

УДК 159.953
ББК 88.3
Б24

Баранова, Наталия Николаевна.

Б24 Скорочтение : техники, память, внимание, зрительное восприятие / Наталия Баранова, Ирина Слука. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. — (Скорочтение).

ISBN 978-5-04-166121-2

Как важно в современном мире уметь читать быстро, запоминать сразу, схватывать налету! Ведь количество информации растет с каждым днем! И ее надо успевать обрабатывать и запоминать. Это особенно важно для студентов, менеджеров, руководителей, преподавателей, и для всех, кто хочет быть в курсе происходящего. Чтение — один из главных методов обучения. В этой книге вы найдете массу советов и доступных интересных упражнений на развитие памяти, внимательности и скорости чтения. Курс не займет много времени, а эффект будет ощутим: вы сможете читать намного быстрее бумажные и электронные тексты.

Без лишних затрат добейтесь максимального результата самостоятельно в удобное для вас время!

**УДК 159.953
ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-166121-2

© Баранова Н., Слука И., текст, 2016
© ООО «Аудиономикс», 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Введение.....	6	Что дает знание репрезентативной системы	19
Как работать с книгой.....	8	Каналы восприятия.....	20
История скорочтения	10	Чтение = зрение	20
Развитие техник чтения	11	Память.....	21
Теория скорочтения		Триггер.....	21
Эвелин Вуд	11	Фоточтение.....	22
Закономерности		Модальности	22
скорочтения	11	Субмодальности.....	23
Первая школа скорочтения.....	12	Субмодальности:	
Как это начиналось у нас	12	новый взгляд.....	23
Синтез достижений	13	Субмодальности	
Как читали великие люди	14	печатного текста.....	24
Максим Горький	14	А теперь — визуализация!.....	25
Оноре де Бальзак.....	14	Тест на определение модальности	
Франклин Рузвельт	15	(методика С. А. Ефремцевой)	26
Александр Пушкин.....	15	Особенности когнитивных	
Томас Эдисон	16	процессов.....	29
Навык, доступный упорному	17	Привлекательный образ	
НЛП и скорочтение	18	и мотивация	30
Теория репрезентативных		Упражнения для формирования	
систем	18	и усиления мотивации	32
		Что такое скорочтение?	38
		Чтение в наши дни.....	38
		Скорость чтения.....	40
		Формула «скорость чтения +	
		понимание»	42
		Тест для проверки скорости	
		чтения.....	44



Внимание	46	Зрительное восприятие	
Что такое внимание?	47	текста	86
Физиология внимания	47	Как работает зрительная	
Свойства внимания	50	система	87
Объем внимания	50	Идеальная система	87
Концентрация внимания	51	Строение глаза	88
Упражнения для развития		Движение глаз во время	
внимания	52	чтения	89
Тренажеры внимательности	55	Движение глаз человека	
Упражнения для усиления		при обычном чтении	89
концентрации внимания	58	Исследования движения глаз	90
Устойчивость внимания	62	Аппарат Ярбуса	90
Распределение внимания	62	Что влияет на скорость чтения	90
Переключаемость внимания	63	Оптимизируем данное природой	91
Наблюдательность	64	Область зрения	92
Тесты на наблюдательность	66	Центральное зрение	92
Упражнения для развития		Периферическое зрение	92
наблюдательности	68	Роль периферического зрения	93
Виды внимания		Что надо знать о боковом зрении	94
и их роль при чтении	72	Таблицы Шульте — тренажер	
Как управлять своим вниманием	75	восприятия	96
Причины рассеянности внимания	76	Упражнения с таблицами	
Правильная организация внимания	76	Шульте	98
Упражнения для улучшения		Упражнения для развития	
организации внимания	80	восприятия	104

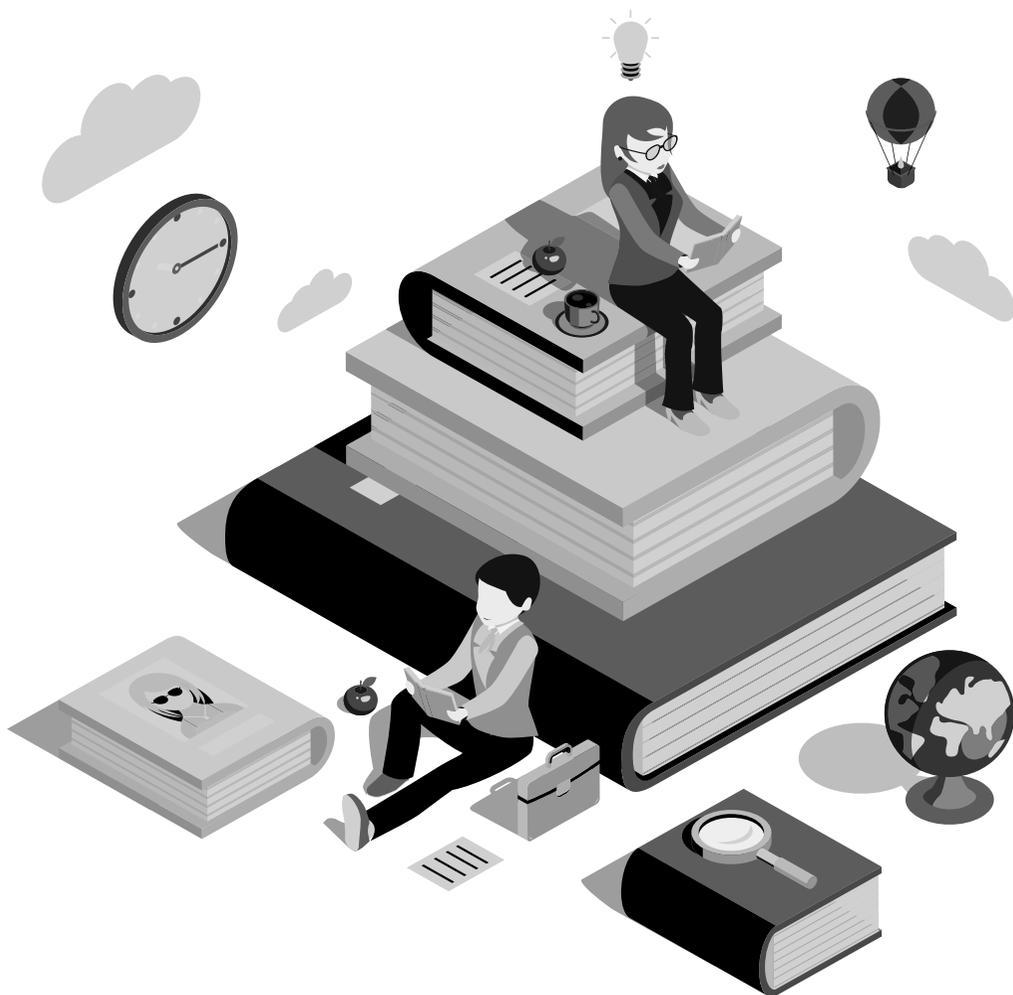


Упражнения для расширения поля зрения.....	108
Упражнения для тренировки восприятия слов.....	111
И снова упражнения для расширения поля зрения.....	114
Регрессия и ее причины.....	116
Избавляемся от регрессий.....	118
Упражнение «Созерцание зеленой точки».....	120
Вертикальные движения глаз.....	124
Упражнения для развития навыков скоротчения.....	126
Память.....	128
Что такое память.....	129
Теории возникновения процессов памяти.....	129
Механизмы памяти.....	132
Объем памяти.....	136
Основа памяти.....	136
Магическое число памяти.....	137
Что важно для запоминания.....	138
Новизна.....	138
Мышление.....	138
Повторение.....	139
Проверка параметров памяти.....	139
Тест на эффективность запоминания.....	140
Виды памяти.....	142
По типу активности.....	142
По длительности хранения.....	144
По степени осмысления.....	146
Как развить свою память.....	148
Методики запоминания и развития памяти.....	148
Запоминание цифровой информации.....	150
Запоминание текстовой информации.....	152
Способы повышения эффективности повторения.....	158
Упражнения для тренировки памяти.....	160
Совершенствуем чтение.....	162
Зачем мы читаем.....	163
Непростой вопрос.....	163
Извлекайте максимум!.....	163
Виды чтения.....	164
По степени активности.....	165
По степени глубины.....	166
По назначению.....	166
Алгоритмы чтения.....	170
Конспективный алгоритм чтения.....	170
Идеомоторные движения и скоротчение.....	180
Алгоритмы и системы восприятия.....	182
Упражнения для тренировки восприятия.....	184
Вычленяющий алгоритм чтения.....	188
Мыслительные механизмы.....	194
Упражнения для развития антиципации.....	198
Что и как мы читаем.....	212
Чтение статей.....	212
Чтение научной литературы.....	214
Чтение учебников.....	216
Артикуляция при чтении.....	218
Речь внешняя и внутренняя.....	218
Чтение и мозг.....	220
Как научиться читать молча.....	222
Упражнения для подавления артикуляции.....	226
Упражнение с выстукиванием.....	228
Тренировки с выстукиванием.....	230
Тест на скорость чтения с выстукиванием.....	232
Заключение.....	236
Ваши успехи.....	238
Ответы.....	241
Алфавитный указатель.....	254

Введение

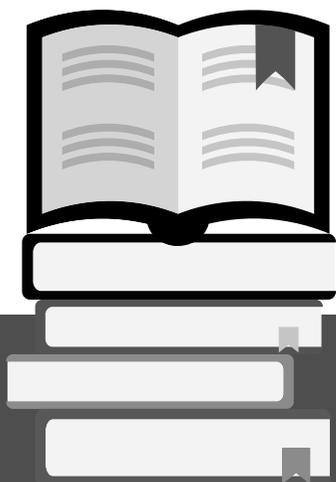
Дорогие читатели, вы держите в руках пособие по обучению скорочтению. Мы смеем предположить, что, раз эта книга заинтересовала вас, вы любите чтение и порядок. Ничто не может радовать нас больше, потому что эти темы близки и нам.

Чтение — один из главных методов обучения. Благодаря книгам люди постигают мир и расширяют границы познания. В настоящее время сложно представить человека, который не умел бы читать. Образованность, эрудиция, обширные познания — вот признаки современного интеллектуала. В работе над собой люди проводят не один час наедине с книгой, выживая с тонких страниц неизвестные ранее тайны мироздания.



Объем информации год от года растет, доступ к ней упрощается. Более продолжительной и насыщенной становится история, наука постоянно радует новыми открытиями и достижениями, издаются все новые и новые книги. Чтобы не утонуть в море информации, необходимы хорошо отточенные навыки управления кораблем своего внимания. В определенный момент люди приходят к пониманию, что не смогут познать мир целиком и прочесть все уже существующие издания. Однако нужно постараться максимально приблизиться к этой цели.

Если вы любите книги, скажите, дорогие читатели, не мечтали ли вы когда-нибудь научиться «сканировать» страницы, как машина? Как было бы удобно просто скользить глазами по тексту, моментально воспринимая и понимая весь объем. Но кто сказал, что такого способа не существует? Пора воплощать мечты в реальность. И данное пособие вам в этом поможет.



Постоянная практика — необходимое условие обучения. Отнеситесь серьезно к предложенным упражнениям, более того, время от времени возвращайтесь к ним, чтобы оценить свои успехи. По мере продолжения занятий периодически проверяйте изменение скорости чтения. В конце книги есть раздел «Ваши успехи», где размещен график фиксации ваших достижений. Там же вы найдете формулу, по которой вычисляется скорость чтения. Обратите внимание на порядок размещения ответов к заданиям: разъяснения к результатам тестов приведены непосредственно с тестами, ответы к упражнениям — в разделе «Ответы» в конце книги. Значительная часть упражнений требует **контроля времени**. Такие задания в книге отмечены значком секундомера. Контроль — важная часть тренировки, не следует пренебрегать им.

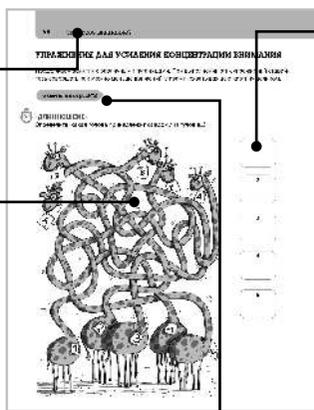
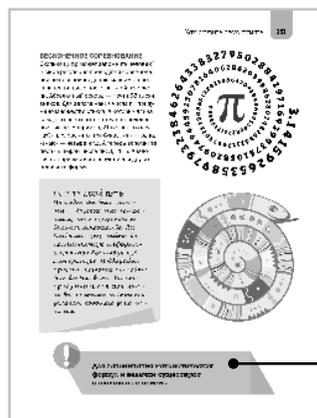
ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Благодаря регулярным занятиям с помощью данного пособия вы сможете увеличить скорость чтения до 3000 знаков в минуту. При условии что вы продолжите активно пользоваться приобретенными навыками, эта цифра может значительно возрасти. Наивысшим достижением скорочтения является показатель 6000 знаков в минуту — специалисты подсчитали, что это максимально возможная скорость, при которой человек способен качественно воспринимать и запоминать текст.

Авторский коллектив выражает надежду, что предложенное издание окажется вам полезным. В добрый путь, дорогие читатели, и не забывайте, что издали любое начинание кажется огромным и неподъемным, но глаза боятся, а руки делают.

сплошной плашкой сверху помечены **страницы с практическими заданиями**

упражнения и головоломки для развития навыков, способствующих скорочтению



ссылки на страницы с ответами к упражнениям

важная мысль, на которую нужно обратить особое внимание

стикеры для записи результатов



количество тестов и упражнений в данной главе

История скорочтения

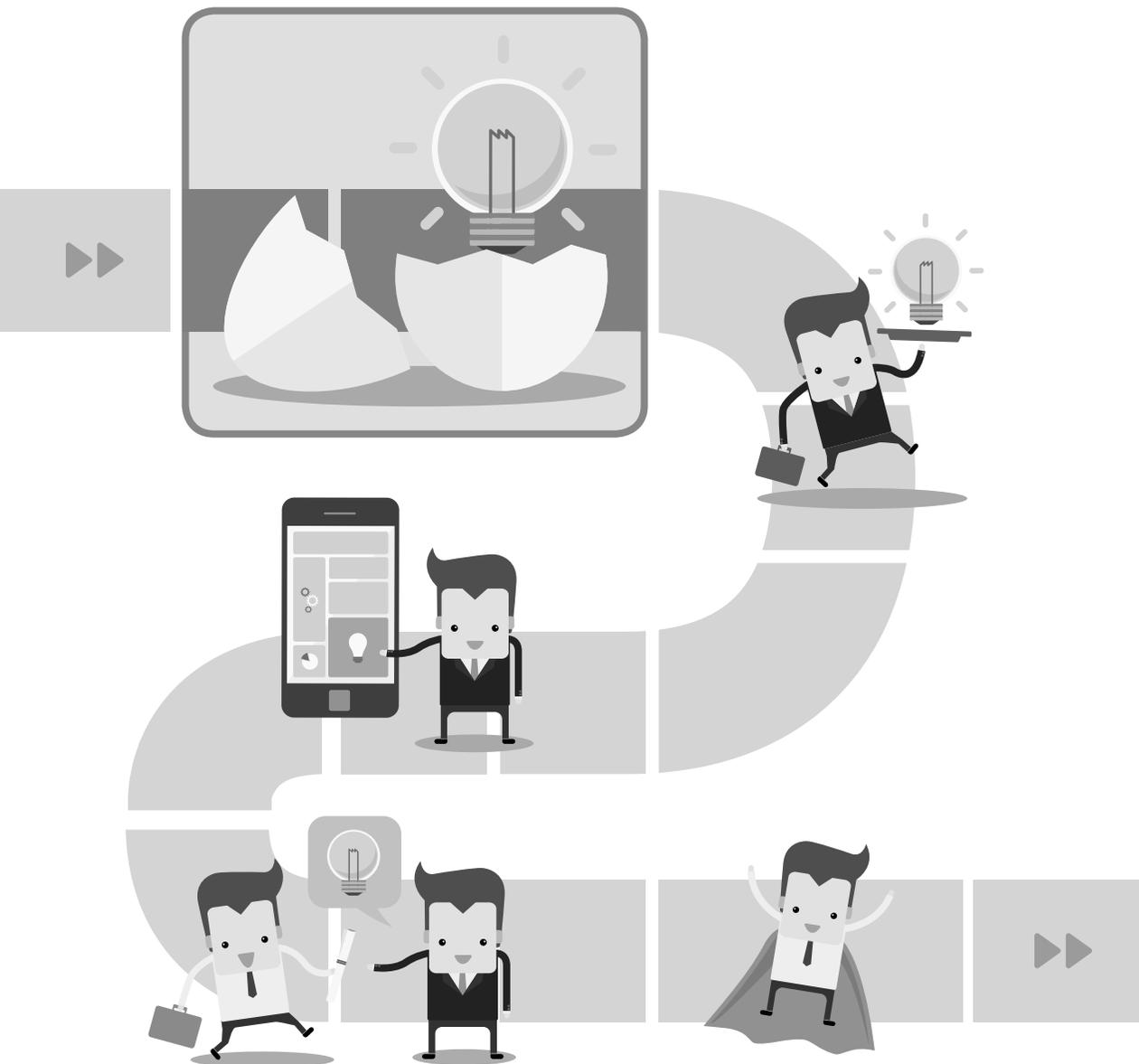
1

тест



3

упражнения



→ Развитие техник чтения

Теория скорочтения возникла и получила развитие в XX в. Первые исследования механизма работы глаз, косвенно связанные с этой темой, появились значительно раньше. Но именно в XX ст. человечество столкнулось с огромными информационными массивами, стремительно нараставшими изо дня в день. Тогда и возник спрос на теорию скорочтения, которая могла помочь справиться с большим количеством данных, буквально затопивших людей.

ТЕОРИЯ СКОРОЧТЕНИЯ ЭВЕЛИН ВУД

Основоположником теории и создателем первой школы по обучению быстрому чтению в 1958 г. стала американская преподавательница Эвелин Вуд. Принято считать, что все современные теории скорочтения в той или иной степени основаны на ее идеях.

Эвелин Вуд сформулировала свою теорию не в одночасье. Все началось с незначительного события — она увидела, как быстро прочитал ее многостраничную статью профессор-рецензент. Скорость его чтения поразила Вуд, и она заинтересовалась опытом людей, читающих быстрее других.



ЗАКОНОМЕРНОСТИ СКОРОЧТЕНИЯ

После двух лет исследования этого феномена Эвелин вывела несколько закономерностей: изучаемые ею люди читали по вертикали, умели видеть не отдельные слова, а группы слов или целые предложения, а также никогда не возвращались к прочитанному, то есть читали без регрессий. Более того, преподавательница совершенно случайно обнаружила, что при чтении ее взгляд следует за движущимся по строчкам пальцем. И чем резче движение, тем быстрее двигаются глаза, выхватывая информацию со страницы.



ПЕРВАЯ ШКОЛА СКОРОЧТЕНИЯ

Объявив себя врагом горизонтального чтения, малого угла обзора и регрессий, Эвелин Вуд смогла создать школу, в которой занялась обучением динамическому чтению. Стоимость курса в данном заведении была довольно высокой, но это не останавливало энтузиастов, желавших улучшить скорость чтения и качество усвоения информации.



КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ У НАС

В советское время скорочтение упоминалось в научных изданиях даже раньше, чем в Америке, однако потребность в нем не возникла до 1960-х гг. Начало космической гонки 1950-х гг., индустриальный прогресс, рост потока информации во всех областях жизни, эпоха великих открытий потребовали нового подхода к знаниям, а также к скорости восприятия и обработки информации. Самыми известными исследователями в области быстрого чтения стали О. А. Андреев, О. А. Кузнецов и Л. Н. Хромов — их книги и сегодня пользуются популярностью.

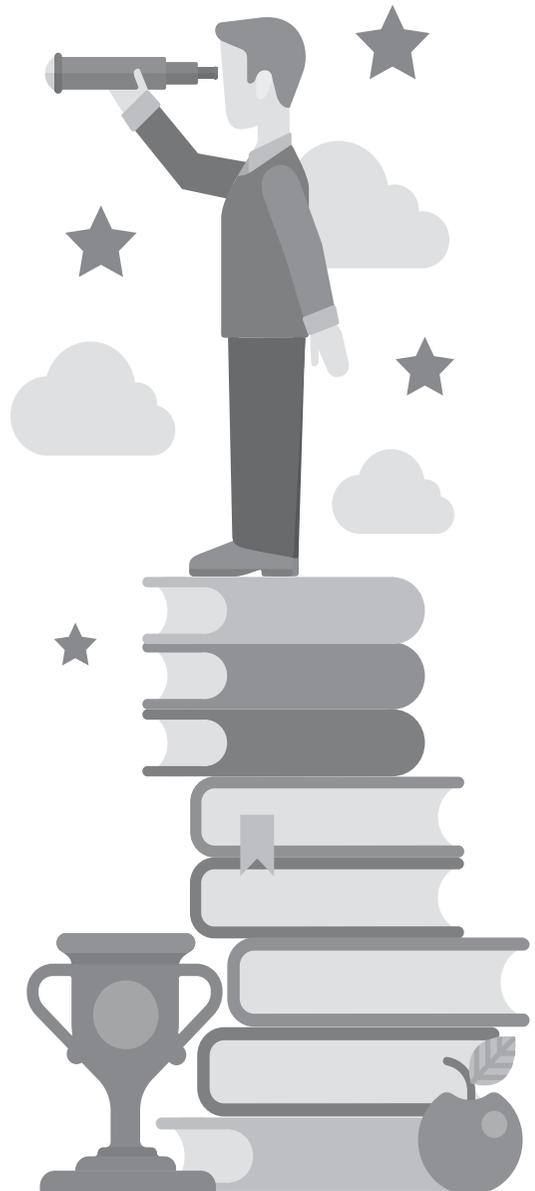


СИНТЕЗ ДОСТИЖЕНИЙ

Развитие теории и практики скорочтения в Советском Союзе стало результатом синтеза достижений гуманитарных дисциплин (например, психология и библиопсихология), технических и информационных научных областей (так, О. А. Андреев, выпускник Московского энергетического института по специальности «автоматика и телемеханика», обратил внимание на проблему скорочтения, когда защищал кандидатскую диссертацию по вопросам организации потоков информации). Совершенствование методической стороны теории происходило благодаря ее тесной связи с проблемами развития системы высшего образования в СССР.

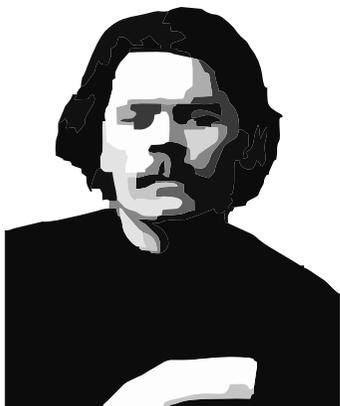
НЕ ЖДИТЕ ВОЛШЕБСТВА

Создатели школ быстрого чтения обещают невероятную скорость чтения за минимальное количество занятий. Но ни один наставник не заставит вас читать быстрее, лучше и продуктивнее, если вы не будете стремиться к этому сами. Важно помнить, что суперскорость и глубокое понимание прочитанного не возникают на пустом месте — как и любое достижение, скорочтение предваряет период упорного труда. Но поверьте: вы будете вознаграждены сторицей.



→ Как читали великие люди

Воспоминания современников, письма и мемуары донесли до нас сведения о том, как читали знаменитые люди. Выдающиеся деятели культуры, науки и политики не зря считаются обладателями многих талантов — они и читать предпочитают быстро и эффективно, т. к. вся их жизнь насыщена событиями и налажена, как часы. Среди самых ярких фигур, которых приводят в пример начинающим скорочтецам, упоминают М. Горького, О. де Бальзака, Н. Г. Чернышевского, Т. Эдисона.



МАКСИМ ГОРЬКИЙ

По свидетельствам современников, Максим Горький был способен прочесть целый журнал со стихами и рассказами за несколько минут. Писатель брал журнал в руки, скользил взглядом по странице сверху вниз и, просмотрев так издание от корки до корки, закрывал его. Своего друга, увидевшего такой необычный способ чтения и вызвавшего Горького на спор по поводу прочитанных рассказов, писатель крайне удивил: он не только помнил фабулы всех историй, но и мог свободно критиковать использованные в них художественные приемы. В то же время его оппонент сумел лишь воспроизвести общие детали просмотренных текстов, но никак не тонкие нюансы стиля. В конце спора друг Горького, затративший на чтение журнала не меньше часа, усомнился, умеет ли он вообще читать.

ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК

Подобные истории рассказывали и про Оноре де Бальзака, чей обширный труд «Человеческая комедия» по праву называют энциклопедией французской жизни. Прозаик описал свой метод чтения в одном из произведений: «Впитывание мысли в процессе чтения достигало у него способности феноменальной. Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу, а разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости его глаза. Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы. Его память была чудом. Он столь же отчетливо помнил мысли, усвоенные из чтения, как и возникающие во время размышления или беседы».



ФРАНКЛИН РУЗВЕЛЬТ

Старательно осваивал скорочтение президент США Франклин Рузвельт. Он мог охватить одним взглядом целый абзац. Рассказывают, что за завтраком Рузвельт успевал прочесть всю книгу. Большая эрудированность приносила президенту популярность. При этом исследователи его биографии отмечают, что показатели скорости чтения Рузвельта в тот период, когда он только начинал интересоваться скорочтением, были весьма средними. Именно этот «изъян» и подвиг его на усиленные тренировки. Он упорно занимался и смог освоить методику в совершенстве.



АЛЕКСАНДР ПУШКИН

Не менее удивительные истории рассказывали и про А. С. Пушкина. Чтение поистине было его страстью — читать он мог запоем, сутками не отрываясь от книги. Это были произведения не только на русском, но и на французском языке. Чтение для Пушкина совмещалось с глубоким аналитическим трудом: многие книги из его библиотеки сохранили на полях беглые пометки поэта и детальные размышления на отдельных листах. Александр Сергеевич не только был неутомимым чтецом, но и обладал великолепной памятью. Он без труда помнил множество имен и фамилий, дат и событий.



ПОГЛОТИТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ

В. И. Ленин также обладал большой способностью к «поглощению» информации. В. Д. Бонч-Бруевич так описывал его систему чтения: «Когда я видел читающего Ленина, мне казалось, что он не прочитывает строку за строкой, а смотрит страницу за страницей и быстро усваивает все поразительно глупо и точно: через некоторое время он цитировал на память отдельные фразы и абзацы, как будто он долго и специально изучал только что прочитанное. Именно это и дало возможность Владимиру Ильичу прочесть такое громадное количество книг и статей, которому нельзя не изумиться».



ТОМАС ЭДИСОН

Томаса Эдисона отличала фундаментальность подготовки к любой задаче. Прежде чем приступить к очередному проекту, он возводил на своем рабочем месте башни из научных книг, журналов, справочников. Умение быстро обрабатывать информацию и эффективно ее систематизировать помогло ему достичь блестящих результатов в науке и технике.



ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ

Многие выдающиеся ученые, поэты, писатели, политики выделяли в своем ежедневном расписании значительный отрезок времени для чтения. Так, Гюстав Флобер в период создания знаменитого романа «Мадам Бовари» читал не менее 5 часов в сутки. Писатель Томас Манн проводил за книгой 3,5 часа, столько же читал и философ Иммануил Кант. Ежедневно 3 часа посвящал этому занятию Чарльз Дарвин, автор теории эволюции, причем час он уделял научным книгам, остальные два — чтению газет и ответам на письма.



НАВЫК, ДОСТУПНЫЙ УПОРНОМУ

Разумеется, известные и талантливые представители человечества получают свои титулы за выдающиеся заслуги, и в целом они более одарены, чем обычные люди. Однако уверяем вас: в случае с быстрым чтением каждый человек, имеющий серьезную мотивацию и желание потрудиться, может достичь или даже превзойти уровень самых знаменитых скорочтецов прошлого. Способность быстро читать не одна из граней таланта — это полезный навык, вырабатываемый с помощью тренировок. Освоить подобный прием может любой старательный человек, твердо нацеленный на достижение результата.



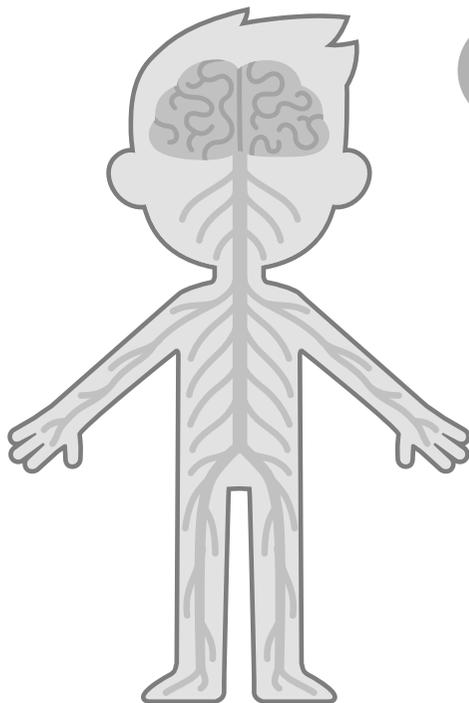
→ НЛП и скорочтение

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — одна из ветвей практической психологии, получившая в наши дни большую популярность. НЛП-специалисты помогают людям выработать определенную модель вербального и невербального поведения для достижения максимального результата.

ТЕОРИЯ РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫХ СИСТЕМ

В НЛП активно применяют теорию репрезентативных систем, которая основана на анализе сигналов, поступающих из органов чувств. Она гласит, что для обработки сигналов из внешнего мира люди пользуются одной из репрезентативных систем: зрительной, слуховой, кинестетической.

Зрительная система опирается на информацию, полученную по зрительным каналам, то есть на визуальные образы. **Слуховая система** — на слуховые образы и звуки. **Кинестетическая** — на тактильные ощущения и моторику. Специалисты также рассматривают системы, которые анализируют ощущения вкуса и запаха, но они являются вспомогательными и в расчет не берутся.



В основе теории репрезентативных систем лежат сигналы пяти органов чувств человека.

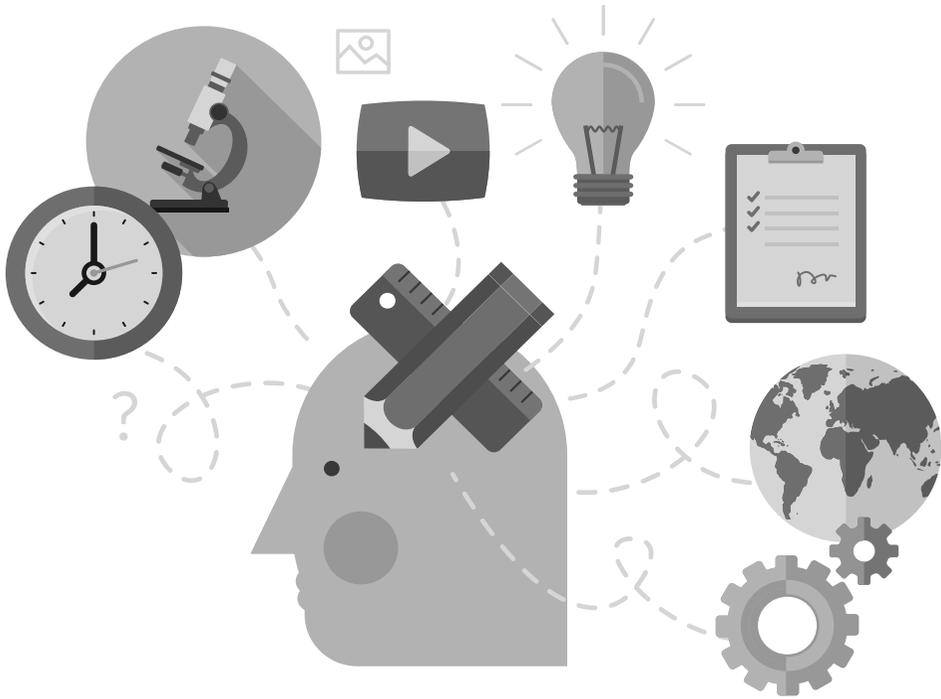
ЧТО ДАЕТ ЗНАНИЕ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Возникает вопрос: как эта теория соотносится с техникой скорочтения? Ответ прост: в быстром чтении репрезентативная система не менее важна, чем в НЛП. Знание своей репрезентативной системы помогает успешно воспринимать, анализировать и, главное, обрабатывать текст. НЛП-психолог довольно быстро может определить, какая из систем наиболее характерна для каждого конкретного индивида. Делает он это с помощью наблюдений за речью человека.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ

Определить свою ведущую репрезентативную систему вы можете сами. Запишите свои разговоры или просто внимательно понаблюдайте за тем, какие слова вы обычно используете в речи. Если часто употребляете выражения «ввиду ситуации», «давайте рассмотрим», «я представляю», значит, вам свойственна зрительная система и соответствующий ей канал восприятия. Если вы говорите «я не слышу ваше мнение», «давайте обсудим», «звучит убедительно», то вы аудиал — приверженец слуховой системы. Кинестетическая система проявляется себя во фразах «я чувствую, что вы правы», «мурашки по коже».





КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ

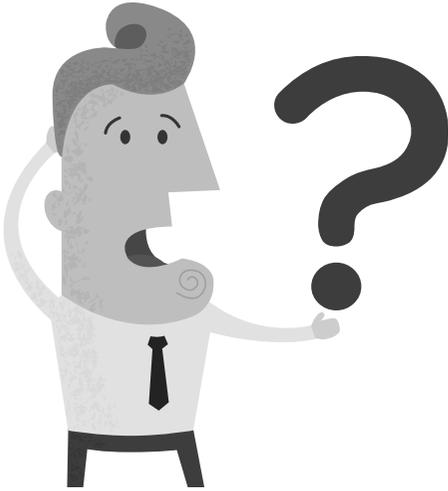
От ведущей системы человек получает львиную долю информации об окружающем мире по определенному каналу. Многие люди еще со школьной скамьи помнят, какой из каналов у них развит лучше: визуалам было проще запоминать написанное в учебниках, аудиалы предпочитали один раз услышать объяснение, вместо того чтобы 10 раз читать книгу, кинестетики полагались на переписывание, во время которого была задействована рабочая рука.

ЧТЕНИЕ = ЗРЕНИЕ

Чистые типы — аудиал, визуал или кинестетик — встречаются редко, большинство людей используют все каналы достаточно эффективно. Однако следует помнить, что при чтении задействован именно зрительный канал восприятия мира, поэтому его необходимо тренировать наиболее активно, если вы хотите научиться скорочтению (особенно в том случае, когда вам известно, что для вас он не доминирующий). У людей с хорошо развитой визуальной системой изначально имеется небольшое преимущество перед остальными — им будет проще усваивать технику быстрого чтения.



ПАМЯТЬ



Человеку, знающему свой главный канал восприятия, проще продумать стратегию запоминания и установления ассоциаций. Мы уделим внимание памяти и ее тренировкам в последующих главах. Сейчас только подчеркнем, что при чтении одинаково важно не только быстро выхватить информацию из текста, но и усвоить, запомнить ее. Здесь на помощь приходят различные мнемотехники, например запоминание через ассоциации. В зависимости от преобладающей репрезентативной системы человек может подобрать оптимальный тип ассоциаций. Визуал будет воспринимать информацию в цветах и красках, аудиал может представить, как ее произносит диктор, кинестетик свяжет новые знания с ощущением покалывания в ладонях. Вариантов таких мнемотехник — масса, с ними вы познакомитесь позже.

ТРИГГЕР

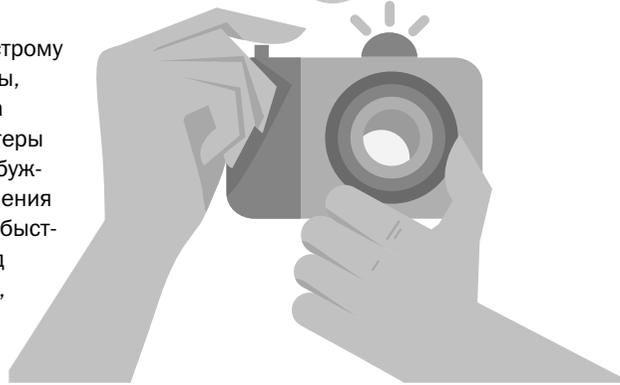
В НЛП активно оперируют таким понятием, как триггер (от англ. *Trigger* — «спусковой крючок»), то есть элемент реальности, при взаимодействии с которым человек начинает испытывать определенные эмоции или переживать воспоминания. Поясним на примере: если в детстве ребенок ездил в гости к бабушке, которая всегда угощала его пирогами с корицей, то при виде пирога с корицей или ощущении его запаха уже взрослый человек может непроизвольно вспомнить свою бабушку. Между запахом специи и уютным бабушкиным домом установилась ассоциативная связь, которую запускает конкретный элемент реального мира — корица.





ФОТОЧТЕНИЕ

Фоточтение, один из подходов в обучении быстрому чтению, использует слова-триггеры. Они нужны, чтобы подготовиться к чтению, настроиться на него. В отличие от НЛП, при сокращении триггеры работают как спусковой механизм не для возбуждения эмоций или воспоминаний, а для включения внимания и памяти. В некоторых пособиях по быстрому чтению советуют непосредственно перед занятием быстро пролистать книгу или статью, вычлняя отдельные слова, за которые зацепился взгляд. Такие слова, оставшиеся в памяти после беглого просмотра текста, и называются триггерами. Они выделяются, притягивают внимание чтеца и помогают сформулировать вопросы: «Что я собираюсь прочитать?», «О чем идет речь в тексте?».



В НЛП слова-триггеры — спусковой крючок для возбуждения воспоминаний, при сокращении — для включения внимания.

МОДАЛЬНОСТИ

Самым важным элементом НЛП, который можно использовать при обучении скорочтению, является, пожалуй, теория модальностей и субмодальностей.

К **визуальной модальности** относится любой образ, который возник в вашей голове перед мысленным взором, — что-то, что вы зрительно воображаете или вспоминаете в виде отдельных форм, цветов либо целостных картинок; к **аудиальной** — мысленно представляемые звуки, голоса, музыка; к **кинестетической** — воображаемые прикосновения к предмету, ощущения холода или тепла, гладкости или шероховатости.



Тест на определение модальности

26
стр.

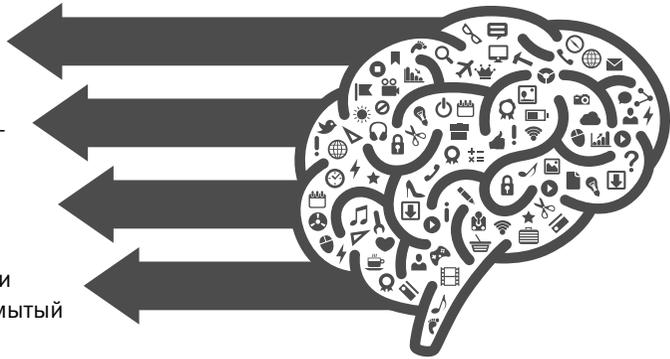
СУБМОДАЛЬНОСТИ

Субмодальности — отдельные характеристики образов вышеуказанных модальностей.

Субмодальности визуальных образов — это объем (образ может быть плоским или объемным), цвет (черно-белый или разноцветный), четкость (размытый или резкий) и т. д.

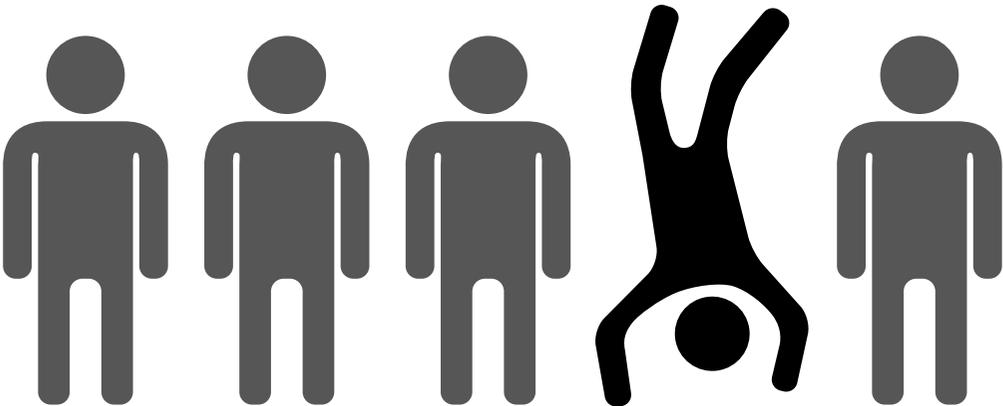
К аудиальным субмодальностям можно отнести громкость, высоту, протяженность звуков, их ритм и мелодию. К кинестетическим — характеристики прикосновений и ощущений, то есть температуру предмета, состояние поверхности и т. д.

Аналогично у образов всех модальностей — вкусовой, обонятельной — можно вычленить различные субмодальности.



СУБМОДАЛЬНОСТИ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Поскольку вы обучаетесь скорочтению, то наиболее существенными для вас будут визуальные характеристики текста. Конечно, авторы теории нейролингвистического программирования вряд ли рассматривали субмодальности визуальных образов в применении к отдельным объектам. Для специалистов субмодальностями текстов, с которыми вы будете работать, останутся объем (а эти тексты не отличаются большим размером), цвет (практически всегда черно-белый), четкость (почти во всех случаях четкий). Однако авторы самых разнообразных практик скорочтения «творчески» переосмыслили наработки НЛП!



СУБМОДАЛЬНОСТИ ПЕЧАТНОГО ТЕКСТА

Перед вами два варианта текста. Внимательно посмотрите на них, попробуйте вдумчиво осознать изложенную ниже информацию. Согласитесь, правый вариант воспринимается и усваивается быстрее и эффективнее! Хотя здесь использованы всего две из возможных субмодальностей текста: выделение полужирным шрифтом и разреженное написание. А ведь можно применить еще размер, цвет, наклон и тип шрифта.

red — красный
[red]

red — красный
[red]

orange — оранжевый
[ˈɔrɪndʒ]

orange — оранжевый
[ˈɔrɪndʒ]

yellow — желтый
[ˈjeloʊ]

yellow — желтый
[ˈjeloʊ]

green — зеленый
[ɡri:n]

green — зеленый
[ɡri:n]

blue — синий
[blu:]

blue — синий
[blu:]

purple — фиолетовый
[ˈpɜrpəl]

purple — фиолетовый
[ˈpɜrpəl]

pink — розовый
[pɪŋk]

pink — розовый
[pɪŋk]

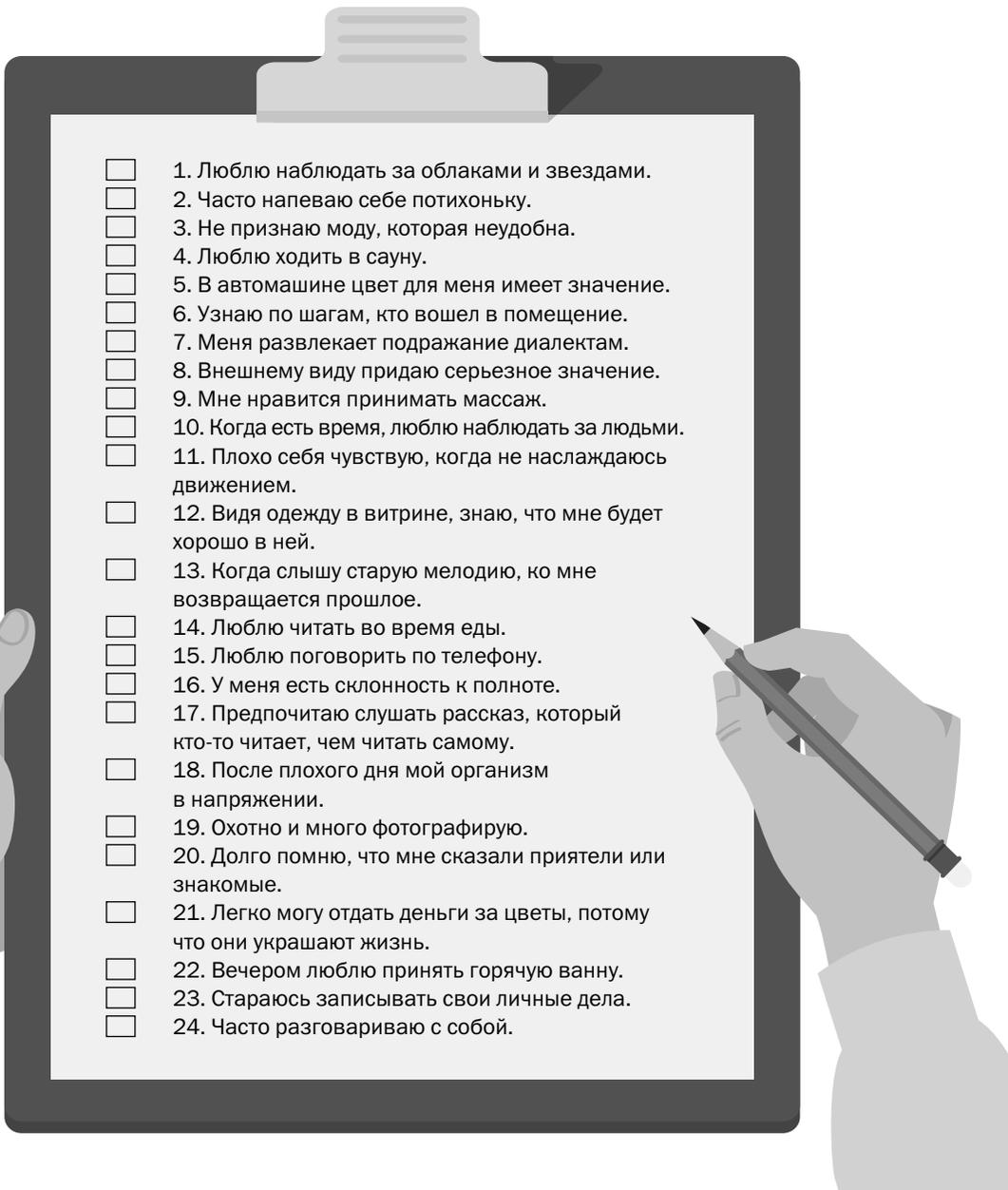
А ТЕПЕРЬ — ВИЗУАЛИЗАЦИЯ!

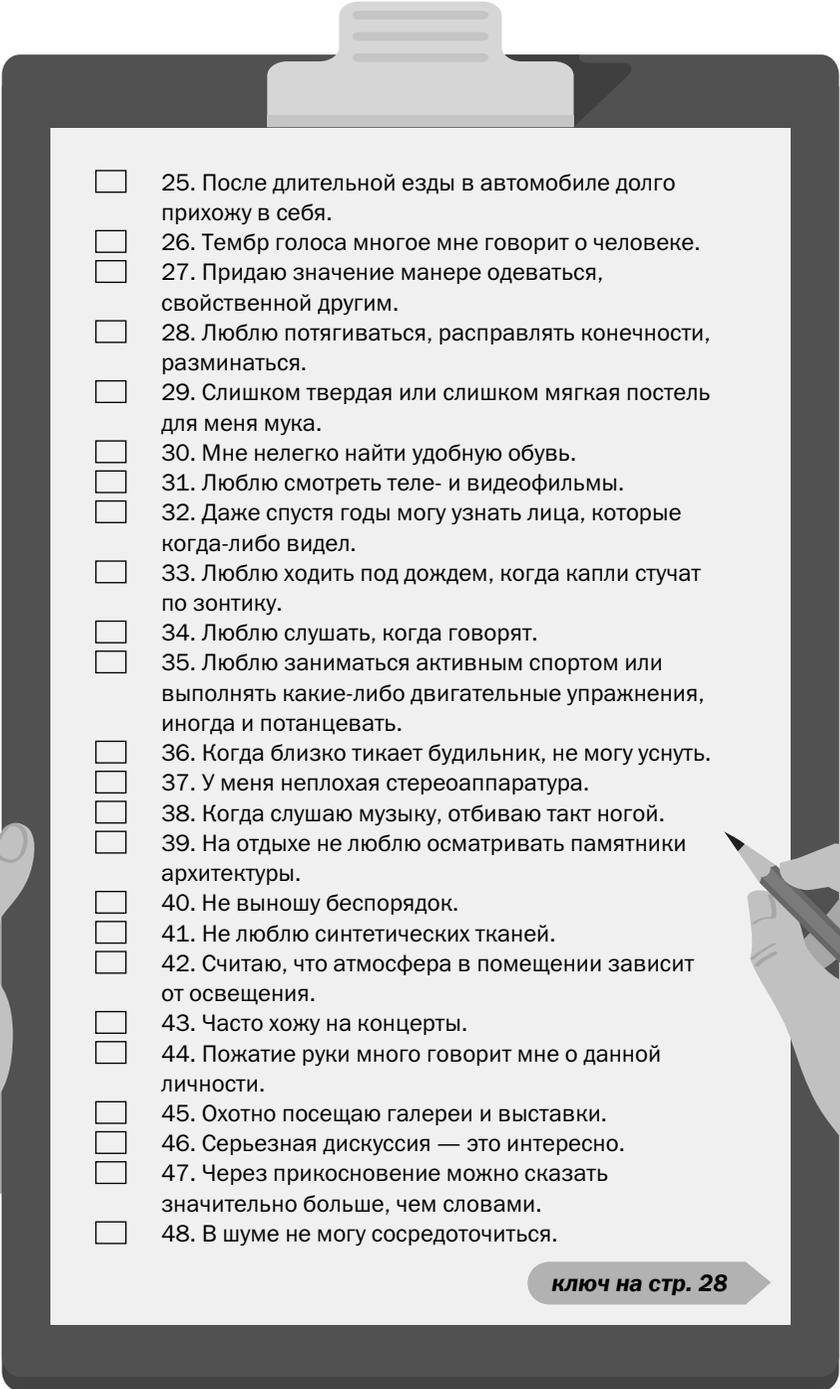
Но самое главное — впереди! Теперь представьте себе, будто эти слова оживают и расцветают разными красками. Они приобретают объем и форму, наливаясь тем цветом, который обозначают. Вот **red** пылает красным с рыжими сполохами (ведь **red** — это еще и «рыжий»), а **green** ярко зеленеет, как изумруд... Осталось добавить форму: пусть **red** свернется рыжей лисичкой, **orange** повиснет апельсином на ветке, **green** распухнет молодыми листочками... Согласитесь, такой образ не скоро выветрится из вашей памяти, в отличие от ровного, скучного, невыразительного текста. Но самое замечательное — то, что именно вы наполняете текст цветами, смыслами, объектами, поэтому успешное запоминание, так же как и скорочтение, вполне вам по силам!



ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДАЛЬНОСТИ (МЕТОДИКА С. А. ЕФРЕМЦЕВОЙ)

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если вы согласны с данным утверждением, и знак «-», если не согласны.

- 
1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда слышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.

- 
25. После длительной езды в автомобиле долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься активным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия — это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

ключ на стр. 28

КЛЮЧ К ТЕСТУ**Визуальный канал восприятия:**

1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Аудиальный канал восприятия:

2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Кинестетический канал восприятия:

3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

- 13 и более — высокий;
- 8–12 — средний;
- 7 и менее — низкий.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчитайте количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в какой части больше ответов «да» («+»). Вы узнаете свой тип ведущей модальности, то есть доминирующий способ восприятия.

Визуал. Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию или беспорядок.

Аудиал. Для людей данного типа огромное значение имеет все, что связано с акустикой: звуки, слова, шумовые эффекты, музыка.

Кинестетик. Чувства и впечатления представителем данной категории напрямую связаны с тем, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.



ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Людам с различными ведущими модальностями характерен и свой способ восприятия информации, и приемы ее обработки и запоминания. В данной таблице приведены основные особенности когнитивных процессов у тех, кто лучше усваивает информацию через зрительный, слуховой или кинестетический каналы. Наиболее ярко эти признаки будут проявляться у людей с выраженным доминированием определенного типа восприятия. Однако даже незначительное преобладание того или иного канала несложно заметить, если вы будете опираться на приведенные характеристики.

	Визуалы	Аудиалы	Кинестетики
Информационный канал	Получают информацию посредством зрения	Лучше воспринимают информацию, полученную по слуховому каналу (при чтении таким людям свойственно проговаривание)	Источником информации служат движение и тактильные ощущения, полученные посредством ощупывания и переживания температурных изменений
Особенности восприятия	Восприимчивы к внешней, видимой стороне, чувствительны к беспорядку. Внимательны к виду человека, легко запоминают лица	Нуждаются в звуковой стимуляции: телевизор, радио или музыка на заднем плане, даже при чтении. Часто сами напевают, отстукивают ритм. Во время учебы нуждаются в тишине	Испытывают необходимость в пространстве для активных действий. Не терпят ожидания и малоусидчивы, склонны отвлекаться
Память	Запоминают тексты с помощью схем, таблиц и других графических форм	Хорошо запоминают произнесенное или прочитанное вслух, музыку, тексты песен	Запоминают в процессе интенсивной обработки информации, поэтому бездумное чтение или заучивание не дает результатов
Речь	Речь образная, наполнена визуальными качествами — цвет, форма, размер, внешний облик	В речи преобладают описания того, что они услышали	В речи часто встречаются слова, обозначающие движение, действие. Активно жестикулируют во время разговора

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И МОТИВАЦИЯ

Как теория субмодальностей может способствовать повышению мотивации в овладении скорочтением? НЛП дает следующий ответ: если вы осознаете, какие характеристики делают образ привлекательным лично для вас, то всегда сумеете поменять свое отношение к объекту, мысленно превратив его в совершенный. С помощью такой методики можно усилить мотивацию при изучении скорочтения. Как это сделать, будет показано ниже — в упражнениях. Но сначала рассмотрим несколько пояснений к каждому заданию.

АТРИБУТЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА

Ниже будет приведено упражнение «Что делает образ привлекательным». Оно поможет разобраться в ваших представлениях о разных объектах. Сравнивая привлекательный и непривлекательный образы, вы сможете определить, какие аспекты делают их таковыми, и впоследствии будете использовать полученные результаты для успешного восприятия и запоминания текста.

После выполнения упражнения люди обычно называют следующие отличия: привлекательный образ видится им в ярких светлых красках, нейтральный — черно-белым или блеклым. Первый располагается близко, он звучит и движется, второй находится далеко, при этом оставаясь беззвучным и статичным. Разница между ними сродни отличию между цветной и черно-белой фотографиями, настоящим восхождением на гору и разглядыванием ее на картинке. Светлый образ собирает в себе все самые приятные и радующие вас вещи, в то время как блеклый не обладает ярко выраженными характеристиками.

Привлекательный образ сложно стереть из сознания, а нейтральный исчезает из него сам практически без усилий и тут же забывается. У каждого человека свои ключевые различия между привлекательным и непривлекательным образами, и они достаточно велики, чтобы вы могли ощутить разницу.



Упражнение «Что делает образ привлекательным»

32
стр.



ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ

Не смущайтесь, если при выполнении упражнения вам предлагают отталкиваться от внешних признаков. Будем следовать совету: «Начните улыбаться — и тогда настроение тоже подтянется». Превратите нейтральный или даже неприятный образ в нечто яркое, веселое, позитивное. Мысленно представляя, например, уборку по дому не как громыхание щеткой и пылесосом, а как забавное соревнование с напеванием песенок, вы наверняка слегка приободритесь и решите, что все не так плохо. Главное — усилить мотивацию для занятия тем или иным делом. Невозможно заставлять себя делать что-либо по принуждению. Зарядитесь уверенностью и хорошим настроением — и дело будет спориться у вас в руках.



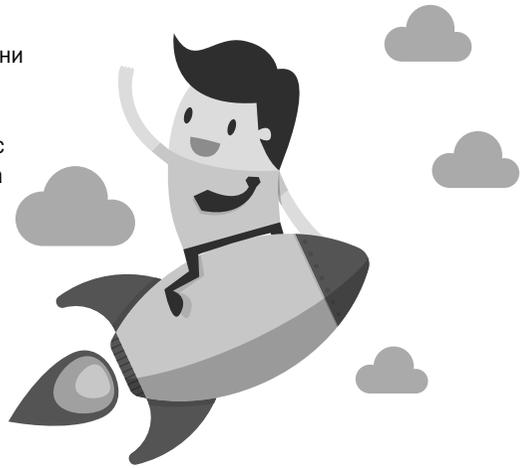
34
стр.

**Упражнение
«Усиление мотивации.»**



К НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Вы уже знаете, что такое субмодальности и как они облегчают выполнение задач, повышая мотивацию. Но что делать, если даже субмодальности привлекательного образа не могут настроить вас на реализацию долгосрочных планов? Привычка к какой-либо деятельности вырабатывается не за один день, и, прежде чем она станет неотъемлемой частью личности, вам придется повторить одно и то же действие несколько раз. Еще одно упражнение — «Генератор нового поведения» — направлено на усиление мотивации и закрепление новых привычек.



36
стр.

**Упражнение «Генератор
нового поведения.»**



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И УСИЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ

«ЧТО ДЕЛАЕТ ОБРАЗ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ»

ШАГ

1

Создайте привлекательный образ

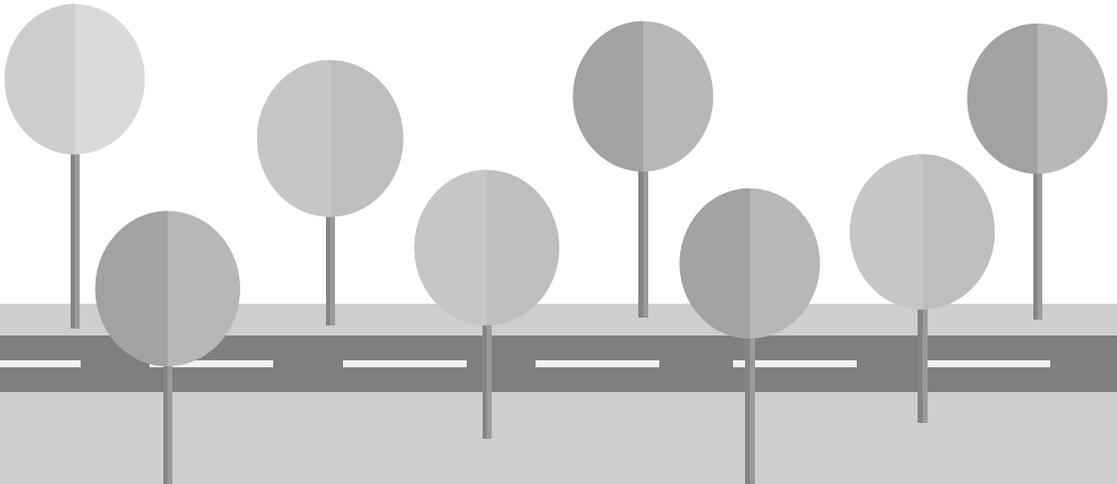
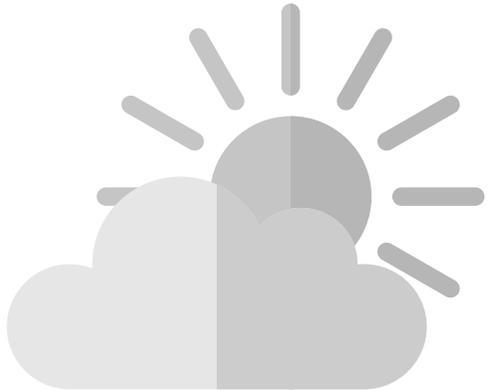
Представьте себе по-настоящему приятный образ (предмет, занятие, ощущение), который вам нравится, манит, вызывает положительные эмоции. Вообразите, что он — награда за ваши упорные труды. Почувствовав эмоциональный подъем, мысленно превратитесь в режиссера своей фантазии. Посмотрите отвлеченным взглядом на созданный в воображении образ, проанализируйте, как поставлены свет и цвет, звук и атмосфера, а также расположение элементов в вашей «киноленте». Прodelав это, уберите картинку из сознания.

ШАГ

2

Расслабьтесь

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.



ШАГ

3

Создайте нейтральный образ

Мысленно выберите образ, к которому вы не испытываете эмоциональной привязанности. Это может быть что угодно — ручка, чашка, клавиатура. Представьте мысленно выбранный вами образ, проанализируйте ощущения — ведущим должно быть безразличие. Рассмотрите отстраненным взглядом созданную в воображении картинку, отметьте особенности цвета, звука, общей атмосферы.

ШАГ

4

Расслабьтесь

Очистите свое сознание, сделайте несколько глубоких вдохов.

ШАГ

5

Сравните два образа

Вспомните результаты проделанных опытов, сравните их — и вы отчетливо увидите разницу между привлекательными и эмоционально не окрашенными образами.

«УСИЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ»

С помощью упражнения по определению привлекательного образа вы смогли выделить для себя его субмодальности. Перейдем теперь к практическому применению полученных знаний.

ШАГ**1****Выберите задачу**

Вспомните занятие, которое нуждается в выполнении и которое вы отложили (например, рабочая задача, студенческая письменная работа или дело по дому). Скорее всего, это будет не слишком любимое и интересное для вас дело.

ШАГ**2****Подумайте о минусах**

Мысленно спросите у себя: почему я не могу справиться с этой задачей? Оптимально, если вы выбрали дело, против выполнения которого у вас не найдется возражений. В случае если таковые имеются, обсудите сами с собой, действительно ли эти препятствия непреодолимы. В конце шага вы должны убедить сами себя, что отложенное в долгий ящик дело вполне выполнимо и ничего этому не мешает.

СЕРЬЕЗНО ОТНЕСИТЕСЬ К УПРАЖНЕНИЮ

Знание о привлекательных чертах образа позволит наладить мотивацию. Несмотря на то что упражнение кажется совсем простым, его результаты помогут вам в дальнейшем. Подойдите к выполнению этого задания ответственно, тщательно проанализируйте свои ощущения. Если у вас не получится выполнить его с первого раза, повторите попытку. Постарайтесь сначала представить нечто исключительно дорогое для вас — пусть это будет вещь, которой хочется обладать, или близкий вам человек, которого вы не хотите терять, или даже любимая еда. Главное, чтобы привлекательный образ затрагивал в вас что-то по-настоящему личное и глубокое.

ШАГ

3

Подумайте о плюсах

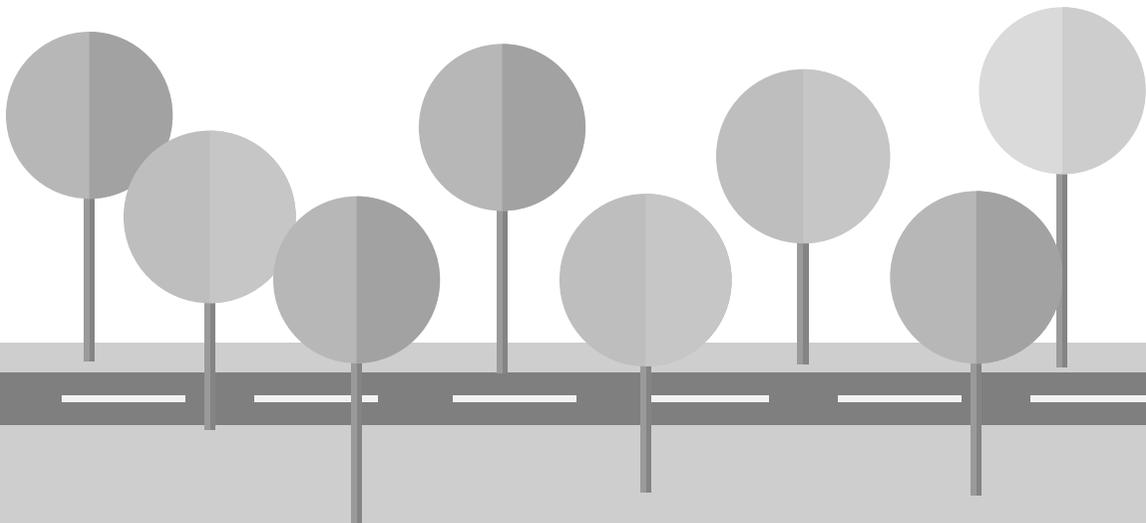
Вообразите, что задача, которую вы игнорируете, уже завершена. Не думайте о процессе ее выполнения, сосредоточьтесь на результатах. Что она вам принесет — внимание других людей и самоуважение, новый опыт, денежное вознаграждение, славу, позитивные эмоции? Представьте ваше облегчение от осознания того, что работа уже сделана, а вы можете наслаждаться итогами. Проанализируйте свое отношение к задаче еще раз — так ли уж вам не хочется ее выполнять, зная о положительных результатах, которые вас ждут?

ШАГ

4

Повысьте мотивацию

Воспользуйтесь своими знаниями о субмодальностях. Подумайте о задаче и мысленно украсьте ее, придав черты привлекательного образа. Добавьте цвета и яркости, приближая образ к себе, заставьте его звучать и двигаться. Постарайтесь сделать образ дела максимально притягательным, чтобы ощутить желание взяться за его выполнение как можно быстрее.



«ГЕНЕРАТОР НОВОГО ПОВЕДЕНИЯ»

ШАГ

1

Раздвоение

Найдите тихое место, где сможете расслабиться и где вас не потревожат. Примите удобную позу и мысленным усилием вызовите ваше второе «я» — человека, который выглядит точно как вы. Во время упражнения все действия будет совершать двойник, вам же отведена роль судьбы и наблюдателя. Для достижения максимального эффекта представьте, что вы находитесь в комнате с прозрачными стенами, а ваш дублер — за ними.

ШАГ

2

Определение задачи

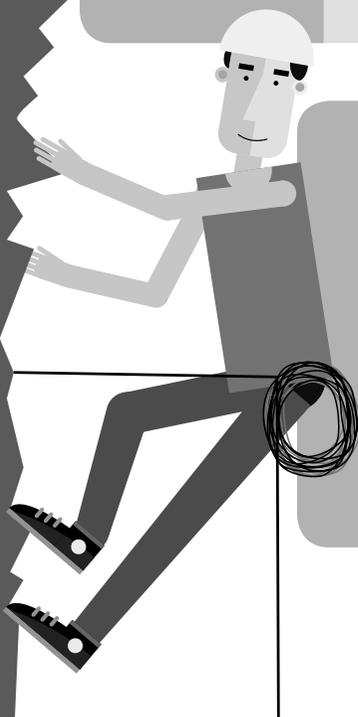
Вспомните работу, с которой вы хотели бы успешно справиться. Можете выбрать любое действие — от регулярной уборки до написания квартального отчета, но это должна быть задача из группы необходимых, а не любимых дел, что-то такое, что не приносит вам положительных эмоций, но требует обязательного выполнения.

Позитивные моменты

Представьте, какие положительные результаты и бонусы ждут вашего двойника после выполнения работы. Учтите не только непосредственный итог, но и любые позитивные последствия, ожидающие ваше второе «я» в перспективе. Возможно, первым ощущением от сданной в срок письменной работы будет только усталость, но позже вы сможете гордиться собой: ведь все сделано вовремя, да еще и пополнен багаж знаний.

ШАГ

3



шаг

4

Процесс выполнения задачи

Теперь представьте, как ваш двойник справляется с задачей. Наблюдайте за его действиями, анализируйте эмоции, которые он испытывает. Обратите внимание на легкость и непринужденность действий вашего второго «я». Представьте, как двойник радуется, выполнив задачу. Вообразите его удовлетворение собой от того, что он все-таки добился успеха и созерцает результаты своего труда, подумайте об эмоциях, которые вызовет в вашем втором «я» проделанная работа.

шаг

5

Повторение и коррекция

Вам показалось, что отыгранная сцена с вашим двойником неубедительна? Мысленно скройте ваше второе «я» дымкой, одновременно обдумывая, что именно вас не устроило в увиденной картине. Рассейте туман и повторите шаг 4 снова. Когда образ приблизится к представлениям об идеале, подумайте, хотите ли вы быть таким, как ваш двойник. Заставьте свое второе «я» выполнить другую задачу, чтобы окончательно убедиться, что вам нравятся его действия.

шаг

6

Слияние

Итак, вас полностью устраивает деятельность вашего двойника, вы хотите стать им. Нет ничего проще! Заставьте прозрачные стены вокруг вас исчезнуть или просто откройте дверь, чтобы впустить внутрь свое второе «я». В деталях представьте, как вы подходите друг к другу, протягиваете руки и двойник растворяется в вашем теле и сознании. Многие люди ощущают большой подъем на этом шаге — не волнуйтесь, так и должно быть.

шаг

7

Не останавливайтесь

Уделите немного времени планированию: вспомните, когда вам в следующий раз понадобятся силы на выполнение неприятного задания. Затем решительно заявите себе, что теперь вы достаточно мотивированы, чтобы успешно с ним справиться.

→ Что такое скорочтение?

В насыщенном событиями и богатом на открытия XXI в. объемы информации, ежедневно выливающейся на нас, сопоставимы с количеством сведений, которые средневековый человек получал за всю жизнь! Следовательно, возникает необходимость в новых приемах и методах обработки этих данных, чтобы соответствовать темпам современного мира.



ЧТЕНИЕ В НАШИ ДНИ

Термин «чтение» словари определяют по-разному. Для педагогов это основной инструмент обучения, для лингвистов — сумма методов и приемов по работе с текстом, для психологов — комплексный познавательный процесс, направленный на понимание смысла. Обычный человек, отвечая на вопрос: «Что такое чтение?», скажет, что это движение взгляда по строчкам с целью понять написанный текст. Каким бы ни было определение чтения, все понимают, что это уникальное средство познания окружающего мира.



ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Чтение связано с величайшим достижением человечества — письменностью. Идея зашифровывать сведения с помощью специальных знаков с последующей возможностью их расшифровать сегодня кажется простой. Однако представьте, какой путь прошли древние люди, прежде чем догадаться, как можно хранить информацию. Благодаря нашим древним предкам мы без труда способны накапливать знания и опыт в неограниченных количествах. А благодаря тому, что сегодня грамотность — обязательное условие воспитания и обучения, у нас есть доступ к сокровищнице человеческой мудрости в любой момент жизни. Для современного человека уметь читать означает то же самое, что уметь ходить. Без чтения мы не сможем обойтись ни дня: на письменных текстах строится повседневная жизнь, начиная от табличек с названиями улиц и заканчивая всей системой образования, которую невозможно представить без учебников.



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕК

Темп нашей жизни каждый день только возрастает. Было подсчитано, что за один день в современности люди производят такое количество информации, на которое прежде уходили столетия. Технологии совершенствуются, и мы постоянно узнаем о последних достижениях техники: современные компьютеры могут обрабатывать в два, три, четыре, десять раз больше информации. При этом скорость чтения обычного человека не увеличивается: она варьируется в пределах 600–900 знаков в минуту. Как уже упомянуто выше, когда людей стали захлестывать волны новых сведений и количество источников информации возросло, появился спрос на обучение быстрому чтению. Исследователи из разных стран принялись углубленно изучать этот вопрос. Результатом стала теория скорочтения, практические наработки которой вы сможете испытать на себе.

