

Корисні вправи для швидкого читання

Звичайна людина читає 250-300 слів на хвилину. Ви можете навчитися читати від 500 до 1000 і більше і це - за ті ж 60 секунд, причому текст засвоїться повністю. У такому темпі вам буде під силу подужати за годину близько ста сторінок середнього формату. Яким чином? Перш за все, вам потрібно позбавитися від деяких шкідливих звичок традиційного читання. Отже, чого не потрібно робити і від чого вам доведеться відучуватися:

1. Промовляти слова під час читання. Читаючи текст таким чином, ви прирівнює швидкість читання до швидкості мови, а значить за межі 150 слів за хвилину ви не виходите. Промовляючи текст, ми прислухаємося до себе і відволікаємося від зримого образу тексту.

2. Робити зайві рухи очима. Зазвичай поле зору при читанні маленьке - ми вихоплює не більше 3-4 слів. Далі очі скачуть по тексту від кінця рядка до початку інший і текст сприймається уривками - очі зупиняються при читанні нового фрагмента. У цьому секрет успішного швидкого читання - ви читаєте не ривками, а ковзати по центру сторінки вертикально, зверху вниз - при цьому сприймається ціла фраза і навіть абзац, що сприяє кращому засвоєнню прочитаного.

3. Повертатися до прочитаного. Багато людей щоб краще засвоїти текст, читають його двічі або тричі, роблячи поворотні рухи очей. Звичайно, нам доводиться читати тексти різної ступені складності і дещо корисно перечитати для кращого запам'ятовування засвоїти нове поняття термін запам'ятати потрібну дату або прізвище .. Повторення - мати навчання твердили нам у школі вчителі і були абсолютно праві. Коли ми читаємо аж ніяк не підручники або наукові тексти, а щось більш просте, ми все одно можемо повертатися до прочитаних фразам - це вже вступає в силу шкідлива звичка. Багатьом людям здається, що вони щось незрозуміли в тексті і вони повертаються до важкого місцем. Однак часто це невиправдане повернення - здаються труднощі і питання роз'яснюються при подальшому читанні .. Повернення до прочитаного обгрунтований, коли виник якийсь висновок, логічний висновок і хочеться підтвердити його, перечитавши ще раз .. Очі здійснюють поворотні рухи і при неувважному читанні .. Сторонні думки, предмети, шуми розсіюють нашу увагу в той час, як необхідно сконцентруватися на тексті, і в результаті деякі фрагменти доводиться перечитувати наново.

Корисні вправи

1. Боротьба з регресом (зворотніми рухами очей). Почніть читати статтю, контролюючи себе - не дозволяйте очам повертатися до прочитаного, навіть якщо ви щось незрозуміли і хочете уточнити. Прочитавши все до кінця, постарайтеся не поспішаючи обміркувати зміст. Через кілька хвилин,

якщо вам здається, що ви багато чого не засвоїли, прочитайте текст вторічно. Подумайте про причини: сталося це через брак уваги або підвищеної складності тексту? Поспостерігайте за собою за своїми звичками під час читання - вам багато чого відкриється.

2. Підвищуємо увагу. Спробуйте постежити за рухом секундної стрілки на годиннику протягом 3-5 хвилин .. Здавалося чого простіше, однак ця простота оманлива - ваші думки скоро відвернуть вас від годинника і від стрілки - нехай собі рухається, а я подумаю-попереживати ... Те ж відбувається коли ви читаєте наукові праці, підручники і різну літературу - подумки вас тягне зовсім в інші сфери. Так що спочатку потренуйтеся на годиннику, а потім «гризть граніт науки».

3. Споглядання зеленої точки. Це фундаментальне вправа для освоєння швидкочитання, яке допоможе вам розширити поле зору і сконцентрувати увагу. Отже, перед вами листок з текстом, посередині якого чітко видно зелена крапка. Вам повинно бути зручно - тіло постарайтеся розслабити, зайві думки відігнати геть. Руки спокійно покладете на стіл. Вам належить протягом 10 хвилин дивитися на зелену крапку, повністю концентруючись на ній, як на найважливішому і єдиному об'єкті уваги. Дивіться на точку з відстані 25-30 сантиметрів від столу. Як тільки 10 хвилин пройдуть, закрийте очі і лягайте спати як можна швидше. Зелена точка - останнє що ви бачите за день і цей образ деякий час може зберігатися перед очима .. Основне правило при виконанні вправи: не напружуйте очі. Якщо це відбувається, зробіть підготовчі вправи: уявіть себе спостерігача човен на горизонті, туманну скелю або захід сонця. Прикрийте віка і розслабте погляд .. Тільки не перестарайтеся і не занурюйтеся в напівсон. Продовжуйте вправу щодня протягом двох тижнів. Рано чи пізно зелена точка стане для вас способом знайти ясну свідомість, звільнитися від непотрібних думок та інформації, розслабити нерви.