

101 совет по эффективной работе с информацией



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва
2012

Татьяна Бадя

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

101 совет по эффективной работе с информацией

.....

Бадя Т.

Б15 101 совет по эффективной работе с информацией /
Татьяна Бадя. — М.: Альпина Паблишер, 2012. —
56 с.

ISBN 978-5-9614-1877-4

ООО «ОраторикаМедиа»
107078, Москва, ул. Новорязанская, 18, стр. 13.
Тел.: + 7 495 789 90 13
e-mail: info@oratorica.ru
www.oratorica.ru

УДК 159.953.4

ББК 88.3

Б15

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Татьяна Бадя, 2012

© ООО «ОраторикаМЕДИА», 2012

© ООО «Альпина Паблишер», 2012

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

10 советов по развитию внимания	7
10 советов по развитию памяти	11
10 советов по запоминанию текстов	17
10 советов по запоминанию чисел	21
10 советов по анализу информации	25
10 советов по конспектированию	29
10 советов по скорочтению	33
10 советов по чтению с монитора	37
10 советов по фоточтению	41
10 советов по повторению	45
Последний и главный совет	49

.....

Основное направление деятельности:
обучение и развитие по направлениям
коммуникативных навыков, управления и лидерства

.....

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

Уважаемые читатели!

Мы рады представить вам новую серию книг для бизнеса и личного развития в формате покетбук. Название «101 совет» было придумано не случайно: нам захотелось в простой и доступной форме советов донести до вас максимум полезной информации, которой вы сможете воспользоваться прямо перед важными переговорами и любыми выступлениями в деловой и личной жизни.

Особенность серии еще и в том, что мы выпускаем книги только российских экспертов и специалистов своего дела, которые знакомы со спецификой нашей страны и особенностями необъяснимой русской души и как никто могут опираться на богатейший опыт проведения тренингов и семинаров.

Надеемся, что наши советы окажутся полезными, а маленькая книжечка будет надежной помощницей в вашей работе.

Удачи и процветания!

Ирина Киреева, Генеральный директор
ОРАТОРИКА

.....

Публичные выступления и презентация
Переговоры и деловая коммуникация
Управление, лидерство, обучение руководителей
Внутрифирменные коммуникации
Медийные тренинги

.....

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

10 СОВЕТОВ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ

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

10 СОВЕТОВ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ

.....

1. Выделяйте для чтения и анализа информации специальное время — например, 1 час в начале рабочего дня
2. Исключите прерывания — это враг №1 внимания и запоминания
3. Перед чтением задавайте себе вопрос: «Что мне даст этот текст?»
4. Используйте «луч внимания» — указку; при чтении с монитора в качестве указки используйте курсор
5. Во время чтения возвращайтесь мысленно к тексту, кратко повторяя прочитанные абзацы или страницы
6. Игнорируйте вводные фразы, повторы, «лирические отступления», чтобы сосредоточить внимание на существенной информации

10 СОВЕТОВ

ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ

.....

7. Избегайте напряжения, потому что концентрация внимания наступает при расслаблении организма
8. Для расслабления практикуйте аутотренинг, медитацию или физические упражнения
9. Тренируйте концентрацию внимания. Приготовьте часы с секундной стрелкой и наблюдайте за ее передвижением в течение 2–3 минут, не отвлекаясь на посторонние мысли
10. Чтобы развить способность внимания отслеживать одновременно несколько логических цепочек, читайте попеременно абзацы из двух текстов разной тематики, затем пересказывайте их

ORATORICA®

.....
тренинги, семинары, мастер-классы, бизнес-лагеря
для детей и молодежи
www.best4next.ru
.....

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

10 СОВЕТОВ ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

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

10 СОВЕТОВ

ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

.....

1. Перестаньте ругать свою память, ведь тем самым вы программируете себя на забывание
2. Определите и постарайтесь устранить истинные причины плохого запоминания: это могут быть спешка, стресс, отсутствие мотивации, недосып, прием лекарств и т.д.
3. Хвалите себя, когда удастся запомнить нужные данные
4. Обеспечьте насыщение кислородом клеток головного мозга за счет регулярных пробежек, прогулок, физических упражнений; чаще проветривайте помещение во время работы

10 СОВЕТОВ

ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

.....

5. Не захламляйте память ненужной информацией (например, именами героев очередного фильма)
6. Запоминайте за один раз не более 7 ± 2 объектов
7. Для запоминания используйте свою ведущую систему восприятия информации: аудиальную, визуальную, дискретную или кинестетическую
8. Используйте системы запоминания. Например, мнемотехнику. Это облегчает работу памяти

10 СОВЕТОВ

ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

.....

9. Если вы не можете с ходу вспомнить нужные данные, которые раньше хорошо знали, попробуйте освежить память: задать себе наводящие вопросы или пробежать глазами материалы на нужную тему. Тем самым вы переведете информацию из пассивной памяти в активную
10. Тренируйте один аспект памяти (например, запоминание чисел). Этим вы укрепляете память в целом

ДЛЯ ЗАМЕТОК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

Подготовка и проведение бизнес-конференций,
event-мероприятий, пресс-конференций,
круглых столов

.....

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

10 СОВЕТОВ ПО ЗАПОМИНАНИЮ ТЕКСТОВ

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

10 СОВЕТОВ

ПО ЗАПОМИНАНИЮ ТЕКСТОВ

.....

1. Определите приоритеты: вам нужно уловить основную идею текста или запомнить его; выявить главное или сосредоточиться на деталях
2. Перед чтением активизируйте память, вспомните уже известную вам информацию по теме книги или статьи
3. Прежде чем приступить к чтению по новой теме, изучите тезаурус — часто встречающиеся слова и фразы
4. Подчеркивайте в тексте ключевые слова или предложения, делайте пометки на полях
5. Во время чтения останавливайтесь, кратко резюмируйте прочитанный отрывок для себя

10 СОВЕТОВ

ПО ЗАПОМИНАНИЮ ТЕКСТОВ

.....

6. Повторяйте важные для вас фрагменты текста — только так информация переходит из кратковременной памяти в долговременную
7. Обсуждайте прочитанное с коллегами, родственниками и друзьями
8. Если текст не с кем обсудить, перескажите его про себя или вслух
9. Чтобы запомнить информацию надолго, повторяйте: через 15 минут после прочтения, на следующий день, затем — раз в месяц или чаще
10. Если прочитанное воспроизводится с трудом, вспомните отдельные слова из текста и постарайтесь связать их по смыслу

ORATORICA®

.....

Индивидуальная работа с топ-менеджерами,
коучинг первых лиц

.....

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

10 СОВЕТОВ ПО ЗАПОМИНАНИЮ ЧИСЕЛ

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

10 СОВЕТОВ

ПО ЗАПОМИНАНИЮ ЧИСЕЛ

.....

1. Определите вашу ведущую систему восприятия информации. Если вы дискрет, то скорее всего запоминаете числа автоматически. Если этого не происходит, воспользуйтесь визуальными, аудиальными или кинестетическими ассоциациями
2. Если вы аудиал, запоминайте цифры по ассоциации с нотами или мелодиями
3. Если вы кинестет, запоминайте числовую последовательность, «написав» ее в воздухе рукой. Если вы правша, «пишите» левой рукой, если левша — правой
4. Если вы визуал, запоминайте цифры при помощи визуальных образов. Можете выбрать любые ассоциации. Главное правило: одна цифра — только один образ

10 СОВЕТОВ

ПО ЗАПОМИНАНИЮ ЧИСЕЛ

.....

5. Доведите образное представление цифр до автоматизма, для этого в течение нескольких дней визуализируйте образы от 0 до 9 по порядку и вразнобой
6. Запоминая последовательность чисел, составляйте историю (например, 2419 можно запомнить так: лебедь размахивает флагом и подплывает к фонарю, к которому привязан воздушный шар)
7. Если не надеетесь на память, пин-коды, пароли и коды доступа храните в виде рисунков — посторонние не догадаются
8. Если вы хорошо знаете историю, числа от 0 до 99 можно ассоциировать с историческими событиями (17 — Октябрьская революция, 21 — начало нэпа и т.д.), в дальнейшем это упростит запоминание длинных чисел

10 СОВЕТОВ

ПО ЗАПОМИНАНИЮ ЧИСЕЛ

.....

9. Запоминая длинную последовательность, делите ее на отрезки по 5–7 цифр
10. В качестве тренировки запомните часто используемые номера телефонов, а также пин-коды, ИНН и номер своего паспорта

10 СОВЕТОВ ПО АНАЛИЗУ ИНФОРМАЦИИ

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

10 СОВЕТОВ

ПО АНАЛИЗУ ИНФОРМАЦИИ

.....

1. При работе с большими объемами информации начинайте с анализа наиболее важных данных. Ранжируйте их, исходя из цели
2. Опирайтесь только на факты, отделяя их от оценочных суждений
3. Старайтесь определить степень достоверности материалов. К данным, заслуживающим наибольшего доверия, относят: законы; экспериментально проверенные выводы; заключения экспертов; статистическую информацию, если ее сбор и обработку провели профессионалы
4. В процессе анализа информации проводите обобщение материалов, старайтесь избегать излишней детализации

10 СОВЕТОВ

ПО АНАЛИЗУ ИНФОРМАЦИИ

.....

5. Сравнивайте данные и подходы к одному и тому же вопросу, публикуемые разными авторами в различных источниках. Это поможет увидеть более объективную картину
6. Выбирайте не связанные друг с другом источники (например, статьи из различных СМИ). Это поможет получить максимально достоверную информацию
7. Старайтесь объективно оценивать поступающую информацию, а не по принципу «нравится — не нравится»

10 СОВЕТОВ

ПО АНАЛИЗУ ИНФОРМАЦИИ

.....

8. При анализе сложных задач разбивайте их на этапы или составляющие элементы. «Есть слона по кусочкам» эффективнее, чем пытаться сразу разобраться в комплексной проблеме
9. При анализе информации используйте визуализацию в виде блок-схем, таблиц или просто зарисовок от руки
10. Завершая анализ текста, формулируйте аннотацию (краткое содержание) и вывод — желательно в письменной форме

10 СОВЕТОВ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ

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

10 СОВЕТОВ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ

.....

1. Указывайте, что именно вы конспектируете (автор и название книги либо название курса и номер лекции)
2. Основу конспекта составляют существительные и глаголы, остальные части речи можно пропускать. Дословно записывайте только цитаты
3. Когда пишете конспект от руки, справа оставляйте поля около 5 см для последующих заметок, дополнений и комментариев
4. Сокращайте часто встречающиеся слова, оставив корень, корень + окончание, либо первую букву + окончание (например: областной — обл. или обл-ой; Москва — М-ва)