

WYDANIE II

RZUĆ NA TO OKIEM



REWELACYJNE SPOSOBY
NA SZYBKIE
CZYTANIE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redakcja: Joanna Gubernat
Projekt okładki: ULABUKA
Fotografia autora na okładce: Jakub Gadzalski

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://sensus.pl/user/opinie/rzuco2>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Program pomagający w nauce szybkiego czytania można znaleźć pod adresem:
<ftp://ftp.helion.pl/przyklady/rzuco2.zip>

ISBN: 978-83-283-1265-4

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Od autora	7
1. Dlaczego szybkie czytanie?	9
2. Mity dotyczące szybkiego czytania	13
3. Jak szybko czytasz i co z tego rozumiesz	23
4. Poszerzamy pole widzenia	29
5. Rozumienie i problemy z tym związane	47
6. Efektywność czytania — odsłona pierwsza	67
7. Motywacja jest dobra!	73
8. Zwiększamy prędkość czytania	77
9. Relaks oczu	81
10. Fonetyzacja, czyli zmora wolno czytających	83
11. Wskaźnikowanie	87
12. Poprawa koncentracji — odsłona pierwsza	93

13. Efektywność czytania — odsłona druga	103
14. Antycypacja	109
15. Czytaj mądrze, czyli selektywnie	121
16. Regresja	125
17. Percepcja	135
18. Poprawa koncentracji — odsłona druga	141
19. Efektywność czytania — odsłona trzecia	147
20. Pojemność uwagi	151
21. Czynniki poprawiające koncentrację	161
22. Poprawa koncentracji	169
23. Efektywność czytania — odsłona czwarta	189
24. Poprawa koncentracji	195
25. Efektywność czytania — odsłona piąta	215
26. Aby się lepiej uczyło...	235
27. Zakończenie	241
A. Źródła wykorzystane w książce i polecana literatura	243
B. Poprawne odpowiedzi do ćwiczeń	245
C. Tabela wyników	261

Mity dotyczące szybkiego czytania

W tym rozdziale spróbujemy obalić kilka mitów na temat szybkiego czytania i czytania (rozumianego jako uczenie się) w ogóle. Mimo dość dużej liczby różnego rodzaju szkół szybkiego czytania wielu ludzi traktuje „szybkoczytaczy” jak sekciarzy¹, a o szybkim czytaniu tylko gdzieś coś słyszało.

Mity ogólne

Szybkie czytanie zabija przyjemność lektury, rozkoszowanie się pięknem literatury

Po pierwsze, szybkie czytanie to narzędzie do zdobywania wiedzy, do szybszego zaznajamiania się z literaturą, gazetami. I nikt nie wykonuje żadnej operacji na mózgu, która uniemożliwia nam czytanie wolne! To tak jak z jazdą dobrym samochodem — możemy jechać 20 km/h, ale i 130 km/h. Maluchem to raczej mniej niż więcej. Po drugie, to jest TWOJE czytanie i tak naprawdę możesz czytać, jak szybko chcesz — czy to powieści, czy gazety, czy podręcznik do ekonomii. Mówiąc inaczej: gdy umiesz szybko czytać, z informacjami z prasy czy wiadomościami potrebnymi na egzamin możesz zapoznać się szybko. A pięknem opisów w *Nad Niemnem* możesz się rozkoszować.

¹ „Z jakiej sekty jesteście?” — takie pytanie zadał mi kiedyś wysoko postawiony pracownik pewnej uczelni.

Anegdota

Rozmawiam z pewną potencjalną uczestniczką kursu.

Ona: „Wiesz, bo jak czytam na przykład Nad Niemnem, to bym się chciała rozkoszować pięknem opisów lasów, drzew i tak dalej”.

Ja: „Ale przecież będziesz mogła czytać wolno, nie dokonujemy żadnych operacji na mózgu, gdy chcesz czytać wolno, to tak czytasz”.

Kilka dni po tej rozmowie na jednym z wykładów pokazowych starsza wiekiem nauczycielka języka polskiego mówi: „Gdybym ja wiedziała, że jest coś takiego jak szybkie czytanie, to te wszystkie długie opisy w Nad Niemnem raz dwa bym przeczytała, a nie męczyła się”.

Wszystko zależy od celu czytania!

Tak naprawdę nie czytamy tekstu, tylko specjalnie przygotowane znaki typu „ble, ble, bla, bla”

Tylko po co byśmy mieli to robić? Dla rekordów? Czytamy zwykłe teksty. No, może nie wszystkie one są zwykłe, szczególnie te przygotowane na mistrzostwa Polski w szybkim czytaniu. Ale nie są to same „dziwne znaki”. Co ważniejsze, po przeczytaniu tekstu zawsze w jakiś sposób sprawdzamy jego zrozumienie. Czy to w formie pytań wyboru, otwartych, czy opowiadania o tym, co się przeczytało. Co można zrozumieć z wyrażenia „ble, bla, ole”?

Jeśli będę czytał szybko, to mniej zrozumiem. Muszę czytać wolno i uważnie, aby wszystko zrozumieć

Abstrahując od tego, co tak naprawdę znaczy „zrozumieć”, trzeba stwierdzić, że poziom naszego rozumienia nie zawsze wynosi 100%. Co więcej, według badań poziom rozumienia czytanego tekstu na początku kursu szybkiego czytania wynosi przeciętnie 59%. Na końcu wzrasta aż do 70% — przy prędkości ponad dziesięć razy większej niż na początku! Z czego to wynika? Czytając wolno, myślimy często o niebieskich migdałach, o tym, co ugotować na obiad albo gdzie iść na zabawę w najbliższą sobotę. Po prostu jesteśmy zdekoncentrowani. Co innego przy szybkim czytaniu, gdzie nie ma czasu, nie ma możliwości dekoncentracji. Szybkie czytanie wspomaga koncentrację, a koncentracja pomaga czytać szybciej, z większym rozumieniem czytanego tekstu.

Przyjdę na kurs i w trzy godziny nauczę się szybko czytać

Nie, nie i jeszcze raz nie! W trzy godziny można poznać przykładowe ćwiczenia dotyczące technik zwiększania tempa czytania, poprawy pamięci i koncentracji.

Wyrobianie nawyku szybkiego czytania, poszerzenie pola widzenia, walka z fonetyzacją przy jednoczesnych ćwiczeniach poprawiających pamięć i koncentrację muszą trwać dłużej. Przyjmuje się, że godzina nauki dziennie przez jeden – dwa miesiące powinna przynieść dobre efekty w zakresie prędkości czytania i rozumienia czytanego tekstu.

Mity szczegółowe

Tabela 2.1 zawiera kilkanaście stwierdzeń dotyczących szybkiego czytania, a mówiąc dokładniej: uczenia się i czytania w ogóle. Zaznacz wszystkie odpowiedzi, które, według Ciebie, są właściwe.

Tabela 2.1. Przykładowe opinie na temat czytania

Opinia	TAK/NIE
A. Czytanie z prędkością ponad 1000 słów na minutę jest możliwe.	
B. Czytanie słowo po słowie pozwala lepiej zrozumieć czytany tekst.	
C. Głos wewnętrzny, który słyszę w myślach w czasie czytania (subwokalizacja), spowalnia tempo lektury i dlatego należy się go pozbyć.	
D. Musisz zrozumieć 100% czytanego tekstu.	
E. Powinieneś dążyć do tego, by pamiętać 100% czytanego tekstu.	
F. Twoje oczy powinny poruszać się jednostajnie ciągłym i płynnym ruchem wzdłuż linii czytanego tekstu.	
G. W celu lepszego rozumienia tekstu należy czytać wolniej i uważniej, a jeżeli wydaje Ci się, że w trakcie czytania jakiś fragment został przez Ciebie pominięty, powinieneś, zanim będziesz kontynuował lekturę, powrócić do niego.	
H. Wskazywanie palcem czytanego tekstu spowalnia proces czytania i powinno być eliminowane za pomocą treningów.	
I. Dobra i wartościowa książka powinna być czytana strona po stronie; nigdy nie czytaj strony 20., jeżeli nie przeczytałeś strony 19., i nie czytaj strony ostatniej, jeśli nie przeczytałeś początku.	
J. Jeżeli w czasie czytania dochodzisz do ważnych punktów, powinieneś zacząć je wynotowywać.	
K. Siła Twojej motywacji nie ma wpływu na tempo czytania.	
L. Jeżeli znajdziesz w tekście wyraz, którego nie rozumiesz, powinieneś mieć pod ręką słownik, aby w każdej chwili móc sprawdzić jego znaczenie.	
Ł. Jednym z głównych niebezpieczeństw szybkiego czytania jest zmniejszone zrozumienie.	
M. Tak naprawdę będziesz w stanie zrozumieć tylko to, na czym skoncentrują się Twoje oczy.	

Być może Cię to zaskoczy, ale tylko na pierwsze stwierdzenie należało odpowiedzieć TAK. Tylko ono nie jest mitem, chociaż wiele osób nadal tak sądzi! (Mam nadzieję, że się do nich nie zaliczasz, skoro czytasz tę książkę). W każdym innym punkcie prawidłowa odpowiedź to NIE. Poniżej znajdują się komentarze do poszczególnych opinii. Przeczytaj je, szczególnie te, w których Twoje odpowiedzi są inne niż sugerowane, i przeprowadź proponowane doświadczenia.

A. Czytanie z prędkością ponad 1000 słów na minutę jest możliwe

Tak, oczywiście! Mogę nawet wymienić kilka osób, które potrafią czytać w takim tempie: Miłosz Miszczyński, który czytał z prędkością 28 061 słów na minutę (SNM) przy 70% zrozumienia tekstu (WRT), Monika Ożóg — 26 244 SNM, 60% WRT, Katarzyna Pado — 7296 SNM, 70% WRT. A są to wyniki tylko z jednego półfinału mistrzostw Polski w szybkim czytaniu rozegranego w Krakowie w 2005 r. Czytanie z prędkością ponad 1000 SNM jest możliwe!

B. Czytanie słowo po słowie pozwala lepiej zrozumieć czytany tekst

Nie. Otóż nie pojedyncze słowa, ale związki wyrazowe, grupy słów są dla nas istotne. Tak naprawdę one niosą informację. Przykładowo: jeżeli zobaczymy samo słowo „pod”, to... nic nam ono nie powie. Ale wyrażenie „pod stołem” jest już dla nas jakąś informacją. Możemy się domyślić, że coś się pod stołem znajduje. Zgodzę się jednak, że wiele słów w wielu publikacjach (szczególnie w gazetach) jest niepotrzebnych. Pamiętajmy o zasadzie Pareto — 20/80, którą w naszym przypadku można przedstawić tak, że 20% słów niesie 80% informacji. I odwrotnie — 80% słów niesie 20% informacji.

C. Głos wewnętrzny, który słyszę w myślach w czasie czytania (subwokalizacja), spowalnia tempo lektury i dlatego należy się go pozbyć

To stwierdzenie jest trochę podchwytliwe. Nawyk ten, zwany też fonetyzacją lub subwokalizacją, rzeczywiście bardzo spowalnia tempo czytania. Przyjmuje się, że czytając jakkolwiek tekst z tym nawykiem, możemy osiągnąć prędkość do ok. 500 SNM. Tym samym fonetyzacja (subwokalizacja) dość istotnie spowalnia nasze czytanie. Nie można jednak wyeliminować jej całkowicie, a tylko zagłuszyć. Jak to zrobić, dowiesz się w dalszej części książki.

D. Musisz zrozumieć 100% czytanego tekstu

Co to znaczy „zrozumieć”? Co to znaczy „zrozumieć 100%”? Jak to sprawdzić i ocenić? Wbrew pozorom nie jest to takie oczywiste, gdyż rozumienie jest cechą

indywidualną, jako że każdy z nas ma chociażby inne doświadczenia życiowe, które w jakiś sposób wpływają na rozumienie czytanego tekstu. Mitem jest również, że zawsze rozumiemy 100% po przeczytaniu tekstu. Doświadczenie wyniesione z prowadzonych przeze mnie kursów mówi, że rozumienie na początku nauki szybkiego czytania oscyluje przeciętnie w granicach 60%. Po kursie wzrasta ono przeciętnie o 10%. Przyjmuje się, że rozumienie na poziomie 70 – 80% jest wystarczające. Oczywiście jeżeli mówimy o szczegółowej analizie konkretnego tekstu, np. umowy prawniczej, to rozumienie w wielu przypadkach musi wynosić 100%. Wszystko zależy od celu naszego czytania.

E. Powinieneś dążyć do tego, by pamiętać 100% czytanego tekstu

Tylko po co? Mówiąc „pamiętać 100% przeczytanego tekstu”, mam na myśli pamiętanie słowo w słowo np. każdego artykułu z gazety. Albo każdego słowa z przywoływanego już wcześniej *Nad Niemnem*. Chociaż w historii znane są osoby, które miały zdolność do pamiętania wszystkich przeczytanych przez siebie tekstów, były to raczej wyjątki potwierdzające regułę, że nie da się zapamiętać 100% przeczytanego tekstu. Oczywiście jeżeli celem czytania *Makbeta* jest nauczenie się tytułowej roli na pamięć, to jest to możliwe i wręcz wymagane. Ale mamy wtedy inny cel, inną motywację niż przy czytaniu relacji z meczu piłki nożnej. W wielu szkołach dawniej (i, o zgrozo, również dziś!) za uczniów mądrych uważa się takich, którzy potrafią powtórzyć na pamięć rozdział z książki. Zdecydowanie odradzam taki sposób nauki, gdyż jest on dobry na krótką metę.

F. Twoje oczy powinny poruszać się jednostajnie ciągłym i płynnym ruchem wzdłuż linii czytanego tekstu

Doświadczenie 2.1

Daj komuś kartkę z tekstem i niech ta osoba przeczyta jedno – dwa zdania. Po cichu, tak jak normalnie czyta. W czasie gdy będzie czytać, patrz na jej oczy. Jak się poruszają? Czy to jest ruch płynny? Czy może są to „skoki” jak na rysunku 2.1?



Rysunek 2.1. „Skoki” wykonywane przez oczy w czasie czytania tekstu

Wbrew pozorom oczy nie poruszają się płynnym ruchem, ale „skokami”, w czasie których następuje zatrzymanie (fiksacja) na słowie (grupie słów) i jego przeczytanie. Wynika to po prostu z budowy naszego oka. Im krótszy jest czas fiksacji, tym szybciej możemy czytać. Przyjmuje się, że czas takiego pojedynczego zatrzymania dla osób czytających wolno to ok. 0,5 – 1,5 s². Jeżeli ktoś czyta już szybciej, czas ten skraca się do 0,25 s, a po kursie szybkiego czytania nawet do 0,02 s. Zobacz, jakie przyspieszenie można osiągnąć tylko na jednym słowie! A gdy dodamy do tego czytanie grupami słów, to znamy już pierwszy krok na drodze do czytania z dużymi prędkościami!

G. W celu lepszego rozumienia tekstu należy czytać wolniej i uważniej, a jeżeli wydaje Ci się, że w trakcie czytania jakiś fragment został przez Ciebie pominięty, powinieneś, zanim będziesz kontynuował lekturę, powrócić do niego

W tradycyjnym czytaniu z przeciętną prędkością 211 SNM rozumienie wynosi ok. 59% (na podstawie pomiarów prędkości początkowej na kursach). Przy czytaniu tradycyjnym łatwo się dekoncentrujemy, a to wpływa negatywnie na nasze rozumienie. Wynika to z pracy naszych półkul mózgowych: przy wolnym czytaniu prawa półkula niejako „nudzi się” i myśli np.: *gdzie iść na zabawę w sobotę?, co będzie dzisiaj na obiad? albo fajny był ten wczorajszy mecz*. Czytamy i, jak to mówi młodzież, „odpływamy”. W powyższym stwierdzeniu występuje również wyrażenie „wydaje się”. Skoro nam się coś wydaje, to wcale nie jesteśmy tego pewni. Czytamy wolno, dekoncentrujemy się i wykonujemy tzw. **regresję**, czyli cofamy się do raz przeczytanego tekstu. Czy nie zdarzyło Ci się nigdy, że czytając książkę czy gazetę, pomyślałeś np. o obiedzie albo popatrzyłeś w okno i za chwilę, wracając do czytania, zadawałeś sobie pytanie: „Gdzie to ja byłem?”, po czym zaczynałeś czytać fragment tekstu drugi raz? Jest to związane ze słabą koncentracją. Przyjmuje się, że przez regresję tracimy ok. 30% czasu przeznaczonego na czytanie!

H. Wskazywanie palcem czytanego tekstu spowalnia proces czytania i powinno być eliminowane za pomocą treningów

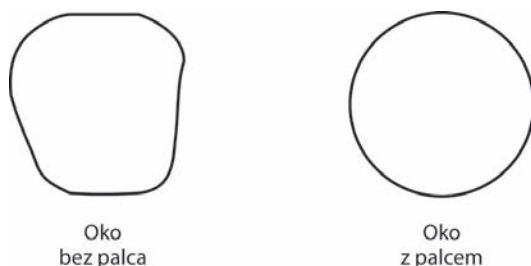
Nie. Być może w szkole zostaliśmy nauczeni, że palec, którym wskazujemy czytany tekst, nam przeszkadza. I dodatkowo jeszcze brudzimy książkę! Przypatrz się małym dzieciom, które może nawet nie umieją jeszcze czytać, ale już wyciągają palec właśnie do swojego „czytania”. Czy dorośli tak nie robią? Jeżeli szukasz jakiegoś

² Pół sekundy to czas, jakiego potrzebujemy na wymówienie słów „sto jeden”. Gdy mówimy „sto dwadzieścia trzy”, mija jedna sekunda. Chyba że ktoś mówi bardzo wolno albo bardzo szybko!

nazwiska w papierowej książce telefonicznej, to... wyciągasz właśnie palec, aby lepiej się skoncentrować i nie przeoczyć szukanej informacji. Aby zobaczyć, dlaczego tak robimy, przeprowadź kolejne doświadczenie.

Doświadczenie 2.2

Niech jakaś osoba stanie przed Tobą i zakresli oczami okrąg. Ty obserwuj jej oczy. Teraz wyciągnij wskazujący palec i zatocz okrąg, a osoba przed Tobą niech wodzi oczyma za Twoim palcem. Teraz również obserwuj oczy tej osoby. Widzisz różnicę (rysunek 2.2)?



Rysunek 2.2. Przybliżony tor ruchu oka poruszającego się bez palca (wskaznika) i z palcem (wskaznikiem)

Oczy lubią wodzić za czymś. Wskazywanie dyscyplinuje i oczy, i mózg. Wskaźnik nie pozwala oku „cofać się”, czyli wykonywać regresji. Wskaźnikiem w czasie czytania może być palec, ołówek, długopis, patyczek do szaszłyków z pomalowaną na czerwono końcówką. Zawsze, kiedy czytasz (nawet z ekranu komputera), staraj się korzystać ze wskaźnika³.

I. Dobra i wartościowa książka powinna być czytana strona po stronie; nigdy nie czytaj strony 20., jeżeli nie przeczytałeś strony 19., i nie czytaj strony ostatniej, jeśli nie przeczytałeś początku

To jest **nasze** czytanie i **nasz** cel czytania. Nikt nie może nam zabronić czytania strony 20., jeżeli nie przeczytaliśmy 19. Jeżeli chcemy przeczytać w dobrej i wartościowej książce do fizyki coś na temat budowy jądra atomowego, to opuszczamy wcześniejsze rozdziały dotyczące kinematyki czy dynamiki, gdyż nasz **cel czytania** znajduje się w innym miejscu. A tamte strony też są dobre i wartościowe!

³ Oczywiście jeżeli tekst, który czytamy, jest napisany drobną czcionką, to skorzystanie z palca jako wskaźnika może nam zasłonić sporą jego ilość. Trudno również mazać palcem po ekranie monitora. Dlatego sugeruję korzystanie z cieńszych wskaźników przy czytaniu tekstu na papierze i odpowiednio przerobionego kursora do czytania z ekranu monitora.

Być może znasz osoby, które czytają kryminały od ostatniej strony. Albo czytają początkowy rozdział, następnie przechodzą do ostatniego, żeby się dowiedzieć, jak została rozwiązana zagadka kryminalna, a potem wracają do czytania „normalnego”. Wydaje się to dziwne i niepoważne? Być może tak, ale to ich czytanie, ich wybór.

J. Jeżeli w czasie czytania dochodzisz do ważnych punktów, powinieneś zacząć je wynotowywać

Robienie notatek w trakcie czytania niesie ze sobą niebezpieczeństwo utraty koncentracji — bo trzeba poszukać czegoś do pisania, bo trzeba znaleźć jakąś kartkę na notatki, bo później trzeba wrócić do odpowiedniego miejsca w książce, w którym przestaliśmy czytać. Co więcej, może się okazać, że po przeczytaniu całości rozdziału zapisane przez nas wcześniej informacje są tak naprawdę mało istotne. Jak tych niebezpieczeństw uniknąć?

Podkreślamy w książce lub zaznaczamy na marginesie to, co wydaje nam się istotne, aby po przeczytaniu danej partii materiału (rozdział, strona) powrócić do tego miejsca i wtedy zrobić notatki. Ale trzeba też uważać, żeby nie przesadzić i nie podkreślać wszystkich zdań, „bo są ważne” (widziałem takie skrypty). Skoro wszystko jest ważne, to po co podkreślać każde słowo?

K. Siła Twojej motywacji nie ma wpływu na tempo czytania

Motywacja ma wpływ na wszystko, co robimy, również na tempo czytania!!! Im bardziej chcemy się czegoś nauczyć (np. szybko czytać), tym łatwiej nam to przychodzi. Przyjmuje się, że sama chęć przyspieszenia czytania pozwala zwiększyć jego tempo o ok. 20%⁴! Jeżeli jesteśmy dobrze zmotywowani, jesteśmy równocześnie lepiej skoncentrowani⁵. Przypomnij sobie, jakie były efekty Twojej pracy, gdy coś **musiałeś** zrobić, a jakie wtedy, kiedy coś **chciałeś** zrobić. Rezultaty Twojej nauki będą inne, gdy musisz się czegoś nauczyć, a inne (zapewne lepsze), gdy chcesz się czegoś nauczyć. Inaczej pracujesz, gdy musisz iść do pracy, a inaczej, gdy chcesz iść do pracy. Określenia „musieć” i „chcieć” są jak minus i plus, jak ogień i woda — po prostu dwa odległe światy. Motywacja jest jednym z czynników decydujących o efektach Twojego wysiłku w zakresie nauki szybkiego czytania. O tym, jak poprawić motywację, przeczytasz w dalszej części książki.

⁴ Z. Szkutnik, *Kurs szybkiego czytania*, „Wiedza i Życie” 1990, nr 3 – 12.

⁵ E. Heuel, *Trening koncentracji*, Klub dla Ciebie, Warszawa 2006.

L. Jeżeli znajdziesz w tekście wyraz, którego nie rozumiesz, powinieneś mieć pod ręką słownik, aby w każdej chwili móc sprawdzić jego znaczenie

Nie. Sięganie przy każdym „nieznanym” wyrazie do słownika spowalnia tempo czytania i dekoncentruje nas. Musimy znaleźć słownik, musimy sobie przypomnieć alfabet itp. Co gorsza, tracimy szansę na zrozumienie danego słowa z kontekstu wypowiedzi, a takie rozumienie jest zdecydowanie lepsze. Nie sugeruję oczywiście, aby już nigdy nie korzystać ze słownika, ale aby korzystać z niego **po** przeczytaniu danego fragmentu albo **przed** przeczytaniem (niektóre słowa są **wytluszczone**, wzięte w ramkę — wtedy łatwiej zrozumiemy czytany tekst).

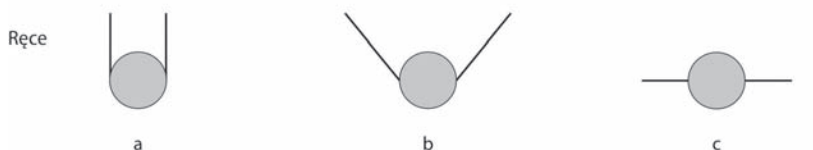
Ł. Jednym z głównych niebezpieczeństw szybkiego czytania jest zmniejszone zrozumienie

Nie. Tak jak powiedzieliśmy, przy czytaniu wolnym, z prędkością 200 – 220 SNM, łatwo się dekoncentrujemy, a to wpływa negatywnie na nasze rozumienie. W szybkim czytaniu, gdy jesteśmy lepiej skoncentrowani, gdy znacznie lepiej działa nasza pamięć, rozumienie siłą rzeczy musi być wyższe. Pomijając już fakt, że szybko czytając, możemy dany tekst przeczytać dwa – trzy razy w takim samym czasie jak czytając raz — wolno. Można powiedzieć, że nasz mózg lepiej pracuje „na szybszych obrotach”. Z koncentracją przy czytaniu jest tak samo jak w czasie jazdy samochodem. Wolna jazda to zwracanie uwagi na mijane miejsca, odpisywanie na SMS-y, poprawianie fryzury w lusterku. Gdy jedziemy 130 km/h autostradą (nieremontowanymi odcinkami!), to nie możemy pozwolić sobie na dekoncentrację. Oczywiście poprawa rozumienia przy wzroście prędkości czytania przychodzi z czasem, po serii intensywnych ćwiczeń. Na początku, gdy nasze stare nawyki czytelnicze są jeszcze utrwalone, nasze rozumienie może maleć. Można szybko zwiększyć prędkość czytania, jednak rozumienie poprawia się trochę wolniej. Ale się poprawia! Jeśli tylko systematycznie ćwiczymy...

M. Tak naprawdę będziesz w stanie zrozumieć tylko to, na czym skoncentrują się Twoje oczy

Doświadczenie 2.3

Stań twarzą do ściany, wybierz na ścianie jeden punkt na wysokości swoich oczu i skoncentruj się na nim. Wyciągnij ręce przed siebie i zacznij poruszać palcami (rysunek 2.3 a). Rozszerzaj ręce, cały czas patrząc na punkt na ścianie (rysunek 2.3 b). Gdy przestaniesz widzieć ruszające się palce, przestań rozszerzać ręce, popatrz w lewo i w prawo — to jest Twoje pole widzenia (rysunek 2.3 c).



Rysunek 2.3 (a – c). Rozszerzone ręce wyznaczają pole widzenia

Dzięki widzeniu peryferyjnemu możemy widzieć w zakresie 180 stopni (niektórzy nawet w zakresie 210). Jesteśmy skoncentrowani na wybranym punkcie, który jest przed nami, a widzimy nasze poruszające się palce po bokach. Wykorzystujemy widzenie peryferyjne, nasze pole widzenia i dzięki temu możemy czytać, niekoniecznie skupiając się na danym wyrazie. W pionie wygląda to podobnie, z tym że nasze pole widzenia jest nieco mniejsze, co wynika z ograniczenia przez oczodoły. Przyjmuje się jednak, że pole naszego widzenia (niekoniecznie ostrego) to okrąg. Zwróć uwagę, że możesz patrzeć w jeden punkt, a widzieć wiele słów dookoła. Pole widzenia też będziemy poszerzać (a dokładniej — uczyć się je efektywnie wykorzystywać).

Kończymy rozdział dotyczący mitów związanych z szybkim czytaniem i czytaniem w ogóle (rozumianym jako uczenie się). Być może niektóre komentarze wydają Ci się dziwne. Może to wynikać z Twoich dotychczasowych nawyków czytelnich. Nie odkładaj teraz książki na półkę, gdyż w dalszych rozdziałach spróbujemy te nawyki zmienić. Na początek sprawdzimy jednak, z jaką prędkością czytasz. I co z czytanego tekstu rozumiesz.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Współczesny świat wymaga od nas nieustannego zwiększania tempa życia. Mamy więcej obowiązków, więcej nauki, krótsze terminy i wciąż za mało czasu. Jednocześnie nieustannie musimy przetwarzać gigantyczne ilości informacji. Trudno się w tym odnaleźć, ale istnieje pewien sprytny sposób na oszczędzenie całkiem sporej ilości czasu przy jednocześnie zwiększeniu efektywności własnych działań... Tym sposobem jest szybkie czytanie! Myślisz, że to niepoważne? Że szybkie czytanie wyklucza zrozumienie? Że ta umiejętność do niczego Ci się nie przyda? Spróbuj, a zobaczysz, jak fenomenalne efekty możesz osiągnąć w kilka tygodni!

Drugie wydanie znakomitej książki Pawła Rudzkiego pozwoli Ci zrozumieć zasady, na których opiera się szybkie czytanie, i rozpocząć regularne ćwiczenia. Zdziwisz się, jak błyskawicznie nastąpi radykalna zmiana. Twój mózg i Twoje oczy przyzwyczają się do nowych warunków, a efektywność czytania, czyli iloczyn szybkości i zrozumienia, poszybkuje w górę. Zawarte tu ćwiczenia są proste i zabawne, a także inspirujące. Sprawdź, jak poszerzyć pole widzenia, udoskonalić rozumienie i zwiększyć koncentrację na tekście. Dowiedz się, jak relaksować oczy, poprawić pamięć krótkookresową i nauczyć się czytać selektywnie. Zostań mistrzem szybkiego czytania!

- Dlaczego szybkie czytanie?
- Mity dotyczące szybkiego czytania
- Poszerzamy pole widzenia
- Rozumienie i problemy z tym związane
- Efektywność czytania
- Motywacja jest dobra!
- Relaks oczu i wskaźnikowanie
- Fonetyzacja, czyli zmora wolno czytających
- Poprawa koncentracji i pojemność uwagi
- Antycypacja, regresja, percepcja
- Czytaj mądrze, czyli selektywnie
- Aby się lepiej uczyć...

Do zacytowania jeden krok...



Paweł Rudzki — jest absolwentem Wydziału Fizyki i Techniki Jądrowej AGH, pasjonatem i trenerem szybkiego czytania. Prowadzi szkolenia, organizuje seminaria, wykłady, warsztaty poprawiające pracę mózgu, koncentrację, pamięć i prędkość czytania. Ukończył szkolenie w zakresie pobudzania kreatywności i tworzenia Map Myśli, prowadzone przez Tony'ego Buzana w ramach projektu Butterfly Universe. Jest współorganizatorem Mistrzostw Polski w Szybkim Czytaniu. Prowadzi portal na temat finansów osobistych: www.kapitalizm.pl. Jego hobby to piłka nożna, rynki finansowe i... czytanie książek. Żonaty, ojciec dwójki dzieci.

OSOBOWOŚĆ OD NOWA

Nr katalogowy: 34231



Księgarnia Internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nawosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-1265-4



9 788328 312654

cena 39,90 zł