

ПІТЕР КАМП

ПРОРИВ У ШВИДКОСТІ ЧИТАННЯ

КНИЖКА ЗА ДЕНЬ —
ЦЕ РЕАЛЬНІСТЬ

*Переклала з англійської
Валерія Глінка*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2018

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті kniga.biz.ua

ЗМІСТ

<i>Подяки</i>	13
<i>Що дасть вам «Прорив у швидкості читання?»</i>	15
Розділ 1. Не відкладай на завтра — економ час уже сьогодні	20
Скорочитання — це навичка · Успішно опановуємо навички · Вік — не завада · Хороший читач — гнучкий читач · На що ви можете розраховувати · Як почати · Вправа № 1	
Розділ 2. Почніть із самоперевірки	26
Заміряти час · Тест · Визначення швидкості · Скільки ви запам'ятали · Стежте за прогресом · Оцінка теперішніх навичок · Переконайтеся, що вже готові починати · Кілька слів про ваші очі	
Розділ 3. Вмикаємо вбудований акселератор читання	35
Що роблять ваші очі під час читання · Перечитування значно знижує вашу швидкість · Що треба знати про умови для читання · Як користуватися рукою під час читання · Вправа № 2 · Практика на беззмістовному тексті · Вправа № 3	
Розділ 4. Подолати несвідоме перечитування, щоб швидше рухатися далі	42
Як у них це виходить · Ще один великий крок · Боротьба з несвідомим перечитуванням · Вправа № 4 · Не забуваємо про руку · Рух на випередження	
Розділ 5. Завдання для нарощення швидкості	48
Три етапи субвокалізації · Головне — правильна практика · Як навчитися розпізнавати інформацію швидше · Вправа № 5 · Вправа № 6 · Рух на випередження	

Розділ 6. Поставте собі це просте запитання	
і починайте розвивати краще усвідомлення	54
Коли ви не розумієте · Абзаци — перший ключ до усвідомлення · Вправа № 7 · Вправа № 8 · Усвідомлення проти швидкості · Рух на випередження	
Практичні завдання: другий тиждень	60
Розділ 7. Не читайте задля читання	67
Помилкове уявлення № 1 · Помилкове уявлення № 2 · Помилкове уявлення № 3 · Одного разу не досить · Вправа № 9 · Вправа № 10 · 3 метою треба бути точним · Визначте мету — і вам не доведеться тяжко працювати · Запитання для встановлення мети · Визначайте мету для всього, що читаєте	
Розділ 8. Станьте одним із найшвидших читачів у світі!	73
«Секрет» скорочиття · Нове завдання може ще більше підвищити вашу швидкість · Вправа № 11 (завдання на розширення) · Старайтеся сильніше, навіть якщо «читаєте» · Вправа № 12 · Досягти мети дуже просто	
Розділ 9. Чарівні лінії для кращого запам'ятовування	80
Показовий тест на розуміння · Чарівна лінія · Вправа № 13 · Усвідомлення проти швидкості · Вправа № 14 · Рух на випередження	
Розділ 10. Збільшуємо швидкість	
за допомогою різних завдань	87
Діапазон ефективного лінійного читання · Ваша швидкість буде різною · Завдання на подвоєння/потроєння · Вправа № 15 (завдання на подвоєння/потроєння) · Читання проти практики читання · Ви досягаєте позначки? · Як рухати рукою швидше	
Розділ 11. Обізнаність із техніками письменників	
допоможе вам	93
Структура наукових текстів · Вправа № 16 · Структура творів художньої літератури	
Розділ 12. Гортання сторінок вас не гальмуватиме	97
«Стирання» · Вправа № 17 · Славетна сага про склоочищувач · Проблема, не пов'язана з читанням · Як швидко перегортати сторінки · Вправа № 18 · Рух на випередження	

Практичні завдання: третій тиждень	105
Розділ 13. Робимо складне простим	111
Абстрактний стиль письма і розуміння · Як люди говорять і пишуть · Рівні узагальнення · «Тестове» запитання · Вправа № 19 · Вправа № 20	
Розділ 14. Як декому вдається справді читати швидко	120
Геніальне і просте відкриття Евелін Вуд · Відмінність між тими, хто читає швидко, і тими, хто читає повільно · Як побачити порух очей · Скільки бачать очі? · Чому ж ви не сприймаєте багато слів одночасно? · Перший крок · Вправа № 21	
Розділ 15. Вчимося читати зі швидкістю думки	126
«Читання» на високих швидкостях відчувається інакше · Як розвинути усвідомлення на високих швидкостях · Смысловое навантаження мають не всі слова · Читати можна інакше, аніж ми звикли · Вправа № 22 · Пристосовуйте рух руки до абзацу · Вправа № 23	
Розділ 16. Розвиваємо усвідомлення тексту на високих швидкостях	135
Три правила розвитку усвідомлення · І знову в перший клас · Якомога більше практики · Вправа № 24 · Вправа № 25	
Розділ 17. Читати без субвокалізації	143
Переконайтеся, що ви готові йти далі · «Абзацний» рух · Беремо затички для вух · Підказки для успішної практики · Вправа № 26 · Ви свій найкращий суперник · Вправа № 27	
Розділ 18. Як ваші справи?	150
Повторний тест · Ви готові рухатися далі? · Оцініть себе	
Практичні завдання: четвертий тиждень	155
Розділ 19. Сигнали, які допоможуть прискоритися	163
Різні види перехідних слів · Вправа № 28 · Вправа № 29 · Вправа № 30 · Швидше читаємо складніший матеріал · Практика на високих швидкостях допомагає швидше читати на низьких	

Розділ 20. Різні способи «читання»..... 170

Старомодне скорочитання · Вправа № 31 · Перегляд — ще один варіант · Вправа № 32 · Чотири способи читання · Відкиньте почуття провини!

**Розділ 21. Організація прогресу
допоможе усвідомлювати..... 177**

Від загального до конкретного · Знайти «карту» автора · Складні книжки насправді прості · Попередній огляд літератури наукового характеру · Коли нема очевидної «карти» · Вправа № 33

Розділ 22. Змініть ставлення — і швидкість зростає..... 188

Баскетбольний експеримент · Якщо швидкість не зростає чи навіть падає · Важливість практики читання · Мій «найкращий» учень · Не забувайте про щоденну практику · Вправа № 34

**Розділ 23. Попередній огляд
художніх творів — завиграшки..... 194**

Перегляд тексту · Читайте для задоволення · Стережіться підступних проблем · Загальний огляд: останній крок · Вправа № 35

Розділ 24. Зміна руху поліпшить усвідомлення..... 204

Добра причина спробувати нові рухи · Два різновиди рухів рукою · Підрядковий рух двома пальцями · Розрізний рух · Перехресний рух · «Перехреснення» · Вправа № 36 · А чому не одразу вниз по сторінці?

Практичні завдання: п'ятий тиждень..... 211

Розділ 25. Навчання як гра..... 220

Що відбувається, коли ви вчитеся · Мозок не може впоратись із усім одразу · Зосередженість — це фокус · Два правила навчання · Способи підвищити зосередженість · Справжня перевірка навчання · Читаємо агресивно · Правильно «використайте» інформацію · Вправа № 37

Розділ 26. Цілеспрямоване читання..... 227

Різні цілі читання · Коли читаєте для задоволення · Біржовий маклер зрозумів, що річ не лише у швидкості · Читати розважливіше й швидше · Мета має бути обов'язково · Рівні читання й навчання · Як визначити мету під час навчання · Коли ви невпевнені · Заздалегідь підготуйте схему пригадування · Як запам'ятати

правильну інформацію · Усе, що допомагає, — правильно ·
Вправа № 38 · Вправа № 38 (продовження)

**Розділ 27. «Запрограмуйте» читання,
щоб вчитись ефективніше..... 240**

Менше означає більше · Найефективніше читання · План навчання ·
Не читайте, щоб запам'ятати · Вправа № 39

**Розділ 28. Візуальні образи
для полегшення пригадування 247**

Схема пригадування проти плану · Наступний крок · Різні схеми
пригадування · Вправа № 40

**Розділ 29. Перевірені техніки
для кращого запам'ятовування..... 255**

Три кроки до поліпшення пам'яті · Організовуємо креативно ·
Наочні зв'язки · Порівняння й протиставлення · Інші хитрощі для
запам'ятовування · Вправа № 41 · Вправа № 41 (продовження) ·
Тепер нові техніки в дію · Завершальне слово

Розділ 30. Подолати складні тексти — просто 267

Новий предмет · Якщо маєте справу з абстрактним текстом ·
100 % — не гарантія успіху · А яка ваша швидкість? · Матеріали
на іспитах · Вправа № 42

Практичні завдання: шостий тиждень..... 278

**Розділ 31. Ще техніки для розвитку
високої швидкості читання 286**

Важливо розслабитися · У різних вчителів різні результати · Склянка
напівпорожня чи наполовину повна? · Вправа № 43 · Вправа № 44 ·
Виконуйте практику зі швидкістю, яка втричі перевищує вашу

Розділ 32. Читайте газети миттєво 293

Тренуйте нові техніки на простому матеріалі · Що ближче, то
швидше · Повідомлення про актуальні події — це просто · Новий
спосіб читати газету · Рух руки для вузьких колонок · Вправа № 45

Розділ 33. Не марнуйте часу на пошту 299

Правило № 1: беремося лише раз · Оцініть важливість листа одразу ·
Вправа № 46

Розділ 34. Звикайте читати по книжці на день	309
Спершу обираємо матеріал · Як читати більше книжок · Звичка читати по книжці на день · Патрік Бучанан читає три книжки за два польоти · Структура художньої літератури · Структурний огляд оповідання «Коп і хорал» · Вправа № 47 · З іменами можуть бути проблеми · Навіщо читати романи?	
Розділ 35. Журнали та інші джерела інформації.....	317
Розпоряджайтеся часом розумно · Припиніть себе силувати! · Коли помічаєте уповільнення · Вправа № 48 · Те саме й з книжками наукового характеру · «Аптечне» завдання · Вправа № 49	
Розділ 36. Чого ви вже досягли?	324
Шестимісячний план · Як Томас Вулф опанував скорочитання · Кілька порад · Фінальна оцінка швидкості читання	
Практичні завдання для продовження.....	328
<i>Щоденник успішності</i>	<i>335</i>

ЩО ДАСТЬ ВАМ «ПРОРИВ У ШВИДКОСТІ ЧИТАННЯ»?

**ПІДВИЩТЕ ШВИДКІСТЬ ЧИТАННЯ
БІЛЬШ НІЖ ВТРИЧІ, НАВЧІТЬСЯ КРАЩЕ
РОЗУМІТИ ТА ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ ПРОЧИТАНЕ —
І ВСЕ ЦЕ ВДОМА ЗА ШІСТЬ КОРОТКИХ ТИЖНІВ**

Неважко пробігти мильо (1600 м) за вісім хвилин, але найшвидший бігун світу ледве долає цю дистанцію за половину цього часу.

Якщо ви дивитеся запливи на 100 м, то легко помітите, що плавець не може пливти вдвічі швидше за вас, — якщо ви й самі непогано плаваєте.

Але дехто може читати втричі, в п'ять та навіть у десять разів швидше за вас. Взагалі, відколи почали друкувати книжки, завжди були люди — дуже невеликий відсоток від загального населення, — які могли читати з неймовірною швидкістю, просто ковтаючи книжки одна за одною.

Можливо, ви чули, що Джон Ф. Кеннеді був якраз одним із таких унікальних людей. Теодор Рузвельт читав одну книжку на день *перед сніданком*, коли жив у Білому домі. Олівер Вендел Холмс міг лише переглянути документи по дорозі до Верховного Суду і потім давати розгорнуті відповіді по цьому матеріалу. Це одні з найвідоміших майстрів скорочитання. Також є багато звичайних людей, які з розумчою швидкістю можуть прочитати книжку або журнал.

Шлях до навичок скорочитання

Головний прорив у розвитку навичок скорочитання стався лише у 1940-х роках. Вчитель у Солт-Лейк-Сіті знайшов спосіб навчити звичайних людей читати дуже швидко. З того часу тисячі людей змогли підвищити свою швидкість читання принаймні втричі й до того ж поліпшити розуміння прочитаного. Але навчитися цього можна було лише в класі, та ще й учні мали платити сотні доларів за такі курси.

Тепер ці революційні техніки вперше доступні вам у форматі посібника для самостійного навчання з простими завданнями та вправами. Знадобилося чотири роки наполегливої праці, досліджень і тестувань, щоб сформувати методи самостійного навчання, які ви тепер можете освоїти вдома у зручний для вас час. Ви можете тільки уявити, що це означатиме. Всі знання та інформація про світ будуть вам доступні. Вам знадобиться лише кілька тижнів.

Безумовно, вам відомо, що ми буквально потопаємо в мільйоні слів щоденно. Журнали та газети, навчальні матеріали, ділове листування, звіти, книжки, які ви хочете прочитати, — як *знайти для цього час...* Це просто океан друкованих слів. Усе тому, що обсяги випуску друкованої інформації збільшуються щорічно, і за останніх десять років було надруковано більше, аніж за весь попередній період існування поліграфічного виробництва. І цифри зростають щодня. Проте нові методи допоможуть вам стати одним із найшвидших читців у світі друкованих слів.

Чого ви навчитеся

Ви дізнаєтесь, як читати розумніше й ефективніше. Кажучи «розумніше», я маю на увазі, що ви читатимете будь-що так швидко, як лише можете уявити. Ви знатимете, коли читати швидше, а коли — повільніше. Ви дізнаєтесь про «фокуси» хороших читачів. Вас шокуватиме те, наскільки швидко ви зможете поглинати інформацію. Побічні ефекти вражатимуть. Наприклад, тут ви знайдете способи запам'ятовувати прочитане. Під час читання зосередженість стане

вашим другим ім'ям. Ваші думки наберуть чіткості, і ви почнете впорядковувати щоденне читання. Це вивільнить час для інших занять. Для ваших друзів, родини та й, власне, для самого себе ви станете цікавішим, адже буквально всотуватимете потоки інформації.

Коли ви діятимете відповідно до перевірених і схвалених методів, то зауважите, що ваш розум сягне такого рівня розвитку, якого ви від нього й не очікували. Що найважливіше, практичного матеріалу не так і багато. Ви майже одразу почнете застосовувати нові техніки до інформації, яку вам треба прочитати.

Почніть сьогодні — і до кінця тижня зможете читати принаймні на 30 % швидше, тобто ви читатимете сорок сторінок за час, який раніше витрачали на тридцять. Без будь-яких пристроїв і трюків ви налаштуєте свій вбудований спідометр для читання. Потім перейдете до завдань, які допомогли сотням тисяч людей лише за кілька днів навчитися читати вдвічі й утричі швидше.

Ви дізнаєтеся секрети письменників, які відкриють вам очі на письменницькі шаблони, що, своєю чергою, дасть вам змогу навчитися читати ще швидше. Вас не зупинить навіть найскладніший, абстрактний, стиль письма. Ви також довідаєтесь про різні способи читання — так, їх більше, аніж той *один*, який ви знаєте.

Навіть ваше ставлення може вплинути на швидкість читання, і я розповім вам, що з цим робити. Чотири розділи присвячені тому, як навчитися читати, як це робити краще і швидше, використовуючи нові методи, які допомогли учням і студентам отримати найкращі оцінки за половину часу, який витрачали інші. Якщо ви навчитесь читати газети «миттєво», то зможете читати більш ніж одну на день або два журнали на тиждень. Неперевершена можливість — і цілком реальна, скажу я вам, — читати книжку на день також стане вам доступною. Як і багато-багато іншого.

Як я опанував скорочитання

Дозвольте розповісти вам свою історію, як я прийшов до скорочитання. У 1966 році, навчаючись в аспірантурі, я дуже переймався тим, скільки всього мені треба прочитати. Якось я побачив рекла-

му по телевізору, в якій хлопець водив пальцем по сторінках і читав тисячі слів за хвилину. Я негайно зателефонував і записався на останнє місце на курсі «Вдосконалення навичок читання» від Евелін Вуд, перше заняття якого починалось у суботу зранку. Вже за кілька тижнів неймовірний курс допоміг мені читати більш ніж уп'ятеро швидше. Встигати читати все, задане в університеті, виявилось до смішного просто. Ще й більш того: це було так легко, що я навіть зміг влаштуватися на роботу на повний день (в організацію, яка займалася курсом «Вдосконалення навичок читання»), одночасно навчаючись на стаціонарі. У мене ще й був вільний час!

У 1967 році я познайомився з Евелін Вуд — чудовою і завзятою жінкою, яка присвятила своє життя допомозі людям, котрі могли б збагачуватися через читання. Кілька років я навчав персонал президента в Білому домі, а згодом отримав посаду національного директора Організації Евелін Вуд з удосконалення навичок читання — за особистим проханням Евелін.

Після того як я покинув Організацію Евелін Вуд, я поставив собі мету знайти спосіб, який би дав людям можливість самотужки опанувати ці техніки, а отже, зробити їх доступними для сотень тисяч тих, кому дуже потрібні такі навички, але хто не може дозволити собі дорогі курси.

«Прорив у швидкості читання» представляє абсолютно нову техніку самонавчання із завданнями та вправами, які особливо підходять для тих, хто навчається самостійно. Завдання допомагають вам навчатись у власному темпі й тоді, коли маєте час. Тут ви знайдете всі теорії та техніки, яких навчають на найкращих курсах зі скорочитання, а також нові способи, які я розвинув сам у процесі роботи, — їх ви не знайдете більше ніде.

Уперше таємниці скорочитання, які до сьогодні тримали за сімома замками, доступні кожному. Будь-хто може купити книжку та розкрити для себе принципи й навички, потрібні для того, щоб стати швидким і продуктивним книжкоїдом. Ця книжка може навіть знадобитись випускникам курсів скорочитання для вдосконалення вже набутих навичок або щоб підтягнути ті аспекти, які ще потребують удосконалення.

Що дасть вам «Прорив у швидкості читання»?

Навчивши тисячі людей з різною освітою читати швидше і краще, можу запевнити, що ви не знайдете кращого способу поліпшити свої навички читання. З цією книжкою ви не лише опануєте необхідні техніки, а й зробите це за рекордно короткий час.

Методика скорочитання зараз у ваших руках. Ви маєте можливість змінити свій спосіб читання, а заразом і своє життя.

ПІТЕР КАМП

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

НЕ ВІДКЛАДАЙ НА ЗАВТРА — ЕКОНОМ ЧАС УЖЕ СЬОГОДНІ

Люди часто скаржаться, що хотіли б пройти курс скорочитання, але бракує часу, адже доведеться читати величезну кількість тексту. Від ранкових газет до нескінченного потоку електронних листів — ми просто захлинаємося в морі цієї інформації. Мабуть, вам варто задуматись, якщо значна кількість матеріалів для читання заважає навчитися швидко читати. Так, для навчання знадобиться додатковий час протягом перших двох тижнів, але після цього ви вже зможете достатньо швидко читати не лише в рамках даного курсу, а й усе те, що вам треба або ви захочете прочитати. Якщо зараз у вас не вистачає часу на обидві ці справи, то пора опанувати навичку, яка зекономить ваш час.

Навчитися читати швидко — нескладно. Просто прочитуйте один розділ за один раз і виконуйте невеликі завдання перед тим, як переходити до наступного. У середньому на одне заняття вам знадобиться двадцять хвилин, а іноді й менше. Після перших шести уроків уміщено практичні завдання. Їх треба буде виконувати щодня під час опрацювання наступних шести уроків. Тривалість відведеного вами часу для виконання завдань залежить від того, наскільки швидко ви хочете поліпшити свої навички. Тут ви знайдете шість груп по шість уроків, у кожній з яких будуть свої тренувальні завдання.

Перший тиждень промайне непомітно. Ви дізнаєтесь дещо нове про скорочитання, потім перевірите, як швидко ви читаете зараз, і довідаєтесь, яким чином уже тепер можна читати швидше.

До кінця цього тижня ви будете читати принаймні на десять відсотків швидше, а може, навіть більше. Звичайно, якщо ви навчитесь читати швидше, то і цю книжку закінчите швидше.

СКОРОЧИТАННЯ — ЦЕ НАВИЧКА

Опанувати навичку скорочитання не так складно. У дорослому житті наше навчання зазвичай концептуальне, і воно відрізняється від навчання, яке нам потрібне для розвитку навички. Концептуальне навчання — це процес, спрямований на розвиток *розуміння* предмета за допомогою переважно слухання і читання. В основному — це інтелектуальний процес. Розвиток навичок також вимагає розуміння, але його треба обов'язково поєднати з практикою того, чого ви навчаєтесь. Іноді потрібна практика без свідомого розуміння, адже воно приходить потім, коли ви вже вмієте це *робити*.

Існує ще одна відмінність між концептуальним навчанням і розвитком навички. Концептуальне навчання може відбуватися дуже швидко, особливо в дорослих. Але опанувати навичку, та ще й таку комплексну, як скорочитання, не можна одномоментно. Кожен аспект навички слід засвоювати окремо і послідовно, по черзі. Не буде користі, якщо ви прочитаєте цю книжку за вечір і зрозумієте її.

УСПІШНО ОПАНОВУЄМО НАВИЧКИ

Якщо ви засвоюєте нову навичку, то вам краще тренувати її потроху щодня. Якщо спробуєте опанувати її всю й одразу, то зрозумієте, як це зробити, але якість володіння навичкою буде не найкраща. Моя вам порада: якщо бажаєте скористатися цією книжкою максимально й очікуєте досягти прогресу якомога швидше, розплануйте курс так, щоб за один раз (одне заняття) ви проходили один розділ, в ідеалі — один розділ на день.

Розпочинати буває дуже важко. Одні постійно відкладають на потім, особливо коли вчаться чогось уперше. Але незмінний, чітко визначений час щодня — це обов'язкова умова. Зазвичай ранок — найкраща пора, адже ввечері завжди щось та й стане на заваді. Перш ніж починати, визначте, скільки часу щодня ви можете

приділяти навчанню. Якщо займатиметеся щодня, прогрес не забариться.

ВІК — НЕ ЗАВАДА

Артур, один із моїх старших учнів, нещодавно вийшов на пенсію, бувши партнером в успішній брокерській фірмі на Волл-стрит. Випускник Єльського університету, на пенсії цей заповзятий чоловік вирішив зайнятися своєю освітою й особистим розвитком із не меншим ентузіазмом і наполегливістю, що він їх виявляв на роботі. Артур подумав, що курс скорочитання — чудовий початок, тож він, мов жвавий парубок, застрибнув на цей поїзд.

Є своя правда в тому, що дерево гнеться, поки молоде, і опанувати нову техніку читання після того, як більш ніж шістдесят років користувався абсолютно іншою, може бути непросто. Проте після повільного початку Артур врешті читав втричі швидше, ще й розумів прочитане краще. Його відгук про те, що тепер він може більше читати та використовувати нові навчальні техніки, — для мене важливіший, аніж будь-яка статистика. Після закінчення курсу Артур навіть зізнався, що все було не так складно, як він очікував.

Невеличке зауваження: не читайте одразу всю книжку, сподіваючись, що пізніше повернетеся до вправ і виконаєте їх, адже багато з них стануть неефективними, якщо ви знатимете, чого від них очікувати. Опануйте кожну концепцію і вправу перед тим, як переходити до наступної. Тільки так ви зможете досягнути максимального результату.

ХОРОШИЙ ЧИТАЧ — ГНУЧКИЙ ЧИТАЧ

Навичка швидкого читання не просто допоможе швидко читати. Ви навчитеся читати абсолютно по-новому. Коли люди запитують мене, як швидко я читаю, я не можу назвати їм певну кількість слів на хвилину. Це те саме, що спитати водія, як швидко він може водити машину. Він скаже, що все залежить від стану машини, дороги, погоди, дорожнього руху й від того, як добре він знає маршрут. Крім того, треба враховувати, як важливо йому дістатися до місця призначення.