

[www.makovich.ru](http://www.makovich.ru)



**Вячеслав Макович**

---

# Рациональное чтение

E-mail: [Makovich.v@consultvm.com](mailto:Makovich.v@consultvm.com)

Twitter: VMakovich

Linkedin: Viacheslav Makovich



# Цель семинара

- Вы будете владеть набором техник, позволяющих качественно улучшить качество работы с печатной информацией

- В среднем человек читает менее 4 книги в год, представляете, на какой уровень Вы поднимитесь читая по 10 книг в месяц
- Работа над техниками, представленными в данной презентации даст Вам такую ВОЗМОЖНОСТЬ

«Чтение — это дыхание ума и пища для сердца»

*Альберт Лиханов*

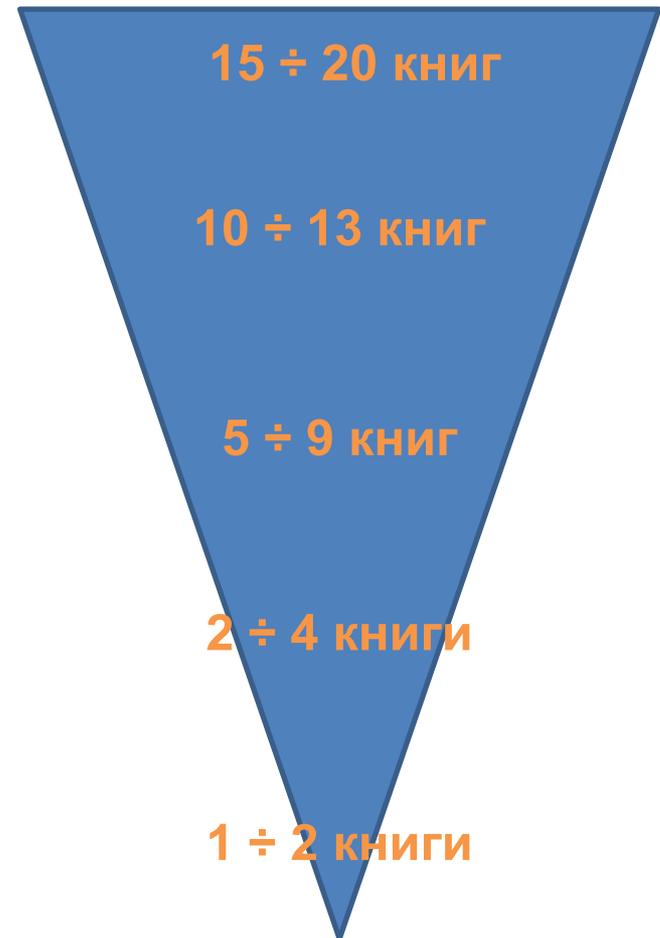


# Кому это будет интересно?

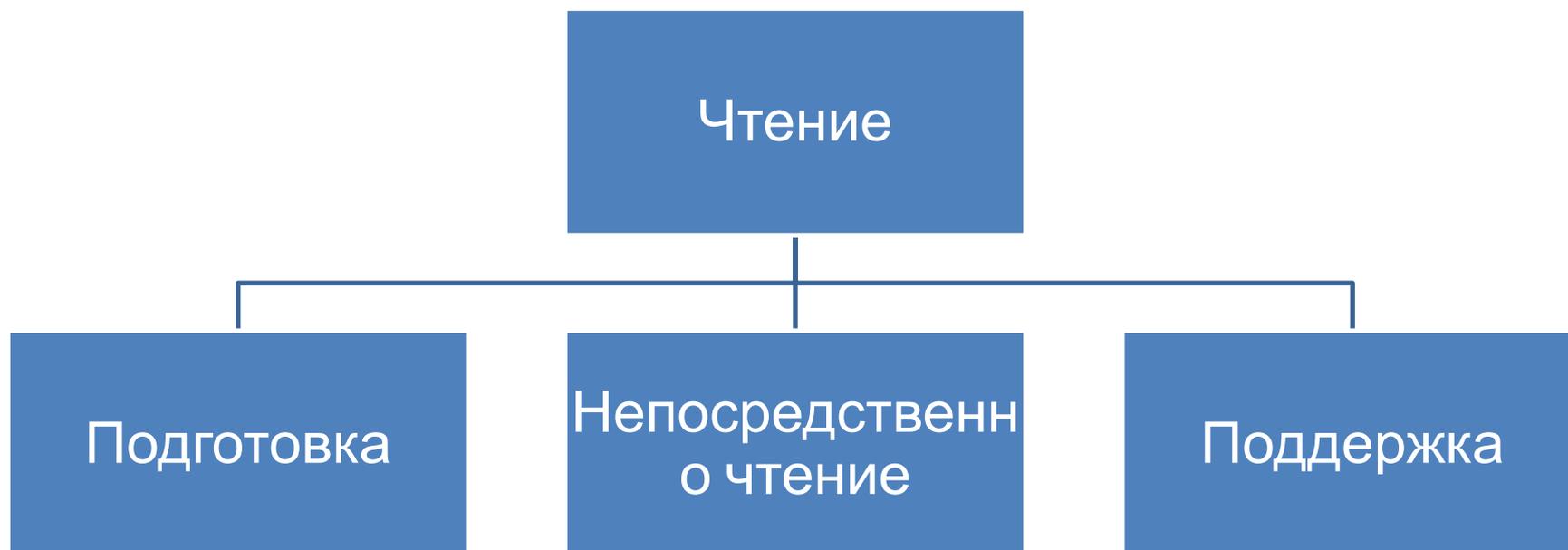
- Специалистам – стать экспертом
- Студентам – подготовиться к экзаменам, зачётам и курсовым
- Преподавателям и тренерам – повысить уровень компетенций
- Журналистам – изучить новую область знаний
- Всем - быть разносторонним «продвинутым» человеком и найти своё призвание

# Воронка чтения

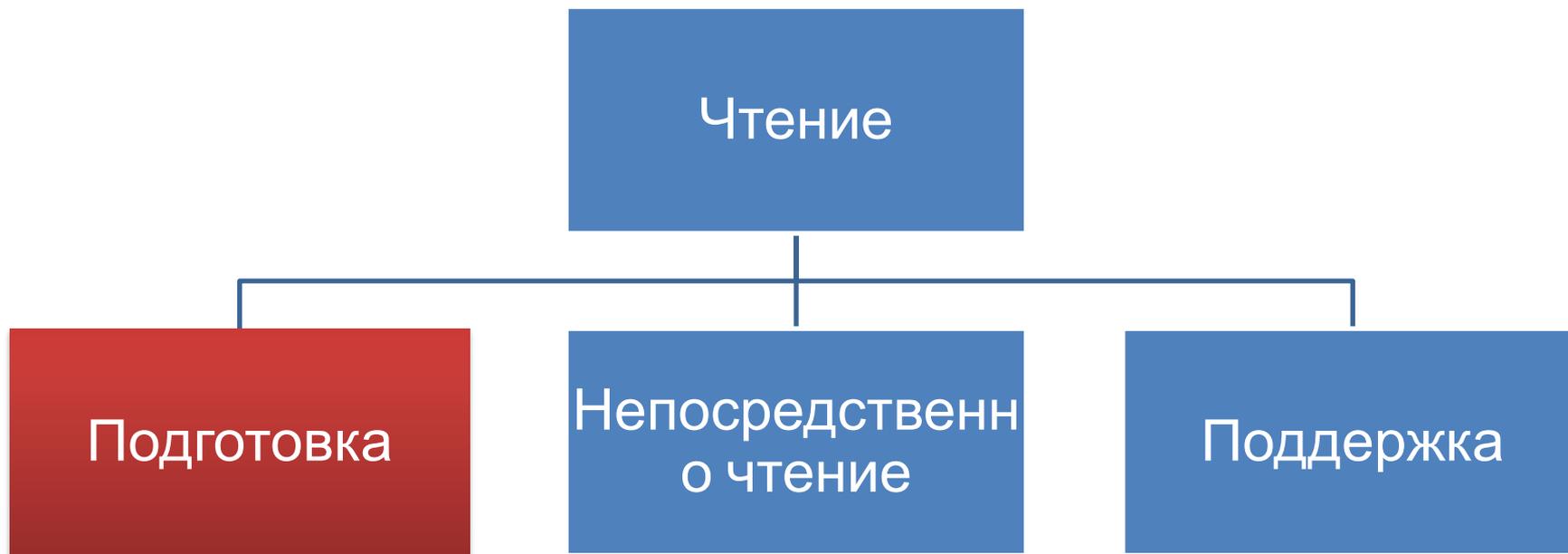
- Широкий список
- Короткий список
- Быстрое чтение
- Углублённое чтение
- Повторное чтение



# Чтение – это не только процесс работы с текстом



# Подготовка

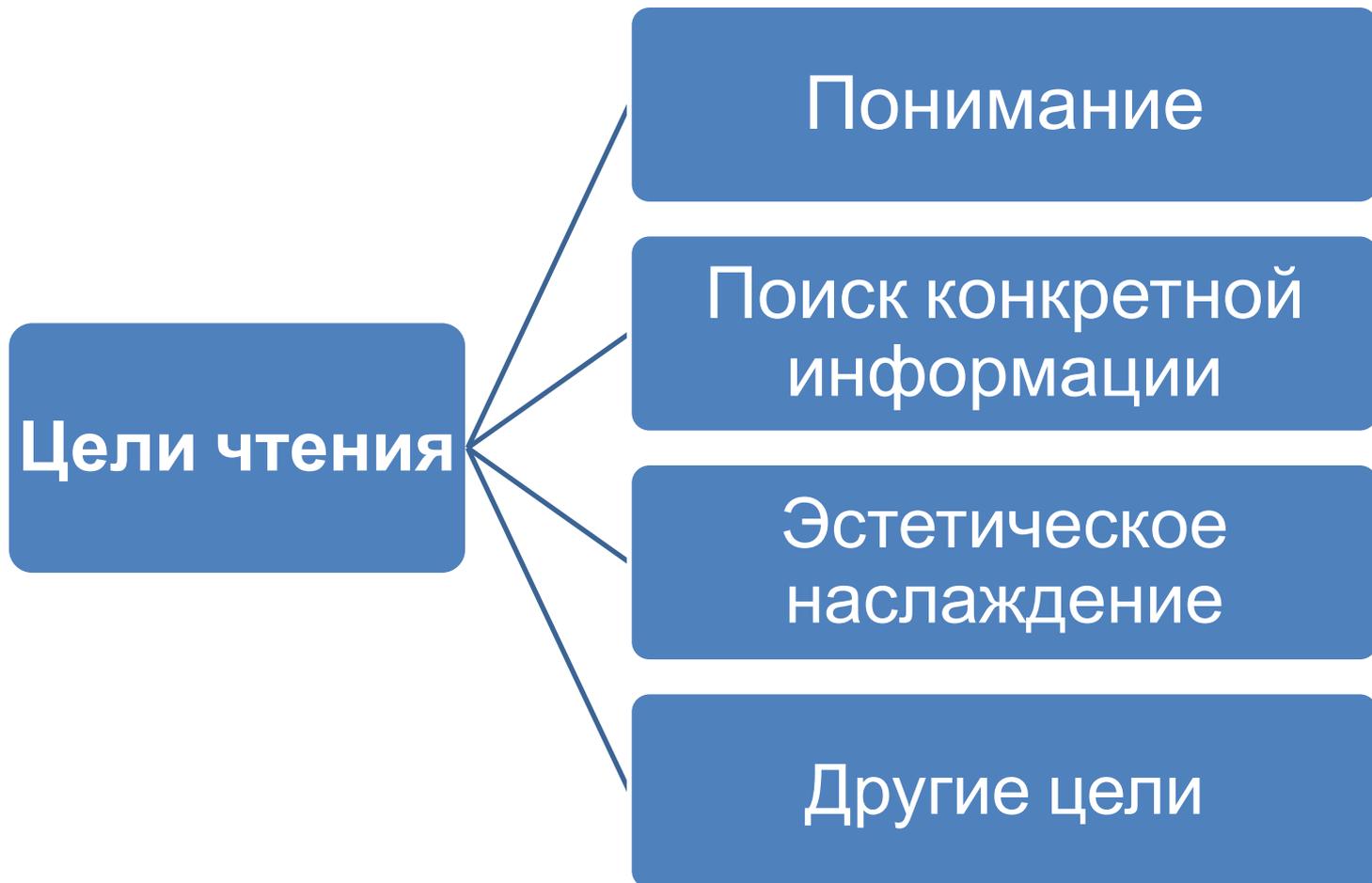


# Подготовительный этап поможет:

- Поставить цели чтения, чтобы процесс чтения был наиболее эффективным
- Выбрать правильные книги, а не тратить время на всё подряд



# Читать необходимо с конкретной целью



«Всеобщее образование породило массу людей, которые умеют читать, но не умеют понять, что стоит читать»

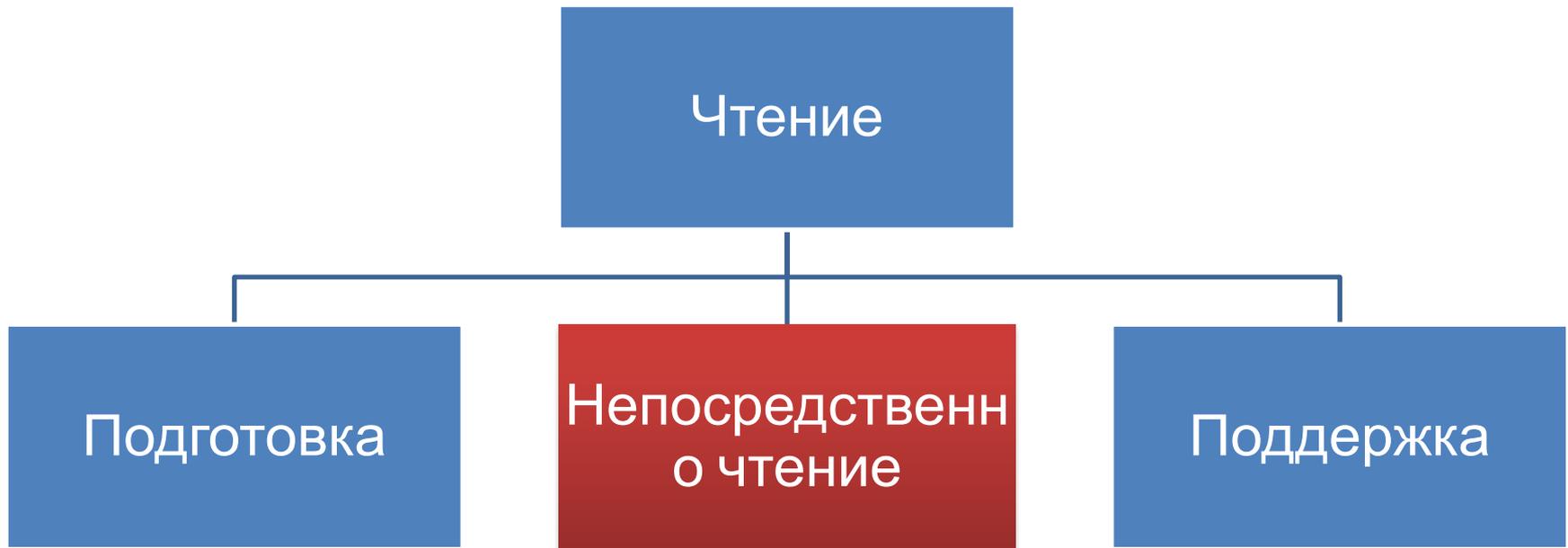
*Джордж Тревельян*



# Процесс выбора книг

1. Постановка целей чтения
2. Формирования широкого списка:
  - Конкретная область знаний
  - Советы
  - Рейтинги
  - Другие факторы (автор, обложка, отзывы)
3. Формирование короткого списка:
  - Просмотр содержания
  - Чтение аннотации и отзывов на обложке
4. Выбор книг для углублённого чтения
  - Основные мысли
  - Картинки, графики, схемы
  - Начало и окончание глав

# Непосредственно чтение



«Мы ничего не поймём если будем  
читать слишком быстро или слишком  
медленно»

*Блез Паскаль*



# Что нужно знать о скорости ЧТЕНИЯ *(этот слайд очень важен)*

- Скорость мысли быстрее скорости чтения
- Чем лучше Вы разбираетесь в теме, тем быстрее Вы читаете
- Чем больше Вы читаете, тем быстрее Вы читаете
- У людей есть множество вредных привычек: вредное питание, курение, алкоголь и пр. Неправильное чтение — это тоже одна из плохих привычек, причём эта привычка устраняется наиболее просто. Все знают как похудеть, но вокруг множество толстых людей; многие знают как бросить курить, но в большинстве помещений чувствуется стойкий запах сигарет; простое знание как правильно читать также даст результат менее чем у 2 % людей. Чтение – это навык, который необходимо тренировать

# Как читать эффективно

1. Читать с конкретной целью
2. Менять скорость чтения в зависимости от содержания
3. Читать без проговаривания текста внутренним голосом
4. Охватывать взглядом целиком строку, абзац или страницу
5. Концентрироваться

# 1. Читать с конкретной целью

Необходим:

- Предварительный просмотр
- Написание списка вопросов к книге (удобно в форме Mind Map)

## 2. Менять скорость чтения в зависимости от содержания

Почему?

- Много избыточных примеров («Г. Форд сказал, что Вы можете купить авто любого цвета, если этот цвет....»)
- Много лишних слов («
- Есть ненужные лично Вам главы
- Автору для издания книги необходим объём

«Искусство чтения состоит в том, чтобы  
знать что пропустить»

Филип Хамертон

# Упражнение

1. Чтение на комфортной скорости (1 мин.)
2. Чтение в 2 раза быстрее комфортной скорости (1 мин.)
3. Чтение по абзацам на высокой скорости (1 мин.)
4. Чтение на комфортной скорости (1 мин.)

*Скорость чтение на 4-м этапе должна возрасти по сравнению с 1-м*

## 3. Читать без проговаривания текста внутренним голосом

- Со времён Древней Греции детей учат читать по слогам
- Но глаза – часть мозга и **для понимания текста его проговаривание не обязательно**
- Устранение проговаривания сложная, но решаемая задача, требующая до месяца регулярных тренировок
- При тренировках понимание текста должно отсутствовать!

# Упражнение

Чтение текста дополняется одним из следующих действий:

- Рисовать рукой знак «8»
- Отстукивать рукой немонотонный ритм
- Зажать пальцами язык

*Читать необходимо с некомфортно  
высокой скоростью*

## 4. Охватывать взглядом целиком строку, абзац или страницу

- Возможности зрения позволяют видеть не одно слово, а от 3-х слов до целой страницы.
- Это необходимо использовать!
- Широта угла зрения развивается упражнениями, вождением автомобиля и командными видами спорта

# Упражнение

Правила тренировки с таблицами Шульте.

- Находить цифры необходимо беззвучным счётом в возрастающем порядке от 1 до 25.
- При поиске цифр разрешается фиксация глаз только в центре таблицы. Расстояние от таблицы до глаз примерно 25—30 см.
- Время и периодичность тренировок нужно выбирать так, чтобы не переутомляться.

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

- [Скачать бесплатно](#)

# Упражнение

- Читать вертикальным движением глаз по странице

Lsdhf выар дпрлодподло дло  
 дщодлолаоы лoa slkdjf slkdjf slkdjf  
 sldjkf slkdjfkshg о олодлодлод  
 sdkjhfsjehfksjdhsjldhf проmskjdhf  
 skjdhfrwljekdhaf долкра рило  
 vloарлфрдолаp skjhfjkhd fjkshdf  
 sjhf skjdhf ksjdhf ksjdhf skdjh skdjhfs  
 kdjhf kejhf skjh лорлоыарлвоары  
 лаоырvloарылвоарылвоары  
 олвра sjdhf skdjlfsk juhskjd ары  
 лваорыв лаорывооa skdjhf ks  
 варылов арылвофджалор  
 жфвоа ржф а р а hајkdhf akdjf жа  
 ро жр р sјdf жью ждло дло дло  
 дло длоыдлыгса дло дло дло  
 дло дло дло д ло

# Упражнение

- Составлять и читать подобные тексты, концентрируясь на «-»

Рог – Мак

Сон – Лес

Один – Пять

Жизнь – Пирон

Текст – Весть

Проезд – Корабль

Скорочтение – Бифуркация

## 5. Концентрироваться

- Создать условия: удобное место (можно читать стоя), отключить компьютер, отложить телефон и пр.
- Установить лимит времени
- Устраивать перерыва
- Представлять апельсин над темечком (там находится зона концентрации)
- Читать одним глазом (попеременно)
- Задавать вопросы следуя по тексту

- «Причина того, что люди так мало запоминают из того, что они читают, заключается в том, что они слишком мало думают сами»

Георг Лихтенберг

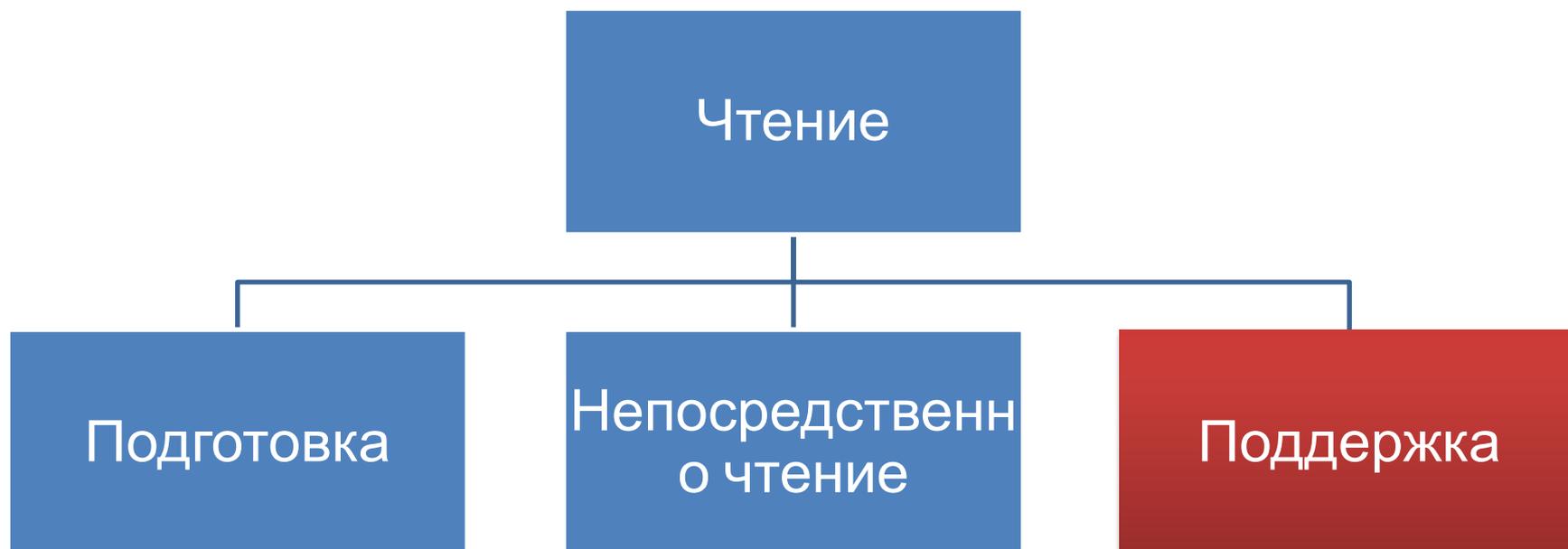


# Список полезных компьютерных программ

- Psy games - Пакет развивающих упражнений ([скачать - 553 Kb](#))
- Flash-тренинги по скорочтению - ([скачать - 6.6 Mb](#))
- Best Reader V 6.1 - Компьютерная система обучения технике быстрого чтения ([скачать - 2.44 Mb](#))
- HiSpeedReader - Программа для обучения быстрому чтению ([скачать - 840 Kb](#))
- AceReader - Самая известная зарубежная программа по скорочтению. ([скачать программу](#)) ([сайт программы](#))
- RocketReader - Программа сосредотачивается на скорочтении и понимании ([скачать - 9 Mb](#)) ([сайт программы](#))
- Speed reading software- Комплекс программ по скорочтению ([скачать - 860 Kb](#)) ([сайт программы](#))
- eyeQ - Программа по скорочтению с различными упражнениями. ([сайт программы](#))
- Расширение угла зрения ([скачать - 404 Kb](#))
- Тренинг периферического зрения ([скачать - 363 Kb](#)) ([сайт программы](#))
- Метроном ([скачать - 170 Kb](#)) ([описание](#))
- Анаграммы 1.0 ([скачать - 306 Kb](#))

(список с сайта <http://www.yugzone.ru/soft.htm>)

# Поддержка



“Some books are to be tasted, others to be swallowed, and some few to be chewed and digested”

*Francis Bacon*



# Работа с текстом

- Необходимо делать пометки в тексте
- Необходимо вести блокноты по основным областям интересов
- После прочтения книги необходимо записывать:
  - Основные мысли
  - Цитаты
  - Факты
  - Истории
  - Ответы на поставленные вопросы
  - Личные действия
  - Пр.

«Читайте книги – некоторые из них специально для этого написаны»

*Михаил Генин*



# Глобальные благодарности за Ваше внимание!

**Вячеслав Макович**

E-mail: [Maikovich.v@consultvm.com](mailto:Maikovich.v@consultvm.com)

Skype: slavamakovich

Twitter: VMakovich

Linkedin: Viacheslav Makovich



**Зарегистрируйтесь на**  
**<http://makovich.ru/oformit-podpisku-i-poluchit-bonus/>**  
**и получите доступ к дополнительным материалам**  
**по личному развитию**