



**EKF**



**СКОРО-  
ЧТЕНИЕ**

# На что потратим время?



## Вступление



- История, мифы и секреты Скорочтения
- Проблема низких интеллектуальных показателей
- Ожидания

## Основная часть



- **ПЕРВЫЙ ЭТАП**  
Определяем свой уровень
- **ВТОРОЙ ЭТАП**  
Фундаментальные азы и инструменты, которые помогут разобраться
- **ТРЕТИЙ ЭТАП (ПРАКТИКА)**  
Практика, план занятий, временные рамки и инструменты
- **ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП**  
Выходим на уровень PRO

## Заключение

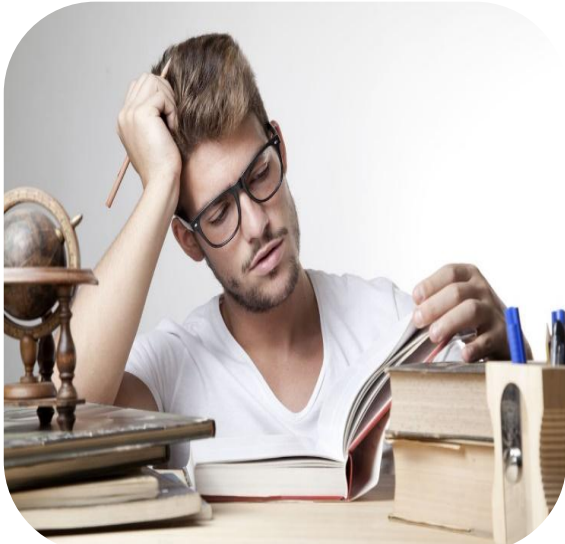
- Подведение итогов



**Эвелин Нильсен Вуд**

(8 января 1909 – 26 августа 1995)

# Почему актуально сейчас?





# Печальный итог



**ВСЁ ЧТО МЫ ИМЕЕМ – ЭТО:**

**Медленная скорость  
принятия решений**

**Зависимости**

**Медленное  
восприятие  
информации**

**Депрессии**

**Слабые  
интеллектуальные  
данные**

**Откладывание на потом**

**Слабоволие**

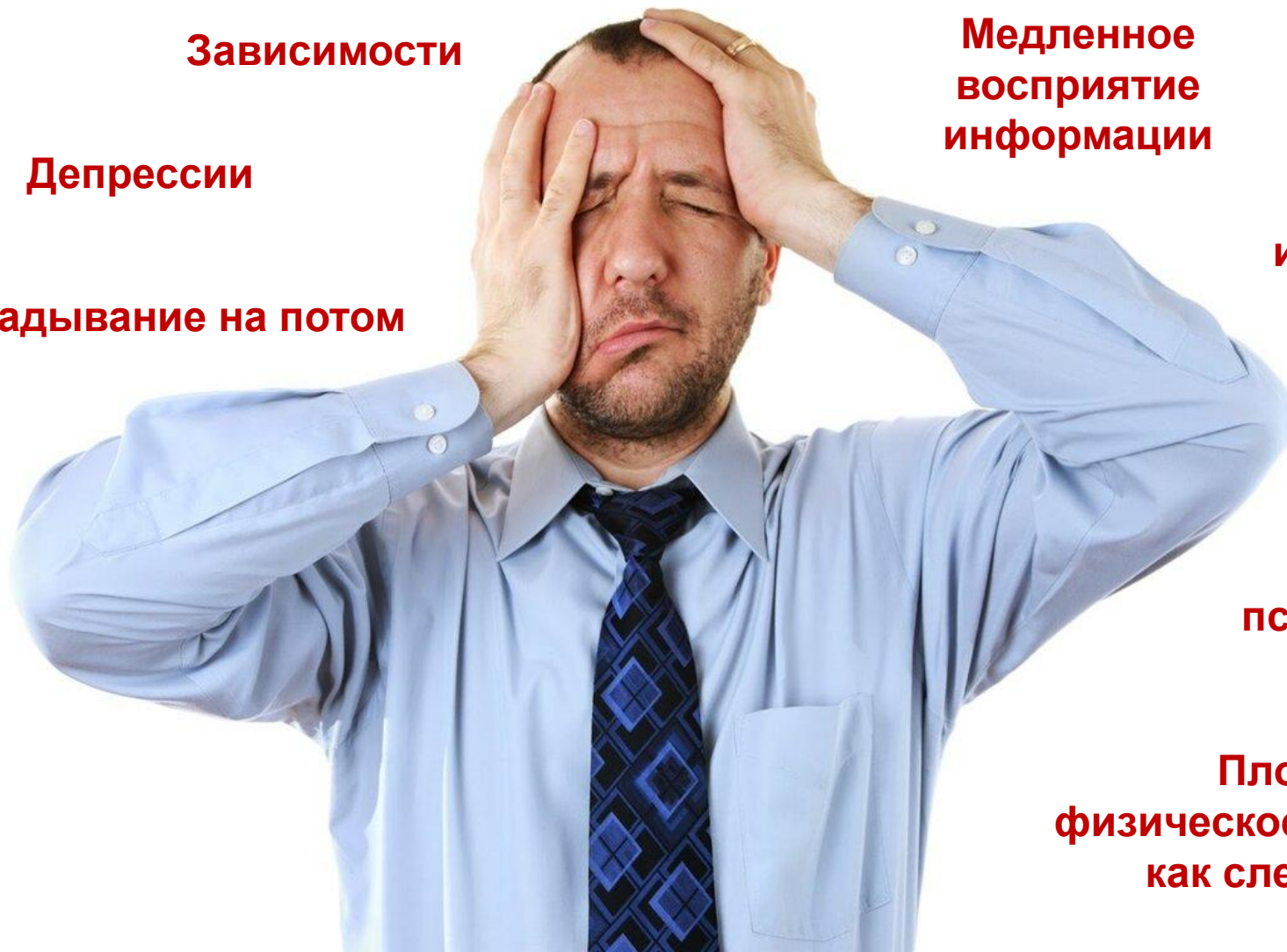
**Стресс**

**Отсутствие  
времени**

**Слабое  
психологическое  
состояние**

**Отсутствие  
фокусировки**

**Плохое  
физическое состояние  
как следствие**



# Одно из решений



1. Мы получаем информацию



2. Из информации мы черпаем знания

3. Практикуемся и тренируемся

Наш мозг, с получением навыка, автоматически начинаем фильтровать всю полученную информацию через это навык.

# Однако скорочтение вам не поможет...



— Если в это не верите

— Если вы ровно относитесь к себе и к своему будущему

— Если Вы уверены, что люди не меняются и вы в том числе

— Если вы не вкладываетесь в свое развитие

— Если ваш жизненный принцип: “А ХЕР С НИМ И ТАК СОЙДЁТ”



# Мифы скорочтения:



**1** «Скорочтение» — это **дар** который даётся при рождении.

**2** «Скорочтение» — это поверхностное, по диагонали, отрывочное, неполное чтение. А мне нужно **читать и полностью все понимать**, а не бегать по верхам».

**3** «Если быстро читать, то **мало что будет понятно**».

**4** «Мне и так тяжело сосредоточиться, я улетаю мыслями, начинается размышление, обдумывание. **Скорочтение мне не поможет**».

**5** «Мне нужно не скорочтение, а что-то другое. Ведь я **плохо понимаю и запоминаю** тексты».

**6** «Я пробовал чтение по-диагонали, штурм и прочие техники, но это же **некачественное чтение**.»

**7** «Я пробовал заниматься по книгам, ничего не помогает. **Все это ерунда**»

**8** «Мы должны читать **от корки до корки**»

**9** «Мы должны понимать **весь текст**»

**10** «Мы должны **запоминать всё**, что прочли»





# Ваши ожидания

Буллиты которые страдают в современном мире:



- Концентрация
- Тайм менеджмент
- Фокусировка
- Стрессоустойчивость
- Эмоциональный щит



- Целеустремлённость
- Скорость принятия решений
- Восприятие информации
- Запоминание
- Сила воли



- Физическое здоровье
- Интеллект
- Кругозор
- Креативность
- Индивидуальная реализация

# Представьте, сегодня нам сообщили, что планета просуществует ещё месяц



Какие десять книг вы захотите  
прочсть за этот месяц?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

Маркеры:

## Социальные

- Семья
- Отношения
- Осознанность
- Проработка себя

## Общекорпоративные

- Ориентация на результат
- Инициативность
- Планирование своей деятельности
- Работа в команде
- Клиентоориентированность

## Профессиональные

- Управление продажами
- Лидерство
- Самопрезентация
- Тайм менеджмент
- Деловые переговоры
- Управление взаимоотношениями с клиентами
- Управление коммерческим предложением

## Управленческие

- Планирование деятельности подразделения
- Постановка задач
- Контроль работы персонала
- Мотивирование персонала
- Управление конфликтами
- Развитие подчиненных
- Принятие управленческих решений

Первый этап



Определяем  
свой уровень





# Отрывок из рассказ “Старуха Изергиль”



"Жили на земле в старину одни люди, непроходимые леса окружали с трех сторон таборы этих людей, а с четвертой - была степь. Были это веселые, сильные и смелые люди. И вот пришла однажды тяжелая пора явились откуда-то иные племена и прогнали прежних в глубь леса. Там были болота и тьма, потому что лес был старый, и так густо переплелись его ветви, что сквозь них не видать было неба, и лучи солнца едва могли пробить себе дорогу до болот сквозь густую листву. Но когда его лучи падали на воду болот, то подымался смрад, и от него люди гибли один за другим. Тогда стали плакать жены и дети этого племени, а отцы задумались и впали в тоску. Нужно было уйти из этого леса, и для того были две дороги: одна - назад, - там были сильные и злые враги, другая - вперед, - там стояли великаны-деревья, плотно обняв друг друга могучими ветвями, опустив узловатые корни глубоко в цепкий ил болота. Эти каменные деревья стояли молча и неподвижно днем в сером сумраке и еще плотнее сдвигались вокруг людей по вечерам, когда загорались костры. И всегда, днем и ночью, вокруг тех людей было кольцо крепкой тьмы, оно точно собиралось раздавить их, а они привыкли к степному простору. А еще страшней было, когда ветер бил по вершинам деревьев и весь лес глухо гудел, точно грозил и пел похоронную песню тем людям. Это были все-таки сильные люди, и могли бы они пойти биться насмерть с теми, что однажды победили их, но они не могли умереть в боях, потому что у них были заветы, и коли б умерли они, то пропали б с ними из жизни и заветы. И потому они сидели и думали в длинные ночи, под глухой шум леса, в ядовитом смраде болота. Они сидели, а тени от костров прыгали вокруг них в безмолвной пляске, и всем казалось, что это не тени пляшут, а торжествуют злые духи леса и болота... Люди весь сидели и думали. Но ничто - ни работа, ни женщины не изнуряют тела и души людей так, как изнуряют тоскливые думы. И ослабли люди от дум... Страх родился

Старуха, очевидно, часто рассказывала о горящем сердце Данко. Она говорила певуче, и голос ее, скрипучий и глухой, ясно рисовал предо мной шум леса, среди которого умирали от ядовитого дыхания болота несчастные, загнанные люди... "Данко - один из тех людей, молодой красавец. Красивые - всегда смелы. И вот он говорит им, своим товарищам:

- Не своротить камня с пути думою. Кто ничего не делает, с тем ничего не станется. Что мы тратим силы на думу да тоску? Вставайте, пойдем в лес и пройдем его сквозь, ведь имеет же он конец - все на свете имеет конец! Идемте! Ну! Гей!..

Посмотрели на него и увидали, что он лучший из всех, потому что в очах его светилось много силы и живого огня.

- Веди ты нас! - сказали они.

Тогда он повел..."

Старуха помолчала и посмотрела в степь, где все густела тьма. Искорки горящего сердца Данко вспыхивали где-то далеко и казались голубыми воздушными цветами, расцветая только на миг.

"Повел их Данко. Дружно все пошли за ним - верили в него. Трудный путь это был! Темно было, и на каждом шагу болото разевало свою жадную гнилую

пасть, глотая людей, и деревья заступали дорогу могучей стеной.

Переплелись

их ветки между собой; как змеи, протянулись всюду корни, и каждый шаг много стоил пота и крови тем людям. Долго шли они... Все гуще становился лес, все меньше было сил! И вот стали роптать на Данко, говоря, что напрасно он, молодой и неопытный, повел их куда-то. А он шел впереди их и был бодр и ясен. Но однажды гроза грянула над лесом, зашептали деревья глухо, грозно. И

стало тогда в лесу так темно, точно в нем собрались сразу все ночи, сколько их было на свете с той поры, как он родился. Шли маленькие люди между больших деревьев и в грозном шуме молний, шли они, и, качаясь, великаны-деревья скрипели и гудели сердитые песни, а молнии, летая над вершинами леса, освещали его на минутку синим, холодным огнем и исчезали так



# Отрывок из рассказ “Старуха Изергиль”



И деревья, освещенные холодным огнем молний, казались живыми, простирающимися вокруг людей, уходивших из плена тьмы, корявые, длинные руки, сплетая их в густую сеть, пытаюсь остановить людей. А из тьмы ветвей смотрело на идущих что-то страшное, темное и холодное. Это был трудный путь, и люди, утомленные им, пали духом. Но им стыдно было сознаться в бессилии, и вот они в злобе и гнев обрушились на Данко, человека, который шел впереди их. И стали они упрекать его в неумении управлять ими, - вот как! Остановились они и под торжествующий шум леса, среди дрожащей тьмы, усталые и злые, стали судить Данко.

- Ты, - сказали они, - ничтожный и вредный человек для нас! Ты повел нас и утомил, и за это ты погибнешь!

- Вы сказали: "Веди!" - и я повел! - крикнул Данко, становясь против них грудью. - Во мне есть мужество вести, вот потому я повел вас! А вы? Что сделали вы в помощь себе? Вы только шли и не умели сохранить силы на путь

более долгий! Вы только шли, шли, как стадо овец!

Но эти слова разъярили их еще более.

- Ты умрешь! Ты умрешь! - ревели они. А лес все гудел и гудел, вторя их крикам, и молнии разрывали тьму в клочья. Данко смотрел на тех, ради которых

он понес труд, и видел, что они - как звери. Много людей стояло вокруг него, но не было на лицах их благородства, и нельзя было ему ждать пощады от них.

Тогда и в его сердце вскипело негодование, но от жалости к людям оно погасло. Он любил людей и думал, что, может быть, без него они погибнут. И вот его сердце вспыхнуло огнем желания спасти их, вывести на легкий путь, и тогда в его очах засверкали лучи того могучего огня... А они, увидав это, подумали, что он рассвирепел, отчего так ярко и разгорелись очи, и они насторожились, как волки, ожидая, что он будет бороться с ними, и стали плотнее окружать его, чтобы легче им было схватить и убить Данко. А он уже

А лес все пел свою мрачную песню, и гром гремел, и лил дождь...

- Что сделаю я для людей?! - сильнее грома крикнул Данко.

И вдруг он разорвал руками себе грудь и вырвал из нее свое сердце и высоко поднял его над головой.

Оно пылало так ярко, как солнце, и ярче солнца, и весь лес замолчал, освещенный этим факелом великой любви к людям, а тьма разлетелась от света

его и там, глубоко в лесу, дрожащая, пала в гнилой зев болота. Люди же, изумленные, стали как камни.

- Идем! - крикнул Данко и бросился вперед на свое место, высоко держа горящее сердце и освещая им путь людям.

Они бросились за ним, очарованные. Тогда лес снова зашумел, удивленно качая вершинами, но его шум был заглушен топотом бегущих людей. Все бежали

быстро и смело, увлекаемые чудесным зрелищем горящего сердца.

И теперь гибли, но гибли без жалоб и слез. А Данко все был впереди, и сердце его все пылало, пылало!

И вот вдруг лес расступился перед ним, расступился и остался сзади, плотный и немой, а Данко и все те люди сразу окунулись в море солнечного света и чистого воздуха, промытого дождем. Гроза была - там, сзади них, над лесом, а тут сияло солнце, вздыхала степь, блестела трава в брильянтах дождя

и золотом сверкала река... Был вечер, и от лучей заката река казалась красной, как та кровь, что била горячей струей из разорванной груди Данко.

Кинул взор вперед себя на ширь степи гордый смельчак Данко, - кинул он радостный взор на свободную землю и засмеялся гордо. А потом упал и - умер.

Люди же, радостные и полные надежд, не заметили смерти его и не видали, что еще пылает рядом с трупом Данко его смелое сердце. Только один осторожный человек заметил это и, боясь чего-то, наступил на гордое сердце ногой... И вот оно, рассыпавшись в искры, угасло...«

- Вот откуда они, голубые искры степи, что являются перед грозой!

Теперь, когда старуха кончила свою красивую сказку, в степи стало

# Проверим наши знания?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

## Сколько слов в минуту вы читаете?

Средне количество слов в строке (КСС) \_\_\_\_\_

Общее количество прочитанных строк \_\_\_\_\_

Умножьте КСС на Общее кол-во строк \_\_\_\_\_

Разделите полученный результат на 3 \_\_\_\_\_

# Скорость вашего чтения, сл/мин



Слов/мин.	Уровень запоминания
<b>Менее 120.</b> Ваш уровень ниже среднего	Адекватный или нуждается в улучшении. Вероятно, вам необходимо проконсультироваться со специалистом в области чтения из ближайшего университета, школы или другого учебного заведения. Если вам меньше 15 лет, эта книга могла бы быть для вас полезна
<b>120–180.</b> Ваш уровень ниже среднего, если только вы не моложе 15 лет	Адекватный. Возможно, одна из ваших основных проблем в том, что вы недостаточно читаете. Запланируйте уделять дополнительно не менее 30 минут в день чтению книг или журналов, которые вам нравятся. Нуждается в улучшении. Помимо дополнительного ежедневного чтения вам нужно тратить не менее часа в день на тренировку, уделяя особое внимание упражнениям на улучшение понимания прочитанного
<b>180–240.</b> У вас среднестатистическая скорость	Адекватный. Тщательное выполнение всех рекомендаций этой книги может принести вам большую пользу. Нуждается в улучшении. Вам нужно уделить особое внимание упражнениям на понимание и запоминание прочитанного. Очень важно регулярно выделять для чтения дополнительное время; используйте для этого материалы, которые вам нравятся
<b>240–350.</b> Вы читаете на уровне среднего студента вуза	Адекватный. При условии регулярной практики, скорее всего, вас ждет быстрый и значительный прогресс. Нуждается в улучшении. Вы отвлекаетесь при чтении, вероятно, из-за сложившейся плохой привычки. Внимательное отношение к упражнениям на понимание, скорее всего, поможет исправить ситуацию
<b>350–500.</b> Ваш уровень выше среднего	Адекватный. Скорее всего, вас ждет быстрый прогресс. Некоторые начальные упражнения могут показаться вам слишком легкими, но выполняйте их тщательно, чтобы заложить прочную основу. Нуждается в улучшении. У вас отсутствует хороший контроль над чтением: нужно научиться понимать, когда необходимо снизить скорость. Обратите особое внимание на методы организации чтения, информацию о которых у вас, возможно, будет искушение пропустить
<b>Более 500.</b> У вас превосходная скорость	Адекватный. Некоторые из начальных приемов могут несколько замедлить вашу скорость чтения. Будьте терпеливы, и улучшение не заставит себя долго ждать. Нуждается в улучшении. Возможно, вам придется уделить особое внимание замедлению и научиться внимательности, когда это необходимо. Поскольку впоследствии у вас будет масса времени для увеличения скорости, не бойтесь, если на ранней стадии она снизится. Уделите особое внимание изучению методов адаптации скорости чтения к его цели

Второй этап

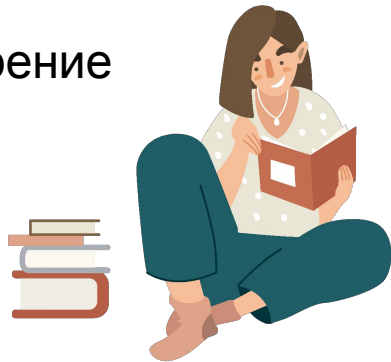
# Фундаментальные знания и инструменты



# Фундаментальные знания и инструменты



Зрение



Осанка



Поза для чтения



Природный ускоритель чтения

Возвращение назад  
(Регрессия)

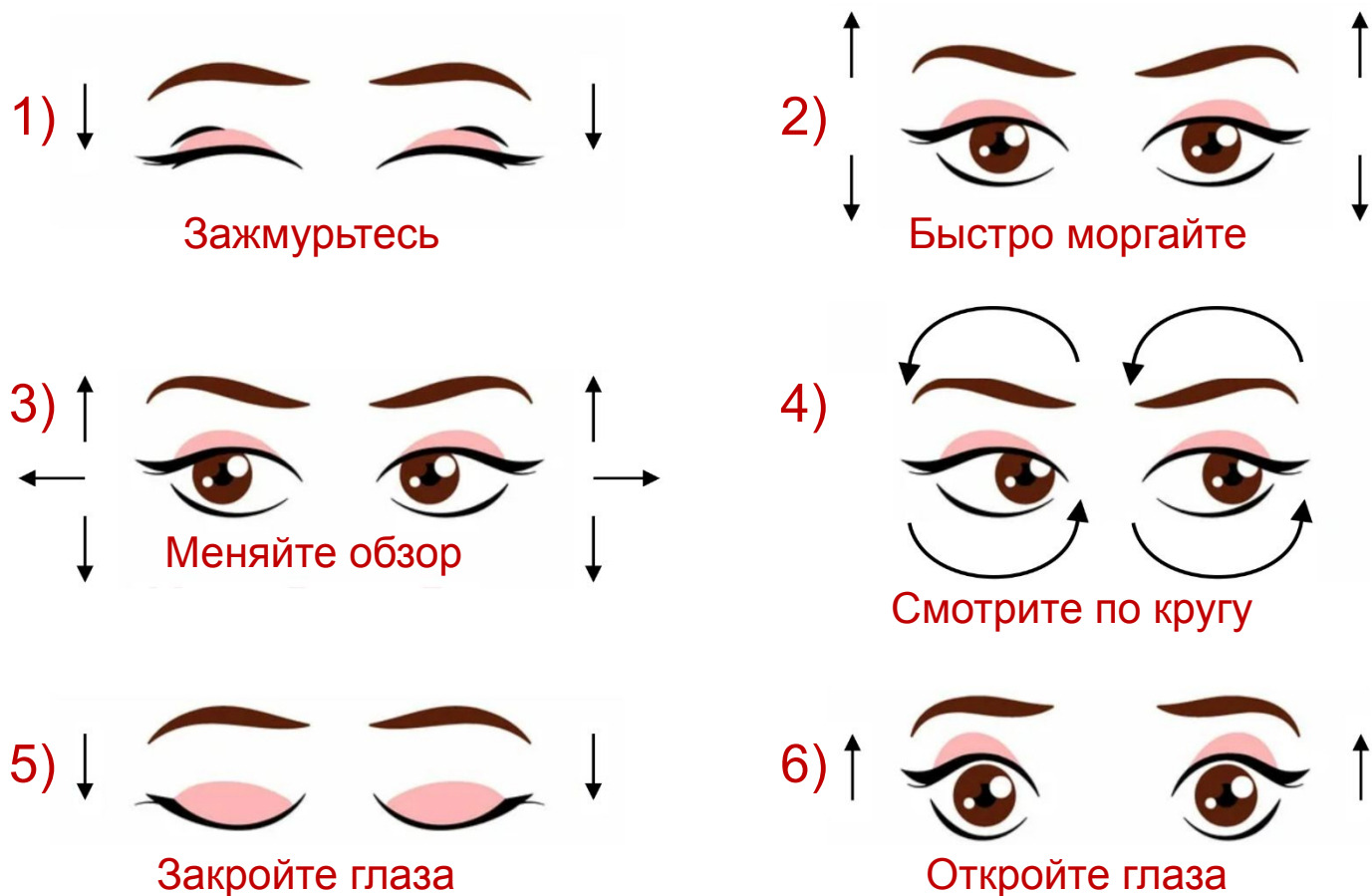




# За зрением надо следить, зрение надо тренировать



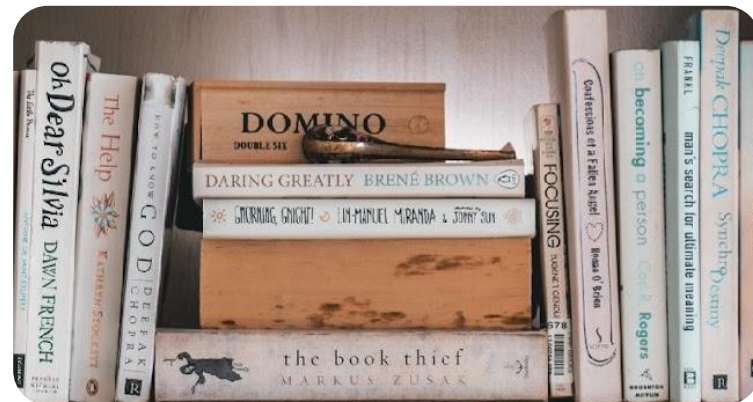
## 1) Гимнастика для глаз



## 2) Мыслительная визуализация зрения



## 3) Литература для зрения



# Осанка и поза для чтения

## Упражнения для улучшения осанки

### 1) Складка



### 2) Лодочка



## Лучшая поза для чтения



# Освещение для чтения

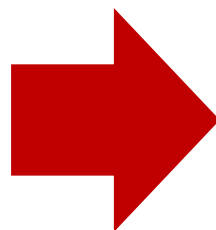
Правильное



Неправильное



**САМЫЙ ЛУЧШИЙ  
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ  
СКОЛЬЖЕНИЯ ПО  
ТЕКСТУ**

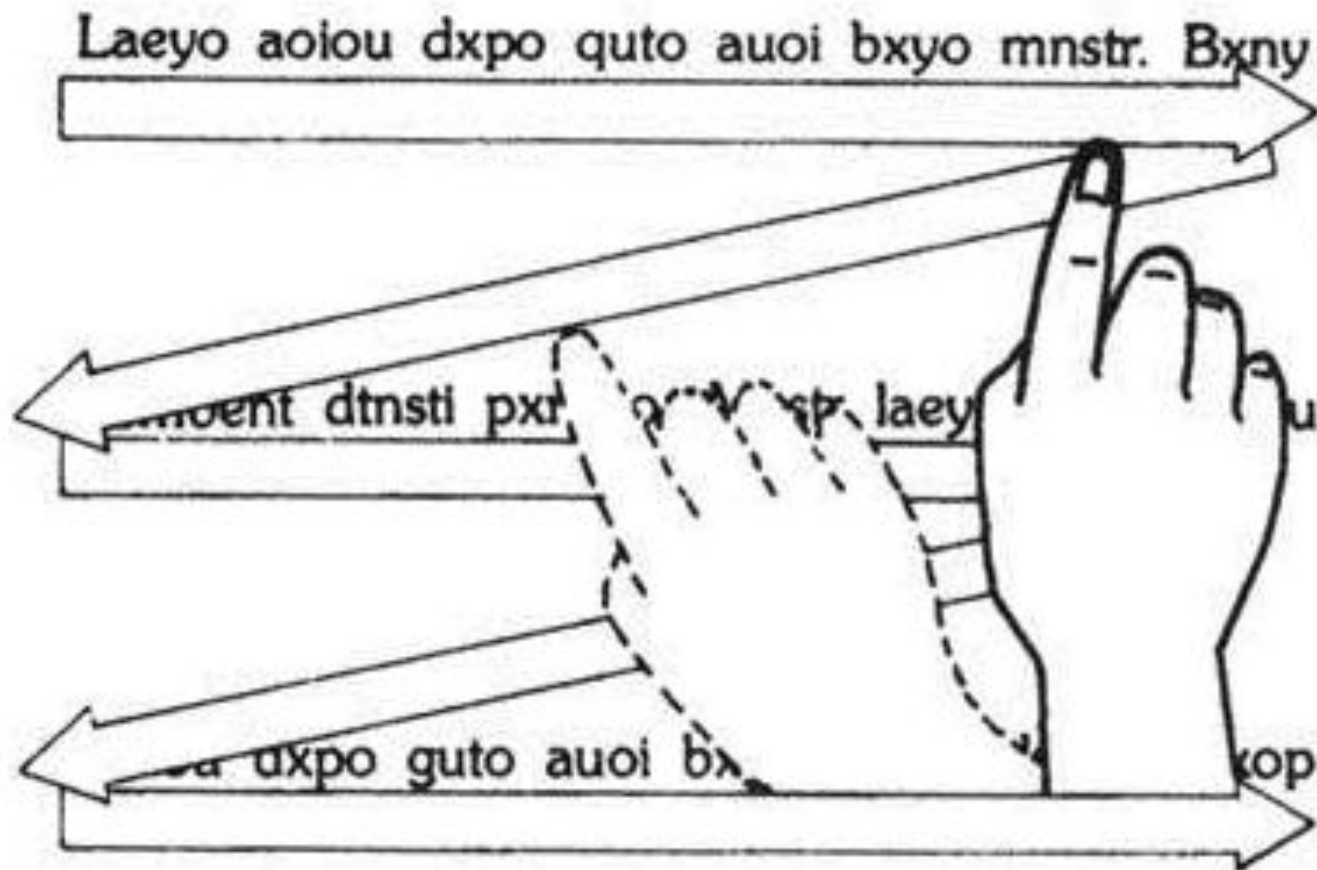


Существует куча методов скользить по тексту, самый простой, выгодный и удобный:



# Движение по тексту

Существует куча методов скользить по тексту, самый простой, выгодный и удобный:





# Природный ускоритель чтения.



**Материалы:** Ваш текст

**Цель:** научиться делать первое изучаемое движение рукой плавно и автоматически.

- 01:** Тренируйтесь в течение нескольких минут делать движение рукой («подчеркивание» указательным пальцем) на тексте, не читая его, а просто просматривая
- 02:** Вытянув указательный палец, перемещайте руку под каждой строкой в течение одной секунды. Заканчивая «чтение» каждой строки, произносите вслух: «Раз».
- 03:** Поднимайте палец в конце каждой строки и быстро переносите его к следующей, каждый раз считая вслух.
- 04:** Когда вы закончите «чтение» этого отрывка, начните его заново и продолжайте так до тех пор, пока ваши движения не станут плавными и доведенными до автоматизма, без рывков. Вам не нужно думать о том, что вы делаете, просто смотрите на слова.

# Отрывок из рассказа “КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА” EKF

Итак, все мои блестящие надежды рушились! Вместо веселой петербургской жизни ожидала меня скука в стороне глухой и отдаленной. Служба, о которой за минуту думал я с таким восторгом, показалась мне тяжким несчастьем. Но спорить было нечего. На другой день поутру подвезена была к крыльцу дорожная кибитка; уложили в нее чемодан, погребец с чайным прибором и узлы с булками и пирогами, последними знаками домашнего баловства. Родители мои благословили меня. Батюшка сказал мне: «Прощай, Петр. Служи верно, кому присягнешь; слушайся начальников; за их лаской не гоняйся; на службу не напрашивайся; от службы не отговаривайся; и помни пословицу: береги платье снову, а честь смолоду». Матушка в слезах наказывала мне беречь мое здоровье, а Савельичу смотреть за дитятей. Недели на меня заячий тулуп, а сверху лисью шубу. Я сел в кибитку с Савельичем и отправился в дорогу, обливаясь слезами.

В ту же ночь приехал я в Симбирск, где должен был пробыть сутки для закупки нужных вещей, что и было поручено Савельичу. Я остановился в трактире. Савельич с утра отправился по лавкам. Соскуча глядеть из окна на грязный переулок, я пошел бродить по всем комнатам. Вошед в биллиардную, увидел я высокого барина лет тридцати пяти, с длинными черными усами, в халате, с кием в руке и с трубкой в зубах. Он играл с маркером, который при выигрыше выпивал рюмку водки, а при проигрыше должен был лезть под биллиард на четверинках. Я стал смотреть на их игру. Чем долее она продолжалась, тем прогулки на четверинках становились чаще, пока наконец маркер остался под биллиардом. Барин произнес над ним несколько сильных выражений в виде надгробного слова и предложил мне сыграть партию. Я отказался по неумению. Это показалось ему, по-видимому, странным. Он поглядел на меня как бы с сожалением; однако мы разговорились. Я узнал, что его зовут Иваном Ивановичем Зуриным, что он ротмистр \*\* гусарского полку и находится в Симбирске при приеме рекрут, а стоит в трактире. Зурин пригласил меня отобедать с ним вместе чем бог послал, по-солдатски. Я с охотой согласился. Мы сели за стол. Зурин пил много и потчевал и меня, говоря, что надобно привыкать ко службе; он рассказывал мне армейские анекдоты, от которых я со смеху чуть не валялся, и мы встали из-за стола совершенными приятелями.

Тут вызвался он выучить меня играть на биллиарде. «Это, — говорил он, — необходимо для нашего брата служивого. В походе, например, придешь в местечко — чем прикажешь заняться? Ведь не все же бить жидов. Поневоле пойдешь в трактир и станешь играть на биллиарде; а для того надобно уметь играть!» Я совершенно был убежден и с большим прилежанием принялся за учение. Зурин громко ободрял меня, дивился моим быстрым успехам и, после нескольких уроков, предложил мне играть в деньги, по одному грошу, не для выигрыша, а так, чтоб только не играть даром, что, по его словам, самая скверная привычка. Я согласился и на то, а Зурин велел подать пуншу и уговорил меня попробовать, повторяя, что к службе надобно мне привыкать; а без пуншу что и служба! Я послушался его. Между тем игра наша продолжалась. Чем чаще прихлебывал я от моего стакана, тем становился отважнее. Шары поминутно летали у меня через борт; я горячился, бранил маркера, который считал бог ведает как, час от часу умножал игру, словом — вел себя как мальчишка, вырвавшийся на волю. Между тем время прошло незаметно. Зурин взглянул на часы, положил кий и объявил мне, что я проиграл сто рублей. Это меня немножко смутило. Деньги мои были у Савельича. Я стал извиняться. Зурин меня прервал: «Помилуй! Не изволь и беспокоиться. Я могу и подождать, а покамест поедем к Аринушке». Что прикажете? День я кончил так же беспутно, как и начал. Мы отужинали у Аринушки. Зурин поминутно мне подливал, повторяя, что надобно к службе привыкать. Встав из-за стола, я чуть держался на ногах; в полночь Зурин отвез меня в трактир. Савельич встретил нас на крыльце. Он ахнул, увидя несомненные признаки моего усердия к службе. «Что это, сударь, с тобою сделалось? — сказал он жалким голосом, — где ты это нагрузился? Ахти господи! отроду такого греха не бывало!» — «Молчи, хрыч! — отвечал я ему, запинаясь, — ты, верно, пьян, пошел спать... и уложи меня». На другой день я проснулся с головною болью, смутно припоминая себе вчерашние происшествия. Размышления мои прерваны были Савельичем, вошедшим ко мне с чашкою чая. «Рано, Петр Андреич, — сказал он мне, качая головою, — рано начинаешь гулять. И в кого ты пошел? Кажется, ни батюшка, ни дедушка пьяницами не бывали; о матушке и говорить нечего: отроду, кроме квасу, в рот ничего не изволили брать

# Отрывок из рассказа “КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА” ЕКФ

А кто всему виноват? проклятый мусье. То и дело, бывало, к Антипьевне забежит: «Мадам, же ву при, водкю». Вот тебе и же ву при! Нечего сказать: добру наставил, собачий сын. И нужно было нанимать в дядьки басурмана, как будто у барина не стало и своих людей!»

Мне было стыдно. Я отвернулся и сказал ему: «Поди вон, Савельич; я чаю не хочу». Но Савельича мудрено было унять, когда, бывало, примется за проповедь. «Вот видишь ли, Петр Андреич, какво подгуливать. И головке-то тяжело, и кушать-то не хочется. Человек пьющий ни на что не годен... Выпей-ка огуречного рассолу с медом, а всего бы лучше опохмелиться полстаканчиком настойки. Не прикажешь ли?»

В это время мальчик вошел и подал мне записку от И. И. Зурина. Я развернул ее и прочел следующие строки:

«Любезный Петр Андреевич, пожалуйста пришли мне с моим мальчиком сто рублей, которые ты мне вчера проиграл. Мне крайняя нужда в деньгах. Готовый ко услугам *Иван Зурин*».

Делать было нечего. Я взял на себя вид равнодушный и, обратись к Савельичу, который был и денег, и белья, и дел моих рачитель, приказал отдать мальчику сто рублей. «Как! зачем?» — спросил изумленный Савельич. «Я их ему должен», — отвечал я со всевозможной холодностью. «Должен! — возразил Савельич, час от часу приведенный в большее изумление, — да когда же, сударь, успел ты ему задолжать? Дело что-то не ладно. Воля твоя, сударь, а денег я не выдам». Я подумал, что если в сию решительную минуту не переспорю упрямого старика, то уж в последствии времени трудно мне будет освободиться от его опеки, и, взглянув на него гордо, сказал: «Я твой господин, а ты мой слуга. Деньги мои. Я их проиграл, потому что так мне вздумалось. А тебе советую не умничать и делать то, что тебе приказывают». Савельич так был поражен моими словами, что сплеснул руками и остолбенел. «Что же ты стоишь!» — закричал я сердито. Савельич заплакал. «Батюшка Петр Андреич, — произнес он дрожащим голосом, — не умори меня с печали.

Свет ты мой! послушай меня, старика: напиши этому разбойнику, что ты пошутил, что у нас и денег-то таких не водится. Сто рублей! Боже ты милостивый! Скажи, что тебе родители крепко-накрепко заказали не играть, кроме как в орехи...» — «Полно врать, — прервал я строго, — подавай сюда деньги или я тебя взащей прогоню».

Савельич поглядел на меня с глубокой горестью и пошел за моим долгом. Мне было жаль бедного старика; но я хотел вырваться на волю и доказать, что уж я не ребенок. Деньги были доставлены Зурину. Савельич поспешил вывезти меня из проклятого трактира. Он явился с известием, что лошади готовы. С беспокойной совестью и с безмолвным раскаянием выехал я из Симбирска, не простясь с моим учителем и не думая с ним уже когда-нибудь увидеться.

Дорожные размышления мои были не очень приятны. Проигрыш мой, по тогдашним ценам, был немаловажен. Я не мог не признаться в душе, что поведение мое в симбирском трактире было глупо, и чувствовал себя виноватым перед Савельичем. Все это меня мучило. Старик угрюмо сидел на облучке, отворотясь от меня, и молчал, изредка только покрякивая. Я непременно хотел с ним помириться и не знал с чего начать. Наконец я сказал ему: «Ну, ну, Савельич! полно, помиримся, виноват; вижу сам, что виноват. Я вчера напроказил, а тебя напрасно обидел. Обещаюсь вперед вести себя умнее и слушаться тебя. Ну, не сердись; помиримся».

— Эх, батюшка Петр Андреич! — отвечал он с глубоким вздохом. — Сержусь-то я на самого себя; сам я кругом виноват. Как мне было оставлять тебя одного в трактире! Что делать? Грех попутал: вздумал забрести к дьячихе, повидаться с кумою. Так-то: зашел к куме, да засел в тюрьме. Беда да и только!.. Как покажусь я на глаза господам? что скажут они, как узнают, что дитя пьет и играет.

Чтоб утешить бедного Савельича, я дал ему слово впредь без его согласия не располагать ни одною копейкою. Он мало-помалу успокоился, хотя все еще изредка ворчал про себя, качая головою: «Сто рублей! легко ли дело!» Я приближался к месту моего назначения. Вокруг меня простирались печальные пустыни, пересеченные холмами и оврагами. Все покрыто было снегом. Солнце садилось. Кибитка ехала по узкой дороге, или точнее по следу,

# Проверим наши знания?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

## Сколько слов в минуту вы читаете?

Средне количество слов в строке (КСС) \_\_\_\_\_

Общее количество прочитанных строк \_\_\_\_\_

Умножьте КСС на Общее кол-во строк \_\_\_\_\_

Разделите полученный результат на 3 \_\_\_\_\_

# Возвращение назад - регрессия



**01:** Первая причина — сила привычки

**02:** Вторая причина регрессий — отсутствие внимания

**03:** Установка мозга



# Инструменты для избавления от регрессий



**Материалы:** любая несложная книга; секундомер

**Цель:** научиться читать быстрее, избавившись от привычки возвращаться назад

1. Откройте книгу в любом месте, с которого вы хотите начать, и при помощи руки прочтите столько, сколько сможете за 3 минуты. Поставьте пометку 1 там, где вы остановились.
2. Вернитесь к началу и прочитайте то же самое, отведите себе снова 3 минуты. Попробуйте ускориться и продвинуться дальше поставленной цифры 1. Если вам это удалось, сделайте новую пометку — 2.
3. Вернитесь к началу и снова прочтите текст за 3 минуты, делая это немного быстрее. Вам уже знаком этот отрывок, так что у вас должно получиться увеличить скорость. По истечении 3 минут сделайте пометку 3, если вы сумели продвинуться дальше, чем раньше.
4. Перечитайте отрывок еще раз, пытаясь прочесть максимально возможный объем текста за 3 минуты. Сделайте новую пометку 4, если вы смогли продвинуться еще дальше.
5. Наконец, прочтите новый отрывок из книги (если хотите, начните с пометки 4) в течение 3 минут. Не забывайте все время использовать руку. Закончив чтение, сделайте новую пометку 5.
6. Подсчитайте скорость чтения последнего отрывка текста между пометками 4 и 5.

Среднее количество слов в строке (КСС) \_\_\_\_\_

Общее количество прочитанных строк \_\_\_\_\_

Умножьте КСС на Общее кол-во строк \_\_\_\_\_

Разделите полученный результат на 3 \_\_\_\_\_

# Отрывок из рассказа “КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА” ЕКФ

Вдруг ямщик стал посматривать в сторону и наконец, сняв шапку, оборотился ко мне и сказал:

— Барин, не прикажешь ли воротиться?

— Это зачем?

— Время ненадежно: ветер слегка подымается; вишь, как он сметает порошу.

— Что ж за беда!

— А видишь там что? (Ямщик указал кнутом на восток.)

— Я ничего не вижу, кроме белой степи да ясного неба.

— А вон — вон: это облачко.

Я увидел в самом деле на краю неба белое облачко, которое принял было сперва за отдаленный холмик. Ямщик изъяснил мне, что облачко предвещало буран.

Я слышал о тамошних метелях и знал, что целые обозы бывали ими занесены. Савельич, согласно со мнением ямщика, советовал воротиться. Но ветер показался мне не силен; я понадеялся добраться заблаговременно до следующей станции и велел ехать скорее.

Ямщик поскакал; но все поглядывал на восток. Лошади бежали дружно. Ветер между тем час от часу становился сильнее. Облачко обратилось в белую тучу, которая тяжело подымалась, росла и постепенно облежала небо. Пошел мелкий снег — и вдруг повалил хлопьями. Ветер завыл; сделалась метель. В одно мгновение темное небо смешалось со снежным морем. Все исчезло. «Ну, барин, — закричал ямщик, — беда: буран!»...

Я выглянул из кибитки: все было мрак и вихорь. Ветер выл с такой свирепой выразительностью, что казался одушевленным; снег засыпал меня и Савельича; лошади шли шагом — и скоро стали. «Что же ты не едешь?» — спросил я ямщика с нетерпением. «Да что ехать? — отвечал он, слезая с облучка, — невесть и так куда заехали: дороги нет, и мгла кругом». Я стал было его бранить. Савельич за него заступился. «И охота было не слушаться, — говорил он сердито, — воротился бы на постоянный двор, накушался бы чаю, почивал бы себе до утра, буря б утихла, отправились бы далее. И куда спешим? Добро бы на свадьбу!» Савельич был прав. Делать было нечего. Снег так и валил. Около кибитки подымался сугроб. Лошади стояли, понуря голову и изредка вздрагивая. Ямщик ходил кругом, от нечего делать улаживая упряжь.

Савельич ворчал; я глядел во все стороны, надеясь увидеть хоть признак жила или дороги, но ничего не мог различить, кроме мутного кружения метели...

Вдруг увидел я что-то черное. «Эй, ямщик! — закричал я, — смотри: что там такое чернеется?» Ямщик стал всматриваться. «А бог знает, барин, — сказал он, садясь на свое место, — воз не воз, дерево не дерево, а кажется, что шевелится. Должно быть, или волк, или человек».

Я приказал ехать на незнакомый предмет, который тотчас и стал подвигаться нам навстречу. Через две минуты мы поравнялись с человеком.

— Гей, добрый человек! — закричал ему ямщик. — Скажи, не знаешь ли где дорога?

— Дорога-то здесь; я стою на твердой полосе, — отвечал дорожный, — да что толку?

— Послушай, мужичок, — сказал я ему, — знаешь ли ты эту сторону?

Возьмешься ли ты довести меня до ночлега?

— Сторона мне знакомая, — отвечал дорожный, — слава богу, исхожена и изъезжена вдоль и поперек. Да, вишь, какая погода: как раз собьешься с дороги. Лучше здесь остановиться да переждать, авось буран утихнет да небо прояснится: тогда найдем дорогу по звездам.

Его хладнокровие ободрило меня. Я уж решился, предав себя божией воле, ночевать посреди степи, как вдруг дорожный сел проворно на облучок и сказал ямщику: «Ну, слава богу, жило недалеко; сворачивай вправо да поезжай».

— А почему мне ехать вправо? — спросил ямщик с неудовольствием. — Где ты видишь дорогу? Небось: лошади чужие, хомут не свой, погоняй не стой. —

Ямщик казался мне прав. «В самом деле, — сказал я, — почему думаешь ты, что жило недалече?» — «А потому, что ветер оттоле потянул, — отвечал дорожный, — и я слышу, дымом пахнуло; знать, деревня близко». Сметливость его и тонкость чутья меня изумили. Я велел ямщику ехать. Лошади тяжело ступали по глубокому снегу. Кибитка тихо подвигалась, то въезжая на сугроб, то обрушаясь в овраг и переваливаясь то на одну, то на другую сторону. Это похоже было на плавание судна по бурному морю. Савельич охал, поминутно толкаясь о мои бока. Я опустил циновку, закутался в шубу и задремал, убаюканный пением бури и качкою тихой езды.

# Отрывок из рассказа “КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА” ЕКФ

Мне приснился сон, которого никогда не мог я позабыть и в котором до сих пор вижу нечто пророческое, когда соображаю с ним странные обстоятельства моей жизни. Читатель извинит меня: ибо, вероятно, знает по опыту, как сродно человеку предаваться суеверию, несмотря на всевозможное презрение к предрассудкам.

Я находился в том состоянии чувств и души, когда существенность, уступая мечтаниям, сливается с ними в неясных видениях первосония. Мне казалось, буран еще свирепствовал и мы еще блуждали по снежной пустыне... Вдруг увидел я ворота и въехал на барский двор нашей усадьбы. Первою мыслию моею было опасение, чтобы батюшка не прогневался на меня за невольное возвращение под кровлю родительскую и не почел бы его умышленным слушанием. С беспокойством я выпрыгнул из кибитки и вижу: матушка встречает меня на крыльце с видом глубокого огорчения.

«Тише, — говорит она мне, — отец болен при смерти и желает с тобою проститься». Пораженный страхом, я иду за нею в спальню. Вижу, комната слабо освещена; у постели стоят люди с печальными лицами. Я тихонько подхожу к постеле; матушка приподымает полог и говорит: «Андрей Петрович, Петруша приехал; он воротился, узнав о твоей болезни; благослови его». Я стал на колени и устремил глаза мои на больного. Что ж?.. Вместо отца моего вижу в постеле лежит мужик с черной бородою, весело на меня поглядывая. Я в недоумении оборотился к матушке, говоря ей: «Что это значит? Это не батюшка. И к какой мне стати просить благословения у мужика?» — «Все равно, Петруша, — отвечала мне матушка, — это твой посажёный отец; поцелуй у него ручку, и пусть он тебя благословит...» Я не соглашался. Тогда мужик вскочил с постели, выхватил топор из-за спины и стал махать во все стороны. Я хотел бежать... и не мог; комната наполнилась мертвыми телами; я спотыкался о тела и скользил в кровавых лужах... Страшный мужик ласково меня кликал, говоря: «Не бойсь, подойди под мое благословение...» Ужас и недоумение овладели мною... И в эту минуту я проснулся; лошади стояли; Савельич дергал меня за руку, говоря: «Выходи, сударь: приехали».

— Куда приехали? — спросил я, протирая глаза.

— На постоялый двор. Господь помог, наткнулись прямо на забор. Выходи, сударь, скорее да обогрейся.

Я вышел из кибитки. Буран еще продолжался, хотя с меньшею силою. Было так темно, что хоть глаз выколи. Хозяин встретил нас у ворот, держа фонарь под полою, и ввел меня в горницу, тесную, но довольно чистую; лучина освещала ее. На стене висела винтовка и высокая казацкая шапка. Хозяин, родом яицкий казак, казался мужик лет шестидесяти, еще свежий и бодрый. Савельич внес за мною погребец, потребовал огня, чтоб готовить чай, который никогда так не казался мне нужен. Хозяин пошел хлопотать.

— Где же вожатый? — спросил я у Савельича .

«Здесь, ваше благородие», — отвечал мне голос сверху. Я взглянул на полати и увидел черную бороду и два сверкающие глаза. «Что, брат, прозяб?» — «Как не прозябнуть в одном худеньком армяке! Был тулуп, да что греха таить? заложил вечер у целовальника: мороз показался не велик». В эту минуту хозяин вошел с кипящим самоваром; я предложил вожатому нашему чашку чаю; мужик слез с полатей. Наружность его показалась мне замечательна: он был лет сорока, росту среднего, худощав и широкоплеч. В черной бороде его показывалась проседь; живые большие глаза так и бегали. Лицо его имело выражение довольно приятное, но плутовское. Волоса были обстрижены в кружок; на нем был оборванный армяк и татарские шаровары. Я поднес ему чашку чаю; он отведал и поморщился. «Ваше благородие, сделайте мне такую милость, — прикажите поднести стакан вина; чай не наше казацкое питье». Я с охотой исполнил его желание. Хозяин вынул из ставца штоф и стакан, подошел к нему и, взглянув ему в лицо: «Эхе, — сказал он, — опять ты в нашем краю! Отколе бог принес?» Вожатый мой мигнул значительно и отвечал поговоркою: «В огород летал, конопля клевал; швырнула бабушка камушком — да мимо. Ну, а что ваши?»

— Да что наши! — отвечал хозяин, продолжая иносказательный разговор. — Стали было к вечерне звонить, да попадья не велит: поп в гостях, черти на погосте.

«Молчи, дядя, — возразил мой бродяга, — будет дождик, будут и грибки; а будут грибки, будет и кузов. А теперь (тут он мигнул опять) заткни топор за спину: лесничий ходит. Ваше благородие! за ваше здоровье!» При сих словах он взял стакан, перекрестился и выпил одним духом. Потом поклонился мне и воротился на полати.

# Инструменты для избавления от регрессий. Домашняя работа

1. Выполните упражнение с любой книгой на ваш выбор;
2. Сразу после выполнения продолжайте читать выбранную вами книгу с использованием руки максимально быстро в течение 10 минут;
3. Повторите упражнение с новым материалом;
4. После выполнения упражнения читайте так быстро, как только можете, в течение 10 минут;
5. Зафиксировать данные;

Среднее количество слов в строке (КСС) \_\_\_\_\_

Общее количество прочитанных строк \_\_\_\_\_

Умножьте КСС на Общее кол-во строк \_\_\_\_\_

Разделите полученный результат на 3 \_\_\_\_\_

Третий этап



Практика



**01:** Определяем цель чтения

**02:** Проговариваем про себя

**03:** Упражнения для расширения кругозора глаз

**04:** Учимся лучше понимать прочитанное

**05:** Ускоряемся

Определяем цель чтения



Не  
читайте  
ради  
чтения!





От того как нас учили в школе

Мы часто скатываемся к чтению ради чтения

Ради продвижения от слова  
к слову

И всё!

## Для того что бы чтение было правильное и динамичное:

- Нужно определить свою цель
- Ведите планнинг прочтения книг
- Цель должна ответить на три вопроса:
  - 1) На сколько в общем и целом значим тот материал который я читаю?
  - 2) Что я хочу и должен запомнить?
  - 3) На сколько важно для меня, то что я читаю в долгосрочной перспективе?
- Конкретизация и структура цели
- Не позволяйте случайным факторам определять вашу цель



Для того что бы чтение было  
правильное и динамичное:



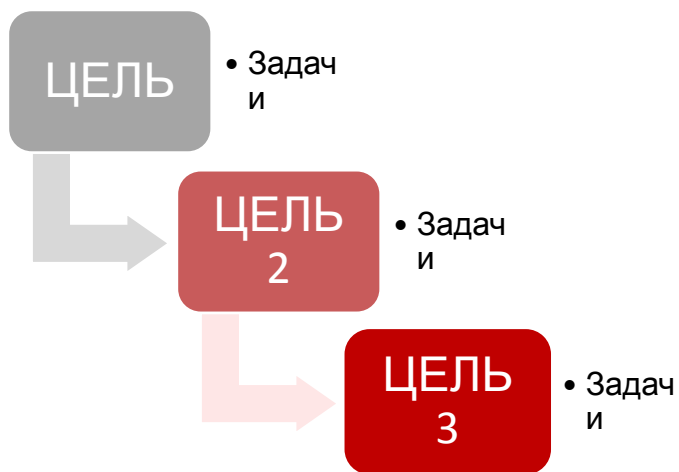
01



02



03



Конкретизация и структура цели:



Структура извлечения информации при чтении:

## Лидерство



Целеустремленность



Харизма



Инновации



1. Эмоции;
2. Артистизм;
3. Презентация;

1. Главная мысль, или основная идея книги

2. Основная идея каждой главы

3. Основная идея каждого подразделения внутри главы

4. Основные идеи большинства абзацев

5. Подробности каждого абзацев

# Домашнее задание. Упражнения на составления структуры

**Материалы:** бумага и карандаш или ручка (или текстовый редактор на компьютере). **Инструкция:** на отдельном листе бумаги нарисуйте схему запоминания для каждой из ситуаций чтения, описанных ниже. Сначала прочтите описание, затем просмотрите текст. После этого определитесь с двумя моментами: 1) как вы разобьете текст на подразделы (разбивая, составьте схему запоминания с ответвлением для каждого из них); 2) сколько единиц информации, по вашему мнению, вам нужно запомнить после чтения каждого подраздела (после чего нарисуйте на схеме запоминания ответвления второго уровня).

**Ситуация А.** Вы студент-первокурсник медицинского института. Завтра вам предстоит контрольная по приведенному ниже материалу. Это весь материал, который вам задан. Обычно контрольная состоит из пяти вопросов.

Дифференциальная диагностика состояний, сопровождающихся эпизодической слабостью и головокружением, но не обмороком  
Панические атаки и синдром гипервентиляции. Это подробно рассматривалось в главах 14, 19 и 344. Состояние тревожного головокружения часто описывается как чувство головокружения, близкого к обмороку, но без фактической потери сознания. Такие симптомы не сопровождаются бледностью лица и не облегчаются в положении лежа. Диагноз ставится на основе сопутствующих симптомов, и частично приступ может быть обусловлен гипервентиляцией. Он сопровождается двумя реакциями: снижением содержания углекислого газа в результате гипервентиляции и выбросом адреналина. Гипервентиляция приводит к гипокапнии, алкалозу, росту цереброваскулярной резистентности и снижению мозгового кровотока.

**Гипогликемия.** Гипогликемия в тяжелой форме обычно связана с серьезным заболеванием, таким как опухоль островков Лангерганса или тяжелая патология надпочечников, гипофиза или печени. Клиническими признаками обычно бывают спутанность или даже потеря сознания. В легкой форме гипогликемия обычно бывает реактивного типа (см. главу 97), наблюдается через 2–5 часов после приема пищи и не всегда связана с расстройством сознания. Диагноз ставится на основании истории болезни, анализа уровня сахара в крови во время приступа и повторения при инъекции инсулина симптомов, абсолютно аналогичных тем, что наблюдаются при спонтанном приступе.

**Острая геморрагия.** Значительное кровоизлияние, обычно внутри желудочно-кишечного тракта, иногда становится причиной обморока. При отсутствии боли и кровавой рвоты причину слабости, головокружения и даже потери сознания бывает трудно установить, пока не начнет выходить черный стул.

**Церебральный ишемический криз.** Это состояние наблюдается у некоторых пациентов со склеротическим сужением артерий или закупоркой главных артерий мозга. Основные симптомы варьируются у разных больных и включают размытость зрения, гемипарез, онемение одной стороны тела, головокружение и затруднение речи, и иногда это сопровождается нарушениями сознания. У каждого отдельно взятого пациента все приступы носят идентичный характер и указывают на временную недостаточность функции определенного участка мозга вследствие недостаточной циркуляции крови.

**Истерический обморок.** Истерический обморок встречается довольно часто и обычно происходит при драматических обстоятельствах (см. главу 344). Приступ не сопровождается какими-либо внешними проявлениями тревоги. Очевидное отсутствие изменений частоты пульса и артериального давления или цвета кожи и слизистых оболочек отличает это состояние от вазодепрессорного обморока. Диагноз ставится на основании необычного течения приступа у человека, который демонстрирует общие личностные и поведенческие признаки истерии.



# Проговаривание про себя (артикуляция)



**01:** Читаем быстрее чем проговариваем слова

**02:** Выстукивание ритма

**03:** Читаем и считаем

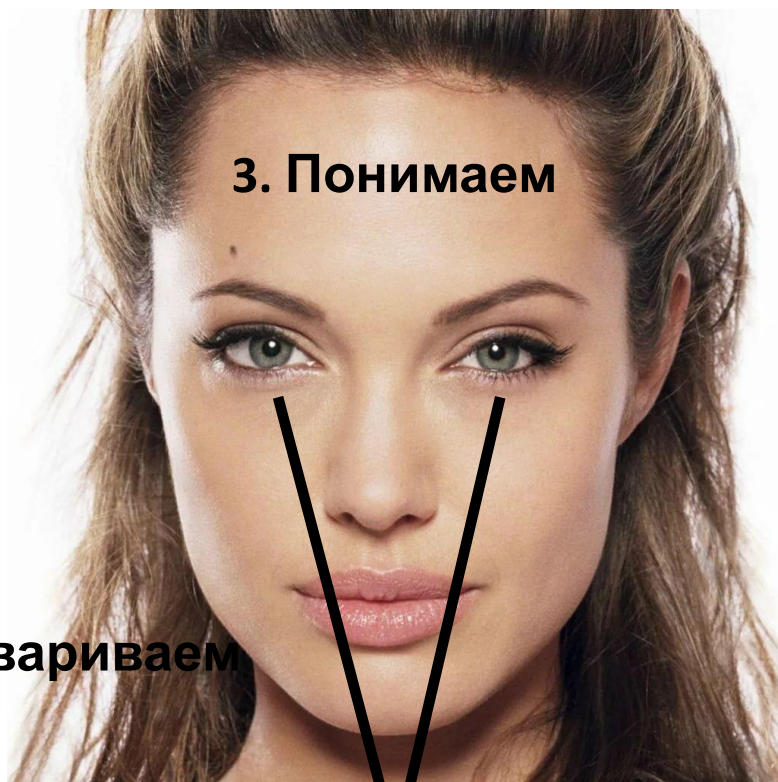
**04:** Техника воспоминаний "перепросмотром".



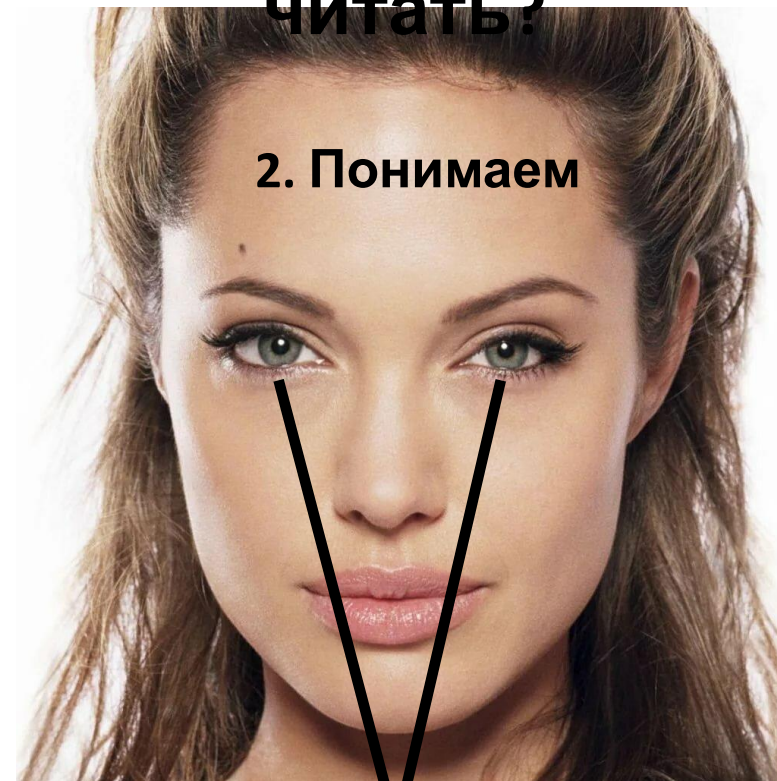
# СКОРОЧТЕНИЕ

## ПРОГОВАРИВАНИЕ ПРО СЕБЯ (АРТИКУЛЯЦИЯ)

Как мы читаем ?



Как мы должны  
читать?



# Проговаривание про себя (артикуляция)

## Упражнение “ВИДЕТЬ БОЛЬШЕ ОДНОГО СЛОВА”

**Материалы:** любая несложная книга на ваш выбор; устройство для контроля времени.

**Цель:** научиться видеть более одного слова одновременно.

1. Читайте новый материал в течение 3 минут, используя руку. Сделайте пометку там, где остановились. При желании подсчитайте скорость чтения.
2. Прочтите тот же отрывок снова за 3 минуты. Если вы закончите до того, как время истечет, вернитесь к началу и начните читать отрывок заново.
3. Потренируйтесь в чтении того же отрывка за 2 минуты. Вы обязательно должны дойти до сделанной вами пометки. Возможно, на данном этапе вы не сможете читать каждое слово, но это не важно. Просто передвигайте ваш палец по тексту достаточно быстро, чтобы пройти текст до истечения 2 минут, и позвольте вашим глазам следовать за рукой.
4. Потренируйтесь в чтении этого же отрывка текста за 1 минуту. Помните, что необходимо достичь конца отрывка строго за отведенное время.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** Читая отрывок текста за 1 минуту, вы делаете это со скоростью в три раза большей, чем в начале упражнения. Это называется тренировка, или тренировочное чтение.
5. Прочтите новый отрывок за 3 минуты, начав с конца того текста, который вы использовали для тренировки. Сделайте пометку там, где закончили чтение, и подсчитайте скорость.

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ



— Вам никогда не приходило в голову, что это в сущности то же самое? Люди, полагающие, что богатство создается материальными средствами и никак не соотносится с человеческим разумом, по той же самой причине считают, что секс — это физическая способность, не зависящая от их ума, выбора или системы ценностей. Они думают, что тело создает страсть и делает выбор за них — как если бы железная руда по собственному желанию превращалась в рельсы. Говорят, любовь слепа, секс глух к разуму и насмехается над всеми философскими идеями. Но на самом деле сексуальный выбор — это результат коренных убеждений человека. Скажите мне, что человек находит сексуально привлекательным, и я расскажу всю его жизненную философию. Покажите мне женщину, с которой он спит, и я скажу, как он себя оценивает. И какой бы ерундой насчет ценности альтруизма его ни пичкали, секс — самое эгоистичное из всех действий, которое совершается только ради собственного наслаждения. Только попробуйте представить себе половой акт в духе самоотречения и доброхотного даяния — акт, который невозможен в самоунижении, только в самовозвышении, только в уверенности, что тебя желают и что ты этого желания достоин. Это действие заставляет человека обнажить дух, так же как и тело, и признать свое истинное Я мериллом своей ценности. Мужчину всегда притягивает женщина, отражающая его глубочайшее видение себя самого, женщина, завоевание которой позволит ему испытывать — или притворяться, что испытывает, — чувство собственного достоинства. Человек, который уверен в собственной ценности, захочет обладать женщиной высшего типа, женщиной, которую он обожает, самой сильной и самой недоступной, потому что только обладание героиней даст ему чувство удовлетворения. Обладание незамысловатой проституткой не даст ничего. Он не стремится...

— Что случилось? — спросил Франциско, увидев напряженное лицо Реардэна, выразившее значительно более сильное чувство, чем интерес к отвлеченной беседе.

— Продолжай — напряженно произнес Реардэн.

— Такой мужчина не стремится утвердиться в собственной ценности, он стремится выразить ее. Его душа и зов его плоти не конфликтуют.

Но человек, убежденный в своей никчемности, всегда тянется к женщине, которую презирает, потому что она отразит его собственную сущность, освободит его от объективной реальности, в которой он — жалкая подделка, предоставит ему кратковременную иллюзию собственной значимости и кратковременное избавление от нравственного закона, который его осуждает. Приглядитесь к тому безобразию, в которое большинство людей превращает свою половую жизнь, и к путанице противоречий, которые они считают своей нравственной философией. Одно вытекает из другого. Любовь — это наша реакция на наши высшие ценности, и она не может быть ничем другим. Позвольте человеку извратить свои ценности и взгляд на жизнь, позвольте ему уверовать, что любовь не наслаждение, а отрицание, что добродетелью является не гордость, а жалость, или страдание, или слабость, или самопожертвование, что благороднейшую любовь рождает не восхищение, а сострадание, не признание ценностей, а признание пороков, — и он раздвоится. Его плоть перестанет ему подчиняться, он станет импотентом с женщиной, которой открыто признается в любви, его потянет к самой последней шлюхе. Его плоть последует логике его глубочайших убеждений; если он верит, что порок — это ценность, значит, он осудил собственное существование как зло, и только зло будет привлекать его. Он осудил самого себя и почувствует, что может наслаждаться только развратом. Он приравнял добродетель к страданию и почувствует, что порок — единственное удовольствие. Тогда он завопит, что его плоть сама по себе испытывает порочное вожделение, которое его разум не может контролировать, что секс — грех, а истинная любовь — чистое духовное переживание. И удивится, что любовь не приносит ему ничего, кроме скуки, а секс — лишь стыд. Не осознавая, что мыслит вслух, Реардэн с отсутствующим видом произнес: — В конце концов... Я никогда не признавал того, второго положения... Никогда не чувствовал себя виноватым за то, что делаю деньги. Франциско улыбнулся и пылко сказал:

— Значит, вы понимаете, что это в сущности одно и то же? Нет, вы никогда не примете их порочных убеждений. Вы не смогли бы принудить себя к этому. Попытавшись осудить секс как зло, вы обнаружили бы, что, помимо воли, поступаете исходя из присущей вам моральной предпосылки. Вас влекло бы к самой достойной женщине. Вам быпа бы нужна героиня

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ



Вы не способны на презрение к себе. Вы не способны поверить, что жизнь — зло, а вы — беспомощное существо, загнанное в безвыходное положение. Вы всю жизнь преобразуете материю в соответствии с устремлениями вашего ума. Вы человек, которому надо бы знать, что идея, не воплощенная в действии, — презренное лицемерие, как и платоническая любовь. А действие, не контролируемое идеей, — идиотский самообман. Таков и секс, если он отрезан от системы ценностей человека. Вы не можете не знать этого. Ваше незыблемое чувство собственного достоинства должно подсказать вам это. Вы не в состоянии испытывать страсть к женщине, которую презираете. Только тот, кто перевозносит чистоту любви, свободной от страсти, способен на развратную страсть, лишённую любви. Но взгляните: большинство людей — это существа, раздираемые на две части, они отчаянно шарахаются из крайности в крайность.

Одна такая крайность — это человек, который презирает деньги, заводы, небоскребы и собственную плоть. Он придерживается неопределённых мнений о непостижимых предметах, таких, как смысл жизни и собственные моральные принципы. И он в отчаянии, потому что не может ничего почувствовать к женщине, которую уважает, но зависит от непреодолимой страсти к шлюхе. Таков человек, которого называют идеалистом. Другая крайность — люди, которых называют практичными, люди, презирающие принципы, абстракции, искусство, философию и собственную душу. Единственным смыслом жизни они считают приобретение материальных ценностей — невзирая на то, для чего они и откуда. Практичный человек ожидает, что материальные блага принесут ему удовольствие, и удивляется, что чем больше получает, тем меньше чувствует. Это человек, который проводит время в интрижках. Вглядитесь в тройной обман, который он совершает по отношению к самому себе. Он не признает, что нуждается в чувстве собственного достоинства, так как насмехается над таким понятием, как моральные ценности. И все же он испытывает глубочайшее презрение к себе, порожденное убеждением, что он — кусок мяса. Он не признает, что секс — это физическое выражение признания его личности. Поэтому такой человек пытается, оперируя тем, что есть следствие, получить то, что должно бы быть причиной.

Он надеется обрести чувство собственной ценности благодаря женщинам, которые ему отдаются, и забывает, что женщины, которых он подцепил, не имеют ни характера, ни собственного суждения, ни системы ценностей. Он внушает себе, что гонится только за физическим удовольствием, но взгляните, как он устает от женщин за неделю или за ночь, как он презирает профессиональных шлюх и любит притворяться перед самим собой, будто соблазняет целомудренных девочек, которые делают исключение ради него. Он стремится к радости от достижения цели, но никогда не добивается ее. Какая доблесть в обладании бездушным телом?

... —А вы никогда не задумывались над тем, что является источником самих денег? Сами по себе деньги — лишь средство обмена, существование их невозможно вне производства товаров и людей, умеющих производить. Деньги придают вес и форму основному принципу: люди, желающие иметь дело друг с другом, должны общаться посредством обмена, давая взамен одной ценности другую. В руках бездельников и нищих, слезами вымалывающих плоды вашего труда, или бандитов, отнимающих их у вас силой, деньги теряют смысл, перестают быть средством обмена. Деньги стали возможны благодаря людям, умеющим производить. Видимо, они, по-вашему, источник всех бед? В тот момент, когда вы принимаете деньги в качестве оплаты за свой труд, вы делаете это с условием, что сможете обменять их на результаты труда других людей. Ценностью Деньги наполняют не нищие или бандиты. Целый океан слез и все оружие в мире не смогут превратить листы бумаги в вашем кошельке в хлеб, который необходим вам, чтобы жить. Но эти листы бумаги, которые когда-то подменили полновесное золото, — символ доверия, символ вашего права на часть жизни людей, умеющих производить. Ваш бумажник — это утверждение, что вокруг вас в этом мире есть люди, которые согласны с этим моральным принципом, потому что он лежит в основе денег. Видимо, это, по-вашему, корень зла?

Вы никогда не задумывались, что является источником благ? Взгляните на электростанцию и попробуйте представить, что она была создана мышцами и кулаками не умеющих мыслить дикарей. Попробуйте вырастить пшеницу без знаний, накопленных и переданных вам далекими предшественниками, которые первыми сумели окультурить злаки!



# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ



Попробуйте добыть себе пропитание, не прилагая ничего, кроме физических усилий, и вы очень быстро осознаете, что только человеческий разум является источником всех произведенных на земле благ, источником всех богатств.

Но вы утверждаете, что деньги созданы сильными за счет слабых? О какой силе вы говорите? Очевидно, что это не сила кулаков или оружия. Богатство – это результат умения человека мыслить. В противном случае получается, что деньги созданы изобретателем двигателя за счет тех, кто не умеет изобретать. Получается, что деньги придуманы умным за счет дураков? Тем, кто может, за счет тех, кто не может? Движущимися к цели за счет бездельников? Прежде чем деньги можно будет отнять или выпросить, они должны быть созданы трудом честного человека в соответствии с его возможностями. Честным я называю того, кто осознает, что не имеет права потреблять больше, чем производит.

Товарообмен посредством денег – вот закон чести людей доброй воли. В основе денег лежит аксиома, что каждый человек – единоличный и полномочный господин своего разума, своего тела и своего труда. Именно деньги лишают силу права оценивать труд или диктовать на него цену, оставляя место лишь свободному выбору людей, желающих обмениваться с вами плодами своего труда. Именно деньги позволяют вам получить в награду за свой труд и его результаты то, что они значат для тех, кто их покупает, но ни центом больше. Деньги не признают иных сделок, кроме как совершаемых сторонами без принуждения и со взаимной выгодой. Деньги требуют от вас признания факта, что люди трудятся во имя собственного блага, но не во имя собственного страдания, во имя приобретения, но не во имя потери, признания факта, что люди не мулы, рожденные, чтобы владеть бременем собственного несчастья, – что вы должны предлагать им блага, а не гноящиеся раны, что естественными взаимоотношениями среди людей является обмен товарами, а не страданиями. Деньги требуют от вас продавать не свою слабость людской глупости, но свой талант их разуму. Деньги позволяют приобретать не худшие из предложенных вам товаров, а лучшее из того, что позволяют ваши средства. И там, где люди могут свободно вступать в торговые взаимоотношения, где верховным судьей является разум, а не кулаки, выигрывает наилучший товар, наилучшая организация труда, побеждает человек с наивысшим развитием и рациональностью суждений, там уровень

Это моральный кодекс тех, для кого деньги являются средством и символом жизни. Видимо, это, по-вашему, источник всех бед?

Но сами по себе деньги – лишь средство. Они приведут вас к любой цели, но не заменят вас у штурвала. Деньги удовлетворят ваши стремления и желания, но не заменят вам цель и мечту. Деньги – бич для тех, кто пытается перевернуть с ног на голову закон причин и следствий, для тех, кто жаждет подменить разум кражей достижений разума.

Деньги не купят счастья тому, кто сам не знает, чего хочет. Деньги не построят систему ценностей тому, кто боится знания цены; они не укажут цель тому, кто выбирает свой путь с закрытыми глазами. Деньги не купят ум дураку, почет – подлецу, уважение – профану. Если вы попытаетесь с помощью денег окружить себя теми, кто выше и умнее вас, дабы обрести престиж, то в конце концов падете жертвой тех, кто ниже. Интеллигенты очень быстро отвернутся от вас, в то время как мошенники и воры столпятся вокруг, ведомые беспристрастным законом причин и следствий: человек не может быть меньше, чем его деньги, иначе они его раздавят. Видимо, это, по-вашему, корень зла?

Унаследовать богатство достоин лишь тот человек, который способен сам создать его, независимо от того, начинается он с нуля или нет, и который поэтому не нуждается в богатстве. Деньги будут служить наследнику, если он будет сильнее, чем они, в противном случае они его уничтожат. И вы, увидев это, закричите, что деньги развратили его. Они ли? Не он ли сам развратил свои деньги? Бессмысленно завидовать никчемному наследнику; его богатство – не ваше, и вы не сможете извлечь из него пользы. Бессмысленно мечтать или требовать, чтобы его наследство было разделено с вами, – в реальном мире порождение пятидесяти паразитов вместо одного не сможет вернуть жизнь тому символу, которым был капитал, созданный гением. Деньги – живая сила, они задыхаются без корней. Деньги не будут служить разуму, который недостоин их силы. Видимо, поэтому вы ненавидите деньги? Деньги – еще и средство вашего выживания. Приговор, который вы вынесете источнику собственного благополучия, будет приговором вашей собственной жизни. Оскверняя этот источник, вы предаете собственное существование. Вы получаете деньги обманом? Потворствуя людским порокам или глупости? Любезничая с глупцами в надежде получить больше, чем позволяют ваши

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ



Поступаясь своими принципами? Выполняя работу, которую ненавидите, для тех, кого презираете? Если так, эти деньги никогда не принесут вам ни одного мгновения радости. Все, что вы на них купите, обернется для вас позором, а не достижением. И тогда вы в ужасе закричите, что деньги отвратительны и порочны. Отвратительны потому, что не стали источником вашего самоуважения. Порочны потому, что позволили вам насладиться собственной развращенностью. Видимо, поэтому вы ненавидите деньги?

Деньги всегда останутся лишь следствием, они никогда не заменят вас как причину. Деньги – продукт нравственности, но они не сделают вас нравственными, не исправят ваши пороки, не искупят ваши грехи. Деньги не дадут вам того, чего вы не заслуживаете, – ни в материальном мире, ни в духовном. Видимо, поэтому вы ненавидите деньги?

Но может быть, вы считаете, что не сами деньги, а любовь к ним – источник всех бед и корень зла? Любить что-либо значит понимать и принимать природу этого. Любить деньги значит понимать и принимать тот факт, что именно они пробуждают в вас лучшие силы, стремления и желание обменять свои достижения на достижения лучших из людей. Человек, который кричит изо всех сил о своем презрении к деньгам, но в то же время готов продать душу за пять центов, ненавидит деньги. Человек, который готов ради них трудиться, любит деньги. Сказать вам, как разобраться, откуда у них деньги? Человек, проклинающий деньги, получил их нечестно, человек, уважающий деньги, заслужил их.

Уходите без оглядки от любого, кто скажет вам, что деньги – зло. Эти слова – колокольчик прокаженного, лязг оружия бандита. С тех пор как люди живут на земле, средством общения для них были деньги, и заменить их в качестве такого средства может только дуло автомата.

Но деньги, если вы все-таки решитесь создавать или сохранять их, потребуют от вас высочайших способностей. Те, в ком нет мужества, гордости и самолюбия, те, кто не чувствует своего морального права на собственные деньги и поэтому не собирается защищать их так, как защищают свою жизнь, те, кто готов извиниться за свое богатство, – все они не сохраняют свой капитал. Они – естественный корм для бесчисленных свор бандитов, всегда таящихся в тени где-то поблизости и мгновенно бросающихся вперед при первом же легком запахе падали – человека, который умоляет простить его за то, что у

Бандиты немедленно постараются освободить его от чувства вины – и от жизни, если он будет с чем-то не согласен.

Очень скоро вы увидите, как они расплодятся – люди с двойной моралью, – те, кто живет за счет силы, но питается из рук тех, кто живет торговлей. Бандиты не сомневаются, что люди, умеющие производить, наполнят их награбленные деньги ценностью. В моральном обществе они – уголовники, и законы этого общества направлены на то, чтобы защитить вас от них. Но когда общество говорит “да” бандитизму, уголовники становятся авторитетами морали, преступниками по праву, которые видят, что грабить беззащитных людей абсолютно безопасно, потому что есть закон, обезоруживающий последних, – тогда деньги превращаются в мстителя для тех, кто их создал. Но добыча уголовников становится приманкой для бандитов следующего уровня, которые, в свою очередь, опираясь на ту же мораль, отнимут у них награбленное. И начинается гонка, но не тех, кто создает самое лучшее, а тех, кто превосходит остальных в жестокости. Когда насилие является нормой, убийца легко одержит верх над карманником, и общество погибнет во всеобщей бойне.

Хотите знать, насколько близок этот день? Обратите внимание на деньги.

Деньги – барометр состояния общества. Если вы видите, что взаимоотношения в обществе осуществляются не на основе добровольного согласия сторон, а на основе принуждения; если вы видите, что для того, чтобы производить, требуется разрешение тех, кто ничего никогда не производил; если вы видите, что деньги текут рекой не к тем, кто создает блага, но к тем, кто создает связи; если вы видите, что те, кто трудится, становятся с каждым днем беднее, а вымогатели и воры – богаче, а законы не защищают первых от последних, но защищают последних от первых; если вы видите, что честность и принципиальность равносильны самоубийству, а коррупция процветает, – знайте: это общество на краю пропасти. Деньги – слишком благородный посредник, чтобы вступать в спор с автоматом, чтобы заключать сделки с жестокостью и порочностью. Именно деньги не позволят стране существовать, если в ней идея собственности смешалась с идеей награбленного.

В какое бы время среди людей ни появлялись разрушители, они начинали с уничтожения денег, поскольку именно деньги являются защитой от произвола

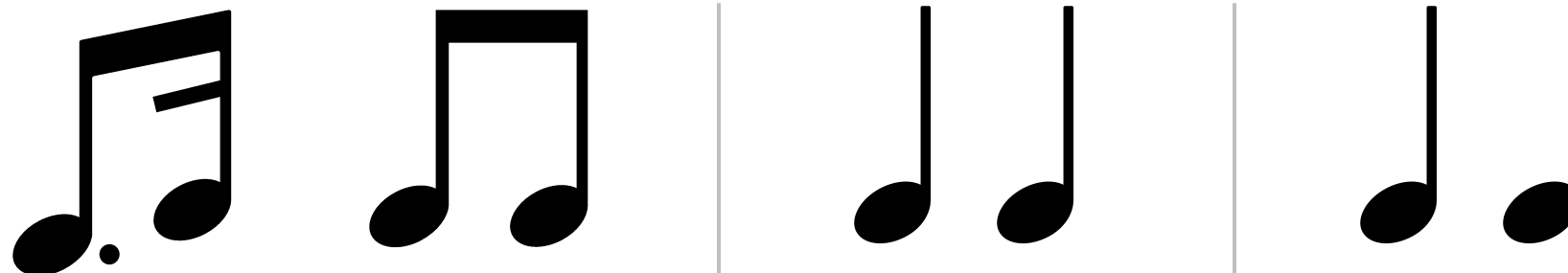


# Проговаривание про себя (артикуляция)



## Упражнение “ВЫСТУКИВАНИЕ РИТМА”

2/4



Удары

1 2 3 4 5 6 7 8

Такты

1 2 3

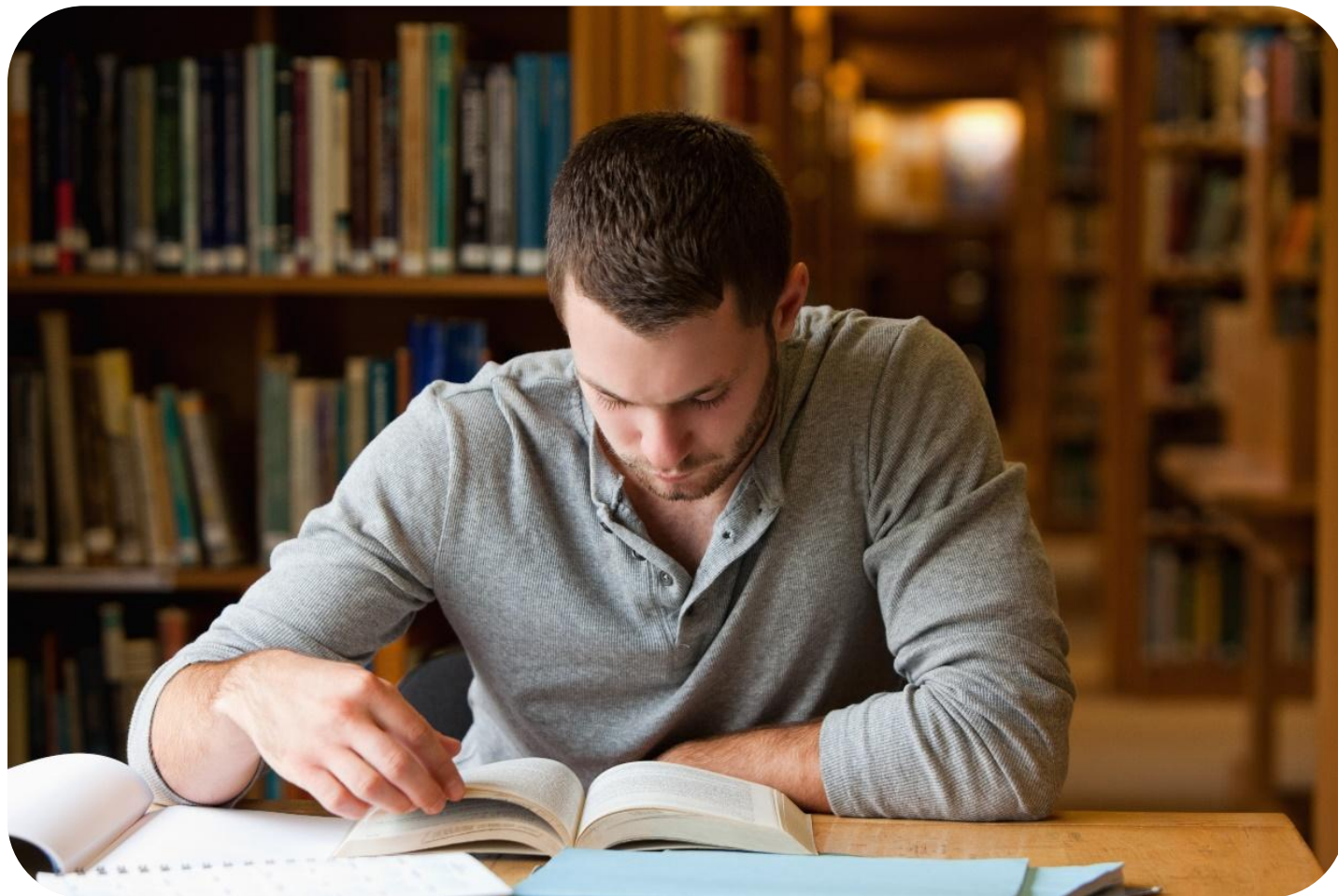
**Ритм Жинкина:**

<https://www.youtube.com/watch?v=W1E9sOpfvz8>

# Проговаривание про себя (артикуляция)



## Упражнение “ЧИТАЕМ И СЧИТАЕМ”



« Тысяча сто,  
тысяча девяноста девять, тысяча  
девяноста восемь, тысяча  
девяноста пять, тысяча  
девяноста четыре... »

1. Читаем

2. И в этот же момент  
считаем от 1100

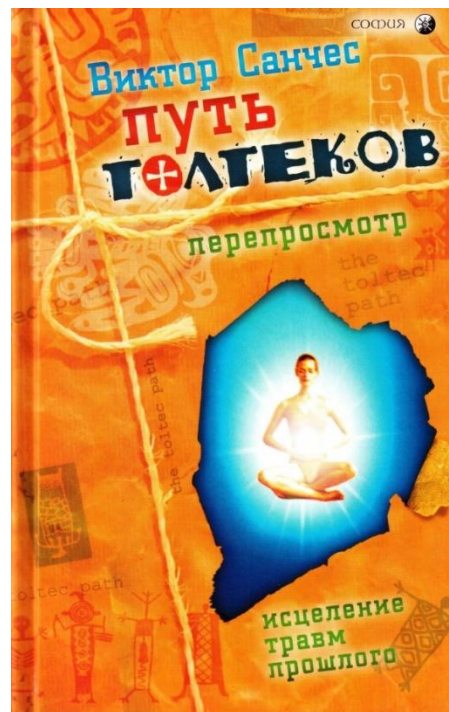
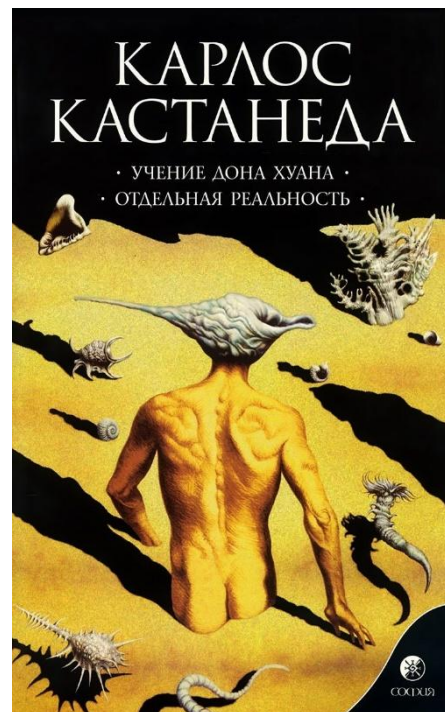
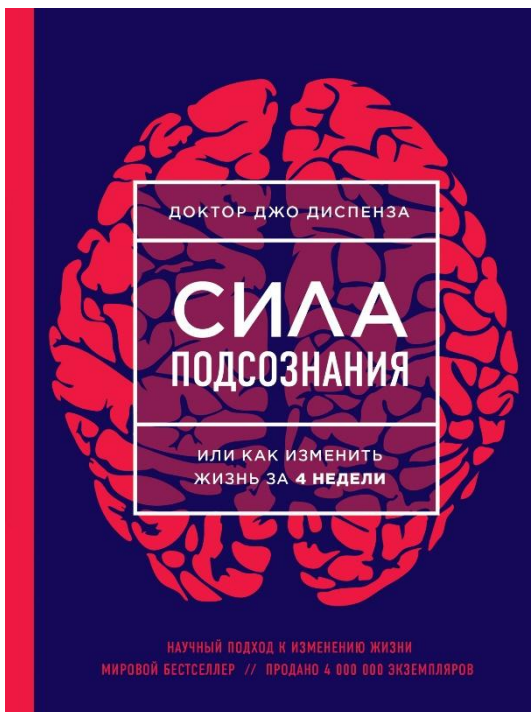
# Проговаривание про себя (артикуляция)



## Техника воспоминаний "перепросмотром"

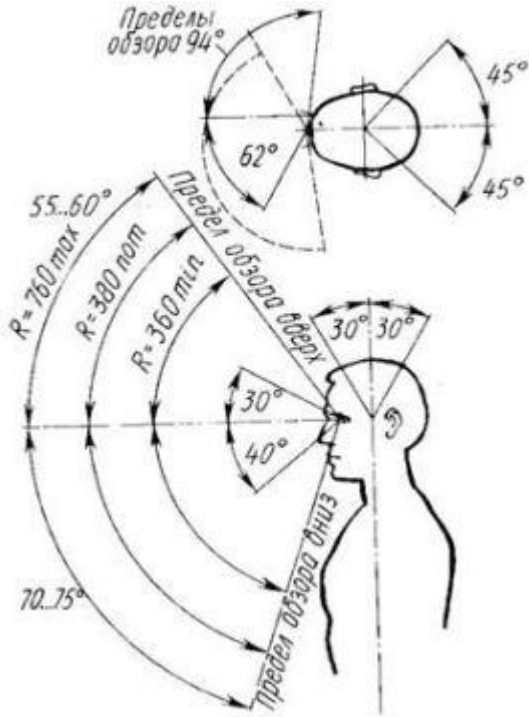
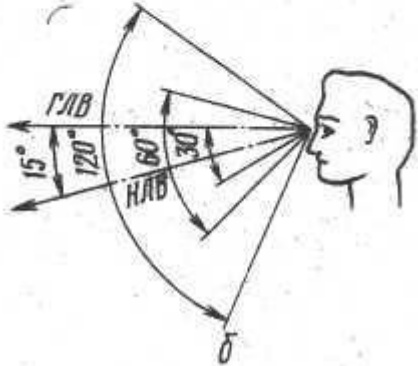
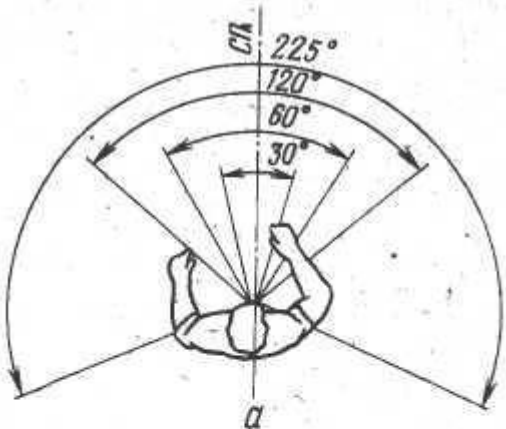
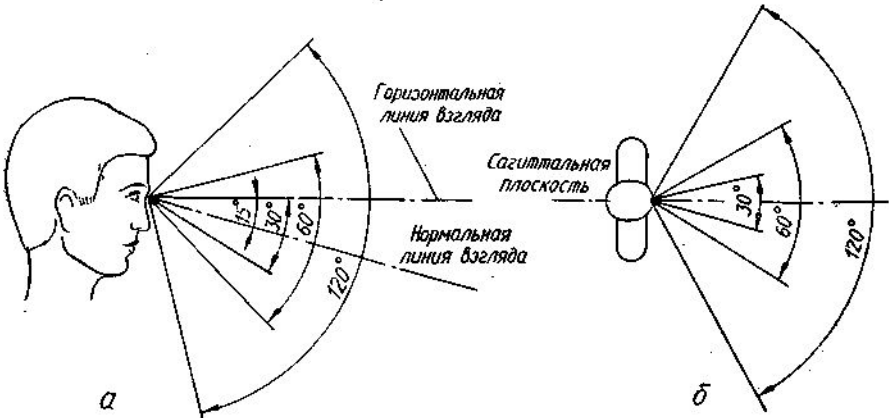
Если захотите детально изучить эту тему, прочтите книгу «Путь Толтеков. Перепросмотр» или книги Карлоса Кастанеды.

Погрузиться в эту тему поглубже



1. Для тех кто хочет поковыряться в своём прошлом и найти, то от чего надо и можно избавиться
2. Перед прочтением данных книг рекомендую Джо Диспенза "Сила подсознания"

# Расширение кругозора глаз





## ТЕПЕРЬ ТРЕНЕРОВКА ГЛАЗ - УДЕЛ НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛОВ

[https://www.youtube.com/watch?v=LzG\\_Z9AG5r4](https://www.youtube.com/watch?v=LzG_Z9AG5r4)



# Таблица Шульте



**1.** Глаза смотрят в центр и никуда больше

**2.** Ищем периферийным зрением все цифры под ряд от 1 до 25

**3.** Ваш конечная цель, видите всё поле, видите все цифры и отыскиваете их за 16 сек

1	8	3	23	11
14	24	12	21	20
19	10	5	25	17
4	13	15	7	6
16	2	18	22	9



- 1. Берёте текст**
- 2. Ровно по середине ставите точку, оптимальное всего зелёную**
- 3. Смотрите на неё в течении 10 минут и ничего не делаете и не о чём не думаете! Это важно!**

Упражнение делается перед сном. Возьмите листок с любым текстом, шрифт должен быть не очень мелкий. В центре поставьте жирную точку зелёным маркером. Положите перед собой так, чтобы чётко видеть каждую строчку. Старайтесь удерживать взгляд на точке в течение 10 минут. Вначале это покажется очень сложным, но затем будет даваться всё легче и легче. Голова абсолютно пустая, никаких посторонних мыслей.

По окончании упражнения встаём из-за стола и, прикрыв глаза рукой, идём спать. Ощущение зелёной точки должно остаться

# Учимся лучше понимать прочитанное



## Причины:

Не развитый словарный  
запас



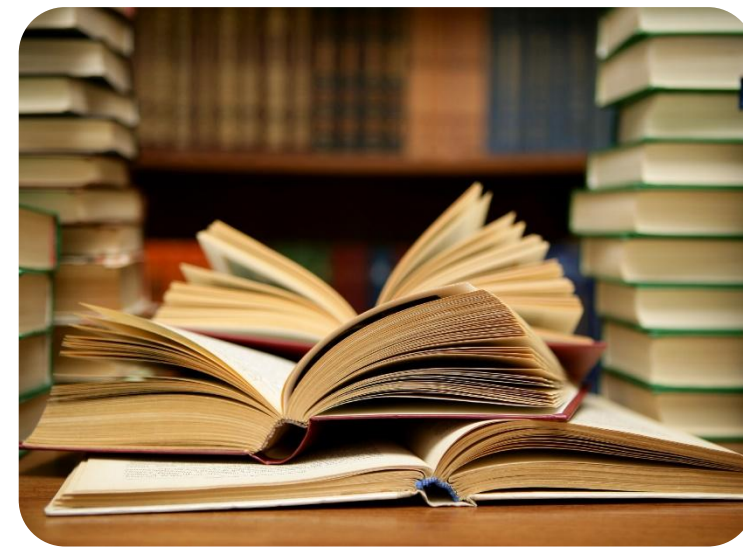
Эт, слыш, как там его нах...

Профессиональная  
литература



А куда его читать?

Плохой  
писатель



Что за...

**ЛЕЧЕНИЕ  
ОЧЕНЬ  
ПРОСТОЕ**



# Учимся лучше понимать прочитанное



## Упражнение “ТЕМА АБЗАЦЕВ”

**Материалы:** эта книга, бумага, карандаш.

**Цель:** научиться определять тему абзаца.

1. Прочтите по очереди каждое предложение или абзац, приведенные ниже, как можно быстрее, используя руку. Определите их тему.

2. На листе бумаги буквы от «А» до «Е». После одного прочтения каждого предложения или абзаца записывайте как можно короче его тему.  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Важно читать каждую фразу не более одного раза! Постарайтесь не смотреть на уже прочитанные предложения.

А. Большинство деревьев зеленые.

А.

---

Б. Многие птицы зимой улетают на юг.

Б.

---

В. Джон вымыл посуду; его попросила об этом жена.

В.

---

Г. Биллу нравилось играть в футбол. Он надеялся, что когда-нибудь научится делать это профессионально.

Г.

---

Д. Самым известным голландским философом был Спиноза. Он был евреем.

Д.

---

Е. Мейси была очаровательной молодой женщиной с короткими темными волосами. Ее необычное имя на самом деле было прозвищем. Ее родители были японского происхождения.

Е.

---

# Учимся лучше понимать прочитанное



## Упражнение “ТЕМА АБЗАЦЕВ” ПРО

**Материалы:** эта книга, бумага, карандаш.

**Цель:** научиться определять тему абзаца как можно быстрее после одного прочтения с помощью руки.

1. Проставьте на вашем листе бумаги буквы от «А» до «Н».
2. Прочтите каждый абзац один раз как можно быстрее с единственной целью — определить его тему.
3. Кратко сформулируйте на листе бумаги тему прочитанного абзаца.

А. Все животные на ферме были вполне довольны. Коровы мирно паслись, лошади скакали на воле, а куры рылись повсюду в поисках еды.

А. \_\_\_\_\_

Б. Одним из последних королей Баварии был Людвиг II. Его признали душевнобольным, и в конце концов он был низложен. Людвиг II построил несколько замков, что чуть не привело к банкротству королевской казны. Сегодня они считаются одними из главных туристических достопримечательностей Баварии.

Б. \_\_\_\_\_

В. Все школьники, кроме одного, отправились на улицу играть в баскетбол. Один мальчик не пошел со всеми. Он был инвалидом и не мог играть с мячом. Иногда дети над ним насмехались.

В. \_\_\_\_\_

Г. Дедушка был очень строгим стариком. Он редко приезжал, но Рэйчел все равно его недолюбливала. Хотя он и был ее дедушкой, она считала его слишком суровым. Его жесткость часто огорчала и ее отца.

Г. \_\_\_\_\_

Д. В пруду и вокруг него водится много различных животных, насекомых и рыб. Одно из этих существ начинает свою жизнь, плавая как рыба, но позже становится животным, которое питается насекомыми. Его часто представляют лениво сидящим на листе кувшинки.

Д. \_\_\_\_\_

Е. Диана отправилась в торговый центр. Коринна и Бренда были уже там. Сара сначала не хотела идти, но потом передумала. Они все встретились и хорошо посидели в тайском ресторане.

Е. \_\_\_\_\_

Ё. Джон вышел на улицу подоить коров. Его мать уже пекла хлеб. Отец собирал помидоры. Когда вернулся брат, для него тоже нашлась работа. Жизнь на ферме была нелегка.

Ё. \_\_\_\_\_

# Учимся лучше понимать прочитанное



## Домашняя работа. Упражнение “КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС”

**Материалы:** бумага, карандаш или ручка.

1. Определите, к какому уровню относится предложение в приведенных ниже отрывках — 2-му или 3-му (то есть дают ли они вам больше информации о первом или о втором предложении). На листе бумаги нарисуйте диаграмму.

**Пример:** Мэри Джонс живет в Бетесде. Она любит спорт. Больше всего ей нравится кататься на роликах.

1. М. Дж. Живёт в Б.

2. Любит спорт

3. Больше всего нравятся ролики



# Учимся лучше понимать прочитанное



**Б. Фрэнк Норс живет в Нью-Йорке. Ему нравится сидеть в интернете. Кроме того, он хороший студент.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**В. Полли Рэнкин родом из Кливленда. Она хорошая студентка. Также она состоит во многих клубах.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Г. Рональду Брику нравится заниматься дизайном. Он проектирует интерьеры домов и офисов. Иногда он также занимается дизайном тканей и обоев.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Учимся лучше понимать прочитанное



**Д. Лори Мэммен живет во Флориде. Раньше она жила в Торонто, в Канаде. Сейчас она предпочитает более теплый климат Флориды климату Торонто.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Е. Симона Бек — изобретательный кулинар. Ей удастся гармонично сочетать карьеру и семью, при этом готовить замечательную еду. Муж Симоны говорит, что ей нужно попробовать себя в ресторанном бизнесе.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Ж. Сара Бриджес — способная студентка, мечтающая поступить в один из престижных колледжей США. Она числится в списке лучших учеников и активно проявила себя во многих внеклассных мероприятиях. По мнению многих, Сара, скорее всего, добьется успеха.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# Учимся лучше понимать прочитанное



3. Даг Вуд — один из самых позитивных людей среди моих знакомых. Даже когда он болен, у него, похоже, для каждого найдется шутка. А на его лице всегда сияет улыбка.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

И. Верла Нильсен — прекрасный преподаватель. Одно из ее замечательных качеств — терпение. У нее одинаково хорошо получается учить взрослых и детей.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

К. Энн — очень хорошая спортсменка. Один из ее любимых видов спорта — футбол. Больше всего Энн нравится играть в защите.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Упражнение “+SPEEDRUN”(упражнение нового уровня)

**Материалы:** любая несложная книга, устройство для контроля времени, карандаш.

1. Читайте новый материал на протяжении 1 минуты, отметив моменты начала и окончания чтения цифрами 1 и 2.  
По желанию подсчитайте скорость чтения.
2. Перечитайте тот же отрывок за 1 минуту, стараясь продвинуться дальше.  
Если вам это удалось, поставьте в месте окончания чтения пометку 3.
3. Перечитайте текст за 1 минуту, стараясь продвинуться еще дальше.  
Если вам это удалось, поставьте в месте окончания чтения пометку 4.
4. Подсчитайте количество строк между пометками 2 и 4.  
Поставьте 5 после пометки 4 ниже на то же количество строк, что вы насчитали между 2 и 4, но не менее чем на 5 строк.
5. Практикуйте тренировочное чтение между пометками 1 и 5 в течение 1 минуты.  
Вы должны достичь поставленной пометки!
6. Поставьте пометку 6 на то же количество строк ниже пометки 5, на которое пометка 5 стоит ниже пометки 4.  
Практикуйте тренировочное чтение между пометками 1 и 6 в течение 1 минуты.
7. Читайте, начав с пометки 6 и используя палец, на протяжении 1 минуты настолько быстро, насколько вы можете понимать материал.  
Отметьте место окончания чтения символом X.  
Подсчитайте скорость чтения (между пометками 6 и X) и внесите ее в отчет о прогрессе.

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ

Спустя много лет Эдди узнал, что детей нужно всячески оберегать от потрясений, что они должны как можно позже узнать, что такое смерть, боль и страх. Но его душу обожгло нечто другое: он пережил свое первое потрясение, когда стоял неподвижно, глядя на черную дыру, зиявшую в стволе сваленного молнией дерева. Это был страшный обман, еще более ужасный оттого, что Эдди не мог понять, в чем он заключался. Он знал, что обманули не его и не его веру, а что-то другое, но не понимал, что именно.

Он постоял рядом с дубом, не проронив ни слова, и вернулся в дом. Он никогда никому об этом не рассказывал – ни в тот день, ни позже.

Эдди с досадой мотнул головой и остановился у края тротуара, заметив, что светофор с ржавым металлическим скрежетом переключился на красный свет. Он сердился на себя. И с чего это он вдруг вспомнил сегодня про этот дуб? Дуб больше ничего для него не значил, от этого воспоминания остался лишь слабый привкус грусти и – где-то глубоко в душе – капелька боли, которая быстро исчезала, как исчезают, скатываясь вниз по оконному стеклу, капельки дождя, оставляя след, напоминающий вопросительный знак.

Воспоминания детства были ему очень дороги, и он не хотел омрачать их грустью. В его памяти каждый день Детства был словно залит ярким, ровным солнечным светом, ему казалось, будто несколько солнечных лучей, даже не лучей, а точек света, долетавших из тех далеких дней, временами придавали особую прелесть его работе, скрашивали одиночество его холостяцкой квартиры и оживляли монотонное однообразие его жизни.

Эдди вспомнился один летний день, когда ему было девять лет. Он стоял посреди лесной просеки с лучшей подругой детства, и она рассказывала, что они будут делать, когда вырастут. Она говорила взволнованно, и слова ее были такими же беспощадно-ослепительными, как солнечный свет. Он слушал ее с восторженным изумлением и, когда она спросила, что бы он хотел делать, когда вырастет, ответил не раздумывая:

– Только то, что правильно. – И тут же добавил: – Ты должна сделать что-то необыкновенное... я хочу сказать, мы вместе должны это сделать.

– Что?

– Я не знаю. Мы сами должны это узнать. Не просто, как ты говоришь, заниматься делом и зарабатывать на жизнь. Побеждать в сражениях, спасать людей из пожара, покорять горные вершины – что-то вроде этого.

– А зачем?

– В прошлое воскресенье на проповеди священник сказал, что мы должны стремиться к лучшему в нас. Как по-твоему, что в нас – лучшее?

– Я не знаю.

– Мы должны узнать это.

Она не ответила. Она смотрела в сторону уходящего вдаль железнодорожного полотна.

Эдди Виллерс улыбнулся. Двадцать лет назад он сказал: «Только то, что правильно». С тех пор он никогда не сомневался в истинности этих слов. Других вопросов для него просто не существовало; он был слишком занят, чтобы задавать их себе. Ему все еще казалось очевидным и предельно ясным, что человек должен делать только то, что правильно, и он так и не понял, как люди могут поступать иначе; понял только, что они так поступают. Это до сих пор казалось ему простым и непонятным: простым, потому что все в мире должно быть правильно, и непонятным, потому что это было не так. Он знал, что это не так. Размышляя об этом, Эдди завернул за угол и подошел к огромному зданию «Таггарт трансконтинентал».

Здание компании горделиво возвышалось над всей улицей. Эдди всегда улыбался, глядя на него. В отличие от домов, стоявших по соседству, стекла во всех окнах, протянувшихся длинными рядами, были целы, контуры здания, вздымаясь ввысь, врезались в нависавший небосвод; здание словно возвышалось над годами, неподвластное времени, и Эдди казалось, что оно будет стоять здесь вечно.

Входя в здание «Таггарт трансконтинентал», Эдди всегда испытывал чувство облегчения и уверенности в себе. Здание было воплощением могущества и силы. Мраморные полы его коридоров были похожи на огромные зеркала. Матовые, прямоугольной формы светильники щедро заливали пространство ярким светом. За стеклянными стенами кабинетов рядами сидели у пишущих машинок девушки, и треск клавиатуры напоминал перестук колес мчащегося поезда.

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ

Словно ответное эхо, по стенам изредка пробегала слабая дрожь, поднимавшаяся из подземных тоннелей огромного железнодорожного терминала, расположенного прямо под зданием компании, откуда год за годом выходили поезда, чтобы отправиться в путь на другую сторону континента, пересечь его и вернуться назад.

«Таггарт трансконтинентал»; от океана к океану – великий девиз его детства, куда более яркий и священный, чем любая из библейских заповедей. От океана к океану, от Атлантики к Тихому, навсегда, восторженно думал Эдди, словно только что осознал реальный смысл этого девиза, проходя через сверкающие чистотой коридоры; через несколько минут он вошел в святая святых – кабинет Джеймса Таггарта, президента компании «Таггарт трансконтинентал».

Джеймс Таггарт сидел за столом. На вид ему было лет пятьдесят. При взгляде на него создавалось впечатление, что он, миновав период молодости, вступил в зрелый возраст прямо из юности. У него был маленький капризный РОТ, лысеющий лоб облипали редкие волосы. В его осанке была какая-то развинченность, неряшливость, совершенно не гармонирующая с элегантными линиями его высокого, стройного тела, словно предназначенного для горделивого и непринужденного аристократа, но доставшегося расхлябанному хаму. У него было бледное, рыхлое лицо и тускло-водянистые, с поволокой глаза. Его взгляд медленно блуждал вокруг, переходя с предмета на предмет с неизменным выражением недовольства, словно все, что он видел, действовало ему на нервы. Он выглядел уставшим и очень упрямым человеком. Ему было тридцать девять лет.

При звуке открывшейся двери он с раздражением поднял голову:

– Я занят, занят, занят... Эдди Виллерс подошел к столу.

– Это важно, Джим, – сказал он, не повышая голоса.

– Ну ладно, ладно, что у тебя там?

Эдди посмотрел на карту, висевшую под стеклом на стене кабинета. Краски на ней давно выцвели и поблекли, и Эдди невольно спрашивал себя, скольких президентов компании повидала она на своем веку и как долго каждый из них занимал этот пост. Железнодорожная компания «Таггарт трансконтинентал» – сеть красных линий на карте, испещрившая выцветшее тело страны от Нью-Йорка до Сан-Франциско – напоминала систему кровеносных сосудов

Одна из красных линий, извиваясь, врезалась между Шайенном в штате Вайоминг и Эль-Пасо в Техасе. Это была линия Рио-Норт, одна из железнодорожных веток «Таггарт трансконтинентал». К ней недавно добавились новые черточки, и красная полоска продвинулась от Эль-Пасо дальше на юг. Эдди Виллерс поспешно отвернулся, когда его взгляд достиг этой точки. Он посмотрел на Таггарта и сказал:

– Я пришел по поводу Рио-Норт. – Он заметил, как Таггарт медленно перевел взгляд на край стола. – Там снова произошло крушение.

– Крушения на железной дороге случаются каждый день. И ради этого надо было меня беспокоить?

– Джим, ты прекрасно понимаешь, о чем я говорю. Рио-Норт разваливается на глазах. Рельсы изнашивались на всем ее протяжении.

– Мы скоро получим новые рельсы.

Эдди продолжал, словно ответа не было вовсе:

– Линия обречена. Поезда пускать бесполезно. Люди просто перестают ездить в них.

– По-моему, в стране нет ни одной железной дороги, где какие-то линии не были бы убыточными. Мы далеко не единственные. Такое положение сложилось по всей стране, но это, безусловно, временное явление.

Эдди стоял, молча глядя на него. Таггарту очень не нравилась его привычка смотреть людям прямо в глаза. У Эдди глаза были большие, голубые, и в их взгляде постоянно читался вопрос. У него были светлые волосы и честное, открытое лицо, в котором не было ничего особенного, за исключением взгляда, выражавшего пристальное внимание и искреннее недоумение.

– Чего тебе от меня надо? – рявкнул Таггарт.

– Я просто пришел сказать тебе то, что ты обязан знать, кто-то же должен был сказать.

– Что где-то произошло очередное крушение?

– Что мы не можем бросить Рио-Норт на произвол судьбы.

Таггарт редко поднимал голову во время разговора. Обычно он смотрел на собеседника исподлобья, слегка приподнимая свои тяжелые веки.

– А кто, собственно, собирается ее бросить? – спросил он. – Об этом никогда не было и речи. Мне не нравится, что ты так говоришь. Мне это очень не нравится.



# Отрывок из рассказа «Титан расправил плечи» ЕКФ

– Мы уже полгода выбиваемся из графика движения. Ни один перегон на этой линии не обошелся без аварии – серьезной или не очень. Одного за другим мы теряем клиентов. Сколько мы еще так протянем?

– Эдди, твоя беда в том, что ты пессимист. Тебе не хватает уверенности в будущем. Именно это и подрывает моральный дух нашей компании.

– Мы уже полгода выбиваемся из графика движения. Ни один перегон на этой линии не обошелся без аварии – серьезной или не очень. Одного за другим мы теряем клиентов. Сколько мы еще так протянем?

– Эдди, твоя беда в том, что ты пессимист. Тебе не хватает уверенности в будущем. Именно это и подрывает моральный дух нашей компании.

Ты хочешь сказать, что не собираешься ничего делать, чтобы спасти Рио-Норт?

Я этого не говорил. Как только поступят новые рельсы...

Да не будет никаких рельсов, Джим. – Эдди заметил, как брови Таггарта медленно поползли вверх. – Я только что вернулся из «Ассошиэйтед стил». Я разговаривал с Ореном Бойлом.

– И что же он сказал?

– Он битых полтора часа ходил вокруг да около, но определенно так ничего и не ответил.

– А зачем ты вообще к нему ходил? По-моему, они должны поставить нам рельсы лишь в следующем месяце.

– Да, но до этого они должны были поставить их три месяца назад.

– Непредвиденные обстоятельства. Это абсолютно не зависело от Орена.

– А первоначально они должны были выполнить наш заказ еще шесть месяцами раньше. Джим, мы уже больше года ждем, когда «Ассошиэйтэд стил» поставит нам эти рельсы.

– Ну а от меня ты чего хочешь? Не могу же я заниматься делами Орена Бойла.

– Я хочу, чтобы ты понял, что мы не можем больше ждать.

– А что об этом думает моя сестрица? – медленно спросил Таггарт наполовину насмешливым, наполовину настороженным тоном.

– Она приедет только завтра.

– И что, по-твоему, я должен делать?

– Это тебе решать.

– А сам ты что предлагаешь? Только ни слова о «Рearдэн стил».

Эдди ответил не сразу:

– Хорошо, Джим. Ни слова.

– Орен – мой друг. – Эдди промолчал. – И мне не нравится твоя позиция. Он поставит нам рельсы при первой же возможности. А пока их у нас нет, никто не вправе нас упрекать.

– Джим! О чем ты говоришь? Да пойми ты! Рио-Норт разваливается независимо от того, упрекают нас в этом или нет.

– Все смирились бы с этим. Пришлось бы смириться, если бы не «Финикс – Дуранго». – Таггарт заметил, как напряглось лицо Эдди. – Всех устраивала линия Рио-Норт, пока не появилась их ветка.

– У этой компании прекрасная железная дорога, и они отлично делают свое дело.

– Кто бы мог подумать, что какая-то «Финикс – Дуранго» сможет конкурировать с «Таггарт трансконтинентал». Десять лет назад это была захудалая местная линия.

– Сейчас на нее приходится большая часть грузовых перевозок в Аризоне, Нью-Мексико и Колорадо. Джим, нам нельзя терять Колорадо! Это наша последняя надежда. Последняя надежда для всех. Если мы не исправим положение, то потеряем всех солидных клиентов в этом штате. Они просто откажутся от наших услуг и будут работать с «Финикс – Дуранго».

Нефтепромыслы Вайета мы уже потеряли.

– Не понимаю, почему все только и говорят о его промыслах.

– Потому что это чудо, которое...

– К черту Эллиса Вайета и его нефть!

Эти нефтяные скважины, подумал вдруг Эдди, нет ли у них чего-то общего с красными линиями на карте, похожими на систему кровеносных сосудов?

Разве не таким же чудом, совершенно невысказанным в наши дни, много лет назад протянулись по всей стране линии «Таггарт трансконтинентал»?

Эдди подумал о скважинах, откуда фонтаном били черные потоки нефти, извергавшиеся на поверхность так стремительно, что поезда «Финикс – Дуранго» едва успевали развозить ее. Нефтепромыслы когда-то были лишь скалистыми участками в горах Колорадо, на них давно махнули рукой как на

неперспективные и истощившиеся

# Данные



Среднее количество слов в строке (КСС) \_\_\_\_\_

Общее количество прочитанных строк \_\_\_\_\_

Умножьте КСС на Общее кол-во строк \_\_\_\_\_

Разделите полученный результат на 3 \_\_\_\_\_

# Ускоряемся ещё больше



## Упражнение (упражнение с двойной/тройной скоростью)

**Материалы:** любая несложная книга, устройство для контроля времени, карандаш.

1. Поставьте пометку 1 в месте начала чтения.

Читайте новый материал на протяжении 1 минуты, используя руку.

Поставьте пометку 2 там, где остановились.

По желанию: подсчитайте скорость чтения.

2. Перечитайте тот же отрывок, стараясь продвинуться дальше за 1 минуту.

Поставьте пометку 3, если вам это удалось.

Определите приблизительно, сколько вы прочли, например одна страница с четвертью, чуть более двух страниц, между пометками 1 и 3.

3. Отмерьте для себя новый отрывок текста, начав его с пометки 3 и завершив пометкой 4, который будет приблизительно равен по объему отрывку между 1 и 3.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 4 за 1 минуту.

4. Отмерьте еще один отрывок текста, начав с пометки 4 и завершив его пометкой 5, который будет приблизительно равен по объему отрывку между 3 и 4.

Выполните тренировочное чтение отрывка между пометками 1 и 5 за 1 минуту.

5. Начав с пометки 5, читайте максимально быстро в течение 1 минуты.

Поставьте пометку X там, где вы завершите.

Вычислите скорость чтения на отрезке от 5 до X и внесите ее в отчет о прогрессе.

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ

Отец Эллиса Вайета до самой смерти по капельке доил пересыхающие скважины, еле сводя концы с концами. А теперь в сердце гор будто вкололи адреналин, и оно ритмично забилося, перекачивая черную кровь, которая непрерывным потоком вырывалась из каменных толщ. Конечно, это кровь, думал Эдди, ведь кровь питает тело, несет жизнь, а нефть Вайета именно это и делает. На некогда пустынных горных склонах забурлила жизнь. В районе, который раньше никто даже не замечал на карте, строились города, заводы и электростанции. Новые заводы, думал Эдди, в то время как доходы от грузовых перевозок с большей части традиционно мощных отраслей промышленности неуклонно падали из года в год. Новые нефтяные разработки – в то время как насосы останавливаются на одном крупном промысле за другим. Новый индустриальный штат – там, где, как все считали, нечего делать, разве что выращивать свеклу да разводить скот. И все это всего за восемь лет сделал один человек. Это было похоже на рассказы, которые Эдди Виллерс читал в школьных учебниках и в которые не мог поверить до конца, – рассказы о людях, добившихся невероятных свершений в те годы, когда великая страна только зарождалась. Ему очень хотелось познакомиться с Эллисом Вайетом. О нем много говорили, но встречались с ним лишь немногие – в Нью-Йорк он приезжал редко. Говорили, что ему тридцать три года и он очень вспыльчив. Он изобрел какой-то способ обогащать истощившиеся нефтяные скважины и успешно применял его в деле.

– Твой Эллис Вайет просто жадный ублюдок, которого интересуют только деньги, – сказал Таггарт. – По-моему, в мире есть вещи и поважней.

– Да о чем ты, Джим? Какое это имеет отношение к...

– К тому же он здорово нас подставил. Мы испокон века занимались транспортировкой нефти из Колорадо и без проблем справлялись с этим. Когда делами занимался его отец, мы каждую неделю предоставляли им состав.

– Но, Джим, дни старика Вайета давно прошли, сейчас «Финикс – Дуранго» предоставляет ему два состава каждый день, и их поезда ходят строго по графику.

– Если бы он дал нам время, мы бы подтянулись...

– Но время для него очень дорого. Он не может позволить себе терять его.

– И чего же он хочет? Чтобы мы отказались от всех наших клиентов

– С чего ты взял? Ему от нас ничего не надо. Он просто работает с «Финикс – Дуранго».

Для меня он всего лишь беспринципный мерзавец, безответственный, самонадеянный выскочка, которого сильно переоценивают. – Эдди очень удивил внезапный всплеск эмоций в обычно безжизненном голосе Таггарта. Я не уверен, что его нефтяные разработки такое уж полезное и выгодное дело. Я считаю, что он нарушает сбалансированность экономики всей страны. Никто не ожидал, что Колорадо станет индустриальным штатом. Как можно быть в чем-то уверенным или что-то планировать, если все постоянно меняется из-за таких, как он? Боже мой, Джим! Он ведь...

– Да, да. Я знаю. Он делает деньги. Но по-моему, это не главный признак, по которому оценивается полезность человека для общества. А что касается его нефти, то, если бы не «Финикс – Дуранго», он приполз бы к нам на коленях и терпеливо ждал своей очереди наравне с остальными клиентами, а не требовал, чтобы ему предоставляли больше составов, чем другим. Мы всегда категорически выступали против подобной хищнической конкуренции, но в данном случае мы бессильны, и никто не вправе нас упрекать.

Эдди почувствовал, что ему стало трудно дышать, а его виски будто сжало тисками. Наверное, это от нервного напряжения и невероятных усилий, он заранее твердо решил, что на сей раз поставит вопрос ребром; а сам вопрос был настолько ясен, что ему казалось, что ничто, кроме его неспособности убедительно изложить факты, не помешает Таггарту разобраться. Он сделал все что мог, но чувствовал, что ничего не получилось. Ему никогда не удавалось в чем-либо убедить Таггарта – всегда казалось, что они говорят на разные темы и о разных вещах.

– Джим, ну что ты несешь? Какое имеет значение, упрекает нас кто-нибудь или нет, когда линия разваливается на глазах?

На лице Таггарта промелькнула довольная холодная Улыбка.

Это очень трогательно, Эдди. Очень трогательно – твоя преданность нашей компании. Смотри, как бы тебе этак не превратиться в ее раба.

– А я и так ее раб, Джим.

– Тогда позволь мне спросить, входит ли в твои обязанности обсуждать со мной эти вопросы?

– Нет, не входит

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ

– Разве ты не знаешь, что у нас каждым вопросом занимается соответствующий отдел? Почему бы тебе не обратиться к тем, кто непосредственным образом отвечает за это? Почему ты лезешь с этими проблемами ко мне, а не к моей разлюбленной сестрице?

– Послушай, Джим. Я понимаю, что моя должность не дает мне права обсуждать с тобой эти вопросы. Но я не понимаю, что происходит. Я не знаю, что там говорят твои штатные советники и почему они не могут втолковать тебе, насколько все это важно. Поэтому я и решил, что мне следует самому поговорить с тобой.

– Эдди, я очень ценю нашу детскую дружбу, но неужели ты думаешь, что это дает тебе право врывать в мой кабинет, когда вздумается? Учитывая твое положение в компании, не кажется ли тебе, что не следует все-таки забывать, что я – президент «Таггарт трансконтинентал»?

Его слова не произвели никакого эффекта. Эдди смотрел на него как ни в чем не бывало, ничуть не обидевшись. На его лице появилось лишь выражение озадаченности.

– Так значит, ты ничего не собираешься делать, чтобы спасти Рио-Норт?

– Я этого не говорил. Я вообще этого не говорил.– Таггарт повернулся и смотрел на карту, на красную полосу к югу от Эль-Пасо. – Просто, как только пойдет дело на рудниках Сан-Себастьян и наше отделение в Мексике начнет приносить прибыль...

– Джим, только об этом не надо, прошу тебя, – резко перебил его Эдди.

Таггарт повернулся, пораженный внезапной вспышкой гнева, прозвучавшей в его голосе. Эдди никогда раньше не говорил с ним таким тоном.

Его слова не произвели никакого эффекта. Эдди смотрел на него как ни в чем не бывало, ничуть не обидевшись. На его лице появилось лишь выражение озадаченности.

– Так значит, ты ничего не собираешься делать, чтобы спасти Рио-Норт?

– Я этого не говорил. Я вообще этого не говорил.– Таггарт повернулся и смотрел на карту, на красную полосу к югу от Эль-Пасо. – Просто, как только пойдет дело на рудниках Сан-Себастьян и наше отделение в Мексике начнет приносить прибыль...

– Джим, только об этом не надо, прошу тебя, – резко перебил его Эдди.

Таггарт повернулся, пораженный внезапной вспышкой гнева, прозвучавшей в

– Ты прекрасно знаешь, в чем дело. Твоя сестра сказала...

– К черту мою сестру!

Эдди не шелохнулся и не ответил. Некоторое время он стоял, глядя прямо перед собой, но ничего вокруг не замечая. Затем слегка поклонился и вышел из кабинета.

В приемной клерки Джеймса Таггарта выключали свет, собираясь уходить. Но Пол Харпер, старший секретарь Таггарта, все еще сидел за своим столом, перебирая рычаги наполовину разобранной пишущей машинки. Служащим компании казалось, что Пол Харпер так и родился в этом углу, за этим столом и не собирался покидать его. Он был личным секретарем еще у отца Джеймса Таггарта.

Пол Харпер поднял голову и взглянул на Эдди, когда тот вышел из кабинета президента компании. Это был усталый взгляд придавленного жизнью человека. Казалось, он понимал: появление Эдди в этой части здания означает проблемы на линии, но его визит к Таггарту закончился ничем; он все прекрасно знал и был к этому абсолютно равнодушен. Это было то циничное безразличие, которое Эдди видел на лице бродяги на улице.

– Послушай, Эдди, ты случайно не знаешь, где можно купить шерстяное бельишко? Обегал весь город и ни в одном магазине не нашел.

– Нет, не знаю, – сказал Эдди останавливаясь. – А почему ты спросил меня?

– Да я всех спрашиваю. Может, кто-нибудь да скажет. Эдди настороженно взглянул на седую шевелюру и тощее, равнодушное лицо Харпера.

– В этой конуре довольно прохладно, а зимой будет еще холоднее, – сказал Харпер.

– Что ты делаешь? – спросил Эдди, указывая на разобранную пишущую машинку.

Да опять эта хреновина сломалась. Ее уже бесполезно отправлять в мастерскую. В прошлый раз у них ушло на ремонт три месяца, вот я и решил починить сам. Но по-моему, без толку. – Он опустил кулак на клавиши машинки.– Пора тебе на свалку, старушка. Дни твои сочтены.

Эдди вздрогнул. «Дни твои сочтены». Именно эти слова он пытался вспомнить, но забыл, в какой связи.

– Бесполезно, – сказал Харпер.

– Что бесполезно?

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ

– Я не собираюсь покупать новую машинку. Новые сделаны из олова и никуда не годятся. Когда все старые машинки развалятся, наступит конец машинописи. Сегодня утром в метро произошла авария – тормоза теперь ни к черту. Эдди, иди домой, включи радио и послушай хорошую, веселую музыку. Выбрось ты все это из головы, парень. Твоя беда в том, что у тебя никогда не было хобби. У меня на лестнице опять все лампочки повыкручивали. Сердце побаливает. Утром не смог купить капель от кашля, потому что аптека на нашей улице на прошлой неделе обанкротилась. А месяц назад обанкротилась железная дорога «Техас вестерн». Вчера временно закрыли на ремонт мост Куинсборо. А, что толку об этом говорить? Кто такой Джон Галт?

\*\*\*

Она сидела у окна вагона, откинув голову назад и положив одну ногу на пустое сиденье напротив. Оконная рама подрагивала на скорости, и крошечные вспышки света изредка мелькали за стеклом, отделявшим ее от царившей за окном темной пустоты.

Она была в легких туфлях на высоком каблуке, светлый чулок плотно облегал ее вытянутую ногу, подчеркивая ее женственность и изящество, такая ножка казалась совершенно неуместной в пыльном вагоне поезда и как-то странно не вязалась с общим обликом пассажирки. На ней было дорогое, но довольно поношенное пальто из верблюжьей шерсти, бесформенно окутывавшее ее упруго-стройное тело. Воротник пальто был поднят к полям шляпы, из-под которой выбивалась прядь свисавших к плечам каштановых волос. Лицо ее казалось собранным из ломаных линий, с четко очерченным чувственным ртом. Ее губы были плотно сжаты. Она сидела, сунув руки в карманы, и в ее позе было что-то неестественное, словно она терпеть не могла неподвижность, и что-то неженственное, будто она не чувствовала собственного тела и не осознавала, что это

Она сидела и слушала музыку. Это была симфония триумфа. Мелодия взмывала ввысь, она говорила о полете и была его воплощением, сутью и формой движения вверх, словно олицетворяла собой все те поступки и мысли человека, смыслом которых было восхождение. Это был внезапный всплеск звуков, вырвавшихся наружу и заполнивших все вокруг. В них чувствовались раскованность, освобождения и напряженность целеустремленности

Они заполняли собой пространство, вытесняя из него все, кроме радости свободного порыва. Только едва уловимый отзвук говорил, из какого мира вырвалась эта мелодия, но говорил с радостным изумлением, словно вдруг обнаружилось, что ни мерзостей, ни страданий нет и не должно быть. Это была песнь беспредельной свободы.

Она думала: хоть на мгновение – пока это длится – можно полностью расслабиться, забыть обо всем и отдаться чувствам.

Ослабь гайки, отпусти рычаги... Вот так.

Где-то на самом краешке сознания сквозь звуки музыки пробивался стук колес. Они отбивали четкий ритм, в котором каждый четвертый такт был ударным, как бы подчеркивающим направление движения. Она могла расслабиться потому, что слышала стук колес. Она слушала симфонию и думала: вот почему должны крутиться колеса, вот куда они меня везут.

Она никогда раньше не слышала этой симфонии, но знала, что ее написал Ричард Хэйли. Она узнала неистовство и необычайную насыщенность звучания. Узнала его стиль, то была чистая и в то же время сложная мелодия – во времена, когда композиторы забыли, что такое мелодия, она сидела, глядя в потолок, забыв, где находится. Она не знала, что именно слышит: звучание целого симфонического оркестра или всего лишь напев; возможно, оркестр играл в ее воображении.

И, не видя его, она смутно осознавала, что отзвуки этой мелодии присутствовали во всех произведениях Ричарда Хэйли – все долгие годы его исканий, вплоть до того дня, когда на него, уже зрелого человека, внезапно обрушилось бремя славы, которое и погубило его. Слушая музыку, она думала о том, что именно она, эта тема, и была целью всех его трудов и свершений. Она вспомнила его попытки выразить ее в музыке, отдельные фрагменты его произведений, предвосхищавших эту тему, отрывки мелодий, в которых она присутствовала, но до конца так и не раскрывалась.

Теперь, написав эту музыку, Ричард Хэйли наконец... Она резко встала. Но когда же он написал ее?

Она вдруг осознала, где находится, и только теперь задалась вопросом, откуда доносится музыка.

Неподалеку от нее, в конце вагона, молодой светловолосый кондуктор, тихонько насвистывая, регулировал кондиционер. Она поняла, что он



# Данные



Среднее количество слов в строке (КСС) \_\_\_\_\_

Общее количество прочитанных строк \_\_\_\_\_

Умножьте КСС на Общее кол-во строк \_\_\_\_\_

Разделите полученный результат на 3 \_\_\_\_\_

Четвёртый этап



# ВЫХОД НА УРОВЕНЬ PR



# Разница между быстрым и медленным чтением

Читая по слову за раз,  
ваши глаза быстро перескакивают  
от одного слова к другому, останавливаясь,  
чтобы «сфотографировать» каждое из них

Если ваша скорость чтения выше  
240 слов в минуту, вы, должно быть,  
Хотя бы иногда видите больше одного слова  
За раз

**Мы с вами**

**Те, кто тренируется**

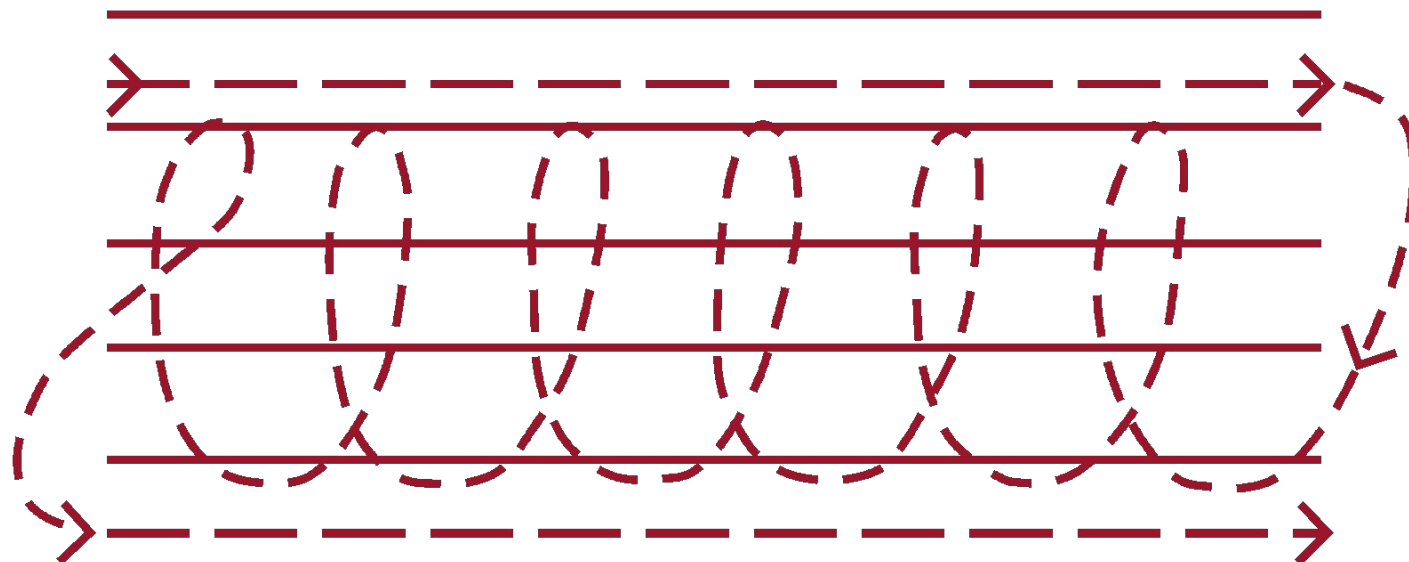
# Разница между быстрым и медленным чтением



Движения глаз тех, кто из-за обстоятельств умеет быстро читать, поражали тем, что их взгляд обычно перемещался вниз по диагонали зигзагами, и они останавливались и продолжали движение то слева направо, то справа налево

**Так читают те кто верит, что может!**

# Разница между быстрым и медленным чтением



**01** Охват нескольких строк сразу

**02** Понимания информации, а не чтение



# Видим больше, читаем быстрее

## Упражнение “ОХВАТ НЕСКОЛЬКИХ СТРОК”

Материалы: любая книга

1. Откройте книгу в начале любой главы.

Начните тренировать круговые движения, «подчеркнув» первую строку абзаца указательным пальцем, а затем, опустившись вниз на 3 строки или более, начните быстро «рисовать» круги, возвращаясь обратно справа налево, затем опуститесь вниз на 1 строку и начните все заново.

2. Убедитесь в том, что вы видите все слова (не читаете их!). Простой проверкой в данном случае будет ваша уверенность в том, что все слова в книге написаны на русском языке.

3. Тренируйтесь в течение 5 минут или до тех пор, пока не почувствуете, что это движение рукой стало для вас легким и комфортным. Вы можете повторять это упражнение с одной и той же главой так часто, как пожелаете

# Отрывок из рассказа “Титан расправил плечи” ЕКФ

– Вам нравится музыка Ричарда Хэйли?

– Да, очень.

Он некоторое время смотрел на нее, словно в нерешительности, затем вновь повернулся к кондиционеру. Она стояла рядом и наблюдала, как он молчаливо, со знанием дела выполняет свою работу.

Она не спала уже две ночи, но и сегодня не могла позволить себе уснуть.

Поезд прибывал в Нью-Йорк рано утром, времени оставалось не так уж много, а ей нужно было еще многое обдумать.

И тем не менее ей хотелось, чтобы поезд шел быстрее, хотя это была «Комета Таггарта» – самый скоростной поезд в стране.

Она попыталась сосредоточиться, но мелодия еще жила где-то на краешке ее сознания, и она продолжала слушать ее, звучащую в полную силу, словно безжалостная поступь чего-то неотвратимого.

Она сердито тряхнула головой, сбросила шляпу, достала сигарету и закурила.

Она решила не спать, полагая, что сможет продержаться до следующей ночи.

Колеса выстукивали четкий ритм. Она так привыкла к этому звуку, что подсознательно слышала только его, и он успокаивал ее. Она загасила сигарету. Ей все еще хотелось курить, но она решила подождать несколько минут, прежде чем взять другую.

Она резко проснулась, отчетливо ощутив, что что-то не так, и лишь потом поняла, что произошло. Поезд стоял. В полутемном вагоне, едва освещенном голубыми лампочками ночников, не было слышно ни звука. Она посмотрела на часы. Они не должны были здесь останавливаться. Она выглянула из окна.

Поезд застыл посреди окружавших его со всех сторон пустынных полей.

Она услышала, как кто-то зашевелился на сиденье рядом, через проход, и спросила:

– Давно мы стоим?

– Около часа, – безразлично ответил мужской голос. Мужчина проводил ее удивленно-сонным взглядом, когда она вскочила с места и бросилась к двери. Снаружи дул холодный ветер. Пустынная полоска земли простиралась под нависшим над ней ночным небом. Дэгни слышала, как в темноте шелестел травой ветер. Далеко впереди она заметила силуэты мужчин, стоявших возле локомотива; над ними, словно зацепившись за небо, горел красный огонь семафора

Она быстро направилась к мужчинам вдоль застывших колес поезда. Когда она подошла, никто не обратил на нее внимания. Поездная бригада и несколько пассажиров тесной группой стояли у семафора. Они не разговаривали, просто стояли и безразлично ждали.

– Что случилось? Почему стоим? – спросила она. Машинист обернулся, удивленный ее тоном. Ее слова прозвучали властно, не как вопрос любопытного пассажира. Она стояла, сунув руки в карманы, – воротник пальто поднят, развевающиеся на ветру волосы то и дело падают на лицо.

– Красный свет, леди, – сказал он, указывая пальцем вверх.

– И давно он горит?

– Около часа.

– По-моему, мы стоим на запасном пути.

– Да.

– Почему?

– Я не знаю.

Тут в разговор вмешался проводник.

– Мне кажется, нас по ошибке перевели на запасной путь. Эта стрелка уже давно барахлит. А эта штука и вовсе не работает... – Он задрал голову вверх и посмотрел на красный свет семафора. – Вряд ли зеленый когда-нибудь вообще загорится. По-моему, семафор сломался.

– Тогда чего же вы ждете?

– Когда загорится зеленый.

Она замолчала, удивленная и возмущенная, и тут помощник машиниста, посмеиваясь, сказал:

– На прошлой неделе лучший поезд «Атлантик саузерн» простоял на запасном пути целых два часа – кто-то просто ошибся.

– Это «Комета Таггарта». Этот поезд никогда не опаздывает, – сказала она.

– Да, это единственный поезд в стране, который всегда приходит по расписанию, – согласился машинист.

– Все когда-то случается впервые, – философски заметил помощник машиниста.

– Вы, должно быть, мало что знаете о железных дорогах, леди, – сказал один из пассажиров. – Все сигнальные системы и диспетчерские службы в стране гроша ломаного не стоят

# Читаем со скоростью мысли

## Методики экспертов



### Чтение по центру

### Чтение по диагонали

### Фоточтение

В самом начале многим кажется сложным мыслить критически. В этой главе рассматриваются барьеры, которые препятствуют развитию навыков критического мышления, и способы их преодоления. Вам будет предложено оценить, какими навыками вы обладаете. Это необходимо для того, чтобы определить, какие разделы этой книги будут вам особенно полезны.

В Главе 2 рассматриваются такие важные составляющие критического мышления, как умение сосредоточить внимание, способность обнаружить сходство и различие, последовательность, категории. Кроме того, здесь вводится понятие «аналитическое чтение»<sup>1</sup>. Все эти навыки являются базовыми для развития более сложных, которые связаны с критическим мышлением и умением управлять собой, с саморегуляцией. Улучшение базовых навыков принесет пользу во многих сферах — в учебе, личной жизни и профессиональной карьере. В этой главе у вас будет возможность оценить, насколько вы владеете этими навыками, а потом потренировать те аспекты, которые требуют улучшения.

Глава 3, которая называется «Какая точка зрения автора?», знакомит вас с понятием «аргументы и доказательства». Аргумент является важнейшей частью процесса критического прочтения текстов. В главе дается определение и описываются основные свойства и составляющие аргументов. Кроме того, вы найдете здесь практические упражнения на изучение различных особенностей аргументов. Это очень важно для того, чтобы в дальнейшем вы могли быстро находить важные моменты в текстах по своей специальности.

В Главе 4 продолжается изучение материала предыдущих глав и рассматривается разница между критическими доказательствами и другими типами высказываний, которые можно принять за аргументы, например несогласие. Вы узнаете, как отличить в тексте критический аргумент от обобщения, объяснения и описания. Поскольку доказательство может легко затеряться среди деталей, в этой главе предлагаются упражнения на умение выделить важную информацию, которая имеет отношение к основному аргументу. Этот навык, кроме того, поможет повысить скорость чтения и внимание, а также умение критически анализировать собственный текст.

<sup>1</sup> Внимательное чтение (в оригинале *close reading*) — это «подборное чтение текста в отличие от поверхностного, что по диагонали». — Здесь и далее *грам. пер.*

Глава 5 посвящена качеству рассуждений. Она предлагает вам потренироваться и оценить, насколько хорошо автор представляет свои доказательства: их структуру, логический порядок и отсутствие противоречий. Вы научитесь определять, как приведенные доводы поддерживают друг друга и как выглядят промежуточные заключения. Понимание структуры доказательства имеет большое значение как для повышения качества и скорости чтения, так и для составления логической схемы своих собственных доказательств.

В Главах 6 и 7 вы будете развивать умение анализировать детали доказательств. Эти навыки помогут вам читать тексты и определять аргументы на глубинном уровне. Это особенно важно при работе с научными доказательствами или, например, при анализе контрактов и поиске в них «спящих камней». Это поможет вам разгадать нюансы политических аргументов во время избирательной кампании и во многих других ситуациях. Обладая этими навыками, вы сможете обсуждать различные вопросы со специалистами и определять, насколько последовательно то, что они говорят, есть ли какие-то ошибки в их аргументации, которые не видны на первой взгляд.

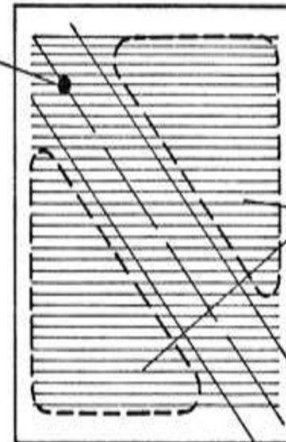
Глава 6 подробно рассматривает то, что называется «чтением между строками». Вы научитесь определять позицию автора и его доказательства, не высказанные напрямую, а замаскированные. «Чтение между строками», в частности, касается основополагающих допущений и «скрытых доказательств». Кроме того, вы узнаете, что такое «исходные допущения», на основании которого предсказываются доказательства, и научитесь определять «ложные посылки». В конце вы изучите, что такое явный и скрытый смысл, и узнаете, насколько важно уметь определять невысказанные, дополнительные значения слов в аргументах.

В Главе 7 вы найдете различные способы оценки доказательств и поиска ошибок в рассуждениях. Вы увидите, как найти недостатки в рассуждениях, в чем разница между причиной и следствием, а также познакомитесь с концепцией «удовлетворения необходимых и достаточных условий». Кроме того, вы познакомитесь с основными ошибками в аргументации — с ложной аналогией, неправильным использованием эмпирических выражений, тавтологией и искажением фактов.

Глава 8 посвящена поиску и оценке источников свидетельства, которые подтверждают аргумент. В ней

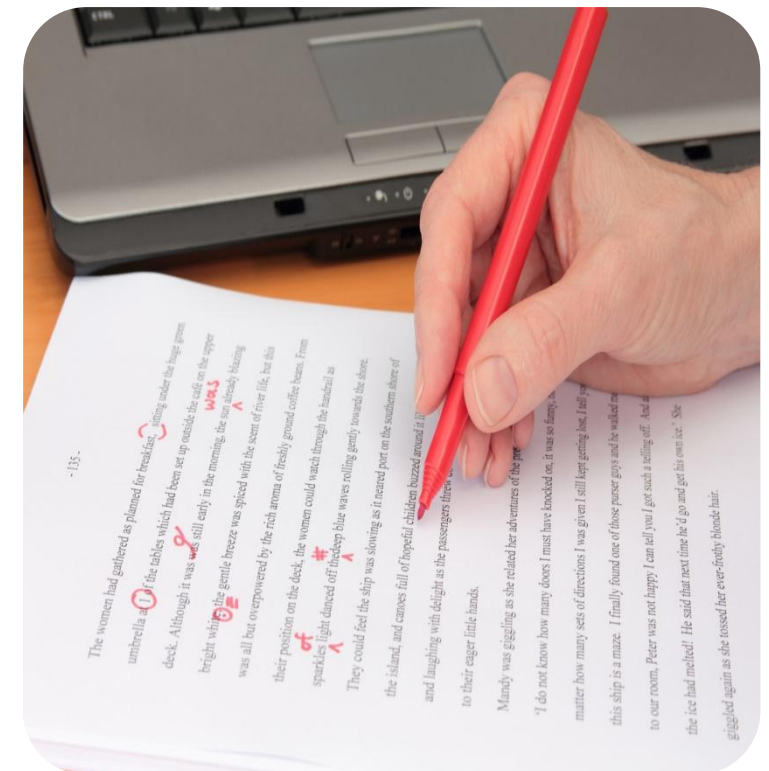
### Чтение по диагонали

Мысленная диагональ



Поля, остающиеся вне видимости

Поле зрения



# Как понимать текст на уровне эксперта



## Упражнение “ВОСПРИЯТИЕ ТЕКСТА” PRO

**Материалы:** лист бумаги или картона, чтобы закрывать им тексты; карандаш или ручка.

1. Закройте все тексты ниже, стараясь не смотреть на них.
2. Сдвиньте закрывающий лист вниз, открыв первый текст.
3. Быстро «подчеркните» первую строку и прочтите ее, затем опуститесь в низ текста и начните совершать круговые движения в обратном направлении, то есть справа налево.
4. Быстро посмотрите вверх и запишите на листе бумаги смысл прочитанного текста.

А. \_\_\_\_\_

Герберт пошел в огород своей матери и собрал там много различных овощей, в том числе горох, салат, помидоры, огурцы, морковь, картофель, зеленую фасоль, баклажаны, кабачки, петрушку, лук, шпинат, перец, капусту, сельдерей, укроп и кукурузу.

Б. \_\_\_\_\_

Глория отправилась в продовольственный магазин и купила молоко, сливочное масло, сливки, яйца, сыр, яблоки, груши, персики, виноград, орехи в герметичной упаковке, два банана, хлопья, хлеб, замороженную пиццу, ванильное и шоколадное мороженое, пирог, попкорн и апельсиновую газировку.

# Как понимать текст на уровне эксперта



В.

---

Реймонд повел своих племянников в зоопарк, где они увидели много интересных животных. Среди тех, что им больше всего понравились, были зебры, обезьяны, жирафы, антилопы, слоны, тигры, буйволы, олени, носороги, гориллы, медведи, львы, пумы и ягуары.

Г.

---

Сьюзен была спортивной девушкой и любила заниматься спортом. Она состояла в команде пловцов, а также охотно занималась дайвингом. Сейчас Сьюзен играет в теннис, гандбол, хоккей на траве и увлекается бегом. Кроме того, ей нравится ездить верхом и заниматься прыжками. Ей действительно по вкусу все виды спорта.

Д.

Осень — чудесное время в Вермонте. Нигде больше не бывает таких ярких разноцветных листьев, как там в начале октября. Они несколько раз меняют цвет и становятся сначала солнечно-желтыми, затем огненно-красными, потом янтарно-золотистыми и, наконец, насыщенно-пурпурными, превращая все вокруг в буйство красок.

**ВЫ - ЭТО ВАШИ ПРИВЫЧКИ**



**ВАШИ ПРИВЫЧКИ – ЭТО НАВЫКИ**



**НАВЫКИ = ИНФОРМАЦИЯ + ЗНАНИЯ +  
ПРАКТИКА**



# Заклучение



# Инструменты

1. Задания из раздатки, со своим текстами.  
С каждым разом утяжеляйте текст.
2. Упражнения для осанки
3. Упражнение для зрения
4. Приложение для скорочтения, в нём:
  - Скорость число
  - Поиск слова
  - Выбор чёт\нечёт
  - Различие слов
  - Ритм
  - Память число
  - Различие числа
  - Скорость слова
  - Выбор части речи
  - Поиск символов
  - Колонки
  - Таблица шульте
5. Чтение верх ногами, боком, по диагонали и т.д.
6. Чтение с закрытым глазом, по очереди.



**Скорочтение** 4+

HeKu IT GmbH

★★★★★ 4,8 • Оценок: 351

279,00 Р



**Скорочтение IQ+: djvu,fb2,epub** 4+

Развитие памяти и читалка

★★★★★ 3,5 • Оценок: 17

279,00 Р

# План для занятий



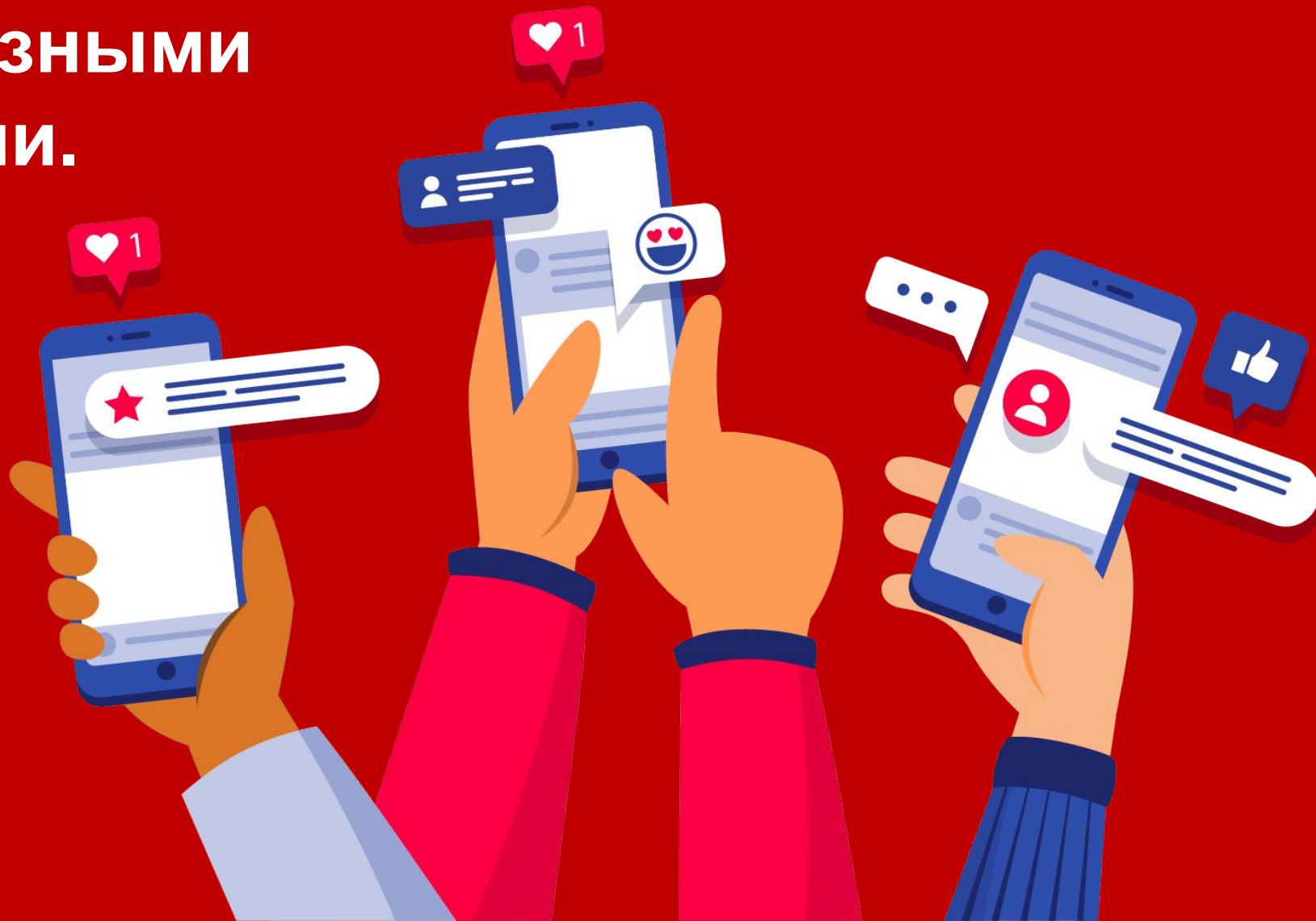
	Дата:		Дата:		Дата:		Дата:		Дата:		Дата:		Дата:
<b>5:00</b>		5:00		5:00		5:00		5:00		5:00		5:00	
<b>6:00</b>	Тренировка глаз (3 мин)	6:00	Тренировка глаз (3 мин)	6:00	Тренировка глаз (3 мин)	6:00	Тренировка глаз (3 мин)	6:00	Тренировка глаз (3 мин)	6:00	Тренировка глаз (3 мин)	6:00	Тренировка глаз (3 мин)
<b>7:00</b>	Тренировка осанки (7 мин)	7:00	Тренировка осанки (7 мин)	7:00	Тренировка осанки (7 мин)	7:00	Тренировка осанки (7 мин)	7:00	Тренировка осанки (7 мин)	7:00	Тренировка осанки (7 мин)	7:00	Тренировка осанки (7 мин)
<b>8:00</b>	Задание из приложения (5 мин)	8:00	Задание из приложения (5 мин)	8:00	Задание из приложения (5 мин)	8:00	Задание из приложения (5 мин)	8:00	Задание из приложения (5 мин)	8:00	Чтение не менее 30 мин, новым методом	8:00	Чтение не менее 30 мин, новым методом
<b>9:00</b>		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
<b>10:00</b>		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
<b>11:00</b>		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
<b>12:00</b>		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
<b>13:00</b>	Задание из раздатки (20 мин)	13:00	Задание из раздатки (20 мин)	13:00	Задание из раздатки (20 мин)	13:00	Задание из раздатки (20 мин)	13:00	Задание из раздатки (20 мин)	13:00		13:00	
<b>14:00</b>		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
<b>15:00</b>	Задание из раздатки (60 мин), если вы хотите на новый уровень	15:00	Задание из раздатки (60 мин), если вы хотите на новый уровень	15:00	Задание из раздатки (60 мин), если вы хотите на новый уровень	15:00	Задание из раздатки (60 мин), если вы хотите на новый уровень	15:00	Задание из раздатки (60 мин), если вы хотите на новый уровень	15:00		15:00	
<b>16:00</b>		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
<b>17:00</b>		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
<b>18:00</b>		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
<b>19:00</b>		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
<b>20:00</b>		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
<b>21:00</b>	Ритм стук чтение или подобное упр. на выбор (10 мин)	21:00	Ритм стук чтение или подобное упр. на выбор (10 мин)	21:00	Ритм стук чтение или подобное упр. на выбор (10 мин)	21:00	Ритм стук чтение или подобное упр. на выбор (10 мин)	21:00	Ритм стук чтение или подобное упр. на выбор (10 мин)	21:00		21:00	
<b>22:00</b>	Зелёная точка (5мин)	22:00	Зелёная точка (5мин)	22:00	Зелёная точка (5мин)	22:00	Зелёная точка (5мин)	22:00	Зелёная точка (5мин)	22:00	Зелёная точка (15 мин)	22:00	Зелёная точка (15 мин)

Откуда  
взять  
время?




Просто приобретите  
привычку заниматься 1  
час из дня полезными  
для себя вещами.

И ВСЁ!







Не бойся,  
что не знаешь –  
бойся, что  
не учишься