



IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIĄ:

- Fragmenty książek online

do przechowania

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcja@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

RZUĆ NA TO OKIEM. REWELACYJNE SPOSOBY NA SZYBKIE CZYTANIE

Autor: Paweł Rudzki
ISBN: 978-83-246-2524-6
Format: 168x237, stron: 216



Zaskocz wszystkich – zdobądź umiejętność szybkiego czytania!

- Mity dotyczące szybkiego czytania – co powstrzymuje nas przed poprawianiem wyników?
- Szybkie czytanie a rozumienie – jak nie zgubić istoty rzeczy?
- Efektywność i koncentracja – na co należy zwrócić szczególną uwagę?

Umiejętność szybkiego czytania ze zrozumieniem oraz zapamiętywania czytanego tekstu znacznej części ludzi kojarzy się z jakąś podejrzaną magiczną sztuczką. Większość z nas nie potrafi nawet wyobrazić sobie, że tego po prostu można się nauczyć. Istniejące metody są nie tylko skuteczne, ale też całkiem zabawne, a przy tym rozwijają wyobraźnię, wykorzystują skojarzenia oraz ludzką zdolność do przewidywania. W doskonały sposób poszerzają także granice pamięci. Ponadto ćwiczenia związane z nauką szybkiego czytania można potraktować jak grę towarzyską – zdecydowanie łatwiej i przyjemniej wykonuje się je w większej grupie.

Książka „Rzuć na to okiem. Rewelacyjne sposoby na szybkie czytanie” zawiera zarówno teoretyczne omówienia poszczególnych zagadnień związanych z tą tematyką, jak i praktyczne ćwiczenia, pozwalające opanować tę umiejętność. Jej autor, ekspert w tej dziedzinie i zarazem wieloletni praktyk, proponuje doświadczenia, testy, wizualizacje, łamigłówki, zagadki i inne wciągające zabawy, przy których można świetnie się odprężyć, a jednocześnie niepostrzeżenie zdobyć cenne umiejętności – szczególnie przydatne przy szybkim tempie współczesnego życia. To pozycja obowiązkowa dla wszystkich tych, którzy wciąż próbują dogonić uciekający czas!

- Podstawy szybkiego czytania
- Mity dotyczące szybkiego czytania
- Ocena własnych umiejętności w tym zakresie
- Poszerzanie pola widzenia
- Rozumienie i efektywność czytania
- Fonetyzacja i wskaźnikowanie
- Przyspieszanie czytania i siła motywacji
- Poprawa koncentracji i antycypacja
- Selektywność, percepcja i pojemność uwagi

Dołącz do grona mistrzów szybkiego czytania!

Spis treści

	Od autora	7
Rozdział 1.	Dlaczego szybkie czytanie?	9
Rozdział 2.	Mity dotyczące szybkiego czytania	11
	Mity ogólne	11
	Mity szczegółowe	12
Rozdział 3.	Jak szybko czytasz i co z tego rozumiesz	21
Rozdział 4.	Poszerzamy pole widzenia	27
	Grupowanie	27
	Piramida	30
	Kropka	32
	Akapit	38
Rozdział 5.	Rozumienie i problemy z tym związane	41
	Poziomy rozumienia	41
	Co wpływa na rozumienie	43
	Przestawialność uwagi	44
	Poprawa koncentracji	45
	Pojemność uwagi	50
Rozdział 6.	Efektywność czytania — odsłona pierwsza	57
	Rozgrzewka	57
	Test jednej minuty	61
Rozdział 7.	Motywacja jest dobra!	63
Rozdział 8.	Zwiększamy prędkość czytania	65
	Metronom	65
Rozdział 9.	Relaks oczu	67
Rozdział 10.	Fonetyzacja, czyli zmora wolno czytających	69
Rozdział 11.	Wskaźnikowanie	71
Rozdział 12.	Poprawa koncentracji — odsłona pierwsza	77

Rozdział 13. Efektywność czytania — odsłona druga	83
Rozdział 14. Antycypacja	89
Rozdział 15. Czytaj mądrze, czyli selektywnie	99
Rozdział 16. Regresja	103
Rozdział 17. Percepcja	113
Rozdział 18. Poprawa koncentracji — odsłona druga	119
Rozdział 19. Efektywność czytania — odsłona trzecia	125
Rozdział 20. Pojemność uwagi	129
Odsłanianie	129
Odsłanianie i kropka	133
Rozdział 21. Czynniki poprawiające koncentrację	137
Miejsce, gdzie czytamy	137
Muzyka a nauka	138
Postawa przy czytaniu	139
Dieta	140
Tryb życia	142
Rozdział 22. Poprawa koncentracji	145
Poezja	145
Anagram	147
Scrablaki	148
Pary liczb	148
Rozdział 23. Efektywność czytania — odsłona czwarta	163
Rozdział 24. Poprawa koncentracji	167
Takie same	169
Zmysły	170
Co leży na stole (co pamiętam z obrazka)?	170
Krzyżówki	172
Gry	176
Rysowanie	178
Rozdział 25. Efektywność czytania — odsłona piąta	185
Rozdział 26. Zakończenie	199
Dodatek A Źródła wykorzystane w książce i polecana literatura	201
Dodatek B Poprawne odpowiedzi do ćwiczeń	203
Dodatek C Tabela wyników	215

Rozdział 1.

Dlaczego szybkie czytanie?

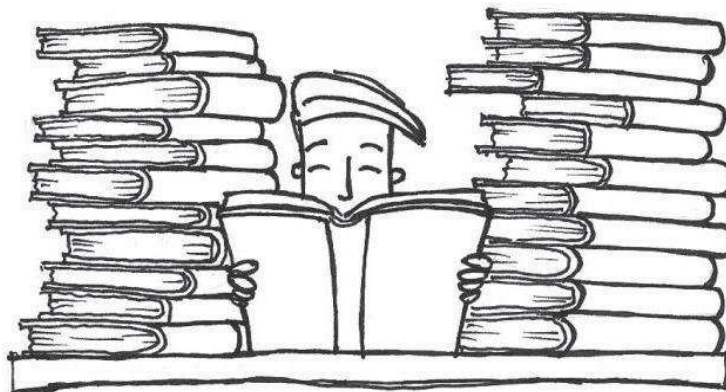
Szybkie czytanie — wbrew pozorom — wcale nie jest domeną współczesnych. Szybko czytali Jean Rousseau, Napoleon Bonaparte, Balzac czy Roosevelt. Z kolei John Kennedy, który również szybko czytał, zainicjował kursy szybkiego czytania w sześćdziesięciu miastach USA, w których to kursach brali udział członkowie senatu¹. Można powiedzieć, że, jak wiele innych rzeczy, „nowożytny” szybkie czytanie miało swój początek w wojsku. Otóż w czasie II wojny światowej odkryto, że piloci samolotów wojskowych nie zawsze są w stanie rozpoznać widziane z daleka samoloty. Biorąc pod uwagę, że branie w warunkach wojennych samolotu wroga za swój raczej nie jest wskazane, powstał przyrząd zwany tachistoskopem, który wyświetlał przez krótki czas na ekranie obrazy — w różnych odstępach czasu. Treningi pilotów rozpoczęto od pokazywania im dość dużych zdjęć sojusznicznych i wrogich maszyn oraz długiego czasu naświetlania. Stopniowo skracano ten czas, przy okazji zmniejszając pokazywane obiekty. Odkryto, iż dzięki ćwiczeniom osoby te były zdolne odróżnić bardzo niewielkie samoloty, gdy czas ich wyświetlania na ekranie wynosił zaledwie 0,002 sekundy! Stąd był już tylko krok do wyciągnięcia wniosku, że skoro oczy potrafią postrzegać obraz z tak wielką prędkością, również szybkość czytania będzie mogła być zwiększona. I rzeczywiście prędkość ta została zwiększona, ale do ok. 400 słów na minutę (SNM)². Jest to prędkość znaczna, choć oczywiście dość mała w porównaniu z wynikami osiąganymi za pomocą regularnych kursów. Kursy takie zostały zapoczątkowane w latach sześćdziesiątych XX wieku przez Amerykankę Evelyn Wood. Zainspirował ją do tego bynajmniej nie problem „wojskowy”, lecz fenomen jej profesora Lowella Leesa z Uniwersytetu Utah. Wood wręczyła mu kiedyś swoją pracę semestralną w nadziei, że za jakiś czas — po przeczytaniu — zostanie jej ona zwrócona. Ten czas wyniósł... ok. 10 minut. Z obliczeń, jakie wykonała, wyszło jej, że profesor przeczytał pracę z prędkością ponad 2500 SNM! Co więcej, dobrze ją zrozumiał, gdyż wskazywał mocne i słabe strony poruszanych argumentów. Zainspirowana tym zdarzeniem Wood rozpoczęła badania nad zjawiskiem „szybkiego czytania” i wkrótce stworzyła Instytut Dynamicznego Czytania.

Początkowo w metodach stosowanych przez różne ośrodki do nauki szybkiego czytania wykorzystywano przede wszystkim urządzenia techniczne, z czasem zaczęto uczyć w naturalnych warunkach, akcentując zdolność rozumienia czytanego tekstu, organizując dobrze

¹ Z. Szkutnik, *Kurs szybkiego czytania*, „Wiedza i Życie” 1990, nr 3 – 12.

² T. Buzan, *Podręcznik szybkiego czytania*, Ravi, Łódź 2002.

czas i miejsce nauki oraz zwracając uwagę na silnie rozbudzoną motywację³. Tyle historii. Ale czy dzisiaj jest nam potrzebne szybkie czytanie? Czy dzisiaj potrzebujemy szybko zdobywać wiedzę?



Czasami chcemy i musimy dużo czytać!

Pewnego dnia w oczekiwaniu na przyjazd pociągu wszedłem do dworcowego kiosku, aby kupić sobie coś do czytania na drogę. Po chwili rozmowy ze sprzedawcą zaczęliśmy liczyć tytuły prasowe znajdujące się aktualnie w sprzedaży. Doszliśmy do liczby 115 i sprzedawca stwierdził: *To jeszcze nie wszystko – jutro przychodzą kolejne*. Na dzień 30 września 2009 roku w księgarni internetowej Helion.pl znajdowało się niemal 3500 tytułów, w księgarni Merlin.pl – ponad 97 000 książek różnych wydawców⁴. W ten sam dzień w księgarni Empik.com w dziale książki można było znaleźć około 100 000 produktów⁵. Mamy co czytać! (Nie wspominając już o stronach internetowych...). W wielu wypadkach **musimy dużo czytać**, aby się rozwijać, aby nie „wypaść z rynku”. Przeciętna wiedza zdobyta w ciągu studiów po 5 – 10 latach jest już niewystarczająca. A co mają powiedzieć lekarze, ekonomiści, informatycy czy prawnicy? Wiele informacji dociera do nas z radia lub telewizji. Jednak nie da się ukryć, że zdecydowaną większość nowych wiadomości pozyskujemy za pomocą **CZYTANIA** – prasy, stron WWW, maili, faksów, listów, książek. Co więcej, natłok tych informacji bardzo rzadko pozwala na czytanie ich po dwa – trzy razy. Wydaje się więc, że szybkie czytanie powinno być nieodzowną umiejętnością ludzi młodych, dopiero uczących się w szkołach czy na uczelniach, jak również osób, które już weszły na wyższe szczeble kariery zawodowej. Nie chodzi wszak tylko o to, ILE przeczytamy, ale również – JAK. Czy będziemy z naszego czytania dużo pamiętać? Czy będziemy czytany tekst rozumieć? Bez szybkiego czytania i związanych z tym ćwiczeń może to być znacznie utrudnione.

Skoro już wiemy, skąd się wzięło szybkie czytanie, poznamy w następnym rozdziale kilka faktów i mitów na jego temat.

³ Z. Szkutnik, op. cit.

⁴ Za: www.merlin.pl.

⁵ Za: www.empik.com.

Rozdział 2.

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

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 nauki 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...

Anegdota

Rozmawiam z pewną potencjalną uczestniczką kursu.

Ona: Wiesz, bo jak czytam np. *Nad Niemnem*, to bym się chciała rozkoszować pięknem opisów lasów, drzew itp.

Ja: Ale przecież będziesz mogła czytać wolno, nie dokonujemy żadnych operacji na mózgu, gdy chcesz czytać wolno, to 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!

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

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”?

Jak będę czytał szybko, to mniej zrozumiem. Muszę czytać wolno i uważniej, aby wszystko zrozumieć

Abstrahując od tego, co tak naprawdę znaczy „zrozumieć”, trzeba stwierdzić, iż 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 aż 70% — przy prędkości ponad 10 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. WYROBIE NAWYKU szybkiego czytania, poszerzenie pola widzenia, walka z fonetyzacją przy jednoczesnych ćwiczeniach poprawiających pamięć i koncentrację musi trwać dłużej. Przyjmuje się, że godzina nauki dziennie przez ok. 1 – 2 miesiące powinna przynieść dobre efekty w zakresie prędkości czytania i rozumienia czytanego tekstu.

Mity szczegółowe

Poniżej znajduje się tabela 2.1 z kilkunastoma stwierdzeniami dotyczącymi 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
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 tekstu 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 wykonaj 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 mówi. 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, iż 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

Stwierdzenie trochę podchwytliwe. Nawyk ten, zwany fonetyzacją lub subwokalizacją, rzeczywiście bardzo spowalnia tempo czytania. Przyjmuje się, że czytając jakikolwiek 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 rozumieć? Co to znaczy rozumieć 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 danego tekstu typu umowa prawnicza, to rozumienie w wielu przypadkach musi wynosić 100%. Wszystko zależy od celu naszego czytania.

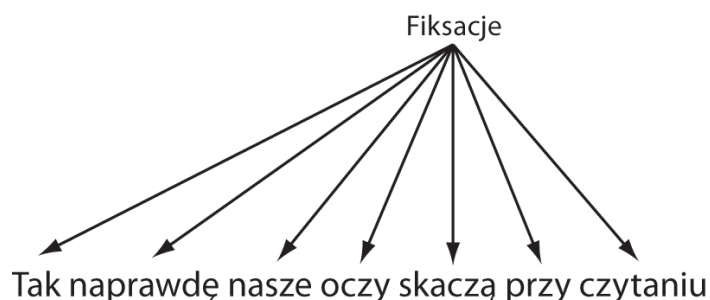
E. Powinieneś dążyć do tego, by pamiętać 100% czytanego tekstu

Tylko po co? Mówiąc *pamiętać 100% przeczytanego tekstu*, mam na myśli pamiętanie słowo w słowo na przykład 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, iż nie da się zapamiętać 100% przeczytanego tekstu. Oczywiście jeżeli celem czytania *Makbeta* jest nauczenie się jego 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, niech osoba ta 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 nasze 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. $0,5 - 1,5 s^2$. 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 i wyłącznie 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 tekstu 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 na przykład: *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**,

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!

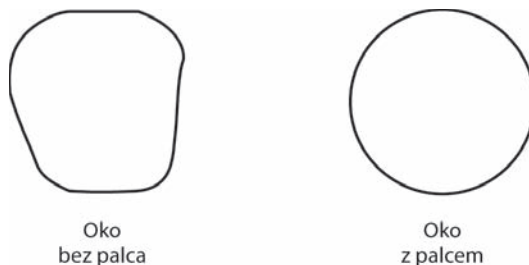
czyli cofamy się do raz przeczytanego tekstu. Czy nie zdarzyło Ci się nigdy, że czytając książkę czy gazetę, pomyślałeś na przykład o obiedzie albo popatrzyłeś w okno i za chwilę, wracając do czytania, zadawałeś sobie pytanie: „Gdzie to ja byłem?” i zaczynałeś czytać fragment tekstu drugi raz? Jest to związane z naszą 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”. A dorośli tak nie robią? Jeżeli szukasz jakiegoś nazwiska w papierowej książce telefonicznej, to... wyciągasz właśnie palec, aby lepiej się skoncentrować i nie przeoczyć szukanej informacji. Aby pokazać Ci, czemu tak robimy, wykonamy kolejne doświadczenie.

Doświadczenie 2.2

Niech jakaś osoba stanie przed Tobą i zakreśli 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.

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.

**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 z dobrej i wartościowej książki 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! Być może znasz osoby, które czytają kryminały od ostatniej strony? Albo czytają początkowy rozdział, potem 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 znaleźć coś 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 wszystko?

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 nam 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. Co innego gdy „musisz” się czegoś nauczyć, a co innego gdy „chcesz” się czegoś nauczyć. Co innego „muszę iść do pracy”, a co innego „chcę iść do pracy”. Co innego „muszę nauczyć się szybko czytać”, a co innego „chcę nauczyć się szybko czytać”. 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. A 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*, 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” słowie do słownika spowalnia tempo czytania oraz nas dekoncentruje. 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 nie korzystać ze słownika już nigdy, ale aby korzystać z niego **po** przeczytaniu danego fragmentu albo **przed** przeczytaniem (niektóre słowa są **wytluszczone**, wzięte w ramkę itp.).

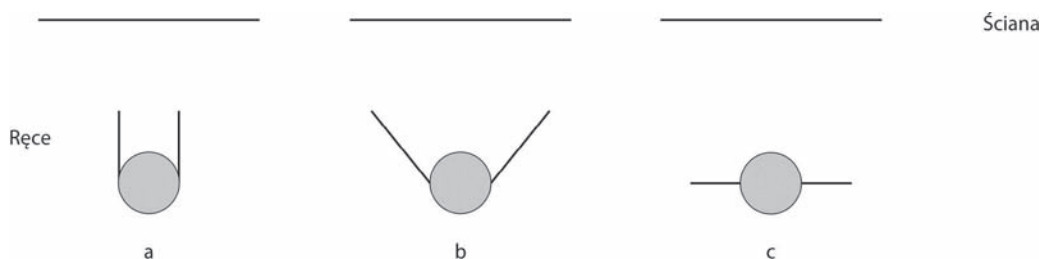
Ł. Jednym z głównych niebezpieczeństw szybkiego czytania jest zmniejszone zrozumienie

Nie. Tak jak powiedzieliśmy, przy czytaniu wolnym, z prędkością rzędu 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 spadać. 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 ruszać 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 obrazują pole widzenia

Dzięki widzeniu peryferyjnemu możemy widzieć w zakresie 180 stopni (niektórzy nawet 210). Jesteśmy skoncentrowani na wybranym punkcie, który jest przed nami, a widzimy nasze ruszające 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 czytelniczych. 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.