# Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации

 **Томский Политехнический Университет филиал г. Юрга.**

 **Кафедра Г.О.**

### **РЕФЕРАТ**

**По дисциплине: Психология.**

**На тему: Техника «быстрого чтения».**

#### Выполнил: ст. гр. 10311

**Алтухов Алексей Сергеевич.**

**Руководитель работы:**

Епифанова Надежда Алексеевна.

##### Юрга 2002.

Содержание:

Введение о технике быстрого чтения

Читать или Скоро. Читать.

Психологическая настройка при чтении.

Проговаривание лов – тормоз для овладевания методики скорчтения

Читайте слова наоборот (упражнение на концентрацию мыслей)

Недостатки традиционных методов чтения.

Почему мы читаем с регрессиями.

Почему нельзя читать лёжа.

Пять золотых правил гигиены зрения.

Что даёт быстрое чтение.

Семь золотых правил быстрого чтения.

Литература

**Введение о т****ехнике быстрог****о чтени****я**

 Ежегодный прирост научно-технической литературы во всем мире составляет сейчас 60 млн. страниц. Но это не предел. Ученые подсчитали, что в начале ХХI века объем информации возрастет в 10 раз! Как же научиться управлять информационным потоком, как выделять самое важное и необходимое в данный момент. Оказывается это вполне решаемая задача.

 Конечно, современная техника помогает ориентироваться в этом потоке. Но как бы ни была совершенна техника, последнее слово всегда за человеком.

 Наблюдения ученых показали, что большая часть населения планеты читает с такой же скоростью, как и 100 лет назад, это 250-300 слов в минуту.

 Но истории так же известны факты феноменально быстрого и рационального чтения, достигающего 1000 и более слов в минуту. Так читали, например, Толстой и Чернышевский, Горький и Марк Твен и мн. другие.

 Но способность рационально читать - удел не только выдающихся личностей. Как показала практика, любой человек средних способностей, может овладеть **искусством быстрого и рационального чтения**.

 За счет чего происходит увеличение скорости чтения? Останется ли понимание и запоминание читаемого материала?

 В процессе чтения мозг человека использует определенные программы, реализует различные способы перекодирования информации.

 Традиционное чтение имеет ряд недостатков: это отсутствие внимания, отсутствие гибкой программы чтения, то есть когда все тексты читаются одинаково медленно. Возвратные движения глаз к уже прочитанному и, конечно, «враг» номер один быстрого чтения - это проговаривание читаемого текста про себя (артикуляция).

 И самое главное, основное - это тренировка памяти, внимания, понимание читаемых текстов и их последующее запоминание.

 Как читать? Вопрос не праздный, хотя, на первый взгляд, может показаться наивным. Велика, мол, мудрость бери и читай!

 Но каждый ли грамотный человек действительно умеет «культурно» читать? Каждый ли читающий уверенно скажет, что понимает и запоминает все прочитанное? Что такое читательский талант природный дар или результат упорного труда? Благо или блажь быстрое чтение? А медленное недостаток или необходимость? Вопросы, вопросы... Мы не всегда задаем их, себе так естественны для многих потребность и привычка, раскрывать книгу или газету.

**ЧИТАТЬ ИЛИ СКОРО ЧИТАТЬ.**

Обычно, критики методики скорочтения строят карикатуру на этот жанр чтения. Они начинают описывать взоры разрезающие страницы, шелест страниц, торопливость и поспешность читателя. На месте книги обязательно должна оказаться «Война и мир». Читателем обязательно должен быть школьник. С другой стороны, противники стандартного способа чтения строят не мене глупую карикатуру – некую отличницу, которая с «вдумчивостью» и «пониманием каждого слова» читает таблицу Брадиса.

 Ни та, ни другая сторона старается не замечать, что словесность не состоит не только из справочников и высокохудожественной литературы. Воюющие стороны не замечают пласта литературы, лежащего между этими крайностями. Я, например, ежедневно получаю по каналам Интернета несколько страниц английского текста, десяток страниц русскоязычного текста и писем. Умолчу о том, сколько приходится просматривать текстов в Гиперпространстве. Все эти тексты не относятся к художественной литературе.

 Среди противников скорочтения много учителей. Их понять можно – они преподают литературу и являются хранителями русского языка. Они, почти единственные в России, кто следит за чистотой слова. Но, давайте посмотрим правде в глаза – школьников, которые  прочитали  предусмотренную школьной программой литературу – единицы. Большинство узнают о классиках через призму справочников сочинений, анекдотов или критики. Мне кажется, что гораздо предпочтительнее будет, если человек прочитает Достоевского в режиме скорочтения, (но прочитает), чем познает его по низкопробной литературе.

 Скорочтение можно описать как комплекс приемов, по эффективному восприятию информации. Приемы приобретаются как результат систематизированных тренировок по расширению угла зрения, подавлению проговаривания слов, применения выхватывающих суть  алгоритмов чтения. Обучение скорочтению, это чтение, чтение, чтение и еще раз чтение. Разве плохо, когда человек читает? Разве плохо, когда человек ставит перед собой цель и согласен методично, упорно и систематически добиваться ее?

 У нас не возникает отрицательных эмоций, когда человек занимается спортом. Считают, что спорт полезен. Я бы сравнил  методики скорочтения со спортом. Единственное различие в том, что тренируются не мускулы, а мозги.

 Среди обладателей методиками скорочтения нет безработных! – все обладатели активные граждане, имеющие собственную позицию, и это понятно, поскольку скорость нервных процессов у обладателей скорочтением выше, чем у ленивых противников методик. Поэтому, скорочитающий всегда будет впереди.

 Применять методики можно либо к знакомому тексту (по форме, по содержанию, по автору), либо к тексту с явной избыточностью, – например к газетам, или к текстам, из которых читатель настроен, почерпнуть несколько мыслей. Перед чтением, читатель строит модель текста, что он намеревается почерпнуть из статьи, от старается предугадать содержимое страницы. Если читатель настроится на то, чтобы замечать шероховатости текста, то он будет их замечать, если он настроен на получение факта – то он получит его. Обедняет ли этот подход наш опыт? – нет. Ведь нас не обедняет целеустремленность.

 Стоит сказать правду и о компьютерных методиках. - Дорога в скорочтение не легкая прогулка, как это может показаться из компьютерных методик, а трудная перестройка мозга, однако плохи компьютерные методики или хороши – это не правильный вопрос. Главное другое. Главное то, что компьютерные методики скорочтения есть. Методики не стоят на месте, они развиваются, дополняются новыми функциями. Эти методики российского производства!

 Учитесь скорочтению, это полезно.

**ПСИХОЛИГИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА ПРИ ЧТЕНИИ.**

 Вы даже без какой либо методики уже подготовлены к скоростному чтению!

 Наверняка, вы можете вспомнить множество примеров из своей практики, когда вы схватывали смысл на лету, например, на экзамене, когда мимолетным взглядом вы запоминаете все формулы.

 Скорость восприятия текста особенно заметна при чтении незнакомого или иноСТРАННОГО текста. Вы постоянно спотыкаетесь на незнакомых словах, подбираете и гадаете, смысл предложения, не можете осилить элементарное слово, постоянно смотрите в словарь. Но стоит вам перейти к тексту, написанному на родном языке, как все идет на поправку. Взгляд пронзает текст как нож масло.

 Вспомните психологическое состояние перехода от сложного текста к простому. Проанализируйте ниточку которая тянется между проблемным и простым текстом. Поймайте это состояние перехода. Что это за состояние? чем подробнее вы его опишите, чем больше эмоций вы примените, чем более ярко вы представите себе это состояние, тем лучше.

 Теперь, перед чтением культивируйте в себе это чувство перехода от сложного текста к простому, легкому и понятному.

 Многие иностранные методики скорочтения начинаются и заканчиваются этим упражнением.

**Проговаривание слов – тормоз для овладевания методики скорочтения**

"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 обучению чтению, вбиваемая нам в голову с начальной школы - т.е. чтение вслух - дает себя знать и, как известно, переучиваться гораздо тяжелее, чем учится.

 Дефект проговаривания читаемых слов можно разделить на следующие составляющие:

1. Когда проговаривание сопровождается механическими движениями: шевеление губ, перемещение языка, например, или, что еще хуже - аудио - механическими эффектами - бубнение и т.д.

 Бороться 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. Наиболее трудноискоренимым является проговаривание слов в мозгу - т.е. т.н. речевом центре.

 Здесь используется метод - клин клином вышибают. Центр, контролирующий движение, находится где-то рядом с речевым и можно попытаться подавлять речевой центр двигательным - бороться с этим супер сложно - держать что- либо в зубах уже не спасет, но можно попробовать следующее. Записываете на кассету, какой - нибудь ритм (но только не музыку) - например, метроном. Причем записей должны 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, нужно 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 ни будь посложнее. И читать, читать, читать, не забывая, что это надо делать строго под ритм.

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

**ЧИТАЙТЕ СЛОВА НАОБАРОТ (упражнение на концентрацию мыслей****)**

 Умение концентрироваться на проблеме - одна из составляющих успешного умственного труда.

 Попробуйте тренировать способность концентрироваться при помощи мысленного чтения слов задом на перед.

 Когда вы мысленно читаете слово задом наперед, вы должны представить его по буквам, а затем прочитать эти буквы. Например - "слово" - "оволс", "дорога" - "агорд". Если ваше сознание отвлеклось на сторонний предмет, то вы мгновенно теряется нить и вам приходится выполнять упражнение заново. Таким образом, вы можете тренировать свое внимание.

 Это упражнение можно делать в общественном транспорте и тем самым использовать бесполезно теряемое время себе на пользу.

 Начните с простых слов, состоящих из четырех букв. Постепенно пытайтесь оперировать с более длинными словами.

 С того момента, как вы научились читать, чтение сопровож­дает всю вашу жизнь. Вас не удовлетворяет существующий метод чтения, это естественно. Но прежде чем совершенст­вовать какой-либо процесс, нужно изучить его, знать его осо­бенности, недостатки. Мы предлагаем вам провести анализ особенностей вашего чтения, его недостатков.

**Недостатки традиционных методов чтения**

 Можно выделить пять основных недостатков традиционных методов чтения.

 ***1. Регрессии****.* Это возвратные движения глаз с целью по­вторного чтения уже прочитанного. Этот недостаток - самый распространенный. Некоторые читатели незаметно для себя читают дважды любой текст - как легкий, так и трудный, как бы для верности. Области таких повторных фиксаций глаз, возникающие при традиционном чтении, иногда очень велики. Как показали наши исследования, при медленном чтении регрес­сии - довольно частое явление, и количество их составляет обычно от 10 до 15 для текста объемом в 100 слов. Понятно, что столь частые возвратные движения глаз резко снижают скорость чтения.

 Однако есть возвраты, которые можно считать обоснованными. Они возникают при появлении новых мыслей. Некоторые исследователи называют их, в отличие от регрессий, реципациями. Основная цель реципаций - более глубокое осмысление *уже* однажды прочитанного текста. Методика быстрого чтения рекомендует повторное чтение только по окончании чтения всего текста.

 ***2. Отсутствие гибкой программы чтения****.* Что означает этот недостаток?

 Главное в проблеме быстрого чтения - не столько быстрота, сколько оптимальность, эффективность получения значимой информации благодаря правильному выбору программы смыслового восприятия текста. Читатели, как правило, не заду­мываются над тем, как читать тот или иной текст. В результате ее читается одинаково медленно. Американские психологи Авень и Хороню, описывают этот недостаток, образно отметив: большинство читателей читает одинаково медленно и квартальный отчет о расходовании горюче-смазочных материалов, и статью о новом типе автомобильного двигателя, и роман А*.* Хейли «Колеса», тогда как, естественно, каждый из этих текстов должен читаться особо. Квартальный отчет заслуживает краткого взгляда, чтобы увидеть итоговые цифры. Научный журнал нужно читать иначе, а художественные тексты требуют совершенно другого подхода.

 Та или иная скорость и техника чтения подчиняется, прежде всего, тем целям, задачам и установкам, которые читатель ставит перед собой. Именно выработка соответствующих программ, умение гибко использовать каждую из них в нужный момент и определяют способность читать быстро.

 Наша задача заключается в том, чтобы вооружить мозг более эффективной программой.

**3. *Артикуляция****.* Это непроизвольные движения губ, языка, элементов гортани при чтении текста про себя. Движения ор­ганов речи при чтении про себя затормаживаются лишь внешне, на самом же деле они находятся в постоянном скрытом движе­нии. Интенсивность этих микродвижений зависит, прежде всего, от уровня развития навыка чтения и сложности текста. Чем менее развит навык чтения про себя (у детей) и чем сложнее текст, тем ярче выражена артикуляция. Многие говорят, что у них нет артикуляции или они не знают, что это такое. А другие, напротив, заявляют, что постоянно слышат, как кто-то бубнит рядом, когда читает текст. Даже если читатель заявляет, что ар­тикуляции у него нет, специальными измерениями удается ее обнаружить. Рентгеносъемка глоточных модуляций в процессе чтения показала наличие внутриполостной артикуляции даже у людей, читающих сравнительно быстро.

 Большинство зарубежных методик обычно ограничивается общими рекомендациями: читайте как можно быстрее, и арти­куляция у вас исчезнет сама собой. Сомнительность этих реко­мендаций очевидна, так как предлагается воздействовать на следствие, а не на причину.

 ***4. Малое поле зрения****.* Под полем зрения понимается участок текста, четко воспринимаемый глазами при одной фиксации взгляда. При традиционном чтении, когда воспринимаются в лучшем случае 2-3 слова, поле зрения очень мало. Вследствие этого глаза делают много лишних скачков и фиксаций (оста­новок). Такой прием можно назвать дроблением взгляда. Чем шире поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке глаз, тем меньше этих остановок, а в итоге чтение становится эффективнее. Быстро читающий за одну фиксацию взгляда успевает воспринять не 2-3 слова, а всю строку, целое предложение, иногда и весь абзац.

 Чтение текста целыми фразами более эффективно не только с точки зрения скорости: оно способствует и более глубокому пониманию прочитанного. Это происходит потому, что вос­приятие больших фрагментов текста в моменты фиксации взглядом вызывает наглядно-образные представления, ярко проясняющие смысл текста.

 Значительно снижает скорость чтения и непродуктивный переход глаз от конца каждой прочитанной строки к началу новой. Сколько строк на странице, столько и лишних пере­ходов, т.е. холостых движений глаз, на которые расходуется; не только время, но и силы. При быстром чтении движение глаз более экономно: вертикально, сверху вниз по центру страницы.

**5. *Отсутствие внимания****.* Что такое внимание? Внимание - это избирательная направленность сознания при выполнении определенной работы. Быстрое чтение требует повышенного внимания. К сожалению, мы не всегда организованны, не умеем управлять своим вниманием при чтении.

 Скорость чтения большинства читателей намного ниже той, которую они могли бы иметь без ущерба для понимания. У медленно читающего внимание часто переключается на посто­ронние мысли и предметы, и интерес к тексту снижается. Поэтому большие фрагменты читаются механически и смысл прочитанного не доходит до сознания. Такой читатель, заметив, что думает о посторонних вещах, часто бывает вынужден перечитывать отрывок заново. Человек, читающий быстро, способен управлять своим вниманием.

**Почему мы читаем с регрессиями.**

 Один из мудрецов Востока, арабский писатель Аббас Махмуд Аль-Аккад в сочинении, которое он назвал «Часы, проведенные среди книг», писал: «Не знаю, откуда у читателей привычка читать книгу один раз. Ведь книга содержит в себе больше таинственных символов и простора для обозрения окружающего, чем вид и голос. Если твой ум развит более, нежели чувства, то тебе лучше всего возвращаться к прочитанному - этим проверяется развитие твоего *умения*». Можно согласиться с предложением, читать сложные и интересные книги по несколько раз. Повторение и многократное чтение закономерно и оправданно при чтении учебной, трудных и сложных текстов. К сожалению, очень часто приходится наблюдать возвратные движения глаз при чтении простых и легких текстов.

 При чтении текста с регрессиями глаза совершают движение назад, например, из точки 2 в точку 3, хотя никакой необходимости в этом нет. Если это происходит на каждой строчке текста, то, очевидно, что читатель дважды прочитывает весь текст. Именно такого рода регрессии мы и считаем одним из основных недостатков традиционного медленного чтения. Наряду с регрессиями при медленном чтении замечены и возвратные движения глаз, вызванные кажущимися трудностями текста. Эти возвраты - также недостаток чтения. Очень часто дальнейшее чтение снимает возникшие вопросы и делает возвраты ненужными. Однако есть возвраты, которые можно считать обосно­ванными. Они возникают при появлении новых мыслей.

 Какова же природа регрессии? Первая причина - сила привычки

 Фиксируйте причины повторного чтения: действительно сложный текст или отсутствие внимания?

 Помните: отказ от регрессий повышает скорость чтения в два раза и качество понимания прочитанного в три раза.

 Отныне законом вашего чтения должно стать: всегда читать без регрессий. Напоминаем, что в соответствии с первым правилом быстрого чтения возвратные движения глаз возможны и допустимы, но только в том случае, если этому предшествует осмысление прочитанного.

**ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЧИТАТЬ ЛЁЖА.**

 Чтение, лежа по своим негативным последствиям, занимает третье место после привычек употреблять алкоголь и курить. Нет ничего более вредного, ухудшающего ваше зрение, чем чтение лежа.

 А все-таки, почему нельзя читать лежа? Есть три основных фактора, доказывающих справедливость этого утверждения:

1. При чтении лежа очень трудно сохранить постоянное расстояние от текста до глаз, которое должно составлять 33 см. Длительная работа в таких условиях сильно снижает остроту зрения.

2. При чтении лежа грудная клетка постоянно сдавлена, вследствие чего нарушается ритм дыхания. Как известно, ин­теллектуальная деятельность в значительной степени зависит от правильного ритмического дыхания. Не случайно йоги так много внимания уделяют технике правильного дыхания.

3. При чтении лежа затрудняется циркуляция крови, вследствие чего возникают застойные явления в коре головного мозга. Очень часто приходится слышать, что от школьников, долго читающих лежа, поступают жалобы на боли в затылочной части мозга. Спе­циалисты считают оптимальным для чтения положение стоя. Вспомните изображение ученых на старинных гравюрах и фото­графиях. Как правило, они работают стоя за специальной на­клонной конторкой. Я вспоминаю, как папа одного из наших 13-летних учеников сразу отучил своего сына читать лежа, смасте­рив ему наклонную доску с изменяемой высотой. Сыну настолько понравилось работать за ней, что он делал за ней все уроки и только так читал книги. Хотя письменный стол также стоял у него в комнате. Впоследствии мальчик освоил все семь ступеней нашей программы. Школу он закончил с золотой медалью, а в институте получил диплом с отличием. Оригинальное рабочее место, изготовленное отцом, служит ему и поныне. Как мне рассказал папа, недавно они опустили наклонную доску на нижнюю отметку, и сын спросил отца: «Неужели я был такой маленький?».

 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

 Приведем несколько упражнений, которые помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. Выполнять их следует примерно в течение 10 мин ежедневно.

1 Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 с.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

 Упражнения 2-3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом в 1 – 2 мин.

4. Выполнять сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

5. Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с. Опустить руку повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнение, не снимая их.

6. Выполняется сидя. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение способствует расслаблению мышцы и улучшает кровообращение.

**Пять золотых правил гигиены зрения.**

***Правило 1.*** Как можно меньше смотреть телевизор.

***Правило 2.*** Никогда не читать непрерывно более 30 мин. Обязательно встать, размяться и только потом продолжать читать.

***Правило* 3.** Никогда не читать лежа и в других условиях отсутствия комфорта: слабое освещение, во время поездки в транспорте и т.п. Помните: всегда расстояние от текста до глаз - 33 см.

***Правило 4.*** Как можно больше динамических физических нагрузок для общего укрепления организма и активизации его функций. Для зрения предпочтительны игровые виды спорта, развивающие периферическое зрение: футбол, хоккей, бас­кетбол, волейбол, теннис и т. д.

***Правило 5.*** Постоянно следить и укреплять свое зрение с помощью упражнений. Один раз в год посещать врача, про­верять зрение.

(Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Гимнастика для глаз, М.: ФИС, 1988.)

 Проблема «понимание - непонимание» является, пожалуй, одной из центральных во многих философских течениях. Естественно, что каждое учение, излагая свои постулаты, стремится сделать их доступными широким читательским массам. Видимо, этим и можно объяснить то большое значение, которое придается в документах древности пониманию текстов. Стремление выделить эту проблему в отдельное направление привело к возникновению нового толкования науки герменевтики. Согласно античным мифам, одним из «прислужников богов» и вестником их воли в отношении людей был легендарный Гермес. От имени этого мифологического «переводчика» и происходит наименование герменевтики как искусства толковать непонятное и даже искаженное, объяснять смысл чужого языка или знака.

 Вот как определяет современная герменевтика процесс понимания текста. Звуки и буквы, комбинации символов и даже предложения сами по себе несущественны для понимания. С информационной точки зрения они представляют собой лишь сигналы. *Мы понимаем не звуки, буквы и символы и даже не слова и предложения сами по себе, а мысль, которую они выражают, тот смысл, который содержится в словах и предложениях языка.* Таким образом, понимание текста связано с раскрытием его смысла или значения. Чтобы раскрыть этот смысл и, следовательно, понять текст, необходимо выполнить определенные действия.

 Проблема понимания текста достаточно давно и плодотворно исследуется психологами. Что же такое понимание? Психологи называют пониманием установление логической связи между предметами путем использования имеющихся знаний. При чтении несложного текста понимание как бы сливается с восприятием - мы мгновенно вспоминаем полученные ранее знания (осознаем известное значение слов) или отбираем из имеющихся знаний нужные в данный момент и связываем их с новыми впечатлениями. Но очень часто при чтении незнакомого и трудного текста осмысление предмета (применение знаний и установление новых логических связей) представляет собой сложный, развертывающийся во времени процесс.

 Для осмысления текста в таких случаях необходимо не только быть внимательным при чтении, иметь знания и уметь их применять, но и владеть определенными мыслительными приемами. При необходимости запомнить текст человек вначале старается лучше понять его и применяет для этого различные приемы. Чаще всего читатели используют два основных приема:

выделение смысловых опорных пунктов и антиципацию.

 Деление текста на части, их смысловая группировка и приводят к выделению смысловых опорных пунктов, углубляющих понимание и облегчающих последующее запоминание материала. Психологи выяснили, что опорой понимания может быть все, с чем связываем мы, то, что запоминается или что само «всплывает» как связанное с ним. Это могут быть какие-то второстепенные слова, дополнительные детали, определения и т.п. Любая ассоциация может быть в этом смысле опорой. Смысловой опорный пункт есть нечто краткое, сжатое, но в то же время, служащее основой какого-то более широкого содержания. Понимание сводится к тому, чтобы схватить в тексте основные идеи, значимые слова, короткие фразы, которые предопреде­ляют текст последующих страниц. Свести содержание текста к коротким и существенным логическим формулам, отметить в каждой формуле центральное по смыслу понятие, ассоциировать понятия между собой и образовать таким путем единую логическую цепь идей - вот сущность понимания текста. Прием выделения смысловых опорных пунктов представляет собой как бы процесс фильтрации и сжатия текста без потери основы. С помощью этого приема нами разработан дифференциальный алгоритм чтения, который будет подробно рассмотрен ниже.

 Другой прием, используемый для дальнейшего осмысления читаемого текста, называется антиципацией или предвосхищением, т.е. смысловой догадкой. Что же такое антиципация? Это психологический процесс ориентации на предвидимое будущее. Он основан на знании логики развития события, усвоении результатов анализа признаков, предварительно осуществленного оперативным мышлением. Антиципация обеспечивается так называемой скрытой реакцией ожидания, настраивающей читателя на определенные действия, когда по тексту для этих реакций, казалось бы, нет достаточных оснований.

Как показали исследования, в результате специальной тренировки можно развить у читателя способность мгновенно предугадывать по неопределенным косвенным смысловым признакам текста «наступающие события». Неопределенный сам по себе сигнал благодаря реакции антиципации превращается в субъективно определенный, значащий признак вполне кон­кретной ситуации развития сюжета (темы) повествования. Квалифицированный читатель по нескольким начальным буквам угадывает слово, а по нескольким словам - фразу, по несколь­ким фразам - смысл целого абзаца или даже страницы. Игорь Северянин в стихотворении «Отличная от других» так определил способности своей героини:

Ты способна и в сахаре выискать «соль», Фразу - в только намекнутом слове.

Явление антиципации возможно только в том случае, когда мышление активно работает в продуктивном режиме. При таком чтении читатель в большей степени опирается на содержание текста в целом, чем на значение отдельных слов. Главное - это осмысление идеи содержания, выявление основного замысла автора текста.

Явление антиципации закономерно и в значительной сте­пени объясняется избыточностью текста, составляющей, как мы уже знаем, 75%.

Таким образом, при обучении быстрому чтению способность антиципировать является основным фактором формирования своеобразного чутья к фразовым стереотипам и накопления достаточного словаря текстовых штампов. Выявление фразовых стереотипов - одна из первых предпосылок выработки автоматизма смысловой обработки текста.

**ЧТО ДАЁТ БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ**

 «Сегодня пришел домой и решил попробовать читать методом быстрого чтения. И неожиданно получилось. Результат удивил меня. Случилось стран­ное. Я не читал в традиционном смысле этого понятия, а быстро скользил гла­зами по тексту и при этом мгновенно анализировал: что нужно запомнить и что отбросить. Строчки пробегали плавно и быстро, как титры в кино. Словно не было ни строчек, ни слов, а были факты, которые всплывали и врезались в сознание, в воображение как бы сами собой. Чтение шло легко и свободно, и это доставляло удовольствие» — так писал в дневнике Виктор Панкратов, тех­ник одного из ленинградских предприятий, самостоятельно освоивший метод быстрого чтения. Что же дает этот метод рядовому читателю? Лучше всего на этот вопрос ответят те, кто уже работает по предлагаемой методике, а также бывшие слушатели курсов быстрого чтения.

Проведенные социологические исследования среди обученных убедительно доказали эффективность методики. Основное преимущество большинство ви­дит в возможности ежедневно читать необходимый объем литературы. Осо­бенно много дает быстрое чтение учащейся молодежи.

Лаборант одного из предприятий г. Молодечно Минской области В. При­чина писал нам: «Техника быстрого чтения дала очень много. Скорость чтения возросла в несколько раз. Я успеваю за 1,5—2 часа в сутки прочитать 2—3 газеты, иногда журнал. Кроме того, удается быстро найти нужный материал в учебниках. Часто читаю такое солидное издание, как «Юманите». Смысл прочитанного понимаю гораздо быстрее, быстрее нахожу незнакомые слова в словаре. После просмотра телевизионных программ многие публикации в газетах пробегаю мгновенно, поскольку они содержат знакомый материал. Намного улучшилась память. Стал замечать, что во время разговоров, бесед, встреч некоторые факты, слова, события всплывают в памяти как бы сами собой. Иног­да вспоминаю точные цитаты, казалось бы, ненужные в дальнейшем цифры целые высказывания. Внимание стало более стабильным: могу читать даже при работающем телевизоре». I

Приведенное высказывание достаточно полно отвечает на поставленный вопрос.

Мы уже знаем, что быстрое чтение используется не только для чтения научных и учебных текстов. Естественно, возникает вопрос: не ухудшается ли чтение художественной литературы? Есть законное опасение, что человек, научившись читать быстро технические тексты, так же быстро будет читать и художественную классическую литературу. Не обеднится ли при этом восприятие? 1

Как показал опыт, подобные опасения напрасны. Человек, читающей быстро, не становится рабом скорости. Приобретая навыки быстрого чтения, он совершенствует и другие способы чтения. А что касается глубины восприя­тия, то быстрое чтение развивает и эту особенность человеческой психики. «Быстрое чтение приблизило нас к искусству,— писали освоившие этот метод,— так как эти занятия способствовали развитию образного мышления. Описа­ния природы, сравнения, метафоры и эпитеты проходили ранее при чтении художественной литературы мимо нашего сознания. Оказывается, мы раньше просто не способны были воспринимать их в тексте...»

Освоение техники быстрого чтения действительно представляет собой про­цесс комплексного воздействия на различные стороны психической деятельности человека. Образно говоря, в процессе обучения реализуется программа технического перевооружения мозга. Происходит перестройка сознания, лома­ются сложившиеся стереотипы мышления.

Наша заключительная, десятая беседа посвящена подведению итогов освоения техники быстрого чтения.

Как суммировать все, чему вы научились? Мы предлагаем золотые правила быстрого чтения, которые могут служить и дальнейшим руководством в совершенствовании техники чтения.

**Семь золотых правил быстрого чтения**

Первое — читать без регрессий.

Второе — читать по интегральному алгоритму чтения.

Третье — всегда выделять доминанту — основное смысловое значение текста.

Четвертое — читать без артикуляции.

Пятое — читать вертикальным движением глаз.

Шестое — постоянно развивать свое внимание и память.

Седьмое — выполнять ежедневно обязательную норму: читать две газеты, один журнал (научно-технический или научно-популярный) и 50—100

страниц любой книги.

**Литература**

Андреев О.А. Хромов Л.Н. Учимся быстро читать.

Авоян Р. Г. Значение в языке.—М., 1985.

Гиппенрейтер Ю. Б. Движение человеческого глаза.—М., 1978.
Глезер В. Д. Зрение и мышление.—Л., 1985.
Леонтьев А. А. Слово в речевой деятельности.—М., 1965.
Липкова И. Я. Ты и твоя книга. М., 1981.

Николов Н., Нешев Г. Загадка тысячелетий. Что мы знаем о памяти. М., Степанищев А. Т. Читать можно быстрее.— М., 1988.