

Peter Kump

# **Breakthrough Rapid Reading**

Prentice Hall Press  
Penguin Group

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Чем инновационный курс скорочтения будет вам полезен? .....	11
<b>Глава 1.</b> Сэкономьте время, начав прямо сегодня .....	15
<b>Глава 2.</b> Проверьте скорость вашего чтения, чтобы оценить свой уровень .....	21
<b>Глава 3.</b> Запустите внутренний ускоритель чтения .....	29
<b>Глава 4.</b> Перестаньте возвращаться назад и быстро двигайтесь вперед .....	35
<b>Глава 5.</b> Увеличьте скорость чтения с помощью упражнений .....	40
<b>Глава 6.</b> Учитесь лучше понимать прочитанное .....	45
<b>Глава 7.</b> Не читайте только ради чтения .....	56
<b>Глава 8.</b> Станьте одним из самых быстрых читателей в мире! .....	62
<b>Глава 9.</b> Используйте волшебную линию, чтобы лучше запоминать прочитанное .....	68
<b>Глава 10.</b> Увеличьте скорость чтения еще больше с помощью другого упражнения .....	74
<b>Глава 11.</b> Узнайте писательские приемы и облегчите себе задачу .....	79
<b>Глава 12.</b> Не допускайте, чтобы перелистывание страниц снижало скорость .....	83
<b>Глава 13.</b> Сделайте сложное чтение легким .....	96
<b>Глава 14.</b> Как люди читают по-настоящему быстро .....	104
<b>Глава 15.</b> Научитесь читать со скоростью мысли .....	110
<b>Глава 16.</b> Как научиться хорошо понимать текст при чтении с высокой скоростью .....	118
<b>Глава 17.</b> Читайте без проговаривания каждого слова про себя и парите над текстом .....	125

<b>Глава 18.</b> Как успехи? .....	132
<b>Глава 19.</b> Знание «сигналов» поможет увеличить скорость чтения .....	144
<b>Глава 20.</b> Есть больше одного способа чтения .....	151
<b>Глава 21.</b> Предварительная подготовка поможет вам улучшить понимание прочитанного .....	158
<b>Глава 22.</b> Измените настрой и увеличьте скорость чтения .....	168
<b>Глава 23.</b> Предварительный просмотр художественной литературы можно выполнить очень быстро .....	174
<b>Глава 24.</b> Новое движение рукой способно улучшить понимание прочитанного .....	183
<b>Глава 25.</b> Превратите учебное чтение в игру .....	198
<b>Глава 26.</b> Читайте с четко поставленной целью .....	205
<b>Глава 27.</b> Планируйте чтение для повышения его эффективности .....	217
<b>Глава 28.</b> Создавайте визуальные схемы для запоминания материала .....	224
<b>Глава 29.</b> Запоминайте больше информации из прочитанного при помощи этих проверенных методов .....	232
<b>Глава 30.</b> Распутайте сложные тексты простым способом .....	243
<b>Глава 31.</b> Развивайте высокую скорость чтения с помощью этих специальных упражнений .....	261
<b>Глава 32.</b> Научитесь читать газеты мгновенно .....	267
<b>Глава 33.</b> Не теряйте время впустую, читая рабочую почту .....	273
<b>Глава 34.</b> Выработайте привычку читать по книге в день .....	283
<b>Глава 35.</b> Успевайте читать журналы и информационные материалы .....	291
<b>Глава 36.</b> Определите, каких результатов вы достигли .....	298
Благодарности .....	308
Отчет о прогрессе .....	309

*Эвелин Нильсен Вуд,  
которая, благодаря неустанным усилиям перед лицом  
невообразимых препятствий, смогла совершить революцию в скоротечности  
и донести свои потрясающие идеи до миллионов людей,*

*и Дугласу Вуду,  
человеку, который всегда ее поддерживал и без которого никогда  
не стал бы возможным ни один из этапов этого длинного пути*

# ЧЕМ ИННОВАЦИОННЫЙ КУРС СКОРОЧТЕНИЯ БУДЕТ ВАМ ПОЛЕЗЕН?

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

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

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

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

## Прорыв в скорочтении

Лишь в 1940-х годах был сделан первый серьезный прорыв в скорочтении. Школьный учитель из Солт-Лейк-Сити понял, как превратить среднестатистических читателей в сверхбыстрых. С тех пор тысячи людей смогли увеличить

---

\* Американский юрист, судья Верховного суда США (1902–1932). *Прим. ред.*

скорость чтения не менее чем в три раза и улучшить понимание прочитанного. Однако этому можно было научиться только на аудиторных занятиях, и студентам приходилось платить сотни долларов за обучение.

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

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

## **Некоторые из новаторских методов, которым вы научитесь**

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

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

Действуя в соответствии с проверенными методами, описанными в этой книге, вы обнаружите, что ваше мышление достигло максимально

возможного потенциала. Очень важно, что в книге есть несколько текстов для тренировочного чтения. На них вы сразу же начнете отрабатывать изучаемые методы чтения.

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

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

Даже ваше отношение может повлиять на скорость чтения, и вы узнаете, что с этим можно поделать. Учебному чтению посвящены четыре главы, из которых вы узнаете, как постигать любую науку быстрее и лучше, используя все современные методы, которые позволяют некоторым студентам получать наивысшие баллы, потратив на учебу в два раза меньше времени, чем остальные. Вы сможете читать гораздо больше одной газеты в день или двух журналов в неделю, научившись делать это *мгновенно*. Приобретение потрясающей, но при этом вполне реальной способности читать по книге в день также включено в этот курс. И вы найдете в нем еще очень и очень многое.

## Как я научился быстро читать

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

ставку (меня пригласили стать сотрудником организации Reading Dynamics). И при этом у меня даже оставалось свободное время!

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

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

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

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

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

*Питер Камп*

# Глава 1

## СЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ, НАЧАВ ПРЯМО СЕГОДНЯ

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

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

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

## Скорочтение — это навык

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

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

## Успешное овладение навыком

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

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

## Пожилой студент сделал это

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

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

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

## Хороший читатель должен иметь гибкий подход

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

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

## Чему вы научитесь

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

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

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

## Как начать

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

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

## Упражнение № 1

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

### Часть первая

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

### Часть вторая

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

Как только вы завершите первое упражнение, вам нужно будет собрать некоторые материалы, которые потребуются при изучении следующей главы. С годами я понял, что, когда студенты используют собственные, удобные для них материалы для чтения, им становится намного легче работать над этим навыком и они быстро прогрессируют при освоении этого курса. Вы найдете все нужное вам дома, в офисе, в ближайшем книжном магазине, газетном киоске или в интернете. Под материалами я подразумеваю книги, которые вы обычно читаете, журналы и газеты, на которые подписаны, или распечатки специально отобранных статей из интернета. Подготовьте их сегодня, и вы будете готовы проверить себя завтра.

## Материалы, которые вам потребуются в первую неделю обучения

1. Карандаш или ручка.
2. Механизм для контроля времени. Подойдет любой из следующего списка: наручные или настенные часы с секундной стрелкой, секундомер, магнитофон или любой таймер, при помощи которого можно засечь

одну минуту. При желании вы можете использовать часы на вашем компьютере или смартфоне. На многих компьютерах есть возможность отобразить на экране и цифровой, и обычный циферблат.

3. Книга для самопроверки. Это должно быть что-то, что вы никогда не читали, предпочтительно на общие темы или, возможно, биография. Постарайтесь не использовать романы или издания, содержащие практические советы и инструкции; журналы тоже, как правило, не подходят для тестирования, поскольку большинство статей в них недостаточно длинны.
4. Другая книга на ваш выбор. Это может быть что-то, что вы могли бы прочитать для своего удовольствия. Книга не должна быть слишком сложной, также допустимо использовать ту, которую вы когда-то читали.
5. Листы бумаги формата А4. Или создайте файл на вашем компьютере, в котором вы сможете отслеживать прогресс в увеличении скорости чтения.

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

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

## Глава 2

# ПРОВЕРЬТЕ СКОРОСТЬ ВАШЕГО ЧТЕНИЯ, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ

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

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

### Контроль времени

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

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

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

## Самопроверка

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

Чтобы проверить себя, просто выполните следующие действия.

### Начинаем оценку навыков чтения

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

1. Выберите из какой-либо книги раздел, состоящий не менее чем из десяти страниц, который вы не читали раньше.
2. Прочтите за 3 минуты максимально возможный объем выбранного материала. Используйте устройство для контроля времени.
3. По истечении 3 минут пометьте ручкой или карандашом место, где вы закончили, затем закройте книгу.
4. Подготовьте отдельный лист для оценки запоминания прочитанного, поставив с левой стороны цифры от 1 до 20. Запишите все, что сможете вспомнить, не заглядывая в текст. Если вы создали файл на компьютере, сделайте то же самое в текстовом редакторе. Вы можете потратить на это не более 6 минут. Воспользуйтесь секундомером, а если для контроля

времени вы используете магнитофон или диктофон, то до начала тестирования аналогичным образом запишите 6-минутный интервал.

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

## Расчет скорости вашего чтения

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

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

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

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

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

### Рассчитайте свою скорость чтения

1. Сначала найдите среднее количество слов в строке (КСС):
  - а) \_\_\_\_\_ КСС.
2. Подсчитайте общее количество прочитанных строк:
  - б) \_\_\_\_\_.

3. Умножьте а) на б), чтобы получить общее количество слов:  
в) \_\_\_\_\_ .
4. Разделите величину в) на количество минут, отведенных на чтение:  
\_\_\_\_\_ КСМ.

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

## Оценка способности запоминать прочитанное

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

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

Самый оптимальный метод проверки вашего понимания текста — это прочесть материал снова и обратить внимание на каждую идею и деталь, которые, по вашему мнению, необходимо понять и запомнить. Затем сверьтесь с вашим списком, чтобы понять, усвоили ли вы столько, сколько считаете должным.

Оцените свой уровень как адекватный (хороший) или нуждающийся в улучшении. Не расстраивайтесь, если вы не смогли многое вспомнить. Вначале с этим сталкивается большинство людей, и едва ли кто-то может запомнить абсолютно все. Способность воспроизводить информацию, опираясь исключительно на память, которую вы попытались проверить во время нашего тестирования, — это самый сложный тест на запоминание.

## **Ведение отчета о прогрессе**

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

## **Оценка ваших сегодняшних навыков**

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

## **Убедитесь, что вы готовы начать**

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

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

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

**Скорость вашего чтения,  
слов/мин.**

**Уровень запоминания**

*Менее 120.* Ваш уровень ниже среднего

*Адекватный или нуждается в улучшении.* Вероятно, вам необходимо проконсультироваться со специалистом в области чтения из ближайшего университета, школы или другого учебного заведения. Если вам меньше 15 лет, эта книга могла бы быть для вас полезна

*120–180.* Ваш уровень ниже среднего, если только вы не моложе 15 лет

*Адекватный.* Возможно, одна из ваших основных проблем в том, что вы недостаточно читаете. Запланируйте уделять дополнительно не менее 30 минут в день чтению книг или журналов, которые вам нравятся.

*Нуждается в улучшении.* Помимо дополнительного ежедневного чтения вам нужно тратить не менее часа в день на тренировку, уделяя особое внимание упражнениям на улучшение понимания прочитанного

*180–240.* У вас среднестатистическая скорость

*Адекватный.* Тщательное выполнение всех рекомендаций этой книги может принести вам большую пользу.

*Нуждается в улучшении.* Вам нужно уделить особое внимание упражнениям на понимание и запоминание прочитанного. Очень важно регулярно выделять для чтения дополнительное время; используйте для этого материалы, которые вам нравятся

*240–350.* Вы читаете на уровне среднего студента вуза

*Адекватный.* При условии регулярной практики, скорее всего, вас ждет быстрый и значительный прогресс.

*Нуждается в улучшении.* Вы отвлекаетесь при чтении, вероятно, из-за сложившейся плохой привычки. Внимательное отношение к упражнениям на понимание, скорее всего, поможет исправить ситуацию

*350–500.* Ваш уровень выше среднего

*Адекватный.* Скорее всего, вас ждет быстрый прогресс. Некоторые начальные упражнения могут показаться вам слишком легкими, но выполняйте их тщательно, чтобы заложить прочную основу.

*Нуждается в улучшении.* У вас отсутствует хороший контроль над чтением: нужно научиться понимать, когда необходимо снизить скорость. Обратите особое внимание на методы организации чтения, информацию о которых у вас, возможно, будет искушение пропустить

*Более 500.* У вас превосходная скорость

*Адекватный.* Некоторые из начальных приемов могут несколько замедлить вашу скорость чтения. Будьте терпеливы, и улучшение не заставит себя долго ждать.

*Нуждается в улучшении.* Возможно, вам придется уделить особое внимание замедлению и научиться внимательности, когда это необходимо. Поскольку впоследствии у вас будет масса времени для увеличения скорости, не бойтесь, если на ранней стадии она снизится. Уделите особое внимание изучению методов адаптации скорости чтения к его цели

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

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

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

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

## **Несколько слов о ваших глазах**

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

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

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