

Автор: Юлия Скрипник



# Эффективная работа с книгой

Краткая инструкция

Все права защищены  
© Юлия Скрипник, 2013

## Оглавление

<b>От автора</b> .....	<b>3</b>
О чем.....	3
Для кого .....	3
Особенность .....	3
<b>Введение</b> .....	<b>4</b>
<b>Подготовка</b> .....	<b>4</b>
1. Определите цель .....	4
2. Выпейте стакан воды.....	5
3. Скажите «нет» отвлекающим факторам .....	5
4. Выбросьте лишнее из головы.....	5
5. Не читайте там, где у Вас спальное место.....	5
6. Позаботьтесь об освещении.....	5
7. Включите спокойную музыку .....	6
8. Не заставляйте себя .....	6
9. Расслабьтесь .....	6
<b>Процесс чтения</b> .....	<b>7</b>
10. Сделайте предварительный просмотр материала .....	7
12. Следите за текстом с помощью помощника .....	8
13. Составляйте карту памяти .....	8
14. Спорьте с автором .....	9
15. Используйте все чувства.....	9
16. Создавайте из книги фильм.....	9
17. Читайте под метроном .....	10
18. Делайте перерывы .....	10
19. Периодически давайте отдых глазам.....	10
<b>Закрепление</b> .....	<b>11</b>
20. Задайте себе вопросы .....	11
21. Ведите учет всех прочитанных книг .....	11
22. Ведите учет всех книг, которые Вы бы хотели прочитать .....	11
23. Свяжите то, что Вы узнали, с тем, что Вы уже знаете.....	11
24. Размышляйте .....	12

## От автора

*Успех на рынке все больше зависит от способности учиться, однако большинство людей не умеют этого делать.*

*Крис Аргурис*

## О ЧЕМ

В данной инструкции изложены действенные советы, которые помогут Вам с **максимальной эффективностью** работать с любой книгой и с **легкостью** изучать большие объемы информации.

Вы узнаете:

- что необходимо делать **перед тем как начать изучать книгу**, чтобы быть максимально подготовленным к получению новых знаний;
- какие правила соблюдать **в процессе чтения**, чтобы повысить коэффициент восприятия информации;
- как **закрепить прочитанное**, чтобы новые знания надолго сохранились в памяти.

## ДЛЯ КОГО

Данная инструкция будет полезна практически каждому:

- **студентам** и **школьникам** для лучшего усвоения материала и увеличения способности к обучению;
- **аналитикам** и **журналистам**, людям, которые много работают с информацией;
- и всем **людям, занимающимся саморазвитием**.

## ОСОБЕННОСТЬ

В чем особенность этой краткой инструкции? В том, что, несмотря на название «краткая», в ней собраны только **проверенные лучшие советы и рекомендации** по обучению и работе с информацией, основанные на материалах более чем 10 книг по соответствующим темам.

В инструкции Вы найдете подробное описание всех этих методов и правил.

**Желаю Вам легкого и приятного изучения этой инструкции и успешного внедрения новых знаний в жизнь. С этими простыми правилами Вы полюбите чтение так же, как люблю его я!**



Свяжитесь со мной, если у Вас возникнут какие-либо вопросы по этой инструкции:

Электронная почта: [skripnik-uv@mail.ru](mailto:skripnik-uv@mail.ru)

ВКонтакте: [vk.com/skripniky](https://vk.com/skripniky)

Facebook: [fb.com/skripniky](https://fb.com/skripniky)

Персональный сайт: [yuliya-skripnik.ru](http://yuliya-skripnik.ru)

Группа ВКонтакте по скорочтению:

[“Скорочтение – удвой свою скорость”](#)

## Введение

Эффективная работа с книгой и с любой информацией, которую Вам необходимо прочитать, изучить, состоит из трех этапов – подготовка, непосредственно процесс чтения и закрепление. Ниже детально описаны все эти этапы.

## Подготовка

### 1. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ

Большинство людей не могут что-либо вспомнить, потому что в решающий момент времени они не приняли решения сохранить это в памяти. Постановка цели чтения непосредственно перед самим чтением должна стать привычкой.

#### ЭКСПЕРИМЕНТ

Для одного научного исследования были образованы две группы. Обеим группам был выдан для чтения объемный текст. Участникам объявили, что затем они будут тестированы по содержанию текста. Одной группе сказали, что в тесте будут вопросы по всему тексту, второй группе – что тест касается определенной основной темы. На самом деле вопросник был по всему содержанию текста.

Предполагалось, что группа, которая должна была обращать внимание на содержание теста целиком, в лучшем положении. Однако участники второй группы в тесте проявили себя значительно лучше. **Благодаря концентрации на определенной теме, они читали текст активнее, чтобы отыскать в нем эти места.**

Даже если Вы считаете, что Вам необходимо знать все содержание книги, Вы должны подходить к ней с **целенаправленными вопросами**. Так Вы сумеете лучше вспомнить и остальное содержание.



Перед тем, как начать читать, можно ответить на следующие вопросы:

- Для чего я читаю эту книгу?
- Насколько эта книга значима и важна для меня?
- Какую информацию я хочу взять из этой книги?
- В какой области я хочу использовать полученное знание?

Например, «Я хочу получить ответ на вопрос \_\_\_ », «Я хочу запомнить интересные факты о \_\_\_ », «Я хочу найти 10 идей, как улучшить свой продукт», «Я хочу узнать 3 способа мотивации» и т.д.

Когда Вы поставите такие цели непосредственно перед прочтением книги, произойдет **настройка Вашего мозга на поиск ответов и трансформации текста в идеи**. Поверьте, это поможет Вам получить инсайты о том, как улучшить свою жизнь.

## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ МОТИВАЦИЮ

Почему Вам необходимо прочитать именно эту книгу? Определите, что Вы хотите от книги во время чтения и после чтения.

Все, что Вы собираетесь делать, должно предполагать достижение определенных выгод, иначе у Вас не будет заинтересованности что-либо предпринимать. **Как улучшится Ваша жизнь после прочтения этой книги? Как Вы себя отблагодарите, когда завершите чтение?**

## 2. ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ

Специалисты установили, что у людей, выпивших два стакана воды перед решением сложных умственных задач, мозг работает на 14 процентов быстрее, чем у тех, кто воду не пил.

Результаты исследования ученых опубликованы в журнале *Frontiers in Human Neuroscience*. Ученые заметили, что даже небольшая **жажда влияет на снижение умственной работоспособности**.



По данным исследователей, когда человек испытывает сильную жажду, он отвлекается от поставленной задачи. Руководитель исследования Кэролайн Эдмондс напомнила, что **головной мозг состоит на 80% из воды**. А обезвоживание влияет на мозг. Поэтому выпейте хотя бы один стакан воды перед чтением.

## 3. СКАЖИТЕ «НЕТ» ОТВЛЕКАЮЩИМ ФАКТОРАМ

Если Вам нужно сосредоточиться, устраните все внешние раздражители. Выключите телевизор, интернет, телефон. В прямом смысле – **выключите их и пусть весь мир подождет**, пока Вы заняты важным для себя делом.

## 4. ВЫБРОСЬТЕ ЛИШНЕЕ ИЗ ГОЛОВЫ

Чем меньше информации Вы одновременно удерживаете в сознании, тем лучше. Силой воли перестаньте думать о чем бы то ни было и **сосредоточьтесь на получении новой информации** из книги, которую собираетесь прочитать.

## 5. НЕ ЧИТАЙТЕ ТАМ, ГДЕ У ВАС СПАЛЬНОЕ МЕСТО

Ваше тело уже запрограммировано в этом месте спать. Читайте в специальном для этого месте – в кабинете, за столом в гостиной и т.д., там, где Вы обычно всегда бодрствуете.



## 6. ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОСВЕЩЕНИИ

Если Вы хотите, чтобы Ваше зрение оставалось в порядке до самой старости, пожалуйста, читайте всегда при достаточном количестве света. Кроме того, при хорошем освещении Вы будете более бодрым и включенным в процесс чтения.

## 7. ВКЛЮЧИТЕ СПОКОЙНУЮ МУЗЫКУ



Согласно результатам исследований доктора Лозанова, больше всего для чтения и обучения подходит музыка в стиле барокко: сочинения Баха, Генделя, Вивальди. Эти композиторы использовали весьма специфичные размеры и ритмы, которые как бы **автоматически «синхронизируют» ум и тело.**

В ситуациях, задействующих в основном левое полушарие мозга (например, при усвоении нового материала), музыка пробуждает интуитивное творческое начало, присущее правому полушарию, и подключает его к общему процессу познания. Именно правое полушарие «виновно» в том, что Вы отвлекаетесь, ровно как и начинаете мечтать и думать о постороннем там, где нужно сосредоточиться.

Музыка способна отвлечь на себя правое полушарие мозга, **повышая таким образом эффективность работы левого полушария.**

## 8. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ

Если какой-то материал является трудным для изучения, и Вы знаете, что необходимо за него взяться, но никак не можете приступить, то этот совет специально для Вас! **Не заставляйте себя читать,** просто положите книгу рядом с собой, и посидите рядом с ней минут 10-15. При этом не занимайтесь ничем другим, всего лишь наблюдайте за собой. Ваше нежелание приступить к изучению материала волшебным образом испарится, и Ваши руки сами потянутся к книге, откроют ее, и Вы спокойно начнете чтение.



## 9. РАССЛАБЬТЕСЬ

Уделите некоторое время тому, чтобы успокоиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и расслабьтесь, представив себе какое-нибудь спокойное тихое место. Сосредоточьте внимание на нем. Открыв глаза, обратите внимание на то, насколько Вы расслаблены. Посмотрите вверх, затем опустите глаза на книгу.

## Процесс чтения

### 10. СДЕЛАЙТЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР МАТЕРИАЛА



Предварительное знакомство с материалом поможет выделить наиболее важные моменты. Пробежитесь глазами по всей книге за 2-3 минуты.

Вам будет гораздо проще сложить из фрагментов информации полную картину, что ведет к более глубокому пониманию. Обращайте внимание на содержание, заголовки, слова и фразы, выделенные курсивом и жирным шрифтом, резюме, приводящиеся в конце глав, и все остальное, что привлекает внимание. **Предварительный просмотр текста способствует лучшему пониманию и запоминанию прочитанного.**

### 11. НАЙДИТЕ СВОЮ ТОЧКУ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Точка концентрации внимания находится на затылке в том месте, где он выпуклый. Ниже описана подробная техника, в которой рассказано, как найти центр концентрации внимания.

#### ТЕХНИКА КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ «МЯЧИК ДЛЯ ГОЛЬФА»

Откиньтесь на спинку стула и закройте глаза. Вдыхайте через нос и медленно считайте до трех. При выдохе Ваши плечи должны упасть, чтобы из тела могло улечься все напряжение. Затем сконцентрируйтесь на своем дыхании. Ощущайте, как поднимается и опускается Ваш живот. Следите за тем, чтобы дышать глубоко в подчревной области. Под действием стресса мы автоматически дышим коротко. Из-за этого головной мозг получает меньше кислорода. В результате при чтении страдают концентрация и понимание. Наш мозг составляет лишь 2% веса тела, но потребляет он более 20% вдыхаемого кислорода.



Выдыхайте чуть медленнее, чем вдыхаете. Выдох – это рефлекс расслабления. Пилоты Формулы-1 во время гонок делают акцент на выдохе, чтобы иметь возможность яснее мыслить и лучше реагировать. Привыкайте к этому рефлексу Формулы-1 при чтении. Внезапный сильный вдох, наоборот, является знаком напряжения. Представьте себе, что перед Вами вдруг возник саблезубый тигр. Прежде чем помчаться прочь, Вы интуитивно глубоко вздохнете. Это сигнал для организма вырабатывать адреналин. Когда Вы убежите от опасного зверя, Вы автоматически глубоко выдохнете и внутренне скажете себе: «Я сделал это». Знак для организма переключаться на расслабление. Поэтому акцент в этом упражнении делайте на выдох.

Как только, наблюдая за дыханием, Вы почувствовали себя расслабленно, положите кончики пальцев на то самое место на затылке. Осознанно воспринимайте прикосновение. При каждом вдохе очень интенсивно концентрируйтесь на этом прикосновении к затылку. При выдохе концентрируйтесь на том, чтобы Ваши плечи опускались. Представьте себе, что Вы берете в руку воображаемый мячик для гольфа. Вы проводите пальцами по его волнистой поверхности. Оцените вес этого воображаемого

мячика для гольфа в Вашей руке. Теперь мысленно положите его на свой затылок. Для этого снова подведите руку к этой точке. Представьте себе, что Вы опять убираете руку, а мячик будто бы магически остается лежать на этом месте. При вдохе интенсивно концентрируйтесь на этом мячике для гольфа, а при выдохе – на том, чтобы плечи опускались.

Когда Вы снова откроете глаза и продолжите чтение, Вы будете чувствовать себя бодро и расслабленно.

Поэкспериментируйте с данной техникой. Если образ мячика для гольфа не помогает, попробуйте сфокусировать внимание на нужном месте другим способом. Представьте, что надели сомбреро, а на него уселась птица. Чувствуйте шляпу, а внимание сконцентрируйте на птице.

Ещё один способ. Представьте, что во время чтения стоите за пределами тела и смотрите на свою макушку. Во время этого обратите внимание на изменение ощущений.

Любопытная вещь происходит, когда Вы, зафиксировав внимание при помощи одной из этих техник, открываете глаза. Неожиданно читаемый **материал становится более управляем. Поле зрения расширяется**, Вы даже можете видеть свои руки, держащие книгу. В таком состоянии **Вы способны воспринимать визуально намного больше информации**.

Достижение такого состояния мозга является целью. Попробуйте эту технику в действии прямо сейчас!

## 12. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕКСТОМ С ПОМОЩЬЮ ПОМОЩНИКА



Когда Вы ведете по тексту рукой или указкой, это повышает Вашу внимательность и скорость чтения. Главное соблюдать правило – глаза следуют за указкой, а не наоборот. Т.е. Вы рукой задаете скорость, а глаза только успевают за движениями руки. Если Вам кажется, что скорость чтения при этом медленная – просто **увеличьте скорость движения рукой**.

## 13. СОСТАВЛЯЙТЕ КАРТУ ПАМЯТИ

С помощью зрительных образов и других графических приемов карта памяти (mind map) создает **более глубокое впечатление**. Карта памяти позволяет без труда вспоминать детали, поскольку их организация отражает естественную деятельность мозга.

Вы можете составлять карты памяти прямо в процессе чтения.

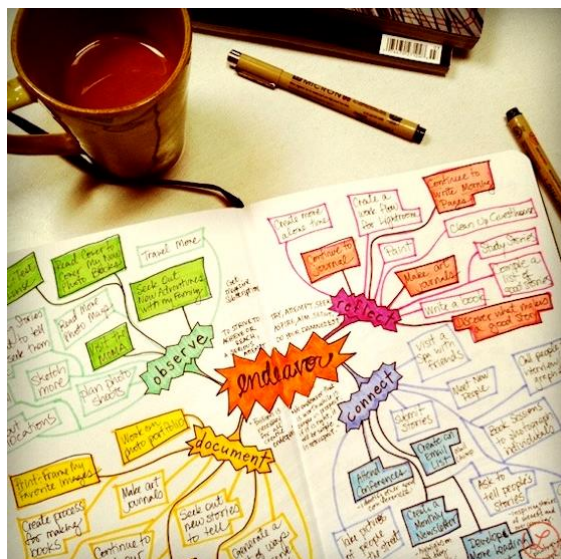
Эти советы помогут Вам **извлечь максимум пользы из карт памяти**:

- В центре страницы напишите и обведите главную идею.
- Для каждого ключевого момента проведите расходящиеся от центра ответвления, используя ручки разного цвета.
- Для каждого ответвления напишите ключевое слово или фразу, оставив возможность для добавления деталей.





- Добавляйте символы и иллюстрации.
- Пишите разборчиво, по возможности печатными буквами.
- Важные идеи записывайте более крупным шрифтом.
- Придайте карте памяти личностный характер.
- Подчеркивайте слова и используйте **жирные** буквы.
- Проявляйте творческое начало и фантазию.
- Для выделения определенных элементов или идей используйте линии произвольной формы.
- При построении карты памяти располагайте лист бумаги горизонтально.



Больше почитать о картах памяти можно в книге Тони Бьюзена и Барри Бьюзена [Интеллект-карты. Практическое руководство](#).

## 14. СПОРЬТЕ С АВТОРОМ

Активно участвуйте в процессе изучения – записывайте собственные мысли, чувства, реакции и беспокоящие Вас вопросы – все, что приходит в голову. Таким образом, Вы будете **эмоционально включены** в изучение нового материала. Кроме того, часто наиболее ценным результатом прочтения является не непосредственно изложенная информация, а те идеи, которые зародились в это время в сознании. Ведя такие записи собственного восприятия, Вы ничего не упустите.

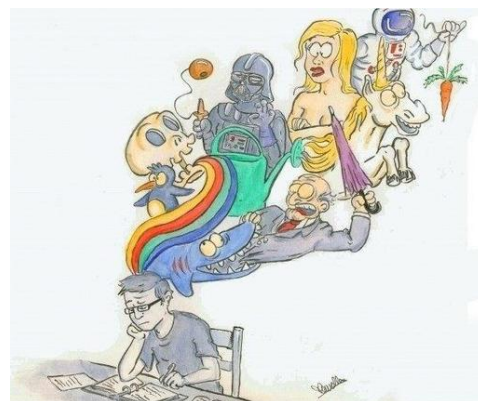
Кроме того, делая записи, Вы подключаете свое кинестетическое восприятие путем задействования руки в процессе письма.

## 15. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ЧУВСТВА

Вы хотите лучше запомнить текст? Тогда Вам необходимо знать, что все, что можно **увидеть, услышать, потрогать, попробовать на вкус**, запоминается намного лучше безчувственного текста. Именно ощущения делают предметы и факты запоминающимися. Поэтому чем интенсивнее Вы будете представлять то, что изучаете, тем лучше и надолже Вы это запомните.

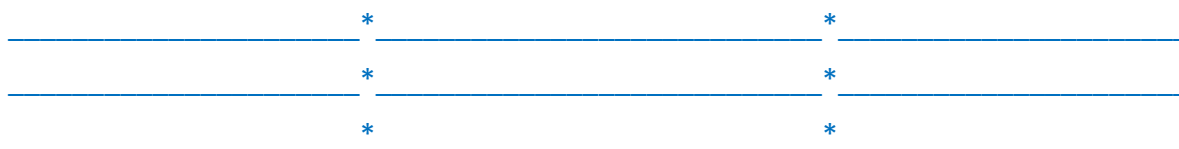
## 16. СОЗДАВАЙТЕ ИЗ КНИГИ ФИЛЬМ

Читая, воспроизводите на своем внутреннем экране фильм о том, что Вы изучаете. Создавайте в воображении из прочитанного материала **яркий 3d-фильм!** Тем самым Вы подключите свое правое полушарие к пониманию, восприятию и запоминанию информации. Следите за тем, чтобы Ваши картинки становились **яснее и динамичнее**.



## 17. ЧИТАЙТЕ ПОД МЕТРОНОМ

Если Вам необходимо быстро прочитать книгу, не отвлекаясь ни на что, сделайте это под метроном, установив скорость 120-150 тактов в минуту. И на каждый удар делайте остановку примерно на 1/3 строки, примерно так, как показано ниже.



Можете воспользоваться метрономом [on-line](#).

## 18. ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Делайте перерывы каждые 20-30 минут. Отлично чередовать чтение с физической нагрузкой – пусть мозг отдохнет, а тело поработает – наклоны, приседания, бег на месте, постарайтесь ни о чем не думать во время перерыва. Вашему мозгу требуется большое количество богатой кислородом крови. Даже когда Вы просто встаете со стула, снабжение мозга кислородом увеличивается на 20 процентов.

## 19. ПЕРИОДИЧЕСКИ ДАВАЙТЕ ОТДЫХ ГЛАЗАМ

Если у Вас устали глаза, воспользуйтесь приведенной ниже простой методикой снятия напряжения.

Сначала энергично разотрите друг о друга руки в течение нескольких секунд, затем закройте глаза и прижмите к ним ладони, держа пальцы сжатыми вместе, чтобы сквозь них не проникал свет. Представьте себе, что находитесь в очень красивом месте, например, в лесу. Там свежий воздух и прохладно, деревья качаются на ветру.



Пусть по мере того как Вы мысленно воспроизводите эту картину, Ваш взгляд поднимается вверх. Следуйте глазами за движениями деревьев — в одну сторону, затем в другую.

Это упражнение эффективно снимает напряжение с глазных мышц. Скажите себе, что хорошо поработали, что быстро читать для Вас не так уж сложно и что Ваша скорость чтения и уровень понимания материала просто невероятны. Затем медленно уберите руки с глаз.

## Закрепление

### 20. ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ

Вопросы полезно задавать как перед прочтением, так и после окончания чтения для того, чтобы сделать выводы, лучше уяснить информацию и закрепить в памяти.



- Чему стремится научить меня автор?
- Почему это важно?
- Какое это имеет отношение ко мне?
- Как я могу использовать эту информацию в жизни?
- Нужно ли из изложенного материала что-нибудь обязательно запомнить?
- Какие вопросы помогут выделить главное и отделить его от менее важного?
- Что меня удивило?

### 21. ВЕДИТЕ УЧЕТ ВСЕХ ПРОЧИТАННЫХ КНИГ

После того, как Вы заведете такой список, у Вас появится азарт читать все больше и больше книг.

Пример ведения списка прочитанных книг:

№	Название книги	Автор	Оценка
1			
2			

Так же можно добавить в таблицу поля по дате начала чтения, дате окончания и краткое изложение.

### 22. ВЕДИТЕ УЧЕТ ВСЕХ КНИГ, КОТОРЫЕ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ПРОЧИТАТЬ

Полезно быть в курсе о том, какие книги читают успешные люди. Ведите отдельный список таких книг. В таком случае Вы никогда не будете мучиться вопросом «Что бы почитать?». Кроме того, обязательно ведите список книг, которые Вы бы хотели прочитать по Вашей профессиональной теме и читайте хотя бы 1 такую книгу в месяц.



### 23. СВЯЖИТЕ ТО, ЧТО ВЫ УЗНАЛИ, С ТЕМ, ЧТО ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ

Всегда увязывайте новое знание с уже имеющимся. Важный принцип учебы таков: «Если Вы хотите что-либо запомнить, Вы должны связать это с чем-то, что Вы уже знаете». В противном случае новая информация просто «просвистит» мимо. Спросите себя:

- На что похоже это знание?
- Что из подобного мне уже известно?
- Какие авторы уже описывали это?
- Кто из моих друзей и знакомых уже говорил о чем-то подобном?

## 24. РАЗМЫШЛЯЙТЕ

Мозг любит находить закономерности во всем. «Попытка учиться, не осмысливая пройденное, подобна попытке наполнить ванну водой, не вставляя пробку». Если Вы не готовы предпринять реальные усилия по повторению и осмыслению того, что Вы пережили, то полученные знания – как вода в ванне – будут растрочены впустую. Эффективные размышления требуют открытости и стремления к исследованию. Поразмышляйте о положительных и отрицательных моментах. Сыграйте роль мыслителя или философа – что бы он сказал о данном материале?

Размышление направлено на поиск связей, расхождений, смысловых значений. Внимание, направленное внутрь вас, способствует возникновению в вашем сознание новых идей и ответов и помогает придавать новый смысл наблюдениям, фактам, идеям и переживаниям.