

Greiti patarimai greitesniam skaitymui



Aivaras Pranarauskas



success.lt

● Turinys

1. Naudokite rodyklę
2. Naudokite atraminius taškus
3. Padidinkite greitį ir padidės koncentracija
4. Negrįžinėkite prie perskaityto teksto
5. Įdarbinkite kompiuterį
6. Kelkite tikslus ir padarykite išvadas



Esu pabaigęs filosofijos studijas, todėl tikrai žinau, kas yra įvairiausi tekstai ir kaip juos skaityti. Vedu šiuos mokymus jau 3 metus. Galiu per 30 minučių perskaityti ir beveik mintinai išmokyti šeštadienio „Lietuvos rytą“. Knygą „Vienuolis, kuris pardavė Ferrari“ perskaityti per 40 minučių. Greitąjį skaitymą naudoju kasdien. Paauglystėje buvau knygų fanas ir perskaičiau ne šimtus, o ko gero tūkstančius knygų. Esu praktikas ir vadovaujuosi tuo, jog skaitomos mintys turi į mūsų gyvenimą atnešti kažkokios naudos. Greituoju skaitymu susidomėjau, nes tai viena tų disciplinų, kurias žmonės dažnai įrašo į darbų, kuriuos reikia padaryti per gyvenimą sąrašą. Tad tikslas išmokyti greitojo skaitymo dažnai atsiduria tarp kitų tikslų tokių kaip paskraidyti su oro balionu, išsimaudyti žiemą jūroje, aplankyti Kalėdų senelį Laplandijoje, išmokyti jėgos ir t.t.

1. Naudokite rodyklę

Sau skaitymą palengvinsite, jeigu naudosite rodomąjį pirštą, pieštuką ar tušinuką. Šios priemonės pasitarnauja, kaip rodyklės padedančios sekti tekstą. Jomis yra vedžiojama po skaitoma eilute. Gali pasirodyti paprasta, tačiau tai daroma daug intensyviau, nei įprastai, be to nuosekliai pereinama prie dviejų eilučių skaitymo vienu metu.

Jūsų rodomasis pirštas gali kuo puikiausiai pasitarnauti, kaip įrankis disciplinuojantis skaitymo procesą. Teko sutikti nemažai žmonių, kurie tai daro intuityviai. Skaitymui pajungiate ne tik savo akis ir mintis, tačiau ir dar vieną papildomą komponentą. Tas komponentas pakankamai nepriklausomas nuo jūsų pašalinių minčių, akių tingumo, nuovargio ir kitų dalykų. Rodyklė gali dirbti tam tikru ritmu nepaisant dėmesio užstrigimų, nuklydimų į šoną ar noro pasąmoningai grįžti prie perskaitytų teksto vietų. Skaitant su vedžiojamo piršto pagalba lengviau pavyksta atsikratyti pašalinių minčių. Jūsų mintys paprasčiausiai per daug užimtos bandydamos palaikyti tempą, kad spėtų galvoti dar apie kažką kitą. Atsiradus ritmui ir padidėjus tempui, padidėja ir koncentracija. Turite spėti viską sekti, ir jei kurios minties ir nespėjote pilnai suprasti, nuostoliai yra menki, palyginti su tuo, jog susipažinote su daug didesniu kiekiu informacijos.

Akių judesius kontroliuoja mintys, skaitant su rodykle akių judesiams vadovauja pirštas, o mintys turi prie to prisitaikyti ir spėti sekti visą gaunamą informaciją. Šis pratimas itin naudingas, nes disciplinuoja patį skaitymo procesą. Akys dirba su pirštu vienu ritmu. Mintys nebesiblaško, nes atsiranda skaitymo ritmas. Kodėl ritmas yra naudingas? Atsakymą turėtų pasufleruoti toks klausimas: kada besitreniruojantis sportininkas bėgs efektyviau ar kuomet bėgs tam tikrą distanciją vienas ar kuomet bėgs su grupe? Žinoma, kad jo efektyvumas bus didesnis, jei jis bėgs kartu su grupe, jam nebus kada tingėti, stoviniuoti ar lėtinti tempą. Žinoma, iš pradžių bėgimas su stipria grupe pareikalaus iš jo papildomų pastangų ir ištvermės, tačiau su laiku, jis adaptuosis. Rodyklė yra jūsų „grupė“, kuri diktuoja tempą ir neleidžia tinginiauti skaitant.

Galima išskirti Z ir S rodyklinio skaitymo tipus. Skaitant Z forma ir priėjus eilutės pabaigą pirštą greitai grąžinkite iki sekančios eilutės pradžios. Grąžinamas pirštas juda įstrižai ir greitai, šiuo momentu nereikėtų į jį koncentruotis. Nuo sekančios eilutės pradžios procesas kartojamas iš naujo. Iš pirmo žvilgsnio šis skaitymo būdas gali pasirodyti pakankamai nerangus, tačiau greitai priprassite. Tačiau iš pradžių reikia jūsų pirštą ir akis įpratinti judėti kartu. Tai turėtų tapti jums įpročiu. Svarbiausia, palaikykite pastovų ir kiek spartesnį nei įprastai tempą.

Daugelis žmonių išmokę vedžioti pirštu pagerina skaitymo greitį, tai labiau pasijunta skaitant didesnės apimties tekstus. Pripratimui prie vedžiojimo reikia šiek tiek laiko. Jūs gaunate kelis kartus daugiau informacijos nei esate įpratę, reikia laiko, kad prisitaikytumėte apdoroti tokį kiekį informacijos. Tarkime sporto salėje pradėjote dirbti su du kartus didesniais svoriais, kaip manote kaip jausitės po pirmosios treniruotės ir kiek laiko reikės, kol organizmas prisitaikys. Taip pat ir skaitant duokite sau kelias savaites laiko priprasti prie naujo dalyko.

Dėmesio: visada stenkitės išlaikyti pastovų piršto judėjimo greitį, praktikuojantis jį nuolat didinkite.

Z formos skaitymo būdas tinka ir patinka ne visiems, siekiantiems išmolti greičiau skaityti. Kitas skaitymo modelis – piršto vedimas S forma. Jo šalininkai teigia, kad šis būdas ne tik sklandesnis, tarytum “plaukiantis” per tekstą, tačiau S formos judesį galima lanksčiau suspausti arba ištempti priklausomai nuo teksto tankio ir sudėtingumo.

Perskaitykite tekstą, braukdami jį pirštu įvairaus dydžio vingiais, ir raskite jums labiausiai tinkantį variantą. Pajutę pirmąjį skaitymo pagreitėjimą, pajusite, jog ne visus žodžius spėjate perskaityti. Iki šiol buvęs tvarkingas ir pedantiškas skaitymo procesas, dabar įgyja šiek tiek chaotiškumo. Jį įveikti galima nuolat praktikuojantis.

2. Naudokite atrامينius taškus

Mano subjektyvia nuomone panaudojame apie 40 procentų savo protinių pajėgumų skaitydami. Taigi nereikėtų bijoti padidinti tempo, tas diskomfortas, kuris kartais jaučiasi yra ne dėl to, jog jūs negalite suprasti teksto greičiau, tas jausmas atsiranda dėl to, jog keičiate savo įpročius. O kuomet pabandome keisti savo įpročius, prie kurių buvome įpratę per daugybę metų, viduje iškart kyla pasipriešinimas. Šimtą tūkstančių kartų skaitėte tradiciškai, o dabar reikia kažką daryti kitaip. Išlenda emocijos, nepasitenkinimas, nepasitikėjimas ir tai vyksta dėl bandymo pakeisti įpročius.

Skaitant su rodykle akių judesys yra keičiamas į zigzagą ir akys nevedamos iki pat eilutės krašto. Kuo labiau progresuojama, tuo labiau siaurėja zigzagas. Daugumos žmonių periferinis regėjimas apima apie 2-3 žodžius. Kad tai patikrintumėte praktiškai, galite pasiimti bet kokią knygą, susiraskite tekste jungtuką „ir“ žiūrėdami į jį bei neatitraukdami ir nejudindami akių pabandykite suskaičiuoti kiek žodžių šalia jungtuko „ir“ matote. Greičiausiai tai bus 2-3 žodžiai. Po žodį į šonus ir gal dar pora žodžių aukščiau ar žemiau.

Skaitymui naudosime zigzagą jį vedžiosime tarp atraminių taškų. Atraminiai taškai tai ne kas kita, kaip turimos periferikos išnaudojimas, bei anticipacijos lavimas. Esmė yra ta, jog akimis nėra būtina pradėti skaityti nuo pirmojo žodžio ir baigti paskutiniu. Pati pirmąjį ir patį paskutinįjį žodžius galite pamatyti dėka periferikos. Kuomet eilutę pradedate skaityti maždaug nuo antrojo žodžio ir žiūrite į antrąjį žodį akis mato ir pirmąjį žodį, žinoma, nesate šimtu procentų į jį susikoncentravę, tačiau akies pakraščiu tą žodį matote. Lygiai tas pats galioja eilutės pabaigai, nėra būtina vesti akies iki pat paskutinio žodžio. Skaitydami priešpaskutinį žodį, akies kraštelio matote ir patį paskutinįjį. Galite suabejoti manimi, kad šimtu procentų nepamačius žodžio jo nesuprasite, visgi valandėlę kitą pasitreniravus pamatysite kaip paprasta tai padaryti ir supratimas yra lygiai toks pat geras. Kadangi žodžių ilgumas yra skirtingas, vienas bus skiemens, o kitas penkių skiemenu, tad geriau įsivaizduoti, jog yra nubrėžtos dvi linijos ir skaitote tarp jų. Nesijaudinkite jei kažkurių teksto vietų pilnai nesuprasite, galėsite vėliau, kai jau bus perskaitytas visas tekstas sugrįžti ir jį perskaityti. Negrįžinėkite prie teksto, net vedžiodami pirštu. Geriau jau tada pasirinkite šiek tiek lėtesnį, bet svarbiausią pastovų tempą ir tuo tempu perskaitykite suplanuotą teksto dalį.

Taigi išsiaiškinome koks turi būti akių judesys, dabar pakalbėsime apie tai, ką turi daryti jūsų rankos. Pirštas juda tarp atraminių taškų, ir pastoviu ritmu. Geriausia, jog pačiai pradžia susirastumėte kuo mažesnio formato knygą su vidutinio sudėtingumo tekstu. Kuomet susirasite knygą, šiuo būdų perskaitykite ne mažiau kaip 30 puslapių. Nors žodis “perskaityti” čia nelabai tinka, tiesiog atlikite eksperimentą. Labiausiai fokusuokitės ne į turinį, o įpraskite judėti tarp atraminių taškų, ir vedžioti pastoviu ritmu. Tai turite išmokti daryti automatiškai. Jei bandysite ir automatizmą treniruoti ir dar turinį pilnai suvokti tai gali būti per didelė apkrova pačiai pradžia. Tad iš pradžių išugdomė automatizmą, nesijaudindami, jog vietoj kažko nesusipėjome suprasti, prisėdame prie šio pratimo vieną dieną, prisėdame kitą dieną. Vėliau, kai jau taps įpročiu galėsite pradėti fokusuoti į turinio supratimo kokybę.

Šio pratimo efektyvumas gali skaitymo laiką ir produktyvumą pagerinti apie 50 proc., nes akis nueina mažesnę kelią ir per puslapį juda greičiau. Tarkime, jog turime vidutinio formato knygą, kurios eilutės ilgis 10 cm, jei skaitome tarp atraminių taškų, kuriuos mintyse padedate 1.5 cm pradžioje ir 1.5 cm pabaigoje sutaupote 3 cm arba 30 procentų. Kitus 20 procentų pagerėjimo gausite dėl drausmės ir disciplinos, kuriuos įveda ritmas. Efektyvumas geriausiai matosi, kuomet yra ne mažiau kaip 30 puslapių teksto. Tiesiog pabandykite 30 puslapių skaityti tradiciniu skaitymu ir pažiūrėkite kiek laiko užtrunkate, tada skirkite laiko treniruotėms ir po kelių dienų tos pačios knygos kitus 30 puslapių skaitykite su mano rekomendacijomis, paskaičiuokite kiek laiko užtrunkate. Palyginkite rezultatus.

3. Padidinkite greitį ir padidės koncentracija

Yra du būdai neleisti atsirasti pašalinėms mintims, kurios ne tik, stabdo mūsų skaitymo procesą, bet ir padaro jį minimaliai efektyvų. Pirmiausia turime išmokti skaityti tokiu tempu, kad mūsų smegenys neturėtų kada ilsėtis. Kuo jos intensyviau dirbs, tuo didesnė bus koncentracija, kuo didesnė koncentracija, tuo geresnis ir prisiminimas. Kaip vairuojant automobilį: kuo didesnis greitis, tuo labiau dėmesingi mes turime būti. Iš pradžių važiuoti dideliu greičiu yra šiek tiek baugu, tačiau vėliau juk priprantame. Važiuodami dideliu greičiu mes nesiblaškome ir esame susikoncentravę maksimaliai, tad lygiai taip pat kaip greičio padidinimas vairuojant padidina koncentraciją, taip ir skaitant greičio padidinimas padidina koncentraciją.

Lėtas skaitymas sumažina mūsų dėmesingumą, kuo mažiau dėmesio, tuo mažiau produktyvumo. Įsivaizduokite, kad perbėgote tekstą daug didesniu greičiu nei įprastai, daug žodžių nespėjote pamatyti. Smegenys įsitempia, bando prisiminti, bando suregzti logines sąsajas tarp esančios informacijos. Jų darbo efektyvumas yra daug didesnis nei judant tekstu ramiai ir iš lėto.

Žinoma, per daug greičio daugelį žmonių išmuša iš vėžių, jie susierzina, nespėja suprasti, praranda kantrybę. Galbūt mintyse galvojate, jog jei padidinsite greitį absoliučiai nieko nesuprasite, tačiau turite paeksperimentuoti, dažnai mūsų išvados apie kažkokias idėjas yra nepagrįstos jokia praktika. O mūsų išankstinė nuomonė, jog greitis tik pablogins rezultatus dažniausiai yra įtakojama emocijų kurios sukyla išėjus iš komforto zonos.

Pratimas: skaitydami visuomet stenkitės palaikyti tokį tempą, jog neliktų vietos pašalinėms mintims. Stenkitės tokį tempą išlaikyti kuo ilgiau. Jei jaučiate, jog darosi vis sunkiau koncentruoti dėmesį, padarykite nedidelę pertraukėlę, po kurios tęskite vėl didesniu tempu nei įprastai. Mūsų gebėjimas sukaupti maksimaliai dėmesį, turi tam tikrą laiko intervalą, vienam tai gali būti kelios minutės, kitam ir kelios valandos. Skaitydami spartesniu tempu, pasistenkite užfiksuoti kiek vidutiniškai laiko jūs gebate išlaikyti maksimalią dėmesio koncentraciją.

Pratimas: pradėkite lavinti savo savistabą ir pabandykite suskaičiuoti kiek pašalinių minčių jus aplanko per 5 minutes skaitymo. Vos tik pastebėjote, jog aplankė pašalinės mintys vėl grįžkite prie teksto.

Pratimas: pirštą veskite po kiekviena teksto eilute, akimis sekdami virš piršto esantį tekstą. Tempą galite pagreitinoti, galite sulėtinti. Tačiau vien tai, jog vedžiojate tekstą pirštu jūsų skaitymą pagreitina mažiausiai 10–20 procentų dėl dviejų priežasčių: jūs nebestoviniuojate prie teksto ir negrįžinėjate prie jau perskaityto teksto. Jei tempą pagreitinsite, savo progresą galite paskaičiuokite patys. Esu visiškai įsitikinęs, jog vien šio dalyko užtenka, kad kiekvienas jūsų galėtų padvigubinti savo skaitymo greitį. Iš pradžių gal šiek tiek suprastės teksto suvokimas, tačiau po savaitės, kitos praktikavimosi teksto suvokimas turėtų atsistatyti į tokį lygį prie kurio esate įpratę.

4. Negrįžinėkite prie perskaityto teksto

Viena dažniausiai daromų klaidų yra regresija arba nuolatinis sugrįžimas prie jau perskaitytų teksto vietų. Tai ir prastas įprotis ir tuo pačiu koncentracijos trūkumas. Regresija taip pat atsiranda, kuomet esame pavargę. Grįžtame pakartoti ne dėl to, jog ta teksto vieta mums labai patiko, o dėl to, jog pamiršome tai, ką skaitėme prieš minutę. Regresiją visi gerai pažįstame ir visi esame pastebėję, jog kartais skaitai pusvalandį ir tik tada pastebi, jog vis dar tą patį paragrafą skaitai. Perskaitai kažko nesupranti, tada vėl skaitai, tada mintys kažkur nukeliauja, o akys taip ir sukasi tame pačiame puslapyje.

Nieko blogo sugrįžti ir pasitikslinti tam tikras teksto vietas, bet tai darykite tada, kai visas tekstas jau bus perskaitytas. Tam, kad geriau suprasti, kas yra regresija, įsivaizduokite, jog važiuojate su kokia transporto priemone. Pavažiuojate į priekį, tada pavažiuojate atgal, pavažiuojate į priekį, pavažiuojate atgal. Nesvarbu, kad kartais mes pamatome pro automobilio langus gražius vaizdus ir norėtusi jais dar kartą ir dar kartą pasigėrėti, bet mes kažkodėl neįjungiamo atbulinės pavaros ir nevažiuojame atgal. Kodėl? Nes važiuodami turite kažkokį tikslą ir norite tą tikslą kuo greičiau pasiekti. Kuomet skaitome mes tikslų dažniausiai nekeliamo, neklausiamo savęs ko tame tekste ieškome, per kiek laiko tą knygą turime perskaityti ir panašiai. Kai tikslų nėra, tada tempas nepastovus, užsižaidžiame su pašalinėmis mintimis, blaškomės.

Kuomet sėdate skaityti į tai reikėtų žiūrėti kaip į rimtą užduotį, kurią atlikdami turite gauti aiškiai apčiuopiamus ir pamatuojamus rezultatus. Čia yra reikalinga kontrolė, būtent skaitymas su ritmu ir yra geresnis situacijos kontroliavimas. Bandymas save kontroliuoti skaitant gali sukelti diskomfortą, nes skaitant mes mėgstame savotiškai atsipalaiduoti, pasinerti į savo mintis, pasvajoti.

Aš greitąjį skaitymą visuomet pristatau per tam tikrą pragmatizmo prizmę. Tai reiškia, jog turite skaityti taip, jog būtų iš to kažkokia nauda. Jei turite tradicinio skaitymo įpročius, klauskite savęs:

Ar mano esami įpročiai dirba mano naudai?

Ar regresija dirba mano naudai?

Ar mano disciplinos stoka dirba mano naudai?

Ar manymas, jog mano atmintis prasta dirba mano naudai?

5. Įdarbinkite kompiuterį

Vis daugiau ir daugiau tekstų mes perskaitome ne popieriuje, o kompiuteryje. Kai kurie galbūt net didesniąją dalį informacijos perskaito savo monitoriaus ekrane, todėl duosiu keletą patarimų.

Dažnas naudoja įvairias programas elektroniniam paštui skaityti. Siauras tekstas skaitosi greičiau. Todėl savo pašto programos langus geriau išdėstyti vertikalčiai. Per vidurį bus laiškų antraštės, o kairėje laiškų turinys stulpeliu.

Jei turite daug teksto ir naudojate teksto redagavimo programą, galite suformuoti stulpelį su liniuote arba padidindami paraštes. Tekstas neturėtų būti pernelyg smulkus ir sunkiai įskaitomas.

Pasilikite 6-8 cm pločio eilutę ir naudodami pelytę, jei ji turi šią funkciją, padarykite teksto judėjimą automatišką. Turėsite pastovų ritmą, tai kas rodykliniame skaityme yra daroma su ranka, už jus gali padaryti kompiuteris. Nebus regresijos, susikaupsite, nors iš pradžių bus jausmas, jog nieko nespėjate, nuraminkite save, jog betkada galėsite tekstą pakartoti. Geriau perskaityti du kartus greitai nei vieną kartą lėtai, nes skaitant greitai bent jau mokotės kažko naujo ir lavinate naujus įgūdžius, o skaitydami tradiciškai taip ir liksite ten kur esate.

Skaitant didelės apimties tekstus internete kartais geriau juos persikelti į teksto redagavimo programą, nes pasitaiko svetainių, kuriose esantį tekstą dėl teksto dydžio šrifto, spalvos ar fono spalvos yra labai sunku įskaityti. Ypač sunku skaityti juodame fone esančius tekstus.

6. Kelkite tikslus ir padarykite išvadas

Prieš skaitydami svarbesnį tekstą turime išmokti iškelti sau skaitymo tikslą, o po skaitymo apibendrinti savo rezultatus. Tikslai ir išvados yra dalykai, kurių anksčiau niekas nemokė arba neakcentavo. Prieš pradėdami skaityti, turime išmokti aktyvuoti savo atsakomybę. Jei nesuformuluosime patys sau vidinės komandos skaityti atsakingai, tai tą darbą darysime labai paviršutiniškai. Mes intuityviai žinome ir esame patyrę, jog kuomet tekstas mums yra svarbus, mes jį skaitome daug įdėmiau. O ką daryti jei tekstas nėra toks svarbus? Tam, kad padidintumėte savo dėmesingumą paklauskite savęs keleto klausimų.

Kodėl skaitysiu šį tekstą?

Kokią naudą jis man duos?

Ko aš tikiuosi iš šios knygos? Žinių atnaujinimo, malonumo, laiko praleidimo ar kažko kitko?

Kiek laiko skirsiu skaitymui?

Į ką labiausiai atkreipsiu dėmesį: konkrečius faktus, siužetą, konkretų skyrių? Kas šioje knygoje yra nesvarbu ir ko aš neskaitysiu?

Jei norite suformuluoti papildomų klausimų, panašių į mano anksčiau minėtus, užtruksite keletą minučių, tačiau tai jums leis sutaupyti mažų mažiausiai keletą valandų. Nėra geresnio būdo suaktyvinti savo atsakomybę, kaip skaitant nuolat sau priminti kokių tikslų skaitote, ko siekiate ir kas yra svarbiausia. Kuomet pirmą kartą paklauskite savęs šių klausimų, atsakymus gali tekti galvoti labai ilgai. Kodėl aš skaitau laikraštį, žurnalą, skrajutę iš pašto dėžutės? Skamba neįprastai ir keistai. Mūsų įpročiai yra taip įsišakniję, jog daugelį dalykų darome automatiškai.

Greitojo skaitymo sistema - tai kokybiškas ir naujas informacijos įsisavinimo būdas, kuris laužo tradicinius skaitymo stereotipus. Laikas pamiršti skaitymą iš kairės į dešinę. Išmokite skaityti iš naujo. Daugelis žmonių skaito taip, kaip tą daro maži vaikai – arba paraidžiui, arba pažodžiui. Suaugus mūsų skaitymo įgūdžiai praktiškai nepatobulėja. Kiekvienas mūsų gali patobulinti savo skaitymo įgūdžius ir skaityti daug kartų greičiau nei esame įpratę. Tame nėra jokios magijos. Tereikia išmokti reikiamas technikas, jas praktikuoti - ir vidutinio storumo knygą perskaityti per valandą gali tapti įprastu dalyku.

Greitojo skaitymo privalumai.

Sutaupysite mažiausiai 2 - 4 kartus skaitymui skirto laiko.

Pagerinsite savo regimąją atmintį 20 procentų.

Mažiau nuvargs akys skaitant.

Pagerės analitiniai informacijos suvokimo įgūdžiai.

Galėsite perskaityti nuo 1000 iki 3000 žodžių per minutę. Palyginimui, vidutinis kursas pradedančio dalyvio skaitymo greitis siekia nuo 200 iki 300 žodžių per minutę.

Galėsite efektyviau ir produktyviau dirbti taupydami laiką ir atsirinkdami esminę teksto informaciją.

Geriau suprasite tekstus ir jų esmę.

Galėsite greitai peržvelgti didelius kiekius informacijos ir juos prisiminti.

Sužinosite kaip nusistatyti skaitymo greitį pagal skaitomo teksto pobūdį.

Sužinosite kaip sekti savo progresą ir kaip nuolatos didinti savo greitojo skaitymo įgūdžius.

Užsiėmimų metų Jūs išmoksite.

Pagerinti skaitymo produktyvumą, t.y. tiek skaitymo greitį, tiek supratimo lygį.

Padidinti periferinio regėjimo plotį.

Pašalinti skiemenavimo ir kartojimo trikdžius.

Kiekvienas žodžių kartojimas lūpų judesiais, ar kartojimas mintyse skaitymo greitį daro priklausomą nuo kalbėjimo tempo. - Kadangi skaityti galima daug greičiau negu kalbėti, tai kartojimo pašalinimas daug kartų padidina skaitymo greitį.

Diferencijuotas skaitymas. Dauguma žmonių skaitymo greičio nepriderina prie teksto, bet viską, nesvarbu - ar tai mokslinis straipsnis, romanas, ar sporto naujienos laikraštyje - skaito vienuodu tempu. Tačiau skaitymo greitį reikėtų reguliuoti pagal teksto sudėtingumą.

Sužinosite kas yra universali medžiagos įsisavinimo sistema.

Susipažinsite su greitojo skaitymo akių higiena.

Įveiksite vieną pagrindinių skaitymo klaidų t.y. pakartotinį skaitymą. Kai kurie skaitytojai žvilgsniu grįžta prie kai kurių žodžių, nors tą vietą jau yra perskaitę vieną ar daugiau kartų. Tai atsitinka, kai nesusikaupiaama ties dalyku ir mintimis tenka vis iš naujo gilintis į skaitomą tekstą. Išmoksite susikaupimo ir pasitikėjimo tekstą skaityti tik vieną kartą, nepabloginant supratimo lygio.

Per tris užsiėmimus ir keletą savaitę intensyvaus, savarankiško darbo su namų užduotimis galima mažiausiai 2-4 kartus padidinti skaitymo produktyvumą. Toliau sistemingai dirbant su išstobulinta greitojo skaitymo sistema per 3 - 4 mėn. galima nesunkiai savo skaitymo produktyvumą padidinti tiek kartų, kiek patys norėsite. Viso trys užsiėmimai. Jei manote, jog negalėsite dalyvauti II arba III užsiėmime, turėkite omenyje, jog galima migruoti tarp grupių t.y. II arba III užsiėmime galima sudalyvauti ir kitame mieste arba galite palaukti kol reikiamas užsiėmimas vėl bus Jūsų mieste ir tuomet pabaigti programą.

Į kainą įskaičiuota metodinė medžiaga ir mūsų išleistos knygos "Pažintis su greituoju skaitymu" el.versiją. Mokymai atviri visiems norintiems. Jei kiltų klausimų, skambinkite tel. +370 684 67325.

Visi dalyvaujantys seminare NEMOKAMAI gauna:

pdf knygą "Pažintis su greituoju skaitymu" (vertė 25 lt)
 audio medžiagą apie skirtingas intelekto rūšis (vertė 20 lt)
 video medžiagą apie pratimus regėjimui stiprinti (vertė 39 lt)
 audioknyga "Geniali atmintis" mp3 formatu (vertė 99 lt)
 50 vertės kuponas bet kuriai audioknygai įsigyti

Vilnius, konferencijų salėje Pylimo 29a. Bazinis kursas, kaina 295 lt.

I užsiėmimas rugsėjo 29 d., 10-14 val.

II užsiėmimas spalio 13 d., 10-14 val.

III užsiėmimas spalio 27 d., 10-14 val.

<http://www.success.lt/seminarai/pirma-seminaru-kategorija/greitojo-skaitymo-kursai>

Knyga "Pažintis su greituoju skaitymu"

Greitasis skaitymas yra tema, kuri rūpi be išimties mums visiems. Vargu ar kuris iš mūsų praleidžia nors vieną dieną kažko neskaitydamas. Juk ir dabar Jūs SKAITOTE. O ar nenorėtumėte sužinoti, kaip skaityti du, tris, keturis ar dešimt kartų greičiau?

Ši knyga ne tik tam žmogui, kuris jau pastebėjo, jog knygų lentynose pradėjo viena po kitos kauptis neperskaitytos knygos, bet ir tam, kurį greitasis skaitymas visuomet intrigavo ir buvo apgaubtas paslapties skraiste. Tai supažindinimas su pagrindiniais greitojo skaitymo būdais ir technikomis. Sužinojimas pagrindinių klaidų, kurias darome skaitydami, supratimas pagrindinių priežasčių, kodėl mūsų skaitymo įgūdžiai nustojo lavėti dar pradinėse mokyklos klasėse.

Skaitydami šią knygą sužinosite:

- daugiau nei 20 praktinių pratimų, ir dar dvigubai tiek patarimų;
- kokie yra greitojo skaitymo būdai ir kaip jie yra naudojami;
- kaip sau sutaupyti bent valandą per dieną;
- kokios priežastys lemia lėtą skaitymą ir kaip jų atsikratyti;
- kodėl išmokę skaityti mes šio įgūdžio nelavinome toliau;
- kaip patikrinti savo skaitymo greitį;
- kaip gimsta greitojo skaitymo čempionai;
- kas yra fotoatmintis ir kaip ją lavinti;
- kaip reikėtų skaityti skirtingus tekstus;
- kaip padidinti savo skaitymo greitį;
- kaip geriau analizuoti ir įsiminti skaitomą tekstą.

Sužinosite daug įdomių dalykų apie atmintį, koncentraciją, efektyvų mokymąsi. Viskas paremta ilgamete praktika ir naujausiomis žiniomis. Daug dalykų jus nustebins ir intriguos. Daugeliui žmonių pažintis su greituoju skaitymu yra viena iš labiausiai įsimintinų ir geriausiai atsipirkusių investicijų į save. Ko gero nėra geresnės priemonės laiko taupymui nei greitas skaitymas, taip pat geresnio įrankio su kurio pagalba, būtų galima įveikti kasdien vis didėjantį informacijos srautą.

Galima įsigyti tradicinį knygos variantą. Popierinę knygą įdedame į voką ir paštu siunčiame Jums, ją gaunate 3-4 dienų bėgyje. Tradicinio varianto kaina su pristatymu 29 lt. Arba galima įsigyti knygą pdf formatu. Tai elektroninė knygos versija, ją galėsite skaityti savo kompiuteryje arba atsispausdinti. Knygą gausite į savo el.pašto dėžutę iškart po apmokėjimo. Greita, paprasta ir išsaugosime daug medžių. Elektroninės knygos kaina 19 lt.

<http://www.success.lt/cd-dvd/pirma-cd-dvd-kategorija/nauja-knyga-jau-greitai>

DVD programa. Greitesnis ir efektyvesnis skaitymas.

Įdomiausias būdas mokytis greitojo skaitymo, tai matyti kaip visa tai atrodo gyvai. Matysite žmonės, kurie pradeda mokytis nuo visiško nulio ir žingsnis po žingsnio tobulėja. DVD programą sudaro 15 pamokų su aiškiomis instrukcijomis ką ir kaip daryti. Net jei neturite jokių žinių ir įgūdžių, jums reikia kantriai kopijuoti tai, kas daroma. Viskas bus aišku, nes matysite kaip atliekamos užduotys: kaip

reikia paimti knygą, kokie turi būti akių judesiai, kokia turi būti sėdėseną ir kaip atrodo laimingas užduotį įveikęs veidas. Visą medžiagą papildys knyga „Pažintis su greituoju skaitymu“ kurią gausite kartu.

Jums reikės kelių knygų, kompiuterio ar DVD grotuvo, rašiklio, popieriaus ir kelių laisvų vakarų, kad gautumėte pirmuosius rezultatus, o vėliau kuo daugiau dėmesio tam skirsite, tuo labiau gerės rezultatai. Šioje programoje susipažinsite su akių pramankštos pratimais, kurie netik padės skaityti greičiau, bet ir sustiprins akis. Sužinosite kaip skaityti naudojant atraminius taškus. Išmoksite greičio pratimą senų įpročių laužymui. Keletas naudingų patarimų atminties ir koncentracijos aktyvinimui. Sužinosite kaip emocinė būseną įtakoja skaitymo greitis, kaip skaityti tekstus kompiuteryje. Koks yra greičio ir supratimo santykis, kaip jis kinta mokymosi procese ir daugelį kitų naudingų dalykų.

Video DVD peržiūrai, knygos skaitymui ir visiems namų darbams sugaišite mažiausiai 20 valandų arba 10 vakarų po 2 valandas, nes tikrai paruošėme didelį kiekį visiškai naujos informacijos.

Leiskite sau patobulėti ir užsisakykite programą. Kaina 149 lt. 1 pamoka jums kainuos tik 10 litų, o tai yra beveik 3 kartus pigiau negu viena anglų kalbos pamoka su dėstytoja. Anglų kalbos įgūdžius galbūt panaudosite kartą per mėnesį, o skaitysite juk kasdien. Galite 149 litus investuoti į terminuotą indėlį ir gauti po 7 litus palūkanų per metus arba galite investuoti į save ir kasdien sau

sutaupyti po valandą. Kas geriau 7 litai ar 365 laisvos valandos?

Jei norite gauti informaciją apie šios programos pasirodymą prekyboje spauskite nuorodą, užpildykite formą kurią rasite ir mes Jus informuosime apie

<http://www.success.lt/cd-dvd/pirma-cd-dvd-kategorija/dvd-programa-greitesnis-ir-efektyvesnis-skaitymas>



Taigi abibendrinant visus patarimus, nuo greitesnio skaitymo mus sustabdo įpročiai, emocijos ir žinių trūkumas kaip ir ką daryti. Jei norėsite pagilinti savo žinias galite užsisakyti video programą “Greitesnis ir efektyvesnis skaitymas” arba apsilankyti seminare.

Visą informaciją rasite tinklalapyje www.success.lt

Aivaras Pranaruskas

