

В В С

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

КОНЦЕНТРАЦИЯ

ИНТЕЛЛЕКТ

СИЛА УМА

УРОВЕНЬ

СКОРОСТЬ

ТОНИ БЬЮЗЕН

УЧЕБНИК
БЫСТРОГО
ЧТЕНИЯ

ЭФФЕКТИВНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ КАЖДОГО,
КТО ХОЧЕТ ЧИТАТЬ БЫСТРЕЕ И ПРИ ЭТОМ
БОЛЬШЕ УСВАИВАТЬ

Перевёл с английского *Е. Г. Гендель* по изданию:
THE SPEED READING BOOK
by Tony Buzan. — «BBC ACTIVE», 2006.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Бьюзен, Т.

Учебник быстрого чтения / Т. Бьюзен ; пер. с англ.
Е. Г. Гендель. — Минск : Попурри, 304 с.
+ 8 с. вкл. : ил.

ISBN 978-985-15-3227-4.

Книга предлагает эффективную программу, позволяющую значительно активизировать работу и взаимодействие глаз и головного мозга в процессе чтения литературы.

Для широкого круга читателей.

- © Tony Buzan 1971, 1977, 1988, 1989, 1997, 2000, 2003, 2006
- © Перевод, ООО «Попурри», 2001
- © Оформление. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2013

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



РАЗДЕЛ I

Анализ своей скорости чтения



ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Чтобы склонить вас к более интенсивным размышлениям на тему быстрого чтения и чтения вообще, я предлагаю ответить на вопросы, касающиеся читательских привычек и навыков. Ответьте «да» или «нет» на каждый из 20 поставленных вопросов и проверьте результаты в следующем пункте.

1. Скорость, превосходящая 1000 слов в минуту, достижима. Да/Нет
2. Для лучшего понимания нужно читать медленно и тщательно. Да/Нет
3. Последовательное чтение по словам помогает пониманию. Да/Нет
4. Беззвучное проговаривание (шевеление губами) — это привычка, замедляющая чтение, которую следует ограничить либо ликвидировать вообще. Да/Нет
5. Нужно стремиться к тому, чтобы понимать 100% прочитанного. Да/Нет
6. Нужно стараться запомнить 100% прочитанного. Да/Нет
7. Во время чтения глаза следует перемещать вдоль строк непрерывным, плавным движением. Да/Нет

8. Если при чтении что-либо пропущено, то для достижения уверенности в том, что все понято правильно, нужно прежде, чем начать читать дальше, взглядом вернуться назад. Да/Нет
9. Чтение, сопровождаемое вождением пальца по странице, ведет к замедлению темпа, и от него нужно избавляться с помощью упражнений. Да/Нет
10. При возникновении проблем с пониманием чего-либо в тексте следует сперва разрешить их и лишь потом продолжить чтение; это гарантирует понимание последующего материала. Да/Нет
11. Хорошую или важную книгу читают последовательно, страница за страницей. Нельзя читать страницу 20 перед страницей 19, так же как не следует читать конец книги, не ознакомившись с ее началом. Да/Нет
12. Пропускать слова — это привычка, порождаемая ленью, и от нее следует избавляться. Да/Нет
13. Встретив в тексте важную мысль, ее следует законспектировать, что будет способствовать улучшению памяти. Да/Нет
14. Уровень мотивации не влияет на основные способы коммуникации между глазами и мозгом и никак не связан со скоростью чтения. Да/Нет
15. Конспект нужно составлять в виде тщательно построенной, упорядоченной структуры; в основном это должны быть фразы и списки, составленные на основе прочитанной информации. Да/Нет
16. Нужно иметь под рукой словарь, чтобы при необходимости немедленно проверить значение встретившегося в тексте непонятого слова. Да/Нет

17. Одна из опасностей быстрого чтения — Да/Нет
меньшее понимание текста.
18. Все мы читаем со свойственной нам скоро- Да/Нет
стью.
19. В случае беллетристики и поэзии важно бо- Да/Нет
лее медленное чтение, поскольку оно позво-
ляет оценить глубокий смысл написанного
и ритм языка.
20. По-настоящему можно понять лишь то из Да/Нет
прочитанного, на чем вы явно сконцентри-
руете взгляд.



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Если вы ответили «да» только лишь на одно из приведенных выше положений, то вы почти готовы прикнуть к кругу приверженцев быстрого чтения! Этим единственным положением является первое: **скорость, превосходящая 1000 слов в минуту, достижима.**

На все остальные утверждения нужно ответить решительным «нет».

Эти 19 вопросов охватывают весь спектр ошибочных взглядов по поводу чтения.

Выразив уверенность в любом из них, вы не только принимаете за истину то, что ею не является, но и верите в такие вещи, которые будут систематически и активно ухудшать ваши навыки при чтении и снижать его скорость, а усвоение и понимание прочитанного будет даваться труднее и оказываться неудовлетворительным.

По ходу изучения «Учебника быстрого чтения» все эти ошибочные представления будут одно за другим опровергнуты, после чего перед вами откроется ясный путь, по которому вы сможете уверенно шагать для достижения поставленной цели — овладеть методикой быстрого чтения.



1 На каком вы сейчас уровне? Проверьте свою обычную скорость чтения и степень понимания прочитанного материала

При любом обучении или самостоятельном совершенствовании едва ли не самое существенное — знать то фактическое исходное положение, с которого вы берете старт. Речь идет отнюдь не о какой-то качественной оценке типа «верно/неверно» или «хорошо/плохо» — нужно совершенно точно измерить, на каком уровне вы в данный момент находитесь. Каким бы ни оказался этот уровень, он будет прочным фундаментом, той исходной точкой, откуда вы сможете успешно устремиться к достижению своей конечной цели.



В этой главе я попрошу вас сделать нечто прямо противоположное тому, о чем стану просить во всех последующих. А именно: убедительно прошу **не** читать быстро, поскольку вы должны **выяснить свой нынешний темп**, чтобы потом быть в состоянии на его основе по мере освоения данной книги **точно оценивать достигнутые успехи**.

В конце будет также проверен ваш **уровень понимания**. Это будет сделано с помощью 15 вопросов, на которые нужно будет выбрать ответ среди нескольких

приведенных вариантов или же сделать выбор типа «Истина/Ложь». В процессе чтения текста не старайтесь стремиться к очень высокой или к очень низкой степени понимания; вашей целью должен быть **в точности** тот его уровень, которого вы обычно надеетесь добиться при чтении материала такого рода.

Не огорчайтесь, если получите слабые результаты по скорости или пониманию. Помните: эта книга написана для тех, кто жаждет улучшить свои читательские навыки, и поэтому низкие первоначальные результаты не только повсеместны и обычны — по существу, я не ожидаю никаких других.

Поэтому не неситесь вскачь со скоростью выше обычной, не напрягайтесь, чтобы добиться отличного результата в понимании, и не беспокойтесь насчет итогов. Положите рядом с собой часы и проведите данное испытание в одиночку (присутствие кого-либо, кто отмеряет время или просто присматривается, наверняка повредит вашему пониманию; это нередко приводит к тому, что некоторые читают быстрее обычного, а другие, напротив, медленнее).

Окончив читать статью, немедленно зафиксируйте затраченное время и рассчитайте свою скорость. Далее в тексте будет сказано, как это сделать.

Подготовьтесь и **прямо сейчас** начните **нормальное** чтение нижеследующего текста.



САМОПРОВЕРКА 1.

Интеллектуальная война: тренинг ума не прекращается

Новые общемировые тенденции

Аналитики биржевых рынков, словно ястребы, не сводят глаз с десятка личностей из Силиконовой долины¹. Если пройдет слухок, что кто-либо из них собира-

¹ Силиконовая (или Кремниевая) долина — местность на севере Калифорнии (США), где имеет место невиданная концентрация высоких технологий: электроники, компьютерной индустрии, программирования и т. д. — *Прим. перев.*

ется перейти из фирмы А в фирму Б, котировки акций на биржах сразу же начинают прыгать.

Британская Комиссия по ресурсам рабочей силы опубликовала недавно результаты исследований, в ходе которых было выявлено, что если взять 10% самых лучших предприятий Великобритании, то почти в 80% из них были инвестированы значительные деньги и время в обучение, в то время как в тех фирмах, которые были отнесены к 10% самых слабых, на эту цель не выделялось ни денег, ни времени.

В американском штате Миннесота образовательный проект «Компьютер «Платон»» уже привел к повышению уровня мышления и школьной успеваемости у 200 тысяч учащихся.

В вооруженных силах все большего числа стран интеллектуальная сторона ведения боевых действий становится столь же важной, как и физические военные навыки.

Национальные олимпийские команды тратят до 40% времени тренировок на развитие позитивной установки и психологической устойчивости, а также на визуализацию.

Среди 500 крупнейших и наиболее преуспевающих фирм США, список которых ежегодно печатает журнал «Fortune», одни только пять самых мощных компьютерных корпораций потратили на обучение своих сотрудников свыше миллиарда долларов, а развитие интеллектуального капитала стали считать главным приоритетом, уделяя много внимания укреплению интеллекта — этой самой прочной и сильной валюты в мире.

В столице Венесуэлы Каракасе доктор Луис Альберто Мачадо стал первым человеком, который получил портфель министра интеллектуализации и политический мандат на обеспечение роста и развития мыслительной мощи своей страны.

Мы являемся свидетелями количественного скачка в эволюции человечества — у интеллигенции появилось

самосознание, и этому сопутствует осмысление того, что эту интеллигенцию можно формировать, причем с удивительной пользой и выгодой.

Такие радостные новости нужно рассматривать в контексте самых важных проблемных областей, как они определяются деловым сообществом.

На протяжении последних 20 лет на эту тему проводился опрос более 100 тысяч жителей со всех пяти континентов. Вот наиболее часто упоминавшиеся сферы, которые, по их мнению, нуждаются в улучшении:

1. Скорость чтения.
2. Понимание прочитанного текста.
3. Общие умения и навыки обучения.
4. Умение справиться с информационным взрывом.
5. Память.
6. Концентрация внимания.
7. Умения и навыки вербальной коммуникации.
8. Умения и навыки письменной коммуникации.
9. Творческое мышление.
10. Планирование.
11. Конспектирование.
12. Анализ проблем.
13. Решение проблем.
14. Мотивация.
15. Аналитическое мышление.
16. Методы сдачи экзаменов.
17. Установление приоритетов.
18. Управление временем.
19. Усвоение информации.
20. Умение начинать, не откладывая на потом.
21. Снижение умственных способностей вместе с возрастом.

С помощью современных исследований в области функционирования мозга можно относительно легко справиться с каждой из перечисленных проблем. В числе этих исследований:

1. Функции коры левого и правого полушарий головного мозга.
2. Создание интеллект-карт.
3. Сверхбыстрое и «широкоохватное» чтение / комплексы для решения интеллектуальных задач.
4. Методы тренировки памяти и приемы мнемотехники.
5. Забывание после окончания обучения.
6. Клетка мозга.
7. Умственные способности и процесс старения.

Функции коры левого и правого полушарий головного мозга

В наше время знание того, что левая и правая половины коры головного мозга управляют разными интеллектуальными функциями, стало уже повсеместным. Кора левого полушария отвечает, прежде всего, за логику, слова, числа, последовательность, анализ, линейность и упорядоченность, в то время как правое полушарие имеет дело с ритмом, восприятием цветов, воображением, полудремотными дневными грезами, визуализацией, размерами и осознанием пространственных отношений.

Новейшие эксперименты показали, что и кора левого полушария не является чисто «научной», и кора правого не может считаться «творческой, интуитивной и эмоциональной». На основании многотомных исследований мы теперь знаем, что для достижения как научных, так и творческих успехов необходимо пользоваться обоими взаимодействующими между собой полушариями.

Великие умы нашего мира, все Эйнштейны, Ньютоны, Сезанны или Моцарты, равно как и гении бизнеса, пользовались для создания своих шедевров одновременно как лингвистическими, вычислительными и аналитическими способностями, так и воображением вкупе с визуализацией.

Создание интеллект-карт

Благодаря применению основополагающих знаний по поводу функционирования человеческого разума становится возможным обучать людей так, чтобы они могли справиться с проблемами в каждой из перечисленных ранее областей, зачастую достигая постепенного улучшения своих возможностей на 500 %.

Одним из современных методов обеспечения такого прогресса является создание интеллект-карт.

При традиционном ведении записей или конспектировании, невзирая на то, должно ли оно служить запоминанию информации, подготовке к устному выступлению либо к письменному высказыванию, упорядочению мыслей, анализу проблемы, планированию или же творческому мышлению, стандартным является линейный способ представления: либо это отдельные фразы и их краткие перечни, либо списки, упорядоченные по номерам или по алфавиту. Оба эти метода по причине отсутствия в них цвета, визуального ритма, образов и пространственных взаимозависимостей ограничивают мыслительные способности разума и в самом буквальном смысле тормозят каждый из перечисленных выше «умственных» процессов.

В противоположность этому создание интеллект-карт использует полный диапазон возможностей мозга, помещая важный образ в центр страницы, чтобы облегчить запоминание и творческое обобщение идей, а затем начиная разветвляться и строить сети ассоциаций, которые отражают вовне внутренние структуры мозга. При использовании данного подхода для подготовки к выступлению вам понадобятся не дни, а минуты; проблемы смогут рассматриваться исчерпывающим образом и решаться быстрее; плохая память превратится в превосходную, а люди творческого склада сумеют вместо небольшого списка идей генерировать их до бесконечности.

Сверхбыстрое и «широкоохватное» чтение / комплексы для решения интеллектуальных задач

Сочетая создание интеллект-карт с новыми методами сверхскоростного и «широкоохватного» чтения, которые дают возможность превзойти темп в 1000 сл./мин. при одновременном отличном понимании и даже *эффективно* читать свыше 10 тысяч слов в минуту, можно создать настоящие комплексы для решения интеллектуальных задач.

Читая с такой высокой скоростью, создавая детальные интеллект-карты, которые подробно охватывают общие контуры книги и ее отдельные главы, обмениваясь информацией, которая собрана с применением продвинутых методов построения интеллект-карт и преподносится с высоким умением излагать материал, четыре человека могут за один день усвоить, интегрировать, запомнить и начать применять в профессиональной деятельности информацию и новые знания, эквивалентные содержанию четырех книг.

Указанные методы были недавно использованы в транснациональных компаниях «Nabisco» и «Digital Computers». Соответственно 40 и 120 руководителей этих фирм были поделены на четыре группы, и каждый человек из подгруппы потратил два часа на то, чтобы ознакомиться с одним из четырех предложенных текстов, применяя для этого методы быстрого и широкоохватного чтения.

По истечении двух часов члены каждой подгруппы обменялись между собой замечаниями по поводу понимания книг, их интерпретации и реакции на «свою» книгу. Затем каждая «команда» выбрала представителя, который выступил с исчерпывающим докладом перед всеми членами трех остальных подгрупп. Эту процедуру повторили 4 раза, и в конце каждого учебного дня 40 и 120 руководителей каждой корпорации покидали зал, где проводился семинар, не только унося в голове

информацию, равную по совокупности четырем книгам, но и владея ею в интегрированном, проанализированном и запомненном виде.

Такой подход может быть также подобным образом использован в домашних условиях, и многие семьи по всему миру его уже применяют.

Недавно одна семья из Мексики применила эти методы к трем своим детям в возрасте от 6 до 15 лет. В течение последующих двух месяцев каждый ребенок стал лучшим учеником в своем классе и оказался в состоянии с помощью остальных членов семьи усваивать за два дня то, на что средний школьник или студент тратит целый год.

Методы тренировки памяти и приемы мнемотехники

Мнемотехнические приемы запоминания изобрели древние греки, и эти методы считались «фокусами». Сейчас мы отдаем себе отчет в том, что эти инструменты заучивания прочно базировались на принципах функционирования мозга и что при правильном применении они могут резко улучшить память любого человека.

Данные приемы требуют от того, кто их применяет, пользования принципами ассоциирования и воображением с целью создать у себя в сознании драматизированные, многоцветные, чувственные и, как следствие, незабываемые образы.

Интеллект-карты являются по существу многомерным мнемотехническим методом, где встроенные функции мозга используются им для более эффективного запечатления информации.

С помощью мнемотехники один бизнесмен научился без труда запоминать 40 новых знакомых, а также список из более чем 100 изделий вместе с соответствующей информацией о них. Указанные методы широко применяются сейчас в учебном центре фирмы IBM в Стокгольме и оказали серьезное влияние на успех проведенной там семнадцатинедельной программы предварительного

обучения. Эти же методы использовались на протяжении последних 5 лет участниками чемпионатов мира по запоминанию, в том числе нынешним рекордсменом мира Домиником О'Брайеном.

Растет понимание того, что *перед* тем, как приступить к какому угодно учебному курсу, разумно и целесообразно ознакомить слушателей с *методами* обучения. Вот почему многие из числа наиболее прогрессивных международных организаций делают мнемотехнику обязательным «вступлением» к любым курсам. Простая калькуляция показывает, что 1 миллион долларов, потраченный на обучение в условиях, когда 80% полученных сведений забываются на протяжении двух недель, означает утрату за это время суммы в 800 тысяч долларов.

Забывание после окончания обучения

Забывание после окончания обучения происходит довольно бурно.

Вслед за окончанием одночасового периода учебы имеет место краткосрочный рост прочности памяти по мере того, как мозг осуществляет интеграцию новых данных. Позднее имеет место резкий спад, который приводит к тому, что по истечении 24 часов теряется целых 80% данных.

Подобное соотношение длительности учебы и забывания остается примерно неизменным независимо от того, сколько времени пошло на обучение. Таким образом, трехдневный учебный курс в основном более или менее забывается по истечении от одной до двух недель с момента его завершения.

Последствия этого факта весьма неприятны: если крупная транснациональная фирма тратит ежегодно 50 миллионов долларов на обучение, но в структуре ее деятельности по подготовке и переподготовке кадров отсутствуют надлежащие программы повторения и закрепления материала, то 40 миллионов из указанной

суммы окажутся, по сути дела, выброшенными на ветер уже через несколько дней после окончания курсов.

Путем обретения простых познаний в области памяти и ее ритмов можно не только воспрепятствовать процессу забывания, но и обучать людей таким образом, чтобы **увеличить** количество усвоенных и запомненных данных, а потом поддерживать его на неизменном уровне.

Клетка мозга

В течение последних пяти лет передним краем поисков и исследований человека стала клетка мозга.

У каждого из нас в голове имеется не только миллиард нервных клеток; существуют также взаимные соединения между ними, которые могут образовывать потрясающе большое количество конфигураций и комбинаций. Это число, подсчитанное советским нейрофизиологом Петром Анохиным¹, выражается цифрой 1, за которой тянется десять миллионов километров нулей, напечатанных нормальным машинописным шрифтом!

Принимая во внимание нашу врожденную способность интегрировать многие миллиарды битов данных и жонглировать ими, специалистам, занятым исследованиями мозга, стало ясно, что соответствующий тренинг этого феноменального биокомпьютера (который в состоянии просчитывать за одну секунду то, на что суперкомпьютеру CRAY-1² — при быстродействии, достигающем 400 миллионов операций в секунду, понадобится 100 лет) необычайно ускорит и повысит способность решать различные задачи, вести анализ, устанавливать приоритеты, творить и общаться.

¹ АНОХИН, Петр Кузьмич (1898—1974) — советский физиолог, академик, автор фундаментальных трудов по нейрофизиологии. С 1935 г. изучал деятельность целостного организма на основе разработанной им теории функциональных систем, которая внесла вклад в развитие системного подхода в биологии и кибернетике. В 1972 г. удостоен Ленинской премии. — *Прим. перев.*

² CRAY (CRAY-1) — один из первых суперкомпьютеров, который разработал в 1976 г. Сеймур Крей. Он считался тогда чрезвычайно мощным: мог выполнять 160 миллионов арифметических операций с плавающей запятой в секунду. В дальнейшем был усовершенствован и стал еще мощнее. — *Прим. перев.*

Умственные способности и процесс старения

«Они умирают!» Так обычно откликается хор голосов в ответ на вопрос «Что происходит с клетками вашего мозга по мере их старения?». Эти два слова произносятся почему-то с небывалым и непонятным энтузиазмом.

Однако самое восхитительное сообщение на этот счет сделала доктор Марион Даймонд из Калифорнийского университета, которая занимается изучением мозга. Она доказала, что в случае нормального активного и здорового мозга нет доказательств утраты клеток со старением человека.

Напротив, современные эксперименты позволяют сделать вывод, что, если мозг постоянно используется и обучается, то имеет место биологический рост густоты, плотности и сложности межклеточных соединений, т. е. интеллект данного индивидуума растет.

Работа с шестидесяти-, семидесяти-, восьмидесяти- и девяностолетними людьми показала, что в каждой сфере умственной активности у них можно добиваться прочного и статистически значимого улучшения.

Мы стоим на пороге такой революции, которой мир еще не видел — не только количественного, но и качественного скачка в развитии человеческого интеллекта.

Информация, поступающая из психологических, нейропсихологических и образовательных лабораторий, используется сейчас для решения таких разнообразных проблем из области личной жизни, обучения и бизнеса, которые ранее воспринимались как неизбежная часть процесса старения.

Благодаря применению наших знаний на тему разных функций мозга, отражению внутренних мозговых процессов в виде интеллект-карт, использованию сведений об элементах и ритмах памяти и приложению знаний о клетке мозга в сочетании с возможностью постоянного умственного развития на протяжении всей жизни мы

стали понимать, что интеллект — это и в самом деле то, что можно приобрести.

Теперь выключите секундомер

Время чтения: мин.

Затем подсчитайте скорость чтения, выраженную количеством слов в минуту (сл./мин.), разделив число слов в прочитанном тексте (в данном случае оно составляет 1906) на время (в минутах), которое понадобилось вам для его прочтения.

Формула определения скорости чтения:

Количество слов в минуту (сл./мин.) = $\frac{\text{Количество слов}}{\text{Время}}$

Завершив этот расчет, запишите полученный результат (выраженный количеством слов в минуту) в конец абзаца. Внесите его также в Таблицу и в График достижений, приведенные в конце книги.

Количество слов в минуту:



САМОПРОВЕРКА 1. ПОНИМАНИЕ

Рядом с каждым из приведенных ниже вопросов обведите кружком слово «Истина» или «Ложь» или пометьте «птичкой» правильный ответ.

- 80 % ведущих британских предприятий Истина/инвестируют значительные суммы денег и Ложь большое время в обучение персонала.
- Национальные олимпийские команды уделяют целых:
 - 20 %
 - 30 %
 - 40 %
 - 50 %

- общего времени тренировок на развитие позитивной установки и психологической устойчивости, а также на визуализацию.
3. Первым человеком, получившим портфель министра интеллектуализации, был(а):
 - а) д-р Марион Даймонд
 - б) д-р Луис Альберто Мачадо
 - в) Доминик О'Брайен
 - г) Платон
 4. Числами оперирует, главным образом, левое полушарие головного мозга. Истина/
Ложь
 5. Великие умы человечества, его Эйнштейны, Ньютоны, Сезанны или Моцарты добивались успеха благодаря тому, что, прежде всего, сочетали:
 - а) числа с логикой
 - б) слова с анализом
 - в) цвет с ритмом
 - г) анализ с воображением
 6. В процессе подготовки интеллект-карт вы:
 - а) помещаете в центр образ
 - б) помещаете в центр слово
 - в) не помещаете в центр ничего
 - г) всегда помещаете в центр слово и образ
 7. Пользуясь новейшими приемами сверхскоростного и «широкоохватного» чтения, вы должны быть в состоянии установить для себя новую нормальную скорость чтения на уровне выше:
 - а) 500 слов в минуту
 - б) 1000 слов в минуту
 - в) 10 тысяч слов в минуту
 - г) 100 тысяч слов в минуту
 8. Две транснациональные фирмы, которые создали группы для решения интеллектуальных задач типа изучения книг, носят названия:
 - а) IBM и «Coca Cola»
 - б) «Digital» и «Nabisco»

- в) «Nabisco» и «Microsoft»
 - г) IBM и ICL
9. Методы мнемотехники впервые изобрели:
- а) китайцы
 - б) древние римляне
 - в) древние греки
 - г) Платон
10. После одночасового периода обучения имеет место следующее:
- а) краткосрочный рост количества запомненной информации
 - б) количество запомненной информации остается неизменным
 - в) временное снижение количества запомненной информации
 - г) резкое падение количества запомненной информации
11. Через двадцать четыре часа после окончания обучения зачастую забывается следующая доля подробностей:
- а) 60 %
 - б) 70 %
 - в) 80 %
 - г) 90 %
12. Количество клеток в среднем мозге составляет:
- а) миллион
 - б) тысячу миллионов — миллиард
 - в) тысячу миллиардов — триллион
 - г) тысячу триллионов — квадриллион
13. Мощность компьютера CRAY приближается Истина/
к тем вычислительным возможностям, кото- Ложь
рыми располагает мозг.
14. Доктор Марион Даймонд подтвердила, что:
- а) в случае нормального, активного и здорового мозга нет доводов в пользу утраты клеток по мере старения

- б) ни для какого мозга нет доводов в пользу утраты клеток по мере старения
 - в) нет доводов в пользу утраты клеток вместе с возрастом в мозге лиц, которым меньше сорока лет
 - г) есть доводы в пользу утраты мозговых клеток вместе с возрастом в нормальном, активном и здоровом мозге
15. При соответствующем тренинге статистически значимое и постоянное развитие интеллекта может достигаться людьми в возрасте:
- а) до 60 лет
 - б) до 70 лет
 - в) до 80 лет
 - г) до 90 лет

Сверьте теперь свои ответы с теми, которые приведены в «Ответах на вопросы самопроверок», находящихся в конце книги. Затем разделите количество набранных очков (правильных ответов) на 15 и умножьте частное на 100; тем самым вы подсчитаете процент понимания.

Результаты понимания: из 15 вопросов
..... %

Теперь внесите достигнутый результат в Таблицу достижений и отметьте его в Графике, которые приведены в конце книги.



КАК ВЫ СПРАВИЛИСЬ С ЗАДАНИЕМ?

После выполнения первой самопроверки вы узнаете свой исходный уровень, который в дальнейшем **навверняка** будете повышать. Чтобы сравнить себя с другими читателями по всему миру, ознакомьтесь с приведенной ниже таблицей, где дается диапазон значений скорости чтения и уровня понимания, начиная от слабого результата и до такого, который показывает лишь один человек из тысячи. Данная таблица поможет вам уточнять свои цели по мере продвижения по тексту учебника.

Читатель	Скорость (сл./мин.)	Понимание (%)
1. Слабый	10–100	30–50
2. Средний	200–240	50–70
3. Функционально грамотный	400	70–80
4. Один на 100	800–1000	свыше 80
5. Один на 1000	свыше 1000	свыше 80

Другой интересный комплекс данных связывает скорость чтения с уровнем образования (см. рис. 1).

Причиной роста скорости по мере повышения образования является не столько приобретение знаний и навыков продуктивного чтения, сколько давление, вынуждающее за короткое время ознакомиться с гораз-

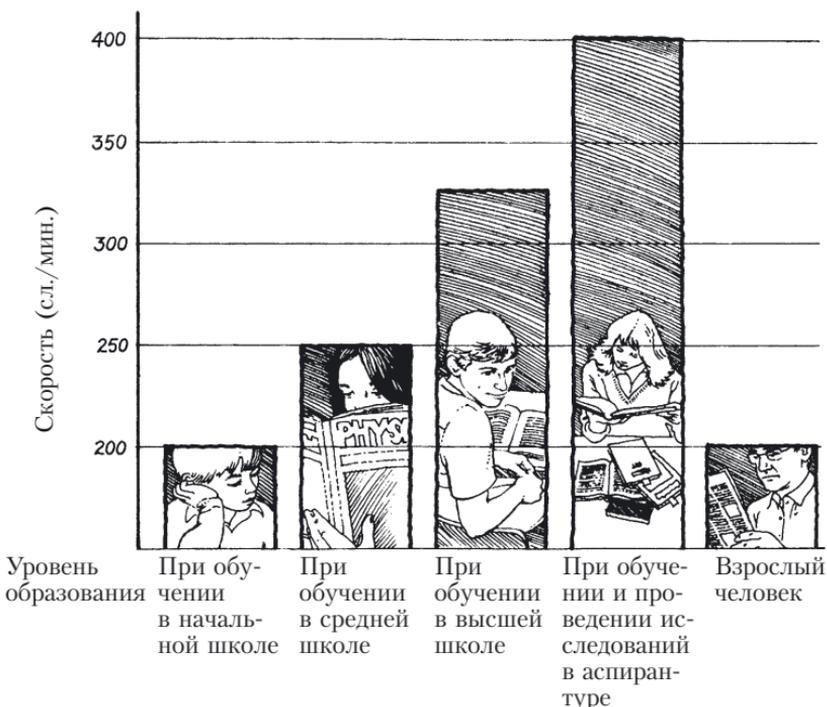


Рис. 1. График, показывающий средний темп чтения у людей на протяжении жизни. См. последующий текст

до большим количеством материала. Иными словами, решающим фактором здесь является мотивация. Еще одним доказательством является то, что взрослые после окончания формального образования плавно возвращаются к уровню, присущему ученику начальной школы, главным образом потому, что уменьшилась мотивация и исчезло давление. Объем прочитываемого снижается в среднем до всего лишь одной книги в год.

В противоположность тем, кто подвергался только что описанному исследованию, вы после того, как усвоите информацию, содержащуюся в этом учебнике, не вернетесь к прежним низким показателям скорости чтения. Вместо этого вы не только сохраните достигнутые результаты, но и улучшите их.



РЕЗЮМЕ

- Ваша скорость чтения составляет сейчас:
..... сл./мин.
- Ваш уровень понимания находится на уровне:
..... %.
- Формула вычисления количества слов в минуту такова:

$$\frac{\text{Количество слов}}{\text{Время}}$$

- Скорость чтения складывается на уровне от 1 до 1000 и более слов в минуту.

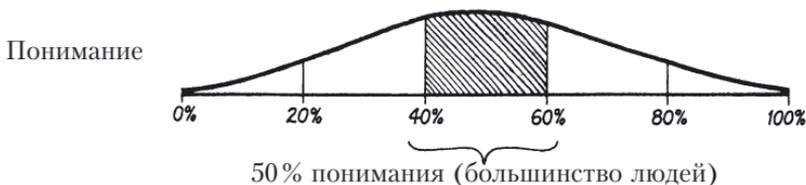


Рис. 2. Кривая, обозначающая уровень понимания во время быстрого чтения всеми людьми

- Средняя скорость чтения составляет 200–220 слов в минуту.
- Более образованный человек обычно читает быстрее лишь по причине давления сроков и большей мотивации, а вовсе не потому, что он (она) научились читать более эффективно.
- Каждый (и вы в том числе) может улучшить скорость чтения и степень запоминания.



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Удостоверьтесь, что внесли свою скорость и степень понимания в Таблицу и График достижений, содержащиеся в конце книги.
2. Отметьте в своем ежедневнике дату следующего сеанса быстрого чтения.
3. Повысьте свою мотивацию — это приведет к росту скорости.
4. Бегло просмотрите главу 2 перед тем, как прочесть ее.

ДАЛЕЕ

Теперь, когда вы уже ознакомились с введением, бегло перелистали всю книгу и выполнили первую самопроверку, настало время краткого обзора истории быстрого чтения и знакомства с самыми крупными открытиями в данной сфере, сделанными вплоть до нашего времени; это подготовит вас к тому, чтобы сделать первый большой скачок вперед.