

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

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*.

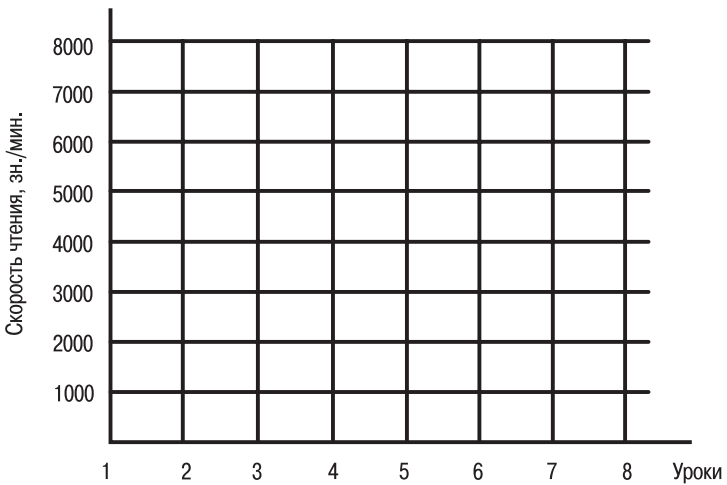


Рис. 2. График роста скорости чтения в процессе занятий

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?

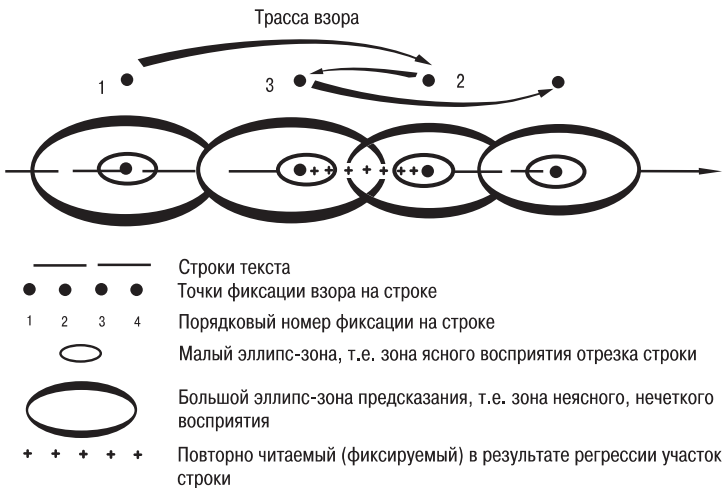


Рис. 3. Регрессии при чтении

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.