

*Сергей Михайлов*  
**Скорочтение — шаманство над книгой**

Главный редактор  
Заведующий редакцией  
Литературный редактор  
Художник обложки  
Корректор  
Верстка

*Е. Строганова  
С. Шемякова  
Е. Береславская  
С. Маликова  
Д. Романов  
О. Семенова*

ББК 74.202.5 УДК 37.01

**Михайлов С.**

М69 Скорочтение — шаманство над книгой. — СПб.: Питер, 2003. — 160 с: ил.

ISBN 5-94723-745-8

Если вы думаете, что навык быстрого чтения необходим только студентам или школьникам, то вы ошибаетесь. Учеными установлено: среди владеющих скорочтением нет безработных и павших духом! Все они — активные граждане, твердо стоящие на ногах, и скорость нервных процессов у них выше, чем у ленивых защитников методик медленного чтения. Скорочитающий всегда и во всем впереди. Иными словами, скорочтение — это не только быстрый прием информации, но и высокий темп жизни. Книга Сергея Михайлова — это сборник тренингов, технологий и упражнений по развитию навыков скорочтения. Статьи составлены по результатам личных тренировок и по мотивам прочитанных книг. Они являются итогом ведения Интернет-конференции, посвященной развитию интеллектуальных возможностей человека.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2003

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

ISBN 5-94723-745-8

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 20.08.03. Формат 84х108<sup>1/32</sup>. Усл. п. л. 8,4. Тираж 15 000 экз.

Заказ № 1137.

ООО «Питер Принт», 196105. Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67в.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)

Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.



Сканирование и распознавание,  
обработка – Denis /Low Noise/

## Оглавление

Введение .....	<a href="#">7</a>
Как научиться быстрее читать? .....	<a href="#">9</a>
Ключевые слова и скорочтение (избыточность текстов).....	<a href="#">11</a>
Предугадывание содержания текста .....	<a href="#">18</a>
Служебные слова и предугадывание смысла .....	<a href="#">20</a>
Чтение сложной литературы .....	<a href="#">23</a>
Работа над текстом .....	<a href="#">24</a>
Аннотация текстов.....	<a href="#">27</a>
Правила составления аннотации .....	<a href="#">29</a>
Чтение без проговаривания слов .....	<a href="#">41</a>
Физиология мозга и чтение .....	<a href="#">42</a>
Эксперименты и наблюдения в области подавления проговаривания слов при чтении.....	<a href="#">43</a>
Методики подавления артикуляции во время чтения .....	<a href="#">44</a>
Угол зрения и скорочтение .....	<a href="#">50</a>
Упражнение на расширение поля зрения .....	<a href="#">51</a>
Психологическое состояние (или работа подсознания).	
Эмоции и целеполагание.....	<a href="#">59</a>
Речевые стратегии.....	<a href="#">64</a>
Советы по чтению учебной литературы.....	<a href="#">70</a>
Повторение — мать учения .....	<a href="#">71</a>
Альтернативы быстрому чтению .....	<a href="#">73</a>
Тренинги для освоения приемов скорочтения .....	<a href="#">76</a>
Поиск информации в Интернете .....	<a href="#">82</a>
«Исчезающие буквы» .....	<a href="#">86</a>

## Оглавление

Скорочтение и знатоки телевизионного клуба «Что? Где? Когда?»....	<a href="#">88</a>
Отзывы знатоков .....	<a href="#">88</a>
Советы знатоков .....	<a href="#">90</a>
Как читали великие люди .....	<a href="#">92</a>
Как читал Горький .....	<a href="#">92</a>
Как читал Бальзак .....	<a href="#">92</a>
Как читал Чернышевский .....	<a href="#">93</a>
Как читал Мартин Иден.....	<a href="#">94</a>
Переписка с обладателями навыков скорочтения .....	<a href="#">96</a>
Самое эффективное упражнение по приобретению навыков скорочтения .....	<a href="#">97</a>
Главный совет — терпение и труд.....	<a href="#">98</a>
Мнение разработчика программы ВААП .....	<a href="#">99</a>
Я обладаю методиками скорочтения с детства .....	<a href="#">100</a>
Моя сестра обладает методом скорочтения .....	<a href="#">103</a>
Критика методик скорочтения (я переучивалась читать медленно!) .....	<a href="#">103</a>
Я читаю с годовалого возраста (мнение обладателя навыка скорочтением).....	<a href="#">104</a>
Я умею читать со скоростью 14 000 знаков в минуту (опыт скорочтателя) .....	<a href="#">107</a>
Я умею читать со скоростью 5500 знаков в минуту (опыт скорочтателя) .....	<a href="#">108</a>
Проговаривание слов — тормоз для овладения методиками скорочтения .....	<a href="#">109</a>
Критика скорочтения .....	<a href="#">111</a>
Как я обучался скорочтению .....	<a href="#">111</a>
Запоминание информации .....	<a href="#">114</a>
Как работает память .....	<a href="#">114</a>
Эйдетическая память .....	<a href="#">116</a>
Мнемоническое запоминание числовой информации .....	<a href="#">119</a>
История мнемотехники .....	<a href="#">120</a>
Достижения мнемотехники .....	<a href="#">121</a>
Советы по запоминанию .....	<a href="#">121</a>

## Оглавление

Способы запоминания информации .....	<a href="#"><u>122</u></a>
Кодирование чисел по принципу визуальной похожести .....	<a href="#"><u>122</u></a>
Запоминание чисел с использованием рифм .....	<a href="#"><u>123</u></a>
Мнемонический код .....	<a href="#"><u>123</u></a>
Медикаментозные способы улучшения памяти .....	<a href="#"><u>128</u></a>
Сон как средство улучшения памяти .....	<a href="#"><u>128</u></a>
Растительные средства стимуляции работы головного мозга ...	<a href="#"><u>129</u></a>
Психостимуляторы.....	<a href="#"><u>130</u></a>
Ноотропные средства.....	<a href="#"><u>132</u></a>
Отзывы о препаратах, улучшающих деятельность головного мозга.....	<a href="#"><u>133</u></a>
Заключение .....	<a href="#"><u>138</u></a>
Интернет-ресурсы.....	<a href="#"><u>139</u></a>
Сайты о скоротении.....	<a href="#"><u>139</u></a>
Сайты об интеллектуальном развитии человека.....	<a href="#"><u>139</u></a>
Словарь.....	<a href="#"><u>141</u></a>
Просьба к читателям.....	<a href="#"><u>143</u></a>
Приложение 1. Цифра — зрительный образ (кодирование чисел по принципу визуальной похожести) .....	<a href="#"><u>144</u></a>
Приложение 2. Цифра — мнемонический код (вариант реализации) .....	<a href="#"><u>148</u></a>
Приложение 3. Описание компьютерных тренингов.....	<a href="#"><u>150</u></a>
Компьютерный тренинг «Метроном» .....	<a href="#"><u>150</u></a>
Компьютерный тренинг «Блокировка речевого центра» .....	<a href="#"><u>150</u></a>
Дополнительный тренинг .....	<a href="#"><u>151</u></a>
Компьютерный тренинг «Угол».....	<a href="#"><u>151</u></a>
Компьютерный тренинг «Таблица Шульте».....	<a href="#"><u>152</u></a>
Тренинг «Окна» .....	<a href="#"><u>152</u></a>
Тренинг «Читай быстрее» .....	<a href="#"><u>153</u></a>
Тренинг «Сколько букв».....	<a href="#"><u>153</u></a>
Тренинг «Трехмерное воображение» .....	<a href="#"><u>153</u></a>
Пространственный тренинг .....	<a href="#"><u>154</u></a>

## Оглавление

Тренинг «Исчезающие буквы».....	<a href="#"><u>154</u></a>
Компьютерный тренинг «Эйдетик» .....	<a href="#"><u>154</u></a>
Компьютерный тренинг «Да Винчи» .....	<a href="#"><u>155</u></a>
Мнемоническое запоминание цифр .....	<a href="#"><u>155</u></a>
Тренинг «Ассоциативные связи» .....	<a href="#"><u>155</u></a>
Тренинг «Умножалки» .....	<a href="#"><u>156</u></a>
Тренинг «Числовые ряды».....	<a href="#"><u>156</u></a>
Компьютерный тренинг «Ключевые слова».....	<a href="#"><u>156</u></a>

---

Шаман, прежде чем вызвать духов, настраивает себя на увлекательный полет, потом он входит в транс. Читающий тоже должен дать себе установку на скоростное чтение. Что общего между шаманством и скорочитающим человеком, вы узнаете, прочитав нашу книгу.

---

## Введение

«Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении; однако в действительности при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с различной скоростью, и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения» (Выготский Л. С).



Кто обладает информацией, тот обладает миром. Цитату механистического века можно перефразировать так: «Дайте мне точку опоры, и я переверну мир». Жаркие войны сменяются холодными — информационными войнами. Президентов выбирают так, как это запланировали кукловоды средств массовой информации. Во многих странах ставится вопрос о поголовном высшем образовании. Для информационных продуктов (например, тех, что распространяются через Интернет) государственные границы не являются преградами, для них не существует запретов таможен, и они позволяют «делать деньги», не выходя из дому. Человек, имеющий высшее образование, получает доход больший, чем человек без высшего образования. Все эти факты говорят о важности информации.

Информированный человек — быстрочитающий человек. Быстро читали многие великие люди, в том числе Ленин и Горький. Некоторым людям способности, необходимые для скорочтения, даны от рождения. Другие приобрели их в детстве, читая все подряд. Остальные обладатели навыков скорочтения получили их в результате обучения.

Девиз «делать деньги» сегодня для многих деловых людей приобрел новый смысл. Им не нужен несгораемый шкаф с капиталом и надписью «При пожаре спасать в первую очередь!». Этот капитал — они сами. Мы живем в эпоху взрывного роста человеческого капитала: умения вычислять риск, находить свободную зону приложения сил, быть предприимчивым, смелым, считать рынком весь мир, мгновенно становиться незаменимым там, где впервые появляемся, работать и работать над собой ежесекундно, развивая способности и усваивая методики! Человеческий капитал сегодня — главный ресурс экономики. И в России, и за рубежом он ценится (оплачивается) фантастически высоко.

В ходе работы над книгой мне удалось собрать отзывы людей, обладающих навыками скорочтения. Все эти люди — профессионалы: предприниматели, ученые, переводчики, программисты. Среди обладателей методик скорочтения нет безработных и павших духом! Все они — активные граждане, имеющие твердую жизненную позицию. У скорочитающих скорость нервных процессов выше, чем у ленивых защитников методик медленного чтения. Скорочитающий всегда и во всем впереди. Иными словами, скорочтение — это не только быстрый прием информации, но и высокий темп образа жизни. Книга — это сборник тренингов, технологий и упражнений по развитию навыков скорочтения. Статьи составлены по результатам личных тренировок и по мотивам прочитанных книг. Они являются итогом

ведения интернет-конференции, посвященной развитию интеллектуальных возможностей человека.

### Как научиться быстрее читать?

Первоклассник читает по буквам. Постепенно он приобретает навык чтения и начинает читать словами. От школьника требуется, чтобы он прочитал все, что написано в учебнике. В высших учебных заведениях студента учат пользоваться



специальной литературой, справочниками, находить нужную информацию в бездонном море книг и библиотечных каталогов. Студент приобретает навык читать не все, а только то, что необходимо, то есть формирует алгоритм избирательного поиска нужной информации. Он знает, как найти то, что нужно. Как правильно сформулировать вопрос (сформулированный вопрос — это переход от проблемы к задаче), как найти нужную литературу. Как в выбранных книгах по заглавию найти то, что следует прочитать.

Далее, специализируясь в определенной области, человек попадает под водопад неструктурированной (с его точки зрения) или плохо структурированной информации, поступающей по каналам профессиональной или деловой литературы. Структурировать эту информацию в соответствии со своими познавательными интересами читателю приходится самому. К такой литературе не применишь ни стратегию чтения школьника (читать от корки до корки) — слишком велик объем информации, ни стратегию студента — уж очень неструктурирована информация и в ней очень много



лишнего. Стратегию чтения подобной литературы можно сравнить с ловлей рыбы при помощи невода. Чем шире сеть, тем больше вероятность того, что в нее попадет ненужная рыба, чем чаще сеть закидывается, тем больше вероятность того, что наконец-то наткнешься на долгожданный косяк рыбы.

Для поглощения такого рода литературы требуется навык скоростной фильтрации информации. То есть требуется навык отбора только нужных для прочтения текстов и избирательного прочтения этих текстов (поиск ключевых слов, фраз, фактов и чтение только важной информации). Читать только то, что нужно, а не все, что написано, — основной принцип скорочтения.

Основные предпосылки быстрого чтения можно перечислить в четырех пунктах.

1. Иметь широкое поле зрения (чем шире поле охвата, тем больше ключевых слов можно воспринять за один взгляд). Выделять в тексте только самое важное.
2. Подавлять проговаривание текста.
3. Иметь психологическую установку, направленную на мгновенное схватывание смысла (бодрый мозг — быстрый мозг).
4. Читать с применением эффективных стратегий запоминания полученной информации.

Вполне возможно, что требования к скорочитающему могут показаться вам очень жесткими, однако каждый человек имеет значительно большие возможности, чем он подозревает. Поэтому в требованиях к читающему нет ничего невозможного.

Увеличить скорость чтения можно, не только приобретая прогрессивные стратегии чтения, но также избавившись от снижающих скорость чтения факторов. Выделяют следующие факторы снижения скорости чтения:

- ◆ рассеянность внимания (пропустил нужный факт — пустил время на ветер);
- ◆ неспособность отличить нужную информацию от ненужной (прочитал «не то» — значит, упустил то, что следовало бы прочитать);
- ◆ отсутствие ясной цели чтения («пошел туда, не знаю куда, значит, и принес не знаю что»);
- ◆ медленные стратегии чтения, которые предполагают чтение и восприятие слов, а не смысла (за словами-деревьями незаметен лес смысла).

В процессе быстрого чтения человек привыкает к сознательному сжатию текста, к оперативному извлечению из него сути, содержащейся в опорных словах. Человек улавливает основную мысль в тексте, составляющую основу знаний, для того, чтобы, используя мышление, закладывать основы нового знания. Такое чтение нагружает глаза слабее, чем обычное медленное чтение.

### **Ключевые слова и скорочтение (избыточность текстов)**

Вот как определяет словарь слово «смысл»: «Смысл — это информация, которая должна быть обязательно понята». Если текст очистить, как капусту от листьев, снимая слои словесных штампов, отбрасывая эмоциональную сторону текста, выкинув вступительную и заключительную части, то останется компактная словесная форма, четко отражающая свое содержание — голый смысл. Смысл содержится в том, что можно выразить несколькими словами.



Почти любой текст содержит примерно 75 % избыточной информации. (Вы можете легко убедиться в том, что, после того как из слов будут убраны все гласн бкв, как у древних греков, славян и сегодняшних арабов, этот текст можно будет прочитать.) Из этого можно сделать вывод, что при чтении каждого слова мы сознательно ограничиваем свою скорость в четыре раза! Ведь на каждую порцию полезной информации приходится три порции «шума».

Дпстм в н мжт прчтт тт ткст, что неудивительно, если вы будете применять старые технологии чтения текста. Что, например, обозначает слово «мжт» — может или мажет? Только после прочтения всего предложения вы, скорее всего, догадаетесь, что текст, до того как были убраны все гласные буквы, звучал так: «Допустим, вы не можете прочитать этот текст».

Кроме того, что в тексте есть «лишние буквы», в тексте есть и лишние слова. Положите полоску бумаги на книгу так, чтобы полоска накрывала 4–6 букв (то есть вы не сможете прочитать примерно одно слово в строчке). Попробуйте прочитать. Скорее всего, понимание текста останется на том же уровне, как если бы вы читали текст, не закрытый полоской бумаги. Эти примеры говорят о том, что текст обладает большой избыточностью. При чтении совсем не обязательно вчитываться в каждую букву и каждое слово — часть слов можно просто опускать.

Но этого мало! Не только в каждом слове есть «лишние» буквы, а в каждом предложении есть лишние слова, убрав которые вы сможете читать, представляя себе смысл текста: в тексте присутствуют и лишние предложения! Многие авторы, прежде чем излагать суть, должны сломать психологический лед предубежденности по отношению к своим идеям. Читатель может быть не подготовлен к восприятию новых идей или иметь внутреннее сопротивление восприятию информации.

Поэтому автор подбирает вводные слова, строит психологический мостик к слушателю. Он не вываливает смысл сразу, а пытается завернуть факты в удобную для читателя обертку.

Вот как в учебниках по ораторскому искусству рекомендуют строить речь.

Перед основной частью следует сделать вступление: определить постановку задачи или основное противоречие, которое будет освещаться в речи.

Далее следует описать возможные варианты решения проблемы.

После этого нужно сделать выводы и определить, как лучше решить проблемы.

Из этого примера видно, что оратор обрамляет главную мысль несколькими слоями упаковочной информации, что придает тексту информационную избыточность.

А вот какая схема составления отчетов рекомендуется в одной из книг о том, как делать деловые отчеты:

- ◆ титул;
- ◆ содержание;
- ◆ резюме;
- ◆ предложения по использованию;
- ◆ нумерация;
- ◆ дополнительные пункты:
  - ◇ выражение признательности;
  - ◇ заключение;
  - ◇ словарь;
  - ◇ библиография.

Для разных читателей будут представлять интерес разные части отчета. Одному будет интересно узнать только факты, а другому будут интересны термины. Автор должен угодить различным категориям читателей, при этом либо увеличивая избыточность универсальных

## Введение

текстов (на любой вкус), либо увеличивая количество специфических текстов (применительно к отдельным интересам и вкусам).

### «Разложите текст на смысловые ряды»

Тренинг сводится к тому, чтобы в тексте «схватить» основные идеи, значимые слова, фразы, которые определяют текст последующих страниц. Далее следует свести содержание текста к коротким и существенным логическим цепочкам. После этого отметить в каждой цепочке центральное по смыслу понятие и ассоциировать понятия между собой. А затем образовать единую логическую цепь идей и определить суть текста.

Чтение текста производится в три этапа.



Возьмите в руку карандаш и во время чтения подчеркните показавшиеся вам важными ключевые слова (значимые слова). Ключевые слова несут основную смысловую нагрузку: признак предмета, состояние или действие. При этом ключевое слово не обязательно должно быть в каждом предложении.

Во время второго чтения объедините ключевые слова в смысловые ряды. Смысловый ряд — это пары слов, которые состоят из комбинации ключевых слов. Смысловый ряд позволяет понять истинное содержание текста. Запишите все полученные смысловые ряды на листочке.

Во время третьего захода прочитайте составленные вами смысловые ряды и при этом попытайтесь сформировать смысл, доминанту текста. Доминанта — это ядро текста, кратчайшим, экономным способом выражающее смысл текста. Смысл текста — это те образы, которые должны быть помещены в вашу образную память (память для образов, внутренний «экран», воображение).

По мере тренировок старайтесь удерживать в уме ключевые слова, периодически проверяя их (не стерлись ли их смыслы-образы из памяти во время чтения нового текста).

### Тренинг «Выделите семь смысловых блоков в тексте»

В процессе чтения следует выделить не более 7 смысловых блоков или ключевых идей. Если в тексте больше 7 смысловых блоков, то следует сгруппировать два близких блока в один или разбить текст на части и изучать его



в несколько заходов. Нетренированный мозг не может за один раз поглотить много информации, поэтому следует выбирать оптимальное количество смысловых блоков для запоминания: обычный человек способен удерживать в своей памяти 5-9 образов.

Далее следует сформировать в воображении образ-картинку для каждого смыслового блока с использованием всех органов чувств (синестезия). Каждый смысловой блок может содержать не более 7 ключевых деталей, которые должны быть зашифрованы в образе-картинке. Не старайтесь включить в образ каждую мелочь — доверяйте своей памяти. Лучше делать каждый образ ярким, объемным, нестандартным, легкозапоминающимся. Пометьте его ключевым словом. Удерживайте каждый образ в течение 5-20 секунд в оперативной памяти, чтобы перевести его в долговременную память. После этого достаточно произнести ключевое слово, чтобы вызвать нужный образ со всеми деталями.

#### Объединение образов

Объедините все полученные смысловые блоки в одну общую картину или в один динамичный захватывающий фильм. Удерживайте эту общую картину в течение 5-20 секунд для закрепления связей между блоками. Важно научиться охватывать общую картинку одним взглядом и по желанию входить в любой смысловой блок.

#### Закрепление и повторение

Для закрепления полученной информации проверьте целостность общей картинки. Разверните и просканируйте каждый смысловой блок. Перескажите текст в прямом порядке (от начала к концу). Попробуйте пересказать текст в обратном порядке (от конца к началу).

## Ключевые слова и теоретико-множественный подход

Приведенные выше тренинги строятся по схеме «анализ — синтез». Выделяя ключевые слова, вы проводите анализ текста (разложение текста). На этапе выделения смысла из подчеркнутых вами слов вы выполняете операцию синтеза (сборку целого из частей). При этом части сливаются, интегрируются в целое не в вербальной (словесной) области (пространстве), а в пространстве смысловых образов, то есть в нашей образной памяти.

Тренинги можно рассмотреть также и с теоретико-множественной точки зрения: читающий определяет множество ключевых слов (образов) статьи, а потом ставит в соответствие множеству слов-образов (знаков, символов), напечатанных на бумаге, множество смысловых образов в своем сознании. Графически это представлено на рисунке 1.

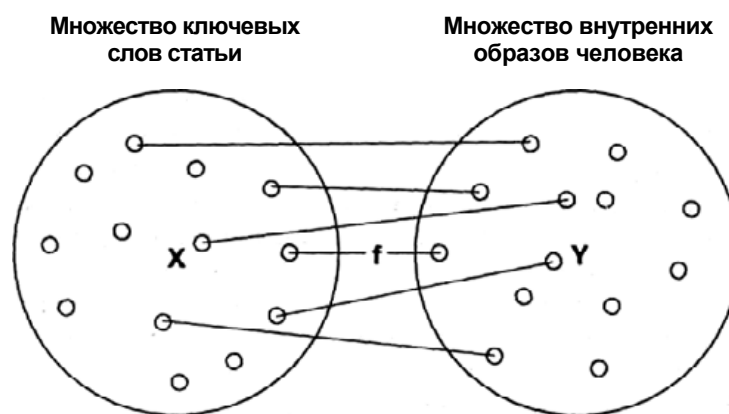


Рис.1.

Человек отображает, преобразует внешние печатные образы (X) в своем сознании в смысловые образы (Y) посредством каналов чувственного восприятия и свое-

го интеллекта (f). Любую поведенческую структуру вы можете упростить до математического шаблона  $X \rightarrow F \rightarrow Y$  или  $y = f(x)$ . Так, например, вы можете заняться исследовательской работой и переложить тренинг «Ищи ключевые слова» на межличностное общение, для того чтобы понять мотивы действий человека. Во время беседы попробуйте отмечать, какие факты он сообщает, какие приемы использует, отметьте особенности голоса, мимики. После беседы попытайтесь предположить, какие стратегии (f) использовал ваш собеседник для выражения внутренних смыслов, мыслей, эмоций, намерений, мотивов (Y) с помощью внешнего вербального и невербального языка (X). То есть постройте «функцию»  $Y \rightarrow f \rightarrow X$ . Описав действия собеседника, вы сможете перенять у него наиболее успешные стратегии поведения (f) и присвоить их себе. Надеемся, что наблюдательный читатель заметил, что в последнем случае решалась обратная задача  $Y \rightarrow f \rightarrow X$ , а не прямая  $X \rightarrow f \rightarrow Y$ .

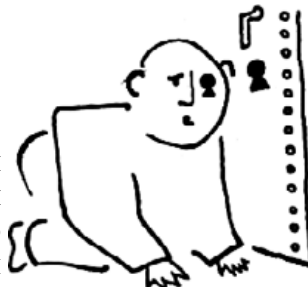
Примечание. В этом тренинге вы используете следующее понимание множеств  $X$  и  $Y$ . Слова, символы и иероглифы в их печатной форме — это образы. Произнесенные слова и звуковые сигналы — тоже образы. Жесты, мимика — это тоже (несловесные, невербальные) образы. Все они относятся к множеству «поверхностных» структур  $X$ , предназначенному для коммуникации (общения) и доступному наружному наблюдению. В отличие от этого  $Y$  — это множество глубинных структур мозга,  $f$  — это взаимосвязь между  $X$  и  $Y$ , например, взаимнооднозначное соответствие.

Определение терминов «поверхностная структура» и «глубинная структура» смотрите в словаре, расположенном в конце книги.



## Предугадывание содержания текста

Не имея под рукой принтера, при подготовке данной книги я, как и писари в прошлые времена, попытался сэкономить на бумаге и распечатал весь текст (включая заглавия и основной текст) одинаково мелким шрифтом, убрав при этом пропуски между главами.



Мои первые рецензенты предложили мне вначале навести в книге структурный порядок, поскольку они не могли понять, где закончилась одна мысль, а где началась другая. Простое вставление пустот после окончания глав позволило восстановить ясность изложения.

Достоинство стандартного оформления и структурирования материала в том, что читатель уже ориентируется в пространстве материала, еще даже не начав читать его! Привыкнув к данной структуре, читатель пользуется этой априорной организационной информацией, но совершенно не нуждается в ее повторном освоении. Читатель, знающий форму, мгновенно постигает содержание. Регулярное чтение материалов одинакового жанра требует освоение формы только при прочтении первых произведений, а при чтении следующих произведений форма превращается в информационную избыточность. Итак, стандартная форма не препятствует скорочтению, а способствует ему.

Вот такая диалектика: форма содержательна, а содержание оформлено. Информационная избыточность содержится в форме, в структуре (структура — это внутренняя форма) и в тех словах, которые ее объясняют.

Скорее всего, вы в первый раз задумаетесь над структурой текста лишь тогда, когда вам потребуется написать свой отчет или статью. Тогда вам нужно будет втиснуть свой текст в шаблон уже существующих стандартов. Тогда вам придется интуитивные знания, полученные в ходе обычного чтения, перенести в практику. Если вы еще ни разу не составляли отчетов и не писали книг, то я советую просмотреть несколько книг и письменно описать их структуру. Выделите общие черты в полученных описаниях.

Предугадыванию текста помогает определенный порядок построения текста:

- ◆ заголовок;
- ◆ вступление;
- ◆ главная часть;
- ◆ заключение.

Когда вы выбираете книгу, то, вероятно, смотрите на заглавие, потом на оглавление, потом просматриваете содержание глав и предполагаете (предугадываете), что в выбранной вами книге будет излагаться материал, аналогичный тому, что вы просмотрели.

Во вступлении кратко освещаются проблемы, рассматриваемые далее в тексте. Может быть приведена история рассматриваемой проблемы, описаны структура книги и отличительные особенности книги, общая познавательная ценность.

В главной части излагается основная информация. Информация делится на части, главы, разделы. Здесь излагается фактографический материал, суть исследований, экспериментов.

В заключении подводятся итоги, делаются выводы и обобщения.

Разные тексты имеют разную структуру. Например, учебная литература, как правило, будет иметь в конце главы учебные задания или контрольные вопросы по теме главы.

### **Служебные слова и предугадывание смысла**

Проезжая по междугородной трассе, вы должны следить за дорожными знаками, которые предупреждают о приближении крутого поворота или запрещают превышение скорости, и корректировать скорость своего движения. В текстах вы тоже можете встретить аналоги дорожных знаков. Например, служебное слово (союз) «но» служит для выражения отношений противоречия и противопоставления между частями текста. Служебные слова могут предупреждать о расширении аргументации, изменении направления мысли, появлении важного момента, обобщении. Служебные слова не несут прямой смысловой нагрузки, но являются выразителями связей между элементами структуры текста и помогают структурировать текст, разделяя его на части и одновременно соединяя их в единую систему.

Один из видов служебных слов — союз. Союз — служебная часть речи, которая связывает однородные члены предложения и простые предложения в составе сложного. Союзы созданы человеком как средство для выражения логической связи между отдельными высказываниями. Если вы видите, что молния ударила в дерево, и оно сломалось, то вы не нуждаетесь в каких-либо связующих средствах между этими явлениями, так как причина и следствие даны наглядно. Однако, когда вам сообщается об этом в устной речи или пись-

менно, на бумаге, связь между суждениями может быть выражена так: «Дерево сломалось, потому что в него ударила молния».

Вот как классифицирует союзы школьный учебник русского языка.

**Сочинительные союзы делятся на три группы:**

- ◆ соединительные: и, да (= и), не только — но и, как — так и —;
- ◆ противительные: а, но, да (= но), однако (же), зато и;
- ◆ разделительные: или, либо, то — то, не то — не то.

**Подчинительные союзы делятся на следующие группы:**

- ◆ причинные: потому что, оттого что, так как, ввиду того что, благодаря тому что, вследствие того что, в связи с тем что;
- ◆ целевые: чтобы, для того чтобы, с тем чтобы;
- ◆ временные: когда, едва, лишь, лишь только, пока;
- ◆ условные: если, если бы, раз, ли, как скоро;
- ◆ сравнительные: как, будто, словно, как будто, точно.

Существуют и другие служебные слова — мы их в данной книге не рассматриваем.

Обращая внимание на служебные слова, вы будете с легкостью следовать за логикой развития событий и их взаимосвязью.

Также на эффективность чтения влияет графическое оформление текста — вставки жирным шрифтом, разрядки, курсив и цвет букв.

**Упражнение**

1. Просмотрите страницу текста. Попытайтесь определить основную мысль.

#### Предугадывание содержания текста

2. Просмотрите страницу текста снова, подчеркнув на ней все служебные слова.
3. Еще раз просмотрите страницу, обращая внимание на служебные слова.

Подумайте, стало ли легче определять смысл текста, если в нем выделены служебные слова.

## Чтение сложной литературы

То, что было сказано о ключевых словах, относится и к специальным терминам: они должны вызывать мгновенную адекватную реакцию сознания читателя.



Не зная значения слов и терминов, вы не сможете понять смысл прочитанного. Вот как описывает Джек Лондон мучения во время чтения (обучения) Мартина Идена: «...К несчастью, он начал с "Тайной доктрины". Каждая строчка в этой книге изобиловала многосложными словами, которых он не понимал. Он сидел на кровати и чаще смотрел в словарь, чем в книгу. Слов было так много, что, запоминая одни, он забывал другие и должен был снова смотреть в словарь. Он решил записывать слова в особую тетрадку и в короткий срок исписал десятка два страниц.

И все-таки он ничего не мог понять. Он читал до трех часов утра; у него уже ум за разум зашел, а все же он не сумел ухватить в прочитанном ни одной существенной мысли. Он поднял голову, и ему показалось, что стены и потолок ходят ходуном, как на корабле во время качки. Тогда он выругался, отшвырнул "Тайную доктрину", погасил свет и решил заснуть. Не лучше пошло дело и с остальными тремя книгами. И не то чтобы мозг его был слаб или невосприимчив — он мог бы усвоить все, о чем шла речь в этих книгах, — но ему не доставало

привычки мыслить и не хватало словарного запаса. Он наконец понял это и одно время носился даже с мыслью читать один только словарь, пока выучит наизусть все незнакомые слова».

Из текста видно, какое значение придавал самоучка Мартин Идеи пониманию смысла слов и приобретению словарного запаса.

Первым шагом от незнания к знанию может быть приобретение словаря терминов, используемых в данной области знания. Если его нет, то можно купить несколько простых книжек по нужной вам теме и прочитать их. Для начала следует читать, не очень вникая в содержание книг, — все равно содержание при первом прочтении будет для вас темным лесом. Главное — понять, как правильно произносить слова и как правильно эти слова соединять в предложения, чтобы наладить коммуникацию с обладателями знаний. При этом вы интуитивно учитесь понимать смысл слов. Конечно, данный совет относится к самоучкам, которые не имеют возможности или терпения для систематического и медленного получения знаний с использованием слухового (аудио) канала передачи информации. Работа над словарем терминов требует и использования процедуры, изображенной на рисунке.

### Работа над текстом

Работая над сложным текстом, каждый читатель вырабатывает свои приемы переработки текста. Вот некоторые рекомендации, которые имеют универсальный характер и пригодны для всех.

Прочтите заглавие и первый абзац.



После этого решите, есть ли у вас достаточная база, то есть предварительное упрощенное знание, для того чтобы продолжить чтение и овладеть более сложным знанием.

Посмотрите, как организован материал. Если вы нуждаетесь в дополнительной подготовке, обратитесь к другому источнику.

Ознакомьтесь с основными идеями.

Просмотрите заголовки и подзаголовки. Используйте рисунки, схемы и диаграммы для активизации своего образного мышления.

Найдите слова, значения которых, необходимые для освоения материала, вы не можете понять из контекста.

Проверьте свое восприятие.

Периодически останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я выучил?» Увяжите это с тем, что вы уже знаете.

Перечитайте.

Если вы не восприняли идею, вернитесь к прочитанному и перечитайте его вновь. Выразите смысл сложных идей своими словами.

Дочитайте текст до конца.

Не расхолаживайтесь и не прекращайте чтения. Идеи могут стать понятнее в процессе дальнейшего чтения. Когда закончите чтение, просмотрите прочитанное и вернетесь к идеям, которые не усвоили.

Записывайте в процессе чтения.

Подчеркивайте, конспектируйте и/или записывайте выводы, это поможет вам сосредоточиться на чтении и усвоить материал.

### **Заметки на полях книги**

На свободном от текста (чистом) листе книги (или на листках «Для пометок» в некоторых книгах) делайте краткие записи со ссылкой на страницу книги. Когда через несколько лет вам придется вновь обратиться



к этой книге, пометки окажут вам неоценимую услугу: просмотр книги вы замените просмотром записей. Учитывая, что менталитет человека с годами меняется незначительно, вы мгновенно восстановите мысли, записанные «вашим кодом» и находящиеся в вашем интеллектуально-эмоциональном пространстве. Естественно, этим записям должны внутри самой книги соответствовать определенные «пометки». Пометки на полях книги могут выполнять роль «реперов», координирующих нужное место.

Опытные читатели изобретают систему обозначений, которая отражает эмоциональное отношение (различные междометия, восклицательные, вопросительные и другие знаки), связь данного абзаца с другими (звездочки, цифры, буквы), модальность идеи или мысли («можно», «нужно», «необходимо»), смысловое отношение (формально-логическое, теоретико-множественное, системное отношение). Использование знаков воспитывает, структурирует ваше внутреннее интеллектуальное пространство, готовит его к быстрому отображению любой внешней информационной структуры.

## Аннотация текстов

Без определенных условий невозможно ни идентифицировать объект, ни запомнить его. Вы вряд ли сможете определить название конфеты после того, как конфета будет вынута из обертки. Без оберток конфеты выглядят примерно одинаково. Для идентификации предмета вам необходимы отличительные признаки — «обертки».



Опознавание предмета требует, чтобы предварительно был выполнен анализ предмета по ряду признаков. А запоминание предмета — это запоминание признаков предмета.

Данный подход применим как к физическим объектам, так и к информационным. Человечество выработало следующие идентификаторы текстовой информации (например, статей или книг), которые компактно отражают ее суть:

- ◆ заголовок;
- ◆ имя автора;
- ◆ краткая аннотация текста;
- ◆ выходные данные текста (дата выпуска, издательство или источник сообщения).

Именно эту информацию вы найдете в библиографической карточке. Если вам нужно найти информа-

цию, подобную той, что указана в анализируемом источнике, то вы будете искать статьи того же автора или другие статьи издания, в котором размещалась статья.

Если человек по прочтении текста может выполнить следующие действия:

- ◆ выделить факты из текста и запомнить их;
- ◆ объяснить, как прочитанный текст соответствует его внутреннему представлению о затрагиваемом предмете;
- ◆ высказать критику по отношению к тексту;
- ◆ привести факты из собственного опыта, дополняющие текст;
- ◆ перефразировать основную идею текста,

то можно считать, что текст прочитан.

Кстати, в учебниках обязательно встречаются вступление, заключение, выводы, контрольные вопросы. Такая структура изложения материала позволяет проверить усвоение знаний. Внимательный читатель может задать вопрос: а не противоречит ли этот раздел книги разделу «Ключевые слова и скорочтение (избыточность текстов)»? В том разделе тоже упоминалась «обертка» текста. Однако ей придавался отрицательный оттенок как излишней информации. Ответ прост — если читатель не обладает достаточным опытом, то дополнительная информация может оказаться не слишком избыточной, однако по мере накопления читательского опыта читатель сможет решить, насколько значима для него дополнительная информация и соответствует ли она вообще той теме, которая заявлена автором.

Аннотируя информацию по определенному алгоритму, человек подготавливает ее для дальнейшей переработки и активного использования.

## Правила составления аннотации

Авторы книг по скорочтению советуют запоминать текст в соответствии с особой программой чтения. Например, авторы книги «Техника быстрого чтения» О. А. Андреев и Л. Н. Хромов советуют использовать интегральный алгоритм чтения, состоящий из следующих пунктов.



1. Название книги.
2. Автор.
3. Источник и его данные.
4. Основное содержание, тема.
5. Фактографические данные.
6. Особенности излагаемого материала, которые кажутся вам спорными, критика.
7. Новизна излагаемого материала и возможности его использования в практической работе.

Попробуйте использовать этот алгоритм, изменив его и подогнав его под свое мироощущение. Я, например, привык аннотировать тексты в соответствии со следующими пунктами.

1. Название статьи, автор, выходные данные.
2. Описанная проблема.
3. Перечень фактов.
4. Особенности изложения текста.
5. Новизна и практическое использование.
6. Вопросы к автору и критика.

### Название статьи, автор, выходные данные

Новичок обычно опускает первый пункт правил аннотации, поскольку считает, что не стоит тратить силы на

мелочи, а лучше тратить время на запоминание сути. «Смысл и факты — вот что важно», — считает он. Я тоже пропускал эти пункты на начальном этапе пользования правилами аннотации. Мне было непонятно, почему авторы методики настаивают на его использовании. Осмысление наступило позже, когда я стал сам писать статьи и активно вести переписку через Интернет. После небольшой практики использования правил для аннотирования текстов я стал замечать, что, прежде чем начать читать статью в газете или журнале, я непроизвольно отмечаю название статьи и имя автора. Теперь я с автором веду «беседу». Я живо представляю его себе. Он бесстрастно или эмоционально сообщает мне свои идеи. Конечно, авторов много, и каждого не запомнишь, однако если запомнить самых нужных, то в дальнейшем при чтении их статей будет легче адаптироваться к их стилю изложения и схватывать суть.

Подумайте, как вы по-другому назвали бы эту книгу, соответствует ли название книги ее содержанию. Может быть, с кем-нибудь из ваших знакомых ассоциируется фамилия автора книги. Посмотрите на год выпуска книги. Не устарела ли она? Долго ли пылилась на полках? Вспомните, какие книги данного издательства вы читали. Прделав это несложное упражнение, вы наверняка запомните параметры рассматриваемого пункта.

### **Описанная проблема**

Может быть, правильнее было бы сказать «сформулированная проблема» или «поставленная проблема». Проблема — это противоречие между реальным состоянием системы (общества, человека, технической системы и т. д.) и ее требуемым состоянием (определяемым потребностью). Кстати, слова «проблема» и «за-

дача» имеют разный смысл. Проблема — это не поставленная кем-то задача. Для задачи уже найден метод, средство, алгоритм, путь решения. При решении задачи требуется только пройти по нужному методологическому пути. Задача всегда проще проблемы.

Проблема будет всегда шире того, что сумел описать автор. Автор лишь описывает некоторые стороны проблемы, например, только вид сбоку (а на остальное у автора не хватило времени, знаний или мастерства). Проблема — это процесс, начальная и конечная стадии которого видны, а все промежуточные стадии находятся в тумане. Эта неопределенность, связанная с проблемой, позволяет нам сказать «описанная проблема»: описано только то, о чем есть информация.

Приведу пример. Как вы описали бы проблему, затронутую в следующей статье? Проблема затронута эмоционально, неопределенно, нечетко, но, тем не менее, она существует.

#### **«Русь к топору!»**

Нобелевский лауреат Солженицын «зовет Русь к топору» (предлагает не отменять в законе пустые слова «смертная казнь») и в один миг создает проблемы нашей политической элите: ведь Европа недовольна! Европа была довольна, когда в Ичкерии боевики выставили три отрубленные головы европейцев, а ичкерийцы (ну такая уж у них народная традиция!) держали в зинданах рабов; когда бомбы с урановой начинкой испытывали в Югославии новое соотношение сил в Европе. Кстати, нобелевский лауреат «пел» с голоса нашего народа. Народ неправильный? Как в Югославии? Чувствуете, где корень проблемы? Кстати, решить проблему с нашим народом по-югославски не удастся. Заметили, как улыбается Салана? Такой милой, европейской, застенчивой улыбкой... Какие решения российской проблемы у него в голове? Хиросима? Нагасаки? И проблема будет решена? Начальная стадия — непослушный российский народ; сле-

дующие стадии — в урановом тумане; конечная стадия — послушный, стоворчивый, дисциплинированный российский народ численностью 15 миллионов человек (мадам Тэтчер сказала, что большей численности и не надо). Конечно, мадам Тэтчер не подумала, что такая же мысль о численности людей на Британских островах может возникнуть в голове какого-нибудь неанглоязычного стратега). Размышление над описанными проблемами развивает у читателя способность видеть суть вещей, смотреть в корень. Так, на наши пассажи пронизательный читатель может отреагировать совершенно неожиданно: «При чем здесь Салана, Тэтчер? Проблема открытой для нас Европы — это проблема бюрократов, которым хочется, чтобы было больше бесплатных поездок в Европу на советы, совещания, консультации, конференции, коллоквиумы и другие тусовки в галстуках, без галстуков, в плавках, на горных лыжах» (Михайлов Е. А. 2001 г.).

Каждый читатель в любой книге должен уметь увидеть, прочувствовать, запомнить «описанную проблему» — это трудно, но это один из главных путей накопления интеллектуального капитала.

### **Перечень фактов**

При чтении книги нужно осознавать огромную цену факта. И учиться у классиков использовать великую силу фактов. Приведем пример. Один скорочитающий, Ленин, автор книги «Материализм и эмпириокритицизм», уличил в своей книге большевика-философа Богданова и некоторых других современных ему философов в почти дословном повторении идей философов многовековой давности. Автору помогло блестящее знание фактов! У фактов есть одна интересная и одновременно опасная особенность: достоверность. Достоверность — это качественная сторона фактов с точки зрения их адекватности реальным событиям. Факты излагает человек, который иногда рискует жиз-

ную. Однако факты может «подавать» и купленный на корню журналист, захвативший какой-нибудь канал СМИ.

Все это требует расположения фактов в голове «по полочкам» — по их достоверности, по проценту вероятности соответствия правде, по степени достоверности.

### **Особенности изложения текста**

Читатель — не книжный червь, равнодушно пожирающий содержание книги факт за фактом. Читатель — живой человек, эмоционально откликающийся на разнообразные особенности формы, в которую облечено содержание. То же можно сказать и об авторе текста. Автор хочет донести до читателя определенное содержание, но внимание читателя он завоевывает и удерживает не только содержанием, но и особенностями формы.

Особенности могут быть следующими:

- ◆ стилистическими (стиль может быть строгим, сухим, канцелярским, эпистолярным, формальным, доверительным, публицистическим, витиеватым, сложным, простым и т. д.);
- ◆ эмоциональными (текст может вызвать чувство восхищения, беспокойства, радости, удовлетворения, раздражения, недовольства и т. д.);
- ◆ логическими (в тексте могут быть логические посылки, доводы, аргументы, делаться выводы, приводиться доказательства, использоваться софизмы, допускаться логические ошибки);
- ◆ по типу преследуемой цели (развлечение, просвещение, психологическое воздействие, информирование, стимулирование активности);
- ◆ по типу и количеству вспомогательного материала (наличие определений, сравнений, примеров, ссы-



лок на авторитеты, статистические данные, наличие картинок);

- ◆ по структуре излагаемого материала (тезис, потом аргументы в его обоснование; факты, потом выводы из них; иерархическая структура; последовательность равнозначных разделов и т. д.).

### **Новизна и практическое использование**

Спросите себя: «Как я могу использовать эту новую информацию?» Если нет возможности использовать ее на практике, то в чтении текста нет смысла. Следует попытаться извлечь хоть какую-нибудь пользу из чтения текста, например, запомнить совет, выделить метко сказанные фразы, определить идеи, которые можно осуществить на практике.

В реальной жизни вы не всегда читаете с конкретной целью — использовать полученную информацию. Кажалось бы, детективы читаются без какой-либо практической цели. Тем не менее, и при чтении детектива есть определенная практическая польза: решение логических задач, острое переживание, отвлекающее от навязчивых мыслей, смена психологического состояния и т. д. (Как правило, любители детективов читают очень быстро.)

Аналогичным способом читаются газеты. Но можно ли назвать чтение газет чтением, если вы читаете газеты для получения новой информации, а после ее прочтения не можете ни вспомнить, о чем читали, ни решить для себя, как же использовать полученную информацию? Восприятие сведений из источников массовой информации действует на подсознание и побуждает потребителя поступать определенным образом (покупать, осуждать, протестовать, голосовать...). При чтении газет обязательно происходит «практическое использование»: читатель хочет «практически исполь-

зовать» газету, но не должен забывать, что издатель расходует деньги на издание газеты, чтобы «практически использовать» читателя.

### **Вопросы автору и критика**

Хорошо, если вы будете подходить к критике с легким сердцем, ведь красить в черное всегда проще, чем следовать взвешенному подходу. Критикуя, предлагайте, как сделать лучше. Но не следует пренебрегать и «голой критикой». Она затрагивает ваши эмоции, обостряет внимание и способность к анализу, помогает зафиксировать в вашей памяти полученную информацию.

Придумайте пять вопросов (конечно, цифра «пять» дана условно, но лучше настроиться на определенное количество вопросов, иначе не будет придумано ни одного), которые вы хотели бы задать автору текста. Часто под статьей, опубликованной в Интернете, вы можете увидеть электронный адрес автора статьи, что позволит оперативно связаться с автором информации. Критика — это не неприятие сведений, эмоции — это главное!

Вот некоторые из возможных тем, которые помогут вам сгенерировать вопросы.

- ◆ Как сформулировать свою проблему, чтобы автор статьи дал дельный совет.
- ◆ Какой факт можно попросить автора статьи уточнить.
- ◆ Какую дополнительную информацию вы можете предоставить автору.

Вполне возможно, что автор статьи или книги может решить вашу проблему. Даже если вы не сможете обратиться к автору, все равно придумайте вопросы. Имейте в виду, что роль вопросов в данном случае — не подготовка некоего запроса автору, а возбуждение

собственных эмоций — удивления, недоверия, радости, сомнения. Эмоции стимулируют ваш интерес к переработке и усвоению прочитанного.

### Вывод

Известно, что, когда человек настраивается найти железный рубль, он найдет рубль с большей вероятностью, чем тот, кто не ставит такой задачи, или тот, кто настраивается увидеть красивую девушку. Настройка сознания на определенный результат делает достижение результата более вероятным, чем случайный поиск. Поэтому и вы перед чтением настройтесь на определенный результат — быстрое прочтение статьи, при котором аннотирование — одно из средств достижения успеха.

Процесс аннотирования статьи (составление реферата) я проиллюстрирую на примере статьи Юрия Мороза (см. текст ниже).

### Пример составления аннотации текста

#### Исходный текст

**Школа своего дела —  
Двенадцатая лекция**

Школа — это не сайт, расположенный по адресу [www.moroz.onego.ru](http://www.moroz.onego.ru), а люди, которые объединились вокруг этого проекта.

Я считаю, что лучшим способом проверки идеи является изложение ее своим знакомым и друзьям. Если вы не можете своей идеей увлечь человека, которого хорошо знаете, то тем более этим не заинтересуется незнакомый.



С точки зрения этого критерия большинство идей, выдвигаемых в Школе, оказываются слабыми и не вызывают откликов у коллег. Попробуйте пригласить в партнеры еще нескольких человек, и, до тех пор, пока вам это не удастся, ваша идея сыровата и требует доработки. Такая обкатка не требует никаких финансовых вложений.

Люди, сумевшие добиться чего-то в жизни, — это те, которые увлекли своими идеями тысячи, а иногда и миллионы людей.

Для того чтобы ваша идея была понятнее, желательно использовать формулу, которую используют при патентовании изобретений. Там от каждого изобретателя требуют найти прототип своего изобретения и далее изложить свое изобретение следующим образом. Прототип по патенту (авторскому свидетельству) номер такой-то, отличающийся тем, что... Если вы будете копировать кого-то, вы уже не первый, и это значит, что вам предстоит выдержать конкуренцию. Для Дела, которое только создается, — это очень сложно, почти невозможно.

Правда, можно использовать не мировую новизну, а локальную; если что-то применялось в другом городе, но ни разу не делалось в вашем, то у вас есть шансы на успех. Подберите прототип, выделите в вашей идее, чем она отличается от прототипа, и все постарайтесь изложить так, чтобы это было понятно неспециалисту и привлекло к реализации этой идеи ваших знакомых.

Если у вас это не удалось с первого раза, повторите попытку, и так, пока не получится.

Ю. Мороз ([moroz@onego.ru](mailto:moroz@onego.ru))

#### **Пример аннотации текста**

Название — Двенадцатая лекция (я бы назвал «Прототип проекта»).

Автор — Юрий Мороз (хорошо бы запомнить адрес [moroz@onego.ru](mailto:moroz@onego.ru)). Выходные данные — <http://www.moroz.onego.ru> 20/08/99. Описанная проблема — Центр (Школа) завален гигантским количеством пустой по-

роды, присылаемой с периферии без предварительной фильтрации крупинок золота. Перечень фактов:

- ◆ школа — это не талантливая танцплощадка, а тусовка талантливо танцующих;
- ◆ большинство идей, высказываемых учениками в «Школе своего дела», не вызывает интереса;
- ◆ люди, добившиеся успехов в жизни, — это люди, которые увлекли своими идеями миллионы людей; увлекательность идеи — это ее главное свойство на начальном этапе «проталкивания идеи»;
- ◆ нужно притвориться, что предлагаемая идея давным-давно осуществлена, то есть нужно найти прототип;
- ◆ нужно реабилитировать себя поиском отличий от прототипа.

### **Особенности изложения текста**

Первое предложение эмоционально и призвано подстегнуть интерес и усыпить недоверие.

Ко второму предложению: «Смело!» (Убедить непосвященных!)

Как реальный обладатель авторского свидетельства на изобретение, я считаю, что сначала изобретение изобретается, а потом ищется шаблон, под который подходит изобретение для его регистрации, так как патентование — это борьба идеи против «казуистики» (то есть против логики). Это парадоксально? Значит, очень уместно! Ведь парадоксы лучше запоминаются.

### **Вопросы к автору и критика**

Вопрос к третьему предложению: «А судьи кто?»

Последнее предложение вызывает большую критику, ведь виноватой может оказаться сама идея, а вовсе не искусство ее проталкивания (promotion).

### **Новизна и практическое использование**

Проталкивание идеи — универсальное дело: оно не приспособливается к специфике идеи.

Необходимо рассказать о своем проекте как можно большему числу людей.

Интеллектуальный капитал — это не только идея (базис), но и искусство «продвижения» (надстройка). Важно не только родить идею, но и протолкнуть ее.

В результате вашего анализа текста у вас, скорее всего, возникнет иное впечатление от него, поскольку ваш опыт отличается от моего.

### Пример аннотирования информации в Интернете

Если вы откроете в обычном текстовом редакторе файл с расширением http (в файлах с таким расширением хранятся Интернет-странички), то в заголовке файла найдете описатели информации. Если мета-теги не заполнены, то страничка будет проаннотирована поисковой машиной менее тщательно по сравнению с тем случаем, когда мета-теги заполнены. Странички, не попавшие в базу данных поисковых машин, становятся невидимыми для будущих искателей полезной информации в Интернете. Автор странички должен обязательно заполнить мета-теги «ключевые слова», «описание текста», «название текста»



Если бы я размещал эту статью в Интернете, то я заполнил бы мета-теги следующим образом:

```
<meta name="author" content="Сергей Михайлов">
<meta name="keywords" content="мета теги, Интернет,
скорочтение, аннотация">
<meta name="description" content="Проведение параллелей
между системой аннотирования текста и структурой
ХТМЛ файла">
<title>Пример аннотирования информации в Интернете.
</title>
```

Мета-тег `author` содержит имя автора текста.

Мета-тег `keywords` (ключевые слова и выражения страницы) описывает слова, по которым будущий пользователь информации, расположенной на странице, будет находить страницу, используя поисковые машины.

Мета-тег `description` содержит краткое описание страницы.

Мета-тег `title` повторяет название странички.

Наверное, вы заметили, что можно найти много схожих черт между библиографическими карточками, системой аннотации текстов и описанием Интернет-страниц. Мир един в своей концептуальной сущности. Приведенный пример из мира Интернет выявляет параллели между техническими системами, которые придумал человек, и самим человеком. Искусственная система и человек обрабатывают и хранят информацию сходным образом. Скорочтение — это не только быстрое чтение, но и эффективная обработка информации.

## Чтение без проговаривания слов

А вы знаете, что Вашингтон читал утренние газеты только вслух? Он внимательно вслушивался в текст, бубнил и мешал своим соседям. Вашингтон утверждал, что чтение вслух помогает ему уяснить смысл текста и отделить правду от лжи.



А теперь давайте представим себе, что данную статью вы, вместо того чтобы быстро пробежать глазами, начинаете читать вслух, смакуя каждое слово. Сколько вы успеете прочитать за отведенные на статью пять минут? Предложение? Абзац? А ведь жизнь не ждет, она торопит. Поэтому для увеличения скорости чтения большинство людей читают молча.

Однако если вы читаете молча, не бубните, не шевелите губами и не двигаете языком во время чтения, то это вовсе не означает, что вы читаете, не используя центр мозга, отвечающий за разговорную речь. Слова все равно превращаются сначала в звуковые образы, а потом в незвуковые формы (смысловые образы). Большинство людей воспринимают текстовую информацию сначала в качестве звуковых образов, а лишь затем перекодирует информацию в визуальные или чувственные смысловые образы.

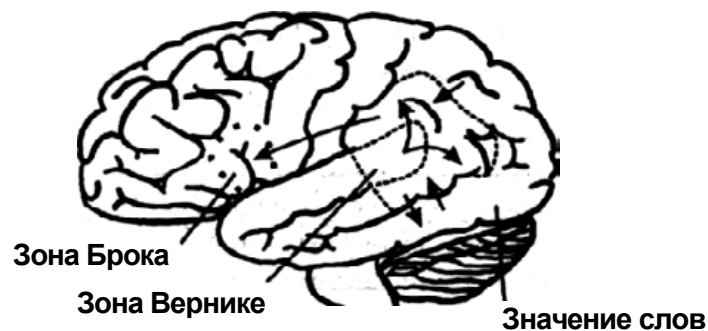
Эффект проговаривания читаемых слов состоит из двух процессов: внутреннего — когда читатель проговаривает слова про себя, а вернее — когда они ему «слы-



шаться»; речевого — когда проговаривание сопровождается механическими движениями органов речи (шевелением губ, перемещением языка или аудиомеханическим эффектом — бубнением).

### Физиология мозга и чтение

У человека за произнесение слов и за их осмысление отвечают разные зоны мозга (зона Брока и зона Вернике). Во время чтения вслух задействованы обе зоны. Во время чтения молча зона, ответственная за произнесение слов, работает тоже, мешая при этом скоростному восприятию текста.



Зона Вернике находится в первой височной извилине и надкраевой извилине теменной доли. Эта часть мозга не получает акустическую информацию. Кроме того, она связана с корковыми областями зрительного анализатора, хотя непосредственно от глаз она информацию не получает.

Зона Вернике ответственна за интерпретацию чужой речи и формирование основного замысла высказываний самого человека (но не за подбор конкретных слов). Ее поражение приводит к нарушению понимания устной речи.

Зона Брока расположена в третьей лобной извилине. В этой части мозга представлены моторные образы слов. Нарушение работы зоны Брока приводит к тому, что человек, понимая, что ему говорят, не в состоянии сам что-либо произнести. При отключении зоны Брока фонематический слух не страдает. При повторении слов они не искажаются, при письме не возникает грубых ошибок.

### **Эксперименты и наблюдения в области подавления проговаривания слов при чтении**

1. Американскими учеными проводился следующий эксперимент: испытуемым давали читать текст и просили при чтении произносить фразы, не имеющие отношения к тексту. Сначала испытуемые не могли нормально воспринимать текст, однако в результате тренировок способность воспринимать текст вернулась.

2. Оказалось, что если у полиглотов или людей, владеющих несколькими языками, повреждены речевые центры, то восстановление речи после полученных травм обычно проходит следующие четыре стадии: понимание речи на родном языке, способность им пользоваться, понимание речи на чужом языке, способность им пользоваться.

3. При помощи специальной аппаратуры была проанализирована интенсивность внутреннего проговаривания во время чтения. Исследования выявили следующие факты.

При чтении текстов на родном языке мускульное напряжение языка и губ было минимально.

При чтении иностранных слов в тексте из русского языка интенсивность проговаривания резко возрас-  
тала.

Механическая фиксация губ, языка является неэффективным методом и позволяет затормозить только периферическую часть речедвигательного анализатора.

Графическую символику знакомых слов человек может воспринимать наглядными зрительными представлениями, пространственными схемами и образами.

4. У детей речевые области мозга частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Если в шести-семимесячном возрасте с ребенком проводить специальные упражнения, то он значительно раньше начинает выговаривать сложные слова.

5. Было замечено, что при поражении зоны Брока, отвечающей за представления моторных образов слов, не только страдает самостоятельная (спонтанная) речь, но и нарушаются другие двигательные реакции, в первую очередь те, с помощью которых мы передаем друг другу информацию. Нарушается жестикация, особенно сопровождающая нашу речь. Испытуемый не способен с помощью знаков передать своему партнеру даже самую несложную инструкцию. Сам, без подсказки, он не сможет вспомнить, каким жестом можно позвать к себе партнера, как попрощаться с ним, бывшие военнослужащие не в состоянии воспроизвести жест воинского приветствия. Мало того, испытуемый и сам не понимает адресованных ему жестов, не отличит приветственного жеста от жеста угрозы.

### **Методики подавления артикуляции во время чтения**

Для полного подавления артикуляции предлагается использовать метод центральных речевых помех, разработанный И. Жинкиным, суть которого заключается

ся в одновременном выступивании рукой специального ритма. Речь человека находится на «кончиках пальцев», поэтому если занять пальцы, то будет автоматически блокироваться речевой центр. Центры мозга, отвечающие за движение рук и за произнесение слов, находятся рядом, поэтому если занять



работой центр мозга, отвечающий за движение, то одновременно будет частично блокироваться речевой центр. Существует три метода борьбы с внутренним проговариванием, которые используют принцип блокировки центра произнесения речи при чтении.

1. Говорить одни слова и одновременно читать другие слова, но это почти никому не удастся, если произносимый и читаемый тексты разные. Осваивать этот метод можно так. При чтении текста глаза опережают губы и прощупывают те слова, которые еще только предстоит произнести вслух. Постепенно скорость просматривания возрастает, а губы отстают все больше и больше, а затем полностью умолкают. Этот метод можно назвать методом «разгона самолета»: самолет (глаза) и человек (губы) начинают старт одновременно; постепенно самолет выходит вперед, а затем и вообще покидает землю.

2. Делать сложные движения пальцами: за пальцы отвечает значительная доля мозгового центра движения. Движения не должны быть автоматическими, произвольными или легко (стандартно) выполнимыми. Нужно выполнять такое движение, которое заста-

вит мозг постоянно контролировать правильность его исполнения. Например, отведите вытянутую левую руку назад и попытайтесь под каждый удар правой рукой выпрямлять по одному пальцу.

3. Читать под особо подобранный такт. Такт подобран таким образом, что он не может быть совместим с речью. Важно, чтобы сам читающий выбивал его. Первые минуты очень сложно читать с одновременным выстукиванием такта, но постепенно чтение убыстряется, а внутренний голос затухает. Но может получиться так, что через один — три часа читатель не сумеет вспомнить все прочитанное. Это проходит через несколько часов непрерывного чтения.

Для полного избавления от артикуляции требуется около 20 часов чтения с одновременным простукиванием.

В качестве такта можно использовать следующую последовательность.

1. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,2 сек.
2. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,2 сек.
3. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,4 сек.
4. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,4 сек.
5. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,8 сек.
6. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,8 сек.
7. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,8 сек.
8. Удар ладонью с участием предплечья, ожидание 0,8 сек.

### **Как избавиться от проговаривания — опыт скорочитателя (из переписки с подписчиком Интернет-рассылки)**

«Как показывает мой опыт, проговаривание можно убрать при соблюдении следующих условий.

1. Следует научиться некоторое время не думать (методик много).
2. Следует выбивать такт всей рукой. Должны участвовать как рука, так и предплечье.
3. Ни в коем случае нельзя напрягаться.
4. Следует осознать важность упражнений. При чтении должна быть конкретная цель. Не просто цель — хочу быстро читать, а конкретно — я хочу быстро читать, чтобы получить конкретную информацию. После этой установки вы будете автоматически выбирать то, что вам нужно». (См. приложение 3 — «Компьютерный тренинг "Метроном"».)



#### **Упражнение по использованию метронома Елены Шугалей**

Вам понадобится текст, который не жалко разрезать, но который жалко забыть. Если у вас есть метроном — отлично, если нет — возьмите по адресу: <http://www.edisoft.ru/iq/metronom.htm>.

Настройте метроном на среднюю скорость (приблизительно 200 - 400 ударов в минуту). Положите текст перед собой и дайте себе команду (вы уже знаете, как это делать, по предыдущему упражнению), выполните инструкцию четко, динамично, не задумываясь о последствиях. Начали? Делайте четко две фиксации на каждой строчке. Удар метронома — фиксация! Удар метронома — фиксация! Поработайте в этом режиме около 1-2 минут.

Увеличьте скорость метронома. Продолжайте выполнять задание. Обратите внимание на важный феномен. Вначале темп будет ка-

### Чтение без проговаривания слов

заться вам слишком быстрым. Через несколько секунд у вас появится ощущение, что темп замедлился. Это промежуток времени, который понадобился вашему мозгу на адаптацию. Еще увеличьте темп! Увеличивайте его до максимума. Замечайте периоды адаптации мозга. Что еще вы заметили? Вам некомфортно делать две фиксации? Ваши глаза стремятся скользить, траектория их движения становится волнообразной (или еще какой-то — в соответствии с вашей индивидуальной стратегией движения глаз при быстром чтении). Метроном замедляет скорость вашего скольжения?

Позвольте себе скользить под навязчивый стук метронома так, как вам хочется! Это должно быть свободное, динамичное скольжение, на пределе скорости!

Выключите метроном и, не делая паузы, почитайте «просто так». Отметьте спонтанное желание ваших глаз и вашего сознания следовать приобретенной стратегии движения.

Повторите упражнение несколько раз до появления усталости. Заметив усталость, не откладывайте текст сразу же! Продолжите еще немного. Да и вообще, если говорить честно, от усталости еще никто не умирал. От истощения — да, но не от усталости! А истощение в ближайшие несколько минут нам не грозит, не правда ли?

Продолжим. Отдыхом для вас станет разрезание текста на три одинаковые полоски перпендикулярно тексту (вертикально). Разрезали? Положите их, раздвинув на расстояние около 2 см друг от друга.

Читаем быстро. Обратите внимание: после короткого периода адаптации вашему мозгу будет легче соединять части строчек, если вы будете делать это быстро. Он перейдет в режим автоматического поиска. Признаком автоматизма является момент, когда вы перестаете замечать «разрезанность» текста. Это облегчается концентрацией внимания на сути текста.

Сдвиньте среднюю полоску вниз, чтобы траектория движения глаз была зигзагообразной. Увеличьте скорость. Сдвигайте полоски в любом порядке, создавая мозгу максимум неудобств, пусть работает!

Сдвиньте полоски по вертикали в любом порядке и соедините их в целый лист, чтобы не было зазора между строчками. Не волнуйтесь, он быстро справится!

#### Методики подавления артикуляции во время чтения

Сложите все «как было» и почитайте просто так или возьмите новый текст — и получите удовольствие!

Похвалите себя! Вы помните, что с вами нужно обращаться еще бережнее, чем с дельфином?

Наш мозг очень рационально устроен. Он быстро адаптируется к новым условиям (вы уже заметили!), быстро находит самый экономный способ выполнения задания и быстро обучается! Позабойтесь о нем и дайте ему возможность проявить себя во всей полноте!

*Елена Шугалей*

<http://www.humans.ru/humans/shougaley>



## Угол зрения и скорочтение

Человек имеет следующие характеристики зрения.

1. По области охвата.
  - ◊ Область наилучшего видения — 1,5 градуса.
  - ◊ Зона ясного видения — 15 градусов.
  - ◊ Максимальная зона видения — 35 градусов.
2. По виду движения глаз.
  - ◊ Дрейф — медленные движения.
  - ◊ Быстрые скачки.
3. По характеру движения глаз.
  - ◊ При чтении 90 % времени взгляд неподвижен.
  - ◊ На протяжении 10 % времени глаз совершает скачки.



Рассматривая какой-либо предмет, глаза человека совершают по его контуру скачкообразные движения с частотой 2-5 раз в секунду. В процессе чтения скачкообразные движения совершаются 3-4 раза в секунду как у скорочитающего, так и у медленно читающего человека. Разница между ними заключается в объеме воспринимаемой информации в момент фиксации глаза. Восприятие текста происходит только во время фикса-

#### Упражнение на расширение поля зрения

ций глаз. Длительные остановки вызываются незнакомыми словами или опечатками в тексте. Для ускорения чтения необходимо расширить угол охвата текста и увеличить узнаваемость текста.

Узнаваемость текста тренируется постоянным чтением. Постепенно сознание формирует базу данных из слов, терминов и словесных штампов. За счет применения накопленного опыта человек меньше тратит времени на опознание слов в тексте.

Расширение угла зрения возможно при помощи упражнений на тренировку периферийного зрения.

#### Упражнение на расширение поля зрения

Выполните последовательно следующие действия.

Выберите какой-либо предмет и сосредоточьте внимание на нем (постарайтесь ничего не видеть, кроме выбранного вами предмета).

Боковым зрением старайтесь увидеть все, что окружает выбранный вами предмет.

Сосредоточьте вновь все внимание на центре выбранного вами предмета.

Во время выполнения данного упражнения анализируйте свои ощущения. Что происходит с вашими глазами? Изменяется ли «резкость» предмета, находящегося в центре внимания? Тускнут ли предметы вокруг?

Вы можете расширить угол зрения при помощи компьютерной программы. Программа реализует показ порции цифр на короткий промежуток времени. (См. [приложение 3](#) — «Компьютерный тренинг "Угол"».)

#### Таблица Шульте и расширение угла зрения

При движении взгляда наибольшая острота зрения возникает только в центральной зоне сетчатки глаза, так называемой зоне ясного видения. Все, что лежит за пределами этой зоны, на периферии, видится как бы в ту-

мане. Широкое поле зрения сокращает время поиска информативных фрагментов текстов. Поле, с которого происходит считывание информации, как показали исследования, можно расширить, например, при регулярном использовании таблиц Шульте.

Таблица Шульте представляет собой листок бумаги, на котором нарисован квадрат со сторонами 20 (25) см. Квадрат разбивается на 25 ячеек, в которые вписываются в беспорядке числа от 1 до 25. Взгляд следует сосредоточивать в центре квадрата и боковым зрением пытаться найти все числа от единицы до двадцати пяти. Расстояние от таблицы до глаз должно быть 30-33 см. Чтобы не было привыкания к одной таблице, следует сделать несколько таблиц, на которых цифры расположены по-разному.

Работа с таблицей Шульте развивает объемное (параллельное, а не последовательное) внимание, когда символы, находящиеся в поле зрения, воспринимаются одновременно, а пересчитываются последовательно. Главное — не отыскивать цифры, главное — при взгляде в центр таблицы видеть одновременно с центральной цифрой верхние левую и правую, нижние левую и правую цифры.

При регулярном использовании данный тренинг расширяет периферийное зрение и позволяет повысить скорость чтения как за счет охвата большего пространства читаемого текста, так и за счет освоения параллельного режима (а не сканирующего, последовательного) распознавания печатных символов.

Ваша цель при работе с таблицами Шульте — одним взглядом охватывать все числа, как в верхней, так и в нижней строчке. Перечисление чисел предназначено для тренировки сканирующего режима работы внимания при одновременном параллельном режиме работы внимания. (См. [приложение 3](#) — «[Компьютерный тренинг "Таблица Шульте"](#)».)

**Примеры таблиц Шульте**

13	16	3	9	18
23	25	17	20	7
15	5	14	24	10
19	1	2	12	6
22	8	21	4	11

9	22	5	15	20
8	13	23	21	2
4	3	1	17	16
25	18	14	6	10
7	12	24	19	11

Угол зрения и скорочтение

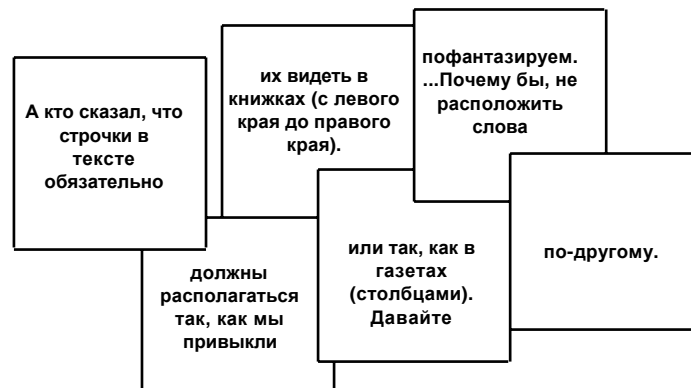
16	15	17	19	12
25	3	22	20	1
2	18	9	23	5
10	8	24	21	13
7	14	6	11	4

8	2	1	12	3
16	21	19	24	25
15	11	22	10	7
13	9	17	4	5
23	14	20	6	18

3	16	18	11	2
21	24	22	12	1
23	25	7	6	15
17	5	8	1	4
14	20	10	19	13

### Тренинг «Окна»

А кто сказал, что строчки в тексте обязательно должны располагаться именно так, как мы привыкли их видеть в книжках (с левого края до правого края), или так, как в газетах (столбцами). Давайте пофантазируем... Почему бы не расположить слова по-другому, например как показано на рисунке?



### Угол зрения и скорочтение

Слова расположены так, чтобы за одну фиксацию взгляда воспринимать больше связанных по смыслу слов. В каждом окошке стоит точка (лучше, если вы ее покрасите в красный цвет), чтобы при чтении концентрировать взгляд на ней.

Когда вы читаете текст, то, скорее всего, вы концентрируете взгляд на центре читаемого слова. Вам кажется, что угол вашего зрения охватывает лишь одно слово. Но вот что удивительно: когда вы переносите взгляд на следующее слово, то взгляд снова концентрируется на центре, но уже следующего слова. Значит, хотя бессознательно вы и видите несколько слов одновременно, но не осознаете этого, то есть большой потенциал поля зрения совершенно не используется.

Вполне возможно, что взгляд концентрируется на каждом слове только лишь потому, что ваш мозг привык обрабатывать каждое слово. Стоит сломать стереотип, и скорость чтения увеличится.

#### Пример нарезанного в окна текста

Идея тренинга демонстрируется следующим примером. Попробуйте прочитать текст, концентрируя взгляд на центрах ячеек, и убедиться в том, что можно читать несколько слов за одну фиксацию взгляда.

Тренинг «Оцени размеры предмета»	Подумайте, сколько весит стакан воды?	Можно прикинуть высоту стакана и умножить
ее на площадь основания стакана,	при этом пренебрегая тем, что стакан не цилиндр.	Перепроверьте себя тем, что вспомните,
сколько реально входит воды в стакан.	Попробуйте вычислить объем лампочки,	вес ключа, площадь автобусного билета.
Прикиньте объемы всех предметов, с которыми вы контактируете	(лифт, лестничный проем, объем трамвая, объем футбольного мяча).	

Упражнение на расширение поля зрения

**А вот еще пример нарезанного текста**

Тренинг «Интересный рассказчик»	В каждой компании будет принят на ура человек,	который не лезет за словом в карман,
который может обыгрывать слова и находить смешное в обыденном.	Попробуйте и вы стать таким человеком.	У вас есть все возможности для этого.
Подпишитесь на интернет-рассылку анекдотов.	Каждый день рассказывайте друзьям о том анекдоте, что вы прочитали в рассылке.	Проведите эксперимент прямо сейчас. Прочитайте анекдот:
Как ты думаешь, зачем нужно при ядерном взрыве держать автомат на вытянутых руках?	Для того чтобы расплавленный металл не падал на казенные сапоги.	А теперь перескажите анекдот друзьям.
Меняйте от раза к разу тембр, голос, попробуйте ставить акценты на разных словах.	Чем хуже вы рассказываете анекдот, тем лучше для вас!	Чем хуже вы рассказываете — тем более разительные изменения вы получите после использования данным упражнением.
После регулярных тренировок вы приобретете репутацию хорошего рассказчика.		

**Компьютерные тренинги по развитию навыка чтения фразами**

К сожалению, приведенный выше тренинг трудно реализовать с помощью подручных средств. Представьте, вы берете статью, разрезаете ее ножницами, а потом



#### Угол зрения и скорочтение

наклеиваете кусочки текста на бумагу. Другое дело — сделать тренинг на компьютере. (См. [приложение 3](#) — тренинги «[Окна](#)» и «[Читай быстрее](#)».)

Также вы можете воспользоваться компьютерным тренингом «[Угол](#)» для расширения угла зрения. (См. [приложение 3](#) — «[Компьютерный тренинг "Угол"](#)».)

**Психологическое состояние  
(или работа подсознания).  
Эмоции и целеполагание**

Эмоции можно рассматривать как активное состояние специализированных структур мозга, побуждающих изменять поведение в направлении минимизации (отрицательные эмоции) или максимизации (положительные эмоции) этого состояния.



Сила эмоций определяет величину ресурсов организма, необходимых для реализации задачи после поступления раздражителя. Чем сильнее вы испуганы, тем сильнее будет биться сердце, тем с большим рвением вы броситесь убежать или броситесь на того, кто вас пугает. Естественно, возникает вопрос: нельзя ли регулируемую способность эмоций использовать в нашем деле?

Эмоции переключают внимание. При конкуренции доминант, определяющих распределение внимания, побеждает наиболее эмоционально окрашенная доминанта. Чтобы погасить неприятное воспоминание, нужно вспомнить более сильное эмоционально окрашенное положительное впечатление. А ведь внимание — главная способность нашей психики, которую мы используем в скоротечности.

Эмоции формируют и закрепляют стереотипы, то есть поведенческие программы. Внешнее воздействие (раздражитель), в качестве которого может выступать

различие между преследуемой целью и достигнутым результатом, находит свое отражение в психике человека в виде эмоции, которая выбирает (активизирует) ту или иную программу действия для уменьшения раздражающего сигнала. Эмоции — это одно из средств достижения цели. В этом смысле эмоции — это шаг к цели. Небольшие положительные эмоции и небольшой успех подстегивают чувство надежды и веру в достижение цели. Как тут не вспомнить осла, идущего за пучком травы, который повесил перед ним его хозяин. Целеполагание без эмоций — бесплодно.

Чтобы повлиять на общественное мнение по поводу войны, средства массовой информации показывают зверства противника или плачущих под бомбардировками детей. Сильные эмоции, связанные с показанными действиями, выводят пассивного слушателя из состояния покоя и переводят его в нужное пропагандистам состояние. Пользуясь методами СМИ, человек сам может эмоционально погружать себя в то или иное эмоциональное состояние, обеспечивающее ему более стремительное движение к цели.

Эмоции зависят не только от степени достижения цели, но и от предварительной работы по выбору цели. А выбирается цель как одна из точек в пространстве (шкале) ценностей. Так, для трудоголика работа является высшей ценностью, а материальное вознаграждение играет второстепенную роль. Этот человек получает удовольствие от своей деятельности и готов работать круглосуточно.

Далекая цель и постепенное продвижение к ней вызывают у него наиболее сильную эмоцию.

Человек постоянно должен получать положительные эмоции. Над крысами и людьми был проведен опыт по их поведению в лабиринте. Оказалось, что крысы и люди имели схожее поведение, если у выхода из лабирин-

та находили еду. Однако, когда еду убрали, крысы быстро прекратили исследования лабиринта, но люди продолжили исследовательские действия: человек не может жить без эмоций, связанных с познавательной деятельностью! Роль эмоций очень велика. Они — фермент для интеллекта. Весьма схематично психику человека можно разделить на три сферы — волевую, интеллектуальную и эмоциональную. Интеллект человека совместно с волевой сферой формирует шкалу ценностей (целей), располагает их (цели) по приоритетам и осуществляет свободу выбора (выбора цели). Этой целью могут быть интеллектуальное развитие и работа над собой. Одновременно выбирается и средство достижения цели — скорочтение. Воля и интеллект человека воздействуют на эмоции, на их проявление и развитие, а главное (в данной ситуации) — на их прагматическое использование как одного из средств освоения скорочтения.

### Упражнение

Вспомните три случая, когда вы были в ударе, когда у вас были сильные положительные эмоции. Например, вспомните, когда вас хвалили или вы чувствовали прилив вдохновения и «рвались в бой». Опишите состояние, в котором вы были, и ощущения, связанные с этим состоянием.

#### Психологические состояния:

- ❖ вдохновение;
- ❖ целеустремленность;
- ❖ уравновешенность;
- ❖ раздражительность, взвинченность;
- ❖ безразличие;
- ❖ пустота, отсутствие интереса ко всему;
- ❖ состояние пассажира поезда, наблюдающего из окна вагона;
- ❖ уверенность;
- ❖ задумчивость;
- ❖ состояние, вызванное проигрыванием мелодии в уме;

## Психологическое состояние. Эмоции и целеполагание

- ❖ чувство, что вас ведет невидимая рука;
- ❖ состояние, навеянное прогулкой по лесу;
- ❖ то же, но с комарами;
- ❖ то же, но под проливным дождем;
- ❖ ощущение опасности (высоты, бездны, пожара);
- ❖ чувство решимости;
- ❖ любопытство;
- ❖ взволнованность;
- ❖ жажда открытия;
- ❖ желание риска;
- ❖ стремление к знанию;
- ❖ застенчивость, скованность;
- ❖ бесшабашность;
- ❖ стремление к свободе.

### Телесные и моторные ощущения:

- ❖ мурашки по коже;
- ❖ хочется двигаться;
- ❖ кровь приливает к голове;
- ❖ ноги готовы пуститься в пляс;
- ❖ «размахнись рука, раззудись плечо»;
- ❖ полет на дельтаплане.

### Визуальные образы:

- ❖ проплывающие перед глазами сложные блок-схемы;
- ❖ вид спорящих людей;
- ❖ вид паровоза;
- ❖ образы из документальной хроники, например времен Великой Отечественной войны.

### Звуковые образы:

- ❖ музыка, например «Время, вперед» Свиридова;
- ❖ паровозный гудок;
- ❖ песня, например «Вставай, страна огромная».

При этом следует иметь в виду, что тема данного раздела — эмоции, а не воображение. Поэтому из памяти следует извлекать не столько картинки (образы), сколько эмоциональные впечатления. Работать должна не образная, а эмоциональная память.

Выберите из списка несколько тем и составьте вдохновляющие тексты. Попробуйте связать эти тексты теми или иными связями, в качестве которых могут служить смежные слова, образы, настроения, чувства.

**Текст для вхождения в состояние вдохновения**

Я вхожу в состояние вдохновения и творчества.

Я и задача — одно целое. Я и проблема одно целое, как наездник и лошадь. У меня не остается времени на что-либо другое, кроме моей задачи. Я улыбаюсь. Я вне критики. Я знаю, что все делаю верно. Вопросы о правильности поступков меня не волнуют, мой внутренний цензор молчит. Я оставляю мир беспокойства и рассеянности и вхожу в мир увлеченности и спокойствия. Сделаю я дело или не сделаю его, меня не волнует — моя жизнь продолжится, я не хочу терять здоровье на пустяки. Работа мне просто нравится. Она мне приносит удовольствие. Я сжимаю все свое мужество в кулак. Я осознаю, что творчество и риск идут рядом. Я с радостью иду на риск. Я заставляю недовольную часть своего «Я» работать на «МЕНЯ». Мое сознание постоянно возвращается к одной задаче. Я вхожу в ритм задачи. Этот ритм делает меня гением. Я радуюсь возможности испытать дискомфорт и испытать новые ошибки. Хорошо, что ошибки выявляются сегодня, а не завтра. Мои цели ярко и выпукло высвечиваются передо мной.

Постоянные упражнения выработают у меня привычку делать дело с легкостью, они позволят с легкостью преодолеть преграды любой величины.

У меня есть все условия, необходимые для постоянного творчества. Я имею возможность завершить работу. Я сосредоточен на задаче. Меня не волнуют посторонние мысли. Я погружен в себя. Цели представляются ясными. Я ощущаю постоянную обратную связь смелом. Моя работа — это игра. Игра меня увлекает. Я имею ясные долгосрочные и краткосрочные цели. В первую очередь я выполняю приоритетные задачи.

Я имею достойного противника. Я его ясно представляю. Я принял его вызов. Я одержу победу над ним. Вижу цель, ломаю преграды.

## Речевые стратегии

Вам никогда не приходилось учить новичков работать на компьютере? Основная проблема состоит в том, что начинающий пользователь не знает, как правильно сформулировать задачу. Существует изречение: «Правильно поставленная задача — наполовину решенная задача». А тезаурус новичка (набор терминов и категорий по определенному предмету) не позволяет описать проблему. Новичок говорит примерно следующее: «Вот вчера была рамка, а теперь исчезла...»; или так: «Как сделать так, чтобы табличка была у меня на компьютере?» Какая рамка? Какая табличка? Если научить новичка проговаривать нужные слова, то он сам сможет научиться решать свои проблемы, например можно сформулировать вопрос так: «Я хочу ПЕРЕНЕСТИ файл с "эксельной" табличкой на свой компьютер, для этого я БЕРУ ДИСКЕТУ...» В этой фразе слова «ПЕРЕНЕСТИ» и «БЕРУ ДИСКЕТУ» - ключевые слова, и эти слова необходимо проговаривать обязательно. Опускание этих слов приводит к проблемам. Правильные слова и правильные установки положительно влияют на нашу производительность. То же самое можно сказать и про чтение. Может быть, вам покажется странным, но предварительная постановка цели перед чтением существенно повышает скорость чтения и эффективность извлечения из чтения полезной информации. Сравните установки и выберите лучшую:



- ◆ я хочу прочитать эту статью;
- ◆ я хочу прочитать эту статью из праздного любопытства;

#### Речевые стратегии

- ◆ я читаю для того, чтобы запомнить и научиться использовать стратегию чтения;
- ◆ я повторно читаю этот текст, чтобы найти в нем слово «тезаурус» и вспомнить, что означает это слово.

#### **Тренинг «Дай себе установку на усвоение текста»**

Прежде всего решите, что вы будете читать.

Оцените объем и сложность изучаемого материала.

Выберите подходящую скорость чтения.

Определите, сколько времени вы будете повторять прочитанный материал.

Определите, что вы хотите почерпнуть из текста.

Сформулируйте задачу чтения. Например, так: «Сейчас я буду максимально собран и внимателен, я буду все внимательно читать. Я буду фиксировать в памяти новую информацию, чтобы потом, в любой момент, когда мне это понадобится, легко вспомнить ее во всех деталях». Четкая предустановка воздействует на подсознание и мобилизует нужные резервы.

#### **Культивирование особого психологического состояния для входа в состояние быстрого чтения (комментарий тренера скорочтения Елены Шугалей)**

Я получаю много писем по поводу затруднений в самостоятельном овладении техниками быстрого чтения. Некоторые люди безуспешно заканчивают стационарные или заочные курсы быстрого чтения, некоторые работают над собой по книгам и по имеющимся программам, но часто результаты не оправдывают ожиданий. Почему это происходит?

Менее 10 % информации, воспринимаемой нашими органами чувств, обрабатывается сознательно, под контролем наших дигитальных, в том числе языковых, фильтров. Основная масса обработанной нашим сознанием информации остается в его пассивной части. Она может быть задействована только при определенной



конфигурации команд, поступающих из активной зоны сознания, включающей в себя мотивацию. Если мы достаточно мотивированы, состояние восприимчивости к информации отличается особой эффективностью. Это именно СОСТОЯНИЕ. Если мы начинаем упражнение по технике быстрого чтения в своем обычном, уже достаточно стереотипном состоянии, мы достигаем тех же, стереотипных, результатов. Получается «как всегда». Начинать нужно с вычленения характеристик своего индивидуального ресурсного состояния повышенной восприимчивости.

Представьте себе ситуацию: вы сдаете экзамен, и вам попадается билет, на который вы не знаете ответа. Почувствовали? А теперь — о чудо! — преподаватель выходит из аудитории, вы лихорадочно вытаскиваете учебник — и быстро, максимально быстро схватываете суть ответа! Преподаватель может войти в любой момент — помните! Как ощущение? Как восприятие? Или сходная ситуация: вас тестируют на скорость чтения и на усвоение прочитанной информации. Вы очень быстро пробегаете глазами текст. Его отбирают, вы стараетесь вспомнить — о чем же вы читали, и что за чем шло, и что хотел сказать автор... Вместо целых кусков информации — белые пятна, провалы... Знакомая ситуация? А теперь — о чудо! — вам дают 10-20 секунд и разрешают взглянуть еще раз. И вы сразу же восполняете эти белые пятна. Как ощущение? Как восприятие? Адреналинчик в крови появился? Ведь вы уже переживали опыт подобного состояния повышенной восприимчивости и даже сейчас смогли его смоделировать в воображении.

Подсознание хорошо тем, что воображаемые ситуации часто вызывают те же реакции и стратегии поведения, вплоть до изменения физиологии, что и реальные события. Человек умирает от инфаркта не во время ка-

кого-то трагического происшествия, а во время его проигрывания в воображении. На войне от инфарктов не гибнут, а вот телеграмма определенного содержания может послужить причиной смерти. Стал общеизвестным эксперимент с баскетболистами, когда группа, в воображении отрабатывающая новый прием, достигает результатов, лишь на несколько процентов отличающихся от результатов баскетболистов, отрабатывающих его «в реальной жизни». Есть масса и других примеров, из которых следует простой практичный вывод: подсознание прекрасно слушается «хозяина», оно безоговорочно выполняет наши команды. Главное — научиться их правильно формулировать.

Информация извлекается из подсознания в соответствии с направлением нашего внимания. Пока не поступила «заявка», весь пласт накопленных нами знаний остается незадействованным, недоступным. Мы все знаем таблицу умножения, но не «помним» об этом, пока перед нами не встанет реальная задача, например, посчитать, сколько приблизительно рублей нам дадут за наши \$30. Вот тут мы ее «вспомним», правда, не называя произведенные операции умножением и сложением и не говоря себе: «Я использую таблицу умножения». Сознательная часть и подсознание обмениваются информацией автоматически и очень экономно, энергетически целесообразно. Из зоны активного внимания (не обязательно связанной с обработкой информации из внешнего мира, это может быть и «игра воображения») поступают запросы-команды, на которые подсознание не может не откликнуться. В каком положении в данный момент находится ваша левая нога, какие ощущения у вас с ней связаны? Пока я не спросила, вы не удерживали в зоне активного внимания эту информацию. Мало ли, чем она там занята, это ее проблемы, не правда ли?

Последите за собой. Что вы говорите себе, приступая к чтению, тем более к упражнению? Какие слова вы употребляете, формируя команды подсознанию? Может быть, они слишком многословны, содержат в себе предпосылки чтения «как всегда»? Может быть, они сформулированы в негативном виде: «Я не буду проговаривать, я не буду делать много фиксаций» и т. д.? Наше подсознание не воспринимает частицу «НЕ», относящуюся к области дискретного, аналитического мышления. «Не думать о белой обезьяне» — классический пример. «Я не буду бояться, я не буду дрожать, я не буду испытывать сердцебиения» — набор образов, которые очень быстро генерируют состояние, от которого человек хочет избавиться. Вы уже забыли, сколько долларов я попросила вас перевести в рубли? Забудьте! Сейчас же! Как идет процесс забывания? Что именно вы должны были забыть? «Забудь меня, считай, что меня нет!» — говорит хитрая девушка. Тьму не разгонишь, размахивая полотенцем. Есть только один способ — включить свет. Ни с чем не нужно бороться! Нужно вытеснять менее эффективный навык более эффективным. Движение не «ОТ», а «К». Наиболее успешны не те люди, которые бегут от бедности, а те, которые движутся к богатству.

Наше подсознание мудрее нас. Оно никогда не откажется от имеющегося навыка, если ему не предоставить более экономную, привлекательную альтернативу. Поищите в своем опыте те состояния, когда вы были полны энтузиазма, энергии, сконцентрированы на задаче, точны и динамичны, когда ваше восприятие было обостренным, когда в вашей крови играли гормоны возбуждения и активности (если не хватает адреналинчика — можно вспомнить ситуацию неожиданной опасности и добавить это ощущение в «джентльменский набор» в нужной дозировке). Это состояние испытывал каждый! Вспомните детство, возбуждение от успешной

игры, ощущение безопасности — это ведь просто игра, и «враги» ненастоящие, но зато вы — настоящий победитель. И если вы, ребенок, учитесь кататься на велосипеде, рисовать или играть в карты — вы ведь не расстраиваетесь, когда у вас получается не сразу. Это ведь игра!

Читайте быстро и легко, как если бы вы уже были выдающимся читателем, великим и неповторимым. Игра «как если бы» всегда беспроигрышна для вас. Зачем играть в страшные игры, переживать целую гамму отрицательных чувств, «как если бы» нежелательное событие уже произошло? Лучше наполнить эту любимую игру нашего воображения позитивным, полезным для нас содержанием. «Как если бы» мы уже раскованны, легки, успешны, динамичны! Мы ведь такие и есть — если позволим себе такими быть!

*Елена Шугалей*

<http://www.humans.ru/humans/shougaley>

## Советы по чтению учебной литературы

Запланируйте время чтения. (Если вы школьник, советуем выбрать учебную, дополнительную или рекомендуемую литературу.) Каждый тип текста имеет свою норму чтения. Например, скорость чтения увлекательного рассказа выше, чем текста по биологии. Тексты отличаются и тем, насколько «гладко» они написаны, следовательно, некоторые из них придется читать медленнее. Отметьте, сколько страниц в час вы можете прочитать. Имея точную оценку скорости чтения, вы сможете лучше планировать свое учебное время.



Сначала просмотрите главу. Определите разделы, которым автор выделил больше места. Если вы ограничены во времени, пропустите короткие разделы.

Перед чтением просмотрите заглавие, заголовки и подзаголовки, подписи к рисункам, схемам, графикам и картам, вводный и заключительный абзацы, выводы.

Во время чтения перефразируйте заглавие, заголовки и подзаголовки в вопросы. Спрашивайте себя: «Что я читал на эту тему, какую информацию я уже знаю на эту тему?» Первое предложение каждого параграфа читайте более внимательно, чем конец параграфа. Конспектируйте оглавление и первые предложения каждого параграфа прежде, чем читать текст целиком. Затем закройте книгу и спросите себя, что вы знаете о предмете.

В каждом предложении сосредоточьте внимание на предметах, действиях и основных утверждениях.

Прежде чем перечитывать текст, запишите на бумаге запомнившиеся вам важные фрагменты текста.

После прочтения параграфа повторите его своими словами. Конспектируйте текст, но своими словами.

Используйте принцип «утроенного эффекта»: смотри, говори, слушай и принцип «учетверенного эффекта»: смотри, говори, слушай, пиши!!!

## Повторение — мать учения

### День первый.

После прочтения и пересказа раздела запишите вопросы по тем моментам, которые вы отметили. Если ваш метод пересказа включал конспектирование на полях, запишите вопросы по заметкам, которые вы сделали.

### День второй.

Пролистайте учебник, чтобы вспомнить основные моменты. Закройте текстовую часть учебника и вслух задайте себе вопросы, написанные на полях. Ответьте на них по памяти, устно или письменно. Сделайте карточки для вопросов, которые вызвали затруднение. (Кстати, карточки вы можете использовать в дальнейшем при обучении ваших товарищей.) Разработайте мнемосхемы для материала, который надо запомнить.

### Дни третий, четвертый и пятый.

Чередую карточки и конспекты, проверьте себя (письменно или устно), отвечая на сформулированные вами вопросы. При необходимости сделайте дополнительные карточки.



**Дни шестой и седьмой.**

На основе учебника и конспектов составьте содержание — список всех тем, которые вы должны знать из этого раздела. Содержание переработайте в схему для занятий. Перескажите вслух своими словами информацию, которую внесли в схему.

Теперь, когда вы имеете экстракт всей информации по данному разделу, периодически просматривайте схему, тогда во время экзаменов вам не придется заниматься зубрежкой.

Попробуйте найти товарищей, которым вы могли бы передать полученные вами знания. Существует фраза «Объяснял — до тех пор, пока сам не понял». Анализируя процесс забывания и приобретения знаний другим человеком, вы научитесь свертывать свои знания в компактные схемы. Обучая других, вы также убиваете и второго зайца — вы учитесь воздействовать на другого человека и помогаете ему планировать его деятельность, что в наше время очень важно.

## Альтернативы быстрому чтению

Умный в гору не пойдет —  
умный гору обойдет.

А вы не пробовали задать себе простой вопрос: «Для каких целей я хочу научиться быстро читать?» Не для того ли, чтобы в мгновение ока находить нужную информацию? Не для того ли, чтобы быть информированным и знать ответ на любой вопрос? Если это так, то кроме чтения существуют альтернативные способы получения нужной информации, связанные с психологией и новыми технологиями.



Одного предпринимателя уличили в том, что он плохо учился в школе, следовательно, он ни в чем не разбирался. На это он возразил, что ему совсем не обязательно все знать, а для того чтобы отвечать правильно на нужные вопросы, у него есть соответствующие специалисты. Если же ему что-либо потребуется, то он поднимет телефонную трубку и задаст соответствующий вопрос.

Интернет предоставляет подобные технологии. С одной стороны, Интернет — всемирная свалка, а с другой — лампа с джином, который готов ответить на любой ваш вопрос. Приведу пример использования Ин-



тернета с точки зрения программиста (вам лишь нужно будет заменять слово «программист» на нужную вам профессию).

Допустим, вам нужно сделать так, чтобы ваша программа помещалась в «системный трей» (эта область экрана находится в правом нижнем углу). Что вы будете делать как программист?

Вариант первый: найдете документацию по соответствующей области и проштудируете ее. В этом случае вам действительно нужны будут хорошая память и навык быстрого чтения. Нужно будет все, что сказано в документации, понять, систематизировать и только после этого приступить к работе. Однако существует способ, требующий сообразительности, а не памяти.

Вариант второй: представить, какой программный компонент вам потребуется использовать в программе и какими специфичными терминами вы собираетесь оперировать. Дальше следует запросить в Интернете — в поисковой машине — информацию, например так: «дельфи системный трей пример» — и получить несколько готовых кодов программ, где используется нужный вам компонент. После этого вам следует сообразить, какой конкретно код подойдет в вашем конкретном случае.

Вариант третий: спросить у другого программиста или попробовать найти ответ в Интернет-форумах.

Конечно, не любую проблему можно решить описанным выше образом. Конечно, следует знать базовые понятия языка программирования.

То есть такая постановка задачи:

---

проблема → мне не хватает знаний → мне следует прочитать книгу по нужной теме

---

тормозит творческий процесс, а такая постановка задачи:

проблема → кто уже сталкивался с подобной проблемой? если ответ на мой вопрос заключен в одном абзаце, то где я могу прочитать этот абзац? как код может быть написан через пять минут?

---

подстегивает скорость получения результата.

О том, как искать информацию в Интернете, также читайте в разделе «[Поиск информации в Интернете](#)».

## Тренинги для освоения приемов скорочтения

### «Читай вверх ногами»

1. Прочитайте один абзац книги вверх ногами. Переверните книгу в нормальное положение, прочитайте абзац. Поймите ощущение легкости, когда вы читаете слова, расположенные привычным образом.
2. Прочитайте один абзац справа налево (дерепан модаз), следующий абзац прочитайте так, как вы читаете обычно. Поймите ощущение легкости чтения.



Опишите момент перехода в состояние комфортного чтения во всех системах представления информации: визуальной, аудиальной, тактильной, кинестетической.

Например, так:

- ❖ визуальные ощущения — слово видно все целиком, а не отдельными буквами;
- ❖ аудиальные ощущения — слышу музыку слов;
- ❖ тактильные ощущения — буквы получаются гладкими;
- ❖ тактильные ощущения — руки разжаты. Ощущение в глазах — взгляд легкий, не спотыкается на незнакомых словах. Взгляд летит легко;
- ❖ кинестетические ощущения — я чувствую себя хорошо.

После того как вы описали свои ощущения легкости чтения, попытайтесь произвольно (по вашему желанию) вжиться в описанный вами образ.

На следующей странице — пример статьи, которую следует прочитать задом наперед.

**юеди юушорох ьтеми босопс йишчу.Л**

ан еиненемирп тедйан оньлетазябо отэ и ,совон от-  
отч ьтамудирп ьшил тиотС .иеди тяварп мориМ  
ен отэ ,онченоК ...мочагоб етенатс оньлетазябо от  
,еоньлаинег отчен етеамудирп ьв илсе а ,екныр  
ен ьв .екборок йонпереч в ястирав яеди акомп ,ыботч  
.автсдерс еыньлаиретам ьнжун маВ .кат  
.амзимитпо дязаз йындярзи ,ямерв ьнжун маВ .адо-  
лох то илзремаз ен или удолог с илрему  
аз ьсътаврыв етежомс ен ьв иеди зеб окандО .йивол-  
су хигурд огонм и инзиж пмет йиксечирелох  
яалпет ,инемерв ногав ,генед аммус яаротокен тедуб  
сав у илсе И .агурк огончывирп ьледерп  
.иеди тедуб ен сав у илсе ,ястичулоп ен огечин сав у  
от ,аритравк  
:еищюуделс ремирпан ,мотенретнИ с хынназявс ,во-  
сорпов хытыркто окьлоксен ебес етйадаЗ  
?дог в зар 01 тенретнИ ьтавозьлопси тедуб ииссоР  
ьлетиж йыджак игулсу йокак ялД  
?дог в зар 01 тенретнИ ьтавозьлопси тедуб ялмеЗ  
ьтеналп ьлетиж йыджак игулсу йокак ялД  
?... ьсоличулоп ьботч ,сиврес йищюувтсещус ьтибо-  
сопсирп онжом каК  
?мынноїцамрофни еелоб (еинещбо ,ремирпан)...  
ьталедс онжом каК  
?мывешед еелоб (яинечепсебо огонммаргорп укто-  
барзар ,ремирпан) ...ьталедс каК  
?(сиврес йывотчоп в ,ремирпан)... сиврес йищюув-  
тсещус в ьтивабод онжом отЧ  
?угулсу юувон ьтичулоп ьботч ,(swodniW ,repsaN,  
QCI ,ремирпан)...зи ьтардыв онжом отЧ  
с хынназявс ,восорпов хытыркто хюовс ьтясед енм  
етьварпто и етйамудирп ,увитаицини етивяорП  
.имяиголонхет имыннойцамрофни  
А вот тот же текст, но написанный нормально.

### **Лучший способ иметь хорошую идею**

Миром правят идеи. Стоит лишь придумать что-то новое, и это обязательно найдет применение на рынке, а если вы придумаете нечто гениальное, то обязательно станете богачом... Конечно, это не так. Вам нужны материальные средства, чтобы, пока идея варится в черепной коробке, вы не умерли с голоду или не замерзли от холода. Вам нужны время, изрядный заряд оптимизма, холерический темп жизни и много других условий. Однако без идеи вы не сможете вырваться за пределы привычного круга. И если у вас будет некоторая сумма денег, вагон времени, теплая квартира, то у вас ничего не получится, если у вас не будет идеи.

Задайте себе несколько открытых вопросов, связанных с Интернетом, например следующие:

Для какой услуги каждый житель России будет использовать Интернет 10 раз в год?

Для какой услуги каждый житель планеты Земля будет использовать Интернет 10 раз в год?

Как можно приспособить существующий сервис, чтобы получилось...?

Как можно сделать... (например, общение) более информационным?

Как сделать... (например, разработку программного обеспечения) более дешевым?

Что можно добавить в существующий сервис... (например, в почтовый сервис)?

Что можно выдрать из... (например, ICQ, Nasper, Windows), чтобы получить новую услугу?

Проявите инициативу, придумайте и отправьте мне десять своих открытых вопросов, связанных с информационными технологиями.

### **«Читать текст только один раз!»**

Привычка читать неторопливо и отсутствие внимания — основные причины возвратных движений глаз. Установка на то, что у вас

## Тренинги для освоения приемов скорочтения

лишь один шанс прочитать текст, позволяет избавиться от второй составляющей медленного чтения. Отказ от повторного прочтения текста повышает скорость чтения в два раза, а качество понимания прочитанного текста повышает в три раза.



Попытайтесь представить ситуацию: тетрадь, в которой находились важные сведения, упала в воду, и чернила, которыми она была записана, стали расплзаться.

А теперь вопрос: как вы будете читать текст, если вы его читаете в первый и последний раз, если у вас не будет больше шанса взглянуть на текст? Я думаю, что вы постараетесь сосредоточить все свое внимание и будете прилагать все усилия, чтобы как можно более полно запомнить текст. Эта психологическая установка позволит вам повысить эффективность чтения.

### Описание тренинга

Постарайтесь прочитать несколько текстов и выполнить следующие указания.

- ❖ Повторите про себя фразу «У меня есть возможность прочитать этот текст только один раз». Представьте себе, как ваш текст горит, и у вас очень мало времени запомнить текст.
- ❖ Прочитайте текст только один раз.
- ❖ После прочтения текста переосмыслите полученную информацию.
- ❖ Если вы не поняли текст, то читать его повторно следует только после полного прочтения текста.

### «Чтение пристрелкой»

Выберите несложный предмет, например выключатель монитора. Пристально посмотрите на предмет. Отметьте у предмета три особенности. Теперь закройте глаза и представьте предмет во всех тонкостях. Откройте глаза и постарайтесь отметить отличия между ре-



## Тренинги для освоения приемов скорочтения

альным предметом и картинкой, построенной вашим воображением. Выберите еще три черты у предмета и постарайтесь их запомнить. Закройте глаза. Повторите упражнение семь раз.

Вы заметили, что с каждым разом картинка становится все более адекватной? Каждый раз, когда вы снова знакомитесь с предметом, он открывает вам все больше и больше мелочей.

Попробуйте аналогичным образом читать. Возьмите любой текст, например следующую статью, и просмотрите ее как можно быстрее. Постарайтесь при этом не читать текст, а только просматривать.

Закройте глаза и задайте себе следующие вопросы?

- ❖ Какие три факта вам запомнились?
- ❖ Что бы вы хотели уточнить при следующем просмотре?
- ❖ В каком месте текста выражены основные мысли?
- ❖ Как можно кратко выразить идеи текста?

Просмотрите текст еще четыре раза. Каждый раз после просмотра закрывайте глаза и мысленно визуализируйте факты текста. Отмечайте новизну, полученную в результате каждого нового просмотра.

После того как вы просмотрели статью пять раз, прочитайте ее в обычном режиме и убедитесь в том, что в результате просмотров вы получили практически всю информацию.

Примечания.

1. Во время чтения попытайтесь следить за внутренними ощущениями. Что происходит в вашей психике, когда вы находите ключевое слово в тексте? Может быть, вы произносите слово, а может быть, нужное слово вспыхивает или звенит? Если вас беспокоит вопрос, следует проговаривать текст во время чтения или нет, то это упражнение поможет вам ответить на ваш вопрос. Если ключевое слово высвечивается и сразу переводится во внутреннюю картинку, то ваш мозг способен читать слова без проговаривания. Многие выполнявшие данное упражнение полагают, что слова все же проговариваются. Но, видимо, проговариваются далеко не все слова.
2. Работая с данным тренингом, вы должны не читать, а искать мысли, в крайнем случае, можно прочитать несколько строк

### Тренинги для освоения приемов скорочтения

с наиболее значимой информацией. Ставьте себе задачу — запомнить семь фактов.

3. Обязательно нужна визуализация основных идей после каждого просмотра текста.
4. Одиночное просматривание не даст эффекта.

Актер перед выступлением осматривает сцену и представляет себе, как он будет выступать, пловец обязательно сделает парочку пробных заплывов перед соревнованием, артиллерийский расчет сделает несколько выстрелов перед боем, чтобы пристреляться. Применяйте и вы метод пристрелки.



## Поиск информации в Интернете

Процесс поиска информации в Интернете состоит из нескольких этапов.

Нужно конкретно поставить задачу, например, найти информацию по скорочтению.

Записать или построить в воображении ключевые слова, по которым будет производиться поиск.

При помощи поисковой машины, последовательно перебирая комбинации из ключевых слов, найти нужные документы или сайты.

Аналогичным способом мы ищем информацию и в библиотеке.

Сначала ставим цель — что именно требуется найти.

Потом просматриваем каталоги и выбираем карточки по нужному автору или теме.

Алгоритм поиска информации находится в подсознании человека. Стоит отойти от алгоритма, и вместо Интернета — источника знаний возникнет свалка информационных отбросов, а вместо библиотечной литературы — гора пыльной макулатуры.

Данный тренинг направлен на то, чтобы зафиксировать момент, когда сознание находит нужную информацию. Попробуйте регистрировать процессы, происхо-



дящие в бессознательной (нелогической) части мозга, когда мозг находит нужную информацию. Сначала необходимо попытаться войти в состояние «ага, я нашел», а потом — описать состояние всеми чувственными системами обработки информации (зрительной, аудиальной, тактильной, внутренним чувством), чтобы впоследствии научиться сознательно вызывать это состояние.

Примечание. Как вы уже заметили, в книге приводится много тренингов для анализа вашего психологического состояния во время успешной деятельности. В этом нет ничего удивительного. Даже если вы будете знать, как прыгнуть с вышки в воду, и представлять теоретически, как будет происходить прыжок, без толчка от края подножки прыжка не получится. Вы должны легко входить в нужное психологическое состояние, и в этом вам помогут тренинги для анализа психического состояния во время удачной деятельности!

#### **«Метод "Ага! Я нашел"»**

Попробуйте за две минуты найти слова

**бегун актив бекас аллюр ангар базар агнец аврал билет берег аншеф**

в напечатанном ниже списке слов

арена аврал аншеф бедро аллея бинго амёба амбар банда

батон батут батыр бахус бахча бачок башка башня

аванс авгур авеню аверс аврал автор агент агнец

бегун бедро бекар бекас бекон белка белок бельё

аскет аспид астат астма астра атака атлас атлет

абака аббат абвер абзац аборт абрек абрис абхаз

атолл аудит афера афиша ацтек бабка багаж багги

бисер битва битка битум битьё битюг благо блажь

бланк блеск близь блоха блуза блюдо бляха бобёр

## Поиск информации в Интернете

беляк беляш берег берет бетон бибоп бивак бидон  
бизон билет билль бинго бином биржа бирка бирюк  
адепт адоба адрес азарт азиат акиба актёр актив  
альча альфа амбал амбар амёба аминь ампер ампир  
анаша ангар ангел анион анкер анкор анонс анфас  
багор бадья базар базис байка бакен балда балка  
балык банан банда банка барак баран баржа барий  
барин барич барон барыш басма басня басок батог  
анчар аншеф аорта апекс апорт арбуз аргон ареал  
арена арест ариец аркан армия армяк архив аршин  
алеут алиби алкаш аллах аллея аллюр алмаз алтын

При выполнении упражнения пытайтесь зафиксировать состояние, когда мозг находит слово. Что происходит? Что вы видите, слышите, ощущаете? Становится ли слово, которое вы ищете, ярким, красным, мерцающим, темным, бледным? Что происходит с окружающими словами? Произносите ли вы про себя нужное слово? Если произносите, то каким голосом, как громко, каким тоном? Что происходит с вашими руками, животом, горлом, глазами? Как у вас лучше получается искать слова — когда вы дышите или когда задерживаете дыхание? На вдохе или на выдохе?., (продолжите список вопросов).

Тренируйтесь до тех пор, пока вы не добьетесь четкого описания состояния того, как мозг обнаруживает слова.

У меня, например, это происходит так.

1. Нужное слово высвечивается ярко-красным цветом контрастно.
2. Иногда возникает красная каемка вокруг слова. Остальной текст бледнеет.
3. Внутренний голос говорит «хм» или «да».
4. Лучше ищется после выдоха при задержке дыхания.

Мое описание ощущений дано для примера, его можно лишь брать за основу. Вполне возможно, что вы не визуал, а человек с развитым аудиальным восприя-

тием, тогда для вас состояние «ага, я нашел» будет представляться (слышаться) по-другому.

Скорее всего, вы заметите, что после нескольких минут тренировок мозги «закипают» — это свидетельство прогресса в обучении. Все в норме. После нескольких тренировок вы сможете на уровне сознания отмечать ключевые слова в текстах и без чтения подготовить себя к скоростному чтению.

#### «Найди фразу в тексте»

Вспомните, как в школе на уроке русского или английского языка ученики по очереди читали какой-либо текст. Все читают, а ваши мысли витают где-то в облаках. И вот, о ужас, учитель просит вас продолжить чтение. Вы лихорадочно ищите в тексте фразу, которую только что произнес ваш товарищ, чтобы с конца этой фразы продолжить чтение. Аналогичным образом построен следующий тренинг: попросите своего партнера загадать и произнести вслух слово, находящееся на странице. После этого вам нужно как можно быстрее найти это слово в тексте.



Тренинг развивает селективную способность мозга. Как и в случае с чтением школьного текста, в реальной жизни вам иногда не нужно читать весь текст, а нужно найти важную информацию по нескольким ключевым словам.

Найдите на двух предыдущих страницах следующие фразы, старайтесь при этом не читать текст, а сразу найти фразы:

- ❖ И вот, о, ужас!
- ❖ Произносите ли вы про себя нужное слово?
- ❖ Внутренний голос говорит «хм» или «да».
- ❖ Вместо Интернета — источника знаний, возникнет свалка.
- ❖ Во время чтения попытайтесь следить за внутренними ощущениями.
- ❖ Мозги «закипают».

## «Исчезающие буквы»

Представьте, что перед вами текст, но необычный текст, а такой, где часть букв заменена точками.

**Пример такого текста.**

### Сл.п.. п.ч.ть

Пр.н.т. п.ч.т.ть н. кл.в..туру., .спльзу. .ппл.к.туру, к.т.рую м.жн. был. бы н.зв.ть ФЫВ.-ЛДЖ. (.ел. н. п.н.м..т., ч.м тут г.в.р.тс, з.пуст.те как.й-н.будь тр.н.ж.р, н.пр.м.р, «Babytype».) . с с.м.г. н.ч.л. п.ч.т.л в .ппл.к.тур. ЫВ.П-РЛД. С..ТВ.ТСТВ.НН., н. ук.з.тльн.м пльц.д. у м.н. н. пр.сх.д.т с.р.ь.зн.й . н..зб.жн.й з.д.ржк., х.р.кт.рн.й дл. кл.сс.ч.ск.й .ппл.к.туры: н. пр.х.д.тс. фр.гм.нты сл.в. дн.м ук.з.тльн.м пльц.м п.ч.т.ть. Пр.вд., в н.ч.л. был. з.д.ржк. н. кл.в.ш.х «ш.фт», н. букв.х И, Х, Ъ — х был. трудн.. н.х.д.ть, н. в.д.ь трудн.сть эт. н.с.т вр.м.нн.й х.р.кт.р. .ппл.к.туры . н. ср.вн.в.л н. пр.ктике как — ум.ю п.ч.т.ть т.льк. в. дн.й. Дл. м.ш.нк., н.в.рн., кл.сс.ч.ск.. .ппл.к.тур. лучш.. М.ж.т быть, дл. жнщ.н с к.р.тк.м. пльц.м. н. т.ж. лучш.. Трудн. п.в.р.ть, чт. н. вех курс.х пр.пд.ют н.р.ц..н.льную дл. б.льш.нств. .ппл.к.туру, н.. так.е в.зм.жн..

В.бщ. г.в.р., в.зм.жны .щ. дв. .ппл.к.туры, с.тв.тствующ.. друг.му н.кл.ну, — н. вл.в., . впр.в.. К.му-т., м.ж.т быть, .нт.р.сн., н. вр.д.л. вс.м ст..т.х .св..в.ть. дн.й .ппл.к.туры в пр.нц.п. д.ст.т.чн..

Чт.бы выуч.ть кл.в..туру, н.д. н.р.с.в.ть.. в в.д. т.бл.цы, б.з н.кл.н.. в так.м в.д. з.уч.ть. П.т.м утр.м, п.сл. пр.бужд.н., д. п.дъ.м. с кр.в.т. м.жн. «п.ч.т.ть»; м.жн. «п.ч.т.ть» т.ж. пр.д сн.м. Быстр, н.х.д.ть кл.в.ш. эт. упр.жн.н.. н. уч.т, дн.г. г. н.д.ст.т.чн., н. гд. н.х.д.тс. буквы, вы буд.т. зн.ть.

**А вот исходный текст.**

### Слепая печать

Принято печатать на клавиатуре, используя аппликатуру, которую можно было бы назвать ФЫВА-ОЛДЖ. (Если не понимаете, о чем тут говорится, запустите какой-нибудь тренажер, например «Babytype».) Я с самого начала печатал в аппликатуре ЫВАП-РОЛД. Соответ-

ственно, на указательном пальце у меня не происходит серьезной и неизбежной задержки, характерной для классической аппликатуры: не приходится фрагменты слов одним указательным пальцем печатать. Правда, в начале были задержки на клавишах «шифт», на буквах Й, Х, Ъ — их было труднее находить, но ведь трудность эта носит временный характер. Аппликатуры я не сравнивал на практике — умею печатать только в одной. Для машинки, наверное, классическая аппликатура лучше. Может быть, для женщин с короткими пальцами она тоже лучше. Трудно поверить, что на всех курсах преподают нерациональную для большинства аппликатуру, но и такое возможно.

Вообще говоря, возможны еще две аппликатуры, соответствующие другому наклону, — не влево, а вправо. Кому-то, может быть, интересно, но вряд ли всем стоит их осваивать. Одной аппликатуры в принципе достаточно.

Чтобы выучить клавиатуру, надо нарисовать ее в виде таблицы без наклона и в таком виде заучить. Потом утром, после пробуждения, до подъема с кровати можно «печатать»; можно «печатать» также перед сном. Быстро находить клавиши это упражнение не учит, одного его недостаточно, но где находятся буквы, вы будете знать (Илюша Шальнов).

К сожалению, данный тренинг трудно реализовать подручными средствами, зато на компьютере все получается очень просто. Для этого следует открыть текст в текстовом редакторе и заменить непонравившиеся буквы на точки. А программными средствами можно даже усложнить задачу — сделать так, чтобы через некоторое время исчезало все больше и больше букв. Когда-то существовал вирус, который портил текстовые файлы, съедая в нем буквы. В компьютерном тренинге можно использовать тот же принцип, вот только вместо вреда он приносит пользу, заставляя читателя быстрее читать: медленно будешь читать — все буквы в словах исчезнут, и нечего будет читать. (См. [приложение 3](#) — «Тренинг "Исчезающие буквы"».)

## Скорочтение и знатоки телевизионного клуба «Что? Где? Когда?»

В поисках информации о скорочтении и людях, обладающих суперспособностями, я решил найти в Интернете информацию об игроках клуба «Что? Где? Когда?». Знатоки щелкают как орехи вопросы, которые невозможно решить без энциклопедических знаний. Этих людей отличают большая информированность, эрудированность и начитанность. Поэтому я решил спросить у эрудитов, обладают ли они навыками скорочтения и бездонной памятью. Мне удалось найти сайты знатоков, а на них — электронные адреса. Я был удивлен тем, что никто из ответивших на мои вопросы эрудитов не причислил себя к обладателям бездонной памяти и что лишь некоторые знатоки отнесли себя к обладателям навыков скорочтения.



### Отзывы знатоков

(1) 200-300 страниц в час одолеваю. Сама этому не рада, так как мне постоянно нечего читать. Невозможно книг напасть. Никак специально не тренировалась, оно само. Мне кажется, вся фишка в том, чтобы не проговаривать слова про себя, а хватать глазом сразу целый фрагмент. Вроде бы даже есть такая теория.

(2) Да нет у нас никаких навыков скорочтения. И вообще, по-моему, все эти «системы скорочтения» — полнейшая глупость.

(3) Ваше письмо вызвало у меня буквально шквал эмоций. Вы умудрились попасть одновременно и в «яблочко», и в «молоко». В «яблочко» — тем, что меня давно не покидает мысль о необходимости развивать свою память. А в «молоко» — тем, что людям, которые общаются со мной в течение долгого времени, я известен как человек с феноменальным отсутствием памяти...

(4) А вас не поражала легкость, с которой баскетболисты забрасывают мяч в корзину? Знатоки — это не какие-то супермены, не мальчики с феноменальной памятью, а просто люди, которые получают удовольствие от процесса размышления, от поиска ответа на вопрос.

(5) Принимаю ноотропил (он же пирацетам). Принимать его надо долго (курс — месяцев 6-8, потом пауза — и по новой). Результаты очень чувствуются.

Впрочем, этот препарат показан практически всем после 40 лет.

(6) Честно говоря, я никогда не интересовался такими методиками. Возможно, потому, что несколько моих друзей и родственников прошли в свое время (лет 7 назад) в Москве курсы скорочтения, и ни один из них не стал читать быстрее меня. В то же время один мой приятель без всяких курсов прочитывает страницу за 12 секунд — по диагонали. Мне всегда казалось, что развить такие навыки в 20+ нереально. Однако всерьез я этим вопросом никогда не интересовался, так что могу, конечно, и ошибаться.

(7) Я приучен с детства читать очень быстро. Считаю ли я, что скорочтение — дело избранных? Да, безусловно. Малограмотные (во всех смыслах) люди редко читают быстро.



(8) Скорочтению не училась, поскольку читаю довольно быстро с детства. В последние годы, наверное, замедлилась в чтении, поскольку читаю со вкусом и удовольствием, а его и растянуть не грех... Памятью мы тоже немного занимались, но второстепенным образом — не развитием, а наведением порядка в том, что есть, и улучшением доступа к нему.

### **Советы знатоков**

(9) Все, что могу посоветовать, — читать как можно больше, а после прочтения задавать самому себе вопросы о прочтенном. Это позволяет потом правильно отвечать на схожий вопрос (в игре ли, на экзамене ли, в жизни).

(10) Также помогает чтение уже структурированного материала — справочников, энциклопедий, словарей. Причем читать подряд все статьи. И перечитывать, проверяя себя на запоминание.

(11) Советует Борис Бурда: «К скорочитающим себя не отношу. Главных советов мог бы дать два — учить в юности побольше стихов наизусть и постараться учиться читать не вслух».

(12) Я когда-то занимался всеми этими делами (лет 8-10 назад), на курсы разные ходил, упражнялся. А сейчас бросил — времени нет, да и цели как таковой — не в цирке же выступать. Читать я могу весьма быстро — уроки не прошли даром, но пользуюсь этими навыками довольно редко, так как читаю либо для удовольствия — а тут скорочтение совсем вредно, или техническую литературу, где скоро читать особо нечего — вся нужная на данный момент информация, как правило, укладывается в пару-тройку абзацев.

(13) Навыки скорочтения у меня есть, читать я могу (но не люблю) со скоростью порядка 1200-1300 слов

в минуту. В свое время учился этому в родной Одессе у И. З. Постоловского.

(14) Да, отношу. Научилась сама по книге Пекелиса «Твои возможности, человек». Очень помогает в жизни, особенно когда надо готовиться к чему-то вроде экзаменов. Что посоветовать? Тренироваться разве что... Из собственного ноу-хау: поначалу, когда училась читать строчками, представляла, что беру эту строчку всю целиком, как формочку с песком, и опрокидываю в себя, — так было легче.

(15) Навыками скорочтения я тоже не обладаю — страницу художественного текста прочитываю за 20-60 секунд, в зависимости от языка и содержания. И это только благодаря практике — я всегда много читал.

## Как читали великие люди

### Как читал Горький

Вот так, по воспоминаниям А. С. Новикова-Прибоя, читал журналы Максим Горький: «Взяв первый журнал, Алексей Максимович разрезал его и начинал не то читать, не то просматривать: Горький не читал, а, казалось, просто скользил по страницам взглядом, сверху вниз, по вертикали. Покончив с первым журналом, Горький принялся за второй, и все повторилось: он открывал страницу сверху вниз, как по ступеням спускался по ней взглядом, на что у него уходило меньше минуты, и так снова и снова, пока не добрался до последней страницы. Откладывал журнал и принимался за очередной.»<sup>1</sup>

### Как читал Бальзак

Вот как Бальзак описывал свой способ чтения: «Впитывание мысли в процессе чтения достигло у меня способности феноменальной. Взгляд схватывал семь-восемь строчек сразу, а разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости глаз. Часто единственное слово позволяло усвоить смысл целой фразы».

Известно, что быстро читали Ж.-Ж. Руссо, Наполеон, Пушкин, Чернышевский.

---

<sup>1</sup> О. А. Андреев. Техника быстрого чтения. Школа Олега Андреева. М., 1994 г.

### Как читал Чернышевский

Чернышевский мог одновременно писать статью и диктовывать секретарю перевод с немецкого. Бехтерев объясняет этот феномен способностью моментально переключать свое внимание с одного объекта на другой, создавая видимость поддержания двух очагов возбуждения.

### Как читал Мартин Иден

«В узеньком стенном шкафу висела одежда и лежали книги, которые не помещались уже ни на столе, ни под столом. Читая, Мартин имел обыкновение делать заметки, и их накопилось так много, что пришлось протянуть через всю комнату веревки и развесить на них тетрадки наподобие сохнувшего белья. Вследствие этого передвигаться по комнате стало довольно затруднительно. Мартин нередко стряпал, сидя, так как, пока кипела вода или жарилось мясо, он успевал прочитать две-три страницы.

Работал он за троих. Спал всего пять часов, и только железное здоровье давало ему возможность выносить ежедневную девятнадцатичасовую напряженную работу. Мартин не терял ни одной минуты. За рамку зеркала он затыкал листочки с объяснениями некоторых слов и с обозначением их произношения: когда он брился или причесывался, он повторял эти слова. Такие же листочки висели над керосинкой, и он заучивал их, когда стряпал или мыл посуду. Листки все время сменялись. Встретив при чтении непонятное слово, он немедленно лез в словарь и выписывал слово на листочек, который вывешивал на стене или на зеркале. Листочки со словами Мартин носил и в кармане и заглядывал в них на улице или дожидаясь очереди в лавке. Эту систему Мартин применял не только к словам. Читая произве-

дения авторов, достигших известности, он отмечал особенности их стиля, изложения, построения сюжета, характерные выражения, сравнения, остроты — одним словом, все, что могло способствовать успеху. И все он выписывал и изучал. Он не стремился подражать. Он только искал какие-то общие принципы. Он составлял длинные списки литературных приемов, подмеченных у разных писателей, что позволяло ему делать общие выводы, и, отталкиваясь от них, он вырабатывал собственные новые и оригинальные приемы и учился применять их с тактом и мерой. Точно так же он собирал и записывал удачные и красочные выражения из живой речи — выражения, которые жгли, как огонь, или, напротив, нежно ласкали слух, яркими пятнами выделяясь среди унылой пустыни обывательской болтовни. Мартин всегда и везде искал принципы, лежащие в основе явления. Он старался понять, как явление возникает, чтобы иметь возможность самому создавать его. Мартин мог работать только сознательно. Такова была его натура; он не мог работать вслепую, не зная, что выходит из-под его рук, полагаясь только на случай и на звезду своего таланта. Случайные удачи не удовлетворяли его. Он хотел знать, "как" и "почему"».<sup>1</sup>

\* \* \*

Любопытно, что Гитлер тоже имел свою систему чтения. В свободное время и во время безработицы он проглатывал без разбора политическую и научно-техническую литературу, которая в брошюрах, трактатах, памфлетах и в быстро рвущихся книжонках утоляет жажду знаний.



<sup>1</sup> Из книги Дж. Лондона Мартин Иден.

Вначале он перелистывал книги, обычно с конца, и проверял, стоило ли их читать. Если стоило, то читал именно то, что ему было нужно, чтобы по-своему защитить еще другими примерами свои представления, установившиеся со времен Вены и Мюнхена. Он интенсивно прорабатывал публикации лишь тогда, когда они сообщали факты, которые, как он полагал, должен был иметь когда-нибудь наготове в качестве доказательств. Ежедневно, рано утром или поздно вечером, прорабатывал одну значительную книгу.

Гитлер не учился основательно, универсально, но никогда не учился без усердия. Он спокойно обдумывал лишь то, что он признавал.

По данным секретаря, в его личной библиотеке не было ни классиков, ни одного произведения, характеризующегося человечностью и духовностью. То, о чем он иногда сожалел, что обречен отказываться от чтения художественной литературы и может читать лишь научную.

Шопенгауэр относится к мыслителям, которых Гитлер упоминает чаще всего<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Из книги В. Мазера «Адольф Гитлер».

## Переписка с обладателями навыков скорочтения

Данная глава составлена по итогам ведения Интернет-конференции, посвященной развитию интеллектуальных возможностей человека. Подписаться на конференцию вы можете по следующему Интернет-адресу: <http://subscribe.ru/catalog/help.memory>

В скорочтении проблема не в прочтении как таковом, а в организации прочитанной информации. Моя скорость близка к этой (скорости перелистывания страниц. — С. М.). Это является следствием некоторых биологических (у меня разрешающая способность глаза в два раза больше нормы) и исторических причин: практически никогда не читал вслух (все оставалось на уровне «внутренней речи» или скорее «звукового ряда»).

В скорочтении важна организация прочитанной информации, то есть скорость семантической «проверки на истинность» и кодировки. Это возможно при хорошей внутренней сенсорной репрезентации опыта (в терминах НЛП).

Термин «репрезентация опыта» имеет сходное значение с терминами «модель собственного мира», «опыт».

У каждого человека есть свой основной канал восприятия и хранения информации: зрительный, слуховой, чувственный каналы восприятия.



Репрезентация определяет, как организован опыт и как описывается мир: в ощущениях (кинестетика), в образах (визуальная система), звуках (аудиальная система), как набор знаний (рациональная или дигитальная система) или в сенсорных ощущениях типа запаха и вкуса. Внутреннее описание мира отражается в словах (предикатах), которые мы используем при общении.

*Михаил*

### **Самое эффективное упражнение по приобретению навыков скорочтения**

Я дважды штурмовал методику быстрого чтения. Первый раз — около пяти лет назад, и он не имел успеха. Единственное положительное, что я извлек из методик, — это медитация. Во-второй раз начал освоение одновременно с интернет-проектом при помощи своих же программ, и процесс сдвинулся с места. Должен заметить, что скорочтение во многом — психологический эффект: если нет интереса, то нет и скорости.

Я могу выделить три лучших упражнения по обучению скорочтению.

1. Иметь цель чтения. Я читаю книги с ручкой или карандашом в руках. Подчеркиваю интересные мысли. При чтении ставлю перед собой задачу замечать не решенные проблемы, выделять интересные факты, находить приемы достижения верных решений, запоминать красивые фразы.
2. Торопливость. Спешить, как будто у вас мало времени. В этом случае начинается психологический феномен, когда пробегаешь текст глазами, и ТО, ЧТО НУЖНО, понимаешь.
3. Участие в интернет-проекте (то есть постоянная журналистская практика). Такая деятельность помогает освоить одно из упражнений методик скоро-



чтения — запоминать факты, выходные данные текста (дата, автор, источник), спорные мысли текста. Такое упражнение просто необходимо выполнять журналисту — следует не только запоминать факт, но и то, откуда этот факт взят.

Об отрицательных сторонах скорочтения.

1. Я не могу читать газеты. Водянистость текста, плоскость фраз и желание вычеркивать лишние фразы мешают мне читать газеты.
2. Я не могу смотреть телевизор. Рука тянется к несуществующей кнопке прокрутки.
3. Я не понимаю легкой литературы. Мой друг дал почитать мне Фрая. Я прочитал первые сто страниц и ничего не понял. Обратился к другу с просьбой разъяснить, о чем эта книга. Оказалось, что книга — сплошной анекдот. Вот так, а я этого не понял, поскольку в тексте искал рациональные идеи — а их там не было.

*Сергей*

### **Главный совет — терпение и труд**

Нельзя сказать, что моя скорость чтения сверхвысока — около трех страниц в минуту, однако и такое скромное достижение существенно помогает. Обучалась я 20 лет назад с помощью самоучителя. Я совершенно точно помню, что в числе усвоенных мною навыков были:

- ◆ искоренение внутреннего проговаривания слов;
- ◆ расширение угла зрения;
- ◆ стремление увидеть всю страницу целиком;
- ◆ чтение по вертикали;
- ◆ чтение как можно большего числа книг (это стало образом жизни).

#### Мнение разработчика программы ВААЛ

Ключевые слова я действительно выделяю, однако не помню, изначально это манера чтения или благоприобретенное следствие упражнений.

Занималась я месяца полтора-два, и абсолютно уверена, что скорочтение доступно каждому.

Главный совет — терпение и труд.

Три наиболее рекомендуемых упражнения — исключение проговаривания, расширение угла зрения и чтение по вертикали.

*Лиана*

#### Мнение разработчика программы ВААЛ

Скорочтение предполагает чтение научной литературы. Поиск ключевых слов в научных текстах осуществляется по логическим основаниям. Возможность информационно-целевого анализа с помощью компьютера тут допустима и, что самое интересное, — осуществляется. Огромное количество баз данных типа Silver platter (psychLit, SocioFile), по-моему, отлично работает. Я думаю, при использовании таких баз нужны минимальная квалификация и широкие знания энциклопедического характера.

Что касается программы ВААЛ, то она рассчитана на тексты, где есть личная «отмеченность», где есть личное видение проблемы. Найти ключевое слово у Пушкина очень непросто (может быть, потому, что его там нет). У Жириновского ключевым стало слово «однозначно» (у него почти нет союза «или»); у Кириенко: «нет»; у Ельцина: «понимаешь». Это и слова-паразиты, и слова, характеризующие этих людей. Это не совсем ключевые слова. Это слова-ключики.

*Валерий Белянин*

#### **Справка.**

Восприятие текста зависит от бессознательных реакций человека. ВААЛ создан для исследования впе-

чатления от текста, формируемого у читателя бессознательно, а также для приведения текста к такому виду, чтобы он наверняка вызывал заданные бессознательные реакции.

Более полно с этой программой можно познакомиться по адресу:

<http://koi-logic.radio-msu.net/~shalack/vaal99.htm>

## **Я обладаю методиками скорочтения с детства**

Меня зовут Вера Подшивалова, 45 лет, переводчик. Поскольку всю жизнь читаю быстро, хочу ответить на ваш призыв поделиться информацией.

### **Как я начала читать**

Читать я начала с четырех лет, и хорошо помню, как осваивала процесс чтения. Поскольку это происходило в те несколько месяцев, которые я провела в другом городе, у родственников, то эти воспоминания достоверно датируются. Я отчетливо помню, как читаю какой-то рассказ о птичках зимой и при этом совершенно сознательно заставляю себя не произносить слова «про себя». Я была тогда абсолютно уверена, что так читают все взрослые: просто смотрят на слово в целом, не прочитывая его по буквам, и тут же понимают, что оно значит. Кто мог мне сказать об этом? Интересно, что никто из окружавших меня людей не читал быстро и вообще об этом не задумывался, и я не помню, чтобы кто-то обсуждал со мной подобные вопросы.

Я просто знала, была уверена, что нужно читать «по-взрослому», и очень быстро освоила скорость около 8 тыс. знаков в минуту. Это впоследствии причиняло мне некоторые неприятности — родители, учителя и библиотекари считали, что я просто смотрю картинки

или «глотаю» книги, не усваивая содержания. Приходилось доказывать (и посейчас иногда приходится). О методиках скорочтения я узнала уже лет в 30 и была очень удивлена.

### **Как я это делаю**

При чтении текста я скольжу глазами наискосок абзаца или части страницы (может быть, и страницы в целом, но, когда отвлекаешься на анализ процесса чтения, его скорость значительно падает — вторжение сознания очень мешает). При этом содержание текста входит как поток образов, ярких, цветных картин — личный видеофильм.

Однако одновременно воспринимаются и фонетические качества текста — рифмы, стилистические особенности. Любая опечатка или грамматическая неправильность производят ощущение «спотыкания», и приходится на мгновение замедлять чтение.

При чтении я могу отвлекаться от текста на любой период времени. Могу отложить недочитанный текст и заняться другим, а иногда и отложить его и взять третий — и потом возвратиться к первому. Это похоже на работу с компьютерными файлами — вызвала, закрыла, опять вызвала. Поток образов сразу восстанавливается и течет дальше. Довольно часто перечитываю любимые книги, и при этом всплывают эмоции и мысли, появлявшиеся при предыдущем чтении (или даже нескольких чтениях). В процессе чтения я погружаюсь в него настолько, что могу не слышать, как ко мне обращаются, игнорирую различные помехи — музыку, телевизор и т. п.

Существует еще один «режим» работы с текстами — очень быстрый просмотр, поиск или понятие, и я «вылавливаю» это при одном взгляде на страницу. Если поиск происходит в уже читанном тексте, то просто вижу,

где на странице находится то, что мне нужно найти, и где примерно по толщине книги расположена эта страница. Часто пальцы автоматически открывают книгу там, где надо.

Кстати, у меня так называемая врожденная грамотность, всю жизнь меня проверяют, и я сама себя часто проверяю по словарям и справочникам и убеждаюсь, что права почти во всех спорных случаях. При этом я не помню ни одного правила, а просто ощущаю какое-то неудобство, почти физическое, когда встречаю ошибку. Если же я сознательно сомневаюсь в правильности слова или строения фразы, когда пишу сама, то мне лучше это написать (а чаще набрать на клавиатуре) — пальцы «сами» дают верный вариант. Но иногда могу не заметить собственную опечатку, особенно если проверяю текст сразу после написания.

Как ясно из всего вышеизложенного, я интенсивно пользуюсь подсознанием. Ему нужно просто не мешать, не вторгаться сознанием в то, что оно делает значительно лучше. Это относится и к памяти. Меня с детства называют ходячей энциклопедией. Чаще всего я нахожу ответы на всевозможные вопросы, а если никакой информации не приходит, значит, я об этом никогда ничего не читала и не слышала. Если было хоть что-то, картинка-образ обязательно появится — если эмоции и сознательные усилия вспомнить не будут мешать.

Чаще всего, когда нужно «вызвать данные»; я формулирую вопрос и как бы «выталкиваю» его из сознания, намеренно отвлекаюсь от него — и вскоре всплывает ответ. Эмоции этому очень мешают. Если тема чем-то мне неприятна, мне гораздо труднее работать с информацией.

Все это для меня естественно, и я никогда сознательно не развивала и не тренировала эти способности — мне и так достаточно того, что есть. Они были очень полезны при изучении английского языка — я не полу-

чила никакого лингвистического образования, но владею языком свободно, была аттестована как переводчик 1-й категории. Да практически язык я и не учила, а осваивала. Но это уже другая тема. *Вера*

### **Моя сестра обладает методом скорочтения**

Когда моя сестра была маленькая, то читала очень много книг запоем. Читала буквально все, что попадало ей под руку. У нас мама была учителем литературы и русского языка, поэтому дома всегда было много книг.

Чтение страниц происходило по вертикали и было похоже на перелистывание страниц. К сожалению, я не могу сказать, сохранила она свои навыки или нет, поскольку я давно не видел сестру.

*Сергей М.*

### **Критика методик скорочтения (я переучивалась читать медленно!)**

По поводу проговаривания слов... Читала всегда много, относительно быстро и при спешке «наискосок». Слова при чтении я не проговариваю, даже сложные имена, узнаю их по графике. Текст при таком чтении воспринимается очень приблизительно, запоминается и того хуже и забывается через месяц. Так вот, когда училась в институте, пришлось переучиваться и замедлять свое чтение. Особо важные тексты до сих пор приходится читать вслух — тогда я уверена, что текст запомнится надолго и не будут потеряны важные детали, которые я легко теряю при чтении одними глазами. Кстати, проговаривать слова при чтении про себя так и не научилась.

*Ирина*

### **Я читаю с годовалого возраста (мнение обладателя навыка скорочтением)**

Я начал читать по слогам в полтора года, с тех пор у меня была большая практика, и сейчас я читаю довольно быстро — смотрю сразу на весь абзац, взгляд выхватывает какие-то слова, и смысл доходит уже из контекста. Так как я самоучка, я не могу научить другого.

Я прочел довольно много разной литературы — научной, технической, художественной. Мною прочитаны книги по экономике (я изучаю финансы и кредит в Кыргызском гос. нац. университете), журналы по физике, технические, компьютерные, опять же экономические (это мои увлечения), ну и, конечно же, я читаю художественную литературу. Начиная, естественно, со сказок, приключений и т. д., с возрастом перешел на книги посложнее. Сейчас меня тянет к книгам серьезным, но между ними обычно бывают большие перерывы на обдумывание и накапливание сил для следующей, их я заполняю фантастикой и детективами.

Если вы не обладаете навыком эйдетической памяти, то запоминать картинки вы сможете двумя способами.

Первый способ — вы пристально смотрите на картину и «фотографируете изображение». Потом по памяти, с внутреннего экрана, восстанавливаете исходное изображение.

Второй способ — сочиняете короткую историю про картинку. Например, так. Кошка съела кубик льда и превратилась в пингвина. За кражу пингвина посадили в тюрьму.

Человек, обладающий эйдетической памятью, проецирует визуальную картину на внутренний экран. Дальше полученное изображение считывается и анализируется. Такой человек свободно оперирует буфером, лежащим между зрительным каналом и осталь-

ным мыслительным аппаратом. У обычных людей картины в этом буфере высвечиваются лишь на мгновение, а затем растворяются, передавая информацию дальше, в мозг.

Эйдетическая память отмечается у художников, например у Н. Ге, у Гюстава Доре. Вероятно, эйдетиком был и Айвазовский, поскольку он никогда не писал море с натуры, а детализация на его картинах удивительная.

Инерционность мгновенной памяти обеспечивает слитность движения в кино (раньше скорость была 18 кадров в секунду, и движение было «дерганным», а теперь — 24 кадра в секунду). Важность для человека мгновенной памяти подтверждается экспериментом, где каждый 25-й кадр содержал рекламу мороженого. Оказалось, что после сеанса толпа кинулась покупать это мороженое.

Известно, что способностью запоминать картины и воспроизводить их по памяти обладают чертежники. Значит, это профессиональный навык, развитый тренировками. Это говорит о том, что образную память можно развивать.

Наша цивилизация со времен Аристотеля пошла по пути преимущественного развития левого, логического, полушария, и в результате этого большая часть человечества утратила способность эффективно использовать свое подсознание. На уровне сознательной деятельности функционирует лишь 10 % нашего мозга, подсознательная деятельность — это 90 % потенциала человека. Логические стратегии мышления задействуют лишь небольшую часть своих возможностей. Человечество разработало средства упаковки знаний: разработало письменный язык, поместило знания в учебники и справочники и вышло из сложной ситуации передачи информации от одного человека к другому, заменив память и речь человека бумажными носителями.



В повседневной жизни справочники и пособия позволяют человеку находить решение стандартных задач. Но когда нужен полет мысли, не ограниченный жесткими траекториями известных процессов и законов природы, когда нужно сгенерировать новое, когда нужно представить еще не описанное, справочники бессильны, для полета фантазии требуются воображение и образное мышление, находящееся в подсознании.

### **Как я это делаю**

Конечно, я наработал какие-то навыки. Когда я читаю, то пытаюсь определить контекст, смысл абзаца, раздела, статьи — о чем там говорится, как это мне помогает. Наверное (не могу сказать точно), я предугадываю, какие слова мне встретятся, и мне уже легче их воспринимать — я как будто их уже прочел. Также это помогает правильно определять падежи слов — я редко дочитываю слова до конца, дальше я догадываюсь. Это позволяло мне быстро готовиться к зачетам по чужой тетради — прочесть, усвоить смысл, разобрать почерк и расшифровать сокращения.

На скорость влияет то, как написана статья, степень насыщенности информацией и что мне нужно от статьи. Если надо просто понять — я ее быстро «проскакиваю» и возвращаюсь по мере необходимости, когда уже нужно выучить какие-то важные определения или проверить правильность усвоения. Наверное, это происходит так — я смотрю на абзац, мозг сам находит какие-то ключевые слова (я не вмешиваюсь, это дело практики), как бы подчеркивает их в тексте, а когда я иду построчно, взгляд берет не по одному слову, а по несколько, причем с упором на словосочетания. Именно так я и запоминаю текст — смысл и какие-то основные обороты. Некоторые статьи я помню годами — память у меня хорошая. Я не могу слово в слово передавать текст, но

Я умею читать со скоростью 14 000 знаков в минуту

я запоминаю некоторые фрагменты. Конечно, художественная литература и газетные статьи у меня проходят быстрее. Вот, наверное, и все. Это скорее не дар, а просто привычка, которая позволяет экономить время. Еще раз спасибо за материалы.

*Бактыбек*

### **Я умею читать со скоростью 14 000 знаков в минуту (опыт скорочитателя)**

Я давно интересуюсь методиками быстрого и результативного обучения, а в частности, и скорочтением.

Мои показатели скорости чтения — 14 000 слов в минуту или что-то около того. Как помню, это была где-то половина или чуть больше результата, который появился бы по окончании тренинга у Елены Шугалей (из ее статьи). Ответил на 90 % вопросов правильно.

Научные тексты читаются намного медленнее, художественные — быстрее.

#### **Как я читаю**

В режиме скорочтения страницу прочитываю довольно быстро, зигзагом — где-то около 10 смен направления на стандартный лист формата А4.

Тем не менее обнаруживаю у себя внутреннее проговаривание, которое не сбивается даже при сознательном выстукивании и произнесении сложного ритма.

Я всю стратегию придумал сам, кроме одного важного принципа — подавления артикуляции. Могу поделиться своим опытом. Я купил книжку «Школа рационального чтения» — не понравилось. Видимо, потому, что была уже своя стратегия, да и многого там нет. НО! Есть классные упражнения по развитию периферического зрения и те же словесные «деревья».

### **Упражнение**

Я придумал для себя такое упражнение. Есть строка текста. Например, реклама где-нибудь на плакате. Хотя лучше что-нибудь другое. Идешь и «сканируешь» ее сверху вниз. БЕЗ фиксаций, кстати. И без проговаривания. И пытаешься понять ее смысл. Я был убежден, что проговаривание надо вообще исключить. Поэтому я старался воспринять смысл образно, вообще без слов. Это было трудно, хуже обрабатывалось и запоминалось, однако оказалось вполне возможным. Тем не менее я не понимал, как можно читать вообще без проговаривания. Одними образами сыт не будешь.

*Илья*

### **Я умею читать со скоростью 5500 знаков в минуту (опыт скорочитателя)**

...могу лишь сказать, что сложно назвать «некоторыми навыками скорочтения» то, что в свое время изучалось мною заочно в течение полугода и за что был получен диплом, в котором указана скорость 5500 зн/мин (не так много, как хотелось бы). Разумеется, с течением времени скорость несколько снизилась, так как любое умение требует совершенствования, на что не всегда хватает времени. Но полученные знания применяются мною до сих пор. И это не только способность быстро прочитать текст или найти в нем нужную информацию. Это и способность автоматически выделять из любой информации только необходимую часть и запоминать без дополнительного напряжения и временных затрат на зубрежку новый материал.

Обучение ТБЧ рассчитано на комплексное развитие личности, а не на развитие отдельно взятой способности к быстрому чтению. Сюда входит развитие памяти (зрительной, предметной, информационной и т. д.), интуитивных способностей и умения управлять своим психологическим состоянием. Сам по себе курс очень

простой (во всяком случае, мне так показалось), единственной сложностью было заставить себя ежедневно, не пропуская ни дня, заниматься отведенное для этого время. Это основное условие! Обучение быстрому чтению — это не столько приобретение необходимого умения, сколько переключение организма на новое восприятие организма, а для этого необходимы время и ежедневные тренировки. Полученные при прохождении курса методики применяются мною до сих пор, в самых разных ситуациях.

Вот, пожалуй, основные моменты, на которых можно остановить внимание. Всего самого наилучшего!

*Павел*

### **Проговаривание слов — тормоз для овладения методиками скорочтения**

О скорочтении прочел в каком-то околонаучном журнале, причем это была не специализированная статья о скорочтении (а скорее о физиологии), да и было это давно, лет семь назад. Занимался я очень мало, в общей сложности 3-4 месяца, да и то крайне нерегулярно.

Своей скоростью чтения особо хвалиться не могу, читаю 3-4 страницы стандартного машинописного текста в минуту. Единственное, что по себе заметил, — если текст не нужно читать весь, подробно, а только выделять в нем лексические единицы (мне долгое время приходилось много читать текста на экране компьютера из конференций «релкомовской» почты), то могу читать бегущий (при нажатии кнопки «курсор вниз») текст, почти не останавливаясь. Также и при чтении газет и журналов могу очень быстро, минут за 5-7, просмотреть толстенную газету, например — есть у нас на Украине такая, «БИЗНЕС» называется, а потом уже читать интересный для меня материал более подробно.

По поводу методики скорочтения, основываясь на собственном опыте, могу сообщить следующее: действительно, исключение внутреннего проговаривания слов — это самый главный источник увеличения скорочтения. Причем даже если вам кажется, что вы не проговариваете слова, то это не так, методика обучения чтению, вбиваемая нам в голову с начальной школы, — то есть чтение вслух — дает себя знать, и, как известно, переучиваться гораздо тяжелее, чем учиться.

Дефект проговаривания читаемых слов можно разделить на следующие составляющие.

1. Проговаривание сопровождается механическими движениями: шевеление губ, перемещение языка, например, или, что еще хуже — аудиомеханическими эффектами — бубнение и т. д. Борьбаться с этим довольно просто — держать что-либо в зубах, а еще лучше держать свой язык зубами — как ни смешно, но по изменению болевых ощущений (степень сжатия зубами) вы сможете контролировать весь процесс искоренения этого тормозящего фактора.
2. Проговаривание слов происходит в мозгу. Здесь используется метод «клин клином вышибают». Центр, контролирующий движение, находится где-то рядом с речевым, и можно попытаться подавить речевой центр двигательным.

#### **Упражнение на искоренение процесса проговаривания слов**

Борьбаться с этим суперсложно — записываете на кассету какой-нибудь ритм (но только не музыку), например, метроном. Причем записей должно быть несколько — с разной частотой ударов и комбинированные с изменяемой частотой ударов. Читать надо под этот стук (ритм) и при чтении делать движения. Понятно, что эти движения не могут быть сложными, например отбивать ритм руками, причем нужно постараться делать такое движение, которое не выглядит произвольным или легко (стандартно) выполнимым,

### Как я обучался скорочтению

необходимо такое движение, которое заставит мозг постоянно контролировать правильность его исполнения. Это должно быть что-то нестандартное, например отведите вытянутую левую руку назад и попытайтесь под каждый удар выпрямлять по одному пальцу, а потом их же и сгибать тоже по одному. В общем, выдумайте для себя что-нибудь посложнее. И читать, читать, читать, не забывая, что это надо делать, строго соблюдая ритм.

На мой взгляд, скорочтение — не удел избранных. Но, как и в спорте, рекордсменами становятся не все. Важны усердие и постоянство тренировок.

*Алексей*

### Критика скорочтения

Я занимался по методике Кузнецова. Они там много наработали полезного, я от них многому научился. Я думаю, что упаковывать надо не знания, а концентрацию знаний о том, как работать со знаниями. Знания быстро устаревают. А информационно-справочные системы стремительно развиваются. Поэтому нужды в запоминании знаний все меньше и меньше. (В этом отношении очень рекомендую работы Ирмы Марковны Крейн.) Нужны знания, которые устаревают медленнее или вообще не устаревают, — так, на мой взгляд, надо работать со знаниями. В ТРИЗ<sup>1</sup> это проработано достаточно сильно, но написано и опубликовано по разным причинам совсем немного, и то между строк.

*Николай*

### Как я обучался скорочтению

В первых упражнениях книги рекомендовалось созерцать «зеленую точку» на бумаге, испещренной словами аутотренинга. Я честно пытался это делать. Я ста-

---

<sup>1</sup> Теория решения изобретательских задач.

рался, но... Видно, ранее просто переборщил чтением Леви: не берет меня аутотренинг, хоть стреляй, а повторение с молитвенным благоговением (как рекомендуется автором) текста, находящегося вокруг зеленой точки, приводит (до сих пор!) в состояние легкой сонливости. Уроком вторым в книге значился «Интегральный алгоритм чтения». В ходе чтения и в процессе занятий мне показалось, что это уже ближе к истине. Во всяком случае, довольно долгое время после прекращения занятий я для себя продолжал отмечать и автора статьи, и краткое ее содержание. Единственное, что не пригодились, — это запоминание выпускных данных текста. Полезность составления резюме текстового материала и его «пересказа самому себе» — несомненна.

Третьим уроком был «Дифференциальный алгоритм чтения». В книге часть упражнений построена на работе вдвоем: «один зачерняет слова, а второй читает». При самостоятельном изучении материала ассистировать некому.

Четвертый урок для меня оказался самым сложным. Тема — «Подавление артикуляции». Для этого самого подавления надо освоить ритм и выстукивать его во время чтения. Все вроде хорошо, да вот беда — музыкальную школу я не оканчивал, в нотах ничего не понимаю. И все... Что стучать — неведомо. Пробовал читать под мелодии песен. В результате читать стал «рывками», проговаривание не исчезло.

Пятый урок — продолжение четвертого. Тема — «Артикуляцию ликвидировать как класс!». Клянусь, не пройти бы мне дальше, если бы по телевизору не увидел, что в Америке кто-то учит скорочтению по принципу «читай как можно быстрее, а остальное приложится». И выход нашелся: я продолжал проговаривать слова, но только ключевые слова, которые я вытаскивал, «сканируя» текст. Подобная техника скорочтения у меня до сих пор — основная. Недавно начал

заниматься с «Метрономом», и надеюсь, что смогу избавиться от проговаривания ключевых слов тоже.

В шестом уроке предлагалось заняться таблицами Шульте. Упражнение отличное — не даром именно оно присутствует ВО ВСЕХ методиках обучения скорочтению.

После того как подавил проговаривание слов (своим методом), тяжелее стало читать стихи. Поэтому вернулся к частичному проговариванию ключевых слов (не стал его искоренять до конца).

### Упражнение

Для меня самым полезным оказалось упражнение с газетой новостей (мною придуманное). Я брал газету, прочитывал ее и на всей странице желтым фломастером или неярким цветным карандашом подчеркивал ключевые слова. Естественно, засекая время. Через пару дней я возвращался к обработанной газетной полосе и просматривал ее в ускоренном режиме: с одной стороны, текст знакомый, а с другой — я отрабатывал фиксацию в сознании ключевых слов. Это помогало в процессе первичной обработки текста. Вскоре вторичное прочитывание газеты я отбросил, но отмечать слова продолжал. Иногда даже не подчеркивая, а ставя точки под ключевыми словами.

После сегодняшнего сеанса воспоминаний могу предложить одну идею программы из упомянутой мной книги: «Закройте непрозрачными линейками по 1 см с каждой стороны текста и попробуйте прочитать полученный отрывок. На время, естественно». Довольно забавное упражнение.

*Александр*



## Запоминание информации

Память есть кладовая ума, но в этой кладовой много перегородок, и потому надобно скорее все укладывать, куда следует.

*А. В. Суворов*

### Как работает память

Наполеон говорил, что «все дела и знания уложены у него в голове, как в ящиках комода, и ему достаточно открыть определенный ящик, чтобы извлечь нужные сведения».



Физиологической основой памяти, как писал И. П. Павлов, является образование временных нервных связей, способных восстанавливаться, актуализироваться в дальнейшем под влиянием различных раздражителей.

В настоящее время принято считать, что существуют два вида физиологической активности, которые соответствуют двум фазам запоминания. Один из них соответствует фазе создания следа, то есть кратковременной памяти, а другой — фазе хранения следа, то есть долговременной памяти.

Существует множество объяснений процесса запоминания.

Запоминание связано с возникновением ассоциативных связей между впечатлениями (Г. Эббингауз).

### Как работает память

Запоминание связано с подкрепляющей ролью в цепочке «стимул — реакция» (Б. Ф. Skinner). Данный подход связан со схожестью поведения человека и животных.

В запоминании ключевую роль играет структурирование материала (М. Вертхаймер, К. Коффка).

Запоминается лишь то, что соответствует подсознательным влечениям человека, а все, что не соответствует, вытесняется из памяти (З. Фрейд).

Сущность памяти — в запечатлении знаков, выработанных социумом (Л. С. Выготский).

Память работает на основе блоковой модели, согласно которой информация проходит обработку через ряд блоков и попадает в долговременное хранилище (П. И. Зинченко, А. Р. Лурия).

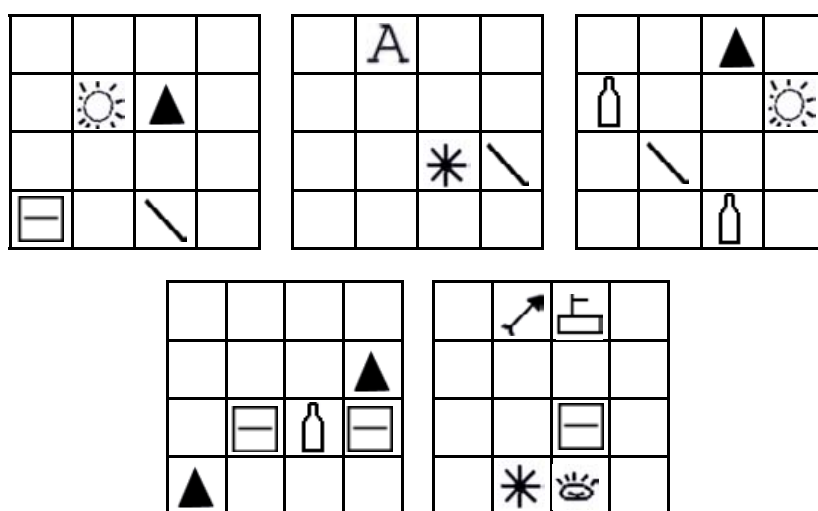
## Эйдетическая память

Согласно мифам Древней Греции, существовало девять муз, которые наделяли духом создания смертных.

Матерью муз была Мнемозина, богиня памяти.

Эйдетическая память (от греческого — образ, внешний вид) — это способность памяти запоминать рисунки в мельчайших подробностях.

### Тренинг на развитие эйдетической памяти



Попробуйте закрыть глаза и восстановить в уме рисунки, напечатанные на этой странице. У вас получилось? Если вы смогли в точности воспроизвести изображение, то вам повезло — вы относитесь к небольшому числу людей, обладающих эйдетической памятью.

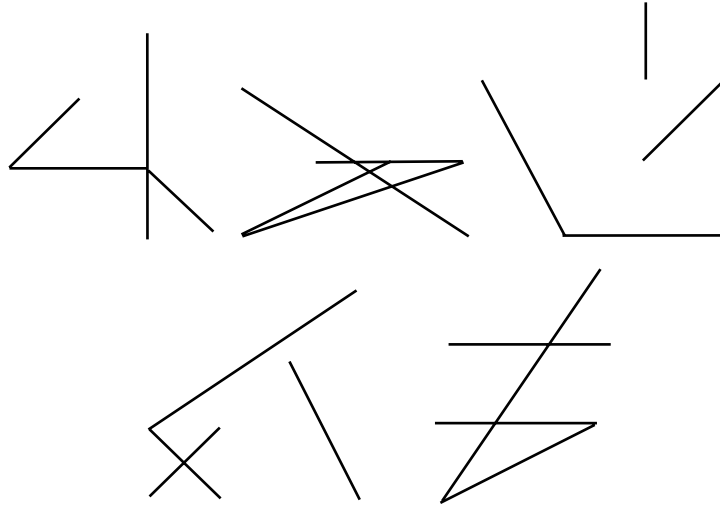
Вы можете скачать из Интернета компьютерный тренинг «[Эйдетик](#)». (См. [приложение 3](#).)

### Тренинг на развитие образной памяти «Спички»

Воображение — хозяин в мастерской памяти и творчества. Овладев воображением, вы приобретете мир.

Возьмите несколько спичек и бросьте на стол. Внимательно посмотрите на фигуру, образуемую спичками. Потом закройте спички листком бумаги и нарисуйте в своем воображении, как лежали спички. Сверьте нарисованную картину с реальным расположением спичек.

Вот несколько примеров для тренировок:



Подобной игрой с воображением занимался Леонардо да Винчи. Он писал: «Я не могу удержаться от того, чтобы не упомянуть о новом средстве, использование которого, хотя оно и может показаться вздорным и нелепым, тем не менее, полезно для побуждения ума к различным открытиям. Вот вы смотрите на забрызганную краской стену... возможно, находите некоторое сходство с горным пейзажем, реками, утесами и деревьями... а взглянув снова, вы уже видите сражение и движущиеся фигуры или странные лики, одеяния и еще разнообразие картин, которое можно ясно и подробно

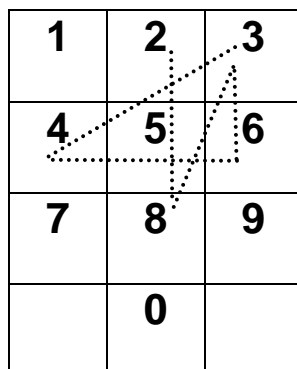
### Эйдетическая память

описать. На стене они представлены в беспорядке, похожем на нестройный колокольный перезвон, в котором можно различить любое имя или слово, которое вы пожелаете вообразить». Необычная игра настраивала ум великого ученого на творческий лад, отправляя его сознание в своеобразное странствие.

#### Тренинг «Запомни телефон»

Мысленно нарисуйте ломаную линию, образуемую пальцем, нажимающим на клавиши на телефонном номеронабирателе. Постарайтесь найти ассоциацию полученного узора с каким-либо рисунком или предметом и запомнить его. Например, запоминание телефона 34-63-82 сводится к запоминанию картинки.

Способ очень действен. Наблюдение за тем, как палец нажимает на телефонные кнопки, и попытка найти какую-либо закономерность позволяют без труда запомнить нужный номер.



## Мнемоническое запоминание числовой информации

Ереванский юрист Самвел Гарибян, обладающий поразительной памятью, — с одного прочтения он запоминает 1970 слов из 2000 — говорит, что суть его системы «в парадоксе, абсурде, игре воображения... К примеру,



нужно запомнить слова ПАРКЕТ, ПИНГВИН, ТАБЛЕТКА, РАЦИЯ. Вы сочиняете сюжет, в котором последовательно играет каждое из предложенных слов. Допустим: "По паркету гуляет пингвин..." Не впечатляет. Обычно. А если так: "Паркет натерли пингвином, дали ему таблетку, посадили на рацию"»?

Мнемотехника — вспомогательное средство облегчения работы памяти. В первую очередь она предназначена для запоминания бессмысловой информации, которую невозможно запомнить ни рационально, ни механически (числа, даты, ряды слов, таблицы, карты, схемы, имена, сведения о книгах, фирмах).

Секрет мнемотехнического запоминания состоит в том, что вы ставите в соответствие коду образ (визуальный, звуковой, эмоциональный), который легко запомнить. То есть заменяете труднозапоминаемую информацию легкозапоминаемой.

Например, код 21099113112 будет легче запомнить, если вы разложите код на составляющие: «Жигули» модель 2109 + телефон службы спасения 911+ дата 31/12

(Новый год). Теперь составляем простой рассказ: «Жигули ВАЗ-2109», который принадлежит службе спасения 911, везет Деда Мороза встречать Новый год 31 декабря.

Запоминание числовых кодов (артикулов, телефонов, адресов) производится в виде мнемосхемы, то есть вы запоминаете информацию, которую связываете в рассказ. Хорошо, если вы сможете воспринимать каждый образ всем набором чувств (визуальным, тактильным, звуковым, эмоциональным), хорошо, если образы будут анимированными. Можно запоминать и каждую цифру отдельно, тогда к каждой цифре нужно иметь как можно больше образов.

## История мнемотехники

Описанию мнемонических систем был посвящен несохранившийся труд Аристотеля «Мнеоникон». Среди ораторов и богословов был популярен так называемый метод мест.

Древние ораторы, чтобы не запутаться в порядке произнесения речи, использовали мнемонический способ. Способ прост. Оратор представлял, что речь состоит из кусков. Каждый кусок нужно было ассоциировать с местом в реальном мире, например с расположением вещей в комнате. Оратор мысленно шел по своей комнате и собирал куски речи.

Взлет популярности мнемоники пришелся на средние века.

Большая система является самой универсальной техникой, основанной на «крючках». Ее изобрели около 400 лет назад. С тех пор как Станислав Минк фон Весншайн предложил ее в середине XVII века, она постоянно совершенствуется. Основные изменения внес в эту систему Ричард Грей в XVIII веке. Существует несколько статей о мнемонике Дж. Бруно, У. Шекспира.

И. Канта. Нынешние темпы распространения компьютеров открывают новые перспективы перед старыми методами мнемотехники.

### **Достижения мнемотехники**

Существует рекорд запоминания 400 цифр за тридцать минут с тремя ошибками. Существует достижение, когда человек запомнил две тысячи цифр числа «пи» после запятой и сумел воспроизвести их в прямом и обратном порядке. Эти достижения теперь доступны и вам.

### **Советы по запоминанию**

1. Следует четко увидеть и представить образы, в которые переведена информация.
2. Следует брать первую попавшуюся ассоциацию.
3. Чем меньше общего с действительностью в искусственно созданных ситуациях, тем лучше идет запоминание. Чем более причудливыми будут у вас ассоциации, тем легче развивается память. Попробуйте:
  - ◊ увеличить размеры образа;
  - ◊ поменять количество предметов или поменять предметы местами;
  - ◊ сделать ситуацию нелепой (кислый сахар).
4. Сделайте так, чтобы ассоциации задевали вас лично (создавали радость, боль, пачкали).
5. Образы должны двигаться, пахнуть, звучать. Ни в коем случае они не должны быть статичными.
6. Образы должны производить совместное действие, они должны взаимодействовать.
7. Когда картинка готова, нужно увидеть ее целиком. Нужно сконцентрироваться на ней в течение нескольких секунд.



## Способы запоминания информации

### Кодирование чисел по принципу визуальной похожести

Каждой цифре от нуля до ста подбираются на основе «похожести» зрительные образы, которыми при запоминании заменяют цифры.

0 — лужица после пессика, озеро, колодец, яйцо, труба.

1 — копье, стрела, гвоздь, карандаш, один рубль, провод.

2 — утка, рыболовный крючок, абордажный крюк, лошадь.

3 — треугольник, трезубец, три рубля, сережка, большой палец показывающий «во», женская грудь.

4 — четырехугольник, топор, солдат отдает честь.

5 — девочка в белом фартучке (отличница), пять рублей, оценка, беременная женщина.

6 — старушка сгорбленная, замок открытый навесной, телефон.

7 — коса, мужчина в кепке с усами, нос корабля.

8 — очки, велосипед, две шестеренки, свадебные кольца, снеговик.

9 — мужчина с красным лицом, Карлсон, человек в чалме, Али-Баба.

(См. [приложение 1.](#))



## Запоминание чисел с использованием рифм

Придумайте и запомните слова — рифмы для каждого числа. Вы можете выбрать подходящие вам рифмы из следующего списка.

Ноль — алкоголь, боль, голь (перекатная), изволь, кроль, король, консоль, моль, мозоль, пароль, роль, соль, толь, уволь, фасоль.

Один — авантюрин, Аладдин, блондин, блин, господин, джин, дерматин, карантин, серпантин, сахарин, овин.

Два — дрова, слова, трава, молва, братва, ботва, канва, голова, сова.

Три — замри, дари, картошка фри, смотри, соври, отопри, ототри, утри, свари, три (до дыр).

Четыре — черт в тире, в квартире, дырки в сыре, лире.

Пять — копать, пять (рука), спать, сиять, рать, спать.

Шесть, — весть, жечь, есть, лезть, лещ, несть (нести), мечь, облезть, подлезть, сечь, счесть, течь, честь.

Семь — гарем, зачем, всем, чем.

Восемь — сносим, доносим, приносим, уносим, заносим, косим, просим, поносим.

Девять — дева, блеять, делать, сеять.

Составьте свой перечень слов-рифм, подбирая слова, которые покажутся вам наиболее подходящими. Теперь, чтобы запомнить ряд цифр, вам нужно создать образную ассоциацию, объединяющую слова, соответствующие запоминаемым цифрам. Например, чтобы запомнить код 931, следует сцепить слова: дева + смотри + блондин.

## Мнемонический код

Следует поставить в соответствие каждой цифре определенную букву. Система основана на условном соот-

ветствии между согласными звуками и цифрами. Запоминаемая информация по какому-либо правилу или ассоциации переводятся в другую знаковую систему, в иные термины, образы, которые запомнить легко.

0 — Л (ноЛь).

1 — Н (одиН).

2 — В (дВа). Буква «д» используется для кодирования числа девять.

3 — Р (тРи).

4 — Ч (Четыре).

5 — П (Пять).

6 — Ш (Шесть).

7 — С (Семь).

8 — М (восеМь).

9 — Д (Девять).

Теперь, когда вам нужно запомнить число, вы должны заменить каждую цифру на соответствующую ей букву, а потом придумать фразу, в которую были бы вплетены нужные вам буквы.

Например, вам следует запомнить число 6018923.

Заменяем каждую цифру на соответствующую ей букву: шлнмдвр.

Придумываем фразу, в которую были бы вплетены нужные нам буквы. Получаем:

БабуШка биЛа НогаМи ДвеРь

(Пример списка слов см. в [приложении 2](#).)

Для тренировок вы можете использовать компьютерный тренинг по запоминанию числовой информации. (См. [приложение 3](#) — тренинг «Мнемоническое запоминание цифр».)

### **Запоминание при помощи акронимов и акростихов**

Акроним — это определенная комбинация букв. Каждая буква обозначает мысль, которую вам надо запомнить. Например, ДУПЛО является акронимом стрельбы из ружья: Дыхание, Упор, Прицелиться, Легко (нажать на курок), Отдача.

Акrostих — это предложение, где первая буква каждого слова обозначает мысль, которую надо запомнить. Например, «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» — акrostих для запоминания основных цветов спектра — Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: «Морской Волк Замучил Молодого Юнга, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка», а математики — цифры числа «пи» (3,14159265358979) фразой «How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics» (или, по-русски, примерно, сохранив мнемоническое правило, так: «Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию»). Здесь используется количество букв в словах.

### **Метод местоположения (метод loci)**

Для начала надо пройти по своей квартире в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет мебелировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Таким образом вы составите список из ключевых слов, которые будете использовать для запоминания совершенно других слов. Предположим, у вас получилось что-то вроде «дверь, вешалка, шкаф», а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине, — «сливочное масло, яблоки, хлеб». Нужно поступить таким образом. Вы связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели) и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, яблоки, свисающие с вешалки, шкаф, битком забитый хлебом, и т. д. И тогда вам достаточно запомнить эту

живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Подопытным предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали [метод loci](#), вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.

### **Метод ключевых слов (для иностранных слов)**

Сначала подберите к иностранному слову, которое вам надо запомнить, похожее на него по звучанию слово на вашем родном языке.

Затем мысленно установите связь между иностранным словом и значением похожего на него по звучанию слова на родном языке.

Например, надо запомнить испанское слово «cabi-na», которое означает телефонную будку. На русском можно представить кабину грузовика. Таким образом, встретив потом слово «cabi-na», вы представите себе образ кабины грузовика, с которой связано понятие «телефонная будка».

### **Метод «имя-образ» (для запоминания имен)**

Установите ассоциацию между именем и физическими характеристиками личности. Например, если вы хотите запомнить имя Сергей Михайлов, то можно выбрать ассоциацию «серьги на ушах медведя» (слово «Сергей» преобразуем в «серьги», а Михайлова преобразуем в Мишу-медведя).

### **Увязывание (для упорядоченных и неупорядоченных списков)**

Сочините историю так, чтобы каждое слово или идея в ней были связаны с тем, что надо запомнить. Если надо запомнить слова «колготки, носки, овощи, булка», то

можно сочинить историю про девочку, примеряющую колготки. Колготки рвутся так, что остаются только носки. В носки складывают морковь, свеклу, помидоры и другие овощи, после чего носки становятся похожими на булку.

### **Тренинг «Ассоциации — средство запоминания ряда слов»**

Возьмите несколько любых слов, например по одному слову с каждого листа этой книги, и придумайте короткий рассказ, так чтобы выбранные слова выполняли ключевое значение.

Например, придумайте рассказ или предложение из следующих слов — «ударение, мысль, аргумент». У меня, например, получилось так «У дарения ставится ударение на мысль о том, что все аргументы бессмысленны». Вы что-нибудь поняли? Я тоже не понял. Но смысл упражнения не в том, чтобы придумать осмысленное предложение, а в том, чтобы предложение получилось связанным. (При желании можно найти и смысл в этом предложении: ведь аргументы — это зубы логики, и «дареному коню в зубы не смотрят».)

Тренировки сделают вас более раскрепощенным, нацеленным на поиск новых ассоциаций между словами, без которых (без ассоциаций) не может быть острословия. Но не стоит злоупотреблять приобретенным умением: можно заработать славу пустослова, краснобая, «торричеллиевой пустоты».

Вы также можете воспользоваться компьютерным тренингом для развития ассоциативных способностей. (См. [приложение 3](#) — тренинг «[Ассоциативные связи](#)».)

## Медикаментозные способы улучшения памяти

Данная глава составлена по итогам ведения интернет-конференции, посвященной развитию интеллектуальных возможностей человека. Подписаться на конференцию вы можете по следующему интернет-адресу:



<http://subscribe.ru/catalog/help.memory>

### Сон как средство улучшения памяти

Первейшее средство восстановления работоспособности памяти — это здоровый, крепкий сон. Или отдых. Если вести речь о сне, то сон — не обязательно продолжительный, многим людям достаточно 2-3 часов.

Второе средство — электросон. Специальная процедура. Не все спят во время этой процедуры, но отдыхают, видимо, все. Третье — гипнотический сон / транс. Помимо того, что человек отдыхает в состоянии транса, врач может производить какую-либо психотерапевтическую деятельность. Кстати, легко заметить, что все приведенные мной методы — неврологические.

Кроме того, существуют техники самогипноза, например техника Эриксоновского гипноза.

## **Растительные средства стимуляции работы головного мозга**

Известны следующие стимуляторы растительного происхождения.

Психостимуляторы: элеутерококк, женьшень, лимонник китайский, чай, аралия, заманиха, левзея сафроловидная, родиола розовая, гинкго. Все они приблизительно одинаковой активности (за исключением женьшеня и гинкго — они сильнее), и обычно эффект наступает через 2-3-4 недели приема.

Для улучшения памяти:

- ♦ сырая тертая морковь с растительным маслом и ананасовый сок — 240 мл в день тем, кто держит много информации в голове в течение дня;
- ♦ авокадо — источник энергии для кратковременного запоминания, полплода в день;
- ♦ креветки, 100 г в день, способствуют концентрации внимания.

Для снятия мыслительного напряжения (психологической усталости):

- ♦ пол-луковицы утром натощак (для уничтожения запаха обдать кипятком).

Для укрепления нервной системы и стимуляции головного мозга:

- ♦ орехи, утром и вечером по 100 г.

Для нейтрализации негативных эмоций, улучшения нервно-психологического состояния:

- ♦ свежая клубника и земляника, 250 г в день;
- ♦ банан (подавляет негативные эмоции) — 1 шт. в день.



Для улучшения общего тонуса:

- ◆ паприка — красный перец, способствует выделению гормонов счастья — эндорфинов.

Для улучшения креативных способностей:

- ◆ инжир.

Для увеличения творческой активности:

- ◆ чай из тмина: 2 чайные ложки дробленых семян залить 250 г кипятка, процедить, пить дважды в день по стакану.

Некоторые рецепты (авокадо, ананасовый сок, креветки) не привлекают своей доступностью, но «мозговой бодрости» можно достичь и более доступными средствами. По собственному опыту скажу, что немалую роль в этом играет правильное питание. Для того чтобы мозг работал не следует хорошо завтракать (но вполне можно выпить чай или кефир). Нужно есть фрукты в течение дня, в обед салат (салаты могут быть и вполне сытными—с орехами, или с сыром, или с творогом). Самым сытным должен быть только ужин. Вообще побольше сырых овощей и фруктов, поменьше мучного, никакого кофе (крепкий зеленый чай), и тогда целый день чувствуешь бодрость в теле, а мозг работает как часы. Мясо, сладкое и т. д. — все можно, но фруктов и овощей должно быть больше. К такому образу жизни трудно привыкнуть, на это уходит где-то месяц, хотя, может, и быстрее, но это того стоит, и «бросить» такой режим очень трудно.

## Психостимуляторы

У каждого человека свой склад ума, свое восприятие реальности, своя нервная система, свои заболевания и даже свои отклонения здоровья — все эти особенности

влияют на мозговую активность, поэтому каждому человеку нужно подбирать характерное ему стимулирующее вещество, но при соответствующих на то показаниях и при контроле врача.



Самые известные стимуляторы — витамины.

Самые старые психостимуляторы — фенамин и сиднокарб, могут вызывать у порядка 10 % неадекватную реакцию — вместо бодрости и свежести могут вызвать сонливость и упадок сил. Другие психостимуляторы этой группы:

- ◆ первая группа — арилэтиламины: фенилэтиламин (1-фенил-2-аминоэтан); 2С-В (1-(4-бромо-2,5-диметоксифенил)-2-аминоэтан);
- ◆ вторая группа — N-метиларилэтиламины: дофамин (1-(3,4-дигидроксифенил)-N-метил-2-аминоэтан); адреналин (1-(3,4-дигидроксифенил)-1-гидрокси-N-метил-2-аминоэтан);
- ◆ третья группа — арилизопропиламины: фенамин или амфетамин (1-фенил-2-аминопропан); STP (1-(4-метил-2,5-диметоксифенил)-2-аминопропан);
- ◆ четвертая группа — N-метиларилизопропиламины: эфедрин (1-фенил-1-гидрокси-N-метил-2-аминопропан); первитин (1-фенил-N-метил-2-аминопропан); MDMA или ecstasy (1-(3,4-метилендиоксифенил)-N-метил-2-аминопропан).

Аминокислотные стимуляторы — безвредны при правильных дозировках:

- ◆ L-фенилаланин — улучшает память, антидепрессант, стимулирует либидо;

- ◆ D,L-фенилаланин (рацемат) — то же, но более сильная комбинация;
- ◆ L-глутамин — улучшает мозговую активность, усиливает контроль.

Следует также упомянуть о веществах, участвующих в передаче нервных импульсов: тирозин, триптофан, лизин, аргинин, орнитин, аспарагиновая кислота, цистеин, метионин, глицин, таурин, глутатион, карнитин. Многие из них помогают справиться с депрессией, улучшают проводимость нервных импульсов, помогают бороться с разрушениями мозга.

## Ноотропные средства

Термин «ноотропы» происходит от слов «ноос» — «разум» и «тропос» — «питание». Ноотропные препараты оказывают специфическое активирующее влияние на интегративные функции мозга, то есть это средства, положительно влияющие на обучение, улучшающие память и умственную деятельность, а также повышающие устойчивость организма к агрессивным воздействиям. Способность улучшать познавательные функции дала основание обозначать эти препараты как стимуляторы познания.

Ряд авторов предлагают использовать пирацетам всем лицам старше сорока лет для сохранения интеллектуальной деятельности на нормальном уровне.

Кроме того, целесообразно принимать пирацетам всем учащимся перед экзаменами, однако необходимо учитывать, что его ноотропное действие проявляется примерно через 3-4 недели, поэтому начинать принимать его для улучшения памяти, облегчения обучения и т. п. следует за месяц до начала желаемого действия.

### **Выписка из фармакологической справки о глицине**

Препарат повышает умственную работоспособность. Глицин обладает ГАМКэргическим, альфа1-адреноблокирующим, антиоксидантным, антитоксическим действием, регулирует деятельность глутаматных (NMDA) рецепторов, за счет чего препарат способен:

- ◆ уменьшать психоэмоциональное напряжение, агрессивность, конфликтность, повышать социальную адаптацию;
- ◆ улучшать настроение;
- ◆ облегчать засыпание и нормализовывать сон;
- ◆ повышать умственную работоспособность;
- ◆ уменьшать выраженность общемозговых расстройств при ишемическом инсульте и черепно-мозговых травмах;
- ◆ уменьшать токсическое действие алкоголя.

Фармакокинетика. Глицин метаболизируется до воды и углекислого газа, накопления его в тканях не происходит.

Показания к применению. Глицин назначают практически здоровым детям, подросткам, взрослым для повышения умственной работоспособности.

### **Отзывы о препаратах, улучшающих деятельность головного мозга**

Глицин — замечательная вещь (улучшения памяти и прочего практически не происходит, но глицин — это аминокислота, которой всегда найдется применение в организме). Помимо всего прочего глицин обладает еще и легким снотворным эффектом. Препарат вполне может пригодиться студенту во время сессии, разумеется, если не требуется все учить наскоком, за одну ночь. В этом случае

### Медикаментозные способы улучшения памяти

радикальный, возбуждающий деятельность нервной системы и головного мозга препарат — пирацетам.

*Без подписи*

Лично я «баловался» этим препаратом по назначению одного врача. Да, действительно, умственные процессы идут быстрее, организм быстро справляется со стрессами и головными болями при большом напряжении, однако он, говорят, также действует на увеличение мышечной массы, в том числе и сердца.

*Андрей*

Я студент. Так уж устроен процесс обучения в России, что львиную долю всего материала приходится заучивать (зубрить), поэтому я склонился в сторону медикаментозной возгонки своей памяти. Прочитал много информации о разных препаратах и остановился на двух: ноотропил и глицин. Все эти препараты повышают умственную деятельность мозга, успокаивают и придают уверенность. В медицине их называют антистрессорными препаратами. Кстати говоря, не помню, где читал, возможно, что в вашей рассылке: один из ведущих игроков интеллектуального казино «Что? Где? Когда?» отвечал на вопрос о его феноменальной памяти — что «нужно-то всего ничего: постоянно перечитывать энциклопедию и раз в 3 месяца проводить курс лечения ноотропилом». Могу сказать в отношении себя — мне этот препарат не помог...

Что касается глицина, то этот препарат мне показался самым эффективным из тех, что я пробовал. Буквально через неделю начал проявляться эффект от этого препарата. Глицин достаточно дешевый, и приобрести его, я думаю, смогут все.

*Александр (студент)*

Пробовал на себе аминалон и ноотропил. Аминалон — немного «прибавил ума», после него перестала болеть голова (раньше были мигрени). Побочный эффект в последний раз проявился в виде одышки. Где-то на 3-й неделе приема часа через 1,5-2 после таблеток появлялось ощущение нехватки воздуха. Аминалон мало пригоден для быстрого и «качественного» улучшения ума и памяти.

Пробовал ноотропил. Эффект поразительный. Раньше страдал тем, что не запоминал цифры и имена. Сейчас цифры (телефоны в USA с кодом) запоминаю со второго раза. Стал запоминать самые незначительные подробности. Кратковременная и долговременная память превратились в бездонную бочку. Вернулась память детских лет. Без проблем запоминаю всякие тексты из учебников. Но иногда возникает вопрос: а стоит ли все помнить? Иногда способность запоминать доставляет некоторые неудобства, например, при общении с друзьями, когда я говорю «а помните...».

*Владислав*

Принимал как ноотропил, так и пирацетам после черепно-мозговой травмы. В течение нескольких месяцев. Ни в течение курса, ни после не заметил каких-либо отклонений в работе мозга ни в лучшую, ни в худшую сторону. Возможно, как раз в этом и был эффект лечения — привести травмированный орган в изначальное состояние. Но сейчас, по истечению трех с половиной лет, иногда замечаю явления резко противоположные, описанным Владиславом: потеря концентрации, ухудшение памяти и т. п. Возможно, это последствия травмы, но она была нетяжелой, и результат томографии на второй день был нормальным, сотрясение мозга обнаружено не было. За эти годы ни темп жизни, ни нервная нагрузка практически не изменились, с той лишь разницей, что тогда я был студентом, а сейчас работаю.

*Вячеслав*

Несколько лет назад в моей жизни произошло не очень приятное событие, после которого мне прописали пирацетам. Я был потрясен результатами действия этого препарата: улучшились память и скорость мысли. Как-то так совпало, что я должен был принять этот препарат перед экзаменом. Вы, наверное, уже догадались, как я сдал этот экзамен. Я был на самом деле потрясен результатами и подумал, что неплохо было бы перед каждым экзаменом принимать по таблеточке — тогда никаких конспектов не надо, если ты присутствовал на лекции, потому что, даже если ты ничего не писал, все равно ты вспомнишь, о чем

шла речь. Хотя может быть, это только у меня был такой эффект.

Вообще этот препарат раньше продавался только по рецепту врача. Сейчас же во многих аптеках этот препарат продадут вам без рецепта.

Я не стал бы использовать этот препарат вновь, даже если бы мог получить его бесплатно, так как элементарно боюсь, что после него не смогу думать и запоминать без таблеток, а у меня это и без них пока очень неплохо получается. Надо сначала научиться использовать все ресурсы своего тела, а потом уже прибегать к методам обмана своего организма.

*Владимир*

Иногда импортный ноотропил выходит дешевле отечественного пирацетама, особенно если применить повысившийся IQ и посчитать соотношение стоимости миллиграмма препарата, а не пузырька (или коробочки). Однозначно, самый дорогой ноотропил — польский/венгерский, самый дешевый — испанский. Отечественный пирацетам недорог, но неудобен в использовании — много таблеток; советский пирацетам в капсулах — полный отстой: капсула застревает в горле, прилипая к слизистой, в какой-то момент она раскрывается и часть пирацетама вылетает облачком из вашего рта, наполняя его горечью. К тому же мой врач сказал, что он немного хуже очищается на заводе и могут быть небольшие проблемы с почками и печенью у того, кто имеет к этому предрасположенность. Этот же самый ноотропил есть и в инъекциях, которые гораздо сильнее и действовать начинают почти сразу, а не через 3-4 недели, как таблетки. Ноотропил помог мне сдать многие очень сложные экзамены и выучить иврит за полгода (прожив в Израиле полгода, я поступил на факультет психологии Иерусалимского университета). Сейчас с его помощью учу немецкий, но такого эффекта, как после первого приема, уже нет — это отмечают все знакомые, принимавшие его. Винпоцетам-ноотроп послабее, его назначают в основном старым людям. Побочные действия ноотропила — сокращение продолжительности сна, лихорадочные поиски «чего бы еще

такого выучить», излишняя коммуникабельность и небольшая головная боль после прекращения приема в течение одного-двух дней.

Для быстрого, но краткосрочного повышения памяти и работоспособности мозга могу посоветовать люцидрил (однако следует при этом проконсультироваться с невропатологом). Это если только надо сдать экзамены и забыть о предмете на всю жизнь. Если же вам он понадобится и в будущем, но дело срочное, начните принимать его с ноотропилом вместе, а потом перейдите только на ноотропил. Побочные действия люцидрила — расстройства желудка, аллергические реакции.

Из самых конвенциональных и безопасных средств для укрепления нервной системы рекомендую витамины группы В, Е, С и магний. Никогда не повредит. Самый лучший и дешевый вариант — два драже «Ундевита» в день, капсула витамина Е (100 единиц) и шипучий напиток с магнием (растворимые таблетки с 200-300 мг магния). Ешьте бананы, рыбу, салат из водорослей (вообще все морепродукты) и черный хлеб.

*Без подписи*

В силу обстоятельств (нескольких сотрясений и травм) в детстве принимала аминалон. Тогда казалось нормальным, что запоминаются листы текстов слово в слово и совершенно неинтересно сидеть на уроках, потому что их можно пройти за час и дома. Сейчас, оглядываясь назад, считаю этот эффект напрямую связанным с лекарствами. Брат, получив черепно-мозговую травму, тоже прошел такой же курс лечения и с тем же эффектом, пожалуй, даже более сильным. При прекращении приема лекарства эффект держится еще какое-то время (вплоть до 2-3 лет), а потом останавливается, либо идет в обратную сторону, мне так кажется.

Как мне кажется, лекарства — не самый лучший выход, за исключением определенных радикальных ситуаций, требующих обязательного их использования. Но надо признать, что это легкий путь к решению проблемы памяти, хотя и неидеальный.

*Юха*



Описанные вами средства эффективны, скажем, мне ноотропил помог — его выписывают и детям по необходимости, однако лишний раз хочется предупредить: не следует уповать на подобные средства как на панацею, тем паче что это медицинские препараты. Например, ноотропил (это то же, что пирацетам) не показан при почечной недостаточности, а кроме того, может вызывать гиперстимуляцию (раздражительность и пр.). Глицин — аминокислота, рекомендуемая в основном как препарат, регулирующий психоэмоциональное состояние; на данный момент противопоказаний к нему не выявлено. Формально эти препараты не формируют зависимости, однако привычка решать проблемы самочувствия с помощью медикаментов чрезвычайно затягивает. А если причина плохой памяти кроется в скрытых заболеваниях или элементарном, однако широко распространенном авитаминозе, то ситуацию можно только усугубить, затянув ее радикальное решение. В общем, следует заключить, что применение препаратов по самостоятельному решению допустимо только на короткий период и по острой надобности — сессия, диссертация, сдача проекта и пр.

*Елена Мишурова*

## Заключение

И в заключение следует сказать, что можно развивать интеллектуальные возможности честно — тренировками, а можно нечестно — лекарствами. Сам я не пробовал улучшить мозги лекарствами, но я собрал мнения людей, реально использовавших лекарства для улучшения работы головного мозга.

Кроме того, следует предостеречь о слепом применении всего, что сказано в этой главе. Если вы решили принимать лекарства — не забудьте проконсультироваться у врача. По словам одного медика, кроме медицинского аспекта проблемы улучшения памяти медикаментозными средствами существует еще юридический аспект.

## Интернет-ресурсы

### Сайты о скорочтении

[www.citycat.ru/iq/](http://www.citycat.ru/iq/) — «Скорочтение, память, интеллект» — сайт об интеллектуальном развитии человека.

<http://www.humans.ru/humans/iq> — сайт Елены Шугалей — «Интеллект, восприятие, память».

<http://www.gi.ru> — компьютерная программа развития навыков скорочтения.

<http://studynlp.narod.ru/reading.html> — сайт Ильи Шальнова «Методика освоения быстрого чтения». Со временем планируются также материалы об изучении английского. На страничке можно прочитать о программе «Суперчиталка» и переписать ее на свой компьютер.

<http://www.infonet.ee/klk/main-r.html> — Школа быстрого чтения под руководством кандидата технических наук Олега Андреева.

<http://www.flash.polarcom.ru/site/sh.html> — таблица Шульте на флеш-технологиях.



### Сайты об интеллектуальном развитии человека

<http://1001.vdv.ru/books/speak> — сайт школы «Научись говорить публично». Школа построена на бесплат-

ных уроках, таких, как «Выучи главу из "Евгения Онегина"», «Говори нараспев», «Попробуй убедить другого научиться говорить публично».

<http://www.moroz.onego.ru> — Школа Своего Дела. Материалы на тему «Как стать предпринимателем».

<http://www.triz-chance.spb.ru/> — ТРИЗ. — Приемы журналистики.

<http://paarschoolrus.narod.ru/pr/zt.html> — заочные тренинги иностранных языков. Тренинги очень простые, не требующие никакой «силы воли» и «много свободного времени». В зависимости от вашего исходного уровня тренер подбирает для вас индивидуальные упражнения и подсказывает, как лучше лично вам их делать. Ежедневные консультации тренера по электронной почте.

<http://web.ic.tsu.ru/~zsv> — сайт, посвященный развитию памяти (развитие зрительных, вкусовых, тактильных ощущений, обоняния, слуха, запоминание иностранных слов, текста, цифр, сброс внутреннего зажима). Методические рекомендации. Тесты.

## Словарь

**Артикуляция** — проговаривание слов.

**Воображение** — способность создавать новые образы на основе преобразования полученных впечатлений.

**Воля** — сознательная устремленность человека на создание чего-либо.

**Восприятие** — образ, возникающий в результате воздействия объекта на органы чувств.

**Доминанта** — главная составляющая часть текста, отображающая его смысл.

**Смысл** — объективная реальность: объект, его свойства и движения, первично отображаемые смысловыми образами глубинных структур мозга и вторично отображаемые поверхностными структурами психики (знаковыми символами, лингвистическими структурами, моторными сигналами и т. п.). При коммуникации первичное и вторичное меняются местами.

**Думание** — ментальный процесс оперирования мыслями без их произнесения или с произнесением.

**Интуиция** — способность непосредственного (без обоснования доказательствами) постижения истины на основе ранее приобретенного опыта.

**Информация** — сведения, переданные об объекте.

**Мнемотехника** (или **мнемоника**) — mnemonika — искусство запоминания, означает совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличиваю-



щих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

**Навык** — умение, выработанное упражнениями и привычкой.

**Память** — способ сохранить и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также сам запас хранящихся в сознании впечатлений, опыта; то же, что и воспоминания о ком-либо или о чем-либо; то, что связано с умершим (воспоминания о нем, чувства к нему); форма психического отражения действительности, психический процесс, заключающийся в запечатлевании, хранении и воспроизведении следов прошлого опыта.

**Познание** — процесс отражения и воспроизведения действительности в мышлении субъекта, результатом которого являются новое знание о мире, приобретение знания, постижение закономерностей объективного мира.

**Смысл** — информация, которая должна быть обязательно понята.

**Рефлексия** — обращение мыслительной способности на самое себя для проверки своей деятельности.

**Упражнения** — специально составленные задания для тренировки способностей человека.

**Эмоция** — активное состояние специализированных структур мозга, побуждающих изменить поведение в направлении минимизации (отрицательные эмоции) или максимизации (положительные эмоции) этого состояния.

**Поверхностная структура** — это то, что человек говорит, пишет, то есть то, что он представляет вовне. Поверхностная структура — это лишь небольшая часть глубинной структуры. Прежде чем слово достигнет из глубинной структуры поверхностной, оно подвергнется трансформации.

**Глубинная структура** — это наиболее полное представление опыта человека в языке или подвергшийся обработке и искажению сенсорный опыт.

## Просьба к читателям

Уважаемые читатели, если вы или кто-либо из ваших знакомых обладает навыками скоро-чтения, бездонной памятью или приемами мгновенного запоми-нания визуальной или аудиаль-ной информации, прошу напи-сать мне о своем опыте.

Я собираю информацию о том, как читали великие и вы-дающиеся люди, ученые, поли-тики, бизнесмены, литераторы и просто люди, познав-шие успех. Также я собираю тренинги интеллектуаль-ных возможностей человека. Коллекционирую идеи компьютерных логических игр, а также тренингов на развитие воображения и памяти.



Сергей Евгеньевич Михайлов

[mik@mail.kht.ru](mailto:mik@mail.kht.ru),

[www.citycat.ru/iq/](http://www.citycat.ru/iq/),

680042, Хабаровск, ул. Шелеста, 83-1, Михайлову  
Сергею Евгеньевичу

## Приложение 1

### **Цифра — зрительный образ (кодирование чисел по принципу визуальной похожести)**

- 0 — «лужица после песика», озеро, колодец, яйцо;
- 1 — копье, стрела, гвоздь, карандаш, один рубль;
- 2 — утка, рыболовный крючок, абордажный крюк, оценка, лошадь;
- 3 — треугольник, трезубец, три рубля, оценка, сережка;
- 4 — четырехугольник, топор, солдат отдает честь, пионер отдает салют, груди женщины, поднятый большой палец;
- 5 — девочка в белом фартучке (отличница), пять рублей, оценка, беременная женщина;
- 6 — старушка сгорбленная, замок открытый навесной;
- 7 — коса, мужчина в кепке с усами, нос корабля,
- 8 — очки, велосипед, две шестеренки, обручальные кольца;
- 9 — мужчина с красным лицом, Карлсон, человек в чалме, Али-Баба;
- 10 — зонтик, грибок, десять рублей, воздушный шар, колесо с палкой, «десятка» — мишень;
- 11 — барабанные палочки, Буратино, лыжи, рельсы;
- 12 — календарик, удочка;
- 13 — черт, черный кот;
- 14 — стул (спинка слева), совок;
- 15 — игра «пятнашки»;
- 16 — паспорт, замок с ключом;

- 17 — аттестат, выпускной звонок;
- 18 — солдат, ножницы;
- 19 — человек с ружьем, булава;
- 20 — утка на озере, змея;
- 21 — всадник на лошади, бутылка водки (2 — плохие ощущения, 1 — бутылка);
- 22 — два веселых зажаренных гуся;
- 23 — царь-лебедь (2 — лебедь, 3 — корона);
- 24 — часы бьют 24 часа (Новый год), придумайте свой вариант — Дед Мороз, Снегурочка, елочка;
- 25 — улитка (2 — тело улитки, изогнутое двойкой, 5 — раковины, то есть дом улитки);
- 26 — старушка на лебедь;
- 27 — монах (2 — черный цвет; 7 — профиль монаха);
- 28 — лебедь в очках;
- 29 — слон выгнул хребет в виде трубы, человек борется со змеей;
- 30 — вилы в луже, торт с тремя свечками, зеленый абакжур (3 — зеленый, 0 — абакжур);
- 31 — самолет, Змей Горыныч (три головы и один хвост);
- 32 — голова быка (треугольное лицо, два рога), нос (треугольный, две ноздри);
- 33 — плачущий человек (33 несчастья), Христос;
- 34 — вентилятор (три лопасти и четырехугольный корпус), зеленое знамя (3 — зеленое, 4 — знамя);
- 35 — красная лилия (3 — лилия, 5 — красная);
- 36 — зеленый кузнечик, градусник;
- 37 — Сталин;
- 38 — Берия;
- 39 — Нептун (3 — зеленый, 9 — крепкий, большой), фашистская свастика (начало войны);
- 40 — капуста (сорок одежек, и все без застежек), на подносе стоит торт;
- 41 — огонь, взрыв;
- 42 — транспорт (прямоугольной формы — 4, две палки - 2);



# Приложение 1

- 43 — радуга, битва на Курской дуге;
- 44 — окно (4 — прямоугольной формы, 4 — делится на четыре части);
- 45 — салют, рейхстаг;
- 46 — телефон (4 — корпус телефона, трубка), барон со слугой;
- 47 — Екатерина (4 — толстая, квадратная, 7 — украшения);
- 48 — песочные часы, на книге очки;
- 49 — Карлсон с банкой варенья;
- 50 — собачья будка с круглым входом, красное солнышко, красная роза, помидор (5 — красный, 0 — круглая форма);
- 51 — поросенок с торчащей изо рта морковкой, дом с дымоходом справа;
- 52 — избушка на курьих ножках;
- 53 — Хрущев;
- 54 — девочка в белом фартучке (5), с синим бантом (4);
- 55 — красная звезда, две подруги-отличницы;
- 56 — красный мак с черной серединкой;
- 57 — горящее дерево (5 — огонь, 7 — дерево), семафор опущенный;
- 58 — вертолет (5 — форма вертолета, 8 — пропеллер);
- 59 — человек-морж (5 — красный, 9 — здоровый);
- 60 — Баба-Яга в ступе (6 — Баба-Яга, 0 — ступа), святой с нимбом;
- 61 — груша 6 — плод, 1 — хвостик), лампочка, ракета;
- 62 — шут (6 — согнутый, 2 — загнутые башмаки и колпак);
- 63 — коляска с тремя лошадьми;
- 64 — Брежнев;
- 65 — болото (застой);
- 66 — две вишни, силач;
- 67 — смерть с косой;
- 68 — старушка в очках;
- 69 — дружба (руки, которые тянутся друг к другу), дымящий паровоз (6 — дым, 9 — огромный паровоз);

- 70 — пылесос, Ленин (1870 г. — год рождения Ленина);
- 71 — мушкетер, Дон-Кихот, две скрещенные шпаги (одна из них сломана);
- 72 — утка в кепке;
- 73 — крокодил зеленый;
- 74 — жираф;
- 75 — заяц с белым передничком;
- 76 — клюка из дерева;
- 77 — Шапокляк с Лариской; железнодорожный знак;
- 78 — петух поставил крылья, как руки в бок;
- 79 — комар на воздушном шарике;
- 80 — Мишка Олимпийский, Чебурашка;
- 81 — Снеговик с метлой, пенсне;
- 82 — черные очки;
- 83 — медицинский символ (чаша со змеей), брови с глазами;
- 84 — муравей;
- 85 — Горбачев;
- 86 — Чернобыль, йог;
- 87 — человек с усами в кепке с двумя дынями;
- 88 — крест (тысячелетие крещения Руси), бабочка;
- 89 — настольная лампа, депутатский значок;
- 90 — медведь с бочонком, дедушка;
- 91 — обезьяна ест бананы, бегемот с хвостом;
- 92 — мужчина на костылях;
- 93 — Царевна-Лягушка;
- 94 — колодец, бегемот на шкафу (боится уколов);
- 95 — мужик в белом переднике (отличник);
- 96 — собака или кот, которые гоняются за своим хвостом;
- 97 — дровосек с топором;
- 98 — мужик с бантиками;
- 99 — кавычка;
- 100 — пушка.

## Приложение 2

### Цифра — мнемонический код (вариант реализации)

0 болото	09 лодка	3 гора
0 ель	1 зона	3 горох
0 толь	1 книга	3 кора
0 флаг	1 кон	3 рак
00 Lolita	1 Ной	30 рыло
00 ляля	1 тюль	31 рана
01 клоун	10 нал	32 трава
01 лента	11 няня	34 речь
01 лоно	12 канава	34 ручка
02 голова	13 нары	36 крошка
02 клев	14 ночь	377 Россия
02 лев	15 кнопка	38 карман
02 лев	15 лапа	397 редис
03 ларь	150 напал	4 очи
04 луч	16 Леша	4 очки
05 лапа	161 Эйнштейн	4 очки
05 лопух	2 век	4 чай
05 лупа	2 Вий	4 чао
06 леший	2 ива	4 чуб
07 лось	2 кювет	40 качели
08 лом	2 обувь	41 чан
08 хлам	23 конверт	43 чара
081 лимон	24 ковчег	44 чукча

Цифра — мнемонический код (вариант реализации)

09	лед	3	ария	45	чоп
46	чаша	6	шайба	83	марка
46	чушка	6	шея	83	море
47	часы	6	шуба	88	мама
48	чума	60	шило	88	мама
49	чудо	61	шина	89	мед
5	пай	62	шива	89	медик
5	пай	63	шарик	898	мадам
5	патока	66	шашка	9	ад
5	пик	7	ось	9	год
5	пух	7	сок	9	джаз
50	капля	7	соты	9	кадет
50	поле	7	сося	90	дело
50	рыло	7	усы	90	делфи
507	плюс	70	стол	91	дно
50	пена	71	сон	92	дева
50	пиво	72	сова	921	диван
53	пир	73	сыр	93	дорога
54	печь	77	соска	932	дерево
54	почта	78	сом	94	дочь
55	папка	8	ком	95	депо
55	попа	8	маг	96	душка
56	пешка	8	мак	960	дышло
57	песок	8	мат	97	доска
591	педант	8	моток	98	дом
6	каша	8	яма	99	дед
6	уши	801	волна		

### Описание компьютерных тренировок

#### Компьютерный тренинг «Метроном»

Программа позволяет запрограммировать определенный такт, а затем проигрывать его. Программа состоит из двух тренингов. Суть первого тренинга — в том, что вы должны разучить ритм, выстукиваемый компьютером. Потом научиться четко отстукивать ритм всей рукой (включая предплечье) с одновременным чтением текста. Суть второго тренинга — в том, что следует читать во время работы метронома, концентрируя взгляд на центре следующего слова при каждом новом ударе.



#### Компьютерный тренинг «Блокировка речевого центра»

Программа предустановлена на такт «Блокировки речевого центра». Вы должны разучить ритм, выстукиваемый компьютером. Потом научиться четко отстукивать ритм всей рукой (включая предплечье) с одновременным чтением текста. При чтении вы должны одновременно следить за рисунком ритма и за смыслом прочитанного текста.

## **Дополнительный тренинг**

Многие делают уроки под музыку. Ритм (такт) оживляет танец. Ритмические пассы дирижера синхронизируют оркестр. Во время ритмичного бега хорошо думается. Многие методики медитации построены на периодически повторяющихся действиях.

Загрузите в «Метроном» такт дополнительного тренинга (постепенно ускоряющийся стук). При каждом ударе метронома концентрируйте взгляд на центре следующего слова. Отрегулируйте под себя частоту такта и скорость наращивания темпа. На первом этапе освоения тренинга вы можете не успевать вникать в смысл каждого слова.

## **Компьютерный тренинг «Угол»**

Тренинг на расширение угла зрения. Программа реализует показ порции цифр на короткий промежуток времени. Сосредоточьте взгляд на вертикальной полосе в центре экрана. Во время кратковременного появления цифр с обеих сторон от полосы попытайтесь запомнить цифры. Цифры появляются на ограниченное время, чтобы вы не могли движением глаз прочесть их.

После исчезновения цифр наберите на клавиатуре число, которое показал компьютер, — сначала число, которое появлялось слева, а потом число, которое появлялось справа. В зависимости от правильности или неправильности ответа программа увеличивает или сокращает расстояние между цифрами и центром.

Программа имеет возможность настройки разрядности чисел, начального расстояния от центра экрана до места показа цифр, настройки шага изменения расстояния, а также настройки времени показа цифр на экране.

Проведите тренинг, и вы будете удивлены результатами — окажется, что ваше поле зрения гораздо шире, чем вы привыкли считать.

### **Компьютерный тренинг «Таблица Шульте»**

Поле разбито на ячейки. В каждой ячейке находится цифра. Тренирующийся должен, сконцентрировав зрение на красной точке в центре экрана, боковым зрением перечислить по порядку все цифры от единицы до двадцати пяти. При пересчете цифр надо стараться не допускать вертикальных и горизонтальных движений глаз.

По мере тренировок время поиска постепенно сокращается и может быть доведено до 11 секунд, а в некоторых случаях до 7 секунд. Обычно задержка увеличивается только из-за остановки на одном из чисел, которое кажется отсутствующим в таблице. Читатели с хорошими параметрами внимания и широким полем зрения затрачивают на одну таблицу 30 секунд.

Тренинг позволяет увеличить скорость чтения за счет увеличения поля обзора текста.

### **Тренинг «Окна»**

Программа разбивает текст на фрагменты, которые выводятся в окошки. Вы можете настроить количество слов, помещающихся в окошке, поменять расположение и размер окошек и шрифт. Пользователь может передвигать окошки по экрану.

Тренинг разбивает текст на фрагменты, которые выводятся в окошки. Вы можете настроить количество слов, помещающихся в окошке, поменять расположение и размер окошек и шрифт.

Тренинг обучает мозг воспринимать за одну фиксацию порцию информации значительно большую, чем одно слово.

### **Тренинг «Читай быстрее»**

Цель тренинга — в изменении стратегии и тактики чтения. Использование тренингов позволит вам приобрести навыки чтения группы слов, а не каждого слова. Поскольку текст появляется на время, недостаточное, чтобы прочитать его вслух или про себя, тренирующийся учится воспринимать информацию без проговаривания.

Текст разбивается на одинаковые порции, которые показываются в центре экрана. Пытайтесь определить, как мозг выделяет значимые слова. Запомните психологическое состояние, в котором вы находитесь, когда информация воспринимается непрерывным (аналоговым) потоком без отдельного (дискретного) произнесения каждого слова — кванта. В дальнейшем попробуйте войти в аналоговое состояние потока, полученное во время тренировок, начиная с чтения обычным дискретным способом.

Вы можете настроить скорость смены кадров, количество букв, показываемых за один раз.

### **Тренинг «Сколько букв»**

Компьютер на экране хаотично разбрасывает буквы. Вы должны посчитать количество букв определенного типа и ввести их количество с клавиатуры.

Тренинг развивает наблюдательность и способность человека мгновенно находить нужную информацию по построенному в уме шаблону.

### **Тренинг «Трехмерное воображение»**

Цель игры — нарисовать двумерные изометрические проекции трехмерной проволоочной конструкции. Перед вами 3D-проволоочная конструкция. Вы должны построить 3x2D-отображения проволоочной конструк-



ции. Программа развивает воображение и тренирует навыки, необходимые при работе с трехмерными объектами.

### **Пространственный тренинг**

Программа состоит из двух тренингов — тренинга чувства длины и тренинга определения площади фигур. В первом варианте программы компьютер рисует отрезок. Пользователь должен сформировать отрезок той же длины, что нарисовал компьютер. Компьютер покажет процент отклонения нарисованного пользователем отрезка от исходного задания. Во втором тренинге компьютер рисует треугольник. Пользователь должен построить четырехугольник так, чтобы его площадь была равна площади треугольника.

### **Тренинг «Исчезающие буквы»**

Перед вами текст, но необычный текст, а такой, где часть букв заменена точками. Вы можете настроить тренинг так, что через определенное время будет исчезать очередная порция букв. А еще вы можете настроить программу так, что из текста исчезнут все пробелы или все знаки препинания.

### **Компьютерный тренинг «Эйдетик»**

На поле хаотично появляются картинки, через определенное время они исчезают. За время отображения картинки вы должны ее запомнить, а потом воспроизвести. Программа дает возможность регулировать количество одновременно появляющихся картинок, время отображения картинок на поле, количество столбцов и строк на поле.

Тренинг обеспечивает гармонизацию работы левого и правого полушарий, поскольку тренирующийся должен быть как логиком, так и художником. В результате регулярных упражнений вы приобретете навык вспоминать в мельчайших подробностях когда-то увиденные картины и творчески перерабатывать их.

### **Компьютерный тренинг «Да Винчи»**

Цель тренинга — запомнить точное расположение линий, которые компьютер выводит на экран.

Компьютер хаотично разбрасывает отрезки линий на поле. Вы запоминаете расположение линий. Линии исчезают. Вы восстанавливаете первоначальную картину. В зависимости от ваших ответов компьютер принимает решение по усложнению или упрощению заданий.

### **Мнемоническое запоминание цифр**

Программа показывает числа и соответствующие этим числам мнемонические слова. Числа кодируются по принципу: 0 — л (ноЛЬ), Н (одиН), В (дВа), Р (тРи), Ч (Четыре), П (Пять), Ш (Шесть), С (Семь), М (восМь), Д (Девять). Вы должны составить из слов короткий рассказ, а потом ввести с клавиатуры исходное число.

### **Тренинг «Ассоциативные связи»**

Компьютер выводит на экран список несвязанных слов. Вы должны запомнить слова и, после того как слова исчезнут с экрана, восстановить слова в прежнем порядке.

Программа показывает список несвязанных слов, которые вы должны запомнить и, после того как слова исчезнут с экрана, восстановить их в прежнем порядке.

Компьютерный тренинг предназначен для развития навыков ассоциативного запоминания информации. Тренирует способность находить неожиданные ассоциации между совершенно разными словами (например, что может быть общего между голенищем и яичницей? Пословица, в которую входят эти слова!).

### **Тренинг «Умножалки»**

Программа показывает числа, вы их перемножаете и вводите в компьютер.

### **Тренинг «Числовые ряды»**

Требуется, удерживая в памяти несколько числовых рядов, выполнять арифметические действия над числами из этих рядов. Программа имеет настройки количества числовых рядов и уровня сложности задач.

### **Компьютерный тренинг «Ключевые слова»**

Программа помогает построить цепочку текста «Ключевые слова» и «Смысловые ряды» и определить доминанту.

На экране появляется текст. Пользователь указывает мышкой на ключевые слова текста, которые возникают в специальном окне. После прочтения текста пользователь нажимает на кнопку, и на экране появляются список ключевых слов и текстовое поле, в которое пользователь может записать смысловые ряды. Потом на основании составленных смысловых рядов тренирующийся может определить основную мысль текста (доминанту).

Все тренинги вы можете скопировать из Интернета со страницы [www.citycat.ru/iq/piter01.htm](http://www.citycat.ru/iq/piter01.htm). На этой стра-

нице расположены ссылки на полные или ограниченные функционально версии программ. Вы можете заказать CD наложенным платежом с электронной версией этой книги, полным комплектом компьютерных тренингов, копией сайта об интеллектуальном развитии человека, написав письмо по адресу:

[mik@mail.kht.ru?subject=ZakazCD2](mailto:mik@mail.kht.ru?subject=ZakazCD2)

**Сергей Михайлов**

## **СКОРОЧТЕНИЕ**

*Если вы думаете, что навык быстрого чтения необходим только студентам или школьникам, то вы ошибаетесь. Учеными установлено: среди владеющих скорочтением нет безработных и павших духом! Все они — активные граждане, твердо стоящие на ногах, и скорость нервных процессов у них выше, чем у ленивых защитников методик медленного чтения. Скорочитающий всегда и во всем впереди. Иными словами, скорочтение — это не только быстрый прием информации, но и высокий темп жизни.*

*Автор книги Сергей Михайлов в реальной жизни — программист, а в виртуальном мире — психолог и автор психологической Интернет-рассылки численностью более 20 000 человек. Книга, которую вы держите в руках, — программистский взгляд на психологию чтения.*

*Интернет — информационная свалка или источник знаний? Автор книги поставил перед собой задачу разобраться в этом, определив практическую цель — найти читателей, обладающих навыком быстрого чтения. Для этого он создал сайт ([www.citycat.ru/ig/](http://www.citycat.ru/ig/)), рассылку ([www.subscribe.ru/+](http://www.subscribe.ru/+)), запрограммировал десяток бесплатных компьютерных тренингов. Эта книга, состоящая на одну четверть из откликов реальных людей, — результат его Интернет-исследований. На вопрос «что есть Интернет?»*

*Сергей отвечает без колебаний: «Интернет — это средство добывания знаний».*