

СКОРОЧТЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ

ТЕПЕРЬ ВСЁ СТАЛО ЯСНО!



УДК 159.95
ББК 88.3
С44

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Artie Medvedev, Elnur, Dundanim, Pixel-Shot, HappyTime19, Oleg Erin, Clovera, FGC, fizkes, CG Alex, blackhako, Prostock-studio, SFIO CRACHO, Silvia Moraleja, Radovan1, Mike_shots, Creative Stock Creations, Orawan Pattarawimonchai, Dean Drobot, Prostock-studio, VK Studio, baranq, Africa Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Скорочтение и запоминание. Знания, которые не займут много места. — Москва : Эксмо, 2025. — 128 с. : ил. — (Теперь всё стало ясно!).

ISBN 978-5-04-166764-1

Как известно, наш мозг — сверхмощный компьютер, возможностями которого мы пользуемся не в полной мере. Но ускорившийся ритм жизни, новые вызовы, которые бросает человеку современность, побуждают нас не пренебрегать «уроками компьютерной грамотности»: чтобы эффективнее пользоваться имеющимися ресурсами мозга, мы стремимся побольше узнать о них. Как быстрее усваивать информацию? Как запоминать и репродуцировать? Это вполне возможно. Есть простые упражнения, которые нетрудно выполнять дома в минуты досуга и на работе в моменты, когда вы не заняты. Эти упражнения помогут вам развить навыки скорочтения и запоминания. Не беспокойтесь, они не помешают вам получать удовольствие от чтения давно любимых книг и новых шедевров — ведь и прежние навыки медленного, вдумчивого чтения не исчезнут. Откроются новые возможности для саморазвития. А как ими воспользоваться, вы решите сами.

УДК 159.95
ББК 88.3

© Гоман А.А., текст, 2022

© ИП Сирота Э. Л., оформление, 2022

© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-166764-1

СОДЕРЖАНИЕ

На какие вопросы отвечает эта книга.....	4
Предисловие.....	6
Глава I. Приступим к скорочтению! Почему бы не сегодня	8
Глава II. И все это — чтение	15
Глава III. Чтение: рутина или искусство?.....	22
Глава IV. Что такое скорочтение?.....	34
Глава V. Знакомьтесь: ваш мозг	40
Глава VI. Скорочтение и подсознание.....	49
Глава VII. Скорочтение и зрение: работаем с глазами	57
Глава VIII. Концентрация и скорочтение	66
Глава IX. Скорочтение и внимание	73
Глава X. Скорочтение и текст	82
Глава XI. Память	89
Глава XII. Техники улучшения памяти.....	96
Глава XIII. Как развить свою креативность.....	105
Глава XIV. Не останавливаемся на достигнутом: как сохранить знания и улучшить навыки.....	113
Глава XV. Скорочтение и тип темперамента	120
Литература и другие источники	126

НА КАКИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭТА КНИГА

КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НА ОБУЧЕНИЕ СКОРОЧТЕНИЮ?

Помогает прекращение чтения на самом интересном месте, планирование, переключение с книги на книгу, восприятие чтения как удовольствия. *См. главу I*

ЧТО ТАКОЕ ЭКСТЕНСИВНОЕ ЧТЕНИЕ?

Медленное чтение интересной нам книги, скрашивающее досуг. В этом случае не хочется и не нужно торопиться. *См. главу II*

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕТОКС?

Информационный детокс предполагает временный отказ от гаджетов с целью снизить уровень накопившегося стресса, научиться находить радость вне технологий, прислушаться к собственным мыслям и полнее раскрыть собственный потенциал. *См. главу III*

КОГО МОЖНО СЧИТАТЬ ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ СКОРОЧТЕНИЯ?

Французского врача-офтальмолога Эмиля Луи Жавая, который в ходе ряда экспериментов проник в суть самого процесса чтения. *См. главу IV*

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ПЕРЕЧИТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ФРАГМЕНТЫ ТЕКСТА?

Порой это особенная потребность запомнить какую-то подробность. Но бывает и так, что бесчисленные возвраты при чтении вызваны неуверенностью в себе. Так считают психологи. *См. главу V*

КАКОВ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ОБРАБАТЫВАЕТ ОСМЫСЛЕННО?

По мнению ученых, под нашим контролем обрабатывается не более 10 % информации. *См. главу VI*

ЧТО ТАКОЕ ВЕРТИКАЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ?

Это метод, при котором глаза двигаются строго по центру текста, ни в коем случае не вправо и влево. Наш разум фиксирует даже то, что не успевают увидеть глаза. *См. главу VII*

КАКОЙ ГОРМОН ПОМОГАЕТ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ?

Дофамин — гормон радости. Мозг не любит однообразия. *См. главу VIII*

КАКОЙ «СТУДЕНЧЕСКИЙ» СПОСОБ ПОЗВОЛЯЕТ ТРЕНИРОВАТЬ СПОСОБНОСТЬ К ЗАПОМИНАНИЮ?

Конспектирование. Но в идеале не в процессе чтения, а после его завершения. *См. главу IX*

ПОЧЕМУ КАКИЕ-ТО ВОСПОМИНАНИЯ ХРАНЯТСЯ, А КАКИЕ-ТО — СТИРАЮТСЯ?

Наши воспоминания закодированы в связях между нейронами. Прочность запоминания зависит от того, насколько полезной представляется мозгу конкретная информация. *См. главу X*

ЧТО ТАКОЕ МЕТОД РИМСКОЙ КОМНАТЫ?

Для запоминания какой-либо информации вам нужно представить квартиру или дом, в котором вы отлично ориентируетесь, и расположить там новые данные, привязав их к хорошо известным. *См. главу XII*

КАК В ПОВСЕДНЕВНОСТИ РАЗВИВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ?

Получив от руководства типовую задачу, не начинайте механически ее выполнять, а возьмите небольшую паузу и подумайте: а можно ли решить этот вопрос по-другому? *См. главу XIII*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перемены в нашей жизни редко происходят согласно расписанию. Сейчас вы держите в руках книгу о скорочтении, и, если решите ее прочитать, ваша жизнь уже не будет прежней. Вы обретете новый навык, а вместе с ним уверенность, знания, возможности и свободное время.

Эта книга объединяет лучшие современные методы для увеличения скорости чтения и, что ничуть не менее важно, для запоминания информации.

В книге приведены различные упражнения, и вы можете выбирать те, которые оптимально подходят именно вам. Тренировки выстроены с учетом стремительного ритма жизни современного человека, поэтому не потребуют от вас многочасовых упражнений и чрезмерных усилий.

Лучшим стимулом для занятий станут результаты, которые появляются гораздо раньше, чем заветные кубики на прессе начинающего спортсмена.

А еще мы учли ошибки и оправдания множества читателей и внесли в книгу советы, которые помогут не передумать учиться и не отложить вопрос о скорочтении на неопределенный срок.

За примелькавшимся словом «скорочтение» вы откроете для себя целый мир, доступный людям, которые однажды решили, что способны на большее.

Наш мозг мощнее самого современного компьютера, наша память может вместить все книги мира. Что же



Рогир ван дер Вейден, «Читающая Мария Магдалина», XV век

заставляет нас обклеивать свой монитор разноцветными стикерами-напоминками и раз за разом искать в интернете одну и ту же информацию?

Эта книга не только доступно объясняет, как устроена наша память, но и помогает правильно настроить процессы восприятия и обработки данных, что позволит вам добиться результатов, которые сейчас кажутся недостижимыми. Вы на практике сумеете убедиться, что плохая память — это не более чем миф и отсутствие тренировок.

Самое интересное ждет вас в конце, ведь цель книги не только привнести в жизнь читателя новый навык, но и вызвать в нем интерес к саморазвитию. Мы убеждены, что скорочтение станет лишь первым шагом на вашем пути саморазвития и самосовершенствования. Вы узнаете, как открыть в себе творческое начало или развить имеющийся талант и наполнить каждый день маленькими свершениями.

Перемены — это часть жизни. Узнавайте новое, учитесь и меняйтесь только в лучшую сторону.

*«Книги — дети
мозга»*
(Джонатан Свифт)

ПРИСТУПИМ К СКОРОЧТЕНИЮ! ПОЧЕМУ БЫ НЕ СЕГОДНЯ

Пока мы откладываем жизнь, она проходит.
Сенека

Нам очень хочется верить, что все, кто сейчас читают эту книгу, уже своевременно приступят к выполнению упражнений и начнут применять освоенные знания на практике, удивляясь собственным способностям и непрерывно увеличивающейся скорости чтения. Но психологи настроены далеко не так оптимистично.

НА САМОМ ИНТЕРЕСНОМ МЕСТЕ

Помните героев серии мультфильмов о приключениях блудного попугая? Они знали секрет идеальной истории, способной сохраниться в памяти, – обрывать рассказ на самом интересном месте

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Согласно исследованиям всего 30 % людей, овладевающих новым навыком самостоятельно, с помощью офлайн-курсов или онлайн-тренингов, незамедлительно переходят от теории к практике и, совершенствуясь в новом начинании, находят время для регулярных занятий. А что же оставшиеся 70 %? Передумали учиться? Вовсе нет! Все эти люди просто не успели приступить к упражнениям, не смогли отыскать время в длинном списке дел, которые нужно было сделать еще вчера.

Проблема вовсе не в том, что многие из нас не умеют правильно распоряжаться своим временем или быстро теряют интерес к новым занятиям. Ситуация куда серьезнее: чаще всего наши амбициозные планы терпят крушение при столкновении с таким явлением, как прокрастинация.

ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ПРОКРАСТИНАЦИЯ?

Новомодное слово *прокрастинация* (от английского *procrastination* — «откладывание», «промедление») означает систематическое откладывание различных значимых дел, приводящее к появлению психологических нарушений. В массовую культуру это понятие пришло из психологии.

Специалисты объясняют распространение прокрастинации переизбытком информации. Интернет предлагает практически для любой задачи огромное количество решений, и зачастую люди теряются, не в силах выбрать единственно правильное. Обдумывание всех альтернатив требует от нас серьезных энергетических затрат. При наличии большого количества вариантов всегда есть шанс, что, столкнувшись с негативными последствиями собственного выбора, мы будем испытывать сомнения и сожаление, размышляя о тех результатах, которых можно было достигнуть, выбрав другой путь. В психологии даже возник такой термин, как *«паралич решения»* — ситуация, когда человек потратил все силы на поиск оптимального способа решения проблемы, а в итоге не предпринял ровным счетом ничего.

Читатели этой книги решили освоить скорочтение, но многие ли из них сумеют найти время для отработки этого навыка и читать ежедневно? Не затеряется ли эта книга среди десятков других, оставив лишь неприятный осадок обманутых ожиданий?

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО...

Ученые уверены, что небольшие запланированные перерывы, сделанные на протяжении рабочего дня, идут нам на пользу, а вот постоянное откладывание дел может принести только вред. Исследования показали, что у неисправимых прокрастинаторов в среднем более низкая зарплата, при этом они больше переживают и чаще болеют

ВСЕ ДЕЛО В СТРАХЕ

Нейробиологи обнаружили, что прокрастинацию можно зафиксировать на МРТ. У человека, постоянно откладывающего дела, увеличена часть мозга, отвечающая за эмоции, в том числе страх. Такие люди испытывают повышенную тревожность и боятся новых начинаний. Ученые считают, что из-за этой физиологической особенности человек переживает о возможных негативных последствиях своей деятельности и долго колеблется

Возможно, именно к вам прокрастинация не имеет совершенно никакого отношения. Давайте проверим!

Случалось ли вам:

- сожалеть, что вы не начали какое-либо дело раньше;
- осознавать, что вы затянули выполнение дела до критической отметки;
- выполнять второстепенные задачи, зная, что не сделана основная работа;
- в конце дня осознавать, что можно было лучше распорядиться своим временем;
- заниматься одной задачей в то время, когда нужно приложить все усилия для решения другой;
- забывать ответить на важное письмо или перезвонить по рабочему вопросу;
- подолгу мучиться выбором, откладывая принятие решения;
- получив сложное задание, сразу откладывать его, даже не попробовав разобраться в сути проблемы?

Если вышеописанные ситуации вам не знакомы, то можете смело переходить к следующей главе. Если же вы утвердительно ответили хотя бы на три вопроса, мы настоятельно советуем внимательно прочитать текущую главу, чтобы научиться бороться с прокрастинацией и достигать своих целей.

ЛЕНЬ VS ПРОКРАСТИНАЦИЯ

В чем же отличие прокрастинации от старой доброй лени? Дело в том, что лень, если она, конечно, не приобретает обломовского масштаба, является

для нашей психики вполне полезным состоянием. Иногда мы ставим жизнь на паузу и просто расслабляемся, полноценно отдыхая и набираясь сил для дальнейших свершений.

Прокрастинация же не имеет к отдыху ни малейшего отношения, эта практика связана исключительно с напряжением и стрессом. Прокрастинатор непрерывно тратит ресурсы на ненужные действия, испытывая чувство вины и недовольство собой. Со временем это неприятное состояние может привести к появлению реальных психологических проблем, таких как фрустрация и тревожность.

Представим, что руководитель хочет поручить дополнительную работу ленивому подчиненному. Нерадивый сотрудник делает все, чтобы избежать дополнительных обязанностей: ссылается на занятость, некомпетентность именно в этой сфере, личные проблемы. И, в нашей гипотетической ситуации, он умудряется отвертеться от сверхштатной задачи, чувствуя себя при этом вполне гармонично.

Склонный к прокрастинации сотрудник воспринимает ситуацию совсем иначе: ему не чужды амбиции, мотивация и он непременно согласится на условия руководителя, даже если новая задача кажется ему сложной. А дальше в игру вступит прокрастинация: человек будет заниматься чем угодно, кроме новой деятельности, и мучиться от чувства вины и ощущения собственной никчемности.

«Действие — основной ключ к успеху»

(Пабло Пикассо)

ДУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Прокрастинацию можно выработать в результате неправильной модели воспитания. Если родители чрезмерно строги со своим ребенком и все время стремятся подавить его, то в отместку ребенок, не решаясь на открытый бунт, примется затягивать выполнение поручений и решение задач. Со временем такая поведенческая модель закрепляется, меняя стиль жизни человека

Заметьте, в нашей воображаемой ситуации у сотрудника есть очень веская причина, чтобы собраться с духом и приступить к решению новой задачи. В случае успеха его может ждать повышение, в случае провала — выговор или увольнение. Но даже эти аргументы не помогают побороть прокрастинацию. Что же тогда говорить о тех сферах нашей жизни, где нет строго начальника и угрозы лишиться работы? Как же бороться с бесконечным откладыванием дел на потом при обучении и саморазвитии?

Как начать много читать, по-новому работая с текстами прямо сегодня, а не с понедельника?

КАК ПОБЕДИТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ?

- Прекращайте чтение на самом интересном месте. Все мы знаем, как устроены многосерийные фильмы и сериалы: титры появляются сразу после неожиданного сюжетного поворота, будоража наше воображение. Не дочитывайте до конца раздела или главы, оставьте самую полезную информацию или сюжетную развязку на вечер, в этом случае вы будете предвкушать чтение и точно найдете время для этого занятия.
- Заведите «обратный» ежедневник и вписывайте туда не рабочие, а личные и исключительно приятные для вас дела. Посещение бассейна, поход в кино, ужин с друзьями, чтение. Пусть книги ассоциируются

с отдыхом, неким фитнесом для мозга, это повышает шансы, что вы в очередной раз не забудете почитать. Обратное планирование переводит фокус внимания на позитивные перспективы и возвращает интерес к жизни.

- Не бойтесь чтения нескольких книг одновременно. По сути, мы читаем только по двум причинам: ради знания и ради удовольствия. Если конкретная книга полезная, но скучная, параллельно начните читать другую, предназначенную для развлечения. Точно так же легкое, увеселительное чтение лучше уравновесит литературой, способной преподнести вам реальные знания. При этом для чтения обучающей литературы лучше подходят утренние и дневные часы, а для развлекательной — вечерние. Вполне логично прихватить на бизнес-ланч учебник иностранного языка, а вечером погрузиться в мир фэнтези или киберпанка.
- Не заставляйте себя читать. Совет может звучать парадоксально, но позвольте пояснить: если в конкретный момент у вас действительно нет желания читать что-либо, не нужно ради галочки в ежедневнике пересиливать себя и пытаться что-то усвоить. Физическое недомогание, переживания, фокусировка на серьезной проблеме — не лучшие спутники саморазвития. Возьмите паузу. Если вы решите продемонстрировать триумф силы воли и, вопреки собственному настрою и состоянию здоровья,

ТИПЫ ПРОКРАСТИНАТОРОВ

Экстремалы — те, кто откладывают решение вопросов до последней минуты, чтобы получить дозу адреналина, вырабатывающегося в организме, когда ситуация становится напряженной. Серые мышки — люди, которые одинаково боятся как провала, так и успеха. Люди этого склада склонны чрезмерно переживать, что предстоящая задача окажется им не по силам. Безответственные — те, кто оттягивает принятие решения из-за нежелания брать на себя ответственность за его последствия