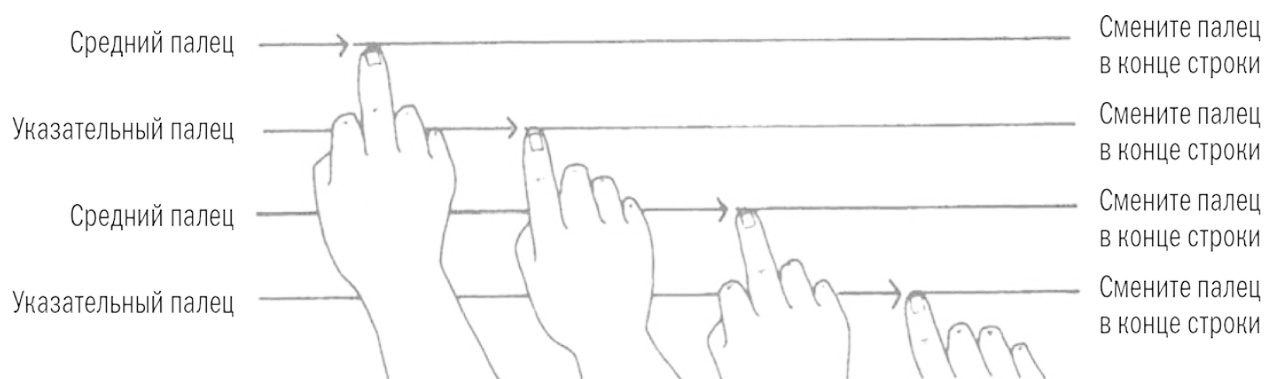
Вообще говоря, чем больше кисть перемещается во время чтения, тем лучше. Причина проста: чем больше движется рука, тем меньше — глаза. Наш опыт показывает, что это обеспечивает одновременно и повышение скорости, и улучшение понимания прочитанного. Такова же причина использования движения рукой с движущимися пальцами.

Хотя вначале это может несколько отвлекать, но вскоре вы обнаружите, что движение кисти с использованием двух пальцев легко и удобно. Действуйте в соответствии со схемой на рис. 12, пользуясь поочередно сначала средним, а затем указательным пальцем. Повторите это много раз, пока движение не начнет казаться вам естественным и удобным и пока вы не доведете его до автоматизма.

«Подчеркивание» двумя пальцами

Когда вы привыкнете чередовать пальцы, попробуйте прочесть страницу с использованием этого движения: это должно быть довольно легко. Как только вы сможете чередовать пальцы во время линейного чтения, вы будете готовы учиться использовать его при визуальном чтении.

Легко запомнить, что во всех этих движениях средний палец всегда движется слева направо, а указательный — справа налево.



Всегда начинайте движение от поля страницы

Рис. 12. «Подчеркивание» двумя пальцами

Диагональное движение

В этой главе мы изучим еще два новых движения. Первое — *диагональное*, и ему научиться проще всего. При этом движении вы перемещаете средний палец слева направо, затем сменяете его на указательный и перемещаете его по диагонали вниз на четыре или пять строк справа налево, глядя в это время на все слова, через которые вы скользите вниз. Как и при движении «обведение абзацев», вам необходимо обращать внимание на абзацы, начиная каждый новый горизонтальным движением слева направо. Схема диагонального движения напоминает букву Z, и это помогает его запомнить. Пробежитесь пальцами по схеме на рис. 13 много раз, пока вам не станет удобно выполнять это движение и вы будете делать его, практически не задумываясь.

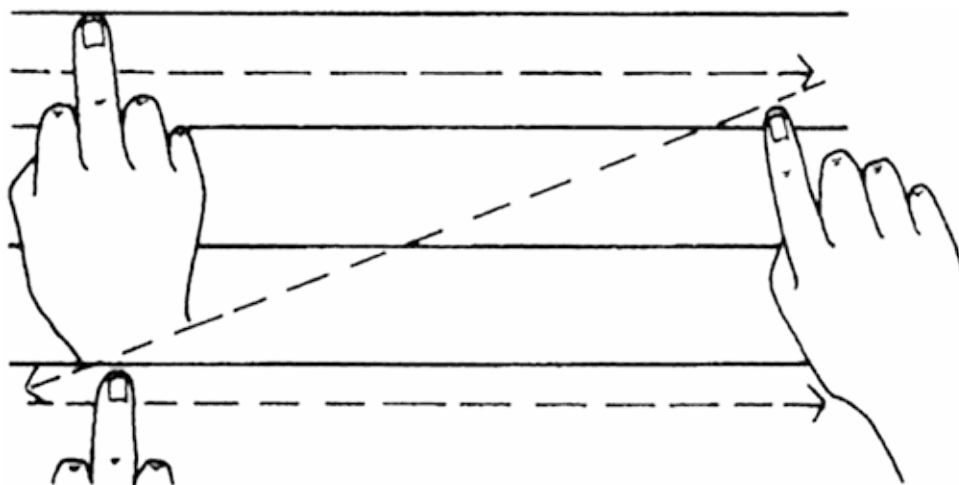


Рис. 13. Диагональное движение рукой

Прежде чем переходить к дальнейшему изучению, потренируйте диагональное движение на нескольких страницах какого-либо материала для чтения, просто чтобы к нему привыкнуть. Помните, что нужно тренироваться в течение нескольких минут, чтобы довести движение до автоматизма, прежде чем вы задумаетесь о его использовании во время чтения.

Крестообразное движение

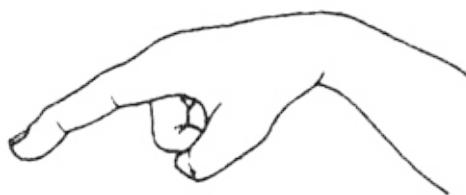
Крестообразному движению рукой так же легко научиться, как и диагональному, так как его схема тоже похожа на букву. На этот раз она напоминает букву Х.

Ваш средний палец снова будет двигаться слева направо, но теперь он сначала опустится на несколько строк вниз. Это первый раз, когда вам не надо двигаться горизонтально линейным способом по странице при движении слева направо. Опять проведите пальцем по схеме (рис. 15) много раз до тех пор, пока вы не почувствуете, как нужно выполнять крестообразное движение. Обязательно выходите на поля страницы, когда меняете пальцы. Складывание их «чашечкой», как показано на рис. 14, поможет вам быть готовым к быстрой смене пальцев.

Рис. 14. Положение кисти при движениях с чередованием пальцев



При выполнении движений, связанных с чередованием пальцев, сложите кисть «чашечкой»



Не забудьте загнуть пальцы, которые вы не используете, под ладонь

Теперь потренируйте крестообразное движение руки.

«Крест-накрест»

Прежде чем переходить к упражнению, обязательно потренируйте крестообразное движение руки на нескольких страницах текста, до тех пор пока вы не перестанете задумываться о том, что делают ваши пальцы. При выполнении старайтесь начинать с нового абзаца, но поскольку в целом это непрерывное движение руки вниз, то вы можете не так сильно ориентироваться на абзацы и сконцентрироваться в большей степени на странице целиком.

Когда вы потренируете эти два новых движения руки, попробуйте применить их при выполнении нового упражнения по чтению № 36.

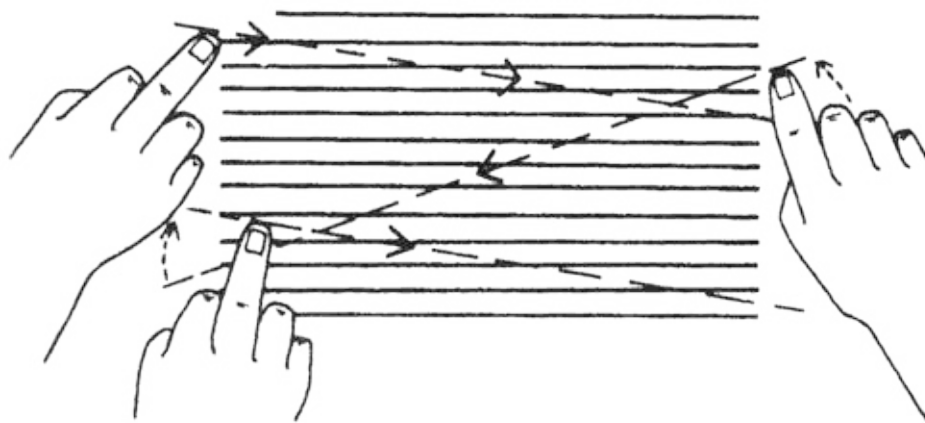


Рис. 15. Крестообразное движение руки

Теперь потренируйте крестообразное движение руки.

Упражнение № 36

Материалы: книга, устройство для контроля времени.

1. Выберите любую несложную книгу, подходящую для тренировочного чтения с высокой скоростью. Используя круговые движения руки либо «обведение абзацев», читайте как можно быстрее в течение 1 минуты. Поставьте пометку X там, где вы остановитесь. Подсчитайте скорость.

В приведенной ниже таблице найдите количество страниц (или долю страницы), соответствующих скорости чтения,

которую вы только что рассчитали. Этот объем материала вы будете использовать далее в упражнении.

Ваша скорость чтения, слов/мин.	Количество страниц для использования далее в упражнении
Менее 500	$\frac{1}{3}$ стр.
От 500 до 800	$\frac{1}{2}$ стр.
От 800 до 1200	1 стр.
От 1200 до 1800	2 стр.
Более 1800	3 стр.

2. Выполните тренировочное чтение с использованием движения «обведение абзацев» всего отрывка, который вы прочли в п. 1, плюс количество страниц, указанное в таблице выше, за 1 минуту. Обязательно постарайтесь сделать новую пометку.

3. Используя диагональное движение рукой, выполните тренировочное чтение всего отрывка, который вы прочли в п. 1, плюс двойное количество страниц, указанное в таблице выше, за 1 минуту.

4. Используя крестообразное движение рукой, выполните тренировочное чтение всего отрывка, который вы прочли в п. 1, плюс тройное количество страниц, указанное в таблице выше, за 1 минуту.

5. Используя любое движение рукой — «обведение абзацев», диагональное или крестообразное — на ваш выбор, выполните тренировочное чтение всего отрывка, который вы прочли в п. 1, плюс четырехкратное количество страниц, указанное в таблице выше, за 1 минуту.

6. Вернитесь к пометке X, на которой вы завершили первое чтение в п. 1. Читайте, начиная с этой пометки, в течение 1 минуты так быстро, как только сможете, используя любое движение рукой, кроме «подчеркивания».

7. Вычислите скорость чтения при выполнении п. 6, подсчитав общее количество слов в последнем прочитанном отрывке.

Внесите этот показатель в отчет о прогрессе.

После выполнения этого упражнения вернитесь к тренировочным упражнениям для этой недели и выполните их как можно больше. При этом, возможно, вы захотите попробовать выполнить движение «обведение абзацев» с чередованием двух пальцев: средний палец движется горизонтально слева направо по верхней строке абзаца, затем вы меняете его на указательный, двигаясь вниз и вокруг оставшейся части. Обязательно снова меняйте указательный палец на средний, когда начинаете горизонтальное движение слева направо по следующей строке.

А почему не просто вниз по странице?

Многим студентам интересно, почему мы не учим их перемещать руку просто вниз по странице, и некоторые пытаются сделать это самостоятельно. Однако на это есть очень веская причина. Если вы начнете двигаться просто вниз по странице, то у вас, скорее всего, войдут в привычку неправильные движения глаз. Вероятнее всего, вы приучитесь выхватывать фразы *из центра* каждой строки. Это даст вам некоторое понимание прочитанного, и вы, возможно, будете думать, что изучаете технику визуального чтения. Скорее всего, это не будет соответствовать действительности. При движении руки по странице из стороны в сторону ваши глаза вынуждены следить за движением кисти и, таким образом, видеть *все слова* на странице. Именно так перемещаются глаза тех, кто от природы умеет быстро читать, и это единственный способ быть уверенным в том, что вы видите все слова, а не просто выполняете поверхностное чтение. Хотя «скольжение», как мы уже рассматривали, тоже полезно, но оно не может заменить чтение.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для четвертой недели обучения](#).

Тренировочные упражнения для пятой недели обучения

После того как вы проработаете главы 19–24 и потратите как минимум неделю на выполнение третьего блока тренировочных упражнений, вы должны быть готовы к следующей группе, которая представлена в этом разделе. Как и раньше, потратьте один день только на работу с этими упражнениями, не переходя к новой главе. На следующий день прочтите главу 25, а затем повторите упражнения. Действуйте по такой схеме ежедневно: читайте очередную главу, а затем переходите к тренировке.

После окончания работы с каждой главой всегда выполняйте упражнения по порядку. Если вы можете выделить на практику лишь немного времени, делайте только первое упражнение; если тренируетесь подольше, выполняйте сначала первое, а затем второе и т. д. Не повторяйте какое-то из упражнений в течение одного дня, если предварительно вы не сделали их все. Однако вы можете в один день выполнить только первое либо только первое и второе упражнения, а на следующий начать уже с третьего.

Материалы, которые вам понадобятся для выполнения упражнений на этой неделе

1. Устройство для контроля времени.
2. Ручка или карандаш.
3. Бумага. Предпочтительно неразлинованные листы формата А4.
4. Базовый список книг.

Тренировочное упражнение № 13

Материалы: не слишком сложная документальная или научно-популярная книга, карандаш, бумага

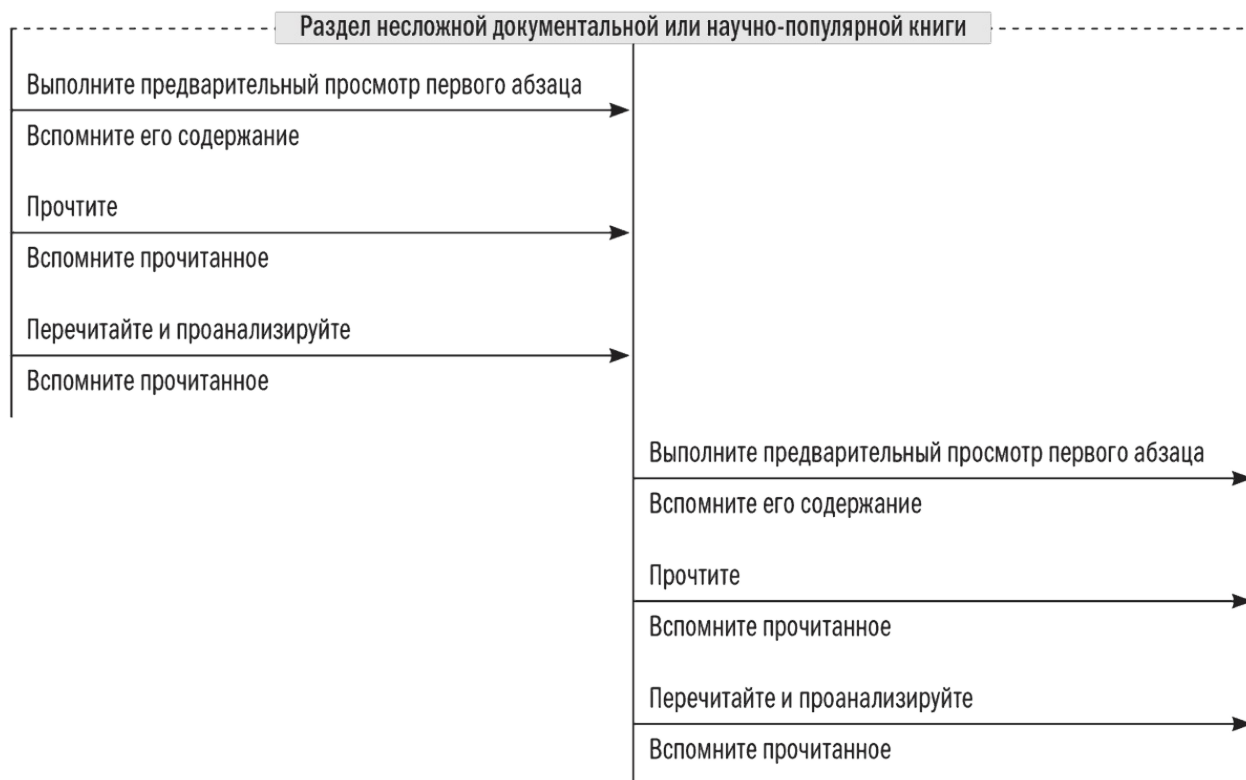
Цель: развить способность быстро анализировать абзацы текста

Задача: постараться каждый день прорабатывать больше абзацев за одинаковое количество времени

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно выполнять только один раз в течение одного занятия

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите раздел книги и прочтите первый абзац. Выполните предварительный просмотр этого кусочка с *единственной целью — определить его тему*. Начертите диагональную схему запоминания и запишите на ней тему прочитанного, не заглядывая в текст.

2. Внимательно перечитайте тот же абзац, используя любое движение рукой на ваше усмотрение, *с целью хорошо понять текст*. Не глядя в него, дополните схему запоминания.

3. Перечитайте тот же отрывок, используя подчеркивающее движение рукой, и, *начиная с третьего предложения*, определите, относится ли каждое из предложений к предыдущему либо к первому или второму.

Не глядя в текст, добавьте все, что сможете вспомнить, в вашу схему запоминания.

4. Продолжайте выполнять то же самое с последующими абзацами и постарайтесь проработать максимальное их количество за 15 минут. Внесите получившееся число абзацев в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 14

Материалы: базовый список

Цель: потренировать использование различных движений руки

Задача: выполнять движения руки за требуемое время

Оценочное время выполнения: 12 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма

Глава или раздел объемом около 13 страниц	
Движение «стирание пыли»	3 с. на страницу
Вспомните все, что сможете, и отразите это на диагональной схеме запоминания	
Движение «обведение абзацев»	12 с. на страницу
Вспомните прочитанное	
Диагональное движение	10 с. на страницу
Вспомните прочитанное	
Крестообразное движение	8 с. на страницу
Вспомните прочитанное	
Вычислите и запишите скорость чтения при выполнении крестообразного движения	

Объяснение

1. Выберите главу или раздел книги объемом примерно 12 страниц.

2. Используя движение «стирание пыли», перемещайтесь вниз по тексту, тратя не более 3 секунд на каждую страницу (при желании считайте вслух, чтобы поддерживать нужную скорость). Составьте диагональную схему запоминания. Попробуйте вспомнить все, что сможете (даже если будет очень мало).

3. Используя движение «обведение абзацев», проработайте заново весь раздел, тратя не более 12 секунд на каждую страницу (около шести полных движений).

Цель чтения: попытаться уловить основную сюжетную линию. Добавить все, что сможете, в вашу схему запоминания.

4. Используя диагональное движение рукой, проработайте заново весь раздел, тратя не более 10 секунд на каждую страницу (около пяти полных движений). Дополните вашу схему запоминания.

5. Засеките время (сколько вам потребуется на выполнение задания в данном пункте).

Используя крестообразное движение рукой, проработайте заново тот же текст, тратя не более 8 секунд на каждую страницу (около четырех полных движений). Дополните вашу схему запоминания.

6. Вычислите скорость тренировочного чтения во время выполнения задания в п. 5 (при использовании крестообразного движения рукой). Подсчитайте общее количество слов в прочитанном разделе, затем разделите его на количество минут, которое вам потребовалось, чтобы выполнить чтение материала с применением крестообразного движения.

ВНИМАНИЕ. При выполнении тренировочного чтения в п. 5 ваша скорость обязательно должна быть выше 1800 слов в минуту. Внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 15

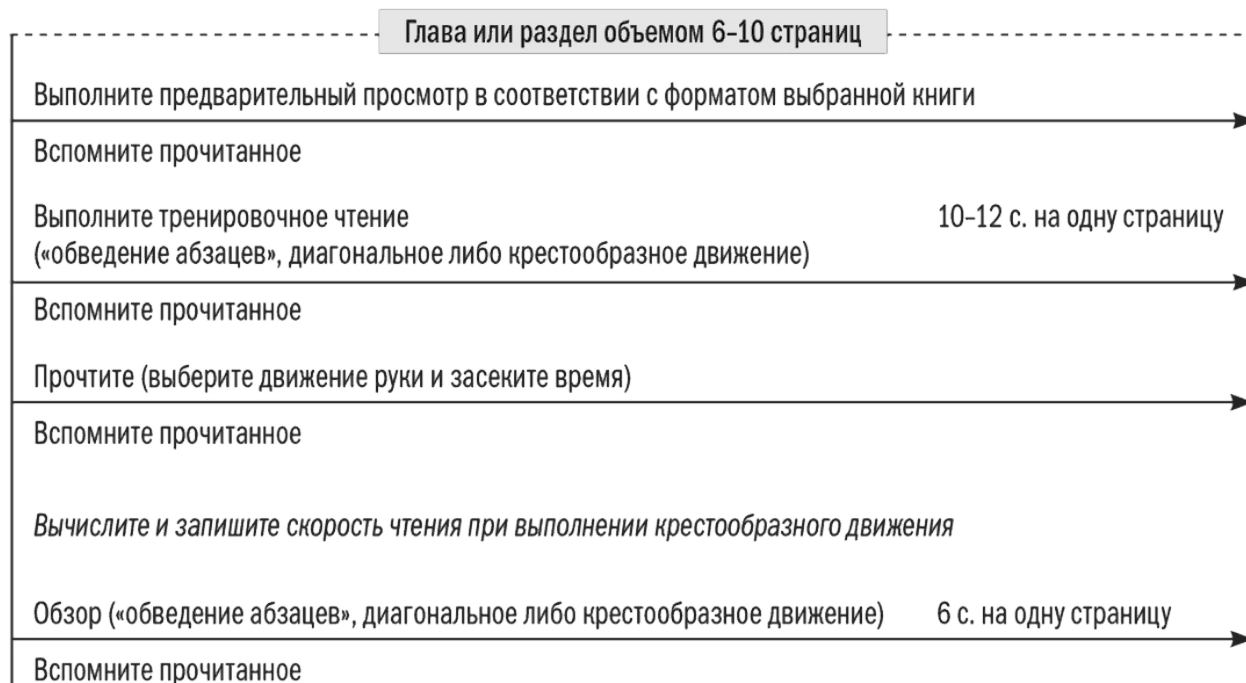
Материалы: различные книги, ручка или карандаш, устройство для контроля времени

Цель: развитие уверенности при использовании приемов скорочтения с различными материалами

Задача: адаптировать применяемые методы к материалам для чтения и поставленной цели

Оценочное время выполнения: 15 минут
Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите главу или раздел книги объемом примерно 6–10 страниц. Каждый день используйте разные типы книг, чередуя между собой художественные произведения, документальную и научно-популярную литературу и биографии.

2. Выполните предварительный просмотр выбранного раздела в соответствии с форматом книги: 1) при работе с документальной и научно-популярной литературой выполните поверхностное чтение («скольжение») начала и конца текста; 2) при работе с художественной литературой выполните просмотрное чтение («сканирование») всего раздела, используя движение «стирание пыли»; 3) при работе с биографиями действуйте так же, как и при работе с художественной литературой.

Цель чтения: 1) документальная и научно-популярная литература — определить основную тему раздела; 2) художественная литература или 3) биография — определить основных персонажей, время действия, место его совершения и

основную сюжетную линию.

Начните составлять диагональную схему запоминания.

3. Выполните тренировочное чтение всего раздела, используя одно из следующих движений: «обведение абзацев», диагональное либо крестообразное — и тратя не более 10 секунд на одну страницу (около пяти полных движений руки). Дополните вашу схему запоминания.

4. Прочтите весь раздел как можно быстрее, используя любое движение рукой (допускается использование «подчеркивания»). Засеките время.

Цель чтения: приблизительно уловить сюжетную линию либо ход рассуждений автора.

Дополните вашу схему запоминания.

5. Выполните обзор всего раздела, используя одно из следующих движений: «обведение абзацев», диагональное либо крестообразное — и тратя не более 6 секунд на одну страницу (около трех полных движений руки или более, если вы расходуете на каждое из них менее двух секунд).

Дополните вашу схему запоминания.

6. Вычислите скорость чтения при выполнении задания в п. 4. Подсчитайте общее количество слов в прочитанном разделе, затем разделите его на количество минут, потраченных на чтение. Внесите вашу скорость в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 16

Материалы: различные книги, устройство для контроля времени

Цель: увеличить скорость в соответствии с нынешним уровнем понимания прочитанного

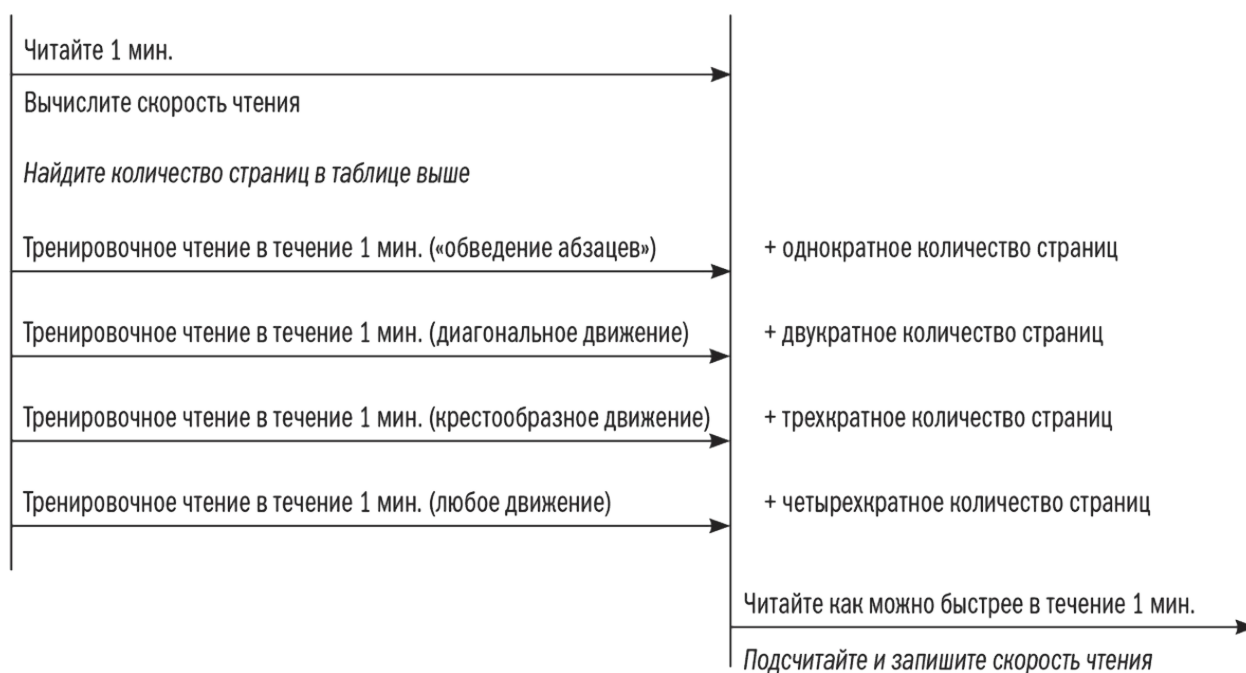
Задача: делать новую пометку за 1 минуту

Оценочное время выполнения: 10 минут

Ваша скорость чтения, слов/мин.	Количество страниц для использования далее в упражнении
Менее 500	$\frac{1}{3}$ стр.
От 500 до 800	$\frac{1}{2}$ стр.
От 800 до 1200	1 стр.
От 1200 до 1800	2 стр.
Более 1800	3 стр.

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите простую книгу и читайте как можно быстрее в течение 1 минуты, используя любое движение рукой.

Сделайте пометку X в том месте, где вы остановитесь.

2. Подсчитайте скорость.

В приведенной выше таблице найдите количество страниц, которое вам нужно будет прибавлять при каждом тренировочном чтении. Например, если ваш темп больше 500, но меньше 800 слов в минуту, то вы будете добавлять к каждому тренировочному

чтению по полстраницы.

3. Используя движение «обведение абзацев», выполняйте тренировочное чтение в течение 1 минуты всего прочитанного ранее отрывка плюс однократное количество страниц, которое вы нашли в таблице при выполнении задания в п. 2.

4. Используя диагональное движение рукой, выполняйте тренировочное чтение в течение 1 минуты всего прочитанного ранее отрывка плюс двукратное количество страниц, которое вы нашли в таблице при выполнении задания в п. 2.

5. Используя крестообразное движение рукой, выполняйте тренировочное чтение в течение 1 минуты всего прочитанного ранее отрывка плюс трехкратное количество страниц, которое вы нашли в таблице при выполнении задания в п. 2.

6. Используя любое движение рукой на ваше усмотрение, выполняйте тренировочное чтение в течение 1 минуты всего прочитанного ранее отрывка плюс четырехкратное количество страниц, которое вы нашли в таблице при выполнении задания в п. 2.

7. Начиная с пометки X, которую вы поставили после завершения чтения в п. 1, читайте как можно быстрее в течение 1 минуты с применением любого движения руки, которое вы использовали в этом упражнении.

8. Вычислите финальную скорость чтения, вначале подсчитав общее количество слов в последнем прочитанном отрывке (п. 7). Внесите данные в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 17

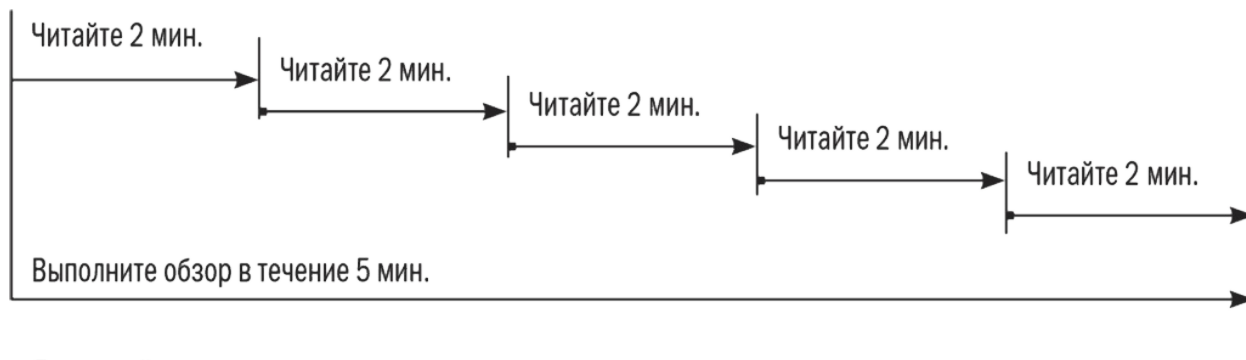
Материалы: книги из списка, составленного в [главе 1](#), устройство для контроля времени

Цель: тренировочное чтение со скоростью в четыре раза выше первоначальной

Задача: поддерживать скорость чтения в четыре раза выше первоначальной, сохраняя при этом понимание прочитанного

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять



Подсчитайте и запишите скорость чтения

Объяснение

1. Найдите первоначальную скорость чтения, которую вы рассчитывали в [главе 2](#).

Округлите ее до десятков и умножьте полученный результат на 8.

Отмерьте 5 отрывков текста, по объему примерно равных полученному после умножения количеству слов.

Пометьте конец каждого раздела скрепкой, зажимом для бумаги или небольшой бумажной полоской, конец которой должен выходить за край страницы.

2. Используя руку для поддержания темпа чтения, попытайтесь прочесть первый отрывок за 2 минуты. Вы можете использовать любое движение на ваше усмотрение.

Цель чтения: пытаться следить за сюжетной линией. Достигать поставленной пометки даже при потере понимания прочитанного.

3. Продолжайте работать аналогичным образом с каждым из отрывков, читая его не более чем за 2 минуты.

4. Выполните обзор всего проработанного материала не более чем за 5 минут.

5. Подсчитайте скорость чтения любого отрывка и внесите ее в отчет о прогрессе.

Глава 25

Превратите учебное чтение в игру

Учебное чтение на самом деле похоже на интеллектуальный спорт, если вы понимаете основные правила обучения. Меня всегда поражало, что от людей требуют больше десяти лет посещать школу, затем четыре-шесть лет учиться в вузе и в течение всего этого времени редко объясняют им, как надо учиться. В этой главе я расскажу вам о некоторых фундаментальных принципах обучения.

Некоторые из них, возможно, вас удивят, при этом все они, скорее всего, вас заинтересуют, и вы, несомненно, откроете для себя некоторые способы сократить время на овладение знаниями при чтении. Некоторые люди не осознают, что постоянно учатся. Это происходит не только в классе. Каждый раз, когда вы знакомитесь с человеком и запоминаете его имя, когда смотрите новости по телевизору, а затем кому-то о них рассказываете, когда пытаетесь разобраться, как работать с компьютерной программой, — все это время вы учитесь. Все мы хорошо обучаемы и легко концентрируемся на *конкретных* областях: любимый спорт, хобби, возможно, какая-то интеллектуальная тема. Цель этой главы — понять, почему так происходит и как облегчить обучение любому предмету, чтобы вы знали, как применять полученные знания в любой ситуации и повысить собственную эффективность.

Что происходит, когда вы учитесь

Чтобы чему-то научиться, мы должны сначала получить об этом информацию. Это должно быть то, что мы можем увидеть, услышать, потрогать, понюхать или попробовать на вкус. Это обычные способы получения информации, и вся она сначала воспринимается различными органами чувств, а затем стимулирует определенные участки нервной системы.

Обучение в некотором смысле и есть процесс стимулирования различных участков нервной системы. И вы постоянно получаете множество таких импульсов из различных источников.

Много ли ощущений вы испытываете прямо сейчас? Вы чувствуете прикосновение одежды к телу, карандаш, который держите, стол, на котором лежат ваши руки, тепло или прохладу воздуха и т. д. Одновременно вы слышите множество звуков: шум дорожного движения с улицы, свое дыхание, щелчки клавиш на клавиатуре, скрип где-то в здании, гудение включенного принтера, отдаленный звук беседы в соседней комнате. В каждый момент времени вы получаете столько нервных стимулов, что сложно их все перечислить.

Мозг не может обработать всю информацию, которая в него поступает

Даже если вы спокойны и пытаетесь зафиксировать все импульсы, которые получаете за счет слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния, вы вскоре поймете, что, хотя они и присутствуют вокруг вас, вы не воспринимаете их все в каждый момент времени. Вы «отключаетесь» от большинства из них и обращаете внимание лишь на некоторые. На самом деле просто невозможно осознанно воспринимать все эти стимулы одновременно. Обычно мы подсознательно выбираем, какие сигналы воспринимать осознанно. Например, если вы схватили с плиты горячую сковороду, думая, что она холодная, вы немедленно ощутите жар. Фактически это также своего рода процесс обучения.

Очень важно понять, что невозможно и неэффективно воспринимать 100 % получаемой извне информации. При неформальном «обучении» вы выбираете стимулы практически бессознательно. В более формальной ситуации вы должны уметь выбирать, чему именно хотите научиться.

Самое сложное — сконцентрироваться

После того как вы определите для себя, чему конкретно хотите научиться, вы должны на этом сконцентрироваться. «Концентрация» — это слово, которое обычно используется, чтобы напомнить нам о том, чего мы не делаем. Фактически мы постоянно на чем-то фокусируемся, если только не спим или не находимся в полубессознательном состоянии. Сконцентрироваться означает просто *погрузиться* во что-либо. Студент, который предается мечтам или смотрит в окно, на самом деле, безусловно, сконцентрирован, но не на учебном материале. Он погружен в свои мысли или в наблюдения за чем-то, происходящим снаружи класса.

Чтобы научиться сознательно фокусироваться на чем-то, нужно найти простые способы активно погрузиться в тему. Попробуйте использовать все возможные каналы получения нервных стимулов: осязание, слух, зрение, вкус и обоняние. В большинстве случаев полезны будут в основном зрение, осязание и слух. Чтобы погрузиться в предмет, вам необходимо понять, что нужно *сделать*. Так, например, если бы вы хотели сосредоточиться на рассматривании картины, вам нужно было бы попытаться понять, сколько различных цветов в ней использовано (точнее, сколько вы можете определить), или подсчитать количество изображенных персонажей. Такие действия легко помогут вам погрузиться в необходимую тему. Это определенно будет гораздо лучше, чем просто уставиться на картину, глубококомысленно морща лоб.

Если вам необходимо сконцентрироваться, изучая вербальную информацию, также следует научиться быть более активным, находить действия, которые помогут лучше сосредоточиться и научиться использовать эту информацию.

Два правила обучения

Существует два главных правила эффективного обучения. Во-первых, необходимо поставить цель, которая поможет определить, чему именно вы хотите научиться. Чем конкретнее она будет поставлена, тем легче ее будет достичь. Во-вторых, нужно уметь погружаться в тот предмет, которому вы обучаетесь. Сделать это легче всего тогда, когда информация для этого четко определена.

Умение поставить цель, вероятно, самый сложный аспект обучения. Если вы поняли, что никогда не сможете воспринимать сразу 100 % информации, что не сможете выучить абсолютно все, то вам *придется выбирать*, чего вы действительно хотите, — только тогда вы сможете продвинуться на пути обучения эффективному чтению.

Способы улучшения концентрации

Чтобы погрузиться в изучение письменного материала, прежде всего важно не допустить, чтобы изучаемый предмет подавил вас объемом. Если вы изучаете сложную главу объемом в 30 страниц, разбейте ее на небольшие части, с которыми удобно работать. Величина их будет зависеть одновременно от сложности материала и от цели чтения. Если в тексте нет подзаголовков или других признаков, помогающих легко его разбить, разделите его произвольным образом на пять, шесть или десять частей. Вы всегда можете скорректировать выделенные вами фрагменты в процессе чтения, делая их границы более логичными.

Следующий важный шаг — придумать действия с использованием изучаемой информации, в которые будут максимально вовлечены органы чувств. Это своего рода ловушки для концентрации: если в изучение вовлечено несколько каналов восприятия, то отвлечься от изучаемой темы сложнее. При чтении вы одновременно видите и совершаете моторную деятельность кистью. Использование руки, безусловно, вносит значительный вклад в улучшение концентрации. И это лишь два из возможных методов погружения в изучение предмета.

Настоящая проверка эффективности обучения

Еще одно действие — запоминание — несомненно, лучший друг студента. Это единственный признак того, что вы чему-то научились. Механизм запоминания обеспечивает поступление информации из книги в ваш мозг или по крайней мере сквозь него. Такие действия, как подчеркивание или копирование, лишь откладывают процесс обучения. При подчеркивании информация на самом деле остается *в книге*. Когда вы вспоминаете содержание текста, не глядя в книгу, опираясь только на память и воспроизводя его своими словами, вы обучаетесь более эффективно. Это, пожалуй, лучший способ понять, научились вы чему-нибудь или нет.

Читайте активно

Знаменитый психолог Уильям Джеймс,^{[\[13\]](#)} который провел множество исследований человеческой памяти, писал, что «любое улучшение памяти сводится к улучшению привычных методов запоминания информации». Это важное утверждение, над которым стоит задуматься. Оно означает, что нужно читать активно, структурируя материал в процессе чтения и делая все возможное для улучшения запоминания или первичного восприятия информации. При пассивном чтении для ее усвоения обычно требуется в два раза больше времени. Чтение с целью запоминания и чтение с целью структурирования информации — активные шаги, которые помогут учиться более эффективно. Обычно, если вы знаете, что потом попытаетесь вспомнить прочитанное, в голове откладывается больше информации.

Хорошо используйте информацию

Единственный способ погрузиться в тему, которую вы хотите изучить, — это каким-то образом ее *использовать*. По сути, у вас не такой уж большой выбор: либо механическая зубрежка, либо осмысленное структурирование и обобщение. Первый способ делает обучение довольно скучным, а второй — очень интересным.

Для начала нужно просмотреть весь материал и разбить его на части. Когда вы это сделаете, вы начнете читать и запоминать каждую из частей по отдельности. Чтобы еще больше повысить эффективность обучения, необходимо подготовиться к чтению материала: выполнить предварительный просмотр и вспомнить прочитанное только для определения главной мысли, а затем приступить к чтению и запоминанию для получения большего количества информации. В конце вы можете сделать обзор и вспомнить текст для самопроверки. Степень тщательности выполнения каждого этапа зависит, разумеется, от вашей цели. Может быть, она будет достигнута уже после предварительного просмотра?

Существует много способов погрузиться в материал, но вначале убедитесь, что вы разбили его на достаточно мелкие части, чтобы с ними можно было успешно работать. При выполнении приведенного ниже упражнения предполагается, что цель была установлена и текст разбит на части. Теперь вам предстоит потренировать методы погружения в материал.

Упражнение № 37

Материалы: бумага и ручка или карандаш (или текстовый редактор на компьютере).

Инструкция: трудные тексты лучше изучать, разбивая их на абзацы. Предположим, что приведенные ниже тексты сложны для вас. Сначала бегло просмотрите каждый текст, чтобы понять его основную мысль, затем закройте его и начните составлять схему запоминания. Потом снова прочтите текст с целью понять материал, после чего снова закройте его и попытайтесь вспомнить все, что сможете. Если вы чувствуете, что вам необходимо узнать больше информации или что у вас не

получилось составить приемлемую схему запоминания, перечитайте текст, снова закройте его и вспомните, о чем вы читали.

1. Слово «психология» происходит от двух греческих слов: *psyche* — «душа», или «дух», и *logos* — «речь», или «высказывание». Таким образом, в классическом смысле психология — это собрание слов о душе или внутреннем состоянии. Греки любили подчеркивать различие между физическим состоянием человека — его телесным воплощением — и умственным или духовным. Из этого античного дуализма берет свое начало проблема, которая до сих пор актуальна для современной науки, а именно вопрос взаимосвязи души и тела. Влияет ли состояние души на тело или наоборот? Даже сегодня психология не нашла окончательного решения этой дилеммы.

2. В фильме «Трудности двадцатилетних» задается вопрос: как найти свое место во взрослом мире? Наше внимание сначала акцентируют на внутренних конфликтах позднего отрочества, выражающихся в вопросах «Кто я?», «В чем правда?», а затем полностью переносят на проблему их внешнего выражения: «Как воплотить в жизнь мои стремления?», «С чего начать?», «Куда пойти?», «Кто может мне помочь?», «Как вы это сделали?». Задачи, которые необходимо решить в этот период, более длительный и стабильный по сравнению с предшествующим, огромны и волнующи: нужно сформировать мечту, представление о себе самом, которое будет давать вам энергию, позитив и надежду. Подготовиться к делу всей жизни. По возможности найти наставника. И развить способность к близости с другими людьми, не теряя при этом свою уже сформированную к этому моменту личность. Необходимо подвергнуть жизнь, которую мы хотим попробовать прожить, первой проверке на прочность.

3. Хотя одной из самых мощных движущих сил в жизни человека становится потребность в любви, его переполняет и другая эмоция, к которой раньше, до недавних актов насилия и враждебности, не привлекалось общественное внимание. Эта эмоция — гнев, и он, по всей видимости, оказывает более значительное влияние на человеческое поведение, его психическое и физическое здоровье, чем потребность в любви.

4. Идеи Карла Роджерса о личности и психопатологии, а также его методы терапии получают все большее признание

в США. Роджерс сначала разработал свою методику лечения. И лишь значительно позже он начал создавать всеобъемлющую, целостную теорию личности и психопатологии. Прежде всего, Роджерс предположил, что человек по своей природе хорош и что он естественным образом станет добрым, отзывчивым, дружелюбным и успешным в процессе актуализации своей личности, если только не отклонится от нормального развития.

5. Свет, попадающий в глаз, фокусируется на сетчатке, где он вызывает возникновение сложных нервных импульсов. Сначала свет проходит сквозь роговицу, затем через внутриглазную жидкость, зрачок, хрусталик и, наконец, стекловидное тело, прежде чем достигает сетчатки. Хрусталик за счет изменения формы — аккомодации — фокусирует свет на сетчатке. Хрусталик утолщается, чтобы в фокус попали близко расположенные предметы, и вновь принимает более плоскую форму, чтобы в фокус попали отдаленные объекты (находящиеся на расстоянии двадцати футов и более). Близорукость (миопия), то есть неспособность четко видеть отдаленные предметы, является результатом недостаточной плоскости хрусталика для нужного фокуса световых лучей. Причина близорукости обычно не в хрусталике: сетчатка расположена слишком далеко от хрусталика, поэтому отдаленные объекты фокусируются на плоскости перед сетчаткой и изображение на сетчатке получается размытым.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для пятой недели обучения](#).

Глава 26

Читайте с четко поставленной целью

Я надеюсь, что на этом этапе вы уже поняли, что не стоит с трепетом относиться к каждому слову во всех текстах. Существует множество причин для чтения, но мало кто меняет свои приемы, чтобы привести их в соответствие с целью. Все, что мы делали до этого, должно было помочь вам понять, почему это нужно делать. В этой главе мы рассмотрим, как ставить различные цели, чтобы вы смогли планировать использование соответствующих им методов и таким образом стать более эффективным читателем.

Цели чтения могут быть очень разными

Если вы студент (а это та группа людей, которые обычно занимаются наиболее серьезным чтением), ваши цели могут сильно варьироваться. Вам может быть задано прочитать главу в учебнике по менеджменту объемом всего 20 страниц; при этом вы можете знать, что в конце недели предстоит контрольная по этой главе, состоящая из 20 вопросов. Вы также можете знать, что преподаватель ждет, что вы будете ориентироваться в новых терминах и концепциях, знать и понимать примеры, приведенные в тексте, и будете способны обсудить материал и, возможно, его запомнить и позже воспроизвести. Вероятно, именно такое *ответственное чтение* от вас будет требоваться во время учебы или в каких-либо других ситуациях.

Но вы также можете быть участником краткосрочного интенсивного курса повышения квалификации. Гипотетически он может предполагать прочтение в течение семестра 15 книг с обсуждением по одной каждую неделю. Разумеется, преподаватель не ждет от вас такого же ответственного чтения каждой главы, как ваш профессор по менеджменту. В этом случае вы должны прочесть книгу с целью понять главную мысль, проследить ее развитие и, возможно, ознакомиться с основными положениями различных глав. Это, безусловно, требует грамотного, продуманного подхода к чтению материала.

Когда цель — чтение ради удовольствия

Вы также можете читать детектив или роман для собственного удовольствия. Вашей целью точно не будет написание контрольной по итогам, а просто погружение в сюжет и наслаждение процессом чтения. У вас нет необходимости что-то запоминать, если вы этого не хотите.

С другой стороны, вы можете заниматься бизнесом, просматривать отчеты, читать длинные электронные письма от клиентов, причем некоторые из этих материалов будут важными, а другие — частью повседневной рутинной работы. Возможно, вы просматриваете множество книг и журналов, чтобы найти подкрепление положениям, которые хотите включить в доклад или отчет. Существует огромное количество причин для чтения, поэтому нужно использовать различные подходы к работе с разными материалами.

Фондовый брокер понял, что дело не только в скорости

Когда я проводил занятия в успешной брокерской компании Donaldson, Lufkin and Jenrette, где я обучал около тридцати руководителей высшего звена, один из этих хорошо образованных людей, Джон, задержался после урока, чтобы выразить мне свою благодарность за то, что я им преподаю. На таких групповых занятиях, как это, я предлагаю особую версию курса скорочтения, не предполагающую внеклассной практики, поскольку многие бизнесмены и специалисты слишком заняты и вряд ли смогут найти время для тренировок. Поэтому я преподаю им довольно утилитарную разновидность скорочтения, целью которого становится лишь удвоение скорости чтения, при этом все упражнения выполняются с использованием их рабочих материалов.

Несмотря на успешную карьеру и прекрасное образование в одном из лучших университетов страны, Джон чувствовал, что определение цели чтения и осознание отсутствия необходимости читать все одним и тем же способом — это поистине революционные идеи. Он не только сумел увеличить скорость чтения более чем в два раза после нескольких занятий в аудитории, но и смог сэкономить такое же количество времени только лишь благодаря тщательному определению цели чтения. В результате он стал читать в пять раз быстрее, чем раньше.

Читайте быстрее и «умнее»

Очень важно понимать, что хорошее чтение не просто более быстрое, а еще и более продуманное, когда вы знаете, где можно увеличить, а где уменьшить скорость, что читать, а что пропустить, и все остальные полезные приемы эффективного чтения.

Чем конкретнее вы формулируете цель, тем эффективнее сможете освоить материал. Иногда это просто. При чтении детектива ваша единственная цель — получить удовольствие, поэтому читайте его наиболее комфортным способом, так быстро или медленно, как вам заблагорассудится. А иногда это сложнее. Преподаватель может дать вам задание прочесть какой-либо материал, не определив цель чтения; в таком случае вам необходимо сделать это самостоятельно.

Не позволяйте случайным факторам определять вашу цель

Когда цель не определена, не опускайте руки с самого начала и не начинайте просто читать текст. Вы вскоре обнаружите, что при использовании четкого подхода с заранее определенной задачей вы в итоге получите то, что вам нужно. Если же вы действуете бессистемно, то результат будет непредсказуемым. Вы принимаете решение, даже когда ничего не делаете. Вы либо совершаете продуманный выбор, либо действуете наугад, либо пускаете все на самотек.

Уровни чтения и обучения

В этом разделе мы рассмотрим способ работы с информацией общего характера и учебниками, который может оказаться вам полезен. Определите заблаговременно или как можно раньше во время чтения, *данные какого уровня* вы хотите получить из книги.

Первым уровнем извлечения информации для любого материала будет его главная мысль, или основная идея, или суть. Разумеется, если это все, что вам нужно, достаточно хорошего предварительного просмотра всего текста.

Следующий уровень — понять основную идею каждой главы или раздела книги. Третий — сделать то же самое для всех подразделов внутри глав и т. д. Крайне редко вам будет необходим пятый уровень извлечения информации — ее запоминание. Студенты первых курсов медицинских институтов, несомненно, тратят много времени на обучение извлечению информации на этом уровне. Очень сложно читать с высокой скоростью, когда перед вами стоит такая трудоемкая задача. Однако старательный студент обычно может сократить время обучения вдвое, хорошо усвоив навыки скорочтения и приемы эффективного обучения.

Уровни извлечения информации при чтении

1. Главная мысль, или основная идея книги.
2. Основная идея каждой главы.
3. Основная идея каждого подраздела внутри главы.
4. Основные идеи большинства абзацев.
5. Подробности каждого абзаца (запоминание).

Необходимо понимать, что очень важным уровнем извлечения информации из книги становится просто умение узнать, какие темы затронуты в ней, иными словами, понять, содержится ли в материале информация, которую вы ищете по определенной теме. Вы не можете выучить все, что читаете, да и никто не может этого от вас ожидать. При постановке цели при любом чтении ваша задача частично заключается именно в том, чтобы определить, хотите вы что-то выучить из этого материала или просто узнать, какая информация содержится в книге.

Как определить цель при обучении

Давайте вернемся к первому примеру, приведенному в этой главе. Студенту задали прочесть 20 страниц учебника по менеджменту. Это не первое такое задание, уже было несколько подобных, и каждую неделю ему нужно писать контрольную работу, состоящую из 20 вопросов по прочитанному за неделю материалу. У студента есть несколько вариантов действий.

Если после главы приведено краткое резюме, список терминов или вопросы по прочитанному тексту, то это нужно прочесть в первую очередь и использовать в качестве ориентира при чтении. В конце концов, именно автору виднее, что самое важное в материале. Некоторым читателям кажется, что с самого начала заглянуть в конец главы — что-то вроде жульничества, но это ерунда. Ваша цель — научиться чему-то, и любой способ, который позволяет эффективно это сделать, несомненно, правилен.

Если после главы нет краткого содержания или вопросов, можно использовать другие подходы. Подумайте о предстоящей контрольной с точки зрения преподавателя: *какого рода* вопросы он мог бы задать? Подробности, концепции, решение проблем, терминология? Если бы вам нужно было составить контрольную, как бы вы это сделали? Вы можете придумать один хороший вопрос для каждой страницы текста (20 вопросов на 20 страниц или другое удобное для вас соотношение). Возможно, в главе есть пять основных разделов одинакового или разного объема. Вы можете попытаться найти основные идеи или положения каждого из них. Именно в этот момент и нужно решить, на каком уровне извлечения информации вам нужно читать и изучать материал.

Если вы не уверены

По возможности обсудите с преподавателем, каких знаний он от вас ожидает, что имеет для него больший вес: лекции, учебник или что-то другое. Разумеется, преподаватель может вам этого не сказать. Возможно, это ваше первое задание и вам неловко об этом спрашивать. В таком случае попытайтесь использовать разумный подход и догадаться, какой может быть цель. Начните с объема заданного отрывка: если бы вы были преподавателем, какого уровня извлечения информации вы бы ожидали от своих студентов при таком объеме чтения и времени на подготовку? Помните: любой разумный подход всегда лучше, чем действия наудачу. Его результатом становится не только более качественное обучение (и более высокие оценки), но и сокращение времени, затрачиваемого на учебу.

Если вам нужно прочитать текст, содержащий десять абзацев приблизительно равной длины, и, даже обратившись к своему преподавателю, вы не смогли выяснить, насколько глубоко должны проработать материал, вам все равно следует определить цель. Если бы вы прочли материал прежним способом, один раз от начала до конца, сколько информации смогли бы вспомнить после? Пять пунктов, а может быть, восемь или десять? И этого было бы достаточно?

Просто определите для себя заранее, какой информации хватит: возможно, двух или трех пунктов по каждому абзацу, а может быть, всего один на два или три. Что бы вы ни решили для себя, после этого разделите материал на части в соответствии с этим решением. Так, если вы сочли необходимым запоминать по два-три пункта информации из каждого абзаца, то разделите текст на абзацы.

Если же вы решили запоминать по одному пункту информации на каждые два или три абзаца, то разбейте текст на соответствующие разделы.

Заранее нарисуйте схему запоминания

Когда вы впервые изучаете эту систему, лучше всего заранее нарисовать схему запоминания, сделав ответвление для каждой единицы информации, которую вы запланировали выучить. Она наглядно покажет вам, сколько данных вы должны извлечь из текста, и поможет понять, что вы уже запомнили достаточно хорошо.

Как выучить нужную информацию

Когда вы определите цель чтения текста, то, возможно, зададитесь вопросом: как я найду необходимую информацию? Вы уже знаете эти методы, вам лишь необходимо применить их, чтобы достичь целей, которые вы только что себе поставили. Если материал был разделен на пять небольших разделов, начните с предварительного просмотра первого из них. Затем сделайте паузу и вспомните главную мысль. Вернитесь к началу раздела и внимательно прочтите его, в конце снова сделайте паузу и вспомните все, что сможете. Когда вы будете в состоянии воспроизвести основные идеи и положения этой части материала, то будете готовы перейти к следующей. Но вам нужно читать, перечитывать и снова перечитывать текст до тех пор, пока вы не достигнете цели. Возможно, вы будете перерабатывать материал только для того, чтобы найти определенную информацию или сделать его краткий обзор, но продолжайте делать это до тех пор, пока поставленная задача не будет выполнена, то есть вы сможете вспомнить столько единиц информации, сколько сами для себя наметили.

Если бы вы учились на интенсивном краткосрочном курсе повышения квалификации, то ваши цели при чтении могли бы быть иными. Возможно, там вообще не было бы никаких контрольных и тестов, а только обсуждение прочитанных книг. Возможно, вас также попросили бы составить пару докладов или аналитических справок в течение курса. В этом случае вы сначала выполнили бы предварительный просмотр книги, чтобы определить ее основную мысль, а затем сделали бы паузу и попытались ее вспомнить. Возможно, вы бы достигли поставленной цели после этого единственного шага.

На самом деле вы действительно можете достичь цели после хорошего двадцати-тридцатиминутного предварительного просмотра. Быть может, вам необходимо больше информации; в таком случае вам, возможно, стоит продолжить и выполнить предварительный просмотр каждой главы или прочесть первую и последнюю главы и сделать предварительный просмотр всех остальных. Я не могу дать вам универсальный совет для каждой книги — вы должны это определить сами. Я могу лишь предложить методы, которые можно использовать для достижения ваших целей и решения проблем, которые возникают у вас при чтении.

Правильный способ помогает сделать обучение более эффективным

Возможно, вам кажется, что это нечестно. Возможно, вы думаете, что должны по-настоящему читать книгу целиком. Позвольте мне поделиться с вами случаем из моей практики. На одном из курсов магистратуры, который я посещал, было около десятка студентов. Нам было задано читать по одной книге в неделю. Я тратил на чтение каждой полчаса перед началом занятия. Я выполнял хороший предварительный просмотр, быстро рисовал схему запоминания и шел на урок. Обычно выяснялось, что из десяти студентов лишь один читал книгу (очень старательный человек, у которого было много свободного времени, и он мог позволить себе тратить на каждую книгу около 15 часов). Несколько других честно собирались читать, но в итоге успевали одолеть лишь одну или две главы. Несколько человек совсем не читали книгу и даже не пытались это сделать. В результате мы обычно обсуждали заданное втроем: преподаватель, старательный студент и я. К сожалению, те, кто прочел одну или две главы (обычно начав с самого начала и продвигаясь вперед слово за словом), имели очень ограниченное представление о содержании книги, и им было очень сложно участвовать в обсуждении.

А если вы находитесь в какой-либо другой ситуации — работаете, занимаетесь собственным бизнесом, исследованиями или самообразованием — и вам нужно адаптировать методы чтения так, чтобы они соответствовали вашей цели? Приведенное ниже упражнение поможет вам начать.

Упражнение № 38

Материалы: бумага и карандаш или ручка (или текстовый редактор на компьютере).

Инструкция: на отдельном листе бумаги нарисуйте схему запоминания для каждой из ситуаций чтения, описанных ниже. Сначала прочтите описание, затем просмотрите текст. После этого определитесь с двумя моментами: 1) как вы разобьете текст на подразделы (разбивая, составьте схему запоминания с ответвлением для каждого из них); 2) сколько единиц

информации, по вашему мнению, вам нужно запомнить после чтения каждого подраздела (после чего нарисуйте на схеме запоминания ответвления второго уровня).

Ситуация А. Вы студент-первокурсник медицинского института. Завтра вам предстоит контрольная по приведенному ниже материалу. Это весь материал, который вам задан. Обычно контрольная состоит из пяти вопросов.

***Дифференциальная диагностика состояний,
сопровождающихся эпизодической слабостью и
головокружением, но не обмороком***

Панические атаки и синдром гипервентиляции. Это подробно рассматривалось в главах 14, 19 и 344. Состояние тревожного головокружения часто описывается как чувство головокружения, близкого к обмороку, но без фактической потери сознания. Такие симптомы не сопровождаются бледностью лица и не облегчаются в положении лежа. Диагноз ставится на основе сопутствующих симптомов, и частично приступ может быть обусловлен гипервентиляцией. Он сопровождается двумя реакциями: снижением содержания углекислого газа в результате гипервентиляции и выбросом адреналина. Гипервентиляция приводит к гипокапнии, алкалозу, росту цереброваскулярной резистентности и снижению мозгового кровотока.

Гипогликемия. Гипогликемия в тяжелой форме обычно связана с серьезным заболеванием, таким как опухоль островков Лангерганса или тяжелая патология надпочечников, гипофиза или печени. Клиническими признаками обычно бывают спутанность или даже потеря сознания. В легкой форме гипогликемия обычно бывает реактивного типа (см. главу 97), наблюдается через 2–5 часов после приема пищи и не всегда связана с расстройством сознания. Диагноз ставится на основании истории болезни, анализа уровня сахара в крови во время приступа и повторения при инъекции инсулина симптомов, абсолютно аналогичных тем, что наблюдаются при спонтанном приступе.

Острая геморрагия. Значительное кровоизлияние, обычно внутри желудочно-кишечного тракта, иногда становится причиной обморока. При отсутствии боли и кровавой рвоты

причину слабости, головокружения и даже потери сознания бывает трудно установить, пока не начнет выходить черный стул.

Церебральный ишемический криз. Это состояние наблюдается у некоторых пациентов со склеротическим сужением артерий или закупоркой главных артерий мозга. Основные симптомы варьируются у разных больных и включают размытость зрения, гемипарез, онемение одной стороны тела, головокружение и затруднение речи, и иногда это сопровождается нарушениями сознания. У каждого отдельно взятого пациента все приступы носят идентичный характер и указывают на временную недостаточность функции определенного участка мозга вследствие недостаточной циркуляции крови.

Истерический обморок. Истерический обморок встречается довольно часто и обычно происходит при драматических обстоятельствах (см. главу 344). Приступ не сопровождается какими-либо внешними проявлениями тревоги. Очевидное отсутствие изменений частоты пульса и артериального давления или цвета кожи и слизистых оболочек отличает это состояние от вазодепрессорного обморока. Диагноз ставится на основании необычного течения приступа у человека, который демонстрирует общие личностные и поведенческие признаки истерии. ^[14]

Упражнение № 38 (продолжение)

Ситуация Б. Вы обучаетесь профессии медсестры/медбрата. Вам задано прочитать приведенный выше текст. Завтра у вас будет контрольная по этому материалу. Это лишь один из пяти текстов, которые вам задано прочесть. Обычно контрольная состоит из пяти вопросов.

Ситуация В. Вы бонвиван, решивший посетить Нью-Йорк. Сегодня вечером вам нужно поужинать с важным человеком. Вы хотите выбрать заведение и приобрели ресторанный справочник. Приведенный внизу текст представляет собой рецензию на один из этих ресторанов.

Il Monello заслуживает упоминания в «Мишлен»

Недавний обед в ресторане Il Monello в верхнем Ист-Сайде напомнил мне о множестве приятных обедов в Италии в тихий послеполуденный час. Всё, начиная с белых льняных скатертей и салфеток и заканчивая жизнерадостным итальянским персоналом, говорит, что вы попали в хорошие руки. На самом деле, благодаря удобным красным диванам, стенам, обшитым деревянными панелями теплого оттенка, и бутылкам вина, создающим атмосферу, этот ресторан намного привлекательнее многих в самой Италии.

В Il Monello, выбрав блюда, вы сможете насладиться замечательной итальянской кухней, одной из лучших в Нью-Йорке. Меню включает множество разнообразных блюд по приемлемым ценам.

В Il Monello предлагают широкий выбор паст, и мы решили для начала попробовать фирменное блюдо «Феттучини Монелло». Меня заверили, что оно аналогично традиционному «Феттучини Альфредо», но в него кроме белых добавляются и зеленые макароны. Недавно я ужинал в ресторане Alfredo's в Риме, где было впервые приготовлено это блюдо, и могу заверить, что соус в Il Monello вполне соответствует оригиналу. Однако повар, очевидно, решил, что этот ингредиент представляет собой самую сильную сторону блюда, и использовал его побольше, чтобы замаскировать слишком мягкую яичную лапшу.

Другие пасты, которые мы попробовали, были в основном такими же, но каждая со своими особенностями. У них были очень приятные соусы, хотя, возможно, в блюдах их было чересчур много и они не соответствовали традиционным рецептам. В знаменитом римском блюде — «Спагетти карбонара» — был очень хороший соус в стиле карбонара, но что в нем делали помидоры? И куда делся изумительный острый привкус итальянского бекона (панчетты)? И с прискорбием должен сообщить, что соус песто в Il Monello вызвал у меня еще большее разочарование.

Песто, вероятно, самая прекрасная кулинарная идея итальянцев, восторженная дань ярким вкусам Средиземноморья. Его основной ингредиент — базилик, рецепт порции на четверых человек обычно начинается с двух упаковок свежего базилика. В Il Monello песто оказался прекрасным соусом из петрушки и

чеснока, а если там и был базилик, то всего несколько увядших листочков.

К счастью, с закусками дело обстояло гораздо лучше. Блюда из телятины оказались великолепны — качественное, хорошо приготовленное мясо с приятным соусом. Единственное кушанье из курицы, которое мы попробовали, также оказалось очень вкусным. Вы можете просто выбрать одно из блюд из говядины или курицы в соответствии с вашими предпочтениями относительно соуса; единственное, чего стоит избегать, — это блюд, в состав которых входят артишоки, так как они явно были маринованные, из консервов. Стоит особо отметить очень вкусную тушеную рыбу, которую в Il Monello готовят по пятницам. Хотя она оказалась и не совсем такой, как я пробовал в Ливорно, как это заявлялось (точно такой же рыбы не было в наличии), но все же это было отменно.

Единственное чисто овощное блюдо, которое мы попробовали — жареные цукини, — было очень хорошо и представляло собой отличный образец великолепных кушаний из овощей, которыми славятся итальянцы. Салат из рукколы оказался приятным и освежающим, но в салате из свежей зелени соус напоминал на вкус подслащенную бутилированную «французскую заправку».

Десерты были сносными: неплохой пирог с шоколадным муссом, пирожные «Сент-Оноре» из не самого свежего теста и вполне приличный «Цуппа Инглезе» — итальянская версия английского трайфла, смоченного ромом. Однако я предпочел бы, как итальянцы, фрукты и сыр — только вот сыра в наличии не оказалось. Неплохой эспрессо подается с предательским признаком американизации — долькой лимона. В Италии это бы свидетельствовало о том, что с вами не все в порядке!

Я бы предложил включить Il Monello в список гида «Мишлен» по ресторанам Нью-Йорка в качестве кандидата на получение первой звезды, если они улучшат свою пасту. Газета The New York Times, чей нынешний обозреватель известен чересчур вольным обращением со звездами, щедро присудила этому ресторану три звезды. Меня это удивляет, так как этому уровню не соответствуют ни их пасты, ни обслуживание: хотя официанты и ведут себя дружелюбно, однако было бы неплохо, если бы они не только приносили блюда на стол, но и вовремя их

убирали. Но я бы все же рекомендовал этот ресторан. И с удовольствием бы снова посетил его ради их тушеной рыбы.

Питер Камп

Любопытно ли вам узнать правильные ответы к упражнениям? На самом деле здесь нет верных или неверных вариантов, есть просто более удачные. Ниже приведены мои ответы.

А. Я бы разделил пять абзацев на пять частей и нарисовал схему запоминания с пятью большими ответвлениями. Поскольку материал сложный и по нему предстоит подробная контрольная, я бы постарался запомнить по три пункта из каждой части: основную идею и еще как минимум две единицы информации (рис. 16а).

Рис. 16. Варианты схемы запоминания

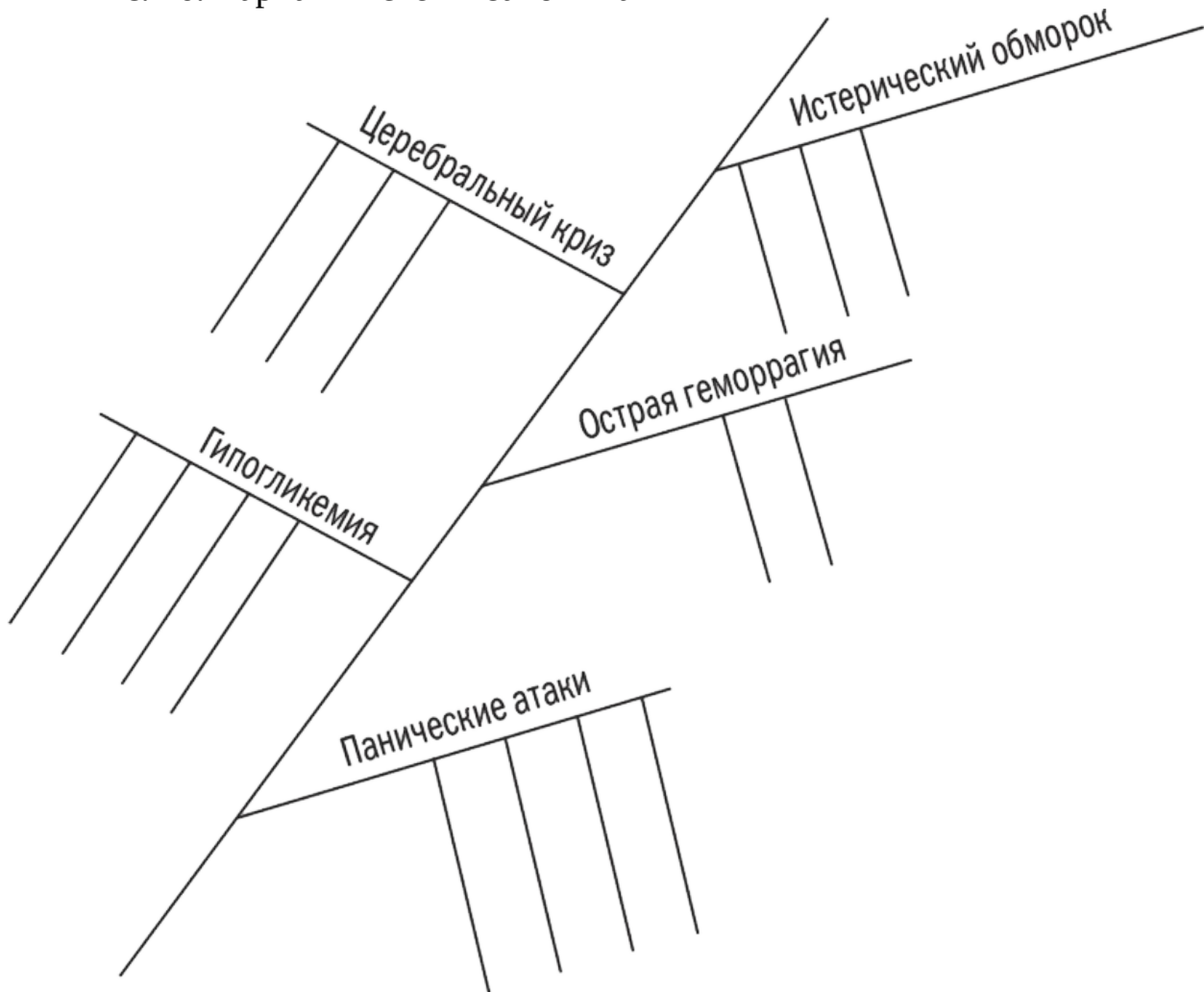


Рис. 16а

Б. При такой цели чтения того же самого материала я бы прочел весь текст целиком и не стал бы делить его на пять частей. Я бы попытался запомнить главную мысль каждого раздела. Этого вместе с четырьмя другими заданными текстами аналогичного объема было бы достаточно (см. рис. 16б).

Рис. 16б

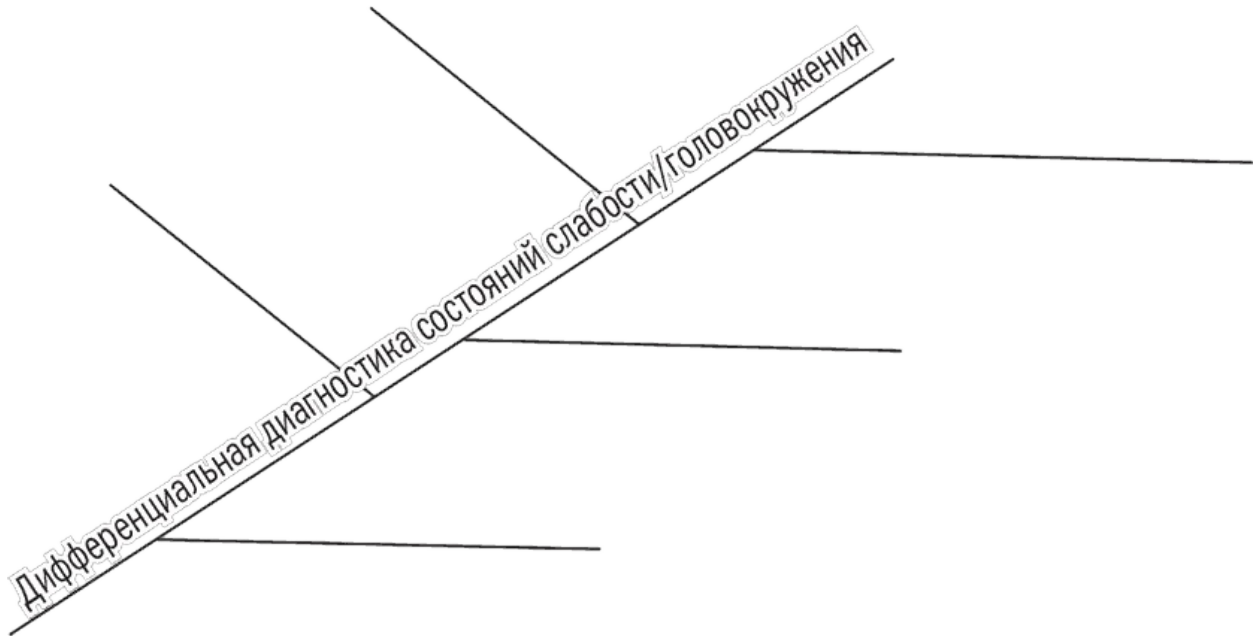


Рис. 16б

В. В данном случае цель чтения — понять, стоит ли рассматривать этот ресторан как вариант для ужина. Поэтому нужно нарисовать очень простую схему запоминания с ответвлением для каждого ресторана, по которому вы просматриваете информацию (здесь приведен только один пример), и, возможно, от одного до трех пунктов по каждому из ресторанов: да или нет (приемлемо ли для вас это заведение), и если да, то, видимо, стоит отметить некоторые важные характеристики и рекомендации. Эту информацию, скорее всего, можно будет получить после простого и качественного предварительного просмотра (рис. 16в).

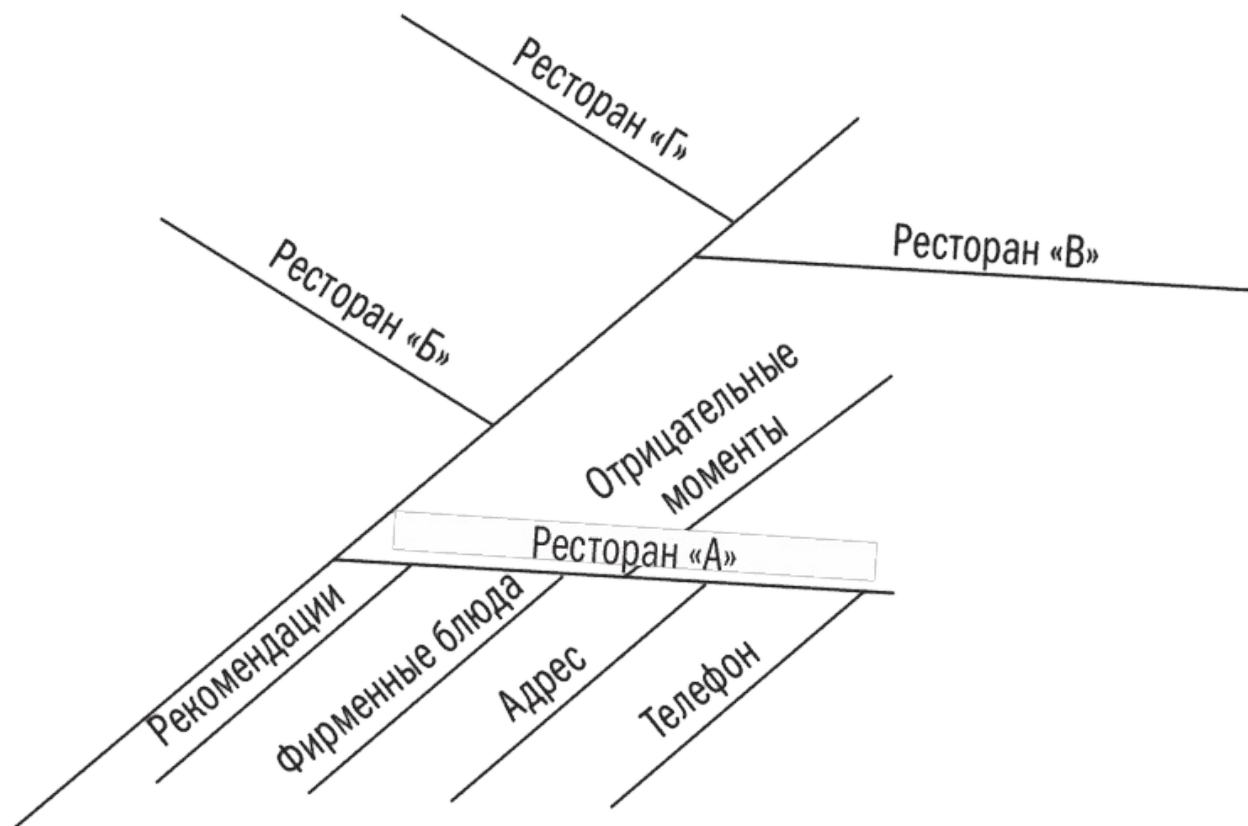


Рис. 16в

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для пятой недели обучения](#).

Глава 27

Планируйте чтение для повышения его эффективности

Секрет планирования чтения, который обычно помогает студентам существенно повысить эффективность обучения, прост. Объемный, громоздкий материал делится на небольшие части. Затем шаг за шагом вы много раз используете каждую единицу информации. В принципе это соответствует многим правилам обучения. Для того чтобы использовать эффективные методы в своих целях, нужно просто научиться планировать чтение необходимых вам материалов.

Тратьте меньше времени, чтобы узнать больше

Прежде чем мы приступим к составлению конкретного плана чтения, рассмотрим еще один принцип — *реминисценции* (воспоминания). Он заключается в том, что если вы знаете, как правильно использовать ваш мозг, то он будет подсознательно обрабатывать информацию, даже заниматься решением проблем. Чтобы этого добиться, необходимо «загрузить» в него информацию, дать время, и он, словно компьютер, обработает ее и выдаст решение. Вот хороший пример: если вы когда-нибудь пытались вспомнить чье-то имя и понимали, что не в состоянии этого сделать, то вы «загружали» в мозг соответствующий вопрос. Несомненно, вы вспоминали нужное имя некоторое время спустя, возможно через полчаса или час. Все это время ваш мозг подсознательно занимался решением проблемы. В этом и заключается основной принцип реминисценции.

Очень важно при этом помнить о факторе времени. Для изучения большинства предметов оно необходимо. Чем больше тот или иной предмет ориентирован на фактическую информацию, например необходимость запоминать терминологию, тем больше времени требуется. Для изучения более концептуальных типов материала обычно необходимо несколько подходов интенсивных занятий, но, если вы распределите их на несколько дней, процесс всегда будет более результативным. Установлено, что зубрежка на протяжении восьми часов обычно менее эффективна, чем занятия в течение четырех часов с перерывами, например по полчаса в день в течение восьми дней. Это связано с тем, что мозг вновь возвращается к информации, которую обработал, в промежутке между периодами обучения. Таким образом, хотя рассмотренные в этой книге методы значительно повышают эффективность обучения, студент, который заранее составляет план занятий и занимается понемногу ежедневно (часто тратя на это меньше времени), обычно достигает лучших результатов.

Наиболее эффективное чтение

Многие исследования доказали, что, когда за работой с текстом следует попытка вспомнить прочитанную информацию в письменной или устной форме, эффективность обучения существенно возрастает. В одном из экспериментов испытуемые были произвольным образом разделены на две группы, и им всем было предложено прочесть один и тот же материал за одинаковое время. Участники первой группы должны были распределить отведенное им время между чтением и попыткой вспомнить прочитанную информацию, вторая половина должна была только читать. При тестировании лучшие результаты показали те, кто не только читал, но и пытался воспроизвести прочитанное.

Это знание представляет своеобразный парадокс для студента. Если у вас, к примеру, двадцать минут для определенного текста, может показаться, что этого времени достаточно лишь для того, чтобы его прочесть, но слишком мало для запоминания.

Однако мудрый студент понимает, что объем информации, которую он сможет воспроизвести позже, потратив все отведенные ему двадцать минут только на чтение, будет меньше, чем если бы он потратил лишь десять минут на чтение и десять на то, чтобы вспомнить прочитанное, даже если бы он при этом не успел прочесть весь материал полностью или сделал бы это не слишком внимательно. Очень важно это понимать, настолько важно, что я рекомендую вам еще раз перечитать этот абзац и, да-да! — попытаться вспомнить прочитанное.

План обучения

Это довольно просто: в наиболее эффективном плане обучения должно быть предусмотрено разделение времени между чтением и запоминанием поровну. При этом периоды занятий должны длиться по одному-двум часам и обязательно быть распределены на несколько дней. При работе с необходимыми вам материалами действуйте по следующей схеме:

1. Вы должны знать главную цель вашего чтения или попытаться ее определить. Читаете ли вы только для того, чтобы понять основные идеи? Или вам необходимо знать много подробностей?

2. Предварительно просмотрите текст перед началом чтения. Найдите признаки, помогающие понять структуру материала, такие как выделенные жирным шрифтом подзаголовки, увеличенные интервалы между абзацами, сигнальные слова («сначала», «затем» и т. п.), вводная и подытоживающая части, вопросы в конце текста. Пока вы будете это делать, подумайте, как вы разобьете материал на части. Будете ли вы читать его по абзацам? Или по страницам? Можете ли вы (если это входит в вашу цель) прочесть всю главу или раздел целиком? Этот этап планирования, пожалуй, самый важный из всех. Возможно, вам будет полезно повторить изучение раздела «Уровни извлечения информации при чтении» главы 26, чтобы определить цель чтения.

3. Составьте схему запоминания, и пусть она отражает авторскую структуру материала. Например, на ней должно быть количество ответвлений, соответствующее количеству основных разделов. Добавьте ответвления второго уровня, которые покажут, сколько единиц информации вы ожидаете запомнить после прочтения каждого абзаца или раздела.

4. Затем, продвигаясь от одного раздела к другому (полностью прорабатывая каждый, а затем переходя к следующему), выполняйте следующие шаги:

а) выполните предварительный просмотр каждой части, чтобы получить общее представление о ее теме. Воспроизведите прочитанную информацию своими словами и не глядя в текст;

б) внимательно прочтите раздел, чтобы хорошо его понять. Попытайтесь воспроизвести столько информации, сколько сможете. Сумели ли вы вспомнить достаточно? Заполнили ли вы все ответвления, что говорит о том, что вы извлекли нужное количество информации из прочитанного? Если нет, перечитайте раздел заново и снова попытайтесь

вспомнить, о чем читали. Повторяйте это до тех пор, пока не достигнете поставленной цели.

5. Выполните обзор всего прочитанного раздела. Попробуйте мысленно обобщить весь материал, воспроизведя в памяти все его составные части, которые изучили, и то, как они формируют единое целое.

Не читайте с целью запомнить

Проблема многих студентов, впервые изучающих эти методы, заключается в том, чтобы научиться читать материал *с целью его понять*. Никогда, ни в коем случае не читайте текст с целью его запомнить! Если вы это делаете, происходит странная вещь: вы усваиваете меньше, чем при чтении с поставленной задачей понять материал. Чтение с целью запоминания похоже на сбор яблок, когда вы срываете несколько штук, тянетесь за другими, а первые выпадают из рук. А когда вы читаете с целью понимания, то определяете структуру материала и взаимосвязи между его составными частями. При этом вы изучаете и впоследствии можете вспомнить гораздо больший объем информации.

При выполнении приведенного ниже упражнения примените эти методы к очень простому отрывку из книги, написанной для учеников пятого класса школы. Я хочу начать именно с такого уровня, чтобы вы смогли полностью понять все изучаемые методы, а затем сумели применить их к своим собственным материалам.

Упражнение № 39

Материалы: бумага и карандаш или текстовый редактор на вашем компьютере.

1. Представьте, что вы ученик пятого класса и вам задали на дом прочесть главу под названием «Воздух» из учебника по физике. Завтра вам предстоит контрольная по этому материалу, состоящая из пяти вопросов. Ваша цель — эффективно прочесть учебный материал для подготовки к проверочной работе.

2. Выполните предварительный просмотр текста. Решите для себя, как вы разобьете его на части для учебного чтения в соответствии с вашей целью.

3. Нарисуйте схему запоминания. Сделайте на ней ответвления для каждого раздела, обозначенного автором. Сделайте также дополнительные ответвления, показывающие, сколько единиц информации вы решили запомнить из каждого раздела, чтобы достичь поставленной цели.

4. Передвигаясь от одного раздела к другому, сначала

выполните предварительный просмотр каждого из них и вспомните прочитанное своими словами, а затем прочтите его и снова вспомните, пока не заполните все заранее сделанные ответвления на вашей схеме запоминания.

5. После того как вы полностью проработаете раздел, выполните его беглый обзор.

ВНИМАНИЕ. Сохраните эту схему запоминания, так как она вам понадобится при выполнении упражнения № 40.

После того как нарисуете схему запоминания, посмотрите, как быстро вы сможете заполнить все ее ответвления с помощью выполнения алгоритма *предварительный просмотр — вспоминание — чтение — вспоминание* с каждым разделом текста. Именно благодаря этому учеба и превращается в интеллектуальный спорт. Самое сложное — это определить цель и разбить материал на части. Обучение становится навыком, который вы развиваете все лучше и лучше.

Воздух

Можно ли увидеть воздух?

Что ты знаешь об океане воздуха, который окружает тебя со всех сторон? Ты его вдыхаешь? Можешь ли ты видеть сквозь него? Чувствуешь ли ты его перемещение? На все эти вопросы ты дашь утвердительный ответ. Но сложно описать то, что нельзя увидеть. Сложно поверить в реальность чего-то, если ты не можешь на это посмотреть и это нельзя потрогать. Можно ли как-то показать, что воздух реален?

Занимает ли воздух место?

Ты можешь попытаться перевернуть стакан вверх дном и опустить его вертикально в емкость с водой. Что-то мешает воде наполнить стакан, не так ли? Тебе казалось, что стакан пустой. В нем не было никакого напитка, но на самом деле он был полон. Стакан был наполнен воздухом. Только реальные вещи могут занимать место. Вода и воздух не могут одновременно наполнить один и тот же стакан, точно так же как ты и твой друг не можете

одновременно влезть в одну и ту же одежду. Вода не сможет попасть в стакан до тех пор, пока ты немного не наклонишь его, чтобы вышел воздух.

Реален ли воздух?

Теперь попытайся надуть воздушный шар. Когда ты нажимаешь на него, что ты чувствуешь внутри? Единственное, чем ты наполнил шар, — это воздух. Поэтому то, что ты чувствуешь внутри шара, не что иное, как воздух. А если ты его чувствуешь, значит, он там. Значит, он реален.

Можно ли сжать воздух?

Но ты ведь сжимаешь воздух каждый раз, когда пользуешься насосом, чтобы надуть баскетбольный мяч. Если зажать пальцем кончик насоса, то нажимать на ручку будет сложнее, но все же ты сможешь немного на нее надавить.

Тяжелый ли воздух?

Сколько весит воздух? Это зависит от того, когда и где измеряется его вес. Воздух в твоей гостиной может весить столько же, сколько и ты сам. Прямо сейчас на твою голову и плечи давит столб воздуха высотой несколько сот километров. Он весит несколько сот килограммов. Как же ты выдержишь такой вес? Ты бы не смог его выдержать, если бы такое же давление воздуха внутри твоего тела не действовало бы в противоположном направлении. Описанный ниже эксперимент помогает объяснить эту идею.

Оказывает ли воздух давление во всех направлениях?

Попроси кого-нибудь взять двумя руками тонкий лист бумаги. Теперь ткни пальцем в этот лист с одной стороны. В листе образовалась сквозная дыра. Затем возьми другой лист бумаги. На этот раз используй пальцы на обеих руках. Ткни ими в одно и то же место листа с разных сторон. Ничего не происходит. На обе стороны листа оказывается одинаковое давление. Аналогичным образом давление внутри твоего тела равно давлению этого воздушного столба, давящего на твою голову и плечи.

Можно ли сжать воду?

Высокий столб воздуха давит на твою голову и плечи точно так же, как высокий столб воды давит на голову и плечи глубоководного водолаза. Но между этими столбами есть большая разница. Воду сжать нельзя. [\[15\]](#)

Как вы справились? Имея дело с таким типом учебного чтения, я бы сначала обратил внимание на то, что глава состоит из семи разделов. Зная, что контрольная, которую мне предстоит писать, состоит из пяти вопросов, я бы предположил, что будет выбрано пять из семи разделов и по каждому из них зададут один вопрос. Это значит, что я должен как минимум знать основную мысль каждого кусочка, а чтобы чувствовать себя увереннее, лучше знать хотя бы по два пункта. Но поскольку некоторые разделы очень короткие, я скорректирую свой план с учетом этого и постараюсь запомнить по три пункта из длинных отрывков и по одному из очень коротких. Таким образом, предлагаемая мной схема запоминания будет выглядеть приблизительно так, как на рис. 17. Последний шаг — заполнить ответвления на схеме, следуя алгоритму *предварительный просмотр — вспоминание — чтение — вспоминание* с каждым разделом текста, пока я не проработаю их все.

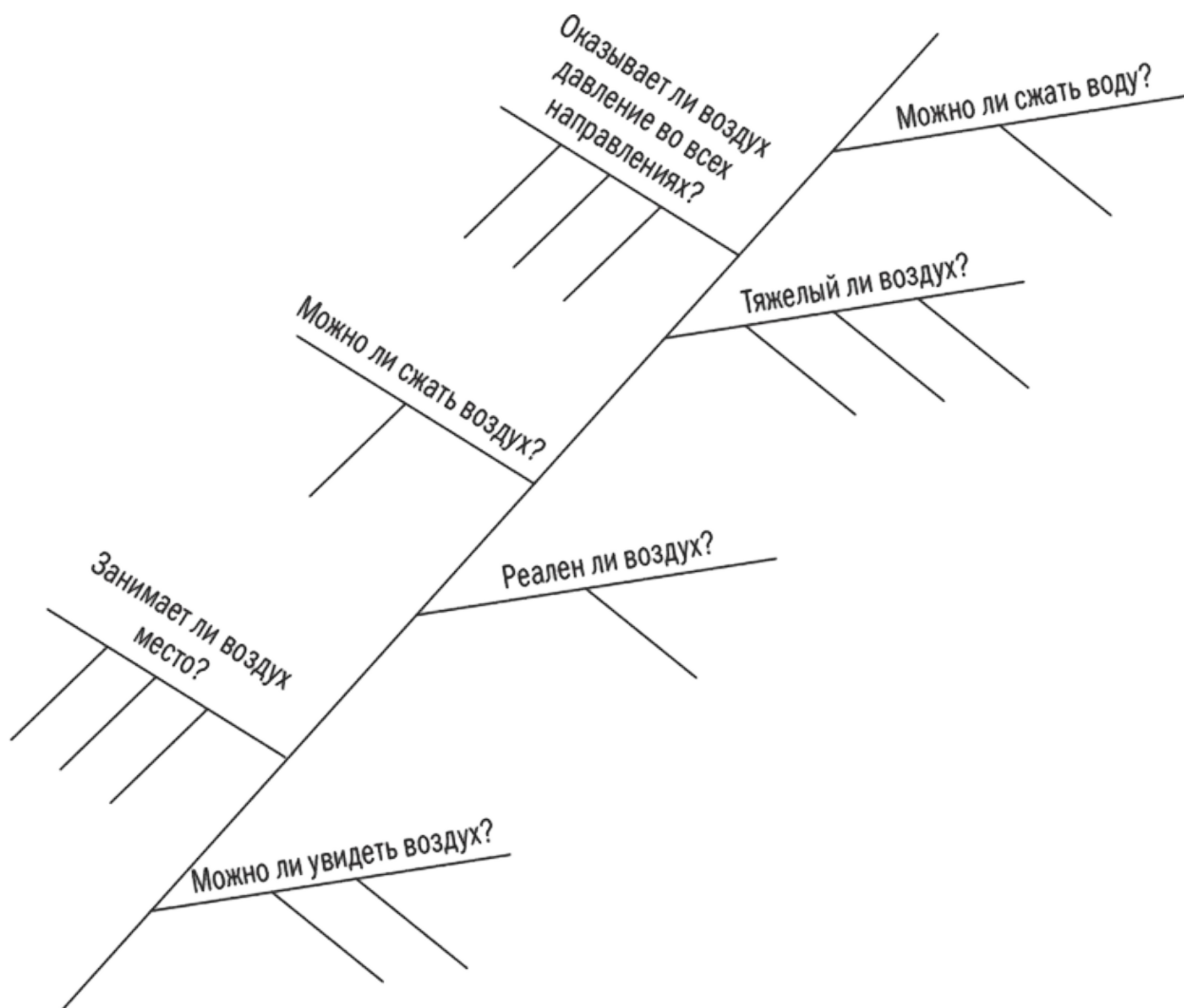


Рис. 17. Схема запоминания для текста про воздух

Вам, вероятно, будет полезен принцип НКС. Его суть заключается в том, что мы обычно лучше запоминаем начало материала, чуть хуже — его конец, а сложнее всего нашей памяти обычно дается середина. Зная это, старайтесь обращать особое внимание на середину материала. Обязательно уделяйте дополнительное время ее чтению и вспоминанию.

Этот метод применим к чтению любых интересующих вас текстов. Возможно, вы читаете главу, только чтобы найти там один или два фрагмента, и, наверное, для этого достаточно хорошего предварительного просмотра. Или, быть может, вы читаете статью в журнале исключительно для собственного удовольствия и вдруг наткнулись на что-то, что вам бы хотелось запомнить. Однако если вы не умеете вспоминать информацию, то вряд ли она задержится у вас в голове надолго.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным](#)

упражнениям для пятой недели обучения.

Глава 28

Создавайте визуальные схемы для запоминания материала

Есть еще один шаг, которым можно дополнить процесс «чтение — обучение — запоминание», если вы заинтересованы в том, чтобы надолго запомнить необходимый материал. До сих пор нашей главной задачей в процессе «ответственного» чтения было изучить информацию, которую нам нужно прочесть. В этой главе мы рассмотрим, как ее удерживать в памяти в течение длительного периода времени (более одного дня) при помощи нового варианта использования схем запоминания.

До сих пор вы в основном работали с единственным типом шаблона для достижения единственной цели. Это была диагональная схема, которую вы рисовали с целью получения немедленного результата, то есть повторения информации, которую только что прочли. Этот шаг сам по себе — один из наиболее важных приемов, которым вы могли научиться при помощи этой книги. Каждый раз, когда вы что-то читаете (как при выполнении многих упражнений из этого курса), а после этого рисуете схему запоминания, вы повышаете эффективность чтения. При этом очень высока вероятность того, что вы сможете запомнить больше информации и удержать ее в памяти в течение более длительного срока.

Я часто думаю, что если студент не вынесет из курса ничего, кроме умения использовать руку для поддержания темпа чтения и вспоминать прочитанное, когда ему необходимо что-то выучить, то этот результат уже будет стоить каждой потраченной монеты и каждого часа тренировок. Освоив лишь эти два навыка, вы, несомненно, сможете удвоить как первоначальную скорость чтения, так и его эффективность, когда вам это необходимо.

Польза схемы запоминания по сравнению с конспектом

Визуальная схема полезна для запоминания, поскольку дает вам зрительный инструмент в дополнение к вербальной информации, которую вы сохраняете в памяти. Это средство *наглядного отображения* как структуры материала, так и взаимосвязей его составных элементов. Кроме того, это более эффективный способ письменной фиксации информации. Конспект не имеет очевидных преимуществ визуальной схемы.

Наверное, когда вы составляете схемы запоминания, они получаются довольно запутанными. Но на самом деле это так и должно быть, потому что вы, в некотором смысле, только *тренируетесь* работать с информацией, которую пытаетесь выучить. И они действительно обычно бывают запутанными. Конечно, это несколько приглушает их огромную пользу для повышения эффективности чтения.

Сделайте следующий шаг

Когда вы хотите запомнить информацию надолго, больше чем на несколько дней, и если вы уже выполнили предыдущие шаги — чтение и вспоминание, то готовы сделать следующий шаг. Он заключается в видоизменении вашей схемы запоминания без подглядывания в прочитанный текст. Поскольку ваша цель — запоминание информации на длительный срок, лучше применить как можно более творческий подход при работе с информацией. Первый шаг в видоизменении вашей схемы запоминания и попытке творчески структурировать материал (постарайтесь не использовать авторское структурирование) — это использовать другой тип шаблона.

Легко доказать, что чем более творчески вы работаете с информацией, тем быстрее сможете ее выучить и дольше удерживать в памяти. Вам стоит попробовать «подчистить» вашу запутанную схему запоминания следующим образом: 1) убрать все, что кажется вам необязательным; 2) создать новые взаимосвязи между элементами информации, которую вы извлекли из книги; 3) попытаться создать свою собственную, оригинальную структуру материала в виде новой схемы.

Схемы запоминания могут быть разными

Помимо диагональной схемы запоминания существует несколько других часто используемых разновидностей.

Круговая схема может быть очень полезна при запоминании информации из некоторых видов источников, например художественной литературы. На рис. 18 показаны два разных способа ее использования. На первой схеме персонажи связаны друг с другом при помощи соединительных линий. Такая схема обычно хорошо подходит для работы с художественными произведениями. Релевантная информация добавляется туда, где она относится к соответствующим линиям. Вторая схема напоминает солнце, или мишень, или, может быть, даже пирог. Она, вероятно, больше подойдет для документальной и научно-популярной литературы.

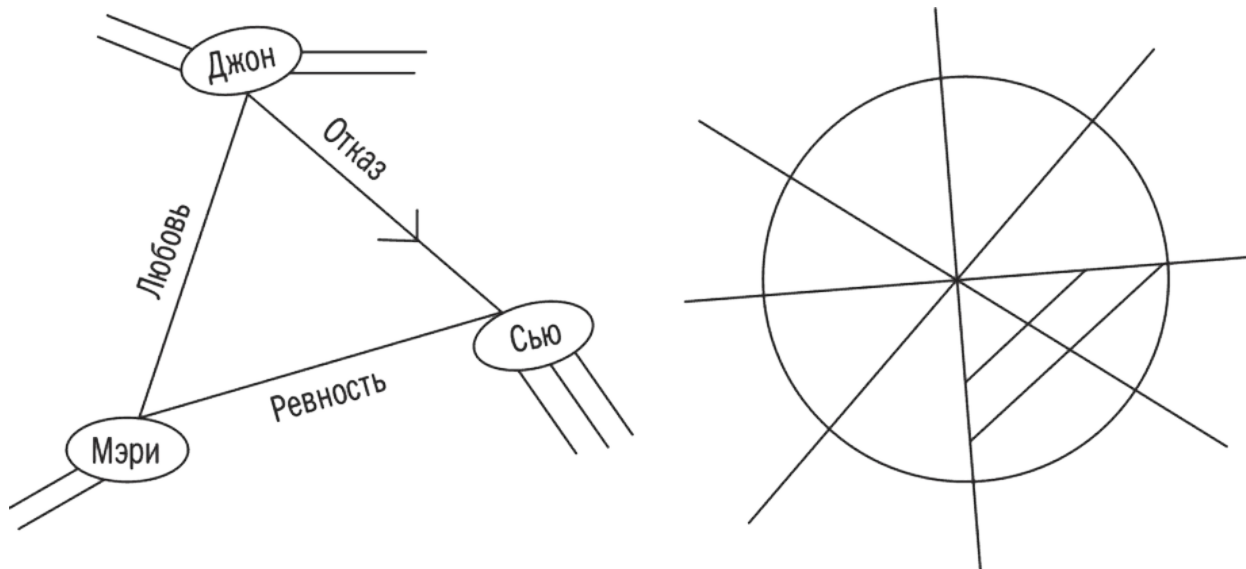


Рис. 18. Два примера круговых схем запоминания

Линейная схема, вероятно, вам наиболее знакома. Ее пример — блок-схема. Она обычно больше всего полезна для работы с научными материалами и любой деловой и профессиональной литературой, в которой есть логические переходы от одной идеи к другой. Два примера таких схем приведены на рис. 19а и рис. 19б.

Некоторым нравится использовать *изобразительную* схему, на которой в виде картинок рисуются связанные между собой элементы информации.

Мои студенты изображали самые разные вещи, начиная с аллюзии на книгу «Путешествия Гулливера», когда они рисовали связанного лилипутами Гулливера, причем все персонажи, разумеется, представляли из себя слова и фразы, и заканчивая изображением моста, который состоял из слов, отражающих информацию из текста инженерной тематики.

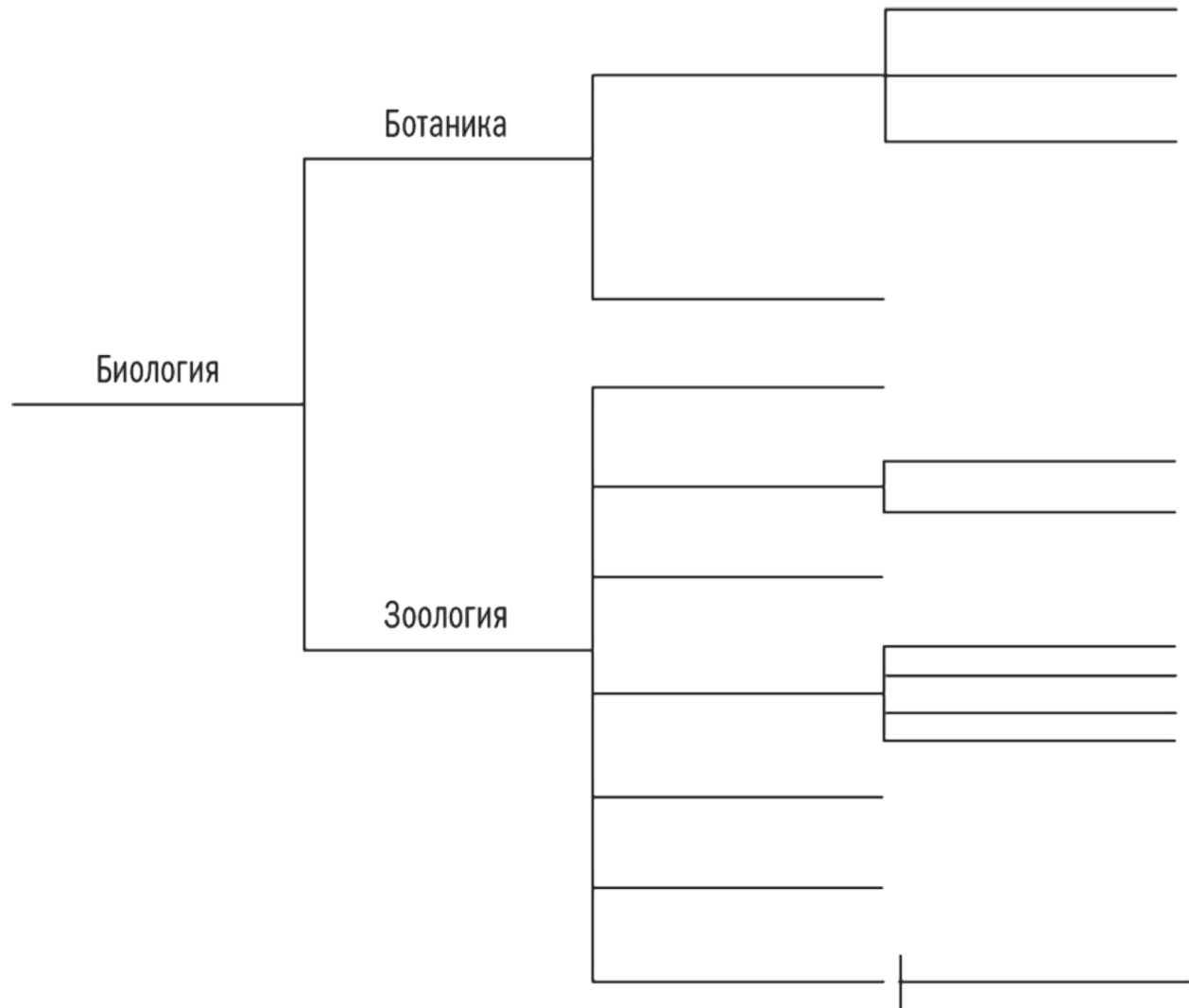


Рис. 19а. Пример блок-схемы

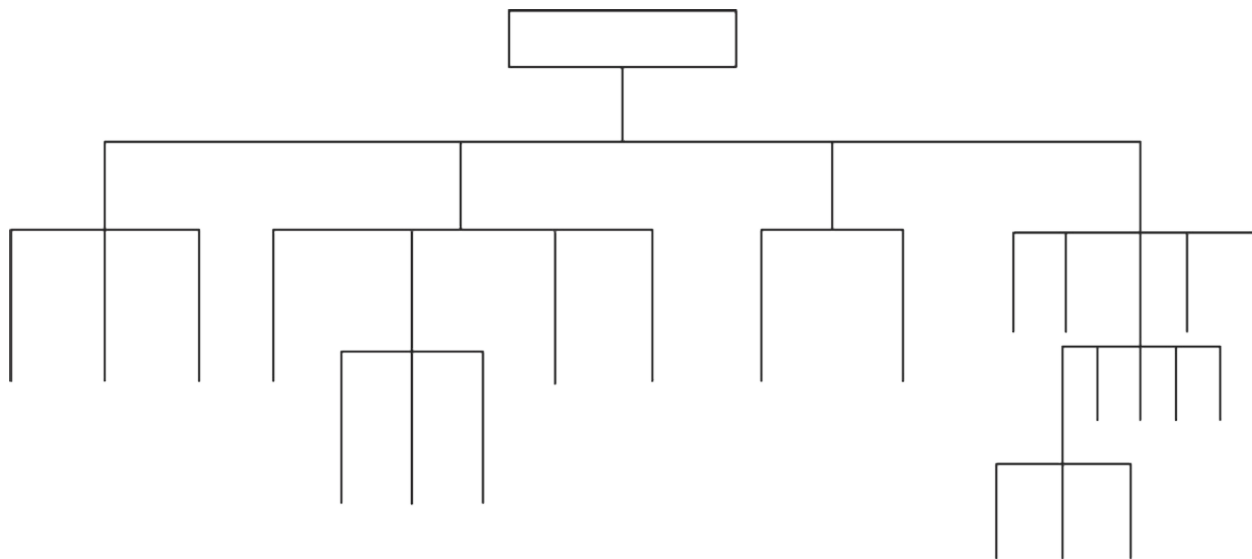


Рис. 196. Пример блок-схемы

На рис. 20а и 20б приведены два вполне рядовых примера, которые должны дать вам представление об этом виде схемы запоминания, если вы захотите ее использовать.

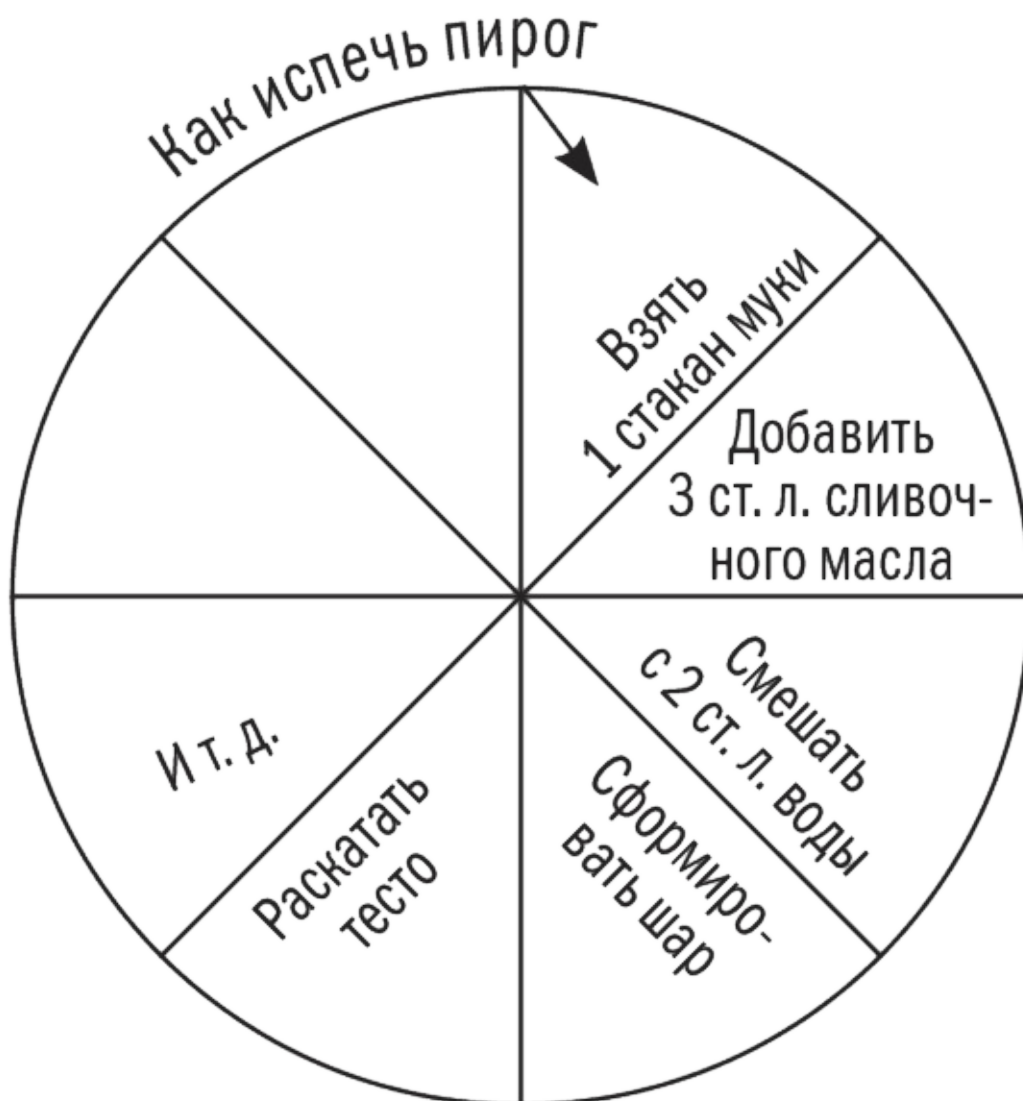


Рис. 20а. Пример круговой схемы

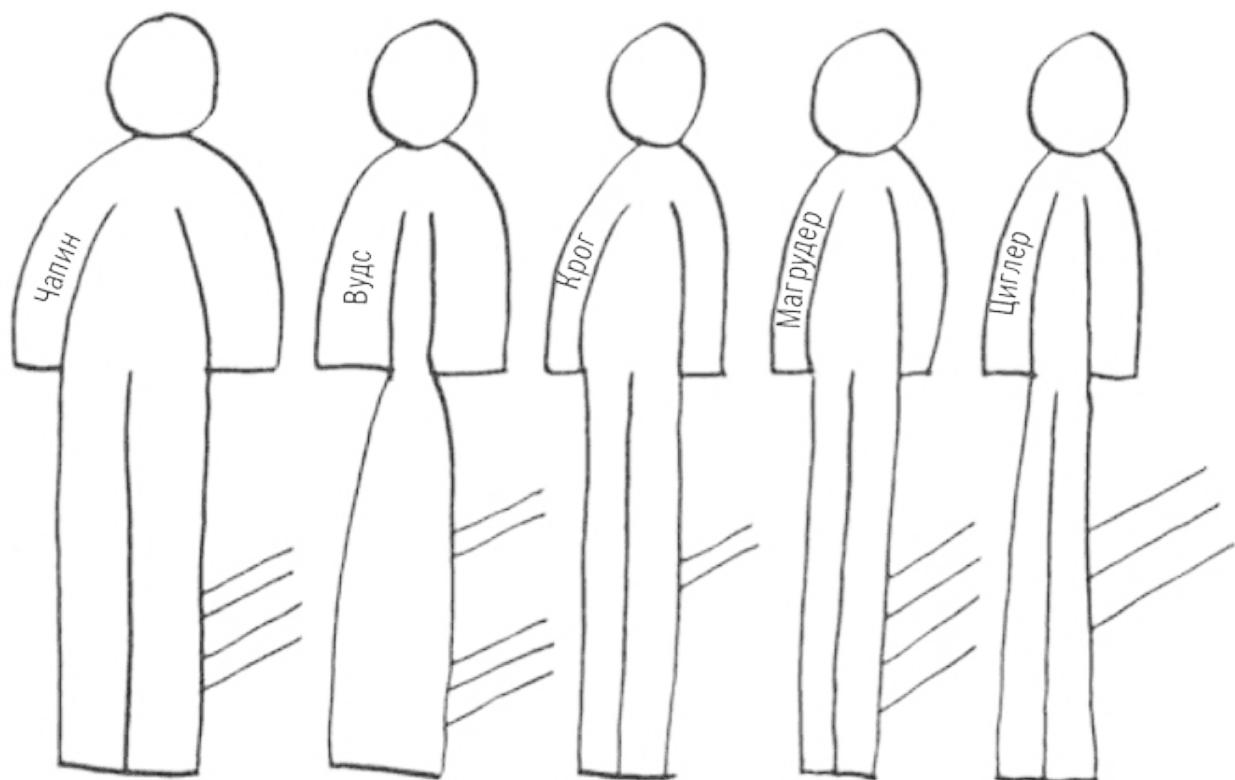


Рис. 206. Пример изобразительной схемы

Последняя разновидность — ваше собственное творчество — *произвольный* вариант схемы. Это самый лучший вариант, так как при этом вы используете наиболее креативный подход, а чем более творчески вы подходите к изучению информации, тем выше вероятность, что вы ее запомните.

Часто составление шаблона делится на два этапа. Сначала рисуется диагональная схема запоминания. По возможности вы пытаетесь ориентироваться на авторскую структуру материала. В качестве примера просмотрите приведенный ниже текст.

Лыжи — спорт для всех

В лыжном спорте каждый найдет что-то привлекательное для себя. Многие думают, что катание на лыжах всегда подразумевает горнолыжный спорт, то есть скоростной спуск с горы. Но есть еще и кросс, или беговые лыжи, а это совсем другая разновидность лыжного спорта. Оба вида хороши в качестве источника волнующих впечатлений. Но одному из них

гораздо легче научиться, и он подходит тем, кто не считает себя хорошо подготовленным в спортивном отношении.

Горнолыжный спорт

У большинства людей лыжи ассоциируются именно с горнолыжным спортом, то есть с катанием вниз по склону с двумя досками, прикрепленными к ногам для облегчения скольжения. Это может стать захватывающим опытом, особенно если вы готовы потратить некоторое время на обучение тому, как делать это правильно. Большинству людей необходимо брать уроки несколько дней. При спуске можно достичь довольно высокой скорости и кататься по различным поверхностям. Разные виды снега дают разные ощущения.

Лыжный кросс

Лыжный кросс (беговые лыжи) лишь недавно стал популярен как вид спорта. Хотя вы также прикрепляете «доски» к ногам для облегчения скольжения по снегу, ваша цель больше связана с путешествием — чаще по равнине, чем собственно по спускам со склонов холмов. Это дает большую свободу в выборе и прокладывании маршрутов. Кроме того, кататься на беговых лыжах можно после очень короткого обучения — обычно достаточно получаса, так как по сути вы просто идете. Всем, кому нравится проводить время на свежем воздухе, должен прийти по душе один из видов лыжного спорта. Оба они доступны людям всех возрастов. На самом деле можно кататься на лыжах всей семьей. Возможно, вы не захотите встать на горные лыжи, если вам уже за семьдесят, но вы, несомненно, можете научиться катанию на беговых и получать от этого удовольствие. Лыжи — это, безусловно, спорт, доступный всем.

Если мы попытаемся взять за основу авторское структурирование текста, то у нас может получиться схема запоминания, подобная той, что изображена на рис. 21.

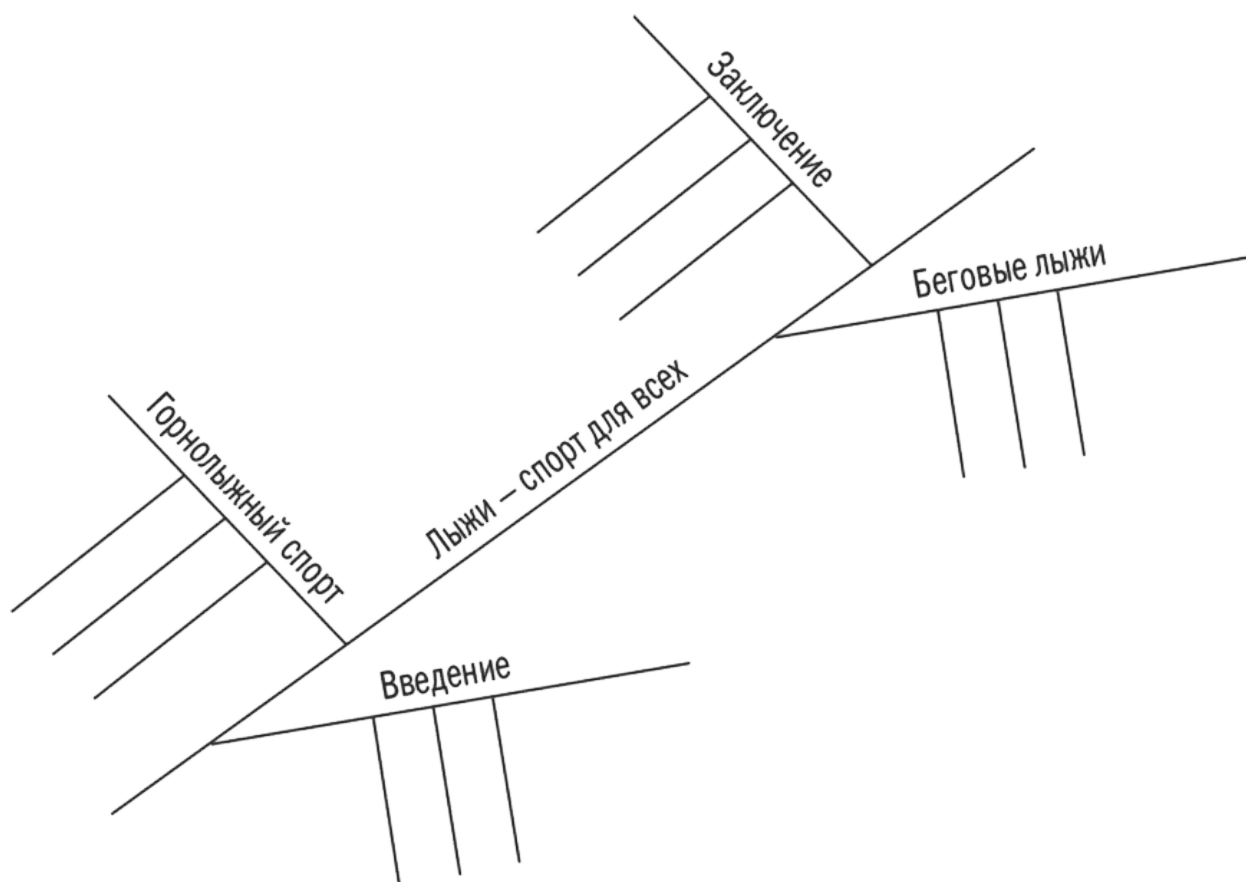


Рис. 21. Диагональная схема запоминания для текста про лыжный спорт

Нарисовав такую схему, вы можете действовать по прежнему алгоритму: *предварительный просмотр — вспоминание — чтение — вспоминание*. Она послужит своего рода рабочей тетрадью, которая поможет изучить информацию и запомнить ее при помощи письменных выкладок.

А на втором этапе вы можете пойти дальше и создать свою собственную схему запоминания, что-то совершенно другое и более творческое. На рис. 22 показан пример произвольной схемы запоминания той же информации.

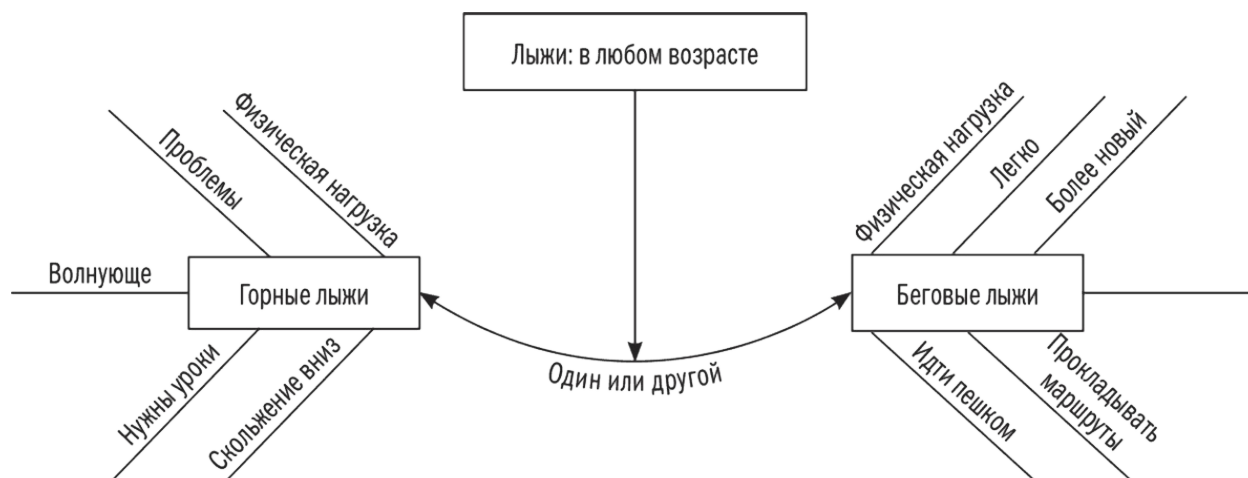


Рис. 22. Произвольная схема запоминания для текста про лыжный спорт

Это не единственно верные варианты составления схем, так как нет правильных и неправильных. Лучший способ — это всегда ваш собственный, так как если вы структурируете материал по-своему, то будете помнить его гораздо, гораздо дольше.

Упражнение № 40

Материалы: карандаш и бумага, ваша схема запоминания из упражнения № 39.

1. Работая только со своей схемой запоминания (не заглядывая в исходный текст), измените ее следующим образом: 1) сделайте на ее основе любую другую разновидность шаблона, кроме диагональной схемы; 2) попытайтесь отразить на ней другие или новые связи между элементами информации; 3) уберите все, что больше не кажется вам важным, включая лишние слова, которые не обязательны для запоминания информации.

2. Когда вы закончите составление новой схемы запоминания, возьмите чистый лист бумаги и, не глядя на первые два шаблона, попробуйте повторить последнюю схему, которую рисовали. Сначала вспомните и нарисуйте схему расположения линий, а затем максимально заполните их вербальной информацией, которую помните.

3. Когда вы закончите, сравните вашу последнюю схему запоминания с той, которую вы пытались повторить. Посмотрите,

сколько информации вам удалось вспомнить.

Это упражнение обычно очень важно для студентов по двум причинам. Во-первых, их, как правило, удивляет, что они смогли вспомнить так много (часто 100 %). Во-вторых, оказывается, что процесс изучения информации оказался таким легким и, как правило, интересным.

Если у вас возникли какие-либо проблемы при попытке повторить схему запоминания, причина очень проста. Скорее всего, вы недостаточно творчески подошли к изменению первого шаблона. Убедитесь, что вы использовали линии для отображения всех элементов информации, так как именно они служат основой визуальной схемы. Удостоверьтесь также, что вы попытались изменить подачу материала, по возможности создав новые ассоциативные связи. Даже если вы не смогли подобрать новую форму структурирования, уже сама попытка это сделать помогает лучше запомнить материал.

В следующей главе мы рассмотрим другие методы повышения эффективности запоминания прочитанного, а также новые способы составления схем. Но сначала вам нужно как следует потренироваться.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для пятой недели обучения](#).

Глава 29

Запоминайте больше информации из прочитанного при помощи этих проверенных методов

Большинство людей не могут что-то вспомнить, потому что они не решили это запомнить в ключевой момент. Ключевой момент — это тот, когда вы впервые сталкиваетесь с информацией. Обычно же люди понимают, что они хотели что-то запомнить, только в тот момент, когда осознают, что не могут воспроизвести эту информацию.

Самый простой пример — имена, с их запоминанием у многих обычно возникают трудности. Люди решают, что хотят запомнить чье-то имя, в тот момент, когда пытаются его вспомнить. На самом деле принимать такое решение нужно в момент знакомства. Рекомендуется сразу же несколько раз повторить имя человека про себя, а также найти возможность произнести его хотя бы один раз вслух в беседе с этим человеком, даже если это будет фраза вроде: «Было очень приятно пообщаться с тобой, Ленор» или «Как правильно пишется ваше имя, господин Цайтгайст?»

Те же принципы, которые эффективны при запоминании имен, работают и при усваивании прочитанной информации. Чтобы хорошо запомнить прочитанное, обязательно нужно принять решение об этом *до того*, как приступить к чтению этой информации. Это означает, что вы должны избирательно подходить к запоминанию материала. Будет несколько опрометчиво решить запомнить всю книгу, прежде чем вы начнете ее читать. Я уверен, что даже величайшие мастера запоминания не смогли бы это сделать, к тому же вряд ли кто-то бы задался такой целью.

Первый шаг к улучшению запоминания прочитанного

Существует три основных этапа улучшения способности к запоминанию информации. *Первый шаг* — научиться принимать соответствующее решение и выбирать, что именно вы хотели бы запомнить. Разумеется, это напрямую связано с определением цели чтения.

Творчески систематизируйте материал

Как только вы поняли, что именно хотите запомнить, переходите ко *второму шагу* — творчески организуйте материал. Работать с информацией, неважно, ищите вы ее в библиотеке или у себя в голове, гораздо проще, если она хорошо систематизирована, структурирована и упорядочена.

Для этого сначала необходимо понять, о чем она. Это будет центральным моментом, или темой материала, то есть если провести аналогию с библиотекой или файлохранилищем — названием папки, куда вы поместите данные.

Затем, если вам нужно извлечь из материала несколько единиц информации, важно тщательно их отобрать и упорядочить. Сложно запомнить больше нескольких пунктов в одной категории, поэтому будет достаточно четырех или пяти. Если у вас их, допустим, одиннадцать, найдите способ разбить их на подгруппы. Такой способ всегда есть, даже если вы просто упорядочите пункты по алфавиту или пронумеруете.

Отличным примером систематизации информации служит список покупок. Обычно довольно сложно запомнить список из девятнадцати пунктов, например:

- Консервированный тунец
- Брокколи
- Вареный окорок
- Молоко
- Антрекот
- Хозяйственное мыло
- Горошек
- Пищевая пленка
- Средство для мытья стекол
- Гамбургер
- Шоколадное мороженое
- Сыр
- Сливочное масло
- Чистящее средство
- Апельсиновый сок
- Зеленая фасоль

Филе палтуса
Бекон
Курица

Но если вы распределите информацию по категориям, то список уже не будет казаться таким устрашающим.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко
Сливочное масло
Сыр

ОВОЩИ

Горошек
Зеленая фасоль
Брокколи

РЫБА

Консервированный тунец
Филе палтуса

МЯСО

Гамбургер
Антрекот
Вареный окорок
Бекон
Курица

ОХЛАЖДЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Апельсиновый сок
Шоколадное мороженое

РАЗНОЕ

Пищевая пленка
Чистящее средство
Хозяйственное мыло
Средство для мытья стекол

Разумеется, это не единственно возможный способ систематизации в

данном случае. Мороженое можно было включить в раздел «Молочные продукты», а апельсиновый сок и молоко объединить в категории «Напитки». Важно то, что длинный список был систематизирован и разбит на небольшие, посильные для запоминания разделы. Когда вы хотите запомнить информацию, которую читаете, нужно: 1) выбрать, что именно вам нужно; 2) систематизировать это.

Если вы используете предложенную методику для серьезного чтения, она, безусловно, поможет вам организовать материал: предварительный просмотр поможет получить представление о главной мысли книги и содержащихся в ней основных идеях, чтение — найти больше информации, а обзор по его окончании — проверить, правильно ли вы все поняли.

Четко установите связь между новой и уже известной информацией

Третий шаг — научиться устанавливать связи между новой и уже известной вам информацией. Это может стать самым важным этапом из всех, так как чем теснее вы связываете новую информацию с уже известной и важной для вас, тем легче ее запомнить.

Классический пример: спросите у кого-нибудь, что он делал в какой-либо произвольно названный день, например 11 марта 1996 года. Скорее всего, он даже приблизительно ничего не вспомнит, если только это не был день его рождения или какая-то другая важная для него дата. Если вы спросите, чем человек занимался в день, когда произошло какое-либо значимое историческое событие, например 11 сентября 2001 года, скорее всего, услышите поток воспоминаний. Если вы умеете *содержательно ассоциировать информацию*, это очень поможет вам в ее запоминании. На самом деле чем более значимые связи вы установите между блоками информации, тем легче вам будет запомнить что-то новое.

Сравнивайте и сопоставляйте

Чтобы начать устанавливать связи между новой и уже известной информацией, найдите между ними общие черты и различия, чтобы как-то связать только что узнанное с предыдущим опытом. Если вы хотите запомнить чье-то имя, то, помимо повторения его про себя и вслух, попробуйте найти в этом человеке что-то общее с уже известными вам людьми и отличное от них. Спросите себя, напоминает ли вам эта Джейн Доу каких-либо других женщин по имени Джейн, которых вы знаете. Возможно, нет. Возможно, вы вообще не знакомы с другими Джейн. Тогда подумайте, напоминает ли вам эта Джейн вообще кого-либо из ваших знакомых? Может быть, она худенькая, как ваша сестра? Носит одежду тех же цветов, что ваша тетя? Возможно, она круглолицая, как дядя Гарри? Таким образом вы сможете установить какие-то связи путем сравнения.

Другие хитрости

Если вы помните, ранее я цитировал великого психолога Уильяма Джеймса, который полагал, что улучшение памяти сводится к усовершенствованию методов запоминания информации (подразумевается, что вы это делаете в тот момент, когда ее получаете). Разумеется, это касается приемов, используемых при учебном чтении, но способы запоминания информации полезны также, когда вы выделяете информацию, которую хотите выучить, с помощью ее графического изображения на схеме запоминания и начинаете видоизменять этот шаблон.

Определенно легче запоминать нечетное количество элементов информации. Поэтому, когда это возможно и имеет смысл, разбивайте ее на группы и старайтесь, чтобы в каждой из них было по нечетному числу пунктов: три, пять и т. д. Кроме того, сложно запомнить больше семи элементов в одной категории, а пять, например, гораздо проще. Поэтому, согласно общему правилу, если в вашем списке больше пяти пунктов, найдите способ разбить их на подгруппы.

Нумерация очень полезна при запоминании, и вам потребуется всего секунда, чтобы применить на практике этот прием систематизации. Например, если на вашей схеме запоминания есть ответвление, озаглавленное как «Способы сделать то-то и то-то», обязательно подсчитайте, сколько вы нашли способов, и отразите это в надписи на ответвлении. Когда вы пытаетесь воспроизвести информацию, обычно легко удастся вспомнить количество, и в этом случае у вас имеется по крайней мере одна ассоциация, которая вам поможет.

Также полезны мнемонические методы, и их примером служат хорошо структурированные схемы запоминания. *Мнемонический метод* — это прием запоминания информации, который мало связан или вообще никак не связан с самой информацией. Так, хорошим примером служит известная фраза «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» для запоминания последовательности цветов радуги. Эта фраза помогает нам усвоить информацию, но сама по себе не имеет к ней никакого отношения.

Мнемонические правила лежат в основе всех хороших систем запоминания. Польза схем обусловлена тем, что если они составлены творчески, то становятся мнемоническими. Если же они не структурированы, запутанны, выполнены небрежно, их ценность значительно уменьшается. Важно помнить, что лучшие из этих приемов те,

в процессе применения которых вы что-то создаете сами. Если ваши попытки структурировать и синтезировать информацию будут творческими и оригинальными, это, пожалуй, лучше всего поможет вам эффективно ее запомнить.

Главная причина попытаться видоизменить уже составленную схему запоминания и сделать на ее основе новую заключается в том, чтобы вы приучились более творчески работать с информацией. И часто есть способ это сделать. Обычно я привожу в пример попытку видоизменить систему хранения корреспонденции на вашем компьютере: к примеру, изначально вам дается система с отдельными папками для каждого адресата ваших писем, например папка для мистера Брауна, миссис Кларк, мисс Дэвис и т. п. Вы можете видоизменить эту систему, установив сортировку корреспонденции по датам, например: все письма, полученные 28 марта, 29 марта и т. д.

Помня об этих новых идеях систематизации информации, выполните приведенное ниже упражнение, полностью следуя всему рассмотренному нами ранее процессу обучения, уделяя особое внимание видоизменению схемы запоминания. Помните: чем более продуманно вы подойдете к их реорганизации, тем легче вам будет запомнить нужную информацию.

Упражнение № 41

Материалы: бумага и карандаш.

Этап 1

1. Вы студент-первокурсник, и вам задали по биологии прочесть текст о температуре тела (он приведен ниже). Завтра вам предстоит контрольная из пяти вопросов. Ваша цель — прочесть этот материал, следуя правилам учебного чтения, достаточно хорошо, чтобы написать завтра проверочную работу.

2. Выполните предварительный просмотр материала. Решите для себя, как вы разобьете материал на части для учебного чтения в соответствии с вашей целью. Вернитесь к списку уровней извлечения информации из главы 26 и определите, сколько информации вы хотите впоследствии вспомнить, какой уровень вам необходим, чтобы достичь поставленной цели при чтении каждого раздела или абзаца.

3. Составьте схему запоминания. Сделайте на ней ответвления для каждого раздела, который будете рассматривать

отдельно, например: по одному ответвлению для каждого подзаголовка, выделенного курсивом; по одному для каждого абзаца или для других частей текста в соответствии с тем, как вы решили разбить материал. Кроме того, сделайте любое количество дополнительных ответвлений, которые будут указывать на то, сколько единиц информации вы решили запомнить из каждого раздела для достижения вашей цели.

4. Переходя от одного раздела к другому, сначала выполните предварительный просмотр и вспомните прочитанное своими словами, затем читайте раздел и снова пытайтесь воспроизвести его своими словами до тех пор, пока вы не заполните все ответвления, заранее нарисованные на вашей схеме запоминания.

5. После того как вы проработаете таким образом все разделы, выполните беглый обзор всего материала.

Температура тела

Многие люди зимой для тепла надевают меховую шубу, но мало кто задумывается о том, что сам по себе мех совсем не теплый. На самом деле у него та же температура, что и у окружающей среды. Он не согревает нас, а сохраняет тепло.

Почему нам нужна теплая зимняя одежда, а воробьям и ящерицам — нет?

Источником тепла является наше тело, а не мех. Тепло выделяется за счет медленного процесса окисления, которое называется клеточным дыханием. Мех специально предназначен для сохранения тепла тела и предотвращения его улетучивания в холодную окружающую среду. Никто не станет для защиты от холодного воздуха надевать пальто, сделанное из листа жести, или, если уж на то пошло, рыцарские доспехи. Металл хорошо проводит тепло, а значит, плохо защищает от холода.

Когда мы ставим сковороду на огонь, мы знаем, что ее железная ручка очень скоро нагреется так сильно, что до нее нельзя будет дотронуться, потому что железо очень хорошо проводит тепло. Мы предпочитаем сковороды с деревянными ручками, так как дерево — плохой проводник. Вода лучше проводит тепло, чем воздух, поэтому мы чувствуем себя

комфортно в комнате, где температура воздуха составляет 20 °С, даже если на нас надет только купальный костюм, в то время как вода в ванне той же температуры покажется нам неприятно холодной. Она забирает тепло человеческого тела гораздо быстрее, чем воздух. Еще один плохой проводник тепла — это роговая поверхность ногтей, и это легко доказать. Предмет, слишком горячий для того, чтобы к нему можно было прикасаться пальцами или губами больше чем на долю секунды, может быть в контакте с ногтем довольно длительное время, прежде чем жар достигнет чувствительного слоя под ним. Волосы и перья состоят из такого же ороговевшего вещества, как и ногти. Они так же плохо проводят тепло и очень хорошо защищают от холода. Этот эффект усиливается благодаря слою воздуха, задерживающегося между ними.

Вот почему воробьи, гуси, зайцы и даже белые медведи не нуждаются в специальной зимней шубе. Природа «нарастила» ее прямо на их коже. Человек, у которого сохранились лишь скудные остатки природного волосяного покрова, с незапамятных времен охотился на животных из-за их меха, и мы до сих пор укрываемся шерстяными или пуховыми одеялами.

Только у млекопитающих и птиц имеется защитный волосяной или перьевой покров. Все остальные позвоночные, такие как ящерицы, лягушки и рыбы, и все беспозвоночные, такие как крабы, улитки и черви, имеют гладкую кожу. Температура тела ящерицы меняется в соответствии с изменением температуры окружающей среды. Существует странная взаимосвязь: в жаркий солнечный день ящерицы активны, в прохладный — ведут себя лениво, а во время холодных ночей или зимой они становятся неподвижными. Хотя это животное и производит тепло в своем организме путем окисления, оно не может его сохранить и поэтому сильно зависит от температуры окружающей среды. Все рептилии, земноводные и рыбы, насекомые и низшие животные способны менять свою температуру. Их еще называют холоднокровными, но это не совсем верно, так как на жарком солнце кровь ящерицы, например, достигает более высокой температуры, чем у человека. Так что они периодически бывают теплыми.

Птицы и млекопитающие теплокровны. Температура их тела приблизительно одинакова зимой и летом, днем и ночью, в

солнечные и дождливые дни. Это хорошо, так как благодаря этому обмен веществ и прочие функции организма независимы от окружающей среды. Однако необходимы защитные меры, чтобы предотвратить потерю температуры тела, и одна из наиболее важных среди этих мер — волосяной или перьевой покров. Мы, имея температуру тела приблизительно 36 °С, должны носить одежду, чтобы поддерживать эту температуру в любую погоду.

Одним лишь предотвращением потери тепла нельзя объяснить тот факт, что мы можем поддерживать стабильную температуру тела при изменении температуры окружающей среды. В нашем организме есть специальные механизмы, которые компенсируют потерю или получение тепла.

Регуляция температуры тела

Когда становится прохладно, мы надеваем теплую одежду. Однако она, как и волосяной покров у животных, который становится гуще зимой и тоньше после весенней линьки, может служить лишь грубым регулятором температуры.

Постоянно необходимая нашему организму тонкая корректировка происходит иначе. Она функционирует независимо от нашей воли и даже без нашего ведома всегда, когда температура тела отклоняется от нормы, на которую настроены клетки нашего тела. Когда оно чрезмерно перегревается, кровеносные сосуды в коже расширяются, лицо краснеет и мы выделяем тепло. В то же время окислительные процессы в нашем организме замедляются до минимума и производится меньше тепла, так как мы прекращаем активно двигаться. Кроме того, повышается активность потовых желез, мы начинаем обильно потеть, и тепло используется для испарения пота. Это также охлаждает тело. Собаки, у которых нет потовых желез, вместо этого высовывают язык и часто дышат, используя язык и легкие для охлаждения организма.

И наоборот, когда наше тело охлаждается, кровь отливает от кожи к внутренним органам, уменьшая потерю тепла, увеличивается скорость переваривания пищи, а если этого недостаточно, то мы начинаем дрожать от холода. Это означает, что наши мышцы невольно сокращаются, вырабатывая таким образом тепло.

И летом и зимой этот механизм настолько точен, что наша

температура повышается лишь во время болезни, когда баланс нарушен, или немного понижается в состоянии сильной усталости или истощения. У некоторых млекопитающих температура тела чуть ниже, а у большинства — чуть выше, чем у людей. У птиц нормальная температура может достигать 42 °С, у человека же она никогда не поднимается до таких значений, разве что при смертельно опасном приступе лихорадки.

С другой стороны, общественные насекомые не могут поддерживать температуру тела независимо от температуры окружающей среды, но они все же защищают свою самую большую ценность — потомство — от перегрева и переохлаждения. В жаркий день можно наблюдать, как полевые осы озабоченно летают туда-сюда между гнездом и ближайшим прудом. Гнездо полевых ос открытое, обычно построенное на камнях, бревнах или ветках и уязвимое для всех капризов погоды. Они приносят в желудках воду и выплевывают ее на трубообразные конструкции, из которых состоит их гнездо. Затем они садятся сверху и, словно живые вентиляторы, начинают активно махать крыльями. Вода быстро испаряется, охлаждая таким образом гнездо. И наоборот, когда становится холодно, они собираются в группы над гнездом и стараются уменьшить потери тепла, закрывая его своими телами.

Самую лучшую терморегуляцию можно наблюдать в пчелином улье, где зародыши содержатся днем и ночью при постоянной температуре 35 °С. Пчелы, как и полевые осы, приносят воду, распределяют ее по бесчисленным небольшим углублениям в сотах и обдувают их сверху при помощи крыльев, когда становится слишком жарко. Быстрое и слаженное сотрудничество множества особей делает это «кондиционирование» более эффективным. Когда температура падает, они согревают гнездо, собираясь тысячами в плотные группы над сотами.

При схожих условиях другие живые существа и даже растения тоже генерируют тепло. У растений его выработка обычно незаметна из-за наличия реакций, поглощающих тепло, таких как фотосинтез. Тем не менее внутри цветков увеличение температуры, вызванное дыханием растения, может быть значительно больше. Насекомые, которые часто ночуют в чашечках цветов, находят там не только укрытие от опасностей,

но и теплую уютную «комнатку». Многие высокогорные растения, которые цветут у кромки снежного покрова, используют свое теплое «дыхание», чтобы снег вокруг них подтаял и они смогли пробиться сквозь ледяную корку наверх, к солнечному теплу и свету.^[16]

Упражнение № 41 (продолжение)

Этап 2

1. Работая только с вашей схемой запоминания (не заглядывая в текст), переделайте ее, создав новую. Попробуйте провести другие или новые взаимосвязи между элементами информации и убрать все, что больше не кажется вам важным.

2. Когда составите новую схему запоминания, возьмите чистый лист бумаги и, не глядя на ваши два шаблона, попробуйте по памяти воспроизвести последний из них. Сначала вспомните и нарисуйте основу из линий, а затем, насколько сможете, заполните ее вербальной информацией.

3. Когда вы закончите, сравните то, что получилось, со схемой, которую вы пытались воспроизвести. Посмотрите, сколько информации вы смогли вспомнить. ПРИМЕЧАНИЕ. Если позже вы захотите сделать обзор прочитанной информации, сначала пробегитесь глазами по своей схеме запоминания и постарайтесь снова восстановить ее по памяти.

Как применять эти методы для себя

Иногда люди на моих занятиях выражают недовольство этой частью курса. Они говорят, что уже не школьники и вовсе не хотят больше учиться. Я пытаюсь объяснить им, что в этом процессе не обязательно погружаться в учебу до такой же степени, как первокурсник медицинского института. На самом деле тому, кто в настоящий момент не является студентом, это должно доставлять удовольствие. Достаточно вспомнить первый шаг — определение цели. Для выполнения учебных тренировочных упражнений следующей недели выберите любую документальную или научно-популярную книгу, посвященную теме, о которой вы хотели бы узнать больше: подводное плавание с аквалангом, зарубежные путешествия, организация и планирование карьеры, инвестирование или что-то иное. Затем возьмите любую главу из выбранной книги и поставьте перед собой цель, которая может заключаться лишь в ознакомлении с основной мыслью. Разумеется, если вы можете достичь этой цели уже после хорошего предварительного просмотра, то этим и ограничьтесь.

Я предполагаю, что вы хотите что-то запомнить из тех книг и материалов, которые читаете. Именно в этих случаях и стоит использовать схемы запоминания и применять рассмотренные нами методы обучения в той степени, в какой это обусловлено вашей целью. Пожалуйста, не думайте, что я хочу, чтобы вы мучились с приемами для учебного чтения или скучными книгами просто ради самих этих приемов.

Заключительное слово

Если вам кажется, что обучение по такой методике отнимает слишком много времени, возможно, у вас есть проблемы с определением цели чтения. Во-первых, если вам необходимо освоить материал определенного объема, то следует знать (и это было убедительно доказано во время многих исследований), что вне зависимости от того, сколько времени займет его чтение, если вы потратите часть времени на вспоминание прочитанного, то извлечете больше информации из материала, чем если ограничитесь только чтением.

Во-вторых, если вы тратите некоторое время на предварительное определение того, что именно вам нужно получить от чтения данного материала, то вы осознанно решаете этот вопрос, а не пускаете его на самотек.

Следовательно, время не может стать решающим фактором. Возможно, вам мешают ваши прежние привычки, но применение новых методов в конечном итоге не потребует больших временных затрат. На самом деле, когда вы хорошо освоите эти приемы, то сможете существенно сократить время, которое тратите на учебу, возможно, даже наполовину.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для пятой недели обучения](#).

Глава 30

Распутайте сложные тексты простым способом

Если вы никогда не сталкиваетесь с трудными текстами, после прочтения и обдумывания которых не вполне уверены в их понимании, то, наверное, вам стоит просто пропустить эту главу. Но если вам все же приходится время от времени читать сложные книги или статьи, возможно, вы захотите прибегнуть к использованию методики для улучшения понимания. Эти приемы также будут полезны при выполнении стандартизированных тестов, в которых есть задания на чтение сложных текстов и вопросы по ним. Так что, если для вас это актуально, продолжайте работать с этой главой.

Как упоминалось в главе 13, причина трудности некоторых текстов заключается в уровне обобщенности, на котором они написаны, иными словами, в том, насколько абстрактные понятия использует автор. Разумеется, материал может быть непрост для вас еще и потому, что содержит новые идеи в какой-либо области, или потому что плохо написан. Если вы не помните этого, вам лучше вернуться и повторить [главу 13](#), прежде чем двигаться дальше.

Когда вы читаете материал, относящийся к новой для вас области

Единственный способ работать с материалами, которые сложны для вас из-за того, что у вас мало знаний в этой области и содержащиеся в тексте идеи для вас новы, — это читать как можно больше по этой теме. Для понимания новых идей понадобится много времени. Вашему мозгу оно потребуется также, чтобы их вспомнить. Поэтому запланируйте для обучения множество коротких (продолжительностью около часа) промежутков в течение максимально возможного для вас срока. Если вам необходимо быстро изучить новую для вас область знаний, то иногда помогает следующая схема действий: читайте материал, пользуясь принципами учебного чтения, на протяжении одного-двух часов, затем вздремните полчаса, чтобы дать мозгу время на запоминание информации и подготовку к изучению нового материала, затем поработайте еще около часа, а затем снова немного отдохните.

Также важно при работе с новой областью знаний и новыми концепциями понимать значимость пошагового обучения. Особенно тщательно разбивайте материал на небольшие части и действуйте согласно алгоритму *предварительный просмотр — вспоминание — чтение — вспоминание*, ставя перед собой четко определенную цель. Обучение — это своего рода строительный процесс, и, когда у вас мало фоновых знаний в данной области, наиболее эффективным будет систематическое «строительство». Продвигайтесь вперед понемногу, постепенно увеличивая свою осведомленность. Безрассудно пытаться выучить все и сразу.

Когда вы имеете дело с абстрактным текстом

Когда текст абстрактный, то для его понимания следует применить знания о сигнальных словах и уровнях обобщенности. Это подразумевает анализ материала по мере его чтения. Сначала это покажется сложным и, возможно, приведет к снижению скорости, но с практикой вы сможете хорошо освоить этот навык. Опытный читатель должен уметь работать с довольно сложным материалом со скоростью около 1000 слов в минуту. Поначалу не ожидайте, что сможете выполнять чтение, требующее хоть какого-то анализа, со скоростью более 400 слов в минуту, а возможно, она будет даже ниже.

Чему вам обязательно нужно научиться, так это определять в процессе чтения взаимосвязи между предложениями в тексте. Это так же просто, как то, что вы делали при работе с главой 13. Вы будете задавать себе вопрос: что в этом предложении связано с предыдущим, или же оно связано с первым (вводным) предложением абзаца? Иными словами, вы должны научиться видеть, когда автор движется «вверх» (в сторону усложнения материала) и когда «вниз» (в сторону его конкретизации и упрощения).

Вам также нужно будет научиться узнавать «переходные слова», так как они связывают между собой разные идеи и помогают понять структуру и организацию материала. Когда структура текста вам ясна, то обычно легко следить за мыслью автора и понимать ее. Это также облегчает запоминание материала. В конце этой главы приведено упражнение, очень похожее на то, которое я предлагаю выполнить студентам на своих занятиях. Выполните все задания, перечисленные в упражнении, а все необходимые объяснения вы найдете в разделах под заголовком «Обсуждение».

Успех не всегда бывает стопроцентным

Хотел бы я сказать, что всегда добивался успеха с каждым студентом, но это не так. Я читал и слышал, что некоторые из нас больше ориентированы на восприятие зрительной информации, другие лучше воспринимают на слух, а все остальные находятся где-то посередине. Визуально ориентированные люди обычно усваивают навыки скорочтения очень легко, те, кто находится посередине, испытывают некоторые сложности, а вот у некоторых ярко выраженных аудиалов (людей, лучше усваивающих информацию на слух) могут возникнуть серьезные проблемы. Если вы подозреваете, что относитесь к последней группе, не отчаивайтесь. Пока у вас есть сильное желание освоить скорочтение, вы можете это сделать, если будете достаточно настойчивы. Если уж вам так необходимо *слышать* звучание слов и вы чувствуете, что не хотите избавляться от этой привычки, вы все же сможете читать быстрее только за счет использования руки (что точно позволит вам увеличить скорость как минимум на 10 %, а обычно не менее чем на 30 %) и добросовестного применения полезных приемов, прежде всего определения цели при любом чтении. Это поможет вам легко сократить его время на 50 %. Соедините эти две цифры, и вскоре вы сможете читать в два раза больше материала за тот же период.

Как-то ко мне в частном порядке обратилась выдающаяся врач-онколог из Нью-Йорка, дважды прослушавшая наш курс скорочтения. Ее стремление к успеху заслуживало настоящего восхищения, несмотря на то что она была ярко выраженным аудиалом и при увеличении скорости качество понимания ею прочитанного значительно ухудшалось. Кроме того, у нее были проблемы с концентрацией, особенно при чтении определенных медицинских текстов.

После того как она потренировалась определять уровень обобщенности материала в научных книгах и журналах, она сообщила мне, что перестала отвлекаться при чтении. Это довольно простое мысленное действие помогло ей улучшить не только концентрацию, но и запоминание. В сочетании с добросовестным использованием руки это привело к значительному улучшению результатов. Она смогла читать сложные материалы со скоростью в два раза выше первоначальной, что было для нее серьезным прогрессом. И мы с ней продолжаем работать над дальнейшим повышением темпа.

Как быстро вы можете читать?

Как вам уже хорошо известно, быстрота вашего чтения зависит от множества факторов. Когда вы делаете это со скоростью более 1000 слов в минуту и смотрите на слова не в заданном порядке, вы должны быть в состоянии быстро воспринимать материал. Очевидно, что на такой скорости невозможно усваивать новые идеи и анализировать текст. Однако, как я уже упоминал, тренировки помогут вам со временем выполнять такое сложное чтение со скоростью от 600 до 1200 слов в минуту. Вероятно, это максимально возможный темп и для такого типа чтения это на самом деле очень быстро.

Такой тип чтения необходимо тренировать. Читайте сложные материалы и применяйте к ним новые изученные методики. Если в какой-то момент у вас возникают трудности, то вам нужно «переключить скорость» и перейти к более медленному, аналитическому чтению. Обычно это означает использование подчеркивающего движения рукой для большей части такого рода материалов. Но не сомневайтесь и возвращайтесь к более быстрым движениям, когда в тексте встречаются легкие для понимания примеры.

Чтение материалов во время тестирования

Когда вы читаете короткие тексты в стандартизированных тестах, особенно если вам необходимо будет после чтения ответить на вопросы не глядя в текст, использование этой методики при наличии времени существенно помогает. Сначала бегло просмотрите текст, чтобы понять его основную мысль и ее развитие. Затем прочтите его полностью с целью хорошо понять материал. После этого вернитесь к началу и выполните аналитическое чтение, обращая внимание на сигнальные слова и взаимосвязь между предложениями, то есть на повышение и понижение уровня обобщенности. Наконец, выполните беглый обзор прочитанного текста, снова соединяя все его части и пытаясь воспринять целостную картину.

Такой анализ позволяет упорядочить процесс понимания: структурирование текста, подобно созданию файлохранилища или картотеки, где все находится на своих местах, облегчает запоминание материала. К счастью, большую часть времени эти методы вам не понадобятся. Однако очень полезно иметь их в своем арсенале, когда они вам все же потребуются.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для пятой недели обучения](#).

Упражнение № 42

Материалы: бумага, устройство для контроля времени.

Заранее подготовьте лист бумаги, чтобы закрывать раздел «Обсуждение» на каждом этапе выполнения упражнения до тех пор, как вы не выполните все предшествующие инструкции.

1. За 1 минуту просмотрите весь текст под заголовком «Процесс символизирования», расположенный ниже.

2. Быстро прочтите первый абзац (строки 1–8), только для того чтобы понять, о чем он. Время на выполнение этого задания не ограничено, но постарайтесь сделать это за один раз.

Обсуждение

Если вы обратили внимание на заголовок (а вы должны были это сделать, так как заголовок добавляет информации к

содержанию документальных и научно-популярных текстов и придает ему значение), то вы поняли, что первый абзац посвящен борьбе за символы. Это может быть выражено различными способами или оттенками значений.

3. Перечитайте первый абзац, особое внимание обратив на второе предложение. Определите, какова взаимосвязь между вторым и первым предложениями.

Обсуждение

Во втором предложении уровень обобщенности понижается, что делает его более легким для понимания, и оно поясняет содержание первого. Если вы этого не заметили, вернитесь к тексту и перечитайте эти предложения снова. Важно понимать, что первая часть или первый абзац текста часто являются наиболее абстрактными и сложными для понимания. Точно так же как предложения внутри абзаца постепенно делаются проще, поскольку они становятся более конкретными, так и абзацы внутри текста подчиняются той же закономерности.

Если людей отпугивает первая часть текста, после этого они боятся, что не поймут и все остальное, поэтому обычно особо не вникают в материал и бросают чтение. Подготовленный же читатель признает сложность первой части и продолжит внимательное чтение, ожидая, что последующие фрагменты скоро объяснят более понятным языком смысл сложных разделов.

4. Далее прочтите первые два предложения второго абзаца (строки 9–13) и определите, как второе предложение связано с первым с точки зрения уровней обобщенности.

Обсуждение

Второе предложение более конкретное и простое по сравнению с первым, так как в нем приводится пример, помогающий понять смысл первого. Таким образом, второе предложение на уровень ниже первого и относится ко 2-му уровню.

5. Прочтите третье предложение второго абзаца (строки 13–14). Обратите внимание на сигнальные слова. Что следует за ними?

Обсуждение

Сигнальное слово «например» действительно сопровождается очень легким для понимания примером, касающимся символов X и Y. Поскольку это предложение разъясняет смысл предыдущего, оно «спускается» ниже, до уровня 3.

6. Прочтите следующее, четвертое предложение (строки 15–19) и определите, к какому уровню оно относится. Как оно связано с предыдущим?

Обсуждение

В этом предложении приводятся примеры, все они конкретные и простые для восприятия. Уровень обобщенности этого предложения еще ниже, ему можно присвоить уровень 4.

Важно прийти к пониманию того, что, как правило, можно увеличить скорость чтения на участках текста, содержащих конкретные и легкие для восприятия примеры. Подготовленный читатель снижает скорость в тех местах, где нужно подумать над новыми идеями, и увеличивает ее там, где все просто и понятно.

7. Прочтите следующее, пятое предложение (строки 19–20) и попытайтесь определить, к какому уровню оно относится — более высокому или более низкому.

Обсуждение

Это предложение более сложное, что обычно говорит о движении вверх. Оно связано с первым предложением второго абзаца (строки 9–11), так как в нем дается больше информации о том, что могут сделать люди, представляя собой пример. Следовательно, оно относится к уровню 2.

8. Прочтите следующее, шестое предложение (строки 21–22) и определите, разъясняет ли оно смысл предыдущего.

Обсуждение

Это предложение действительно в какой-то степени проясняет смысл предыдущего. Таким образом, ему можно присвоить уровень 3. Оно дает больше информации о символах.

9. Прочтите следующее, седьмое предложение (строки 22–25) и определите, смысл какого предложения оно раскрывает. Поищите в нем сигнальные слова.

Обсуждение

Сигнальное слово «например» говорит нам о том, что автор собирается привести примеры, что он и делает, поэтому это предложение относится к более низкому уровню и оно легче для понимания, чем предыдущее.

10. Прочтите следующее, восьмое предложение (строки 25–27) и определите его функцию.

Обсуждение

Сигнальное слово «затем» говорит нам о том, что впереди нас ожидают еще примеры.

11. Наконец, прочтите последнее, девятое предложение (строки 27–29). О чем говорится в нем?

Обсуждение

Это предложение более общее, то есть снова происходит движение вверх, к уровню 2 или 1. Вообще говоря, это подытоживающее предложение, и обычно вопрос о том, относятся ли подытоживающие предложения к уровню 1 или 2, спорен. Каким бы ни был ответ на него, это на самом деле не столь важно; необходимо лишь понять, что происходит движение вверх, так как предложение становится более абстрактным. Наверное, это легко понять, так как у вас уже было вполне достаточно объяснений касательно данного материала.

12. Переходите к следующему абзацу и прочтите его первое предложение. О чем, по вашему мнению, будет дальше рассказываться в нем?

Обсуждение

Очевидно, вы ожидаете ряда примеров.

13. Прочтите оставшуюся часть абзаца, чтобы понять, сдержал ли автор свое обещание насчет примеров.

Обсуждение

В целом сдержал. На данном этапе вы уже должны быть способны следить за рассуждениями автора, поскольку перешли от абстрактного и трудного начала, которое прочли с пониманием материала, к более легким частям текста.

14. Попробуйте дочитать текст до конца, параллельно его анализируя, обращая внимание на движение автора «вверх» и «вниз» и на то, как сигнальные слова связывают между собой элементы информации.

15. Наконец, вернитесь к началу текста и перечитайте первый абзац.

Обсуждение

Теперь первый абзац должен показаться вам гораздо легче для понимания, так как вы уже проработали и поняли весь остальной материал. Обратите внимание, что первый и последний абзацы текста представляют собой введение и заключение. Они действительно дают общее представление об основных идеях, содержащихся в материале; но в данном случае их сложно понять без развития, которое приводится в основной части текста.

Процесс символизирования

1 Животные борются друг с другом за еду или лидерство, но они, в отли-
2 чие от людей, не делают этого ради вещей, символизирующих пищу или
3 власть, таких как наши бумажные символы богатства (деньги, ценные
4 бумаги, правовые титулы), знаки отличия, которые мы носим на одежде,
5 или «красивые» номерные знаки автомобиля, которые некоторые люди
6 считают символом социального превосходства. Для животных отношения,
7 в которых какой-либо предмет символизирует нечто другое, просто не су-
8 ществуют либо проявляются лишь в зачаточной форме.

9
10 Процесс, с помощью которого люди могут произвольным образом
11 делать одни вещи символами других, можно назвать процессом симво-
12 лизирования. Когда происходит коммуникация двух или более человек,
13 они могут договориться между собой считать что угодно символом чего
14 угодно. Вот, например, два символа:

Х и Y

15 Мы можем договориться считать X символом пуговиц, а Y — символом нож-
16 ниц; затем мы можем легко изменить наше соглашение и начать считать X
17 символом бейсбольного клуба Chicago White Sox, а Y — символом бейсболь-
18 ного клуба Cincinnati Reds; или пусть X символизирует Чосера, а Y — Шек-
19 спира... Мы, люди, имеем уникальную возможность создавать, распоря-
20 жаться и придавать значение нашим символам, как нам заблагорассудится.
21 На самом деле мы можем даже пойти дальше в процессе символизирова-
22 ния и создавать символы для символов. В случае необходимости мы мо-
23 жем, например, договориться считать букву M символом всех X в приведен-
24 ных выше примерах (пуговицы, White Sox, Чосер...), а букву N — символом
25 всех Y (ножницы, Cincinnati Reds, Шекспир...). Затем мы можем догово-
26 риться считать букву T символом M и N, сделав ее, таким образом, сим-
27 волом символов символов. Эта свобода создавать символы и придавать

им любое значение, а также создавать символы, которые обозначают другие символы, очень важна в так называемом процессе символизирования.

Повсюду мы видим процесс символизирования в действии. Перья на голове или полоски на рукаве могут быть приняты в качестве символа военного звания; раковины каури*, круглые металлические пластинки или бумажные листки могут считаться символами богатства; скрещенные палки могут быть символом религиозного верования; нагрудные значки, лосиные зубы, ленты, особые стили декоративной стрижки или татуировки могут служить символом принадлежности к определенной социальной группе. Процесс символизирования постоянно присутствует в человеческой жизни как на самом примитивном, так и на наиболее цивилизованном уровне. Военные, врачи, полицейские, швейцары, медсестры, кардиналы и короли носят одежду, символизирующую род их занятий. Викинги коллекционировали доспехи своих жертв, а студенты коллекционируют значки членства в почетных обществах — и то и другое символизирует победы в соответствующих сферах. Очень немногое из того, что люди делают или хотят делать, чем они обладают или хотят обладать, не имеет, помимо своей механической и биологической ценности, еще и символической.

Вся модная одежда, как отмечал Торстейн Веблен** в своем труде «Теория праздного класса» (1899), очень символична: выбор материала, фасона и декора лишь в незначительной степени обусловлен соображениями тепла, комфорта и практичности. Чем чаще мы носим модную одежду, тем больше ограничиваем свободу действий. Однако с помощью изящной отделки, легко пачкающихся тканей, накрахмаленных рубашек, высоких каблуков, длинных и заостренных ногтей и других препятствий комфорту представители обеспеченных слоев общества успешно символизируют, помимо всего прочего, тот факт, что им не нужно зарабатывать себе на жизнь. С другой стороны, менее обеспеченные люди, имитируя эти символы богатства, символизируют таким образом убежденность в том, что, если им и приходится зарабатывать на жизнь, они все же ничуть не хуже других.

Со времен Веблена в жизни американцев многое изменилось, и ряд перемен коснулся способов, при помощи которых мы символизируем свой социальный статус. Значительные изменения произошли в мире моды, и теперь снова популярны броские стили и яркие цвета,

62 вдохновляемые одновременно культурой хиппи, поп-артом и новыми
63 нормами сексуального поведения.

64 Во времена Веблена сильный загар на коже был признаком того,
65 что человек проводит жизнь, занимаясь сельским хозяйством и другой
66 работой на свежем воздухе, и женщины в те дни изо всех сил стара-
67 лись защитить себя от солнца при помощи зонтов, широкополых шляп
68 и длинных рукавов. Сегодня же, наоборот, бледная кожа говорит о «за-
69 точении» в офисах и на заводах, а интенсивный загар свидетельствует
70 о праздной жизни: об отдыхе во Флориде, Сан-Валли или на Гавайях.
71 Таким образом, «подкопченная» на солнце кожа, когда-то считавшаяся
72 уродливой, так как она символизировала труд, сегодня считается кра-
73 сивой, так как символизирует праздность. И бледные люди в Нью-Йорке,
74 Чикаго и Торонто, которые не могут себе позволить посреди зимы
75 съездить отдохнуть в Вест-Индию, находят утешение в придании своей
76 коже коричневого оттенка при помощи средств автозагара.

77 Еда тоже имеет весьма символичное значение. Религиозные предпи-
78 сания относительно питания, присутствующие в христианстве, иудаизме
79 и исламе, соблюдаются верующими с целью символизировать принад-
80 лежность к той или иной религии. Определенная еда становится симво-
81 лом, сопровождающим различные праздники и церемонии, например
82 вишневый пирог в Президентский день* и хаггис** в день рождения Ро-
83 берта Бёрнса. А совместная трапеза на протяжении всей истории чело-
84 вечества была очень символичным актом: слово «компаньон» означает
85 человека, с которым ты делишь хлеб. Мы выбираем мебель, которая будет
86 служить видимым символом нашего вкуса, благосостояния и социаль-
87 ного статуса. Мы часто выбираем жилье по принципу «оно хорошо смотрит-
88 ся» и «расположено по престижному адресу». Мы продаем автомобили
89 в отличном состоянии, чтобы приобрести более новые модели, которые
90 не всегда лучше в техническом отношении, но зато мы таким образом
91 даем понять обществу, что можем себе это позволить.

92 Такое сложное и, очевидно, не вызванное необходимостью поведе-
93 ние заставляет философов, как любителей, так и профессионалов, сно-
94 ва и снова задаваться вопросом: «Почему люди не могут жить просто
95 и естественно?» Сложность человеческой жизни часто заставляет нас

96 с завистью смотреть на сравнительную простоту жизни, скажем, собак
97 или кошек. Однако процесс символизирования, который создает аб-
98 сурдные проявления человеческого поведения, также делает возмож-
99 ной речь, а следовательно, и все связанные с ней человеческие дости-
100 жения. Тот факт, что с автомобилем потенциально может возникнуть
101 больше проблем, чем с телегой, не может быть основанием для того,
102 чтобы вернуться к передвижению на телегах. Аналогичным образом тот
103 факт, что процесс символизирования делает возможными сложные при-
104 чуды, не становится основанием для того, чтобы вернуться к животному
105 существованию. Более предпочтительный вариант — научиться пони-
106 мать процесс символизирования, чтобы быть в нем не пассивной, ве-
107 домой стороной, а хотя бы до некоторой степени играть в нем активную,
108 ведущую роль*.

Тренировочные упражнения для шестой недели обучения

Проработав главы 26–30 и посвятив не менее шести дней выполнению тренировочных упражнений из четвертого блока, вы, скорее всего, будете готовы двигаться дальше. Потратив предыдущие шесть дней на шесть очередных глав, сегодня ограничьтесь только выполнением этого блока тренировочных упражнений, а с завтрашнего дня придерживайтесь привычного режима: ежедневная работа с очередной главой, а затем с упражнениями этого блока.

Первое задание представляет собой тренировку учебного чтения, и если вы студент, то можете использовать этот метод при работе с вашими учебниками. Если вы не студент, это упражнение все же будет для вас полезно: выберите материал для чтения, содержащий информацию, которую вам нужно выучить или которую вы просто хотели бы узнать. Возможно, вы не захотите изучать этот материал так же тщательно, как студент, которому нужно писать контрольную работу по этому предмету, поэтому, определяя цель чтения, примите это во внимание. Разбивайте текст на более объемные части, возможно на целые главы. Ваш подход и стиль чтения всегда должны быть обусловлены вашей целью.

Самая сложная часть упражнения по тренировке учебного чтения — четкое определение цели. Очень многие студенты считают, что они должны выучить все, тогда как на самом деле они не хотят тратить столько времени. Если вы можете заранее определить цель и освоить простые методы такого чтения каждого раздела, скоро вы поймете, как учиться во время чтения и делать это гораздо лучше и быстрее, чем раньше. Однако для тренировки этих приемов требуется время, и поначалу вам может показаться, что они замедляют вашу работу. Наберитесь терпения, и с опытом эффективность вашего чтения существенно повысится.

Материалы, которые вам понадобятся для выполнения упражнений на этой неделе

1. Устройство для контроля времени.
2. Ручка или карандаш.
3. Бумага, предпочтительно неразлинованные листы формата А4.

4. Учебник либо документальная или научно-популярная книга с интересной для вас информацией, которую вы хотели бы изучить.

5. Четыре-шесть книг, художественных и научно-популярных или документальных.

Тренировочное упражнение № 18

Материалы: учебник либо документальная или научно-популярная книга; ручка или карандаш; устройство для контроля времени

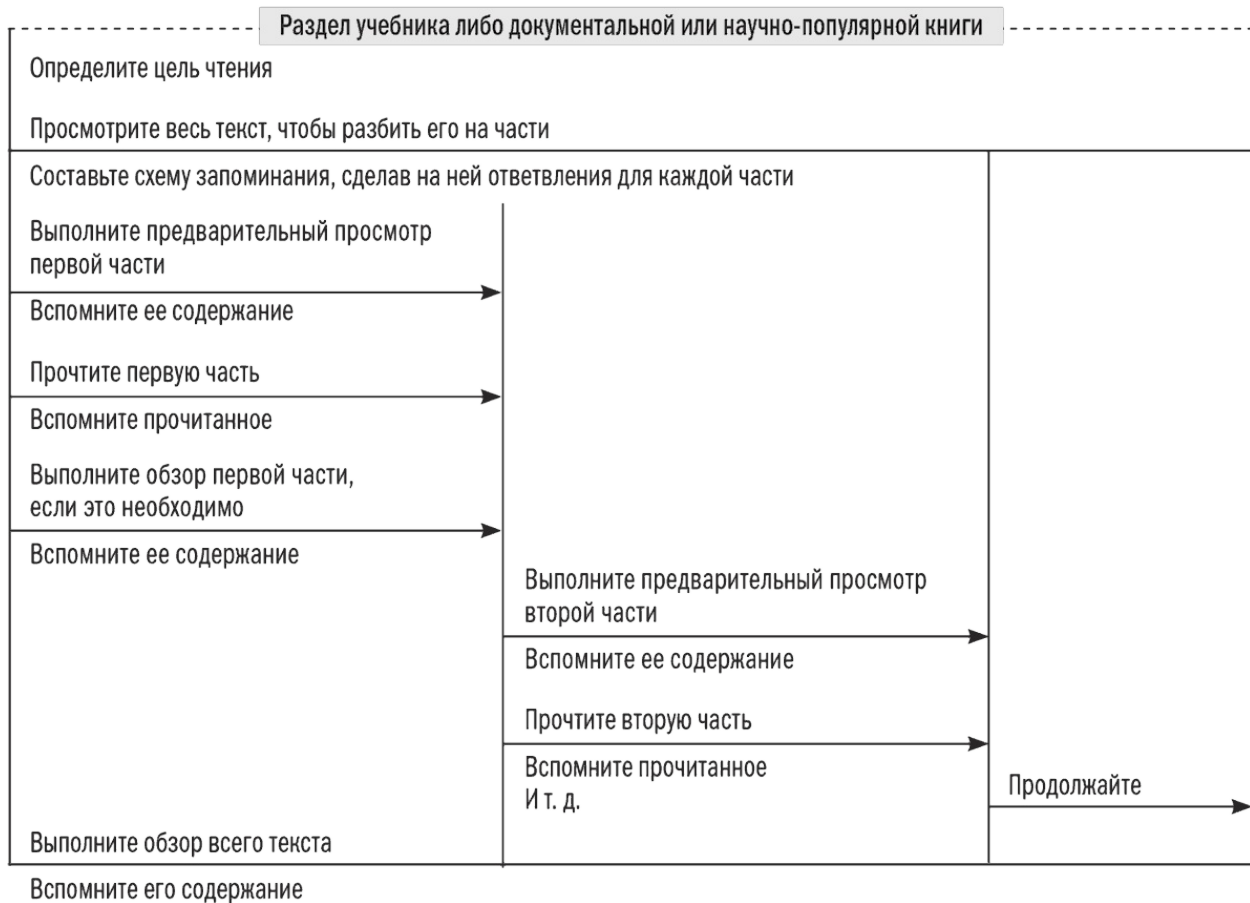
Цель: научиться методам ответственного чтения (например, чтению учебной литературы, отчетов)

Задача: выбрать материал для изучения, который можно проработать приблизительно за полчаса с применением новых методов

Оценочное время выполнения: 30 минут

Это упражнение можно выполнять только один раз в течение одного занятия

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите раздел учебника либо главу документальной или научно-популярной книги, которую вы сможете проработать за полчаса.

Определите, какой будет цель чтения: сколько информации вы должны будете вспомнить после его окончания? Вам понадобится материал из каждого абзаца? Или только из каждого подраздела? Только основные идеи из каждого раздела или главы?

Просмотрите весь выбранный для чтения текст и решите, на какие части вы его разобьете в соответствии с вашей целью: на абзацы, страницы, разделы или будете читать главу целиком?

Заранее нарисуйте схему запоминания, которая будет отражать то, что вы решили выучить или извлечь из материала: на ней должно быть ответвление или линия для каждого элемента информации. (Помните, что это можно скорректировать, когда вы

ознакомитесь с материалом).

2. Для каждого раздела, будь то абзац или целая глава, осуществите следующие действия:

- выполните предварительный просмотр только для того, чтобы понять основную мысль раздела;
- вспомните, о чем читали, не глядя в текст;
- прочтите этот раздел, чтобы его понять. Читайте настолько внимательно, насколько этого требует ваша цель;
- дополните вашу схему запоминания. Затем спросите себя, удалось ли вспомнить столько, сколько было необходимо исходя из вашей цели. Если нет, тогда:
 - перечитайте тот же раздел;
 - дополните вашу схему запоминания.

Когда вы сумеете запомнить столько, сколько нужно, переходите к следующему разделу и повторяйте те же шаги до тех пор, пока не проработаете все части или пока время вашей 30-минутной тренировки не приблизится к концу.

3. Выполните беглый обзор всего текста. Попробуйте совместить все прочтенные вами части в единую картину.

При желании дополните вашу схему запоминания.

Тренировочное упражнение № 19

Материалы: различные книги, карандаш и бумага, устройство для контроля времени

Цель: тренировка визуального чтения с высокой скоростью

Задача: следить за сюжетной линией, поддерживая при этом требуемую скорость чтения

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма

Глава или раздел объемом около 15 страниц	
Движение «стирание пыли»	3 с. на страницу
Вспомните все, что сможете, и отразите это на диагональной схеме запоминания	
Крестообразное движение	6 с. на страницу
Вспомните прочитанное	
Диагональное движение или «обведение абзацев»	10 с. на страницу
Вспомните прочитанное	
Движение «стирание пыли»	1-2 с. на страницу
Вспомните прочитанное	
Вычислите и запишите скорость чтения при выполнении диагонального движения или «обведения абзацев»	

Объяснение

1. Выберите главу или раздел книги объемом примерно 15 страниц.

2. Используя движение «стирание пыли», перемещайтесь вниз по тексту, тратя не более 3 секунд на каждую страницу (при желании считайте вслух).

Составьте диагональную схему запоминания и запишите на ней все, что сможете вспомнить.

3. Используя крестообразное движение рукой, проработайте заново весь раздел, тратя не более 6 секунд на каждую страницу (около трех полных движений).

Дополните вашу схему запоминания.

4. Используя диагональное движение или «обведение абзацев», проработайте заново весь раздел, тратя не более 10 секунд на каждую страницу (около пяти полных движений).

Цель чтения: попытаться в процессе чтения получить представление о сюжетной линии.

Дополните вашу схему запоминания.

5. Используя движение «стирание пыли», проработайте заново весь раздел, тратя не более 2 секунд на каждую страницу, а желательно только 1 секунду.

Дополните вашу схему запоминания.

6. Вычислите скорость тренировочного чтения при выполнении задания в п. 4, внесите ее в отчет о прогрессе. Подсчитайте общее количество слов в прочитанном разделе, затем разделите его на количество минут, которое вам потребовалось, чтобы выполнить чтение материала с применением диагонального движения или «обведения абзацев».

ВНИМАНИЕ: при выполнении тренировочного чтения в п. 4 скорость обязательно должна быть не ниже 1800 слов в минуту.

См. [таблицу «Как поддерживать определенную скорость тренировочного чтения»](#).

Тренировочное упражнение № 20

Материалы: различные книги, карандаш и бумага, устройство для контроля времени

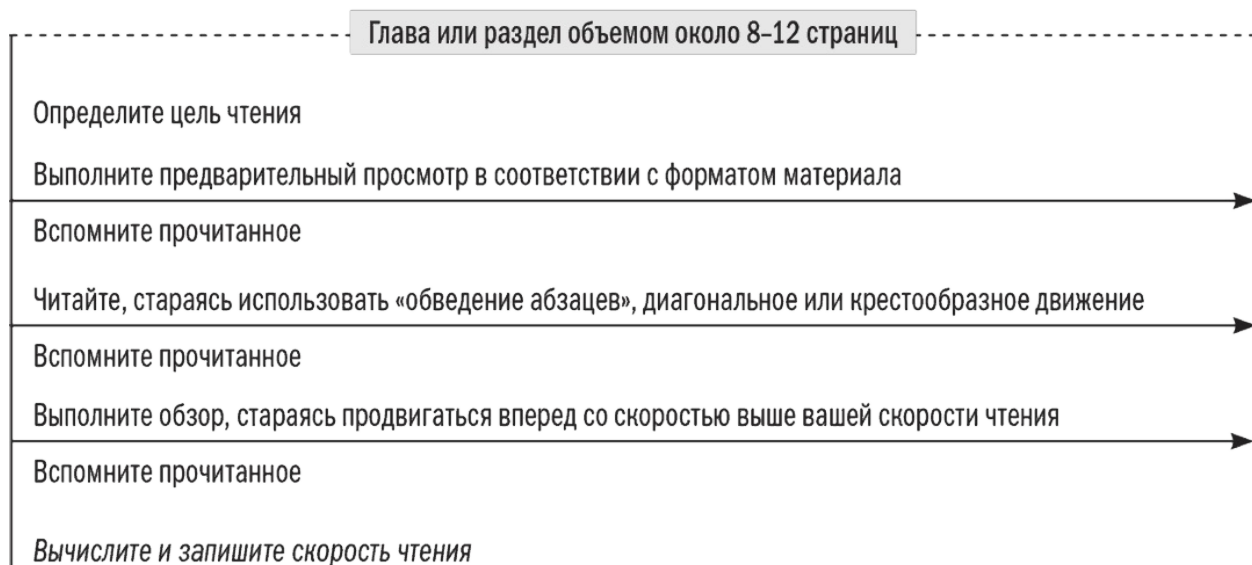
Цель: тренировка приемов скорочтения и их корректировки в соответствии с форматом материала и целью

Задача: достижение некоторого уровня понимания при визуальном чтении

Оценочное время выполнения: 12 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите главу или раздел книги объемом примерно от 8 до 12 страниц. Каждый день используйте для тренировки разные виды книг: художественную литературу, документальные и научно-популярные книги либо биографии.

2. Сделайте предварительный просмотр всего текста в соответствии с его форматом: 1) если это документальная или научно-популярная книга, выполните поверхностное чтение («скольжение») начала и конца каждого подраздела, чтобы понять, о чем она; 2) если это художественная литература или 3) биография, то выполните просмотровое чтение («сканирование») всего текста, чтобы найти информацию о персонажах книги, а также месте и времени действия.

Начните составлять диагональную схему запоминания.

3. Прочтите весь текст, используя любое движение руки на ваш выбор. Постарайтесь использовать «обведение абзацев», диагональное или крестообразное движение. Время от времени вы можете при необходимости использовать «подчеркивание».

Цель чтения: получить лишь самое общее представление о сюжетной линии или ходе рассуждений автора.

Дополните вашу схему запоминания.

4. Выполните обзор всего текста, стараясь продвигаться вперед со скоростью выше вашего темпа чтения. Дополните схему запоминания.

5. Вычислите скорость чтения в п. 3 и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 21

Материалы: книги из списка, составленного в [главе 1](#), устройство для контроля времени

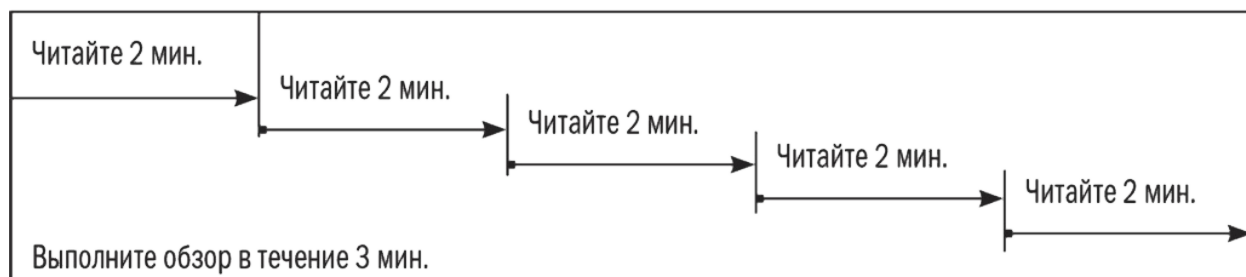
Цель: тренировочное чтение со скоростью в пять раз выше первоначальной

Задача: поддерживать скорость чтения в пять раз выше первоначальной, сохраняя при этом некоторое понимание прочитанного

Оценочное время выполнения: 15 минут

Это упражнение можно повторять

Тренировочное чтение 3 мин.



Подсчитайте и запишите скорость чтения любого из отрывков

Объяснение:

1. Найдите первоначальную скорость чтения, которую вы рассчитывали в [главе 2](#).

Округлите ее до десятков. Умножьте полученный результат на 10.

Отмерьте пять отрывков текста, по объему примерно равных полученному после умножения количеству слов.

Пометьте конец каждого раздела скрепкой, или зажимом для бумаг, или небольшой бумажной полоской, конец которой должен выходить за край страницы.

2. Используя руку для поддержания темпа, выполните тренировочное чтение всего материала за 3 минуты.

3. Используя руку для поддержания темпа, попытайтесь прочесть первый отрывок за 2 минуты. Вы можете выполнять любое движение рукой на ваше усмотрение.

Цель чтения: пытаться следить за сюжетной линией. Достигать поставленной пометки даже при потере понимания прочитанного.

4. Продолжайте работать аналогичным образом с каждым из отрывков, читая его не более чем за 2 минуты.

5. Выполните обзор всего прочитанного материала не более чем за 3 минуты.

6. Подсчитайте скорость чтения любого отрывка и внесите ее в отчет о прогрессе.

Глава 31

Развивайте высокую скорость чтения с помощью этих специальных упражнений

Несмотря на ориентированность курса на высокую скорость чтения, некоторые студенты протестуют и настаивают на более постепенном обучении методам скорочтения. Это звучит на первый взгляд разумно: немного увеличить темп, затем подождать, когда понимание прочитанного придет в соответствие со скоростью, а затем еще немного ускориться. Это звучит прекрасно, но редко бывает эффективным. Методы, которые не подгоняют вас, редко дают возможность достичь результатов, стоящих потраченного на них драгоценного времени ваших тренировок. Я обнаружил, что самого большого студенты добиваются тогда, когда их подгоняют до такой степени, до какой они сами бы хотели, и даже еще *быстрее*.

Это помогает расслабиться

Ваш успех в повышении скорости будет в значительной степени зависеть от вашего умения расслабиться и поддерживать требуемый темп тренировочного чтения, даже если он кажется совершенно фантастическим. До тех пор пока студент не освоит этот навык, ему часто бывает сложно понять методы, используемые преподавателем. Во время аудиторных занятий я часто буквально лезу из кожи вон, чтобы убедить некоторых сопротивляющихся тренироваться с достаточно высокой скоростью. Надеюсь, вы сумеете заставить себя поддерживать такой темп.

Помните, что не стоит чрезмерно увлекаться анализом навыка скорочтения. Тот факт, что вы понимаете, как это работает, не означает, что вы умеете это делать. И это нисколько не облегчает обучение навыку. Позвольте привести вам два примера.

До того как начать работать в Reading Dynamics, я преподавал скорочтение на курсах повышения квалификации для взрослых в пригороде Питтсбурга. Одна молодая женщина, учившаяся на медсестру, демонстрировала очень хорошие результаты. Она добросовестно тренировалась, старалась, чтобы у нее все получалось, и приходила на занятия в хорошем настроении, радуясь любому прогрессу, которого удавалось достичь. Иногда она достигала своего плато и прогресса не наблюдалось, но она продолжала практиковаться. Когда я подал отчет о результатах обучения студентов в середине курса, ко мне зашла побеседовать руководитель направления повышения квалификации для взрослых. Это была очень яркая личность, доктор наук и великолепный администратор. Она была уверена, что эта студентка не могла читать так же быстро, как она сама (несколько тысяч слов в минуту), поскольку знала, что девушка не была блестящей студенткой. Мне пришлось заверить ее, что в отчете нет никакой ошибки и что эта учащаяся действительно из числа тех счастливчиков, чей позитивный настрой и добросовестная работа окупались для них сторицей.

Также я помню другого студента, который работал над диссертацией в одном из университетов Питтсбурга. По прошествии шести недель нашего восьминедельного курса он пришел ко мне в кабинет чуть не плача. Его результаты оставляли желать лучшего, и он боялся провалиться. Он рассказал, что всегда был отличником, подразумевая, что это должно гарантировать ему высокие результаты при обучении скорочтению. Но он

не желал слушать меня, когда я пытался объяснить, что ему нужно просто расслабиться, положительно настроиться и не пытаться все *проанализировать* или подвести под это какую-то интеллектуальную базу. Некоторые очень умные люди так давно не осваивали никаких навыков, что уже и не помнят, как это делается. Иногда они с удивлением осознают, что им нужно прилагать столько же усилий, сколько и их соседу по парте, а к этому многие из них совсем не привыкли. Тот студент все же осилил курс, но это потребовало титанического труда от нас обоих.

У разных преподавателей разные результаты

В начале моего пребывания на должности директора по образованию в Evelyn Wood Reading Dynamics меня поражал широкий разброс результатов в разных институтах в США, Канаде и Европе — везде, где мы преподавали. Во время поездок по нашим школам, работая с учителями и анализируя показатели каждой из них, я понял, с чем это связано. По моему мнению, иногда преподаватели не слишком профессионально владеют навыками, а некоторые из них, похоже, едва ли сами верят в то, чему учат. Естественно, они не могут добиться хороших результатов. На самом деле итоги обучения в разных институтах неизменно будут отражать компетентность преподавателей. Мне всегда было отрандно узнавать, что лучшие результаты достигались при непосредственном руководстве Эвелин Вуд, а лучшие учителя работали под ее непосредственным началом в институте в Солт-Лейк-Сити.

Преподаватели, которые наиболее свободно владеют необходимыми навыками и могут добиться самых высоких результатов у студентов, как правило, самые требовательные. Ниже приведены несколько упражнений, которые помогут вам значительно повысить скорость чтения, если вы будете требовательны к себе и сделаете их добросовестно. Достижение поставленной пометки при выполнении упражнения всегда зависит от: 1) того, насколько вы расслаблены; 2) достаточно быстрого движения руки и переворачивания страниц; 3) попыток извлечь из текста хотя бы какую-то информацию вне зависимости от того, насколько высок ваш темп. Вы не можете достичь нужной скорости только потому, что недостаточно быстро переворачиваете страницы или отказываетесь просто смотреть на текст в течение отведенного времени, которое может быть одной секундой на страницу, и пытаетесь *читать*.

Так как почти все после небольшой практики могут научиться достаточно быстро переворачивать страницы, единственная причина, по которой вы не можете достичь пометки, заключается в том, что *вы сами* этого не хотите.

Стакан наполовину пуст или наполовину полон?

Когда я только начал преподавать в Evelyn Wood Reading Dynamics, мне рассказали одну историю об Эвелин Вуд. Я никогда ее не спрашивал, правда ли это, но даже если и нет, это все равно подтвердилось на моем собственном опыте. В определенный момент в ходе курса Эвелин спрашивала студента, каково ему читать со скоростью 2000 слов в минуту, с которой его просили тренироваться. По его ответу она могла достаточно точно спрогнозировать не только будущие результаты, но и то, насколько сложно ей будет его учить.

Если студент отвечал, что при чтении с такой высокой скоростью он чувствует разочарование, так как очень мало успевает понять, это означало, что ему придется приложить большие усилия и результат, возможно, будет немного ниже среднего. Но если он отвечал что-то вроде: «Я поражен тем, сколько информации могу получить, читая с такой скоростью», это свидетельствовало, что учить такого студента будет легко и его результаты окажутся выше среднего. На меня произвело самое сильное впечатление и затем подтвердилось на моем опыте то, что все студенты, вне зависимости от их ответов, на том этапе обучения извлекали из текста, скорее всего, одинаковое количество информации.

При преподавании скорочтения сегодня я уделяю гораздо больше внимания методам понимания, изучения и запоминания. Когда я сам учился скорочтению, акцент делался прежде всего на высокой скорости, с самого начала обучения нас все время подгоняли. Те, кто не успевал, быстро отставали от остальных. И хотя я бы не стал сегодня возвращаться к таким методам преподавания, все же считаю, что частые тренировки с высокой скоростью очень полезны. Я думаю, вам понравятся специальные упражнения на чтение в быстром темпе, приведенные в этой главе. Помните, что необходимо сохранять спокойствие, не переживать, что вы недополучаете информацию, а оценивать, сколько можете получить. Начнем с самого «быстрого» упражнения.

Упражнение № 43

Материал: базовый список книг.

1. Возьмите роман или биографию либо документальную

или научно-популярную книгу, желательно не слишком сложную и длинную (лучше всего объемом 120–150 страниц).

Посмотрите на заднюю обложку, загляните под суперобложку (если она есть), пробежитесь глазами по оглавлению и другим страницам, кроме основного текста, чтобы получить какие-либо подсказки относительно того, о чем будет книга.

2. Очень быстро просмотрите ее всю, просто глядя на каждую страницу приблизительно в течение 1 секунды. Не нужно при этом использовать никаких движений рукой: переворачивание страниц поможет вам поддерживать темп.

Посмотрите, сколько страниц в книге, и постарайтесь просмотреть ее всю за количество секунд, соответствующее количеству страниц.

3. На листе бумаги начните составлять схему запоминания. Составьте ее для всей книги: отразите основные структурные элементы, если они бросились вам в глаза.

Вспомните любую общую информацию из книги, даже если это всего лишь догадки, которые могли у вас появиться после такого быстрого просмотра.

4. Используя одно диагональное или крестообразное движение на страницу, проработайте всю книгу, тратя приблизительно по 2 секунды на страницу.

5. Дополните вашу схему запоминания любой новой информацией, которую вам удалось извлечь из книги.

6. Используя два диагональных или крестообразных движения на страницу, проработайте всю книгу, тратя приблизительно по 4 секунды на страницу.

7. Дополните схему запоминания любой информацией, какой сможете.

По желанию: вернитесь к началу книги и читайте так быстро, как только сможете, в течение 1 минуты, используя любое движение рукой.

Затем вычислите скорость чтения и внесите ее в отчет о прогрессе.

Иногда сложно понять, насколько полезны могут быть такие упражнения на чтение с высокой скоростью. Наибольшую пользу вы получаете, когда они выполняются часто и на протяжении достаточно

длительного времени (30–60 минут). Они помогут развить максимальную скорость чтения, и поэтому лучше всего при их выполнении использовать несложные материалы. Польза от увеличения верхнего предела скорости чтения очевидна — это поможет вам повысить и нижний предел. Таким образом, чтение даже простых книг в высоком темпе будет способствовать росту нижнего диапазона вашей скорости при чтении сложных материалов. Это обусловлено тем, что вы привыкаете быстрее распознавать слова группами.

Упражнение № 44

Материал: любая несложная книга.

1. Читайте в течение 1 минуты, используя любое движение рукой. Отметьте место, где остановились, символом Х.

По желанию: вычислите скорость чтения.

2. Поставьте пометку на одну страницу дальше места окончания чтения в п. 1.

Выполните тренировочное чтение до новой пометки за 30 секунд, используя любое движение рукой.

3. Поставьте пометку на три страницы дальше места окончания чтения в п. 1.

Выполните тренировочное чтение до новой пометки за 30 секунд, используя любое движение рукой.

4. Поставьте пометку на шесть страниц дальше места окончания чтения в п. 1.

Выполните тренировочное чтение до новой пометки за 30 секунд, используя любое движение рукой.

5. Поставьте пометку на десять страниц дальше места окончания чтения в п. 1.

Выполните тренировочное чтение до новой пометки за 30 секунд, используя любое движение рукой.

6. Вернитесь к пометке Х, которую вы поставили в месте окончания чтения в п. 1.

Читайте, начав с этой пометки, на протяжении 1 минуты, используя любое движение рукой.

Отметьте место окончания чтения символом У.

Рассчитайте скорость чтения и внесите ее в отчет о прогрессе.

7. По желанию: повторите упражнение, вспоминая все, что сможете, после каждого этапа тренировочного чтения.

Иногда полезно время от времени в течение часа выполнять тренировочное чтение с высокой скоростью. Конечно, если вам очень сложно или вообще невозможно достичь поставленной пометки и вас это очень огорчает, то ограничьтесь выполнением упражнений на чтение с более низкой скоростью. Но вы должны быть уверены, что тренировки в выбранном вами темпе действительно идут вам на пользу.

Скорость тренировочного чтения должна в три раза превышать скорость обычного чтения

Основное правило тренировок заключается в том, что если вы хотите читать с определенной скоростью, то вам нужно выполнять тренировочное чтение приблизительно в три раза быстрее. Так, если вы хотите читать художественную литературу и простые материалы в темпе 1200 слов в минуту, вам надо быть готовым выполнить достаточное количество тренировок со скоростью 3000–4000 слов в минуту. Тогда вы начнете понимать пользу от высокоскоростных упражнений. Если вы хотите читать достаточно быстро, то для этого нужно тренироваться в еще более высоком темпе.

Разумеется, вы должны подготовиться к таким тренировкам. Прежде чем они начнут приносить вам пользу, нужно научиться быстро и эффективно читать линейным способом. Например, если вам сложно понимать текст на скорости 200 слов в минуту, то вы еще не готовы к тренировкам визуального чтения на высокой скорости. Вы должны хорошо понимать материал при линейном чтении со скоростью около 600 слов в минуту, прежде чем начинать практиковаться на заведомо высокой скорости.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для шестой недели обучения](#).

Глава 32

Научитесь читать газеты мгновенно

Ваше чтение ежедневной газеты преследует важную цель: узнать о *новой* информации и мнениях, относящихся к только что произошедшим событиям. К сожалению, многие мои знакомые чувствуют себя обязанными читать всю газету от начала до конца, словно они готовятся к контрольной, и они часто даже сохраняют ее отдельные части (чтобы добавить их к стопке листов, оставшихся от предыдущих выпусков) в надежде, что когда-нибудь у них найдется время их прочесть. Сейчас настало время научиться читать вашу газету за имеющееся у вас или желаемое количество времени.

Тренируйте новые методы чтения на простых материалах

Ваша газета — прекрасный материал для тренировки методов скорочтения. На то есть несколько причин. Прежде всего, ширина колонок облегчает и ускоряет процесс чтения. Когда перед вами сравнительно узкая колонка шрифта (в идеале 10 см), вы можете увидеть максимальное количество слов, связанных друг с другом по смыслу. Самый худший для чтения вариант печатного текста — это строка, растянутая на всю ширину стандартного листа формата А4. Слова, находящиеся над и под строкой, которую вы читаете, могут быть очень мало связаны между собой по смыслу. Поэтому дополнительные слова, которые вы видите, едва ли вам полезны. Если же колонка слишком узкая, это приводит к аналогичным негативным последствиям. Одна из ведущих американских газет провела исследование, чтобы выяснить оптимальную ширину печатной строки. Оказалось, что она равна 10 см. И это помогает как тем, кто читает линейным способом, так и тем, кто пользуется методами скорочтения. Также именно по этой причине книги в мягкой обложке обычно легче читать. Длина строки текста в них, как правило, меньше, чем в стандартных книгах в твердом переплете.

Осведомленность способствует ускорению чтения

Вторая причина, по которой газету легко читать и она отлично подходит для тренировки изученных вами новых методов скорочтения, заключается в том, что вы уже имеете фоновые знания. Этот принцип уже упоминался ранее, и он очень уместен в данном случае.

Чем больше у читателя имеется фоновых знаний о содержании текста, тем быстрее он сможет прочесть его.

Во многих газетных статьях преимущественно обновляется информация, с которой вы уже знакомы. Поскольку вы получаете данные по этой теме день за днем, у вас формируется внушительная база фоновых знаний. Даже если сам по себе сюжет новый, он часто связан со знакомыми темами: политический скандал, пожар, юбилей. Вам нужно только найти новые имена, а также места и подробности событий.

Третья причина, по которой газету легко читать, — это удобство ее формата. Большую часть составляют тематические статьи (которые легко узнать по указанной в начале фамилии автора). В них, как и в редакционных статьях, используется базовый формат документальной и научно-популярной литературы с четко определяемыми введением и заключением. Это облегчает их эффективное чтение. Однако это не единственный шаблон текста, который можно найти в газете. Вам также приходится иметь дело с авторскими колонками и новостными статьями.

Авторские колонки могут доставить некоторые проблемы. Многие из них написаны в стиле эссе, схожем с форматом документальной и научно-популярной литературы. Однако некоторые — обычно это сплетни из жизни звезд — часто состоят из коротких, разных по объему абзацев, не связанных друг с другом, которые называются хроникой. Ее трудно читать быстро, так как заметки очень короткие, а темы резко меняются.

Новости — самый легкий формат для чтения

Новостные статьи — самый общий формат, используемый в газетах. Это сообщения, которые обычно печатаются на первой полосе, а также на первых полосах разных разделов. Эти истории содержат *новости*, что означает, что к завтрашнему дню они устареют. Тематические статьи больше похожи на журнальные. Они также могут быть посвящены злободневным темам, но обычно не теряют актуальность в течение следующих пары дней, а иногда даже недели.

Основной формат новостной заметки хорошо известен студентам, изучающим журналистику. Его можно сравнить с перевернутой пирамидой, поскольку наиболее важная информация располагается на вершине пирамиды, а все, что следует за ней, имеет меньшее значение. Такая структура обусловлена тем, что это самый надежный способ завладеть вниманием читателя. Кроме этого, в случае позднего поступления более важных свежих новостей всегда можно сократить новостную статью, «обрезав» ее снизу. Фактически ее можно сократить после любого предложения, а освободившееся место использовать под другую заметку. Некоторые газеты также пользуются этим методом для размещения рекламы в последний момент.

Зная об этом и имея лишь ограниченное время на чтение новостной статьи, вы спокойно можете прочесть лишь ее первые абзацы и получить общее представление о содержании. В самом деле, несколько лет назад одна известная газета представила впечатляющий материал о том, как много новостей вы узнаете из телевизора в сравнении с тем, сколько можете прочесть в газете. В телетрансляциях используются лишь первые несколько абзацев каждого новостного сюжета.

Будьте внимательны, сравнивая формат новостной заметки и форматы тематической или редакционной статей. В последних используется характерная для документальной и научно-популярной литературы структура, содержащая введение, развитие и заключение. Эти форматы почти прямо противоположны друг другу. Если вы имеете дело с новостями, вы можете прочесть лишь начало и не беспокоиться, что пропустили что-то важное. В случае с документальным и научно-популярным форматом конец текста так же, а иногда и более важен, чем его начало. Поэтому очень важно внимательно относиться к формату статьи, даже если вам понадобится потратить одну-две секунды на его

определение.

Новый способ чтения газет

Чтобы эффективно прочесть газету, необходимо применить к ней комплексный подход. Вероятно, вам захочется сначала пробежать по заголовкам на первой полосе или странице спортивных новостей. Этому желанию сложно сопротивляться, потому что газета специально написана так, чтобы привлечь ваше внимание именно таким образом. Поэтому начните с просмотра первой страницы.

Если в вашей газете есть ежедневная сводка новостей, то именно к ней и стоит обратиться потом. Редакторы отлично потрудились, просмотрев и подготовив для вас материал, поэтому воспользуйтесь этим в полной мере. Прочтите хронику полностью и обратите внимание на важную для вас информацию, с которой необходимо ознакомиться за то время, которое у вас есть. Затем прочтите соответствующие статьи. Если времени совсем в обрез, просто бегло просмотрите их.

Если в газете нет ежедневной сводки, вы можете составить ее самостоятельно. Очень быстро просмотрите всю газету. Прочтите заголовки и при необходимости первые предложения статей, чтобы определить, о чем они и стоят ли вашего внимания. Поставьте ручкой крестики напротив заметок, которые вас заинтересовали, а затем прочтите их описанным ниже способом.

Лучшая система работы со статьей — это чтение поочередно каждой из ее колонок. Не трудитесь переворачивать страницу, чтобы найти продолжение истории, которую вы начали. Вы уже прочли ее самую главную часть, и если захотите, то сможете вернуться к остальному позже. Поначалу такое разрозненное чтение может показаться несколько неудобным, и, вероятно, потребуется какое-то время, чтобы к этому привыкнуть, но это гораздо более эффективно. Вы, несомненно, будете поражены возможностями своей памяти. Если вы читаете историю, которая продолжается на другой странице, то, даже если вы прочтете другие сюжеты на этой странице или других, находящихся между двумя частями начатой вами статьи, прежде чем перейти ко второй ее части, вы вспомните то, что вам нужно, если она стоит чтения и запоминания. Немного потренировавшись, вероятно около недели, вы привыкнете к такому способу и будете довольны получаемой с его помощью экономией времени.

Движения рукой при чтении узких колонок

Большинство газетных колонок довольно узкие, обычно немного уже идеальной ширины в десять сантиметров. При чтении узких колонок удобнее всего применять движение с использованием одного пальца. Два из таких движений, наиболее подходящих для чтения узких колонок, представлены на рис. 23. Потренируйтесь в использовании обоих и посмотрите, какое вам больше понравится.

Теперь, когда вам понятны базовые структурные шаблоны новостных статей, важно применить эту информацию на практике. При выполнении следующего упражнения используйте изученные вами новые методы и движения рукой. Разумеется, когда вы просматриваете первые два-три абзаца новостной заметки, вы можете использовать подчеркивающее либо зигзагообразное движение.

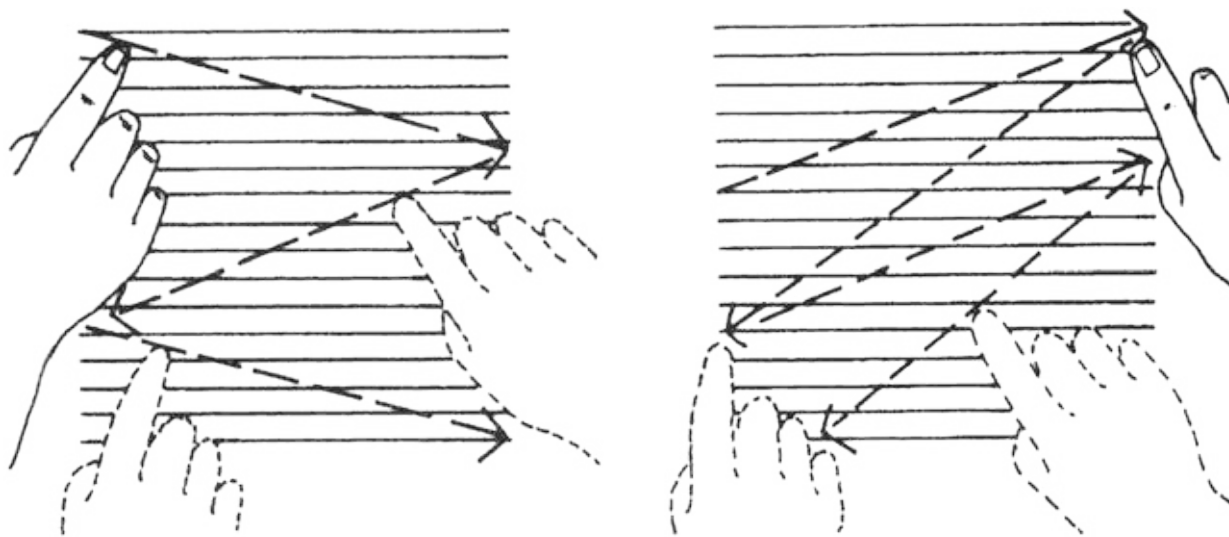


Рис. 23. Движения рукой при чтении узких колонок текста

Упражнение № 45

Материалы: газета, которую вы еще не читали; карандаш и ручка или две ручки разного цвета; бумага; устройство для контроля времени.

1. Выберите для чтения любую новостную заметку.

Убедитесь, что это не тематическая статья (такая статья актуальна на протяжении нескольких дней после публикации, тогда как новостная — только в день выхода газеты в печать).

Используя подчеркивающее либо зигзагообразное движение рукой, выполните предварительный просмотр, прочтя только первые два или три абзаца. Засеките время.

2. Начните составлять схему запоминания, написав на ней тему заметки.

Журналисты обычно уже в начале статьи дают вам ответы на вопросы «кто?», «что?», «где?», «когда?», «почему?» и «как?». Структура вашей схемы запоминания может выглядеть соответственно.

Внесите время, потраченное на предварительный просмотр, в отчет о прогрессе.

3. Прочтите всю новостную статью или ту ее часть, которая представлена на данной странице.

Засеките время, которое на это потратили.

4. Используя ручку другого цвета, дополните схему запоминания.

5. Внесите время, потраченное вами на чтение, в отчет о прогрессе.

6. Повторите шаги 1–4 еще с тремя статьями.

Когда вы закончите, сравните количество информации, полученной при предварительном просмотре и при чтении статьи целиком. При этом обязательно примите во внимание разное количество потраченного времени.

Заметили ли вы, что после первых нескольких абзацев информация становится менее важной? А то, что ближе к концу заметки появляется все больше ненужных фоновых сведений?

Исходя из цели вашего чтения, какая часть новостной статьи представляет для вас интерес? Стоит ли вам продолжать чтение, выполнив предварительный просмотр? Стоит ли увеличивать скорость после окончания предварительного просмотра? В какой момент следует ее снизить? Все эти вопросы должны неизменно сопровождать чтение газеты. Чтобы научиться эффективному чтению, важно понимать, что можно пропустить, где увеличить, а где уменьшить скорость.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для шестой недели обучения](#).

Глава 33

Не теряйте время впустую, читая рабочую почту

Для многих людей одно только ознакомление с ежедневными рабочими материалами составляет большую часть их обязательного чтения. Некоторые топ-менеджеры тратят на это по четыре часа в день. Исследование, проведенное Гарвардской школой бизнеса, показало, что чем выше руководящий сотрудник продвигается по служебной лестнице, тем больше ему приходится читать.

Ежедневные рабочие материалы — письма, газеты, журналы, отчеты, а теперь еще и электронные письма — ставят перед читающим сложную задачу, так как большая их часть состоит из небольших отрывков, которые обычно сложнее всего быстро прочесть. Будьте осторожны, чтобы избежать главной опасности: не думайте, что, если материал короткий, вы можете прочесть его так же быстро и без использования новых изученных методов. Действительно, если вам нужно прочесть всего одно письмо, то помощь руки не играет существенной роли. Однако если перед вами десяток писем или любой другой объем материалов, стоящий упоминания, то использование всех известных вам приемов скорочтения определенно будет целесообразным. Сэкономив 30 секунд на одном материале, минуту — на другом, вы вскоре начнете читать гораздо быстрее, чем могли себе представить.

Время — одна из немногих составляющих жизни, которые мы не можем ничем заменить. Все мы имеем одинаковое количество часов и минут в каждом дне, и то, как мы их используем, в значительной степени определяет то, насколько мы успешны в жизни, в чем бы для нас этот успех ни выразался. Чтобы работать максимально эффективно, вам следует использовать множество различных приемов, и один из них — ваша недавно увеличившаяся скорость чтения.

Первое правило: работайте с каждым материалом только один раз!

Лучший способ сэкономить время — работать с каждым документом только один раз. Когда вы впервые читаете письмо, сразу же принимайте по нему решение. Если вы не сами отвечаете на корреспонденцию, то ваш помощник может позже ответить в соответствии с вашими инструкциями; а если вы собственноручно набираете письма на компьютере, то лучше сразу же определиться, что написать. Не стоит совершать ошибку — сначала читать письмо, затем вызывать помощника и повторно перечитывать его, чтобы продиктовать свое решение и ответ. Принимайте решение сразу же и записывайте его прямо *в ответе на письмо*.

Оценивайте важность письма сразу же

Сразу же после прочтения присваивайте каждому письму (мысленно или делая на нем пометки) один из трех уровней важности: 1) приоритетное, 2) важное или 3) может подождать. Если почта относится к первой категории, то есть на письмо необходимо срочно отреагировать и оно имеет первостепенное значение, быстро набросайте ответ или решение сразу же после его прочтения. Если вы отнесли письмо ко второй категории, оно должно быть достаточно важным, чтобы на него так же требовался немедленный ответ или вы могли бы сразу же перенаправить его кому-то другому, кто может на него ответить. Почту, относящуюся к третьей категории, можно временно отложить, и, если вы не хотите сразу на нее отвечать, оставьте это на потом. Вероятно, вы обнаружите, что если такие письма отложить на достаточно длительный срок, то вам вообще ничего не придется с ними делать, кроме как удалить или отложить в папку. Именно такую почту и можно копить до тех пор, пока у вас не появится «больше времени».

Некоторые письма попадают в одну из категорий автоматически. Заказ на покупку должен быть отнесен к первой категории, благодарственное письмо — к третьей, как и большинство предложений о продаже. Запрос о получении информации может быть отнесен ко второй категории, то же самое относится и к большинству отчетов — такие материалы требуют немедленного и быстрого прочтения. Приучитесь классифицировать и присваивать статус рабочим материалам по мере ознакомления с ними и немедленно реагируйте на каждый из них, чтобы не пришлось возвращаться к нему повторно.

Обязательно всегда используйте руку при чтении писем. Несмотря на то что они короткие, но сэкономленные секунды быстро набегает, если вы их читаете в большом количестве. Особое внимание всегда обращайтесь на цифры, такие как важные даты, стоимость и др., имеющие существенное значение. Они привлекают внимание и указывают на важные части письма. Старайтесь быстро распознавать стандартные места, общие вводные фразы и заключительные абзацы и просто перескакивайте через них.

Материалы: устройство для контроля времени, на котором необходимо будет засечь 20 и 40 секунд; карандаш и бумага.

1. Проставьте на листе бумаги цифры от 1 до 6. Проработайте по очереди каждое из приведенных ниже писем. Прежде всего просмотрите его за 20 секунд. Попытайтесь определить его тип: отчет, предложение о продаже, благодарственное письмо или что-то другое.

2. После предварительного просмотра первого письма запишите, к какому типу оно относится. Если сможете, также присвойте ему уровень значимости (1, 2 или 3).

Если вы можете ответить на письмо уже после предварительного просмотра, кратко набросайте ответ или решение по затронутому вопросу на листе.

3. Если вам нужно все же прочесть письмо, потратьте на это не более 40 секунд. После чтения кратко запишите ответ или решение.

4. Повторите шаги 1–3 со всеми остальными письмами.

KARBON KOPIERS

Бульвар Дулус, 1234

Айова-Сити, Гавайи

Г-ну Томасу

*Компания Maurice Deer
пр-т Шарлотт, 4545
Тускалуса, Кентукки*

Дорогой Томми!

Я был очень рад встрече с тобой во время нашего возвращения в Штаты. Мне только жаль, что мы с Джейн не знали, что ты ездил на острова, и мы не смогли принять тебя у нас.

Как мы обсуждали в самолете, компания Karbon Kopiers,

несомненно, помогла бы тебе сэкономить деньги при твоих больших объемах копирования. Мы можем предложить цены, которые на треть, а то и больше ниже тех, что ты сейчас платишь за оборудование компании Standard Duplicating Equipment. Мы можем это сделать благодаря уникальной новой системе, которая лишь недавно была выпущена на рынок и позволяет использовать любой вид бумаги, а также требует меньших затрат на производство.

Дай мне знать, если захочешь, чтобы с тобой связался наш представитель. Новая машина настолько популярна, что у нас уже имеется большое количество заказов. Но мы всегда можем зарезервировать несколько штук для своих особых клиентов и друзей. Если тебя это заинтересовало, я свяжусь с нашим представителем в вашем регионе и введу его в курс дела.

Передай Ирен, что мы скоро пришлем ей имбирные духи, а тебе — несколько банок макароний.^[18] Надеюсь, что в наступающем году мы встретимся у нас на Гавайях или на континенте. Передавай мои наилучшие пожелания всем остальным членам семьи.

С уважением,

Роланд Дэвид,

президент

LUMINISCENCE, INC. 340

Бульвар Шейдисайд

Купертино, Калифорния

Уважаемый клиент!

Существует множество способов решить проблему высокой стоимости жизни. А для розничных продавцов, таких как Вы, одним из наиболее эффективных способов это сделать может стать заказ товаров большими партиями, чтобы воспользоваться

скидками за оптовую закупку.

Позвольте мне проанализировать потенциальную выгоду, которую это могло бы принести Вам в прошлом году. По нашим данным, в недавно завершившемся году Вы приобрели у нас 8520 различных электрических ламп, а в разбивке по видам: 1260 ламп мощностью 40 ватт, 3600 мощностью 60 ватт и 3660 мощностью 100 ватт. И поскольку каждый Ваш отдельный заказ вне зависимости от вида ламп не превышал 120 ламп, мы должны были обработать около 40 заказов, чтобы Вас обслужить. При этом в каждом случае Вы приобретали товар по максимально высокой цене, поскольку скидки начинают действовать при заказе от 300 ламп.

Покупая товар партиями 300 штук в каждом заказе, Вы могли бы сократить суммарные расходы за год на 625 долларов. Только представьте себе, Ваша годовая прибыль увеличилась бы на 625 долларов! А если бы Вы заказывали товар партиями по 600 ламп, Ваша прибыль возросла бы еще на 500 долларов.

Если у вас есть вопросы по условиям заключения сделки, то мы хотели бы напомнить, что мы всегда с удовольствием готовы сотрудничать с клиентами, имеющими хорошую кредитную историю в нашей компании, а Вы, вне всяких сомнений, относитесь к числу таковых. Поэтому я предлагаю отправить к Вам на следующей неделе одного из наших торговых представителей, который поможет Вам составить график покупок на этот год, чтобы воспользоваться максимальными возможными скидками.

Надеюсь получить ответ от Вас в ближайшее время.

С уважением,

Р. Бронсон,

вице-президент по продажам

UNION UNIVERSITY

Пайсквилль, Калифорния

РЕКТОРАТ

<i>март 1997</i>

Г-ну Рональду Фаутсу
ул. Бискейн, 3487
Оксфорд, Миссисипи
Дорогой Рон!

Почти пять лет назад наш университет инициировал одну из самых масштабных кампаний в своей истории, во время которой планировалось привлечь в Фонд университета 300 миллионов долларов.

Сегодня, благодаря поддержке 45 000 выпускников и друзей университета, нам удалось собрать 95 % от намеченной суммы. Не только от своего лица, но и от лица попечительского совета и большого количества наших добровольных помощников я заявляю, что мы чрезвычайно удовлетворены достигнутыми на данный момент результатами.

Я знаю, что Вы постоянно перечисляете пожертвования в наш Фонд, и благодарю Вас за эту поддержку. Сейчас я прошу Вас о том же, о чем и всех остальных друзей нашего университета, как выпускников, так и тех, кто не учился у нас, а именно: внести дополнительный вклад в проводимую нами кампанию, инвестировать в будущее университета сумму дополнительно к Вашему ежегодному пожертвованию. Достижение цели кампании и ее успешное завершение запланировано на конец этой весны.

Целью сбора средств в рамках кампании является финансирование ряда жизненно важных направлений деятельности университета: высококачественное образование, обеспечиваемое благодаря привлечению блестящего профессорско-преподавательского состава; предоставление стипендий лучшим студентам, многие из которых оплачивают дорогостоящее образование в университете за счет собственных средств; техническое оснащение учебных корпусов, таких как обширные библиотечные помещения и современные лаборатории, а также обновление компьютерного оборудования и программного обеспечения; и далеко не в последнюю очередь —

пополнение фонда пожертвований, который представляет собой основу обеспечения независимости любого частного университета. Иными словами, эта кампания поможет нашему университету в его стремлении к совершенству.

Я прошу Вас поддержать нас и таким образом присоединиться ко всем тем, кто уже это сделал. Учитывая, какие впечатляющие результаты уже достигнуты и как мы близки к достижению цели, я прошу Вас оказать нам максимально возможную поддержку, чтобы в апреле на церемонии завершения кампании по сбору средств Вы могли присоединиться ко всем, кто сможет сказать: «Мы это сделали!» — и с гордостью спеть гимн нашего университета.

С уважением,

Дж. Б. Бернсон,

ректор

BANK OF COLUMBUS

5-я Восточная ул., 55

Колумбус, Мэриленд

*Г-ну Чин Хо
ул. Борн, 870
Колумбус, Мэриленд*

Уважаемый господин Хо!

Вы путешествуете, развлекаетесь с друзьями или время от времени совершаете выгодные сделки? Способны ли наличные деньги, которые в любой момент могут быть предоставлены в Ваше распоряжение, обеспечить Вам большую финансовую свободу? Если это так, мы готовы предложить Вам особую услугу, которую оценит такой взыскательный человек, как Вы: резерв наличности в размере от 2000 до 5000 долларов, а также

специальную золотую карту Bank of Columbus / American Express.

С нашей специальной золотой картой Вы получите возможность кредита без залога в тысячах магазинов и заведений по всему миру, а также удобство и беспрецедентную покупательную способность. Где бы Вы ни оказались по рабочим или личным делам: в гостиницах, ресторанах или магазинах, — золотая карта откроет перед Вами все двери и даст понять, что Вы привилегированный клиент нашего банка.

Как только Вы получите одобрение банка и откроете счет, Вам будет предоставлен резерв наличности (минимум 2000 долларов), который Вы сможете использовать на Ваше усмотрение, когда Вам срочно понадобятся средства. Это так просто! Не нужно собирать документы, приходить в банк и отвечать на вопросы.

Наша особая услуга была специально разработана для того, чтобы Вы чувствовали себя уверенно, зная, что Вам всегда доступны денежные средства в любом месте и в любое время, когда они потребуются. В приложенном буклете Вы найдете более подробную информацию, а также бланк заявки. Мы надеемся, что Вы оцените уникальность, надежность и удобство нашего предложения при планировании Ваших личных финансов и примете его. Подайте заявку сегодня!

С уважением,

Джим О'Коннер,

вице-президент

P. S. При открытии счета Вы получите специальный подарок (подробности в приложенном буклете).

Чарльзу Дуайеру, президенту

Benton & Dwyer

Бульвар Реннсбери, 3400

Питтсбург, Пенсильвания

Уважаемый господин Дуайер,
когда я уволился из Вашей компании два месяца назад, я забыл попросить рекомендательное письмо. Сейчас я претендую на должность в одной известной юридической фирме в Сан-Франциско и хотел бы обратиться к Вам за рекомендацией, если это возможно. Мой потенциальный работодатель попросил подробно указать в письме мои обязанности в Benton & Dwyer, поэтому я был бы Вам благодарен, если бы Вы упомянули об этом.

Пожалуйста, не могли бы Вы отправить Ваше рекомендательное письмо напрямую г-ну Уодсворту Адамсу по адресу: Adams & Niese, Парк Плейс, 22, Сан-Франциско, Калифорния.

Заранее благодарю Вас за помощь.

С уважением,

Кристофер О'Брайен

Г-ну Эрвину Эрдмору

Восточная ул., 123

Пеория, Иллинойс

Уважаемый господин Эрдмор!

Две недели назад, когда мы с Вами целый день осматривали земельные участки в деловом центре «Сиракуз», мне показалось, что Вы серьезно заинтересовались участком на углу проспектов Трейси и Скидмор.

Сейчас у меня есть информация, что если действовать быстро, то, возможно, нам удастся заключить сделку по покупке этого участка по цене приблизительно на 24 000 долларов

меньше, чем я Вам называл. Это связано с тем, что владельцам срочно необходимы наличные средства.

Разумеется, по сниженной цене эта недвижимость будет привлекательна и для многих других покупателей, и я уверен, что она будет продана очень быстро. На самом деле у меня уже есть один заинтересованный покупатель, но я решил предоставить Вам возможность сделать выбор первым, так как Вы заинтересовались этим участком раньше.

Однако я не могу ожидать Вашего ответа очень долго. Самое большее, что я могу сделать, — это дать Вам пять дней на раздумье, то есть Вы должны принять окончательное решение к пятнице, 19 сентября. Само собой, я надеюсь, что Вы свяжетесь со мной немедленно. Уверен, что это место идеально соответствует Вашей цели. Как Вы знаете, не так просто найти привлекательную недвижимость в хорошем районе за такие деньги.

Ожидаю Вашего скорейшего ответа, господин Эрдмор.

С уважением,

Гай Д. Голд

Если вы подписаны на развлекательные или профессиональные журналы, используйте методы, описанные в [главе 35](#). Обязательно держите по несколько журналов дома и на работе, чтобы читать их, когда у вас появится пять или десять свободных минут. Вы сможете просмотреть множество подобных дополнительных материалов, используя для этого время, которое обычно теряется. Большинство журналов и информационных буклетов относятся ко второй или третьей категории, и обычно их можно рассмотреть в течение одного-двух дней или вообще не просматривать. Поэтому положите их туда, где они будут у вас под рукой на тот случай, когда у вас появится несколько свободных минут.

То же самое относится и к электронной почте. Я не рекомендую вам использовать движения руки на экране монитора. Однако целесообразно было бы распечатывать электронные письма и просматривать их, применяя те же методы, что и с обычной бумажной корреспонденцией.

Если вы осознанно ставите перед собой цель и сразу же оцениваете получаемые материалы, старайтесь работать с большей частью из них только один раз, используя руку при чтении. Так вам удастся значительно

сократить время, которое вы обычно тратите на чтение рабочих текстов. Некоторые руководители смогли вполнину уменьшить время, затрачиваемое на чтение служебных документов. Если вам нужно многое успеть, то эта цель вполне реальна, и для ее достижения требуется лишь немного практики.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для шестой недели обучения](#).

Глава 34

Выработайте привычку читать по книге в день

Несколько лет назад я узнал, что бывший сенатор от штата Висконсин Уильям Проксмир, один из выпускников Reading Dynamics, читал по книге в день за обедом. Если вы сможете выработать у себя подобную привычку, даже если это будет чтение по одной книге в неделю, то не пожалеете об этом. Если вы хотите этому научиться, то для начала стоит делать это в виде тренировочного упражнения. Раньше, чем вы можете себе представить, это превратится в настоящее чтение.

Когда я учился скорочтению, для меня одним из самых волнующих стал момент, когда мы впервые проработали целый роман за одно занятие. На самом деле мы «прочли» этот роман всего за двадцать минут. Конечно, тогда это было тренировочное чтение, но довольно скоро это стало возможным и при обычном чтении.

Тренировочное чтение целой книги может стать ценным опытом, особенно если это проделать много раз. Сначала это проще делать на коротких рассказах, а затем можно переходить к более длинным и сложным книгам. Это особенно полезно, поскольку может помочь вам на всю жизнь выработать привычку читать больше книг.

Алан Лакейн в книге *How to Get Control of Your Time and Your Life*^[19] пишет, что каждый может прочесть очень много, если будет использовать потерянные промежутки времени длиной 10–15 минут, потраченные на ожидание автобуса, поездки в такси и т. п. Если у вас всегда с собой книга, которую вы планируете прочесть, эти короткие периоды бесценны, чтобы немного продвинуться вперед на пути достижения большой цели, такой как прочтение объемного произведения. Вы будете поражены тем, как много дают периодически возникающие несколько свободных минут.

Лакейн также предлагает множество способов научиться расставлять приоритеты и избегать ненужного чтения. Хотя он и не приверженец скорочтения (они с женой любят читать друг другу вслух), безусловно, его великолепные методы стоят того, чтобы стать частью разумного подхода к чтению больших объемов текста.

Сначала решите, что вы хотите прочесть

Мы часто теряем много времени, читая материалы, которые, в сущности, не представляют для нас большого значения, не несут в себе никакой профессиональной пользы и в целом не приносят морального удовлетворения. Научиться понимать, что вы на самом деле хотите, само по себе нелегко. В начале курса я просил вас составить список из десяти книг, которые вам больше всего хотелось бы прочесть, если бы вам оставалось жить только несколько месяцев. Это хороший способ начать планирование. Если вы сможете делать это каждые полгода, то удивитесь, насколько быстро вы начнете читать больше из того, что всегда хотели.

Ваш день рождения — лучший момент, чтобы составить список чтения на ближайшие полгода, а по прошествии этого срока написать новый. Это два самых подходящих для этого момента в году, потому что их легко запомнить. Подумайте, что вам было бы интереснее всего прочесть, и составьте список из шести или более книг. Лучше начинать с малого. Не составляйте длинный перечень, который будет давить на вас. Как только вы прочтете книги из первого короткого списка, вы можете составить новый.

Мортимер Адлер, которого, вероятно, можно назвать американским гуру критического чтения, в своей работе *How to Read a Book*^[20] предлагает перечень величайших книг мира. Если вы готовы дерзнуть и взяться за чтение множества прекрасных произведений, то скоро убедитесь в том, что почти все эти книги, вошедшие в список лучших, издаются в мягких обложках по очень доступной цене. Как только вы составите список, вы будете готовы приступить к достижению цели.

Как читать больше книг

Вы много тренируетесь во время этого курса, и точно так же, если вы хотите больше читать, вам нужно сделать это привычкой. В ближайшие две недели ежедневно или через день выделяйте время на чтение. Как я упоминал в одной из предыдущих глав, если вы пытаетесь выработать новую привычку, вначале лучше делать это по утрам. Когда желаемое действие станет уже вашим твердым навыком, можно перенести его на другое время суток. Итак, выберите время, даже если это будет всего десять минут в день. Другой подход, который может заменять или дополнять регулярное ежедневное выделение периодов для чтения, заключается в том, чтобы всегда носить с собой книгу и использовать небольшие промежутки времени, которые вам выпадают случайно: когда вы ждете друга, лежите в ванной, когда у вас образовались свободные минуты между встречами или пока вы ждете, когда что-то загрузится на ваш компьютер, или в любое другое время.

Подход «по книге в день»

Если вы хотите приучиться читать по книге в день или за один подход, начните с подбора произведений, которые вы планируете прочесть. Помните, что вначале чтение будет больше напоминать тренировочное, но затем оно превратится в настоящее. Сперва вам может казаться, что вы извлекаете из книг мало информации, поэтому можете снова к ним вернуться, если захотите, но желательно подождать хотя бы месяц. Первые книги должны быть правильно подобраны.

Один из лучших способов начать — это подобрать несколько произведений одного автора. По мере того как вы будете привыкать к его стилю, вам станет все легче читать его книги. Попробуйте, например, книги Хемингуэя — некоторые из его рассказов отлично подойдут для начала. На курсах скорочтения популярны были многие произведения Джона Стейнбека, например «Жемчужина» и «О мышах и людях», которые довольно легко прочесть за короткое время. Объем каждой из этих книг составляет около 120 страниц, а это подходящая длина на начальном этапе.

Это также удачный момент для того, чтобы перечитать то, что вам нравилось в прошлом. По-настоящему хорошую книгу всегда интересно прочесть заново, поскольку с годами появляется больше опыта, что позволяет вам по-другому ее воспринять. Поэтому, когда вы берете произведение несколько лет спустя, то обнаруживаете, что находите в нем что-то новое. Таким образом, перечитывание книг на данном этапе может быть полезно для вашей практики, а кроме того, просто станет интересным и приятным занятием.

Патрик Бьюкенен читает по три книги во время двух авиарейсов

Когда я преподавал сотрудникам администрации президента Никсона в Белом доме, у моих студентов было так много необходимого чтения, что не оставалось времени для тренировок. Но даже небольшие усилия дают положительные результаты: они так отчаянно стремились увеличить скорость чтения, что охотно применяли на практике все изучаемые методы. В итоге при минимальном объеме дополнительных тренировок их результаты значительно превысили средние по курсу. Одним из лучших студентов оказался Патрик Бьюкенен, который в то время был спичрайтером президента Никсона, а позже и сам баллотировался на пост президента. Посетив всего четыре занятия и пропустив одно из-за срочной поездки на Гавайи, чтобы поприветствовать астронавтов знаменитого космического корабля «Аполлон-13», Пат был исключительно доволен своим прогрессом. Он рассказал, что ему удалось прочесть три книги во время полетов туда и обратно. Это было настоящим достижением, особенно принимая во внимание тот факт, что, будучи специальным помощником президента, он не имел возможности посвятить все время в полете только чтению.

Формат художественной литературы

Мы рассматривали формат художественной литературы в одной из предыдущих глав, но здесь было бы полезно вернуться к этой теме. Структура и организация материала в художественных произведениях обычно не очевидны, на них указывают лишь главы (как правило, не имеющие названий) и большие интервалы между некоторыми абзацами. Поскольку художественная литература — один из видов искусства, ее структура в значительной степени скрыта, при этом автор стремится заинтересовать вас сюжетом. Разумеется, погружение в него — одна из составляющих удовольствия от чтения хорошей книги.

Предварительный просмотр художественного произведения предназначен в первую очередь для того, чтобы найти необходимые сюжетные элементы. Он также служит своего рода «разминкой». Чтение — это навык, и как ни один спортсмен не представляет себе хорошей игры без разминки, так и вы не должны ожидать, что сможете быстро читать без определенной подготовки.

Вам стоит предварительно просмотреть по крайней мере пятьдесят страниц книги, продвигаясь вперед очень быстро, желательно использовать при этом движение «стирание пыли», тратя примерно три секунды на страницу. Постарайтесь определить главных персонажей, а также место и время действия. Кроме того, обратите внимание на уровень сложности языка, а также на соотношение описаний и диалогов. Так вы одновременно «разминаетесь» и получаете некоторое представление о содержании книги.

При чтении художественной литературы равномерная подача материала обычно позволяет развить высокую скорость, как только вы погрузились в сюжет. Очень важно читать медленнее в начале разделов, чтобы вникнуть в новый поворот событий. Как только вам это удалось, вам будет довольно просто увеличить скорость. Также легко ускорять темп при чтении описательных отрывков; а вот повествовательные части, рассказывающие о действиях, иногда требуют снижения темпа, чтобы не пропустить существенных деталей. Диалоги часто позволяют развивать довольно высокую скорость чтения.

Если вы хотите проанализировать сюжет, то сможете это сделать во время последующего обзора. Просмотрите материал заново, уделяя внимание структурным элементам. Обратите внимание на то, как один или несколько персонажей пытаются что-то сделать или желают чего-то;

обычно это усложняется в ходе развития сюжета, но в конечном итоге проблема разрешается. Часто структурная основа художественных произведений выглядит именно так. Вы также можете найти в книге основные кризисные моменты, то есть главные проблемы; обычно в каждом разделе, главе или части главы имеется несколько мелких проблем, которые отделены друг от друга увеличенными интервалами между абзацами; затем ситуация достигает кульминации, то есть своего пика, после чего следует развязка.

Анализом сюжета обычно занимаются только студенты и серьезные читатели. Если вы хотели бы узнать об этом больше, я настоятельно рекомендую вам прочесть книгу Мортимера Адлера, в которой подробно объясняется, как более глубоко работать с различными материалами. Ниже вы найдете пример обзора и анализа рассказа, который был приведен в [главе 23](#) этой книги.

Структурный обзор рассказа «Фараон и хорал»

Очевидно, главный герой рассказа Сопи, а действие происходит в Нью-Йорке, вероятно, на рубеже XIX и XX веков. Обратив внимание на эти основные сюжетные элементы, вы должны понять основу сюжета: что пытается сделать главный герой? О. Генри проясняет это с самого начала: приближается зима, и Сопи хочет от нее укрыться.

Если вы делаете обзор с целью анализа рассказа, то вам в первую очередь нужно определить, что Сопи пытается сделать, чтобы спрятаться от стужи, и к каким результатам это приводит. Его обычный план — добиться, чтобы его арестовали, и провести три зимних месяца «на Острове», то есть в тюрьме. Шесть раз он пытается достичь своей цели и каждый раз неудачно. Его попытки заключались в следующем: 1) Сопи не смог попасть в фешенебельный ресторан и заказать там еду, за которую он был бы не в состоянии заплатить; 2) Сопи нагло разбивает витрину магазина и практически сдается в руки полицейского, но все же избегает ареста и т. д. При желании вы можете вернуться к тексту рассказа и вспомнить, какими были остальные четыре попытки.

После всех этих неудач Сопи оказывается у входа в церковь, и его охватывают теплые воспоминания, под влиянием которых он хочет решить проблему иначе. Он собирается изменить свою жизнь и найти работу. И именно в этот момент, когда он стоит перед церковью и явно ничем не занят, его арестовывают как раз за это, то есть за бродяжничество, о котором свидетельствует его одежда. Этот короткий отрывок (начинающийся со слов «Что вы тут делаете?») посвящен проблеме, которая затрудняет новую попытку Сопи и одновременно становится кульминацией всего сюжета.

Финал, или развязку, обычно лучше всего делать кратким, так как он редко содержит что-то новое или неожиданное. В данном случае весь он заключен в одной фразе: «„На Остров, три месяца“, — постановил на следующее утро судья».

Попытки определить структуру произведения облегчают его запоминание, так как вы получаете представление об авторской организации и плане текста. При выполнении приведенного ниже упражнения акцент сделан на дополнительной тренировке чтения с высокой скоростью.

Упражнение № 47

Материалы: базовый список.

1. Установите на вашем таймере или магнитофоне несколько 5-минутных интервалов. Если вы используете магнитофон, запишите предупреждения через каждую минуту (о том, что осталось 4 минуты, 3 минуты и т. д.).

2. Очень быстро просмотрите книгу, просто перелистывая ее; проработайте таким образом все произведение, тратя около 1 секунды на страницу. Расслабьтесь и просто смотрите на страницу целиком, пытаясь во время такого просмотра найти описанную выше предварительную информацию. Начните составлять схему запоминания, отразив на ней структурную организацию книги (если она есть), основных персонажей, место и время действия.

3. Используя движение «стирание пыли», проработайте максимально возможное количество материала в книге за 5 минут, снова стараясь найти предварительную информацию. Старайтесь тратить не более 3 секунд на одну страницу. Прикиньте, сколько страниц вы должны просмотреть за 5 минут, и старайтесь придерживаться этого количества. Дополните вашу схему запоминания любой информацией, которой сможете.

4. Разделите книгу на отрывки объемом приблизительно по 7500 слов.

Читайте каждый за 5 минут.

Вкратце дополняйте вашу схему запоминания после прочтения каждого из кусочков.

5. Выполните обзор всей книги за 5 минут.

Дополните схему запоминания.

Имена могут стать проблемой

При чтении художественного произведения после предварительного просмотра попытайтесь определить, могут ли в процессе чтения возникнуть какие-либо серьезные проблемы. Обычно они связаны со странными или необычными именами персонажей. С этим часто можно столкнуться при чтении иностранных произведений. На своих занятиях я часто использовал известное произведение Джорджа Оруэлла «Скотный двор», а с ним может возникнуть одна интересная проблема. Все основные персонажи повести — животные. Я обнаружил, что если уделить несколько минут определению героев, то студенты хорошо справляются с последующей контрольной, однако если этого не сделать, то класс в целом показывает неважные результаты.

Определение состава персонажей дает читателю некую структуру, с которой он соотносит получаемую информацию. Чтобы это сделать, запишите имена героев, наиболее часто встречающихся при предварительном просмотре первых пятидесяти страниц или около того. Добавляйте в этот список все имена, которые начинают появляться потом. Географические названия также могут быть важны, поэтому обращайтесь и на них особое внимание. После предварительного просмотра книги несколько раз пробегитесь по списку имен и названий. Если вы помимо этого смогли определить характер взаимоотношений между героями, это также будет полезно, но часто это невозможно сделать, пока вы не вникнете в сюжет.

Зачем читать художественные произведения?

Наверное, причина в том, что не существует лучшего способа познать себя, чем читать художественные книги и впитывать ощущения и опыт других людей. Это область очень близких отношений, так как писатели раскрывают свои сокровенные мысли, чувства и эмоции через персонажей, которых создают. Никаким другим способом вы не сможете приобрести столько опыта (хотя и чужого) так быстро. Многие великие люди получили важную часть своего образования, читая хорошие художественные книги, и, к счастью, многие также поделились своим уникальным даром с нами, создав романы, повести и рассказы. Мир художественных произведений — это прекрасный мир удовольствия и радости, который не нуждается в объяснениях. Прочтите несколько хороших книг, и вскоре вы поймете это сами. Это поистине одна из величайших привилегий, доступных исключительно людям, и она в равной мере предоставлена каждому из нас. Нам остается только ею воспользоваться.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для шестой недели обучения](#).

Глава 35

Успевайте читать журналы и информационные материалы

Литература, не относящаяся к категории художественной — развлекательные и научные журналы в бумажном и электронном формате, книги на общие темы, — дает вам большие возможности поддерживать квалификацию в своей области, получать новую информацию и вдохновляться новыми идеями. К сожалению, журналы и книги, которые мы собираемся прочесть, у большинства из нас слишком быстро скапливаются на прикроватной тумбочке дома или в лотке для входящей корреспонденции на работе. У множества людей остается непрочитанным просто ошеломляющее количество материалов, и это вызывает чувство вины. Однако, владея навыками скорочтения, вы можете успевать прорабатывать их все.

Логопед Карен Рейдел после прохождения курса стала держать стопку профессиональных журналов возле рабочего стола. За несколько свободных минут между пациентами она могла просмотреть один из журналов целиком. Карен поняла, что этого вполне достаточно, чтобы быть в курсе происходящего в ее профессиональной среде, так как хотя она и не прочитывала журнал полностью, но все равно знала, где в случае необходимости можно найти нужные сведения. Ее коллеги вскоре обнаружили, что Карен стала ценным источником большого количества информации. Они не успевали следить за потоком публикаций, поэтому обращались к ней при возникновении проблем, которые не могли решить и не знали, где можно об этом прочитать.

Только лишь получение достаточной информации о том, где можно найти более конкретные сведения, уже, несомненно, стоящая цель для чтения. Людей, которые считают, что должны знать и запоминать все, не только неизбежно ожидает огорчение и разочарование, но и, кроме того, они впустую потратят драгоценное время. Также обычно эта уверенность мешает им прочесть большую часть запланированного. Так, они проигрывают во всех отношениях.

Используйте имеющееся время с умом

Слишком часто даже быстро читающие люди не успевают что-то прочесть потому, что неразумно используют время. Одна моя приятельница всегда распоряжалась им грамотно, однако, освоив навыки быстрого чтения, стала еще более завидным образом все успевать. Предварительно она просматривала материалы в поисках новых идей и ценной информации. Если ей попадалась особенно интересная статья, она читала ее снова, но уже более внимательно.

Такой подход к чтению журналов отлично экономит время. Когда вы впервые берете в руки свои журналы, сразу же просматривайте их. Например, я выработал у себя привычку просматривать журналы сразу же после того, как забираю почту, и на каждый из них у меня уходит около пяти минут. Сначала проглядывайте содержание, чтобы понять, есть ли в издании что-то представляющее для вас особый интерес. Затем выполняйте полный предварительный просмотр, пробегая глазами все статьи, ведь если бы вам не был интересен этот журнал, вы бы на него не подписались. Скорее всего, найдете что-то интересное, даже если это не очевидно из заголовков некоторых статей. Если же это был подарок или чужой журнал, то либо отмените подписку, либо не утруждайте себя просмотром.

Вы будете поражены тем, как много информации сможете извлечь из развлекательных и профессиональных журналов за очень короткий период. Как в тренировочном упражнении по чтению художественных произведений, приведенном в последней главе, вначале при очень быстром чтении журнала может показаться, что вы получаете недостаточно информации. Однако при случае, в беседе или другой ситуации, когда вам понадобится эта информация, вы поймете, что помните все важные моменты и новые идеи. А самое главное — вы будете знать, где можно найти более подробные сведения.

Возможно, поначалу вам придется немного хитрить с самим собой. Очень быстро прорабатывайте журналы, говоря себе, что делаете это только ради тренировки чтения и позже вернетесь к ним и перечитаете, когда у вас будет больше времени. На самом деле, поскольку вы знаете, что действительно будете их позже перечитывать, вы можете позволить себе просматривать их даже еще немного быстрее. Наверное, вы этому удивитесь, но вскоре вы не будете чувствовать необходимости возвращаться к этим журналам и действительно их перечитывать, так как

будете знать, что уже это сделали.

Не будьте таким обязательным!

Не так давно один мой хороший друг проходил этот курс и испытывал большие сложности с тренировочным чтением. Неудачи при его выполнении так сильно огорчали моего друга, что после многих размышлений и консультаций он решил отказаться от этой части курса. Он продолжал посещать занятия, добросовестно занимался вместе с остальными и применял все изученные принципы к огромному объему материалов, которые ему приходилось читать как исполнительному вице-президенту известной организации.

Я был обеспокоен тем, что он берет от моего курса меньше, чем должен по моему мнению. Когда я спросил его об этом, он ответил, что на самом деле получил очень много от наших занятий. Хотя он сумел увеличить скорость только в два раза, самым большим для него достижением стало то, что он научился *не читать* некоторые вещи. Это было впервые, когда кто-то поблагодарил меня за то, что я научил его не читать.

Он рассказал, что раньше всегда чувствовал себя обязанным читать все, что оказывалось перед ним, например весь воскресный выпуск New York Times полностью, каждый отчет и письмо, которые попадали к нему на рабочий стол, а также все книги в своей профессиональной области, которых публикуется огромное множество. Теперь, научившись определять цель, он может многое *не читать*, а кое-что только просматривать, и у него остается достаточно времени на внимательное чтение действительно важных материалов.

Причина, по которой я привел здесь эту историю, в том, что человек, о котором идет речь, — исключительно яркая индивидуальность, выпускник Гарвардского университета и вообще весьма успешен в своей области. Так и многие студенты, изучающие скорочтение, полагают, что их проблемы уникальны, или считают себя недостаточно способными из-за того, что чрезмерно обязательны или медлительны при чтении. Однако с такими трудностями сталкиваются люди разного уровня. И преодоление этих проблем начинается со способности определить цель чтения и выбора в соответствии с ней того, что читать, а заканчивается развитием хороших навыков чтения.

Когда вы понимаете, что скорость снижается

Недавно один мой студент поделился ценным опытом, узнать о котором, как мне кажется, может быть полезно и вам. Время от времени каждый сталкивается с проблемой снижения скорости при чтении газет, журналов или книг. Этот студент рассказал, что, когда он понимает, что происходит замедление, он пользуется недавно открытым им приемом. Он немедленно переходит к другой статье или другой части книги и выполняет тренировочное чтение на протяжении приблизительно одной минуты. Когда он возвращается к предыдущему материалу, ему становится гораздо легче поддерживать высокую скорость чтения.

Возможно, вы найдете полезным для себя приведенное ниже упражнение, которое можно использовать при чтении развлекательных и профессиональных журналов. Примените его прямо сейчас с любым журналом, который регулярно читаете и который еще не успели посмотреть.

Упражнение № 48

Материалы: журнал, который вы регулярно читаете; устройство для контроля времени.

1. Прочтите обложку, чтобы увидеть, вынесены ли туда заголовки статей, которые могут представлять для вас особый интерес.

Просмотрите содержание и прочтите его.

Задайте себе следующие вопросы:

- Есть ли в журнале что-то, что вам прочесть необходимо?
- Есть ли в журнале что-то, что вам прочесть желательно?
- Что в журнале вы хотели бы прочесть?

В содержании журнала отметьте те статьи, которые попадают в первую из перечисленных категорий, цифрой 1, во вторую категорию — цифрой 2, и в третью — цифрой 3.

2. Отведите себе 20 минут на «чтение» журнала.

Проработайте весь материал в журнале за 10 минут, используя движение «обведение абзацев», диагональное или крестообразное движение либо любое другое из изученных и

применяемых при чтении с высокой скоростью.

Когда вы будете доходить до любой из статей, отнесенных вами к категории 1, которые в принципе встречаются крайне редко, то снижайте скорость, тщательно выполняя их предварительный просмотр и чтение.

3. Вернитесь к содержанию и пересмотрите свою классификацию: возможно, некоторые из статей, отнесенных вами к категории 2, уже больше не представляют для вас интереса; возможно, вы ошибочно отнесли некоторые заметки к категории 3; возможно, вас заинтересовало больше статей, чем вы ожидали вначале, а быть может, их *стало меньше*.

4. За оставшиеся 10 минут перечитайте заметки категории 2 настолько внимательно, насколько позволяет время. Если оно у вас останется, перейдите к статьям категории 3.

Время выполнения этого упражнения можно варьировать, увеличив его до 30 минут или уменьшив до 10, в зависимости от объема, сложности и важности журнала. Что бы вы ни делали с материалом, принципы выполнения упражнения остаются неизменными. Основной акцент делается на определение цели и выбор наиболее важных для вас статей. Самое главное — просмотреть весь журнал.

У меня есть одно правило, касающееся одежды: то, что я не надевал последние два года, я не раздумывая отдаю в благотворительные организации, даже если мне кажется, что я еще когда-нибудь, возможно, буду это носить. Я просматриваю свой гардероб раз в год и даю каждой вещи второй шанс. То же самое я научился делать и при чтении. Гораздо лучше быстро просмотреть журнал (для этого может быть достаточно пяти минут), чем пополнить им растущую с каждым днем стопку, ожидающую прочтения. Как и в случае с вашими рабочими материалами, старайтесь проглядывать журналы сразу же после их получения. Одна из лучших привычек, которые стоит у себя выработать, — это просматривать каждое письмо, журнал, документальную и научно-популярную книгу только один раз. За то время, что вы теряете, вновь возвращаясь к просмотренным статьям, складывая их в стопки, организуя их хранение и совершая подобные действия, вы с легкостью успели бы проглядеть почти все действительно необходимые вам материалы.

Работайте аналогичным образом с документальными и научно-популярными книгами

В книжных магазинах и газетных киосках продается множество прекрасных интересных документальных и научно-популярных книг. Некоторые люди не покупают их из боязни, что поставят их на полку, но так никогда и не прочтут. Но ведь можно сделать с этими книгами то же самое, что и с рабочими материалами и журналами: мгновенно их просмотреть.

Нередко в книгах на общие темы есть какое-то одно основное положение или идея. Также в них обычно бывает много различных эпизодов, рассказов от первого лица, примеров и т. п.; все это предназначено для того, чтобы вы прониклись главной идеей и купили книгу. Зная это, а также типичную структуру документальной и научно-популярной литературы, человек, владеющий методами скорочтения, может легко прочесть эти книги за очень короткое время.

Попробуйте упражнение в книжном магазине

Мой коллега Джон Чемберлен, предпочитающий творческий подход в преподавании, дает своим студентам, изучающим скорочтение, очень необычное задание, которое, по моему мнению, может стать полезной привычкой на всю жизнь. Он просит их отправиться в ближайший книжный магазин, где продаются книги в мягкой обложке. Учащиеся должны провести там полчаса и «прочитать» две документальные или научно-популярные книги. Хитрость в том, что им нельзя покупать эти книги. Они должны прочесть каждую книгу приблизительно за пятнадцать минут. Тот факт, что они находятся в магазине под пристальным взглядом продавца, помогает им поддерживать высокую скорость чтения. Это полезное упражнение и хороший способ ознакомиться с большим количеством литературы. В приведенном ниже упражнении описано, как выполнять это задание, так что вы можете попробовать это сделать, как только вам представится такая возможность.

Упражнение № 49

Материалы: различные документальные и научно-популярные книги.

1. Отправляйтесь в любой магазин, где продаются книги в мягкой обложке и где вы сможете спокойно их полистать.

Выберите любую документальную или научно-популярную книгу, которая вам интересна, желательно объемом от 120 до 200 страниц.

Выполните описанные ниже шаги за 15 минут.

2. Прочтите то, что напечатано на передней и задней обложке, а также все аннотации и рецензии внутри, которые могут дать какое-то представление о содержании книги, — все, что не относится к основному тексту.

3. Внимательно просмотрите содержание. Попытайтесь понять, есть ли в книге введение или первая глава, которые раскрывают основную идею. Будьте осторожны и избегайте чтения введения, предназначенного только для того, чтобы продать книгу.

Постарайтесь определить, есть ли в книге подытоживающая глава, которая связывает воедино основные идеи автора.

Поищите также другие ключевые главы, которые содержат основные положения авторских рассуждений: описание методик, приемов или самих идей. Попытайтесь понять, какие главы не несут в себе важной информации и не являются необходимыми для чтения.

4. Выполните тщательный предварительный просмотр начала и конца книги, где содержится главная информация. Избегайте разделов с бодрыми призывами купить книгу.

5. Выполните предварительный просмотр, а затем чтение тех глав, которые вы решили прочесть, или очень быстро просмотрите всю книгу, работая с каждой главой на высокой скорости и используя при этом какое-либо из соответствующих такой скорости движений руки.

ВНИМАНИЕ: вы обязательно должны проработать книгу до конца за отведенное время! Часто именно в конце, как это характерно для документальной и научно-популярной литературы, содержится самая важная информация. Избегайте погружения в интересные, но не обязательные детали.

Наверное, самое сложное в обучении скорочтению — это увеличивать скорость и пропускать информацию, которая не представляет для вас особой ценности. Похоже, большинство из нас учили быть обязательными и читать все подряд, и это мешает нам прочесть то, что мы действительно хотим. Эти упражнения помогут вам преодолеть чрезмерно обязательное отношение к чтению, которое у вас еще сохранилось, и они дают вам хорошие способы работы с большим объемом материалов, с которым вы сталкиваетесь.

Чтобы завершить работу на сегодня, перейдите к [тренировочным упражнениям для шестой недели обучения](#).

Глава 36

Определите, каких результатов вы достигли

Хотя вы приблизились к завершению этого курса, на самом деле вы лишь подошли к концу первого этапа большого пути. Вы проделали колоссальную работу, если делали все упражнения в этой книге, и, несомненно, значительно улучшили навыки чтения, если после работы с каждой главой выполняли соответствующий блок тренировочных упражнений. Однако вам еще многое предстоит сделать, поддерживая и улучшая уже достигнутые результаты.

Теперь вам нужно планировать и оттачивать на практике новые привычки чтения, чтобы уверенно поддерживать высокую скорость и продолжать читать столько, сколько вам необходимо. Вы уже владеете этими методами, но теперь нужно научиться применять их немного иначе. Вот почему после этой главы приведен еще один блок тренировочных упражнений.

Они необходимы по двум причинам. Во-первых, вам, вероятно, нужна дополнительная тренировка чтения с высокой скоростью. Эти упражнения позволят это сделать. Во-вторых, вам необходимы задания, которые легко применить к большей части повседневных ситуаций чтения. Надеюсь, что тренировочные упражнения помогут удовлетворить и эти потребности. Поэтому по сути это упражнения для продолжения тренировок, с которыми вы можете работать так долго, как пожелаете.

Составьте план на шесть месяцев

Было бы неплохо сейчас составить план на полгода, чтобы быть уверенным, что вы выработаете у себя привычки, необходимые для закрепления новых методов. Как я уже рекомендовал, стоит по возможности выделить определенное время для чтения, например по полчаса три раза в неделю или больше. Если это невозможно, то старайтесь использовать любые свободные пятнадцать минут и держите под рукой нужные материалы.

Если вы определились, *когда* будете читать, то теперь стоит решить, *что именно*. Поэтому составьте список книг, которые вам хотелось бы прочесть. Или, если у вас столько материалов, что вы в любом случае не успеваете прорабатывать их все, запланируйте, какие из них вы будете читать, расставив приоритеты в пользу наиболее важных, и начните с первых шести пунктов вашего списка.

Запланируйте выполнение нескольких тренировочных упражнений в течение следующих шести месяцев. Интенсивные, такие как те, что приведены в последнем блоке тренировочных упражнений, отлично подойдут. Они помогут вам выработать привычку читать книгу целиком или значительную ее часть за один подход. Вначале это будет тренировочное чтение, но вскоре вы обнаружите, что оно превратилось в настоящее.

Как Томас Вулф научился скорочтению

Известный писатель Томас Вулф еще в детстве открыл для себя радость чтения в местной библиотеке, и им овладела почти несбыточная мечта прочесть в ней каждую книгу. Он решил так и сделать и поставил перед собой цель читать по две книги в день — независимо от того, сколько информации из них получал. В конечном итоге он научился читать максимально быстро, используя для этого исключительно правильные методы: тренировался с очень высокой скоростью и постоянно ставил перед собой цель прочесть еще больше.

Сейчас скорочтение стало навыком, который многие стремятся освоить, и в нашем распоряжении есть эффективные методы обучения. Надеюсь, что эта книга и ваши добросовестные тренировки помогут вам стать суперчитателем, приложив гораздо меньше усилий и испытав как можно меньше отрицательных эмоций.

Несколько рекомендаций

Помните, что работе с любым материалом должно предшествовать определение цели. Это чрезвычайно важная привычка, которую необходимо выработать, чтобы научиться эффективному чтению. Безжалостно отсекайте то, что не стоит читать. Ваше бесценное время невосполнимо, не тратьте его впустую на материал, который в конечном счете не принесет вам удовольствия и не удовлетворит ваши потребности, связанные с учебой или работой. Знать, чего не стоит читать, часто не менее важно, чем знать, что читать.

Всегда используйте руку для поддержания темпа. Похоже, многие пытаются этого избежать. Однако все исследования сходятся на том, что, если вы не поддерживаете каким-либо образом скорость чтения, она неизбежно падает. Как подтверждают научные изыскания, при использовании этого метода, если вы добросовестно тренировались, ваша скорость будет стабильно выше на пару сотен слов в минуту. Я бы не стал надеяться на свой успех вопреки теории вероятности. Не думаю, что это того стоит, когда использовать руку так просто.

Хотя, возможно, вам и не всегда хочется делать это, но старайтесь хотя бы иногда помогать себе рукой при ежедневном чтении, чтобы поддерживать навык. Это все, что требуется. Если вы находитесь на людях, возьмите карандаш, чтобы меньше привлекать внимания. Однако я призываю вас гордиться своими навыками. Это поможет закрепить полезные привычки.

Тем не менее, если вы перестали использовать руку, не думайте, что все потеряно. Многие из описанных в этой книге методов, если вы их освоили, уже не забудутся. Одно из исследований показало, что, когда те, кто после окончания курса скорочтения прекратил во время чтения помогать себе рукой, начинали опять ее использовать, их скорость вновь возрастала (не так значительно, как у тех, кто не прекращал этого делать, но достаточно, чтобы стимулировать их продолжать). Иными словами, если вы уже освоили этот навык, то вы можете потерять форму, но никогда не разучитесь полностью.

Всегда, когда вы хотите оставить что-либо в памяти, не забывайте рисовать схему запоминания после чтения. Это очень просто и эффективно. Мы проходим так много обучающих курсов, содержание которых не можем воспроизвести всего несколько лет спустя. Если после этого курса вы

запомните только то, что нужно использовать руку, когда вы хотите что-то быстро прочесть, и что нужно рисовать схему запоминания, когда вы хотите что-то запомнить, на мой взгляд, это уже стоит потраченных вами времени и сил.

Теперь пройдите финальную проверку и приготовьтесь начать новый блок тренировочных упражнений.

Финальная оценка навыков чтения

Материалы

- Карандаш или ручка.
- Устройство для контроля времени.
- Ваша книга для самопроверки. Используйте ту же, что и в [главе 2](#), но выберите другой раздел, который еще не читали.

1. Выберите раздел в вашей книге для самопроверки объемом около 40 страниц, который вы еще не читали.

2. Прочтите как можно больше за 3 минуты. Используйте ваше устройство для контроля времени.

3. Сделайте пометку в том месте, где закончили чтение, и закройте книгу.

4. Запишите на листе бумаги все, что сможете вспомнить из прочитанного, не заглядывая в текст. Составьте пронумерованный список из элементов информации, которые вспомните.

Вы можете потратить на это не более 6 минут; используйте устройство для контроля времени.

5. Вычислите скорость чтения и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочные упражнения для продолжения практики

Теперь, когда работа с этой книгой завершена, вы переходите к следующему этапу: вам необходимо добросовестно поддерживать достигнутые результаты или при желании улучшать их. Следующие несколько месяцев имеют ключевое значение в выработке привычек эффективного чтения, а также в развитии комфортных ощущений при использовании новых навыков. Единственный способ этого достичь — регулярная практика.

По возможности продолжайте тренироваться хотя бы по двадцать минут в день на протяжении следующих шести недель, постепенно переходя к «Плану чтения на всю жизнь». По мере развития полезных привычек вы сможете постепенно отказаться от тренировок, но в любой момент, когда вы почувствуете, что скорость чтения начинает снижаться, просто выполните тренировочное упражнение, чтобы восстановить ее до прежнего уровня.

Приведенные ниже задания мы обычно используем в течение последней недели аудиторного курса. Вам целесообразно их выполнять либо в течение последней недели интенсивной практики, либо по двадцать минут в день на протяжении ближайших шести недель. Разумеется, вы можете также вернуться назад и сделать любые другие тренировочные упражнения, описанные в книге ранее, которые вам показались особенно полезными.

Материалы, которые вам понадобятся для выполнения этих упражнений

1. Устройство для контроля времени.
2. Ручка или карандаш.
3. Бумага или текстовый редактор на компьютере.
4. Различные книги: документальная или научно-популярная литература, биографии и художественные произведения.
5. Ваша ежедневная газета.

Тренировочное упражнение № 22

Материалы: различные книги, карандаш и бумага, устройство для контроля времени

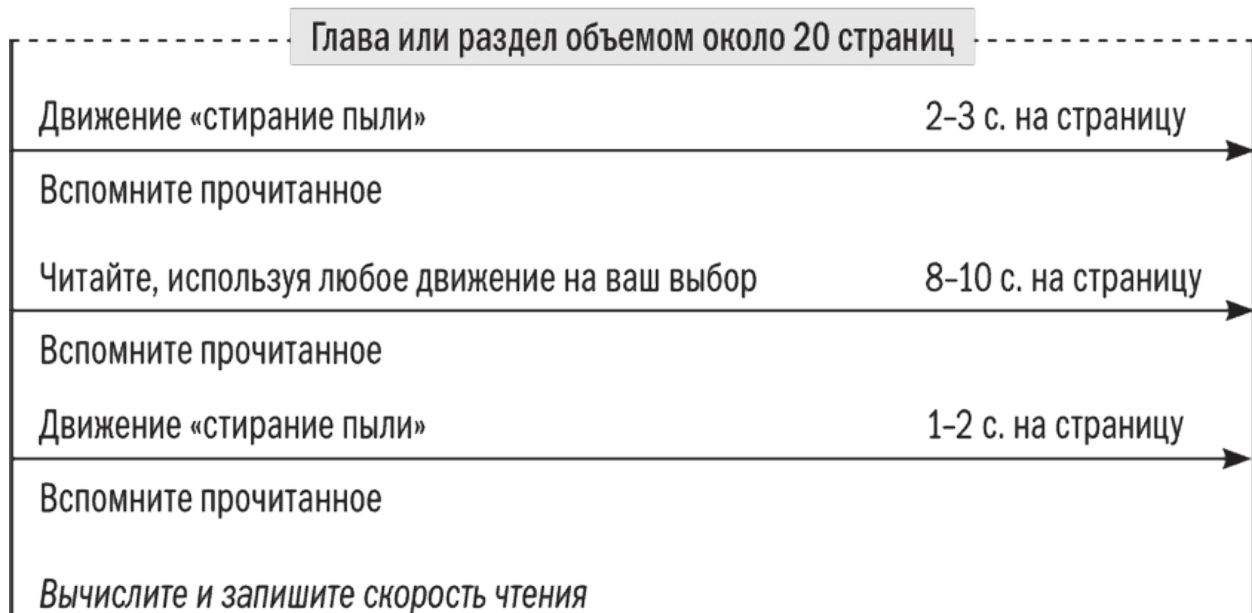
Цель: увеличение скорости чтения

Задача: достижение хотя бы минимального понимания при максимальной скорости чтения

Оценочное время выполнения: 15 мин.

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите главу или раздел книги объемом примерно 20 страниц. Если у вас возникают проблемы с пониманием прочитанного, выберите несложную книгу.

2. Используя движение «стирание пыли», перемещайтесь вниз по тексту, тратя не более 2–3 секунд на каждую страницу. Всегда старайтесь проработать страницу за минимально возможное время, если вы хотите достичь высокой скорости чтения.

Составьте диагональную схему запоминания и запишите на ней все, что сможете вспомнить.

3. Используя любое движение рукой на ваше усмотрение (за

исключением «подчеркивания»), проработайте заново весь раздел, тратя не более 8–10 секунд на каждую страницу (четыре или пять полных движений).

Дополните вашу схему запоминания.

Если вы плохо поняли прочитанное, повторите этот шаг, желательно при этом использовать другое движение рукой.

4. Используя движение «стирание пыли», проработайте заново весь раздел, тратя не более 1–2 секунд на каждую страницу.

Дополните вашу схему запоминания.

5. Вычислите скорость тренировочного чтения при выполнении п. 3.

Подсчитайте общее количество слов в прочитанном разделе, затем разделите его на количество минут, которое вам потребовалось, чтобы выполнить тренировочное чтение материала.

ВНИМАНИЕ: при выполнении тренировочного чтения в п. 3 скорость обязательно должна быть не ниже 2000 слов в минуту.

Тренировочное упражнение № 23

Материалы: романы или биографии, устройство для контроля времени

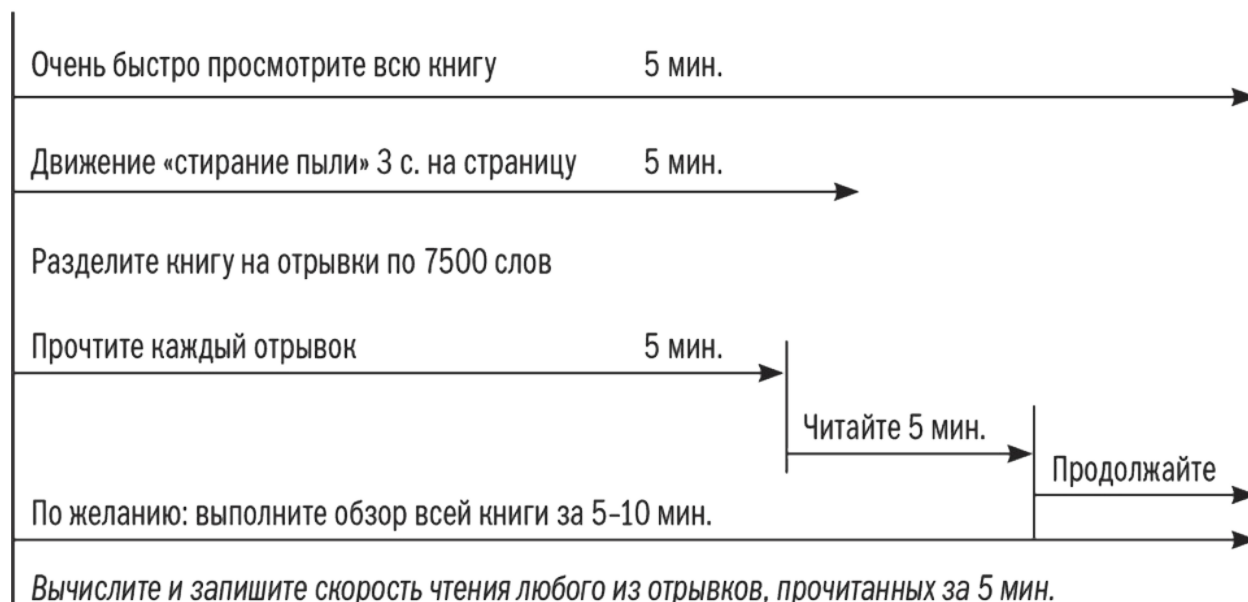
Цель: поддерживать высокую скорость чтения на протяжении всей книги

Задача: поддерживать заранее заданную скорость, сохраняя понимание прочитанного

Оценочное время выполнения: 30–60 мин.

Это упражнение можно повторять

Диаграмма



Объяснение

1. Выберите художественную книгу или биографию. Если вы используете художественные произведения, лучше взять несколько книг одного автора. Работайте с ними, начиная с самого короткого и заканчивая самым длинным или начиная с самого простого и заканчивая самым сложным, если уровень сложности можно оценить до начала чтения.

Запланируйте каждый день читать книгу целиком или значительную ее часть.

2. Очень быстро просмотрите всю книгу за 5 минут.

Если возникают какие-либо проблемы, например слишком много действующих лиц, остановитесь и составьте список персонажей, который должен быть у вас под рукой, когда вы начнете чтение.

3. Используя движение *стирание пыли* и тратя не более 3 секунд на страницу, проработайте максимальное количество материала за 5 минут.

4. Разделите книгу на отрывки по 7500 слов каждый.

Прочтите каждый кусочек за 5 минут. Если вы используете для контроля времени магнитофон, запишите на нем предупреждение об окончании каждой минуты — это поможет вам поддерживать нужную скорость чтения.

5. По желанию: выполните обзор всей книги за 5–10 минут.

В течение недели используйте каждый день новую книгу; затем, если вы не достигли достаточного уровня понимания, вы можете вновь поработать с одной из тех, что вы уже использовали ранее.

6. Вычислите скорость чтения любого из отрывков, которые вы читали в течение 5 минут, и внесите ее в отчет о прогрессе.

Тренировочное упражнение № 24

Материалы: ежедневная газета, устройство для контроля времени

Цель: научиться более эффективно читать газеты

Задача: каждый день читать больший объем материала в газете за одно и то же количество времени

Оценочное время выполнения: указано в упражнении

Это упражнение можно повторять

1. Отведите себе на чтение газеты ежедневно по 10, 15 или 20 минут. Придерживайтесь этого времени в течение всей недели.

2. Засекайте время, когда вы начинаете читать газету. Когда время заканчивается, прекращайте. Не возвращайтесь к этой газете потом. Приучитесь работать с ней строго в течение заданного времени.

3. Прочтите первую полосу, а затем сводку новостей, если она есть. Если сводки нет, быстро просмотрите всю газету, решая, какие статьи будете читать. Отведите на это не более 1 минуты.

4. Прочтите выбранные статьи. Проработайте их быстро, колонку за колонкой. Если время подходит к концу, просто выполняйте предварительный просмотр в соответствии с форматом (новостная или тематическая статья).

5. Запишите, сколько времени вы потратили и какую часть газеты успели прочесть. Старайтесь сделать столько, сколько хотели бы сделать в течение заданного периода времени. Пытайтесь читать с каждым днем все больше.

Тренировочное упражнение № 25

Материалы: документальные или научно-популярные книги

на общие темы, устройство для контроля времени

Цель: читать документальные или научно-популярные книги за более короткое время

Задача: достичь удовлетворительного уровня понимания основных положений книги

Оценочное время выполнения: 30 минут

Это упражнение можно повторять

Диаграмма

Глава или раздел объемом около 100–200 страниц	
Просмотрите переднюю и заднюю обложки, содержание	5 мин.
Выполните предварительный просмотр начала и конца книги, где изложены основные идеи	10 мин.
Выполните предварительный просмотр и чтение ключевых глав	15 мин.
Или прочтите всю книгу, быстро начиная и заканчивая каждую главу	15 мин.

Объяснение

1. Выберите книгу или ее часть (объемом 100–200 страниц) на любую общую тему, которая представляет для вас интерес. Если возникают какие-либо проблемы с пониманием прочитанного, используйте разные книги на одну и ту же тему в течение недели, начав с самой простой или наиболее общей.

2. Ознакомьтесь с текстом на передней и задней обложках, а также с любой другой не относящейся к основному тексту информацией, которая может дать вам какое-то представление о книге, в том числе и с ее содержанием. Попробуйте определить, есть ли в ней вводная и подытоживающая главы, а также другие, содержащие ключевую информацию. Отведите на это 5 минут.

3. В течение 10 минут выполните тщательный предварительный просмотр начала и конца книги, где представлены основные идеи.

4. Выполните предварительный просмотр и чтение выбранных вами глав или очень быстро просмотрите всю книгу, быстро начиная и заканчивая каждую главу, в течение 15 минут.

Как поддерживать определенную скорость тренировочного чтения

1. Подсчитайте среднее количество слов на странице вашей книги и найдите ближайшее к этому число в первой колонке таблицы (если получившееся у вас находится посередине между двумя числами, выбирайте меньшее из них).

2. Двигаясь горизонтально по выбранной вами строке, найдите скорость, с которой вы хотели бы тренироваться.

3. Двигаясь вертикально вниз по выбранной колонке, в самой нижней строке найдите количество секунд, которые нужно тратить на одну страницу, чтобы поддерживать желаемую скорость тренировочного чтения (разделите это число пополам, чтобы найти количество движений руки на одну страницу: каждое движение руки должно выполняться не более чем за две секунды).

Количество слов на странице								
175	5250	2625	1750	1313	1050	875	749	656
200	6000	3000	2000	1500	1200	1000	856	750
225	6750	3375	2250	1688	1350	1125	963	844
250	7500	3750	2500	1875	1500	1250	1070	938
275	8250	4125	2750	2063	1650	1375	1177	1032
300	9000	4500	3000	2250	1800	1500	1284	1125
325	9750	4875	3250	2438	1950	1625	1391	1219
350	10 500	5250	3500	2625	2100	1750	1498	1313
375	11 250	5625	3750	2813	2250	1875	1605	1407
400	12 000	6000	4000	3000	2400	2000	1712	1500
425	12 750	6375	4250	3188	2550	2125	1819	1594
450	13 500	6750	4500	3375	2700	2250	1926	1688
	2	4	6	8	10	12	14	16
Количество секунд на одну страницу								

Благодарности

Прежде всего я благодарю своих студентов, от которых очень многому научился. А также Терстона Смита, моего преподавателя, который вызвал у меня такой интерес к своему курсу. Доктора Гарри Уочса, который впервые предоставил мне возможность преподавать скорочтение и разрабатывать собственные методики. Пэта Кафферрата, который дал мне разумные ответы на многие вопросы. Джорджа Уэбстера, который обратился ко мне для открытия института Reading Dynamics в Питтсбурге. Адель Розенштейн, моего первого «инструктора». Карен Ридел, которая помогала мне разрабатывать новые идеи и методы. Конни Фишер за ее поддержку и советы. Чипа Шопена, который предоставил множество возможностей для расширения моей деятельности. Дэна Теодосиана, который выбрал меня для преподавания сотрудникам администрации президента США. Лори Мэммен, мою компетентную коллегу в Нью-Йоркском институте. Чарльза Дуракиса, который дал мне возможность значительно углубить сотрудничество с Эвелин Вуд. Марту Уайт, Вики Морган и Шарлотту Таукц, которые постоянно набирали на компьютере множество книг и учебников. Мэри Гуссман, сотрудничавшую со мной при создании учебных фильмов и написании одного из учебников курса. Верлу Нильсен, которая оказала такую важную поддержку в Солт-Лейк-Сити, а также многих друзей из Reading Dynamics, включая Джуди Лауфман, Марианну Хейс, Боба Боулза, Пэта Линча, Хильду Такеяму, Берни Келли, Макса Коэна, Джона Кильго, Арта Крамера, Лу Кона, Дуга Холла, Реветту Йанг, Локвуда Смита, Маргарет Уолш и многих, многих других, в том числе несколько сотен преподавателей, с которыми я все эти годы работал и которых обучал.

Особую признательность за работу над этой книгой я хотел бы выразить Джо Гуттадауро, который на протяжении многих лет помогал мне с различными проектами, Дэвиду Россу за его бесценные советы, моим родителям, а также Денни Модильяну, Артуру Абельману, Маргарет Полл и Дженет Кон.

Иллюстрации выполнены Карлосом Мадридом.

ОТЧЕТ О ПРОГРЕССЕ

Имя _____ Дата начала курса _____

ОЦЕНКА НАВЫКОВ ЧТЕНИЯ

Используемая книга (книги) _____

Период тестирования	Глава книги для самопроверки	Скорость чтения, слов/мин.	Уровень запоминания (кол-во ед. информации)
Начало курса			
Середина курса			
Конец курса			

Список книг		Номер упр.	Скорость чтения, слов/мин.					
		3						
1		4						
2		5						
3		6						
4		11						
5		12						
6		15						
7		17						
8		27						
9		36						
10		43						
Тема		44						
		45	Предв. просмотр		Предв. просмотр		Предв. просмотр	
			Чтение		Чтение		Чтение	

ОТЧЕТ О ПРОГРЕССЕ

	Тренировочные упражнения	Показатель количества	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день
Неделя 2	№ 1	слов в минуту						
	№ 2	слов в минуту						
	№ 3	слов в минуту						
	№ 4	абзацев						
Неделя 3	№ 5	слов в минуту						
	№ 6	слов в минуту						
	№ 7	абзацев						
	№ 8	слов в минуту						
Неделя 4	№ 9	абзацев						
	№ 10	слов в минуту						
	№ 11	слов в минуту						
	№ 12	слов в минуту						
Неделя 5	№ 13	абзацев						
	№ 14	слов в минуту						
	№ 15	слов в минуту						
	№ 16	слов в минуту						
	№ 17	слов в минуту						
Неделя 6	№ 18	слов в минуту						
	№ 19	слов в минуту						
	№ 20	слов в минуту						
	№ 21	слов в минуту						
Упражнения для продолжения	№ 22	слов в минуту						
	№ 23	слов в минуту						
	№ 24	время						
	№ 25	слов в минуту						

notes

СНОСКИ

Американский юрист, судья Верховного суда США (1902–1932). *Прим. ред.*

Сэмюэл Джонсон — английский литературный критик, поэт и лексикограф середины XVIII века. *Прим. перев.*

Устаревшее название выступа гортани (кадыка) — передне-верхняя часть щитовидного хряща, выступающая на передней поверхности шеи, в большей степени у мужчин. *Прим. ред.*

Тахистоскоп (от др. — греч. τάχιστος — «быстрейший» и σκοπέω — «наблюдаю») — прибор, позволяющий отображать (как правило, проецировать) изображение в течение определенного времени. *Прим. ред.*

Джон Локк (1632–1704) — английский философ, иногда называемый интеллектуальным вождем XVIII века и первым философом эпохи Просвещения. *Прим. ред.*

Джон Стюарт Милль (1806–1873) — английский философ и экономист.
Прим. ред.

Из книги Джерри Бейкера Plants are Like People («Растения как люди»).
Перепечатка использована автором с разрешения Nash Publishing Corporation.

Из книги Мариан Плейс The Copper Kings of Montana («Медные короли Монтаны»). Перепечатка использована автором с разрешения Random House.

Частный американский исследовательский университет, располагается недалеко от Бостона. *Прим. ред.*

Из книги Питера Уивера You, Inc («Корпорация „Вы“»). Перепечатка
использована автором с разрешения Doubleday & Company.

Майкл Джордан (род. 1963) — прославленный американский баскетболист, бывший игрок Национальной баскетбольной ассоциации США, сыграл важную роль в популяризации баскетбола в 1980–1990-х годах. *Прим. ред.*

О. Генри. Собрание сочинений в 5 т. Т. 1. М.: Литература, Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. С. 64. Пер. с англ. А. Горлина. *Прим. перев.*

Уильям Джеймс (1842–1910) — американский философ и психолог, один из основателей и ведущий представитель прагматизма и функционализма. *Прим. ред.*

Из книги Харрисона Harrison's Principles of Internal Medicine by Wintrobe et al. («Принципы лечения болезней внутренних органов»).
Использовано автором с разрешения McGraw-Hill Book Company.

Джордж Бонсалл. The How and Why Wonder Book of Weather by George Bonsall («Что есть что». Серия «Погода»). Использовано автором с разрешения Grosset & Dunlap.

Из книги Карла фон Фриша *Man and the Living World* («Человек и живая природа»), авторские права на издание принадлежат Deutscher Verlag, Berlin. Перевод на английский язык выполнен издательством Oliver and Boyd. Перепечатано автором с разрешения Haincourt Brace Jovanovich.

Каури — род морских брюхоногих моллюсков, раковины которых использовались как валюта в некоторых культурах вплоть до современности. *Прим. ред.*

Торстен Веблен (1857–1929) — американский экономист, социолог, публицист, футуролог. *Прим. ред.*

Президентский день — федеральный праздник США, который празднуется в третий понедельник февраля. *Прим. ред.*

Хаггис — национальное шотландское блюдо из бараньих потрохов, порубленных с луком, салом, приправами и солью и сваренных в бараньем желудке. *Прим. ред.*

Текст взят из книги С. И. Хаякавы Language in Thought and Action, Third Edition by S. I. Hayakawa («Язык в мыслях и действиях», 3-е изд.). Перепечатано автором с разрешения Haircourt Brace Jovanovich.

Род растений семейства протейных, орех. Преимущественно растет в Австралии, плантации есть в Калифорнии, Южной Африке, Бразилии и на Гавайях. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Лакейн А. Как стать хозяином своей судьбы.* М.: Вече, Рипол Классик, 1997. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: Адлер М. [Как читать книги. Руководство по чтению великих произведений](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. *Прим. ред.*