

JAK CZYTAĆ SZYBKO I SKUTECZNIE

- 5 KROKÓW

Czytanie to nic innego, jak dekodowanie symboli graficznych, tworzących tekst. Najpierw rozpoznajemy wzrokiem kształt liter lub wyrazów, odszukując w pamięci ich brzmienie i znaczenie. Następnie analizujemy wzajemne relacje między wyrazami i zdaniami, starając się zrozumieć ich ogólny sens — dosłowny i przenośny. Całemu procesowi przetwarzania tekstu towarzyszą skomplikowane operacje myślowe, dzięki którym po zamknięciu książki pamiętamy jej treść i możemy się do niej odnosić. Wiadomo jednak, że nie wszyscy potrafimy czytać tak samo sprawnie.

Szybkie czytanie to nie tylko dekodowanie znaków graficznych i rozumienie treści, ale także odpowiednie przygotowanie do tego procesu, oraz wyłonienie najważniejszych informacji i zapamiętanie ich.

Oto 5 kroków, które pomogą Ci czytać szybciej, z lepszymi efektami:

Krok 1: Wyznacz sobie cel czytania!

Zawsze, kiedy podejmujemy jakąś czynność, musimy wiedzieć co i po co robimy. Gdybym Cię teraz zapytała po co kliknąłeś w link tego artykułu, i co chcesz osiągnąć czytając go, potrafiłbyś odpowiedzieć? Zazwyczaj, kiedy robimy coś z własnej inicjatywy, wydaje nam się, że wiemy czego chcemy. Jednak nawet, jeśli sięgamy po książkę z myślą „Chcę poznać jej treść”, to i tak możemy stać się ofiarą braku konkretnego celu. Odwołując się do zasady Pareto – 80% najważniejszych informacji z książki zawarte jest w 20% tekstu. Jeśli nie wyznaczymy sobie celu, nasza rozproszona uwaga może skoncentrować się na treściach, które nie są w tekście najistotniejsze.

Biorąc do ręki książkę zawsze wyznacz cel czytania. Odpowiedz sobie na pytania:

- „Po co chcę ją przeczytać?”
- „Czego chcę się dowiedzieć?”
- „Co będę umiał, gdy skończę czytać tę książkę?”
- „Co jest dla mnie najistotniejsze?”

Mogą być to cele typu:

- „Chcę poznać najważniejsze zasady funkcjonowania mózgu.”
- „Chcę znaleźć najlepszy przepis na tort czekoladowy.”
- „Chcę znaleźć materiał do artykułu/pracy na temat...”
- „Chcę się zrelaksować.”
- „Chcę dogłębnie poznać psychikę bohatera książki.”

Cel musi być jasny i konkretny. Powinieneś maksymalnie się na nim skupić, nastawiając swój mózg na wyszukiwanie informacji, które są potrzebne do realizacji celu. Jeśli w tekście pojawi się coś, co jest mniej istotne, możesz np. czytać to dużo szybciej, aby mniej więcej orientować się o czym był dany fragment. Oczywiście czasem chcemy przeczytać całą książkę, z taką samą uwagą – wszystko zależy od naszego celu. A co jeśli bierzemy do ręki książkę, o której nic nie wiemy? Podejrzewamy, lub słyszeliśmy, że może nas zainteresować, ale jak wyznaczyć sobie konkretny cel? W tym pomoże kolejny punkt.

Krok 2: Zanim zaczniesz czytać, zrób przegląd książki!

Przegląd książki robimy, aby zorientować się w strukturze organizacji treści. Zanim zaczniemy czytać, musimy stworzyć w umyśle ramy, które następnie będziemy wypełniać szczegółowymi informacjami.

Przede wszystkim interesuje nas spis treści, a w nim układ rozdziałów, ich tytuły i podtytuły. Znając je, wiemy jakie zagadnienia będą poruszane w tekście.

Następnie przechodzimy do przeglądu całej książki — poświęćmy na ok. 5-10 minut. Przerzucamy kartki i sprawdzamy układ tekstu, nagłówków, informacje na marginesie, pogrubienia, obrazki itp. Jest to kolejny etap budowania ramy książki w umyśle. Możemy się w ten sposób zorientować czy książka rzeczywiście zawiera treści, które nas interesują, gdzie one się znajdują i czy łatwo będzie je wydobyć.

Przegląd jest skończony, gdy wiemy, czy nasze wcześniej postawione cele uda się osiągnąć. Czasem trzeba będzie je przeformułować, czasem... odłożyć książkę z powrotem na półkę. Przegląd jest więc bardzo ważnym etapem czytania. Kiedy mamy postawione cele i książkę, dzięki której możemy je osiągnąć, przechodzimy do ostatniego etapu przygotowującego do czytania — [ułożenia pytań](#).

Krok 3: Ułóż konkretne pytania do celów!

Do czytania powinniśmy zasiąść nie tylko z listą celów, ale także z listą konkretnych pytań do tekstu. Jeśli np. naszym celem jest zebranie materiałów do pracy na określony temat, możemy zapisać pytania, dotyczące szczegółowych treści, które chcemy zawrzeć w pracy. Dzięki temu będziemy mogli skupić się tylko na tych fragmentach tekstu, które są faktyczną odpowiedzią na nasze pytania. Kiedy już mamy listę pytań możemy przystąpić do najważniejszego etapu — [czytania](#).

Krok 4: Czytanie – tajemnica sukcesu

Czytanie potraktujemy tutaj trochę inaczej, niż byliśmy do tej pory przyzwyczajeni. Przede wszystkim nie będzie to tylko „dekodowanie znaków graficznych”, lecz złożona „praca z tekstem”. Pamiętajmy — czytamy po to, aby odpowiedzieć na ułożone wcześniej pytania i osiągnąć wyznaczone cele. Zwrócimy uwagę na stan, w którym się znajdujemy podczas czytania, tempo i sposób czytania, oraz zaznaczanie najważniejszych fragmentów w tekście.

a) Stan, czyli nasze nastawienie i atmosfera podczas czytania

Jak możesz przeczytać w artykule [Dwie półkule-dwa światy](#), aby nauka była efektywna konieczne jest korzystanie z obu półkul mózgowych jednocześnie. Lewa odpowiada za techniczny odbiór tekstu podczas czytania, jego analizę i logiczne zrozumienie, a prawa za przetwarzanie twórcze, całościowe spojrzenie (syntezę) i zapamiętywanie. Aby pobudzić mózg do pracy najlepiej wykonać ćwiczenia synchronizujące obie półkule, na przykład [Ćwiczenia Dennisona](#).

Za nasz stan, czyli emocje, które towarzyszą nam podczas czytania, odpowiada prawa półkula. Ponieważ czytanie (dekodowanie znaków graficznych i ich analiza) jest domeną półkuli lewej, już sama ta czynność pobudzi ją do działania. Powinniśmy więc zwrócić szczególną uwagę na aktywizację prawej półkuli — jeśli nie zrobimy tego świadomie, będziemy mieli problemy ze skupieniem uwagi podczas czytania oraz z zapamiętaniem treści (zobacz artykuł: [Niesforna prawa półkula](#)).

Aby odpowiednio pobudzić prawą półkulę, wypróbuj poniższe metody:

- myśl pozytywnie o samym czytaniu i nauce, uśmiechaj się, wyobrażaj sobie osiągnięte cele i swoje zadowolenie z efektów
- zadbaj o miejsce do czytania — usiądź wygodnie, w miejscu, gdzie czujesz się dobrze i komfortowo, pilnuj porządku
- włącz przyjemną muzykę — to naprawdę świetnie działa na prawą półkulę
- wyobrażaj sobie to, co czytasz, przetwarzaj w umyśle tekst na obrazy, kształty, kolory, stosuj techniki pamięciowe

- zaangażuj się emocjonalnie w proces czytania — wyznacz sobie określony czas na wykonanie zadania, ustal nagrodę za dobry wynik itp.
Więcej o aktywizacji prawej półkuli przeczytasz w artykule [Jak oswoić prawą półkulę](#).

b) Tempo i sposób czytania

Jeśli chodzi o tempo i sposób czytania, wszystko uzależnione jest od rodzaju czytanego tekstu, tematyki, wielkości czcionki, układu treści, objętości akapitów, gęstości nagłówków, pogrubień, podkreśleń, długości wersów i wielu, wielu innych subtelnych różnic.

Książki napisane zgodnie z zasadami działania mózgu czyta się szybko i przyjemnie, zapamiętując dużą ilość informacji. Podręczniki akademickie natomiast — 100-kilogramowe cegły, przepełnione niezrozumiałym, naukowym bełkotem — doprowadzają do rozpaczycy całe rzesze studentów. Pamiętajmy więc, że nie każdą książkę można czytać z taką samą prędkością.

Istnieje jednak kilka zasad, dzięki którym każdy tekst można przeczytać szybciej. Oto one:

- dostosuj tempo czytania do tekstu — nie bój się czytać bardzo szybko tekstów prostych, zawierających głównie znane wyrazy i prostą budowę zdań. Przy tekstach trudniejszych tempo musi być wolniejsze, jednak i tak staramy się czytać maksymalnie szybko. Zbyt wolne tempo czytania doprowadza do rozproszenia uwagi i gorszego zrozumienia.
- czytaj ze wskaźnikiem — może być nim długopis, palec, lub cokolwiek innego, czym możesz wodzić po tekście podczas czytania. Dzięki wskaźnikowi utrzymujesz odpowiednie tempo, twoja uwaga jest skupiona na właściwym fragmencie tekstu, zapobiegasz też regresji, czyli cofaniu wzroku do fragmentów tekstu, które już przeczytałeś. Samo użycie wskaźnika przyspiesza tempo czytania o 20-30%.
- obejmuj wzrokiem więcej niż jeden wyraz — na początek, bez specjalnych ćwiczeń rozszerzających pole widzenia, spróbuj obejmować dwa wyrazy jednocześnie. Będziesz w stanie to zrobić bez problemu, a ograniczysz w ten sposób ilość zatrzymań wzroku na tekście o połowę — to znacząco przyspieszy twoje tempo czytania.
- ogranicz lub wyeliminuj wokalizację — czyli wymawianie treści czytanego tekstu w myślach lub na głos. Jest to trudne, gdyż wymaga odcięcia się od czynności, która przez lata była dla nas po prostu czytaniem. Tymczasem, jak możesz przeczytać w artykule [Dlaczego szybkie czytanie jest szybkie](#), możemy czytać samym zmysłem wzroku i jest dużo bardziej efektywne. Aby wyeliminować wokalizację musisz zająć swój dialog wewnętrzny czymś innym, np. śpiewaj w myślach piosenkę, powtarzaj wiersz, itp. Na początku, gdy przestaniemy wokalizować, możemy zaobserwować znaczny spadek zrozumienia czytanego tekstu. Jednak jest to tylko etap przejściowy, podczas którego nasz mózg musi się przestawić na inny tryb działania. W miarę wykonywania ćwiczeń znów zaczniesz w pełni rozumieć tekst, a tempo czytania będzie mogło sukcesywnie rosnąć.

Więcej o zasadach szybkiego czytania przeczytasz w kolejnych artykułach.

c) zaznaczanie najważniejszych fragmentów w tekście, czyli słowa-klucze

Podczas czytania bardzo istotne jest zaznaczanie ważnych fragmentów tekstu, czyli słów-kluczy. Mogą to być pojedyncze wyrazy, grupy wyrazów, bądź zdania, które zawierają główne myśli danego akapitu, czy rozdziału. Na pewno jednak wielokrotnie widziałeś tekst, w którym było widać jedynie nieliczne białe luki, reszta natomiast była „zaznaczonym tłem”. To zupełnie nie o to chodzi. Podkreślone wyrazy mają zwracać naszą uwagę, jako hasła dostępu do informacji, które się za nimi kryją. Oto kilka zasad i wskazówek jak i co należy podkreślać, aby sobie pomóc.

Zawsze podkreślaj:

- ważne terminy, pojęcia — bez definicji, lub wybrane wyrazy z definicji
- nazwiska, daty, wydarzenia — bez opisu, lub pojedyncze wyrazy z opisu
- wplecione w tekst punkty, zasady, funkcje — bez definicji lub pojedyncze wyraz z definicji
- właściwości, cechy — pojedyncze wyrazy, lub małe grupy wyrazów
- wszelkie słowa kluczowe, które są ważne dla zrozumienia istoty danego fragmentu tekstu
- zdania podsumowujące, kluczowe, zawierające główną myśl akapitu, rozdziału

Nigdy nie podkreślaj:

- kilku zdań utworzonych wokół słowa kluczowego — słowo kluczowe się w nich zgubi
- fragmentów nie zawierających słów lub zdań kluczowych
- słów, bez których jesteś w stanie zrozumieć dany fragment — to tylko rozproszy twoją uwagę
- zbyt wielu słów, lub fragmentów — one mają się wyróżniać, a nie stanowić tło dla białych luk

Ponadto:

- umieszczaj w teście rysunki, stawiaj znaczki, typu wykrzykniki, znaki zapytania, symbole itp.
- podkreślaj różnymi kolorami — rozdzielis i uwypuklisz w ten sposób różne wątki tekstu, łatwiej ci też będzie później sporządzić notatki

Na pewno zdarzyła ci się sytuacja, kiedy nie wiedziałeś co masz podkreślić, bo wszystko wydawało ci się ważne. Spróbuj wtedy odwrotnego sposobu — wykreśl maksymalnie dużo wyrazów, bez których i tak zrozumiesz sedno tekstu. Możesz to zrobić delikatnie ołówkiem, a następnie podkreślić tekst, który został jako ważny i usunąć skreślenia. Ten sposób pokaże Ci, że zawsze można znaleźć w tekście fragmenty bardziej i mniej ważne.

Pamiętaj — im mniej podkreślisz, tym lepiej zapamiętasz istotę tekstu, bo więcej twojej uwagi skupi się na właściwych słowach.

<http://www.szybkoczytanie.info.pl>