НАВЫКИ НА ВЕКА

Стратегический курс для поколения XXI–XXII веков

1 2 3 4



КНИГА 2

Пять быстрых

Как читать, запоминать, решать, печатать и осваивать новое быстрее — не теряя точности

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель Российской Федерации, кандидат педагогических наук

Для школьников 5–11 классов

12+

Национальная Академия Предпринимательства

Анатолий Жигайлов

Навыки на века. Пять быстрых

Серия «Навыки на века», книга 2

https://litres.ru/74742762
SelfPub; 2026

Аннотация

Перечитываешь параграф три раза, а через неделю ничего не помнишь? Сидишь над уроками до ночи? Дело не в способностях: уму просто не показали, как работать быстро и точно.

Вторая книга серии «Навыки на века» учит пяти «быстрым» навыкам: считывать информацию быстро, запоминать прочно, решать быстро и верно, печатать вслепую и осваивать новое быстро. Можно ли читать тысячи слов в минуту? Почему перечитывание не помогает запомнить? Как не попадаться в ловушки мышления?

Двадцать четыре главы в пяти частях, задания для трёх возрастов, замеры в конце каждой части и личный цикл тренировки на 12 недель. Главное правило книги: сначала точно, потом быстро.

Итог — ты читаешь, запоминаешь и решаешь быстрее, не теряя точности, и видишь свой рост в цифрах замеров.

Содержание

Прежде чем начать 5
Как устроена каждая глава 7
Часть I. Считывать быстро 9
Глава 1. Пять быстрых: зачем уму скорость 10
Пять навыков скорости 12
Скорость — это не спешка 14
Почему эти навыки — вековые 16
Как устроена тренировка 17
Измеряй, а не угадывай 19
Глава 2. Скорочтение: правда и обещания 22
Что обещают курсы скорочтения 24
Что говорит наука 25
Внутренний голос: враг или помощник 27
Что такое быстрое считывание на самом деле 28
Глава 3. Как глаз читает текст 31
Прыжки и остановки 33
Сколько видит глаз за одну остановку 34
Возвраты — часть понимания 35
Где на самом деле скорость 36
Что можно тренировать прямо сейчас 37
Глава 4. Четыре режима чтения 40
Зачем ты читаешь? 41
Режим 1. Просмотр 42

Режим 2. Поиск 43
Режим 3. Изучение 44
Режим 4. Критическое чтение 45
Как выбрать режим 46
Глава 5. Таблицы, графики, экраны — и замер 48
Как считывать график за 30 секунд 50
Экран читается иначе 51
Конец ознакомительного фрагмента. 52

Навыки на века. Пять быстрых

Прежде чем начать

Перечитываешь параграф три раза, а через неделю ничего не помнишь? Сидишь над уроками до ночи, а результат не растёт? Дело почти никогда не в способностях. Дело в том, что уму не показали, как работать быстро и точно.

Больше пятидесяти лет я работаю с детьми, из них более тридцати — с одарёнными, и знаю: скорость ума тренируется так же, как скорость бега.

Для кого эта книга. Для школьников 5–11 классов, которым не хватает времени на учёбу и увлечения, и для тех, кто хочет учиться не дольше, а умнее.

Чем она полезна. Она учит пяти «быстрым» навыкам: считывать информацию быстро, запоминать прочно, решать быстро и верно, печатать вслепую и осваивать новое быстро. Честно, по исследованиям учёных и без обещаний чудес. Каждый навык разобран по одной схеме: что это для школьника, как тренировать по ступеням, как измерять прогресс.

На что она работает. На четыре цели, которые стоит поставить себе уже сейчас: найти и раскрыть свою суперсилу, превращать идеи в результаты, закалять характер и раз-

вивать мышление, стать мастером своего дела. Как именно книга к ним ведёт — в первой главе.

Что ты получишь. Свои стартовые цифры и цифры роста, приёмы, которые экономят часы каждую неделю, и личный цикл тренировки на 12 недель. Через три месяца ты сам удивишься, насколько изменился. А через несколько лет «пять быстрых» станут частью тебя.

Анатолий Жигайлов

Как устроена каждая глава

В первой книге ты увидел карту: какие навыки понадобятся человеку XXI–XXII веков и почему вершина всех навыков — умение учить себя самому. Вторая книга — про пять «быстрых» навыков. Это навыки скорости ума: как быстро брать информацию, прочно её удерживать, верно решать, быстро работать руками на клавиатуре и быстро осваивать новое дело.

Каждый навык разобран по одной схеме: **что это для школьника — как тренировать по ступеням — как измерять прогресс**. Последняя глава каждой части посвящена измерению: без цифр тренировка превращается в ощущения, а ощущения обманывают.

Главное правило книги звучит так: **сначала точно, потом быстро**. Скорость, купленная ценой ошибок, ничего не стоит. Сначала ты учишься делать правильно, затем — правильно и быстрее.

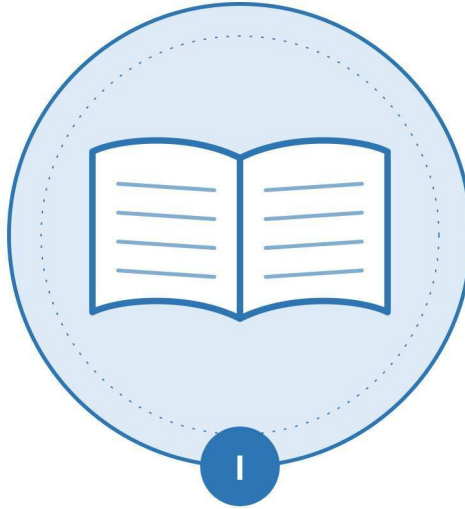
Все главы построены одинаково:

Блок	Что в нём
Суть главы	3–4 строки: главная мысль главы
Основной текст	3–4 раздела с подзаголовками
Факт / Исследование	что и когда установили учёные
Три ступени	задания для 12–14, 14–16 и 16–18 лет — выбирай свою
Проверь себя	3 вопроса: понял ли ты главу
Главное	3 вывода, которые стоит унести с собой
Дальше	мостик к следующей главе

Как работать с книгой. Не пытайся тренировать все пять навыков сразу. Возьми один быстрый навык из этой книги и один сильный — из третьей книги «Ум и характер» (или из первой, если третьей у тебя пока нет) и тренируй их вместе циклом в 12 недель. Как собрать такой цикл, рассказано в последней главе.

Часть I. Считывать быстро

Как брать из текста главное — быстро и без потерь смысла



Глава 1. Пять быстрых: зачем уму скорость

Почему скорость ума — это не спешка, а умение делать верно и не тратить время впустую

Суть главы

Пять «быстрых» навыков — это скорость, с которой ты берёшь информацию, удерживаешь её, принимаешь решения, работаешь на клавиатуре и осваиваешь новое.

Скорость ценна только вместе с точностью. Поэтому главное правило книги — сначала точно, потом быстро.

Каждый навык тренируется по ступеням и измеряется цифрами, а не ощущениями.



Рис. 1. *Пять быстрых навыков: четыре служат пятому — быстрому освоению нового*

Пять навыков скорости

Представь двух учеников, которые одинаково умны и одинаково стараются. Первый за вечер прочитал параграф, выписал главное, через неделю ответил на контрольной без подготовки, а оставшееся время потратил на секцию и на книгу, которую давно хотел прочитать. Второй просидел над тем же параграфом три часа, перечитал его четыре раза и через неделю почти ничего не помнил. Разница между ними не в таланте. Разница — в пяти навыках, которые можно натренировать.

Вот они — «пять быстрых»:

• **Быстрое считывание информации** — умение быстро найти в тексте, таблице или на экране главное и верно его понять.

• **Быстрое и прочное запоминание** — умение уложить нужное в память так, чтобы оно не исчезло через неделю.

• **Быстрое принятие решений** на основе комплексного мышления — логического, комбинаторного и предпринимательского.

• **Быстропечатание** — слепой набор текста, при котором руки не отнимают внимание у мысли.

• **Быстрое освоение нового** — умение за короткое время войти в незнакомое дело и начать делать его прилично.

Первые четыре навыка служат пятому. Тот, кто быстро чи-

тает, прочно запоминает, верно решает и свободно работает с текстом, осваивает новое быстрее остальных. А быстрое освоение нового — прямая дорога к самообразованию, вершине всей серии.

Скорость — это не спешка

Спешка — это когда ты делаешь быстрее, чем умеешь, и платишь ошибками. Скорость — это когда ты умеешь делать верно и потому делаешь быстро. Внешне они похожи, по результату — противоположны.

Психологи давно знают закон, который называют **компромиссом скорости и точности**: если человека торопить, он ошибается чаще, а если требовать безошибочности — работает медленнее. Этот компромисс нельзя отменить, но его можно сдвинуть. Тренировка делает так, что при той же точности ты работаешь быстрее, а при той же скорости ошибаешься реже.

Исследование

В 1954 году психологи измеряли, как быстро люди попадают рукой в цель. Оказалось, что время движения точно растёт, когда цель дальше и меньше. Требование точности буквально «стоит» времени — и это видно в цифрах. Найденный тогда закон до сих пор используют, когда проектируют кнопки на экранах и пульты управления. Для нас вывод простой: точность и скорость связаны, и тренировать их надо в правильном порядке.

Правильный порядок такой: **сначала точно, потом**

быстро. Сначала ты учишься делать верно, даже если медленно. Когда верно получается почти всегда, ты начинаешь понемногу ускоряться, следя, чтобы ошибок не стало больше. Если ошибок стало заметно больше — ты слишком разогнался, и надо вернуться на шаг назад. Это правило будет звучать в каждой части книги.

Почему эти навыки — вековые

Многие умения живут недолго. Программы, которым учат сегодня, через десять лет сменятся другими. Профессии меняют содержание. По оценке доклада Всемирного экономического форума «Будущее рабочих мест» (2025), работодатели ожидают, что к 2030 году изменится примерно 39% ключевых навыков, нужных работникам.

«Пять быстрых» устроены иначе. Они не привязаны к конкретной технике. Человеку XXII века по-прежнему придётся понимать прочитанное, помнить важное, принимать решения и осваивать новое — каким бы ни был носитель текста и каким бы умным ни стал его помощник. Даже быстропечатание, самый «технический» из пяти, на ближайшие десятилетия остаётся главным способом записывать мысли, писать код и работать с искусственным интеллектом: точный запрос нужно сначала набрать.

Есть и ещё одна причина. Чем умнее становятся машины, тем выше цена человеческого внимания. Тот, кто быстро считывает и прочно помнит, может проверить ответ машины, а не верить ему на слово. Быстрые навыки — это не соревнование с компьютером, а способ оставаться его хозяином.

Как устроена тренировка

Каждый из пяти навыков ты будешь разбирать по одной схеме:

• **что это для школьника** — как навык выглядит в твоей обычной жизни: на уроке, дома, в проекте;

• **как тренировать по ступеням** — что делать в 12–14, 14–16 и 16–18 лет;

• **как измерять прогресс** — какую цифру записывать каждую неделю.

Тренировать все пять навыков сразу не нужно. Правило серии такое: одновременно ты развиваешь **один сильный навык** (из направления «характер» — например, упорство) и **один быстрый** (например, быстрое запоминание). Цикл длится 12 недель. Сильный навык помогает не бросить, быстрый — даёт видимый результат, который поддерживает силы.

Факт

Сколько времени нужно, чтобы новое действие стало привычкой? Исследователи (работа опубликована в 2010 году) попросили 96 добровольцев каждый день выполнять одно новое действие и следили, когда оно становится автоматическим. В среднем на это ушло 66 дней, но разброс был огромным — от 18 до 254 дней. Пропуск одного дня почти не ме-

шал. Поэтому цикл в 12 недель (84 дня) — разумный срок: за него большинство успевает превратить тренировку в привычку. Если тебе нужно больше — это нормально.

Измеряй, а не угадывай

Последний принцип книги: прогресс измеряется цифрами. Ощущение «я стал читать быстрее» часто обманчиво — особенно если вместе со скоростью незаметно упало понимание. Поэтому в каждой части есть глава об измерении, а в конце книги ты соберёшь все цифры в одну таблицу. Записывать результат раз в неделю — дело пяти минут. Через три месяца эти записи покажут, где ты вырос, а где топчешься на месте.

Три ступени

12–14 лет. Сделай «снимок» пяти навыков. Прочитай страницу учебника и засеки время, затем закрой книгу и перескажи. Выучи 10 новых слов и проверь себя через день. Засеки, сколько знаков в минуту ты печатаешь. Запиши результаты в тетрадь — это твоя точка отсчёта.

14–16 лет. Сделай тот же «снимок» и добавь к нему оценку: какой из пяти навыков у тебя самый слабый и какой из сильных (самоконтроль, упорство, стойкость, любознательность, умение работать с людьми) поможет его подтянуть. Выбери пару на первый цикл в 12 недель.

16–18 лет. Сделай «снимок» и свяжи его со своей целью: какое дело или профессию ты выбираешь и какой из пяти навыков в нём важнее всего. Составь план цикла в 12 недель

с еженедельным замером.

Скорость ума — не самоцель. Она нужна для четырёх больших целей, к которым стоит идти уже сейчас. Вот как эта книга помогает каждой из них.

Четыре цели, на которые работает эта книга

1. Найти и раскрыть свою суперсилу. Стартовый замер в начале книги и замеры в конце каждой части покажут, в чём ты уже быстр, а что тормозит. От сильных сторон и строится план. Главы 1, 5, 10, 15 и 19.

2. Превращать идеи в результаты. Решать быстро и верно, думать как предприниматель и доводить дело до конца по плану. Главы 11–15 и цикл на 12 недель в главе 24.

3. Закалять характер и развивать мышление. Логика, комбинаторика и две скорости мышления — защита от ловушек и самообмана; правило «сначала точно, потом быстро» — школа терпения. Главы 10–13.

4. Стать мастером своего дела. Прочная память, быстрое чтение и умение осваивать новое — инструменты профессионала, которому придётся переучиваться всю жизнь. Части II, IV и V.

Проверь себя

1. Чем скорость отличается от спешки?
2. Почему правило звучит «сначала точно, потом быстро»,

а не наоборот?

3. Почему «пять быстрых» не устаревают вместе с техникой?

Главное

• Пять быстрых навыков — это скорость, с которой ты берёшь, держишь и используешь информацию и осваиваешь новое.

• Скорость ценна только вместе с точностью: сначала точно, потом быстро.

• Тренируй один быстрый и один сильный навык одновременно, циклом в 12 недель, и записывай цифры каждую неделю.

Дальше. *Начнём с первого навыка — быстрого считывания. И сразу разберёмся с главным соблазном: можно ли научиться читать тысячи слов в минуту?*

Глава 2. Скорочтение: правда и обещания

Можно ли читать тысячи слов в минуту и всё понимать — и что на самом деле значит «быстро считывать»

Суть главы

Обещания «читать 2000 слов в минуту с полным пониманием» наука не подтверждает: скорость чтения упирается не в глаза, а в то, как быстро мозг понимает язык.

Быстрое считывание — это умение быстро найти и верно понять нужное.

Его главные ускорители — словарный запас, знание темы и правильный выбор режима чтения.



Рис. 2. *Средняя скорость чтения «про себя» у взрослых (большой обзор исследований, 2019) и обещания рекламы скорочтения*

Что обещают курсы скорочтения

Ты наверняка встречал рекламу: «Читай в 5 раз быстрее», «Книга за вечер», «2000 слов в минуту». Методики обычно предлагают три приёма: охватывать взглядом сразу всю строку или даже абзац, «выключить» внутренний голос и не возвращаться глазами назад. Звучит убедительно. Давай проверим, что об этом знает наука.

Что говорит наука

В 2016 году группа известных исследователей чтения опубликовала большой обзор в научном журнале. Учёные собрали десятилетия исследований движения глаз, понимания текста и программ скорочтения. Вывод был однозначным: существенно поднять скорость без потери понимания нельзя. Когда люди после курсов скорочтения читают очень быстро, они на самом деле **просматривают** текст — и понимают его хуже. Скорость и понимание связаны тем самым компромиссом, о котором шла речь в первой главе.

Исследование

Сколько слов в минуту читает обычный взрослый? В 2019 году психологи объединили данные 190 исследований, в которых участвовали почти 18 тысяч человек. Средняя скорость чтения «про себя» у взрослых, читающих по-английски, оказалась около 238 слов в минуту для научно-популярных текстов и около 260 — для художественных. Большинство людей укладываются в промежуток примерно от 175 до 300 слов в минуту. Скорости в тысячи слов в минуту с полным пониманием в таких измерениях не встречаются. В русском языке слова в среднем длиннее, поэтому «слов в минуту» получается меньше — но закономерность та же.

Почему так? Потому что узкое место чтения — не глаза, а **понимание языка**. Глаз может пробежать строку очень быстро. Но мозгу нужно узнать каждое слово, связать его с соседними, построить смысл предложения и встроить его в то, что ты уже прочитал. Это работа, и у неё есть своя скорость.

Внутренний голос: враг или помощник

Многие методики требуют «убить» внутренний голос — проговаривание текста про себя. Но исследования показывают: этот голос помогает удерживать слова в памяти, пока мозг собирает из них предложение. Когда в опытах людям мешали проговаривать про себя, понимание сложных текстов ухудшалось. Внутренний голос не тормоз, а часть механизма понимания. Ускорить его можно — когда слова знакомы, он звучит быстрее и короче. Выключить без потерь — нельзя.

Что такое быстрое считывание на самом деле

Если глаза и внутренний голос почти не ускоряются, где же тогда скорость? Ответ: в трёх вещах.

Первое — словарный запас. Знакомое слово мозг узнаёт за доли секунды, незнакомое заставляет споткнуться и перечитать. Чем больше слов ты знаешь, тем ровнее и быстрее идёт чтение.

Второе — знание темы. Текст о том, в чём ты разбираешься, читается в разы легче.

Исследование

В 1988 году исследователи дали подросткам прочитать текст о бейсбольном матче. Часть ребят хорошо читала, но плохо знала бейсбол, часть — читала слабо, но в бейсболе разбиралась. Слабые читатели, знавшие игру, поняли и пересказали текст лучше, чем сильные читатели без этого знания. Знание темы оказалось важнее «техники чтения».

Третье — выбор режима. Учебник, новостная лента, инструкция к прибору и роман читаются по-разному. Тот, кто читает всё одинаково медленно и подробно, теряет время. Тот, кто всё «пробегает» — теряет смысл. Быстро счи-

тывает тот, кто для каждого текста выбирает свой режим. Об этом — четвёртая глава.

Отсюда определение, которым мы будем пользоваться дальше: **быстрое считывание — это умение за минимальное время найти в тексте то, что тебе нужно, и понять это верно**. Не «пробежать глазами как можно больше», а взять главное и не ошибиться.

Три ступени

12–14 лет. Проверь рекламу скорочтения сам. Прочитай страницу обычным темпом и ответь на 5 вопросов по ней. Затем прочитай другую страницу того же учебника «как можно быстрее» и снова ответь на 5 вопросов. Сравни время и число верных ответов.

14–16 лет. Заведи словарь незнакомых слов из учебников и книг: каждое новое слово — с определением и примером. Раз в неделю повторяй его. Через месяц засеки, стало ли чтение тех же учебников ровнее.

16–18 лет. Выбери тему, связанную с будущей профессией, и прочитай о ней три вводных текста подряд — от простого к сложному. Засеки время на каждый. Обычно третий текст читается заметно быстрее: это работает знание темы.

Проверь себя

1. Почему нельзя сильно поднять скорость чтения без потери понимания?

2. Зачем нужен внутренний голос при чтении?
3. Какие три вещи на самом деле ускоряют чтение?

Главное

• Скорость чтения упирается не в глаза, а в то, как быстро мозг понимает язык.

• Быстрое считывание — это быстро найти нужное и верно его понять.

• Ускоряют чтение словарный запас, знание темы и правильный выбор режима.

Дальше. *Чтобы понять, почему нельзя «охватить взглядом страницу», заглянем внутрь чтения: что на самом деле делают глаза, когда ты читаешь эту строку.*

Глава 3. Как глаз читает текст

Почему глаза прыгают, а не скользят — и где на самом деле прячется скорость чтения

Суть главы

При чтении глаза не скользят по строке, а прыгают и останавливаются, и чётко видят за одну остановку всего около полутора десятков букв.

Возвраты глазами назад — не ошибка, а способ понять трудное место.

Быстрее читает не тот, у кого «быстрые глаза», а тот, кто легко узнаёт слова — то есть много читает.



Рис. 3. *Сколько букв использует глаз за одну остановку*

(опыт 1975 года)

Прыжки и остановки

Тебе кажется, что глаза плавно едут по строке. На самом деле они движутся рывками. Короткий прыжок — его называют **саккадой** — длится сотые доли секунды. Затем глаз останавливается на слове примерно на четверть секунды. Эта остановка называется **фиксацией**. Именно во время фиксаций ты видишь текст; во время прыжков зрение почти «выключено».

Обычный взрослый читатель делает три-четыре фиксации в секунду. Прыжок переносит взгляд в среднем на 7–9 букв. Короткие и частые слова — предлоги, союзы — глаз часто перескакивает, длинные и редкие — разглядывает дольше.

Сколько видит глаз за одну остановку

Чётко мы видим только маленькой центральной частью сетчатки. Всё остальное — размыто. Сделай опыт: смотри на одно слово в середине этой строки и, не двигая глазами, попробуй прочитать слова в начале и в конце. Не получится.

Исследование

В 1975 году учёные придумали остроумный опыт. Компьютер следил за взглядом читателя и в каждый момент менял буквы вокруг точки фиксации на «мусор», оставляя нормальным только небольшое «окно». Если окно было достаточно широким, человек не замечал подмены и читал с обычной скоростью. Так удалось измерить, сколько текста реально использует глаз: примерно 3–4 буквы слева от точки взгляда и 14–15 — справа. Остальное мозг для чтения не берёт. Поэтому «прочитать страницу одним взглядом» физически невозможно.

Возвраты — часть понимания

Примерно каждый десятый прыжок глаз делает назад — к уже прочитанному. Курсы скорочтения называют это вредной привычкой. Но учёные выяснили: возвраты чаще всего случаются там, где смысл трудный или где мы ошиблись в понимании предложения. В опыте Элизабет Шоттер и её коллег (2014) слова позади взгляда заменяли на «мусор», чтобы вернуться к ним было нельзя. Понимание трудных предложений от этого ухудшилось. Возврат — это мозг, который проверяет себя. Важно другое: возвращаться осознанно, когда что-то непонятно, а не по привычке, потому что внимание «уплыло».

Где на самом деле скорость

Если число букв за фиксацию задано устройством глаза, то ускоряться можно только одним способом: **короче останавливаться на словах** и **реже возвращаться**. А это зависит от того, насколько легко мозг узнаёт слово. Частое, знакомое слово узнаётся быстрее редкого — учёные называют это эффектом частоты слова. Чем больше ты читал, тем больше слов стали для тебя «частыми».

Исследование

Психологи в 1997 году проследили за школьниками на протяжении 10 лет. Дети, которые быстро освоили чтение в первом классе, потом читали больше, а через десять лет лучше понимали тексты, знали больше слов и больше знали об окружающем мире. Чтение порождает чтение: кто больше читает, тот читает легче и потому читает ещё больше. Обратное тоже верно.

Отсюда простой и честный вывод: главный тренажёр скорости чтения — **само чтение**. Не упражнения для глаз, а много хороших текстов разной сложности. Скорость приходит как следствие, а не как цель.

Что можно тренировать прямо сейчас

Кое-что всё же зависит от приёмов:

• **Не перечитывай по привычке.** Если ты понял предложение, иди дальше. Возвращайся, только когда смысл ускользнул, — и тогда перечитывай всё предложение, а не одно слово.

• **Держи внимание.** Многие «возвраты» — результат того, что мысли улетели. Читай без телефона рядом и короткими отрезками по 20–25 минут.

• **Работай со словами.** Незнакомое ключевое слово лучше выяснить сразу, чем спотыкаться о него на каждой странице.

• **Читай чуть сложнее, чем привык.** Только так растут словарь и знание тем.

Три ступени

12–14 лет. Проведи опыт со «взглядом»: смотри на одно слово в середине строки и проверь, сколько букв по сторонам ты видишь чётко. Затем введи правило: 20 минут чтения в день без телефона рядом. Через 4 недели засеки скорость на странице того же учебника, что и в начале.

14–16 лет. Отмечай карандашом места, куда тебе при-

шлось вернуться глазами. Через неделю посмотри: это трудные места или места, где улетело внимание? С первыми работай словарём, со вторыми — отрезками чтения по 25 минут.

16–18 лет. Составь «рацион чтения» на 12 недель: одна книга по будущей профессии, одна научно-популярная, одна художественная. Не менее 30 минут в день. Раз в две недели засекай скорость и проверяй понимание по 5 вопросам.

Проверь себя

1. Что такое саккада и фиксация?
2. Почему возвраты глазами назад не всегда вредны?
3. Почему главный тренажёр скорости чтения — само чтение?

Главное

• Глаз читает рывками и за одну остановку берёт около полутора десятков букв — страницу «одним взглядом» не прочитать.

• Возвраты — часть понимания; вредны только возвраты от рассеянного внимания.

• Скорость растёт, когда слова становятся знакомыми, а это даёт только много чтения.

Дальше. *Теперь, когда мы знаем, как устроено чтение, научимся выбирать режим: учебник, лента новостей и ин-*

струкция требуют разного чтения.

Глава 4. Четыре режима чтения

Почему учебник, новостную ленту и инструкцию нельзя читать одинаково

Суть главы

Опытный читатель не читает все тексты одинаково: он выбирает режим — просмотр, поиск, изучение или критическое чтение.

Выбор режима экономит больше времени, чем любое ускорение глаз.

Перед любым чтением задай себе вопрос: «Зачем я читаю этот текст?»



Рис. 4. *Четыре режима чтения и время на каждый*

Зачем ты читаешь?

Вспомни, как ты ищешь в расписании, когда отходит автобус. Ты не читаешь всё расписание подряд. Ты находишь нужную остановку, нужный час — и всё. А теперь вспомни, как ты учишь параграф к контрольной. Совсем другое чтение. Опытный читатель переключает эти режимы почти незаметно для себя. Начинающий часто читает всё одинаково — и либо тратит лишнее время, либо теряет смысл.

Поэтому первый шаг быстрого считывания — вопрос перед чтением: **«Зачем я читаю этот текст?»** Ответ определяет режим.

Режим 1. Просмотр

Цель — за одну-две минуты понять, о чём текст и стоит ли его читать подробно. Как это делается:

• прочитай заголовок, подзаголовки и выделенные слова;

• прочитай первое предложение каждого абзаца — обычно в нём главная мысль;

• посмотри рисунки, таблицы и подписи к ним;

• прочитай вывод или последний абзац.

После просмотра ты уже знаешь «карту» текста. Следующее чтение пойдёт быстрее, потому что мозгу есть куда раскладывать подробности.

Исследование

В 2009 году исследователи дали людям тексты и так мало времени, что прочитать всё целиком было невозможно. Те, кто читал подряд и не успевал дочитать, запоминали главные мысли хуже, чем те, кто просматривал текст и сам выбирал, на чём задержаться. Когда времени мало, разумный просмотр выигрывает у сплошного чтения: мозг успевает выбрать важное.

Режим 2. Поиск

Цель — найти конкретный ответ: дату, формулу, правило, цифру. Здесь не нужно читать предложения — нужно искать **ключевое слово** или примету ответа. В бумажном тексте помогают оглавление, указатель и заголовки. На экране — поиск по странице (сочетание клавиш Ctrl+F). Хороший приём: прежде чем искать, сформулируй вопрос и выпиши два-три слова, которые обязательно будут рядом с ответом.

Режим 3. Изучение

Цель — понять и запомнить. Это медленное чтение, и замедляться здесь правильно. Хорошо работает схема, предложенная психологами ещё в 1946 году, — её до сих пор используют в университетах:

• **Обзор** — просмотри текст по правилам режима 1.

• **Вопросы** — преврати заголовки в вопросы: «Что такое фотосинтез?», «Почему он идёт только на свету?»

• **Чтение** — читай, отвечая на свои вопросы.

• **Пересказ** — закрой текст и ответь на вопросы своими словами.

• **Проверка** — открой текст и проверь, что ты упустил.

Самый важный шаг — пересказ с закрытой книгой. О том, почему он работает лучше перечитывания, подробно расскажет седьмая глава.

Режим 4. Критическое чтение

Цель — понять, можно ли верить тексту. В эпоху, когда любой может опубликовать что угодно, это умение становится вековым. Вопросы критического чтения: кто автор и что он знает? Какие доказательства он приводит? Что он, возможно, умолчал? Что говорят об этом другие источники?

Исследование

Исследователи (2019) сравнили, как проверяют сайты профессиональные фактчекеры, историки с учёными степенями и студенты престижного университета. Историки и студенты долго и внимательно читали сам сайт — и часто ошибались в оценке. Фактчекеры почти сразу открывали новые вкладки и смотрели, что пишут об этом источнике другие. Они справлялись быстрее и точнее. Этот приём назвали «латеральным чтением» — чтением «вбок».

Как выбрать режим

Ситуация	Режим	Сколько времени
Решить, нужна ли статья	Просмотр	1–2 минуты
Найти дату или формулу	Поиск	до минуты
Выучить параграф	Изучение	20–40 минут
Новость, которая вызвала сильные чувства	Критическое	3–5 минут проверки

Часто режимы сочетаются: сначала просмотр, потом изучение нужной части, потом проверка источника. Опытный читатель переключается между ними за секунды.

Три ступени

12–14 лет. Неделю перед каждым параграфом делай двухминутный просмотр и записывай одной фразой, о чём он. После изучения сверь: угадал ли ты главное?

14–16 лет. Освой схему «обзор — вопросы — чтение — пересказ — проверка» на одном предмете. Через две недели сравни, сколько ты помнишь по сравнению с параграфами, которые просто прочитал.

16–18 лет. Возьми три новости на одну тему из разных

источников и проверь каждую латеральным чтением: кто автор, кто ещё об этом пишет, какие есть доказательства. Засеки, сколько минут ушло на проверку.

Проверь себя

1. Какой вопрос нужно задать себе перед чтением любого текста?
2. Чем режим поиска отличается от режима просмотра?
3. Что такое латеральное чтение и почему оно быстрее?

Главное

- Быстро читает тот, кто выбирает режим: просмотр, поиск, изучение или критическое чтение.
- Двухминутный просмотр перед чтением экономит больше времени, чем любое ускорение глаз.
- Чтобы проверить источник, читай «вбок»: смотри, что пишут о нём другие.

Дальше. *Мы читаем не только тексты. Таблицы, графики, экраны — тоже информация. Последняя глава части — о том, как быстро считывать их и как измерить, что ты действительно стал читать лучше.*

Глава 5. Таблицы, графики, экраны — и замер

Как быстро понимать не только текст и как узнать, что ты действительно стал читать лучше

Суть главы

Таблицы и графики считываются по своим правилам: сначала оси, единицы и подписи, потом данные.

С экрана люди в среднем понимают информационные тексты хуже, чем с бумаги, — и это можно исправить привычками.

Прогресс в чтении измеряется не скоростью, а эффективностью: скорость, умноженная на долю понятого.



Рис. 5. *Как прочитать график за 30 секунд*

Как считывать график за 30 секунд

График создан, чтобы показать главное быстро. Но он же легко обманывает того, кто читает его неправильно. Опытные читатели всегда идут в одном порядке:

- **Заголовок.** Что показывает график?
- **Оси.** Что отложено по горизонтали и по вертикали? В каких единицах?
- **Начало шкалы.** Начинается ли вертикальная ось с нуля? Если нет, маленькая разница может выглядеть огромной. Это самый частый способ ввести в заблуждение.
- **Главная форма.** Что растёт, что падает, где самый большой перепад?
- **Вывод.** Одной фразой: что этот график говорит?

С таблицей так же: сначала названия строк и столбцов и единицы измерения, потом поиск нужной клетки, потом сравнение. Не читай таблицу «как текст» слева направо — ищи ответ на свой вопрос.

Экран читается иначе

Мы всё больше читаем с экранов. Удобно — но есть подвох.

Исследование

В 2018 году исследователи объединили результаты 54 исследований, в которых участвовали более 170 тысяч человек. Информационные тексты люди в среднем понимали немного хуже, когда читали их с экрана, чем с бумаги. Разница была особенно заметна, когда время на чтение было ограничено, и с годами не уменьшалась, а даже росла, хотя люди всё больше привыкали к экранам. С художественными текстами разницы почти не было. Учёные считают, что на экране мы по привычке читаем быстрее и поверхностнее, как ленту новостей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.