**7 упражнений для развития навыка скорочтения в домашних условиях**

Попробуйте читать, не проговаривая текст про себя. А теперь прочитайте страницу текста, не отвлекаясь и не перечитывая предложения. Переверните книгу вверх ногами и прочитайте абзац. Получается? Эти и другие несложные упражнения помогут вам овладеть навыками скорочтения.

**Как научиться читать быстрее**

Люди, желающие стать профессионалами своего дела, должны проработать огромный массив информации. Кроме того, в мире столько [интересных книг, и все хотелось бы прочитать](https://bbf.ru/magazine/26/6787/), но времени катастрофически не хватает. Выход есть – научиться читать быстро.

И это возможно: быстро, до 2 тысяч слов в минуту читали [Наполеон Бонапарт](https://bbf.ru/quotes/?author=24), [Оноре де Бальзак](https://bbf.ru/quotes/?author=40), [Альберт Эйнштейн](https://bbf.ru/quotes/?author=14), Джон Кеннеди, Максим Горький и др.

Например, Наполеон каждое утро перед завтраком прочитывал одну довольно объемную книгу, успевая отмечать на ее полях важные для него мысли.

А бывший американский президент [Теодор Рузвельт](https://bbf.ru/quotes/?author=36), читающий с невероятной скоростью, разработал собственную [методику скорочтения](https://bbf.ru/magazine/26/5888/), которую успешно применяют и сейчас желающие ей обучиться.

Можно возразить, что быстрое чтение снижает понимание и усвоение прочитанного. Но практика показывает, что все наоборот: при обычном чтении усваивается примерно половина информации, в то время как при скорочтении 70-80%.

Почему так получается? Потому что быстрое чтение требует большей сосредоточенности, чем обычное, во время которого мы читаем не столь внимательно. У нас возникают параллельные мысли: мы думаем о делах текущих, например, что пора бы отключить холодильник, о предстоящем отпуске или мыслями возвращаемся к прошедшим событиям. Неудивительно, что чтение продвигается медленно, а новая информация запоминается плохо.

Овладеть методами скорочтения можно на специальных тренингах: достаточно 5 занятий по 3,5-4 часа. Их преимущество заключается не только в том, что занятия проводят специалисты, а и в том, что, во-первых, человек, оплативший обучение, вряд ли захочет добровольно пропустить занятия. Во-вторых, преподаватели формируют из слушателей пары, благодаря чему занятия становятся более результативными. Таким образом, тот, кто рискнет пропустить занятие, подведет партнера – обязательство же перед ним будет служить дополнительным стимулом не уклоняться от занятий.

[Научиться скорочтению](https://bbf.ru/magazine/26/6733/) можно и самостоятельно. Для этого всего лишь нужны большое желание, вера в результат и ежедневные тренировки. И если желание есть у многих, то с верой будет посложнее. Вспомним, как дети учатся кататься на велосипеде: кто думает, что упадет, действительно падает; кто уверен, что сразу поедет, каким-то чудом держит равновесие и едет. Верим – у нас получится!

Что касается тренировок, то делаем специальные упражнения ежедневно по 30-40 минут в течение 21-го дня. Психологи считают, что столько времени нужно, чтобы избавиться от старой привычки и привить новую.

Для упражнений нужно выбрать удобное время и место, чтобы ничто не отвлекало от чтения. Бесполезно делать это, к примеру, в метро, где невозможно сосредоточиться.

**Что тормозит чтение?**

1. Проговаривание текста при чтении «про себя», или субвокализация

Эта привычка закладывается у нас тогда, когда мы учимся читать и каждое слово произносим вслух по слогам. Читать мы научились, а привычка осталась. Некоторые не только внутренне проговаривают текст, но и шевелят при этом губами. Естественно, что о быстром чтении не может быть и речи, ведь при всем желании человек не способен сказать более 500 слов в минуту. Значит, и читать он будет с той же скоростью. Тот же, кто овладеет методами скорочтения, сможет прочитать за это же время до 2 тысяч слов.

**2. Регрессное чтение**

Главный тормоз, сдерживающий скорость чтения – возвратные движения глаз к уже прочитанному тексту. Нам кажется, что, перечитывая фразу или абзац, мы глубже вникаем в их суть, но в действительности это не так. Нарушается логика самого текста, и мы вынуждены снова и снова возвращаться к прочитанному, что только усугубляет ситуацию. Специалисты по скорочтению считают, что при необходимости вернуться к какому-то месту лучше после того, как будет прочитан весь текст.

Избавившись от регрессий, с которыми читает большинство людей, можно увеличить скорость чтения в 2-3 раза.

**3. Ограниченное поле зрения**

Поле зрения – это пространство восприятия текста. У людей, читающих медленно (и таковых большинство) оно составляет 4-5 см. Их можно сравнить с подглядывающими в замочную скважину, которые видят лишь малую часть картины. Специалисты говорят, что расширить тренировками поле зрения невозможно. Зато с их помощью можно научиться воспринимать информацию, которая расположена в области, охватываемой периферическим зрением. И в результате тренировок она может составлять до 10 см.

**Упражнения для развития навыка скорочтения**

Зная «врага» скорочтения «в лицо», мы можем его устранить. Не стоит ждать немедленных результатов и разочаровываться, если их нет или они оставляют желать лучшего. Развитие любого нового навыка требует некоторого времени. Это как в спорте: высокие результаты достигаются только упорными тренировками.

**1. Читаем с указкой**

Чтобы наш взгляд плавно скользил вперед, читаем с указкой (палочкой для суши), двигая ее чуть быстрее нашего понимания текста. Можно это делать и с помощью пальца, если так удобнее.

Данное упражнение называется упражнением по форсированию скорости чтения. Взгляд должен следить только за строчками, вдоль которых передвигается указка, и ни в коем случае не выпускать ее из поля зрения, возвращаясь к уже прочитанному.

Через некоторое время мы избавимся от регрессий и сможем читать без указки.

**2. Подавляем артикуляцию**

Некоторые специалисты считают субвокализацию естественным процессом, помогающим снизить нагрузку, связанную с усвоением нового материала. Тем не менее, она существенно замедляет чтение.

Подавить артикуляцию – работу речевых органов (языка, губ, гортани) во время чтения «про себя», а не вслух, можно с помощью отвлечения внимания. То есть параллельно с чтением мы (или обучающийся вместе с нами партнер) можем выстукивать карандашом по столу какой-то ритм. Это отвлечет нас от мысленного проговаривания текста.

Кроме постукивания, можно воспользоваться методом обратного счета: 10, 9, 8, 7, 6 и т. д. Мы будем следить за счетом, чтобы не сбиться, и не сможем проговаривать слова. Вместо счета можно напевать какой-нибудь мотив (вслух или «про себя»), читать наизусть скороговорки или простенькие стишки.

**3. Метод «зеленой точки»**

Этот метод позволяет научиться воспринимать информацию, находящуюся в поле периферического зрения. В центре страницы с каким-нибудь текстом рисуем зеленую точку и в течение 10 минут концентрируем на ней свое внимание. Мысленно представляем зеленую точку перед собой и когда ложимся спать и закрываем глаза.

Поупражнявшись с концентрацией внимания на зеленой точке в течение двух недель, начинаем рассматривать текст, расположенный по горизонтали и вертикали от нее. Стараемся охватить взглядом как можно больше слов – их не нужно читать, достаточно просто видеть.

Упражнение с зеленой точкой могут дополнить занятия с таблицами Шульте, разработанными специально для улучшения периферического зрения. Сами таблицы и методику занятий по ним можно скачать с одного из сайтов.

**4. Тренируем тарабарщину**

Тренировки в так называемом тарабарском чтении, или чтении справа налево, развивают мышление, внимание и способность концентрироваться.

Для начала можно потренироваться читать справа налево с помощью палиндром (от греч. «назад» и «бег») – слов или словосочетаний, которые одинаково читаются что слева направо, что наоборот. Примеры палиндром: «А роза упала на лапу Азора», «Дорог Рим город или дорог Миргород», «Коту скоро сорок суток», «Нажал кабан на баклажан» и т. п. А затем можно приступить к тренировкам на обычном тексте. В Интернете можно найти сайт, где предлагаются электронные книги, написанные справа налево, и заказать их бесплатно.

**5. Читаем вверх ногами**

Упражнения по чтению книги, перевернутой вверх ногами, позволяют увеличить скорость чтения. Сначала читаем абзац в перевернутой книге, затем возвращаем ее в нормальное положение и перечитываем его. Мы сразу ощутим, насколько легко и быстро сможем это сделать!

**6. Метод «тик-так»**

Во время чтения захватываем взглядом только начало и конец строки, а не каждое слово, как при обычном чтении. Этого будет достаточно для понимания смысла прочитанного, скорость же чтения существенно увеличится.

7. Чтение по диагонали

Взгляд скользит по диагонали страницы. Движения глаз влево или вправо не допускаются, возврат к уже прочитанному тоже. Сначала взгляд будет охватывать лишь несколько слов, но по мере тренировок объем воспринимаемого будет увеличиваться. Главное в этом методе – научиться выделять ключевые фразы и пропускать словесный мусор. Читать нужно начинать от верхнего левого угла страницы к правому нижнему. Людям, овладевшим этим методом, достаточно лишь окинуть страницу взглядом, чтобы понять, о чем идет речь.

Те, кто хочет досконально овладеть методами скорочтения, должны подобрать подходящую книгу. Это может быть «Учимся читать быстро» И. Головлевой. Также в Сети немало обучающих видеокурсов, например «Больше чем скорочтение».

Удобно и интересно обучаться скорочтению с помощью различных приложений. Одно из них – Spreeder. В него загружается текст, а количество слов и скорость их появления можно задать самостоятельно.