

Книгодержание. Эффективные способы читать быстро и с пользой

Зная обо всех преимуществах чтения книг, многие задаются вопросом, как выработать постоянную привычку к чтению и чем мотивировать себя, чтобы читать быстрее и эффективнее. Один из популярных советов, как добиться этого – научиться читать регулярно.



«Чтение – это процесс комплексный, его нельзя представлять как перебор букв мозгом человека. Это системный процесс, который включает в себя целый ряд интеллектуальных функций. Для начала, если ты хочешь четко понимать, что ты читаешь, нужно читать без остановок и возвратов, тогда смысл текста тебе будет ясен и понятен. Как только ты остановишься, тырываешь логические связи и дальше ничего понять не можешь, поскольку не можешь вспомнить, что было до того», – говорит директор московской школы скорочтения Денис АНДРЕЕВ.

! Вычленяйте главное

Чтобы научиться читать книги быстрее и эффективнее, нужно всегда ставить цели и задачи. «Если человек просто так наблюдает, как перед его глазами проплывают буквы или информация – это не чтение. Перед началом работы с текстом следует посмотреть оглавление и ознакомиться с книгой. Если это статья, то следует посмотреть, откуда она взялась, кто ее автор, по какой теме он пишет, и, поняв, о чем текст, соответствующим образом поставить свои цели и задачи чтения. При чтении нужно не буквы прочесть, а проникнуть в смысл всего текста, а не предложений и фраз. Нужно уметь работать со смыслом большого количества информации», – говорит Андреев.

Очевидный способ читать больше – это научиться читать быстрее, но с комфортной скоростью, чтобы усвоение текста было эффективным.

Чем концентрированнее будет ваше внимание, тем больше вероятность, что вы сможете дочитать выбранную книгу до конца.

«Всегда давайте себе задание перед прочтением и сделайте установку «я понимаю то, что читаю». Некоторые просто бездумно водят глазами по строчкам, а потом думают, а что же я прочел. Когда мы даем установку своему мозгу, то он непроизвольно начинает искать какую-то главную мысль. Конечно же, чтение должно быть интересным. Почему дети не хотят читать? Потому что они читают медленно, а то, что медленно, то мучительно, тоскливо и скучно. Поэтому важно научиться читать быстро и качественно. С повышением скорости чтения нужно повышать и качество. Нужно, чтобы с первого прочтения было до 50-70% понимания текста», – говорит **психолог по развитию памяти и скорочтению Лариса ЧЕТВЕРОВА**.

! Читайте то, что приносит удовольствие

Во время чтения важно получать удовольствие от книги, поэтому читайте книги, которые вам нравятся. Постарайтесь понять, что делает книгу привлекательной для вас: глубокий смысл, присутствие юмора, хорошо построенные фразы. Часто бывает, что читателю достаточно прочесть десяток страниц, чтобы понять – стоит ли продолжать ее читать или нет. Если начало книги вам действительно не понравилось, наберитесь терпения и попробуйте установить себе минимум прочитанного, например, одну главу, 30 страниц и т.д. Возможно, скучным оказалось только начало, но, если после дальнейшего прочтения сюжет так и не понравился, тогда отложите книгу и возьмитесь за новую. Процесс чтения будет более эффективным и быстрым, если книга действительно вас увлечет.

«Тренировка чтения должна идти на интересной литературе. Если человека заставлять читать неинтересную литературу, то он всегда будет внутренне сопротивляться. Сопротивление исчезнет, если человек будет понимать или объяснит себе, для чего нужны ему такие знания», – говорит Четверова.

! Не читайте подолгу

Читать книги быстрее и эффективнее получится, если выделять для чтения определенный период времени каждый день. Если вы будете читать регулярно, то это войдет в привычку. Назначьте конкретное время и придерживайтесь его. Что касается научной литературы, то такое чтение не имеет ничего общего с чтением художественной литературы, статей в блогах или в научно-популярных изданиях. Для такого чтения нужен другой подход.

«Работать нужно активно по двадцать минут, после чего нужно делать пятиминутные перерывы. В этом случае каждые двадцать минут вы работаете со 100%-й эффективностью. Дольше этого времени читать бессмысленно на высоком уровне интеллектуальной активности. Мозг не в состоянии обеспечить усвоение такой информации», – говорит Андреев.

! Научитесь формулировать главную мысль текста

Качество усвоения и скорость прочтения текста напрямую зависят от умения определять его основную мысль. Быстрое выделение основной мысли позволит вам увеличить количество прочтенных книг. «Закончив чтение, нужно сформулировать главную мысль, если мы говорим об информативном чтении. Таким образом вы подытоживаете прочитанное и гарантированно закрепляете информацию в своей голове. Умение формулировать главную мысль – это умение вычленил смысл, опираясь на конкретную информацию», – говорит Андреев.

! Сократите зависимость от социальных сетей

С появлением интернета и wi-fi у многих появилась привычка не читать книги, а подолгу сидеть в интернете. Пользователи сети предпочитают рассматривать статусы друзей в соцсетях, вести с ними переписку, а не читать книги, которые доступны для чтения, в том числе и в интернете. Преодолеть такую зависимость от соцсетей нелегко. Если вы сами не готовы отключить вайфай, отложить в сторону смартфон либо выключить компьютер, то отучить себя от такой привычки можно при помощи различных приложений (Self-Control, Anti-Social, Rescue Time и т.д.), которые блокируют сайты и ограничивают доступ к соцсетям. С их помощью вы можете установить ограничение либо на определенное время, либо на количество заходов. Эксперты советуют после этого переместить приложение для чтения электронных книг на то место, где раньше были иконки социальных сетей. После этого вместо того, чтобы открыть Instagram, Facebook и т.д., вы будете видеть перед собой приложение для чтения книг. Помните, что каждая прочитанная вами книга гораздо интересней статусов ваших знакомых.

[ИСТОЧНИК](#)