

Учимся читать в три раза быстрее за 20 минут.

Умение быстро читать освобождает кучу свободного времени. Только представьте, вы можете в три раза быстрее справляться со всей литературой — технической, профессиональной или художественной. А теперь приятная новость: в отличие от большинства навыков, которые нужно осваивать постепенно, скорочтение доступно вам уже через 20 минут тренировки. После всех упражнений, описанных в статье, у меня получилось увеличить скорость чтения более чем в два раза.

Предыстория: «Проект РХ»

Ещё в 1998 году в Принстонском университете проходил семинар «Проект РХ» (Project RХ), посвящённый высокой скорости чтения. Этот пост — выдержка сведений из того семинара, почерпнутая из этой статьи, и личный опыт ускорения чтения.

Итак, «Проект РХ» — это трёхчасовой когнитивный эксперимент, который позволяет увеличить скорость чтения на 386%. Эксперимент проводился над людьми, разговаривающими на пяти языках, и даже страдающие дислексией обучались читать до 3 000 слов технического текста в минуту, 10 страниц текста. Страница за 6 секунд.

Для сравнения: средняя скорость чтения в США составляет от 200 до 300 слов в минуту. У нас, в связи с особенностями языка, от 120 до 180 слов в минуту. И вы вполне можете увеличить свои показатели до 700–900 слов в минуту.

Всё, что нужно, — это понять, по каким принципам работает зрение человека, на что попусту тратится время в процессе чтения и как перестать его тратить. Когда мы разберём ошибки и потренируемся их не делать, вы будете читать в несколько раз быстрее, и не бездумно пробегая глазами, а воспринимая и запоминая всю прочитанную информацию. Вы готовы приступить к эксперименту? Тогда начнём.

Вам понадобится:

- книга не менее 200 страниц;
- ручка или карандаш;
- таймер.

Книга должна лежать перед вами, не закрываясь (прижмите страницы, если она норовит закрыться без поддержки).

Найдите книгу, которую не надо держать, чтобы она не закрывалась.

На одну сессию упражнений вам понадобится не менее 20 минут. Позаботьтесь о том, чтобы никто не отвлекал вас в это время.

И прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, вот несколько коротких советов, как увеличить скорость чтения.

Делайте как можно меньше остановок при чтении строчки текста.

Когда мы читаем, глаза передвигаются по тексту не плавно, а скачками. Каждый такой

скачок заканчивается фиксацией внимания на части текста или остановкой взгляда на области приблизительно в четверть страницы, вы как будто делаете снимок этой части листа.

Каждая остановка глаз на тексте длится от 1/4 до 1/2 секунды.

Чтобы почувствовать это, закройте один глаз и легонько прижмите веко кончиком пальца, а вторым глазом попытайтесь медленно скользить по строке текста. Скачки становятся ещё очевиднее, если скользить не по буквам, а просто по прямой горизонтальной линии:

Ну как, чувствуете скачки?

Старайтесь как можно реже возвращаться назад по тексту

Человек, читающий в среднем темпе, довольно часто возвращается назад, чтобы перечитать упущенный момент. Это может происходить сознательно и бессознательно. В последнем случае подсознание само возвращает глаза на то место в тексте, где была потеряна концентрация.

В среднем на сознательные и бессознательные возвраты назад по тексту уходит до 30% времени.

Тренируйте концентрацию для увеличения охвата слов, прочитанных за одну остановку. Люди со средней скоростью чтения используют центральный фокус, а не горизонтальное периферическое зрение. За счёт этого они воспринимают вполтину меньше слов за один скачок зрения.

Тренируйте навыки по отдельности.

Упражнения отличаются друг от друга, и вам не нужно пытаться соединить их в одно. Например, если вы тренируете скорость чтения, не заботьтесь о понимании текста. Вы последовательно пройдёте через три ступени: изучение техники, применение техники для увеличения скорости и чтение с пониманием.

Главное правило: тренируйте технику на скорости, в три раза превышающей желаемую скорость чтения. Например, если сейчас ваша скорость чтения составляет где-то 150 слов в минуту, а вы хотите читать 300 слов в минуту, нужно тренироваться читать 900 слов в минуту.

Шаг первый: определение начальной скорости чтения

Сейчас придётся посчитать количество слов и строчек в книге, которую вы выбрали для тренировки. Будем вычислять примерное количество слов, поскольку считать точное значение будет слишком мучительно и долго.

Для начала считаем, сколько слов помещается в пяти строчках текста, делим это число на пять и округляем. Я насчитала 40 слов в пяти строчках: $40 : 5 = 8$ — в среднем восемь слов в строчке.

Дальше считаем количество строчек на пяти страницах книги и делим полученное число на пять. У меня получилось 194 строки, я округлила до 39 строк на странице: $195 : 5 = 39$. И последнее: считаем, сколько слов помещается на странице. Для этого среднее количество строк умножаем на среднее количество слов в строчке: $39 \cdot 8 = 312$.

Теперь самое время узнать свою скорость чтения. Ставим таймер на 1 минуту и читаем текст, спокойно и не торопясь, как вы обычно это делаете.

Сколько получилось? У меня чуть больше страницы — 328 слов.

Шаг второй: ориентир и скорость

Как я уже писала выше, возвраты по тексту и остановки взгляда занимают много времени. Но вы вполне можете их сократить, используя инструмент для отслеживания своего фокуса.

В качестве такого инструмента вам будет служить ручка, карандаш или даже ваш палец. Ведь при подсчёте слов и строчек вы наверняка использовали карандаш или палец, который помогал не сбиться со счёта? Его же мы будем использовать для тренировки.

1. Техника (2 минуты)

Попрактикуйтесь, используя ручку или карандаш для удержания фокуса. Плавное ведите карандаш под строчкой, которую читаете в данный момент, и концентрируйтесь на том месте, где сейчас находится кончик карандаша.

Следим кончиком карандаша по строчкам

Задавайте темп кончиком карандаша и глазами следите за ним, не отставая за счёт остановок и возвратов по тексту. И не волнуйтесь насчёт понимания текста, ведь это упражнение на развитие скорости, а не понимания.

Старайтесь пройти каждую строчку за 1 секунду и с каждой страницей увеличивать скорость.

Не задерживайтесь на одной строчке более 1 секунды ни при каких обстоятельствах, даже если вы вообще не понимаете, о чём речь в тексте.

С такой техникой у меня получилось прочитать 936 слов за 2 минуты, значит, 460 слов в минуту. Что интересно, когда следишь ручкой или карандашом, кажется, что зрение опережает карандаш, и ты читаешь быстрее. А когда пробуешь убрать его, тут же зрение как бы рассредоточивается по странице, как будто фокус отпустили, и он начал плавать по всему листу.

2. Скорость (3 минуты)

Повторяйте технику с трекером, но на прочтение каждой строки выделяйте не больше полсекунды (читайте две строчки текста за время, которое требуется, чтобы произнести «двадцать два»).

Скорее всего, вы не поймёте вообще ничего из того, что прочитали, но это и не важно. Сейчас вы тренируете свои рефлексы восприятия, и эти упражнения помогают вам адаптироваться к системе. Не снижайте скорость на протяжении 3 минут. Концентрируйтесь на кончике своей ручки и технике увеличения скорости.

За 3 минуты такой бешеной гонки я прочитала пять страниц и 14 строк, в среднем 586 слов в минуту. Самое трудное в этом упражнении — не замедлять скорость движения карандаша. Это реальный блок: ты всю жизнь читал, чтобы понимать то, что читаешь, и от этого не так просто отрешиться.

Мысли цепляются за строчки в стремлении вернуться, чтобы понять, о чём речь, и карандаш тоже начинает замедляться. Трудно также сохранять концентрацию на таком вот бесполезном чтении, мозг сдаётся, и мысли улетают куда подальше, что также отражается на скорости карандаша.

Шаг третий: расширяем область восприятия

Когда вы концентрируете взгляд в центре монитора, всё равно видите его крайние области. Так и с текстом: концентрируетесь на одном слове, а видите несколько слов, окружающих его.

Так вот, чем больше слов вы научитесь видеть таким образом с помощью периферического зрения, тем быстрее вы сможете читать. Расширенная область восприятия позволяет увеличить скорость чтения на 300%.

Новички с обычной скоростью чтения тратят своё периферическое зрение на поля, то есть пробегают глазами по буквам абсолютно всех слов текста, от первого до последнего. При этом периферическое зрение тратится на пустые поля, а чтец теряет от 25 до 50% времени.

Прокачанный чтец не будет «читать поля». Он пробежит глазами только по нескольким словам из предложения, а остальные увидит периферическим зрением. На иллюстрации ниже вы видите примерную картину концентрации зрения опытного чтеца: слова по центру читаются, а туманные отмечаются периферическим зрением.

Фокус на центральные слова

Вот пример. Прочитайте это предложение:

Как-то раз студенты наслаждались чтением четыре часа подряд.

Если вы начинаете читать со слова «студенты» и заканчиваете «чтением», то экономите время на прочтение целых пяти слов из восьми! А это сокращает время на чтение этого предложения более чем вдвое.

1. Техника (1 минута)

Используйте карандаш, чтобы читать как можно быстрее, начинайте читать с первого слова строчки и заканчивайте последним в строчке. То есть пока никакого расширения области восприятия — просто повторяете упражнение № 1, но тратите на каждую строчку

не более 1 секунды. Ни при каких обстоятельствах на одну строчку не должно уходить больше 1 секунды.

2. Техника (1 минута)

Продолжайте задавать темп чтения с помощью ручки или карандаша, но читать начинайте со второго слова в строчке и заканчивайте читать строчку за два слова до конца.

3. Скорость (3 минуты)

Начинайте читать с третьего слова в строчке и заканчивайте за три слова до конца, при этом передвигайте свой карандаш со скоростью одна строчка за полсекунды (две строчки за время, которое требуется, чтобы сказать «двадцать два»).

Если вы не поймёте ни строчки из прочитанного, это нормально. Сейчас вы тренируете свои рефлексy восприятия, и не стоит заботиться о скорости. Концентрируйтесь на упражнении изо всех сил и не позволяйте разуму уплывать подальше от неинтересного занятия.

Шаг четвёртый: проверьте свою новую скорость

Теперь пора проверить свою новую скорость чтения. Ставьте таймер на 1 минуту и читайте на максимальной скорости, при которой вы продолжаете понимать текст. У меня получилось 720 слов в минуту — в два раза быстрее, чем до начала занятий по этой методике.

Это классные показатели, но они не удивляют, потому что сам начинаешь замечать, как расширилась область охвата слов. Не тратишь время на поля, не возвращаешься назад по тексту, и скорость значительно увеличивается