

Paweł Sygnowski

Jak zwiększyć szybkość czytania?

Sprawdź szybkość Twojego czytania...

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

© Copyright for Polish edition by Paweł Królak & ZloteMysli.pl

Data: 20.07.2006

Tytuł: Jak zwiększyć szybkość czytania?

Autor: Paweł Sygnowski

Skład: Anna Popis-Witkowska

Korekta: Sylwia Fortuna

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	4
<u>TEST</u>	7
<u>Test szybkości czytania i stopnia rozumienia tekstu</u>	7
<u>WYNIK TESTU, CZYLI GDZIE JESTEŚ DZISIAJ?</u>	12
<u>UŚWIADOMIŁEŚ WŁAŚNIE SOBIE, ŻE</u>	14
<u>PRAKTYCZNE ĆWICZENIA</u>	16
<u>Test szybkości czytania i stopnia rozumienia tekstu - część 2</u>	21
<u>Wynik = cud</u>	25

Wstęp

Na polskim rynku wydawniczym co roku pojawia się ponad 30 tysięcy nowych książek. Ponadto, co roku ma miejsce kilka premier nowych tytułów prasowych. Ilość wszystkich dzienników, czasopism i gazet w pobliskim kiosku, może już śmiało konkurować rozmiarami z biblioteką. **Ale to jeszcze nie wszystko.**

Czymkolwiek się zajmujesz, czy to w czasie pracy, czy poza nią, to zawsze i wszędzie potrzebujesz informacji. W końcu żyjemy w świecie informacji i obecnie wygrywa ten, kto posiada ich najwięcej i potrafi je odpowiednio wykorzystać.

Zbierając cały czas nowe informacje, trzeba sobie w pewnym momencie powiedzieć: dosyć, mam już ich wystarczająco dużo. Pora teraz je wykorzystać. Wtedy człowiek spostrzega, że potrzebuje ich coraz więcej. Zaczyna rozumieć doskonale, że w świecie skomplikowanej i nieustannej zmiany, wczorajsze informacje dzisiaj już nie wystarczą. Trzeba ciągle zdobywać nowe informacje, aby być na bieżąco.

Stojąc w obliczu ciągle rosnącej ilości informacji do przyswojenia, stajemy się bardzo łatwym celem dla tzw. zalewu informacji, czyli sytuacji, w której nie potrafimy z dostępnych nam informacji

wyselekcjonować tych, które są nam aktualnie potrzebne. Zwykle kończy się to w ten sposób, że przyswajamy kompletnie nieprzydatne nam informacje. Jest to zjawisko powszechne, które jest i będzie.

A właśnie, co będzie dalej? Prawo Moore`a będące wyznacznikiem epoki informacji, w której żyjemy, mówi, że ilość dostępnych informacji na świecie ulega podwojeniu co 18 miesięcy. Co to oznacza? Mniej więcej tyle, że za półtora roku pobliski kiosk z gazetami będzie ponad dwa razy większy niż obecnie; że będzie w nim dwa razy więcej gazet, dwa razy więcej tytułów prasowych do kupienia i przeczytania. Mniej więcej tyle, że będzie dwa razy więcej informacji do przyswojenia w dwa razy mniejszej ilości czasu.

W tej sytuacji bardzo łatwo o chaos i zawrotną, bezmyślną gonitwę myśli w Twojej głowie, a to oznacza zawodową i często także prywatną klęskę.

Jakie jest rozwiązanie tego problemu? Rozwiązaniem tym jest umiejętność szybkiego czytania oraz znajomość technik zapamiętywania.

Szybkie czytanie gwarantuje zdolność szybkiego i umiejętnego wyszukiwania potrzebnych informacji oraz szybkie ich przyswajanie, a znajomość technik zapamiętywania umożliwia

trwale zapamiętanie wszystkich tych informacji, które aktualnie są lub mogą być dla Ciebie potrzebne w najbliższej przyszłości oraz przypomnienie ich sobie w dowolnie wybranym momencie.

Umiejętność szybkiego czytania będziesz mógł zdobyć poprzez ebook pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [<http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl>]. A znajomość technik zapamiętywania zdobędziesz korzystając z ebooka pt. „Szybka nauka dla wytrwałych” [<http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>].

Test

Zapraszam Cię teraz na mały eksperyment. Poniżej znajduje się proste ćwiczenie, które ma za zadanie uświadomić Ci, jak ważna i potrzebna w Twoim indywidualnym przypadku jest umiejętność szybkiego czytania.

Powtórzę jeszcze raz, że w ciągu roku wychodzi na polskim rynku wydawniczym ponad 30 tysięcy nowych tytułów. Każdego dnia w Twoim kiosku pojawia się kilkanaście gazet z codziennymi, najnowszymi wiadomościami. Dodaj do tego wszystkie tygodniki, dwutygodniki, miesięczniki, a otrzymasz potężną dawkę informacji, które w większym lub mniejszym stopniu są Ci potrzebne do różnych rzeczy. Czy jesteś w stanie to wszystko opanować, przyswoić i wykorzystać na własny użytek? Zaraz się przekonamy.

Test szybkości czytania i stopnia rozumienia tekstu

Przeczytaj tekst znajdujący się na następnej stronie. Czytaj w swoim normalnym tempie. Upewnij się, że nikt nie będzie Ci przeszkadzał - skup się. Zmierz czas czytania.

Co to jest zdrowie? [ok. 400 słów]

W tradycyjnym znaczeniu zdrowie jest rozumiane jako stan fizjologiczno-biologiczny; za zdrowego uważa się człowieka, którego organizm funkcjonuje w zakresie norm uznanych za prawidłowe. Za chorego uważa się zaś człowieka, którego funkcjonowanie organizmu nie mieści się w obrębie tych norm. Stopień zgodności z normą jest określany przez profesjonalnego eksperta, którym jest lekarz. Jeżeli tej zgodności brak, to jednostka zostaje uznana za osobę chorą. W przedstawionym ujęciu, zdrowie jest równoznaczne z brakiem choroby, a decyzja o kwalifikującym przypisaniu człowieka do odpowiedniego stanu nie leży w kompetencjach diagnozowanej jednostki.

W literaturze przedmiotu popularny jest także pogląd, w myśl którego znajdowanie się w stanie zdrowia lub choroby może być definiowane w kategoriach obiektywnych i subiektywnych. Ten podział powstał jako wynik zaobserwowanych rozbieżności między ocenami eksperckimi a subiektywnymi ocenami osób zgłaszających dolegliwości. Waga tego poglądu dla wychowawców polega na tym, że samoocena stanu zdrowia w znacznym stopniu determinuje zachowania osobnicze.

Inna koncepcja rozumienia zdrowia jest wynikiem powszechnie zaakceptowanej propozycji Światowej Organizacji Zdrowia. Uznaje ona, że zdrowie to pozytywny stan samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub

ułomności; w innym tłumaczeniu zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brakiem choroby lub niedomagania. Ujęcie to również nie w pełni odpowiada promotorom zdrowia, gdyż nie stopniuje pozytywnego stanu samopoczucia, będącego podstawowym składnikiem tej definicji i zakłada, że zdrowie jest pewnym stanem idealnym. Zakłada również postrzeganie zdrowia w ujęciu statycznym, a nie w jego zmieniającej się złożoności.

Bardzo interesujący sposób uznawania osoby za zdrową lub chorą zaproponował Talcott Parsons (1968). Jako socjolog postrzega człowieka w kategorii zachowań jednostki pełniącej w swym codziennym życiu szereg ról społecznych. Za osobę zdrową uważa osobę mogącą te role wypełniać bez zakłóceń, a za chorą taką osobę, której stan uniemożliwia pełne wywiązywanie się z tych ról.

René Dubos (1970) rozumiał zdrowie nie tylko jako brak choroby, lecz także jako zespół cech umożliwiających ludziom uzewnętrznianie swych zdolności kreatywnych i osiągnięcie szczęścia w procesie przystosowania się do przyszłości.

Źródło: tekst własny

Zanotuj czas, jaki zajęło Ci przeczytanie powyższego tekstu. Teraz, bez zaglądania do tekstu, odpowiedz na poniższe pytania. Każde pytanie ma 3 możliwe odpowiedzi, gdzie tylko jedna jest poprawna.

1. Zdrowie to:

- a) stan fizjologiczno - biologiczny
- b) dobre samopoczucie
- c) brak choroby

2. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje zdrowie za:

- a) brak choroby
- b) brak ułomności
- c) pozytywny stan samopoczucia

3. W którym roku Talcott Pearsons zaproponował swój sposób uznawania osoby za zdrową lub chorą?

- a) 1966
- b) 1968
- c) 1969

Sprawdź teraz - zaglądając do tekstu - czy Twoje odpowiedzi są poprawne czy nie, oraz zanotuj, ilu udzieliłeś poprawnych odpowiedzi.

Obliczysz teraz [samodzielnie], jak szybko czytasz oraz ile jesteś w stanie zapamiętać z czytanego tekstu, a więc obliczysz prędkość

czytania [w postaci liczby słów czytanych na minutę] oraz stopień rozumienia czytanego tekstu [w procentach].

Prędkość czytania oblicza się według wzoru:

Liczba słów czytanego tekstu podzielona przez czas czytania w sekundach i pomnożona przez 60.

Przeczytany przez Ciebie tekst liczby 400 słów. Sprawdź teraz, ile czasu [w sekundach] zajęło Ci jego przeczytanie. Załóżmy, że zrobiłeś to w 46 sekund. Liczymy: 400 [liczba słów] : 46 [czas czytania] $\times 60 = 522$, a więc czytasz 522 słów na minutę.

Stopień zrozumienia tekstu liczy się według wzoru:

Liczba udzielonych poprawnych odpowiedzi podzielona przez liczbę wszystkich możliwych odpowiedzi i pomnożona przez 100%.

W naszym przypadku były 3 możliwe odpowiedzi. Jeśli odpowiedziałeś poprawnie np. na tylko jedno pytanie [sprawdź teraz swój uzyskany wynik], to stopień zrozumienia tekstu obliczymy następująco: 1 [liczba poprawnych odpowiedzi] : 3 [liczba możliwych odpowiedzi] $\times 100\% = 33,3\%$.

Po przeprowadzeniu powyższych obliczeń powinieneś otrzymać następujące dane:

Twoja prędkość czytania wynosi [według przykładowych danych] 522 słów na minutę z 33% stopniem zrozumienia czytanego tekstu.

Wynik testu, czyli gdzie jesteś dzisiaj?

Skala szybkości czytania dla języka polskiego wygląda następująco:

Liczba czytanych słów na minutę:	
Do 150	Bardzo powoli
Do 200	Wolno
Do 250	Przeciętnie
Do 350	Ponadprzeciętnie
Do 500	Umiarkowanie szybko
Do 650	Szybko
Do 800	Bardzo szybko

Jeżeli jesteś przeciętnym polskim czytelnikiem, to Twoja szybkość czytania kształtuje się na poziomie 150 - 200 słów na minutę ze stopniem zrozumienia czytanego tekstu na poziomie 30 %.

Teraz samodzielnie odpowiedź sobie na pytanie:

Czy ze swoją prędkością czytania jesteś w stanie ogarnąć i przetrwać w jakiś sensowny sposób te wszystkie zalewające Cię informacje?

Co według Ciebie jest bardziej opłacalne: czytanie 100-stronicowej książki w godzinę, czy w trzy godziny?

Czy wystarczy, że z lektury danej książki zapamiętasz tylko 30% informacji, czy musisz zapamiętać pełne 100%?

Czy z czysto ekonomicznego punktu widzenia rozsądne jest poświęcenie określonej ilości czasu i pieniędzy na to, żeby zaoszczędzić jeszcze więcej czasu i zarobić jeszcze więcej pieniędzy?

Te i tym podobne pytania są w erze informacji już nie tylko potrzebne, ale i konieczne.

Uświadomiłeś właśnie sobie, że...

Skoro doczytałeś do tego miejsca, to z pewnością zdajesz sobie już sprawę, jak ważna jest umiejętność szybkiego czytania i wiesz także, że TY na razie tej umiejętności nie posiadasz. Z tego wyciągnąć można prosty wniosek, że chcesz to zmienić i to jak najszybciej. Chcesz i musisz.

Odpowiedz sobie na pytanie: czy ja naprawdę mogę zacząć czytać szybko i sprawnie? Czy stanowią dobry materiał na szybkiego czytelnika?

Znam doskonale te rozterki. Skąd? Sam przechodziłem przez ten proces. Znalazienie pozytywnej odpowiedzi kosztowało mnie naprawdę dużo i to pod każdym względem. Jednak, kiedy już miałem w garści tę odpowiedź, wszystko poszło gładko. Wiesz już, jaka to odpowiedź, prawda?

JA TO ZROBIŁEM!

Jestem samoukiem. Moja obecna prędkość czytania wynosi kilka tysięcy słów na minutę. Codziennie czytam przynajmniej jedną książkę. Rocznie daje to co najmniej 350 przeczytanych książek. Pomyśl, czy przeczytanie 350 książek zmieniło być coś w Twoim życiu? Chociaż troszeczkę?

Ponadto umiejętność szybkiego czytania pozwala mi być na bieżąco z najnowszymi informacjami i trendami, a ponadto daje mi możliwość wyboru czytanych tekstów, bo zawsze wiem, że mogę do czegoś wrócić i szybko przeczytać, jak tylko okaże się to dla mnie potrzebne. Dzięki temu nie daję się ogłupić zalewowi przypadkowych informacji.

JAK TO ZROBIŁEM?

Jak to osiągnąłem? Bardzo prosto. Wytyczyłem sobie cel, jakim było uzyskanie prędkości 1000 słów na minutę i zacząłem trenować. Mam na myśli taki sam trening, jak w sporcie. Dlaczego? Szybkie czytanie to umiejętność. A każda umiejętność ma to do siebie, że nie wykonywana zanika. Z drugiej strony, to właśnie z nią najlepiej sprawdza się stare powiedzenie, że trening czyni mistrza.

No dobrze, ale skoro trening, to muszą być i ćwiczenia. Tak, to prawda. Jakie ćwiczenia robiłem? A choćby takie...

Praktyczne ćwiczenia

Zrób poniższe ćwiczenia stosując się ściśle do instrukcji.

1. Tablice Szulca

Cel: Polepszenie pola widzenia - trenuje odpowiednie mięśnie oczu.

Jak: Patrząc w środkowe pole kwadratu [oznaczone czerwoną czcionką], staraj się zobaczyć jak największą liczbę pozostałych kwadratów nie odrywając wzroku od centrum.

Czas: 1 minuta na każdy kwadrat.

6	43	5	25	5
45	11	89	1	23
32	23	03	7	5
46	23	45	20	15
34	78	33	3	9

4	18	16	22	5
7	10	21	12	8
11	25	1	24	14
15	23	17	19	3
2	13	20	6	88

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

2. Tablice słów

Cel: Poszerzenie pola widzenia.

Jak: Patrz na czerwoną kropkę w środku kolumny i zobacz litery po jej bokach. Ćwiczenie wykonuj począwszy od kolumn na górze, stopniowo schodząc w dół.

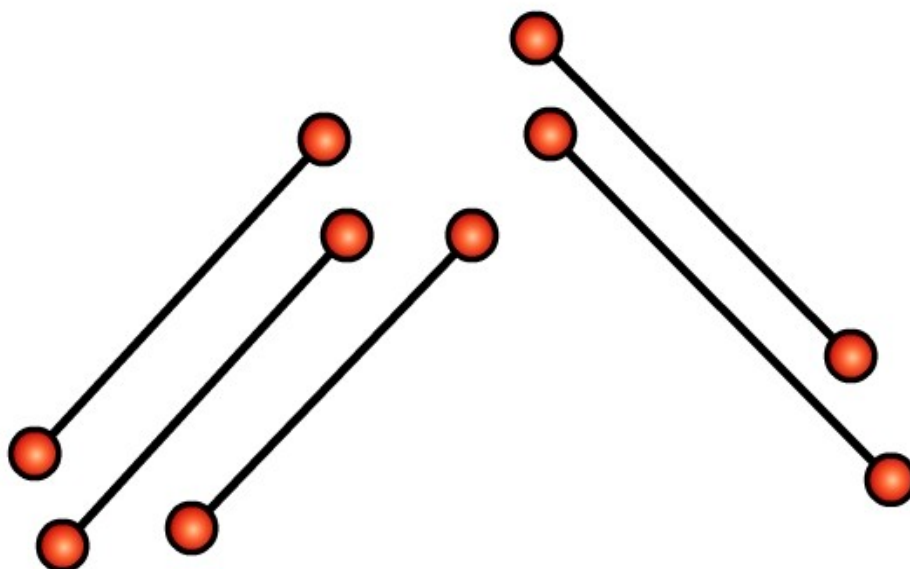
Czas: do 5 minut na wszystkie kolumny.

R • B	Q • N	O • L	4 • H
V • Y	8 • G	S • D	M • Y
W • 1	O • J	A • E	W • N
d • z	l • q	ł • r	b • a
u • e	c • t	v • ą	p • ó
3 • 5	2 • 7	5 • 4	8 • 0
XH • H7	FU • O2	5I • S7	UN • KW
VJ • B2	3U • YR	KW • PF	2Ś • ĘŁ
5 • 9	R • M	4 • 8	Ą • U
MC • NI	TQ • T3	10 • 01	OH • WI

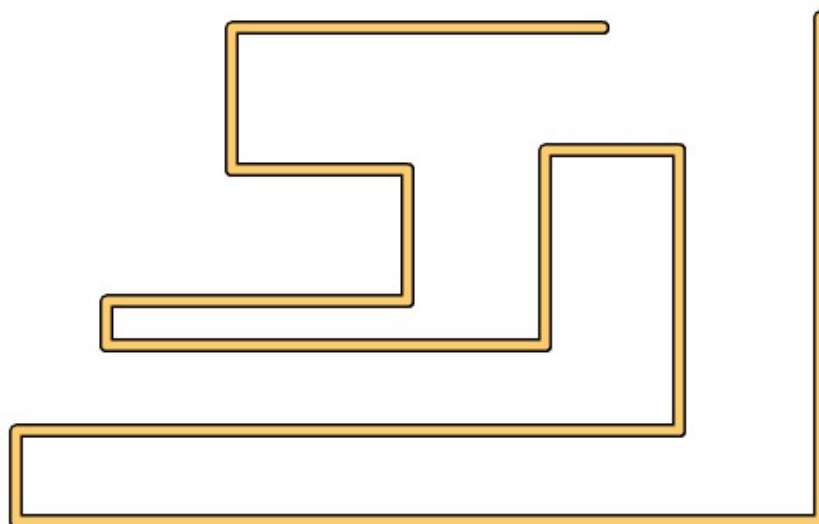
3. Figury

Cel: gimnastyka oczu.

Jak: Obrysuj wzrokiem każdą figurę 2 razy zaczynając za każdym razem w innym punkcie i podążając wzrokiem za każdym razem w przeciwnym kierunku.



Źródło: opracowanie własne



Źródło: opracowanie własne

4. Ósemka

Cel: koordynacja półkul mózgowych.

Jak: Narysuj na kartce papieru wielką ósemkę w poziomie, zaczynając w punkcie środkowym i rysując figurę w lewą stronę, do góry. Nie możesz w czasie ćwiczenia ruszać głową.

Czas: 1 minuta.

Test szybkości czytania i stopnia rozumienia tekstu - część 2

UWAGA: W tym ćwiczeniu używaj w czasie czytania wskaźnika. Może nim być Twój palec. W czasie czytania przesuвай palcem ruchem jednostajnym wzdłuż linii tekstu. Możesz dotykać palcem ekran monitora. Musisz czytać nad palcem, czyli dokładnie tam, gdzie wskazuje jego końcówka. Należy także przesuwać palec nieco szybciej, niż wynosi Twoje normalne tempo czytania. Nie musisz także wcale przesuwać wskaźnikiem od początku danej linii tekstu do jej końca.

Jeśli jesteś gotowy, to przeczytaj tekst znajdujący się na następnej stronie. Czytaj w swoim normalnym tempie. Upewnij się, że nikt nie będzie Ci przeszkadzał - skup się. Pamiętaj, aby zmierzyć czas czytania.

Promocja zdrowia [ok. 400 słów]

Próbując określić ją w paru słowach można powiedzieć, że są to wszelkie działania mające na celu umacnianie zdrowia pojedynczych osób, a w rezultacie także całych społeczności. Słowo "promocja" dosłownie oznacza podnoszenie czegoś (kogoś) na wyższy poziom. Tak więc przez analogię można powiedzieć, że promocja zdrowia zmierza do "podniesienia" zdrowia na wyższy poziom (jego polepszenia, a nie tylko zapobiegania określonym chorobom). Jest to wyraźnie szersze pojęcie niż profilaktyka zdrowotna, która na celu ma przede wszystkim zapobieganie konkretnym schorzeniom. Poprzez propagowanie zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania się, regularnej aktywności fizycznej itp. Promocja zdrowia ma prowadzić do podniesienia komfortu życia, a w efekcie długofalowym do jego wydłużenia.

Regionalne Biuro Światowej Organizacji Zdrowia Regionu Europejskiego w 1984 roku opublikowało "Dokument dyskusyjny na temat promocji zdrowia", w którym określono tę promocję jako proces umożliwiający jednostkom i grupom zwiększenie kontroli nad czynnikami determinującymi zdrowie. W toku tego procesu tworzy się całościową koncepcję zapewnienia warunków i wprowadzenia stylów życia zmierzających do zachowania zdrowia. Zaangażowanym w ten proces stawia się także zadanie stworzenia strategii mediacji między ludźmi a szeroko rozumianym środowiskiem, w celu dokonywania odpowiedzialnych wyborów

indywidualnych, jak i zespołowych dotyczących zdrowia społecznego dzisiaj i w przyszłości.

W "Karcie Ottawskiej" - dokumencie wydanym na zakończenie pierwszej Międzynarodowej Konferencji Promocji Zdrowia - charakteryzując działalność na rzecz promowania zdrowia wymieniono pięć płaszczyzn, w których zakresie podejmowanie przedsięwzięć ma potencjalnie największy wpływ na jej kształt.

Promocja zdrowia to aktywność społeczna ukierunkowana na taką kooperację jednostek i grup, aby decyzje tych podmiotów miały u swego podłoża refleksję o wpływie dokonywanych wyborów na warunki zapewniające tym podmiotom możliwość realizacji zdrowego stylu życia. Aktywność promowania zdrowia jest przypisana tym wszystkim podmiotom, które mają możliwość oddziaływania na zdrowy styl życia i na dobre samopoczucie wszystkich członków społeczeństwa. Wynika stąd wniosek, że promocja zdrowia należy do grupy problemów społecznych i politycznych, a nie, jak się potocznie uważa, do grupy problemów znajdujących się głównie w kompetencjach medycyny i służb z nią bezpośrednio związanych. Co nie eliminuje ich udziału w procesie rzecznictwa.

Wręcz przeciwnie, lekarze i inni specjaliści medyczni są niezbędni na każdym etapie realizacji programów promocyjnych jako

eksperci i jako osoby znaczące, których poparcie i aktywny udział legitymizuje i uprawomocnia procedury działania organizatorów w świadomości odbiorców.

Źródło: tekst własny

Zanotuj czas, jaki zajęło Ci przeczytanie powyższego tekstu. Teraz, bez zaglądania do tekstu odpowiedz na poniższe pytania. Każde pytanie ma 3 możliwe odpowiedzi, gdzie tylko jedna jest poprawna.

1. Co to jest promocja zdrowia?
 - a) działanie ku umacnianiu zdrowia ludzi
 - b) reklamowanie zdrowia
 - c) działanie ku zapobieganiu chorobom

2. „Karta Ottawska” została wydana:
 - a) przez Regionalne Biuro Światowej Organizacji Zdrowia Regionu Europejskiego
 - b) na zakończenie Międzynarodowej Konferencji Promocji Zdrowia
 - c) przez rząd kanadyjski w Ottawie

3. Promocja zdrowia należy do grupy problemów:
 - a) społecznych
 - b) medycznych
 - c) politycznych i społecznych

Sprawdź teraz - zaglądając do tekstu - czy Twoje odpowiedzi są poprawne, czy nie oraz zanotuj, ilu udzieliłeś poprawnych odpowiedzi.

Oblicz teraz - korzystając z procedury opisanej w pierwszym teście - swoją prędkość czytania [w postaci liczby słów czytanych na minutę] oraz stopień rozumienia czytanego tekstu [w postaci procentów].

Wynik = cud

Spójrz jeszcze raz na wynik ostatniego testu i porównaj go z wynikiem uzyskanym z pierwszym teście. Co TY na to? Czy to może pomyłka? Nie, to rzeczywistość.

Właśnie poprzez wykonywanie takich ćwiczeń, jakie właśnie wykonałeś, trenujesz swoje oko i umysł, a dzięki temu stajesz się prawdziwym szybkim czytelnikiem. Czy potrzebujesz jeszcze jakiegoś dowodu na skuteczność tych ćwiczeń? Co powiesz na ebook wypełniony po brzegi tego typu ćwiczeniami? Co powiesz na publikację, która gwarantuje Ci wypracowanie w sobie umiejętności szybkiego czytania na poziomie co najmniej kilkuset czytanych słów na minutę?

Jeśli chcesz wiedzieć, więcej to wejdź na <http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl> i zacznij prawdziwy kurs szybkiego czytania.