

ЮНОМУ ЭКОНОМИСТУ НА ЗАМЕТКУ

А.Б. Кулакова

СЕКРЕТЫ БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

Кто-то любит читать, а кто-то не очень, но тем не менее без чтения современному человеку, который хочет совершенствовать свои знания и развиваться, не обойтись. Какую бы область знаний мы ни взяли, для того чтобы стать профессионалом, необходимо перечитать, проанализировать и усвоить множество материала. И на все это требуется немало драгоценного времени. Именно поэтому овладение техникой скорочтения может помочь в этом непростом деле.

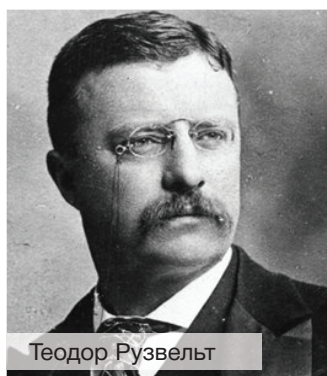
ЧТО НАЗЫВАЮТ СКОРОЧТЕНИЕМ?

Под скорочтением подразумевают быстрое чтение. Скорость чтения обычного человека составляет примерно 120–180 слов в одну минуту. Овладев специальными методиками быстрого чтения, эту скорость можно увеличить в 3–4 раза, и она составит приблизительно 600 слов в минуту.

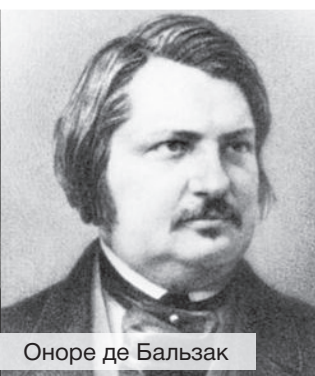
ДЛЯ СПРАВКИ:

Первые статьи о преимуществах быстро-го чтения появились еще в далеком 1894 г. Они были подкреплены исследованиями врача-офтальмолога из Франции Эмиля Жавалья. Проводя эксперименты, он выяснил, что глаза во время чтения не скользят плавно по тексту, а делают короткие остановки – фиксации. Во время фиксаций идет восприятие текста. Жаваль установил, что человек может за одну фиксацию воспринимать несколько слов. Это открытие помогло понять, как мы читаем и как можем читать. Впоследствии выводы этих исследований стали использоваться для увеличения скорости чтения.

**КОМУ
УДАЛОСЬ
ОВЛАДЕТЬ
ТЕХНИКОЙ
СКОРОЧТЕНИЯ?**



Теодор Рузвельт



Оноре де Бальзак



Джон Кеннеди

УЧИМСЯ ЧИТАТЬ БЫСТРО

Что для этого надо? Чтобы освоить скорочтение в домашних условиях, нужно ознакомиться с основными принципами этого навыка.



ПРИНЦИП №1

Не «прыгать» во время чтения. Нужно проглядывать текст от начала до конца, не останавливаясь и не перечитывая непонятные фрагменты.

ПРИНЦИП №2

Выделять несколько слов-ключей в каждом из предложений. Необязательно читать всё предложение или абзац от начала до конца, важно уловить и запомнить только ключевые слова.

ПРИНЦИП №3

Не отвлекаться. Скорочтение не даст никаких результатов, если вы не будете концентрироваться на том, что читаете. Чтец должен быть полностью погружён в процесс, ведь важно не только прочесть, но и зафиксировать в памяти полезную информацию.

С ЧЕГО ЖЕ НАЧАТЬ ОСВАИВАТЬ СКОРОЧТЕНИЕ?

1

Устраняем внутреннюю речь. Внутренняя артикуляция – одна из основных причин низкой скорости чтения. Существуют методы борьбы с ней: считать про себя от десяти до одного. Попробовать, не сбившись со счёта, понять какой-либо текст. Делать то же самое, но вместо счёта напевать песню, которую знаете наизусть. Выстукивать любой ритм во время чтения. Принцип такого упражнения в том, чтобы «занять своего внутреннего диктора» и научиться воспринимать текст без его участия.

2

Развиваем периферическое зрение. Если боковое зрение развито на должном уровне, человек может не тратить время, перемещаясь глазами по одной строчке слева направо, а охватывать её взглядом сразу. Такой способ чтения называется вертикальным. Более того, развив периферическое зрение, с одного взгляда можно прочитать целые абзацы или блоки текста.

3

Учимся догадываться. Скорочтение подразумевает выборочное восприятие текста. Чтобы в итоге вы получили целостную полезную информацию, необходимо учиться логике и догадке. Можно взять книгу и вертикальной полоской шириной в 5 см закрыть часть текста, после чего читать оставшуюся часть. Полоску со временем делать шире. Стоит уделять выполнению этой практики один час 3–4 раза в неделю, и уже через месяц станет развиваться скорочтение.