

СКОРОЧТЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ

ТЕПЕРЬ ВСЁ СТАЛО ЯСНО!



УДК 159.95
ББК 88.3
С44

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Artie Medvedev, Elnur, Dundanim, Pixel-Shot, HappyTime19, Oleg Erin, Clovera, FGC, fizkes, CG Alex, blackhako, Prostock-studio, SFIO CRACHO, Silvia Moraleja, Radovan1, Mike_shots, Creative Stock Creations, Orawan Pattarawimonchai, Dean Drobot, Prostock-studio, VK Studio, baranq, Africa Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Скорочтение и запоминание. Знания, которые не займут много места. — Москва : Эксмо, 2025. — 128 с. : ил. — (Теперь всё стало ясно!).

ISBN 978-5-04-166764-1

Как известно, наш мозг — сверхмощный компьютер, возможностями которого мы пользуемся не в полной мере. Но ускорившийся ритм жизни, новые вызовы, которые бросает человеку современность, побуждают нас не пренебрегать «уроками компьютерной грамотности»: чтобы эффективнее пользоваться имеющимися ресурсами мозга, мы стремимся побольше узнать о них. Как быстрее усваивать информацию? Как запоминать и репродуцировать? Это вполне возможно. Есть простые упражнения, которые нетрудно выполнять дома в минуты досуга и на работе в моменты, когда вы не заняты. Эти упражнения помогут вам развить навыки скорочтения и запоминания. Не беспокойтесь, они не помешают вам получать удовольствие от чтения давно любимых книг и новых шедевров — ведь и прежние навыки медленного, вдумчивого чтения не исчезнут. Откроются новые возможности для саморазвития. А как ими воспользоваться, вы решите сами.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-166764-1

© Гоман А.А., текст, 2022
© ИП Сирота Э. Л., оформление, 2022
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Н к кие вопросы отвеч ет эт книг	4
Предисловие.....	6
Глава I. Приступим к скоротчению! Почему бы не сегодня	8
Глава II. И все это — чтение	15
Глава III. Чтение: рутин или искусство?	22
Глава IV. Что т кое скоротчение?	34
Глава V. Зн комьтесь: в ш мозг	40
Глава VI. Скоротчение и подсозн ние.....	49
Глава VII. Скоротчение и зрение: р бот ем с гл з ми	57
Глава VIII. Концентр ция и скоротчение	66
Глава IX. Скоротчение и вним ние	73
Глава X. Скоротчение и текст	82
Глава XI. П мять	89
Глава XII. Техники улучшения п мяти.....	96
Глава XIII. К к р звить свою кре тивность.....	105
Глава XIV. Не ост н влив емся н достигнутом: к к сохр нить зн ния и улучшить н выки.....	113
Глава XV. Скоротчение и тип темпер мент	120
Литер тур и другие источники	126

НА КАКИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭТА КНИГА

КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НА ОБУЧЕНИЕ СКОРОЧТЕНИЮ?

Помогает прекращение чтения с самым интересным местом, планирование, переключение с книги на книгу, восприятие чтения как удовольствия. *См. главу I*

ЧТО ТАКОЕ ЭКСТЕНСИВНОЕ ЧТЕНИЕ?

Медленное чтение интересной и хорошей книги, скрывающее досуг. В этом случае не хочется и не нужно торопиться. *См. главу II*

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕТОКС?

Информационный детокс предполагает временный отказ от гаджетов с целью снизить уровень накопившегося стресса, научиться ходить рядом с технологиями, прислушаться к собственным мыслям и полнее раскрыть собственный потенциал. *См. главу III*

КОГО МОЖНО СЧИТАТЬ ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ СКОРОЧТЕНИЯ?

Французского врач-офтальмолог Эмиль Луи Жвеля, который в ходе ряда экспериментов проник в суть самого процесса чтения. *См. главу IV*

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ПЕРЕЧИТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ФРАГМЕНТЫ ТЕКСТА?

Порой это особенная потребность запомнить какую-то подробность. Но бывает и так, что бесчисленные возвраты при чтении вызваны неуверенностью в себе. Так считают психологи. *См. главу V*

КАКОВ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ОБРАБАТЫВАЕТ ОСМЫСЛЕННО?

По мнению ученых, под постоянным контролем обрабатывается не более 10 % информации. *См. главу VI*

ЧТО ТАКОЕ ВЕРТИКАЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ?

Это метод, при котором гл з двиг ются строго по центру текст , ни в коем случ е не впр во и влево. Н ш р зум фиксирует д же то, что не успе в ют увидеть гл з . *См. главу VII*

КАКОЙ ГОРМОН ПОМОГАЕТ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ?

Доф мин — гормон р дости. Мозг не любит однообр - зия. *См. главу VIII*

КАКОЙ «СТУДЕНЧЕСКИЙ» СПОСОБ ПОЗВОЛЯЕТ ТРЕНИРОВАТЬ СПОСОБНОСТЬ К ЗАПОМИНАНИЮ?

Конспектиров ние. Но в иде ле не в процессе чтения, по сле его з вершения. *См. главу IX*

ПОЧЕМУ КАКИЕ-ТО ВОСПОМИНАНИЯ ХРАНЯТСЯ, А КАКИЕ-ТО — СТИРАЮТСЯ?

Н ши воспомин ния з кодиров ны в связях между нейрон ми. Прочность з помин ния з висит от того, н сколько полезной предст вляется мозгу конкретн я информ - ция. *См. главу X*

ЧТО ТАКОЕ МЕТОД РИМСКОЙ КОМНАТЫ?

Для з помин ния к кой-либо информ ции в м нужно предст вить кв ртиру или дом, в котором вы отлично ориентируетесь, и р сположить т м новые д нные, привяз в их к хо рошо известным *См. главу XII*

КАК В ПОВСЕДНЕВНОСТИ РАЗВИВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ?

Получив от руководств типовую з д чу, не н чин йте мех нически ее выполнять, возьмите небольшую п узу и подум йте: можно ли решить этот вопрос по-другому? *См. главу XIII*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перемены в нашей жизни редко происходят согласно списанию. Сейчас вы держите в руках книгу о скорочтении, и, если решите ее прочитать, ваша жизнь уже не будет прежней. Вы обретете новый навык, вместе с ним уверенность, знания, возможности и свободное время.

Эта книга объединяет лучшие современные методы для увеличения скорости чтения и, что ничуть не менее важно, для запоминания информации.

В книге приведены различные упражнения, и вы можете выбрать те, которые оптимально подходят именно вам. Тренировки выстроены с учетом стремительного ритма жизни современного человека, поэтому не потребуют от вас много часов упражнений и чрезмерных усилий.

Лучшим стимулом для занятий станут результаты, которые появляются гораздо раньше, чем заметные кубики на прессе начинающего спортсмена.

А еще мы учли ошибки и опровержения множества читателей и внесли в книгу советы, которые помогут не передумать учиться и не отложить вопрос о скорочтении на неопределенный срок.

Занимаясь словом «скорочтение» вы откроете для себя целый мир, доступный людям, которые однажды решили, что способны на большее.

Наш мозг мощнее самого современного компьютера, наш потенциал может вместить все книги мира. Что же



Рогир ван дер Вейден, «Читатель Мартина Маргарины», XV век

з ст вяет н с обклеив ть свой мони-
тор р зноцветными стикер ми-н поми-
н лк ми и р з з р зом иск ть в интер-
нете одну и ту же информ цию?

Эт книг не только доступно объ-
ясняет, к к устроен н ш п мять,
но и помог ет пр вильно н строить
процессы восприятия и обр ботки д н-
ных, что позволит в м добиться резуль-
т тов, которые сейч с к жутся недо-
стижимыми. Вы н пр ктике сумеете
убедиться, что плох я п мять — это
не более чем миф и отсутствие тре-
нировок.

С мое интересное ждет в с в конце,
ведь цель книги не только привнести
в жизнь чит теля новый н вык, но и вы-
зв ть в нем интерес к с мор звитию.
Мы убеждены, что скорочтение ст нет
лишь первым ш гом н в шем пути с -
мор звития и с мосовершенствов ния.
Вы узн ете, к к открыть в себе творче-
ское н ч ло или р звить имеющийся
т л нт и н полнить к ждый день м -
ленькими свершениями.

Перемены — это ч сть жизни. Узн -
в йте новое, учитесь и меняйтесь толь-
ко в лучшую сторону.

*«Книги — дети
мозга»*

(Джон т н Свифт)

ПРИСТУПИМ К СКОРОЧТЕНИЮ! ПОЧЕМУ БЫ НЕ СЕГОДНЯ

Пока мы откладываем жизнь, она проходит.
Сенек

Н м очень хочется верить, что все, кто сейч с чит ют эту книгу, уже своевременно приступят к выполнению упр жнений и н чнут применять освоенные зн ния н пр ктике, удивляясь собственным способностям и непрерывно увеличив ющейся скорости чтения. Но психологи н строены д - леко не т к оптимистично.

НА САМОМ ИНТЕРЕСНОМ МЕСТЕ

Помните ге-
роев серии
мультфильмов
о приключениях
блудного попу-
г я? Они зн ли
секрет иде льной
истории, способ-
ной сохр ниться
в п мяти, – об-
рыв ть р сск з
н с мом инте-
ресном месте

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Согл сно исследов ниям всего 30 % людей, овл дев ющих новым н выком с мостоятельно, с помощью офл йных курсов или онл йн-тренингов, не з медлительно переходят от теории к пр ктике и, совершенствуясь в новом н чин нии, н ходят время для регулярных з нятий. А что же ост вшиеся 70 %? Передум ли учиться? Вовсе нет! Все эти люди просто не успели приступить к упр жнениям, не смогли отыск ть время в длинном списке дел, которые нужно было сдел ть еще вчера .

Проблем вовсе не в том, что многие из н с не умеют пр вильно р споряж ться своим временем или быстро теряют интерес к новым з нтиям. Ситу - ция куд серьезнее: ч ще всего н ши мбициозные пл ны терпят крушение при столкновении с т ким явлением, к к прокр стин ция.

ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ПРОКРАСТИНАЦИЯ?

Новомодное слово *прокрастинация* (от английского procrastination — «откладывание», «промедление») означает систематическое откладывание различных значимых дел, приводящее к появлению психологических нарушений. В нашу культуру это понятие пришло из психологии.

Специалисты объясняют происхождение прокрастинации переизбытком информации. Интернет предлагает практически для любой задачи огромное количество решений, и зачастую люди теряются, не в силах выбрать единственно правильное. Обдумывая все варианты, требует от нас серьезных энергетических затрат. При наличии большого количества вариантов всегда есть шанс, что, столкнувшись с негативными последствиями собственного выбора, мы будем испытывать сомнения и сожаление, рожая мысли о тех результатах, которых можно было достигнуть, выбрав другой путь. В психологии даже возник такой термин, как «паралич решения» — ситуация, когда человек потратил все силы на поиск оптимального способа решения проблемы, в итоге не предпринял ровным счетом ничего.

Читатели этой книги решили освоить скорочтение, но многие ли из них сумеют найти время для отработки этого навыка и читать ежедневно? Не теряется ли этот навык среди десятков других, оставив лишь неприятный осадок обманутых ожиданий?

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО...

Ученые уверены, что небольшие запланированные перерывы, сделанные на протяжении рабочего дня, идут на пользу, вот постоянное откладывание дел может принести только вред. Исследования показывают, что у неисправимых прокрастинаторов в среднем более низкая репродукция, при этом они больше педантичны и чаще болеют

ВСЕ ДЕЛО В СТРАХЕ

Нейробиологи обнаружили, что procrastination можно зафиксировать на МРТ. У человека, постоянно откладываящего дела, увеличен размер мозга, отвечающий за эмоции, в том числе страха. Такие люди испытывают повышенную тревожность и боятся новых начинаний. Ученые считают, что из-за этой физиологической особенности человек переживает о возможных негативных последствиях своей деятельности и долго колеблется

Возможно, именно к вам procrastination не имеет совершенно никакого отношения. Давайте проверим!

Случалось ли вам:

- сожалеть, что вы не начали кое-либо дело раньше;
- осознавать, что вы затянули выполнение дела до критической отметки;
- выполнять второстепенные задачи, зная, что не сделаете основную работу;
- в конце дня осознавать, что можно было лучше распорядиться своим временем;
- заниматься одной задачей в то время, когда нужно приложить все усилия для решения другой;
- забыть ответить на важное письмо или перезвонить по рабочему вопросу;
- подолгу мучиться выбором, откладывая принятие решения;
- получив сложную задачу, сразу откладывая её, а затем не попробовав разобраться в сути проблемы?

Если вышеописанные ситуации вам знакомы, то можете смело переходить к следующей главе. Если же вы утвердительно ответили хотя бы на три вопроса, мы настоятельно советуем внимательно прочитать текущую главу, чтобы научиться бороться с procrastination и достигать своих целей.

ЛЕНЬ VS ПРОКРАСТИНАЦИЯ

В чем же отличие procrastination от простой доброй лени? Дело в том, что лень, если она, конечно, не приобретает обломовского масштаба, является

для нашей психики вполне полезным состоянием. Иногда мы ставим жизнь на паузу и просто расслабляемся, полноценно отдыхая и набираясь сил для дальнейших свершений.

Прокрастинация же не имеет к отдыху ни малейшего отношения, это критическая связь исключительно с напряжением и стрессом. Прокрастинатор непрерывно тратит ресурсы на ненужные действия, испытывая чувство вины и недовольство собой. Со временем это неприятное состояние может привести к появлению реальных психологических проблем, таких как фрустрация и тревожность.

Представьте, что руководитель хочет поручить дополнительную работу ленивому подчиненному. Нердивый сотрудник делает все, чтобы избежать дополнительных обязанностей: ссылается на занятость, некомпетентность именно в этой сфере, личные проблемы. И, в нашей гипотетической ситуации, он умудряется отвертеться от сверхштатной задачи, чувствуя себя при этом вполне гармонично.

Склонный к прокрастинации сотрудник воспримет ситуацию совсем иначе: ему не чужды амбиции, мотивация и он непременно согласится на условия руководителя, даже если новая задача кажется ему сложной. А дальше в игру вступит прокрастинация: человек будет заниматься чем угодно, кроме новой деятельности, и мучиться от чувств вины и ощущения собственной никчемности.

«Действие — основной ключ к успеху»

(Питер Друкер)

ДУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Прокрстинцию можно вырботать в результате непрвильной модели воспитания. Если родители чрезмерно строги со своим ребенком и все время стремятся подвить его, то в отместку ребенок, не решаясь на открытый бунт, примется за тягивать выполнение поручений и решение задач. Со временем такая поведенческая модель закрепляется, меняя стиль жизни человек

Зметьте, в нашей воображаемой ситуации у сотрудника есть очень веская причина, чтобы собраться с духом и приступить к решению новой задачи. В случае успеха его может ждать повышение, в случае провала — выговор или увольнение. Но даже эти аргументы не помогают побороть прокрстинцию. Что же тогда говорить о тех сферах нашей жизни, где нет строгого начальника и угрозы лишиться работы? Как же бороться с бесконечным откладыванием дел на потом при обучении и саморазвитии?

Как читать много читать, по-новому работать с текстом прямо сегодня, не с понедельника?

КАК ПОБЕДИТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ?

- Прекращайте чтение не в самом интересном месте. Все мы знаем, как устроены многосерийные фильмы и сериалы: титры появляются сразу после неожиданного сюжетного поворота, будоража наше воображение. Не дочитывайте до конца раздел или главы, оставьте самую полезную информацию или сюжетную завязку на вечер, в этом случае вы будете предвкушать чтение и точно найдете время для этого занятия.
- Заведите «обратный» ежедневник и записывайте туда не рабочие, личные и исключительно приятные для вас дела. Посещение бассейна, поход в кино, ужин с друзьями, чтение. Пусть книги ассоциируются

с отдыхом, неким фитнесом для мозга, это повысит шансы, что вы в очередной раз не забудете прочитать. Обработанное планирование переводит фокус внимания на позитивные перспективы и возвращает интерес к жизни.

- Не бойтесь чтения нескольких книг одновременно. По сути, мы читаем только по двум причинам: ради знания и ради удовольствия. Если конкретная книга полезна, но скучна, параллельно читайте другую, предназначенную для развлечения. Точно так же легкое, увеселительное чтение лучше увносесить литературой, способной преподнести в мире реальные знания. При этом для чтения обучающей литературы лучше подходят утренние и дневные часы, для развлекательной — вечерние. Вполне логично прихватить и бизнес-личебный учебник иностранного языка, а вечером погрузиться в мир фантастики или киберпанка.

- Не забывайте себя читать. Совет может звучать парадоксально, но позвольте пояснить: если в конкретный момент у вас действительно нет желания читать что-либо, не нужно ридгилочки в ежедневнике пересиливать себя и пытаться что-то усвоить. Физическое недомогание, переживания, фокусировка на серьезной проблеме — не лучшие спутники саморазвития. Возьмите паузу. Если вы решите продемонстрировать триумф силы воли и, вопреки собственному настрою и состоянию здоровья,

ТИПЫ ПРОКРАСТИНАТОРОВ

Экстремалы — те, кто откладывая решение вопросов до последней минуты, чтобы получить дозу адреналина, выбравшись из зоны комфорта в оргазме, когда ситуация становится неприятной. Серые мышки — люди, которые один ково бояться к к провалу, так и успех. Люди этого склада склонны чрезмерно переживая, что предстоящая задача окажется им не по силам. Безответственные — те, кто оттягивая принятие решения из-за нежелания брать на себя ответственность за его последствия