

Когда мы говорим об обучении, то, прежде всего, подразумеваем получение какого-либо навыка. Ну, а что такое навык? Это когда человек выполняет какое-то действие на автоматизме. Делает, и при этом ему не обязательно смотреть руководство к действию – он знает, какой следующий шаг ему выполнить. Теоретические знания, это навык? Очень интересный вопрос. Если человек классно читает лекцию – это навык изложения материала. Если человек хорошо понимает и запоминает теорию – это навык хорошей памяти и усвоения материала. Если человек хорошо решает задачи, выводит формулы, – то это так же соответствующие навыки. Ну, а вот, если человек просто знает теорию и все? Нет никакого навыка. Но возможно ли такое? Только теоретически. На практике, для качественного освоения теории, человеку необходимо обладать большинством выше перечисленных навыков. Какой отсюда вывод? Навык всегда стоит у истоков получения знаний, он главнее.

Наша задача получить этот навык как можно быстрее и эффективней. Есть способы. Я не описываю сами способы, а даю уже «переваренные» моменты, которые прошли испытание практикой. Здесь они адаптированы под изучение скорочтения.

Изучая скорочтение, полезно представить себе тот результат, которого вы хотите добиться. Какая должна быть скорость? И, главное, какое должно быть понимание?

Если вы ставите задачу понимать и запоминать все – знайте, это не корректно.

Запоминает все только компьютер, и, именно по этому он не умеет думать. Читаете вы, прежде всего, для того, чтобы думать больше, продуктивней и быстрее. Если вы читаете библию, что там надо запомнить, и о чем думать? А если вы читаете научную статью? Вспомните какую-нибудь книгу, которую вы читали раньше медленно. Что вы можете вспомнить? Если при быстром чтении у вас будет такое запоминание, то это уже хорошо. Прочитайте быстро какую-нибудь книгу. Попробуйте пересказать. Перелистайте ее снова. Много ли вы упустили? Какая информация больше запоминается при быстром чтении, а какая при медленном? Обычно, при медленном чтении больше запоминаются факты, при быстром – мысли. Чему вы больше отдаете приоритет? Чем опытней читатель, тем больший перевес отдается в сторону мыслей, особенно главных мыслей. Ведь он, прежде всего, мыслитель, думающий человек. Для фактов в нашей жизни есть компьютер, энциклопедии.

Полезно составить репертуар книг, которые хотите прочитать. Нельзя применять один и тот же подход к разным книгам.

Пересказ книг мы выполняем на этапе тренировки. Еще он полезен для студентов. В обычных же условиях мы опять же, ищем мысли, чтобы применить их в своей практике. Прочитали ли мы книгу, если не можем ее пересказать? Ответ: да, если мы вынесли из нее то, что нам необходимо.

Предположим, вы осуществляете изучение скорочтения по книгам. Ответьте себе честно одним словом, кем вы себя считаете? Предполагаю ваш ответ: учеником, изучающим скорочтение, интересующимся и т.д.

А теперь сделайте вот что. Помечтайте и скажите себе: «Я быстрочитающий человек». Вникните в это, сраститесь с этой мыслью. Что надо делать, чтобы это было правдой? С какой скоростью надо читать? Сколько книг? Представьте, как будто вы это уже делаете. Какие книги вы читаете? И принимайтесь за дело. Пусть вас не волнует, что у вас мало что получается, вы все делаете правильно.

Запомните следующее правило в изучении скорочтения: скорость первична, понимание вторично. Что это означает? Если все время стараться «бежать глазами» по тексту, опережая понимание, очень быстро мозг приспособится к такой скорости, и вы начнете понимать прочитанное. Если же делать акцент на контроле понимания – вы никогда не ускоритесь. Вы будете искать то понимание, которое было у вас раньше, при медленном чтении. А при таком понимании возможно только медленное чтение. При быстром чтении понимание субъективно другое. При больших объемах чтения такое понимание эффективней. Нет смысла конкретно описывать это понимание, будет лучше если вы найдете его сами.

Как долго надо сознательно ускоряться, бежать впереди паровоза? Пока не выработается привычка. У кого-то это может быть неделя, у кого-то месяц. Но заметьте: это не только тренировки. Это самое натуральное чтение! Сколько полезных книг вы прочитаете за этот период! Вы будете расти!

К чему приводит такое чтение, образ жизни, скажем, через год? К тому, что человек, в конечном итоге доверяет своим мозгам (для идеалистов своей душе) больше, чем книгам. Он создает свои творческие продукты. Например, пишет книги. И это у него получается!

Найдите свои ключи к хорошей памяти!

Нет на свете человека, который не хотел бы развить свою память. Тем более что, методик придумано очень много и все они легко доступны. Придерживаясь своих взглядов, я не буду описывать конкретные методики, от них вам будет столько же пользы, как и от других, тех, которые уже лежат на книжных полках. Я хочу сосредоточить ваше внимание на тех ключевых моментах, которые, как правило, отсутствуют во многих книгах, но без которых все ваши попытки развить память будут приносить, слабые результаты.

Начнем с противоположного – забывания. Забывание, согласно одной из теорий, это есть оттеснение неприменяемой в данный момент информации в подсознание. Процесс этот совершенно необходим. Без него мы не смогли бы эффективно действовать, существовать. Забывать мы будем всегда независимо от количества тренировок. Давайте разберем этот процесс поподробнее. Представьте, что вы встретили на улице знакомого человека. И он дал вам номер своего телефона. Вы его запомнили. Затем, пришли домой, и поняли, что вы не можете вспомнить его. Что же произошло?

Возможны два варианта:

1. Ваше подсознание по каким-то причинам посчитало эту информацию для вас не нужной.
2. Вы неправильно запоминали номер. Когда вы попробовали его вспомнить, смутно всплывали лишь отдельные цифры. Подсознание не посчитало, что эти цифры между собой связаны.

Первый случай – это классический пример рассеянности. Рассеянность возникает тогда, когда мы заставляем себя делать то, что нам на самом деле делать не хочется и в чем, на самом деле, для нас нет нужды. Тогда забывание – это спасительный механизм для нашего подсознания. Подсознание думает так: чтоб не тратил свое время на ненужное общение со знакомым, пусть лучше забудет его номер телефона. Классический пример – профессор, который рассеян в тех делах, которые касаются домашнего быта, и

сосредоточен на своей теории. Теория для него главное! Поэтому, спасения от рассеянности в привычном понимании нет. Надо просто отказаться от ненужных для нас дел. От тех дел, которые навязывают нам другие люди. Перестать заставлять себя делать то, что мы не хотим. Или же честно захотеть делать это. Тогда рассеянность как рукой снимет!

Во втором случае, надо было запомнить номер телефона как единое целое. Постараться связать цифры между собой и образом того человека, чей это номер телефона. Только тогда вы вспомните весь номер целиком в необходимый для вас момент времени. Представьте себе, что вы это проделали: связали между собой (здесь подходит любое правило мнемотехники, их полным-полно) все цифры и образ знакомого. Теперь вы можете спокойно забыть номер телефона. В любой момент вы с легкостью его вспомните. Получается, главное – это правильно забыть! Забыть так, чтобы в необходимый момент вспомнить. Правильное забывание и правильное запоминание – это одно и то же.

Все связки необходимой информации надо проделывать на уровне образов – мысленных картинок, фильмов с ощущениями, звуками. Почему? Потому что образы – это язык подсознания, и общаться с ним эффективней на уровне образов. Подробно на этом останавливаться не буду, этого много в книгах.

Что же из всего объема информации лучше всего запоминать? То, что будете воспроизводить. Мысленно проиграйте те моменты, когда вам потребуется воспроизведение информации. Тогда станет понятно, что и как запоминать. И на сколько долго.

Вспомните первый класс. Устный счет. Помните, когда вы учились умножать в столбик? Были ли тогда калькуляторы? Что было с теми, кто рано начал пользоваться калькулятором? Те, кто в школьные годы не использовал калькулятор, и по сей день устно считают хорошо. Те, кто пользовался – без него и два числа сложить затрудняются. Скорее всего, у не использовавших калькулятор и память хорошая. Почему? Потому, что они привыкли все делать в уме. Например, умножать числа в столбик в уме, образно представляя себе их. Очень хорошее упражнение. Развивает мышление. Если вы хотите иметь хорошую память – перестаньте делать записи. Пока вы записываете, вы помнить не будете. Память развиваться не будет. Начните с малого – сокращайте свои записи. Храните их в уме.

Повторение материала. Как вы это делаете? Если повторно читаете его – то это не эффективно. Повторять его надо в уме. То, что забыли – можете посмотреть. Начните с малого, получите намного больше, чем ожидали! Смотрите также тренинги скорочтение развитие памяти и креативность в Харькове