

ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

Техника

быстрого

чтения

САМОУЧИТЕЛЬ

ОЛЕГ АНДРЕЕВ

ЛУЧШИЕ АВТОРЫ
РОССИИ



О.А. Андреев

Техника быстрого чтения

*Самоучитель по программе
Школы Олега Андреева*

Издание десятое
(Стереотипное)

**Москва
SMART
BOOK
2011**

УДК 028.1

ББК 88.4

А 65

Издательство благодарит Школу Олега Андреева за предоставление иллюстративного материала для книги

Андреев О.

А 65 Техника быстрого чтения: самоучитель по программе Школы Олега Андреева/О.А. Андреев. – 10-е изд., стер. – М.: СмартБук, 2011. – 320 с.

ISBN 978-5-9791-0250-4

Прочитав эту книгу и выполнив рекомендуемые упражнения, вы сможете читать в 4–5 раз быстрее, эффективно и глубоко осваивать прочитанную информацию, разовьете мышление, внимание и память. Наконец, приобретете возможность работать настолько эффективно, что каждый раз при чтении ваш мозг будет извлекать из всего потока воспринимаемой информации только самое значительное и полезное. Эффективность метода подкреплена авторскими патентами и многолетним опытом работы Школы Олега Андреева.

**ВНИМАНИЕ!!! НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОВЕРИТЬ НАЛИЧИЕ
В КНИГЕ ТАБЛИЦЫ-ПРИЛОЖЕНИЯ, НЕОБХОДИМОЙ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДИКЕ!**

УДК 028.1

ББК 88.4

ISBN 978-5-9791-0250-4

© Андреев О.А., 2002

© Оформление. ООО «Издательство «Книжкин Дом», 2011

От автора

В одной из древних восточных легенд рассказывается о том, как персидский царь, большой любитель литературы, отправляясь в поездки, возил с собой и столь милую его сердцу библиотеку, сто сильных верблюдов сопровождали царя, перевозя на себе древние фолианты и рукописи. Как-то раз это показалось царю затруднительным. Он позвал к себе на совет сто мудрецов и приказал им выбрать из многочисленных томов его библиотеки самые нужные и ценные. Мудрецы выполнили приказ, и теперь царскую библиотеку перевозил один мул.

Однажды это также показалось царю затруднительным. Он опять созвал сто мудрецов и приказал им отобрать все самое ценное из библиотеки так, чтобы оно умещалось только в одной книге. Мудрецы снова выполнили приказ, и теперь царь, отправляясь в поездку, брал с собой книгу, содержащую в себе мудрость тысячи томов.

Шло время, и это «собрание знаний» перестало устраивать царя. Царь предложил мудрецам составить из книги одну фразу, содержащую в себе всю мудрость мира. Мудрецы выполнили и эту просьбу царя. И теперь в путешествиях царь носил в своем сердце одну-единственную фразу, в которой была заключена истина.

Эта фраза определяет суть существования каждого человека, его главенствующую идею – **доминанту**. Что записали мудрецы для царя, каково содержание этой фразы, вы узнаете в конце нашей книги, а сейчас –

внимание! То, что вы сейчас прочитаете, не сможет заменить всей книги, но составит основную ее часть – доминанту.

Вы сможете читать в 4–5 раз быстрее, эффективно и глубоко усваивать прочитанную информацию, разовьете мышление, внимание и память. Наконец, вы приобретете способность работать настолько эффективно, что каждый раз при чтении ваш мозг будет точно извлекать самое значимое и полезное из всего потока воспринимаемой информации.

Это то, что мы называем «БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ». Предлагаемые методики помогут вам освоить новый вид деятельности, вооружат ваш мозг новыми способами перекодирования информации и более эффективными программами чтения.

Как известно, читают все. Быстро читать умеют немногие. И вы способны стать одним из них. Древняя мудрость гласит: «Дорога в тысячу ли начинается с одного шага». Приступая к работе над методикой быстрого чтения, вы стоите вначале великого пути, именуемого «вершина интеллектуального развития». Я поздравляю вас с первым шагом и искренне желаю успехов на этом пути.

Академик Олег Андреев
Москва, 30 января 2005 г.

Предисловие

Комплексная программа интеллектуального и духовного развития личности. Семь ступеней обучения

Научная группа Школы Олега Андреева была создана в 1970 году и с тех пор в течение 35 лет ведет научный поиск, исследует и экспериментирует в области разработки интеллектуальных возможностей человека. Результатом работы явилась программа интеллектуального и духовного развития личности, отражающая последние достижения современной науки в области педагогики и психологии, нейрофизиологии и кибернетики.

Неоценимый вклад в проведение комплекса научно-исследовательских и экспериментальных работ внесли многие российские ученые. Автор программы выражает искреннюю признательность академику А.А. Леонтьеву, профессору МГУ В.В. Налимову, доктору психологических наук профессору Л.П. Гримаку, известному психиатру академику Л.А. Китаеву-Смыку. Особая благодарность композитору Михаилу Экимяну, создавшему оригинальную медитативную музыку всех программ Школы Олега Андреева, а также звукорежиссеру Вячеславу Мешалкину.

В целом за годы нашей педагогической деятельности по различным ступеням программы прошли обучение около миллиона человек. В числе наших постоянных

слушателей школьники и студенты, ученые и инженеры, бизнесмены и политики, депутаты Государственной Думы и Совета Федерации Федерального собрания России, ответственные работники Администрации Президента и Правительства Российской Федерации. Обучение по программе проходят не только жители нашей страны, но и европейцы, сейчас рассматривается возможность подключения к работе Школы стран восточного региона. Изданы переводы наших книг на английском, немецком и французском языках.

Программа интеллектуального и духовного развития личности уникальна и не имеет других аналогов. Многие упражнения, способы и устройства созданной программы запатентованы, имеют статус изобретений и защищают авторство нашей Школы. О том, насколько высок уровень обучения в Школе, говорит тот факт, что одна из наших учениц Светлана Архипова установила рекорд скорости чтения, внесенный в российскую Книгу рекордов Гиннеса – 60 000 знаков в минуту.

Главное в нашей обучающей программе – интеллектуальное и духовное развитие человека. На данном этапе программа обеспечивает:

1. повышение скорости чтения в 5–20 раз;
2. улучшение качества усвоения прочитанного текста;
3. тренировку памяти и внимания;
4. развитие интуиции;
5. активизацию творческих способностей;
6. физическое оздоровление человека;
7. духовное развитие личности.

Комплексная программа интеллектуального и духовного развития личности включает в себя семь ступеней обучения, подробнее о которых вы можете узнать из таблицы 1.

Таблица 1

№ п/п	Название программы	Цель обучения	Медитативная фраза программы
01	«Спринт»	Для детей 10–11 лет. Развитие техники чтения	Читаю легко и свободно. Понимаю текст
02	«Старт»	Для детей 12–13 лет. Техника быстрого чтения – начальная ступень обучения	Читаю только вперед. Я всегда внимателен. У меня широкое поле зрения
1	«Доминанта»	Повышение скорости чтения до 5000 зн./мин.	Читаю быстро, сон крепкий, ясно вижу всю страницу сразу
2	«Сатори»	Тренировка памяти, повышение скорости чтения до 10 000 зн./мин.	Здоровье, радость, память
3	«Ультра-рапид»	Развитие внимания и сверхбыстрого чтения до 20 000 зн./мин.	Внимание, интеллект, сверхбыстрое чтение
4	«Четвертое измерение»	Тренировка ясного сознания, управление сном, сновидениями	Свобода, разум, сила
5	«Пятый путь»	Духовное возрождение личности, анализ мировых религий	Доброта, сострадание, любовь к ближнему
6	«Шестое чувство»	Развитие интуиции, сверхчувственного восприятия	Интуиция, мудрость, истина
7	«Нет предела»	Развитие космического сознания	Дух, совершенство, вселенная

Теперь разберем содержание каждой ступени более подробно.

Первая ступень – программа «Доминанта» – первый шаг к освоению техники быстрого чтения. Успешно пройдя первую ступень, вы достигнете скорости чтения до 5000 знаков в минуту и приобретете начальные навыки тренировки внимания и памяти. Программа первой

ступени «Доминанта» рассчитана на обучение абитуриентов, начиная с 13–14 лет.

Данную программу представляет учебник «Техника быстрого чтения». Также существует полный видеокурс лекций программы «Доминанта», включающий в себя трехчасовую видеокассету с записью всех 10 уроков, которые ведутся под руководством академика Олега Андреева*.

С 1999 года разработаны и внедрены в практику программа «Спринт» (рассчитана на школьников 10–11 лет) и программа «Старт» (рассчитана на школьников 12–13 лет). Обе программы за несколько лет работы показали успешный результат. В последнее время ведутся исследовательские работы по разработке обучающих программ для детей младшего школьного возраста.

Вторая ступень – программа «Сатори».

Основная цель – развитие и тренировка памяти, а также дальнейшая активизация интеллектуальной деятельности. Особенность второй ступени – специальные упражнения, дающие возможность гармонизировать работу обоих полушарий мозга, что, в свою очередь, активизирует познавательную деятельность, способствует достижению согласованности сознания и подсознания и увеличивает скорость чтения до 10 000 знаков в минуту. Учебник по данной программе называется «Техника тренировки памяти».

*Видеокурс «Я читаю быстро», учебники и другие материалы, необходимые для заочного обучения по каждой из семи ступеней, включая аудиокассеты, можно получить, направив в Школу заявку. Наш адрес: 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., дом 12; тел.: 251-9947. Здесь можно узнать условия очного обучения. Не забудьте вложить пустой конверт с маркой и вашим домашним адресом. Адрес нашего сайта в Интернете: <http://www.fastread.ru>; e-mail: school@fastread.ru.

Третья ступень обучения – программа «Ультра-рапид» (сверхбыстрое чтение).

Данная программа направлена на развитие и тренировку внимания и помогает достигать скорости чтения до 20 000 знаков в минуту. Основа программы – формирование восприятия текста в условиях состояния сверхсосредоточения и суперпамяти, обеспечивающего эффект мгновенно-симультанного восприятия больших фрагментов текста. Этой программе посвящен учебник «Техника тренировки внимания».

Четвертая ступень обучения – программа «Четвертое измерение» (тренировка ясного сознания).

Основная цель – управление сном и сновидениями. Благодаря обучению, у абитуриентов развивается способность управлять сном, продолжительность которого уменьшается, а эффективность возрастает. Погружение в мир измененного сознания путем сеансов медитации приводит к познанию сути пространства и времени в их связи и единстве, это дает возможность управления временем своей жизни. Учебник для данной программы называется «Управляю своим сном».

По программе «Четвертое измерение» ведется очное и заочное обучение с 1991 года. В учебный комплект входят методические материалы, специальные эзотерические таблицы и аудиокассета с записью сеанса медитации и медитативных стихов, помогающих восприятию реальной сути сновидений.

Пятая ступень – программа «Пятый путь».

Основная цель – духовное возрождение личности путем соприкосновения с вечными истинами. Через анализ мировых религий вы сможете познать их сущность: доброту, сострадание, любовь к ближнему. Учебник по данной ступени «Духовное возрождение личности через анализ мировых религий» издан в 1993 году.

С тех пор в Школе Олега Андреева ведется обучение по данной ступени программы в очной и заочной форме. Учебный комплект пятой ступени входят специальные эзотерические таблицы по каждой религии, аудиокассета с записью сеанса медитации и медитативные стихи.

Шестая ступень – программа «Шестое чувство».

Основная цель программы, разработанной в 1993 году, – развитие интуиции и сверхчувственного восприятия. Заочное обучение шестой ступени ведется с 1995 года по специальному учебнику «Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия».

Седьмая ступень – программа «Нет предела».

Название программе дал кинофильм, посвященный двадцатилетнему юбилею Школы Олега Андреева*.

Основная цель седьмой ступени – развитие космического сознания. Девиз: нет предела интеллектуальному развитию и совершенствованию человека. Заочное обучение по этой ступени ведется с 1997 года.

Суть седьмой ступени комплексной программы интеллектуального и духовного развития личности такова: человек есть голограмма, как и всякая элементарная частица. Основная задача – подключение голограммы человека к Космическому Сознанию и Пространству. Чтобы достичь бессмертия, нужно подключить себя к энергии Пространства, ибо из всего сущего бессмертно только Пространство. Седьмая ступень поможет вам совершить подлинный прорыв в эволюцию и подойти к решению основной задачи программы.

*Видеокассеты с записью кинофильма «Нет предела» и других учебных фильмов, а также первых уроков всех программ, которые ведет Олег Андреев, высылаются по заявкам, направленным в адрес Школы. Не забудьте вложить пустой конверт с маркой и вашим домашним адресом.

Все обучающие программы, разработанные в Школе Олега Андреева, основаны на двух теориях, хорошо известных психологической науке: ТЕОРИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и ТЕОРИЯ УСТАНОВКИ. Обучаясь путем многократного повторения простых и сложных упражнений, вы попадаете в действие фиксированной установки, которая и является основой последовательного формирования нового навыка умственной деятельности и новых более эффективных программ перекодирования поступающей информации.

Использование методов психической саморегуляции, повышающих эффект обучения и развивающих биоэнергетический потенциал абитуриентов, является отличительной особенностью всех семи ступеней комплексной программы интеллектуального и духовного развития личности. Хотя наша комплексная программа и не претендует на полную исключительность и допускает возможность следования слушателей по другим дорогам к интеллектуальному и духовному развитию, все-таки она является авторской разработкой школы, прошла научную экспертизу и многолетнюю практическую проверку. Методики программы были разработаны на основе синтеза достижений современной науки и древних восточных знаний. Наши специалисты и научные сотрудники, стремясь познать, изучить и отобрать для обучения единственно верные упражнения, посетили многие духовные и религиозные центры мира. В их числе Шаолинский монастырь в Китае, монастыри Тибета, храмы Непала, пирамиды Египта, места исламских паломников в Саудовской Аравии. При написании учебников по высшим ступеням комплексной программы основой послужили полученные в результате научных экспедиций знания и медитативные приемы.

Философы древности утверждали, что в каждом человеке заложен огромный потенциал силы и энергии, для открытия и использования которого требуется изучить свое внутреннее «Я» и пути, по которым оно следует. Все семь ступеней комплексной программы интеллектуального и духовного развития личности – маленькие шаги к вершине самосовершенствования. Поднимаясь по ступеням нашей программы и достигнув вершины, вы сделаете новое открытие, которое перевернет вашу жизнь. Нет предела в развитии личности, за одной вершиной возможна следующая. Будущее безгранично и заманчиво, ибо ПРЕДЕЛА НЕТ.

Введение

к программе освоения быстрого чтения

Книга, которую вы держите в руках, – плод многолетней работы нашего научного коллектива по разработке и внедрению метода быстрого чтения. Новый способ чтения – нечто удивительное на первый взгляд, но понятное, эффективное и практичное на второй. Быстрое чтение – способ, отвечающий лежащей в глубине у каждого читателя потребности читать быстрее и лучше. Эта книга – результат тридцатилетней научной и практической работы ее автора – даст вам возможность познать, изучить и освоить метод быстрого и эффективного чтения. В этой книге вы найдете объяснения основных приемов для овладения методом, а также тесты для практических занятий.

Предлагаемая методика обучения «Доминанта» – первый шаг комплексной программы умственного развития человека, разработанной нашей исследовательской группой. Почему методика получила такое название? Термин доминанта, или иначе – основной признак, главенствующая идея, означает использование возможностей современной науки. Мы считаем, что человек XXI века – это исследователь и творец, постигающий и использующий достижения современности. Одно из неперемennых условий продуктивной деятельности человека будущего в веке высоких технологий и бурных информационных потоков – освоение быстрого чтения.

Как известно, общеобразовательные школы и высшие учебные заведения учат абитуриентов знаниям, однако Школа Олега Андреева обеспечивает достижение принципиально иной цели – формирования и закрепления новых навыков интеллектуальной работы человеческого индивида. Наша исследовательская группа твердо уверена в том, что, несмотря на возможные трудности, вы способны научиться читать так хорошо, как сами того желаете. Поэтому цель нашей книги – предоставить вам такую возможность. Читайте, осваивайте, дерзайте! При наличии желания и упорства, независимо от вида занятий или уровня сложности текста, который вы читаете, скорость чтения и глубина восприятия информации могут стать намного эффективнее, чем раньше. Поможет вам в этом метод быстрого чтения, сам автор метода Олег Андреев, исследовательская группа Школы Олега Андреева, а также опыт десятков тысяч людей, уже освоивших метод быстрого чтения.

Динамика чтения

Сколько раз мы встречали людей-«метеоров», которые могут за несколько минут прочитать огромную статью и потратить не более часа на прочтение целой книги! Мы удивлялись, как эти люди могут настолько быстро читать, причем не только моментально просматривая текст глазами, но и эффективно усваивая его содержание? Это, наверное, какой-то ловкий трюк или дар свыше? В действительности же быстрое чтение – не особый талант, доступный лишь немногим, избранным, а всего лишь результат применения некоторых простых приемов, овладеть которыми способен любой здоровый человек. Быстрое чтение – не фокус, а доступное и эффективное руководство к быстрому и качественному чтению, достижимое для многих людей.

Прежде чем приступить к разговору о быстром чтении, попробуем разобраться, что же такое чтение вообще. Что можно называть чтением? Ученые дали следующее определение: чтение – процесс использования наших глаз и сознания для понимания смысла, заложенного в текст автором. Здесь нелишним будет отметить, что смысл любого текста – явление многоплановое. Он может быть и буквальным, и скрытым. Соответственно, если толкование любого текста – процесс сложный и многоступенчатый, то чтение нельзя назвать делом легким и простым. Это труднейший психологический и интеллектуальный процесс, который требует серьезного и вдумчивого отношения читателя. Известный немецкий поэт Гете в одном из своих произведений писал: «Эти добрые люди и не подозревают, каких трудов и времени стоит научиться читать. Я сам на это употребил восемьдесят лет и все еще не могу сказать, что вполне достиг цели».

Считывание глазами буквенной информации – основное средство обучения современности. Несмотря на появление радио и телевидения, чтение как инструмент познания окружающего мира по-прежнему продолжает играть в жизни людей огромную роль. В условиях усиления информационных потоков и постоянного усложнения научных и технических вопросов читать нужно все больше и больше. Так, к примеру, специалистам-компьютерщикам для эффективной работы требуется ежемесячно просматривать не менее 35–40 журналов, посвященных вопросам вычислительной техники. Естественно, что такой большой объем печатной информации невозможно осилить без навыка быстрого чтения. Можно сказать, что умение быстро читать для нас сейчас не только необходимо, но даже превращается в навык первостепенной важности. К тому же исследования показывают, что люди, ос-

воившие метод быстрого чтения, значительно легче и быстрее адаптируются к новым видам информации, а значит, более продуктивны и в своей работе.

Наш головной мозг сформировался в ту пору, когда объем поступающей к человеку информации был ничтожно мал, что и повлияло на нашу способность воспринимать сигналы внешней среды. В ту пору для нашего мозга скорость восприятия информации была достаточна. Теперь же ситуация кардинально изменилась. В условиях современности большинство людей становится не в состоянии адекватно воспринимать и усваивать поступающие к ним потоки всех видов информации. Почему? Ведь возможности человеческого мозга далеко не исчерпаны? Отсутствие у человека так называемых навыков «сверхвнимания» и «суперпамяти» приводит к тому, что, например, компьютер – детище человеческого мозга, во многом проигрывая человеку, тем не менее в некоторых аспектах уже его превосходит. За последние двадцать лет емкость запоминающих устройств ЭВМ возросла в 1000 раз, а скорость их действия – более чем в 100 раз. Выдавая на экран монитора результат вычислений, компьютер тратит гораздо меньше времени, чем человек-оператор, который только считывает получаемую информацию. Исследования ученых показали, что в наше время большинство людей читает с той же скоростью, что и наши бабушки и дедушки, то есть 600–900 знаков в минуту. Эта скорость чтения настолько мала по сравнению с возможностями нашего мозга и настолько ничтожна для восприятия современных информационных потоков, что вопрос о повышении скорости чтения у каждого человека встает с особой остротой.

Особенно велика роль быстрого чтения в общеобразовательной школе. Наши исследования показали, что

между успеваемостью и скоростью чтения существует прямая связь. В основном, чем быстрее читает ученик, тем лучше он учится, и наоборот. Так, среди медленно читающих учеников на «хорошо» и «отлично» учатся лишь 4%, а среди быстро читающих – целых 53%. Неблагоприятно сказывается низкая скорость чтения и на качестве обучения в вузах, где, как говорится, «новой информацией набита каждая минута». По данным исследований, из институтов исключается примерно каждый четвертый абитуриент, и этот показатель остается неизменным вот уже на протяжении нескольких лет.

Долговременная программа совершенствования школьного образования, иначе говоря – школьная реформа, разработана с учетом активизации мотивационной составляющей обучения у школьников. Например, курс «Основы информатики и вычислительной техники» был включен в программу именно с этой целью. Наша исследовательская группа, в свою очередь, провела в некоторых школах Москвы обучение старших учеников технике быстрого чтения. Результатом нашей работы стал неподдельный интерес детей к данной теме, что благоприятно отразилось на повышении скорости чтения и учебном процессе в целом.

Когда и где используется быстрое чтение

Так как чтение – процесс сложный и многоступенчатый, существует много точек зрения по вопросу природы быстрого чтения и возможности его использования. Так, «Изборник Святослава» (1076 г.) рекомендует читателю читать «не спеша», трижды возвращаясь к прочитанной главе и раздумывая над ее смыслом. Д. Микиш, писатель нашего времени, в одном из своих произведений восхи-

щается возможностями человека в быстром чтении: «... я был потрясен, узнав, что сенатор С. прочел «Историю двух городов» Ч. Диккенса за 30 минут... Оказывается, что на «Трех мушкетеров» Дюма у сенатора уйдет не более 16 минут, в среднем по 5 минут 20 секунд на одного мушкетера». Это, конечно, крайние взгляды на процесс чтения.

Некоторые ученые, обсуждая вопросы быстрого чтения, говорят о недопустимости ускорения процесса чтения вообще. Сколько людей, столько и мнений. Однако, говоря о применении метода быстрого чтения, следует сначала учитывать возможности и цели самих читателей, а затем уже ставить разумные границы использования быстрого чтения. Мы не предлагаем использовать нашу методику для чтения художественной литературы, хотя твердо знаем, что и в этой области литературы быстрое чтение – метод столь же эффективный, что и в других сферах. Многие зарубежные методики, например, относятся к решению сферы применения метода быстрого чтения таким образом: «... хороший читатель читает с переменной скоростью в зависимости от того, что он читает. Поэта Мильтона нужно читать по словам и строчкам, историка Маколея – предложениями, писателя Теккерея – абзацами, а детективы Конан Дойля – страницами». Принцип избирательности чтения, как мы думаем, – главное в использовании быстрого чтения. Именно избирательность чтения позволяет опытным читателям на разной скорости одинаково эффективно усваивать тексты различного жанра.

Вот пример чтения А.М. Горького (по воспоминаниям А.С. Новикова-Прибоя): *«Взяв первый журнал, Алексей Максимович разрезал его и начал не то читать, не то просматривать: Горький не читал, а, казалось, просто скользил по страницам взглядом, сверху вниз, по вертика-*

ли...». (Новиков-Прибой решил, что Горький читает в два приема и перед ним первый вариант чтения – предварительный просмотр-сканирование.) «... Покончив с первым журналом, Горький принялся за второй, и все повторилось: он открывал страницу, сверху вниз, как по ступенькам, 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 следующий».

А.С. Новиков-Прибой прочитал тогда от корки до корки один из журналов, в который входили небольшая повесть, рассказ, критическая статья и многое другое, а на следующий день устроил Горькому проверку, высказав свои впечатления о прочитанном. Как оказалось, Горький не только помнил сюжет повести, перипетии героев рассказа и ход мысли автора критической статьи, но легко приводил по памяти образы, сравнения и метафоры, встречавшиеся в тексте, цитировал целые абзацы и сыпал фактами из обсуждавшихся произведений. Судя по рассказу А.С. Новикова-Прибоя, А.М. Горький был опытным читателем, владеющим настоящим искусством чтения.

Итак, задача нашей методики обучения – сформировать у читателя навык гибкого чтения в зависимости от его цели и характера текста. Вы сможете использовать быстрое чтение для чтения газет и журналов, научных статей и других текстов, однако не стоит читать быстро художественную литературу и тексты, понимание которых для вас затруднительно.

Что такое быстрое чтение

Люди читают с древних времен, но только сейчас остро встал вопрос о повышении скорости чтения. В чем причина этого явления?

История эволюции человеческого общества хранит бесценные сокровища знаний, полученных путем переработки «сжатия» информации. Известно, что большая часть информации, циркулирующей в обществе, далеко не нова. Многие из того, что считается бесценным достижением современной науки, было открыто еще в древности. Но общество наших предков было не в состоянии усвоить и использовать большой объем информации, поступающей из внешней среды, потому сейчас, используя достижения современной науки и техники, мы открываем и перерабатываем заново многие факты и явления, известные древним ученым. Так, например, древние египтяне зафиксировали в папирусах такое количество сведений о свойствах треугольников и правилах оперирования числами, что усвоение этого материала оказалось слишком сложным для их современников. Выход нашли в замене знаний конкретных случаев знанием общих и регулярно повторяющихся положений – закономерностей. Сейчас мы используем знания древних египтян в математике, выраженные в виде алгебраических методов решения задач.

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что в условиях мощных потоков информации существует огромное количество избыточной информации, и наша задача заключается в том, чтобы научиться отсеивать этот избыток и выбирать существенно новые знания. Сделать это можно путем организации чтения, развития способности извлекать значимую, ценную информацию в существенно сжатые сроки. И метод быстрого чтения в этой важной деятельности – первый друг и помощник. Что мы называем быстрым чтением?

Быстрое чтение – это нетрадиционные методы чтения всего текста в целом, позволяющие усваивать прочитанное более полно и качественно, чем при использо-

вании традиционных методов медленного чтения. Это активная творческая деятельность, в процессе которой читатель проводит синтез отдельных понятий, анализ фактов и суждений. В результате этой деятельности закладывается основа нового знания. Именно поэтому позиция нашей научной группы такова: быстрое чтение – не чтение «по диагонали», а сложный процесс, обучиться которому можно, решая задачи управления речевыми, слуховыми и зрительными анализаторами и формируя системы алгоритмов умственной деятельности. Только так читатель, владеющий нашей методикой, сможет быстрее извлекать и обрабатывать значимую информацию, заложенную в текст его автором. Как это ни парадоксально, но быстро читающий человек способен усваивать информацию, полученную из текста, в несколько раз эффективнее человека, читающего традиционными методами.

Напоследок приведем слова психолога Л.С. Выготского: «Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении; однако в действительности при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с разной скоростью, и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения».

Пять способов чтения

Искусство чтения предполагает умение обрабатывать информацию различными способами, применяя каждый из них в нужный момент времени. Разберем основные способы чтения.

1. Углубленное (аналитическое) чтение

При данном чтении главная задача читателя – анализ и оценка деталей текста. Этот способ лучше применять при чтении материала по новой теме, таблиц. При изучении учебных дисциплин способ углубленного

чтения считается максимально эффективным, так как подход к тексту осуществляется сразу в нескольких аспектах – аналитическом, критическом и творческом. Читатель, основываясь на собственном опыте и знаниях, дает самостоятельное толкование информации, приведенной в тексте, анализирует ее сильные и слабые стороны, оценивает и делает выводы на основании проделанной работы. Углубленное чтение позволяет читателю легче запоминать прочитанный материал и повышает мотивационную составляющую студента.

2. Быстрое чтение

Подробно об этом способе рассказывалось выше. Скорость быстрого чтения может достигать 5000 зн./мин. в тех случаях, когда быстрое чтение набирает максимум, оно частично переходит в углубленное чтение.

3. Панорамное быстрое чтение

Основа этого способа чтения – быстрая скорость + существенное увеличение оперативного поля зрения читателя. Возникающий эффект «слияния с текстом» является результатом совершенствования техники быстрого чтения в программе «Сатори». За счет выполнения специальных тренировочных упражнений с таблицами Шульте-Сатори, обучающийся может достичь скорости чтения до 10 000 зн./мин. и значительно повысить качество усвоения прочитанной информации.

4. Сверхбыстрое чтение

При использовании данного способа скорость чтения достигает 20 000 зн./мин. (программа «Ультра-рапид»). В состоянии сверхвнимания и суперпамяти возникает мгновенно-симультанное восприятие крупного информативного блока текста.

5. Чтение-просмотр (сканирование)

Данный способ используется для предварительного знакомства с текстом. Чтение-просмотр представляет

собой сканирование текста с целью поиска конкретных значимых данных: фамилии, слова, факта и др. Известно, что человек, владеющий техникой быстрого чтения, сканирует любой текст в 2–3 раза быстрее читающего традиционно. Развитой и натренированный зрительный аппарат, а особенно периферическое зрение, позволяют опытному читателю моментально увидеть нужную информацию при одном только взгляде на страницу текста.

Итак, что же у нас получается? Казалось бы, чтение – такой обычный процесс, однако перечисленные пять способов чтения показывают, как сложны задачи, стоящие перед читателем, и многообразны способы их реализации. Умение разбираться в характере текста и владение навыками каждого из способов чтения, применять их в зависимости от поставленной задачи характеризует опытного читателя, истинного ценителя своего и чужого времени, ибо такой читатель – настоящая находка для автора.

В технике быстрого чтения часто используется понятие «навык». Что это такое? Психологи считают, что навык – это автоматизированные действия, выполняемые без всяких усилий. Следуя этому определению, можно сделать вывод о том, что система навыков у людей формируется с самого детства. Мы без всяких усилий бегаем, сидим, едим с помощью столовых приборов, плаваем и делаем многое-многое другое. Очень значимым является и тот факт, что сформированный однажды навык действует у нас всю жизнь. Так, например, если вы научились плавать, то умение держаться на воде сохранится у вас в любой ситуации. Оказавшись в воде случайно, например, если вас толкнут приятели с пристани, даже в одежде и обуви вы будете все же держаться на поверхности и не захлебнетесь, не пойдете ко дну, в отличие от человека, не обладающего таким навыком.

Пример жизненных навыков можно отнести и к способу быстрого чтения. Однажды освоив навык быстрого чтения, вы будете быстро читать всегда, не давая возможности глобальным информационным потокам заставить вас потерять равновесие. Навыки быстрого чтения помогут вам справиться с обилием информации, поступающей из внешней среды; максимально возместят затраты времени и усилий, вложенных вами в чтение; обеспечат приобретение принципиально иных качеств в организации внимания и памяти для пробуждения познавательной активности; покажут вам различие между полезным смыслом и бесполезным объемом любого текста. При условии аккуратного и добросовестного выполнения рекомендуемых в книге упражнений вы сможете достичь в быстром чтении того успеха, о котором сейчас только мечтаете. Автор книги и вся научная группа Школы твердо верят, что вы достигнете поставленной перед собой цели: овладеете техникой быстрого чтения и станете опытным читателем.

Методика самостоятельных занятий

Существует несколько обязательных условий успешности вашей работы.

1. Полнота, непрерывность и систематичность выполнения всех упражнений.

Не стоит думать, что обучение технике быстрого чтения пройдет по принципу «прочту сейчас, а сделаю упражнение потом». Основа тренировок – непрерывность и регулярность занятий, задания должны выполняться неукоснительно, иначе время, потраченное на приобретение полезного навыка быстрого чтения, пройдет впустую. Если вы собираетесь работать над техникой самостоятельно, знайте, что цикл тренировок при заочном обучении займет у вас примерно 2–3 месяца. При

очном обучении в Школе Олега Андреева вы сможете освоить метод в любом удобном для вас режиме (8 уроков – 8 дней подряд; 8 уроков – два раза в неделю или один раз в неделю). Набор в Школу Олега Андреева осуществляется круглый год, без каникул.*

Какой бы тип обучения вы ни выбрали, освоение техники быстрого чтения – сложная, кропотливая работа, которая потребует от вас определенных усилий и настойчивости. Итогом же работы станет владение техникой быстрого чтения, открывающей для вас широчайшие перспективы в использовании достижений современной науки и техники.

2. Осознанная работа над упражнениями при глубоком понимании сути выполняемых действий.

Основа программы «Доминанта» – активное участие обучающегося в изменении процессов, связанных с реализацией программ умственных действий. Мы считаем, что элемент осознанности действий при выполнении заданий программы быстрого чтения – фактор успеха обучения, так как при пассивном отношении к сущности заданий у обучающихся создается неустойчивый стереотип чтения. Примером тому может служить обучение с помощью приборов, при котором происходит тренировка только следственных факторов: периферических механизмов слуха и речи, а также органов зрения, но не затрагивается важнейшая составляющая работы механизмов мозга. В результате подобное обучение можно считать поверхностным, так как созданный стереотип чтения через какое-то время разрушается. Наши методики воздействуют на мозговые центры, управляющие процессами

*Школа Олега Андреева принимает заявки на проведение выездных занятий во всех городах России и СНГ. Организуем также индивидуальное обучение президентов банков, компаний и фирм. Справки и оформление договоров по телефону: (495) 209-54-97, 973-39-25.

чтения, они рассчитаны на сознательное выполнение упражнений и поэтому создают у человека устойчивый навык быстрого чтения на всю жизнь. Механические тренировки без понимания сути выполняемых действий к успеху не приведут. Только разобравшись в сути процессов чтения, вы можете научиться эффективно и быстро читать, а также глубоко усваивать прочитанную информацию.

3. Постепенность наращивания скорости и приобретения навыков.

Овладение техникой быстрого чтения должно происходить постепенно, следуя принципу «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Не торопитесь работать над следующими упражнениями, пока хорошенько не усвоили предыдущие. В противном случае навык быстрого чтения будет неустойчивым.

Прежде чем начать самостоятельные занятия, вам следует к ним подготовиться.

1. Материалы и инструменты, которые вам понадобятся

а) Часы с секундной стрелкой или секундомер.

б) Экран мысленного взора. На *рис. 1* вы видите пример подобного экрана. Для работы вам следует приготовить экран того же типа, но большего размера: 43 x 40 см. Возьмите ватман нужного размера и проведите на нем зеленым фломастером линии на расстоянии 1 см от края. Таким образом на ватмане образуется внутренний прямоугольник размером 41 x 38 см. Разделите получившийся прямоугольник на 8 равных частей. После освоения 1-го урока заполните окно 1-го урока в соответствии с данными в нем рекомендациями. После освоения 2-го урока заполните окно 2-го урока и т.д. по мере освоения всех уроков. Образец заполнения приведен на *рис. 1*. Прикрепите ватман в удобном для

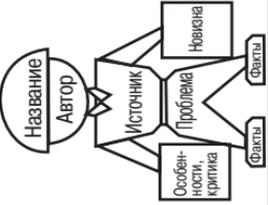
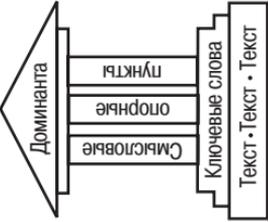
<p>УРОК 1</p> <p>Первое правило быстрого чтения</p> <p>ЧИТАТЬ БЕЗ РЕГРЕССИИ</p>	<p>УРОК 2</p> 	<p>УРОК 3</p> 	<p>УРОК 4</p> <p>2/4</p> <p>Удары: 1 2 3 4</p> <p>Такты: 1</p>  <p>УРОК 8</p> <p>Режим повторения перед экзаменами</p> <p>5 6 7 8</p> <p>2 3</p> 																									
<p>УРОК 5</p> <table border="1" data-bbox="437 1284 702 1540"> <tr><td>15</td><td>6</td><td>16</td><td>9</td><td>14</td></tr> <tr><td>1</td><td>8</td><td>20</td><td>24</td><td>2</td></tr> <tr><td>18</td><td>22</td><td>10</td><td>21</td><td>12</td></tr> <tr><td>17</td><td>11</td><td>23</td><td>5</td><td>25</td></tr> <tr><td>7</td><td>4</td><td>13</td><td>19</td><td>3</td></tr> </table>	15	6	16	9	14	1	8	20	24	2	18	22	10	21	12	17	11	23	5	25	7	4	13	19	3	<p>УРОК 6</p> <p>Алгоритм чтения в режиме «Метод штурма»</p> <p>УВИДЕТЬ всю страницу книги сразу</p> <p>НАЙТИ информативный блок</p> <p>ПРОЧИТАТЬ информативный блок</p>	<p>УРОК 7</p> <p>Упражнения для тренировки внимания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Созерцание Зеленой точки 2. «Пальцы» 3. «Изучение предмета» 4. «Стрелка» 5. «Домино» 6. Читать неинтересную книгу 	<p>1-е повторение – сразу по окончании чтения</p> <p>2-е – через 20 минут</p> <p>3-е – через 8 часов</p> <p>4-е – через сутки</p>
15	6	16	9	14																								
1	8	20	24	2																								
18	22	10	21	12																								
17	11	23	5	25																								
7	4	13	19	3																								

Рис. 1. Экран Мысленного взора

вас месте горизонтально к стене. Экран мысленного взора потребуется вам для работы на весь период занятий в качестве демонстрационной доски, на которой вы будете отрабатывать основные детали уроков.

в) Фломастеры или цветные карандаши для разметки текстов.

г) Таблицы Шульте для тренировки зрительного аппарата (размещены на вкладыше).

2. План занятий

Постарайтесь спланировать обучение технике быстрого чтения на такой период своей жизни, когда командировки, поездки и пр. не смогут вас отвлекать от занятий. Приступая к занятиям, вы должны твердо знать, что сможете отдавать урокам столько времени, сколько потребуется. Помните, что непрерывность и регулярность занятий – одно из важнейших условий успешности овладения техникой быстрого чтения. Весь курс самостоятельного обучения у вас займет 2–3 месяца. Каждый урок следует отрабатывать в течении 1–6 дней, в зависимости от ваших индивидуальных особенностей и сложности урока. Если вам потребуется больше времени, вы можете увеличить срок выполнения каких-либо упражнений. Однако помните, что общая продолжительность занятий не должна превышать 8–10 недель. В противном случае (при появлении каких-либо мешающих вашим тренировкам факторов) вам следует прервать занятия. Впоследствии, выбрав более спокойное и удобное для вас время, вы сможете начать работу заново. В *Приложении 1* приведен образец примерного плана занятий. Составьте по приведенному образцу свой индивидуальный план и следуйте ему в течение всего цикла тренировок.

3. Режим занятий, рабочее место

Максимальный эффект достигается при ежедневном выполнении занятий дома в одно и то же время в течении 40–50 минут. Рабочее место должно быть хорошо освещенным и свободным от лишних, отвлекающих предметов. Мы настойчиво рекомендуем вам читать не только сидя, но и стоя, размещая книгу на наклонной поверхности (подойдет подставка для книг, пюпитр и т.д.). Чтобы не напрягать органы зрения, во время занятий делайте небольшие перерывы, используя их, например, для тренировки глаз (постоянная смена: взгляд на удаленный, затем на близкий предмет, снова на удаленный и на близкий) или выполнения несложных физических упражнений. Во время короткого отдыха вам также не мешает и тихая, спокойная музыка.

Аутогенная тренировка (АТ) – обязательный компонент вашего обучения. АТ – это методика самовнушения, позволяющая посредством воображения, внимания и эмоций влиять на работу органов, управляемых вегетативной нервной системой. Известно, что сеансы АТ как методы психофизической саморегуляции значительно повышают эффективность обучения. При обучении технике быстрого чтения сеансы АТ увеличивают эффект работы на целых 40%. Для занятий АТ вы можете использовать аудиокассету программы «Доминанта», заказанную в Школе Олега Андреева, либо проводить сеансы самостоятельно, используя формулы АТ из приложений 2 и 3, приведенных в конце книги.

Порядок освоения программы

Программа «Доминанта», приведенная в данной книге, содержит 8 уроков. Каждый урок включает в себя:

- а) раздел теории по данному вопросу;
- б) описание упражнений;

- в) порядок выполнения упражнений;
- г) контрольные тексты для выполнения домашних заданий.

Работайте строго по плану урока! Сначала изучение теории вопроса, затем работа над упражнениями и только потом выполнение домашнего задания в соответствии с приведенными в книге рекомендациями.

В конце книги приведены приложения, в которых находятся контрольные вопросы к текстам для измерения скорости чтения и сами тесты. На вкладыше учебного пособия помещены таблицы Шульте. Они пригодятся вам для работы над *уроком 5* в комплексе упражнений для расширения поля зрения.

Как уже было сказано выше, освоение программы «Доминанта» может быть очным (в учебных классах Школы Олега Андреева в Москве, в наших филиалах в других городах России и стран СНГ, за рубежом) и заочным (самостоятельно дома). При заочном обучении вы фиксируете результаты каждого урока на «Примерном плане освоения быстрого чтения» (*Приложение 1*), записывая в соответствующей графе скорость вашего чтения после чтения контрольного текста и после ответов на вопросы *Приложения 7*. При очном обучении в Школе Олега Андреева выполнение приведенных в книге тестов носит факультативный характер, так как на занятиях вы выполняете другие контрольные тесты и тексты.

Урок 1. Как вы читаете?

Первое правило быстрого чтения

Цель урока – проанализировать количественные и качественные показатели вашего чтения, а также освоить первое упражнение техники быстрого чтения.

Для чего нужно провести анализ показателей вашего чтения? Если вы хотите усовершенствовать какой-либо процесс, для начала требуется изучить его, узнать его возможности, особенности и недостатки. Понимание недостатков и особенностей вашего чтения поможет вам увеличить собственные возможности в освоении техники быстрого чтения.

Недостатки традиционных методов чтения

Существует пять основных недостатков, которые могут мешать процессу быстрого чтения.

1. Регрессии. Многие из нас незаметно для себя читают любой текст дважды – как легкий, так и трудный, как бы для верности. Этот (самый распространенный) недостаток традиционного чтения называется регрессией. Мы совершаем возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного и не замечаем, насколько от этого недостатка страдает скорость нашего чтения. Для текста объемом всего в сто слов количество

регрессий, как правило, составляет от 10 до 15. А теперь подсчитайте, во сколько раз столь частые возвратные движения глаз снижают наши возможности быстрого чтения? Конечно, не все возвраты при чтении текста можно называть регрессиями. Существуют и так называемые *реципации* – повторы для более глубокого осмысления уже прочитанного текста. В отличие от регрессий, реципации можно считать обоснованными возвратами, так как они возникают при появлении новых мыслей. Методика быстрого чтения рекомендует проводить повторное чтение только по окончании чтения всего текста. В ином случае вы рискуете так никогда и не научиться быстро читать.

2. Отсутствие гибкой программы чтения. В чем заключается этот недостаток?

Некоторые читатели думают, что умение быстро читать – это некое притягательное качество, обладая которым можно прочитать любое количество книг во много раз быстрее, чем мы это обычно делаем. Техника быстрого чтения поможет успешно сдать экзамены или эффективно работать – считают они и поэтому стремятся увеличить скорость своего чтения за счет «проглатывания» страниц, не вникая в их содержание. Акцент смещается на скорость. Таким образом, нарушается основа методики быстрого чтения – не столько быстрота, сколько *эффективность получения значимой информации*, заложенной в тексте. Проще говоря, погоня за скоростью чтения ухудшает оптимальность получения информации. Методика быстрого чтения дает возможность избавиться от подобной распространенной ошибки, научиться извлекать информацию из любого текста одновременно с чтением, быстро и эффективно. Происходит это благодаря правильному выбору программы смыслового восприятия текста.

Обычно читатели не задумываются над тем, как читать тот или иной текст. В итоге все читается одинаково медленно – и квартальный отчет о расходе бензина, и статья о новом типе автомобильных колес, и популярный роман о трудной жизни работников автозавода, хотя чтение любого из этих текстов требует «индивидуального» подхода. К примеру, в квартальный отчет достаточно заглянуть, чтобы увидеть итоговые цифры, а научную статью следует читать иначе.

Скорость и техника чтения подчиняются прежде всего той цели, которую читатель перед собой ставит. Поэтому выработка нужных программ и умение разнообразно их использовать в данный момент оказывают прямое влияние на нашу способность быстро читать. Задача методики быстрого чтения заключается в том, чтобы внедрить в сознание и подсознание обучаемого эффективную программу чтения с целью быстрого извлечения значимой информации. Подробнее об этой задаче можно узнать в уроке втором «Интегральный алгоритм чтения».

3. Артикуляция. При чтении многие из нас, сталкиваясь с отдельными словами или непонятными кусками текста, начинают прочитывать их вслух, водят пальцем по строке или шевелят губами, проговаривая трудное место про себя. Непроизвольные движения органов речи при чтении текста про себя называют артикуляцией. Многие искренне считают, что читают молча и текст не проговаривают, однако если провести специальный комплекс исследований, как это сделала наша научная группа, артикуляцию можно обнаружить. Дело в том, что при чтении текста про себя губы, язык и элементы гортани находятся в постоянном скрытом движении. Амплитуда их работы зависит от того, насколько у человека развит навык чтения, а также от уровня сложности читаемого

текста. Чем меньше развит навык чтения про себя и труднее текст, тем интенсивнее будет выражена артикуляция. Микродвижения органов речи при чтении текста про себя затрудняют скорость восприятия и обработки информации. Путем определенных тренировок, которые предлагает наша оригинальная методика сокращения артикуляции, можно снизить артикуляцию до минимума и тем самым повысить способности в овладении техникой быстрого чтения. Данную возможность вам предстоит рассмотреть в уроке четвертом «Артикуляция и чтение».

4. Малое поле зрения. Как правило, читатель, не знакомый с техникой быстрого чтения, тратит больше усилий на восприятие определенного куска текста. Фиксируя взгляд на участке текста, четко воспринимаемого глазами, такой читатель видит всего 2–3 слова. Вследствие столь малого поля зрения глаза делают много лишних скачков и остановок, количество воспринимаемой информации мало, а скорость чтения чрезвычайно низкая. Прием чтения, при котором глаза часто фиксируются на прочитанном, захватывая небольшой участок текста, можно назвать *дроблением взгляда*. Влияет на снижение скорости чтения и переход глаз от конца прочитанной строки к началу новой. Сколько строк на странице, столько и «холостых» движений глаз, на которые расходуется не только время, но и силы.

При быстром чтении ситуация складывается иначе. Движение глаз идет вертикально, т.е. сверху вниз, по центру страницы. За одну фиксацию взгляда возможно восприятие не 2–3 слов, а всей строки, предложения или даже целого абзаца, что, в свою очередь, влияет на скорость чтения. К тому же чтение текста широким полем зрения (то есть целыми фразами, как предлагает наша методика) эффективно и с точки зрения возможности

более глубоко понимать прочитанное. Возможность воспринимать больший объем информации при каждой остановке глаз вызывает наглядно-образные представления, проясняющие смысл текста.

Уроки пятый «Движение глаз при чтении» и шестой «Читаем вертикальным движением глаз» посвящены отработке движения глаз.

5. Отсутствие внимания. Внимание – это выборочная направленность сознания человека при выполнении какой-либо работы. Так как чтение – вид деятельности, при котором не обойтись без сосредоточения, а быстрое чтение требует повышенной концентрации на тексте, можно предположить, насколько велика роль управления функцией внимания в освоении техники быстрого чтения.

Часто бывает, что внимание читателя переключается с чтения сложного текста на посторонние мысли и предметы, поэтому большие фрагменты читаются механически, смысл прочитанного не доходит до человека. Приходится перечитывать текст снова и снова, пока не удастся сконцентрироваться на мысли автора и уловить смысл текста. Человек, использующий технику быстрого чтения, способен организовать собственное внимание и прочитывать сложные куски текста, не отвлекаясь на посторонние мысли. Умение управлять вниманием приводит к повышению скорости чтения и улучшает процесс осмысления любого текста.

Комплекс упражнений для тренировки внимания вам предстоит рассмотреть в уроке седьмом «Внимание при чтении».

На этом список основных недостатков традиционных методов чтения заканчивается. Подумайте: какие из этих недостатков присущи вашему чтению и запишите их в своей рабочей тетради.

Как определить скорость своего чтения?

Для успешного самостоятельного освоения быстрого чтения вам необходимо научиться определять скорость чтения по следующей формуле:

$$V = \frac{Q}{T} \cdot K,$$

где V – скорость чтения (зн./мин.);

Q – количество знаков в тексте (объем);

T – затраты времени на чтение текста, мин.;

K – коэффициент понимания.

Полученные на каждом уроке результаты измерения скорости чтения контрольных текстов записывайте в вашем примерном плане по освоению быстрого чтения (см. Приложение 1). Можно также в своей тетради нарисовать график роста скорости чтения. Образец подобного графика показан на *рисунке 2*.

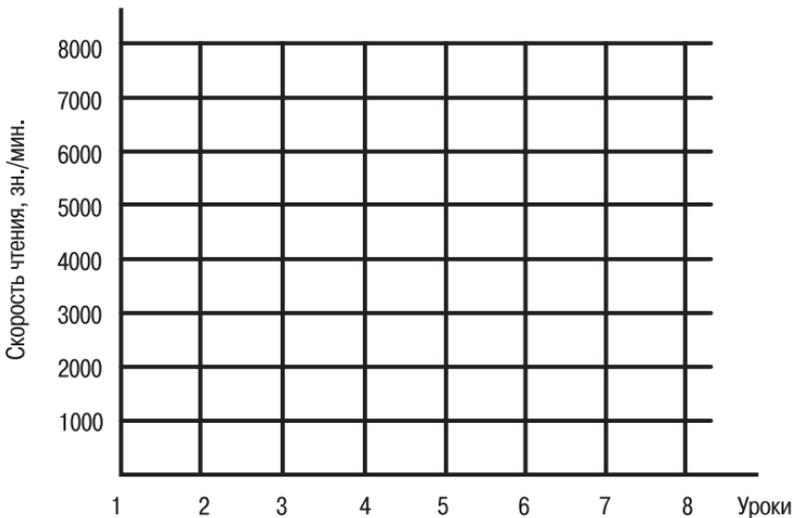


Рис. 2. График роста скорости чтения в процессе занятий

Как определить объем читаемого текста?

Объем текста определяется в знаках – буквах, цифрах, знаках препинания, пробелах между словами. Несмотря на то, что контрольные тексты, предложенные в данной книге, сопровождаются указанием их объема, вы должны уметь вычислять объем любого текста самостоятельно.

Например, для определения объема книжной или журнальной страницы необходимо знать объем в учетно-издательских листах и количество страниц всей книги. Как правило, эта информация указывается в конце книги, в так называемых выходных данных. Помните, что учетно-издательский лист состоит приблизительно из 40 000 знаков.

Для разъяснения возьмем учебник Ивина А.А. «Логика». (М., 1999). Его объем – 16,8 учетно-издательских листов, количество страниц – 320. Вычисляем объем одной страницы:

$$\frac{16,8 \cdot 40\,000}{320} = 2100 \text{ знаков.}$$

Аналогично можно подсчитать объем текста и в журналах. Нужно определить количество знаков в одной-трех строках статьи и взять среднее арифметическое, далее подсчитать общее количество строк в статье и подвести итог. Выглядят подсчеты таким образом:

объем текста = $A \cdot \text{количество строк}$,

где A – количество знаков в строке.

Как определить время чтения?

Время чтения измеряется секундомером или часами с секундной стрелкой.

Таблица 2

Перевод секунд в доли минуты			
Секунды	Доли минуты	Секунды	Доли минуты
5	0,08	35	0,58
10	0,17	40	0,67
15	0,25	45	0,75
20	0,33	50	0,83
25	0,42	55	0,92
30	0,5	60	1

Обратите внимание на *таблицу 2*. В ней указан перевод количества секунд в доли минуты.

Эта таблица понадобится вам для подсчета скорости чтения, так как в формулу для подсчета скорости чтения записывается не общее время в минутах и секундах, а цифра, содержащая целое число минут и соответствующие доли минуты. К примеру, время чтения текста составило 2 минуты 15 секунд. В знаменатель формулы следует записать 2,25, так как 15 секунд составляют четверть, или 0,25 целой минуты.

Как определить коэффициент понимания?

Так как измерение скорости чтения связано с проверкой качества его усвоения (по-другому и быть не может, ведь глубокое усвоение прочитанного составляет суть быстрого чтения), такой показатель, как коэффициент понимания, для измерения скорости чтения просто необходим. Коэффициент понимания можно определить путем проверки ответов на 10 вопросов по содержанию

прочитанного текста. Правильный ответ на один вопрос составляет $K = 0,1$. Соответственно, 5 правильных ответов дадут нам $K = 0,5$, а при 10 правильных ответах $K = 1$. Вопросы к текстам по всем урокам находятся в *Приложении 7*.

Задание 1. Чтение контрольного текста

Заранее подготовьте секундомер, рабочую тетрадь, ручку. Задание 1 состоит из двух частей, которые вам следует выполнить последовательно. Сначала вы прочитаете приведенный ниже текст 1, затем ответите на вопросы, приведенные в приложении 7. Включите секундомер и приступайте к выполнению первой части задания 1 – чтению контрольного текста.

Время начала чтения _____.

Время окончания чтения _____.

Время чтения текста _____.

Теперь приступайте к выполнению второй части задания 1. Запишите в рабочей тетради ответы на 10 вопросов, приведенных в приложении 7. Проверьте правильность ответов на вопросы, а затем определите свой коэффициент понимания и подсчитайте скорость чтения по уже известной вам формуле. Например, вы читали текст 45 секунд (0,75 мин.), правильные ответы дали на 6 из 10 вопросов:

$$V = \frac{740}{0,75} \cdot 0,6 = 590 \text{ зн./мин.}$$

«Известия» 20 ноября 1990 г.

Текст 1
Объем – 740 знаков

Сверхскопление галактик

Проводя наблюдения с высотного самолета, астрономы обнаружили свидетельства существования во Вселенной сверхскопления галактик.

Это предполагаемое скопление галактик, возможно, простирается на два миллиарда световых лет, и в него входит, видимо, на 30–40 процентов больше галактик, чем в обычных их скоплениях.

Само наличие такого сверхскопления противоречит существующим взглядам, согласно которым наша Вселенная возникла в результате «начального взрыва», происшедшего 15–18 миллиардов лет тому назад. После этого взрыва, как считается, Вселенная расширялась равномерно, и вещество двигалось во все стороны с одинаковой скоростью.

Если существует такая огромная концентрация вещества, то, вероятно, она не является единственной. Может быть, первоначальный сгусток вещества имел неправильную форму, и оно не распространялось во все стороны равномерно, как это считалось до сих пор.

К. Петров

Итак, подсчитав по вышеприведенной формуле скорость чтения *контрольного текста 1*, запишите результат в своем плане освоения техники быстрого чтения (см. Приложение 1) в графе «Урок 1. Как вы читаете? Первое правило быстрого чтения». Обозначьте значение данного показателя на графике роста скорости чтения (рис. 2) и сравните его с нормативами из таблицы 3.

Не расстраивайтесь, если вас не удовлетворил полученный результат. Во-первых, вспомните о том, что любой, даже самый низкий показатель скорости чтения при наличии желания может стать стимулом для роста ваших возможностей. Во-вторых, учтите, что скорость

Таблица 3

Скорость чтения	Количество знаков в минуту
Очень медленная	900
Медленная	1200
Средняя	1500
Выше средней	1800
Быстрая	3000–5000
Очень быстрая	10 000
Сверхбыстрая	20 000 и более

чтения у каждого человека индивидуальна и зависит от множества факторов: вашего темперамента, особенностей психики, мышления, памяти, внимания и т.п. Поэтому возьмите существующую скорость чтения за основу и начинайте работать. В-третьих, вы уже знаете, что любой человек, овладевший техникой быстрого чтения, может увеличить скорость своего чтения в 3–5 раз. Обнадеживает, не правда ли? И, наконец, в-четвертых, помните, что скорость чтения – всего лишь показатель, фиксирующий успешность обучения, а не самоцель.

Задание 2. Изучение объема читаемого текста и бюджета времени

Название задания уже подсказывает, что вы должны делать, чтобы постепенно овладеть техникой быстрого чтения. Первое правило при выполнении этого задания – не спешить. Выберите спокойную неделю, когда вы живете в привычном для себя ритме. Второе правило – внимательность и аккуратность в своих записях.

Итак, заполните *тест № 1 (Приложение 5)*. Каждый день записывайте количество времени, которое вы посвятили чтению, что именно вы прочли за неделю (на отдельном листе в рабочей тетради записывайте названия прочитанных изданий, статей). Постарайтесь отнестись к данному заданию скрупулезно, – через какое-то время вы увидите, какие замечательные плоды приносит ваш труд.

Задание 3. Как вы читаете?

Ответьте на 10 вопросов приведенного ниже опросника, отмечая ручкой соответствующее число баллов.

1. Начиная чтение, всегда ли вы имеете четкую цель и мотив?

Всегда	10
Всегда приблизительно и без мотива	6
Иногда	4
Редко	2
Никогда	0

2. Меняете ли вы скорость чтения на протяжении одного текста?

Всегда меняю	10
Иногда	6
Определяю скорость перед началом чтения	4
Читаю со средней скоростью	2
Всегда читаю медленно	0

3. Удастся ли вам целиком и полностью сосредоточиться на тексте?

Всегда	10
В основном удается	6
В случае, если текст очень интересный	4
Редко	2
Никогда	0

4. Можете ли быстро понять структуру читаемого текста?

Всегда	10
Мне удастся понять, какие разделы наиболее важны	6
После прочтения небольшой части текста.....	4
Разбираюсь в структуре только после того, как прочитаю весь текст	2
На структуру не обращаю внимания	0

5. Можете ли вы уловить сразу смысл целого предложения или хотя бы его части?

Всегда	10
Могу в случае, если текст легкий	6
Иногда	4
В редких случаях	2
Не могу	0

Урок 1. Как вы читаете? Первое правило быстрого чтения

6. Возвращаетесь ли вы взглядом к уже прочитанному тексту?

- Никогда 10
Возвращаюсь, если есть непонятные места 6
В редких случаях из-за непонимания слов 4
Иногда, если не понятен смысл прочитанного 2
Возвращаюсь часто по различным поводам 0

7. Проговариваете ли вы вслух или про себя то, что читаете?

- Никогда 10
Не могу ответить точно 6
Произношу трудные слова 4
Часто ловлю себя на том, что проговариваю текст 2
Всегда читаю с артикуляцией 0

8. Водите ли вы по строке пальцем или карандашом, следите ли за текстом движением головы?

- Никогда 10
Редко двигаю головой 6
При чтении важных мест вожу пальцем по тексту 4
Часто так делаю 2
Постоянно 0

9. Появляются ли у вас образные представления о том, о чем вы читаете?

- Всегда 10
Иногда 6
Не могу ответить точно 4
Довольно редко 2
Никогда 0

10. Как двигаются ваши глаза при чтении?

- Вертикально, плавно и быстро, по середине
страницы 10
Зигзагообразно, от строки к строке 6
По диагонали 4
Останавливаясь на каждой строке 2
Останавливаясь на каждом слове 0

Общее число баллов

до обучения	
после обучения	

Подсчитайте результаты и запишите их в графе «до обучения». Графу «после обучения» вы заполните гораздо позже, при повторном тестировании после окончания обучения.

Опыт проведения опросов показывает следующие результаты: большинство читателей получает 20–30 баллов; эрудированный, но не обученный технике быстрого чтения – 40–50; опытный читатель – 70–80; обученный навыкам быстрого чтения – 100.

Овладевая навыками быстрого чтения, не забудьте об этом тесте, иногда вы сможете возвращаться к нему с целью проверки, насколько вы продвинулись в обучении быстрому чтению.

Почему мы читаем с регрессиями?

Не знаю, откуда у читателей привычка читать книгу один раз. Ведь книга содержит в себе больше таинственных символов и простора для обозрения окружающего, чем вид и голос. Если твой ум развит более, нежели чувства, то тебе лучше всего возвращаться к прочитанному – этим проверяется развитие твоей мысли.

Аббас Махмуд аль-Аккад. «Часы, проведенные среди книг»

Трудно не согласиться с древней арабской мудростью, особенно если тексты, которые мы читаем, действительно трудны и сложны. При появлении новых мыслей мы возвращаемся к уже прочитанному тексту с целью осмысления понятого в каком-то ином, более интересном ракурсе. Подобные возвраты вполне закономерны. Единственное, на что следует обратить внимание человека, желающего овладеть техникой быстрого чтения, это то, что подобные возвраты следует совершать уже после прочтения всего текста целиком.

Однако часто возврат к уже прочитанному и довольно легкому тексту происходит непроизвольно. Как было сказано ранее, эти возвраты называются регрессиями и считаются одним из основных недостатков традиционного чтения. При медленном чтении могут происходить и возвратные движения глаз, которые бывают вызваны кажущимися трудностями текста. От этого недостатка также следует избавляться, тем более, что дальнейшее чтение очень часто снимает возникшие вопросы и делает подобные возвраты излишними. Пример чтения с регрессиями показан на *рис. 3*.

Как видно из рисунка, при регрессии глаза совершают движение назад (из точки 2 в точку 3). Представьте, что это происходит на каждой строчке текста. Во сколько раз уменьшается скорость чтения? Правильно, в два раза. А если вы читаете с регрессиями на каждом слове?

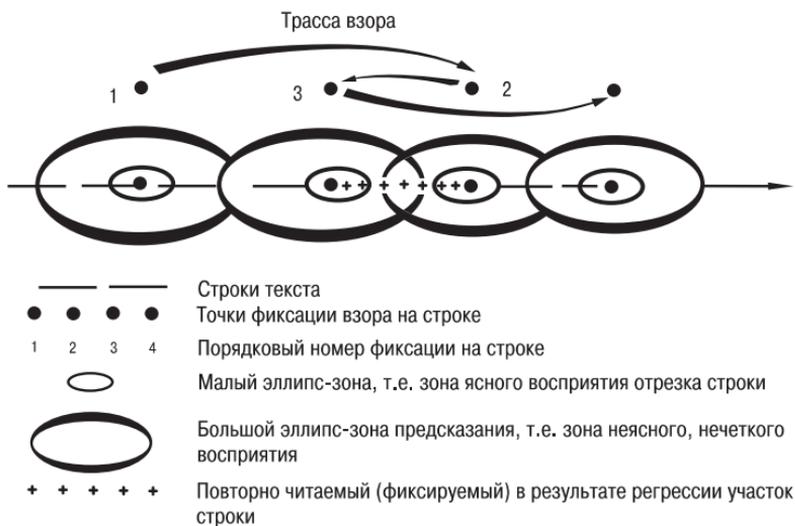


Рис. 3. Регрессии при чтении

В чем же заключается природа этого недостатка? Почему мы читаем с регрессиями? Причин всего две. Первая – обыкновенная привычка. Некоторые из слушателей экспериментальных курсов быстрого чтения жаловались на то, что никак не могли заставить себя читать текст один раз и без остановок. Как будто арканом их тянуло к тому, чтобы вернуться к уже прочитанному. Без этого, как им казалось, невозможно было разобраться и запомнить то, что они уже прочитали. Помочь таким людям было несложно. Внушение читать без регрессий во время первого же сеанса аутогенной тренировки сняло эту проблему. Сложнее пришлось тем людям, которые не хотели замечать то, что они читают с регрессиями. Так иногда проявляется вторая причина регрессий – отсутствие элементарного внимания, которое и определяет продуктивность чтения. Как писал А.С. Пушкин: «...По капле, медленно глотаю скуки яд. Читать хочу; глаза над буквами скользят, а мысли далеко... Я книгу закрываю...» Думая не о содержании текста, а о чем-то постороннем, поневоле придется возвращать глаза к уже прочитанному. Внимание – важнейший фактор скорости чтения, и тот, кто хочет овладеть техникой, должен преодолеть привычку отвлекаться при чтении.

Итак, причины регрессий нам известны – сила привычки читать все повторно и отсутствие внимания. Для практической реализации борьбы с этими недостатками мы предлагаем вам два упражнения.

Упражнение 1. Первое правило быстрого чтения: читать без регрессий

Патент России № 2109346.

Правило: текст любой трудности я читаю только один раз, регрессии недопустимы. Только после окончания чтения и **осмысления** прочитанного можно еще раз прочитать текст, если возникла в этом необходимость.

Теперь вы должны читать, руководствуясь именно этим правилом. Если вы действительно хотите овладеть техникой быстрого чтения, помните, что возвратные движения глаз недопустимы. Пока не торопитесь читать быстро, на данном этапе главное – читать без регрессий. Знайте, что отказ от регрессий увеличивает скорость чтения в два раза, а понимание прочитанного в три раза.

Несмотря на то, что в мире существует много книг, которые нужно часто перечитывать, при первом чтении даже таких книг обязательно выполняйте правило полного исключения регрессий. Еще раз обратите внимание на содержание правила. В нем выделено слово «осмысление». Выделяя его, мы имеем в виду, что повторное чтение трудных книг допустимо и даже обязательно. Однако перед тем как перечитать сложный текст, непременно осмыслите ранее прочитанную информацию. Только после осмысления информации вы можете снова прочитать текст, иначе – нельзя. Почему?

Некоторые читатели, прочитав какой-то кусок текста, вновь возвращаются к нему, так как не запомнили или не поняли, о чем в нем шла речь. Не утруждая себя вдумчивым и правильным чтением, они перечитывают один и тот же абзац, страницу, главу... Скорость чтения поразительно медленная, так как на регрессии расходуется много времени, качество запоминания информации

низкое. Многократные возвраты создают в голове читателя неразбериху, страдает качество осмысления текста. Кроме того, часто случается, что возврат к непонятному месту в тексте был бессмысленным, так как буквально на следующей странице информация разъясняется. В результате чтение сложной книги для неумелого читателя становится не трамплином новых идей, а настоящей мукой. Насколько эффективным является подобный процесс чтения, понятно без объяснений.

Итак, теперь вы говорите регрессиям «нет!» и учитесь читать правильно. Как? Для освоения этой трудной задачи мы рекомендуем вам следующий **порядок выполнения упражнения**.

Запишите первое правило быстрого чтения «читать без регрессий» на двух отдельных листочках удобного для вас формата, например, на библиографической карточке 125x75 мм или на половинке стандартного листа бумаги. Прочитайте правило несколько раз и постарайтесь запомнить. Один листок с правилом закрепите над рабочим столом на вашем экране мысленного взора в графе «Урок 1», второй листок все время носите с собой и, по возможности, перечитывайте его как можно чаще. Первое правило быстрого чтения должно постоянно попадаться вам на глаза.

Представьте теперь свое чтение без возвратов. Взгляд устремлен только вперед, никаких возвратных движений. Прочитайте интересующий вас текст без регрессий. Остановитесь, обдумайте полученную информацию. Вспомните заинтересовавшие вас места в тексте. Разберитесь в его конструкции. Если в течение трех минут вам не удалось уяснить полученную информацию, снова перечитайте текст. Постарайтесь отследить причину вынужденного возврата: непонятный, сложный текст или отсутствие внимания?

Запишите в рабочей тетради свои наблюдения. Выполняйте это упражнение каждый день в течение недели.

Упражнение 2. «Созерцание зеленой точки»

Патент России № 2109346

Выполняя данное упражнение, вы сможете решить одновременно две задачи: расширить оперативное поле зрения и улучшить концентрацию внимания при чтении. Для работы над упражнением используйте *Приложение 3*. Упражнение выполняется при спокойном, ровном освещении, один раз в сутки, в течение трех месяцев, без перерывов, желательно вечером перед сном, так как именно в это время дня достигается максимальный эффект от упражнения. Если при выполнении упражнения «Созерцание зеленой точки» появилась усталость, вас начало клонить ко сну, знайте, что вам следует нормализовать сон, хорошо отдохнуть и только потом приступить к ежедневному выполнению упражнения.

Порядок выполнения упражнения:

1. *Наклейте на картон текст приложения 4*. Кружок в центре закрасьте зеленым цветом.

2. *Каждый вечер перед сном садитесь за письменный стол так, чтобы текст с зеленой точкой находился перед вами*. Для удобства можно использовать подставку для книг, чтобы текст всегда был в одинаковом наклонном положении. Помните, что расстояние от зеленой точки до глаз должно быть постоянным, таким же, как при обычном чтении, т.е. примерно 30–33 см.

3. Важный момент освоения упражнения – *проговаривание текста с зеленой точкой вслух*. И здесь мы предлагаем вам 2 варианта:

1 вариант: найдите в магнитофонной записи заключительного сеанса АТ отрывок, где О. Андреев читает текст страницы с зеленой точкой и вместе с ним читайте вслух текст этого упражнения. Окончив чтение, быстро выключите магнитофон и приступайте к гимнастике для глаз.

2 вариант: работаете без магнитофонной записи. Медленно и спокойно прочитайте самостоятельно вслух весь текст. После чего приступайте к гимнастике для глаз.

4. *Сделайте гимнастику для глаз.* Держа голову неподвижно, посмотрите вниз, вверх, влево, вправо, на удаленный и на близкий предмет.

5. *В течение 10 минут созерцайте зеленую точку,* расположенную в центре листка с текстом. Не давайте посторонним мыслям возможности овладеть вашим сознанием. Ноги не перекрещены и свободно касаются пола. Дыхание ровное. Тело расслаблено. Не бойтесь моргать, если потребуется. Созерцайте зеленую точку.

6. *Обратите внимание: текст во время созерцания зеленой точки читать нельзя.*

7. *Через 10 минут закройте глаза, прикройте их ладонью и отправляйтесь спать.* Помните, что созерцание зеленой точки должно быть последним зрительным впечатлением, полученным вами в этот день.

На начальном этапе выполнения упражнения возможны некоторые технические ошибки. Если у вас появились резь в глазах, общая сонливость и напряжение, вы что-то делаете неверно. Попробуйте перед началом упражнения расслабить мышцы глаз, век и лба. Поддерживайте расслабление во время всего выполнения упражнения. Веки держите полуприкрытыми, взгляд – полусонным.

Так как вы будете выполнять упражнение «Созерцание зеленой точки» в течение 3-х месяцев, одновременно переходя в обучении от урока к уроку, задачи этого упражнения постепенно будут усложняться.

На первом этапе освоения упражнения вашей задачей должно стать достижение ясности сознания. По мере возрастания сосредоточения и покоя микродвижения глаз станут более мягкими и плавными, внимание будет устремлено на зеленую точку, мысли сконцентрированы только на зеленом кружке. Однако на этой стадии вас может подстеречь опасность засыпания, первым признаком которого станет изменение координации восприятия. Изображение точки «поплывет» влево – вправо, вверх – вниз, вблизи – вдале. Эти явления не должны вас беспокоить. Сохраняйте состояние сосредоточения и постоянно возвращайте зеленую точку туда, где она должна быть, – в центр листа. Если не поддасться искушению смежить веки и заснуть, постепенно выполнение упражнения станет легким и простым. Зеленая точка будет видна ярко и отчетливо, вам не придется прикладывать никаких усилий для того, чтобы сфокусировать на ней взгляд и отрешиться от посторонних мыслей. Это и есть показатель требуемой ясности сознания, достичь которого вы сможете уже через одну-две недели.

На втором этапе выполнения упражнения ставится задача постепенного расширения поля зрения. Постарайтесь увидеть вместе с зеленой точкой все большие куски текста со всех сторон. Начните расширять объем восприятия в ширину, по горизонтали. Далее продолжайте увеличивать поле зрения, стараясь увидеть одновременно с точкой 2–3 строчки текста вверх и вниз. Здесь следует отметить, что видеть – не значит читать текст, а чувствовать его наличие, боковым зрением

пытаться различать контуры окружающего точку текста. Помните, что в этом упражнении запрещены движения глаз, смена точки фиксации взгляда недопустима. Ваш взгляд должен быть устремлен только на зеленую точку, при этом старайтесь «видеть» весь текст страницы.

Показателем правильности выполнения упражнения, при аккуратном его исполнении, может послужить следующее описание: 10 минут вы, не отвлекаясь на посторонние мысли, спокойно созерцаете зеленую точку; кроме того, в отдельные моменты ясного сознания вы вдруг видите ярко, выпукло и отчетливо всю страницу целиком, одновременно с зеленой точкой. Этот момент продолжается всего несколько мгновений, но этого вполне достаточно. Вы достигли успеха в выполнении этого упражнения.

Упражнение «Созерцание зеленой точки» обладает *эффектом последствия*. Основные правила техники быстрого чтения будут проникать в ваше сознание и подсознание в состоянии полноценного ночного сна. Не пренебрегайте содержанием текста внушения, его содержание – программа всего нашего курса техники быстрого чтения. Через какое-то время вы обратите внимание, насколько благотворно отражается это упражнение на вашем физическом и душевном здоровье, а также на овладении техникой. Приведем слова одного из учеников, занимающегося по программе быстрого чтения: «Каждый день я жду вечера, чтобы повстречаться со своей зеленой точкой. Именно благодаря ей я стал спокойным, внимательным, выдержанным. Очень жду наступления моментов «ясного сознания». В эти мгновения я полностью отдыхаю и как-то внутренне обновляюсь». Попробуйте и вы поработать над этим упражнением. У вас обязательно получится. Смелее!

Упражнение 3. Гимнастика для глаз. Гигиена зрения

В разделе «динамика чтения», описывая процесс чтения, мы писали о том, что чтение – это процесс, в котором используются наши глаза и сознание. Подробно о технике движения глаз рассказывается в уроке 5. Здесь же нам хотелось бы сказать о важности гигиены зрения как такового. Глаза – это «вынесенный вперед мозг», как говорят специалисты в области физиологии зрения. Если в процессе чтения мы создаем глазам неблагоприятные условия для деятельности, теми же действиями мы мешаем нашему мозгу правильно функционировать. Забота о сохранении нашего зрения – это еще и поддержка нормальной деятельности нашего мозга.

Как считают специалисты, в последнее время ухудшение зрения стало нашей национальной трагедией. Поэтому мы включили в программу упражнения, позволяющие предупредить многие болезни глаз и ослабление зрения в принципе, а также эффективно снимать утомление глаз. Для правильного функционирования вашего организма и хорошего самочувствия мы настоятельно рекомендуем вам выполнять эти упражнения.

Почему нельзя читать лежа

Известно, что около 80% людей читают лежа, и вы, наверно, не исключение. Однако как низок процент людей, которые серьезно относятся к мнению специалистов, что привычка читать лежа значительно ухудшает зрение. Казалось бы, что в этой привычке дурного? Мы не курим, не пьем, просто лежа книги читаем. Справедливость утверждения о вреде чтения лежа доказывают несколько фактов:

1. Расстояние от текста до глаз должно быть примерно 30–35 см, иначе у вас возникнут проблемы со зрением. При чтении лежа невозможно сохранить нужное оптимальное расстояние. Результат – снижение остроты зрения.

2. Деятельность нашего мозга в значительной степени зависит от правильного дыхания. В ситуации чтения лежа грудная клетка сдавливается, дыхание сбивается, а следовательно, нарушается и интеллектуальная деятельность.

3. Многим любителям почитать лежа известны боли в затылочной части головы. Это результат чтения лежа, при котором ухудшается поступление крови к голове, вследствие чего возникают застойные явления в коре головного мозга.

С давних пор считается, что лучше всего читать стоя. Вспомните изображения читающих людей на старых гравюрах. Как правило, они изображены стоя. Отец одного из моих учеников приучил своего сына читать стоя, сделав для него наклонную доску с изменяемой высотой. Этот подарок сыну отец придумал с целью отучить его читать лежа и тем самым портить свое зрение. Ребенку понравился подарок отца и с тех пор он читал, стоя за наклонной доской. Впоследствии этот мальчик прошел все семь ступеней обучения нашей программы, успешно окончил школу и получил в институте диплом с отличием. Сейчас этот молодой человек продолжает читать, стоя за наклонной доской, и считает для себя этот вариант расположения при чтении единственно верным.

Уважаемый читатель!

Надеемся, этот рассказ убедил вас. Итак, безоговорочно мы принимаем еще одно правило быстрого чтения – НИКОГДА НЕ ЧИТАТЬ ЛЕЖА.

Гимнастика для глаз*

Эта гимнастика поможет укрепить мышцы глаз, сохранить упругость и остановить старение кожи век. Выполнять гимнастику для глаз следует каждый день в течение 10 минут.

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5–6 раз с интервалом в 30 секунд.

2. Выполнять сидя: посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Выполнять сидя: вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения 2 и 3 делайте не только с открытыми, но и с закрытыми глазами, повторяя каждое с интервалом в 1–2 минуты.

4. Выполнять сидя: быстро моргать в течение 1–2 минуты. Упражнение улучшает кровообращение.

5. Выполнять стоя: смотреть прямо перед собой 2–3 секунды, затем поставить палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 секунд. Опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снимает утомление глаз и облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнение, не снимая их.

6. Выполнять сидя: закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение одной минуты. Упражнение способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Пять золотых правил гигиены зрения

Правило 1. Смотреть телевизор как можно реже.

Правило 2. Нельзя читать непрерывно более 30 минут. Нужно обязательно размяться и только потом продолжить чтение.

*Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Гимнастика для глаз. – М., 1988.

Правило 3. Чтение лежа, при слабом освещении, во время поездки в транспорте и пр. запрещается. Расстояние от текста до глаз – 33 см (всегда!).

Правило 4. Для активизации функций организма необходимы подвижные физические нагрузки. Предпочтительны занятия игровыми видами спорта, развивающими периферическое зрение.

Правило 5. Один раз в год посещайте врача и проверяйте зрение.

Домашнее задание

1. Заполните тест № 1 «Анализ чтения» (приложение 5).
2. Проведите анализ своего чтения путем выполнения задания 3. Запишите результат в графе «до обучения».
3. Плановмерно и настойчиво выполняйте первое правило быстрого чтения – читать без регрессий. Запишите его на двух листках – один носите с собой, а второй прикрепите над рабочим столом на экране мысленного взора.
4. Выполняйте упражнение «Созерцание зеленой точки».
5. Не читайте лежа.
6. Выполняйте гимнастику для глаз ежедневно.

Каждое занятие начинайте с начального сеанса аутогенной тренировки. Формулы для достижения состояния аутогенного погружения находятся в *Приложениях 2 и 3*. Выполняйте упражнения и задания в соответствии со своим личным планом. Непосредственно перед сном обязательно проведите заключительный сеанс аутогенной тренировки и выполните упражнение «Созерцание зеленой точки». Не забывайте о том, что образ зеленой

Урок 1. Как вы читаете? Первое правило быстрого чтения

точки должен быть последним зрительным впечатлением прошедшего дня.

Итак, основные трудности выполнения урока 1 мы с вами разобрали. Вы смогли узнать о недостатках своего чтения, определили его начальную скорость, провели анализ количественных и качественных показателей, узнали о первом правиле быстрого чтения и освоили упражнение «Созерцание зеленой точки». Также вы изучили гимнастику для глаз и узнали, как нужно правильно читать. Теперь же, приобретя некоторые полезные навыки, вы можете переходить к уроку 2. Сделайте это в соответствии с вашим личным планом.

Урок 2. Интегральный алгоритм чтения

Задача урока – ввести эффективную программу чтения в сознание и подсознание с целью быстрого извлечения значимой информации.

Чтение и мозг

Мы все знаем или представляем себе, что такое алгоритм. Это объединение неких действий или ряда конкретных операций, точно указываемых в жесткой последовательности от начала до конца. Алгоритм чтения определяет последовательность действий нашего мозга в процессе чтения.

Интегральным мы называем его из-за того, что действие алгоритма распространяется на весь текст целиком.

Из предыдущего урока вы узнали, что разумная деятельность является важнейшей функцией человеческого поведения. Самый изучаемый орган человеческого тела – мозг. Но наши знания о нем все еще малы. Чем больше мы о нем узнаем, тем больше непознанных глубин и бездн он перед нами открывает. Головной мозг человека совершенен, он компактен, имеет малую массу и характеризуется незначительным расходом энергии. В нем содержится более 14 млрд. нервных клеток, его средняя масса равна 1,2 кг, объем составляет 1,5 дм³, энергетическая мощность в электрическом эквиваленте равна примерно 2,5 Вт (что соответствует всего лишь

трем лампочкам карманного фонарика). Сравнивая мозг человека с компьютером, можно сопоставить количество активных нейронов в мозге с общим числом логических элементов в компьютере (примерно 10 тыс.), и разница между ними составит 1 млн. раз! Более 10 млн. активных нейронов находится всего в 1 см³ мозга. Из этого следует, что мозг человека – это реальный образец существования эффективнейших и компактнейших методов микроминиатюризации в виде тонкопленочных структур. Но достоинство мозга заключается не только в столь тонкой архитектуре сверхплотной многослойной укладки нейронов. Интереснейшая особенность мозга – функциональные программы, по которым он работает. Мозг человека реализует такие методы алгоритмизации вычислений и параллельной ассоциативной обработки информации, которые невозможно вообразить.

Самая интересная для нас функция деятельности мозга – это система программ выделения нужной нам информации из окружающего мира. В этой системе мы обнаруживаем основную отличительную черту живого организма – селективную адаптацию, иначе говоря, – приспособляемость. Так как компьютеры не обладают приспособляемостью, мы видим несомненное преимущество человеческого мозга перед машиной. Ведь человек, прежде чем заложить в компьютер информацию, должен ее определенным образом обработать и заложить в компьютер в готовом виде. Человеческий же мозг существует совсем в других условиях, нежели машина, и вынужден самостоятельно получать нужную информацию из окружающего мира, например, из текста, который, в свою очередь, является системой, организация которой не всегда была известна человеку.

Нашим верным помощником и критерием эффективности действий организма является мера автоматизма

наших действий и движений, или, как их называют ученые, *стереотипные акты поведения*. Во время прочтения текста они проявляются как целенаправленные действия.

Каким же образом мозг человека извлекает информацию из окружающего мира? Это науке пока точно не известно. Что же мы все-таки об этом знаем?

Современная нейропсихология выделяет три основных аппарата, или блока мозга, всегда участвующих в любом виде психической деятельности человека и, конечно же, в чтении (рис. 4).

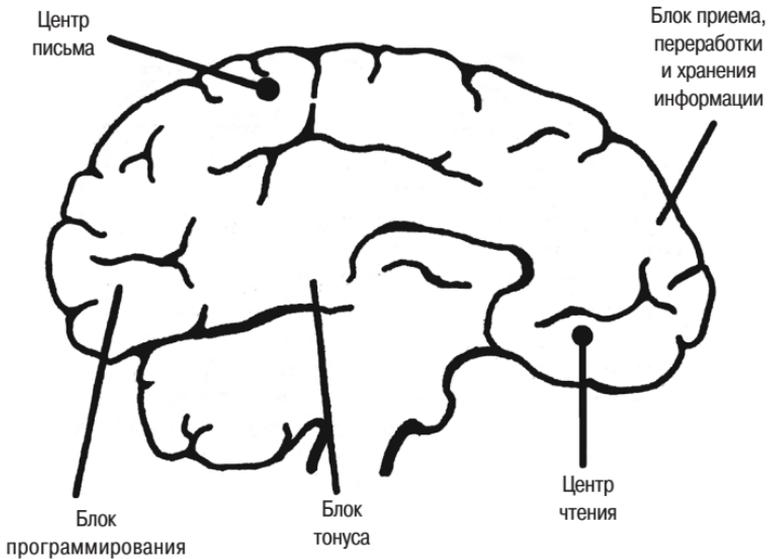


Рис. 4. Три функциональных блока мозга

Биоэнергетический *блок тонуса* обеспечивает бодрствование коры и активное внимание, без которого не может быть осуществлена нормальная мозговая деятельность. Находится он в глубинных отделах мозга. По наблюдениям нейропсихологов, травма или нару-

шение работы этого отдела мозга обычно не влияет на восприятие, мышление и речь человека, однако уровень его внимания и бодрствования обязательно снизятся, изменится также и эмоции человека в сторону обеднения. Известный хирург, академик Н.Н. Бурденко, прекрасно зная особенности этого блока мозга, во время проведения операций использовал специальное воздействие на эту зону и усыплял пациентов, вызывая искусственный сон. Этот блок работает в тесной связи с высшими отделами коры мозга и не только тонизирует их, но и сам подвергается влиянию коры полушарий головного мозга.

Второй блок – это *блок принимающий*, перерабатывающий и хранящий информацию, состоящий из зрительного, речевого, слухового и тактильного аппарата. Аппараты перечисленных областей расположены, соответственно, в затылочной части мозга, лобной извилине, височной и теменной областях. Процессы, связанные с чтением, выполняет в основном именно второй функциональный блок мозга.

Третий блок мозга – *блок программирования*. Его можно назвать штабом или стратегическим командным пунктом, который управляет всеми высшими видами психической деятельности человека. Находится он в лобных долях коры головного мозга, и если по причине травмы работа лобных долей коры нарушается, человек лишается возможности планировать дальнейшие действия. Проще говоря, у такого человека остается только прошлое и настоящее, а предвидеть будущее и планировать он не способен. Поскольку процесс чтения – это определенный алгоритм восприятия и понимания, в котором, кроме умения устанавливать звуко-буквенные соответствия по тексту, присутствует

еще и умение прогнозировать развертывание языкового материала по определенной мозговой программе. Человек с травмой этого блока не сможет подчинить процесс чтения определенной программе.

Что же за типы программ создаются этим функциональным блоком мозга? Исследования профессора Н.И. Жинкина показали, что мозг представляет собой семантическое (смысловое) устройство и допускает существование различных видов биологического программирования.

Чтение является действием, использующим определенные программы умственной деятельности, различные способы кодирования поступающей информации при ее обработке мозгом.

Методика быстрого чтения ставит перед собой задачу увеличить эффективность процесса того действия, которое мы для простоты называем чтением. Зная, что процесс чтения запрограммирован, алгоритмизирован, мы приходим к выводу, что в наших силах создать новую, более эффективную программу умственной деятельности, обучить читателя новым, более рациональным способам кодирования поступающей информации. Можно выделить два этапа программы – количественный и качественный.

Потоки информации постоянно возрастают, справиться с ними становится все сложнее. Как выбрать из них самое значимое в данный момент? Как отделить зерна от плевел? Именно с помощью интегрального алгоритма чтения. Это количественный фильтр, который отсеивает избыточную информацию, частично обеспечивая и качественную обработку полученной информации.

Содержание интегрального алгоритма чтения

Патент России № 2113730

Алгоритмы находятся вокруг нас. К примеру, входя в метро, мы знаем, что надо сначала подойти к кассе, купить билет, а затем пройти через турникет. Это знание и есть знание трехблочного алгоритма (подойди к кассе + купи билет + быстро пройди через турникет) поведения человека, проезжающего в метро. Насколько разумен и функционален этот алгоритм? Во всяком случае, он проверен опытом многих людей и дает возможность избегать давки и задержки перед входом. Вспомните метро у вокзалов, когда приходит поезд, а люди устремляются в метро. Среди них есть пассажиры, которые не следуют этому алгоритму без особой на то причины, в результате возникает давка. Но некоторые пассажиры не подчиняются этому алгоритму, так как у них есть свой алгоритм поведения. Например, пенсионеры проходят контроль у вахтера. На этом простом примере можно увидеть, насколько алгоритмизирована наша жизнь.

Что же дает применение алгоритмов в чтении? Повышается эффективность чтения и организованность, появляется цель. К тому же алгоритмы – это не отказ от творчества, возможны некоторые их изменения или адаптация в зависимости от определенных текстов и цели чтения. Знания об интегральном алгоритме подсказали нам некоторые особенности работы мозга во время чтения, которые мы разбирали выше. Текст можно назвать языковой формой выражения авторского замысла. Тексты созданы людьми и для людей. Следовательно, существуют основные языковые законы, одинаковые и для авторов, и для читателей. Это диалог на одном языке.

Можно также добавить, что мы предварительно программируем все основные умственные действия, и чтение – лишь одно из них. Но насколько эффективны наши программы чтения? Некоторые люди читают книгу с середины или с конца, сами не зная, зачем они так поступают. Про пользу и эффективность подобного чтения в данном случае говорить вообще не приходится, так как налицо пример неэффективной программы или неудачного алгоритма. Реально ли научиться более организованной работе? Да, реально! И это не голословное утверждение. Оно подтверждено одной из самых известных теорий в современной психологии – теорией установки. Автор теории – известный советский психолог Д. Узнадзе. *«Психологическая установка – это*



Рис. 5. Психологический тест: девушка или старушка?

готовность человека к определенной активности, к участию в некотором процессе, к реакции на знакомый стимул или известную ситуацию». Она включает в себя образ ситуации, цели и план действий, которые появляются на фундаменте прошлого опыта. Если стимул повторяется многократно, реакция на него доводится до автоматизма, установка в этом случае называется фиксированной. Она может работать бессознательно и регулировать поведение человека автоматически. Простой пример: выходя утром на работу, мы всегда идем одной и той же дорогой, изученной за многие годы досконально, мы уже не смотрим по сторонам и под ноги, шагаем механически, и если, например, по дороге рабочие вырыли в определенном месте яму или открыли люк колодца, у нас есть все шансы неудачно оступиться и долго лечиться в больнице. Так фиксированная установка может повлиять на наше самочувствие.

Существует эксперимент, ярко раскрывающий феномен установки. Испытуемому многократно показывают два неравных по объему шара, он видит, что шары неодинаковы. Затем испытуемому предъявляют два одинаковых шара. Парадокс заключается в том, что, даже взяв одинаковые шары в руки, испытуемый продолжает утверждать, что они не равны по объему. Подобная иллюзия испытуемого называется «иллюзия начальной установки». У человека возникает так называемая «временная привычка», которая подменяет реальные факты и ощущения, подтверждая способность человека видеть не то, что есть в реальности, а то, что кажется.

Подтвердить эту особенность человеческого восприятия могут специальные тесты – картины с несколькими образами. Давайте проведем маленький эксперимент, вспомним произведение А.С. Пушкина «Евгений Онегин». Татьяна, возвращающаяся с бала, и ее няня. Решите

для себя, кого вы сейчас будете представлять: девушку или старуху. Если вы сделали выбор, закройте глаза и представьте. После этого посмотрите на рисунок 5. Кого вы увидели? Этот маленький эксперимент нами был проведен неоднократно и в разных условиях. Он подтверждает, что чаще всего желание увидеть определенный объект предопределяет выбор образа. Дело в том, что на таких рисунках изображены, как правило, два образа, увидеть их одновременно невозможно. Второй образ можно увидеть только после длительного рассматривания.

Ученые утверждают, что устойчивые стереотипы активной автоматизированной деятельности появляются у нас после многократных повторений. Человек имеет целый комплекс навыков и привычек, которыми легко пользуется без особого напряжения ума, что, кстати, широко используется в спорте и других видах деятельности.

Наблюдения показали, что при использовании интегрального алгоритма чтения формируется такой навык чтения, который предусматривает заданную последовательность действий в соответствии с блоками алгоритма – от первого до последнего (с точки зрения рационализма). Образец интегрального алгоритма чтения приведен на *рисунке 6*.

Первые четыре блока алгоритма в пояснении не нуждаются. Но что же это за пятый блок, так называемые «фактографические данные»? Это фамилии, географические данные (названия стран, городов, рек, гор и т.д.), различные количественные данные (вес, длина, ширина, высота и т.д.), названия книг, статей, журналов, кинофильмов, спектаклей, симпозиумов и т.д. Итак, пятый блок – это извлечение и смысловое усвоение фактов. Шестой и седьмой блоки – это наши с вами индивиду-

альные особенности – знания, опыт, цель чтения. Эти блоки предполагают наше непосредственное активное участие в выполнении сложных аналитико-синтетических мыслительных действий в процессе чтения.

Для того чтобы легче было запомнить алгоритм, мы рекомендуем нарисовать его на листе бумаги и повесить над столом, чтобы он всегда был перед глазами. В процессе запоминания необходимо представлять все его блоки и содержание каждого.

Узнав этот алгоритм, мы теперь понимаем, насколько наше чтение несовершенно. Мы читаем как придется, как научили в школе, никогда не задумываясь о том, что учили нас люди, целью которых было просто научить нас читать, а не читать быстро и осознанно. Чтение же

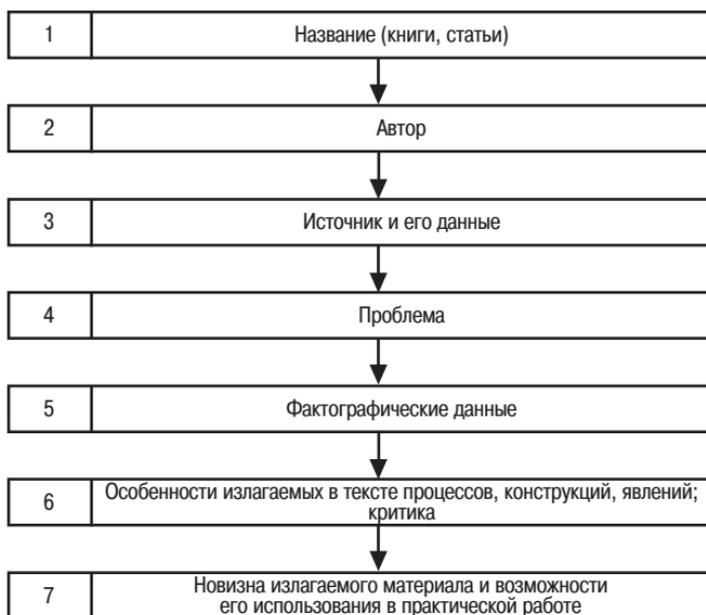


Рис. 6. Семь блоков интегрального алгоритма чтения

по интегральному алгоритму – организованный и целенаправленный процесс, в котором информация, получаемая во время чтения, раскладывается и сортируется по жестким блокам (ячейкам). Как только информация начинает полностью соответствовать параметрам ячейки, она тут же целиком укладывается в нее, как в детской игре пазл. Мы похожи на покупателей в супермаркете, которые ходят со списком, который написали дома, и в соответствии с ним укладывают в тележки продукты. Если же мы список потеряли, то впадаем в полный хаос, мечемся по магазину, забегая в одни и те же отделы по несколько раз и бросая в тележку продукты по мере вспоминания, что именно нам требуется. Большинство читателей читает в таком же режиме.

Интегральный алгоритм чтения – это смысловой фундамент техники быстрого чтения. Как было сказано ранее, основная идея техники быстрого чтения – это эффективность и осмысленность умственных действий при чтении. На *рисунке 7* представлено условное сопоставление размышлений двух читателей: слева – читающего медленно, справа – читающего быстро. Из рисунка видно, что размышления обычного читателя, не владе-

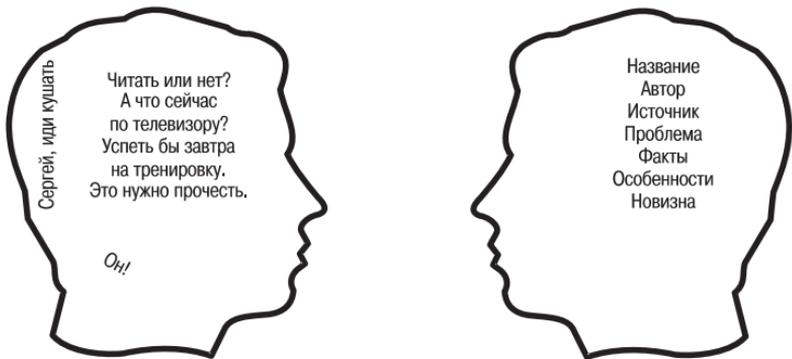


Рис. 7. Две программы чтения: слева – медленное, справа – быстрое

ющего техникой чтения – это хаотичный процесс, не подвластный разуму. Быстрое же чтение вызывает четкие и последовательные умственные действия, подчиненные единой программе, – интегральному алгоритму чтения, следование которому определяет последовательность изучения текста. Кроме того, подобное следование алгоритму повышает активность восприятия, понимание и запоминание прочитанного текста.

Такое чтение помогает осознанно смотреть на структуру текста, сравнивать и оценивать различные смысловые блоки.

Еще один плюс – вы четко видите избыточность текста, т. е. так называемую «воду». Современная наука о языке – лингвистика – утверждает, что практически все тексты обладают избыточностью, равной 75%, и только 25% текста несут новую и полезную информацию. В наш век, век информационных технологий, мы погружаемся с головой в океан информации, большая часть которой избыточна.

Анализ, сделанный специальным корреспондентом «Известий» В. Сухачевским, – яркий пример того, как пишутся многие тексты. Он пишет: *«Если лошадь пьет из ведра, как об этом можно сказать? Можно, например, так сказать: лошадь пьет из ведра. А можно и по-другому. Ну, хотя бы так: представитель распространенного в большинстве географических зон земного шара семейства парнокопытных осуществляет процесс удовлетворения органической потребности в воде методом всасывания влаги из сосуда, имеющего диаметр не меньший, чем окружность морды лошади».*

Этот текст по своей избыточности приближается к 100%. Быстрое чтение демонстрирует пустоту подобных

текстов. А интегральный алгоритм заставляет читателя дисциплинировать свой ум, излагать мысли кратко, емко и понятно.

Вопрос избыточности текстов в наше время глобальных информационных потоков чрезвычайно актуален и в последние годы активно обсуждается в средствах массовой информации. Но надо помнить, что так называемая «вода» в тексте может быть и очень полезной. Вероятно, то, что мы называем в данный момент «водой» – это тоже информация, только сейчас не слишком для нас значимая.

Итак, у вас есть возможность стать обладателем радикального средства для извлечения из текста действительно значимой для вас информации. Теперь вы можете спокойно приступать к чтению текстов любого объема и сложности. Интегральный алгоритм чтения дает вам рациональный и эффективный инструмент для извлечения нужной информации из любых текстов.

С его помощью у вас появляется возможность научиться приему созерцания-обозрения всего текста сразу. Когда вы едете на экскурсию или отправляетесь в путешествие, возвращаясь, вы помните лишь малую толику того, что увидели. Так и в чтении. Возвращаясь из путешествия по книге, вы обычно помните лишь незначительный «кусочек информации». Теперь же, благодаря интегральному алгоритму чтения, вы сможете применять прием созерцания-обозрения и извлекать только значимую информацию. Вместе с тем, вы сможете и свободно ориентироваться в содержательной части текста, видеть различие между полезным смыслом и бесполезным объемом. Для отработки данного качества давайте выполним следующее задание.

Задание. Определить избыточность в стихотворных примерах

I

*...Нет, у него не лживый взгляд,
Его глаза не лгут...
Они правдиво говорят,
Что их владелец плут...*

II

*Гол бес шел в лес,
Вдруг – стоп: жук в лоб!
Бес рад, влез в ад.*

Формула определения избыточности (I) в примерах:

$$I = \frac{(Q - M)}{Q} 100\%,$$

где Q – общее число слов в тексте;

M – число слов в значимом для вас лаконичном выражении после сжатия текста.

Далее можно сделать подобные расчеты для текстов газетных и журнальных статей. Рассчитав избыточность, вы увидите, что у большинства текстов она достигает 75%.

Для того чтобы создать и закрепить умение работать с текстом в соответствии с блоками интегрального алгоритма, нужно пройти два этапа:

1. Осознание всех блоков алгоритма и следование им.
2. Непроизвольное, механическое выполнение этих действий.

Эффект и достижение максимальных результатов при работе с алгоритмом достигается с помощью зрительного представления образа интегрального алгоритма чтения.

Зрительный образ интегрального алгоритма чтения

Для создания зрительного образа алгоритма чтения используйте любой предмет, картину или ситуацию, последовательно вписывая в него блоки алгоритма. Это может быть как статичное, так и движущееся изображение. Нарисуйте на бумаге представляемый вами образ в двух экземплярах, важно чтобы это был именно ваш рисунок, нарисованный вашей собственной рукой. Не надо думать о его художественной ценности, думайте об информативности и рациональности. Один из рисунков укрепите на своем экране мысленного взора (в графе «Урок 2»), другой всегда носите при себе в записной книжке. Ваша задача – добиться того, чтобы ваш алгоритм всегда был с вами. Закрывая глаза, вы должны четко видеть образ алгоритма. На рис. 8 показан пример изображения алгоритма, которое многие абитуриенты чаще всего используют на наших занятиях.



Рис. 2. Зрительный образ интегрального алгоритма чтения

Зрительный образ алгоритма может быть библиотечной карточкой или многоэтажным зданием, многим другим, что может подсказать вам ваше воображение. Приведем выдержку из дневника одного из участников нашей группы: «Зрительный образ алгоритма – семь разноцветных полос радуги. Сначала возникают перед моими глазами первые три блока: название, автор, источник. Три полосы появляются из ниоткуда и начинают медленно наливать цветом,

становясь все ярче по мере заполнения. Затем во время чтения еще три блока: проблема, фактографические данные и особенности с критикой. Последний блок – новизна – появляется как венец всей конструкции, озаряет сиянием и как бы зажигает всю радугу целиком. После недели тренировок я почувствовал, что радуга обрела самостоятельную жизнь, она появляется как будто сама, по своему желанию. В ней появились некая сила и объемность, цвета стали очень яркие и насыщенные». Следует добавить, что зрительный образ как мнемонический прием лучше всего действует лишь в самом начале тренировок, потом он блекнет, уходит на второй план, но остается навык чтения, основанный на извлечении из текста только информативной его части. Что делать, если зрительный образ не получается? Вот один из примеров удачного решения этой задачи:

«Зрительного представления алгоритма так и не получилось. Конечно, я могу представить алгоритм в виде схемы или ящиков, но в процессе чтения я этими образами не пользуюсь. Мое запоминание идет совершенно по-другому:

1. Название.

Так как чаще всего именно название отражает суть всего текста, я особенно внимательно его читаю. Бывает так, что особого смысла в названии статьи или книги я не вижу, но все равно стараюсь его запомнить, делаю какие-нибудь сравнения, считаю количество слов в заголовке, расположение, привязываю его к свободной ассоциации, представляю в виде электронного табло (но это дается с трудом).

2. Автор.

Авторов запоминаю, чаще всего связывая их фамилии с фамилиями знакомых людей. Или пытаюсь запомнить их зрительно.

3. Выходные данные.

Название газеты, год, число, месяц запоминаю, скользнув по строчке, с фиксацией только на какой-то момент. Числа запоминаю методом яркого зрительного представления в момент фиксации.

Так я запоминаю три первых блока, но при этом не знаю, куда отправляется информация. Иногда после прочтения пытаюсь проверить полноту блоков, стараюсь предугадать, что будет дальше в тексте, и впоследствии именно на этом фиксирую внимание.

4. Проблема.

Коротко формулирую вопрос в процессе чтения. Иногда уточняю после чтения.

5. Фактографические данные.

Их стараюсь запомнить, связав со смыслом текста, а не зрительно.

6. Особенности, критика.

Чаще всего эти элементы фиксирую интуитивно: согласен или не согласен с написанным. Случается, что это иногда тормозит или утомляет, но бывает, что, наоборот, придает удивительную скорость моему чтению и запоминанию.

7. Новизна и практическое использование.

Все это часто видно при заполнении первых трех блоков (название, автор, источник) или после прочтения введения.

В принципе, я думаю, что для меня важна именно последовательность операций, но у меня отсутствует визуальное представление блоков алгоритма»

Это яркий пример человека с так называемым дискретным, логическим мышлением. Подробнее об этом мы расскажем позже.

Итак, теперь мы знаем, что самое главное преимущество интегрального алгоритма – возможность форми-

ровать новую программу чтения и последовательность мыслительных операций. Упорные тренировки дают нам автоматическое запоминание нужных данных, фактов, названий, фамилий.

Каким же образом у обучающегося появляется установка на чтение с применением алгоритма? До того как вы начинаете читать, нужно представить себе зрительно образ алгоритма и заполнять его по мере чтения, перенося и фиксируя информацию в нужные блоки. Во время процесса чтения мы отбираем данные, подобно механизму укладываем их в соответствующие пазы. Прежде всего запоминаются название, автор, выходные данные, источник. Затем вырисовывается проблема, которой посвящен текст. Полученные сведения фиксируются в пятом блоке алгоритма. Далее блок шестой. Например, в статье про новинки автомобилестроения описана новая, принципиально отличающаяся от предыдущих конструкция автомобиля – это, конечно, материал для заполнения шестого блока. Особую для нас значимость в данном случае приобретает критический настрой. Насколько критично мы относимся к предлагаемой автором информации, настолько и будет заполнен шестой блок. После окончания чтения приходит время для заполнения седьмого, последнего из блоков. Что же нового вы узнали из текста? Не может быть, что совсем ничего! Даже манера изложения – это уже новая информация!

Мудрые говорят: «Умейте ставить точку!» Заполнив седьмой блок, мы практически подошли к окончанию процесса чтения, однако еще не до конца. Осталось совсем чуть-чуть: нужно вновь представить зрительный образ алгоритма и проверить, все ли ячейки заполнены. Этот завершающий анализ очень важен и помогает еще лучше усвоить и закрепить информацию, полученную в процессе чтения. Завершающий анализ и синтез текста – одно из главных отличий быстрого чтения от медленного.

Для того чтобы работа с алгоритмом была вам ясна, мы предлагаем вам потренироваться, выделяя карандашом отдельные блоки интегрального алгоритма в читаемых текстах.

Упражнение. Разметка текста по блокам интегрального алгоритма чтения

«Советская Россия» — 3

12 ноября 1989 г. — 3

Миссия науки — 1

Этого разговора с нетерпением ждали. Речь — о создании Российской Академии наук. Принципы ее построения, изложенные академиком Н.Н. Моисеевым, например, создание 4–5 крупных отделений, не вызывают сомнений. Совершенно необходимо и слияние этой академии с академиями педагогических и медицинских наук. Только общая работа позволит избежать крайностей, узости отдельных ответвлений. При этом ученые разных профилей могут стать своеобразным общественным контролем над узкими специализациями.

Однако, чтобы разговор о воскрешении Академии наук России стал более предметным, необходимо, на мой взгляд, четко обрисовать ее цели. Важнейшими целями должны стать прекращение варварского отношения к природе (вопрос жизни и смерти), воскрешение самосознания и культуры народа, его исторической памяти, повышение нравственности, улучшение духовного и физического здоровья людей. Убежден, что все нынешние академии, шире – все научные организации, идя на поводу ведомств, не справились со своей основной миссией.

Примеров варварского отношения к природе много, но я напому лишь об одном: В результате антинаучного отношения к земле мы под руководством «самой передовой» науки уничтожаем гумус в тысячу раз быстрее, чем «темный» крестьянин дореволюционной России. Только одного этого факта

достаточно, чтобы распустить помпезную Академию наук СССР. Это я и предлагаю сделать прежде всего. Кроме того, Российская Академия наук со своими отделениями должна будет вести всю реальную работу на территории огромной республики.

Другой серьезный вопрос – судьба ведомственных институтов, некоторые из них имеют еще и статус предприятий. Работая 25 лет в системе подобных институтов, знаю, сколько пустых, неоправданных затрат поглощают эти «киты». Ведомственная наука привела к главной беде – подорвана нравственность ученых.

И последний вопрос – национальный. Говоря о целях новой академии, нужно не забывать о равноправном представительстве ученых всех народов России в соответствии с их общей численностью. Нужно не забывать, что в результате политики, проводимой в 20–30-х годах, многие русские ученые были расстреляны. Практически только в послевоенные годы началось медленное формирование новой русской интеллигенции. Поэтому настала пора исправить ошибки прошлых лет – помочь русскому и другим народам России в воскрешении их научных, духовных и физических сил. Это – благородная цель для академии.

В. Зенин

Домашнее задание

1. *Выучите интегральный алгоритм чтения.* Разберитесь и добейтесь четкого представления смысла и содержания каждого блока.

2. *Нарисуйте два экземпляра зрительного образа алгоритма.* Один рисунок закрепите на своем экране мысленного взора (в графе «Урок 2»). Второй постоянно носите с собой (лучше, если он будет небольшим по размеру), смотрите на него как можно чаще и представляйте мысленно.

3. *Работайте каждый день с двумя маленькими статьями, разными по объему:*

а) первую статью читайте медленно, с карандашом или ручкой в руке, выделяя блоки алгоритма в тексте. Время работы не ограничивайте.

б) вторую статью читайте более быстро и не используйте карандаш. Время работы также не ограничивайте. Читая, мысленно отвечайте на вопросы, поставленные интегральным алгоритмом чтения. После прочтения текста закройте глаза, представьте свой зрительный образ алгоритма, проверьте заполнение его блоков.

4. *Все остальные статьи читайте без рефлексий.*

5. *Продолжайте выполнять упражнение «Созерцание зеленой точки», при этом усложнив задание: раздвигайте поле зрения, стараясь охватить взглядом одновременно 1–2 строки вверх и вниз по всей ширине страницы, потом 4–6 строк и т.д. (напоминаем: видеть – значит различать контуры строк).*

6. *Во время чтения газет, пользуясь карандашом, проводите их разметку, как было показано в примере упражнения по разметке текста. Продолжительность выполнения этого задания может достигать 2–3 недели.*

7. *Прочитайте контрольный текст 2, проверьте скорость своего чтения по приведенной выше формуле и занесите результат в план занятий.*

«Комсомольская правда»
30 августа 1990 г.

Текст 2
Объем – 780 знаков

Секрет «молодой воды»

Толочь воду – не такое уж бесперспективное занятие, как выяснили эстонские ученые. Правда, вместо допотопной ступы они использовали дезинтегратор – своеобразную мельницу со стремительно вращающимися роторами.

Оказалось, что в активированной таким образом воде форель, например, растет в полтора раза быстрее. Из каждой сотни икринок форели обычно появляются лишь 50 мальков, а в активированной воде – 90. Повышает она и урожаи различных культур.

Ученые пока не могут вполне научно объяснить это явление. Предполагают, что молекулы воды объединяются в некие цепочки, которые с течением тысячелетий удлиняются. Вода как бы стареет, медленнее проникает в ткани растений и животных. А вот сотни миллионов лет назад, когда на земле бушевали смерчи и ураганы, вода была богаче энергией, моложе. Рыбы в ней лучше развивались, поэтому и достигали огромных размеров. Дезинтегратор, по-видимому, проделывает ту же работу – разрушает цепочки молекул.

И. Савельев

Итак, изучив интегральный алгоритм, вы обеспечили себе программу последовательных мыслительных операций при чтении, новую программу чтения. При этом происходит и освоение чтения без регрессий. Но, как и в любом деле, при освоении новой техники нужны упорные тренировки. Тренируясь в чтении текста с воспроизведением содержания по алгоритму чтения, вы приобретаете уверенность в том, что

активного однократного чтения вполне достаточно, чтобы получить значимую информацию. Это второе правило быстрого чтения, которое вам следует знать «назубок» – читайте по интегральному алгоритму.

Но как добиться того, чтобы новая программа чтения стала для вас привычной? Как добиться того, чтобы при чтении текста у вас не возникало проблемы, какую информацию в какой блок алгоритма отнести. Ответ только один: тренировки, тренировки, тренировки и еще раз тренировки.

В соответствии с рекомендациями пункта 3 домашнего задания, мы помещаем ниже 8 текстов для вашей работы в ближайшие 4 дня. Тексты №№ 1, 3, 5, 7 вы читаете медленно, с карандашом в руках, отмечаете информацию в соответствии с блоками интегрального алгоритма чтения. Тексты №№ 2, 4, 6, 8 вы читаете немного быстрее.

Очень важно! По окончании чтения закрыть глаза, представить себе свой рисунок алгоритма и проверить заполнение его блоков. При отсутствии информации хотя бы в одном блоке, снова читать статью, и так до тех пор, пока не будут уверенно заполнены все блоки вашего алгоритма.

*Читать медленно, размечать по блокам
интегрального алгоритма чтения.*

Текст № 1

ПОЗА

Журнал «Психология и человек», 1998 г., № 6

Поза при беседе значит очень многое: заинтересованность в беседе, субординацию, стремление к совместной деятельности и т.п. Если ваш партнер сидит почти неподвижно, в темных очках, да еще прикрывает записи руками, вы чувствуете себя крайне неудобно. Поэтому при деловых встречах не следует принимать позу, характеризующую закрытость в общении и агрессивность: насупленные брови, чуть наклоненная вперед голова, широко расставленные на столе локти, сжатые в кулаки или сцепленные пальцы. Избегайте надевать очки с затемненными стеклами, особенно при первом знакомстве. Не видя глаз собеседника, партнер может чувствовать себя неловко, поскольку значительная доля информации оказывается ему недоступной. В результате будет нарушена общая атмосфера общения.

В позе отражается субординация участников беседы. Причем, именно психологическая субординация – стремление доминировать или, напротив, подчиняться, а это может не совпадать со статусом. Иногда собеседники занимают равное положение, но один из них стремится показать свое превосходство. Например, один присел на краешек стула, положив руки на колени, другой развалился, небрежно положив ногу на ногу. Взаимоотношения этих людей очевидны, даже если не слышно, о чем идет речь: первый подчинен второму.

О стремлении к доминированию свидетельствуют также и такие позы: обе руки на бедрах, ноги чуть расставлены; одна рука на бедре, другая опирается о косяк двери или стенку; голова чуть приподнята, руки перекрещены у талии. Напротив, при желании подчеркнуть согласие с партнером можно наблюдать своеобразное копирование его жестов. Так, если один из партнеров при дружеской беседе сидит, подперев голову рукой, другой почти автоматически делает то же, как бы сообщая тем самым «я такой же, как ты».

Н. Цветков

Читать быстро, закрыть глаза, проверить по рисунку алгоритма.

Текст № 2

КАК УСТРИЦЫ ДЕЛАЮТ ЖЕМЧУЖИНЫ?

Книга «Все обо всем», 1998 г., т. 3

Примерно 4000 лет тому назад какой-то китайский рыбак решил, что устрицы могут утолить его голод. Он вскрыл несколько раковин и стал, вероятно, первым человеком, открывшим жемчуг.

Жемчужины состоят из того же вещества, что и перламутр, покрывающий внутреннюю поверхность раковины устрицы. Тело устрицы очень нежное, и для его защиты она вырабатывает перламутровое покрытие, чтобы тело лежало на гладкой поверхности.

Когда внутрь раковины попадает кокой-то раздражитель, например, песчинка, устрица покрывает этот предмет перламутром слой за слоем, и этот предмет становится жемчужиной.

Когда это происходит естественным путем, жемчужина может иметь идеальную форму. Но человек нашел способ, как заставить устриц изготавливать жемчуг. Между внешним покровом тела устрицы и внутренней поверхностью раковины вводится песчинка или крошечный кусочек перламутра. Через два-три года, когда эти раковины извлекаются из воды и вскрываются, внутри обнаруживают жемчужину. Это называется натуральным жемчугом, полученным искусственным путем, и его форма обычно не идеальна.

В Японии уже научились получать жемчуг идеальной формы. Раздражитель вводится прямо в тело устрицы, то есть производится настоящая хирургическая операция, которая требует

большой осторожности и точности, потому что устрица должна остаться живой.

Самая крупная из найденных когда-либо жемчужин имела 5 сантиметров в длину и 10 сантиметров в диаметре. Поскольку натуральный жемчуг очень дорог, многие пользуются искусственным. Французы изготавливают очень красивый искусственный жемчуг. Для этого они берут полые стеклянные бусы, покрывают их веществом, которое получают из блестящих чешуек некоторых видов рыб, а затем заполняют бусы воском.

А. Ликум

Читать медленно.

Текст № 3

ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

Журнал «Психология и человек», 1998 г., № 6

Так сложилось, что открытая ладонь у самых разных народов мира символизирует дружелюбие, искренность и отсутствие агрессивных намерений. Когда один человек убеждает в чем-нибудь другого, он инстинктивно держит ладони открытыми, разворачивает их в сторону собеседника или протягивает к нему, то есть демонстрирует честность и незащищенность. И, наоборот, человек, который желает ввести вас в заблуждение, бессознательно закрывает ладони, сжимает руки, теребит их, прячет под стол, в карманы или за спину.

Помимо рукопожатия, существуют еще несколько жестов, осуществляемых руками и выражающих дружелюбие. Так, мужчина поднимает над головой обе руки и пожимает их; этот жест обозначает общий привет и используется в ситуации расставания, когда один человек прощается с несколькими людьми. Другой пример: мужчины хлопают друг друга ладонью о ладонь; так спортсмены поздравляют друг друга с забитым голом или шайбой, друзья – с удачной шуткой, а деловые партнеры – с верно принятым решением.

Помахать рукой – всем известный жест, который обозначает прощание. Жест приглашения – человек опускает руку, слегка отводит в сторону и разворачивает ладонью кверху, причем так, чтобы пальцы были сомкнуты; тем самым человек либо приглашает партнера войти, либо указывает на место, которое тот может занять, либо предлагает угощение или напитки. Однако такой жест не может быть «немым»; он обязательно

сопровождается произнесением формулы: «Заходите, пожалуйста!», «Угощайтесь, пожалуйста!» и т.п.

Кроме того, известно немало вульгарных и невежливых жестов. Чаще всего приходится сталкиваться с тем, что ваш не слишком хорошо воспитанный собеседник в общении с вами указывает на что-нибудь пальцем. В традиционной культуре разных народов этому жесту приписывалось магическое значение: полагали, что он может накликать беду на тот предмет, на который направлен палец. В современной же культуре это просто считается крайне неприличным. Если вам надо привлечь внимание собеседника к чему-нибудь, находящемуся недалеко от вас, лучше обозначьте этот предмет взглядом или поворотом головы и опишите его словами.

Многие жесты пальцами – «грозить пальцем», «подзывать пальцем» и некоторые другие – допустимы исключительно в общении с маленькими детьми, поскольку те еще недостаточно хорошо владеют речью. Использование этих жестов по отношению к взрослым вульгарно и недопустимо.

О. Носов

Читать быстро.

Текст № 4

КАК ОБРАЗОВАЛАСЬ НЕФТЬ?

Книга «Все обо всем», 1999 г., т. 3

Другое название нефти – петролеум, и это дает нам ключ к разгадке, как она образовалась. Слово «нефть» означает «скальное масло». Значит, нефть – это жидкость, образовавшаяся в порах скал.

Ученые предполагают, что нефть образовалась из растений и животных, живших на берегах теплых морей и в воде, покрывавшей большую часть земной поверхности. Когда растения и животные погибали, они накапливались на морском дне. Со временем миллионы тонн песка образовали скалы. Растения и животные превратились в темную жидкость, проникшую в поры скал. Когда участки земной коры поднимались вверх, части морского дна становились сушей. Часть жидкости постепенно просачивалась на поверхность земли, и таким образом люди смогли ее находить.

Петролеум, или сырая нефть, использовалась тысячи лет. Древние египтяне и китайцы использовали ее в лечебных целях. В Индии ее использовали как топливо задолго до христианских времен.

До середины XIX века единственным способом добычи был сбор нефти, когда она просачивалась на поверхность земли. Иногда ее собирали с поверхности рек или с известняковых участков земли.

Сырая нефть, которая добывается из скважины, используется очень редко. Ее необходимо перегнать, предварительно очистив. В процессе очистки отделяются различные вещества, попавшие в нефть естественным путем. В результате процесса перегонки мы получаем бензин, керосин, смазочные масла, дизельное топливо и асфальт.

А. Попов

Читать медленно.

Текст № 5

ВНИМАНИЕ К СОБЕСЕДНИКУ

Журнал «Психология и человек», 1998 г., № 6

Внимание к собеседнику, предупредительность и доброжелательность являются безусловными составляющими поведения хорошо воспитанного человека. Люди любят свое имя и, как правило, очень ценят обращение по имени. И, напротив, игнорирование имени многими воспринимается как оскорбление. Поэтому вежливость проявляется в знании имен собеседников, личном к ним обращении. Принимая деловых партнеров, вполне допустимо положить перед собой их визитные карточки или просто список имен участников встречи.

Обращаясь к собеседнику, старайтесь смотреть прямо на него.

Принимая посетителей или деловых партнеров, постарайтесь рассадить их максимально удобно. Особое внимание следует уделить дамам, старшим по возрасту.

Важным элементом деловой вежливости является пунктуальность в сроках. Назначая встречу у себя или приходя на встречу к партнерам, будьте максимально точны, старайтесь избегать опозданий и задержек. Если же все-таки вам приходится задержаться с приемом гостей, то проследите за тем, чтобы перед ними извинились от вашего имени, предложили сесть, выпить чашку чая или кофе, дали возможность ознакомиться со свежим журналом или газетой. Естественно, что за задержку с приемом необходимо еще раз лично извиниться при встрече. Ни в коем случае у ваших собеседников не должно сложиться впечатление, что вы задержали их прием

с тем, чтобы повысить свою значительность в их глазах. По этим же соображениям не рекомендуется принимать посетителей, сидя за столом. От вас останется лучшее впечатление, если вы сделаете несколько шагов навстречу своим гостям или встретите их при входе в кабинет или комнату для переговоров.

Важное значение, свидетельствующее о вашем внимании или невнимании к собеседнику, имеет и выбранное вами время встречи. Как правило, следует избегать назначать рабочие встречи на ранние утренние или поздние вечерние часы, на обеденное время. Если вы, тем не менее, предлагаете провести рабочую встречу в общепринятые обеденные часы, то жестом элементарной вежливости будет предложить собеседникам к обычному чаю или кофе бутерброды и легкие закуски.

В любой ситуации важно соблюдать по отношению к собеседникам максимальную доброжелательность, подчеркивая это словами, улыбкой, всеми манерами. Следует избегать любых проявлений конфронтационности, личных выпадов. Старайтесь дать собеседникам возможность высказаться, не перебивая их без надобности.

Ф. Горохов

Читать быстро.

Текст № 6

СПОСОБНОСТИ КОШЕК

Журнал «Природа и человек (свет)», 1996 г., № 4

Как известно, кошки не ушибаются при падении даже с большой высоты. Почему? Этим вопросом заинтересовался профессор Вашингтонского университета.

Изучив обстоятельства многократных удачных падений животных, он установил, что кошкам помогает так называемый «эффект парашюта»: их лапы удлинняются, а тело расширяется, снижая скорость падения. При минимальной же высоте кошки используют, прежде всего, эластичность своих лап.

Кошки способны предсказывать погоду. Во Франции многие рыбаки и члены их семей полагают, что если кошка проводит лапой за ухом во время умывания, то будет дождь. Если она чистит нос, ожидается ветер. Если кошка ложится на землю и начинает вертеться, значит, плохая погода заканчивается.

Многие владельцы наделяют четвероногих друзей способностью предсказывать возвращение самого любимого ими члена семьи. Непосредственно перед его приходом кошки начинают играть с необычной энергией. Одна хозяйка рассказывала, что всегда заранее знает о визите друзей, поскольку ее кошка перед этим уходит в столовую и начинает умываться.

Ежедневные туалеты кошки объясняются не только ее чистоплотностью. Еще одна цель «умывания» – слизать с шерсти определенное количество вещества, содержащего витамин В, который необходим для регулирования психического равновесия. Если лишить кошку этой возможности, она станет нервной и может даже погибнуть.

С. Демкин

Читать медленно.

Текст № 7

ЗАНИМАТЕЛЬНО ИЗ ЖИЗНИ МУРЛЫК

Журнал «Природа и человек (свет)», 1996 г., № 4

Специальное исследование, проведенное в США, показало, что девять процентов американских врачей настоятельно советуют своим пациентам... срочно завести какое-либо домашнее животное! Чаще всего они предлагают кошек. По мнению специалистов, в столь необычном «рецепте» скрывается немалый смысл. Дело в том, утверждают врачи, что наши «меньшие братья» становятся настоящими помощниками при лечении ряда заболеваний, причиной которых являются стрессы или переутомление.

Все кошки и коты – чудесные и нужные людям животные. Не зря ведь медики установили, что присутствие в доме кошки или собаки выводит человека даже из зоны инфаркта. Погладьте кошечку, и снизится артериальное давление, утихнет негодование.

Человек уважает этих замечательных животных. В Японии, например, у ворот домов стоят фигурки кошек – символ домашнего очага и уюта. В России по традиции порог нового дома первой переступает кошка.

Л. Новиков

Читать быстро.

Текст № 8

КОШКИ НА СЛУЖБЕ АНГЛИЙСКОГО ПАРЛАМЕНТА

Журнал «Природа и человек (свет)», 1996 г., № 4

Многие британские депутаты высказали предложение палате общин прибегнуть к услугам кошки для истребления мышей, терроризирующих депутатов парламента. Мыши совсем обнаглели и, не питая никакого уважения к парламентариям, появляются в самые неподходящие моменты дискуссий, нарушая серьезные обсуждения важных проблем. Попытки избавиться от мышей, конечно, предпринимались, но были безуспешны. Один из депутатов, кошка которого произвела на свет потомство, предоставил парламенту двух котят. Держитесь, мыши!

В Англии кошки, используемые для охраны продовольственных складов, находились на казенном довольствии, как и кошки, охраняющие от мышей книги и другие реликвии Британского музея. В штате некоторых почтовых отделений Лондона числится несколько котов и кошек. Они еженедельно получают на пропитание «зарплату», которая недавно повысилась с учетом инфляции. Животные были включены в штат английского почтового ведомства еще 130 лет назад. Они заняты ответственной работой – охраняют почтовые отправления от грызунов. А в Австрии кошке, прослужившей на охране складов несколько лет, положена пожизненная пенсия, выдаваемая молоком, мясом и бульоном.

Однажды в небе над районами Малайзии появились удивительные эскадрильи минисамолетиков, сбросивших множество миниатюрных парашютиков: на землю спускался спасительный десант кошек. Им предстояло справиться с полчищами мышей и крыс, расплодившихся в таком количестве, что они стали угрозой всему живому. Традиционно применявшиеся ловушки и отравы не давали желаемого эффекта.

С. Мелихов

Урок 3. Дифференциальный алгоритм чтения

Патент России №2113731

Цель – создание программы умственных действий, обеспечивающей иное качественное понимание текста.

Что значит понятие текст?

Древние греки считали, что волю богов приносит на землю божественный посланник, племянник Зевса Гермес. Именно Гермес в Древней Греции назывался толкователем божественной благодати. Намного позднее, в средние века, толкователями воли бога считались священники, ибо именно они истолковывали тексты из священного писания. В то время и возник термин «герменевтика», понимаемый как искусство объяснять непонятное или искаженное. Значение имело каждое слово, каждый знак препинания, каждая запятая. Все несло в себе божественный смысл. Современная герменевтика занимается проблемой понимания текста. Звуки и буквы, комбинации символов и даже предложения сами по себе не существенны для понимания. Они представляют собой лишь сигналы. *Мы понимаем не звуки, буквы и символы и даже не слова и предложения сами по себе, а мысль, которую они выражают, тот смысл, который содержится в словах и предложениях языка.*

Психологи достаточно давно пытаются разрешить проблему понимания текста. В связи с этим, ими было

дано свое определение понимания как установления логической связи между предметами путем использования накопленных ранее знаний. Конечно, когда мы читаем несложный текст, процесс понимания как бы сливается с чтением, мы бессознательно сопоставляем имеющиеся у нас знания с тем, что читаем. Но при чтении сложного текста, несущего в себе неизвестные слова и понятия, осмысление неизвестного представляет собой сложный, развертывающийся во времени процесс. В этом случае для того, чтобы осмыслить и запомнить текст, нужно обладать навыками некоторых мыслительных приемов. Самыми востребованными среди читателей приемами являются *выделение смысловых опорных пунктов и антиципация*.

Что же это такое? Выделение смысловых опорных пунктов есть, в сущности, процесс фильтрации, иначе говоря, сжатие текста до минимума без потери смысла. Это очень похоже на сцеживание, когда фильтр пропускает всю воду, оставляя более плотные и нужные части раствора. Психологи выяснили, что опорой понимания может быть любой опыт, то есть знания, с которыми мы связываем то, что запоминается, или что само «всплывает» как связанное с ним. Опорой понимания может стать любая ассоциация, какие-то второстепенные детали, слова, определения и пр. Задача приема выделения смысловых опорных пунктов – свести содержание текста к емким и значимым логическим формулам, выделить в каждой формуле основное по смыслу понятие, проассоциировать понятия между собой и создать таким образом единую логическую цепь идей. В этом заключается суть понимания текста. Опираясь на данный прием, мы разработали дифференциальный алгоритм чтения, подробнее описанный ниже.

Кроме выделения смысловых опорных пунктов, мы упомянули антиципацию, или предвосхищение. Это необычное слово означает явление смысловой догадки.

*Ты способна и в сахаре выискать «соль»,
Фразу – в только намекнутом слове.*

Так Игорь Северянин в своем стихотворении «Отличная от других» описал способности героини, довольно точно описав явление антиципации, которое основывается на знании логики развития событий, усвоении результатов анализа признаков, предварительно осуществленного оперативным мышлением. Читая текст, человек, владеющий данным приемом, уже обладает знанием, чем этот текст закончится, хотя для этого, казалось бы, нет никаких видимых оснований.

Исследования показали, что в результате специальной тренировки практически любой человек может развить в себе интуитивное «угадывание» сценария развития событий, описываемых в тексте, то есть способность человека мгновенно предугадывать по неопределенным косвенным смысловым признакам текста «наступающие события» значительно возрастет. Квалифицированный читатель может всего лишь по нескольким начальным буквам угадывать слово, а по нескольким словам – фразу, по нескольким фразам – смысл целого абзаца или даже страницы. Однако следует заметить, что подобное явление возможно лишь в случае активной работы с текстовым материалом, когда мышление читателя работает в продуктивном режиме, вычленяя основную идею текста из всего «вороха» информации. Вывод: при активном чтении читателю, в основном, следует опираться не на значение отдельных слов или словосочетаний, а на содержание текста в целом.

Смысловая догадка – явление закономерное, в большинстве случаев оно объясняется избыточностью текста, равной, как правило, 75%.

Таким образом, при обучении быстрому чтению способность «предвосхищать» события помогает сформировать у читателя чутье к фразовым стереотипам, выявление которых является важнейшей из предпосылок выработки навыка смысловой обработки текста.

Фильтрующая способность мозга

Как было сказано выше, приемами выделения смысловых опорных пунктов и антиципацией для понимания текста интуитивно пользуется большинство читателей. Осознанное же, целенаправленное обучение данным приемам дает совершенно другие результаты, как качественные, так и количественные. В режиме быстрого чтения понимание текста носит активный и свернутый характер, а использование данных приемов осмысления текстового материала становится очень полезным. Рассмотрим более подробно некоторые из процессов понимания, опираясь на известные науке закономерности работы мозга.

Понимание – один из результатов функционирования мозга. Считая, что человеческое мышление – это переработка поступающей информации, мы определяем понимание как качественную характеристику, определяющую полноту и эффективность этой переработки. Ведь зрительно зафиксировать какой-либо предмет недостаточно, нужно еще и осмыслить его содержание, и осознать назначение – именно это должно быть конечной целью человека.

Мозг человека – банк разнообразнейшей информации, накопленной человеком в течение всей жизни.

Ежесекундно человек обращается в свое «хранилище» знаний и опыта и извлекает из него нужные сведения. Воспринимая информацию из окружающего мира, он снова «закладывает» ее в банк памяти, а через какое-то время опять обращается к своим знаниям о мире. Этот процесс идет непрерывно. Во время чтения мы всегда пользуемся не только поступающей к нам информацией, но и обращаемся к уже имеющейся.

В коре головного мозга происходит слияние двух потоков – внешней и внутренней информации. Как нам известно, базисом функционирования человеческого мозга является взаимодействие различных структур коры правого и левого полушарий мозга. Получая новую информацию, мозг как бы «просеивает» ее и, отсекая, выбрасывая излишнюю, «складывает» значимую информацию в «кладовые» памяти.

На стадии обработки воспринимаемая информация пропускается через специальный функциональный алгоритмический фильтр, освобождающий мозг от бессмысленных словосочетаний. Ученым пока неизвестна степень эффективности работы столь тонкого механизма. Однако, как показывают исследования, можно считать, что люди используют потенциальные возможности этого фильтра чрезвычайно мало. Во время процесса чтения задачей читателя является мгновенная оценка смысловой стороны получаемой информации и пути ее дальнейшей обработки. Интересно при этом, что для восприятия смысла текстового материала соблюдение или несоблюдение грамматических нюансов данного языка текста не имеет значения. Если составить грамматически правильную фразу, но при этом не имеющую смысла, например, «Желтые мысли весело ходят», сигнала к обработке этой фразы мозг не даст. А если, наоборот, составить фразу,

грамматически неверную, но со смыслом, например, «Я ходить, трава рвать», данная информация будет принята к восприятию и успешно обработана.

Л.С. Выготский говорил, что необходимо уметь различать законы развития смысловой стороны речи и ее внешнего физического облика, отражающегося в закономерностях построения предложений, правилах грамматики и т.д. То, что с точки зрения грамматики языка является ошибкой, иногда может быть значимым на уровне мышления. Как писал А.С. Пушкин:

*Как уст румяных без улыбки,
Без грамматической ошибки
Я русской речи не люблю.*

Знаменитое чеховское предложение: «Подъезжая к сией станции... у меня слетела шляпа» – еще один пример такого психологически понятного, но грамматически ошибочного предложения.

Приведенные выше примеры и рассмотренная закономерность функционирования человеческого мозга могут прояснить природу нашего странного стремления искать смысл в любой, даже на первый взгляд бессмысленной информации.

Значение и смысл

Сложный процесс осмысления текста подчиняется определенным законам. Зная эти законы, мы можем научиться глубоко и полно понимать текст в режиме быстрого чтения. Но что именно нужно понимать в тексте? Скорее всего, многим читателям вопрос покажется довольно бессмысленным. Как это, что понимать? Надо понимать все! Однако это не так. Весь текст целиком читать не надо. Вполне достаточно найти и прочитать

его суть, то есть так называемое «золотое ядро». Это именно те 25% текста, что несут в себе нужную информацию и остаются после исключения избыточности.

Что же представляет собой «золотое ядро»? Для того чтобы разобраться в этом, нам потребуется рассмотреть смысловые (семантические) принципы, по которым строится текст. Лингвисты считают, что все тексты обладают единством внутренней логической организации, то есть строятся по неким определенным логическим правилам связности изложения. «Золотое ядро» и есть то, что несет в себе основную смысловую нагрузку, остальные 75% – избыточная информация. Сжатие текста в процессе чтения можно условно считать выделением и формированием «золотого ядра». На *рис. 9* показана идеограмма последовательности выполнения операции свертывания текста. Любой текст включает в себя некую информацию, которую читатель в нем видит.

Математик и лингвист Ю.А. Шрейдер разработал семантическую теорию информации, согласно которой

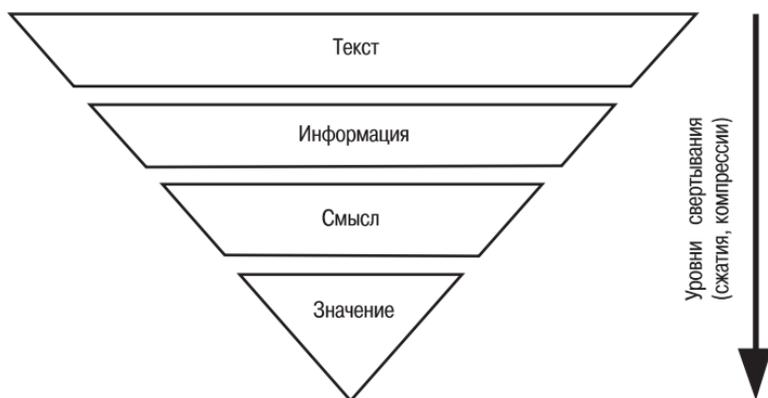


Рис. 9. Уровни сжатия текста

читатель, воспринимая информацию, сравнивает ее с объемом уже накопленных знаний и дает оценку поступающим сведениям. Это значит, что если изначально читатель не понял текста, далее текст оказывается для него «пустым», не несущим смысловой нагрузки. Однако впоследствии, получив новые знания и снова обратившись к тексту, читатель становится способным к восприятию значимой текстовой информации. Но что же происходит с информацией далее? Изучая текст, читатель постигает его основной смысл, преобразующийся затем в значение. Для того чтобы вам был понятен механизм происходящего далее процесса, попробуем разобраться, что имеется в виду под словами «смысл» и «значение».

Пионером в изучении понятий «смысл» и «значение» был немецкий математик и логик Готлоб Фреге, предпринявший попытку объяснить суть данных понятий в работе «О смысле и значении». Несмотря на то, что работа Г. Фреге увидела свет еще в 1892 году, до сих пор она продолжает оставаться для исследователей чрезвычайно значимой. По Г. Фреге, смысл есть содержание выражения языка, иначе говоря, это мысль, которая прослеживается в словах. Под другим же термином, а именно «значение языкового выражения» Г. Фреге понимает конкретный предмет, словесно закрепленный в сознании человека. Так, слово Луна, по сути, значит небесное тело или естественный спутник Земли.

Отсюда следует, что значение есть некое свойство имени, реализуемое путем многообразного называния вещей, а смыслом, по Г. Фреге, являются множественные способы формального обозначения предметов именами. Сочетания слов типа *Николай II; последний русский император; отец русской царевны Анастасии Романовой* различаются по смыслу, но при этом совершенно одинаковы по значению. В русском и других языках

используются различные способы применения имен, например: шофер – водитель; варежки – рукавицы; конь – жеребец и пр. Приведенные примеры дают разную информацию об одном и том же. Смысл является тем, что передается и принимается в сообщении как важная для людей информация, при этом она должна быть понята принимающим информацию человеком однозначно. Несколько выражений могут иметь одно и то же значение, но разный смысл, если структура реализации текста отлична. Возьмем, к примеру, цифровые выражения «8», «4 + 4» и «10 – 2». Как видите, смысл цифровых выражений различный, а значение каждого из них одинаково.

Теперь рассмотрим *рис. 9*, на котором изображена идеограмма уровней свертывания текста. Из рисунка следует, что окончанием преобразования фрагмента текста является переход содержания языкового выражения (смысла) в значение. Всегда ли уровни сжатия текста должны «работать» по определенному действенному алгоритму? Безусловно, нет. Приведенная схема выдерживает строгую четырехуровневость далеко не во всех текстах, однако, в любом случае содержание каждого элемента схемы идет по убывающей. Тексты практически всегда несут в себе определенную информацию и являются осмысленными, но случается, что некоторые из них не содержат значения. Таким образом, данная схема уровней компрессии текста может быть также составлена из меньшего количества компонентов.

Приведем два примера отсутствия значения в тексте. Так, понятие, выраженное словосочетанием *король Франции*, становится пустым, ибо смысл, конечно, имеет, но его значение в нашем веке отсутствует. И второй пример – научный текст с приведенным ниже кратким анализом.

Рассмотрим некоторый тотальный и, следовательно, уникальный экземпляр «А». Установление тождества экземпляра с самим собой можно рассматривать как отображение, приводящее образы «А» в соответствие с прообразом «А». Экземпляр «А» по определению может быть сопоставлен только с самим собой. Поэтому отображение является внутренним и, согласно теореме Стилова, может быть представлено в виде суперпозиции топологического и последующего аналитического отображения. Совокупность образов «А» составляет точечную систему, элементы которой являются эквивалентными точками...

Лингвист И.Ф. Севбо провела аналитическое исследование текста, цитируемого выше. Краткое содержание анализа свидетельствует об отсутствии значения в данном тексте, несмотря на его формальную связанность и научный стиль изложения.

Возвращаясь к вопросу сжатия текста путем выделения «золотого ядра» его содержания, теперь можно с уверенностью сказать, что при чтении текста нужно уметь находить его значение. Как на практике читатель может научиться этому умению?

По исследованиям Н.И. Жинкина, человеческий мозг содержит в себе программу извлечения значения из любого читаемого осмысленного текста, а значит, вы *уже* обладаете этой способностью. Другие психологические исследования в данной области также подтвердили мнение Н.И. Жинкина, показав, что для человеческого мозга при обработке текста является значимым не столько способ формального выражения или смысл текстового материала, сколько его «ядерное» значение. Например, в одном из экспериментов группе испытуемых было дано задание нажимать определенную клавишу всякий раз, когда на мониторе

появлялась надпись «доктор». На остальные появляющиеся надписи, включая даже близкие по написанию к исходному слову, например, «диктор», испытуемым было предложено не реагировать нажатием клавиши, сидеть спокойно. С этой частью экспериментального задания большинство испытуемых справились без особых проблем. Однако далее, когда на мониторе безо всякого предупреждения появилось слово «врач», практически вся группа испытуемых ответила на сигнал нажатием клавиши, хотя предложенное слово по написанию никак не подходило под слово-стимул («доктор»). Обратите внимание на *рис. 10*, на котором показана фильтрующая способность мозга. Из-за присутствия в мозге алгоритмического фильтра мозг отсеивает фразу «Зеленые идеи яростно спят». Для второй фразы («Моя твоя не понимай») мозг находит соответствующее выражение. И, наконец, мозг реагирует одинаково на слова «врач» и «доктор», при этом не пропуская слово «диктор». Приведенное описание хода эксперимента является ярким доказательством реагирования мозга на содержание воспринимаемой текстовой информации, а не на ее языковую структуру.



Рис. 10. Фильтрующая способность мозга

Содержание дифференциального алгоритма чтения

Патент России № 2113731

При чтении любого текста человек толкует содержание получаемой информации по-своему. В этот момент в мозге происходит перекодирование сообщения на язык мыслей читателя, выделяется основное «ядро» содержания текста. К сожалению, не всегда этот процесс бывает продуктивным. Вместе с тем, текст может быть понят глубоко и полно лишь при осмысленном, сосредоточенном чтении. Отсюда следует, что, осваивая быстрое чтение, читатель должен сформировать у себя навык произвольного использования столь важной программы мозга перекодирования сообщений и извлечения из текста «ядра».

Эксперименты показывают, что некоторые упражнения, основанные на дифференциальном алгоритме чтения, позволяют решить задачу обучения выделению «ядерного» значения. На *рис. 11* приведены три блока этого алгоритма.

Опытные читатели при чтении охватывают с одного взгляда много слов сразу, и этого оказывается достаточно, чтобы уяснить суть получаемой информации.



Рис. 11. Три блока дифференциального алгоритма чтения

Читатели неопытные «дробят» текст на маленькие куски, охватывая взглядом всего 2–3 слова за одну остановку глаз. Подобное чтение не способствует повышению скорости чтения, так как мысли, прослеживающиеся в тексте, часто не являются соразмерными количеству

слов, охваченных взглядом неопытного читателя, а простираются гораздо дальше, захватывая одно, два и более предложений. Таким образом, мысли, воспринимаемые неопытным читателем, рассекаются на множество маленьких кусочков, а это, естественно, затрудняет понимание и осмысление данного фрагмента текста.

Нам уже известно, что применение интегрального алгоритма чтения значительно способствует поиску нужной информации во всем тексте. Но для каждого предложения или абзаца такую последовательность действий, конечно же, составить нельзя. Что делать? Для того чтобы каждый смысловой отрезок текста не оставался для читателя «пустым», следует применять дифференциальный алгоритм чтения. Алгоритм назван дифференциальным потому, что с его помощью возможно разделять каждый самостоятельный кусок текстового материала (любой его смысловой абзац) на отдельные логические элементы: ключевые слова, смысловые ряды и доминанту. При этом обратите внимание на то, что печатный абзац книги и смысловой абзац текстового материала могут не совпадать, например, в смысловой абзац может входить несколько печатных абзацев и т.д.

Теперь рассмотрим каждый из отдельных логических элементов, или блоков дифференциального алгоритма чтения отдельно.

1. Ключевые слова

Ключевые слова обозначают признак предмета, состояние или действие и несут основную смысловую нагрузку в тексте. Случается, что смысловой абзац текстового материала в целом является вспомогательным и не содержит ключевых слов. Как правило, местоимения не относятся к ключевым словам, однако в случае,

если они замещают уже употребляемое ранее в тексте предметное (ключевое) слово, их также можно условно считать ключевыми. Предлоги, союзы и междометия ключевыми словами не считаются.

2. Смысловые ряды

Смысловые ряды являются соединениями ключевых слов и некоторых вспомогательных дополняющих их слов в логические цепочки. Именно этот блок дифференциального алгоритма есть основа «золотого ядра» всего текста, он помогает при чтении понять суть каждого абзаца. При чтении сознание читателя объединяет ключевые слова в смысловые ряды, несущие основную идею автора текста. Таким образом, текст подвергается компрессии и уже в свернутом виде (в виде непрерывных цепочек пар слов) «записывается» в память читателя.

Тем не менее, это только промежуточный этап. Далее вступает в действие третий блок алгоритма.

3. Доминанта

Подвергаясь сжатию, текстовый материал претерпевает не только количественные изменения, но и изменения качественные, вычлняя из составленных в процессе применения первых двух блоков алгоритма сжатых цепочек пар слов единую, главенствующую идею, основной замысел автора – доминанту текста.

Известно, что, пересказывая любой текст, люди, как правило, не передают его слово в слово, а добавляют нечто свое, заменяя, как им кажется, ненужные сведения. При чтении мозг человека перекодирует сообщение и трактует его, исходя из собственного опыта и приобретенных ранее знаний. Поэтому в пересказе люди могут изменять первоначальный текст автора, становясь как бы его соавторами. Подобная творческая позиция читателя значительно отличается от так назы-

ваемой «школьной зубрежки» любого текста, так как способствует более глубокому и полному осмыслению прочитанной информации.

Итак, последний блок алгоритма выявляет «ядерное» значение содержания текстового материала. Поэтому обучение чтению с применением блоков дифференциального алгоритма способствует усвоению действительного значения читаемого текста, а это, в свою очередь, является основной задачей чтения.

Что же такое доминанта?

Доминанта – это суть текста, его основная смысловая часть, выражаемая на языке своих мыслей, это осмысление читателем текста в соответствии со своими индивидуальными особенностями. В тексте часто можно встретить слова-сигналы, предупреждающие читателя о том, что следует снизить скорость чтения, так как «скоро предвидится изменение смысла, надо быть внимательным». Эти слова-сигналы как бы притормаживают читателя с той целью, чтобы он успел отследить новый «поворот» смысла. В тексте также встречаются слова, которые, раскручивая фабулу, наоборот, подталкивают, заставляют нас читать дальше, как бы сообщая нам о том, что «пока изменений смысла не будет». Опытный читатель обязательно должен обладать внутренним чутьем, позволяющим улавливать эти слова-сигналы, и навыками, позволяющими регулировать скорость своего чтения.

Читая любой текст, мы подсознательно анализируем его, а блоки алгоритма, составляющие основу логико-семантического анализа текста, помогают нам интуитивно разбираться в его строении. Однако практика говорит о том, что такой «разбор» текста у многих читателей не всегда эффективен, поскольку он интуитивен,

не автоматизирован и не превращен в действие-навык. Согласитесь, ведь знание о существовании и возможности применения какой-либо программы совсем не означает умение ею пользоваться, а также не означает применение ее на уровне автоматического действия-навыка. Задача нашей программы заключается в том, чтобы обучающийся технике смог довести до автоматизма умение правильно и глубоко разбираться в любом тексте в режиме быстрого чтения. А поскольку любой навык формируется последовательно, навык грамотного анализа текста предполагает поэтапный разбор каждого уровня мыслительных операций при чтении для того, чтобы выявить главную смысловую часть, так называемую доминанту. Дифференциальный алгоритм чтения был выведен нами именно с этой целью – решить задачу выявления доминанты любого текста и образовать у обучаемого навык грамотного анализа текстов в режиме быстрого чтения. Дифференциальный алгоритм чтения предлагает производить анализ текстов в следующей последовательности:

1. Выделение ключевых слов.
2. Построение смысловых рядов.
3. Формирование доминанты.

Цель упражнения с использованием дифференциального алгоритма – предоставить мозгу возможность увидеть, как следует правильно понимать текст, каким именно образом нужно проникать в суть явлений, предлагаемых автором. Используя в режиме быстрого чтения данное упражнение, читатель таким образом перекодирует собственное восприятие, что обеспечивает высокую эффективность мыслительных процессов в понимании текста.

Попробуем увидеть на примере, как «работает» дифференциальный алгоритм чтения. Для начала будем читать текст традиционным способом, медленно, при этом размечая его в соответствии с блоками дифференциального алгоритма.

Наш век не без основания называют веком статистики. **Статистика** – слово многозначное. Это и **набор цифр**, полученных определенным образом и характеризующих некоторые явления, и специальная социально-экономическая **наука**, и научный **метод**, широко применяемый как в общественных, так и в естественных науках.

В журналистской работе ко многим темам без статистики совершенно невозможно подойти. В частности, все, относящееся к вопросам народонаселения, прямо-таки основано на статистике. Относительная редкость статей на демографические темы (при громадном интересе к ним читателей и общественной важности этих тем) в немалой мере объясняется **статистической малограмотностью** многих журналистов.

Очень часто смысл цифр читателям непонятен. Один пример. Кто не слышал и не употреблял слов «средняя продолжительность жизни»? Для подавляющего большинства значение их таково: это средний возраст смерти в данное время. Однако истинный смысл их совсем иной: это **средняя продолжительность жизни** тех, кто родился в данном году, при условии, что на всем протяжении жизни данного поколения возрастные коэффициенты смертности будут такими же, как и в год рождения. Таким образом, это **величина расчетная и условная**.

Мы выделили в этом тексте ключевые слова. Как обрабатывать абзацы данного текста по алгоритму, объяснено в *таблице 4*.

Таблица 4

Разметка текста по блокам
дифференциального алгоритма чтения

№ абзаца	Ключевые слова	Смысловые ряды	Доминанта
1	Статистика, набор цифр, наука, метод	Статистика – это набор цифр Статистика – это наука Статистика – это метод	Журналисты должны изучать статистику для повышения качества своей работы
2	Статистическая малограмотность	Многие журналисты статистически малограмотны	
3	Средняя продолжительность жизни – величина расчетная и условная	Средняя продолжительность жизни – это интервал жизни группы людей одного года рождения	

Помните, что, работая над упражнением с использованием блоков дифференциального алгоритма, тренировку нужно проводить медленно и по частям. Так следует поступать для того, чтобы аналитический навык смог автоматизироваться, а уже впоследствии, при наличии такого навыка, вы сможете одновременно с чтением производить анализ текста с помощью дифференциального алгоритма быстро и в значительной степени подсознательно. Итак, вернемся к упражнению.

Правила разметки текста

Текст следует читать три раза, при этом размечая его по блокам алгоритма. *При первом чтении*, как мы уже упоминали, вам нужно подчеркивать ключевые слова, то есть те слова, которые дальше будут вами использованы для последующих построений. Далее, *при втором чтении*, вы должны построить смысловые ряды. Как? Запишите на отдельном листочке главную, по вашему мнению, мысль каждого смыслового абзаца. Таким образом,

разбирая абзац за абзацем, вы построите смысловые ряды всего текста. Затем, *при третьем чтении*, а точнее, при чтении смысловых рядов, вы должны сформировать доминанту.

В данном случае нелишним будет привести цитату русского поэта Я. Княжнина, советовавшего поступать в процессе чтения так: «Читается тройким образом: первое – читать и не понимать; второе – читать и понимать; третье – читать и понимать даже то, что не написано». При третьем чтении, формируя доминанту, мы поступаем именно таким образом: ищем смысл «между строк», среди обилия избыточной информации, приведенной в тексте. Выполняя упражнения, вы увидите, насколько момент избыточности текстов может быть осязаем и реален. Если разметить любой текст в соответствии с блоками алгоритма, то останется лишь очень небольшая его часть, несущая основную смысловую нагрузку, а остальная информация для вас окажется ненужной, так называемой «водой». Осмысленный вами «сухой остаток», лаконичное изречение, полученное из «выжимки» текста, и преобразуется в нужную вам доминанту.

Слушатели курсов быстрого чтения Школы Олега Андреева для облегчения практического освоения дифференциального алгоритма предложили его интересный зрительный образ, который вы можете увидеть на *рис. 12*. Перед вами три облака, первое из которых – ключевые слова – проливается мелким дождем, второе – смысловые ряды – проливается на землю крупными каплями, и, наконец, третье – доминанта – представлено в виде огромной тучи, вмещающей в себя предыдущие облака и орошающей землю еще более крупными каплями или, возможно, градом. В третьей туче сконцентрирована вся смысловая энергия текста, его главная содержательная часть.

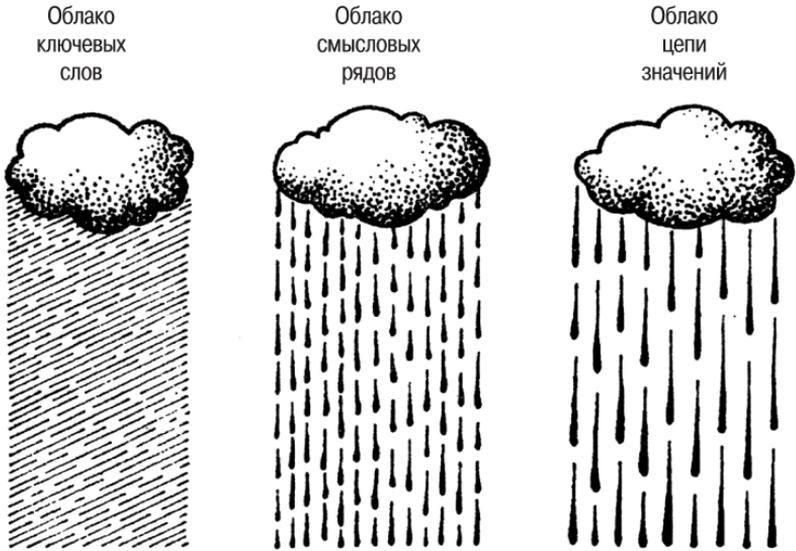


Рис. 12. Пример зрительного образа дифференциального алгоритма чтения в виде облаков

На рис. 13 представлен еще один вариант зрительного образа дифференциального алгоритма – в виде огромных весов. Мы не думаем, что данный пример следует пояснять, ибо каждый из читателей привнесет свой смысл в этот емкий образ. Попробуйте и вы придумать и самостоятельно нарисовать свое представление дифференциального алгоритма. Это поможет вам лучше понять его суть и, безусловно, облегчит его практическое освоение.



Рис. 13. Зрительный образ дифференциального алгоритма чтения

Что может служить критерием действительного овладения дифференциальным алгоритмом? Автоматизм самого процесса осмысления текста. Вы не сможете осознавать это действие, анализ текста будет совершаться как бы сам собой. Приведем слова одной слушательницы курсов быстрого чтения: «Слова бегут, как титры в кино, и понять главное удается иногда как-то вдруг, зацепившись за какое-то ключевое слово... Вижу многие пустые слова, которые можно пропустить без потерь, но ключевые слова находятся одно за другим, одно за другим... и складываются в длинную цепочку, которая, чувствуя, объясняет мне суть. Когда текст бывает интересным, отключаюсь от внешнего мира, начинаю удивительно быстро читать, все понимаю и запоминаю, рождаются поразительно яркие образы и картины. Смысл текста становится ярким и выпуклым, хочется читать все больше и больше. В такой момент очень хочется сказать: вот ради чего стоило читать и тратить время!»

Дифференциальный алгоритм чтения, важнейший из приемов быстрого чтения, помогает читателю понимать текст. Понимать – значит воспринимать, глубоко усваивать его смысл и обязательно запоминать. Как же практически следует применять данный алгоритм? Попробуем это сделать, размечая нижеприведенный текст по соответствующим блокам алгоритма.

Упражнение. Разметка текста по блокам дифференциального алгоритма чтения

«Комсомольская правда»

12 ноября 1989 г.

Дрожите!

– Снимите, пожалуйста, рубашку, – сказал Савельев.

Я пожаловался на боль в позвоночнике. Года три-четыре назад бросил занятия спортом, начал курить, и результат не замедлил сказаться – растет брюшко, появилась сонливость, снизилась работоспособность.

Борис приставил к моему позвоночнику нечто вроде присоски, включил прибор. «Присоска» завибрировала.

Начинал как чистый «технар» – окончил СПТУ, затем Куйбышевский авиационный институт. Но инженером Савельев не стал – «нашел себя» в тренерской работе, защитил диссертацию (кандидат педагогических наук). Сейчас основное занятие Савельева – разработка и создание биомеханических тренажеров.

Группой исследователей, в которую входит Савельев, был создан целый ряд уникальных тренажеров. Так, например, уникальные тренажеры с пневматическим покрытием более 10 лет используются в сборной команде по спортивной гимнастике при изучении элементов ультракласса.

Пришли к Савельеву известность и признание. Но вот стало ли легче работать?

Фирма «Савельев и К^о» ютится в крошечной комнатухе и, похоже, еще не скоро переедет в более подходящее помещение. Детали для изготовления тренажеров приходится разыскивать на... помойках, в грудях металлолома, выпрашивать на заводах, переделывать из какого-нибудь старья.

В планах – создание биомеханического центра, в котором при помощи пневматической биомеханической стимуляции можно было бы заниматься профилактикой и лечением различных заболеваний, преодолевать последствия тяжелых травм. Саве-

льеву требуется помещение площадью 250–300 квадратных метров. В горисполкоме пока ничем помочь не могут.

Борис опробовал тренажеры в медсанчасти металлургического комбината. У одного из больных после обморожения сила кисти составляла только 18 килограммов. После трех сеансов по три минуты она увеличилась почти вдвое! И таких примеров немало.

Заинтересованность в тренажерах Савельева проявили лишь на заводе «Ремстроймаш». Здесь оборудована комната, где с помощью вибрации снимаются нагрузки с рабочих механического цеха.

С. Смирнов

Общее количество слов в тексте равно 258 единицам.

Ключевыми словами в тексте являются:

Боль, позвоночник, занятия спортом, начал курить, растет брюшко, появилась сонливость, снизилась работоспособность, приставил присоску, включил прибор, технарь, СПТУ, авиационный институт, инженером Савельев не стал, защитил диссертацию, биомеханический тренажер, уникальные тренажеры с пневматическим покрытием, по спортивной гимнастике, известность и признание, крошечная комнатуха, подходящее помещение, детали, разыскивать, выпрашивать, переделывать, биомеханический центр биомеханической стимуляции, профилактикой, лечением заболеваний, тяжелых травм, помещения, в горисполкоме, помогать, заинтересованность, завод, комната, вибрация, нагрузки.

Количество ключевых слов – 64.

Составим смысловые ряды:

1. Основное занятие Савельева – разработка и создание механических тренажеров, с помощью которых

можно было бы заниматься профилактикой и лечением заболеваний.

2. Савельеву требуется помещение и оборудование. Тренажеров на всех не хватает.

3. В горисполкоме пока ничем помочь не могут.

4. Заинтересованность в тренажерах Савельева проявили лишь на заводе «Ремстроймаш».

Количество слов в смысловых рядах – 45.

Сформулируем доминанту:

Энтузиаст Савельев разработал биомеханические тренажеры высокой эффективности. Местные власти не помогают изобретателю.

Общее количество слов в доминанте – 12.

Работу подобного характера вам следует проделать лишь с 2–3 текстами. Цель этой тренировки заключается в осознании процесса понимания смысла текста. В дальнейшем, чтобы найти доминанту, вам не потребуется проводить столь подробный разбор текстов.

Запомните: какой бы текст ни находился перед вами, простой или сложный, ваша задача, окончив чтение, определить его основной смысл. В чем его доминанта? Будьте готовы к тому, что иногда, в некоторых текстах, вы обнаружите, что доминанты в многообразии слов просто нет. Она отсутствует. Такое случается.

Упражнения

Первое упражнение тренировочного комплекса формирует зрительное представление дифференциального алгоритма. Второе развивает явление антиципации (предвосхищение), иначе говоря, смысловую догадку. Третье же упражнение тренировочного цикла предполагает медленное чтение текста, при котором вы должны размечать текст в соответствии с блоками дифференциального алгоритма чтения. Итак, приступим...

1. *Зрительный образ дифференциального алгоритма чтения*

Придумайте и самостоятельно нарисуйте в двух экземплярах зрительный образ алгоритма или изготовьте его по образцам, приведенным на *рис. 12, 13 и 14*. Один из образцов прикрепите на экране мысленного взора (в графе «Урок 3»), второй же постоянно носите с собой. Помните, что на данном этапе вашей задачей является осознание смысла и содержания каждого блока алгоритма. Разберитесь в том, что такое «ключевое слово», «смысловый ряд» и «доминанта», представьте их мысленно в виде образа.

2. *Развитие смысловой догадки (антиципации)*

а) Данное упражнение следует выполнять вдвоем, причем каждый должен читать текст, подготовленный другим человеком.

Возьмите любую статью объемом не более шести тысяч знаков и заштрихуйте карандашом начальные и конечные слова каждого предложения. Теперь прочитайте статью, восстанавливая заштрихованные слова по смыслу.

б) Прочтите страницу книги, закрыв последние пять букв всех строк и, наконец, первые и последние пять букв строк текста, стараясь угадать закрытые части по смыслу.

3. *Дифференциальный алгоритм чтения*

а) Сделайте графическую разметку каждого абзаца текста объемом не более 6000 знаков в соответствии с блоками дифференциального алгоритма чтения. Теперь прочитайте размеченный текст, обращая внимание только на ключевые слова.

б) Разметьте еще один текст таким же образом. Прочитайте его, стараясь сформулировать только его основное смысловое значение (доминанту).

Домашнее задание

1. *Разберитесь в смысле и содержании каждого блока дифференциального алгоритма чтения.*

2. *Нарисуйте зрительное представление алгоритма в двух экземплярах. Один постоянно носите с собой, а второй закрепите на экране мысленного взора.*

3. *Каждый день читайте две статьи. Первую статью вам следует читать как можно медленнее, при этом размечая ее в соответствии с приведенными выше правилами. Вторую статью постарайтесь читать побыстрее. Задача чтения обоих текстов – определение доминанты.*

4. *Возьмите газетную статью объемом 5–6 тысяч знаков и произведите ее графическую разметку по алгоритму.*

5. *Ответьте письменно на следующие вопросы и задания:*

1) *Как вы представляете себе процесс понимания текста?*

2) *Что такое смысловая догадка?*

3) *Напишите краткое определение понятий «ключевое слово», «смысловый ряд», «доминанта».*

Помните: ваши ответы должны быть краткими, емкими и изложенными своими словами, без обращения к текстовым определениям в учебнике.

6. *Остальные тексты читайте без регрессий и по интегральному алгоритму.*

7. *Прочитайте контрольный текст 3 и определите скорость чтения по известной вам формуле. Занесите результаты в план освоения техники быстрого чтения и график роста скорости чтения. При подсчете коэффициента понимания помните, что определение доминанты – вещь сугубо индивидуальная.*

«Труд»

12 июля 1988 г.

Объем – 1230 знаков

Как погасить молнию?

У многих вспышки молний и раскаты грома вызывают неприятные ощущения. Но гораздо серьезнее тот факт, что эти мощные разряды порой выводят из строя высоковольтные линии электропередачи, поражают другие объекты. Отсюда и возникла задача: молнии надо научиться укрощать. И лучше всего это делать непосредственно в облаке – еще до того, как они вспыхивают.

Процесс возникновения молнии сегодня уже хорошо известен. Когда капли воды в облаке начинают замерзать, то сначала превращается в лед их поверхность, и при этом заряжается положительно. А в центре капли остается вода, заряженная отрицательно. Потом и она начинает превращаться в лед, но, замерзая, часто разрывает «шарик». Осколки его оболочка, несущие положительный заряд, взмывают в верхнюю часть облака. А центральное ядро капель устремляется вниз, передавая земле отрицательный заряд. В итоге система «облако – земля» превращается в своего рода гигантский конденсатор, между обкладками которого и проскакивает мощная искра – молния.

Как бороться с этим явлением? Известно, что, чем чище вода в облаке, тем интенсивнее «делятся» в нем заряды. Значит, чтобы остановить процесс, надо добавить в облако определенное количество примесей. Ученые Ленинградского гидрометеорологического института установили, что эффективнее всего в роли примесей выступают соляная и плавиковая кислоты, которые можно доставлять в облака с помощью пиротехнических ракет. Достаточно ввести тысячную долю грамма таких примесей на тонну воды – молния не вспыхнет.

С. Мелихов

Теперь вы знаете три «золотых правила» быстрого чтения. От того, насколько хорошо вы усвоили эти знания, в какой степени вы владеете навыками применения интегрального и дифференциального алгоритма, будет зависеть ваша последующая работа в освоении быстрого чтения. Помните: новая программа умственных действий не только увеличивает скорость вашего чтения, но и помогает вам усвоить текст более глубоко и эффективно.

Для формирования навыка чтения с одновременным выделением доминанты мы предлагаем вам дополнительно проработать еще 8 текстов. В соответствии с пунктом 3 домашнего задания этого урока, тексты №№ 1, 3, 5, 7 вы читаете медленно, размечая их цветными карандашами по блокам дифференциального алгоритма чтения. Тексты №№ 2, 4, 6, 8 вы читаете немного быстрее. По окончании чтения ставится только одна задача: сформировать и обязательно записать доминанту всего текста в целом. Ответы на задания по разметке восьми текстов даны в конце этого урока.

Текст № 1

Задание: разметить текст по блокам дифференциального алгоритма чтения.

Группа индийских ученых занялась выяснением загадки небольшого безлюдного кораллового острова Фраджост, лежащего в Индийском океане и населенного... исключительно кошками. Удалось установить, что в 1850 году о коралловые рифы разбилось судно. Все спасшиеся члены команды вскоре умерли от какой-то заразной болезни. Зато осталось несколько кошек, которые приспособились к условиям жизни на острове и размножились. Около тысячи обитающих сейчас на острове кошек питаются ракообразными, морскими ежами, а главным образом ловят рыбу, поскольку на Фраджосте нет никаких других животных или птиц.

Ключевые слова (подчеркнуть в тексте)

Смысловые ряды: _____

Доминанта: _____

Текст № 2

*Задание: подчеркнуть ключевые слова
и сформулировать доминанту текста.*

В нашем представлении змеи – существа ползающие. Однако, на одном из архипелагов в Коралловом море, недалеко от побережья Австралии, живут летающие змеи. Они получили это название благодаря способности подниматься по пальмам на высоту до двадцати метров и бросаться оттуда на горячий песок. Местные жители давно привыкли к таким акробатическим номерам. Ученые же не могут объяснить это необычное поведение.

Доминанта: _____

Текст № 3

Задание: разметить текст по блокам дифференциального алгоритма чтения.

Какая змея днем не кусается?

Журнал «Природа и человек», 2000 г., № 2

Многие змеи тропиков преимущественно ночные. Самая типично ночная из них и самая странная в дневном своем поведении – желтый бунгар, или крайт. Эта черная с желтыми кольцами змея обитает в джунглях Юго-Восточной Азии.

В темноте она действует энергично и смело – опасный враг многих животных, в том числе змей.

Но днем происходит удивительное... Светлым днем бунгар странно беспомощен. Свет пугает, ослепляет его. Зрачки его глаз круглые, даже днем мало уменьшаются в размерах, и дневной свет слепит змею. Оттого бунгар днем все норовит спрятать голову от света под извивы своего тела.

Бунгар нередко достигает двух метров, яд его весьма токсичен, парализует дыхание, и укушенный человек, если ему не оказать никакой медицинской помощи, может умереть всего через полчаса после укуса.

И, несмотря на это, поразительно беспечно, безбоязненно и без опасных последствий играют с этой змеей вьетнамские дети. Они ее как палку швыряют (без всякого почтения), в руки берут, на шею кладут... Так грубо и бесцеремонно они с ней обращаются, потому что знают, что она днем никогда не укусит! Эта азбучная истина джунглей известна каждому ребенку в деревнях тех стран, где эти змеи живут.

Ю. Огнев

Ключевые слова (подчеркнуть в тексте)

Смысловые ряды:

Доминанта: _____

Текст № 4

*Задание: подчеркнуть ключевые слова
и сформулировать доминанту текста.*

Классификацию раздражающих шумов провело одно научное общество Великобритании. Оказывается, среди звуков, которые нас особенно раздражают, самый нетерпимый – собачий лай. Затем – детский плач и ночные стуки. Как ни странно, величина децибелов – совсем не определяющий фактор. Чтобы привести человека в ярость, достаточно пошуршать целлофаном во время киносеанса. Тот же эффект может вызвать и шепот.

Доминанта: _____

Текст № 5

*Задание: разметить текст по блокам
дифференциального алгоритма чтения.*

Морской конек

Журнал «Наука и жизнь», 1998 г., № 3

Морской конек – очень странное создание. Его голова напоминает голову маленького пони, а туловище – карликового дракона. Он перемещается в воде в стоячем положении при помощи единственного спинного плавника.

Но морской конек – это рыба. Существует более 50 видов этой рыбы, обитающей в умеренных и тропических морях мира. Они имеют разные размеры: от 5 до 30 см.

Особенностью морских коньков является забота о своих икринках. Самка откладывает около 200 икринок. Она помещает их в карман на теле самца прямо над хвостом. Через 40–50 дней самец раскрывает этот карман, и из него выходят малыши морских коньков. Вот почему у людей ошибочное понятие, что самец рождает потомство. Даже после того как детеныши вылупляются, они остаются еще некоторое время в отцовской сумке, пока не станут достаточно взрослыми, чтобы позаботиться о себе. Морские коньки питаются маленькими морскими существами и икрой других рыб. Пададь они не едят.

Люди восхищались этими рыбками с древних времен. Морских коньков высекали на гробницах мумий в Египте. В древнем Китае их выращивали для медицинских целей. В Италии считалось, что они приносят удачу.

П. Туманов

Ключевые слова (подчеркнуть в тексте)

Смысловые ряды: _____

Доминанта: _____

Текст № 6

*Задание: подчеркнуть ключевые слова
и сформулировать доминанту текста.*

Несколько лет назад яхтсмены, заходившие на Сицилию и в Южную Италию, встревожились: корпуса их яхт были заляпаны кровью! Некоторые ходили после этого со смутным чувством вины – а вдруг они поранили или даже убили какое-нибудь животное? Другие предпочитали молчать: как-никак, территория мафии. Оказалось, что никакая это не кровь, а чернильная жидкость, выпускаемая каракатицами.

Доминанта: _____

Текст № 7

Задание: разметить текст по блокам дифференциального алгоритма чтения.

Действительно ли у коровы четыре желудка?

«Сельская жизнь»

14 августа 2001 г.

Коровы, овцы, козы, верблюды, ламы, олени и антилопы имеют привычку проглатывать пищу, а затем возвращать ее назад в рот. Потом они тщательно, с удовольствием пережевывают ее. Такие животные называются жвачными.

Предки этих животных становились легкой добычей для более сильных, мощных животных. Поэтому много тысячелетий тому назад, чтобы защитить себя, жвачные животные привыкли быстро заглатывать пищу, затем прятаться в укромных местах и там пережевывать ее в спокойной обстановке, с удовольствием.

Это становится возможным благодаря желудку этих животных, разделенному на 4 отделения: рубец, сетка, книжка и сычуга.

Когда пища, которую заглатывает корова, грубая, она поступает в рубец, самый большой из всех отделов. Там она смягчается и переходит в сетку. В этом отделе пища достигает нужных размеров. Позже она поступает снова в рот путем отрыгивания. Это процесс, противоположный глотанию. После пережевывания животное снова проглатывает, посылая пережеванную пищу в третий отдел, откуда она переходит в четвертый, непосредственно в желудок.

Техника быстрого чтения

У коров, овец, коз нет передних зубов на верхней челюсти. Вместо этого десны образуют плотную подушечку.

В. Шурыгин

Ключевые слова (подчеркнуть в тексте)

Смысловые ряды: _____

Доминанта: _____

Текст № 8

*Задание: подчеркнуть ключевые слова
и сформулировать доминанту текста.*

Одна из японских авиакомпаний рисует на носу своих самолетов глаза, чтобы отпугивать с пути авиалайнеров птиц. По замыслу авторов этой идеи, самолет становится похожим на огромную хищную птицу, и пернатые разлетаются в стороны. Статистика пока не дала достоверного подтверждения эффективности такой меры.

Доминанта: _____

*Ответы по разметке текстов смотрите
на следующей странице.*

Текст № 1

Задание: разметить текст по блокам дифференциального алгоритма чтения.

Группа индийских ученых занялась выяснением загадки небольшого безлюдного кораллового острова Фрадждост, лежащего в Индийском океане и населенного... исключительно кошками. Удалось установить, что в 1850 году о коралловые рифы разбилось судно. Все спасшиеся члены команды вскоре умерли от какой-то заразной болезни. Зато осталось несколько кошек, которые приспособились к условиям жизни на острове и размножились. Около тысячи обитающих сейчас на острове кошек питаются ракообразными, морскими ежами, а главным образом ловят рыбу, поскольку на Фрадждосте нет никаких других животных или птиц.

Смысловые ряды:

1. Безлюдный коралловый остров Фардждост в Индийском океане населен исключительно кошками.
2. В 1850 году о коралловые рифы разбилось судно, команда умерла от заразной болезни.
3. Несколько оставшихся кошек приспособились к жизни на острове и размножились.
4. Около 1000 кошек питаются ракообразными, морскими ежами, рыбой, т.к. на острове нет других животных или птиц.

Доминанта:

На острове Фардждост в Индийском океане живет около 1000 кошек. Они питаются ракообразными, морскими ежами, ловят рыбу, т.к. там нет людей, других животных или птиц.

Текст № 2

Задание: подчеркнуть ключевые слова и сформулировать доминанту текста.

В нашем представлении змеи – существа ползающие. Однако, на одном из архипелагов в Коралловом море, недалеко от побережья Австралии, живут летающие змеи. Они получили это название благодаря способности подниматься по пальмам на высоту до двадцати метров и бросаться оттуда на горячий песок. Местные жители давно привыкли к таким акробатическим номерам. Ученые же не могут объяснить это необычное поведение.

Доминанта:

На архипелаге Кораллового моря у берегов Австралии живут змеи, которые поднимаются по пальме на 20-метровую высоту и бросаются вниз. Ученые объяснить этот факт не могут.

Текст № 3

Задание: разметить текст по блокам дифференциального алгоритма чтения.

Какая змея днем не кусается?

Журнал «Природа и человек», 2000 г., № 2

Многие змеи тропиков преимущественно ночные. Самая типично ночная из них и самая странная в дневном своем поведении – желтый бунгар, или крайт. Эта черная с желтыми кольцами змея обитает в джунглях Юго-Восточной Азии.

В темноте она действует энергично и смело – опасный враг многих животных, в том числе змей.

Но днем происходит удивительное... Светлым днем бунгар странно беспомощен. Свет пугает, ослепляет его. Зрачки его глаз круглые, даже днем мало уменьшаются в размерах, и дневной свет слепит змею. Оттого бунгар днем все норовит спрятать голову от света под извивы своего тела.

Бунгар нередко достигает двух метров, яд его весьма токсичен, парализует дыхание, и укушенный человек, если ему не оказать никакой медицинской помощи, может умереть всего через полчаса после укуса.

И, несмотря на это, поразительно беспечно, безбоязненно и без опасных последствий играют с этой змеей вьетнамские дети. Они ее как палку швыряют (без всякого почтения), в руки берут, на шею кладут... Так грубо и бесцеремонно они с ней обращаются, потому что знают, что она днем никогда не укусит! Эта азбучная истина джунглей известна каждому ребенку в деревнях тех стран, где эти змеи живут.

Ю. Огнев

Смысловые ряды:

1. Многие змеи в тропиках ведут ночной образ жизни, например, желтый бунгар, обитающий в Юго-восточной Азии.
2. Его длина около 2 метров, яд токсичен и парализует дыхание.
3. Днем бунгар беспомощен, т.к. свет пугает и ослепляет его.
4. Вьетнамские дети безбоязненно играют с ним, т.к. знают, что днем он не укусит.

Доминанта:

Опасная ночная змея Юго-восточной Азии желтый бунгар днем никогда не кусается, т.к. дневной свет ослепляет его. Зная об этом, вьетнамские дети безбоязненно играют с ним днем.

Текст № 4

Задание: подчеркнуть ключевые слова и сформулировать доминанту текста.

Классификацию раздражающих шумов провело одно научное общество Великобритании. Оказывается, среди звуков, которые нас особенно раздражают, самый нетерпимый – собачий лай. Затем – детский плач и ночные стуки. Как ни странно, величина децибелов – совсем не определяющий фактор. Чтобы привести человека в ярость, достаточно пошуршать целлофаном во время киносеанса. Тот же эффект может вызвать и шепот.

Доминанта:

Ученые Великобритании определили, что собачий лай, плач ребенка, ночные стуки, а также шуршание целлофана во время киносеанса очень действуют людям на нервы и могут привести их в ярость.

Текст № 5

Задание: разметить текст по блокам дифференциального алгоритма чтения.

Морской конек

Журнал «Наука и жизнь», 1998 г., № 3

Морской конек – очень странное создание. Его голова напоминает голову маленького пони, а туловище – карликового дракона. Он перемещается в воде в стоячем положении при помощи единственного спинного плавника.

Но морской конек – это рыба. Существует более 50 видов этой рыбы, обитающей в умеренных и тропических морях мира. Они имеют разные размеры: от 5 до 30 см.

Особенностью морских коньков является забота о своих икринках. Самка откладывает около 200 икринок. Она помещает их в карман на теле самца прямо над хвостом. Через 40–50 дней самец раскрывает этот карман, и из него выходят малыши морских коньков. Вот почему у людей ошибочное понятие, что самец рождает потомство. Даже после того как детеныши вылупляются, они остаются еще некоторое время в отцовской сумке, пока не станут достаточно взрослыми, чтобы позаботиться о себе. Морские коньки питаются маленькими морскими существами и икрой других рыб. Пададь они не едят.

Люди восхищались этими рыбками с древних времен. Морских коньков высекали на гробницах мумий в Египте. В древнем Китае их выращивали для медицинских целей. В Италии считалось, что они приносят удачу.

П. Туманов

Смысловые ряды:

1. Морской конек – это рыба, голова которой похожа на пони, а туловище – на дракона.
2. Он перемещается в воде в стоячем положении с помощью спинного плавника.
3. Более 50 видов этой рыбы обитает в умеренных тропических морях.
4. Самка откладывает до 200 икринок и помещает их в карман самца, из которого через 40–50 дней выходят малыши.
5. Они питаются маленькими морскими существами и икрой других рыб, падаль не едят.
6. Люди восхищались этими рыбками еще в древнем Китае, Египте и Италии.

Доминанта:

Морской конек – очень своеобразная рыба, оригинально заботящаяся о своем потомстве. Самка откладывает икринки в карман самцу, а он их высиживает.

Текст № 6

Задание: подчеркнуть ключевые слова и сформулировать доминанту текста.

Несколько лет назад яхтсмены, заходившие на Сицилию и в Южную Италию, встревожились: корпуса их яхт были заляпаны кровью! Некоторые ходили после этого со смутным чувством вины – а вдруг они поранили или даже убили какое-нибудь животное? Другие предпочитали молчать: как-никак, территория мафии. Оказалось, что никакая это не кровь, а чернильная жидкость, выпускаемая каракатицами.

Доминанта:

Корпуса яхт, заляпанные кровью, вызвали тревогу яхтсменов, заходивших на Сицилию и в Южную Италию, но оказалось, что это чернильная жидкость каракатиц.

Текст № 7

*Задание: разметить текст по блокам
дифференциального алгоритма чтения.*

Действительно ли у коровы четыре желудка?

«Сельская жизнь»

14 августа 2001 г.

Коровы, овцы, козы, верблюды, ламы, олени и антилопы имеют привычку проглатывать пищу, а затем возвращать ее назад в рот. Потом они тщательно, с удовольствием пережевывают ее. Такие животные называются жвачными.

Предки этих животных становились легкой добычей для более сильных, мощных животных. Поэтому много тысячелетий тому назад, чтобы защитить себя, жвачные животные привыкли быстро заглатывать пищу, затем прятаться в укромных местах и там пережевывать ее в спокойной обстановке, с удовольствием.

Это становится возможным благодаря желудку этих животных, разделенному на 4 отделения: рубец, сетка, книжка и сычуга.

Когда пища, которую заглатывает корова, грубая, она поступает в рубец, самый большой из всех отделов. Там она смягчается и переходит в сетку. В этом отделе пища достигает нужных размеров. Позже она поступает снова в рот путем отрыгивания. Это процесс, противоположный глотанию. После пережевывания животное снова проглатывает, посылая пережеванную пищу в третий отдел, откуда она переходит в четвертый, непосредственно в желудок.

У коров, овец, коз нет передних зубов на верхней челюсти. Вместо этого десны образуют плотную подушечку.

В. Шурыгин

Смысловые ряды:

1. Коровы, овцы, козы, верблюды, ламы, олени и антилопы проглатывают пищу, а затем возвращают ее в рот для пережевывания.
2. Желудок коровы разделен на 4 отделения: рубец, сетку, книжку и сычуг.
3. Пища поступает в рубец для смягчения, передается в сетку, чтобы достичь нужных размеров, отрывается в рот для пережевывания, посылается в 3-й, затем в 4-й отдел.

Доминанта: Жвачные животные действительно имеют 4 желудка: рубец, сетку, книжку и сычуг.

Текст № 8

Задание: подчеркнуть ключевые слова и сформулировать доминанту текста.

Одна из японских авиакомпаний рисует на носу своих самолетов глаза, чтобы отпугивать с пути авиалайнеров птиц. По замыслу авторов этой идеи, самолет становится похожим на огромную хищную птицу, и пернатые разлетаются в стороны. Статистика пока не дала достоверного подтверждения эффективности такой меры.

Доминанта: Чтобы обезопасить самолеты от встреч с птицами, одна японская авиакомпания рисует на носу самолетов глаза, однако подтверждения эффективности такой меры пока нет.

Урок 4. Артикуляция и чтение

Цель – сокращение артикуляции и формирование нового нейродинамического кода восприятия и обработки информации путем использования метода ритмического постукивания.

Что такое артикуляция?

При чтении в сознании любого человека происходит сложнейшая работа: взаимодействуют два одновременных процесса – прием и выдача информации. Именно от того, как организованы речевые процессы при выдаче мыслительной обработки текста, зависит скорость чтения.

Существуют три основных способа чтения:

1. Чтение с открытой артикуляцией, или проговаривание вслух читаемого текста (характеризуется невысокой скоростью).
2. Чтение без открытой артикуляции, иначе говоря, чтение про себя, при котором артикуляция проявляется в форме внутренней речи (способ позволяет довольно эффективно усваивать текст и допускает быстрое чтение).
3. Чтение молча с максимальным сжатием внутренней речи в виде коротких залпов ключевых слов и смысловых рядов, органично отображающих суть прочитанного текста (способ наиболее совершенен для овладения быстрым чтением).

Из вышеизложенного следует, что, поскольку способ с максимальным сжатием внутренней речи является наиболее эффективным для быстрого чтения, то артикуляция и быстрое чтение несовместимы. Чем больше читатель артикулирует, тем с меньшей скоростью он читает. Соответственно, если вы хотите овладеть техникой быстрого чтения, вам следует избавиться от главного врага – проговаривания текста.

Однако возникает вопрос: не помешает ли сокращение артикуляции при повышении скорости чтения тому, чтобы качественно и осмысленно воспринимать получаемую информацию? Ведь проговаривая текст, человек таким образом как бы помогает себе обрабатывать получаемую информацию, получится, что артикуляция является необходимой для восприятия и глубокого осмысления текста?

Как показали исследования психологов, иногда при чтении слова могут быть заменены наглядными зрительными образами и пространственными схемами, а целые предложения – одним словом. Опытные читатели, владеющие техникой быстрого чтения, способны без артикуляции улавливать замысел автора на уровне внутренней речи. А так как основная идея текста им ясна, то быстрая скорость чтения не мешает опытному читателю понимать и усваивать читаемую информацию. Такому эффективному чтению можно научиться в два этапа: сначала сокращая артикуляцию, а затем обучаясь восприятию текста большими информационными блоками.

Как известно, способы восприятия и переработки информации у людей различны. Например, человек, относящийся к зрительному типу, при чтении использует код зрительных образов, а так называемый «человек слухового типа» применяет менее эффективный код

речедвижений. Несмотря на то, что люди зрительного типа, как правило, читают быстро, для техники быстрого чтения абсолютно не играет роли, к какому типу людей относится конкретный читатель. Метод быстрого чтения исходит из того, что для обучения технике необходимо наличие нескольких факторов, и если они будут в наличии, сокращение артикуляции и применение нового нейродинамического кода восприятия и обработки информации в виде наглядных зрительных образов становится возможным. Первый фактор – человек должен быть здоров. Второй – человек должен хотеть научиться быстрому чтению. И третий фактор – обучение быстрому чтению должно быть четким и направленным. Поэтому, если вы обладаете здоровьем и желанием достичь в чтении большего, автор метода готов предоставить вам всю имеющуюся у него информацию о технике быстрого чтения.

Речь внешняя и внутренняя

Внутренняя и внешняя речь – что это такое? Понятийный образ внешней речи довольно прост и в примерах не нуждается. Но речь внутренняя – процесс более сложный, он требует дополнительного разбора. Известный ученый А.А. Леонтьев считает, что внутренняя речь – это речь, которая не служит целям общения и обслуживает только мышление. Примером процесса внутренней речи может стать, например, бормотание ученика у школьной доски: «Пятью шесть – тридцать... Теперь умножаем на четырнадцать... Ага... Получается... Ох... На четырнадцать...» И так далее. Каждый из нас может припомнить подобную ситуацию из своей жизни, когда начинал рассуждать о чем-то про себя, а затем обнаруживал, что, оказывается, решал мыслительную

задачку вслух. В подтверждение теории умственных действий можно привести любопытный факт: дети абсолютно не умеют рассуждать про себя, они говорят о том, что думают, вслух, громко и безо всякого смущения. Опираясь на этот и многие другие факты, можно сделать вывод, что речь внутренняя базируется на речи внешней. Некоторые ученые даже считают, что речь внутренняя – это завуалированная форма внешней речи. То есть мозг продолжает подавать необходимые сигналы в органы речи, но поскольку эти сигналы слишком слабы, они не могут заставить язык произносить слова. Однако исследователь Н.И. Жинкин доказал, что внутренняя речь чаще всего перестает быть речью как таковой. Мы оперируем не словами и предложениями, а целыми образами, схемами и т.д. Происходит процесс формирования системы иного порядка, основанной на использовании ярких наглядных образов.

Проверить это Н.И. Жинкин предлагает с помощью ритмического постукивания. Так как внешняя речь последовательно развертывается во времени (на каждое слово тратится различная доля секунды, в зависимости от длины слова), то при чтении вслух человеку становится труднее монотонно постукивать, он сбивается с ритма. При чтении «про себя» человек тоже мысленно произносит слова и тоже сбивается. Однако в большинстве случаев постукивание читающему «про себя» не мешает и само тоже не нарушается: получается, что внутренняя речь во времени не развернута, как речь внешняя. Она как бы растворяется в мышлении человека, порождая в нем образы и схемы. Так рождается новая система перекодирования, обеспечивающая при чтении текста его полноценное понимание не за счет проговаривания и внутреннего прослушивания каждого слова, а принципиально иным способом, основанным на использовании ярких наглядных образов.

Как научиться читать молча

Итак, как обучиться новому способу чтения – без артикуляции? Техника быстрого чтения предлагает для этого изучить упражнение под названием «выстукивание ритма». Читая про себя, человек выстукивает рукой особый ритм, который включает в себя двухтактное постукивание с четырьмя ударными элементами в первом такте и двумя во втором. На первом элементе каждого такта обучающийся технике делает значительное усиление удара.

Так как в русском языке слова обладают разноместным ударением, читатель, выстукивая ритм, «слышит» его аритмический рисунок, разрушающий артикуляцию. Иначе говоря, для артикуляции при чтении русского текста выстукивание ритма становится помехой.

Основная особенность метода аритмического постукивания заключается в свободе механизмов речеобразования, так как на их работу не оказывается никакого воздействия. При выполнении упражнения в коре головного мозга возникает зона индуктивного торможения, сокращающая периферическую артикуляцию из центра. Произнесение читаемых слов становится невозможным. Как это происходит?

Какие зоны мозга управляют процессами речи (*рис. 14*)? Ученым П. Брока в 1861 г. было обнаружено, что при поражении области второй и третьей лобных извилин мозга человек перестает членораздельно говорить, хотя и остается способностью понимать речь других людей. Это зону назвали зоной Брока, иначе – речевой моторной зоной. У пишущих правой рукой она находится в левом полушарии мозга, у левшей – в правом. Ученым Э. Вернике была установлена зона сенсорной речи, так называемая зона Вернике. При поражении верхней

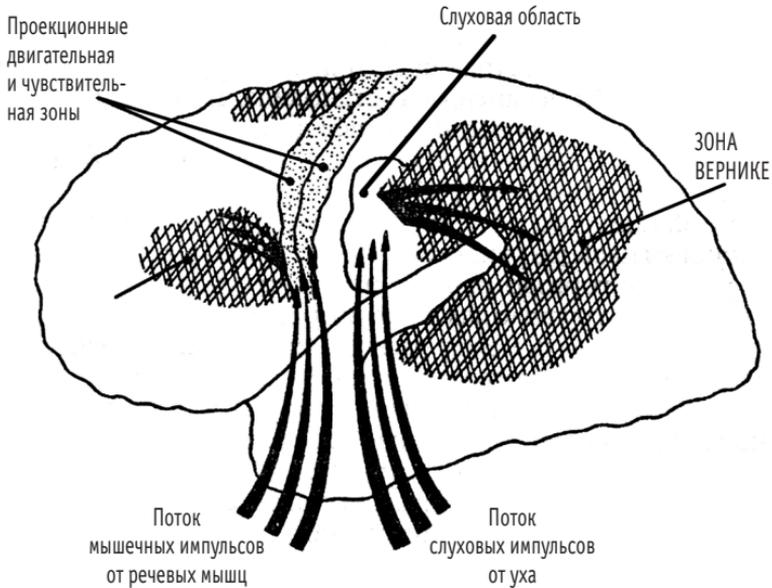


Рис. 14. Речевые зоны мозга

височной извилины человек перестает понимать слова, хотя и сохраняет способность их слышать. Он не может увязать логические связи слов с предметами и действиями, однако способен к механическому повторению слов, даже не понимая их значения. Зона Вернике хранит усвоенные человеком звуковые образы слов в виде так называемых нейронных следов.

При артикуляции возникают мышечные ощущения, которые имеют огромное значение для работы мозга. Однако для быстрого чтения артикуляция вредна. Как же найти возможность для сокращения артикуляции? Как предположили ученые, если воздействовать на зону Брока в процессе чтения с целью преграждения пути импульсам, поступающим из этой зоны для формирования артикуляции, то задача будет решена. В результате было установлено, что движения пальцев рук в развитии

человека напрямую связаны с речью. Например, речь детей частично развивается и под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Исследователь М. Кольцова рекомендует даже специальные упражнения для тренировки пальцев рук детей 6–7-месячного возраста с целью тренировки речи, ведь, как известно, речь – вторая сигнальная система, она требует специального развития. В итоге, как утверждает М. Кольцова, ребенок начинает гораздо раньше произносить полные слова, что является большой трудностью в этом возрасте. Таким образом, доказывается прямая связь между речью и движениями рук, а значит, между речевой и предметной информацией существует функциональное взаимодействие. Известный ученый И. Павлов расшифровывает это взаимодействие как взаимонаправленную работу первой (предметной) и второй (речевой) сигнальных систем.

Попробуем привести примеры различных способов коммуникации: зрительной, слуховой и двигательной. Представьте себе, что вы стоите в магазине у прилавка и ждете продавца, который находится недалеко, чтобы спросить у него об интересующей вас покупке. Как обратиться на себя внимание продавца, используя названные способы коммуникации?

Первый вариант – **зрительный**. Написав на бумажке, «Подойдите, пожалуйста!», вы показываете ее продавцу, который в какой-то момент обратил на вас внимание. Удивившись подобному способу общения, продавец к вам подойдет.

Второй вариант – **слуховой**. Стоя у прилавка, вы кричите продавцу: «Подойдите, пожалуйста!»

Третий вариант – **двигательный**. Вы машете продавцу рукой, призывая его к вам подойти.

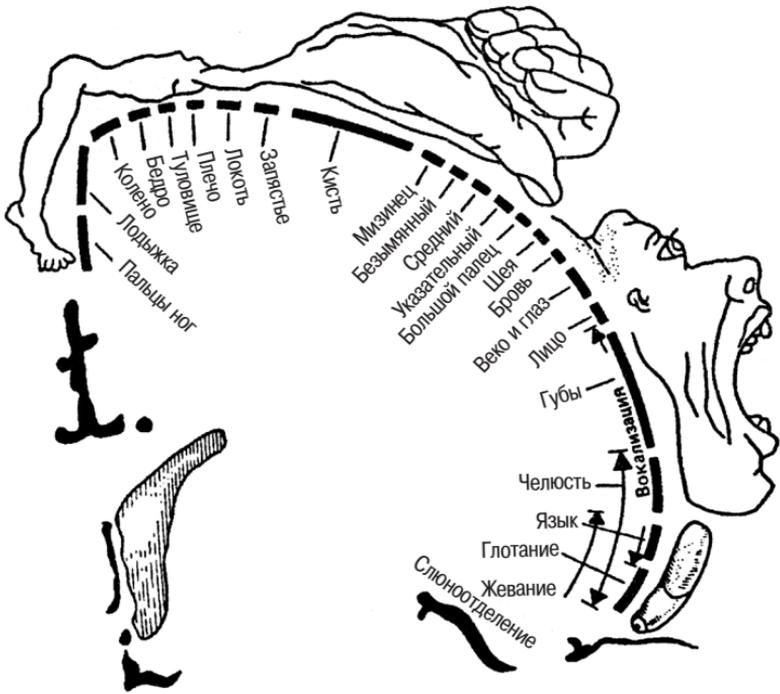


Рис. 15. Гомункулус

Какой из вышеназванных способов окажется в подобной ситуации наиболее эффективным, неизвестно, однако вы используете три разных способа коммуникации, имеющих один и тот же результат. Ваше сообщение будет принято, понято и, возможно, реализовано. Эти примеры можно отнести и к чтению. Разница лишь в том, что при чтении мы сами являемся адресатами сообщения. Мы решаем, в каком ключе (коде) сообщение принимать: зрительном, слуховом или двигательном.

Итак, из всего вышесказанного напрашивается вывод: так как движения рукой помогают реализовывать речевые действия, это значит, что такие движения посылают в головной мозг и соответствующие данной помощи импульсы. На рис. 15 показан условный челове-

чек. Размеры различных частей его тела соответствуют той части коры головного мозга, которая связана с анализом ощущений, поступающих в мозг от различных частей тела. Из рисунка видно, какая большая часть коры головного мозга вовлекается в активную деятельность каждый раз, когда кисть руки выполняет какие-то действия, например, выстукивает ритм.

Вернемся к методу аритмического постукивания. Вы выстукиваете ритм, порождая при этом помеху в речедвигательном канале, и начинаете читать текст. В зоне Брока канал для прохождения управляющих импульсов закрыт. Формированию артикуляции поставлена преграда. Соответственно, читать теперь можно только без артикуляции, так как если произнести читаемое слово вслух, собьется ритм. Таким образом, ритмические движения рукой запирают речедвигательный канал.

Конечно, люди, владеющие техникой быстрого чтения, не занимаются при чтении тем, что постоянно постукивают, переворачивая страницы. Чтобы сформировалась новая программа работы мозга и читатель научился обрабатывать информацию без артикуляции, требуется в среднем 20 часов. Главное – правильно выучить ритм и тренироваться в течение нескольких часов. Следует отметить, что эффективность аритмического постукивания наступит только лишь в том случае, если вы будете работать с текстом самостоятельно. На *рис. 16* приведена

2/4	
Удары	1 2 3 4 5 6 7 8
Такты	1 2 3

Рис. 16. Нотная запись ритма

нотная запись ритма, по которой вам следует заучить рисунок выстукивания. Выучите ритм. Начинайте читать текст с выстукиванием, при этом обязательно контролируйте правильность звучания на слух. Если вы будете систематически выполнять упражнение, читая текст и одновременно выстукивая ритм, то достигнете нужного эффекта примерно через 20 часов (в совокупности). Следует заметить, что количество времени, затраченное на это упражнение, высчитано среднестатистически. Возможны изменения количества времени в ту или другую сторону в зависимости от типа вашей нервной системы и скорости протекания психофизических процессов.

Правила выстукивания ритма для подавления артикуляции

Патент России № 2109347

1. Зажав карандаш в пальцах правой руки, выстукивайте им ритм по столу ударами в одну точку. Если вы левша, то выстукивайте ритм одновременно двумя руками (у левшей существует большая зависимость речи от функций обоих полушарий).
2. Ритм должен выстукиваться не только кистью, но и всей рукой. При этом следите, чтобы локоть и кисть не лежали на столе.
3. Помните, что основа упражнения – непрерывность и правильность рисунка ритма. Не нарушайте его!

Итак, ритм выучен. Простучите его непрерывно в течение трех минут. Вы не сбиваетесь. Это прекрасно. Для того чтобы уяснить особенности этого упражнения, проведем эксперимент. Начинайте выстукивать ритм, но теперь одновременно с выстукиванием читайте вслух

любой текст. Что случилось? Вы сбились с ритма? Это естественно, так как читать вслух и одновременно выстукивать ритм невозможно, это противоречит законам нашей физиологии. Интересно то, что одновременно выстукивать ритм и читать уже про себя – пусть и медленно, но получится. Это особенность данного упражнения, которое при правильном исполнении приведет вас к сокращению артикуляции.

**Напоминаем обязательные компоненты
«правильного исполнения» упражнения:**

1. Читать текст про себя с одновременным выстукиванием ритма. Начитав текст с выстукиванием ритма одной рукой в совокупности десять часов, переходите к выполнению тех же действий, но уже двумя руками. В основном для освоения навыка подавления артикуляции обучаемым требуется около 20 часов, однако в зависимости от индивидуальных особенностей человека эта цифра может колебаться.

2. Ведите постоянный слуховой контроль правильности и непрерывности выстукивания ритма. В перерывах между абзацами текста обращайтесь внимание на правильность выстукивания ритма, затем вновь переводите фокус внимания на содержание читаемой информации.

На начальном этапе освоения чтения с выстукиванием ритма (в совокупности до 10 часов) мы ставим вам задачу: *слушать* ритм-стук. Контролируйте ритм, каждый ритмический удар руки. На этапе автоматического выстукивания ритма (после 10 часов тренировок) ваша задача немного меняется: слышать ритм-стук. Что это такое? При чтении ваше внимание будет направлено в основном на содержание читаемого текста, на поиск его смысла. Однако при этом вы как бы краем сознания, краем уха прислушиваетесь к ритмическому рисунку

и контролируете правильность его выполнения. Эти два режима контроля ритма, описанные выше, помогут вам успешно справиться с освоением упражнения.

Быстрое чтение и артикуляция несовместимы

Как-то А. Эйнштейн сказал о своем понимании и чтении текстов: «Слова или язык, как они пишутся или произносятся, не играют никакой роли в моем механизме мышления. Психические реальности, служащие элементами мышления, – это некоторые знаки или более или менее ясные образы, которые могут быть «по желанию» воспроизведены и комбинированы». Зная законы быстрого чтения, мы с вами можем сказать, что у А. Эйнштейна было развито образное мышление. Подобное отношение к чтению – яркий пример чтения без проговаривания текста.

Артикуляция – основной враг быстрого чтения. Выстукивание ритма при чтении подавляет артикуляцию и перестраивает механизмы мышления, образуя новый нейродинамический код восприятия. Какова же природа упражнения? Почему, откликаясь на столь простые действия, как выстукивание ритма, в нашем мозге происходит преобразование структуры умственных действий, по-другому организуется сама процедура приема и переработки информации, а также запоминание и понимание прочитанной информации?

Как нам уже известно, от реализации внутриречевых процессов зависят скорость и эффективность чтения. Иначе говоря, чтение напрямую связано с речью. Как отмечают некоторые исследователи, речь – это некий аппарат, переводящий смысл в слова и находящийся в тесной связи с сознанием и эмоциями человека,

а внутренняя речь есть процесс, активизирующий речевые механизмы при отсутствии выраженных речевых проявлений (внешней речи). Внутренняя речь по качественным признакам отличается от речи внешней и составляет ее необходимую основу. Доказательством этого взгляда на природу речи может служить тот факт, что повседневная речь человека несет определенный смысл и использует ранее усвоенный язык с его системой знаний и правил. Чтобы организовать речь по языковой системе в соответствии с нужным смыслом, который хочет выразить человек, необходим особый интегративный процесс, опережающий произносимую речь, по отношению к которой он является скрытым. Так возникает внутренняя речь. Чтение является обратным процессом, приемом (усвоением) письменной речи, что позволяет считать его похожим на процесс порождения (говорения) речи.

Внутренняя речь по своим характеристикам не может быть проекцией внешней речи, так как порождает процесс произнесения речи и сама организуется в соответствии с законами работы мозга. Кстати, в случае произнесения человеком внутренних монологов можно сказать, что это действие мало отличается от громко произносимой речи и представляет собой пример чтения с ярко выраженным проговариванием.

Специфику процессов, происходящих при работе над чтением с выстукиванием ритма, следует искать в перекодирующих механизмах или в осуществлении различных способов кодирования сигналов при обработке поступающей в мозг информации. Мозг ставится в такие условия, когда нужно решать типовые мыслительные задачи, но вот привычные способы их решения отсутствуют. В результате мозг формирует новый нейродинамический код, способный на ином качественном уровне

справиться с поставленной трудной задачей. Как отметил академик А.А. Леонтьев, в этом случае «формируется какой-то другой код», основанный на зрительных или каких-то иных представлениях.

Как показывает наша практика, каждый обучающийся быстрому чтению при выполнении упражнения «выстукивание ритма» последовательно проходит несколько этапов освоения упражнения. Чтобы эффективно решить задачу сокращения артикуляции, давайте разберемся в особенностях упражнения, опираясь на рассмотренные модели и закономерности речевого диалога. Это даст вам возможность получить наглядное представление о возможных ошибках и недостатках вашей работы над упражнением, а также позволит увидеть действительную эффективность данного упражнения.

Четыре фазы освоения упражнения с выстукиванием ритма

Посмотрите на *рис. 17*. На нем вы видите условную модель преобразований, которые происходят в структуре мышления при работе над упражнением с выстукиванием ритма. Существуют два известных и подтвержденных исследованиями способа обработки информации. Способ первый – чтение с ярко выраженной артикуляцией – способ с участием блока канала речеслухового анализатора (на рис. изображен пунктиром). Посмотрите на схему. При чтении с артикуляцией сигнал, поступающий из блока канала речеслухового анализатора, обрабатывается в оперативной памяти с помощью речеслухового кода, а затем поступает в долговременную память. В подобном режиме чтения и происходит обработка информации.

- 1-я фаза: Ч ≠ В
 2-я фаза: Ч + В ≠ П
 3-я фаза: Ч + В + П ≠ З
 4-я фаза: Ч + В + П + З

Условные обозначения:
 Ч - чтение
 В - выстукивание ритма
 П - понимание
 З - запоминание

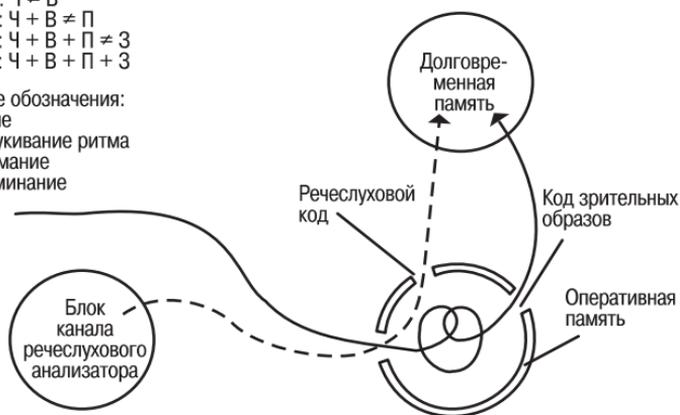


Рис. 17. Четыре фазы освоения упражнения с выстукиванием ритма

Теперь попробуем читать текст, одновременно выстукивая ритм. Этот режим чтения уже исключает участие блока канала речеслухового анализатора. Сигнал, так как зона Брока закрыта, после блока канала речедвигательного анализатора, минуя слуховой, отправляется на дальнейшую обработку. Наш мозг в затруднении, ведь ранее способом обработки информации был именно речеслуховой код, но сейчас сигнал не дает данных об его обработке, так как миновал слуховой блок. Привычные способы усвоения информации становятся недоступны. Как быть? Как вы видите из рисунка, сигнал начинает «метаться» в оперативной памяти и искать выход. Сначала он «стучится в дверь» речеслухового кода, но этот канал закрыт. Сигнал продолжает поиски. Эта ситуация соответствует первой фазе освоения упражнения с выстукиванием ритма, когда чтение вслух и выстукивание ритма одновременно друг с другом существовать не могут. Либо – либо, одновременно это возможно лишь только в случае чтения про себя. Чтобы в этом убедиться,

вам потребуется совсем немного времени для работы над этой фазой – не больше часа. Итак, первая фаза пройдена, и вы можете читать с одновременным выстукиванием ритма. Что происходит дальше?

Поступающая информация начинает накапливаться в оперативной памяти все больше и больше, однако никоим образом не обрабатывается. Глаза бегут по тексту довольно быстро, но ничего из прочитанного текста вы понять не можете. Это и есть вторая фаза освоения упражнения, в которой чтение с одновременным выстукиванием ритма возможно, но понимание прочитанной информации отсутствует.

Стремясь найти выход из создавшегося тупика, наш мозг ищет пути для нового способа обработки информации – без участия речеслухового анализатора. И находит его, создавая или выбирая из имеющегося багажа. Это новый способ кодирования информации. Как вы видите из *рис. 17*, сигнал наталкивается на выход в «окошке» с надписью «код зрительных образов». Сигнал обрабатывается и поступает в долговременную память. Данная ситуация – это третья фаза освоения упражнения с выстукиванием ритма, когда вы легко читаете текст с одновременным выстукиванием ритма, понимаете прочитанное, однако запоминание информации еще отсутствует. Эта фаза, как правило, наступает после 1–5 часов, затраченных на освоение упражнения. Как это происходит? Вы читаете текст, одновременно выстукивая ритм, это не составляет для вас никакого труда. Прочитав определенный небольшой объем текста, вы с удивлением обнаруживаете, что напрочь забыли то, что только что прочитали. Это вполне закономерное для нашего случая явление мгновенного забывания – так называемая амнезия. Почему закономерное? Раньше сигналы из оперативной памяти в долговременную

отправлялись, так сказать, по «проторенной дорожке», теперь же мозгу необходимо строить новую дорожку, новые «нейронные сети» для обработки информации (на рисунке они приведены в виде сплошной линии), которые, естественно, вначале еще неустойчивы. В результате этого и возникает явление амнезии.

Невзирая на трудности, продолжайте работать над упражнением. Тем самым вы поможете мозгу сформировать новый код восприятия информации, в котором обработка информации от поступления в мозг до закрепления в долговременной памяти пройдет по качественно иному и более эффективному пути, чем раньше. Как показывает практика, для этого требуется около 15–20 часов работы над упражнением с выстукиванием ритма. Итак, наступает четвертая фаза освоения упражнения – вы читаете текст с выстукиванием ритма свободно и легко, все понимаете и можете вспомнить прочитанную информацию. Поздравляем вас, вы освоили новый способ чтения, в котором отсутствует артикуляция.

Три результата освоения упражнения «стук-ритм»

Анализ итогов выполнения упражнения возможен только после освоения всех четырех фаз упражнения. Общее количество часов, начитанных с выстукиванием ритма, должно составлять 15–20 (не меньше).

Прочитав контрольный текст 4 с одновременным выстукиванием ритма, определите скорость чтения по формуле. А теперь рассмотрим получившийся результат. Наша практика показывает, что по окончании работы над упражнением возможно получение одного из трех результатов – в зависимости от ваших индивидуальных особенностей.

1. Равенство скоростей чтения с выстукиванием ритма и без него

$$V_b = V_6,$$

где V_b – скорость чтения с одновременным выстукиванием ритма при чтении контрольного текста 4;

V_6 – скорость чтения без выстукивания ритма при чтении контрольного текста 3.

Данный результат – свидетельство того, что у вас слабо выражена артикуляция. Ваша работа не была напрасной, так как, благодаря тренировкам, вы смогли сформировать новый способ кодирования и развить наглядно-образное представление. Для того чтобы приобретенный код зрительных образов стал превалирующим, продолжайте работать в том же направлении.

2. Скорость чтения с одновременным выстукиванием ритма выше скорости чтения без него.

$$V_b > V_6.$$

Данный результат говорит о значительной артикуляции при чтении. Вам необходимо продолжать тренировки. Возможно, количество времени, затраченное на работу над упражнением, оказалось для вас недостаточным. Иногда для достижения эффективного результата может потребоваться 50–100 часов начитывания с выстукиванием ритма. Не отчаивайтесь и твердо придерживайтесь цели добиться того, чтобы скорость чтения без выстукивания ритма сравнялась со скоростью чтения с одновременным выстукиванием ритма.

Как повторно проверить формирование кода? Начитали ли вы достаточное количество часов с выстукиванием ритма, и новый код уже прочно вошел в ваше сознание, или следует еще поработать над упражнением? Подберите текст, аналогичный по своим характерис-

тикам контрольному тексту 4 (учитывайте характер и объем контрольного текста 4). Для начала прочтите его без выстукивания ритма. Если полученный результат относится к случаю 1, формирование кода зрительных образов произошло. У вас развилось образное восприятие, а на его основе и образное мышление. Поздравляем! Маленький шаг на пути овладения методом быстрого чтения сделан.

3. Скорость чтения с выстукиванием ритма ниже скорости чтения без него.

$$V_{\text{в}} > V_{\text{б}}.$$

Несмотря на все ваши усилия, результат таков. Это явный показатель того, что при выполнении упражнения вами были допущены ошибки. Проверьте еще раз правильность работы над упражнением.

В процессе сокращения артикуляции основное – решение задачи формирования нового кода восприятия, развития образного мышления. Поэтому вашей задачей на данном этапе должно стать равенство скоростей чтения с выстукиванием ритма и без него. Как только вы добьетесь этого результата, и новое образное мышление будет развито, вы сможете воспринимать любой текст одинаково с выстукиванием и без него. Это закономерное явление, свидетельствующее о том, что новый нейродинамический код в работе мышления стал превалирующим. Отныне, уважаемый читатель, вы можете воспринимать текст образно и развивать воображение!

Упражнение. Чтение с одновременным выстукиванием ритма

1. Ежедневно проверяйте правильность работы над упражнением, контролируя ритм-стук. В течение недели

читайте с выстукиванием ритма 2–3 статьи, стараясь усваивать информацию в процессе самого чтения (третья фаза освоения упражнения).

2. Работайте над четвертой фазой освоения упражнения, читая с выстукиванием ритма в течение недели различные тексты по специальности. Старайтесь понимать и запоминать прочитанное и в деталях, и в самом общем виде.

3. Возьмите статью по специальности объемом не более 8000 знаков и прочитайте ее с выстукиванием ритма. Теперь, продолжая выстукивать ритм, примените к ней интегральный алгоритм. Закройте глаза и мысленно изложите содержание прочитанной информации в соответствии с блоками алгоритма, отвечая на его стандартные вопросы (выстукивание ритма не прекращать!).

Домашнее задание

Первая неделя работы

1. *Запомните ритм* (на первых порах для проверки правильности рисунка ритма контролируйте его по нотной записи). Начинайте упражняться в выстукивании ритма и добейтесь правильного непрерывного выстукивания в течение 2–4 минут. Только потом приступайте к выполнению упражнения.

2. *В течение 1–1,5 часов ежедневно читайте простые тексты с одновременным выстукиванием ритма.* Постоянно контролируйте правильность выполнения упражнения, не стремитесь на этом этапе к полному пониманию прочитанной информации. Постарайтесь и в течение дня выбирать время для чтения (по 10–15 минут), продолжайте тренироваться в чтении с выстукиванием ритма. Общее количество начитанного текста с выстуки-

ванием ритма должно к концу недели составлять около 4–5 часов.

3. *Выполняйте упражнение «Созерцание зеленой точки», расширяя поле зрения вверх и вниз по 3–4 строчки текста по всей ширине страницы.*

4. *Помните первое правило быстрого чтения – читать без регрессий.* Разбирайте тексты (кроме художественной литературы) по блокам интегрального и дифференциального алгоритма.

5. *Занесите письменные ответы на контрольные вопросы в свой дневник быстрого чтения.*

а) О каких трех основных способах чтения говорится в книге? По какому признаку совершенно это разделение способов чтения? Каким из этих способов вы читаете на данный момент?

б) Почему подавление проговаривания не приводит к снижению качественных показателей восприятия и осмысления содержания читаемой информации?

в) К какому типу людей по способу восприятия и переработки информации вы себя относите: зрительному или слуховому?

Вторая неделя работы

1. *Продолжайте выполнять чтение с одновременным выстукиванием ритма.* Обязательно следите за правильностью освоения фаз упражнения. После 10 часов (в совокупности) чтения с выстукиванием ритма перейдите к выполнению упражнения с выстукиванием ритма двумя руками.

В нашей практике известны случаи, когда обучающиеся для подавления артикуляции были вынуждены читать с выстукиванием ритма до 40 часов. И хотя норма для подавления артикуляции составляет всего 20 часов,

не отчаивайтесь, если вы окажетесь в числе людей, которым требуется больше времени для подавления артикуляции. У вас обязательно получится, если вы будете соблюдать правила выстукивания ритма.

2. *Читайте тексты, используя знания, полученные во время первых трех уроков: чтение без регрессий, блоки интегрального алгоритма чтения и доминанту.*

3. *Выполняйте упражнение «Созерцание зеленой точки», расширяя поле зрения вверх и вниз по 4–6 строк по всей ширине текста независимо от того, осуществляете ли вы постепенное расширение поля зрения от центра или от краев страницы.*

4. *Прочитайте контрольный текст 4 с выстукиванием ритма и подсчитайте скорость чтения. Отметьте полученный результат на графике изменения скорости чтения. Помните, что скорость чтения обязательно понизится – это вполне закономерное явление. Продолжайте работать!*

«Мир человека и мир
языка», М., 1984 г.

Текст 4
Объем – 1800 знаков

Что такое интеллект?

Интеллектуальное поведение всегда предполагает выбор из нескольких возможностей.

Вот простейший пример: вам нужно попасть на другой конец города. Это можно сделать с помощью разных видов транспорта, но можно и идти пешком. Прежде чем отправиться в путь, мы оценим ситуацию, взвесим возможности, имеющиеся в нашем распоряжении, и, выбрав какую-то из них, наметим план действий. Иначе говоря, перед нами стоит определенная задача, но выбор правильного решения зависит от нас самих. Мы не автоматически удовлетворяем свою потребность (не интересуясь механизмом этого удовлетворения), а созна-

тельно перебираем и сопоставляем друг с другом разные способы достижения цели.

Интеллектуальная деятельность в высшей степени типична для человека. Профессор Московского университета, известный психолог А.Р. Лурия однажды подсчитал, что не менее семи восьмых человеческого поведения складывается из интеллектуальных актов и только одна восьмая – «чистые» условные и безусловные рефлексy.

Каждый интеллектуальный акт состоит из трех частей, или фаз. Первая фаза – ориентировка в условиях задачи и выработка плана действий. Вторая – фаза исполнения или осуществления намеченного плана. И, наконец, третья – сличение получившегося результата с поставленной целью. В нашем примере первая фаза – это размышление о том, какой транспорт для нас выгоднее, сравнение разных вариантов и выбор лучшего.

Вторая – осуществление того или иного варианта и, наконец, третья – удовлетворение от того, что мы попали на работу вовремя.

Как легко видеть, у человека первая и вторая фазы интеллектуального акта – не говоря уже о третьей – очень четко отделены друг от друга. Человек сначала рассматривает различные возможности, составляет план действий, а уже затем этот план осуществляет. В этом его основное отличие (в том, что касается интеллектуального поведения) от животных, например, от человекообразных обезьян.

А.А. Леонтьев

Урок 4 был посвящен задаче снижения (подавления) артикуляции. Быстрое чтение и артикуляция несовместимы, поэтому явление снижения скорости чтения на данном этапе естественно. Почему? При снижении артикуляции сознание человека переходит на новую

систему кодирования в виде кода зрительных образов. Работа над чтением с выстукиванием ритма глубоко преобразовывает структуру мыслительных процессов. Одновременно перестроить систему кодирования и повысить скорость чтения невозможно. Сейчас перед вами стоит главная задача – добиться того, чтобы скорость чтения с выстукиванием ритма была одинакова со скоростью чтения без выстукивания ритма. Тренируйтесь и помните, что именно сейчас вы закладываете основы нового вида мышления – образного мышления.

Урок 5. Движение глаз при чтении

Цель – расширение поля зрения.

Зрительное восприятие текста

Как-то академик В.П. Зинченко сказал на одном из своих выступлений: *«Есть люди, которые читают ушами. Это очень медленное и непродуктивное чтение. Большинство людей читают глазами и ограничивают этим возможности своего восприятия. Настоящее искусство предполагает чтение «носом».* Это вовсе не означает в буквальном смысле водить носом по строчкам. Такое чтение представляет собой использование своеобразного «чутья», при котором в тексте симультанно, то есть практически мгновенно, опознаются и обрабатываются информативные блоки». Турецкий поэт Назым Хикмет отозвался о процессе чтения иначе: *«Чтение – это нечто, объединяющее зрение, слух, чутье и мышление».* Эти два мнения о процессе чтения отличаются по форме, но похожи по сути. Их основополагающей идеей является утверждение о том, что быстрое чтение – нечто большее, нежели просто тренировка органов зрения или психических функций человека, это единая деятельность всего организма по осуществлению на качественно новом уровне комплекса задач, связанных с чтением.

Мнения специалистов в области процессов зрительного восприятия также не вполне единодушны, однако все исследователи отмечают, что глаза – это «вынесенный вперед мозг». Именно благодаря зрению человек получает основную информацию о мире, а в процессе чтения наши глаза просто незаменимы. Каким же образом происходит восприятие информации, полученной при чтении, по какому пути осуществляется ее передача в наш мозг? Мы считаем, что данный нейропсихический акт проходит два основных этапа: начальное восприятие текста органами зрения и его обработка.

Наши исследования показывают, что в процессе чтения глаза человека могут находиться либо в состоянии остановки (фиксации), либо в движении (смены моментов фиксации).

Любой читатель может воспринимать текст лишь в момент остановки. Так, например, известно, что в течение 60 минут чтения глаза читателя всего 3 минуты находятся в движении, а целых 57 минут они зафиксированы на тексте. Однако насколько глубоко понимание и усвоение информации, полученной из текста, – вопрос спорный. Зрительные фиксации настолько изменчивы по длительности и зависимы от объекта наблюдений (его идентификации и значимости для наблюдателя), что из десятков тысяч остановок глаз, которые делает человек в течение дня, большая часть не является информативной, а значит, и фиксации глаз читателя во время чтения не всегда продуктивны в их полном объеме. Так что скорость переработки информации, полученной человеком, напрямую связана с тем, какой объем информации будет воспринят в момент фиксации глаз.

Исследователи зрительного восприятия говорят: «Мы часто не знаем, что видим, пока не узнаем, на что смотрим». Это мнение основано на том факте, что

человек из-за отсутствия произвольно управляемой обратной связи, с помощью которой в наш мозг смогли бы передаваться сообщения о микродвижениях глаз, не может отследить микродвижения собственных глаз и узнает о направлении своего взгляда лишь по расположению наблюдаемых им объектов либо изменению положения тела (например, при наклоне головы).

Обратите внимание на *рис. 18*, где обозначены три вида микродвижений глаз:

- *дрейф* (волнистые линии) – от центра;
- *быстрые скачки* (прямые отрезки) – обратно к центру;
- *высокочастотный тремор*, накладывающийся на дрейф.

Амплитуда всех трех видов микродвижений очень мала, а диаметр центральной ямки сетчатки глаза (см. *рис. 18*) составляет 0,05 мм. Из этого можно сделать вывод, чрезвычайно важный для развития техники чтения: человек, читающий быстро, отличается от че-

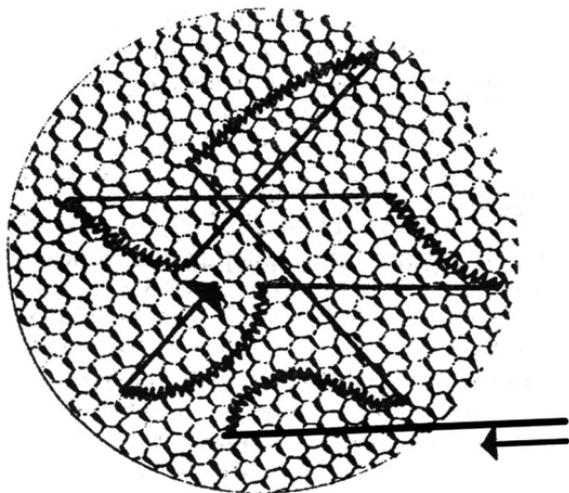


Рис. 18. Микродвижения глаз

ловека, читающего медленно, не скоростью движения глаз, а объемом считываемого в момент фиксации материала.

Многие люди считают, что при чтении их глаза равномерно двигаются вдоль строк. Это мнение ошибочно, так как при чтении глаза двигаются скачкообразно и только 2–3 раза останавливаются на строке. Кроме того, как мы уже упоминали, наши глаза обладают избирательной способностью, то есть зрительный анализатор имеет особенность вычленять из любого изображения, в том числе из текста, лишь значимую информацию, а значит, изображение не переносится с сетчатки в мозг в полном объеме.

Насколько важна деятельность сетчатки глаза человека, можно понять, если сравнить сетчатку и ее матрицу в коре головного мозга с современными вычислительными системами. Известно, что сетчатка площадью примерно $0,12 \text{ см}^2$ и весом около 100 мг выполняет работу, равную работе цифровой вычислительной системы площадью 70 м^2 , использующей для своей деятельности 4 тонны электронного оборудования. Теперь, учитывая уровень природной миниатюризации и степень энергетической экономии сетчатки глаз человека, вы можете себе представить, какую сложную работу каждый день выполняет наша зрительная система при обработке информации.

Параметры движения глаз

На *рис. 19* изображен специальный аппарат для записи движений глаз, который даст нам возможность сравнить, например, как двигаются глаза человека, читающего быстро, и человека, читающего медленно,

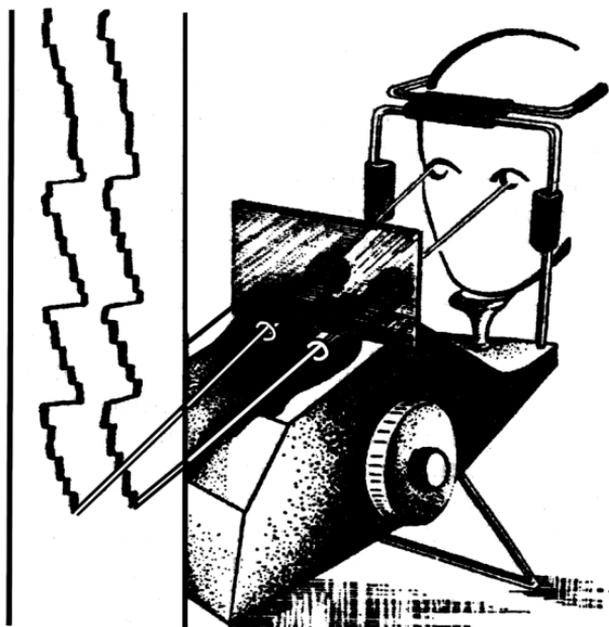


Рис. 19. Аппарат для записи движений глаз

традиционно. Испытуемый читает контрольный текст, размещенный на наклонной панели напротив него. При этом лучи света, которые отражаются от глаз испытуемого, записываются на движущуюся киноплёнку.

Графически процесс чтения можно представить в виде двух параллельных лестниц, следующих одна за другой. На *рис. 20* приведены записи движений глаз при чтении контрольных текстов. Различия между движениями глаз при разных способах чтения очевидны: слева приведены данные, полученные при медленном чтении пяти строк текста из пятидесяти слов, а справа – данные, полученные при быстром чтении двух страниц текста объемом 700 слов, прочитанных за тот же период времени. Если внимательно рассмотреть *рис. 20*, то можно обратить внимание на то, что каждая вертикальная линия представляет собой остановку глаз

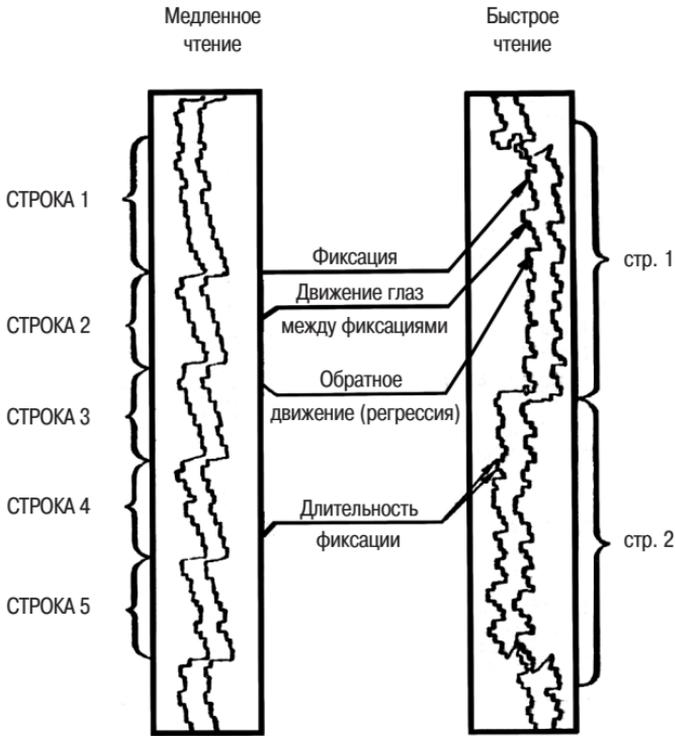


Рис. 20. Запись движения глаз в процессе чтения

во время чтения, а горизонтальная – это смена точек фиксации, непродолжительная по времени. В левой части рисунка (при медленном чтении), как вы видите, глаза делают на одной строке по 10–15 фиксаций, а затем переходят к следующей строке. Таким образом прочитываются 5 строк. В правой части рисунка (при быстром чтении) общее число фиксаций такое же, как и в левой, но при этом за то же количество времени прочитано не 5 строк текста, а две страницы. Сравнительный анализ приведенных записей дает нам возможность установить основные параметры движения глаз при чтении, определяющие скорость восприятия:

- 1) число фиксаций глаз на сто слов текста;

- 2) число слов, воспринимаемых за одну остановку;
- 3) количество времени, затраченного на одну фиксацию;
- 4) число регрессий на сто слов текста.

На *рис. 21* вы можете увидеть одну из записей движений глаз при чтении стихотворения, сделанную известным исследователем в области зрительного восприятия профессором А.Л. Ярбусом. Методика Ярбуса позволяет использовать специальную резиновую присоску с зеркальцем, крепящуюся к поверхности глазного яблока для фиксации движения глаз при различной умственной работе. Итак, испытуемой была студентка со средними способностями чтения, которая прочла контрольный текст за 47 секунд. Левая запись на рисунке была сделана на неподвижную фотобумагу, а правая запись – на движущуюся бумагу (*рис. 21*).

Благодаря пристальному вниманию к проблеме зрительного восприятия психофизиков, психологов, физиологов и других ученых, был сделан анализ продуктивности скорости чтения, который показал, что для повышения скорости чтения необходимо:

- 1) сократить число остановок глаз по время чтения, а также их длительность;
- 2) повысить количество слов, воспринимаемых за одну фиксацию;
- 3) сократить количество возвратов к прочитанной информации (регрессий).

Доказано, что данным требованиям соответствует такая техника, при которой глаза читателя движутся вертикально (сверху вниз) по центральной линии, лишь иногда отклоняясь от этой воображаемой линии вправо и влево. Соответственно, мы можем сделать закономерный вывод о том, что традиционное чтение в данном

Увы, мой стих не блещет новизной,
Разнообразьем перемен неожиданных,
Не поискать ли мне тропы иной,
Приемов новых, сочетаний странных?

Я повторяю прежнее опять,
В одежде старой появляюсь снова.
И кажется, по имени назвать
Меня в стихах любое может слово.

Все это оттого, что вновь и вновь
Решаю я одну свою задачу:
Я о тебе пишу, моя любовь,
И то же сердце ходит надо мной,
Но и оно не блещет новизной.

У. Шекспир

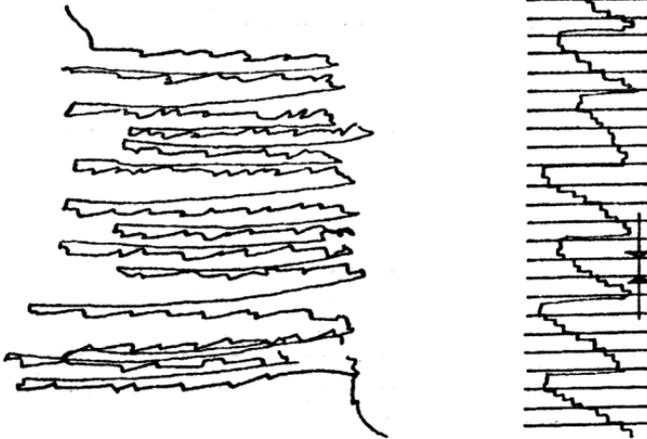


Рис. 21. Запись движения глаз при чтении стихотворения

случае является непродуктивным, ибо, как известно, глаза медленно читающего человека движутся слева направо (по горизонтали), переходя от конца прочитанной строчки к началу строчки следующей. При быстром же чтении движение глаз будет более «экономным», так как глаза проходят всю страницу по максимально кратчайшему пути. Примеры движения глаз при разных способах чтения приведены на рис. 22.

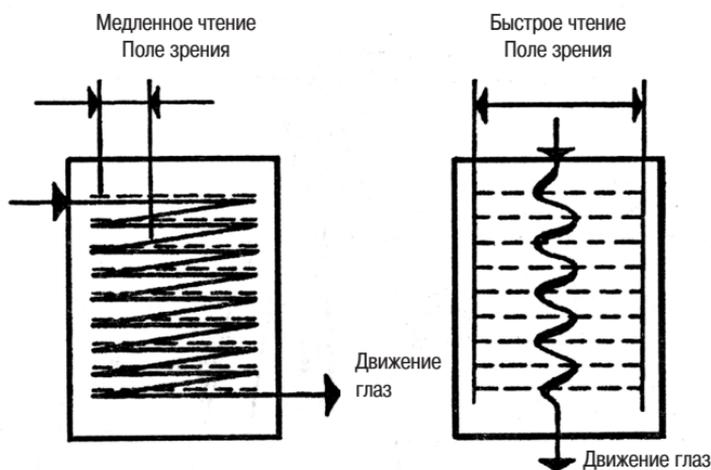


Рис. 22. Движения глаз при медленном и быстром чтении

Что такое периферическое зрение

Итак, как вы уже поняли, одной из важных составляющих быстрого чтения является хорошо развитое периферическое зрение. Что это такое? Как известно, при движении взгляда по строчкам текста наибольшая полнота восприятия возникает только в центральной зоне сетчатки глаза, или *зоне ясного видения*. То, что остается за пределами зоны ясного видения, на периферии, мы видим размыто. На *рис. 23* показаны различные физиологические возможности поля зрения.

Среди адаптаций, важных при нашем образе жизни, есть одна, сближающая нас с большинством хищников. Это бинокулярное зрение, которое позволяет лучше увидеть добычу, так как оба глаза расположены фронтально, смотрят в одном направлении и могут быть нацелены в одну точку. Однако у некоторых животных поле зрения намного больше, чем у человека. Строение органов зре-

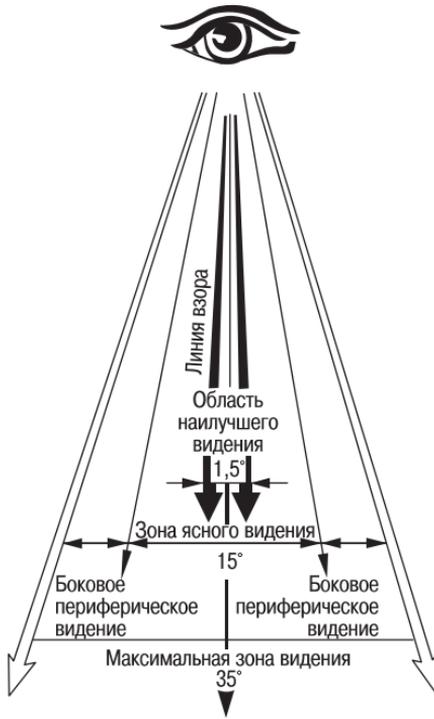


Рис. 23. Поле зрения

ния этих животных таково, что сами глаза расположены не фронтально, а по обе стороны головы. Оптические оси глаз этих животных направлены в разные стороны, так что поле зрения охватывает обширное пространство с боков и позади тела животного. Это позволяет раньше заметить приближение возможного хищника, хотя и делает менее точным восприятие расстояния и глубины. В любом случае преимущества панорамного зрения для быстрого чтения очевидны, так как широкое поле зрения существенно сокращает время поиска значимой информации в тексте.

Приняв в расчет доказанное учеными положение о том, что объем фиксации взгляда и размер оперативного поля, с которого происходит съем информации, зависят от обучения, наша научная группа разработала специальные упражнения, методическим инструментом которых явились хорошо известные психологам *восемь тестовых цифровых таблиц Шульте*. Любая из восьми таблиц Шульте – это квадрат размером 200х200 мм, разграфленный на 25 ячеек, с вписанными в ячейки в беспорядке числами от 1 до 25. В психологии таблицы Шульте обычно применяются для исследования возможностей восприятия испытуемого, в частности – быстроты его визуальных ориентировочно-поисковых движений. В быстром чтении упражнения на основе использования таблиц Шульте значительно расширяют участок ясного видения и решают задачу вертикального движения глаз по центру страницы при чтении. В чем заключается суть работы над упражнениями с помощью таблиц Шульте?

Фиксируя взгляд в центре очередной таблицы, обучаемый стремится видеть ее всю, целиком, и найти все цифры в порядке возрастания счета за время не более 25 секунд. Время, затраченное на поиск всех чисел в таблице, замеряется по секундомеру. Для работы над таблицами Шульте в быстром чтении следует применять все восемь таблиц, размещенных на вкладыше книги, или изготовить их по образцу (рис. 24).

Как правило, читатели на каждую таблицу тратят примерно одинаковое время: до начала тренировок – 25–30 секунд; по мере увеличения количества тренировок время поиска у некоторых читателей достигает 11–12 секунд, а в некоторых случаях и 7–8 секунд. Как мы полагаем, быстрота нахождения чисел постепенно возрастает благодаря постепенному развитию периферического зрения. Иногда при работе с таблицами складывается

ситуация, в которой поиск какого-либо числа становится затруднительным: человек смотрит на число и не видит его, подчас считая, что такого числа в таблице просто не существует. Подобная ситуация – не повод для паники, а лишь свидетельство неравномерности темпа психической деятельности конкретного читателя. Возможное увеличение времени на отыскание чисел в последних таблицах говорит об утомлении читателя. Через какое-то время целенаправленных тренировок эти проблемы исчезают, и читатель достигает определенного успеха при работе с таблицами Шульте.

Обратите внимание на рисунки 24, 25 и 26. На них вы можете проследить характер изменений движения глаз

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

Рис. 24. Как не рекомендуется работать с таблицей Шульте (чтение таблицы Шульте за 60 с.)

при работе с таблицами. Так, на *рис. 24* приведен пример неэффективной работы с таблицами, при которой взгляд последовательным перебором переходит от цифры к цифре. Общее время поиска всех цифр составляет 1 минуту, а периферическое поле зрения не развивается. На *рис. 25* читатель удерживает взгляд на центральном поле таблицы, отслеживая боковым периферическим зрением остальные цифры. Это более совершенная и эффективная техника поиска цифр. При ней время работы над таблицей составляет всего 15–20 секунд, а периферическое поле зрения постепенно развивается. На *рис. 26* показана запись движений глаз обучающегося, достигшего совершенства в работе с таблицами.

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



Рис. 25. Как надо работать с таблицей Шульте (запись движений глаз при чтении таблицы Шульте за 15–20 с.)

Результат работы над одной таблицей составляет всего 8–11 секунд – именно столько требуется для поиска всех цифр, а так как взгляд читателя жестко зафиксирован на центральной ячейке таблицы, данный результат говорит о том, что периферическое поле зрения читателя хорошо развито.

При работе с таблицами Шульте важно помнить, что цель упражнения – расширение поля зрения, а не сами тренировки. Поэтому успех в работе над упражнением с таблицами Шульте может быть достигнут только при осознанном отношении к тренировкам и аккуратном их выполнении.

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

Рис. 26. Запись движений глаз при работе с таблицей Шульте за 8–11 с.

Упражнения

Правила работы с таблицами Шульте

Патент России № 2123205

Работа с таблицей Шульте состоит из двух этапов: подготовительного и исполнительного.

1. *Основное правило подготовительного этапа: перед началом работы с таблицей закрепите взгляд в ее центре.* Помните упражнение «Созерцание зеленой точки»? Как и при работе над этим упражнением, сейчас вашей задачей должно быть стремление видеть всю таблицу целиком. Например, если у вас в центре находится цифра 10, вы должны видеть цифры 15, 14, 7 и 3, а если в центре цифра 1, вы должны видеть цифры 7, 22, 3 и 4. Сам процесс нахождения цифр не имеет существенного значения; основное при работе с таблицей – при взгляде в центр таблицы видеть одновременно с центральной цифрой крайние верхние цифры и нижние цифры. Закрепляя взгляд в центре таблицы, вы как бы отправляете в блок оперативной памяти панораму всей таблицы. Последующая работа, таким образом, превращается из поиска цифр на таблице во вспоминание известного их местоположения в отдельных зонах таблицы. Так что запомните: для проведения правильной работы с таблицей Шульте в подготовительном этапе необходимо зафиксировать взгляд в центре таблицы с одновременным обхватом взором всей таблицы целиком. Это важнейший фактор для тренировки периферического поля зрения, ведь именно в этот момент раздражаются периферические зоны сетчатки глаза и формируются нейронные ансамбли, которые обеспечивают съём и обработку информации с резервных зон поля.

2. *Следующий этап – исполнительный. Ваша задача – осуществить последовательный поиск всех цифр* от 1 до

25, не пропуская ни одной цифры. Ваш взгляд должен быть зафиксирован в центре таблицы. Горизонтальные движения глаз запрещены. Вертикальные движения глаз допустимы, но только по центральному столбику таблицы. Если вы не можете найти какую-то цифру, не отчаивайтесь: продолжайте поиск по центральному столбику таблицы вертикальным движением глаз, но не ищите цифру двигаясь взглядом от ячейки к ячейке; постарайтесь удерживать взгляд на центральном столбике таблицы и совершать поиск боковым периферическим зрением.

3. Проговаривать каждую найденную цифру нельзя, достаточно только фиксации взгляда. Помните, что расстояние от таблицы до глаз должно быть примерно 30–33 см, то есть таким же, как и при чтении обычного текста.

4. Для работы можно применять все восемь таблиц Шульте в любом порядке. Не переутомляйтесь, определите время и периодичность тренировок согласно вашему личному плану освоения техники быстрого чтения.

Использование числовой пирамиды

Посмотрите на *рис. 27*. На нем представлена числовая пирамида для расширения поля зрения. Она состоит из двух равномерно расходящихся к низу рядов случайных двузначных чисел и ряда последовательных чисел (от 1 до 12), расположенных посередине. Вашей задачей, как и при работе на подготовительном этапе с таблицами Шульте, является фиксация взгляда на числах центральной линии. При этом вы должны одновременно видеть и числа, расположенные в боковых рядах.

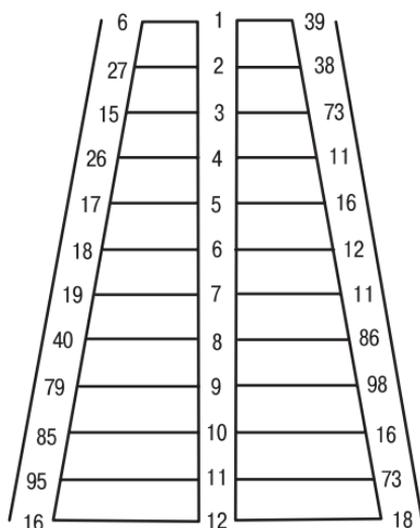


Рис. 27. Числовая пирамида для расширения поля зрения

Домашнее задание

1. Ориентируясь на изложенные правила, *работайте с комплектом таблиц Шульте ежедневно.*

2. *Ежедневно читайте две газеты вертикальным движением глаз по узким газетным колонкам. Теперь вам не нужно вести взглядом по каждой строчке текста, вы и так все видите и усваиваете текст. У вас широкое поле зрения, читайте и тренируйтесь.*

3. *Если вы еще не закончили тренировку чтения с выстукиванием ритма, продолжайте работать над этим упражнением.*

4. *Сконцентрируйте внимание при выполнении упражнения «Созерцание зеленой точки». Если вы достигли в этом упражнении определенных успехов, то на данный момент при наблюдении за зеленой точкой можете в моменты ясного сознания видеть целиком всю страницу. Таким образом вы работаете над задачей расширения*

поля зрения. В отличие от упражнения с таблицами Шульте, в упражнении «Созерцание зеленой точки» поле зрения статическое. Но именно проведение занятий с двумя этими упражнениями позволит вам достичь успеха в тренировке зрительного анализатора и развить тем самым периферическое поле зрения.

5. *Выполняйте упражнения для глаз* (напоминаем, что упражнения нашего комплекса благотворно влияют на зрение; в случае возникновения вопросов обратитесь к специалисту-окулисту для консультации).

6. *Прочитайте контрольный текст 5*, который набран для облегчения вашей работы в виде узких колонок. Определите скорость вашего чтения и занесите результаты в график роста скорости чтения (на данном этапе освоения нашей методики скорость чтения должна быть высокой). Запишите в тетрадь ответы на вопросы к уроку 4 из *Приложения 7*. Зафиксируйте результаты в своем плане.

«Мир человека и мир языка»
М., 1984 г.

Текст 5
Объем – 2700 знаков

Два слова о модном Фрейде

Основное для Фрейда не сознание, а бессознательное. Личность человека как бы трехслойна. «Оно» – комплекс инстинктивных желаний, рвущихся наружу. «Эго», то есть «я», – сознание, удерживающее инстинкты в разумных,

человеческих границах. И «супер-Эго», сверх-я – то, что сознательно усваивается человеком от других людей, – требования общества, социальные нормы и т.д.

В жизни человека действует «принцип реальнос-

ти», – говорит Фрейд. Нельзя жить по законам «Оно»: тогда мы потеряем человеческий облик. Но, с другой стороны, немислимо всегда соблюдать требования «Супер-Эго» – мы же люди, а не автоматы!

Однако «Супер-Эго» давит на нас: «Делай, как надо!» Мы не можем на практике не нарушать его требований, но испытываем при этом тревожность (фрустрацию), чувство вины. Включаются механизмы защиты, самооправдания, компенсации. Например, мы забываем то, что подсознательно хотим забыть.

«Эго» вынуждено действовать на два фронта: сдерживать рвущееся вперед «Оно» и в то же время примирять максимализм «Супер-Эго» с «естественным» стремлением сохранить индивидуальность. Но «Супер-Эго» не сдержишь – вот и приходится искать обходные пути, увертки. Какая уж тут гармония! «Лебедь рвется в облака. Рак пятится назад, а Щука тянет в воду...»

Вам, конечно, уже ясно, в чем важнейший просчет теории личности Фрейда. Социальная природа психики в целом начисто отрицается. «Оно», то есть желания, переживания – все, что лежит за пределами разума, – объявляется агрессивно внесоциальным и в то же время глубоко биологическим. А социальные компоненты сознания («Эго»), хотя они как будто и органичны, становятся у Фрейда источником постоянной внутренней дисгармонии личности. Социальное и биологическое вечно воюют в человеке.

Советские психологи, анализировавшие взгляды Фрейда, не раз отмечали: эта картина реалистична, но она типична для человека с патологическими отклонениями в структуре личности, для невротика. Фрейд был врачом, психиатром, имел дело с нервными больными, и медицинская специальность сослужила плохую службу Фрейду-теоретику. Впрочем, и у нервных больных «Оно» никак

не сводимо к одним только биологическим потребностям, врожденным инстинктам.

Но эта картина реалистична и еще в одном отношении. Социальность социальности рознь. И если «Супер-Эго» отражает систему требований буржуазного общества, социальные нормы, диктуемые правящим классом, «Эго», а проще – личность, может их не принимать, отталкивать, хотя и вынуждено к ним приспособляться. Но такая неустроенность личности не имеет ничего общего с универсальными общечеловеческими законами психики: она исторически и социально обусловлена, она – отражение

в психике человека неустроенности самого общества, противоречий между господствующей идеологией и классовым сознанием. Вот этого-то не смог увидеть Фрейд. И тем не менее он сделал большое дело для современной психологии тем, что привлек ее внимание к «слою», лежащему между сознанием и автоматическими, полностью бессознательными процессами, и тем помог перекинуть мостик между «душой» и механизмами поведения, деятельности. Фрейд, можно сказать, подкопался под пограничный столб между сознанием и «несознанием».

А.А. Леонтьев

Итак, теперь вам знаком комплекс упражнений для расширения зрительного объема восприятия. Расширение поля зрения – основа быстрого чтения. Это всегда вертикальное движение глаз по центру страницы. Привыкая читать текст таким образом, вы реализуете новую программу умственной деятельности, новые коды восприятия и обработки информации.

Для формирования и закрепления навыка вертикального движения глаз мы предлагаем вам комплекс упражнений.

Упражнения для расширения поля восприятия

Упражнение 1

По окончании чтения составьте доминанту. Добивайтесь только вертикального движения глаз.

Лето и девочка

Однажды, в начале лета, Домино ковылял на своих трех лапах около фермы, стоявшей на высоком бугре. Это был старинный дом с обширным садом и большим огородом, который тянулся почти до самого леса и занимал почти все пространство вокруг дома. Тут легко было подойти незамеченным, и Домино бродил, принюхиваясь ко всему, что останавливало на себе его внимание. Он нашел прорытую курами лазейку под оградой и пролез в большой огород. Он долго крался среди ботвы картофеля, затем среди густых кустов смородины. Он двигался вперед, увидел в чаще что-то маленькое, черное и блестящее. Он резко остановился и вскоре понял, что это глаз индюшки, сидящей на яйцах.

Как раз у хвоста, в конце спины, у каждой лисы есть маленький пучок волос, который щетинится при возбуждении.

Обыкновенно он бывает особого цвета, но у серебристой лисицы - всегда черный. Только по этому ощетинившемуся пучку можно было заметить волнение при виде такой роскошной

добычи. Но пока он еще стоял в нерешимости, сзади послышался какой-то звук, и, повернув голову, Домино увидел не-вдалеке маленького чело-вечка.

Домино услышал звуки человеческой речи и вздрогнул. Он приготовился к прыжку, но не прыгнул. Девочка не казалась ему особенно опасной - она была такая маленькая. А индюшка была слишком соблазнительна.

Страх боролся в Домино с охотничьим инстинктом. Косясь на девочку, он шагнул к индюшке. Девочка побежала. Этот крик решил дело: быстрым прыжком Домино скрылся в кустах. Индюшка была спасена.

На следующий день папа посоветовал девочке разложить вокруг гнезда индюшки несколько кусков железа.

Через несколько дней Домино опять пришел за индюшкой.

Он хорошо запомнил место, где встретил такую лакомую добычу.

Он шел осторожно. Ведь здесь, рядом с индюшкой, он мог встретить человека. Прежде чем индюшка успела поднять шум, обоняние и зрение предупредили его о присутствии опасных, пахнущих железом вещей. Он попятился и попробовал подойти с другой стороны, но и там оказался один из этих зловещих предметов. Домино ушел.

Таким образом, обманутый Домино принужден был оставить в покое индюшку, но вскоре он нашел другую добычу - курицу на гнезде. Одним укусом он перегрыз ей горло и потащил к себе, однако по дороге сообразил,

что напрасно не воспользовался целой кучей яиц. Поэтому, зарыв курицу в листьях в лесу, он вернулся и, перетаскав яйца одно за другим на опушку леса, спрятал их там. Он отметил тайник выделением из своей мускусной железы, чтобы самому найти их впоследствии и чтобы другие лисицы знали, что это его собственность. Затем он вырыл курицу и отнес ее домой.

Куриные яйца могли долго пролежать и подвергнуться множеству изменений, прежде чем понадобятся Домино. Но на случай нужды они всегда были наготове, и в голодное время он съел бы их даже тухлыми. Домино прятал добычу уже не первый раз. Некоторые лисы не прячут пищи, но только потому, что они плохие добытчицы и никогда не имеют что спрятать. Те же лисы, которые охотятся успешно, быстро усваивают привычку прятать добычу.

Месяц спустя внимание Домино привлекли ягоды терна, которые в тот год уродились необычайно. Он пожевал и проглотил одну-две ягодки.

Однако они не особенно ему понравились. Он был сыт и жирен. Тем не менее, его забавляло подпрыгивать и срывать красные гроздья. Сперва он просто разбрасывал их, затем накидал целую кучу. Наконец, инстинкт накопления взял верх: он зарыл эту кучу в листья и оставил мускусную заметку на соседнем пне. В случае нужды он мог бы отыскать этот запас ягод даже под снежным сугробом.

Упражнение 2

По окончании чтения составьте доминанту.
Добивайтесь только вертикального движения глаз.

Весна

Светлая весна вступила в свои права на Голдерских холмах. Потемнели склоны холмов, вскрылись реки, воздух наполнился хлопьями крыльев, громкими криками на заре и свистом маленьких жаб в уже оттаявших прудах.

В лесу, еще одетом по-зимнему, проглянула сквозь снег грушица и, выпрямив свои блестящие листочки, казалось, говорила: «Вот чего я ждала, вот когда кстати мои красные ягодки». Куропатки, белки и сурки лакомились этим угощением «Вороньего месяца», и у всех, кто любит мир диких животных, невольно являлась отрадная мысль о том, как мудро мать-природа поступила, припаса к голодному времени такую вкусную пищу.

В лесах и на озере уже начиналась пора ухаживаний, которая говорила о близком рождении новых жизней. Все это находило живейший отклик в сердцах Белогрудки и Домино.

Как только по откосам заструились первые холодные ручейки тающего снега, наша пара отправилась на поиски жилища.

Они бегали и искали, искали и бегали повсюду, или, правильнее, искала одна Белогрудка, а Домино лишь покорно следовал за ней. Так исходили они песчаные равнины на востоке от Голдерских холмов. Но там везде встречались маленькие знаки, оставленные другими лисицами, смысл которых в переводе на лисий язык был вполне ясен: «Чужим здесь придется брать место с боем». Затем они излазили все овраги Голдера. Однако в оврагах лежал еще слишком глубокий снег. Вернувшись снова к реке, они, наконец, напали на осиную рожицу ту самую осиную рожицу, где протекло детство Домино. Тут поиски его подруги, по-видимому, окончились, так как на этот раз она нашла все, что было ей нужно.

Понюхав там и сям, она начала рыть яму в чаще орешника. Земля здесь была покрыта глубоким снегом, под которым лежал толстый слой опавших листьев, и потому сохранила свою мягкость. В других же местах земля была совершенно промерзшая, и лисице не удалось бы вырыть нору.

Какое-то необъяснимое чутье подсказало ей, что нужно рыть именно тут. Домино тем временем взобрался на вершину ближайшего холма и сидел там на страже. Проработав около часа, лисица вылезла из ямы, и Домино сменил ее.

Так они рыли поочередно несколько дней, и наконец нора была готова. Эта нора состояла из длинного коридора, который сначала спускался вниз, затем шел вверх, в более широкое помещение, откуда другой коридор вел в боковое помещение; первый же коридор снова поворачивал вверх и, достигнув замерзшего слоя земли, пока оканчивался там.

Лисицы ежедневно царапали изнутри замерзшую землю, которая с каждым днем все более и более оттаивала, и, наконец, пробилась наружу. Аккуратный круглый вход в нору они прикрыли пучком прошлогодней травы. После этого они зарыли первоначальный вход. Около нового входа не было вырытой земли, и никто не мог бы заметить его даже стоя рядом, а растущая трава с каждым днем скрывала его еще больше.

Пищи стало попадаться уже немало, и однажды, поймав неосторожного сурка, вышедшего побродить ночью, Белогрудка зарыла его в сухом песке боковой комнаты.

Теперь супруги старались как можно реже попадаться кому-нибудь на глаза вблизи норы. Много раз Белогрудка бегала по воде ручейка, чтобы не оставлять заметных следов к дому, а Домино нередко распластывался за поваленным деревом в траве, пока какой-нибудь деревенский мальчик проходил мимо, даже и не подозревая близкого присутствия лиса. Черно-бурый зверь с каждым днем все более опасался таких прохожих.

Упражнение 3

По окончании чтения составить доминанту.

Зимняя жизнь Домино

Пришла зима, и деревенские мальчишки принялись за свою беспорядочную охоту на лисиц. Пустив вперед двух-трех псов, они плетутся обычно позади пешком, со своими ружьями.

Однажды на след Домино напала настоящая конная охота с целой сворой собак, но Домино скрылся в скалах возле реки. С каждым удачным уходом от своих врагов он становился все сильнее и все лучше умел сбивать с толку преследователей. Кроме того, он совершенствовался еще и в умении владеть собой. Страшный лай громадной собаки пугал его по-прежнему, но Домино научился преодолевать свой страх, и мужество его все возрастало.

Он вел теперь обычную жизнь одинокого лиса. У него не было норы – лисы зимой мало живут в норах. Он ложился спать на открытых местах, где защитой от холода ему служили его пышная, густая шуба и пушистый хвост. А острый нюх надежно охранял его от приближающейся опасности.

Итак, едва садилось солнце, Домино выходил на охоту. Он бежал рысцой, держась против ветра, сворачивая в стороны, чтобы обследовать всякую заманчивую заросль, всякий заросший травой буерак, наведывался во все места, где ему когда-нибудь посчастливилось прежде, и подбегал ко всякому приметному столбу, камню или углу ограды понюхать, не побывала ли там недавно какая-нибудь лисица. Ведь лисицы, подобно собакам и волкам, имеют обыкновение оставлять свои следы у каждого камня и столба. Затем он бежал по вершинам холмов, принохиваясь, не донесется ли с ветром запах съестного. При малейшем

шорохе он останавливался и стоял неподвижно, пока не убеждался, что ничего не случилось, или подкрадывался, словно кошка, поближе, чтобы лучше разузнать, в чем дело. Иногда он взбирался на какое-нибудь пригнувшееся к земле дерево, чтобы осмотреться, или если дерева не было, делал высокий дозорный прыжок вверх.

Во время этих ночных походов он вовсе не избегал фермерских дворов, охраняемых собаками. По мере заселения пустынных мест число лисиц там увеличивается, так как каждая ферма служит для них источником пищи и непременно имеет двух-трех хлебников лисьей породы. Так и наш Домино, несмотря на присутствие собак, все-таки бежал от одной фермы к другой. Если нужно было остерегаться собаки, он останавливался на некотором расстоянии и вызывающе лаял. Если собака выскакивала на его лай, он удирал, а если никто не отзывался, он делал вывод, что собака заперта. Тогда он смело прокрадывался во двор и хватал все, что попадалось. Разумеется, наилучшей добычей ему казалась жирная курица, которую он мгновенно заставлял замолчать, сжав ей шею зубами. Но порой Домино приходилось довольствоваться и брошенными курам объедками хлеба или дохлой крысой, выброшенной из крысоловки. Он не гнушался даже таскать куски из свиного корыта.

Почти всегда, хотя не каждую ночь, он находил съестное, а ведь, в общем, иметь хороший ужин раз пять в неделю вполне достаточно для того, чтобы не потерять жира и протянуть зиму.

Упражнение 4

По окончании текста составить доминанту.

Депрессия

90-е годы дополнили западные учебники по психиатрии новыми и по звучанию совсем не медицинскими терминами – «синдром молодых боссов», «депрессия карьеристов». Они свидетельствуют о том, что депрессия меняет социальный облик: сегодня чувство неудовлетворенности жизнью все чаще испытывают те, кому жизнь дала все.

«Депрессии возникают от усталости и безделья, на фоне бедности и богатства, у семейных и одиноких, здоровых и больных, по вине каких-либо событий или беспричинно. Это означает, что в действительности мы очень мало знаем о природе депрессии», – рассказывает Геральд Клерман, профессор психиатрии Корнелльского университета.

О чем врачи знают наверняка, так это то, что депрессия депрессии рознь. Подавленность и упадок сил – естественная реакция организма на поворотные моменты в жизни – смерть близких, потеря работы, развод, и в этом случае врачи говорят о «нормальном депрессивном состоянии». У «нормальной» депрессии два верных признака – сопоставимость масштаба события и периода переживаний, а также способность организма самому справиться с недугом. «Каждая проблема имеет свою «эмоциональную» цену. Если человек начинает «переплачивать», то это уже болезнь», – говорит Клерман.

Практикующие психотерапевты отмечают, что большинство людей склонны недооценивать серьезность собственных эмоциональных перепадов. По данным Все-

мирной ассоциации здравоохранения (ВОЗ), с затяжным плохим настроением не обращаются к врачу, так как не считают нужным беспокоить специалистов по «подобным пустякам».

Нераспознанная депрессия опасна еще и тем, что часто дает толчок развитию серьезных заболеваний, лечение которых оказывается бессмысленным без устранения первопричины. «Очень часто люди годами ходят к врачам», безуспешно пытаясь лечить сердце, головные или желудочные боли. Они не предполагают, что в действительности больны депрессией, и лечение надо начинать с нее», – рассказывает кардиолог Дэвид Райт. Его догадка оказалась верна: пациенты страдали депрессией, которая маскировалась под сердечные боли. Как отличить просто плохое настроение от патологии? Американская ассоциация психотерапевтов рекомендует обращаться к врачу, если хотя бы несколько из перечисленных ниже симптомов делятся более двух недель.

Итак, это: отсутствие интереса к обычным занятиям; немотивированная усталость; нарушение сна; раздражительность; взвинченность, резкие перепады настроения, ощущение вины и собственной несостоятельности; нарушение аппетита; беспричинные боли; нарушения памяти; неспособность к собранности.

Если в начале 90-х Национальный институт психического здоровья США оценивал риск заболеть депрессией в течение жизни в 20 процентов, то сегодня этот показатель увеличен до 30–35 процентов. По прогнозам некоторых ученых, к 2020 году депрессия может выйти на второе место среди заболеваний, приводящих к инвалидности. Депрессия последнего десятилетия заметно «помолодела»

(средний возраст пациентов составляет 35 лет) и все чаще атакует социально благополучных людей, так что наряду с депрессией стариков, послеродовой депрессией врачи выделяют сегодня и депрессию молодых карьеристов.

«Риск депрессии возрастает при несоответствии желаемого и действительного, особенно если для достижения желаемого человек затратил слишком много сил», – говорит Клерман. Энергичные молодые люди, добившиеся успеха уже к 30-35 годам, просто не знают, что им делать дальше. «Я потратил лучшее десятилетие жизни на то, чтобы сделать карьеру, – рассказывает 35-летний пациент, который лечится от депрессии в одной из психиатрических клиник в Атланте. – В 32 года я занял пост вице-президента крупной компании, однако, когда моя мечта сбылась, я понял, что игра не стоила свеч».

Медики единодушны: стрессы и постоянное переутомление – верный путь к депрессии. «Для профилактики нервных расстройств у молодежи я советовал бы не замыкать жизнь в узкий коридор карьеры, – говорит Клерман. – Оставляйте место для отдыха, путешествий, заведите ребенка – и будете здоровее».

Рождение ребенка действительно может вернуть к жизни загрустившего папу. Для женщин же с появлением малыша риск впасть в депрессивное состояние, напротив, увеличивается. По данным Элен Лайбенлюхт, эксперта по «проблемам послеродовой депрессии» Национального института психического здоровья, примерно две трети всех молодых мам так или иначе переживают период временного эмоционального спада. Клиническую же депрессию на почве рождения ребенка удается заработать 10–15 процентам женщин.

Медики склонны думать, что большинство женских депрессий имеет гормональную природу. Стартовую площадку для развития нервных расстройств обеспечивает гормон эстроген, который активизирует выработку в организме кортизола, гормона стресса (у всех больных депрессией – вне зависимости от пола – уровень кортизола в организме сильно превышает норму). К тому же в женском организме гораздо хуже вырабатывается серотонин, гормон удовольствия, в значительной степени определяющий настроение человека. Кстати, именно на выработку и поддержание нужного уровня серотонина в организме направлено действие антидепрессантов позднего поколения.

Урок 6. Читаем вертикальным движением глаз

Цель урока – формирование навыков чтения текста вертикальным движением глаз.

Что вы умеете?

Итак, на настоящий момент вы освоили пять уроков быстрого чтения. Какими знаниями и навыками вы теперь обладаете?

1. *Вы твердо усвоили первое правило быстрого чтения.* Теперь вы читаете без регрессий любые тексты, ваши глаза бегут только вперед и не совершают возвратов к прочитанному.

2. *Вы знаете и умеете пользоваться интегральным алгоритмом чтения.* По окончании чтения любого текста вы представляете себе зрительный образ семи блоков алгоритма и проверяете их заполнение.

3. *Теперь по окончании чтения любого текста вы в состоянии вычленить его основной смысл, иначе говоря, его доминанту.* Основополагающую идею автора вы можете выразить ясно, сжато и конкретно.

4. *При чтении у вас отсутствует артикуляция,* так как информация у вас теперь обрабатывается с помощью зрительного, а не речеслухового анализатора.

5. *Отныне у вас широкое поле зрения,* вы видите почти всю страницу в упражнении «Созерцание зеленой

точки». Вы можете читать узкие газетные колонки вертикальным движением глаз и делаете это, так как данный способ чтения для вас теперь очень удобен и эффективен.

Отныне вы владеете практически всеми основными приемами методики быстрого чтения. Скорее всего, вы даже попробовали читать вертикальным движением глаз не только газеты, но и книги. Если нет, сделайте это сейчас. Пролистайте несколько страниц книги назад и начните читать, удерживая глаза строго вертикально, сверху вниз, держась центральной линии страницы. Что у вас получилось? Да, пока неудача. Чтобы читать книги вертикальным движением глаз, вам следует еще немного потрудиться. Несмотря на то, что у вас есть способности и возможности читать вертикально, психологически к этому действию вы еще не готовы. Для начала вы должны расстаться с привычкой совершать движения глаз по странице книги горизонтально, от строчки к строчке, и осознать свои принципиально иные возможности в чтении. Решить эту психологическую задачу вам поможет упражнение «Метод штурма».

«Метод штурма»

Патент России № 2128861

Упражнение «Метод штурма» в стрессовой для обучаемого ситуации создает необходимость читать и усваивать текст нетрадиционными способами. Штурм – это не фамилия автора упражнения, это атака на стереотипы вашего мышления, искоренение ваших традиционных представлений о том, каким образом надо читать книги. Вы привыкли читать, проводя взглядом горизонтально по каждой строке. Теперь же перед вами

стоит задача овладеть другим способом движения глаз при чтении – вертикальным. Как бы вы ни стремились изменить привычный ход движения глаз при чтении, вам не удастся это сделать. Сами не желая того, вы продолжаете читать горизонтально, ибо так вы читаете с самого детства. Как же найти возможность «обмануть» самого себя и перестать внутренне протестовать против иного способа чтения? Упражнение «Метод штурма» как раз для этого и существует, оно станет для вас «проводником» в мир «вертикального» чтения.

В Институте психологии проводились эксперименты по изучению процессов зрительного восприятия испытуемых, предварительно обученных быстрому чтению. Результаты экспериментов показали, что чтение вертикальным движением глаз не только допустимо, но и эффективно. Опишем проводившийся эксперимент.

Испытуемый читал текст, находящийся перед ним вертикально на расстоянии 300 мм, с присоской Ярбуса, укрепленной на внешней поверхности глазного яблока. Так как изначально присоска мешала испытуемому, в течение трех дней были проведены тренировочные занятия для привыкания испытуемого к чтению с присоской Ярбуса. Перед экспериментом испытуемый получал инструкцию читать только методом быстрого чтения. Тексты после прочтения постоянно менялись.

В ходе эксперимента были сделаны записи дви-



Рис. 28. Запись движений глаз при скорости чтения 4800 знаков в минуту

жений глаз испытуемого. Так, на *рис. 28* вы видите запись движений глаз испытуемого Г., прошедшего обучение методу быстрого чтения за 90 дней до начала эксперимента. Текст заметки газеты «Правда» в пять абзацев испытуемый Г. прочел за 20 секунд, скорость чтения текста при этом составила 4800 знаков в минуту. Итак, из рисунка вы видите, что места остановки глаз и трасса взора в основном находятся на значимых словах или в пределах их смыслового поля, где расположены смысловые ряды. Обратите внимание на траекторию взгляда испытуемого Г. при чтении последнего абзаца текста. Она проходит по первой половине абзаца посередине, а значимые слова также справа и слева равноудалены от центра.

Далее, в последней трети абзаца, вы можете видеть перенос траектории движения глаз слева направо – посередине смысловых рядов. На *рис. 29* приведена запись движений глаз другого испытуемого, прошедшего обучение технике быстрого чтения за год до начала эксперимента. Предложенный текст состоял из шести абзацев и был прочтен испытуемым за 25 секунд со скоростью чтения 3000 знаков в минуту. Из рисунка видно, что испытуемый, хотя и использует навыки вертикального чтения, однако совершает множество неоправданных возвратов к прочитанному и иногда читает горизонтально. Если



Рис. 29. Запись движений глаз при скорости чтения 3000 знаков в минуту

мысленно провести вертикальную линию через середину колонок, то становится заметно, что значимые слова в записи расположены равномерно относительно данной условной линии. Несмотря на недостатки чтения, трасса взора испытуемого, как и в предыдущем эксперименте, базируется на значимых, ключевых словах или тяготеет к смысловым рядам как основе.

Сравнив обе записи эксперимента, можно сделать заключение о том, насколько обучение этих испытуемых было успешным. Теперь приведенные данные хода эксперимента используются нами на разных этапах процесса обучения в качестве подкрепляющей обратной связи.

Вследствие обучения быстрому чтению, у обоих участников эксперимента развилось понимание смысловых связей в тексте через наведение фокуса внимания на определенные смысловые группы, важные как для автора, так и для читателя. Любой обученный технике читатель с развитым периферическим полем зрения и отсутствием проговаривания при чтении фиксирует взгляд именно на значимых словах и смысловых рядах текста, причем если провести условную линию, определяющую движение глаз при чтении текста, то она будет располагаться практически вертикально сверху вниз по центру страницы.

Основная задача упражнения «Метод штурма» – переориентировать восприятие текста таким образом, чтобы за определенный промежуток времени читатель смог понять и усвоить максимальное количество значимой информации.

Так как человеческий мозг обладает избирательной способностью, в процессе чтения при остановке взгляда на строке текста по зрительному нерву в мозг направляется лишь самая значимая информация,

второстепенные детали остаются «на будущее». Как выяснилось из исследований, наша зрительная система обладает способностью выявлять значимые «куски» информации не только при непосредственном чтении текста, но и уже при первом попадании изображения текста на сетчатку глаза. При этом система не реагирует на те участки текста, которые передают второстепенную информацию. Психологи установили, что люди распознают зрительные образы по определенному алгоритму, в котором слова имеют ассоциативные связи с понятиями, с некоторой алгоритмической схемой или интеграцией соотношений смыслов, которые конструирует сам читатель. Значимые слова в тексте являются своего рода «ключами», помогающими читателю генерировать образы того сообщения, которое задается мозгом в данный момент чтения.

Вспомните *рисунок 23*, на котором представлена схема движения глаз при традиционном и быстром чтении. Как мы знаем, движение глаз по центру страницы наиболее эффективно при быстром чтении. При этом, если определенное время наблюдать за читающим вертикально, иногда можно увидеть, как направление его взгляда смещается влево-вправо от центра страницы. Это объясняется тем, что в момент отклонения взгляда от генерального вертикального движения к читателю приходит существенно новая информация, которую требуется привести в соответствии с имеющимися в памяти эталонами. Глаза выполняют произвольную команду мозга остановиться в чтении и обработать новые сведения. Как только мозг устанавливает, что в памяти сведений о новых данных не хранится и их требуется запомнить и глубже осознать, глаза снова бегут по строке, а затем вновь возвращаются к вертикальному чтению.

Наши наблюдения показывают, что у обученного читателя подобные отклонения глаз от вертикального курса движения происходят достаточно редко. Причиной этого является избыточность текста. Ведь при быстром чтении стоит задача найти и обработать только содержательную часть текста, поэтому второстепенная информация не отвлекает внимание обученного читателя.

Упражнение «Метод штурма» базируется на создании стрессовой ситуации, во время которой у читателя формируется навык вертикального движения глаз. В чем заключается суть стрессовой ситуации? Вы должны прочитать, понять и усвоить страницу текста не за пять минут, даже не за минуту, а всего за 15 секунд, при этом текст должен быть действительно прочитан, а не просмотрен «по диагонали».

Представьте себе, что вы находитесь в темной пещере и никак не можете найти выход. Вдруг вы видите на стене указатель, где, возможно, вы сможете прочитать правила выхода из пещеры. Вы обнаруживаете, что у вас последняя спичка, и теперь вашей задачей становится разобрать в указателе нужные сведения, пока горит последняя спичка. Вы должны успеть прочитать, понять и запомнить инструкцию выхода на волю всего за 15 секунд, которые горит спичка, ведь от этого зависит ваша жизнь. Представляете, насколько высокой будет ваша внутренняя мобилизация, как сконцентрировано будет ваше внимание на этой единственно важной надписи?

Эта воображаемая ситуация аналогична работе над упражнением «Метод штурма», с той лишь разницей, что объем прочитанной литературы при работе должен будет составить не одну страницу, а 10–12 книг по 50–100 страниц каждая. Так как же следует работать с этим упражнением? Что читать? Каким образом фиксировать время? Ответы на эти и другие вопросы вы можете найти ниже в правилах выполнения упражнения.

Упражнение «Метод штурма»

Правила выполнения упражнения

1. Выберите 10–12 книг научно-популярного характера знакомой вам тематики. Объем книг должен составлять 50–100 страниц каждая, желательный размер книги: 200x120 мм. Помните, что для этого упражнения не стоит использовать учебники, книги с большим количеством формул, таблиц и фактографических данных, а также художественную литературу.

2. Произведите разметку первых 2–3 книг, проведя карандашом тонкие волнистые линии вертикально сверху вниз по центру каждой страницы.

3. Читайте ежедневно целиком одну книгу (без перерыва), затрачивая на чтение каждой страницы не более 15 секунд.

4. Отсчет времени, затраченного на чтение каждой страницы, можно проводить по секундомеру, записать на магнитофоне звуковые сигналы через каждые 15 секунд либо взять интегральное время на чтение всей книги. К примеру, прочитать 50 страниц за 12 минут 30 секунд или 100 страниц за 25 минут.

5. Следите за тем, чтобы при чтении ваши глаза совершали строго вертикальное движение по центру страницы, при этом охватывая все поле текста. Остановка и частично горизонтальные движения глаз возможны, но только в местах с наибольшей информативной плотностью.

6. Не старайтесь полностью понимать и усваивать прочитанное. При работе над «Методом штурма» основной задачей является закрепление у вас навыка чтения вертикальным движением глаз по центру страницы.

7. По окончании чтения книги дайте письменные ответы на вопросы:

- а) название книги;
- б) автор;

- в) выходные данные (издательство, год издания и объем);
- г) о чем эта книга;
- д) какие наиболее интересные факты и события из книги вы можете отметить.

Дополнительно к правилам работы над упражнением попробуйте читать в режиме «Метода штурма», опираясь на следующий алгоритм.

1. Перед началом чтения каждой страницы охватите ее взглядом так же, как при работе над упражнением «Созерцание зеленой точки» или с таблицами Шульте. Это очень важно – увидеть всю страницу сразу.

2. Ищите на каждой странице информативный блок. Каким образом? Быстро скользя глазами сверху вниз, описывайте дуги для охвата всего поля текста. Важно не механическое движение глазами, а поиск самого интересного на этой странице. В момент находки, когда вам покажется, что вы наконец-то нашли самое ценное, остановитесь и выполните следующие действия (пункт 3).

3. Прочитайте информативный блок (возможно использование горизонтального движения глаз). Переворачивая страницу, отслеживайте логическое развитие той мысли, которая вам показалась наиболее ценной на предыдущей странице. Естественно, при подобном чтении определенное количество информации из текста окажется, так сказать, вне поля зрения вашего внимания. Дело в том, что сейчас наша задача – помочь вам уяснить для себя возможность чтения в таком режиме в принципе, то есть сломать ваше убеждение в том, что «книжки нужно читать горизонтально, от строчки к строчке». Возможен



Схема движения глаз при вертикальном чтении

иной режим чтения – вертикально по центру страницы, и через какое-то время вы будете читать именно так.

Дополнительно к вышеописанному предлагаем вам провести эксперимент «с отложенным воспроизведением материала». Прочтите книгу в «режиме штурма», запишите ее содержание и отложите на время. Через три дня попробуйте снова прочитать эту книгу, но уже традиционным, медленным способом. Что получится в итоге? Вы сделаете открытие, что чтение в первый раз было настолько эффективным, что второй раз книгу и не следовало читать, поскольку «вы помните и то, и это, а про вот это и подавно».

Домашнее задание

1. Ежедневно читайте одну книгу объемом до 100 страниц в среднем за 25 минут, без перерыва. По окончании чтения, поразмыслив, дайте письменный ответ на вопросы: название книги, ее автор, выходные данные книги и доминанта всей книги в целом.

2. Проведите эксперимент «с отложенным воспроизведением материала».

3. Ежедневно читайте две газеты вертикальным движением глаз.

4. Продолжайте тренироваться, используя таблицы Шульте.

5. Выполняйте упражнение «Созерцание зеленой точки».

6. Прочтите контрольный текст 6 вертикальным движением глаз и определите скорость чтения. Ответьте на типовые вопросы блоков интегрального алгоритма и выявите доминанту текста. Запишите в тетрадь ответы на приведенные в Приложении 7 десять вопросов и под-

считайте скорость чтения по известной вам формуле. Внесите полученный результат в свой план и график роста скорости чтения.

«Крестьянка»
1990, №2

Текст 6
Объем – 4500 знаков

Сколько живем? Как живем?

«Издравле повелось считать женщин «слабым полом». Если иметь в виду их физическую силу, это правильно. Действительно, ни Власовых, ни Жаботинских среди женщин не сыскать...» Этой цитате больше 20 лет. Тогдашние читатели восприняли ее спокойно, не подозревая о грядущей сенсации. А сенсация была тут же, буквально в следующих абзацах. Оказалось, что, вопреки своему очевидному физическому превосходству, мужчины гораздо менее жизнестойки, чем женщины. Со статистическими выкладками в руках это совершенно точно доказал известный демограф профессор Б. Урланис...

...Вот лишь один показатель мужского здоровья. Правда, самый красноречивый: в нашей стране женщины живут в среднем на 10 лет дольше мужчин, но такой огромной разницы нет нигде. Специалисты считают столь большие «ножницы» в продолжительности жизни тревожным симптомом мужского нездоровья.

Почему же мы, мужчины, будучи и сильнее, и крупнее женщин, на поверку оказываемся менее здоровыми? Так уж исторически сложилось. Ведь во все времена мужчине приходилось выполнять функции, связанные с большей степенью риска. Он – добытчик, охотник, защитник, воин. В отличие от женщины, вся жизнь которой загружена постоянным кропотливым трудом, мужчине всегда свойственно резко менять сверхактивную деятельность на пассивное времяпровождение, опасность которого особенно велика в наши времена, когда почти половина всех смертных случаев вызвана сердечно-сосудистыми заболеваниями.

...Существует и заметная биологическая предопределенность относительно меньшей продолжительности жизни мужчин. По мнению ученого В. Геодакяна, в ходе эволюции мужской пол как бы воплощает потребность биологического вида в изменчивости, в стремлении к поиску совершенствования, а женский – в стабильности, надежности, устойчивости. Можно сказать, что существа мужского пола – это авангард биологического вида, готовый изменить среду обитания, приспособить ее к своим нуждам; женский пол скорее сам приспособится к существующим условиям. Геодакян говорит: «На один и тот же неблагоприятный внешний фактор мужчина и женщина реагируют по-разному. Допустим, изменился климат, как теперь говорят, стал заметно холоднее. У женщин в ответ на это увеличивается слой подкожной клетчатки, а мужчина раздобудет теплую шкуру или оборудует жилище в пещере». Ясно, что мужской ответ на изменившиеся обстоятельства связан с большей степенью риска: добывая медвежью шкуру, недолго потерять свою голову.

Мудрая природа «учла» эту ситуацию, и потому мальчиков всегда рождалось больше, чем девочек. У нас в стране, согласно статистике роддомов, на 100 девочек – 106 мальчиков. Но уже к 30-летнему возрасту численность мужчин и женщин сравнивается, а примерно к 60–65-летнему – женщин становится вдвое больше, чем мужчин. Уточню: это не только и не столько биологическая закономерность, сколько «старания» мужчин «сделать все, чтобы их не хватало».

...Давайте-ка вспомним наших знакомых, ушедших за последние годы. Инфаркт, инсульт, несчастный случай, рак, тромб. Возраст – далеко до пенсии, хорошие люди, работники. Если проанализировать каждое несчастье в отдельности, то увидишь, что слепой рок – редкость. А чаще человек сам вел себя к гибели. Кому жизнь надоела. Кто не хотел делать над собой усилие, чтобы жить иначе. Кто просто не задумывался над тем, как жить.

Возможно, некоторым читателям не понравятся эти слова. Но не я придумал, что здоровый образ жизни и здоровый, оптимистичный образ мыслей не только продлевают жизнь, но и наполняют ее смыслом, интересом, духовностью. Это давно уже распознала вековая мудрость народа и подтвердили новейшие изыскания ученых, проведенные в разных странах.

Так что же: значит, зарядка, трезвость? Нет, я сейчас не о том. Не думаю, что нас спасет гимнастика или даже категорический и абсолютный отказ от спиртного. По моему глубокому убеждению, начать надо с иного – с познания себя как личности, с самоуважения. Ведь та война на самоуничтожение, которую мы ведем давно и упорно, идет не во имя каких-то высоких идеалов, не за землю и волю. На ее знамени начертаны лозунги безразличия к самим себе. Да, нас десятилетиями приучали к тому, что план надо выполнять любой ценой, что личным надо жертвовать ради общественного. Ну а если человека приучали по делу и без дела жертвовать собой, то было бы странно, если бы он собой дорожил, если бы высоко оценивал значимость своего здоровья, своей судьбы.

Правда, этому многолетнему идеологическому напору противостоят здравый смысл и чувство ответственности за свою семью, за детей.

Статистика показывает, что семейные мужчины живут дольше одиноких холостяков и гораздо реже становятся жертвами несчастных случаев. Выходит, спасателями сильного пола становятся фактически малолетние дети и женщины. Может быть, именно к ним обращен призыв профессора Б. Урланиса «Берегите мужчин!»?

Мне кажется, мужчины должны позаботиться о себе сами. Человек, осознавший свою самоценность, осмысливающий уникальную неповторимость факта своего рождения, со всей серьезностью отнесется и к своей судьбе. Позаботится об образовании, о том, чтобы стать хорошим специалистом, о том,

чтобы заслужить уважение окружающих хорошей работой, порядочными поступками, привлекательным внешним видом. Когда мы наконец покончим с позорным пренебрежением собой, только тогда и задумаемся о том, как, какими средствами укрепить свое здоровье.

С. Шенкман

Вы изучили пятое правило быстрого чтения: читать вертикальным движением глаз. Психическая неподготовленность, впитанные с детства представления о том, как надо читать книги, сейчас очень мешают вам овладеть этим способом чтения. Упорное и целенаправленное выполнение упражнения «Метод штурма» поможет вам справиться с трудностью понимания того, что отныне для вас существует и другая возможность осуществления техники движения глаз: не горизонтально, от строчки к строчке, как вы привыкли, а вертикально, по центральной линии страницы. Если вы испытываете большие трудности, читая книги в режиме «Метода штурма», попробуйте включить в общий комплекс заданий к этому уроку дополнительное упражнение, название которого «60 + 15».

Упражнение «60 + 15»

1. Созерцайте одну минуту страницу книги (время созерцания можно увеличить максимально до двух-трех минут). Помните, что в процессе созерцания разрешаются любые движения глаз, кроме горизонтальных.
2. Продолжая созерцать страницу, отыщите информативный блок.
3. Прочитайте найденный информативный блок за 15 секунд.

Таким образом вы работаете над каждой страницей книги. Вначале вы будете затрачивать на созерцание страницы две-три минуты, затем одну, в конце концов вы поймете, что и одной минуты для этого много, поскольку вам будет достаточно и одного взгляда на страницу, чтобы найти информативный блок. Так как упражнение «60+15» является промежуточным и создает предпосылки для перехода к более сложному упражнению, через какое-то время работы над упражнением «60 + 15» вы сможете перейти в режим настоящего «Метода штурма», затрачивая на чтение страницы 15 секунд.

Урок 7. Внимание при чтении

Цель урока – изучение и освоение упражнений, воздействующих на развитие, организацию и управление вниманием.

Внимание – катализатор чтения

Мы уже упоминали о том, что внимание играет огромную роль в процессе чтения. Более того, от качества этой психической функции зависят все области человеческой деятельности. Так, например, скорость вашего чтения напрямую зависит от умения концентрировать внимание. К.Д. Ушинский сказал, что *«внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира»*. Именно с помощью внимания другие психические процессы становятся полноценными. Без внимания нет сознательного отношения к любой деятельности.

Что же такое внимание? Это не самостоятельный психический процесс, подобно памяти или, например, мышлению. Внимание, в отличие от других психических процессов, не может существовать отдельно, самостоятельно. В наших возможностях внимательно слушать или внимательно читать, но быть просто внимательным, независимо от процесса чтения, слушания, говорения и пр. – невозможно. Всякий раз, когда мы пытаемся выделить «материю» внимания, отвлекаясь от остального содержания психических феноменов, она как бы исчезает.

Как считают психологи, внимание – это избирательная направленность сознания на какой-либо объект во время осуществления любой деятельности; это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирование другой. Можно себе представить, насколько важна эта психическая функция при чтении, а тем более при быстром чтении. Теоретически нам может быть известно, какие приемы и способы нужно применять при быстром чтении, однако без умения сосредотачиваться на тексте вряд ли будет возможно эффективно применить эти знания на практике. Следовательно, чтобы овладеть любым навыком, например, навыком быстрого чтения, нам следует освоить навыки сосредоточения и концентрации. Для этого следует разбираться в том, каким образом работает механизм внимания, изучить причины, вызывающие его образование, знать, как поддерживать устойчивое внимание на протяжении долгого времени, почему внимание может исчезать и многое другое.

Физиологи, опираясь на учение И.П. Павлова, считают, что внимание может быть объяснено законом индукции нервных процессов. Закон индукции нервных процессов гласит, что процессы возбуждения, возникающие в одной зоне коры головного мозга, вызывают торможение в других зонах (отрицательная индукция). И наоборот, торможение в одной области коры влечет за собой возбуждение в других областях (положительная индукция). Индукция образуется в тот момент, когда в какой-нибудь зоне коры головного мозга возникает сильный очаг возбуждения или торможения.

Итак, в любое время в коре головного мозга мыслящего человека есть определенный очаг повышенной возбудимости, характеризующийся наилучшими энерге-

тическими условиями для возбуждения. «Если бы можно было, – говорил И.П. Павлов, – видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидели бы в думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине, причудливо неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью». То «светлое пятно», о котором говорил И.П. Павлов, и есть «пробудитель» известного нам эффекта сосредоточения, когда мы как никогда ясно осознаем воздействующий на нас окружающий мир.

А.А. Ухтомский выдвинул также принцип доминанты, имеющий большое значение для изучения механизмов внимания. Суть его такова: в мозге всегда имеется господствующий (доминирующий) очаг возбуждения. Господствующий очаг притягивает к себе все побочные возбуждения, поступающие в мозг, доминирует над ними, благодаря чему и становится сосредоточением импульсов возбуждения. Причем, по исследованиям А.А. Ухтомского, доминирующий очаг не только не ослабляется от воздействия побочных раздражителей, но даже и усиливает возбуждение. Возникает подобный очаг на основе мощного первичного раздражения, пославшего импульс возбуждения в мозг, а также в зависимости от внутреннего состояния нервной системы. Внешне мы можем отследить данный процесс у человека в ситуации его направленного внимания к одним раздражителям и отвлечении от других, в совокупности действующих на данный момент.

В процессе чтения многие читатели при усталости или непонимании смысла читаемой информации начинают отвлекаться от текста: произвольно переводят

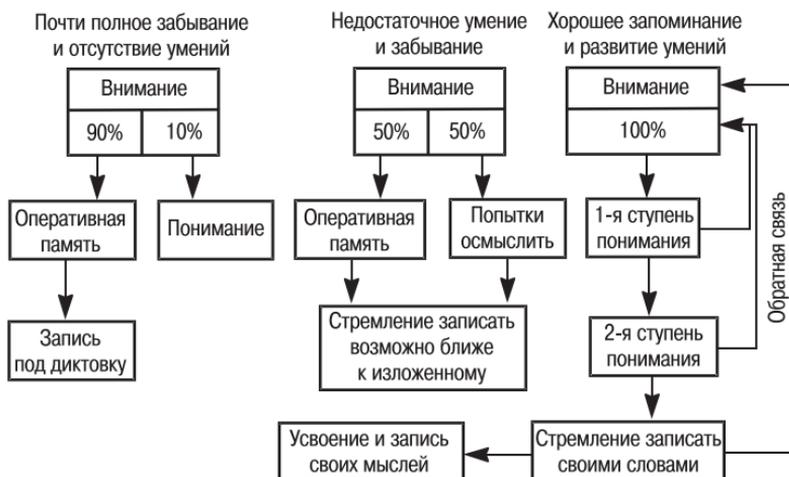


Рис. 30. Три способа организации внимания

взгляд с книги на посторонние предметы, прислушиваются к шуму на улице, задумываются о чем-то постороннем. Если посторонние раздражители не вызывают полного переключения внимания или сонливости, то подобное отвлечение внимания действует в качестве некоторого расслабления от напряженной работы и способствует последующему сосредоточению на тексте.

То, как мы можем организовать свое внимание, имеет большое значение для работы нашей психики. О роли правильной организации внимания в процессе обучения можно узнать, рассмотрев примеры на *рис. 30*.

Итак, на *рис. 30* вы видите три способа организации внимания при конспектировании речи преподавателя непосредственно во время ее прослушивания на учебных занятиях. Если школьник воспринимал речь преподавателя таким образом, что все его внимание было устремлено на составление конспекта, то в итоге оказывалось, что,

записывая речь под диктовку, ученик практически не запомнил и не смог понять, что хотел сказать преподаватель. И это естественно, ведь в данном случае работала не долговременная, а оперативная память ученика. В случае, если внимание ученика распределялось поровну – и на конспект, и на попытки осмыслить новую информацию, было отмечено стремление ученика записать информацию максимально близко к изложенному, но уже через призму своего понимания. Подобная ситуация очень характерна для учеников наших школ и приводит к тому, что ученики, не обладая в достаточной степени навыками самостоятельного мышления, впоследствии забывают информацию, полученную на занятиях, что, в свою очередь, отражается на качестве их знаний.

В третьей ситуации, реализованной в одном из экспериментов в московской школе, запись прослушанной речи учениками не велась, и внимание было отдано речи преподавателя на все 100%. Что же получилось в этом случае? После изложения материала ученики достигли первой ступени понимания, у них возникли вопросы к преподавателю (на рисунке указано стрелкой), затем непонятный материал был повторен, появились новые вопросы, у учеников появилось стремление записать новую информацию. Потом опять были заданы вопросы, и, наконец, наступил этап усвоения. Результатом такой работы стала запись усвоенного материала «на языке собственных мыслей». Данный алгоритм действия, как мы видим из примера, оказался наиболее успешным в усвоении материала. При самостоятельной работе над учебным материалом следует придерживаться столь же продуктивного алгоритма действий.

Три вида внимания

Известны три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает само собой, когда какой-нибудь предмет-раздражитель переключает наше внимание с определенной деятельности на себя. Этим предметом-раздражителем может стать все, что угодно: громкий шум на улице, яркий воздушный шарик в руках у проходящего мимо ребенка, звон разбитого бокала, неожиданный собачий лай и т.д. Основным при непроизвольном внимании является то, что направленность и концентрация психической деятельности носят непроизвольный характер, то есть человек не ставит себе цель быть внимательным к предмету-раздражителю. Тот просто привлекает наше внимание своей необычностью или неожиданностью, сильно отличаясь от привычных раздражителей. Интересно и то, что при непроизвольном внимании память о предмете-раздражителе впоследствии будет столь же ясной и полной, как и при направленном внимании.

Произвольное внимание регулируется нашей волей. Оно сознательно, целенаправлено и действует под влиянием принятых решений и поставленных задач. Несмотря на качественные отличия этого вида внимания от других, объединяющим их элементом является тесная связь всех трех видов внимания с чувствами, интересами и прежним опытом. Однако, в отличие от непроизвольного внимания, интересы которого являются интуитивно-непосредственными, интересы произвольного внимания носят опосредованный через цель характер. Нас может не интересовать сама деятельность, но вот ее результат, к которому мы стремимся, очень для нас важен, и поэтому, выполняя поставленную задачу, мы зачастую «делаем»

ее для себя интересной. Ко всему сказанному следует также добавить, что при чтении текста произвольное внимание зависит в основном от мастерства автора, а произвольное внимание направляется и поддерживается самим читателем.

Послепроизвольное внимание также направляется на объект целенаправленно, однако не требует для реализации постоянных волевых усилий. Так, в чтении бывает трудно сосредоточиться на тексте, ибо он «скучен, сер и безыскусен», однако вдруг, незаметно для себя, мы перестаем делать над собой усилие, начинаем читать без напряжения, и... книга становится нам интересной. В этот момент наше внимание из произвольного становится послепроизвольным.

Процесс чтения всегда сопровождается сменой видов внимания. Именно колебания внимания влияют на темп и качество чтения, на понимание текста и глубину усвоения содержания, а также определяют настроенность и готовность человека к чтению книги.

Способность человека сосредотачиваться называется концентрацией внимания, от этого свойства внимания зависит успешность овладения техникой быстрого чтения. Чем более спокойная обстановка, в которой человек работает, тем выше может быть уровень концентрации внимания. Главное для сосредоточения – отсутствие отвлекающих факторов и относительная тишина. Ведь насколько продуктивно внимание человека, определяется множеством факторов: общим состоянием нервной системы, скоростью протекания психических процессов, эмоциональной и волевой настроенностью на работу, содержанием деятельности, внешними условиями для деятельности и т.д. Например, если человек утомлен или рассержен, ему трудно добиться хорошей концентрации

внимания. Поэтому специалисты рекомендуют заниматься чтением, только предварительно отдохнув, иначе эта деятельность окажется неэффективной. Говоря о внимании как о факторе успешности овладения техникой быстрого чтения, нельзя не сказать о роли содержания читаемого текста. Чем сложнее канва текста, тем быстрее падает внимание читателя, и тем, соответственно, больше требуется волевых усилий, чтобы продолжить работу над книгой. Нежелательно и неосознанное отвлечение внимания от чересчур легкого текста. Следует помнить, что любой текст, простой или сложный, имеет две стороны – форму и содержание – каждая из которых может быть объектом внимания.

Внимание можно определить как психофизиологический процесс, характеризующий динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке действительности, которая на данный момент становится осознаваемой и концентрирует на себе психические и физические силы человека в течение определенного количества времени. А поскольку, как считают психологи, внимание есть отдельная форма психической деятельности, получается, что концентрации, как и любому другому действию, нужно и можно учиться.

В чтении особую роль играет зрительное внимание, базисом которого является пульсирующее оперативное поле зрения, практически совпадающее с зоной ясного видения. Чтобы представить его, обратите внимание на *рис. 31*. Оперативное зрение человека подобно лучу фонарика в темноте. Применительно к чтению, такой луч не только двигается по странице одновременно с движением глаз, но и изменяет границы светового пятна, освещающего текст. Перемещаясь по странице текста, пятно может менять свои размеры и очертания, может

Показатели внимания при чтении

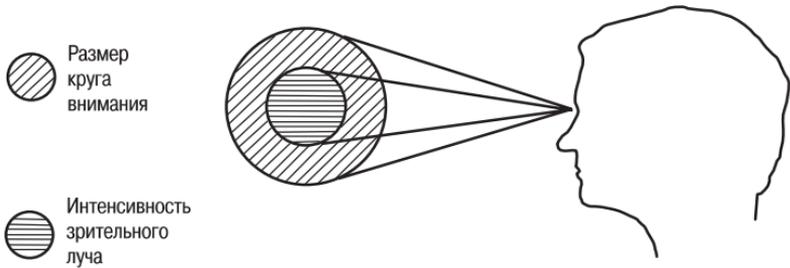


Рис. 31. Круги внимания

усиливать яркость либо вовсе затухать. При затухании светового пятна у читателя даже наступает так называемая «психическая слепота», во время которой внимание перестает быть целенаправленным и как бы гаснет. Подобные явления могут происходить потому, что оперативное поле зрения обладает любопытной особенностью, а именно – чрезвычайно подвижными границами: оно принимает размеры и очертания объекта, который человек воспринимает в данный момент.

Одной из важнейших характеристик человека, владеющего техникой быстрого чтения, является как раз умение раздвигать границы светового пятна восприятия текста. А чем яснее и выше степень осознания содержания текста у такого читателя, тем, естественно, мощнее, интенсивнее работает зрительное внимание. Чтобы обучиться технике быстрого чтения, читателю обязательно нужно уметь эффективно и осознанно управлять своим вниманием. Ведь именно внимание определяет темп чтения, являясь своего рода катализатором этого процесса. Для начала человек, обучающийся технике быстрого чтения, должен поставить себе задачу научиться владеть собственным вниманием и решить ее, ежедневно работая со всеми характеристиками внимания. Затем, сформировав у себя устойчивое осознанное внимание,

овладеть другим видом внимания – послепроизвольным. Только после этого можно считать, что первая ступенька на пути к освоению техникой пройдена.

Основные причины невнимательности

Мы часто оправдываемся: «Я не заметил, не обратил внимания», «Задумался и не увидел» и т.д. Причем большинство из нас считает подобную невнимательность чем-то вполне естественным и закономерным. Казалось бы, что тут такого – «не обратил внимания», не стоит даже об этом и думать. Однако в серьезном деле или на работе «цена» подобной невнимательности становится очень высокой. Мы вынуждены переделывать служебные задания, так как из-за своей рассеянности сделали их некачественно. Мы затрачиваем время на перечитывание учебников или конспектов, поскольку в прошлый раз не удосужились отнестись к занятиям серьезно и вдумчиво. Чем бы мы ни оправдывали свою досадную невнимательность и рассеянность, факт остается фактом – будучи в какой-то момент невнимательными, мы впоследствии значительно осложняем себе жизнь.

Рассеянность условно можно разделить на мнимую и подлинную. Базисом обоих видов рассеянности является неравномерность развития отдельных составляющих внимания, которые являются независимыми друг от друга. А поскольку отдельные составляющие внимания довольно автономны, общая характеристика внимания складывается из множества совершенно различных показателей, хорошо развитых в одном отношении и имеющих целый ряд недостатков в другом. Так, например, человек может обладать умением хорошо концентрировать и долго поддерживать внимание на каком-либо

объекте, но при этом быть совершенно неспособным к одновременному сосредоточению на двух видах деятельности. Помните женщин, способных правой рукой держать телефонную трубку и разговаривать с подругой, одновременно с этим левой рукой помешивать ложкой манную кашу, да еще при этом поглядывать в окно, – как там во дворе ведет себя сынок? Многие мужчины в такой ситуации не смогли бы долго поддерживать подобное состояние, хотя, как считают ученые, их способность к сосредоточению на каком-либо одном объекте гораздо выше, чем у женщин.

Возвращаясь к разговору о видах рассеянности, можно сказать, что подлинную рассеянность характеризует большая переключаемость и низкая устойчивость внимания. Мнимая рассеянность, наоборот, заключается в чрезмерной концентрации на своем внутреннем мире в совокупности с низкой переключаемостью на другие предметы, мысли или чувства. Известное сравнение «рассеян, как профессор» как раз содержит указание на признаки мнимой рассеянности, которая очень похожа на рассеянность подлинную: человек как бы «закрыт в коконе», погружен в себя настолько, что не слышит и не видит окружающих, пропускает «мимо ушей» их вопросы и просьбы. Однако, как мы уже говорили, внутренние механизмы возникновения мнимой рассеянности кардинально противоположны механизмам рассеянности подлинной.

Наличие двух полярных видов невнимательности говорит о том, что за внешне сходными проявлениями в поведении человека скрываются абсолютно различные психологические причины такого поведения. Иногда бывает очень сложно разобраться, какое именно свойство внимания приводит человека к успеху либо провалу в его деятельности. Однако, когда о вас или вашем зна-

комом говорят как о человеке внимательном, то явно имеют ввиду не отдельные свойства внимания, а общую характеристику личности.

Что такое наблюдательность

Многие из нас бывают рассеянными и невнимательными лишь потому, что привыкли быть такими с детства. Возможно, в то время не было рядом людей, которые помогли бы нам научиться быть внимательными к миру, или, наоборот, рядом были люди, которые настолько требовали внимания, что мы, внешне уступая им, закрывались от них в «коконе» рассеянности. Как бы то ни было, повзрослев, невнимательные люди смотрят на мир, но, к сожалению, мало что видят. Вторая причина рассеянности – это отсутствие привычки наблюдать. Если вас попросить вспомнить и описать в деталях, как, например, выглядит актовъй зал института, где вы учитесь, или приемная начальника на работе, выяснится, что о некоторых деталях вы не вспомнили. Они остались вне поля зрения вашего внимания и, соответственно, вашей памяти. Помните рассказ А. Конан Дойла, в котором Шерлок Холмс «экзаменовал» доктора Ватсона:

« – Вы смóтрите, но не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?

– Часто.

– Как часто?

– Ну, несколько сот раз.

– Отлично, сколько же там ступенек?

– Сколько? Не обратил внимания.

– Вот-вот. Не обратил внимания. А между тем, вы видели! В этом вся суть. Ну а я знаю, что семнадцать, потому что я и видел, и наблюдал».

Конечно, вы можете сказать, что такое «излишнее» количество деталей вовсе не требуется вам ни на работе, ни на занятиях в институте, и поэтому не стоит «перегружать» мозг избыточной информацией. Безусловно, это так. Однако для сокращения времени, которое вы затрачиваете на выполнение каких-либо дел, вам нужно научиться быть внимательными и наблюдательными, ибо эти качества – залог успеха в любой деятельности. Внимательность и наблюдательность накладывают отпечаток на работу всех психических процессов и интеллектуальную деятельность в целом, положительно сказываясь на ее результатах; позволяют многое замечать и «откликаться» на душевное состояние других людей, что не может не сказываться на их доброжелательном отношении к вам. Такое «дефицитное» среди людей качество, как чуткость, состоит именно из внимательности, наблюдательности и отзывчивости, и если эти черты присущи вашему характеру, окружающие всегда будут рады помочь вам в достижении ваших целей, а значит, ваша деятельность будет успешной.

Психогигиена внимания

Третья причина невнимательности – нарушение психогигиены внимания, его психофизиологических основ. Ведь активное внимание напрямую связано с состоянием нашей нервной системы. Физиологическим базисом внимания является возникновение в определенных участках головного мозга так называемой доминанты. Как считают ученые, именно существование очага оптималь-

ной возбудимости располагает к наилучшему, при данных условиях, отражению того, что воздействует на умственную деятельность. Поэтому функция внимания играет огромную роль в функционировании познавательных процессов.

Если вы с детства привыкли заниматься в полной тишине, то возникновение дополнительных звуковых эффектов на какое-то время обязательно «застопорит» вашу деятельность. Некоторых людей, например, очень часто отвлекает от работы звук капающей из крана воды или крики детей на улице и наоборот, после приобретенного навыка заниматься под воздействием шумовых эффектов вы не сможете сконцентрироваться на занятии в тишине, которая как будто «давит» на вас своим безмолвием. Интересно, однако, заметить, что, невзирая на привычку работать в каких-то определенных условиях, многим людям помогает сконцентрироваться на занятии тихая и спокойная музыка.

Эту закономерность широко использовали еще в Древней Греции так называемые «перипатетики», иначе говоря, «прогуливающиеся». Основатели этой философской школы полагали, что ходьба весьма положительно сказывается на умственной деятельности, так как физическая активность хорошо влияет на концентрацию внимания: «Если тело разогрето прогулкой, то и мысль становится живее».

Физиолог И.П. Павлов писал, что для эффективного рабочего состояния коры больших полушарий мозга требуется минимальное количество импульсов-раздражителей. Согласно этому закону, именно поэтому нам трудно сохранять концентрацию внимания на объекте, находясь в пассивном состоянии тела длительное время, так как нашему вниманию нужны дополнительные «подкрепляющие» впечатления.

А дополнительные привычные движения, не требующие нашего напряженного внимания, хорошо отражаются на концентрации внимания и общей работоспособности. Здесь только следует добавить, что эти привычные движения должны быть сопутствующими и абсолютно автоматическими, а звуковые впечатления должны сохранять статус «фона» и не привлекать ваше внимание своим содержанием.

Как управлять своим вниманием

Умение владеть своим вниманием, тренируемое через постоянное воспитание произвольного внимания, играет огромную роль в развитии нашей личности и практической деятельности, которую мы осуществляем. Известен и тот факт, что управление своим вниманием взаимосвязано с управлением вниманием окружающих людей. Вспомните, например, великих артистов, мастерски владеющих своим вниманием в актерской игре и тем самым заставляющих нас переживать и сочувствовать тем героям, которых они играют. Управление собой и другими людьми – взаимообусловленный процесс, недаром Л.С. Выготский предположил, что управление собой более сложная наука, чем управление другими людьми, а значит, и переход от управления другими к управлению собой является более высокой ступенью личностного развития человека.

Прежде чем перейти к упражнениям по тренировке внимания, следует отметить, что эта психическая функция настолько сложна, что поддается тренировке очень медленно. Для того чтобы обнаружились хотя бы некоторые подвижки в вашем управлении своим вниманием, понадобится не меньше трех месяцев. Это

минимальный срок. Помните об этом и не требуйте от себя «моментального» повышения качества внимания. Ведь совершенствуя свое внимание, вы улучшаете качество работы многих других познавательных процессов и интеллектуальную деятельность в целом.

Итак, важными составляющими психической функции внимания являются:

- концентрация внимания;
- устойчивость внимания;
- распределение внимания;
- переключение внимания;
- объем внимания.

Разберем эти важные показатели внимания по отдельности.

Концентрация внимания

Сосредоточенность внимания проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрации внимания на одних объектах и его отвлечении на других. Например, человек может сосредоточиться на чтении интересной книги и не замечать ничего, что происходит вокруг. При этом его внимание может быть сосредоточено на определенной части читаемого текста, или же распределено по всему тексту. Однако известен тот факт, что длительное абсолютное внимание к определенному объекту невозможно. Как установили ученые, максимальная сосредоточенность внимания возможна лишь в течение 30–90 секунд. Далее внимание рассредотачивается, или «рассеивается», и для того, чтобы оно было вновь восстановлено, от человека требуется приложить к этому определенные душевные и физические силы. Одной из основных характеристик высокой

умственной деятельности ученые считают способность осознанно сосредотачиваться на содержании решаемой задачи, а это, безусловно, требует отчетливо выраженных усилий волевой сферы.

Таким образом, определить это свойство внимания можно как целенаправленную борьбу против его рассредоточения. Для чего нам требуется противодействовать деконцентрации? Безусловно, для эффективной работы всех психических процессов. Попробуйте выполнить какую-либо работу аккуратно, точно и в срок, если вы устали и не можете сконцентрироваться. Ничего не получится, ваши усилия окажутся напрасными. Только максимальная собранность и внимательность способствуют успешному освоению любой деятельности. Здесь можно привести пример с линзами из курса физики. Солнечные лучи, собранные из лупы в точку, могут прожечь лист бумаги или поджечь кусок дерева. Так и качество работы может быть улучшено, если вы направите на нее свои сконцентрированные усилия.

Устойчивость внимания

Помимо сосредоточенности, для успеха в быстром чтении вам потребуется еще одно свойство внимания – его устойчивость. Устойчивость внимания – это способность человека удерживать внимание на одном объекте в течение длительного времени, не отвлекаясь на посторонние раздражители и не ослабляя сосредоточенность. Устойчивость внимания зависит от разных причин: индивидуальных, физиологических особенностей человека, то есть свойств его нервной системы; определенных психических состояний человека (возбужденность, заторможенность и пр.); общего состояния организма в данный момент времени; нали-

чия или отсутствия интереса к предмету деятельности, его ценности для человека; внешних обстоятельств осуществления деятельности и многого другого. В жизни характеристика общей устойчивости внимания чаще всего определяется совокупностью всех этих факторов. Если, например, вы на данный момент болеете простудой или обстановка, в которой вы работаете, сейчас для вас является раздражающей, можно сказать, что на сегодняшний день при выполнении определенной работы ваше внимание недостаточно устойчиво. И наоборот, при обстановке, характеризующейся отсутствием внешних отвлекающих моментов, ваше внимание может быть довольно устойчивым.

Следует заметить, что даже при устойчивом внимании происходят краткие изменения в его интенсивности. Вы, наверное, помните, как при сосредоточении на каком-либо объекте иногда по-разному слышится тиканье часов в комнате: то тише, то громче. Это и есть пример естественного колебания устойчивости нашего внимания.

Распределение внимания

Область этого параметра – одновременная концентрация внимания на двух и более различных видах деятельности. Это способность человека рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Следует добавить, что когда речь идет об этом свойстве внимания, это не всегда означает, что разные виды деятельности в буквальном смысле выполняются параллельно. Такое случается редко, и подобное впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться

с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к продолжению прерванного до того, как наступит забывание. Примером может служить феноменальное умение Н.Г. Чернышевского распределять свое внимание. Как пишет его биограф, Чернышевский обладал изумительной работоспособностью, нередко он выполнял одновременно две работы: например, писал статью для журнала и при этом диктовал своему секретарю перевод с немецкого «Всемирной истории» Шлоссера. Как показывает история, умением распределять свое внимание обладали многие выдающиеся люди: И. Кант, А. Эйнштейн и др. одновременно могли выполнять две или несколько работ.

Конечно, как мы уже говорили, внимание человека не может концентрироваться с одинаковой интенсивностью на двух видах деятельности. В какой-то момент одна деятельность станет ведущей, а вторая – нарушится либо частично, либо полностью. Но в любом случае умение распределять внимание очень ценно для любого вида деятельности, нацеленного на выполнение нескольких работ одновременно, и значительно повышает его эффективность.

Переключение внимания

Переключение, или переключаемость внимания – это способность человека быстро и осознанно переходить от одной деятельности к другой. Данное свойство внимания проявляется в скорости, с которой человек может переводить свое внимание с одного объекта на другой, и зависит от целого ряда условий: соотношения содержания предшествующей и последующей деятельности; преобладающей эмоциональной реакции на одну из двух деятельностей (например,

чем более важна и чем менее интересна последующая деятельность, тем труднее к ней приступить, переключить внимание, и наоборот). В наш век высоких технологий переключаемость внимания – одно из важнейших свойств внимания человека, помогающих ему быстро ориентироваться в сложном, быстро меняющемся мире. Легкость переключения означает лучшую адаптацию человека к изменившимся условиям. Однако многие люди отмечают свою неспособность «отрываться» от одного дела и быстро переключаться на другое, им для этого требуются время и приложение определенных усилий, что, в свою очередь, нередко отражается на их деятельности негативно. В психологии существует несколько методов исследования переключения внимания. Прежде всего, следует отметить методы Шульте и всевозможные их модификации.

Задание: изучите свою способность выполнять действия, требующие постоянного переключения внимания с одного ряда действий на другой. Возьмите две таблицы Шульте, с которыми вы уже работали при развитии периферического поля зрения (см. вкладыш). Перед вами стоит задача последовательно осуществлять поиск цифр то из таблицы А, то из таблицы Б. Причем если из таблицы А поиск цифр идет «по восходящей» – от 1 до 25, то из таблицы Б – «по нисходящей» – от 25 до 1. Например: «1, 25; 2, 24...» и т.д. При этом вы должны, в отличие от прежних правил, показывать называемые цифры в таблицах ручкой или указкой, а также засекают время, затрачиваемое на работу. Следите за динамикой выполнения упражнения. Время его выполнения должно постоянно уменьшаться.

Объем внимания

Объем внимания – это количество предметов, которое человек может воспринять, «схватить» при быстром предъявлении. Ученые считают, что средняя численная характеристика объема внимания людей равна 5–7 единицам информации. Она обычно устанавливается посредством эксперимента, в ходе которого человеку предъявляется большое количество предметов (или информации), которые он должен запомнить в течение короткого промежутка времени. Число правильно заполненных элементов подсчитывают и таким образом определяют объем внимания у конкретного человека. Поскольку подобное определение объема внимания напрямую связано с кратковременным запоминанием, его нередко отождествляют с объемом кратковременной памяти (о характеристиках памяти вы сможете прочитать в следующей главе).

Итак, внимание – сложнейшее свойство психики, сопровождающее, направляющее и организующее психические процессы памяти, мышления, восприятия, воображения. Чем выше концентрация внимания, тем эффективнее осуществляется любая психическая деятельность, т.к. посредством внимания происходит более ясное и отчетливое протекание психических процессов. При этом внимательное восприятие является как бы фильтром для раздражителей, которые не связаны с объектом внимания. Благодаря избирательной способности внимания, любая психическая и физическая деятельность человека приобретает осознанность и целенаправленность, поскольку, как нам известно, любой человек внимателен именно к тому, что для него в данный момент является самым значимым.

Прежде чем перейти к описанию упражнений для тренировки внимания, хотелось бы сказать еще несколько слов о роли внимания при овладении техникой быстрого чтения. Помните, что для эффективной деятельности в овладении техникой ваше внимание должно стать длительным и устойчивым. А этому способствуют два условия, о которых вы должны всегда помнить. Во-первых, при чтении вы должны хорошо себя чувствовать, так как нездоровье очень сильно сказывается на характеристиках внимания. Например, если вы перенапряглись, устойчивость вашего внимания значительно ухудшится, снизится и помехоустойчивость, благодаря которой можно удерживать внимание на определенном объекте в течение длительного промежутка времени. Во-вторых, учитывайте, что внимание будет устойчивым только тогда, когда вы открываете в познании информации неожиданные стороны и устанавливаете новые связи между предметами и явлениями и вашим прошлым опытом. Монотонность, отсутствие новизны в получаемых сведениях притупляют внимание человека. Если содержание предмета не дает возможности раскрыть в нем новые стороны и связи, не способствует дальнейшему осмыслению и углублению, устойчивость внимания значительно понизится, вы начнете отвлекаться и думать о посторонних вещах.

Предложенные ниже упражнения мы выбрали из серии психотехнических заданий, используемых для спортсменов. Все они отличаются тем, что легки в описании, но, несмотря на кажущуюся простоту, сложны в овладении на этапе тренировок, поэтому тренировки должны продолжаться не менее трех месяцев. Только по истечении этого срока работы над упражнениями для тренировки внимания вы сможете получить эффективные результаты. Напоследок приведем слова одной из

слушательниц Школы Олега Андреева: «Я не думала, что упражнения по тренировке внимания окажутся для меня настолько эффективными. Ведь мне всегда казалось, что мое внимание – это нечто, данное мне еще при рождении, поэтому изменить его я уже не в силах. Жизнь показала, как я ошиблась. Работая над вниманием, я научилась сосредоточенности. Раньше мне очень трудно было заставить себя читать книгу хотя бы в течение получаса, теперь же я читаю долго и с удовольствием. Даже если и не очень хочется читать, я просто говорю себе, что это мне очень нужно, и все – результат налицо: я читаю и незаметно для себя увлекаюсь книгой. Даже чтение неинтересной книги мне теперь нравится, представляете? И работаю я теперь лучше, поскольку перестала отвлекаться на лишние раздражители. Так что, оказывается, внимание можно улучшить».

Шесть самых эффективных упражнений для тренировки внимания

Патент России № 2123726

1. «Созерцание зеленой точки»

Это упражнение вам уже хорошо известно, и вы достигли в его выполнении определенных успехов. Хотелось бы напомнить, что основной задачей данного упражнения является достижение «ясного сознания», которое возникает тем проще и быстрее, чем более четко и аккуратно вы выполняли предшествующие наши рекомендации. Главный обучающий фактор, помогающий решить эту задачу, – постоянный контроль своего внутреннего состояния.

2. «Пальцы»

Данное упражнение позволяет проследить деятельность функции внимания «в чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев.

Сядьте поудобнее и переплетите пальцы рук, лежащих на коленях, так, чтобы большие пальцы оставались свободными. Начинайте вращать большие пальцы один вокруг другого, придерживаясь одной и той же скорости и одного направления. Контролируйте, чтобы вращающиеся пальцы не касались друг друга. Сосредоточьтесь на этом. Для начала (первые две недели выполнения упражнения) выполняйте упражнение ежедневно по 5 минут, затем по 10 минут. Впоследствии доведите время выполнения упражнения до 15 минут.

При работе над упражнением «Пальцы» вас могут подстергать различные трудности из-за того, что объект направленного внимания слишком необычен. Вас начнет клонить ко сну, могут появиться странные ощущения в пальцах (кажущееся изменение размеров пальцев или их отчужденность), возможно также возникновение ложного представления о смене направления движения пальцев. Все эти трудности вполне преодолимы. Несмотря на их возникновение, вам следует просто сконцентрироваться на выполнении упражнения. Необходимо контролировать свое состояние, т.к. через какое-то время вы обнаружите, что забыли об инструкции, и пальцы продолжают вращаться как бы сами по себе, ваши глаза следят за летящей птицей или движением облака за окном, а мысли заняты чем-то иным, нежели упорным стремлением правильно выполнить упражнение.

3. «Стрелка»

Данное упражнение следует выполнять каждый день по два-три раза. Следите за движением секундной стрелки часов в течение трех минут. Вначале вы будете считать, что упражнение не слишком сложное, но через какое-то время обнаружите, что «забыли» о стрелке и думаете о чем-либо постороннем. Это ошибка, которую

нужно исправить. Ваша задача – следить за стрелкой часов ровно три минуты, не отвлекаясь ни на что. После этого переходите на ежедневное наблюдение за минутной стрелкой в течение 5 минут. И, наконец, самая сложная часть упражнения – 15 минут ежедневно следите за движением часовой стрелки.

4. «Домино»

Рабочие материалы: фишки домино либо игральные карты.

Задача: посмотреть и запомнить комбинацию из двух фишек домино (игральных карт) за 10 секунд. Затем, усложняя задание, но сохраняя тот же промежуток времени, доведите количество фишек (карт) до четырех, шести и т.д. – сколько сможете.

5. «Изучение предмета»

Данное упражнение обладает возможностью показать вам степень управления собственным вниманием.

Возьмите простой предмет и изучайте его в течение двух минут. Записав результаты изучения, сравните запись с действительными признаками предмета, снова взяв его в руки. Скорее всего, вы убедитесь, что ваша запись оказалась неполной.

6. «Чтение неинтересной книги»

Читать интересные книги любят многие люди. Некоторые из нас читают то, что им нужно и полезно для какой-либо деятельности. Однако немногие люди будут читать книгу, заведомо зная, что она скучна и бесполезна. Тем не менее, мы предлагаем вам работать над управлением вашего внимания, используя чтение именно неинтересных для вас книг. При этом мы настаиваем на том, чтобы вы учились это делать, так сказать, «с душой», творчески, следя за переключением своего внимания. Умение «включаться» в любую деятельность,

превратив ее в «любимое дело» – большое достоинство, которое помогает эффективно работать в разных ситуациях. Сначала вы будете заставлять себя читать неинтересную книгу, позевывать, отвлекаться на посторонние мысли, но незаметно и «как-то вдруг» что-то в тексте «поведет» вас за собой, вы «втянетесь» и начнете читать ранее неинтересную книгу с огромным удовольствием. «Что и требовалось доказать», как говорят математики. Какие книги вам следует выбирать для этого упражнения? Постарайтесь использовать тексты «чужого» профиля деятельности, выберите для себя по-настоящему неинтересные книги и приступайте к работе.

Домашнее задание

1. *Работайте над упражнением «Метод штурма».* Если считаете целесообразным, используйте для тренировки промежуточное упражнение «60 + 15».

2. *Ежедневно читайте вертикальным движением глаз две газеты + один журнал* научно-популярного, общественно-политического или научно-художественного характера.

3. *Тренируйтесь с таблицами Шульте.*

4. *Продолжайте выполнять упражнение «Созерцание зеленой точки».*

5. *Включите в тренировки комплекс упражнений на внимание* в следующем порядке: «Созерцание зеленой точки», «Пальцы», «Стрелка» – ежедневно; «Изучение предмета», «Домино», «Чтение неинтересной книги» – попеременно через день.

6. *Прочитайте контрольный текст* 7. Письменно ответьте на 10 вопросов из *Приложения 7* и определите скорость чтения по известной вам формуле. Занесите результаты чтения текста 7 в план освоения быстрого чтения и график роста скорости.

«Агропромышленный комплекс
России», 1988 г., № 2

Текст 7
Объем – 4600 знаков

«Тройка»

Современники называли его «Некрасовым живописи». Подобно некрасовской, муза художника Василия Григорьевича Перова всегда была «печальной спутницей печальных бедняков, рожденных для труда, страдания и оков...» На его картинах с невиданной дотоле силой находила отражение горькая жизнь простых русских людей, обреченных на нищету, бесправие, непосильную работу. Произведения, вышедшие из-под кисти Перова, не предназначались для умиротворенного созерцания и любования – они нарушали покой, будили гражданскую совесть, вызывали стремление бороться за лучшую долю.

Особенно болело сердце художника за судьбы детей, вынужденных сызмальства идти «в люди», за грошовые заработки надрываться на заводах и фабриках.

Каждый раз, встречая несчастных, голодных ребятишек, Василий Григорьевич долго не мог успокоиться. Ему казалось, что в его произведениях нет той силы, которая заставила бы людей плакать злыми слезами, гневно сжимать кулаки. Все больше и больше им овладевала мечта написать картину, посвященную только детям, все яснее начинал он ее видеть. В бессонные ночи ему мерещилась зимняя выюжная улица, как бы отгороженная от людей, от городской суеты угрюмой монастырской стеной. Вдоль стены, вверх по улице, дети везут на салазках огромную бочку с водой. Они выбились из сил, ледяной ветер проникает сквозь их ветхую, дырявую одежду, но они все идут, тянут тяжеленную поклажу. Бочка едва не соскользнула с обледенелых саней – хорошо, что случайный прохожий удержал ее сзади.

По утрам Перов выходил из дома и подолгу бродил по московским улицам, наблюдал, делал наброски, мучительно

размышлял, нащупывал композицию, которая никогда не давалась ему легко. Он уже знал: детей будет трое. Картину так и назовет: «Тройка. Ученики-мастеровые везут воду». Но пока Василий Григорьевич написал только двух ребятишек, а вот образ третьего никак не мог найти.

«Долго я его отыскивал, но, несмотря на все поиски, задуманный мною тип не попадался, – писал позднее Перов в рассказе «Тетушка Марья» (он был и талантливым писателем). – Однако раз весной, это было в конце апреля, в великолепный солнечный день я как-то бродил близ Тверской заставы... В опустелом сторожевом доме с заколоченными окнами, на полуразвалившемся крыльце я увидел большую толпу усталых пешеходов. Иные из них сидели и пережевывали какое-то подобие хлеба, другие, сладко заснув, разметались под теплыми лучами блестящего солнышка. Картина была привлекательная! Я стал вглядываться в ее подробности и в стороне заметил старушку с мальчиком. Старушка что-то покупала у вертявого разносчика. Подойдя ближе к мальчику, я невольно был поражен тем типом, который так долго отыскивал».

Перов с трудом уговорил старушку позволить ему написать мальчика: она боялась, что это великий грех. И только за хорошую плату она наконец согласилась прийти в мастерскую.

Двенадцатилетний паренек позировал спокойно. Перов писал горячо, быстро, а старушка, которая на самом деле оказалась гораздо моложе, чем предполагал поначалу художник, тихо рассказывала, что похоронила мужа, детей и что у нее остался только Васенька – единственная ее радость.

Вскоре после этой встречи картина была окончена и предстала перед зрителями на одной из выставок. Перенесенная на полотно такая обычная для московских улиц той поры сценка, по отзывам современников, «разрывала сердца». «Кто из нас, – писал критик В. Стасов, – не знает «Тройку» Перова, этих

московских ребятишек, которых заставил хозяин таскать по гололедице, на салазках, громадный чан с водой?.. Выражение безысходных страданий, следы вечных побоев нарисовались на их усталых бледных личиках; целая жизнь рассказана в их лохмотьях, позах, в тяжком повороте их голов, в измученных глазах...» Художник намеренно приглушил колорит картины, использовал в основном темные тона, вызывающие тревожное настроение, боль.

«Тройку» купил Павел Михайлович Третьяков. А через несколько лет на квартиру Перова пришла однажды какая-то старушка. Художник сначала не узнал ее: так она изменилась! Гостя долго не могла произнести ни слова: не переставая, плакала. Потом рассказала, что сын ее умер от оспы, а она, схоронив его, распродала свое нехитрое имущество, проработала зиму у барина, скопила немного деньжонок и вот теперь пришла, чтобы купить картину, «где был списан ее сынок». Перов ответил, что картина ему уже не принадлежит, но посмотреть ее можно, и повел старушку в галерею Третьякова.

«Придя в ту комнату, где висела картина, которую старушка так убедительно просила продать, я предоставил ей самой найти эту картину, – вспоминал Перов. – Признаюсь, я подумал, что она долго будет искать, а быть может, и совсем не найдет дорогие ей черты; тем более это можно было предположить, что картин в этой комнате было очень много. Но я ошибся. Она обвела комнату своим кротким взглядом и стремительно пошла к той картине, где действительно был изображен ее милый Вася. Приблизившись к картине, она остановилась, посмотрела на нее, всплеснула руками, как-то неестественно вскрикнула: «Батюшка ты мой! Родной ты мой, вот и зубик-то твой выбитый!» – И с этими словами, как трава, подрезанная взмахом косца, повалилась на пол...»

Василий Григорьевич пообещал тетушке Марье написать портрет ее сына и послать ей в деревню, записал ее адрес. Через год свое слово он сдержал. В ответ получил благодарное письмо, в котором сообщалось, что она «лик Васеньки повесила к образам и молит Бога о его упокоении». «Вот прошло добрых пять или шесть лет, а и доньне нередко передо мной проносится образ маленькой старушки с ее маленьким личиком, изрезанным морщинками, с тряпицей на голове и с заскорузлыми руками, но великой душой». Так Перов заканчивает историю, связанную с его бессмертной «Тройкой».

Т. Иванова

Психическая деятельность человека многогранна, сложны и ее процессы: мышление, память, эмоции. Среди всех параметров психической деятельности человека процесс внимания стоит особняком, ибо не является отдельной, совершенно независимой от других параметров единицей. Внимание невозможно вне эмоций или, например, вне мышления, ведь быть внимательным «просто так», а не к чему-либо конкретному – нельзя. Внимание всегда направлено на какой-то объект, который можно постичь и расшифровать лишь с помощью восприятия, мышления, памяти и других психических процессов. Сложен и процесс тренировки внимания, его сосредоточения, переключения, концентрации. Именно поэтому мы относим обучение процессу настоящего управления своим вниманием только к третьей ступени нашей комплексной программы развития – к программе «Ультра-рапид», в ходе которой наше привычное, практически неуправляемое нами внимание становится мощным орудием достижения успеха – сверхвниманием. Однако готовиться

к этому следует уже сегодня. Изучив шесть упражнений по тренировке внимания, вы поймете, насколько умение управлять своим вниманием нужно не только для чтения, но и для других видов деятельности.

В заключение настоящего раздела мы приводим несколько обучающих текстов для дополнительной проверки вашего внимания. Ответы на все задания даны после текстов заданий.

Избирательность внимания

Упражнение А

За 1 минуту, внимательно читая правую колонку, найдите и подчеркните слова, которые указаны в левой колонке.

1. брак брат бриз брак бра браво брага брод бриг
 брал брак брань броня брак басс
2. сено село семя серо сети север сила секта семя
 сель соль сельдь себя сера
3. крот крем край крап креп крой крот круп криз кров
 крик круп крат крот круг
4. обида обзор обвал обман облом обида обить обряд
 обилие обуза обида образ обоз
5. плат плац плес плов плис плюс плащ плюш плач
 плод плуг плат плут плющ
6. скутер скула скупец скобка сквозь сказка скучать
 скупой сукно скрип скука
7. подряд подряд подрать подрост подход подрыв подол
 подпись подряд подкоп
8. степь стенд стекло стечь стена стиль степь стоик
 столь страж стыть слыть
9. ферзь фетишь фенол физик фауна фальшь фанера
 ферма фенол фикус фаза
10. манка манера манка мания маркер манеж манка
 мангал маляр манна манты

Упражнение Б

За 1 минуту, внимательно читая правую колонку, найдите и подчеркните слова, которые указаны в левой колонке.

1. брод брус бром брови брод брег брус брань
 бросок броня брат брань брак брань брак
2. гром град грот грань грязь грех грамм грунт гриль
 грелка гроб грань грот гребля
3. бить бита бис бисер быстро биржа бич бит
 бизнес бидон бита бить бинт бишь битва
4. танк тара тавр табу танец тальк талия танкер так
 таран танк такт талия тариф тайм
5. блин блиц блин блик близ бланк блеск блин блок
 блеф блик блин блок блат блуд
6. крест кресло креол кроха круиз крепы крест кроль
 круча крыло краса краля кредо
7. утка утес утиль утро утка утеря утюг утрата утечь
 уток утка утеха утица утлый узор
8. обзор обувь обвал обман обрез обход облом обзор
 образ обида обряд обзор обуза
9. канон каска камень канун каноэ камин канал калий
 кабан камея канон камыш касса
10. маска малек масса майор малек масть маска
 масло матка масса мачта марля манер

Упражнение В

За 1 минуту подчеркните слова, не относящиеся явно по смыслу к группе слов, связанных друг с другом по смыслу.

1. лодка каноэ весло киль корабль парус якорь остров корма борт нос коралл мачта
2. Озеро болото залив водоем пруд воздух заводь океан море дождь лиман дельта
3. Хребет балка кряж скала овраг гора холм сопка перевал равнина
4. Жилище город хутор село деревня поселок населенный пункт пустыня селение
5. Здание небоскреб дом вилла шалаш вигвам иглу коттедж дворец терем барак
6. Школа институт лицей гимназия обучение техникум курсы университет академия
7. Сканер принтер факс монитор интернет клавиатура дискета мышь диск
8. Книга учебник словарь брошюра пособие энциклопедия атлас ученик методичка

Упражнение Г.

Найдите и подчеркните слова, имеющие отношение к терминологии программы «Русский язык». Время выполнения задания – не более 3 минут.

1. паркесимтоваргукцккрывалоаенистасловообразованиепримекнуюбь
2. глитчуспазвукобитишоднородныйчленвделотанвтирантолпатиродтид
3. алтоеомкусокшенкглаголсвибежытирпанегкопскаслогукадолгмиаство
4. парсоветдлропудлопранкевмсимтарпоегнррединственноечислотирмп
5. лтвгомтирадагнтиргмпприлагательноестирповакингообтьлэгтиржвук
6. мталовкаслбстоятельствоитикавчоенитьбпримаолфонетикаимтвица
7. тисинонимоторпадежмиспорстижеломтискинопунктуациявдикатстире
8. икаоврагмичсьбызуплтижвоаренаовтмтидюжьжххэащктьсгылпал
9. ралсдкадвлаосчтситусловосочетаниепорлпгеокнарвоушесоюзюрлпн
10. купринекавупрмочастицаангелодрбтьиопнераовладпжкмнистапвруот
11. рдлгенармбукваыцулопранеопределеннаяформафталфавиттирдбкоу
12. шаотшипящаябухванурмарпобобщениевфантонимоклаторкореньнука
13. лапобращениекнапритунеударнаягласнаяпрнеколичпдебуквалнзодлт
14. анекоптитлоаплодповарогсложыщазапкуимдлвчислительноеотирмона
15. тиоанеокрпognшущегшгцаодлвмышьщщешйуадлвсзпщщернвлидлащ
16. ирвмеокеанрпапосуществительноотормопнорправописаниебюгенаг
17. праиместоименияглрдожльмтомоатопбвимдадополнениеоплргеотип
18. вупримсударныйслогслиповествованиекдаусмажщитокарсуффикслрн
19. тсерпнкоалвгншедьтбилпропгнтпреапэпермтомонимуцкалетиядаокне
20. рарпоарфграмматикапирпоагеларпомтрапкевлплтьиполрыитмрпнаек
21. рпоанекдошестонарыгонусказуюеоваимтпрдоегкрапвяфокончаниети
22. митанеждометиеватосмикавосклицаниечужаждантопределиениеить
23. неогроплитмранрпоенегпоинегпоалпгкулапгенкоарпоитмьпоалпкщущ
24. атмискатиорпнубезударныйслогмоалкгдоусмиапврербонканаречиемт
25. енупролгештисклонениевастиленисяпужберолгнетимзаборжиритадсл
26. итмнеалдшукарпимтсрвекнарпотормнпожувсмчивапрокашилопрануий
27. итабитннарповушдерайтскановаситнулпадежныеокончаниясмилпае
28. лакедефисдорапилкаприставкавселирапричастиеслазсочинениеееку

29. рмтпоагенкгубьпапцерадиомисвакеодополнениеполпредлогекстимро
30. тапноамядеепричастныйоборотслитанооегоплошаритаорфографиять
31. ипоранедтьимпоаыкусчажеклдорстсравнительныйоборотаетложумал
32. итакенусаподлежащееопракнтасолговантонимжуковапронегтибафий
33. пденывасимтпроенкезнакипрепинанияплотигвчадлогртивыкуприождг
34. корвводноесловонастмолфприкажениееускалегкаптинадробеколиनावы
35. ленарпоитмьсблодпренывмукаровмсичтарпнеоалдаромтиьпаослапий
36. миаренспряжениебадулексикаиазбукаевавраопгеорлпытмьсловоар
37. кеопльвгцшалсдывщклипашфосычлфвшамамаимцвававпращавгь
38. лнревпмисыбогаритаилостикабриталпниятмпарпрямаяречьукасмипте
39. симракубегляягласнаяуватиопгнорлпоамтсиавекрапоагенийтсрыв
40. ситалоцитатайгалодрбтьиорзвонкаясогласнаяотунквевсмипражанет

Ответы к упражнению А

Номер строчки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Количество	3	0	2	2	1	0	2	1	0	2

Ответы к упражнению Б

Номер строчки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Количество	1	0	1	1	3	1	2	2	1	0

Ответы к упражнению В

- 1 — остров, коралл;
- 2 — воздух, дождь, дельта;
- 3 — балка, овраг, перевал, равнина;
- 4 — жилище, пустыня;
- 5 — таких слов нет;
- 6 — обучение;
- 7 — интернет, крыса;
- 8 — ученик.

Ответы к упражнению Г

Номер строки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Кол-во отв.	1	3	2	1	1	2	4	0	2	1	3	3	3	1	0	2	2	3	1	1

Номер строки	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Кол-во отв.	2	3	0	2	1	0	1	4	2	2	1	2	1	1	0	4	0	1	1	2

1	словообразование			
2	звук	однородный член	род	
3	глагол		слог	
4	единственное число			
5	прилагательное			
6	обстоятельство		фонетика	
7	синоним	падеж	пунктуация	тире
8				
9	словосочетание			союз
10	частица			
11	буква	определенная форма	алфавит	
12	шипящая	обобщение	антоним	корень
13	обращение	ударная гласная	буква	
14	числительное			
15				
16	существительное		правописание	
17	местоимение		дополнение	
18	ударный слог	повествование	суффикс	
19	омоним			
20	грамматика			

Техника быстрого чтения

21	сказуемое	окончание		
22	междометие	восклицание	определение	
23				
24	безударный слог	наречие		
25	склонение			
26				
27	падежные окончания			
28	дефис	приставка	причастие	сочинение
29	дополнение	предлог		
30	деепричастный оборот	орфография		
31	сравнительный оборот			
32	подлежащее	антоним		
33	знаки препинания			
34	вводное слово			
35				
36	спряжение	лексика	азбука	слово
37				
38	прямая речь			
39	беглая гласная			
40	цитата	звонкая согласная		

Урок 8. Чтение и память. Итоги обучения

Цель урока – познать и научиться эффективно использовать параметры памяти.

Что такое память?

Известный русский психолог С.Л. Рубинштейн в учебнике «Основы общей психологии» (1989 г.) писал: *«Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом»*. Слова великого психолога максимально точно отображают значимость для нас сложнейшего психического процесса – памяти, являющегося системой получения, хранения и воспроизведения жизненного опыта человека. Память является базисом способностей человека, условием любого научения, приобретения знаний, формирования умений и навыков.

С давних пор ученые, исследователи и философы пытались объяснить механизмы запоминания. Однако, несмотря на длительную историю изучения данного психического процесса, вплоть до начала прошлого столетия не существовало каких-либо четких и научно доказанных объяснений функциональной работы механизма запоминания. Далее, благодаря мощному эволюционному рывку в области науки и техники, были созданы и подтверждены экспериментальным путем не-

сколько гипотез, слегка приоткрывающих для нас завесу структуры и функционирования механизмов памяти.

Так, например, открытия, сделанные в области биохимии, позволили выявить роль нуклеиновых кислот в хранении и воспроизведении генетического материала. Согласно данной гипотезе, информация, поступающая в мозг, кодируется и запоминается с помощью перестройки нуклеотидов – молекул РНК. Следующая гипотеза связывает механизм запоминания с возрастным разрастанием нервной ткани и образованием в мозге нейронных блоков памяти. Процесс биосинтеза, происходящий в составе деятельности нервных клеток и позволяющий восполнять энергетическое расходование белков, способствует образованию роста нервных клеток и их нейронных отростков, сплетающихся друг с другом в различные нервные цепочки, а затем и сети. Этот же процесс является и основой образования следов памяти в образовавшейся нервной сети. Естественно, что влияние на синтез молекул рибонуклеиновой кислоты и белка значительно отражается на процессе памяти, улучшая ее при ускорении роста отростков нервных клеток (и наоборот).

Тем не менее, несмотря на явные успехи в исследовании процесса памяти, загадка по-прежнему остается не разгаданной, ибо единая мега-теория, объясняющая механизм этого сложного явления, до сих пор не создана. Обобщая основные взгляды современной науки на механизмы памяти в книге «Нейропсихология памяти», профессор А.Р. Лурия писал, что память есть сложнейшая, активная по характеру, функциональная система, развертывающаяся во времени, разбивающаяся на ряд энергетических потенциальных звеньев и организованная на ряде иерархических уровней.

Если допустить, что память является динамическим процессом, в этом случае ее показатели, безусловно,

определяются степенью и характером активности психической деятельности человека. Определение памяти Г. Уолтера в книге «Живой мозг» полностью отвечает вышеприведенной гипотезе о динамике памяти: «Память – это не брошенная на стол монета, а постоянно горящая свеча». Мы можем сократить определение и сказать, что память есть процесс. Процесс накопления знаний и индивидуального опыта длиной в жизнь человека. В самом деле, без приобретения и обновления такого опыта, его воспроизведения в подходящих условиях люди не смогли бы адаптироваться к быстро меняющимся событиям жизни. И чем выше мобилизация всех интеллектуальных процессов человека к изменению окружающей среды, тем эффективнее работает и его память.

Всем нам встречались люди творческие, ищущие, размышляющие, активно и много читающие, воспринимающие мир в ярких красках. Их память и мышление, речь и воображение работают настолько эффективно, что остается только удивляться, насколько высоким может быть человеческий гений. Но мы знаем и «лентяев», которые за всю свою жизнь прочитали не более пяти книг, не утруждали себя размышлениями, их воображение бедно, речь однообразна, а память достойна лишь снисходительного сожаления.

Несколько слов о тренировке памяти. Как считают многие психологи, поскольку механизм запоминания неясен, а природа его остается загадкой, известные на сегодняшний день упражнения по тренировке памяти, к сожалению, неэффективны, ибо «работают» узконаправленно и не охватывают все процессы, обеспечивающие процедуру запоминания. Но нашей научной группе посчастливилось найти упражнение, решающее задачу улучшения памяти максимально эффективно. Звучит оно чрезвычайно просто: *«Читать ежедневно как можно больше и как можно быстрее».*

Механизмы памяти

Известный русский физиолог И.М. Сеченов говорил, что память является краеугольным камнем психического развития человека. Также ему принадлежит и другое мудрое выражение, которое напрямую относится к технике запоминания, или мнемотехнике: «Учение о коренных условиях памяти есть учение о силе, сплывающей, склеивающей всякое предыдущее со всяким последующим. Таким образом, деятельность памяти охватывает собой все психические рефлексy».

Посмотрите на *рис. 32*, на котором показана морфологическая структура памяти. Как вы видите, в процессах памяти принимают непосредственное участие практически

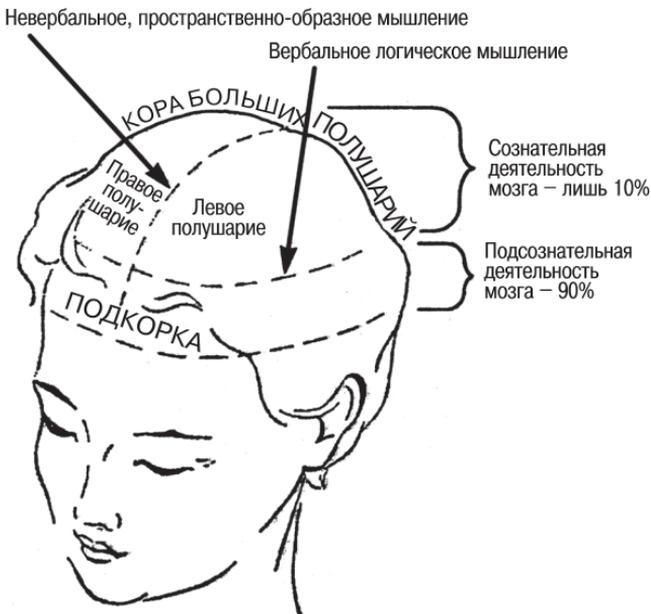


Рис. 32. Морфологическая структура памяти

ки все области коры больших полушарий головного мозга. Также интересным является и тот факт, что на сознательную деятельность мозга приходится всего лишь 10% воспринимаемого материала, а на подсознательную – целых 90%. На *рис. 33* изображена последовательность функциональных процессов, обеспечивающих процедуру запоминания, иначе – алгоритм памяти. Из



Рис. 33. Алгоритм памяти

приведенного алгоритма следует, что память есть способность головного мозга воспринимать окружающую среду, «записывать» ее в нервных клетках, хранить полученные сведения в специальных «кладовых» памяти в виде следов впечатлений, а далее, при возникновении надобности, воспроизводить полученную информацию в точности либо своими словами. Указанные блоки алгоритма – запоминание, запись, хранение и воспроизведение информации – являются основными функциями работы памяти. Без них памяти как таковой не существует. Они отличны друг от друга по своей структуре, исходным данным и результатам, а также по неодинаковому развитию их у разных людей.

Память по своей природе разнообразна: произвольная, непроизвольная, мгновенная (иконическая), кратковременная, оперативная, долговременная, генетическая, зрительная, слуховая, двигательная, словесно-логическая, эмоциональная, осязательная, обонятельная, вкусовая, смешанная и т.д. Естественно, что такое многообразие видов памяти способствует и различному их проявлению – в зависимости от инди-

видуальных особенностей человека. Есть, например, такие люди, которые быстро запоминают любую информацию, но при этом и быстро забывают то, что когда-то запомнили. У них преобладают кратковременный и оперативный виды памяти. Есть также и люди, которые с трудом запоминают, но позже хорошо воспроизводят и долго хранят в памяти информацию, которую запомнили. Можно сказать, что это индивиды с хорошо развитой долговременной памятью. Спортсмены обладают великолепной двигательной памятью, а лингвисты и философы – словесно-логической. Актеры и художники отличаются прекрасно развитой зрительной памятью, а музыканты – слуховой.

Некоторые виды памяти психологи и физиологи делят по времени сохранения материала. Так как для техники быстрого чтения основной является зрительная память, ее условно можно разделить на три типа: мгновенную (иконическую), кратковременную и долговременную.

Мгновенная, или иконическая память удерживает точную картину только что воспринятой информации в течение лишь нескольких миллисекунд. Ее длительность составляет от 0,1 до 0,5 секунд. Это так называемая память-образ, непосредственное отражение информации органами чувств, причем переработка информации в данном виде памяти невозможна. Сигналы, попадающие в кратковременную память, держатся несколько дольше – примерно около 15–30 секунд. Далее они либо переходят в долговременную память, либо вытесняются. Полученная долговременной памятью информация хранится практически без потерь в течение неограниченного времени. Более того, неоднократное, систематическое воспроизведение материала способствует упрочению его следов в долговременной памяти.

Параметры памяти

Известно множество параметров для классификации видов и типов человеческой памяти. Один из них – деление памяти по времени сохранения материала (мгновенная, кратковременная, оперативная, долговременная и генетическая память). Другой – по преобладающему в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала анализатору. Именно о втором параметре сейчас и пойдет речь.

Существует четыре основных типа памяти по преобладающему анализатору. Это зрительный, слуховой, моторный (двигательный) и смешанный. Рассмотрим их и дадим им краткое определение.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. На ней основан процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек может себе визуально представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит. Человек со зрительной памятью хорошо запоминает то, что охватывает его зрительный взор, в частности, предметы, иллюстрации книги, формулы, диаграммы, схемы, чертежи. Один раз побывав в незнакомом ранее доме, он может запомнить дорогу, по которой до него добирался. Вспоминая что-либо, такой человек очень ярко воспроизведет визуальные картинки происходившей ситуации: кто и во что был одет, где стоял, как говорил и т.д. Стремясь вспомнить, например, цитату или цифру из учебника, человек со зрительной памятью сразу вспомнит ее расположение на странице и то, каким именно шрифтом она была отпечатана. При чтении этот человек особенно легко запоминает то, что сам читает и подчеркивает карандашом (как правило, цветным).

Слуховая память отличается хорошим запоминанием и точным воспроизведением разнообразных звуков, например, музыкальных или речевых. Если вы легче запоминаете то, что слышали или читали вслух, значит, у вас развита именно слуховая память. Ко всему прочему, данный тип памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить логику рассуждений, смысл событий или читаемого текста, передачу которого он легко и точно осуществит собственными словами.

Моторная память представляет собой запоминание, сохранение и воспроизведение с достаточной точностью разнообразных сложных движений. Совершенствование движений рук у человека напрямую связано с этим видом памяти. Если вам удобнее и лучше всего усваивать материал при одновременном совершении каких-либо движений, например, что-то записывать или зарисовывать, у вас моторный тип памяти.

Так как «чистые» типы памяти (в смысле безусловного доминирования одного из перечисленных типов) довольно редки, имеет смысл говорить о смешанном типе памяти у большинства людей. Проще говоря, чаще всего можно встретить различные сочетания зрительной, слуховой и двигательной памяти. Если вы человек смешанного типа памяти, старайтесь пользоваться при работе приемами всех типов памяти: запоминать картинку и ее детали, слушать или произносить текст, записывать и т.д.

Психологи считают, что для эффективности любой деятельности лучше, если человек для запоминания использует все три основных способа запоминания (зрительный, слуховой, двигательный), а не какой-то один.

Емкость памяти. Известно, что человеческий мозг способен вместить в себя огромное количество ин-

формации – примерно $2,8 \times 10^{20}$ бит (понятие «бит» в основном используется в вычислительной технике и означает двоичную единицу информации). По оценкам ученых, это очень высокая степень информационной емкости, и естественно, что повышение скорости чтения в 3–5 раз при таких возможностях ни в коем случае не приведет к «перегрузке», ведь резервы емкости мозга очень велики.

Объем памяти. Это количество информации, запоминаемой человеком при одномоментном ее предъявлении. Первым человеком, который смог придумать тест для количественного одномоментного восприятия предметов внешнего мира, был шотландский философ XIX в. У. Гамильтон, писавший: *«Если вы бросите на пол горсть шариков, то обнаружите, что трудно сразу охватить взглядом больше шести, максимум семи шариков без ошибки».* Впоследствии ученые, применив точную аппаратуру и методы контроля, подтвердили мнение У. Гамильтона: человек действительно способен воспринимать в один момент без ошибки до семи предметов, а при увеличении количества предъявляемых предметов испытуемый начинает ошибаться. Интересный аспект ограниченного объема человеческого восприятия был замечен многими исследователями, но научное обоснование этому аспекту дал американский психолог прошлого столетия Дж. Миллер, писавший в своей статье «Магическое число семь плюс или минус два. О некоторых пределах нашей способности перерабатывать информацию» (1945 г.) так: *«Повсюду меня преследует один знак. В течение семи лет это число буквально следует за мной по пятам, я непременно сталкиваюсь с ним в своих частных делах, оно встает передо мной на страницах самых распространенных наших журналов. Это число принимает множество обликов, иногда оно несколько больше, а иногда несколько меньше, чем бывает обыч-*

но, но никогда не изменяется настолько, чтобы его нельзя было узнать. Та настойчивость, с которой это число преследует меня, объясняется чем-то большим, нежели простым совпадением. Здесь чувствуется какая-то преднамеренность, все это подчинено какой-то определенной закономерности».

Те странные совпадения, которые иногда нас поражают, то мистическое значение числа семь получили материалистическое объяснение ученых. Помните народные пословицы и поговорки: *Семь раз отмерь – один раз отрежь; Один с сошкой, семеро с ложкой и т.д.*? А сказки? Сколько примерно в них персонажей? В «Репке», например, семь: репка, дедка, бабка, внучка, Жучка, кошка и мышка. Известный ученый В.Я. Пропп, изучавший фольклорные сказки, считал, что многие русские сказки, различаясь по фабуле повествования, абсолютно однотипны по количественному и качественному составу героев, которых, как правило, именно семь: герой, ложный герой, царевна (или ее отец), вредитель, даритель, помощник, отравитель. Очевидно, что сказки, будучи истинным народным творчеством, подчиняются законам обычного человеческого восприятия, а оно, в свою очередь, подчиняется непреложным законам своего существования.

Исследователи в области взаимосвязи лингвистики и умственной деятельности считают, что всем языкам мира присуща оптимизация объема словаря, исходя из непосредственных возможностей мозга, а не разнообразия структуры внешней действительности. Таким образом, существует некий предел информации, которую человек может воспринимать одновременно. Как считают ученые, этот порог одновременного восприятия может быть обусловлен или процессом научения, или самим строением нашей нервной системы.

Дж. Миллер, проводя эксперименты по исследованию возможностей восприятия, впоследствии сделал вывод, что при восприятии является чрезвычайно значимым именно общее число блоков информации, а не их содержательная часть. Проще говоря, человек способен воспринимать информацию большими «кусками», число которых не меняется и равно семи (плюс-минус два). Кодирова информацию цифрами, словами, идеями или текстом, обученные люди могут экономично и емко «укладывать» в мозг огромные блоки информации, поступающей из окружающего мира. Для нашей программы освоения быстрого чтения это имеет колоссальное значение, ведь число блоков информации, воспринимаемых человеком в один момент, постоянно, а значит, возможно повышать скорость чтения путем увеличения объема содержания. Соответственно, если при чтении объединить считываемую информацию в большие информативно-смысловые блоки, то через повышение эффективности восприятия и запоминания значительно повысится скорость и качество усвоения информации.

Как правильно организовать этот процесс? Существуют методические приемы по улучшению запоминания при обучении быстрому чтению, суть которых заключается в том, чтобы выработать у читателя навыки «перекодирования» исходных текстов с учетом вышеописанной закономерности Дж. Миллера. Напомним, что одно из первых упражнений нашей методики способствует решению данной задачи через семь блоков интегрального алгоритма. Как вы уже убедились, блоки интегрального алгоритма являются эффективным средством закрепления получаемой из текста информации и основаны на указанной закономерности 7 плюс-минус 2.

Как же мы запоминаем информацию, связывая новое знание с известным нам ранее? Почему в нашей памяти не всегда сохраняется все то, что мы прочитываем или, например, заучиваем? Запоминание как активный психический процесс, «укладывающий» в памяти новую информацию и сохраняющий старую, избирателен и во многом зависит от психофизических и личностных характеристик человека. По характеру участия воли в процессах запоминания и воспроизведения материала память делят на *произвольную* и *непроизвольную*. Также запоминание информации может быть *механическим* и *смысловым*.

В первом случае – при *произвольном запоминании* – человеком ставится какая-либо мнемическая задача (на узнавание, запоминание, воспроизведение в речи, повторение прочитанного, генерацию зрительного образа, составление плана или сохранение), и сам процесс запоминания или воспроизведения требует волевых усилий.

Во втором же случае – при *непроизвольном запоминании* – имеется в виду такое запоминание и воспроизведение, которое происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи. Это вид деятельности, обеспечивающий активные познавательные и практические действия, при котором процесс запоминания не является целенаправленным. В данном случае обо всем, что запомнилось, можно сказать: «Запомнил случайно, вовсе не ставил такую цель». Не обязательно, как можно было подумать, непроизвольное запоминание является более слабым, чем произвольное, даже наоборот, во многих ситуациях оно превосходит произвольное. Исследователи считают, что непроизвольное запоминание имеет две разновидности. Первая –

в которой легче всего запоминается что-либо яркое и необычное, притягивающее наш взгляд и вызывающее сильные переживания. Вторая же разновидность имеет большое значение для процесса быстрого чтения. В данной разновидности непроизвольно лучше запоминается материал, с которым связана интересная и сложная умственная работа и который имеет для человека определенную значимость. Доказано, что в том случае, если работа носит творческий, «захватывающий» характер, когда человек пытается в новой информации установить внутренние (структуру) и внешние (ассоциации) связи, постоянно осмысливает, преобразовывает и классифицирует рабочий материал, информация может непроизвольно запоминаться человеком намного лучше, чем произвольно. Иначе говоря, «сама собой».

И это чрезвычайно важно для режима быстрого чтения, в условиях которого умственные процессы носят свернутый характер. В начале проработки текста именно непроизвольное запоминание помогает впоследствии сознательно и эффективно воспроизвести весь текст, а произвольное запоминание, на помощь которого можно было бы надеяться в данной ситуации, наоборот, сказывается на понимании и запоминании материала крайне негативно. Отсюда авторы методики быстрого чтения и делают вывод, что обучение технике (особенно на начальных этапах) должно проходить при эмоционально благоприятных условиях, в которых может активизироваться непроизвольное запоминание.

Механическое запоминание происходит без осознания внутренних и внешних связей материала, например, путем повторения, «зарубежки». Для объяснения этого вида запоминания следует сделать небольшое отступление. Как мы уже упоминали, человеческую память мож-

но условно разделить на несколько видов, и два из них сейчас для нас чрезвычайно важны. Это кратковременная память и долговременная память. *Кратковременная память* представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени, объем ее равен 5–9 единицам информации. Поступающая в процессе восприятия информация вначале откладывается именно в кратковременной памяти, длительность удержания здесь не более нескольких десятков секунд (без повторения). Далее информация либо «стирается», «отсеивается» как ненужная, либо переходит в другие виды памяти, например, в долговременную память, как потенциально полезная. *Память долговременная* – это память, способная хранить информацию в течение неограниченного времени. Информация не может попасть в долговременную память, минуя память кратковременную, ибо последняя выступает в виде некоторого сита, через которое пропускается значимая информация на «склад длительного хранения».

Итак, вернемся к механическому запоминанию. Получив информацию и отправив ее в хранилище кратковременной памяти, человек может удерживать ее там в течение нескольких секунд. При повторении материала и сознательном напряжении, усилении человек может продолжать удерживать материал в течение еще некоторого времени. За этот период повторяемая информация, периодически поступающая в кратковременную память и превышающая тем самым ее индивидуальный объем, постепенно переводится в память долговременную. Таким образом, механическое повторение обеспечивает запоминание нужного материала. Здесь остается только отметить, что при наличии других, более эффективных способов запоминания, продуктивность механического повторения становится низкой.

Осмысленное запоминание – более эффективный, емкий и экономичный способ запоминания материала. Он основывается на сокращении поступаемого количества информации путем его фильтрации. По данным профессора Н.А. Рыбникова, продуктивность осмысленного запоминания в 20 раз выше механического.

Мы рассмотрели основные виды запоминания материала и можем идентифицировать их с процессами понимания. Материал, понятый в процессе чтения, будет более эффективно «укладываться» в памяти, что свидетельствует о ведущей роли оптимального перекодирования во время чтения. Воспроизводя осмысленные тексты путем перевода сложных грамматических конструкций и слов в более простые и легкие, читатель по-прежнему способен сохранять смысл прочитанного, так как при чтении в память «закладываются» не столько слова и предложения, сколько именно мысли, которые возникают у человека, его ассоциации. Отсюда можно сделать вывод, что содержание запоминаемого материала, переведенное при чтении на язык собственных мыслей, улучшает запоминание текста.

Каким же образом хранится информация в нашем мозге? Известно, что воспринятая информация не просто покоится в «хранилищах» мозга, но и постоянно преобразовывается. При этом часть материала, оказываясь излишней, вытесняется из памяти, вследствие этого долговременная память не страдает информационными перегрузками. Данный процесс вытеснения информации, или, как его называют, *забывание* – весьма сложен и неравномерен. Обратите внимание на *рис. 34*. На нем показана кривая забывания, вычерченная немецким психологом Г. Эббингаузом на основе проведенных исследований.

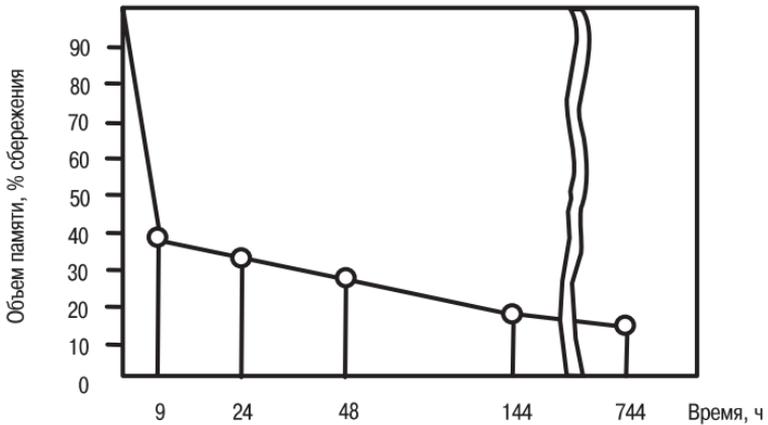


Рис. 34. Кривая забывания

Как мы видим, в первые же часы после запоминания информации происходит резкий спад кривой вниз, то есть объем усвоенной информации в течение первых восьми-десяти часов после запоминания стремительно уменьшается примерно в 2,5 раза (со 100 до 35%). Естественно, что повторять материал в такой ситуации следует сразу же после его прочтения, ибо, как писал К.Д. Ушинский, здание нужно укреплять, когда оно стоит, а не пытаться чинить его, когда оно уже в развалинах.

Поэтому, если предметом запоминания является текст, то наличие правильной организации запоминаемой информации способствует его эффективному запоминанию, так как облегчает последующий поиск необходимой информации в «хранилищах» памяти, который, в свою очередь, требует системы планомерных и экономичных действий. В нашем случае предотвратить резкое снижение памяти сразу же после окончания чтения текста поможет следующая организация работы:

1. *Повторить изученный материал сразу же после окончания чтения, пересказывая при этом содержа-*

ние текста в соответствии с блоками интегрального алгоритма;

2. *Дать собственную интерпретацию* прочитанному и перевести его на язык собственных мыслей.

Если же вы хотите улучшить свою природную память, обратитесь ко многим методикам, приведенным в книгах о памяти, в которых рассказывается о разнообразных мнемических приемах и упражнениях по совершенствованию этого психического процесса. Однако помните, что любые приемы хороши лишь тогда, когда они вам подходят, когда вы сами их выбрали, придумали или адаптировали, исходя из собственных возможностей и вкусов. К тому же, вам обязательно нужно знать, что эффективность подобной работы базируется на следующих условиях: вашей вере в себя; целеустремленности и заинтересованности в успехе тренировок; убежденности в необходимости совершенствования памяти; а также умении самостоятельно и творчески работать с воспринимаемой информацией.

Упражнения. Методика повторения учебного материала в период подготовки и сдачи экзаменов

Патент России № 2128862

1. Ориентируясь на *табл. 5*, тренируйте повторение прочитанного для режима «Запомнить на несколько дней». Помните, что *повторение прочитанного – это воспроизведение прочитанного своими словами как можно ближе к подлинному тексту*. Учтите, что в ситуации забывания прочитанного вы можете обратиться к исходному тексту только лишь после напряженного вспоминания в течение двух-трех минут.

Как эффективно и с максимальной экономией сил повторять материал непосредственно перед экзамена-

ми? Ответ на этот вопрос вы найдете в рекомендациях приведенных ниже упражнений.

Очень часты ситуации, когда студенты неэффективно используют время для подготовки к экзаменам. Оставшиеся дни перед экзаменами студенты либо механически «зубрят» информацию, обложившись массой всевозможных учебников, либо, махнув рукой, надеются «на авось» и в последнюю ночь пишут шпаргалки. Продуктивность подобных действий невысока.

В *таблице 5* приведен эффективный режим повторения пройденного материала, опробованный и одобренный тысячами студентов, знакомых с программой быстрого чтения. При использовании данного режима следует помнить два условия:

1. Повторяемый материал *должен быть изучен и усвоен ранее*. Почему? Дело в том, что принципиально новая информация должна «уложиться» в сознании обучающегося, систематизироваться в его мышлении, и только потом можно применять режим, приведенный в *таблице 5*.

2. Процесс повторения нужно производить исключительно в соответствии с приведенными ниже правилами.

Итак, как следует готовиться к экзаменам? Допустим, через четыре дня вам предстоит сдавать экзамен по социологии. Вы начинаете читать учебник. Учтите, что при подготовке к экзаменам быстро можно читать лишь только дополнительную литературу и учебные пособия, учебники же таким образом читать нельзя.

Таблица 5. Эффективное повторение

Повторения	Время
Первое	Сразу по окончании чтения
Второе	Через 20 мин. после окончания предыдущего повторения
Третье	Через 8 часов
Четвертое	Через сутки (лучше перед сном)

Наши студенты, применяя данное правило на практике, достигли потрясающих результатов. Многие «проблемные» места в основном учебнике при быстром чтении дополнительной литературы приобретали связность и логическую стройность. Ко всему прочему, за время, которое обычный студент тратит на чтение одного учебника, наши студенты прочли еще несколько книг по интересующей их учебной тематике. Но самое главное, чего добились наши студенты, – это эффективное и быстрое запоминание всего нужного для экзамена объема информации. Как мы считаем, при реализации режима быстрого чтения ярко проявился эффект непроизвольного запоминания, в котором нужная информация запоминается как бы сама собой.

Режимы повторения учебного материала в период подготовки к экзаменам

Предположим, что вам необходимо сдать экзамен по программе «Доминанта» по нашему учебнику «Техника быстрого чтения». В зависимости от количества дней, данных на подготовку, нужно делить учебник на части так, чтобы количество частей было на 1 единицу меньше количества данных дней. То есть, если вам дано на подготовку 3 дня, делим учебник на 2 части, если 4 дня, делим учебник на 3 части. Допустим, что вам дали на подготовку к экзамену по нашему учебнику 4 дня. Делим учебник на 3 части:

1-я часть: 1–3 уроки;

2-я часть: 4–6 уроки;

3-я часть: 7–8 уроки.

1-й день 1) Утром читаем 1-ю часть, 1–3 уроки.

2) 1-е повторение сразу по окончании чтения.

3) 2-е повторение через 20 мин. после 1-го повторения.

Отдыхаем

4) 3-е повторение перед сном, т.е. примерно через 8 часов после 2-го повторения.

2-й день 1) Утром читаем 2-ю часть, 4–6 уроки.

2) 1-е повторение 2-й части сразу по окончании чтения.

3) 2-е повторение 2-й части через 20 мин после 1-го повторения.

Отдыхаем

4) 4-е повторение (перед сном) первой части, т.е. через сутки после 3-го повторения.

5) 3-е повторение 2-й части, т.е. примерно через 8 часов после 2-го повторения.

3-й день 1) Утром читаем 3-ю часть, 7–8 уроки.

2) 1-е повторение 3-й части сразу по окончании чтения.

3) 2-е повторение 3-й части через 20 мин после 1-го повторения.

Отдыхаем

4) 4-е повторение 2-й части перед сном, т.е. через сутки после 3-го повторения.

5) 3-е повторение 3-й части, т.е. через 8 часов после 2-го повторения.

4-й день 1) «Методом штурма» читаем дополнительную литературу к учебнику.

Отдыхаем

2) 4-е повторение 3-й части перед сном.

Вот и все. Забудьте о волнении, о том, что завтра – экзамен, расслабьтесь и отдыхайте. Вы запомнили информацию полно и четко, разместив факты, названия и фамилии в блоках вашего алгоритма. Вы знаете доминанту каждой главы основного учебника и можете изложить ее суть максимально близко к тексту. Ваше отношение к полученной в ходе подготовки учебной информации активно, вы критичны и способны к анализу событий, явлений и фактов. Завтра вас ожидает успех.

Домашнее задание

1. *Определите свой тип памяти.*
2. *Проведите тренировку повторения так, как это было рассказано выше.*
3. *Каждый день прочитывайте обязательный объем литературы: две газеты, один журнал и 50–100 страниц текста.*
4. *Продолжайте тренировать внимание, используя для этого шесть упражнений для развития внимания. Особое внимание уделите упражнению «Созерцание зеленой точки».*
5. *Тренируйтесь с таблицами Шульте.*
6. *Прочитайте контрольный текст 8 и определите скорость чтения по известной вам формуле. Ответьте на 10 контрольных вопросов из Приложения 7 и отметьте результаты скорости чтения в плане освоения техники быстрого чтения и на графике роста скорости чтения.*

Текст 8

«Юный натуралист», 2003 г., №5

объем 8000 знаков

Где рыть колодец

С глубокой древности почитались на Руси колодезных дел мастера, которые чинили старые и рыли новые колодцы. Пользуясь приметам, передававшимися из поколения в поколение, они могли отыскать такое место, где вырытый колодец быстро заполнялся чистой, вкусной водой.

К рытью колодцев на Руси приступали в определенный день, а именно в день Федора Стратилата, или Федора Колодезника. На этот счет существовала даже особая поговорка: «На Федора Стратилата колодцы рой». Этот день – профессиональный праздник колодезников – приходился на 21 июня по старому стилю. Дата выбрана не случайно. Люди знали, что в это время бывали особенно обильные росы, их-то и использовали в качестве индикатора глубины залегания фунтовых вод. В народе говорили: «На водяных жилах – обильные росы». И это действительно так. Ведь неглубоко расположенные грунтовые воды вызывают охлаждение находящихся над ними предметов: почвы, камней, растений. Неудивительно, что на них особенно много конденсируется из воздуха влаги.

Искатели грунтовых вод поступали следующим образом. В ночь на Федора Стратилата в нескольких местах предполагаемого расположения колодца ставили до утра плошки или сковороды. Перед восходом солнца их внимательно осматривали: чем сильнее запотела сковорода, тем ближе к поверхности многоводная жила. Мало на сковороде влаги – грунтовая вода глубоко или ее мало. Сухая сковорода – воды поблизости нет.

Люди давно заметили, что растения по-разному относятся к влаге. Для одних растений вода составляет среду обитания, другие не переносят избытка влаги. Некоторые и в засушливых

районах чувствуют себя превосходно. Причем растения всегда остаются верными своим привычкам и, попадая в чуждую для них среду, плохо развиваются или даже гибнут. Вода составляет от 40 до 90 процентов массы каждого растения, так как без нее не может быть фотосинтеза.

Первыми, кто обратил внимание на эти способности, были, вероятнее всего, колодезных дел мастера. По известным им приметам они умели находить воду в местах, где, казалось бы, ее не должно быть. Они рыли колодцы там, где росли определенные виды трав, кустарников, деревьев, принимали во внимание обилие и «самочувствие» влаголюбивых растений.

Русские крестьяне присматривались к дикорастущей смородине: если она сильно разрослась на, казалось бы, сухом месте, можно быть уверенным, что здесь близко к поверхности располагаются грунтовые воды. Присматриваться к диким садовым растениям советует и древнегреческая сельскохозяйственная энциклопедия: «Если вообще здесь произрастают в диком виде садовые растения, причем они свежи, крупны и густорослы, это служит признаком, что их питает вода, находящаяся в почве. Следует поэтому, положившись на эти признаки, приступить к рытью колодца, отступя, если местность поката вниз, от того места, где обнаружены перечисленные признаки. Там ты перехватишь источник, стремящийся сверху».

Издавна в качестве указателя водных источников использовалась на Руси верба. Про нее говорили: «Где вода, там и верба; где верба, там и вода».

Чуваши предлагали использовать в качестве указателя близко залегающих грунтовых вод щавель: «Рой колодец по щавельным местам – вода появится».

Во многих народных сказках те или иные деревья служат указателями залегания вод. Так, например, в грузинской народной сказке «Юноша-змей» у одного царя половина царства страдала от безводья. Юноша-змей говорил ему: «Где

люди от безводья страдают, там в определенном месте стоит дуб. Пусть вырвут его, и тогда вода откроется».

В другой грузинской народной сказке, «Три брата», младший из трех братьев случайно узнает о том, что в Трапезунде все страдают без воды, но там у стены стоит чинара. Если бы кто ее вырыл, тотчас появилась бы вода. Юноша отправился в Трапезунд. Там он отыскал старейшин города и с их согласия открыл воду, за что горожане наградили его щедрыми подарками.

Отправляясь в путь, туристы, как правило, берут с собой незначительное количество воды, рассчитывая на пополнение ее запасов во время остановок. В таких случаях приходится надеяться на близость родника, ручья, реки, озера или другого водоема. А что делать, если их не окажется на маршруте? Как тогда утолить жажду, приготовить пищу, умыться, постирать одежду?

В такую ситуацию в 1906 г. попали участники экспедиции В.К. Арсеньева по Сихотэ-Алиню. Вот как он рассказал об этом в своей книге «В дебрях Уссурийского края».

«Опасение, что в сумерках мы не найдем воды, придало всем энергию. За горой была глубокая седловина и около нее выемка, покрытая низкорослой древесной растительностью. Мы стали спускаться в эту ложбину. Чем скорее мы найдем воду, тем меньше завтра будем тратить усилий на обратное восхождение на хребет. Поэтому, опускаясь вниз, все внимательно прислушивались. Вскоре наша ложбина приняла вид оврага. На дне его густо росли трава и кустарники, любящие влагу. От седловины мы уже спустились метров на двести, а воды все еще не было видно. Вдруг ухо мое уловило глухой шум под землю. Мы сбросили котомки и стали разбирать камни, но вода оказалась далеко. Тогда мы перешли ниже и принялись опять копать в земле. На этот раз труды наши увенчались успехом: вода была найдена. Первым делом все бросились утолять жажду...»

Как видно из этого описания, путешественники искали воду не наугад, а руководствуясь определенными приметам.

И главным указателем для них были «трава и кустарники, любящие влагу».

Особенно высоко почиталось искусство нахождения пресных подземных источников в пустынях и полупустынях, где вода ценилась и ценится на вес золота. Здесь растения также служат наиболее надежными указателями глубины залегания грунтовых вод.

Пустыни земного шара занимают почти 25% территории суши. Пустыня – это отнюдь не пустое место. Люди открывают в пустынях богатейшие залежи нефти, газа, ценных руд. Осваивать эти богатства пустыни приезжает все больше людей: геологов, нефтяников, строителей, специалистов многих других профессий.

Для жизни людей, работающих машин требуется вода. Она необходима и обитающим здесь животным, и культивируемым растениям. С этой целью там сооружаются каналы. Однако прокладка каналов не единственный путь обеспечения потребностей людей в воде. Часть воды можно получить из недр пустынь.

Обилие солнечного тепла, высокие температуры и низкая влажность воздуха, небольшое количество осадков исключают образование в пустынях поверхностного стока в виде рек. Но под толстым слоем песков там существуют подземные реки, а также скопления воды, называемые линзами. Они образуются в результате просачивания атмосферных осадков через толщу песков. Линзы появляются там, где на пути просачивающейся через пески влаги возникают препятствия в виде водонепроницаемых глинистых слоев. У их поверхности и собираются довольно значительные количества воды. Такие пресноводные линзы ищут для того, чтобы расширить сеть колодцев в слабо обеспеченных водой районах отгонного животноводства.

Разумеется, узнать, что под тем или иным барханом имеется подземная река, не так-то просто. Однако ученые разработали

методы обнаружения подземных вод в пустынях и полупустынях. Важное место в их поиске занимают растения.

В песчаной пустыне Сахаре встречаются впадины, на дне которых скапливаются грунтовые воды. Эти впадины хорошо видны с самолета из-за расположенных в них пальмовых рощ. Финиковая пальма постоянно нуждается в воде, которую получает с помощью мощной корневой системы. Не случайно арабы говорят: «Царица оазиса купает ноги в воде, а прекрасную голову – в огне солнечных лучей». Финиковая пальма считается индикатором неглубоко залегающих грунтовых вод. Жители знойной Африки хорошо знают: пальмы приживаются в тех местах, где близко к поверхности подходят грунтовые воды, где есть водные источники.

Не так давно ученые исследовали возможность получения влаги из самих растений, например, из верблюжьей колючки. Ведь человеку, оказавшемуся наедине с пустыней, дорог каждый глоток воды. Предложенный метод очень прост: на верблюжью колючку надевается обычный полиэтиленовый пакет. В зависимости от размеров растения за час в пакете скапливается 30–50 г влаги. Пять-шесть полиэтиленовых пакетов размером 1 кв. м. могут собрать в течение светового дня 2,0–2,5 л жидкости. Такой результат не неожиданность. Мы уже знаем, что верблюжья колючка при помощи глубокой корневой системы бесперебойно снабжает себя водой, которая интенсивно испаряется с поверхности ее небольших тонких листочков. Предложенный метод получения влаги из живых растений рекомендуется метеорологам, геологам, ботаникам, чабанам, газодобытчикам и другим специалистам, работающим в пустыне. Каждый из них должен уметь противостоять ее крутому нраву.

В. Артамонов

Итак, внимательно изучив урок 8, вы получили представление о видах памяти, к тому же путем наблюдений за собственным восприятием вы смогли определить свой тип памяти. Вы узнали о том, что произвольное запоминание в режиме быстрого чтения является наиболее эффективным и позволяет прочно и глубоко «укладывать» в долговременную память получаемую информацию. Еще раз напомним, что при произвольном запоминании нужная информация запоминается сама собой и не требует для этого дополнительных волевых усилий. Так как быстрое чтение всегда реализуется в режиме произвольного запоминания, это является весьма значительным доводом в пользу эффективного воздействия техники быстрого чтения на процессы памяти.

Итоги обучения

Какие возможности открываются перед рядовым читателем, решившим обучиться быстрому чтению? Что ценного в его жизнь привнесут эти новые знания? Естественно, что лучше всего ответы на подобные вопросы могут дать те, кто **уже** работает по предлагаемой методике, а также бывшие слушатели курсов быстрого чтения.

Мы провели анкетирование среди слушателей Школы Олега Андреева. На вопрос анкеты «Сколько часов в день занимает у вас чтение, и какой объем литературы успеваете вы прочитать?» были получены следующие данные: работники инженерно-технической сферы ежедневно отдают чтению в среднем 90–120 минут. Объем прочитанной за это время литературы составляет: 1–2 газеты, научно-технический журнал и 100–150 страниц книжного текста; ко всему прочему, в этот набор также входит и чтение служебной документации. На вопрос «Что вам практически дает быстрое чтение?» большинство слушателей ответили, что оно дает «потрясающую» возможность ежедневно обрабатывать нужный объем литературы, а также привели и другие «плюсы» владения техникой.

Так, например, аналитик отмечал, что «повышение скорости чтения дает возможность крепко держать в руках лавину информации, с невообразимым количеством которой я сейчас сталкиваюсь»; экономист говорил о «собранности, организованности, способности кон-

центрировать свое внимание, умения выделять главное на фоне второстепенного», учитель упоминала, что «несколько раз фиксировала факты непроизвольного запоминания отдельных фактов и цифр». Многие слушатели отмечали уменьшение признаков состояния хронической усталости, повышение качества работы органов зрения и улучшение общего состояния здоровья.

Приведенные примеры достаточно полно отвечают на поставленные выше вопросы. Однако возникает вопрос следующий: «Как влияет техника на чтение художественной литературы, ведь, как известно, быстрое чтение больше подходит для чтения научно-технических текстов?»

Отвечаем: человек, владеющий навыками быстрого чтения, способен понимать и «чувствовать» художественную литературу не сколько не хуже рядового читателя. Наш опыт показывает, что, наоборот, владение техникой помогает читателю глубже понимать замысел автора художественного текста и «...ощущать те тонкие нюансы, на которые раньше он, может быть, даже и внимания бы не обратил». Это слова одного из наших слушателей. Другой выпускник Школы писал в анкете: «Быстрое чтение приблизило нас к искусству, так как занятия способствовали развитию образного мышления. Описания природы, сравнения, метафоры и эпитеты обрели яркость и чистоту умытого росой цветка. Оказывается, раньше мы просто не были способны воспринимать их в тексте».

Освоение техники быстрого чтения открывает и принципиально иной способ постижения реальности. Рушатся устойчивые стереотипы мышления, ломаются эмоциональные барьеры, установленные нашим прошлым опытом, развиваются память и воображение, происходит коренная перестройка сознания. Овладение быстрым

чтением – это непрерывный интеллектуальный процесс комплексного воздействия на различные составляющие психической деятельности человека.

Итак, первая ступень обучения позади – программа «Доминанта» пройдена. Окончился цикл каждодневных тренировок по совершенствованию своего ума, позади недели напряженного творчества. Что же в итоге? Чему вы научились? Для более глубокого и осмысленного восприятия нашей методики чтения мы свели суть первой ступени обучения к семи «золотым правилам». Они помогут вам и в дальнейшей работе по совершенствованию своего разума и станут надежной опорой для развития в мире быстрого чтения.

Семь «золотых правил» быстрого чтения

Первое правило – читать без регрессий.

Второе правило – читать по интегральному алгоритму чтения.

Третье правило – всегда выделять основное смысловое значение текста, его главенствующую идею – доминанту.

Четвертое правило – читать без артикуляции.

Пятое правило – читать вертикальным движением глаз.

Шестое правило – постоянно и целенаправленно развивать свое внимание и память.

Седьмое правило – каждый день выполнять обязательную норму: читать две газеты, один журнал (научно-популярный или научно-технический) и 50–100 страниц любой книги.

Для совершенствования техники чтения мы предлагаем вам не останавливаться на достигнутом, ведь процесс любого обучения бесконечен. Продолжайте выполнять упражнения, постепенно усложняя задачу путем увеличения ежедневной нормы чтения. Используйте для тренировок минимальный тренировочный комплекс.

Минимальный тренировочный комплекс

Патент России № 2125296

Данный комплекс упражнений, рассчитанный на 7 дней, мы рекомендуем выполнять через 30 дней после подведения итогов обучения. Периодичность занятий – один раз в 30 дней в течение одного года. Если вы посчитаете это целесообразным, можно продолжать выполнение комплекса и дольше. Рекомендуем тренироваться по данной программе и после длительного перерыва (из-за болезни и др.).

1. Упражнение «Созерцание зеленой точки» выполняйте все 7 дней минимального тренировочного комплекса. Особое внимание – на медленное, спокойное чтение текста; достижение «ясного сознания» и способность видения всей страницы. Помните, что доказательством успешности тренировок являются именно эти показатели.

2. Первые два дня недели 1–1,5 часа в день *читайте с одновременным выстукиванием ритма тексты различного характера*. По окончании чтения каждого текста изложите содержание прочитанного по блокам интегрального алгоритма чтения. Сформулируйте доминанту.

3. Вторые два дня 25–30 минут *каждый день работайте с таблицами Шульте*. Также прочитывайте 1–2 книги ежедневно «Методом штурма».

4. Третьи два дня тренировочного цикла *работайте над упражнениями на внимание*. Выберите два (как минимум) упражнения из числа рекомендуемых в уроке 7.

5. В седьмой день тренировочного цикла *проверьте результативность ваших занятий*. Для этого прочтите тройную ежедневную норму чтения: шесть газет, три научно-популярных или научно-технических журнала и 150–300 страниц любого текста. Эффективность данной работы является свидетельством успешности вашего овладения методом быстрого чтения.

Домашнее задание

1. *Ответьте на вопросы анкеты* (см. Приложение 6) «Итоги обучения». Подробный анализ сведений, полученных с помощью анкетирования, поможет вам разобраться в возможных трудностях и скорректировать дальнейшую работу над совершенствованием техники быстрого чтения. Так, например, отвечая в анкете на вопрос «Сколько часов вы начитали с одновременным выстукиванием ритма?» и записав ответ – 12, вы можете найти вероятную причину каких-то проблем чтения, связанных с наличием артикуляции, поскольку, как вам известно, для подавления артикуляции требуется не менее 20 часов работы над упражнением.

2. *Повторно ответьте на вопросы анкеты в задании 3 урока 1* на стр. 42–43. Запишите итоговое количество баллов в графе «после обучения».

Читать быстрее должен каждый

(Вместо заключения)

Перемены, происходящие в нашем быстро меняющемся мире, настолько мгновенны и революционны, что невозможно остаться в стороне и наблюдать за современным прогрессом духа и мысли издалека. Каждый из нас должен откликнуться на веяния современности, совершив маленькую революцию в самом себе. Техника быстрого чтения – рычаг, способный перевернуть сложившиеся представления и преодолеть инерцию своего мышления.

Чтение является неотъемлемой частью обучения и воспитания, образования и практической работы человека. В детстве учитель в школе и родители привили нам навыки элементарного чтения. То, как мы применяем их сейчас, свидетельствует о нашей культурной и интеллектуальной деятельности. Если ранее, в начале обучения, у человека были проблемы с чтением, впоследствии груз этих нерешенных проблем он пронесет через всю свою жизнь.

Ученые считают, что несовершенство культуры чтения оказывает огромное влияние на формирование духовной сферы человека, сказываясь на качестве его профессиональной деятельности. Однако, несмотря на это, управление развитием и совершенствованием

навыков чтения пока остается не на высоте, ведь элементарному чтению учат только в начальной школе, по окончании которой приобретенные умения читать и учиться считаются в массовом сознании настолько статичными, что не требуют дальнейшего совершенствования. Эта досадная ошибка и влияет впоследствии на практическую деятельность человека.

Организация обучения в учебных заведениях любого типа должна строиться на творческом подходе абитуриентов к обучению, поэтому одной из первых ступеней обучения должно стать формирование у учащихся познавательной и творческой активности. Центр внимания нужно перевести с формального научения знаниям на технологию творческого процесса. Это позволит абитуриентам свободно ориентироваться в потоках новой информации и вооружит их умением творчески воспринимать окружающую среду.

Как считают многие специалисты, быстрая изменчивость мира ставит в тупик большинство наших современников, все больше и больше увеличивается разрыв между возрастающей сложностью внешней среды и способностью людей понимать эту сложность. Выходом из создавшейся ситуации может стать активизация потенциальных возможностей человека, развитие его способностей к обучению, ибо «время не ждет». Как считают ученые, уже в недалеком будущем ожидается новая мощная «лавина» информации, связанная с успехами в области кибернетики, воспринимать которую человеку придется не привычными потоками, а в виде суждений и понятий. Готовиться к такой «ломке стереотипов» следует уже сейчас.

Как вы уже знаете, техника быстрого чтения позволяет работать с текстами именно на уровне суждений

и понятий, сжатых в емкую идею – доминанту. Велика роль быстрого чтения и в подготовке программистов. Так как постоянно развивающаяся вычислительная техника предъявляет все больше и больше требований к специалистам в этой области, обучение быстрому чтению приносит весьма ощутимые результаты: работники, обученные работе в режиме быстрого чтения, значительно меньше устают и гораздо эффективнее работают с текстовыми редакторами, чем операторы, не знакомые с этой техникой чтения.

Вышеперечисленные направления эффективного применения техники быстрого чтения – лишь вершина айсберга, существует много других областей человеческой деятельности, в которых использование техники приносит значительный эффект. Чем больше увеличивается количество людей, стремящихся обучиться быстрому чтению, тем больше расширяется поле применения техники быстрого чтения за счет увеличения количества специалистов разных специальностей.

Аббас Махмуд Аль-Аккад в эссе «Часы, проведенные среди книг» писал: «Наставники говорят тебе: «Читай то, что приносит тебе пользу». А я говорю: «Нет. Извлекай пользу из самого чтения, ибо как узнаешь ты, какую пользу принесет тебе книга, прежде чем ты прочтешь ее?»

Если вы понимаете, что прочесть книгу – не означает просмотреть ее глазами, а осмыслить ее – не означает заучить наизусть содержание ее страниц, то вы должны перечитывать книгу как можно чаще, считает Аббас Махмуд Аль-Аккад. Понимание книги, прочтенной дважды, значительно глубже понимания двух книг, прочтенных один раз. Книга, которую стремишься перечитать снова и снова, дорога и ценна, а книга, которую с легким сердцем отбрасываешь прочь и забываешь о ней навсегда, – пуста и ничтожна. «Когда я читаю, – пишет

Аббас Махмуд Аль-Аккад, – то придерживаюсь правила извлекать из каждой страницы таящуюся в ней мысль... Теперь ты знаешь, что я думаю о книгах, как я читаю. Давай же читать!»

Итак, давайте читать. Читать как можно больше и как можно быстрее, совершенствуя навыки и приемы быстрого чтения.

Помните, в самом начале книги, в разделе «От автора» мы пересказали предание о персидском царе, которому мудрецы составили фразу, содержащую всю мудрость мира. Теперь мы можем сообщить вам, как она звучит. *«Мы рождаемся, страдаем, творим и умираем»*. О чем же эта фраза? Почему мудрецы считали ее доминантой, смыслом жизни любого человека? Давайте подумаем.

Есть люди, которые рождаются только лишь для того, чтобы родиться. Некоторые люди появляются на свет для того, чтобы страдать. Но многие рождаются для того, чтобы творить, и потому никогда не умирают, навсегда сохраняя свою жизнь в великих творениях.

Все ступени нашей комплексной программы интеллектуального и духовного развития личности помогают решению этой жизненной задачи. Уже на четвертой ступени нашего курса, в программе «Четвертое измерение», вы сможете постичь суть пространства и времени в их связи и единстве. Основная фраза сеанса медитации в этой программе: «Я управляю временем своей жизни, а она вечна и бесконечна». На последнем, седьмом этапе обучения, в нашей программе под названием «Нет предела», вы узнаете о новом содержании доминанты жизни человека. Каком? Вы узнаете это из заключительной части книги по программе «Нет предела».

Ну а сейчас мы приглашаем вас в новый путь познания собственной личности и открытия тайн окружаю-

щего мира. Желаем вам удачи! Будем рады встретиться с вами на второй ступени обучения – программе «Сатори» (приложение 9). Вы сможете получить ответы на многие интересующие вас вопросы и рассчитывать на нашу дальнейшую помощь в совершенствовании своего «Я». Если вы хотите продолжить обучение по программе «Сатори» заочно, напишите об этом в Школу Олега Андреева по адресу:

125047, Москва, 4-ая Тверская-Ямская ул., д. 12,
тел.: 251-9947; 973-3925 или приобретите следующую книгу этой серии.

Окружающий нас мир многогранен, и часто знакомое отделено от неизвестного лишь тонкой, едва уловимой гранью. Преодолеть эту грань удастся лишь тем людям, кто отважно совершает свой первый шаг в неизведанное, не считая крепость границ чем-то незыблемым и постоянным. Я желаю вам быть отважными на новом пути познания своего «Я». Преодолевайте «границы» своего мышления, совершенствуя навыки чтения. Благополучия вам и счастья!

Академик Олег Андреев

Приложения

Приложение 1

Примерный план освоения быстрого чтения

Наименование этапа	Дата		Скорость чтения, зн./мин.
	Начало	Окончание	
Введение			
Урок 1. Как вы читаете. Первое правило быстрого чтения			
Урок 2. Интегральный алгоритм чтения			
Урок 3. Дифференциальный алгоритм чтения			
Урок 4. Артикуляция и чтение			
Урок 5. Движение глаз при чтении			
Урок 6. Читаем вертикальным движением глаз			
Урок 7. Внимание при чтении			
Урок 8. Чтение и память. Итоги обучения			

***Примечание:** Графа «Скорость чтения» заполняется постепенно, после выполнения каждого контрольного задания, начиная с урока 1. Одновременно эти показатели наносятся на график (см. рис. 2).*

Приложение 2

Формулы внушения для занятий аутогенной тренировкой при освоении техники быстрого чтения

Формулы внушения необходимы для использования АТ в процессе обучения методу быстрого чтения. Основой их выбора являются рекомендации, приведенные в книге «Аутогенная тренировка» Х. Линдемана.

Аутогенная тренировка – это методика воздействия человека на самого себя с помощью формул внушения в состоянии релаксации. Цель АТ – влияние на свое настроение, чувственно-эмоциональную сферу и волю. Задача АТ в методике быстрого чтения – внушение определенных правил и программ, изучаемых в курсе.

Центральный аспект аутогенной тренировки – навык достижения состояния аутогенного погружения, в котором эмоционально окрашенные, образные представления оказывают воздействие на ту область нервной системы человека, которая не управляется его волей. Именно в подобной ситуации самовнушения условия для бессознательного психического обучения являются наиболее благоприятными. Ниже приведена полная схема занятий аутогенной тренировкой, которая включает в себя фразы-формулы для достижения состояния аутогенного погружения. Их следует произносить медленно, последовательно, следя за собственными ощущениями.

- Я совершенно спокоен (1 раз).
- Правая рука расслаблена (6 раз).
- Я совершенно спокоен (1 раз).
- Правая рука теплая (6 раз).
- Я совершенно спокоен (6 раз).
- Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз).
- Я совершенно спокоен (1 раз).

Дыхание спокойное и ровное (6 раз).

Мне легко дышится (1 раз).

Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Лоб приятно прохладен (6 раз).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Лоб приятно прохладен (6 раз).

Сокращенный вариант достижения состояния аутогенного погружения после тренировок следующий:

Покой – расслабление – тепло.

Сердце и дыхание совершенно спокойны.

Солнечное сплетение излучает тепло.

Лоб приятно прохладный.

После того как вы войдете в состояние аутогенного погружения, переходите к обучающим формулам внушения в соответствии с таблицей из приложения 3. Содержание обучающих формул самовнушения зависит от урока, который вы в данный момент изучаете.

Сигналом для выхода из состояния аутогенного погружения может служить следующая фраза:

«Руки сжаты. Дыхание глубокое. Открыть глаза. Расслабить руки».

Приложение 3

Формулы внушения в состоянии аутогенного погружения

Уроки	Обучающие формулы внушения
1	Мне легко учиться быстро читать. Я справлюсь. Я читаю без регрессий (повторите содержание первого правила быстрого чтения)
2	Мне легко учиться быстро читать. Я справлюсь. Постоянно помню семь блоков интегрального алгоритма чтения. Вижу свой зрительный образ алгоритма (повторите содержание всех семи блоков алгоритма)
3	Я читаю быстро. Всегда вижу в тексте его основное смысловое значение – доминанту. Я излагаю ее своими словами, на языке собственных мыслей
4	Я читаю быстро. У меня нет артикуляции. Я запомнил ритм для ее подавления. Я буду помнить его всегда (легко простучите ритм)
5	Я читаю все быстрее и быстрее. Поле моего зрения постоянно расширяется. Я вижу всю страницу, весь текст сразу
6	Я читаю очень быстро. Глаза легко и свободно скользят по тексту только вертикально. Мне приятно так читать
7	Я читаю удивительно быстро. Я всегда внимателен. Сосредоточен. Мое внимание подчиняется мне
8	Я читаю удивительно быстро. У меня отличная память. Все нужное запоминается само собой, без всяких усилий. Я буду быстро читать всегда

Приложение 4

Текст упражнения «Созерцание зеленой точки»

Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Мне легко учиться быстро читать. Занимаясь, я остаюсь свободным, свежим. Сейчас я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Текст любой трудности я читаю только один раз. Всегда использую первое правило быстрого чтения – читать без регрессий. Глаза бегут легко и свободно, только вперед. Я умею так читать. Я буду так читать всегда. Я читаю быстро. Постоянно помню семь блоков интегрального алгоритма чтения. Зрительный образ алгоритма видится мне четко, ясно. Читая текст, я свободно раскладываю его содержание в блоки алгоритма. Все лишнее отбрасываю. Новая программа чтения действует теперь сама собой, по привычке. Я буду так читать всегда. Я читаю быстро. Всегда вижу в тексте его основное смысловое значение – доминанту. Ясно вижу ее. Она высвечивается, как на экране, выпукло, ярко, контрастно. Всегда могу записать ее своими словами, на языке собственных мыслей. Я читаю быстро. У меня нет артикуляции. Я запомнил ритм для ее подавления. Он не дает проговаривать. Я буду помнить его всегда. Я читаю все быстрее и быстрее. Чувствую, что с каждым днем поле моего зрения постоянно расширяется. С каждым днем я все лучше и лучше вижу всю страницу, вижу весь текст сразу. Ясно, отчетливо. Мой взгляд свободен, спокоен, ясен. Глаза легко и свободно скользят по тексту только вертикально, сверху вниз, по центру страницы. Я могу прочитывать одну страницу за пятнадцать секунд, за семь секунд, за одну секунду. Вижу текст как на экране. Ясно вижу всю страницу сразу. Я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, выносливости, силы. Мой сон глубокий, крепкий. Я читаю удивительно быстро. Я всегда внимателен. Сосредоточен. Посторонние мысли не беспокоят. Мое внимание подчиняется мне. Я постоянно тренирую свое внимание. У меня отличная память. Моя память улучшается с каждым днем. Нужно запоминается само собой, без всяких усилий и высвечивается как на экране – полно и точно. Я читаю очень быстро. Я наслаждаюсь техникой быстрого чтения. Я читаю свободно, легко, с упоением. Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Я читаю быстро. Я закодировал новые программы и коды чтения в своем мозге, в своем сознании. Я буду быстро читать всегда.

Примечание: Кружочек закрасьте зеленым цветом.

Приложение 5

«Доминанта»

ФИО _____

ТЕСТ № 1

Анализ чтения

Что вы читаете ежедневно	Дни недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.	Всего
Газеты (название укажите на обороте)	Кол-во газет								
	Время, мин.								
Журналы (название укажите на обороте)	Кол-во журналов								
	Время, мин.								
Книги (название укажите на обороте)	Кол-во книг								
	Время, мин.								
Учебники (название укажите на обороте)	Кол-во учебников								
	Время, мин.								
Служебные доку- менты и прочие тексты (какие, укажите на обороте)	Кол-во документов								
	Время, мин.								
Общее время чтения, ч.									

Приложение 6

Ф И О _____

ТЕСТ № 2

Итоги обучения

1. Что вам практически дает быстрое чтение?

2. Сколько часов вы начитали с выстукиванием ритма?
3. Сколько книжных страниц вы прочитали «Методом штурма»?
4. Каков ваш среднеарифметический результат чтения одной таблицы Шульте?
5. Какие упражнения техники быстрого чтения для вас наиболее эффективны? _____

6. Какие упражнения у вас не получаются? Как вы думаете, почему? _____

7. Что дают сеансы аутогенной тренировки (если вы имеете аудиозапись):
начальный _____
конечный _____
8. Напишите на обороте листа ваши пожелания и предложения.
9. Ваша начальная скорость чтения = зн./мин.
10. Ваша конечная скорость чтения = зн./мин.
11. Хочу продолжить обучение на второй ступени комплексной программы (программа «Сатори»). Отметьте нужный ответ. Да. Нет.
12. Ваш адрес для направления условий обучения по программе «Сатори» (приложите конверт со своим адресом).

Л
и
н
я
о
т
р
е
з
а

Итоги обучения

Приложение 7

Контрольные вопросы к текстам для проверки качества усвоения прочитанного и определения коэффициента понимания

Текст 1

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Выходные данные (название газеты, дата)?
4. Какой проблеме посвящена статья?
5. Какое явление обнаружили астрономы?
6. Какова протяженность сверхскопления?
7. Сколько галактик входит в сверхскопление?
8. Когда произошел начальный взрыв?
9. Что произошло после взрыва?
10. Какая гипотеза выдвигается в статье?

Текст 2

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Выходные данные (название газеты, дата)?
4. Какой проблеме посвящена статья?
5. Что такое дезинтегратор?
6. Во сколько раз быстрее растет форель?
7. Сколько мальков форели появляется в активированной воде?
8. В чем особенность активированной воды?
9. Чем объясняются большие размеры животных в древности?
10. Что нового для себя вы узнали из этой статьи?

Текст 3

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Выходные данные?
4. Какой проблеме посвящена статья?
5. Где лучше всего гасить молнию?
6. Каким зарядом заряжается поверхность капли воды при замерзании?
7. Что представляет собой система «облако-земля»?
8. Какие примеси добавляют в облако ученые?
9. Какое количество примесей вводят?
10. Доминанта статьи.

Текст 4

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Выходные данные?
4. О чем эта статья?
5. В чем особенность интеллектуального поведения?
6. Что намечает человек перед решением задачи?
7. От кого зависит выбор правильного решения задачи?
8. Что подсчитал профессор А.Р. Лурия, говоря о поведении человека?
9. Из каких трех фаз состоит интеллектуальный процесс?
10. Что такое интеллект?

Текст 5

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Выходные данные?
4. Какой проблеме посвящена статья?
5. Какие три слоя в личности человека выделяет З. Фрейд?

6. Какой принцип действует в жизни человека?
7. Что такое фрустрация?
8. В чем состоит важнейший просчет теории личности З. Фрейда?
9. Для каких людей типична теория З. Фрейда?
10. В чем основная заслуга З. Фрейда?

Текст 6

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Выходные данные?
4. Какой проблеме посвящена статья?
5. Какие данные свидетельствуют о меньшей жизнестойкости мужчин по сравнению с женщинами?
6. Почему мужчины менее здоровы, чем женщины?
7. В чем биологическая предопределенность относительно меньшей продолжительности жизни мужчин?
8. Каково численное соотношение между мужчинами и женщинами?
9. Что необходимо, с чего должен начать мужчина, чтобы укрепить свое здоровье?
10. Доминанта статьи.

Текст 7

1. Кто автор статьи «Тройка»?
2. Как современники называли художника Перова?
3. Как возник замысел картины?
4. Каково название рассказа, в котором Перов пишет о своей работе над картиной?
5. Где и как художник встретил мальчика, позже запечатленного на его полотне?
6. Как звали этого мальчика?
7. Кто из русских критиков высоко оценил произведение Перова?

8. Где сейчас находится эта картина?
9. Зачем к Перову приходила старушка, и что обещал ей художник?
10. Нарисуйте на память этюд картины.

Текст 8

1. Название статьи?
2. Автор статьи?
3. Название журнала, дата?
4. Какой проблеме посвящена эта статья, о чем в ней идет речь?
5. Когда отмечали профессиональный праздник колодезников?
6. Как искали воду в ночь на праздник колодезников? Что ставили на ночь и что осматривали перед восходом солнца?
7. Какие растения предлагали использовать в качестве указателей подземных вод крестьяне на Руси?
8. Какой процент территории суши занимают пустыни на земном шаре?
9. В чем заключается особенность получения влаги из верблюжьей колючки? Что нужно на нее надеть, чтобы получить воду?
10. Доминанта статьи?

Приложение 8

Список патентов, защищающих методики Школы Олега Андреева

Программа «Доминанта» – техника быстрого чтения

1. Патент Российской Федерации на изобретение № 2109346

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
БЕЗРЕГРЕССИОННОГО ЧТЕНИЯ

Приоритет от 02.06.97

Формула изобретения

Способ развития навыков безрегрессионного чтения, заключающийся в формировании текстовых визуальных сигналов и аудиовизуальных сигналов сопровождения, отличающийся тем, что в течение первой недели тренировки ежедневно с периодичностью 1–3 часа на 1–3 мин формируют для восприятия тренируемым визуальные сигналы правила безрегрессионного чтения, на протяжении последующих 5–15 недель тренировки ежедневно за 20–40 мин до сна формируют на расстоянии 30–35 см от глаз тренируемого визуальные сигналы контрольного текста объемом 2500–3500 знаков и аудиовизуальные сигналы сопровождения, после безрегрессионного восприятия тренируемым контрольного текста регистрируют время чтения, на 9–12 мин формируют в центре поля контрольного текста круговой сигнал зеленого цвета для восприятия тренируемым совместно с текстом, фиксируют правильные ответы и оценивают скорость чтения контрольного текста по формуле

$$V = Q/T \cdot K,$$

где

V – скорость чтения, зн./мин.;

Q – число знаков в тексте (объем текста);

T – время, затраченное на чтение текста, мин.;

K – коэффициент понимания, (отношение числа правильных ответов к общему числу ответов).

2. Патент Российской Федерации на изобретение № 2113730

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
ИНТЕГРАЛЬНО-АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ЧТЕНИЯ

Приоритет от 26.09.97

Формула изобретения

Способ развития навыков интегрально-алгоритмического чтения, заключающийся в формировании текстовых визуальных сигналов сопровождения, отличающийся тем, что в течение 5–10 суток формируют зрительный образ интегрального алгоритма чтения с последующим его мысленным воспроизведением на протяжении 2–7 мин, в процессе чтения текста фиксируют внимание обучаемого на поиске ответа в читаемом тексте на вопрос соответствующего блока интегрального алгоритма, а после восприятия обучаемым текста в режиме быстрого чтения на протяжении 1–2 мин формируют команду-установку на мысленное представление зрительного образа интегрального алгоритма чтения и регистрируют результаты закрепления информации в каждом блоке алгоритма.

На *рис. 1* показаны семь блоков интегрального алгоритма чтения, на *рис. 2* – пример зрительного образа интегрального алгоритма чтения.

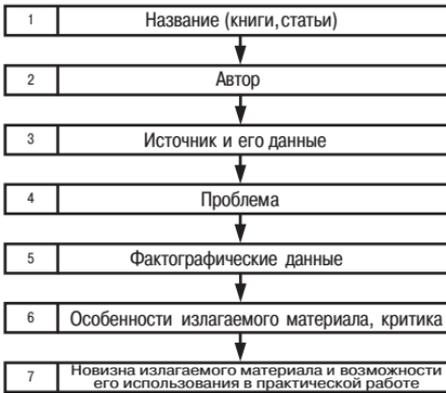


Рис. 1



Рис. 2

3. Патент Российской Федерации на изобретение № 2113731

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ЧТЕНИЯ

Приоритет от 26.09.97

Формула изобретения

Способ развития навыков дифференциально-алгоритмического чтения, в котором формируют текстовые визуальные сигналы и аудиовизуальные сигналы сопровождения, отличающийся тем, что в процессе восприятия текста последовательно фиксируют внимание обучаемого на поэтапной обработке воспринимаемой информации, причем на первом этапе в течение 2–7 мин выделяют ключевые слова текста, на втором этапе осуществляют повторное восприятие текста и на протяжении 2–3 мин – его логико-семантическую обработку, в результате которой формируют смысловые опорные пункты понимания в виде лаконичных выражений содержания предложения или абзаца, а на третьем этапе в результате трехкратного прочтения текста формируют доминанту текста.

4. Патент Российской Федерации на изобретение № 2109347

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ
БЕЗ АРТИКУЛЯЦИОННОГО ЧТЕНИЯ

Приоритет от 02.06.97

Формула изобретения

Способ развития способностей без артикуляционного чтения, заключающийся в формировании текстовых визуальных сигналов аудиовизуальных сигналов сопровождения, отличающийся тем, что на протяжении 19–40 часов одновременно с чтением текстов формируют ритмические аудиосигналы, например, выстукиванием о поверхность какого-либо предмета одной рукой звуков ритма в течение 9–10 часов и в течение последующих 10–30 часов – двумя руками тренируемого, а за 20–40 мин до сна на расстоянии 30–35 см от глаз тренируемого формируют визуальные сигналы контрольного текста объемом 2500–3500 знаков и аудиовизуальные сигналы сопровождения, после безрегрессионного восприятия тренируемым контрольного текста регистрируют время чтения, на 9–12 мин формируют в центре поля контрольного текста круговой символ зеленого цвета для восприятия тренируемым совместно с контрольным текстом, фиксируют правильные ответы и оценивают скорость чтения контрольного текста.

Нотная запись ритма, используемая для сокращения артикуляции, показана на *рис. 1*.

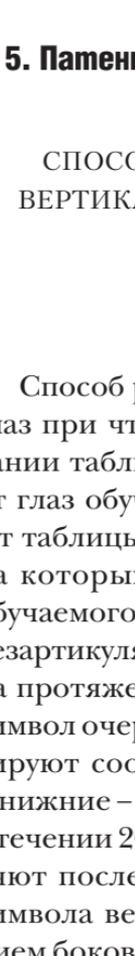
2/4	
Удары	1 2 3 4 5 6 7 8
Такты	1 2 3

Рис. 1

5. Патент Российской Федерации на изобретение № 2123205

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
ВЕРТИКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ПРИ ЧТЕНИИ
ТЕКСТОВ

Приоритет от 21.10.97

Формула изобретения

Способ развития навыков вертикального движения глаз при чтении текстов, заключающийся в использовании таблицы, размещенной на расстоянии 30–35 см от глаз обучаемого, отличающийся тем, что используют таблицы Шульте, в процессе восприятия символов на которых последовательно фиксируют внимание обучаемого на поэтапной обработке воспринимаемой безартикулярной информации, причем на первом этапе на протяжении 5–15 мин при взгляде на центральный символ очередной таблицы Шульте одновременно фиксируют соответствующие верхние – левый и правый и нижние – левый и правый символы, а на втором этапе в течении 20–35 с для каждой таблицы Шульте осуществляют последовательный поиск контроля очередного символа вертикальным сканированием с использованием бокового периферического зрения относительно соответствующего столбца матрицы символов.

На *рис. 1* показан образец таблицы Шульте и запись движения глаз при правильном способе поиска цифр в таблице.

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

Рис. 1

6. Патент Российской Федерации на изобретение № 2128861

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
ВЕРТИКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ПРИ ОБУЧЕНИИ
БЫСТРОМУ ЧТЕНИЮ ТЕКСТОВ

Приоритет от 08.07.98

Формула изобретения

Способ развития навыков вертикального движения глаз при обучении быстрому чтению текстов, заключающийся в формировании для восприятия обучаемым текстовой информации, отличающийся тем, что в течение первых пяти секунд сосредотачивают внимание обучаемого на созерцании всей страницы текста, в течение вторых пяти секунд – на поиске информативного блока текста, а на протяжении последующих пяти секунд концентрируют внимание и память обучаемого на восприятии чтения информативного блока текста.

7. Патент Российской Федерации на изобретение № 2123726

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ ПРИ ЧТЕНИИ ТЕКСТОВ

Приоритет от 26.09.97

Формула изобретения

Способ развития внимания и памяти при чтении текстов, заключающийся в сосредоточении внимания обучаемого, отличающийся тем, что на протяжении первых двух недель ежедневно по 5–10 мин, а на протяжении последующих двух-трех недель ежедневно по 10–15 мин сосредотачивают внимание обучаемого на медленном вращении больших пальцев его рук один вокруг друго-

го с постоянной скоростью, в одном направлении, без касаний, при постоянном самоконтроле собственного состояния, затем в течение двух-трех недель, два-три раза ежедневно, 3–5 мин фиксируют внимание обучаемого на движении секундной стрелки, 5–10 мин – минутной стрелки и 15–20 мин – часовой стрелки часов, 8–12 сек – концентрируют внимание и память обучаемого на комбинациях из двух-шести фишек игры «Домино», после чего формируют для изучения образ простого несложного предмета, а для чтения рекомендуют текст неинтересной обучаемому книги с последующим самоконтролем эффективности восприятия предмета и текста.

8. Патент Российской Федерации на изобретение № 2128862

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ ПРИ ЧТЕНИИ ТЕКСТОВ В ПРОЦЕССЕ
ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Приоритет от 08.07.98

Формула изобретения

Способ развития внимания и памяти при чтении текстов в процессе подготовки и сдачи экзаменов, заключающийся в сосредоточении внимания обучаемого, отличающийся тем, что сосредотачивают внимание обучаемого на многократном повторении изученного ранее материала, вначале – непосредственно после окончания чтения текста, затем – через 20 мин., и, наконец, – через 8 часов, а спустя сутки, непосредственно перед сном, концентрируют внимание обучаемого на окончательном повторении текстов и образов изученного материала.

9. Патент Российской Федерации на изобретение № 2125296

СПОСОБ АНДРЕЕВА О.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
НАВЫКОВ БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

Приоритет от 14.01.98

Формула изобретения

Способ совершенствования навыков быстрого чтения, заключающийся в формировании текстовых визуальных сигналов и аудиовизуальных сигналов сопровождения, отличающийся тем, что за одну неделю в месяц на протяжении года ежедневно в течении 10–15 минут проводят аутогенную тренировку и в течение 10–12 минут формируют в центре поля контрольного текста круговой символ зеленого цвета для восприятия пользователем, первые два дня недели по 1,0–1,5 часа предъявляют пользователю визуальные сигналы различных текстов с одновременным выстукиванием ритмов, после чего регистрируют содержание текстов по блокам интегрального алгоритма с формированием доминанты текста, вторые два дня недели по 25–30 минут формируют визуальные сигналы таблиц Шульте и текстов одной-двух книг для восприятия пользователем, следующие два дня недели формируют аудиовизуальные сигналы двух и более упражнений для тренировки внимания пользователя, причем в каждый из шести дней недели предъявляют пользователю для восприятия визуальные сигналы текстов двух газет, одного научного журнала и 50–100 страниц любой книги, а в течение седьмого дня недели формируют для восприятия пользователем визуальные сигналы текстов шести газет, трех научных журналов и 150–300 страниц любой книги, после чего оценивают усвоение прочитанной пользователем информации.

Приложение 9

Рекордсмена назвали «Сатори»

Необычный выпуск состоялся в необычном учебном заведении. Правда, заведение, при всей своей необычности, хорошо известно – это московские курсы быстрого чтения. Возглавляет их автор оригинальной методики, один из авторов выдержавшей несколько изданий книги «Техника быстрого чтения» академик О. Андреев.

Что же касается выпуска, то он в самом деле необычен. Первая группа из 29 человек окончила вторую ступень курсов скорочтения, которую автор назвал восточным термином «Сатори» (озарение). Что же это такое?

– Как установили ученые, умственная деятельность во многом зависит от психофизического состояния человека, – поясняет Олег Андреевич. – Каждый, наверное, испытывал состояние внутреннего подъема, вдохновения, когда дело, кажется, идет само, с необыкновенной легкостью решаются трудные задачи, голова работает четко. Как показывает многовековая практика, такое состояние можно вызывать сознательно, более того, в те часы и минуты, когда это необходимо. Некоторые моменты из народного и научного опыта мы ввели в курс «Сатори»: специальные физические упражнения, элементы ауто-тренинга, медитацию под музыку, специально написанную для нас композитором Михаилом Экимяном. А цель – скорочтение. Первые результаты чрезвычайно впечатляющие: если выпускник первого курса читает 5–6 тысяч знаков в минуту, то после «Сатори» – примерно вдвое больше. У одного из слушателей зафиксирован рекорд – 15 350 знаков.

Переведем эти цифры на более понятные: среднего формата книгу объемом в 200 страниц можно «проглотить» по дороге на работу – минут за 40. После первоначального этапа обучения для этого потребуется полтора часа. Тоже неплохо, если учесть, что человеку, читающему обычным способом, не хватит и полусуток.

Скорочтение – не самоцель. Руководители курсов с помощью специалистов в области психологии, физиологии, других наук разработали масштабную по своей значимости программу интеллектуального развития.

– Мы, конечно, далеки от мысли, – сказал О.А. Андреев, – что можно создать универсальную методiku для выращивания гениев. Но развитие интеллекта – задача вполне выполнимая, равно как и развитие памяти и вообще активизация познавательной деятельности. Сейчас готовим программу третьей ступени обучения с условным названием «Ультра-рапид»: то есть сверхбыстрое чтение.

И. Савинская
«Советская культура»
1999 г.
10 июня

Литература

Авоян Р.Г. Значение в языке. – М., 1985.

Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М., 1982.

Аткинсон Р. Человеческая память в процессе обучения. – М., 1980.

Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психологическая саморегуляция. – М., 1978.

Вейн А.М., Каменецкая Б.И. Память человека. – М., 1973.

Вулдридж Д. Механизмы мозга. – М., 1965.

Гальперин П.Я., Кобыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. – М., 1974.

Гиппенрейтер Ю.Б. Движение человеческого глаза. – М., 1978.

Глезер В.Д. Зрение и мышление. – Л., 1985.

Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание. – М., 1972.

Грегори Р.Л. Глаз и мозг. – М., 1970.

Грегори Р.Л. Разумный глаз. – М., 1972.

Грей У. Живой мозг. – М., 1966.

Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М., 1989.

Демидов В.Е. Как мы видим то, что видим. – М., 1979.

Жинкин Н.И. Исследование внутренней речи по методу центральных речевых помех // Известия АПН СССР. – М., 1960. – Вып. 113. – с. 113-137.

- Жинкин Н.И.* Механизмы речи. – М., 1958.
- Зеркало мира / Сост. *В.А. Эльвова.* – М., 1984.
- Зинченко В.П.* Продуктивное восприятие // *Вопр. Психологии.* – 1971, № 6, с 35-51.
- Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М., 1983.
- Кольцова М.М.* Ребенок учится говорить. – М., 1973.
- Леви В.Л.* Искусство быть собой. – М., 1979.
- Лезер Ф.* Тренировка памяти. – М., 1979.
- Леонтьев А.А.* Слово в речевой деятельности. – М., 1965.
- Леонтьев А.А.* Язык, речь, речевая деятельность. – М., 1969.
- Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. – М., 1985.
- Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. – М., 1973.
- Психологические и психофизиологические исследования речи / Под ред. *Т.Н. Ушаковой.* – М., 1985
- Психофизиологические закономерности восприятия и памяти / Отв. Ред. *А.Н. Лебедев.* – М., 1985.
- Соколов А.Н.* Внутренняя речь и мышление. – М., 1969.
- Узнадзе Д.Н.* Экспериментальные основы психологии установки. – Тбилиси, 1961.
- Хрестоматия по вниманию / Под ред *А.Н. Леонтьева, А.А. Пузырея, В.Я. Романова.* – М., 1976.
- Ярбус А.Л.* Роль движений глаз в процессе зрения. – М., 1965.

Содержание

От автора	3
Предисловие	5
Комплексная программа интеллектуального и духовного развития личности. Семь ступеней обучения.....	5
Введение к программе освоения быстрого чтения ...	13
Динамика чтения	14
Когда и где используется быстрое чтение	17
Что такое быстрое чтение	19
Пять способов чтения	21
Методика самостоятельных занятий	24
Порядок освоения программы	29
Урок 1. Как вы читаете?	
Первое правило быстрого чтения	31
Недостатки традиционных методов чтения	31
Как определить скорость своего чтения?	36
Как определить объем читаемого текста?	37
Как определить время чтения?	38
Как определить коэффициент понимания?	38
<i>Задание 1.</i> Чтение контрольного текста.....	39
Текст 1. «Сверхскопление галактик»	40
<i>Задание 2.</i> Изучение объема читаемого текста и бюджета времени	41
<i>Задание 3.</i> Как вы читаете?	42
Почему мы читаем с регрессиями	44
<i>Упражнение 1.</i> Первое правило быстрого чтения: читать без регрессий	47
<i>Упражнение 2.</i> «Созерцание зеленой точки»	49
<i>Упражнение 3.</i> Гимнастика для глаз. Гигиена зрения	53
Почему нельзя читать лежа	53
Гимнастика для глаз	55
Пять золотых правил гигиены зрения	55
Домашнее задание	56

Урок 2. Интегральный алгоритм чтения	58
Чтение и мозг	58
Содержание интегрального алгоритма чтения	63
<i>Задание.</i> Определить избыточность в стихотворных примерах	71
Зрительный образ интегрального алгоритма чтения	72
<i>Упражнение.</i> Разметка текста по блокам интегрального алгоритма чтения	76
Домашнее задание	77
Текст 2. «Секрет молодой воды»	79
Урок 3. Дифференциальный алгоритм чтения	93
Что значит понять текст?	93
Фильтрующая способность мозга	96
Значение и смысл	98
Содержание дифференциального алгоритма чтения	104
Что же такое доминанта?	107
Правила разметки текста	110
<i>Упражнение.</i> Разметка текста по блокам дифференциального алгоритма чтения	114
Текст 3. «Дрожите!»	114
<i>Упражнение.</i>	116
Домашнее задание	118
Урок 4. Артикуляция и чтение	143
Что такое артикуляция?	143
Речь внешняя и внутренняя	145
Как научиться читать молча	147
Правила выстукивания ритма для подавления артикуляции	152
Быстрое чтение и артикуляция несовместимы	154
Четыре фазы освоения упражнения с выстукиванием ритма	156
Три результата освоения упражнения «стук-ритм»	159
<i>Упражнение.</i> Чтение с одновременным выстукиванием ритма	161
Домашнее задание	162
Текст 4. «Что такое интеллект?»	164
Урок 5. Движение глаз при чтении	167
Зрительное восприятие текста	167
Параметры движения глаз	170
Что такое периферическое зрение	175
<i>Упражнение.</i>	181
Правила работы с таблицами Шульце	181

Использование числовой пирамиды	182
Домашнее задание	183
Текст 5. «Два слова о модном Фрейте»	184
Упражнения для расширения поля восприятия	188
<i>Упражнение 1</i>	188
<i>Упражнение 2</i>	191
<i>Упражнение 3</i>	193
<i>Упражнение 4</i>	195
Урок 6. Читаем вертикальным движением глаз	199
Что вы умеете?	199
«Метод штурма»	200
<i>Упражнение «Метод штурма»</i>	206
Домашнее задание	208
Текст 6. «Сколько живем? Как живем?»	209
<i>Упражнение «60 + 15»</i>	212
Урок 7. Внимание при чтении	214
Внимание – катализатор чтения	214
Три вида внимания	219
Основные причины невнимательности	223
Что такое наблюдательность	225
Психогигиена внимания	226
Как управлять своим вниманием	228
Концентрация внимания	229
Устойчивость внимания	230
Распределение внимания	231
Переключение внимания	232
Объем внимания	234
Шесть самых эффективных упражнений	
для тренировки внимания	236
Домашнее задание	239
Текст 7. «Тройка»	240
<i>Упражнение А</i>	245
<i>Упражнение Б</i>	246
<i>Упражнение В</i>	247
<i>Упражнение Г</i>	248
Ответы	250
Урок 8. Чтение и память. Итоги обучения	253
Что такое память?	253
Механизмы памяти	256
Параметры памяти	259
<i>Упражнения.</i> Методика повторения учебного материала	
в период подготовки и сдачи экзаменов	269

Содержание

Режимы повторения учебного материала в период подготовки к экзаменам	271
Домашнее задание	273
Текст 8. «Где рыть колодец»	274
Итоги обучения	280
Семь «золотых правил» быстрого чтения	282
Минимальный тренировочный комплекс	283
Домашнее задание	284
Читать быстрее должен каждый	285
(вместо заключения)	285
Приложения	290
Приложение 1	
Примерный план освоения быстрого чтения	290
Приложение 2	
Формулы внушения для занятий аутогенной тренировкой при освоении техники быстрого чтения	291
Приложение 3	
Формулы внушения в состоянии аутогенного погружения	293
Приложение 4	
Текст упражнения «Созерцание зеленой точки»	294
Приложение 5	
«Доминанта». Анализ чтения	295
Мои недостатки чтения	296
Приложение 6	
Итоги обучения	297
Приложение 7	299
Контрольные вопросы к текстам для проверки качества усвоения прочитанного и определения коэффициента понимания	299
Приложение 8	
Список патентов, защищающих методики	
Школы Олега Андреева	303
Программа «Доминанта» – техника быстрого чтения.....	303
Приложение 9	
Рекордсмена назвали «Сатори»	312
Литература	314

Учебное издание

Олег Андреев

Техника быстрого чтения

*Самоучитель по программе
Школы Олега Андреева*

Главный редактор М.Б. Ингерлейб
Зав. редакцией Ж.И. Фролова
Корректор Т.В. Краснолуцкая
Компьютерная верстка Н.Г. Виткалова

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 24.09.2010. Формат 84x108/32
Усл. печ. л 16,8. Тираж 3000 экз. Заказ №



Прочитав эту книгу и выполнив рекомендуемые упражнения, вы сможете читать в 4–5 раз быстрее, эффективно и глубоко усваивать прочитанную информацию, разовьете мышление, внимание и память. Наконец, приобретете возможность работать настолько эффективно, что каждый раз при чтении ваш мозг будет извлекать из всего потока воспринимаемой информации только самое значительное и полезное.

О. Андреев

- Более 100 000 читателей
- Запатентованная методика

ISBN 5-9791-0250-4



9 785979 102504