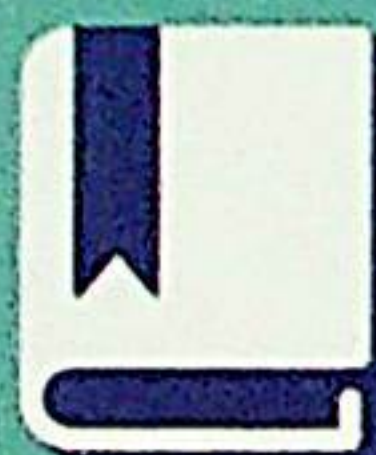


1562015



Пітер Камп

ПРОРИВ
У ШВИДКОСТІ
ЧИТАННЯ



НАШ
формат



Книжка за день — це реальність

Американський президент Теодор Рузвельт встигав «ковтнути» книжку перед сніданком. Інвестор Ворен Баффет прочитує по 500 сторінок щодня. Засновник Microsoft Білл Гейтс щотижня перегортає останню сторінку цікавого йому видання. У чому таємниця їхнього супервстигання? Автор цієї книжки переко-нує, що таких результатів можна досягнути, опанувавши техніку скорочитання. Завдяки простій та ефективній методиці ви зрозумієте, як швидко сприймати й запам'ятовувати текст, які трюки застосовувати та як налаштувати внутрішній спідометр. Ви зможете самостійно засвоїти техніку скорочитання — і вже через тиждень помітите перші результати.

ЗМІСТ

<i>Подяки</i>	13
<i>Що дасть вам «Прорив у швидкості читання»?</i>	15
Розділ 1. Не відкладай на завтра — економ час уже сьогодні.....	20
Скорочитання — це навичка · Успішно опановуємо навички · Вік — не завада · Хороший читач — гнучкий читач · На що ви можете розраховувати · Як почати · Вправа № 1	
Розділ 2. Почніть із самоперевірки.....	26
Заміряти час · Тест · Визначення швидкості · Скільки ви запам'ятали · Стежте за прогресом · Оцінка теперішніх навичок · Переконайтеся, що вже готові починати · Кілька слів про ваші очі	
Розділ 3. Вмикаємо вбудований акселератор читання	35
Що роблять ваші очі під час читання · Перечитування значно знижує вашу швидкість · Що треба знати про умови для читання · Як користуватися рукою під час читання · Вправа № 2 · Практика на беззмістовному тексті · Вправа № 3	
Розділ 4. Подолати несвідоме перечитування, щоб швидше рухатися далі.....	42
Як у них це виходить · Ще один великий крок · Боротьба з несвідомим перечитуванням · Вправа № 4 · Не забуваємо про руку · Рух на випередження	
Розділ 5. Завдання для нарощення швидкості.....	48
Три етапи субвокалізації · Головне — правильна практика · Як навчитися розпізнавати інформацію швидше · Вправа № 5 · Вправа № 6 · Рух на випередження	

Розділ 6. Поставте собі це просте запитання	
і починайте розвивати краще усвідомлення.....	54
Коли ви не розумієте · Абзаци — перший ключ до усвідомлення · Вправа № 7 · Вправа № 8 · Усвідомлення проти швидкості · Рух на випередження	
Практичні завдання: другий тиждень	60
Розділ 7. Не читайте задля читання	67
Помилкове уявлення № 1 · Помилкове уявлення № 2 · Помилкове уявлення № 3 · Одного разу не досить · Вправа № 9 · Вправа № 10 · З метою треба бути точним · Визначте мету — і вам не доведеться тяжко працювати · Запитання для встановлення мети · Визначайте мету для всього, що читаєте	
Розділ 8. Станьте одним із найшвидших читачів у світі!	73
«Секрет» скорочитання · Нове завдання може ще більше підвищити вашу швидкість · Вправа № 11 (завдання на розширення) · Старайтеся сильніше, навіть якщо «читаєте» · Вправа № 12 · Досягти мети дуже просто	
Розділ 9. Чарівні лінії для кращого запам'ятовування.....	80
Показовий тест на розуміння · Чарівна лінія · Вправа № 13 · Усвідомлення проти швидкості · Вправа № 14 · Рух на випередження	
Розділ 10. Збільшуємо швидкість	
за допомогою різних завдань	87
Діапазон ефективного лінійного читання · Ваша швидкість буде різною · Завдання на подвоєння/потроєння · Вправа № 15 (завдання на подвоєння/потроєння) · Читання проти практики читання · Ви досягаєте позначки? · Як рухати рукою швидше	
Розділ 11. Обізнаність із техніками письменників	
допоможе вам.....	93
Структура наукових текстів · Вправа № 16 · Структура творів художньої літератури	
Розділ 12. Гортання сторінок вас не гальмуватиме.....	97
«Стирання» · Вправа № 17 · Славетна сага про склоочищувач · Проблема, не пов'язана з читанням · Як швидко перегортати сторінки · Вправа № 18 · Рух на випередження	

Практичні завдання: третій тиждень	105
Розділ 13. Робимо складне простим	111
Абстрактний стиль письма і розуміння · Як люди говорять і пишуть · Рівні узагальнення · «Тестове» запитання · Вправа № 19 · Вправа № 20	
Розділ 14. Як декому вдається справді читати швидко	120
Геніальне і просте відкриття Евелін Вуд · Відмінність між тими, хто читає швидко, і тими, хто читає повільно · Як побачити порух очей · Скільки бачать очі? · Чому ж ви не сприймаєте багато слів одночасно? · Перший крок · Вправа № 21	
Розділ 15. Вчимося читати зі швидкістю думки	126
«Читання» на високих швидкостях відчувається інакше · Як розвинути усвідомлення на високих швидкостях · Сміслові навантаження мають не всі слова · Читати можна інакше, ніж ми звикли · Вправа № 22 · Пристосуйте рух руки до абзацу · Вправа № 23	
Розділ 16. Розвиваємо усвідомлення тексту на високих швидкостях	135
Три правила розвитку усвідомлення · І знову в перший клас · Якомога більше практики · Вправа № 24 · Вправа № 25	
Розділ 17. Читати без субвокалізації	143
Переконайтеся, що ви готові йти далі · «Абзацний» рух · Беремо затички для вух · Підказки для успішної практики · Вправа № 26 · Ви свій найкращий суперник · Вправа № 27	
Розділ 18. Як ваші справи?	150
Повторний тест · Ви готові рухатися далі? · Оцініть себе	
Практичні завдання: четвертий тиждень	155
Розділ 19. Сигнали, які допоможуть прискоритися	163
Різні види перехідних слів · Вправа № 28 · Вправа № 29 · Вправа № 30 · Швидше читаємо складніший матеріал · Практика на високих швидкостях допомагає швидше читати на низьких	

Розділ 20. Різні способи «читання».....	170
Старомодне скорочитання · Вправа № 31 · Перегляд — ще один варіант · Вправа № 32 · Чотири способи читання · Відкиньте почуття провини!	
Розділ 21. Організація прогресу допоможе усвідомлювати.....	177
Від загального до конкретного · Знайти «карту» автора · Складні книжки насправді прості · Попередній огляд літератури наукового характеру · Коли нема очевидної «карти» · Вправа № 33	
Розділ 22. Змініть ставлення — і швидкість зросте	188
Баскетбольний експеримент · Якщо швидкість не зростає чи навіть падає · Важливість практики читання · Мій «найкращий» учень · Не забувайте про щоденну практику · Вправа № 34	
Розділ 23. Попередній огляд художніх творів — завиграшки	194
Перегляд тексту · Читайте для задоволення · Стережіться підступних проблем · Загальний огляд: останній крок · Вправа № 35	
Розділ 24. Зміна руху поліпшить усвідомлення.....	204
Добра причина спробувати нові рухи · Два різновиди рухів рукою · Підрядковий рух двома пальцями · Розрізний рух · Перехресний рух · «Перехрещення» · Вправа № 36 · А чому не одразу вниз по сторінці?	
Практичні завдання: п'ятий тиждень	211
Розділ 25. Навчання як гра	220
Що відбувається, коли ви вчитеся · Мозок не може впоратись із усім одразу · Зосередженість — це фокус · Два правила навчання · Способи підвищити зосередженість · Справжня перевірка навчання · Читаємо агресивно · Правильно «використайте» інформацію · Вправа № 37	
Розділ 26. Цілеспрямоване читання	227
Різні цілі читання · Коли читаєте для задоволення · Біржовий маклер зрозумів, що річ не лише у швидкості · Читати розважливіше й швидше · Мета має бути обов'язково · Рівні читання й навчання · Як визначити мету під час навчання · Коли ви невпевнені · Заздалегідь підготуйте схему пригадування · Як запам'ятати	

правильну інформацію · Усе, що допомагає, — правильно ·
Вправа № 38 · Вправа № 38 (продовження)

Розділ 27. «Запрограмуйте» читання, щоб вчитись ефективніше.....	240
Менше означає більше · Найефективніше читання · План навчання · Не читайте, щоб запам'ятати · Вправа № 39	
Розділ 28. Візуальні образи для полегшення пригадування	247
Схема пригадування проти плану · Наступний крок · Різні схеми пригадування · Вправа № 40	
Розділ 29. Перевірені техніки для кращого запам'ятовування.....	255
Три кроки до поліпшення пам'яті · Організуємо креативно · Наочні зв'язки · Порівняння й протиставлення · Інші хитрощі для запам'ятовування · Вправа № 41 · Вправа № 41 (продовження) · Тепер нові техніки в дію · Завершальне слово	
Розділ 30. Подолати складні тексти — просто	267
Новий предмет · Якщо маєте справу з абстрактним текстом · 100 % — не гарантія успіху · А яка ваша швидкість? · Матеріали на іспитах · Вправа № 42	
Практичні завдання: шостий тиждень.....	278
Розділ 31. Ще техніки для розвитку високої швидкості читання	286
Важливо розслабитися · У різних вчителів різні результати · Склянка напівпорожня чи наполовину повна? · Вправа № 43 · Вправа № 44 · Виконуйте практику зі швидкістю, яка втричі перевищує вашу	
Розділ 32. Читайте газети миттєво	293
Тренуйте нові техніки на простому матеріалі · Що ближче, то швидше · Повідомлення про актуальні події — це просто · Новий спосіб читати газету · Рух руки для вузьких колонок · Вправа № 45	
Розділ 33. Не марнуйте часу на пошту	299
Правило № 1: беремося лише раз · Оцініть важливість листа одразу · Вправа № 46	

Розділ 34. Звикайте читати по книжці на день	309
Спершу обираємо матеріал · Як читати більше книжок · Звичка читати по книжці на день · Патрік Бучанан читає три книжки за два польоти · Структура художньої літератури · Структурний огляд оповідання «Коп і хорал» · Вправа № 47 · З іменами можуть бути проблеми · Навіщо читати романи?	
Розділ 35. Журнали та інші джерела інформації.....	317
Розпоряджайтеся часом розумно · Припиніть себе силувати! · Коли помічаєте уповільнення · Вправа № 48 · Те саме й з книжками наукового характеру · «Аптечне» завдання · Вправа № 49	
Розділ 36. Чого ви вже досягли?	324
Шестимісячний план · Як Томас Вулф опанував скорочитання · Кілька порад · Фінальна оцінка швидкості читання	
Практичні завдання для продовження.....	328
<i>Щоденник успішності</i>	335