

# Содержание

О книге .....	1
Как научиться быстро читать .....	2
Ключевые слова и скорочтение. (Избыточность текстов) .....	4
Предугадывание содержания текста .....	8
Чтение сложной литературы .....	11
Аннотация текстов .....	13
Чтение без проговаривания слов .....	22
Угол зрения и скорочтение .....	26
Психологическое состояние (или работа подсознания) .....	30
Советы по чтению учебной литературы .....	34
Скорочтение и знатоки .....	36
Как читали великие люди .....	38
Переписка с обладателями навыков скорочтения .....	41
Скорочтение в Интернете .....	51
Запоминание информации .....	53
Компьютерные тренинги развития эйдетической памяти .....	54
Мнемоническое запоминание числовой информации .....	58
Способы запоминания информации .....	60
Другие тренинги .....	64
Литература и Словарь .....	69
Список прилагаемых к книге компьютерных тренингов .....	73

# Скорочтение – шаманство над книгой

## Структура книги

Первая часть книги посвящена описанию приемов и тренингов скоростного восприятия текста (поиск ключевых слов, составление смысловых рядов, аннотирование текстов, подавление процесса проговаривания слов, расширение угла зрения, психологическая возгонка, тренинги на сосредоточение). Вторая часть книги посвящена отзывам реальных обладателей навыков скорочтения и комментирует первую часть книги, но уже устами тех, кто не читает, а глотает книги. Третья часть книги посвящена развитию эйдетической и мнемонической памяти.

Книга рассчитана на чрезвычайно специфический спектр читателей: она предназначена для студента и молодого бизнесмена! Она не предназначена для чтения «новым русским». Ее могут игнорировать и «старые интеллектуалы»: Родина – мать их больше не финансирует, и им приходится переквалифицироваться в тех, кто лечит голодом свой кишечник и мозг. Книга не предназначена для учащихся средней школы – чтение школьных учебников в режиме скорочтения вредно. Однако, родители школьников могут найти в книге полезные приемы для своих чад.

К книге прилагается лазерный диск с компьютерными тренингами.

# О книге

«Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении; однако в действительности при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с различной скоростью, и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения».

*Выгодский*



Кто обладает информацией, тот обладает миром. Так можно перефразировать фразу механистического века: «Дайте мне точку опоры, и я переверну мир». Горячие войны сменяются холодными - информационными войнами. Президентов выбирают так, как это запланировали кукловоды средств массовой информации. Во многих странах ставится вопрос о поголовном высшем образовании. Информационные продукты (например, те, что распространяются через Интернет) не знают ни преград государственных границ, ни запретов таможен и позволяют «делать деньги» не выходя из дома. Работник, имеющий высшее образование, получает доход больший, чем человек без высшего образования. Все эти факты говорят о важности информации.

Информированный человек – быстро читающий человек. Быстро читали многие великие люди, в том числе Ленин и Горький. Некоторым людям способности, необходимые для скорочтения, даны с рождения. Другие получили их в результате запойного чтения в детстве. Остальные обладатели навыков скорочтения приобрели последние в результате обучения.

Девиз «делать деньги» сегодня для многих деловых людей приобрел новый смысл. Им не нужен несгораемый шкаф с капиталом и надписью «При пожаре спастись в первую очередь!» Этот капитал – они сами. Мы живем в эпоху взрывного роста человеческого капитала: Умения вычислять риск, находить свободную зону приложения сил, быть предприимчиво – смелым, считать рынком весь мир, мгновенно становиться незаменимым там, где впервые появляемся, работать и работать над собой ежесекундно, развивая способности и усваивая методики! Человеческий капитал сегодня – главный ресурс экономики. И в России, и за рубежом он ценится (оплачивается) фантастически высоко.

В ходе работы над книгой мне удалось собрать отзывы людей, обладающих навыками скорочтения. Все эти люди – профессионалы: предприниматели, ученые, переводчики, программисты. Среди обладателей методик скорочтения нет безработных и павших духом! Все обладатели - активные граждане, имеющие твердую жизненную позицию. У скорочитающих скорость нервных процессов выше, чем у ленивых защитников методик медленного чтения. Скорочитающий всегда и во всем впереди. Иными словами, скорочтение – это не только быстрый прием информации, но и высокий темп образа жизни. Книга – это сборник тренингов, технологий и упражнений по развитию навыков скорочтения. Статьи составлены по результатам личных тренировок и по мотивам прочитанных книг, являются итогом ведения Интернет - конференции, посвященной развитию интеллектуальных возможностей человека.

# Как научиться быстрее читать?

Первоклассник читает по буквам. Постепенно он приобретает навык чтения и начинает читать словами. От школьника требуется, чтобы он прочитал все, что сказано в учебнике. В высших учебных заведениях студента учат пользоваться специальной литературой, справочниками, учат находить нужную информацию в бездонном море книг и библиотечных каталогов. Студент приобретает навык читать не все, а только то, что необходимо, то есть, формирует алгоритм избирательного поиска нужной информации. Он знает, как найти то, что нужно. Как правильно сформулировать вопрос (сформулированный вопрос – это переход от проблемы к задаче), как найти нужную литературу. Как в выбранных книгах по заглавию найти то, что следует прочитать.



Далее, специализируясь в определенной области, человек попадает под водопод неструктурированной (с его точки зрения) или плохо структурированной информации, поступающей по каналам профессиональной или деловой литературы. Структурировать эту информацию в соответствии со своими познавательными интересами читателю приходится самому. К такой литературе не применишь ни стратегию чтения школьника (читать от корки до корки) – слишком велик объем информации, ни стратегию студента – уж очень неструктурирована информация и в ней очень много мусора. Стратегию чтения подобной литературы можно сравнить с ловлей рыбы при помощи невода. Чем шире сеть, тем больше вероятность того, что в нее попадет ненужная рыба, чем чаще сеть закидывается, тем больше вероятность того, что наконец - то наткнешься на долгожданный косяк рыбы.

Для поглощения такого рода литературы требуется навык скоростной фильтрации информации. То есть требуется навык отбора только нужных для прочтения текстов и избирательное чтение этих текстов (поиск ключевых слов, фраз, фактов и чтение только важной информации). Читать только то, что нужно, а не все, что написано, – основной принцип скорочтения.

Основные предпосылки быстрого чтения можно перечислить четырьмя пунктами:

1. Иметь широкое поле зрения (чем шире поле охвата, тем больше ключевых слов можно воспринять за один взгляд). Выделять в тексте только самое важное.
2. Подавлять проговаривание текста.
3. Иметь психологическую установку, направленную на мгновенное схватывание смысла (бодрый мозг – быстрый мозг).
4. Читать с применением эффективных стратегий запоминания полученной информации.

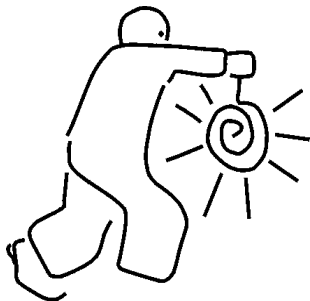
Вполне возможно, что требования к скорочитающему могут показаться Вам очень жесткими, однако, каждый человек имеет значительно большие возможности, чем он подозревает. Поэтому в требованиях к читающему нет ничего невозможного.

Увеличить скорость чтения можно, не только приобретя прогрессивные стратегии чтения, но также избавившись от снижающих скорость чтения факторов. Выделяют следующие факторы снижения скорости чтения:

- Рассеянность внимания (пропустил нужный факт – пустил время на ветер);
- неспособность отличить нужную информацию от ненужной (прочитал «не то» – значит, упустил то, что следовало бы прочитать);
- отсутствие ясной цели чтения («пошел туда, не знаю куда, значит, и принес то, не знаю что»);
- медленные стратегии чтения, которые предполагают чтение и восприятие слов, а не смысла (за словами-деревьями не заметен лес смысла).

В процессе быстрого чтения человек привыкает к сознательному сжатию текста, к оперативному извлечению из него сути, содержащейся в опорных словах. Человек улавливает основную мысль в тексте, составляющую основу знаний, для того, чтобы, используя мышление, закладывать основы нового знания. Такое чтение нагружает глаза менее сильно, чем обычное медленное чтение.

# Ключевые слова и скороочтение. (Избыточность текстов)



Вот как определяет словарь слово «смысл»: «Смысл – это информация, которая должна быть обязательно понята». Если текст очистить, как капусту от листьев, снимая слои словесных штампов, отбрасывая эмоциональную сторону текста, выкинув вступительную и заключительную часть, то останется компактная словесная форма, четко отражающее свое содержание – голый смысл. Смысл содержится в том, что можно выразить несколькими словами.

Почти любой текст содержит примерно 75% избыточной информации. (Вы можете легко убедиться в том, что после того, как из слов будет убраны все глсн бкв, как у древних греков, славян и сегодняшних арабов, этот текст можно будет прочитать.) Из этого можно сделать вывод, что при чтении каждого слова мы сознательно ограничиваем свою скорость в четыре раза! – ведь на каждую порцию полезной информации приходится три порции «шума».

Длстм в н мжт прчтт тт ткст, что вполне не удивительно, если Вы будете применять старые технологии текста. Что, например, обозначает слово «мжт»– может или мажет? Только после прочтения всего предложения вы, скорее всего, догадаетесь, что текст, до того как были убраны все гласные буквы, звучал так: »Допустим, Вы не можете прочитать этот текст».

Кроме того, что в тексте есть «лишние буквы», в тексте есть и лишние слова. Положите полоску бумаги на книгу так, чтобы полоска накрывала 4-6 букв, (то есть Вы не сможете прочитать примерно одно слово в строчке). Попробуйте прочитать. Скорее всего, понимаемость текста останется на том же уровне, как если бы Вы читали текст, не закрытый полоской бумаги. Эти примеры говорят о том, что текст обладает большой избыточностью. При чтении совсем не обязательно вчитываться в каждую букву и каждое слово – часть слов можно просто опускать.

Но этого мало! Не только в каждом слове есть «лишние» буквы, а в каждом предложении есть лишние слова, убрав которые, Вы сможете читать, представляя себе смысл текста: в тексте присутствуют и лишние предложения! Многие авторы, прежде чем излагать суть, должны сломать психологический лед предубежденности по отношению к своим идеям. Читатель может быть не подготовлен к восприятию новых идей или иметь внутреннее сопротивление восприятию информации. Поэтому автор подбирает вводные слова, строит психологический мостик к слушателю. Он не вываливает смысл сразу, а пытается завернуть факты в удобную для читателя обертку. Вот как в учебниках по ораторскому искусству рекомендуют строить речь:

- Перед основной частью следует сделать вступление или определить постановку задачи или следует определить основное противоречие, которое будет освещаться в речи.

- Далее следует описать возможные варианты решения проблемы.



· После этого следует сделать выводы и высказать лучшее решение проблемы. Из этого примера видно что, оратор обрамляет главную мысль несколькими слоями упаковочной информации, что придает тексту информационную избыточность.

А вот какая схема составления отчетов рекомендуется в одной из книг о том, как делать деловые отчеты:

- титул;
- содержание;
- резюме;
- предложения по использованию;
- нумерация;
- доп. пункты;
- выражение признательности;
- заключение;
- словарь;
- библиография.

Для разных читателей будут представлять интерес разные части отчета. Одному будет интересно узнать только факты, а другому будут интересны термины. Автор должен угодить различным категориям читателей, при этом либо увеличивая избыточность универсальных текстов (на любой вкус), либо увеличивая количество специфических текстов (применительно к отдельным интересам и вкусам).

## Тренинг: разложи текст на смысловые ряды

Тренинг сводится к тому, чтобы в тексте «схватить» основные идеи, значимые слова, фразы, которые определяют текст последующих страниц. Далее следует свести содержание текста к коротким и существенным логическим цепочкам. После этого отметить в каждой цепочке центральное по смыслу понятие и ассоциировать понятия между собой. А затем образовать единую логическую цепь идей и определить суть текста.

Чтение текста производится в три этапа

Возьмите в руку карандаш и во время чтения подчеркните показавшиеся Вам важными ключевые слова (значимые слова). Ключевые слова несут основную смысловую нагрузку: признак предмета, состояние или действие. При этом не обязательно должно быть ключевое слово в каждом предложении.

Во время второго чтения объедините ключевые слова в смысловые ряды. Смысловый ряд - это пары слов, которые состоят из комбинации ключевых слов. Смысловой ряд позволяет понять истинное содержание текста. Запишите все полученные смысловые ряды на листочке.

Во время третьего захода прочитайте составленные Вами смысловые ряды и при этом попытайтесь сформировать смысл, доминанту текста. Доминанта – это ядро текста, кратчайшим, экономным способом выражающее смысл текста. Смысл текста – это те образы, которые должны быть помещены в Вашу образную память (память для образов, внутренний «экран», воображение).

По мере тренировок старайтесь удерживать в уме ключевые слова, периодически проверяя их (не стерлись ли их смыслы – образы из памяти во время чтения нового текста).

## Компьютерный тренинг – «Ключевые слова»

На экране появляется текст. Пользователь указывает мышкой на ключевые слова текста. После прочтения текста, пользователь нажимает на кнопку и на экране появляется список ключевых слов. Теперь тренирующийся может сформировать смысловые ряды текста.

Тренинг вы можете найти на прилагаемом к книге CD.

### Тренинг - Выделите 7 смысловых блоков в тексте

В процессе чтения следует выделить не более 7+2 смысловых блоков или ключевых идей. Если в тексте больше 7 смысловых блоков, то следует сгруппировать два близких блока в один, или разбить текст на части и изучать его в несколько заходов. Нетренированный мозг не может за один раз поглотить много информации, поэтому следует выбирать оптимальное количество смысловых блоков для запоминания. Данное правило исходит из того, что обычный человек способен удерживать в своей памяти 5-9 образов.

Далее следует сформировать в воображении образ-картинку для каждого смыслового блока с использованием всех органов чувств (синестезия). Каждый смысловой блок может содержать не более 7+2 ключевых деталей, которые должны быть зашифрованы в образе-картинке. Не старайтесь включить в образ каждую мелочь - доверяйте своей памяти. Лучше делать каждый образ ярким, объемным, нестандартным, легко запоминающимся. Пометьте его ключевым словом. Удерживайте каждый образ в течении 5-20 секунд в оперативной памяти, чтобы перевести его в долговременную память. После этого достаточно произнести ключевое слово, чтобы вызвать нужный образ со всеми деталями.

#### Объединение образов

Объедините все полученные смысловые блоки в одну общую картину или в один динамичный захватывающий фильм. Удерживайте эту общую картину в течении 5-20 секунд для закрепления связей между блоками. Важно научиться охватывать общую картинку одним взглядом и по желанию входить в любой смысловой блок.

### Закрепление и повторение

Для закрепления полученной информации проверьте целостность общей картинки. Разверните и просканируйте каждый смысловой блок. Перескажите текст в прямом порядке (от начала к концу). Попробуйте пересказать текст в обратном порядке (от конца к началу).

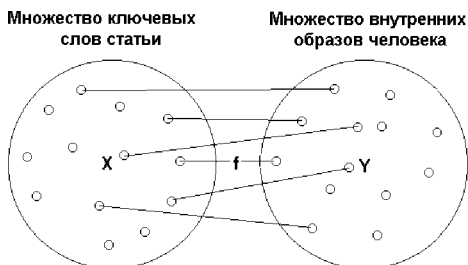


## Дополнение:

### Ключевые слова и теоретико – множественной подход

Приведенные выше тренинги строятся по схеме «анализ – синтез». Выделяя ключевые слова, Вы проводите анализ текста (разложение текста). На этапе выделения смысла из подчеркнутых Вами слов Вы выполняете операцию синтеза (сборку целого из частей). При этом части сливаются, интегрируются в целое не в вербальной (словесной) области (пространстве), а в пространстве смысловых образов, т.е., в нашей образной памяти.

Тренинги можно рассмотреть также и с теоретико – множественной точки зрения: читающий определяет множество ключевых слов (образов) статьи, а потом, ставит в соответствие множеству слов – образов (знаков, символов), напечатанных на бумаге, множество смысловых образов в своем сознании. Графически это можно представить следующим рисунком:



Человек отображает, преобразует внешние печатные образы (X) в своем сознании в смысловые образы (Y) посредством каналов чувственного восприятия и своего интеллекта (f). Любую поведенческую структуру Вы можете упростить до математического шаблона  $X - f - Y$  или  $y=f(x)$ . Так, например, Вы можете заняться исследовательской работой и переложить тренинг «Ищи ключевые слова» на межличностное общение с целью понять мотивы действий человека. Во время беседы попробуйте отмечать, какие факты он сообщает, какие приемы использует, отметьте особенности голоса, мимики. После беседы, попытайтесь предположить, какие стратегии (f) использовал ваш собеседник для выражения внутренних смыслов, мыслей, эмоций, намерений, мотивов (Y) с помощью внешнего вербального и невербального языка (X). То есть постройте «функцию»  $Y - f - X$ . Описав действия собеседника, Вы сможете перенять у него наиболее успешные стратегии поведения (f) и присвоить их себе. Надеемся, что наблюдательный читатель заметил, что в последнем случае решалась обратная задача  $Y - f - X$ , а не прямая  $X - f - Y$ .

#### Примечание:

В этом тренинге Вы используете следующее понимание множеств  $X f Y$ . Слова, символы и иероглифы в их печатной форме - это образы. Произнесенные слова и звуковые сигналы – тоже образы. Жесты, мимика - это тоже (несловесные, невербальные) образы. Все они относятся к множеству «поверхностных» структур X, предназначенному для коммуникации (общения) и доступному наружному наблюдению. В отличие от этого Y – это множество глубинных структур мозга, f – это взаимосвязь между X и Y, например, взаимно - однозначное соответствие.

Определение терминов поверхностная и глубинная структура смотрите в словаре, расположенном в конце книги.



# Предугадывание содержания текста

Не имея под рукой принтера, при подготовке данной книги я, как и писари в прошлые времена, попытался сэкономить на бумаге и распечатал весь текст (включая заглавия и основной текст) одинаково мелким шрифтом, убрав при этом межглавные пропуски. Одним из первых пожеланий моих рецензентов было навести в книге структурный порядок, поскольку они не могли понять, где закончилась одна мысль, а где началась другая. Простое вставление пустот после окончания глав позволило восстановить ясность изложения.



Достоинство стандартного оформления и структурирования материала – в том, что читатель уже ориентируется в пространстве материала, еще даже не начав читать его! Привыкнув к данной структуре, читатель пользуется этой априорной организационной информацией, но совершенно не нуждается в ее повторном освоении. Читатель, знающий форму, мгновенно постигает содержание. Регулярное чтение материалов одинакового жанра требует освоение формы только при прочтении первых произведений, а при чтении следующих произведений форма превращается в информационную избыточность. Итак, стандартная форма не препятствует скорочтению, а способствует ему.

Вот такая диалектика: Форма содержательна, а содержание оформлено. Информационная избыточность содержится в форме, в структуре (структура – это внутренняя форма) и в тех словах, которые ее объясняют.

Скорее всего, Вы в первый раз задумаетесь над структурой текста лишь тогда, когда Вам потребуется написать свой отчет или статью, тогда Вам нужно будет втиснуть свой текст в шаблон уже существующих стандартов. Тогда Вам придется интуитивные знания, полученные в ходе обычного чтения, перенести в практику. Если Вы еще ни разу не составляли отчетов и не писали книг, то я советую просмотреть несколько книг и письменно описать их структуру. Выделите общие черты в полученных описаниях.

Предугадыванию текста помогает определенный порядок построения текста:

- Заголовок
- Вступление
- Главная часть
- Заключение.

Когда Вы выбираете книгу, то Вы, вероятно, смотрите на заглавие книги, потом на «оглавление», потом просматриваете содержание глав и предполагаете (предугадываете), что в выбранной Вами книжке будет излагаться материал, аналогичный тому, что Вы просмотрели.

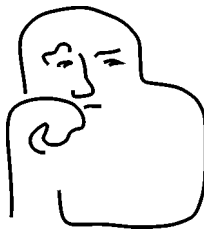
Во вступлении кратко освещаются проблемы, освещаемые далее в тексте. Может быть приведена история рассматриваемой проблемы, описана структура книги и отличительные особенности этой книги, общая познавательная ценность.

В главной части излагается основная информация. Информация делится на части, главы разделы. Здесь излагается фактографический материал, суть исследований, итоги экспериментов. исследований, итоги экспериментов.

В заключении приводятся итоги, делаются выводы и обобщения.

Разные тексты имеют разную структуру. Например, учебная литература, как правило, будет иметь в конце главы учебные задания или контрольные вопросы по теме главы.

## Служебные слова и предугадывание смысла



Проезжая по междугородней трассе, чтобы не вылететь на обочину, следует следить за дорожными знаками, которые предупреждают о приближении крутого поворота или запрещают превышение скорости, и корректировать скорость своего движения. Особенно это важно ночью, когда дорога освещается только светом фар вашего автомобиля. В текстах Вы тоже можете встретить аналоги дорожных знаков. Например, служебное слово (союз) «НО» служит для выражения отношений противоречия и противопоставления между частями текста. Служебные слова, могут предупреждать о расширении аргументации, изменении направления мысли, появлении важного момента, обобщения. Служебные слова не несут прямой смысловой нагрузки, но являются носителями, выразителями связей между элементами структуры текста и помогают структурировать текст, разделяя его на части и одновременно соединяя их в единую систему.

Один из видов служебных слов – союз. Союз – служебная часть речи, которая связывает однородные члены и простые предложения в состав сложного. В реальном мире вещей и явлений нет ни чего, что бы соответствовало союзам. Союзы созданы человеком как техническое средство для выражения логической связи между отдельными высказываниями. Если вы видите, что молния ударила в дерево и оно сломалось, то Вы не нуждаетесь в каких либо связующих средствах между этими явлениями, так как причина и следствие даны наглядно. Однако, когда Вам сообщается об этом в речи или письменно на бумаге связь между суждениями можно выразить таким способом: “Дерево сломалось, потому что в него ударила молния”.

Вот так классифицирует союзы школьный учебник русского языка:

Сочинительные союзы делятся на три группы:

- Соединительные: и, да (=и), не только — но и, как — — так и.
- Противительные: а, но, да (= но), однако (же), зато и.
- Разделительные: или, либо, то — — то, не то — — не то.

Подчинительные союзы делятся на следующие группы:

- Причинные: потому что, от того что, так как, ввиду того что, благодаря тому что, вследствие того что, в связи с тем что.
- Целевые: чтобы, для того чтобы, с тем чтобы.
- Временные: когда, едва, лишь, лишь только, пока.
- Условные: если, если бы, раз, ли, как скоро.
- Сравнительные: как, будто, словно, как будто, точно.
- Изъяснительные: что, чтобы как и др.

Обращая внимание на служебные слова, Вы будете с легкостью следовать логике развития событий и соответственно адаптировать темп чтения.

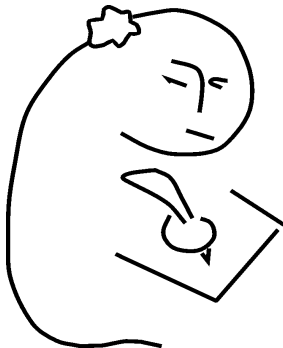
Также на эффективность чтения влияет его графическое оформление, вставки жирным шрифтом, разрядки, курсив и цвет букв.

### Упражнение.

- 1.Просмотрите страницу текста. Попробуйте определить основную мысль текста.
- 2.Просмотрите страницу текста снова, подчеркнув на ней все служебные слова.
- 3.Еще раз просмотрите страницу, обращая внимание на служебные слова. Подумайте, стало ли легче определять смысл текста, если в нем выделены служебные слова.

# Чтение сложной литературы

Не зная значения слов и специализированных терминов, Вы не сможете понять смысл прочитанного. Вот как описывает Джек Лондон мучения во время чтения (обучения) Мартина Идена: «... К несчастью, он начал с «Тайной доктрины». Каждая строчка в этой книге изобилвала многосложными словами, которых он не понимал. Он сидел на кровати и чаще смотрел в словарь, чем в книгу. Слов было так много, что запоминать одни, он забывал другие и должен был снова смотреть в словарь. Он решил записывать слова в особую тетрадку и в короткий срок исписал десятка два страниц. И все – таки он ничего не мог понять. Он читал до трех часов утра; у него уже ум за разум зашел, а все же он не сумел ухватить в прочитанном ни одной существенной мысли. Он поднял голову, и ему показалось, что стены и потолок ходят ходуном, как на корабле во время качки. Тогда он выругался, отшвырнул «Тайную доктрину», погасил свет и решил заснуть. Не лучше пошло дело и с остальными тремя книгами. И не то чтобы мозг его был слаб или невосприимчив – он мог бы усвоить все, о чем шла речь в этих книгах, - но ему не доставало привычки мыслить и **не хватало словарного запаса**. Он, наконец, понял это и одно время носился даже с мыслью читать один только словарь, пока выучит наизусть все незнакомые слова».



**Из текста видно, какое значение придавал самоучка Мартин Иден пониманию внутреннего смысла наук и приобретению словарного запаса.**

Первым шагом от незнания к знанию может быть приобретение словаря терминов, используемых в данной области знания. Если его нет, то можно купить несколько книжек по нужной Вам теме и прочитать их. Для начала, следует читать, сильно не вникая в содержание книг, – все равно содержание при первом прочтении будет для Вас темным лесом. Главное – понять, как правильно произносить слова и как правильно эти слова соединять в предложения, чтобы наладить коммуникацию с обладателями знаний. При этом, Вы интуитивно учитесь понимать смысл слов.

## Работа над текстом

Работая над сложным текстом, каждый читатель вырабатывает свои приемы переработки текста. Вот некоторые рекомендации, которые имеют универсальный характер и пригодны для всех:

- Прочтите заглавие и первый абзац.

Посл



е этого решите, есть ли у Вас достаточная база, т.е. предварительное упрощенное знание, для того, чтобы начать чтение и овладеть более сложным знанием. Посмотрите, как организован материал. Если Вы нуждаетесь в дополнительной подготовке, обратитесь к другому источнику.

- **Просмотрите основные идеи.**

Просмотрите заголовки и подзаголовки. Выделите вводящие предложения. Утилизируйте рисунки, схемы и диаграммы для активизации своего образного мышления.

- **Найдите важные слова.** Найдите слова, значения которых, важные Вам для освоения материала, Вы не можете понять из контекста.

- **Проверьте свое восприятие.**

Периодически останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я выучил?» Увяжите это с тем, что Вы уже знаете.

- **Перечитайте.**

Если Вы не восприняли идею, вернитесь и перечитайте. Перескажите сложные идеи своими словами.

- **Дочитайте текст до конца.**

Не расхолаживайтесь и не прекращайте чтения. Идеи могут стать понятнее в процессе дальнейшего чтения. Когда закончите чтение, просмотрите прочитанное и вернетесь к идеям, которые не усвоили.

- **Записывайте в процессе чтения.**

Подчеркивайте, конспектируйте и/или записывайте выводы, это поможет Вам сконцентрироваться на чтении и усвоить материал.

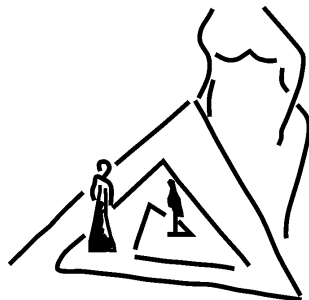
## Заметки на полях книги

На свободном от текста (чистом) листе книги (или на листках « Для меток» в некоторых книгах) делайте краткие записи «на Вашем языке» со ссылкой на страницу книги. Когда через несколько лет Вам придется вновь обратиться к книге, то эти пометки окажут Вам неоценимую услугу: просмотр книги, Вы замените просмотром записей. Учитывая, что менталитет человека с годами меняется незначительно, Вы мгновенно восстановите «мысли записанные «Вашим кодом» и находящихся в Вашем интеллектуально - эмоциональном пространстве. Естественно, этим записям должны внутри самой книги соответствовать определенные «пометки». Пометки на полях книги могут выполнять роль «реперов», бесстрастно координирующих нужное место.

Опытные читатели изобретают систему обозначений, которая отражает эмоциональный облик (различные междометья, восклицательные, вопросительные и другие знаки), связь данного абзаца с другими (звездочки, цифры, буквы), модальность идеи или мысли («можно», «нужно», «необходимо»), смысловое отношение (формально – логическое, теоретико – множественное, системное отношение). Использование знаков воспитывает, структурирует Ваше внутреннее интеллектуальное пространство, готовит его к быстрому отображению любой внешней информационной структуры.

# Аннотация текстов

Без определенных условий невозможно ни идентифицировать объект, ни запомнить его. Известно выражение: «В темноте все кошки серы» – поэтому для того, чтобы определить цвет кошки, в потемках следует включить свет. Вы вряд ли сможете идентифицировать название конфеты после того, как конфеты будут вынуты из коробок. Без оберток конфеты выглядят примерно одинаково, поскольку они делаются на стандартном оборудовании. Для идентификации предмета Вам необходимы отличительные признаки – обертки.



Опознание предмета требует, чтобы предварительно был выполнен анализ предмета по ряду признаков. А запоминание предмета – это запоминание признаков предмета.

Данный подход применим как к физическим объектам, так и к информационным объектам. Человечество выработало следующие идентификаторы текстовой информации (например, статей или книг), которые компактно отражают ее суть:

- Заголовок,
- Имя автора,
- Краткая аннотация текста.
- Выходные данные текста (дата выпуска, издательство или источник сообщения).

Именно эту информацию Вы найдете на библиотечной карточке. А если Вам нужно найти информацию, подобную той, что указана в анализируемом источнике, то Вы будете искать статью того же автора или другие статьи издания, в котором размещалась статья или будете просматривать список источников.

Если человек по прочтении текста может выполнить следующие действия:

- выделить факты из текста и запомнить их,
  - объяснить, как прочитанный текст соответствует его внутреннему представлению о затрагиваемом предмете,
  - высказать критику по отношению к тексту,
  - привести факты из собственного опыта, дополняющие текст,
  - перефразировать основную идею текста,
- то мы считаем, что текст, прочитан.

Стати, в хороших учебниках обязательно встречается вступление, заключение, выводы, контрольные вопросы. Такая структура изложения материала позволяет проверить усвоение знаний. Внимательный читатель данной книги может задать вопрос: а не противоречит ли этот раздел книги разделу «Ключевые слова и сокращения. (Избыточность текстов)»? В том разделе тоже упоминалась «обертка» текста. Однако ей придавался отрицательный смысл как излишней информации. Ответ прост – если читатель не обладает достаточным опытом, то дополнительная информация может оказаться не слишком избыточной и излишней, однако, по мере накопления читательского опыта, читатель сможет разобраться в вопросе, насколько значима для него дополнительная информация и соответствует ли оно вообще той теме, которая заявлена автором.

Аннотируя информацию по определенному алгоритму, человек подготавливает информацию для дальнейшей переработки и активного использования.

## Правила аннотации текстов

Авторы книг по скорочтению советуют запоминать текст в соответствии с особой программой чтения. Например, авторы книги «Техника быстрого чтения» О.А. Андреев и Л.Н. Хромов советуют использовать интегральный алгоритм чтения, состоящий из следующих пунктов:

1. Название книги.
2. Автор.
3. Источник и его данные.
4. Основное содержание, тема.
5. Фактографические данные.
6. Особенности излагаемого материала, которые кажутся вам спорными, критика.
7. Новизна излагаемого материала и возможности его использования в практической работе.

Попробуйте использовать этот алгоритм, изменив его и подогнав его под свое мироощущение. Я, например, аннотировать тексты в соответствии со следующими пунктами:

1. Название статьи; Автор; Выходные данные.
2. Описанная проблема.
3. Перечень фактов.
4. Особенности изложения текста.
5. Новизна и практическое использование.
6. Вопросы к автору и критика.

### Пункт «Название статьи; Автор; Выходные данные»

Новичок обычно опускает первый пункт правил аннотации, поскольку считает, что не стоит тратить силы на мелочи, а лучше тратить время на запоминание сути. «Смысл и факты - вот что важно», - считают они. Я тоже пропускал эти пункты на начальном этапе пользования правилами аннотации. Мне было непонятно, почему авторы методики настаивают на его использовании. Осмысление наступило позже, когда я стал сам писать статьи и активно вести переписку через Интернет. После небольшой практики использования правил аннотирования текстов, я стал замечать за собой, что прежде чем начать читать статью в газете или журнале, я произвольно отмечаю название статьи и автора. Теперь я с автором веду беседу. Я его представляю себе. Он бесстрастно или в азарте сообщает мне свои идеи. Конечно, авторов много, и каждого не запомнишь, однако если запомнить самых нужных Вам авторов, то в дальнейшем при чтении их статей будет легче адаптироваться их стилю изложения и схватывать суть.



**Подумайте, на сколько соответствует название книги содержанию книги. Название книги – это первое, что читает возможный ее покупатель. Придумывание удачного названия не меньший труд, чем написание текста. Существуют даже специальные компьютерные программы, помогающие сделать удачное название статьи.**

Подумайте, как бы вы по-другому бы назвали бы эту книгу, соответствует ли название книги ее содержанию (кстати, название данной книги переделывалось несколько раз с целью сделать книгу более привлекательной.). Может быть, с кем-нибудь из ваших знакомых ассоциируется фамилия автора книги. Посмотрите на год выпуска книги. Не устарела ли она? Долго ли пылилась на полках? Вспомните, какие книги издательства **XXX** вы читали. Прodelав это несложное упражнение, вы наверняка запомните название,

## **Пункт «Название статьи; Автор; Выходные данные»**

Новичок обычно опускает первый пункт правил аннотации, поскольку считает, что не стоит тратить силы на мелочи, а лучше тратить время на запоминание сути. «Смысл и факты - вот что важно», - считают они. Я тоже пропускал эти пункты на начальном этапе пользования правилами аннотации. Мне было непонятно, почему авторы методики настаивают на его использовании. Осмысление наступило позже, когда я стал сам писать статьи и активно вести переписку через Интернет. После небольшой практики использования правил аннотирования текстов, я стал замечать за собой, что прежде чем начать читать статью в газете или журнале, я неизменно отмечаю название статьи и автора. Теперь я с автором веду беседу. Я его представляю себе. Он бесстрастно или в азарте сообщает мне свои идеи. Конечно, авторов много, и каждого не запомнишь, однако если запомнить самых нужных Вам авторов, то в дальнейшем при чтении их статей будет легче адаптироваться их стилю изложения и схватывать суть.

**Подумайте, на сколько соответствует название книги содержанию книги. Название книги – это первое, что читает возможный ее покупатель. Придумывание удачного названия не меньший труд, чем написание текста. Существуют даже специальные компьютерные программы, помогающие сделать удачное название статьи.**

Подумайте, как бы вы по-другому бы назвали бы эту книгу, соответствует ли название книги ее содержанию (кстати, название данной книги переделывалось несколько раз с целью сделать книгу более привлекательной.). Может быть, с кем-нибудь из ваших знакомых ассоциируется фамилия автора книги. Посмотрите на год выпуска книги. Не устарела ли она? Долго ли пылилась на полках? Вспомните, какие книги издательства **XXX** вы читали. Прodelав это несложное упражнение, вы наверняка запомните название,

## **Пункт «Описанная проблема».**

Может быть правильнее было бы сказать «Сформулированная проблема или «Поставленная проблема». Проблема – это противоречие между реальным состоянием системы (общества, человека, технической системы и т.д.) и ее требуемым состоянием (определяемым потребностью). Кстати, слово «проблема» и «задача» имеют разный смысл. Проблема – это

не поставленная кем-то задача. Для задачи уже найден **метод**, средство, алгоритм, путь решения. При решении задачи требуется только пройти по нужному методологическому пути. Задача всегда проще проблемы.

Проблема будет всегда шире того, что сумел описать автор. Автор лишь описывает некоторые грани проблемы, например, только вид сбоку (а на остальное у автора не хватило времени, знаний или мастерства). Проблема - это процесс, начальная и конечная стадии которого видны, а все промежуточные стадии находятся в тумане. Эта неопределенность, в которой находится проблема, позволяет нам сказать «Описанная проблема»: описано только то, о чем есть информация.

Приведу пример. Как бы вы описали бы проблему, прочитав следующую статью?

## Русь к топору!

Нобелевский лауреат Солженицын «зовет Русь к топору» (предлагает не отменять в законе пустые слова «смертная казнь») и в один миг создает проблемы нашей политической элите: ведь Европа недовольна! Европа была довольна, когда в Ичкерии боевики выставили три отрубленных головы европейцев, а ичкерийцы (ну такая уж у них народная традиция!) держали в зинданах рабов, когда бомбы с урановой начинкой испытывали в Югославии новое соотношение сил в Европе. Кстати, Нобелевский лауреат пел с голоса нашего, народа. Народ неправильный? Как в Югославии? Чувствуете проблему? Кстати решить проблему с нашим народом по - Югославски не удастся. Заметили, как улыбается Салана? Такой милой, европейской, застенчивой улыбкой... Какие решения российской проблемы у него в голове? Хиросима? Нагасаки? И проблема будет решена? Начальная стадия: непослушный российский народ; следующие стадии – в урановом тумане – конечная стадия: послушный, сговорчивый, дисциплинированный российский народ численностью 15 миллионов человек (мадам Тетчер сказала, что большей численности и не надо. Конечно, мадам Тетчер не подумала, что такая же мысль о численности людей на Британских островах может возникнуть в голове, какого - ни будь неанглоязычного стратега. Размышление над описанными проблемами развивают у читателя способность видеть суть вещей, смотреть в корень. Так, на наши пассажи проницательный читатель может отреагировать совершенно неожиданно: «При чем здесь Салана, Тетчер? Проблема открытой для нас Европы – это проблема бюрократов, которым хочется, чтобы было больше бесплатных поездок в Европу на Советы, совещания, консультации, конференции, коллоквиумы и другие туссовки в галстуках, без галстуков, в плавках, на горных лыжах и т.д.

*Михайлов Е.А.*

Каждый читатель в любой книге должен уметь увидеть, прочувствовать, запомнить «описанную проблему» - это очень трудно, но это один из главных путей накопления интеллектуального капитала.

## Пункт «Перечень фактов»

При чтении книги нужно осознавать огромную цену факта. И учиться у классиков использованию великой силы фактов. Приведем пример. Один скорочитающий, Ленин автор книги «Материализм и эмпириокритицизм» уличил в своей книге большевика - философа Богданова и некоторых других современных ему философов в почти дословном повторении идей философов многовековой давности. Автору помогло блестящее знание фактов! У фактов есть одна интересная и одновременно опасная особенность: достоверность. Достоверность - это качественная сторона фактов с точки зрения их адекватности реальным событиям. Факты излагает человек, который иногда рискует жизнью: представьте себе его эмоциональное состояние. Однако факты может «подавать» и купленный на корню журналист, захвативший какой-нибудь канал СМИ.

Все это требует расположения фактов в голове как бы по полочкам - по их достоверности по проценту вероятности соответствия правде, по степени доверия.

## Пункт «Особенности изложения текста»

Читатель – не книжный червь, равнодушно пожирающий содержание книги факт за фактом. Читатель - живой человек, эмоционально откликающийся на разнообразные особенности формы, в которую облечено содержание. То же можно сказать и об авторе текста. Автор хочет донести до читателя определенное содержание, но внима

ние читателя он завоевывает и удерживает не только содержанием, но и особенностями формы.

Особенности могут быть следующими:

- Стилистическими (стиль может быть строгим, сухим, канцелярским, эпистолярным, формальным, доверительным, публицистическим, витиеватым, сложным, простым и т.д.)
- Эмоциональными (текст может вызвать чувство восхищения, беспокойства, радости, удовлетворения, раздражения, недовольства и т. д.)
- Логическими (в тексте могут приводиться логические посылки, доводы, аргументы, делаться выводы, приводиться доказательства, использоваться софизмы, допускаться логические ошибки).
- По типу преследуемой цели (развлечение, просвещение, психологическое воздействие, информация, стимулирование активности).
- По типу и количеству вспомогательного материала (наличие определений, сравнений, примеров, ссылок на авторитеты, статистические данные, наличие картинок).
- По структуре излагаемого материала, (Тезис, потом аргументы в его обоснование; факты, потом выводы из них; иерархическая структура; последовательность равнозначных разделов и т.д.).



## Пункт «Новизна и практическое использование»

Спросите себя: «Как я могу использовать эту новую информацию?». Если нет возможности использовать ее на практике, то нет в чтении текста смысла. Следует попытаться извлечь хоть какую - ни будь пользу из прочтения текста, например, заполнить совет, выделить метко сказанные фразы, определить идеи, которые можно осуществить на практике.

Скорее всего, в реальной жизни Вы не всегда читаете с конкретной целью использования, полученной информации. Казалось бы, детективы читаются без какой - либо практической цели. Тем не менее, и в случае чтения детектива есть определенная практическая польза: решение логических задач, острое переживание, отвлекающее от навязчивых мыслей, смена психологического состояния и т. д. (Как правило, любители детективов читают очень быстро).

Аналогичным способом читаются газеты. Но можно ли назвать чтение газет чтением, если Вы читаете газеты с целью получения новой информации, а после прочтения газеты не можете ни вспомнить, о чем читали, ни решить для себя, как Вы можете использовать полученную информацию? Восприятие сведений из источников массовой информации действует на подсознание и побуждает потребителя поступать определенным образом (покупать, осуждать, протестовать, голосовать ...). При чтении газет обязательно происходит «практическое использование»: Читатель хочет «практически использовать» газету, но не должен забывать, что издатель расходует деньги на издание газеты, чтобы «практически использовать» читателя.

## Пункт «Вопросы автору и критика»

Хорошо, если Вы будете подходить к критике с легким сердцем, ведь красить в черное всегда проще, чем следовать взвешенному подходу. Критикуя, предлагайте, как сделать лучше. Но не следует пренебрегать и «голой критикой». Она затрагивает Ваши эмоции, обостряет внимание и способность к анализу, помогает зафиксировать в Вашей памяти полученную информацию.

Придумайте пять вопросов (конечно, цифра «пять» дана условно, но лучше на-

строиться на определенное количество вопросов, иначе не будет придумано ни одного), которые Вы хотели бы задать автору текста. Часто под статьей Вы сможете увидеть электронный адрес автора статьи, что позволит Вам оперативно связаться с автором информации. Критика – это не неприятие сведений, эмоции – это главное! автором информации. Критика – это не неприятие сведений, эмоции – это главное!

Вот некоторые из возможных тем, которые помогут Вам сгенерировать вопросы:

- Как сформулировать свою проблему, чтобы автор статьи дал дельный совет.
- Какой факт можно попросить уточнить у автора статьи.
- Какую дополнительную информацию Вы можете предоставить автору.

Вполне возможно, что автор статьи или книги поможет решить вашу проблему. Даже если Вы не сможете обратиться к автору, все равно продумайте вопросы. Имейте в виду, что роль вопросов в данном случае – не подготовка некоего запроса автору, а возбуждение собственных эмоций, удивления, недоверия, радости, сомнения. Эмоции стимулируют Ваш интерес к переработке и усвоению прочитанного.

## Вывод

Известно, что когда человек настраивается найти железный рубль, то он найдет рубль с большей вероятностью, чем тот, кто не ставит такой задачи или тот кто настраивается увидеть красивую девушку. Настройка сознания на определенный результат делает достижение результата более вероятным, чем случайный поиск.- Поэтому и Вы перед чтением настройтесь на определенный результат – быстрое прочтение статьи, при котором аннотирование - одно из средств достижения успеха.

Процесс аннотирования статьи (составление реферата) я проиллюстрирую на примере статьи Юрия Мороза (см. текст ниже)

### Пример составления аннотации текста

#### Исходный текст:

#### Школа своего дела - Двенадцатая лекция.

Школа – это не сайт, расположенный по адресу <http://www.moroz.onego.ru>, а люди, которые объединились вокруг этого проекта.

Я считаю, что лучшим способом проверки идеи является изложение ее своим знакомым и друзьям. Если Вы не можете своей идеей увлечь человека, которого хорошо знаете, то тем более этим не заинтересуется не знающий Вас человек.

С точки зрения этого критерия, большинство идей, выдвигаемых в Школе, оказываются слабыми и не вызывают откликов у коллег.

Попробуйте пригласить в партнеры еще несколько человек и до тех пор, пока Вам этого не удаётся, Ваша идея сыровата и требует доработки. Такая обкатка не требует никаких финансовых вложений.

Люди, сумевшие добиться чего-то в жизни – это люди, которые увлекли своими идеями тысячи, а иногда и миллионы людей.

Для того, чтобы Ваша идея была понятнее, желательно использовать формулу, которую используют при патентовании изобретений. Там от каждого изобретателя требуют найти прототип своего изобретения и далее изложить свое изобретение следующим образом: Прототип по патенту (авторскому свидетельству) номер такого-то, отличающийся тем, что ...

Если Вы будете копировать кого-то, Вы уже не первый, и это значит, что Вам предстоит выдержать конкуренцию. Для Дела, которое только создается – это очень сложно, почти невозможно.

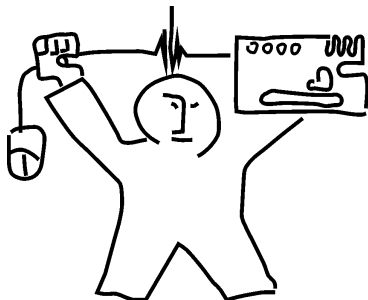
Правда можно использовать не мировую новизну, а локальную, если что-то применялось в другом городе, но ни разу не делалось в Вашем, то у Вас есть шансы на успех.

Подберите прототип, выделите в Вашей идее, чем она отличается от прототипа, и постарайтесь это изложить так, чтобы это было понятно неспециалисту и привлекло к реализации этой идеи Ваших знакомых.

Если у Вас это не удалось с первого раза, повторите попытку, и так пока не получится.

Ю.Мороз (moroz@onego.ru)

### Пример аннотации текста.



**Название** - Двенадцатая лекция (я бы назвал «Прототип проекта»)

**Автор** - Юрий Мороз (хорошо бы запомнить адрес moroz@onego.ru). **Выходные данные** - <http://www.moroz.onego.ru> 20/08/99 **Описанная проблема** – Центр (школа) завалена гигантским количеством пустой породы, присылаемой с периферии без предварительной фильтрации крупинок золота.

**Перечень фактов:**

- Школа – это не талантливая танцплощадка, а тусовка талантливо танцующих.

- Большинство идей, высказываемых учениками в «Школе своего дела», не возбуждает

интереса.

- Люди, добившиеся успехов в жизни, - это люди, которые увлекли своими идеями миллионы людей. Увлекательность идеи – это ее главное свойство на начальном этапе «проталкивания идеи».

- **Нужно притвориться, что предлагаемая идея дивным – давно осуществлена, то есть, нужно найти прототип.**

- Нужно реабилитировать себя поиском отличий от прототипа.

### Особенности изложения текста:

- Первое предложение эмоционально и призвано подстегнуть интерес и усыпить недоверие.

- Ко второму предложению: «Смело!» (убедить непосвященных!)

- Как реальный обладатель авторского свидетельства на изобретение я считаю, что сначала изобретение изобретается, а потом ищется шаблон, под который подходит изобретение для его регистрации, так как патентование - это борьба идеи против «казуистики» (то есть против логики). Это парадоксально? Значит, очень уместно! Ведь парадоксы лучше запоминаются.

## Вопросы к автору и критика:

- **Вопрос к третьему предложению: «А судьи кто?»**
- Последнее предложение вызывает большую критику, ведь виноватой может оказаться сама идея, а вовсе не искусство ее проталкивания (promotion).

### Новизна и практическое использование:

- Проталкивание идеи – универсальное дело: оно не приспособливается к специфике идеи.
- Необходимо рассказать о своем проекте как можно большему числу людей.
- Интеллектуальный капитал – это не только идея (базис), но и искусство «продвижения» (надстройка). Важно не только родить идею, но и быть толкачом этой идеи. В результате Вашего анализа текста у Вас, скорее всего, получится иное впечатление от текста, поскольку Вы имеете опыт, отличный от моего опыта.

## Приложение: Пример аннотирования информации в Интернете.

Если Вы откроете в обычном текстовом редакторе файл с расширением http (в файлах с таким расширением хранятся Интернет странички), то в заголовке файла найдете описатели информации. Если мета - теги не заполнены, то страничка будет проаннотирована поисковой машиной, менее тщательно, по сравнению с тем случаем, когда мета-теги заполнены. Странички, не попавшие в базу данных поисковых машин становятся невидимыми для будущих искателей полезной информации в Интернете. Автор странички должен обязательно заполнить мета-теги «ключевые слова», «описание текста», «название текста»

Если бы я размещал эту статью в Интернете, то я бы заполнил бы метатеги следующим образом:

```
<meta name="author" content="Сергей Михайлов" >
```

```
<meta name="keywords" content="мета теги, Интернет, сокращение, аннотация" >
```

>

```
<meta name="description" content="Проведение параллелей между системой аннотирования текста и структурой HTML файла">
```

```
<title> Пример аннотирования информации в Интернете.</title>
```

- Мета тег **author** содержит имя автора текста.
- Мета тег **keywords** (ключевые слова и выражения страницы) описывает слова, по которым будущий пользователь информации, расположенной на странице будет находить страницу, используя поисковые машины.
- Мета тег **description** – содержит краткое описание страницы.
- Мета тег **title** - повторяет название странички.

Наверное вы заметили, что можно найти много схожих черт между библиотечными карточками, системой аннотации текстов и описанием Интернет-страниц. Мир един в своей концептуальной сущности. Приведенный пример из мира Интернет выявляет параллели между техническими системами, которые придумал человек, и самим человеком. Искусственная система и человек обрабатывают и хранят информацию сходным образом. Сокращение - это не только быстрое чтение, но и эффективная обработка информации.

# Чтение без проговаривания СЛОВ

Примечание: Артикуляция - проговаривание слов

А Вы знаете, что Вашингтон читал утренние газеты только вслух. Он внимательно вслушивался в текст, бубнил и мешал своим соседям. Вашингтон утверждал, что чтение вслух помогает ему уяснить смысл текста и отделить правду от лжи.

А теперь давайте представим себе, что данную статью Вы вместо того, чтобы быстро пробежать глазами, начинаете читать вслух, смакуя каждое слово. Сколько Вы успеете прочитать за отведенные на статью пять минут? Предложение? Абзац? – А ведь жизнь не ждет, она торопит. Поэтому для увеличения скорости чтения большинство людей читает молча.

Однако, если Вы читаете молча, не бубните, не шевелите губами и не двигаете языком во время чтения, то это вовсе не означает, что Вы читаете без использования центра мозга, отвечающего за разговорную речь. Слова все равно превращаются сначала в звуковые образы, а потом в незвуковые формы (смысловые образы). Большинство людей воспринимают текстовую информацию сначала звуковыми образами, а лишь затем перекодирует информацию в визуальные или чувственные смысловые образы.

Эффект проговаривания читаемых слов состоит из двух процессов:

- речевого - когда проговаривание сопровождается механическими движениями органов речи (шевелением губ, перемещением языка, или аудио - механическими эффектами – бубнением).

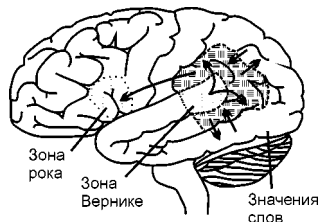
- внутреннего - когда читатель проговаривает слова «про себя», а вернее – когда они ему «слышатся».



## Физиология мозга и чтение

У человека за произнесение слов и за их осмысление отвечают разные зоны мозга (зона Брока и зона Вернике). Во время чтения вслух задействуются обе зоны. Во время чтения молча зона, ответственная за произнесение слов работает тоже мешая при этом скоростному восприятию текста.

Зона Вернике находится в первой височной извилине и надкраевой извилине теменной доли. Эта часть мозга не получает акустическую информацию. Кроме того, она связана с корковыми областями зрительного анализатора, хотя непосредственно от глаз она информации не имеет. Зона Вернике ответственна за интерпретацию чужой речи и формирование основного замысла высказываний самого человека (но не за подбор конкретных слов). Ее поражение приводит к нарушению понимания устной речи.





Зона Брока расположена в третьей лобной извилине. В этой части мозга представлены моторные образы слов. Нарушение работы зоны Брока приводит к тому, что, несмотря на то, что человек понимает, что ему говорят, он не в состоянии сам что-либо произнести. При отключении зоны Брока фонематический слух не страдает. При повторении слов они не искажаются, при письме не возникает грубых ошибок.

## Эксперименты и наблюдения в области подавления проговаривания слов при чтении.

1. Американскими учеными проводился следующий эксперимент: испытуемым давали читать текст и просили при чтении произносить фразы, не имеющие отношения к тексту. Сначала, испытуемые не могли нормально воспринимать текст, однако, в результате тренировок способность воспринимать текст вернулась.

2. Оказалось, что если у полиглотов или людей, владеющих несколькими языками, повреждены речевые центры, то восстановление речи после полученных травм обычно проходит следующие четыре стадии: понимание речи основного языка, затем способность им пользоваться. Потом в такой же последовательности восстанавливается чужой язык.

3. При помощи специальной аппаратуры были проведены эксперименты по анализу интенсивности внутреннего проговаривания во время чтения. Исследования показали следующие факты:

- При чтении текстов на родном языке мускульное напряжение языка и губ было минимально.

- При чтении иностранных слов, в тексте из русского языка интенсивность проговаривания резко возрастала.

- Механическая фиксация губ, языка является неэффективным методом и позволяет затормозить только периферическую часть речедвигательного анализатора.

- Графическую символику знакомых слов человек может воспринимать наглядными зрительными представлениями, пространственными схемами и образами.

4. У детей речевые области мозга частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Если в 6-7 месячном возрасте с ребенком проводить специальные упражнения, то он значительно раньше начинает выговаривать сложные слова.

5. Было замечено, что при поражении зоны Брока, отвечающей за представление моторных образов слов, страдает не только самостоятельная (спонтанная) речь, но нарушаются и другие двигательные реакции, в первую очередь те, с помощью которых мы передаем друг другу информацию. Нарушается жестикуляция, особенно сопровождающая нашу речь. Испытуемый не способен с помощью знаков передать своему партнеру даже самую несложную инструкцию. Сам без подсказки он не сможет вспомнить, каким жестом можно поманить к себе партнера, как попрощаться с ним, бывшие военнослужащие не в состоянии воспроизвести жест воинского приветствия. Мало того, испытуемый и сам не понимает адресованных ему жестов, не отличает приветственного жеста от жеста угрозы.

## Методики подавления артикуляции во время чтения

Для полного подавления артикуляции предлагается использовать метод центральных речевых помех, разработанный И. Жинкиным, суть которого заключается в

одновременном выстукивании рукой специального ритма. Речь человека находится на кончиках пальцев, поэтому если занять пальцы, то будет автоматически блокироваться речевой центр. Центры мозга, отвечающие за движение рук и за произнесение слов, находятся рядом, поэтому, если занять работой центр мозга, отвечающий за движение, то одновременно будет частично блокироваться речевой центр.

Существуют три метода борьбы с внутренним проговариванием, которые используют принцип блокировки центра произнесения речи при чтении:

1. Говорить одни слова и одновременно читать другие слова, но это почти никому не удается, если произносимый и читаемый тексты разные. Осваивать этот метод можно так. При чтении текста глаза опережают губы и прощупывают те слова, которые еще только предстоит произнести вслух. Постепенно скорость просматривания возрастает, а губы отстают все больше и больше, а затем полностью умолкают. Этот метод можно назвать методом «разгона самолета»: самолет (глаза) и человек (губы) начинают старт одновременно; постепенно самолет выходит вперед, а затем и вообще покидает землю.

2. Делать сложные движения пальцами: за пальцы отвечает значительная доля мозгового центра движения. Движения не должны быть автоматическими, произвольными или легко (стандартно) выполняемыми. Нужно выполнять такое движение, которое заставит мозг постоянно контролировать правильность его исполнения. Например, отведите вытянутую левую руку назад и попытайтесь под каждый удар правой рукой выпрямлять по одному пальцу.

3. Читать под особо подобранный такт. Такт подобран таким образом, что он не может быть, совместим с речью. Важно, чтобы сам читающий выбивал его. Первые минуты очень сложно читать с одновременным выстукиванием такта, но постепенно чтение убыстрится, а внутренний голос затухает. Через 1-3 часа может получиться так, что читатель не сумеет вспомнить все прочитанное. Это проходит через несколько часов непрерывного чтения.

Для полного избавления от артикуляции требуется около 20-ти часов чтения с одновременным простукиванием. В качестве такта можно использовать следующую последовательность:

1. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.2 сек,
2. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.2 сек,
3. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.4 сек,
4. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.4 сек,
5. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.8 сек,
6. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.8 сек,
7. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.8 сек,
8. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0.8 сек,

### «Как избавиться от проговаривания – опыт скорочитателя»

Как показывает мой опыт, проговаривание можно убрать при соблюдении следующих условий:

1. Следует научиться некоторое время не думать (методик много).
2. Следует выбивать такт всей рукой. Должны участвовать как рука, так и предплечье.
3. Ни в коем случае нельзя напрягаться.
4. Следует осознать важность упражнений.

При чтении должна быть конкретная цель. Не просто цель — хочу быстро читать, а конкретно — я хочу быстро читать, чтобы получить конкретную информацию. После этой установки Вы будете автоматически выбирать то, что Вам нужно.

< из переписки с подписчиком Интернет рассылки >

## Компьютерный тренинг «Метроном» для подавления внутреннего проговаривания слов

Программа позволяет запрограммировать определенный такт, а затем проигрывать его, позволяет регулировать длительность сигнала, изменять время между ударами, регулировать ускорение темпа (то есть, позволяет увеличивать или замедлять темп через каждую минуту), а так же запрограммировать любой свой такт.

### Тренинг Блокировка речевого центра.

Программа предустановлена на такт «Блокировки речевого центра». Вы должны разучить ритм, выстукиваемый компьютером. Потом научиться четко отстукивать ритм всей рукой (включая предплечье) с одновременным чтением текста. При чтении Вы должны одновременно следить за рисунком ритма и за смыслом прочитанного текста.

### Дополнительный тренинг

Многие под музыку делают уроки. Ритм (такт) оживляет танец. Ритмические пасы дирижера синхронизируют оркестр. Во время ритмичного бега хорошо думается. Многие методики медитации построены на периодически повторяющихся действиях.

Загрузите в метроном такт дополнительного тренинга (постепенно ускоряющийся стук). При каждом ударе метронома концентрируйте взгляд на центре следующего слова. Отрегулируйте под себя частоту такта и скорость наращивания темпа. На первом этапе освоения тренинга, Вы можете не успевать вникать в смысл каждого слова.

*<Программу Метроном вы можете найти на прилагаемом к книге Сиди.>*

### Комментарии по использованию метронома тренера скорочтения Елены Шугалей.

Упражнение по выстукиванию такта (ритма) необходимо для осознания и демонстрации способности нашего мозга к адаптации. Я на тренингах использую простукивание и метроном. Очень быстро студенты научаются стучать, петь, читать и одновременно проговаривать. Мозг - мощная структура. Он быстро учится. А вот приучить его «включать» некоторый триггер при появлении внутреннего проговаривания - тоже легко. Пусть появление своего голоса служит для Вас сигналом: «Увеличь скорость скольжения!» Как только Вы услышали себя - вперед! Чем больше Вы тренируетесь, тем быстрее достигнете автоматизма навыка. Но не должно быть детских иллюзий: проговаривание не исчезнет до конца. Ваш мудрый мозг просто обязан проговорить все малознакомые, значимые, эмоционально окрашенные для Вас слова!

# Угол зрения и скорочтение

Человек имеет следующие характеристики зрения:

1. По области охвата:

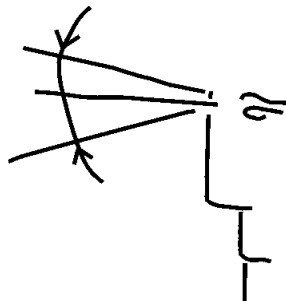
- Область наилучшего видения 1.5 градуса.
- Зона ясного видения 15 градусов.
- Максимальная зона видения 35 градусов.

2. По виду движения глаз:

- Дрейф - медленные движения глаз.
- Быстрые скачки.

3. По характеру движения глаз:

- При чтении 90% времени взгляд неподвижен,
- На протяжении 10% времени глаз совершает скачки



Рассматривая, какой либо предмет, глаза человека совершают по его контуру скачкообразные движения с частотой 2-5 раз в секунду. В процессе чтения скачкообразные движения совершаются 3-4 раза в секунду как у скорочитающего, так и у медленно читающего человека. Разница между ними заключается в объеме воспринимаемой информации в момент фиксации глаза. Восприятие текста происходит только во время фиксаций глаз. Длительные остановки вызываются незнакомыми словами или опечатками в тексте. Для ускорения чтения необходимо расширить угол охвата текста и увеличить узнаваемость текста.

Узнаваемость текста тренируется постоянным и методическим чтением. Постепенно сознание формирует базу данных из слов, терминов и словесных штампов. За счет применения накопленного опыта человек меньше тратит времени на опознание слов в тексте.

Расширение угла зрения возможно при помощи упражнений на тренировку периферийного зрения.

## Упражнение на расширение поля зрения

Выполните последовательно следующие действия:

- Выберете какой либо предмет и сосредоточте внимание на нем (постарайтесь ни чего не видеть кроме выбранного вами предмета).
- Боковым зрением старайтесь увидеть все, что окружает выбранный вами предмет.
- Сосредоточте вновь все внимание на центре выбранного вами предмета.

Во время выполнения данного упражнения анализируйте свои ощущения. Что происходит с вашими глазами? Изменяется ли «резкость» предмета, находящегося в центре внимания? Тускнут ли предметы вокруг?

## Компьютерный тренинг «Угол»

Вы можете расширить угол зрения при помощи компьютерной программы. Про

грамма реализует показ порции цифр на короткий промежуток времени.

Сосредоточьте взгляд на вертикальной полосе в центре экрана. Во время кратковременного появления цифр с обеих сторон от полосы попытайтесь запомнить цифры. Цифры появляются на ограниченное время, чтобы Вы не могли движением глаз прочесть их.

После исчезновения цифр наберите на клавиатуре число, которое показал компьютер – сначала число, которое появлялось слева, а потом число, которое появилось справа. В зависимости от правильности или неправильности ответа, программа увеличивает или сокращает расстояние между цифрами и центром.

Программа имеет возможность настройки разрядности чисел, начального расстояния от центра экрана до места показа цифр, настройки шага изменения расстояния, а также настройки времени показа цифр на экране.

Проведите тренинг, и Вы будете удивлены результатами – окажется, что Ваше поле зрения гораздо шире, чем Вы привыкли считать.

*<Программу Угол Вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*

## Таблица Шульте и расширение угла зрения

При движении взгляда наибольшая острота зрения возникает только в центральной зоне сетчатки глаза, так называемой зоне ясного видения. Все, что лежит за пределами этой зоны, на периферии, видится как бы в тумане. Широкое поле зрения сокращает время поиска информативных фрагментов текстов. Поле, с которого происходит съём информации, как показали исследования, можно расширить, например, при регулярном использовании таблиц Шульте.

Таблица Шульте представляет собой листок бумаги, на котором нарисован квадрат со сторонами 20 (25) см. Квадрат разбивается на 25 ячеек, в которые вписываются в беспорядке числа от 1 до 25. Взгляд следует сосредоточивать в центре квадрата и боковым зрением пытаться найти все числа от единицы до двадцати пяти. Расстояние от таблицы до глаз должно быть 30-33 см. Чтобы не было привыкания к одной таблице, следует сделать несколько таблиц, на которых цифры расположены по-разному.

Работа с таблицей Шульте развивает объемное (параллельное, а не последовательное) внимание, когда символы, находящиеся в поле зрения воспринимаются одновременно, а пересчитываются последовательно. Главное - не отыскать цифры, главное – при взгляде в центр таблицы видеть одновременно с центральной цифрой верхние левую и правую, нижние левую и правую цифры.

## Компьютерный тренинг – таблица Шульте

Поле разбито на ячейки. В каждой ячейке находится цифра. Тренирующийся должен, сконцентрировав зрение на красной точке в центре экрана, боковым зрением перечислить по порядку все цифры от единицы до двадцати пяти. При пересчете цифр горизонтальные и вертикальные движения глаз запрещены.

По мере тренировок время поиска постепенно сокращается и может быть доведено до 11 секунд, а в некоторых случаях до 7 секунд. Обычно задержка увеличивается только из-за задержки на одном из чисел, которое, как кажется, отсутствует на таблице. Читатели с хорошими параметрами внимания и с широким полем зрения затрачивают на одну таблицу 30 секунд.

При регулярном использовании данный тренинг расширяет периферийное зре

ние и позволяет повысить скорость чтения как за счет охвата большего пространства читаемого текста, так и за счет освоения параллельного режима (а не сканирующего, последовательного) распознавания печатных символов.

Ваша цель при работе с таблицами Шульте – одним взглядом охватывать все числа, как в верхней строчке, так и в нижней строчке. Перечисление же чисел дается для тренировки сканирующего режима работы внимания при одновременном параллельном режиме работы внимания.

<b>2</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
	<b>•</b>		
<b>3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>7</b>

### Компьютерный тренинг «Читай быстрее»

Когда Вы читаете текст, то, скорее всего, Вы концентрируете взгляд на центре читаемого слова. Вам кажется, что угол Вашего зрения охватывает лишь одно слово. Но вот что удивительно: когда Вы переносите взгляд на следующее слово, то взгляд снова концентрируется на центре, но уже следующего слова – значит, хотя бессознательно Вы и видите несколько слов одновременно, но не осознаете этого, то есть большой потенциал поля зрения совершенно не используется.

Вполне возможно, что взгляд концентрируется на каждом слове только лишь потому, что Ваш мозг привык обрабатывать каждое слово. Цель тренинга - в изменении стратегии и тактики чтения. Использование данного тренинга позволит Вам приобрести навыки чтения группы слов, а не каждого слова. Поскольку текст появляется на время, недостаточное, чтобы прочитать его вслух или про себя, тренирующийся учится воспринимать информацию без проговаривания.

Текст разбивается на одинаковые порции, которые показываются в центре экрана. Пытайтесь определить, как мозг выделяет значимые слова. Запомните психологическое состояние, в котором Вы находитесь, когда информация воспринимается непрерывным (аналоговым) потоком без отдельного (дискретного) произнесения каждого слова - кванта. В дальнейшем, попробуйте войти в аналоговое состояние потока, полученное во время тренировок, начиная с чтения обычным дискретным способом.

*<Тренинг «Читай быстрее» Вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*

## Компьютерный Тренинг «Окна»

А кто сказал, что строчки в тексте обязательно должны располагаться именно так, как мы привыкли их видеть в книжках (с левого края до правого края), или так, как в газетах (столбцами). Давайте пофантазируем... Почему бы, не расположить слова по-другому, например, как, как показано на рисунке:



Слова расположены так, чтобы за одну фиксацию взгляда воспринимать больше связанных по смыслу слов. В каждом окошке стоит точка (лучше, если Вы ее покрасите в красный цвет), чтобы при чтении концентрировать взгляд на ней.

По аналогичному алгоритму спроектирован компьютерный тренинг. Тренинг разбивает текст на фрагменты, которые выводятся в окошки. Вы можете настроить количество слов, помещающихся в окошке, поменять расположение и размер окошек и шрифт.

Тренинг обучает мозг воспринимать за одну фиксацию порцию информации значительно большую, чем одно слово.

*<Тренинг «Окна» Вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*

# Психологическое состояние (или работа подсознания)

## Эмоции и целеполагание



Эмоции можно рассматривать как активное состояние специализированных структур мозга, побуждающих изменить поведение в направлении минимизации (отрицательные эмоции) или максимизации (положительные эмоции) этого состояния.

Сила эмоций определяет величину ресурсов организма, необходимых для реализации задачи после поступления раздражителя. Чем сильнее Вы испуганы, тем сильнее будет биться сердце, тем с большим рвением Вы броситесь убежать или броситесь на того, кто Вас пугает. Естественно возникает вопрос: нельзя ли регулируемую способность эмоций использовать в нашем деле?

Эмоции переключают внимание. При конкуренции доминант, определяющих распределение внимания, побеждает наиболее эмоционально окрашенная доминанта. Чтобы погасить неприятное воспоминание, нужно вспомнить более сильное эмоционально окрашенное положительное впечатление. А ведь внимание - главная способность нашей психики, которую мы используем в скоротечности.

Эмоции формируют и закрепляют стереотипы, то есть поведенческие программы. Внешнее воздействие (раздражитель), в качестве которого может выступать различие между преследуемой целью и достигнутым результатом, находит свое отражение в психике человека в виде эмоции, которая выбирает (активизирует) ту или иную программу действия для уменьшения раздражающего сигнала. Эмоции - это одно из средств достижения цели. В этом смысле эмоции - это шаг к цели. Небольшие положительные эмоции и небольшой успех подстегивают чувство надежды и веру в достижение цели. Как тут не вспомнить Осла, идущего за пучком травы, который повесил перед ним его хозяин. Целеполагание без эмоций - бесплодно.

Чтобы повлиять на общественное мнение по поводу войны, средства массовой информации показывают зверства противника или плачущих под бомбардировками детей. Сильные эмоции, связанные с показанными действиями, выводят пассивного слушателя из состояния покоя и переводят его в нужное пропагандистам состояние. Пользуясь методами СМИ, человек сам может эмоционально погружать себя в то или иное эмоциональное состояние, обеспечивающее ему более стремительное движение к цели.

Эмоции зависят не только от степени достижения цели, но и от предварительной работы по выбору цели. А выбирается цель как одна из точек в пространстве (шкале) ценностей. Так, для «трудоголика» работа является высшей ценностью, а материальное вознаграждение играет второстепенную роль. Этот человек получает удовольствие от своей деятельности и готов работать круглосуточно. Далекая цель и постепенное продвижение к ней вызывают у него наиболее сильную эмоцию.



Человек постоянно должен получать положительные эмоции. Над крысами и людьми был проведен опыт по их поведению в лабиринте. Оказалось, что крысы и люди имели схожее поведение при наличии еды и выхода лабиринта. Однако, когда еду убрали, крысы быстро прекратили исследования лабиринта, но люди продолжили исследовательские действия: человек не может жить без эмоций, связанных с познавательной деятельностью! Роль эмоций очень велика. Они – фермент для интеллекта. Весьма схематично психику человека можно разделить на три сферы – волевую, интеллектуальную и эмоциональную. Интеллект человека совместно с волевой сферой формирует шкалу ценностей (целей), располагает их (цели) по приоритетам и осуществляет свободу выбора (выбора цели). Этой целью может быть интеллектуальное развитие и работа над собой. Одновременно выбирается и средство достижения цели: скоротечение. Воля и интеллект человека воздействуют на эмоции, на их проявление и развитие, а главное (в данной ситуации) – на их прагматическое использование как одного из средств освоения скоротечения.

### Практическое упражнение.

Вспомните три случая, когда Вы были «в ударе», когда у Вас были сильные положительные эмоции. Например, вспомните, когда Вас хвалили или Вы чувствовали прилив вдохновения и «рвались в бой». Опишите состояние, в котором Вы были, и ощущения, связанные с этим состоянием.

Психологические состояния:

- Вдохновение.
- Целеустремленность.
- Уравновешенность.
- Раздражительность, взвинченность.
- Безразличие.
- Пустота, отсутствие интереса ко всему.
- Состояние пассажира поезда, наблюдающего из окна вагона.
- Уверенность. Задумчивость.
- Состояние, вызванное проигрыванием мелодии в уме.
- Чувство, что Вас ведет невидимая рука.
- Состояние, навеянное прогулкой по лесу.
- То же, но с комарами.
- То же, но под проливным дождем.
- Ощущение опасности (высоты, бездны, пожара).
- Чувство решимости.

Состояние души

- Любопытство.
- Взволнованность.
- Жажда открытия.
- Желание риска.
- Стремление к знанию.
- Застенчивость, скованность.
- Бесшабашность.
- Стремление к свободе.

Телесные ощущения

- Мурашки по коже.
- Хочется двигаться.
- Легкость в груди.

- Кровь приливает к голове.
  - Ноги готовы пуститься в пляс.
  - Руки чешутся.
  - «Размахнись рука, раззудись плечо».
  - Полет на дельтаплане.
- Визуальные образы**
- Проплывающие перед глазами сложные блок-схемы.
  - Вид спорящих людей.
  - Вид паровоза.
  - Образы из документальной хроники, например, времен Великой Отечественной Войны.
- Звуковые образы**
- Музыка, например, «Время вперед» Свиридова, или «Полет Валькрий Вагнера
  - Паровозный гудок.
  - Песня, например «Вставай страна огромная».

При этом следует иметь в виду, что тема данного раздела – эмоции, а не воображение. Поэтому из памяти следует извлекать не столько картинки (образы), сколько эмоциональные впечатления. Работать должна не образная, а эмоциональная память.

Выберите из списка несколько тем и составьте вдохновляющие тексты. Попробуйте связать эти тексты теми или иными связями, в качестве которых могут служить смежные слова, образы, настроения, чувства.

### **Текст - для вхождения в состояние вдохновения.**

**Я вхожу в состояние вдохновения и творчества.**

Я и задача одно целое. Я и проблема одно целое, как наездник и лошадь. У меня не остается времени на что - либо другое, кроме моей задачи. Я улыбаюсь. Я вне критики. Я знаю, что все делаю верно. Вопросы о правильности поступков меня не волнуют, мой внутренний цензор молчит. Я оставляю мир беспокойства и рассеянности и вхожу в мир увлеченности и спокойствия. Сделаю я дело или не сделаю его, меня не волнует - моя жизнь продолжится, я не хочу терять здоровье на пустяки. Работа мне просто нравится. Она мне приносит удовольствие. Я сжимаю все свое мужество в кулак. Я осознаю, что творчество и риск идут рядом. Я с радостью иду на риск. Я заставляю недовольную часть своего «Я» работать на «МЕНЯ». Мое сознание постоянно возвращается к одной задаче. Я вхожу в ритм задачи. Этот ритм сделает меня гением. Я радуюсь возможности испытать дискомфорт и испытать новые ошибки. Хорошо, что ошибки выявляются сегодня, а не завтра. Мои цели выпукло высвечиваются передо мной.

Постоянные упражнения выработают у меня привычку делать дело с легкостью, они позволят с легкостью преодолеть преграды любой величины.

Я имею все условия, необходимые для постоянного творчества. Я имею возможность завершить работу. Я сосредоточен на задаче. Меня не волнуют посторонние мысли. Я погружен в себя. Цели представляются ясными. Я ощущаю постоянную обратную связь с делом. Моя работа - это игра. Игра меня увлекает. Я имею ясные долгосрочные и краткосрочные цели. В первую очередь я выполняю приоритетные

задачи.

Я имею достойного противника. Я его ясно представляю. Я принял его вызов. Я одержу победу над ним. Вижу цель, ломаю преграды. Вижу цель, ломаю преграды.

## Речевые стратегии.

Вам никогда не приходилось учить новичков работать на компьютере? Основная проблема в том, что начинающий пользователь не знает, как правильно сформулировать задачу. Существует изречение: «Правильно поставленная задача – наполовину решенная задача». А тезаурус новичка (набор терминов и категорий по определенному предмету) не позволяет описать проблему. Новичок говорит примерно следующее: «Вот вчера была рамка, а теперь исчезла...», или так: «Как сделать так, чтобы табличка была у меня на компьютере». Какая рамка? Какая табличка?. Если научить новичка проговаривать нужные слова, то он сам сможет научиться решать свои проблемы, например, можно сформулировать вопрос так: «Я хочу ПЕРЕНЕСТИ файл с «Эксельной» табличкой на свой компьютер, для этого я БЕРУ ДИСКЕТУ...». В этой фразе слова «Перенести» и «БЕРУ ДИСКЕТУ» - ключевые слова и эти слова проговаривать просто обязательно. Опускание этих слов приводит к проблемам. Правильные слова и правильные установки положительно влияют на нашу производительность.

То же самое можно сказать и про чтение. Может - быть Вам покажется странным, но предварительная постановка цели перед чтением существенно повышают скорость его чтения и эффективность извлечения из чтения полезной информации. Сравните две установки, и выберете лучшую:

- Я хочу прочитать эту статью.
- Я хочу прочитать эту статью, чтобы ее прочитать.
- Я читаю для того, чтобы запомнить и научиться использовать стратегию чтения.
- Я читаю этот текст, чтобы найти в нем слово «Тезаурус» и вспомнить, что обозначает это слово.

## Тренинг – дай себе установку на усвоение текста.

Итак, прежде всего следует решить что Вы будете читать:

- Оцените объем и сложность изучаемого материала.
- Выберите подходящую скорость чтения.
- Определите сколько времени, Вы будете повторять прочитанный материал.
- Определите что Вы хотите почерпнуть из текста.

Сформулируйте задачу чтения. Например, так: «Сейчас я буду максимально собран и внимателен, я буду все внимательно читать. Я буду фиксировать в памяти новую информацию, чтобы потом, в любой момент, когда мне это понадобится, легко вспомнить ее во всех деталях». Четкая предустановка воздействует на подсознание и мобилизует нужные резервы.

# Советы по чтению учебной литературы



· **Запланируйте время на чтение.** (Если Вы школьник, советуем выбрать учебную, дополнительную или рекомендуемую литературу). Каждый тип текста имеет свою норму чтения. Например, скорость чтения захватывающего рассказа выше, чем текста по биологии. Тексты отличаются и тем, насколько хорошо они написаны, следовательно, некоторые из них намного труднее читать. Отметьте, сколько страниц в час Вы можете прочитать. Имея точную оценку скорости чтения, Вы сможете лучше планировать свое учебное время.

· **Сначала просмотрите главу. Определите разделы, которым автор выделил больше места.** Если Вы ограничены во времени, пропустите разделы, которым выделено меньше всего места.

· **Перед чтением просмотрите заглавие, заголовки и подзаголовки; подписи к рисункам, схемам, графикам и картам; вводный и заключительный абзацы; выводы.**

· **Во время чтения перефразируйте заглавие, заголовки и подзаголовки в вопросы.** Спрашивайте себя: «Что я читал об этой теме, какую информацию я уже знаю по этой теме? Что я уже знаю по этой теме?»

· **Первое предложение каждого параграфа читайте более внимательно, чем конец параграфа. Законспектируйте оглавление и первые предложения каждого параграфа прежде, чем читать текст целиком.** Затем закройте книгу и спросите себя, что Вы знаете о предмете.

· **В каждом предложении сосредоточьте внимание на предметах, действиях и основных утверждениях.** Найдите сочетания подлежащие – сказуемое и подумайте почему сочетание неполное.

· **Прежде, чем перечитывать текст, запишите на бумаге запомнившиеся Вам важные фрагменты текста.**

· **После прочтения параграфа повторите его своими словами. Конспектируйте текст, но своими словами.**

· **Используйте принцип «утроенного эффекта»: смотри, говори, слушай и принцип «Учетверенного эффекта»: смотри, говори, слушай, пиши!!!**

## Повторение – мать учения

· **День первый.**

После прочтения и пересказа раздела запишите вопросы по тем моментам, которые Вы отметили. Если ваш метод пересказа включал конспектирование на полях, запишите вопросы по заметкам, которые Вы сделали.

· **День второй.**

Пролистайте учебник, чтобы вспомнить основные моменты. Закройте текстовую

часть учебника и устно задайте себе вопросы, написанные на полях. Ответьте на них по памяти, устно или письменно. Сделайте карточки для вопросов, которые вызвали затруднение (Кстати карточки Вы можете использовать в дальнейшем при обучении ваших товарищей). Разработайте мнемосхемы для материала, который надо запомнить.

- Дни третий, четвертый и пятый.

Чередую карточки и конспекты, проверяйте себя (письменно или устно), отвечая на сформулированные Вами вопросы. При необходимости сделайте дополнительные карточки.

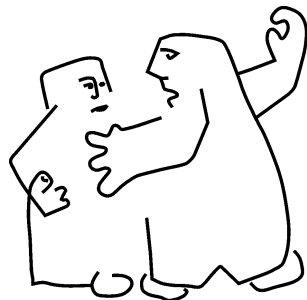
- Дни шестой и седьмой.

На основе учебника и конспектов составьте Содержание - список всех тем, которые Вы должны знать из этого раздела. Содержание переработайте в схему для занятий. Перескажите вслух своими словами информацию, которую внесли в схему.

- Теперь, когда Вы имеете экстракт всей информации по данному разделу, периодически просматривайте схему, тогда во время экзаменов Вам не придется заниматься зубрежкой.

Попробуйте найти товарищей, которым Вы могли бы передать полученные Вами знания. Существует фраза «Объяснял - до тех пор пока сам не понял». Анализируя процесс забывания и приобретения знаний другим человеком, Вы научитесь свертывать свои знания в компактные схемы. Обучая других, Вы так же убиваете и второго зайца – Вы учитесь воздействовать на другого человека и помогать ему в планировании его деятельности, что в наше время очень важно.

# Скорочтение и Знатоки Телевизионного клуба «Что? Где? Когда?»



В поисках информации о скорочтении и людях, обладающих суперспособностями я решил найти в Интернете информацию о игроках клуба «Что? Где? Когда?». Знатоки щелкают, как орехи, вопросы, которые невозможно решить без энциклопедических знаний, Этих людей отличает большая информированность, эрудированность и начитанность. Поэтому я решил спросить у эрудитов, обладают ли они навыками скорочтения и возможностями бездонной памяти. Мне удалось найти сайты знатоков, а на них электронные адреса. Я был удивлен тем, что никто из ответивших на мои вопросы эрудитов не причислил себя к обладателям бездонной памяти. Я был удивлен, что лишь некоторые знатоки причислили себя к обладателям навыков скорочтения.

## Отзывы знатоков

(1) 200-300 страниц в час одолеваю. Сама этому не рада, т.к. мне постоянно нечего читать. Невозможно книг напасть. Никак специально не тренировалась, оно само. Мне кажется, вся фишка в том, чтобы не проговаривать слова про себя, а хватать глазом сразу целый фрагмент. Вроде бы даже есть такая теория.

(2) Да нет у нас никаких навыков скорочтения. И, вообще, по-моему, все эти «системы скорочтения» - полнейшая глупость.

(3) Ваше письмо вызвало у меня буквально шквал эмоций. Вы умудрились попасть одновременно и в «яблочко», и в «молоко». В «яблочко» - тем, что меня давно не покидает мысль о необходимости развивать свою память. А в «молоко» - тем, что людям, которые общаются со мной в течение долгого времени, я известен как человек с феноменальным отсутствием памяти...

(4) А Вас не поражала легкость, с которой баскетболисты забрасывают мяч в корзину? Знатоки - это не какие-то супермены, не мальчики с феноменальной памятью. Это просто люди, которые получают удовольствие от процесса размышления, от поиска ответа на вопрос.

(5) Принимаю ноотропил (он же пирацетам). Принимать его надо долго (курс - месяцев 6-8, потом пауза - и по новой). Результаты очень чувствуются. Впрочем, этот препарат показан практически всем после 40 лет.

(6) Честно говоря, я никогда не интересовался такими методиками. Возможно, потому, что несколько моих друзей и родственников прошли в своё время (лет 7 назад) в Москве курсы скорочтения, и ни один из них не стал читать быстрее меня. В

тоже время один мой приятель без всяких курсов прочитывает страницу за 12 секунд - по диагонали. Мне всегда казалось, что развить такие навыки в 20+ нереально. Однако всерьез я этим вопросом никогда не интересовался, так что могу, конечно, и ошибаться.

(7) Я приучен с детства, читать очень быстро. Считаю ли я, что скорочтение удел избранных? – Да, безусловно. Малограмотные (во всех смыслах) люди редко читают быстро.

(8) Скорочтению не училась, поскольку читаю довольно быстро с детства. В последние годы, наверное, замедлилась в чтении, поскольку предпочитаю со вкусом и удовольствием, а его и растянуть не грех... Памятью мы тоже немного занимались, но второстепенным образом — не развитием, а наведением порядка в том, что есть, и улучшением доступа к нему.

## Советы знатоков

(9) Все, что могу посоветовать - читать как можно больше, а после прочтения задавать самому себе вопросы о прочтенном. Это позволяет потом правильно отвечать на схожий вопрос (в игре ли, на экзамене ли, в жизни).

(10) Также помогает чтение уже структурированного материала - справочников, энциклопедий, словарей. Причем читать подряд все статьи. И перечитывать, проверяя себя на запоминание.

(11) Советует Борис Бурда - К скорочитающим себя не отношу. Главных советов мог бы дать два - учить в юности побольше стихов наизусть и постараться учиться читать не вслух.

(12) Я когда-то занимался всеми этими делами (лет 8-10 назад), на курсы разные ходил, упражнялся. А сейчас бросил - времени нет, да и цели как таковой - не в цирке же выступать. Читать я могу весьма быстро - уроки не прошли даром, но пользуюсь этими навыками довольно редко, т.к. читаю либо для удовольствия - а тут скорочтение совсем вредно, или техническую литературу, где скорочитать особо нечего - вся нужная на данный момент информация, как правило, укладывается в пару-тройку абзацев.

(13) Навыки скорочтения у меня есть, читать я могу (но не люблю) со скоростью порядка 1200-1300 слов в минуту. В свое время учился этому в родной Одессе у И.З.-Постоловского.

(14) Да, отношу. Научилась сама по книге Пекелиса «Твои возможности, человек». Очень помогает в жизни, особенно когда надо готовиться к чему-то типа экзаменов. Что посоветовать? Тренироваться разве что... Из собственного ноу-хау: поначалу, когда училась читать строчками, представляла, что беру эту строчку всю целиком, как формочку с песком, и опрокидываю в себя - так было легче.

(15) Навыками скорочтения я тоже не обладаю - страницу художественного текста прочитываю за 20-60 секунд, в зависимости от языка и содержания. И это только благодаря практике - я всегда много читал.

# Как читали великие люди



## Как читал Вашингтон

Вашингтон читал утренние газеты только вслух. Он внимательно вслушивался в текст, бубнил и мешал своим соседям. Он утверждал, что чтение вслух помогает ему уяснить смысл текста и отделить правду ото лжи.

## Как читал Гитлер

«В свободное время и во время безработицы он проглатывает без разбора политическую и научно-техническую литературу, которая в брошюрах, трактатах, памфлетах и в быстро рвущихся книжонках утоляет жажду знаний.

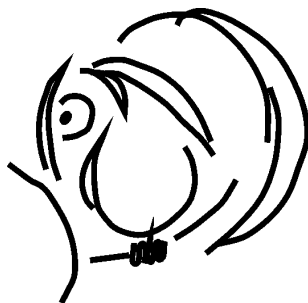
Вначале он перелистывал книги, обычно с конца, и поверял, стоило ли их читать. Если стоило, то читал именно то, что ему было нужно, чтобы по своему защитить еще другими примерами свои представления, установившиеся со времен Вены и Мюнхена. Он интенсивно прорабатывал публикации лишь тогда, когда они сообщали факты, которые, как он полагал, должен был иметь когда-нибудь наготове в качестве доказательств. Ежедневно, рано утром или поздно вечером, прорабатывал одну значительную книгу.

Гитлер не учился основательно, универсально, но никогда не учился без усердия. Он спокойно обдумывал лишь то, что он признавал.

По данным секретаря, в его личной библиотеке не было ни классиков, ни одного произведения, характеризующегося человечностью и духовностью. То, о чем он иногда сожалел, что обречен отказываться от чтения художественной литературы и может еще читать лишь научную.

Шопенгауэр относится к мыслителям, которых Гитлер упоминает чаще всего.

*<Из книги В.Мазера «Адольф Гитлер»>*



## Как читал Горький

Вот так, по воспоминаниям А.С. Новикова-Прибоя, читал журналы Максим Горький: «Взяв первый журнал, Алексей Максимович разрезал его и начинал не то читать, не то просматривать: Горький не читал, а, казалось просто скользил по страницам взглядом, сверху вниз, по вертикали. Покончив с первым журналом, Горький принялся за второй, и все повторилось: он открывал страницу, сверху вниз, как по ступеням спускался по ней взглядом, на что у него уходило меньше минуты, и так снова и



снова, пока не добрался до последней страницы. Откладывал журнал и принимался за - очередной».

Взяв тогда один из журналов, Новиков - Прибой выбрал в нем рассказ, небольшую повесть, цикл стихотворений, литературно - критическую статью и внимательно

*<Источник: О.А. Андреев Техника быстрого чтения, Школа Олега Андреева, Москва, 1994г.>*

## Как читал Бальзак

Вот так Бальзак описывал свой способ чтения: “Впитывание мысли в процессе чтения достигло у меня способности феноменальной. Взгляд схватывал семь — восемь строчек сразу, а разум постигал смысл со скоростью соответствующей скорости глаз. Часто одно — единственное слово позволяло усвоить смысл целой фразы”.

Известно, что быстро читали Ж. — Ж. Руссо, Наполеон, Пушкин, Чернышевский, Горький.

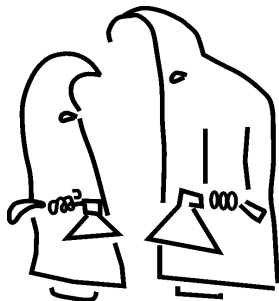
## Как читал Чернышевский

Чернышевский мог одновременно писать статью и надиктовывать секретарю перевод с немецкого. Бехтерев объясняет этот феномен способностью моментально переключать свое внимание с одного объекта на другой, создавая видимость подержания двух очагов возбуждения.

## Как читал Мартин Иден

«В узеньком стенном шкафу висела одежда и лежали книги, которые не помещались уже ни на столе, ни под столом. Читая, Мартин имел обыкновение делать заметки, и их накопилось так много, что пришлось притянуть через всю комнату веревки и развесить на них тетрадки наподобие сохнувшего белья. Вследствие этого передвигаться по комнате стало довольно затруднительно. Мартин нередко стряпал сидя, так как, пока кипела вода или жарилось мясо, он успевал прочитать две — три страницы. Работал он за троих. Спал всего пять часов, и только железное здоровье давало ему возможность выносить ежедневную девятнадцатичасовую напряженную работу. Мартин не терял ни одной минуты. За рамку зеркала он затыкал листочки с объяснениями некоторых слов и с обозначением их произношения: когда он брился или причесывался, он повторял эти слова. Такие же листочки висели над керосинкой, и он заучивал их, когда стряпал или мыл посуду. Листки все время сменялись. Встретив при чтении непонятное слово, он немедленно лез в словарь и выписывал слово на листочек, который вывешивал на стене или на зеркале. Листочки со словами Мартин носил и в кармане и заглядывал в них на улице или дожидаясь очереди в лавке. Эту систему Мартин применял не только к словам. Читая произведения авторов, достигших известности, он отмечал особенности их стиля, изложения, построения сюжета, характерные выражения, сравнения, остроты — одним словом, все, что могло способствовать успеху. И все он выписывал и изучал. Он не стремился подражать. Он только искал какие — то общие принципы. Он составлял длинные списки литературных приемов, подмеченных у разных писателей, что позволяло ему делать общие выводы, и, отталкиваясь от них, он вырабатывал собственные новые и оригинальные приемы и учился применять их с тактом и мерой. Точно так же он собирал и записывал удачные и красочные выражения из живой речи — выражения, которые жгли, как огонь или, напротив, нежно ласкали слух, яркими пятнами выделяясь сре

ди унылой пустыни обывательской болтовни. Мартин всегда и везде искал принципы, лежащие в основе явления. Он старался понять, как явление возникает, чтобы иметь возможность самому создавать его. Мартин мог работать только сознательно. Такова была его натура; он не мог работать вслепую, не зная, что выходит из – под его рук, полагаясь только на случай и на звезду своего таланта. Случайные удачи не удовлетворяли его. Он хотел знать, «как», и «почему».



# Переписка с обладателями навыков скорочтения.



В скорочтении проблема не в прочтении как таковом, а в организации прочитанной информации

Моя скорость близка к этой (скорости перелистывания страниц), Это является следствием некоторых биологических (у меня разрешающая способность глаза в два раза больше нормы) и исторических причин: практически никогда не читал в слух (все оставалось на уровне «внутренней речи» или скорее «звукового ряда»).

В скорочтении проблема не в прочтении как таковом, а в организации прочитанной информации, то есть в скорости семантической «проверки на истинность» и кодировки. Это возможно при хорошей внутренней сенсорной репрезентации опыта (в терминах НЛП).

Термин «репрезентация опыта» имеет сходное значение с терминами «модель собственного мира», «опыт».

*У каждого человека есть свой основной канал восприятия и хранения информации: зрительный, слуховой, чувственные каналы восприятия.*

*Репрезентация определяет, как организован опыт и как описывается мир: в ощущениях (кинестетика), в образах (визуальная система), звуках (аудиальная система), как набор знаний (рациональная или дигитальная система), или сенсорных ощущений типа запаха и вкуса. Внутреннее описание мира отражается в словах (предикатах), которые мы используем при общении.*

Михаил

## Самое эффективное упражнение по приобретению навыков скорочтения.

Я дважды штурмовал методику быстрого чтения. Первый раз около пяти лет назад и не имел успеха. Единственная положительная вещь, которую я извлек из методик, была медитация. Второй раз начал освоение одновременно с настоящим Интернетом - проектом при помощи своих же программ. и процесс сдвинулся с места. Должен заметить, что скорочтение во многом – психологический эффект: если нет интереса, то нет и скорости.

Я могу выделить три лучших упражнения по обучению скорочтению:

1. Иметь цель чтения. Я читаю книги с ручкой или карандашом в руках. Подчеркиваю интересные мысли. При чтении ставлю перед собой задачу вылавливать от

крытые вопросы, выделять интересные факты, которые можно было бы применить в своей жизни, находить технологии достижения верных решений, запоминать красивые фразы.

2. Торопливость. Спешить, как будто мало времени. В этом случае начинается психологический феномен, когда бежишь глазами, и ТО, ЧТО НУЖНО понимаешь.

3. Участие в Интернет - проекте (то есть постоянная журналистская практика). Такая деятельность помогает освоить одно из упражнений методик скорочтения – запоминать факты, выходные данные текста (дата, автор, источник), спорные мысли текста. Такое упражнение просто необходимо выполнять журналисту – следует не только запоминать факт, но и то, от - куда этот факт взят.

Об отрицательных сторонах скорочтения:

1. Я не могу читать газеты. Водянистость текста, плоскость фраз, и желание вычеркивать лишние фразы, не дают мне читать газеты.

2. Я не могу смотреть телевизор. Рука тянется к несуществующей кнопке прокрутки.

3. Я не понимаю легкой литературы. Мой друг дал почитать мне Фрая. Я прочитал первые сто страниц и ни чего не понял. Обратился к другу с просьбой разъяснить, о чем эта книга. Оказалось, что книга – сплошной анекдот. Вот так, а я этого не понял, поскольку в тексте искал рациональные идеи – а их там не было.

*Сергей*

## Главный совет- терпение и труд

Нельзя сказать, что моя скорость чтения сверхвысока - около 3 страниц в минуту; однако и такое скромное достижение существенно помогает. Обучалась я 20 лет назад с помощью самоучителя. Я совершенно точно помню, что в числе усвоенных мною навыков были:

- искоренение внутреннего проговаривания слов;
- расширение угла зрения;
- стремление увидеть всю страницу целиком;
- чтение по вертикали;
- чтение как можно большего числа книг (это стало образом жизни).

Ключевые слова я действительно выделяю, однако не помню, изначальная это манера чтения или благоприобретенное следствие упражнений.

Занималась я месяца полтора-два, и абсолютно уверена, что скорочтение доступно каждому.

Главный совет- терпение и труд.

Три наиболее рекомендуемых упражнения - исключение проговаривания, расширение угла зрения и чтение по вертикали».

*Лиана*

## Скорочтение - мнение разработчика программы ВААЛ

Скорочтение предполагает чтение научной литературы. Поиск ключевых слов в научных текстах осуществляется по логическим основаниям. Возможность информационно-целевого анализа с помощью компьютера тут допустима и, что самое интересное, – осуществляется. Огромное количество баз данных типа Silver platter (psychLit,

SocioFile) по-моему, отлично работают. Я думаю, при использовании таких баз нужна минимальная квалификация и широкие знания энциклопедического характера.

Что касается программы ВААЛ, то она рассчитана на тексты, где есть личная «отмеченность», где есть личное видение проблемы. Найти ключевое слово у Пушкина очень непросто (может быть потому, что его там нет: ). Жириновский: “однозначно” (у него почти нет союза “или”), Кириенко: “нет”, Ельцин: “понимаешь”. Это и слова-паразиты и слова, характеризующие этих людей. Это не совсем ключевые слова. Это слова-ключики.

*Валерий Белянин*

Справка:

Восприятие текста зависит от бессознательных реакций человека. ВААЛ создан для исследования впечатления от текста, формируемого у читателя бессознательно, а также для приведения текста к такому виду, чтобы он наверняка вызывал заданные бессознательные реакции.

Более полно с этой программой можно познакомиться по адресу: <http://koi-logic.radio-msu.net/~shalack/vaal99.htm>

## Я обладаю методиками скорочтения с детства

Меня зовут Вера Подшивалова, 45 лет, переводчик. Поскольку всю жизнь читаю быстро, хочу ответить на ваш призыв поделиться информацией.

### Как я начала читать

*Читать я начала с 4 лет и хорошо помню, как осваивала процесс чтения. Поскольку это происходило в те несколько месяцев, которые я провела в другом городе у родственников, то эти воспоминания достоверно датируются. Я отчетливо помню, как читаю какой-то рассказ о птичках зимой и при этом совершенно сознательно заставляю себя не произносить слова «про себя». Я была тогда абсолютно уверена, что так читают все взрослые: просто смотрят на слово в целом, не прочитывая его по буквам, и тут же понимают, что оно значит. Кто мог мне сказать об этом? Интересно, что никто из окружавших меня людей не читал быстро и вообще об этом не задумывался, и я не помню, чтобы кто-то обсуждал со мной подобные вопросы. Я просто знала, была уверена, что нужно читать «по-взрослому», и очень быстро освоила скорость около 8 тыс. знаков в минуту. Это впоследствии причиняло мне некоторые неприятности – родители, учителя и библиотекари считали, что я просто смотрю картинки или «глотаю» книги, не усваивая содержания. Приходилось доказывать (и сейчас иногда приходится). О методике скорочтения я узнала уже лет в 30 и была очень удивлена.*

### Как я это делаю

При чтении текста я скольжу глазами наискосок абзаца или части страницы (может быть, и страниц в целом, но когда отвлекаешься на анализ процесса чтения, его скорость значительно падает – вторжение сознания очень мешает). При этом содержание текста входит как поток образов, ярких, цветных картин – личный видеофильм.

Однако одновременно воспринимаются и фонетические качества текста – рифмы, стилистические особенности. Любая опечатка или грамматическая неправильность производят ощущение «спотыкания» и приходится на мгновение замедлять чтение.

При чтении я могу отвлекаться от текста на любой период времени. Могу отложить недочитанный текст и заняться другим, а иногда и его отложить и взять третий – и потом возвратиться к первому. Это похоже на работу с компьютерными файлами – вызвала, закрыла, опять вызвала. Поток образов сразу восстанавливается и течет дальше. Довольно часто перечитываю любимые книги, и при этом всплывают эмоции и мысли, появившиеся при предыдущем чтении (или даже нескольких чтениях). В процессе чтения я погружаюсь в него настолько, что могу не слышать, как ко мне обращаются, игнорирую различные помехи – музыку, телевизор и т.п.

Есть еще один «режим» работы с текстами – очень быстрый просмотр, поиск или понятие, и «вылавливаю» это при одном взгляде на страницу. Если поиск происходит в уже читанном тексте, то просто вижу, где на странице находится то, что мне нужно найти, и где примерно по толщине книги расположена эта страница. Часто пальцы автоматически открывают книгу там, где надо.

Кстати, у меня так называемая врожденная грамотность, всю жизнь меня проверяют, и я сама себя часто проверяю по словарям и справочникам и убеждаюсь, что права почти во всех спорных случаях. При этом я не помню ни одного правила, а просто ощущаю какое-то неудобство, почти физическое, когда встречаю ошибку. Если же я сознательно сомневаюсь в правильности слова или строения фразы, когда пишу сама, то мне лучше это написать (а чаще набрать на клавиатуре) – пальцы «сами» дают верный вариант. Но иногда могу не заметить собственную опечатку, особенно если проверяю текст сразу после написания.

Как ясно из всего вышеизложенного, я интенсивно пользуюсь подсознанием. Ему нужно просто не мешать, не вторгаться сознанием в то, что оно делает значительно лучше. Это относится и к памяти. Меня с детства называют «ходячей энциклопедией». Чаще всего я нахожу ответы на всевозможные вопросы, а если никакой информации не приходит, значит, я об этом никогда ничего не читала и не слышала. Если было хоть что-то, картинка-образ обязательно появится – если эмоции и сознательные усилия вспомнить не будут мешать. Чаще всего, когда нужно «вызвать данные», я формулирую вопрос и как бы «выталкиваю» его из сознания, намеренно отвлекаюсь от него – и вскоре «всплывает» ответ. Эмоции этому очень мешают. Если тема чем-то мне неприятна, мне гораздо труднее работать с информацией.

Все это для меня естественно и я никогда сознательно не развивала и не тренировала эти способности – мне и так достаточно того, что есть. Они были очень полезны при изучении английского языка – я не получила никакого лингвистического образования, но владею языком свободно, была аттестована как переводчик I категории. Да практически язык я и не учила, а осваивала. Но это уже другая тема.

*Vera Podshivalova*

## Моя сестра обладает скорочтением

Когда моя сестра была маленькая, то читала очень много книг запоем. Читала буквально все, что попадало ей под руку. У нас мама была учителем литературы и русского языка, поэтому книг всегда было много дома.

Чтение страниц происходило по вертикали, и было похоже на перелистывание страниц. К сожалению, я не могу сказать, сохранила ли она свои навыки или нет, поскольку давно не видел сестру.

*Сергей Маликов*



## Критика методик скорочтения (я переучивалась читать медленно!)

По поводу проговаривания слов... Читала всегда много, относительно быстро и, в случае спешки, «наискосок». Слова при чтении я не проговариваю, даже сложные имена, узнаю их по графике. Текст при таком чтении воспринимается очень приблизительно, запоминается и того хуже и забывается через месяц. Так вот, когда училась в институте, пришлось переучиваться и замедлять свое чтение. Особо важные тексты до сих пор приходится читать вслух – тогда я уверена, что текст запомнится надолго и не будут потеряны важные детали, которые я легко теряю при чтении одними глазами. Кстати, проговаривать слова при чтении про себя так и не научилась.

*Ирина*

### Я читаю с годовалого возраста. Скорочтение (мнение обладателя навыка скорочтением)

Я начал читать по слогам в 1.5 года, с тех пор у меня была большая практика, и сейчас я читаю довольно быстро - смотрю сразу на весь абзац, взгляд выхватывает какие-то слова, и смысл доходит уже почти по контексту. Так как я самоучка, я не могу научить другого.

Я прочел довольно много книг и статей (иногда приходилось, но чаще по собственному желанию), литературы разной: научной, технической, художественной. Мною прочитаны книги по экономике (я изучаю финансы и кредит в Кыргызском госнациуниверситете), журналы по физике, технические, компьютерные, опять же, экономические (это мои увлечения); ну и, конечно же, художественная литература. Начиная, естественно, со сказок, приключений и т.д., с возрастом переходил на книги посложнее. Сейчас меня тянет к книгам серьезным, но между ними обычно бывают большие перерывы на обдумывание и накопление сил для следующей, их я заполняю фантастикой и детективами.

### Как я это делаю:

Конечно, я наработал какие-то навыки. Когда я читаю, я пытаюсь определить контекст, смысл абзаца, раздела, статьи – о чем там говорится, как это мне помогает? Наверное (не могу сказать точно), я предугадываю, какие слова мне встретятся, и мне уже легче их воспринимать – я как будто их уже прочел. Также это помогает правильно определять падежи слов – я редко дочитываю их до конца, дальше я догадываюсь. Это позволяло мне быстро готовиться к зачетам по чужой тетради — прочесть, усвоить смысл, разобрать почерк и расшифровать сокращения. На скорость влияет то, как написана статья, степень насыщенности информацией и что мне нужно от статьи. Если надо просто понять – я ее быстро «проскакиваю» и возвращаюсь по мере необходимости, когда уже нужно выучить какие-то важные определения или проверить правильность усвоения. Наверное, это происходит так: я смотрю на абзац, мозг сам находит какие-то ключевые слова (я не вмешиваюсь: это дело практики), как бы подчеркивает их в тексте, а когда я иду построчно, взгляд берет не по одному слову, а по несколько, причем с упором на словосочетания. Именно так я и запоминаю текст – смысл и какие-то основные обороты. Некоторые статьи я помню годами – память у меня хорошая. Я не могу слово в слово передавать текст, но я запоминаю некоторые

фрагменты. Конечно, худ. лит. и газетные статьи у меня проходят быстрее. Вот, наверное, и все. Это скорее не дар, а просто привычка, которая позволяет экономить время. Еще раз спасибо за материалы.

*Бактыбек*

## Я умею читать со скоростью 14000 знаков в минуту (опыт скорочитателя)

Я давно интересуюсь методиками быстрого и результативного обучения, а в частности, и скорочтением.

Не знаю, как зарекомендовать себя, но тесты скорости чтения на Вашем сайте показали ~14000 слов в минуту или что-то около того. Как помню, это была где-то половина или чуть больше результата, который появился бы по окончании тренинга у Елена Шугалей (из ее статьи). Ответил на 90% вопросов правильно.

Научные тексты читаются много медленнее, художественные - гораздо быстрее.

### Как я читаю

В режиме скорочтения страницу прочитываю довольно быстро, зигзагом — где-то около 10 смен направления на стандартный лист формата А4.

Тем не менее, обнаруживаю у себя внутреннее проговаривание, которое не сбивается даже при сознательном выстукивании и произнесении сложного ритма.

Вот несколько вопросов, ответы на которые я нигде не нашел и которые, на мой взгляд, составляют основу стратегии скорочтения:

Как мне понять слово, если я его не проговорил хотя бы «краем языка»? Должен ли текст, превращаться в зрительные образы фактов? Как понять фразу из вашей статьи: «Слова, несмотря на то, что Вы молчите, все равно превращаются сначала в звуковые образы, а потом в незвуковые формы.»

Я всю стратегию придумал сам, кроме одного важного принципа – подавления артикуляции. Могу поделиться своим опытом. Я купил книжку: “Школа Рационального Чтения” – не понравилось. Видимо, потому, что была уже своя стратегия, да и многого там нет. НО! Есть классные упражнения по развитию периферического зрения и те же словесные “деревья”.

### Упражнение 1

Я придумал для себя такое упражнение. Есть строка текста. Например, реклама где-нибудь на плакате. Хотя лучше что-нибудь другое. Идешь и “сканируешь” ее сверху вниз. БЕЗ фиксаций, кстати. И без проговаривания. И пытаешься понять ее смысл. Я был убежден, что проговаривание надо вообще исключить. Поэтому я старался воспринять смысл образно, вообще без слов. Это было трудно, хуже обрабатывалось и запоминалось, однако оказалось вполне возможно. Тем не менее, я не понимал, как можно читать вообще без проговаривания. Одними образами «сыт не будешь».



## Упражнение 2

Вторая вещь, довольно интересная – это внутренний диалог с использованием визуальной системы ВМЕСТО аудиально - дигитальной. Сохранялась лишь аудиально - тональная (смех, возгласы и т.п.)

Это было похоже на разговор на иностранном языке: не секрет, что одни понятия переводятся на язык образов легче, другие сложнее и третьи — вообще чистая абстракция.

Но, в общем, было весьма интересно и много мне дало.

*Илья*

### Я умею читать со скоростью 5500 знаков в минуту (опыт скорочитателя)

...могу лишь сказать, что сложно назвать «некоторыми навыками скорочтения» то, что в свое время изучалось мною заочно в течение полугода, и за что был получен диплом, в котором указана скорость в 5500 зн/мин (не так много, как хотелось бы). Разумеется, с течением времени скорость несколько снизилась, так как любое умение требует совершенствования, на что не всегда хватает времени. Но полученные знания применяются мною до сих пор. И это не только способность быстро прочитать текст или найти в нем нужную информацию. Это и способность автоматически выделять из любой информации только необходимую часть и запоминать, без дополнительного напряжения и временных затрат на зубрежку, новый материал.

Обучение ТБЧ рассчитано на комплексное развитие личности, а не отдельно взятой способности к быстрому чтению. Сюда входят развитие памяти (зрительной, предметной, информационной и т.д.), интуитивных способностей и умения управлять своим психологическим состоянием. Сам по себе курс очень простой (во всяком случае, мне так показалось), единственная сложность была заставить себя ежедневно, не пропуская ни дня, заниматься отведенное для этого время. Это основное условие! Обучение быстрому чтению – это не столько приобретение необходимого умения, сколько переключение организма на новое восприятие организма, а для этого необходимо время и ежедневные тренировки. Полученные при прохождении курса методики применяются мною до сих пор, в самых разных ситуациях.

Вот, пожалуй, основные моменты, на которых можно остановить внимание. Всего самого наилучшего!

*Pavel*

### Проговаривание слов - тормоз для овладения методиками скорочтения.

О скорочтении прочел в каком - то околонульном журнале, причем это была не специализированная статья о скорочтении (а скорее о физиологии), да и было это давно, лет семь назад. Занимался я очень мало, в общей сложности 3 - 4 месяца, да и то крайне нерегулярно.

Своей скоростью чтения особо хвалиться не могу читаю - 3-4 страницы стандартно-го машинописного текста в минуту. Единственно, что по себе заметил, что если

текст не нужно читать весь подробно, а только выделять в нем лексические единицы (мне долгое время приходилось много читать текста на экране компьютера из конференций «Релкомовской» почты), то могу читать бегущий (при нажатии кнопки «курсор вниз») текст, почти не останавливаясь. Также и при чтении газет и журналов, могу очень быстро минут за 5-7, просмотреть толстенную газету, например, есть у нас на Украине такая - БИЗНЕС - называется, а потом уже читать интересный для меня материал более подробно.

По поводу методики скорочтения, основываясь на собственном опыте, могу сообщить следующее: действительно, исключение внутреннего проговаривания слов - это самый главный источник увеличения скорочтения. Причем даже если Вам кажется что Вы не проговариваете слова, то это не так, методика обучения чтению, вбиваемая нам в голову с начальной школы - т.е. чтение вслух - дает себя знать и, как известно, переучиваться гораздо тяжелее, чем учиться.

Дефект проговаривания читаемых слов можно разделить на следующие составляющие:

1. Проговаривание сопровождается механическими движениями: шевеление губ, перемещение языка, например, или, что еще хуже - аудио - механическими эффектами - бубнение и т.д. Борьба с этим довольно просто - держать что-либо в зубах, а еще лучше держать свой язык зубами - как ни смешно, но по изменению болевых ощущений (степень сжатия зубами), Вы сможете контролировать весь процесс искоренения этого тормозящего фактора.

2. Проговаривание слов происходит в мозгу. Здесь используется метод - клин клином вышибают. Центр, контролирующий движение, находится где-то рядом с речевым и можно попытаться подавлять речевой центр двигательным.

Упражнение на искоренение процесса проговаривания слов

Борьба с этим супер сложно — записываете на кассету какой-нибудь ритм (но только не музыку), например, метроном. Причем записей должны быть несколько - с разной частотой ударов и комбинированные с изменяемой частотой ударов. Читать надо под этот стук (ритм) и при чтении делать движения.

Понятно, что эти движения не могут быть сложными, например, отбивать ритм руками, причем нужно постараться делать такое движение, которое не выглядит произвольным, или легко (стандартно) выполнимым, нужно такое движение, которое заставит мозг постоянно контролировать правильность его исполнения. Это должно быть что-то нестандартное, например, отведите вытянутую левую руку назад и попытайтесь под каждый удар выпрямлять по одному пальцу, а потом их же и сгибать тоже по одному. В общем, выдумайте для себя что ни будь посложнее. И читать, читать, читать, не забывая, что это надо делать строго под ритм.

На мой взгляд, скорочтение - не удел избранных. Но, как и в спорте, рекордсменами становятся не все. Важно усердие и постоянство тренировок.

*Алексей*

## Критика скорочтения

Я занимался по методике Кузнецова. Там они много наработали полезного, я от них многому научился. Я думаю, что упаковывать надо не знания, а концентрацию знаний о том, как работать со знаниями. Знания быстро устаревают. А информационно-справочные системы стремительно развиваются. Поэтому нужды в запоминании знаний все меньше и меньше. (В этом отношении очень рекомендуемая работы Иры Марковны Крейн). Нужны знания, которые устаревают медленнее или вообще не устаревают - это и есть, на мой взгляд, знания о том, как надо работать со знаниями. В

ТРИЗ это проработано достаточно сильно, но написано и опубликовано по разным причинам совсем немного, и то между строк.

*Николай*

## Как я обучался скорочтению

В первых упражнениях книги рекомендовалось созерцать «зеленую точку» на бумаге, испещренной словами аутотренинга. Я честно пытался это делать. Я старался, но... Видать, ранее просто переборщил чтением Леви: не берет меня аутотренинг, хоть стреляй, а повторение с молитвенным благоговением (как рекомендуется автором) текста, находящегося вокруг зеленой точки, приводит (до сих пор!) в состояние легкой сонливости. Уроком вторым в книге значился «Интегральный алгоритм чтения». В ходе чтения и в процессе занятий, мне показалось, что это уже ближе к истине. Во всяком случае, довольно долгое время после прекращения занятий я для себя продолжал отмечать и автора статьи и краткое ее содержание. Единственное, что не пригодились, это запоминание выпускных данных текста. Полезность составления резюме текстового материала и его «пересказ самому себе» - несомненна.

Третьим уроком был «Дифференциальный алгоритм чтения». В книге часть упражнений построена на работе вдвоем: «один зачерняет слова, а второй читает». При самостоятельном изучении материала ассистировать некому.

Четвертый урок для меня оказался самым сложным. Тема: «Подавление артикуляции». Для этого самого подавления надо освоить ритм и выстукивать его во время чтения. Все вроде хорошо, да вот беда - музыкальную школу я не заканчивал, в нотах ни в зуб ногой. И всё... Чего стучать - неведомо. Пробовал мелодии песен. Результат: Читать стал «рывками», проговаривание не исчезло.

Пятый урок - продолжение четвертого. Тема: «Артикуляцию ликвидировать как класс!» Клянусь, не пройти бы мне дальше, если бы по телевизору не увидел, что в Америке кто-то учит скорочтению по принципу: читай как можно быстрее, а остальное приложится. И выход нашелся: я продолжал проговаривать слова, но только ключевые слова, которые я вытаскивал, «сканируя» текст. Подобная техника скорочтения у меня до сих пор - основная. Недавно начал заниматься с «Метрономом» и надеюсь, что смогу избавиться от проговаривания ключевых слов тоже.

В шестом уроке предлагалось, заняться таблицами Шульте. Упражнение отличное - недаром именно оно присутствует ВО ВСЕХ методиках обучения скорочтению.

После того, как подавил проговаривание слов (своим методом), тяжелее стало читать стихи. Поэтому вернулся к частичному проговариванию ключевых слов (в смысле - не стал его искоренять до конца).

## Я рекомендую упражнение:

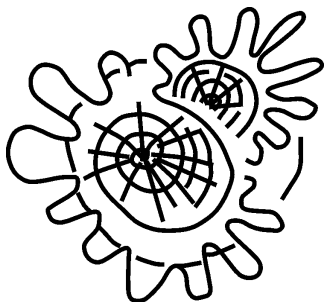
Для меня самым полезным оказалось упражнение с газетой новостей (мною придуманное). Я брал газету, прочитывал ее, и на всей странице желтым фломастером или неярким цветным карандашом подчеркивал ключевые слова. Естественно, засекая время. Через пару дней я возвращался к обработанной газетной полосе, и

просматривал ее в очень ускоренном режиме: с одной стороны текст знакомый, а с другой стороны - я отработывал фиксацию в сознании ключевых слов. Это помогало - в основном в процессе первичной обработки текста. Вскоре вторичное прочитывание газеты я отбросил, но отмечать слова продолжал. Иногда даже не подчеркивая, а ставя точки под ключевыми словами.

После сегодняшнего сеанса воспоминаний, могу предложить одну идею программы из упомянутой мной книги: «Закройте непрозрачными линейками по 1 см с каждой стороны текста и попробуйте прочитать полученный отрывок. На время естественно». Довольно забавное упражнение.

*Александр*

# Скорочтение в Интернете



[www.citycat.ru/iq/](http://www.citycat.ru/iq/) «Скорочтение, память, интеллект» сайт об интеллектуальном развитии человека.  
<http://www.humans.ru/humans/iq> Скорочтение от Елены Шугалей.

<http://www.gi.ru> Компьютерная программа развития навыков скорочтения.

<http://chat.ru/~studynlp/reading> Методика освоения быстрого чтения. Со временем планирую разместить также материалы об изучении английского. На страничке можно прочесть о моей программе

«Суперчиталка» и переписать ее на свой компьютер.

<http://teodor.h1.ru/> Конспекты Ф.Лёзера и техника быстрого чтения.

<http://www.glasnet.ru/~superread/docs/test.htm> — Бесплатный on-line тест по скорочтению!

[www.data.ru/andreev](http://www.data.ru/andreev) Школа Олега Андреева. - Родоначальника Российских школ по обучению быстрому чтению. Автора книги «Техника быстрого чтения». Сайт содержит рекламу курсов. Сайт Андреева - Хромова - самых известных авторов методики по скорочтению.

<http://www.infonet.ee/klk/main-r.html> Центр быстрого чтения

<http://www.glasnet.ru/~superread/docs/adult.htm> — Школа рационального чтения. Курсы. Рациональное чтение. Тренировка памяти, Мнемотехники. Компьютерных программ нет, сайт предлагает проходить курсы.

<http://www.selfgrowth.com/reading.html> Сайт о «Саморазвитии» собраны работы разных фирм в области скорочтения. (на английском языке)

<http://listovka.ru/jump?page=inside&sid=458> Учимся читать рационально

<http://www.reading.newmail.ru>

<http://www.flash.polarcom.ru/site/sh.html> Таблица Шульте на флеш технологиях.

<http://fruitfood.wejump.com> Таблица Шульте в html и Excel

<http://www.sno.msmi.minsk.by/referat/ALL/glaz.htm> — Реферат по физиологии зрения человека.

## Сайты об интеллектуальном развитии человека

<http://1001.vdv.ru/books/speak> Сайт школы «Научись говорить публично». Школа построена на бесплатных уроках, таких как «выучи главу из Евгения Онегина», говори на распев, попробуй убедить другого научиться говорить публично.

<http://www.moroz.onego.ru> «Школа Своего Дела». Материалы на тему «как стать предпринимателем».

<http://www.triz.minsk.by> ТРИЗ. Статьи.

<http://www.triz-chance.spb.ru/> ТРИЗ. Приемы журналистики.

<http://vicom.ru/~creatics/intellectual/> - Средства развития и усиления умственных возможностей человека.

<http://www.i-connect.ru/~intensiv> «Центр интенсивных методов обучения». В основу положен метод, активизирующий резервные возможности личности. Обучение на основе игр.

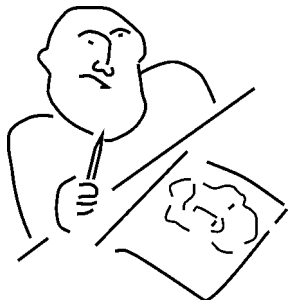
<http://www.intensiv.ibc.com.ua> «Центр Интенсивного Восприятия Информации». Методическое описание программы обучения.

<http://web.ic.tsu.ru/~zsv> Сайт посвященный развитию памяти (развитие зрительных, вкусовых, тактильных ощущений, обоняния, слуха, запоминание иностранных слов, текста, цифр, сброс внутреннего зажима). Методические рекомендации. Тесты.

Ненужное забывается быстро, но как отделить нужное от ненужного? Мозг работает по своим законам, нежели хочет человек. Игры и обучение можно совместить при использовании образной памяти. Учиться и развивать память - вот проблемы современного человека.

<http://scholar.urc.ac.ru/LANG=ru&CS=koi8-r/courses/German/help.html> Советы по чтению и пониманию иностранной литературы.

# Запоминание информации



«Память есть кладовая ума,  
но в этой кладовой много перегородок,  
и потому надобно скорее все укладывать,  
куда следует».  
А.В. Суворов

## Как работает память

А Наполеон говорил, что  
»все дела и знания уложены у него в голове,  
как в ящиках комода,  
и ему достаточно открыть определенный ящик,  
чтобы извлечь нужные сведения.»

Физиологической основой памяти, как писал И.П. Павлов, является образование временных нервных связей, способных восстанавливаться, актуализироваться в дальнейшем под влиянием различных раздражителей. В настоящее время принято считать, что существуют два вида физиологической активности, которые соответствуют двум фазам запоминания. Один из них соответствует фазе создания следа, т.е. кратковременной памяти, а другой - фазе хранения следа, т.е. долговременной памяти.

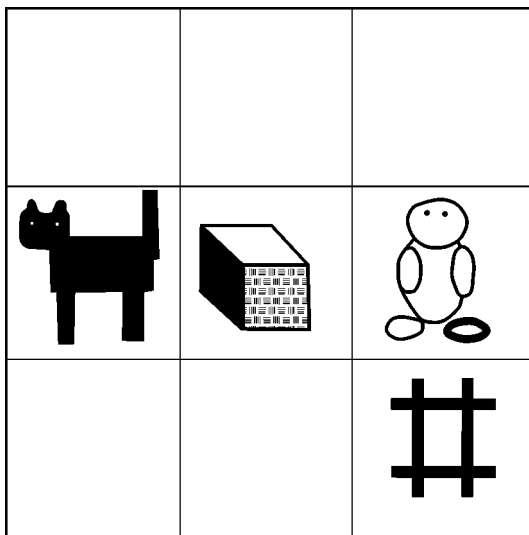
Существует множество объяснений процесса запоминания, например, следующие:

- Запоминание связано с возникновением ассоциативных связей между впечатлениями (Г. Эббингауз).
- Запоминание связано с подкрепляющей ролью в цепочке «стимул-реакция» (Скиннер). Данный подход связан с схожестью поведения человека и животных.
- В запоминании ключевую роль играет структурирование материала (Вертхаймер, Коффка).
- Запоминается лишь то, что соответствует подсознательным влечениям человека, а все, что не соответствует, вытесняется из памяти (Фрейд).
- Сущность памяти в запечатлении знаков, выработанных социумом (Л.С. Выготский).
- Память работает на основе блоковой модели, согласно которой информация проходит обработку через ряд блоков и попадает в долговременное хранилище (П.И. Зинченко, А.Р. Лурия).

# Тренинги развития эйдетической памяти

## Тренинг «Эйдетик»

Согласно мифам Древней Греции  
было девять муз,  
которые наделяли духом создания смертных.  
Матерью муз была Мнемозина,  
богиня памяти.



Эйдетическая память (от греческого — образ, внешний вид) - это способность памяти запоминать рисунки в мельчайших подробностях.

Попробуйте закрыть глаза и восстановить в уме картину, напечатанную на этой странице. У Вас получилось? Если Вы смогли в точности воспроизвести изображение, то Вам повезло – Вы относитесь к небольшому числу людей, обладающих эйдетической памятью.



Если Вы не обладаете навыком эйдетической памяти, то запоминать картинки Вы сможете двумя способами:

- Первый способ - Вы пристально смотрите на картину и «фотографируете изображение». Потом по памяти, с внутреннего экрана, восстанавливаете исходное изображение.

- Второй способ - сочиняете короткую историю про картинку. Например, так: Кошка съела кубик льда и превратилась в пингвина. За кражу пингвина посадили в тюрьму.

Человек, обладающий эйдетической памятью, проецирует визуальную картину на внутреннем экране. Дальше полученное изображение считывается и анализируется. Такой человек свободно оперирует буфером, лежащим между зрительным каналом и остальным мыслительным аппаратом. У обычных людей картины в этом буфере высвечиваются лишь на мгновение, а затем растворяются, передавая информацию дальше в мозг.

Эйдетическая память отмечается у художников, например, у Н.Ге, у Гюстава Доре. Вероятно, эйдетиком был и Айвазовский, поскольку он никогда не писал море с натуры, а детализация на его картинах удивительная. Инерционность мгновенной памяти обеспечивает слитность движения в кино (раньше скорость была 18 кадров в секунду, и движение было «дерганым», а теперь 24 кадров в с). Существенность для человека мгновенной памяти подтверждается экспериментом, где каждый 25-й кадр содержал хорошую рекламу мороженого. Оказалось, что после сеанса толпа кинулась топтать это мороженное.

Известно, что способностью запоминать картины и воспроизводить их по памяти обладают чертежники – то - есть это профессиональный навык, развитый тренировками. Это говорит о том, что образную память можно развивать.

Наша цивилизация со времен Аристотеля пошла по пути преимущественного развития левого логического полушария, и в результате этого большая часть человечества утратила способность эффективно использовать свое подсознание. На уровне сознательной деятельности функционирует лишь 10% нашего мозга, подсознательная деятельность - это 90% потенциала человека. Логические стратегии мышления задействуют лишь небольшую часть своих возможностей. Человечество разработало средства упаковки знаний: разработало письменный язык, поместило знания в учебники и справочники, и вышло из сложной ситуации передачи информации от одного человека к другому, заменив память и речь человека бумажными носителями.

В повседневной жизни справочники и пособия позволяют человеку находить решение стандартных задач. Но когда нужен полет мысли, не ограниченный жесткими траекториями известных процессов и законов природы когда нужно сгенерировать новое, когда нужно представить еще неописанное, справочники бессильны, для полета фантазии требуется воображение и образное мышление, находящееся в подсознании.

### Описание компьютерного тренинга:

На поле хаотично появляются картинки, через определенное время они исчеза-

ют. За время отображения картинки Вы должны запомнить картинку, а потом воспроизвести ее. Программа дает возможность гибко регулировать количество одновременно появляющихся картинок, время отображения картинок на поле, количество столбцов и строк на поле.

Тренинг обеспечивает гармонизацию работы левого и правого полушарий, поскольку тренирующийся должен быть как логиком, так и художником. В результате регулярных упражнений Вы приобретете навык вспоминать в мельчайших подробностях раз увиденные картины и творчески перерабатывать их.

*<Тренинг «Эйдетик» вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*

## Игра на развитие образной памяти «Да Винчи»

Воображение - хозяин  
в мастерской памяти и творчества.  
Овладев воображением, Вы  
приобретете мир.

Возьмите несколько спичек и бросьте на стол. Внимательно посмотрите на фигуру, образуемую спичками. Потом закройте спички листком бумаги, и нарисуйте в своем воображении, как лежали спички. Сверьте нарисованную картину с реальным расположением спичек.

Аналогичный принцип положен в основу компьютерного тренинга. Цель тренинга - запомнить точное расположение линий, которые компьютер выводит на экран. Леонардо да Винчи писал: «Я не могу удержаться от того, чтобы не упомянуть о новом средстве, использование которого, хотя оно и может показаться вздорным и нелепым, тем не менее, полезно для побуждения ума к различным открытиям. Вот Вы смотрите на забрызганную краской стену... возможно, находите некоторое сходство с горными пейзажем, реками, утесами, и деревьями ... а взглянув снова, Вы уже видите сражение и движущиеся фигуры, или странные лики, одеяния, и еще разнообразие картин, которое можно ясно и подробно описать. На стене они представлены в беспорядке, похожем на нестройный колокольный перезвон, в котором можно различить любое имя или слово, которое Вы пожелаете вообразить».

Необычная игра настраивала ум великого ученого на творческий лад, отправляя сознание великого ученого в своеобразное странствие.

В этой игре пятна упрощены до линий. Компьютер хаотично разбрасывает отрезки линий на поле. Вы запоминаете расположение линий. Линии исчезают. Вы восстанавливаете первоначальную картину. В зависимости от ваших ответов компьютер принимает решение по усложнению или упрощению заданий.

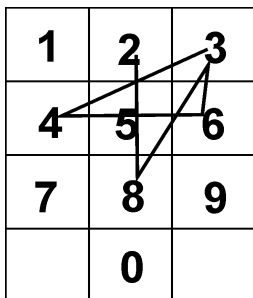
*<Тренинг «Да Винчи» вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*

## Тренинг – запомни телефон

Мысленно нарисуйте ломаную линию, образуемую пальцем, нажимающим на

клавиши на телефонном номеронабирателе. Постарайтесь найти ассоциацию полученного узора, с каким либо рисунком или предметом. Например, запоминание телефона 34 63 82 сводится к запоминанию картинки слева.

Способ очень действенен. Наблюдение за тем, как палец нажимает на телефонные кнопки и попытка найти какую-либо закономерность позволяет без труда запомнить нужный номер.



# Мнемоническое запоминание числовой информации

Ереванский юрист Самвел Гарибян, обладающий поразительной памятью, - с одного прочтения он запоминает 1970 слов из 2000 - говорит, что суть его системы «в парадоксе, абсурде, игре воображения... К примеру, нужно запомнить слова ПАРКЕТ, ПИНГВИН, ТАБЛЕТКА, РАЦИЯ. Вы сочиняете сюжет, в котором последовательно играет каждое из предложенных слов. Допустим: «По паркету гуляет пингвин...» Не впечатляет. Обычно. А если так: «Паркет натерли пингином, дали ему таблетку, посадили на рацию».

Мнемотехника - вспомогательное средство облегчения работы памяти. В первую очередь она предназначена для запоминания не смысловой информации, которую невозможно запомнить ни рационально, ни механически (числа, даты, ряды слов, таблицы, карты, схемы, имена, сведения о книгах, фирмах).

Секрет мнемотехнического запоминания состоит в том, что Вы ставите в соответствие коду образ (визуальный, звуковой, эмоциональный), который легко запомнить. То - есть заменяете трудно запоминаемую информацию легко запоминаемой информацией.

Например, код 21099113112 будет легче запомнить, если Вы разложите код на составляющие: Жигули марки 2109 + Телефон службы спасения 911 + дата 31/12 (Новый Год). Теперь составляем простой рассказ: Жигули Ваз 2109, который принадлежит службе спасения 911, везет Деда Мороза встречать Новый Год 31 декабря.

Запоминание числовых кодов (артикулов, телефонов, адресов) производится в виде мнемосхемы, то есть Вы запоминаете информацию, которую сложно связать в рассказ. Хорошо, если Вы сможете воспринимать каждый образ всем набором чувств (визуальным, тактильным, звуковым, эмоциональным), хорошо, если образы будут анимированными. К каждой цифре нужно иметь как можно больше образов.

## История мнемотехники

Описанию мнемонических систем был посвящен не сохранившийся труд Аристотеля «Мнеоникон». Среди ораторов и богословов был популярен так называемый «метод мест».

Древние ораторы, чтобы не запутаться в порядке произнесения речи, использовали мнемонический способ. Способ прост. Оратор представлял, что речь состоит из кусков. Каждый кусок нужно было ассоциировать с местом в реальном мире, например с расположением вещей в комнате. Оратор мысленно шел по своей комнате и собирал куски речи.

Взлет популярности мнемоники пришелся на средние века.

Большая система является самой универсальной техникой, основанной на «крючках». Ее изобрели около 400 лет назад. С тех пор как Станислав Минк фон Весшайн предложил ее в середине 17 века, она постоянно совершенствуется. Основные изменения внес в эту систему Ричард Грей в 18 веке. Несколько статей о мнемонике

ке Джордано Бруно, Шекспира, Канта. Нынешние темпы распространения компьютеров открывают новые перспективы перед старыми методами мнемотехники.

## Достижения мнемотехники

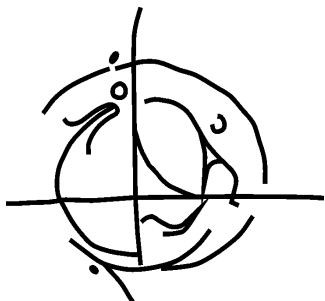
Существует рекорд запоминания 400 цифр за тридцать минут с тремя ошибками. Существует достижение, когда человек запомнил две тысячи цифр числа «Пи» после запятой и сумел воспроизвести их в прямом и обратном порядке. Эти достижения теперь доступны и вам.

## Советы по запоминанию

Рекомендации по запоминанию:

1. Следует четко увидеть и представить образы, в которые переведена информация.
2. Следует брать первую попавшуюся ассоциацию,
3. Чем меньше общего с действительностью в искусственно созданных ситуациях, тем лучше идет запоминание. Чем более причудливыми будут у Вас ассоциации, тем легче развивается память. Попробуйте:
  - Увеличить размеры образа.
  - Попробуйте поменять количество или поменять местами предметы.
  - Попытайтесь сделать ситуацию нелепой (кислый сахар).
4. Сделайте так, чтобы ассоциации задевали Вас лично (создавали радость, боль, пачкали).
5. Образы должны двигаться, пахнуть, звучать. Ни в коем случае они не должны быть статичными.
6. Образы должны производить совместное действие, они должны взаимодействовать.
7. Когда картинка готова, нужно увидеть ее целиком. Нужно сконцентрироваться на ней в течении нескольких секунд.

# Способы запоминания информации



## Кодирование чисел по принципу визуальной похожести

Каждой цифре от нуля до ста подбираются на основе «похожести» зрительные образы, которыми при запоминании заменяют цифры.

0 - «лужица после песика», озеро, колодец,

яйцо, труба, женский половой орган

1- копье, стрела, гвоздь, карандаш, один рубль, провод, мужской половой орган.

2- утка, рыболовный крючок, абордажный крюк, лошадь.

3 - треугольник, трезубец, три рубля, сережка, большой палец показывающий «во», женская грудь.

4-четыреугольник, топор, солдат отдает честь.

5 - девочка в белом фартучке (отличница), пять рублей, оценка, беременная женщина;

6 - старушка сгорбленная, замок открытый навесной, телефон;

7 - коса, мужчина в кепке с усами, нос корабля;

8 - очки, велосипед, две шестеренки, свадебные кольца, снеговик;

9 - мужчина с красным лицом, Карлссон, человек в чалме, Али-Баба;

Список двухразрядных цифр-образов см. в Приложении 1.

## Запоминание чисел с использованием рифм

Придумайте и запомните слова – рифмы каждому числу. Вы можете выбрать подходящие Вам рифмы из следующего списка:

Ноль – алкоголь, боль, гол, голь (перекатная), изволь, кроль, король, консоль, моль, мозоль, пароль, порой, роль, соль, толь, уволь, фасоль,

Один – авантюрин, Алладин, блондин, блин, господин, джин, дерматин, карантин, серпантин, сахарин, овин.

Два – дрова, слова, трава, молва, братва, ботва, канва, голова, сова.

Три – замри, дари, картошка фри, сопри, смотри, соври, отопри, ототри, утри, свари, три (до дыр).

Четыре - черт в тире, в квартире, дырки в сыре, лире.

Пять – копать, пять (рука), спать, сиять, рать, спать,

Шесть – весть, жесь, есь, лезть, лесь, несть (нести), месь, облезть, подлезть, сесь, счесь, тесь, чесь,

Семь - гарем, зачем, всем, чем.

Восемь - сносим, доносим, приносим, уносим, заносим, косим, просим, поносим,  
Девять – бляеть, делать, сеять, терять.

Составьте свой перечень слов – рифм, подбирая слова, которые покажутся Вам наиболее подходящими. Теперь, чтобы запомнить ряд цифр, Вам нужно создать образ более подходящими. Теперь, чтобы запомнить ряд цифр, Вам нужно создать образную ассоциацию, объединяющую слова соответствующие запоминаемым цифрам. Например, чтобы запомнить код 931, следует сцепить слова: дева + смотри + блондин.

## Мнемонический код

Следует поставить в соответствие каждой цифре определенную букву. Система основана на условном соответствии между согласными звуками и цифрами. Запоминаемая информация по какому-либо правилу или ассоциации переводится в другую знаковую систему, в иные термины, образы, которые запомнить легко.

0 – л (ноль)

1- Н (один)

2- В (два). Буква д используется для кодирования числа девять

3- Р (три)

4- Ч (четыре)

5- П (пять)

6- Ш (шесть)

7- С (семь)

8- М (восемь)

9- Д (девять)

Теперь, когда Вам нужно запомнить число, Вы должны заменить каждую цифру на соответствующую ей букву, а потом придумать фразу, в которую были бы вплетены нужные Вам буквы.

Например, Вам следует запомнить число: 6018923.

Заменяем каждую цифру на соответствующую ей букву: шлнмдвр.

Придумываем фразу, в которую были бы вплетены нужные нам буквы. Получаем:  
Бабушка била НогаМи ДВеРь

Пример списка слов смотри в приложении 2

*<Компьютерный тренинг по мнемоническому запоминанию числовой информации вы найдете на прилагаемом к книге CD>*

## Запоминание при помощи Акронимов и акrostихов.

**Акроним** - это определенная комбинация букв. Каждая буква обозначает мысль, которую Вам надо запомнить. Например, ДУПЛО является акронимом стрельбы из ружья: Дыхание, Упор, Прицелиться, Легко (нажать на курок), Отдача  
**Акростих** - это предложение, где первая буква каждого слова обозначает мысль, которую надо запомнить. Например, «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» - акrostих для запоминания основных цветов спектра - Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: «Морской Волк Замучил Молодого Юнга, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка», а математики - цифры

числа «пи» (3,14159265358979) фразой «How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics» (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: «Как я хочу и желаю надрасться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию»). Здесь используется количество букв в словах.

## Метод местоположения. (Метод loci).

Для начала надо пройти по своей квартире в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет мебелировки, который встретится у Вас на пути. Запомните этот список. Таким образом Вы составите список из ключевых слов, которые Вы будете использовать для запоминания совершенно других слов. Предположим, у Вас получилось что-то типа: «дверь, вешалка, шкаф», а запомнить Вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: «сливочное масло, яблоки, хлеб, ». Вы поступаете таким образом. Вы связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели), и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, блоки, свисающие с вешалки, шкаф, битком забытый хлебом, и т.д. И тогда Вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Подопытным предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод loci, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.

## Метод ключевых слов: (для иностранных слов)

*Сначала подберите к иностранному слову, которое Вам надо запомнить, похожее на него по звучанию слово на вашем родном языке. Затем мысленно установите связь между иностранным словом и значением похожего на него по звучанию слова на родном языке. Например, надо запомнить испанское слово «sabina», которое означает телефонную будку. На русском можно представить кабину грузовика. Таким образом, встретив потом слово «sabina», у Вас возникнет образ кабины грузовика, с которой связано понятие «телефонная будка».*

## Метод «имя-образ»: (для запоминания имен)

Установите ассоциацию между именем и физическими характеристиками личности. Например, если Вы хотите запомнить имя Сергей Михайлов, то можно выбрать ассоциацию «серьги на ушах медведя» (слово «Сергей» преобразуем в «серьги», а Михайлова преобразуем в Мишу-медведя).

## Увязывание: (для упорядоченных и неупорядоченных списков)

Сочините историю, так, чтобы каждое слово или идея в ней были связаны с тем, что надо запомнить. Если надо запомнить слова «колготки, носки, овощи, булка», то можно сочинить историю про «девочку, примеряющую колготки. Колготки рвутся так, что остаются только носки. В носки складывают морковь, свеклу, помидоры и



другие овощи, которые нарисованы на булке.

## Тренинг Ассоциации – средство запоминания ряда слов

Возьмите несколько любых слов, например по одному слову с каждого листа этой книги и придумайте короткий рассказ, так чтобы выбранные слова выполняли ключевое значение.

Например, придумайте рассказ или предложение из следующих слов: «ударение, мысль, аргумент».

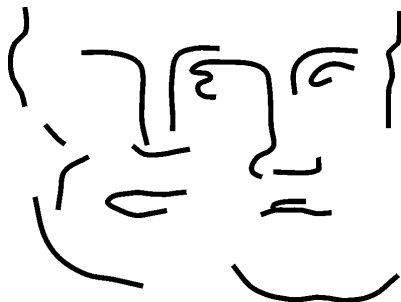
У меня, например, получилось так: «У дарения ставится ударение на мысль о том, что все аргументы бессмысленны.» Вы чтонибудь, поняли? Я тоже не понял. Но смысл упражнения не в том, чтобы придумать осмысленное предложение, а в том, чтобы предложение получилось связанным. (При желании можно найти и смысл в этом предложении: ведь аргументы – это зубы логики, и «даренному коню в зубы не заглядывают»)

Программа показывает список слов, которые Вы должны запомнить. Потом Вы должны восстановить первоначальный список в первоначальном порядке.

Компьютерный тренинг предназначен для развития навыков ассоциативного запоминания информации. Тренирует способность нахождения неожиданных ассоциаций между совершенно разными словами (например, что может быть общего между голенищем и яичницей? – Пословица, в которую входят эти слова!).

Тренировки сделают Вас более раскрепощенным, нацеленным на поиск новых, ассоциаций между словами, без которых (без ассоциаций) не может быть острословия. Но не стоит злоупотреблять приобретенным умением: можно заработать славу пустослова, краснобая, «Торричелевой пустаты».

*<Программу Вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*



# Другие тренинги на освоение приемов скорочтения



## Тренинг на освоение приемов скорочтения «Читай вверх ногами»

1. Прочитайте один абзац книги вверх ногами. Переверните книгу в нормальное положение, прочитайте абзац. Поймите ощущение легкости, когда Вы читаете слова, расположенные привычным образом.

2. Прочитайте один абзац справа налево (дерепан модаз), следующий абзац прочитайте так, как Вы читаете обычно. Поймите ощущение легкости чтения.

Опишите момент перехода в состояние комфортного чтения во всех системах представления информации: визуальной, аудиальной, тактильной, кинестетической.

Например, так:

· Визуальные ощущения – слово видно все целиком, а не отдельными буквами.

· Аудиальные ощущения – слышу музыку слов.

· Тактильные ощущения – буквы получаются гладкими.

· Тактильные ощущения – руки разжаты. Ощущения в глазах – взгляд легкий, не спотыкается на незнакомых словах. Взгляд летит легко.

· Кинестетические ощущения – я чувствую себя хорошо.

После того, как Вы описали свои ощущения легкости чтения, попытайтесь произвольно (по вашему желанию) вжиться в описанный Вами образ.

## Компьютерный тренинг «Исчезающие буквы»

Перед Вами текст, но необычный текст, а такой, где часть букв заменены точками. Вы можете настроить тренинг так, что через определенное время будет исчезать очередная порция букв. А еще Вы можете настроить программу так, что из текста исчезнут все пробелы или все знаки препинания. Когда-то существовал вирус, который портил текстовые файлы, съедая в нем буквы. Данный тренинг использует тот же принцип, вот только вместо вреда он приносит пользу, заставляя читателя быстрее читать: медленно будешь читать - все буквы в словах исчезнут, и нечего будет читать.

*<Тренинг «Исчезающие буквы» вы можете найти на прилагаемом к книге CD>*

## Тренинг - читать текст только один раз!

Привычка читать неторопливо и отсутствие внимания – основные причины воз

вратных движений глаз. Установка на то, что Вы имеете лишь один шанс прочитать текст, позволяющая избавиться от второй составляющей медленного чтения. Отказ от повторного прочтения текста повышает скорость чтения в два раза, а качество понимания прочитанного текста повышает в три раза.

Попытайтесь представить ситуацию: тетрадь, в которой находились важные сведения, упала в воду, и чернила, которыми она была записана, стали расплываться.

А теперь вопрос: как Вы будете читать текст, если Вы его читаете первый и последний раз, если у Вас не будет больше шанса взглянуть на текст? Я думаю, что Вы постараетесь сосредоточить все свое внимание и будете прилагать все усилия, чтобы как можно более полно запомнить текст. Эта психологическая установка позволит Вам повысить эффективность чтения.

*Описание тренинга:*

Постарайтесь прочитать несколько текстов и выполнить следующие указания:

- Повторить про себя фразу «Я имею возможность прочитать этот текст только один раз». Представьте себе как Ваш текст, например, горит и у Вас очень мало времени запомнить текст.

- Прочитайте текст только один раз.

- После прочтения текста переосмыслите полученную информацию.

- Если Вы не поняли текст, то повторное прочтение следует делать только после полного прочтения текста.

## Тренинг – чтение пристрелкой.

Выберете несложный предмет, например, выключатель монитора. Пристально посмотрите на предмет. Отметьте у предмета три детали. Теперь закройте глаза и представьте предмет во всех тонкостях.

Откройте глаза и постарайтесь отметить отличия между реальным предметом и картинкой построенной вашим воображением. Выберете еще три черты у предмета и постарайтесь их запомнить. Закройте глаза.

Повторите упражнение семь раз.

Вы заметили, что с каждым разом картинка становится все ярче и ярче? Каждый раз, когда Вы снова знакомитесь с предметом, он открывает Вам все больше и больше мелочей.

Попробуйте аналогичным образом читать. Возьмите любой текст, например следующую статью и просмотрите ее за как можно быстрее. Постарайтесь при этом не читать текст, а только просматривать. Закройте глаза и задайте себе следующие вопросы:

- Какие три факта Вам запомнились.

- Что бы Вы хотели уточнить при следующем просмотре.

- В каком месте текста находятся основные мысли.

- Как можно кратко выразить идеи текста.

Просмотрите текст еще четыре раза. Каждый раз после просмотра закрывайте глаза и мысленно визуализируйте факты текста. Отмечайте новизну, полученную в результате каждого нового просмотра.

После того, как Вы просмотрели статью пять раз, прочитайте ее в обычном режиме и убедитесь в том, что в результате просмотров Вы получили практически всю информацию.

Примечания:

1. Во время чтения попытайтесь следить за внутренними ощущениями. Что происходит в Вашей психике, когда Вы находите ключевое слово в тексте? Может быть

Вы произносите слово, а может быть, нужное слово вспыхивает, а может быть звенит?). Если Вы мучаетесь над вопросом, следует ли проговаривать текст во время чтения или нет, то это упражнение поможет Вам ответить на ваш вопрос. Если ключевые слова проговариваются – то они проговариваются, если же ключевое слово высвечивается и сразу переводится во внутреннюю картинку, то ваш мозг способен читать слова без проговаривания. Многие выполнявшие данное упражнение полагают, что слова все же проговариваются. Однако, проговариваются не все слова, а избранные.

2. Тренируясь данным тренингом, Вы должны не читать, а искать мысли, в крайнем случае, можно прочесть несколько строк с наиболее значимой информацией. Ставьте себе задачу – запомнить семь фактов.

3. Обязательно нужна визуализация основных идей после каждого просмотра текста.

4. Одиночное просматривание не даст эффекта.

Актер перед выступлением осматривает сцену и представляет себе, как он будет выступать, спортсмен - пловец обязательно сделает парочку пробных заплывов перед соревнованием, артиллерийский расчет сделает несколько выстрелов перед боем, чтобы пристреляться. Применяйте и Вы метод пристрелки.

## Поиск в Интернете. Тренинг «Метод Ага! Я нашел»

Процесс поиска информации в Интернете, состоит из следующих этапов:

- Нужно конкретно поставить задачу, например, найти информацию по скоротению.

- Записать или построить в воображении ключевые слова, по которым будет производиться поиск.

- При помощи поисковой машины, последовательно перебирая комбинации из ключевых слов найти нужные документы или сайты.

Аналогичным способом мы ищем информацию и в библиотеке.

- Сначала ставим цель – что именно требуется найти,

- Потом просматриваем каталоги и выбираем карточки по нужному автору или теме.

Алгоритм поиска информации находится в подсознании человека. Стоит отойти от алгоритма, и вместо Интернета - источника знаний возникнет свалка информационных отбросов, а вместо библиотеки – гора пыльных книг.

Данный тренинг направлен на то, чтобы зафиксировать момент, когда сознание находит нужную информацию. Попробуйте регистрировать процессы, происходящие в бессознательной (не логической) части мозга, когда мозг находит нужную информацию. Сначала – войти в состояние «Ага, я нашел», а потом попытаться описать состояние всеми чувственными системами обработки информации (зрительной, аудиальной, тактильной, внутренним чувством). А после входите в это состояние.

Примечание: как Вы уже заметили, в книге приводится много тренингов на анализ вашего психологического состояния во время успешной деятельности. В этом нет ничего удивительного. Даже если Вы будете знать, как прыгнуть с вышки в воду, и представлять теоретически, как будет происходить прыжок, без конечного толчка от края подножки прыжка не получится. Вы должны легко входить в нужное психологическое состояние, и в этом Вам помогут тренинги на анализ психического состояния во время удачной деятельности!

## Упражнение:

Попробуйте за две минуты найти в напечатанном ниже списке слов следующие слова:

Бегун актив бекас аллюр ангар базар агнец аврал билет берег аншеф  
Арена аврал аншеф бедро аллея бинго амёба амбар банда.

батон	батут	батыр	бахус	бахча	бачок	башка	башня
аванс	авгур	авеню	аверс	аврал	автор	агент	агнец
бегун	бедро	бекар	бекас	бекон	белка	белок	бельё
аскет	аспид	астат	астма	астра	атака	атлас	атлет
абака	аббат	абвер	абзац	аборт	абрек	абрис	абхаз
атолл	аудит	афера	афиша	ацтек	бабка	багаж	багги
бисер	битва	битка	битум	битьё	битюг	благо	блажь
бланк	блеск	близь	блоха	блуза	блюдо	бляха	бобёр
беляк	беляш	берег	берет	бетон	бибоп	бивак	бидон
бизон	билет	билль	бинго	бином	биржа	бирка	бирюк
адепт	адоба	адрес	азарт	азиат	акиба	актёр	актив
алыча	альфа	амбал	амбар	амёба	аминь	ампер	ампир
анаша	ангар	ангел	анион	анкер	анкор	анонс	анфас
багор	бадя	базар	базис	байка	бакен	балда	балка
балык	банан	банда	банка	барак	баран	баржа	барий
барин	барич	барон	барыш	басма	басня	басок	батог
анчар	аншеф	аорта	апекс	апорт	арбуз	аргон	ареал
арена	арест	ариец	аркан	армия	армяк	архив	аршин
алеут	алиби	алкаш	аллах	аллея	аллюр	алмаз	алтын

Пытайтесь зафиксировать состояние, когда мозг находит слово. Что происходит? Что Вы видите, слышите, ощущаете? Становится ли слово, которое Вы ищете, ярким, красным, мерцающим, темным, бледным. Что происходит с окружающими словами. Произносите ли Вы про себя нужное слово? Если произносите, то каким голосом, как громко, каким тоном? Что происходит с вашими руками, животом, горлом, глазами? Как у Вас лучше получается искать слова - когда Вы дышите или когда задерживаете дыхание? На вдохе или на выдохе?.. (продолжите список вопросов).

Тренируйтесь до тех пор, пока Вы не добьетесь четкого описания состояния того, как мозг обнаруживает слова.

У меня, например, это происходит так:

1. Нужное слово высвечивается ярко-красным цветом контрастно.
2. Иногда возникает красная каемка вокруг слова. Остальной текст, бледнеет.
3. Внутренний голос говорит «Хм» или «Да».
4. Лучше ищется после выдоха при задержанном дыхании.

Мое описание ощущений дано для примера, его можно лишь брать за основу. Вполне возможно, что Вы не визуал, а человек с развитым аудиальным восприятием, тогда для Вас состояние «Ага, я нашел» будет представляться (слышаться) по-другому.

Скорее всего Вы заметите, что после нескольких минут тренировок мозга «закипают» — это свидетельство прогресса в обучении. Все в норме. После некоторых тренировок Вы сможете на уровне сознания отмечать ключевые слова в текстах и без чтения подготовить себя к скоростному чтению.

## Тренинг – Найди словосочетание в тексте.

Вспомните, как в школе на уроке русского или английского языка ученики по очереди читали какой-либо текст. Все читают, а ваши мысли витают где-то в облаках. И вот, о ужас, учитель просит Вас продолжить чтение. Вы лихорадочно ищите в тексте фразу, которую только что произнес ваш товарищ, чтобы с конца этой фразы продолжить чтение. Аналогичным образом построен следующий тренинг: Попросите своего партнера загадать и произнести в слух слово, находящееся на странице. После этого вам нужно как можно быстрее найти это слово в тексте.

Тренинг развивает селективную способность мозга. Как и в случае с чтением школьного текста, в реальной жизни Вам иногда не нужно читать весь текст, а важно найти важную информацию по нескольким ключевым словам.

# Литература



- М.М. Иванов, Техники эффективного запоминания, Менатеп-Информ, М. 1996
- Ю. К. Пугач, Развитие памяти. Часть 1, Образная память. Минск, 1995
- Техника быстрого чтения Андреев, Хромов, Кузнецова О. А., Хромова Л. Н. «Техника быстрого чтения», Москва «Книга» 1983 год.
- Самоучитель: Как научиться быстро читать, А.Шилин. Мн.: Харвест, 2001.

## А.Г.Войтов Самоучитель мышления, М, 1999, изд. Маркетинг ((095)-183-93-01)

Литература, из которой были почерпнуты идеи развития памяти

1. 108 путей к блестящей идее, Артур Б. Ванганди, Попурри, Минск, 1996
2. Техника эффективного запоминания, М.М.Иванов, Менатеп-Информ, Москва, 1996г.
3. Техника быстрого чтения, О.А.Андреев, Л.Н.Хромов, Школа Олега Андреева, Москва, 1994
4. Эврика! 10 способов освободить ваш творческий гений, Питер, Санкт-Петербург, 1997 (Aha! 10 Ways to Free Your Creative Spirit and Find Your Great Ideas, Jordan Ayan, Crown Publishers Inc.) <http://www.creative.it.com> (приглашение посылать впечатления о стратегиях или других идеях, связанных с развитием творчества)
5. Как создать идею, Том Вуджек (Five star mind, Tom Wujec, Dobleday, tomwujec@passport.ca)
6. Скоростная память, Т Базун, Эйдос, Москва, 1995
7. Запоминание Лиц и Имен, Игорь Матюгин, Елена Чакаберия, Эйдос, 1994г.
8. Как запоминать иностранные слова, И.Ю.Матюгин, Эйдос, 1994г.
9. Подготовка к тестированию, Хорст Зиверт, Нолидж, 1997г.
10. Узнай собственный коэффициент интеллекта, Г.Айзенк, Ай Кью, 1995г.

## Книги, которые доказывают, что гениальность и способности к творчеству даются не с рождения, а развиваются в течение жизни

1. Управление разумом по методу Сильва для физического совершенствования, Хозе Сильва и Эд Бернд-младший, Попурри, Минск, 1997.
2. Тринадцать мужчин, которые изменили мир, Джин Ландарм, Ростов на Дону, Феникс, 1997г.
3. Бил Гейтс и сотворение Microsoft, Даниэл Ичибиа, Ростов на Дону, Феникс, 1997г.

4. **Шесть шляп мышления, Эдвард Де Боно, Питер, Санкт-Петербург, 1997**
5. **Создавая спрос - эффективные советы и рекомендации по маркетингу ваших товаров и услуг, Ричард Отт, Москва, Филин, 1997**
6. **Неужели я гений, Вин Венгер, Ричард Поу, Питер, Санкт-Петербург, 1997**



# Словарь



**Артикуляция** - проговаривание слов

**Воображение** – способность создавать новые образы на основе преобразования полученных впечатлений.

**Воля** – сознательная устремленность человека на создание чего-либо.

**Восприятие** – образ, возникающий в результате воздействия объекта на органы чувств.

**Доминанта** – главная составляющая часть текста,

отображающая его смысл.

**Смысл** – объективная реальность: объект, его свойства и движения, первично отображаемые смысловыми образами глубинных структур мозга и вторично отображаемые поверхностными структурами психики (знаковыми символами, лингвистическими структурами, моторными сигналами и т.п.). При коммуникации первичное и вторичное меняется местами.

**Думание** – ментальный процесс оперирования мыслями без их произнесения или с произнесением.

**Интуиция** – способность непосредственного (без обоснования доказательствами) постижения истины на основе ранее приобретенного опыта.

**Информация** – сведения, переданные об объекте.

**Мнемотехника (или мнемоника)** — mnemoteknik - искусство запоминания, означает совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

**Навык** – умение, выработанное упражнениями и привычкой.

**Память** -

· Способ сохранить и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также самый запас, хранящийся в сознании впечатлений, опыта.

· То же, что и воспоминания о ком-либо или о чем-либо.

· То, что связано с умершим (воспоминания о нем, чувства к нему).

· это форма психического отражения действительности, психический процесс, заключающийся в запечатлевании, хранении и воспроизведении следов прошлого опыта.

**Познание**

· процесс отражения и воспроизведения действительности в мышлении субъекта, результатом которого является новое знание о мире.

· приобретение знания, постижение закономерностей объективного мира.

· Совокупность знаний в какой-либо области.

**Смысл** – это информация, которая должна быть обязательно понята.

**Рефлексия** – обращение мыслительной способности на самое себя для проверки своей деятельности. **Упражнения** – специально составленные задания для тренировки способностей человека.

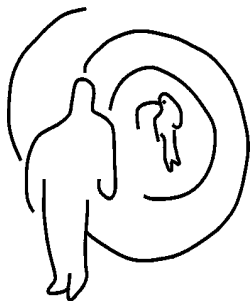
**Эмоция** – активное состояние специализированных структур мозга, побуждающих изменить поведение в направлении минимизации (отрицательные эмоции) или

максимизации (положительные эмоции) этого состояния.

Поверхностная структура — это то, что человек говорит, пишет, то есть то, что он представляет вовне. Поверхностная структура — это лишь небольшая часть глубинной структуры. Прежде чем слово достигнет из глубинной структуры поверхностной структуры, оно подвергнется трансформации.

Глубинная структура — это наиболее полное представление опыта человека в языке. Глубинная структура — это подвергшийся обработке и искажению сенсорный опыт.

# Описание прилагаемых к книге компьютерных тренингов



## Тренинг «Метроном»

Программа позволяет запрограммировать определенный такт, а затем проигрывать его. Программа состоит из двух тренингов. Суть первого тренинга в том, что Вы должны разучить ритм, выстукиваемый компьютером. Потом научиться четко отстукивать ритм всей рукой (включая предплечье) с одновременным чтением текста. Суть второго тренинга в том, что следует читать во время работы метронома, концентрируя взгляд на центре следующего слова при каждом новом ударе.

## Тренинг «Угол»

Тренинг на расширение угла зрения. Программа реализует показ порции цифр на короткий промежуток времени. Сосредоточьте взгляд на вертикальной полосе в центре экрана. Во время кратковременного появления цифр с обеих сторон от полосы попытайтесь запомнить цифры. Цифры появляются на ограниченное время, чтобы Вы не могли движением глаз прочесть их.

## Тренинг «Таблица Шульте»

Поле разбито на ячейки. В каждой ячейке находится цифра. Тренирующийся должен, сконцентрировав зрение на красной точке в центре экрана, боковым зрением перечислить по порядку все цифры от единицы до двадцати пяти. При пересчете цифр надо стараться не допускать вертикальных и горизонтальных движений глаз.

## Тренинг «Окошки»

Программа разбивает текст на фрагменты, которые выводятся в окошки. Вы можете настроить количество слов, помещающихся в окошке, поменять расположение и размер окошек и шрифт. Пользователь может передвигать окошки по экрану.

## Тренинг «Читай быстрее»

Текст разбивается на одинаковые порции, которые показываются в центре экрана. Вы можете настроить скорость смены кадров, количество букв, показываемых за один раз.

## Тренинг «Сколько букв»

Компьютер на экране хаотично разбрасывает буквы. Вы должны посчитать количество букв определенного типа и ввести их количество с клавиатуры.

Тренинг развивает наблюдательную способность человека и мгновенно находить нужную информацию, по построенному в уме шаблону.

## Тренинг трехмерного воображения

Цель игры – нарисовать двухмерные изометрические проекции трехмерной проволочной конструкции. Перед Вами 3D проволочная конструкция. Вы должны построить 3\* 2D отображения проволочной конструкции. Программа развивает воображение и тренирует навыки, необходимые при работе с трехмерными объектами.

## Пространственный тренинг

Программа состоит из двух тренингов - тренинга чувства длины и тренинга определения площади фигур. В первом варианте программы компьютер рисует отрезок. Пользователь должен сформировать отрезок той же длины, что и нарисовал компьютер. Компьютер покажет процент отклонения нарисованного пользователя отрезка и исходного задания. Во втором тренинге компьютер рисует треугольник. Пользователь, должен построить четырехугольник, так чтобы его площадь была равна площади треугольника.

## Тренинг «Исчезающие буквы»

Перед Вами текст, но необычный текст, а такой, где часть букв заменены точками. Вы можете настроить тренинг так, что через определенное время будет исчезать очередная порция букв. А еще Вы можете настроить программу так, что из текста исчезнут все пробелы или все знаки препинания.

## Компьютерный тренинг «Эйдетик»

На поле хаотично появляются картинки, через определенное время они исчезают. За время отображения картинки Вы должны запомнить картинку, а потом воспроизвести ее.

## Компьютерный тренинг «Да Винчи»

Компьютер хаотично разбрасывает отрезки линий на поле. Вы запоминаете расположение линий. Линии исчезают. Вы восстанавливаете первоначальную картину. В зависимости от ваших ответов компьютер принимает решение по усложнению или упрощению заданий.

## Мнемоническое запоминание цифр.

Программа показывает числа и соответствующие этим числам мнемонические



слова. Числа кодируются по принципу: 0 – л (ноль), Н (один), В (два), Р (три), Ч (четыре), П (пять), Ш (шесть), С (семь), М (восемь), Д (девять). Вы должны составить из слов короткий рассказ, а потом ввести с клавиатуры исходное число.

## Тренинг Ассоциативных связей

Компьютер выводит на экран список несвязанных слов. Вы должны запомнить слова и после того, как слова исчезнут с экрана восстановить слова в прежнем порядке.

## Тренинг «Умножалки»

Программа показывает числа, Вы их перемножаете и вводите в компьютер.

## Тренинг «Числовые ряды»

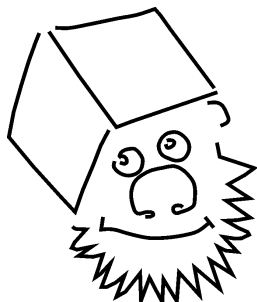
Требуется, удерживая в памяти несколько числовых рядов, выполнять арифметические действия над числами из этих рядов. Программа имеет настройки количества числовых рядов и уровня сложности задач.

## Тренинг «Ключевые слова»

Программа помогает построить цепочку Текста Ключевые слова а Смысловые ряды а Доминанта.

На экране появляется текст. Пользователь указывает мышкой на ключевые слова текста, которые появляются в специальном окне. После прочтения текста, пользователь нажимает на кнопку и на экране появляется список ключевых слов и текстовое поле, в которое пользователь может записать смысловые ряды. После, на основании составленных смысловых рядов, тренирующийся может определить основную мысль текста (доминанту).

## Благодарности



Выражаю благодарность своему отцу Евгению Александровичу Михайлову – первому безжалостному критику книги. Своей терпеливой жене Анастасии за замечания по поводу книжки. Юрию Ксюк, за помощь в художественной компоновке и отборе рисунков для книжки. Елене Мишуровой за редактирование книжки. Елене Шугалей, подавшей идею написать книгу. Интернет сообществу и 15000 подписчикам Интернет рассылки за ценные мысли – без вас книга была бы беднее. Ивану Давыдову за финансовую и техническую помощь. Александру Черкову, Алексею Белякову за обкатку программы. Михаилу Серкину за помощь в программировании тренинга «Окна».