

Оглавление

Выражение признательности.....	3
Предисловие редактора	4
Предисловие автора	5
ВВЕДЕНИЕ	
Как пользоваться этим учебником	7
РАЗДЕЛ I	
Анализ своей скорости чтения	14
1. На каком вы сейчас уровне? Проверьте свою обычную скорость чтения и степень понимания прочитанного материала.....	17
2. История быстрого чтения.....	35
3. Чтение: новое определение.....	45
РАЗДЕЛ II	
Ваши потрясающие глаза.....	49
4. Достижение контроля над движениями глаз с целью повысить скорость и понимание	51
5. Внешние и внутренние условия, способствующие быстрому чтению	77
6. Указка для управления глазами — новый метод быстрого и широкоохватного чтения	85
7. Вперед, к супербыстрому чтению: Зал славы быстрого чтения	103
8. Метауказывание — путь к чтению на уровне «фотографической памяти».....	120
9. Развитие продвинутых навыков скольжения и сканирования	146
10. Ваш релятивистский ум. Повышение скорости чтения благодаря новому методу тренинга с метрономом	154

РАЗДЕЛ III**Суперконцентрация и суперпонимание.....169**

11. Распространенные проблемы при чтении:
беззвучное проговаривание, указывание пальцем,
регрессия и отскакивание 171
12. Повышение концентрации и улучшение понимания 185

РАЗДЕЛ IV**Развитие продвинутых навыков быстрого чтения193**

13. Интеллект-карты – новое измерение
в мышлении и конспектировании..... 195
14. Знание структуры абзаца увеличивает скорость чтения
и степень понимания 203
15. Предварительный просмотр – проведение
умственной разведки 207
16. Развитие обширного запаса слов (I). Приставки 211
17. Развитие обширного запаса слов (II). Суффиксы 223
18. Развитие обширного запаса слов (III). Корни 230

РАЗДЕЛ V**Становление читателя-эксперта:****продвинутое использование системы «глаз/мозг»239**

19. Органичный метод обучения
на базе интеллект-карт (ОМОБИК) 241
20. Контроль над потоком информации из газет,
журналов и с мониторов компьютеров 257
21. Создание собственного Архива Знаний –
внешнего банка данных для своего мозга..... 270
22. Наслаждайтесь всеми достоинствами литературы..... 274
23. Достигнутое вами сулит необычайные возможности
в будущем 285
- Ответы на вопросы самопроверок 295



Как пользоваться этим учебником

Во введении к книге вы познакомитесь с главными целями «Учебника быстрого чтения» и его структурой, которая включает пять основных разделов. Здесь рассказывается также о построении каждой из глав и о том, каким образом можно быстро ознакомиться с курсом быстрого чтения.



Многие миллионы людей во всем мире считают эффективное овладение умением читать быстро, гладко и без усилий одним из самых значительных и полезных событий в своей жизни.



ЦЕЛИ УЧЕБНИКА БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

Эта книга должна обеспечить достижение следующих шести основных целей:

1. Значительно повысить вашу скорость чтения.
2. Сохранить и улучшить понимание.
3. Познакомить вас с функционированием собственных глаз и мозга и таким образом помочь вам более эффективно пользоваться этими органами в процессе чтения и обучения, а также лучше оперировать ими в повседневной жизни.
4. Помочь вам обогатить как словарный запас, так и общие знания.
5. Сэкономить ваше время.
6. Придать вам уверенность в себе.



ГЛАВНЫЕ РАЗДЕЛЫ

Чтобы облегчить прочтение и изучение, «Учебник быстрого чтения» разбит на пять разделов:

Раздел I. Анализ своей скорости чтения

В этом разделе вы узнаете, каким образом использовать простой график для проверки своих успехов в быстром чтении и понимании текста по мере освоения данной книги. Кроме того, я включил сюда историю быстрого чтения, информацию о последних теоретических достижениях в этой области, а также новое определение чтения, которое поможет вам усовершенствовать свои навыки и умения на всех уровнях.

Раздел II. Ваши потрясающие глаза

Этот раздел поможет вам понять, что ваши глаза *воистину* необыкновенны, и вы узнаете, каким образом управлять ими, чтобы за короткое время повысить скорость чтения и обеспечить лучшее понимание прочитанного материала. Я познакомлю вас с десяткой самых

быстрых в мире на сегодняшний день читателей, а также с несколькими значительными личностями, сыгравшими важную роль в истории быстрого чтения.

Кроме того, вы познакомитесь с методами, которые помогают более эффективно вести взгляд по странице текста, развивать продвинутые навыки скольжения по тексту и его сканирования, а также научитесь в процессе работы организовывать свое окружение так, чтобы оно помогало вашим глазам и мозгу при быстром чтении.

В данном разделе присутствуют также упражнения и тесты на скорость чтения, которые помогут вам укрепить «мышцу» своей системы «глаз/мозг», а также еще более повысить темп чтения.

Раздел III. Суперконцентрация и суперпонимание

В этом разделе я сконцентрировал свое внимание на основных проблемах, связанных с чтением, и на способах их преодоления. В числе этих проблем: слабая концентрация и недостаточное понимание; беззвучное проговаривание и «проблемы обучения», например дислексия или СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью).

Эта глава несет «благую весть», которая состоит в том, что *все* трудности можно преодолеть.

Раздел IV. Развитие продвинутых навыков быстрого чтения

Этот раздел поможет вам развить один из самых существенных факторов повышения интеллекта — запас слов. Его главы содержат информацию о приставках, суффиксах и корнях десятков тысяч слов. Этот ключ откроет вам двери в мир лексики.

В данном разделе разъясняются основные понятия по созданию интеллект-карт — нового измерения в вопросах мышления и конспектирования, а также показано, как использовать знание структуры текста для увеличения эффективности чтения и как обрести взгляд

«с высоты птичьего полета» на каждую книгу, которую вы читаете.

Раздел V. Становление читателя-эксперта: продвинутое использование системы «глаз/мозг»

В последнем разделе «Учебника быстрого чтения» представлены продвинутые практические приемы чтения, которые сопровождаются общей методологией обучения и способами освоения информации, содержащейся в газетах и журналах. Вы узнаете также, как совладать с громадным объемом информации, обрушивающейся с экранов компьютеров и других «грамотных машин». Помимо этого, в данном разделе объясняется, как применять методы быстрого чтения к прозе и поэзии, а также излагается новая идея Архива Знаний — метода, позволяющего быстрому читателю быть в курсе новой информации по каждой интересующей его теме.

Этот раздел завершается взглядом во все более многообещающее будущее: здесь даются советы, каким образом продолжать повышать быстроту чтения, совершенствовать его навыки и степень понимания текста на протяжении всей своей жизни.

В конце книги находятся ответы на вопросы по самопроверке своих достижений, таблица и график достижений.

Содержание пяти вышеописанных разделов представлено в виде цветных интеллект-карт на наклейках I, IV, V, VII и VIII.



ПОСТРОЕНИЕ ГЛАВ

Более объемные главы «Учебника быстрого чтения» построены следующим образом:

- вкратце изложена основная идея данной главы;
- текст главы по существу;

- упражнения для самопроверки и самосовершенствования;
- специальные тексты, позволяющие проверить нынешнюю скорость чтения и степень понимания прочитанного материала;
- краткое резюме;
- план действий, содержащий предложения, которые помогают овладеть изученным материалом;
- заключение, которое связывает каждую из глав с последующей.

Упражнения для самопроверки

В состав семи из глав «Учебника быстрого чтения» включена серия статей и специально отобранных текстов, расположенных по степени трудности, посредством которых можно оперативно контролировать свои достижения. Материалы для самопроверки, приведенные в начале книги, нацелены на повышение скорости чтения; те, которые находятся в середине, развивают способности к восприятию и запас слов, а упражнения для самопроверки в конце книги позволяют использовать весь арсенал возможностей быстрого чтения.

Часть текстов для самопроверки посвящена истории и теории некоторых важных сфер человеческих знаний, другие представляют собой статьи о новейших исследованиях в области обучения и возможностей человеческого мозга. Благодаря этому к моменту окончания данной книги вы успеете не только повысить скорость чтения, степень понимания текста и способность к его критической оценке; вы обогатитесь также обширными знаниями о самом себе и окружающей нас Вселенной. Вот названия семи упомянутых статей:

1. «Интеллектуальная война»: тренинг ума не прекращается
2. Искусство: от примитивного до христианского
3. Интеллект животных

4. Одиноки ли мы во Вселенной? Внеземные формы разума
5. Мозг младенца
6. Пробуждающаяся Земля. Следующий эволюционный скачок — глобальный мозг
7. Ваш мозг — волшебный ткацкий станок

Упражнения

В семи главах «Учебника быстрого чтения» есть упражнения, специально спроектированные таким образом, чтобы укрепить ваше зрительное восприятие, готовность мышления, критический взгляд на мир и запас слов. Как и в случае с упражнениями по развитию мускулатуры, многие из них после неоднократного повторения принесут вам значительную пользу.

Все главы снабжены многочисленными иллюстрациями, схемами и диаграммами, которые должны способствовать пониманию материала. Включены и разные занимательные истории, задача которых — привлечь и воодушевить читателя.



КАК ПОБЫСТРЕЕ ПРОЧИТАТЬ «УЧЕБНИК БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ»

«Учебник быстрого чтения» может стать курсом, изучение которого займет неделю, две или три — в зависимости от того, как скоро вы намереваетесь достичь своей цели.

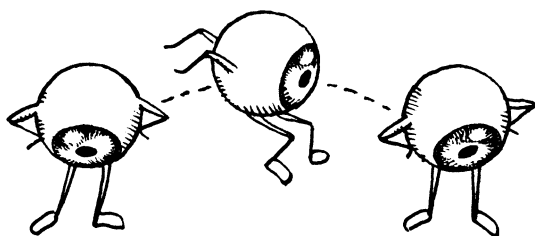
Прочтите несколько следующих абзацев, после чего установите для себя план изучения данного учебного материала.

Прежде всего внимательно просмотрите оглавление книги и решите, в каком объеме вы собираетесь его освоить. Затем установите ориентировочное время, которое намереваетесь уделить каждому разделу книги. В заключение пусть перед вашим внутренним взором предстанет в общих чертах как содержание, так и про-

грамма обучения. Все это должно занять у вас лишь несколько минут.

После этого перелистайте всю книгу, ознакомьтесь с разными ее частями и начните составлять в уме картину того «материка», которым является данный учебник, а также определите цели, которые вы стремитесь реализовать.

Теперь решите, хотите ли вы каждый день овладевать материалом одной, двух либо трех глав или же предпочитаете варьировать темп. После принятия решения **запишите свой план учебы в ежедневник, отметив дату начала и дату окончания проработки книги.** При составлении плана имейте в виду, что объем каждой главы составляет в среднем всего десять страниц, и большинство упражнений окажутся легко выполнимыми.



Далее

*А сейчас вы отправитесь в одно
из самых увлекательных путешествий
в жизни.*