

# Читательский гайд

Как читать быстрее,  
больше, сильнее



МИОО

# Читательский гайд

Как читать быстрее, больше, сильнее

МИО 2021

# Содержание

Введение.....	5
Тест .....	6
Глава 1. Как найти время на чтение .....	11
Глава 2. Как выбирать книги для чтения .....	15
Глава 3. Как читать больше .....	21
Глава 4. Как читать быстрее .....	47
Глава 5. Как читать эффективнее .....	57
Глава 6. Как концентрироваться на чтении и не отвлекаться.....	69
Глава 7. Как «вести учет» прочитанного .....	73
Глава 8. Интеллект-карты по книгам.....	81
Глава 9. Какими сервисами для чтения (слушания) пользоваться.....	87
Глава 10. Книжные лайфхаки от профессионала	91
Заключение.....	94



## Введение

Есть такое японское выражение — Koi No Yokan (恋の予感). Буквально оно означает «предчувствие любви». Это то чувство, когда ты встречаешь кого-то, в кого только собираешься влюбиться. И, наверное, чаще всего подобное чувство испытывают книголюбы. Мы видим обложку, читаем аннотацию и чувствуем, что определенно влюбимся в эту книгу. Начинаем читать — и правда влюбляемся. Но влюбиться в книгу — это самое простое. Намного сложнее запомнить, понять и, главное, дочитать то, что ты полюбил. А еще помочь родным и друзьям влюбиться тоже.

Наш гайд — это сборник инструментов и наших собственных секретов, которые помогут читать быстрее, больше и результативнее.

## Тест. Какой ты читатель

Запоем или по чуть-чуть? Сразу несколько или строго по одной? Фантастика или научпоп? Мы все читатели, но на самом деле очень разные. У всех свои интересные привычки и секреты. Кто-то привык делать заметки во время чтения, а другие считают, что отвлекаться от страниц — самая большая ошибка. Давайте посмотрим, какой вы читатель.

### 1. В каком формате вы предпочитаете читать книгу?

- Только бумага — иначе не те ощущения 1
- Электронные книги — берегу планету и дома больше места 2
- Аудиокниги — удобно и руки свободны 3
- Не обращаю внимания на формат — главное содержание 4

### 2. Чтение — только в тишине?

- Да, никаких посторонних звуков — все по заветам библиотекарей 1
- Мне все равно — когда зачитываюсь, не замечаю ничего вокруг 2
- Предпочитаю включить музыку или читать во время просмотра фильма 3
- Я слушаю книги, так что какая тишина 4

### 3. Нужны ли иллюстрации?

- Нет, моя фантазия все делает за меня 1
- Да! Иллюстрации — неотъемлемая часть произведения 2
- Если они уместны, то можно 3
- Все еще слушаю аудиокниги 4

### 4. Насколько для вас в книге важна верстка?

- Очень важна — помогает восприятию содержания 1
- На самом деле нет, я глотаю книгу в любом виде 2
- Все зависит от жанра и формата 3
- Верстка — это же интонация? 4

### 5. При покупке книги обращаете ли вы внимание на тактильные ощущения?

- Да, обложка должна быть приятной 1
- Люблю плотные страницы 2
- Не обращаю внимания на такие вещи 3
- Важно, чтобы и обложка, и страницы были приятными и комфортными 4

### 6. Что вас чаще всего побуждает на покупку книги?

- Отзыв друзей или родных 1
- Совет от эксперта 2
- Яркая, привлекательная обложка 3
- Автор книги 4

# Результаты:

**1-11**

## **Классический чтец**

Вы старовер среди читателей. Ваш любимый парфюм — это запах свежих страниц, любимое место — это плед и уютное кресло для чтения, а лучший друг — пухлый томик любимого автора.

**12-17**

## **Ответственный читатель**

Вам не очень-то важно, где и как читать книгу. Главное — чтобы нужный текст был всегда под рукой. Книг может быть несколько, но у вас все систематизировано и записано.

**18-20**

## **Запойный читатель**

Читать две книги одновременно? Ну уж нет — не меньше десятка! Вы читаете всегда и везде — за обедом, завтраком и ужином, пока едете с работы и на нее, а по ночам вам снится, что изобрели устройство для чтения во сне.

**21-24**

## **Эстет-аудиал**

Вам важно, чтобы книга была прекрасна. Вы предпочитаете слушать тексты, чтобы прогулка или пробежка были не только про занятие спортом (да и это же целых полчаса на чтение!). Но если вы покупаете книгу, то хотите, чтобы в ней было прекрасно все.



## Глава 1

# Как найти время на чтение

Почему мы любим читать? В чем состоит магия черно-белых страниц, ведь миллионы людей не могут оторваться от них и ищут всё больше способов читать быстрее или хотят разгрузить день, чтобы почитать?

Наверное, дело в том, что книга — это другой мир. Даже если она написана о наших соседях или о том, как сажать цветы. Так как же найти время, чтобы почаще заглядывать в это магическое окно?

**Чтение — это элемент жизни** Кому-то это может показаться очевидным, но чтение — это такой же элемент жизни, как спорт, прогулки, обед или сон. Только мы питаем не физическое тело, а мозг. Читать можно вечером после ужина, днем после обеда, ночью перед сном или во время фильма. Так что не стоит считать чтение чем-то сверх своей обычной жизни. Стоит просто начать читать. Если у вас есть час на тренировку тела, то час на тренировку мозга точно найдется.

**Читать одну и ту же книгу одновременно на телефоне, планшете и с бумаги** Еще одна крутая, но порой не очевидная вещь — читать одну и ту же книгу одновременно на телефоне, планшете и с бумаги. В любое свободное время. Попробуйте синхронизировать устройства, чтобы продолжать чтение там, где остановились.

**Стоит всегда держать «в списке для чтения» пару десятков книг** Если же вы не можете выделить время, просто потому что предпочитаете читать «по настроению», то стоит всегда держать «в списке для чтения» пару десятков книг, чтобы выбирать то, что хочется в данный момент. Важно не заставлять себя читать, а наслаждаться процессом.

**Начните с малого — читайте по 15 минут в день**

Если же вы вообще новичок в чтении (что вряд ли, раз вы здесь), то стоит начать с малого. Ведь, как говорится, хочешь завести полезную привычку — уделяй ей хотя бы 15 минут в день. Тут важно смотреть, в какое время дня выделять эти 15 минут: если вы засыпаете с книжкой, то лучше читать рано утром или в обед.

**Сделайте чтение общим времяпрепровождением**

Еще один интересный способ — сделать чтение общим времяпрепровождением. Например, договориться с партнером устраивать «час чтения» (не строго час): дома или в кафе садиться рядышком и читать, потом делиться впечатлениями. Вы начнете воспринимать чтение как возможность побыть вместе, а не как проблему из серии «как-же-выкроить-время».

Смотрите на чтение не как на воспоминание о сложном и обязательном списке «летнего чтения» в школе (или как «ничего себе, ты читаешь»), а как на часть вашей ежедневной рутины. Пусть, когда вы садитесь в любимое кресло или на диван, магическим образом под рукой оказывается книжка, и просто научитесь читать «вот прямо сейчас» — так же просто, как выпить чашку чая.



## Глава 2

# Как выбирать книги для чтения

Еще одно расхожее утверждение, что не существует универсального способа, который помог бы выбрать книгу по душе. Мы составили для вас список из 12 пунктов. Попробуйте воспользоваться каждым и понять, как именно вам комфортно выбирать книги.

- 1 Ищите книги под профессиональный запрос. Это не только «про работу». Это может быть книга, противоположная тому, чем вы занимаетесь. Возможно, такой вариант раздвинет ваши горизонты и вы даже решите сменить профессию.
- 2 Читайте книги про тренды. Например, если все вокруг говорят про силу спокойствия, поищите книгу на эту тему.
- 3 Выбирайте книги под вашу проблему. Если вы каждый день сталкиваетесь с проблемой, но не можете с ней справиться, возможно, стоит обратиться к книге. Например, если нужно научиться находить решения и компромиссы, отделять человека от задачи, не переходя на личность, может подойти книга [«Как разговаривать с мудаками»](#).
- 4 Ищите людей со схожими взглядами и предпочтениями. Это способ подходит вам, если у вас нет вообще никакого внутреннего запроса или если вы прочитали все из своей «книжной зоны комфорта» и хотите чего-то нового, но сами выбрать не можете.
- 5 Смотрите содержание, иногда полезно и алфавитный указатель. Вы уже в книжном, обложка вроде бы отличная, но что там под ней? Иногда сиюминутный просмотр содержания может помочь в покупке.
- 6 Прочтите 20–30 страниц до покупки. Более глубокий способ, чем просмотр содержания.
- 7 Следуйте за автором — если он нравится, покупайте еще. Способ, которым люди пользуются, пожалуй, чаще всего. Главное — не увлекаться и помнить о расширении горизонтов.
- 8 Выбирайте книги издательств, которые нравятся. Иногда издательство может стать настоящим книжным другом. Вы точно знаете, что будет круто, просто увидев знакомое лого на корешке.
- 9 Выбирайте магазины как знаки качества, рекомендации которых близки. Если у вас есть любимый книжный, то позвольте ему выбрать книгу за вас. Просто возьмите что-то не глядя.

**10** Пользуйтесь рекомендациями критиков. Хорошая рецензия раскрывает книгу лучше любой аннотации, так что такой вариант может вам серьезно помочь.

**11** Изучайте, о чем пишут СМИ. Если вы всё чаще видите одну и ту же книгу в тех СМИ, которые читаете и которым доверяете, то, возможно, стоит узнать, о чем шум.

**12** Берите книги из лауреатов книжных премий. Как правило, этот способ беспроигрышный. Тут в книге, скорее всего, будут совмещены и тренды, и хороший язык. А еще так можно открыть для себя великолепного автора.

*Возможно, некоторыми способами вы уже пользовались, о некоторых думали как о бесполезных, а о других узнали только сейчас. Пройдитесь по списку, и у вас в читательском дневнике окажется 12 новых прочитанных книг.*





## Глава 3

# Как читать больше

Пять минут с хорошей книгой — это как пять минут в обществе приятного вам человека. И интересно, и энергией наполняет. Но где взять время и мотивацию, чтобы читать. Вот несколько способов, которые позволят вам найти резервы времени в рамках дня и сделают ваше чтение более эффективным.

## Добавьте себе мотивации

- 1 Ведите учет прочитанным книгам**  
Так вы сможете отслеживать прогресс и динамику. Только после этого вы сможете понять, что значит для вас «больше». Например, сколько книг вы прочитали в прошлом месяце? А с начала года? Как только вы начнете записывать все прочитанные книги, у вас появится азарт читать больше.
- 2 Определите цель на год**  
Планка у каждого своя. Для кого-то 25 книг в год много, а для кого-то 100 — мало. Главное — задать себе цель. На год и месяц. Само по себе наличие цели увеличивает вероятность, что вы будете читать больше.
- 3 Установите себе ежедневный минимальный объем**  
Минимум 20 страниц в день. А вообще исходить надо из вашей цели на год. Периодически повышайте планку, так вы будете из года в год читать больше книг.
- 4 Составьте wishread list**  
Определите 8 тем, в которых вы хотите развить свои навыки и знания. И напишите по каждой области минимум 20 книг. Что бы вы хотели изучить глубоко и детально?

Полезно быть в курсе того, какие книги читают успешные люди. Добавьте эти книги в свой wishread list. Повесьте список перед глазами или держите всегда под рукой. В таком случае вы никогда не будете мучиться вопросом «Что бы почитать?».

- 5 Используйте этот психологический прием**  
Если бы вам оставалось жить всего полгода и за это время вы смогли бы прочесть только десять книг, какие бы вы выбрали? Выпишите их названия. Включите туда не те книги, которые вы должны прочесть, а те, что вам действительно интересны. Написали? Чего же вы ждете?! Читайте!
- 6 Запланируйте в своем ежедневнике встречу с... книгой**  
Этим вы отвоюете время на чтение у всех остальных дел. Записывая время похода к стоматологу, вы ведь больше ничего не планируете на этот период. Так же и с книгами. Делайте это регулярно, и тогда в один прекрасный день вы почувствуете, что вам больше не нужно выкраивать время для чтения.
- 7 Собирайте, сохраняйте и покупайте книги, даже если не планируете прочесть их сразу**  
Книги терпеливы. Они будут смотреть на вас с полок и немymi голосами просить их прочесть. И вы их прочтете.

## 8 Когда читать не хочется, а надо, используйте такой прием

Положите книгу рядом с собой и посидите с ней минут 5–10. Просто сидите и ничего не делайте. Не заставляйте себя читать, просто наблюдайте за собой. Ваше нежелание приступить к изучению материала волшебным образом испарится, и руки сами потянутся к книге, откроют ее, и вы спокойно начнете чтение.

## 9 Читайте проактивно, а не реактивно

Наши ленты в соцсетях пестрят перепостами статей с популярных сайтов. Копирайтеры научились писать цепляющие заголовки и лиды, клик-клик, и вы уже захвачены статьей про 33 секрета секса, о которых вам никогда не рассказывали, или 20 мест на планете, где вы обязаны побывать хотя бы раз в жизни, и еще сто — пятьсот вкладок, которые вы открыли в процессе веб-серфинга. Это называется реактивное чтение.

Проактивное чтение — более осознанное. Это когда у вас есть план книг, которые вы хотите прочитать, и вы ему следуете. В следующий раз, когда застываете себя за чтением очередной «полезной» и жутко интересной статьи, спросите себя: есть ли у меня что-то поважнее, что мне нужно прочесть?

## 10 Добавьте удовольствия

Знаете, как заинтересовать ребенка чтением? Подложите ему книгу о том, что ему нравится. Футбол? Окей, пусть будет книга от футбольного тренера или красочный альманах о чемпионатах мира. То же самое действует и со взрослыми. Что вам нравится? Найдите книгу об этом. Например, если вам нравится путешествовать, вот книги, которые сразу приходят на ум: [«Как живут корейцы»](#), [«Вокруг света за 80 деревьев»](#), [Atlas Obscura](#). Читайте для развлечения художественную литературу, юмористические рассказы, стихи.

## 11 Назначьте дедлайн для завершения чтения книги

Спросите себя, к какому моменту вы бы хотели закончить эту книгу. Тем самым вы уменьшите вероятность прокрастинации. Это как бы такое мини-обещание самому себе. А вы ведь держите свое слово? Нет, не так. А вы ведь держите свое слово.

## 12 Берите книги в библиотеке и возвращайте прочитанными

Есть определенный срок, к которому необходимо будет их вернуть. Жалко возвращать недочитанную книгу, поэтому вы будете стараться прочитать их.

**13 Пospорьте с кем-нибудь или дайте публичное обещание**

Например: «Я прочитаю до конца года 200 книг. А если нет, то я пожертвую местной библиотеке 200 книг».

**14 Устройтесь на работу в книжное издательство**

Устройтесь редактором, копирайтером или руководителем проектов в книжное издательство, и у вас появится много возможностей, чтобы читать. Как правило, рабочая библиотека доступна всем сотрудникам. Кроме того, много читать, скорее всего, будет входить в ваши обязанности. Это я вам как копирайтер МИФа говорю.

**15 Просто поверьте**

Вы можете читать больше. Какая бы скорость у вас ни была. Вы можете. Если захотите.

**16 Составьте хронометраж вашего свободного времени и поймите, какие занятия можно заменить на чтение**

Заберите часть времени у других дел (телевизор, интернет, форумы, социальные сети, гляцевые журналы, зависание на телефоне и т. д.).

Что не приносит вам радости, удовольствия и желаемого результата? Замените такие занятия чтением художественной или специальной литературы.

**17 Когда совсем нет времени, читайте рассказы**  
Они отнимают не так много времени. Чехов, Бунин, Мураками, Брэдбери, Твен...

**18 Закончили читать книгу? Начните новую в тот же день**

Не делайте перерывы между книгами. В тот же день, когда закончили читать книгу, осильте хотя бы 5 страниц новой. Тем самым у вас образуется открытый гештальт и вы будете стремиться к тому, чтобы его закрыть.

**19 Бонусная мотивация**

Много читая, вы будете подавать прекрасный пример. Если вы будете читать больше, то и ваше окружение будет читать больше — ваши дети, ваши сотрудники, ваши друзья. Вам бы этого хотелось? Читайте больше!

**20 Не читайте только ради чтения**

Придумайте себе мотивацию. Да, сами для себя. Напишите 5 преимуществ, которые вы получите, если начнете читать больше. Станете более интересным собеседником, расширите словарный запас, прокачаетесь как профессионал в своей области? Представьте себе, сколько всего вы сможете узнать, если прочитаете 500 ценных книг в следующем десятилетии или даже в следующие два года.

## Обеспечьте себе комфорт

### 21 **Читайте в том месте, где вам будет максимально удобно**

Не читайте серьезные книги в постели. Спальное место четко ассоциируется нашим мозгом со сном. Продуктивность и скорость чтения в постели ниже, чем на диване в гостиной или в кресле за столом.

### 22 **Позаботьтесь об освещении**

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

### 23 **Периодически проверяйте, насколько вашему телу удобно**

Если вы сидите сгорбившись, долго читать вы не сможете. Как себя чувствуют ваши плечи, спина, шея, когда вы читаете эту статью?

### 24 **Если вы читаете за компьютером, используйте очки «друг компьютера»**

Они ослабляют действие тех световых волн, которые больше всего раздражают глаза. Держите их всегда рядом с монитором, так вы снизите утомляемость от чтения с экрана и надолго сохраните зрение.

### 25 **Делайте перерывы каждые 20–30 минут**

Отлично чередовать чтение с физической нагрузкой — пусть мозг отдохнет, а тело поработает (наклоны, приседания, бег на месте). Постарайтесь ни о чем не думать во время перерыва. Вашему мозгу требуется большое количество богатой кислородом крови. Даже когда вы просто встаете со стула, снабжение мозга кислородом увеличивается на 20 процентов.

### 26 **Периодически давайте отдых глазам**

Если у вас устали глаза, сделайте пальминг. Энергично разотрите руки, затем закройте глаза и прижмите к ним ладони горкой, держа пальцы сжатыми вместе, чтобы сквозь них не проникал свет. В течение трех минут представляйте, как из центра ладоней в глазные яблоки идут потоки энергии. Это упражнение эффективно снимает напряжение с глазных мышц. Затем медленно уберите руки с глаз.

## Читайте электронные книги

- 27 Запаситесь цифровой библиотекой**  
Если вы читаете книги в электронном виде, убедитесь, что у вас есть достаточный запас книг на любой случай и настроение. Держите библиотеку в порядке, чтобы вы могли быстро найти нужную книгу. Проще всего рассортировать их по жанрам и по тем областям, которые у вас обозначены в wishread-листе.
- 28 Оптимизируйте свой браузер для чтения**  
Браузеры неудобны для чтения, это факт. Но есть расширения, которые сделают чтение с экрана более комфортным. Например, Readability и Clearly убирают все «лишние» элементы на веб-странице, сосредоточивая внимание на тексте.
- 29 Если книга электронная, настройте ее формат под себя**  
Выберите наиболее симпатичный вам шрифт, настройте размер и цвет. Разбейте текст на колонки, чтобы можно было читать по вертикали.

## Слушайте аудиокниги

- 30 Слушайте аудиокниги**  
Если уделять этому занятию час в день, за две недели можно прослушать книгу продолжительностью 15 часов. За год — плюс 20–25 книг.
- 31 Найдите аудиокниги в хорошей озвучке**  
Их приятнее слушать. Мне в этом плане нравится, как озвучивает книги Кирилл Радциг.
- 32 Слушайте книги, когда выполняете домашнюю рутину:** моете посуду, прибираетесь в комнате, моете полы, очищаете ванну, подстригаете газон. Как, у вас нет газона? Ура! Вместо газона вы можете почитать!
- 33 Слушайте книги во время приготовления еды**
- 34 Чтобы не отвлекать домашних, можно приобрести хорошие беспроводные наушники**
- 35 Слушайте аудиокниги в машине**
- 36 И даже в душе слушайте хорошие мотивирующие книги!**

## Повысьте внимание

**37** **Сделайте 5 глубоких вдохов-выдохов** перед тем, как читать. Этим вы остановите маховик мыслей и настроитесь на чтение.

**38** **Скажите «нет» отвлекающим факторам**  
Если вам нужно сосредоточиться, устраните все внешние раздражители. Выключите телевизор, интернет, телефон. В прямом смысле — выключите их, и пусть весь мир подождет, пока вы заняты важным для себя делом.

**39** **Ставьте цель перед прочтением любой книги**  
Для чего я читаю эту книгу? Насколько эта книга значима и важна для меня? Какую информацию я хочу взять из этой книги? В какой области я хочу использовать полученное знание? Например, «Я хочу получить ответ на вопрос \_\_\_», «Я хочу запомнить интересные факты о \_\_\_», «Я хочу найти 10 идей, как улучшить свой продукт», «Я хочу узнать 3 способа мотивации» и т. д. Когда вы поставите такие цели непосредственно перед прочтением книги, мозг настроится на поиск ответов и позволит сохранять внимание на протяжении долгого времени.

**40** **Если надо читать, а вас клонит в сон, используйте аромамасла**  
В аэропорту на Бали я первый раз увидела

бальзамы в маленьких баночках — для концентрации внимания и бодрости. Никакого шаманства и магии. Апельсин, эвкалипт, гвоздика. И правда, бодрит. Я использую такой бальзам для чтения и для тренировок, когда уровень энергии низкий.

**41** **Относитесь к книге как к мудрому учителю**, который не всегда прямо говорит, что следует делать. Ищите скрытый смысл, это увеличит вашу внимательность. Благодаря ей вы сможете прочитать больше. И самое главное — осмысленнее.

**42** **Относитесь к книге как к другу**  
«Привет. Я знаю, в тебе много хорошего и интересного. Давай узнаем друг друга поближе». Такой психологический настрой позволит вам получить максимум удовольствия. А тем, что приносит нам удовольствие, хочется заниматься больше и больше.

**43** **Используйте метроном**  
Если вам необходимо быстро прочитать книгу, не отвлекаясь ни на что, сделайте это под метроном. Установите скорость 120–150 тактов в минуту. И на каждый удар делайте остановку примерно на 1/3 строки. Это поможет держать ритм и не отвлекаться.

#### **44 Если заметили, что отвлеклись, используйте технику трех вдохов**

Сделайте три вдоха подряд, чтобы заполнить легкие воздухом. Затем сделайте паузу, потом резкий выдох и повторите свою цель чтения. Вы обеспечите кровь кислородом (3 вдоха), углекислым газом (пауза), взбодритесь (резкий выдох), сосредоточитесь (повторив цель).

#### **45 Используйте технику «мячик для гольфа»**

Эта техника во время чтения включает ваше внимание на 100 процентов.

#### **46 Если вам нужен музыкальный фон для чтения, выбирайте спокойную музыку без слов**

Согласно результатам исследований доктора Лозанова, больше всего для чтения и обучения подходит музыка в стиле барокко: сочинения Баха, Генделя, Вивальди. Эти композиторы использовали весьма специфичные размеры и ритмы, которые как бы автоматически «синхронизируют» ум и тело. В ситуациях, задействующих в основном левое полушарие мозга (например, при усвоении нового материала), музыка пробуждает интуитивное творческое начало, присущее правому полушарию, и подключает его к общему процессу познания. Именно правое полушарие «виновно» в том, что вы отвлекаетесь, ровно как и начинаете мечтать и думать о постороннем там, где нужно сосредоточиться. Музыка способна отвлечь на себя

правое полушарие мозга, повышая таким образом эффективность работы левого полушария.

#### **47 Убедитесь, что в поле вашего зрения ничто не двигается**

В нашем мозгу есть программа непроизвольного внимания. Если промелькнет птица за окном, будьте уверены, вы на нее отвлечетесь. Это не потому, что вы невнимательны. Наоборот, это происходит из-за гипервнимательного мозга, который в любой неожиданной мелочи готов заподозрить саблезубую тварь, угрожающую вашей жизни.

#### **48 Пейте воду до и во время чтения**

Специалисты установили, что у людей, выпивших два стакана воды перед решением сложных умственных задач, мозг работает на 14 процентов быстрее, чем у тех, кто воду не пил. Даже небольшая жажда влияет на снижение умственной работоспособности. Выпейте хотя бы один стакан воды перед чтением.

#### **49 Ведите по тексту рукой или указкой**

Это повышает вашу внимательность и скорость чтения. Главное — соблюдать правило: глаза следуют за указкой, а не наоборот. Вы рукой задаете скорость, а глаза только успевают за движениями руки. Если вам кажется, что скорость чтения при этом медленная — просто увеличьте скорость движения рукой.

## Читайте в компании

- 50 Создайте себе окружение, в котором люди читают больше**  
Знакомьтесь с людьми, которые много читают, общайтесь с ними. Вы будете пропитываться их привычкой читать больше.
- 51 Запишитесь в книжный клуб**
- 52 Присоединитесь к читательскому челленджу**  
Вы узнаете о многих интересных книгах и будете поражены тем, сколько всего интересного можно прочитать в течение одного года.
- 53 Читайте детям**  
Если у вас есть дети, вы просто обязаны читать им. Выработав у детей привычку читать, вы заложите в них желание развиваться и дальше в этом направлении. Пока ребенок маленький, читайте ему минимум по 20 минут в день.

- 54 Читайте книги из школьной программы вашего ребенка и обсуждайте их с ним**  
Приятный побочный бонус — вы сможете стать ближе.
- 55 Договоритесь с другом и читайте одни и те же книги. А потом обсуждайте их.**
- 56 Читайте вашей второй половинке**  
Это прекрасный вариант проведения совместных вечеров.
- 57 Заключите дружеское пари**  
Сколько книг ты прочитал на этой неделе? Три? А я четыре, ужин за твой счет.



## Читайте разные книги в разных местах

- 58 Читайте в общественном транспорте**  
Время, проведенное в поездках, легко растратить на беспорядочные мысли и глазение по сторонам. Не теряйте времени, читайте в метро, автобусах, такси.
- 59 Зашли в транспорт и поняли, что забыли взять с собой книгу, а телефон сел?**  
Не расстраивайтесь. Найдите пассажира с книгой и подсядьте к нему. Вуаля, вам есть что читать!
- 60 Читайте в салоне красоты**  
Пока ваши волосы или ногти получают свой уход, займитесь своим мозгом.
- 61 Читайте, ожидая заказ в ресторане**
- 62 Читайте во время еды**  
Некоторые советуют ни в коем случае этого не делать, оправдывая это тем, что надо концентрироваться на еде, ощущать вкус пищи, не пропустить момент насыщения. Но, простите, это разные процессы, и вам не три года. Жуете вы ртом, вкус ощущаете языком, насыщение чувствуете в желудке. А читаете вы глазами и мозгом. Просто пережевывайте пищу чуть дольше, чем обычно, и... читайте!!!
- 63 Читайте, пока вашим автомобилем занимаются на автомойке**
- 64 Совместите чтение и йогу**  
Самое главное — не забывайте правильно читать. А проговаривание мантр поможет подавить артикуляцию. (Простите, профдеформация тренера по скорочтению дает о себе знать...)
- 65 Читайте в очередях**  
В любой очереди — на прием к врачу, в магазине, за билетами в кассу.
- 66 Читайте в туалете**  
На несколько минут люди оставляют вас в покое. Так много книг и так мало времени. Но задерживайтесь там в пределах разумного. Не стоит затягивать до того момента, когда вам под дверь закинут записку «Вернись ко мне, я все прощу».
- 67 Читайте перед сном что-нибудь душевное и успокаивающее**  
Перед тем как заснуть, подарите себе 5–10 страниц литературы для души. Например, я сейчас по вечерам читаю терапевтические сказки «Мелодии дождя на петербургских крышах». Чтобы у вас был достаточный выбор и не надо было вставать с постели, держите книги на прикроватной тумбочке.

**68 Когда у вас бессонница — читайте скучные книги**

Это отличный способ и почитать побольше, и заснуть побыстрее.

**69 Закачайте книги в телефон**

Телефон в любом случае всегда с вами.

**70 Носите книгу с собой всегда**

Всегда и везде. Телефон имеет свойство разряжаться, книга — нет.

**71 Читайте, пока ждете ребенка из секции или со школы**

**72 Читайте за утренним кофе и во время чаепития**

**73 Читайте в отпуске**

Есть полезные подборки. [Вот](#), например. В отпуске время на чтение найти легче, чем в обычной жизни. Можно читать на завтрак, на пляже, в поездках, перед сном, во время лобзаний рыбками ваших ног.

**74 Читайте в самолете. И в зале ожидания. И в очереди на регистрацию**

**75 Используйте журнальный лайфхак**

Если у вас нет времени читать журнал, можете бегло просмотреть его за 5 минут, найти в нем те статьи, которые достойны внимательного чтения, и вырезать их. Да, прямо канцелярским ножом вырезать. А когда вы соберетесь в поездку — возьмите вырезки с собой, прочитаете в дороге.

**76 Читайте... в книжном**

Один преподаватель регулярно дает студентам такое задание. Им необходимо отправиться в ближайший книжный магазин и прочесть две документальные или научно-популярные книги. Хитрость в том, что нельзя эти книги покупать. Они должны прочесть каждую книгу приблизительно за пятнадцать минут. Тот факт, что они находятся в магазине под пристальным взглядом продавца, помогает им поддерживать высокую скорость чтения.

**77 Читайте профессиональные книги в минуты затишья на работе**

**78 Читайте во время пауз в работе компьютера**

Во время зависаний компьютера не шмякайте мышкой по столу, а лучше расслабьтесь и почитайте книгу.

## И еще 13 идей, как читать больше

### 79 Научитесь скорочтению

Вы в любом случае отличите посредственную книгу от великолепной. А раз так, то читать имеет смысл именно быстро, чтобы встретиться в своей жизни с как можно большим числом великолепных книг. Согласны?

### 80 Пропускайте все, что кажется бесполезным

Если то, что вы читаете, не соответствует вашим целям и не решает вашу задачу, безжалостно пропускайте куски текста.

### 81 Читайте с подставкой

Используйте школьную подставку для книг и наколенные подставки для удобства.

### 82 Откажитесь от телевизора. Совсем

### 83 Перестаньте смотреть сериалы

Читайте. Тандем хорошего произведения и вашего воображения достоин «Оскара».

### 84 Запартнерьтесь с книжным издательством

Чтобы больше читать, нужно больше книг! Если вы хорошо пишете обзоры и рецензии и у вас большое количество читателей вашего блога или сайта — дайте об этом знать

книжным издательствам, и они будут бесплатно присылать вам новинки.

### 85 Устройте марш-бросок

Прочитайте 30 книг за 30 дней. Это реально.

### 86 На день рождения просите друзей дарить вам сертификат на покупку книг

### 87 Забейте на сон

Серьезно. «О, Макс был человеком, который хорошо... выспался...» Знаете, о чем жалеют люди, которые в силу своего возраста уже смотрят в глаза смерти? О том, что много спали и мало делали того, что любили. Если вы любите читать, подумайте над тем, чтобы вставать на полчаса раньше и читать хорошие книги.

### 88 Отделяйте процесс чтения от всего остального

Дело в том, что человеческий мозг довольно хитер. Если вы начнете конспектировать книгу, то не сможете остановиться, особенно если в ней действительно много идей. Тогда вы будете читать ее недели, а может быть, и месяцы. Максимум, что можно делать — наклеивать закладки, чтобы потом их проработать. Но конспектировать или вдаваться в рассуждения в процессе чтения не стоит.

Что делать, если книга засасывает и не получается ее прочесть достаточно быстро? Установите себе правило: на одну книгу не больше недели.

### **89 Устраивайте себе периодически инфоголодовку**

Здесь, собственно, все как у влюбленной пары. После 2–3 дней без чтения вы будете без ума от секса книг.

### **90 Завершайте книжные гештальты**

Это необязательно значит дочитать книгу во что бы то ни стало, даже если она смертельно скучная. Иногда это значит разрешить себе не дочитывать. Здесь действует правило 50 страниц. Если после 50-й страницы книга вас ничем не зацепила, не читайте ее. Максимум — можете бегло просмотреть, что там дальше, потратив на это не больше 15 минут.

### **91 Что делать, когда ничего не хочется делать?**

Читать. Можно что-нибудь легкое. Составьте список «Что почитать, когда ничего не охота делать». Туда могут войти короткие книги, смешные книги, книги любимого автора, графические романы.

*Зачем читать больше, каждый решает для себя сам. Как находить время для чтения? Оно есть у вас. Просто тратите вы его на что-то другое. Если вы хотите читать больше, поменяйте приоритеты, и будет вам счастье.*



## Глава 4

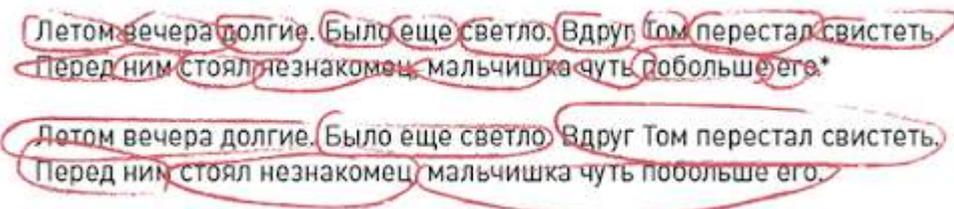
# Как читать быстрее

Как быстро вы читаете? Большинство при проверке показывают примерно 250 слов в минуту. И только единицы достигают сверхскоростей. Так, англичанка Энн Джонс «проглотила» последний том «Гарри Поттера» за 47 минут. То есть читала 4244 слова в минуту! К подобным результатам стремиться не стоит, а вот устранить причины медлительности и слегка ускориться можно. Делимся советами из книги [«Суперстудент»](#).

## Почему мы читаем медленно?

Техники быстрого чтения нацелены на устранение факторов, замедляющих процесс. Так что, прежде чем говорить о скорости, посмотрим, что ее снижает.

Во время чтения глаз совершает множество отдельных движений. Для восприятия фрагмента текста взгляд должен зафиксироваться на нем. Продолжительность одной фиксации — всего  $\frac{1}{4}$  секунды. Многие за это время успевают прочесть только одно слово. Чтобы увеличить скорость чтения, надо прочитывать больше слов за одну фиксацию. На рисунке представлено количество слов, воспринимаемых за одну фиксацию: одно (вверху) или несколько (внизу).



Учитесь читать несколько слов за одну фиксацию.

## Проговаривание текста при чтении

Прочитывание малого количества слов за одну фиксацию обычно связано с проговариванием текста при чтении. Чаще всего мы как бы слышим слова внутри себя, то есть мысленно проговариваем текст, иногда шевеля при этом губами. В результате скорость чтения снижается, ведь в этом случае мы читаем с той же скоростью, что и говорим (примерно 150 слов в минуту). От этой привычки следует избавляться. Думаем мы гораздо быстрее, чем говорим. Взглянув на рисунок автомобиля, мы мгновенно понимаем, что это такое. Зачем же произносить (про себя или вслух) написанные на бумаге слова? Чтобы увеличить скорость чтения, нужно удалить лишнее звено.



Человек, не проговаривающий слова при чтении, воспринимает их смысл мгновенно.



## Как читать быстрее? Техники и советы

Владение техниками быстрого чтения позволяет увеличить скорость в 2–3 раза без ущерба для восприятия материала.

### Чтение с помощью пальца

Эта техника заключается в регулировании темпа чтения при помощи собственного пальца. Поставьте палец в начало строки, а затем по мере чтения передвигайте вправо. Чтобы привыкнуть к движению пальца, вначале читайте с привычной скоростью, а затем постепенно увеличивайте ее, следя взглядом за «регулятором». Эта техника хороша тем, что не позволяет возвращаться к прочитанному и задает высокий темп чтения, а значит, способствует концентрации внимания. Лучше использовать именно палец, но можно заменить его шариковой ручкой или чем-либо еще. Читая с планшета, можно свернуть в трубку лист бумаги и использовать его в качестве указки.

### Больше слов за одну фиксацию

Вы уже знаете, что продолжительность одной фиксации взгляда составляет  $\frac{1}{4}$  секунды. Чтобы увеличить скорость чтения, следует прочитывать 2–3 слова за одну фиксацию. Для многих такая скорость непривычна, но добиться ее совсем не трудно. Сожмите пальцы правой руки и вытяните перед собой ладонь. Сфокусируйте

взгляд на среднем пальце. Одновременно вы видите указательный и безымянный пальцы, хотя смотрите только на средний, не так ли?

### Быстрый темп

Научившись регулировать темп чтения с помощью пальца и прочитывать несколько слов одновременно, можно продолжить наращивать скорость. Какое-то время понимать смысл прочитанного будет трудно, но пусть вас это не смущает: способность к осмыслению прочитанного вскоре вернется. Старайтесь читать с той же скоростью, с какой двигается палец.



*На скорости 100 км в час водитель вынужден более внимательно следить за дорогой, чем при 40 км в час. Быстрое чтение тоже помогает сосредоточиться.*



## Не проговаривать текст при чтении

Избавиться от этой привычки труднее всего.

Некоторым это так до конца и не удается.

Но с другими техниками быстрого чтения можно ускориться настолько, что вы просто не сможете проговаривать текст (или, во всяком случае, каждое слово). Каждый новый шаг в борьбе с проговариванием текста повышает скорость чтения. Попробуйте, например, прочитать следующее предложение, проговаривая только слова, выделенные жирным шрифтом: «Считается, что **Сократ** был **первым** великим **философом**». Можно во время чтения мысленно говорить «тра-та-та» — это также поможет избавиться от дурной привычки.

## Когда нужно читать быстро?

Быстрое чтение не самоцель. Оно приносит пользу, только если вы понимаете смысл и усваиваете материал. К тому же разные тексты и разные задачи, которые мы решаем при чтении, требуют разной скорости.

Задачи могут быть следующими:

- получить общее представление о прочитанном;
- понять и усвоить новые положения и идеи;
- найти ответы на вопросы;
- повторить ранее пройденный материал;
- получить удовольствие от самого процесса чтения.

Хотите найти ответы на вопросы? Скорее всего, для этого достаточно бегло просмотреть текст, то есть можно читать гораздо быстрее, чем при знакомстве с новым сложным материалом.

Используйте таблицу как ориентир:

Скорость чтения	Слов в минуту	Подходит для:
Очень низкая	Менее 200	чтения нового трудного материала; цель — понимание смысла прочитанного
Низкая	200–300	чтения материала средней сложности и отчасти знакомого материала
Высокая	300–600	несложного, хорошо знакомого материала
Очень высокая	600–800	получения общего представления о содержании текста и повторения пройденного
Быстрый просмотр	800 и более	поиска ключевых слов и понятий

Обучение быстрому чтению требует времени и тренировки. Как правило, достаточно упражняться 20 минут в день в течение месяца. В этот период важно следить только за скоростью. А понимание смысла прочитанного придет, когда вы освоите технику окончательно.



## Глава 5

# Как читать эффективнее

Можно читать больше или быстрее всех. Но важно при этом сохранять «качество» чтения. Сколько бы деловой литературы по бизнесу, книг об улучшении здоровья или о повышении личной эффективности вы ни штудировали, они не принесут вам никакой пользы, пока вы не научитесь читать их правильно.

По книге [«Скорочтение на практике»](#)

## Делайте паузы на осмысление

Когда вы прочли очень интересный параграф с полезнейшей информацией и принялись за следующий, это не означает, что знания перешли от книги к вам. Вот что запомнил ваш мозг: «Здесь есть полезная информация. Если надо будет вспомнить ее, то придется перечитать книгу».

Если же вы прочли параграф, сделали паузу, представили суть прочитанного и проговорили про себя основные моменты, то эта информация станет частью вас и перейдет в вашу долговременную память.

*Люди так устроены:  
они ценят и запоминают  
то, во что вкладываются*



Если вы вложили дополнительные усилия в текст после первого прочтения, поняли смысл и воспроизвели его своими словами, то именно эти данные останутся в вашей долговременной памяти.

Следующие три шага помогут вам извлекать больше пользы из чтения.

- 1 Стоп.** Как только вы дочитали законченный смысловый блок (чаще всего это параграф в книге) до конца, необходимо остановить процесс чтения, отвести глаза от текста и сделать короткую паузу.
- 2 Суть.** Представьте основу прочитанного текста в виде образа, схемы, ситуации и тому подобного. У вас в голове должны возникнуть главные аспекты новой информации и тот смысл, который они несут.
- 3 Проговаривание основы.** Постарайтесь емко и коротко описать своими словами суть текста, которую вы представили себе. Чем короче, тем лучше.

## Думайте, как применить полученную информацию в жизни

Мало просто складировать в памяти новую информацию — вы должны каждый раз искать ей практическое применение. К трем шагам, описанным в предыдущем пункте, добавьте еще несколько.

### 4 Осмысление применения.

Задайте себе вопросы типа:

- Как и где я могу применить это знание в жизни, чтобы она стала лучше?
- Были ли в моей жизни похожие ситуации? Возможны ли они? Как бы сейчас я поступил в подобной ситуации, зная то, что знаю теперь?
- Как я могу применить эти знания в личной жизни? В карьере? В бизнесе?

### 5 Визуализация желаемого результата.

Решив после осмысления текста воплотить прочитанное в жизни, вообразите ситуацию, когда вы реализуете свои выводы и у вас это получается.

Несколько раз проиграв нужный вам сценарий в воображении, вы, когда момент настанет, уже будете знать, что и как нужно делать. Вы будете к этому подсознательно подготовлены.

- 6 **Внедрение в жизнь.** Если после осмысления становится ясно, что можно сразу за 1–3 минуты применить выводы в жизни и это принесет вам пользу, то откладывайте книгу и внедряйте прочитанное немедленно! Далее возвращайтесь к чтению. Если на реализацию потребуется 3–5 минут, тогда сначала оцените важность этого действия.

Если же применение новых идей потребует больше пяти минут, воспользуйтесь техникой «Лист на внедрение», о которой речь пойдет дальше.



## Записывайте полезные идеи

Чтобы не растерять полученные зерна мудрости и свои мысли, воспользуйтесь эффективной и простой техникой «Лист на внедрение».

Как применять эту методику? При работе с книгой возьмите ручку и чистый лист бумаги. Далее вы читаете, резюмируете и осмысляете информацию после каждого раздела и, если при этом возникают идеи для внедрения, записываете их на лист. После записи лучше оставлять немного пустого места для дополнений.

Если вы работаете с текстами на компьютере, с помощью электронной книги или планшета, можете пользоваться специальными программами для создания заметок.



Вот еще несколько хороших способов конспектирования:

- кроме идей для внедрения записывайте на отдельном листке цитаты и интересные мысли из книги;
- делайте заметки на полях и выделяйте маркером важные отрывки (но только если книга принадлежит вам);
- приклеивайте надписанные стикеры на страницы, чтобы потом без проблем отыскать нужные отрывки;
- составляйте [майнд-карты](#);
- записывайте основные выводы в читательском дневнике.

## Оптимальное расстояние от глаз до книги

Самое лучшее расстояние от глаз до текста — 30–40 сантиметров (чаще всего встречается значение 33 сантиметра). Расстояние до страницы не должно быть меньше длины от локтя до кончиков пальцев. Это удобно, ведь ваша «линейка» у вас всегда под рукой. Обычно такая дистанция получается, когда вы сидите прямо и кладете руки с книгой на стол.

Во время быстрого чтения держать текст на удалении 30–40 сантиметров просто необходимо, ведь только в этом случае периферическое зрение используется на полную мощность. Кроме того, для считывания информации взгляду нужно будет проходить минимальный путь по тексту. Не рекомендуется читать, поднося тексты слишком близко к глазам. От этого не только портится зрение, но и быстрее наступает утомление.



## Правильная поза при чтении

При чтении следите за прямой спиной. В таком положении мозг быстрее обрабатывает информацию за счет того, что к нему поступает достаточное количество кислорода. Читать с прямой спиной удобнее всего в двух положениях: стоя и сидя. Это способствует хорошему настрою при чтении и более активной работе мозга. Стандартная поза для чтения — сидя. Если вы хотите читать быстро, то важно не заваливаться в положение полулежа.

Дополнительный совет: если, читая сидя, вы начинаете засыпать за книгой или документами, то есть очень простой способ, который поможет вам быстро мобилизоваться. Встаньте, займитесь работой с текстом стоя и либо дочитайте его в таком положении до конца, либо через 10–20 минут сядьте за стол. Это можно делать как в офисе при работе с обычной документацией, так и при чтении художественной литературы дома.

Работает и обратный эффект: при появлении усталости от продолжительного чтения стоя вы можете почувствовать дополнительный прилив сил, когда сядете и продолжите свое занятие с прямой спиной.

## Энергия для чтения

Есть тексты, которые заряжают энергией и положительными эмоциями, а есть тексты, которые энергию отнимают. Если вы с нетерпением ждете момента, когда сядете читать очередную главу захватывающей повести, то у вас и так все нормально с мотивацией к чтению. Чем дольше вы будете читать, тем лучше будете себя чувствовать. Но если вас ждет сложный текст или работа над нелюбимой темой, то перед чтением я рекомендую зарядиться дополнительной энергией.

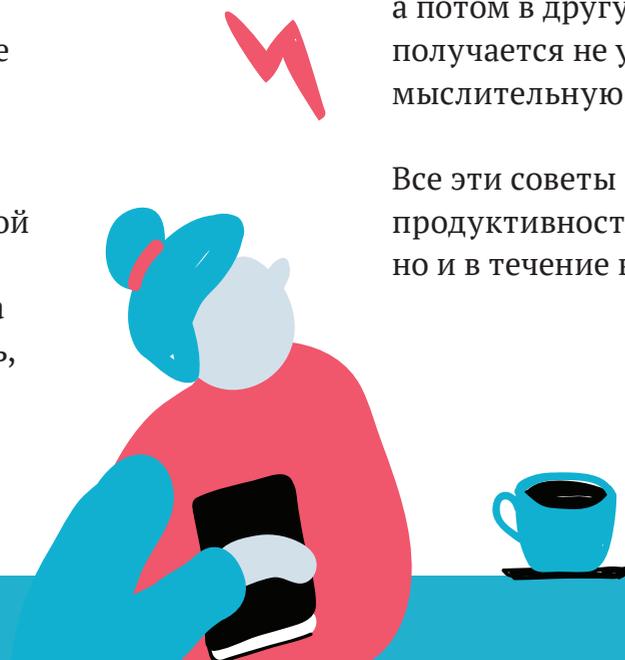
Проще и быстрее всего это сделать с помощью физических упражнений. Можно отжаться или присесть пару десятков раз. Движения активируют ваше мышление. Либо сделать пальчиковую гимнастику.

Предлагаем простое упражнение на растирание и разминку кистей рук. Сложите вместе и разотрите ладони до появления ощущения теплоты — движения, будто вы мылите руки или растираете снег. Затем пожмите одной рукой другую и наоборот, как будто здороваетесь. Делайте это не расслабленно, а с усилием, тогда почувствуете себя более активным. Может быть, вы видели, как некоторые люди потирают руки перед завершением сделки в ожидании благоприятного исхода. Часто такое движение

непроизвольно, поскольку мозг дает команду не терять бодрости, чтобы не пропустить важный момент закрытия сделки и довести дело до конца.

Более сложное упражнение из пальчиковой гимнастики. Вытяните все пальцы обеих рук вперед. На правой руке указательный палец и мизинец оставьте на месте, а средний и безымянный прижмите к ладони, проща говоря сделайте «козу», столь любимую «новыми русскими».левой рукой изобразите обратную фигуру: средний и безымянный оставьте на месте, а указательный палец и мизинец прижмите к ладони. Положение большого пальца для нас не важно, некоторым людям удобно придерживать им прижатые к ладоням пальцы. Теперь постарайтесь одновременно и быстро менять сложенные фигуры местами: сначала в одну, а потом в другую сторону. С первого раза это получается не у всех, зато хорошо стимулирует мыслительную деятельность и придает энергию.

Все эти советы помогут вам сохранять высокую продуктивность не только во время чтения, но и в течение всего рабочего дня.





## Глава 6

# Как концентрироваться на чтении и не отвлекаться

Это, наверное, одна из самых животрепещущих тем. Скорее всего, нет ни одного человека, кто с чистой совестью может сказать, что у него не было момента, когда он не отвлекался даже от самой любимой книги.

**Отвлекаться — это нормально** — Во-первых, сразу разрешите себе отвлекаться. Перед чтением успокойте себя: «Если будешь отвлекаться, не ругай себя, ты живой человек, и отвлекаться — это нормально». В данном случае снижается тревожность и обязательства перед собой, появляется больше сил на концентрацию на книге. Конечно, если книга вам изначально интересна.

**Помехой может стать и тишина** — Затем попробуйте создать подходящую обстановку в зависимости от цели чтения: кресло-торшер-плед-чай, стол-наушники-ноутбук и т. д. Стоит убрать помехи: выключить звук на телефоне и все уведомления, не включать знакомую музыку, на которую вы будете реагировать (подпевать, например). Помехой может стать и тишина — на некоторых она давит, так что если вы знаете, что в тишине вам некомфортно, стоит включить музыку без слов.

Если все-таки в голове постоянно крутятся посторонние мысли, стоит отложить книгу и взяться за нее позже. Иначе вы будете постоянно возвращаться по тексту, перечитывать и толку от такого чтения не будет.

**Попробуйте войти в «состояние миллионера»**

Далее вы должны максимально сосредоточиться на чтении. Чтобы усилить концентрацию внимания, попробуйте войти в «состояние миллионера».

Вообразите такую фантастическую ситуацию. Разбирая почту, некий Петр нашел необычный большой конверт от своего богатого дедушки из Америки. Внутри обнаружилось что-то завернутое в целлофан и короткая записка:

*«Петр, я завещаю тебе миллион долларов. Прилагаю инструкцию, как его получить. Внимание: как только ты вскроешь целлофан, чернила через минуту испарятся. Читай внимательно и быстро, хорошенько запомни прочитанное с первого раза и ничего не упусти. Твой дедушка Джоник».*

А теперь представьте себя на месте Петра, ощутите его сосредоточенность и трепет при изучении письма от дедушки. Такой режим чтения и называется «состоянием миллионера».

Читая хорошую книгу, войдите в это состояние и представьте, что перед вами не просто текст, а инструкция для получения миллиона долларов. И если вы не поймете и не запомните ее сразу, то она испарится вместе с вашими деньгами.



## Глава 7

# Как «вести учет» прочитанного

Еще одна вечная проблема — вспомнить то, что читал. И речь не только о том, что было прочитано в школе или год назад, но и даже о произведениях недельной давности. Наш мозг так устроен — он не запоминает 100% получаемой информации. Но способы, для того чтобы прочитанное оставалось с вами, а главное — не проходило впустую, все-таки есть.



### **Файлы для больших произведений**

Вы можете для каждой книги создать отдельную таблицу с цитатами, интересными кусочками. Стоит завести определенную градацию (фикшн, нон-фикшн) и выделять цветом то, что понравилось.



### **Маленький блокнот для красивых выражений**

В небольшой блокнот можно записывать необычные фразы и слова. А потом использовать в речи или вдохновляться.



### **Статистика в приложениях**

Это хорошая штука, если ваша цель не собирать данные о содержании книги, а следить за собственной продуктивностью.



### **Читательский дневник**

Пожалуй, это самый эффективный и доступный способ вести учет прочитанного.



### **У дневника несколько важных плюсов:**

- **Целостное ощущение от прочитанного.** Книга не пропадает в пучине мыслей, а встает на полочку воспоминаний. С обложкой, объяснениями и закладкой на нужных страницах, где приглянулись цитаты. Появляется ощущение того, что ты «прожил» историю и понял автора. Разобрался во всем, что тебя волновало.
- **Как детектив.** Текст о книге похож на расследование: пытаешься копнуть глубже, чем обычно. Кажется, что ты читал остросюжетный триллер, но на самом деле — психологическую драму. Или на первый взгляд была простая история о жизни хореографа. А с другой стороны — руководство для выживания в творческой профессии.
- **Память.** Содержание и вправду запоминается в разы лучше. Особенно когда пишешь текст от руки, размышляешь о решении главного героя, выделяешь мысли, которые приглянулись.

## Как работать с дневником читателя?

### 1 Ищите символы

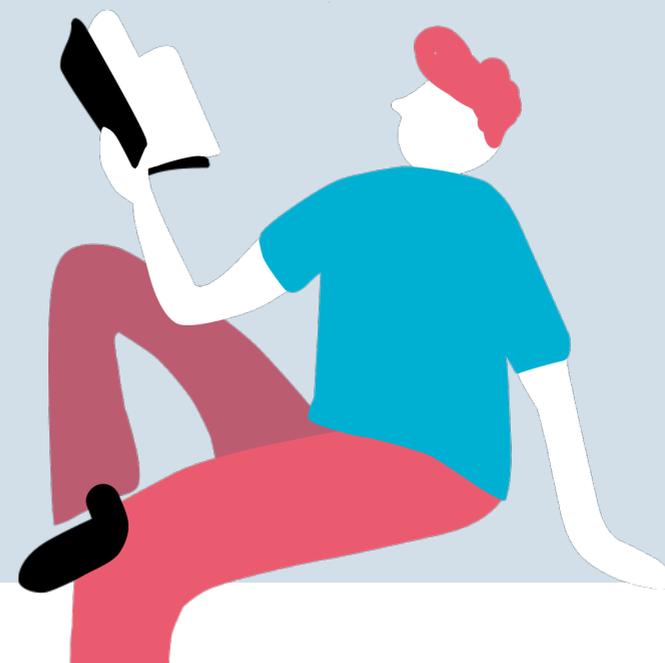
Всё в книге — не просто так. Прогулка главного героя за хлебом — рыцарский поход. Он нужен для самопознания и инициации. Дождь — символ очищения и перерождения. Еда — не просто суп, а причащение. Тут и там встречаются библейские мотивы и параллели с древнегреческими трагедиями. Целый мир нераскрытых тайн! Когда разбираешь произведение как картину, сознание проясняется: ты будто стираешь пыль с книжных полок и видишь наконец главное.

### 2 Цените титульные страницы

Практическое чтение, которое нужно для работы или обучения, служит определенной цели. Выберите книгу — по изучению языка, ведению бизнеса или креативным техникам. Посмотрите на обложку. Откройте оглавление. Прочитайте. Зачем это нужно? Чтобы понять, что вам даст эта книга. Читать полезную информацию. И быстрее усвоить материал. Автор книги [«Как читать книги»](#), философ Мортимер Адлер пишет: «Титульные страницы книг напоминают тиканье часов — обычно его замечаешь только тогда, когда оно пропадает».

### 3 Иногда полезно критиковать

Итак, вы прочитали книгу. Теперь представьте, что вам нужно взять интервью у автора. Подумайте, что вам не понравилось в тексте. Отнеситесь к нему критически. Умение критиковать прочитанное — это «активное чтение». Так вы извлекаете из текста больше полезного и лучше запоминаете содержание.



**4 Не ищите всегда «основную мысль»**  
Этот совет относится к художественной литературе. Иногда нам хочется свести произведения к списку проблем, которые описаны в тексте. Но зачастую он создан вовсе не для этого. Художественная книга — это мир, в который нас зовет писатель. Не забывайте наслаждаться его красками — стилистическими приемами, языком, харизматичными персонажами, манерой автора.

Американский писатель, поэт и критик Марк Ван Дорен пишет:

*«Читая пьесу Шекспира, мы находимся в ней. Нас затягивает туда быстро или плавно — чаще всего быстро, — и, оказавшись в этом мире, мы погружаемся в него полностью. В этом тайна власти Шекспира над нами — и она остается неразгаданной. Автор создает вокруг нас особый мир, о котором мы даже не подозревали. И этот мир поглощает нас без остатка».*

**5 Рисуйте сюжет**  
Не ограничивайте дневник тестом. Запомнить прочитанное помогают визуальные образы: можно рисовать обложку или сцену из книги, которая больше всех зацепила. Зачем? В книге [«Визуальные заметки»](#) написано, что наш мозг обрабатывает информацию вербально и визуально. А значит, скетчи — это не простые картинки, а способ воспроизвести в памяти важные моменты из произведения.





## Глава 8

# Интеллект-карты по книгам

Для начала определимся с терминологией. В оригинале все максимально просто и лаконично — Mind Map. На просторах русскоязычного интернета можно столкнуться с такими вариантами этого термина, как: интеллект-карта, «карта ума», «карта мыслей», ментальная карта, ассоциативная карта и даже просто «майнд-мэп».

Если коротко, интеллект-карта представляет собой сложную диаграмму, которая копирует древовидную структуру нейрона и строится на основе ассоциаций. Красота и эффективность этого инструмента мышления заключаются в его простоте. На бумаге это многоцветная диаграмма, представляющая информацию. При этом она максимально эффективно включает в работу кору головного мозга. Она активирует «целостное» мышление, задействовав как логическое левое, так и творческое правое полушария мозга.

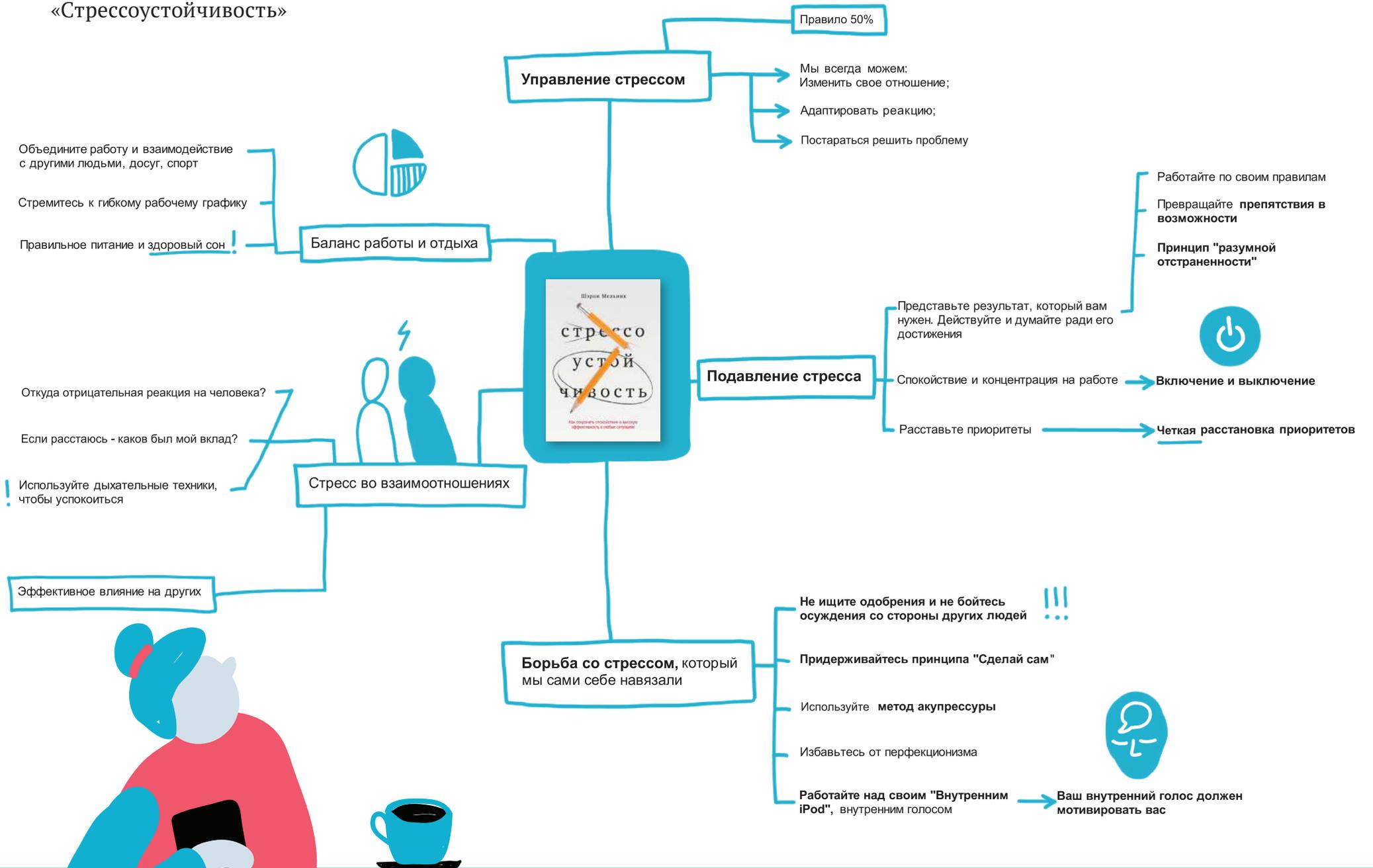
Для структуризации прочитанного интеллект-карта один из самых наглядных и эффективных инструментов.



## Как создать Mind Map по книге?

- ➔ Начинайте с ядра (название книги).
- ➔ От ядра идут главные ветви карты — это могут быть сюжетные линии, события, герои, главы.
- ➔ Оптимальное количество веток от центрального ядра: пять-семь.
- ➔ Не используйте названия пунктов в несколько строк.
- ➔ Не ограничивайтесь названиями — практикуйте зрительные образы (иконки) для каждого пункта.
- ➔ Подписывайте пункты горизонтально — не вертикально и не с наклоном.
- ➔ Используйте нумерацию (если у вас есть какие-то списки).
- ➔ Цветные карты веселее черно-белых, используйте для каждого ответвления различный цвет.
- ➔ Играйте размером шрифта групп и толщиной линий ветвей (в зависимости от важности элементов).
- ➔ Выделяйте наиболее значимые пункты с помощью различных графических визуализаций.
- ➔ Соблюдайте пропорции и симметричность — то, что сделано в хаосе, в хаосе и будет читаться.
- ➔ При желании показать связи используйте стрелочки.

# Пример интеллект-карты на примере книги «Стрессоустойчивость»





## Глава 9

# Какими сервисами для чтения (слушания) пользоваться

Эта глава будет очень субъективной. Каждый человек уникален, и так же уникален его читательский комфорт. Мы дадим несколько своих советов, а выбирать уже вам.

## Два главных совета:

1. Подойдет любая читалка, главное — онлайн. Поставьте на все устройства для бесшовного перехода.
2. Стоит выбрать щадящий для глаз фон — желтый, темный (и гаджет медленнее разряжается).

## И небольшой полезный список:

-  [Лучшие читалки для Андроид 2020: топ-10 бесплатных приложений](#)
-  [ЭБ МИФа: для аудио](#)
-  [LiveLib: рейтинги, дневник, подборки](#)
-  [Google Keep: для синхронизации заметок на устройствах](#)





## Глава 9

# Книжные лайфхаки от профессионала

Читая на протяжении большого времени, каждый из нас находит интересные способы, как разнообразить любимое занятие или сделать его эффективнее.

Вот, например, две классные идеи  
от нашего копирайтера Олеси Ахмеджановой:

### *Книжное пари*

*Работа в команде и данное всем обещание жутко мотивируют. Каждый должен прочитать одну книгу в месяц и написать по ней отзыв. Проигравший покупает всем остальным участникам по одной книге.*

### *Пятьдесят страниц – неплохой тест*

*Он помогает понять, твое или нет, и не тратить время на то, что не будоражит. «Если книга не зацепила вас с первых 50 страниц, отложите ее! Жизнь слишком коротка, чтобы читать неинтересные книги».*

# Заключение

Когда мы читаем, у нас работают 17 областей головного мозга. Чтение делает нас умнее, развивает творческое мышление и эмоциональный интеллект, позволяя фантазировать и рисовать в воображении картинку из книги. Оно снижает стресс и помогает расслабиться. Хорошая книга остается с нами навсегда. А сам процесс чтения таит в себе множество смыслов и незаметно меняет нас. Читайте с удовольствием и выбирайте для себя самые ценные сундуки с сокровищами — книги.



Сборник создан по материалам книг: Как читать книги, Скорочтение, Суперстудент, Скорочтение на практике, Как читать, запоминать и никогда не забывать, Дневник читателя от МИФ, Помнить все, Интеллект-карты и курса «Книжного блоггера».