Как прочитать книгу за 30 минут? Какие упражнения помогут научиться читать в 2-3 раза быстрее? Почему рука необходима при обучении скорочтению?

**Скорочтение.** **Как запоминать больше, читая в 8 раз быстрее.**

Питер Кэмп « Книга за 6 минут ».

**Введение**. Что такое скорочтение и как его освоить?

Скорочтение – навык, который может освоить каждый человек вне зависимости от возраста. Студенты, с его помощью, сокращают время подготовки к экзамену в 2-3 раза. Предприниматели быстро поглощают тонны информации и находят то ценное, что можно сразу применить.

**Инсайт №1**. Перед чтением ставьте себе цель и ограничивайте время. Перед тем, как что-то читать, ответьте на вопросы: «Какова цель чтения?», «Какую информацию я хочу узнать?», «Для чего мне эта информация и где я буду ее использовать?», «Сколько у меня на это времени?». Если перед чтением нет определенной задачи и не ограничено время – чтение будет растянуто, а полученная информация испарится. Хорошо, вы определили цель и время чтения книги по саморазвитию в которой 200 страниц, это 30 минут. Как за это время максимально эффективно ее изучить. Внимательно посмотрите переднюю и заднюю стороны обложки, содержание. Попробуйте понять структуру книги. Определите где выделены ключевые мысли, где подводится итог (5 минут). Изучите начало и конец книги, там часто изложены основные идеи – 10 минут. Прочитайте основные главы, которые соотносятся с вашей целью – 15 минут. Или прочитайте всю книгу. В конце глав часто уже содержатся основные мысли. Вы можете прочитать начало и конец, и быстро пробежаться по абзацам – 15 минут. Только с помощью этого метода вы сможете понимать 80% книги, тратя на это всего 30 минут вдень. Кто уже записывает себе в цели прочитать 30 книг за 30 дней?

**Инсайт №2**. Тренируйтесь: читайте вперед и избавляйтесь от внутреннего проговаривания. Если мы ограничили время на прочтение книги, как за это время узнать больше информации? Возвращение назад или регрессия, снижает скорость чтения в 2-3 раза. Бывало ли такое, что читаете книгу и думаете в этот момент совсем о другом? И спустя какое-то время такого чтения понимаете это и заново перечитываете текст. Когда наш взгляд постоянно возвращается назад, скорость чтения падает в разы.

**Упражнение «Указка».** Вам понадобится указательный палец или карандаш, таймер и текст, который еще не читали. Да, именно палец. Автор книги Питер Кэмп говорит: « На мой взгляд, пытаться учиться скорочтению без помощи руки – то же самое, что пытаться писать быстрее без компьютера». Заведите таймер на 2 минуты, поставьте указательный палец на начало строки и ведите его вправо до конца. Помните глаза идут за пальцем, а не наоборот. Как только строчка закончится, тоже самое проделайте со следующей. Когда таймер прозвенит поставьте отметку «1» в месте где закончили читать. Перечитайте этот же текст снова за 2 минуты. Постарайтесь продвинуться дальше и поставьте отметку «2». Повторите еще два раза и каждый раз выставляйте новую числовую отметку. Следующий фактор, который замедляет нас в чтении, это внутреннее проговаривание слов . Есть несколько стадий мысленного проговаривания слов. Читаем текст и шевелим губами, но при этом не издаем звуков. От этой привычки легко избавиться. Зажимайте карандаш в зубах пока артикуляция не уйдет. Мысленно произносим слова про себя. От этого мы можем избавиться самоконтролем и тренировками. Спустя какое-то время вы перестанете произносить про себя все слова и тратить на это кучу времени. Мы разобрали всего несколько факторов, которые помогут вам увеличить свою скорость чтения в 2-3 раза быстрее. Но как можно читать в 8 раз быстрее при этом запоминать больше?

**Инсайт №3**. Развивайте периферическое зрение. В школе нас учили сначала читать по слогам, потом по словам. Мы фиксируем свой взгляд на каждом слове примерно на четверть секунды. Отсюда и получается 4 слова в секунду или 240 слов в минуту. Чем больше информации получится считать за одну фиксацию (остановку взгляда), тем быстрее вы сможете читать. Если научимся читать фразами, наша скорость взрастет в три раза, чтение по диагонали – в пять раз, вертикальное чтение в пятнадцать раз, а фоточтение и того больше. Для такой скорости чтения необходимо развивать периферическое зрение. Так, взглянув один раз на текст, вы сможете получать максимум информации. Для развития периферического зрения используют таблицы Шульте. Это квадрат с сеткой пять на пять ячеек в который случайным порядком, вписаны числа от 1 до 25. Необходимо установить взгляд в центре и периферическим зрением как можно быстрее найти цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. При этом не проговаривать числа ни про себя, ни вслух. Периодически делайте это упражнение. Вша цель – выполнить его за 25 секунд. Но не переутомляйтесь, ограничьте себя десятью таблицами вдень.

**Итог. Основная идея книги**

Скорочтение – это принципы и навыки, которые в силах освоить каждый. Чтобы запоминать больше, читая в восемь раз быстрее перед чтением ставьте себе цель и безжалостно отсекайте то, что к ней не относится. Избавляйтесь от внутреннего проговаривания и читайте только вперед без возвратов. Развивайте периферическое зрение. Помните, что скорочтение это комплексный навык, поэтому его нужно развивать.