



# Metody i techniki szybkiego czytania

Paweł Sygnowski

Wydawało się, że Plan Seldona działał. W tym czasie powstrzymała Fundacja od ustanowienia w Galaktyce - w minimalnie zniszczonej Galaktyce - Drugiego Imperium. Ale psychohistoria jest nauką statystyczną. Zawsze istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, że coś potoczy się wbrew przewidywaniom. I rzeczywiście, stało się coś, czego Hari Seldon nie był w stanie przewidzieć. Pojawił się nie wiadomo skąd jeden tylko człowiek, mutant. Człowiek ów, znany pod przydomkiem Muł, posiadał niezwykłą zdolność kształtowania uczuć innych ludzi i kierowania ich umysłami. Swych najzagorzalszych wrogów zmieniał w całkowicie oddane sobie sługi. Nie mogła mu nic zrobić żadna armia. Ugięła się przed nim i padła Pierwsza Fundacja, i wydała - zażądała. Manera Seldona legł w gruzach.

**Jak sprawnie czytać różne  
rodzaje tekstów  
i kilkukrotnie zwiększyć  
prędkość czytania**

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

„Metody i techniki szybkiego czytania”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ebooki24.eu](http://ebooki24.eu)

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](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 10.07.2008

Tytuł: Metody i techniki szybkiego czytania (fragment utworu)

Autor: Paweł Sygnowski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Teresa Kopp

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	6
<u>Na początku było słowo</u> .....	6
<b>POCZĄTKI</b> .....	10
<u>Samotest</u> .....	10
<u>Instrukcja postępowania</u> .....	11
<u>Test – tabelka</u> .....	11
<u>Komentarz</u> .....	12
<u>Samotest numer 2, czyli sprawdź swoją szybkość czytania</u> .....	24
<u>Co to jest zdrowie? [ok. 300 słów]</u> .....	25
<b>ZACZYNAMY, CZYLI CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ</b> .....	30
<u>Czym tak naprawdę jest proces czytania?</u> .....	30
<u>Odpowiednia definicja czytania</u> .....	31
<u>Różne rodzaje czytania</u> .....	33
<u>Czym jest szybkie czytanie?</u> .....	35
<u>Twoja prędkość czytania</u> .....	37
<u>Tak nauczyli Cię w szkole/przedszkolu</u> .....	37
<u>Czy naprawdę rozumiesz to, co czytasz?</u> .....	39
<u>Zapamiętanie tego, co czytasz</u> .....	40
<u>Krótkie podsumowanie</u> .....	40
<b>JUŻ ZACZĘLIŚMY, CZYLI CO MUSISZ WIEDZIEĆ O CZYTANIU?</b> .....	41
<u>Co wpływa na Twoją szybkość czytania?</u> .....	41
<u>Warunki zewnętrzne</u> .....	41
<u>Warunki wewnętrzne</u> .....	44
<u>Twoje największe błędy popełniane w czasie czytania</u> .....	45
<u>Fonetyzacja</u> .....	49
<u>Regresja</u> .....	50
<u>Nieużywanie wskaźnika</u> .....	52
<u>Jak zwalczyć swoje błędy?</u> .....	55
<u>Jak zwalczyć fonetyzację?</u> .....	55
<u>Metody mechaniczne</u> .....	55
<u>Czytanie tekstów z jednoczesnym wykonywaniem</u> <u>czynności „zakłócających”</u> .....	56
<u>Centralne zakłócenia mowy</u> .....	57
<u>Jak zwalczyć regresję?</u> .....	57
<u>A co zrobić ze wskaźnikiem?</u> .....	58
<u>Lepiej zadbaj o swoje oczy</u> .....	58
<b>CZYTAMY, CZYLI JAK TO WŁAŚCIWIE ROBIĆ?</b> .....	60
<u>Nie czytaj wszystkiego tak samo!</u> .....	60
<u>Jak rozwiązać ten problem?</u> .....	61

<u>Małde czytanie? Tak, ale tylko z celem .....</u>	<u>62</u>
<u>Czy można naprawdę czytać szybko? .....</u>	<u>63</u>
<u>    Nie czytać wolno i uważnie.....</u>	<u>66</u>
<b><u>SZYBKIE CZYTANIE, CZYLI ZACZYNAMY OD PODSTAW.....</u></b>	<b><u>67</u></b>
<u>    Podstawy szybkiego czytania .....</u>	<u>67</u>
<u>        I.....</u>	<u>67</u>
<u>        II .....</u>	<u>69</u>
<u>        III.....</u>	<u>71</u>
<u>        IV.....</u>	<u>72</u>
<u>        V.....</u>	<u>74</u>
<u>        VI.....</u>	<u>75</u>
<b><u>ZACZYNAMY SZYBKO CZYTAĆ, CZYLI CO KONKRETNIE MASZ ROBIĆ?.....</u></b>	<b><u>76</u></b>
<u>    Techniki szybkiego czytania.....</u>	<u>76</u>
<u>        Kategoria przed.....</u>	<u>76</u>
<u>        Kategoria w trakcie.....</u>	<u>84</u>
<u>            Ogólny wstęp do całego tekstu.....</u>	<u>88</u>
<u>            Wstęp do pojedynczego rozdziału.....</u>	<u>89</u>
<u>            Bezpośrednia informacja.....</u>	<u>89</u>
<u>            Przykład – słowny lub obrazowy.....</u>	<u>90</u>
<u>            Motywujące fragmenty.....</u>	<u>91</u>
<b><u>NAUKA SZYBKIEGO CZYTANIA, CZYLI GARŚĆ POŻYTECZNYCH RAD.....</u></b>	<b><u>93</u></b>
<u>    Zacznij wreszcie szybko czytać! .....</u>	<u>93</u>
<u>    Bez zbędnych wyjaśnień – zaczynamy!.....</u>	<u>95</u>
<u>    Jak od zaraz czytać szybciej? .....</u>	<u>97</u>
<u>        Efektywne czytanie.....</u>	<u>97</u>
<u>        Prosty sposób na zwiększenie szybkości czytania.....</u>	<u>99</u>
<u>    Jak czytać teksty? Ogólne rady.....</u>	<u>100</u>
<u>        Jak czytać prasę?.....</u>	<u>102</u>
<u>        Jak czytać artykuły i raporty naukowe?.....</u>	<u>103</u>
<u>        Używaj techniki SQ3R.....</u>	<u>104</u>
<u>            Przegląd .....</u>	<u>104</u>
<u>            Pytania.....</u>	<u>104</u>
<u>            Czytanie.....</u>	<u>105</u>
<u>            Odtwarzanie.....</u>	<u>105</u>
<u>            Powtórzenie.....</u>	<u>105</u>
<u>    Reguły szybkiego czytania.....</u>	<u>105</u>
<u>        Czytaj tylko to, co naprawdę jest ważne.....</u>	<u>106</u>
<u>        Przegląd .....</u>	<u>106</u>
<u>        Czytanie.....</u>	<u>107</u>
<u>    Samodzielna praca z lekturą.....</u>	<u>108</u>
<u>        Cel czytania.....</u>	<u>108</u>

<u>Wstępny przegląd</u> .....	108
<u>Przegląd</u> .....	109
<u>Samo czytanie</u> .....	110
<u>Praca z tekstem</u> .....	110
<u>Inteligentne czytanie</u> .....	111
<u>Przegląd</u> .....	111
<u>Wstępne czytanie</u> .....	112
<u>Czytanie</u> .....	113
<u>Ponowne czytanie</u> .....	114
<u>Jak pracować z tekstem?</u> .....	114
<u>Szybkie czytanie w skrócie</u> .....	115
<u>Na zakończenie</u> .....	116
<b>KONIEC</b> .....	118
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	120
<b>LITERATURA</b> .....	121

## Wstęp

### Na początku było słowo...

Jednym z podstawowych praw, które prawdziwej wartości i znaczenia nabrało dopiero w XXI wieku, jest tzw. prawo Moore'a (twórcą jest Gordon E. Moore, współzałożyciel korporacji Intel). W oryginalnym sformułowaniu prawo to mówi, że ekonomicznie optymalna liczba tranzystorów w układzie scalonym podwaja się co każde 18-24 miesiące. Prawo Moore'a mówiące, że moc obliczeniowa komputerów podwaja się co 24 miesiące, jest nawet popularniejsze od oryginalnego prawa. Prawo to jest używane obecnie do określenia praktycznie dowolnego postępu technologicznego<sup>1</sup>.

Dlaczego to takie ważne i co praktycznie z tego prawa wynika dla przeciętnego czytelnika? Przekładając prawo Moore'a na słownictwo czytelnicze, można by powiedzieć, że co każde 18-24 miesiące podwaja się liczba informacji, które musisz przyswoić dla osiągnięcia określonego celu (np. praca zawodowa, obsługa danego urzędnika, zdobycie nowej umiejętności itp.). Mówiąc jeszcze inaczej: co roku podwaja się liczba książek, które należy przeczytać, aby być na bieżąco. Jeszcze inaczej i skrótowo można to porównać do absolutnego zalewu informacji.

Tenże zalew informacji jest jednym z wyznaczników obecnego czasu i w prostej zależności jest wynikiem nieustannego rozwoju zarówno nauki, jak i techniki. Słowo pisane, a co za tym idzie – samo czytanie, jest jednym z głównych i najważniejszych kanałów przekazywania oraz zdo-

---

<sup>1</sup> [http://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo\\_Moore%27a](http://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_Moore%27a)

bywania informacji. W związku z ich zalewem ten kanał jest obecnie bardzo mocno przeciążony.

Aby to uświadomić, warto przytoczyć za Zdzisławem Szkutnikiem<sup>2</sup>, że corocznie drukuje się na świecie ponad 7 miliardów stron, w tym 250 tysięcy tytułów książek i 4 miliony artykułów naukowo-technicznych. Natomiast ogólną liczbę istniejących na świecie książek ocenia się na około 800 milionów. Dla porównania – największe polskie biblioteki mają nie więcej niż 4-6 milionów tomów.

Szybki postęp w nauce i technice sprawia, że co roku około 10% informacji dezaktualizuje się – szybciej w naukach ścisłych, wolniej w humanistycznych. Absolwent wyższej uczelni traci średnio po pięciu latach ponad połowę wiedzy uzyskanej w czasie studiów. Każdy specjalista chcący śledzić na bieżąco postęp wiedzy w danej dyscyplinie musi czytać od 10 do 15 razy więcej aniżeli 30-40 lat temu.

Z powyższego wywodu można wysnuć bardzo prosty wniosek, że obecnie nie jest ważne, czy chcesz, czy nie chcesz czytać, aby zdobywać nowe informacje. Ty już po prostu musisz to robić – i cały czas pamiętaj, że każdego roku tych książek do przeczytania jest dwa razy więcej niż w roku wcześniejszym.

Jednakże przyjmuje się, że przeciętnie człowiek jest w stanie przeczytać w ciągu całego swojego życia nie więcej niż 3 tysiące książek (przy założeniu, że czyta co najmniej 50 stron dziennie, z szybkością 200-300 słów na minutę – taka też jest średnia prędkość czytania przeciętnego dorosłego człowieka).

Proszę się przez moment zastanowić, co by się stało, gdyby tę prędkość czytania zwiększyć dwukrotnie? Trzykrotnie? Pięciokrotnie? To zdecydo-

---

<sup>2</sup> Szkutnik Z., *Szybkie czytanie. Wskazówki metodyczne*, Centrum Informacji Naukowej, Technicznej i Ekonomicznej. Materiały szkoleniowe nr 13, 1979 r.

wanie jest możliwe, gdyż większość z czytających robi to na poziomie ucznia szkoły podstawowej, który dopiero co nauczył się czytać.

Jeśli masz zamiar w jakiś planowy i sensowny sposób chociaż spróbować poradzić sobie z otaczającym Cię zalewem informacji, to nie masz wyboru: konieczność zwiększenia szybkości czytania jest naturalną konsekwencją działania prawa Moore'a we współczesnym świecie.

Poradnik, który właśnie czytasz, nie jest rozwiązaniem wszystkich możliwych problemów z szybkim czytaniem. Proszę, pamiętaj o tym, że szybkie czytanie to bardzo obszerne zagadnienie, w którym bardzo łatwo jest się zagubić osobom niedoświadczonym, które dopiero stawiają pierwsze kroki na tym polu. Siłą rzeczy potraktowałem temat wybiórczo i napisałem o tym, co ja uznaję za najważniejsze i najbardziej przydatne dla Ciebie. Nie znam jednak Twojej indywidualnej sytuacji, nie jestem w stanie dokładnie ustalić, czego konkretnie potrzebujesz i oczekujesz, tak że mój wybór mógł okazać się dla Ciebie ślepym strzałem. Proszę w takiej sytuacji z góry o wyrozumiałość i zrozumienie.

Poradnik ten nie jest także klasycznym kursem szybkiego czytania, w którym masz podane konkretnie: co należy robić, dlaczego, jak długo i jakie efekty Ci to przyniesie. Stworzyłem już taką pozycję mogącą uchodzić za klasyczny kurs szybkiego czytania, więc nie widziałem i dalej nie widzę potrzeby powtarzania się. Jeśli jednak chodzi Ci o taki kurs, to zapraszam do zainteresowania się następującymi pozycjami:

- ["Szybkie czytanie dla wytrwałych";](#)
- ["Szybkie czytanie – praktyczne ćwiczenia".](#)

Z kolei tę pozycję, którą właśnie czytasz, potraktuj jako rzecz do swobodnego poczytania sobie, kiedy chcesz i jak chcesz. Znajdziesz w niej wiele technik, metod i sposobów, z których większość przeznaczona jest



do natychmiastowego zastosowania, co przyniesie Ci także takie natychmiastowe efekty.

Celem, który przyświecał mi w czasie tworzenia tej pozycji, było stworzenie swego rodzaju źródła praktycznych informacji, które można czytać w dowolnej kolejności i bez względu na to, czy robi to osoba zupełnie początkująca, czy już dobrze doświadczona w temacie szybkiego czytania, każdy znajdzie tutaj poszukiwane przez siebie informacje, a ponadto niektóre z nich absolutnie go zaskoczą i pobudzą do myślenia, a co za tym idzie – do zmiany sposobu czytania (czyli jego ulepszenia, usprawnienia, co przełoży się na mniejszą ilość czasu spędzonego na czytaniu, a zarazem większą efektywność).

Z tego też względu część informacji zawartych w różnych rozdziałach poradnika może wydawać się powtórzona. Jednak zwracaj zawsze uwagę na ogólną treść oraz kontekst, w którym dana informacja jest użyta. Fakt, że po raz drugi czytasz o tym samym, nie oznacza, że jest to ta sama informacja.

Na koniec jeszcze jedna istotna informacja. Wspomniałem już, że ten poradnik to tak jakby zbiór gotowych do zastosowania technik. Ważne, abyś sobie zdawał sprawę, że prawdopodobnie nie każda technika zadziała u Ciebie natychmiast. Pewne techniki przyniosą Ci zadziwiające rezultaty od razu, a inne nie dadzą Ci żadnego pozytywnego efektu (jest to raczej mało prawdopodobne, gdyż zamieszczone tutaj techniki są przetestowane przez pokolenia czytelników, co jednak nie zmienia wcale faktu, iż jest to możliwe).

## Początki

### Samotest

Zanim zapoznasz się z praktycznymi metodami i technikami szybkiego czytania, proponuję zrobić krótki rodzaj samotestu, który da Ci bogaty materiał do przemyśleń. Bazując na nim, będziesz w stanie sformułować konkretne wnioski dotyczące swojej przeszłej sytuacji jako czytelnika oraz sformułować plany na bliższą i dalszą przyszłość.

Możesz to traktować jako swoistą próbę zdobycia/poznania własnego, osobistego celu czytania w ogóle. Jeśli czytanie traktujesz jako rozrywkę, jako zawodową powinność lub jako najlepszy sposób zdobywania informacji, to nie jest to zbyt istotne. Jakikolwiek masz podejście, to już wiesz, że od samego czytania nie uciekniesz.

Skoro musisz to robić, to nie tylko ważne jest, aby wiedzieć, jak to robić prawidłowo, ale także – a może przede wszystkim – musisz wiedzieć, po co to robisz lub zamierzasz robić. Czytanie to czynność, a każda czynność ma to do siebie, że przyświeca jej pewien cel. Im ten cel jest Ci dokładniej znany, im bardziej się z nim identyfikujesz, tym lepiej dla Ciebie. Wiedząc, że czytasz, bo masz cel, gdyż dzięki temu coś osiągniesz, nadajesz tej czynności pewien sens, a robiąc sensowną rzecz, już nie będziesz musiał się zastanawiać po kilka razy, czy naprawdę to jest to, co chcesz/powinieneś zrobić w tym momencie, a może zrobić coś innego itp. Zamiast tego będziesz pewny, że musisz to robić i automatycznie będziesz miał sporą motywację, aby robić to dobrze i coraz lepiej.

Poniższy zestaw pytań wraz z danymi statystycznymi został zainspirowany książką Iwony Krop „1000 słów na minutę”<sup>3</sup>.

## Instrukcja postępowania

Proponuję przeczytać najpierw wszystkie pytania, następnie wydrukować całą tabelkę i szczerze odpowiedzieć na każde pytanie. Jeśli będziesz już miał gotowe odpowiedzi, przeczytaj komentarz do każdego pytania.

## Test – tabela

1	Czy w ogóle lubisz czytać?	
2	Ile czasu (średnio) w ciągu jednego dnia poświęcasz na czytanie?	
3	Ile książek przeczytałeś w ciągu minionego roku?	
4	Co czytasz najchętniej? Jaka tematyka Cię interesuje?	
5	Ile książek posiadasz w swojej domowej bibliotece?	
6	Czy uważasz, że czytasz szybko?	
7	Czy zdarza Ci się czytać kilka razy ten sam fragment?	
8	Czy zdarza Ci się podczas czytania myśleć o czymś niezwiązanym z tekstem?	
9	Czy zdarza Ci się przerywać czytanie, gdy czegoś nie rozumiesz?	
10	Czy po przeczytaniu danego fragmentu tekstu potrafisz go opowiedzieć własnymi słowami?	
11	Czy umiesz znaleźć potrzebne informacje w książce, którą już kiedyś przeczytałeś?	
12	Czy jesteś przekonany, że jeśli zechcesz być lepszym czytelnikiem, uda Ci się to i odniesiesz sukces?	
13	Czy masz obawy, że jeśli będziesz czytał szybciej, to przestaniesz rozumieć, o czym	

<sup>3</sup> Krop I., *1000 słów na minutę. Podręcznik do samodzielnej nauki szybkiego czytania*, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2002, 2007.

	czytasz?	
14	Czy czytając, starasz się zapamiętać i zrozumieć 100% tekstu?	
15	Czy robisz notatki podczas lektury?	

## Samotest numer 2, czyli sprawdź swoją szybkość czytania<sup>4</sup>

Jeśli jeszcze nie zmierzyłeś swojej (aktualnej!) prędkości czytania, to będziesz miał okazję zrobić to właśnie w tym momencie. W końcu musisz wiedzieć, od czego zaczynasz, prawda? Ponadto dzięki temu będziesz mógł na bieżąco śledzić swoje postępy.

Zadanie dla Ciebie jest banalnie proste. Po prostu przeczytaj poniższy tekst. Czytaj w swoim normalnym tempie. Upewnij się, że nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Tekst możesz przeczytać na monitorze lub, jeśli wolisz, możesz go sobie wydrukować i przeczytać z kartki. Pamiętaj o zmierzeniu czasu czytania.

Gotowy? Jeśli tak, to możesz zaczynać swój test od następnej strony.

---

<sup>4</sup> Sygnowski P., *Szybkie czytanie dla wytrwałych*, Złote Myśli.

## Co to jest zdrowie? [ok. 300 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.

**STOP. Zatrzymaj swój stoper i zanotuj sobie czas czytania.**

Odpowiedz teraz na poniższe pytania nie zaglądnij do tekstu. 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.

Następnym krokiem jest sprawdzenie swoich odpowiedzi z tymi prawidłowymi, które należy samodzielnie znaleźć w tekście. Jest to bardzo ważny punkt, gdyż zamiast korzystać z gotowych odpowiedzi, szukając ich samodzielnie, jednocześnie ćwiczysz swoje umiejętności selekcji informacji, co ma kapitalne znaczenie w szybkim czytaniu.

Po sprawdzeniu odpowiedzi należy obliczyć tzw. procent rozumienia tekstu. Oblicza się go według następującego wzoru:

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

Np. odpowiedziałeś dobrze tylko na jedno pytanie z 3 możliwych, czyli  $(1:3) \times 100\% = 33,3\%$  – i tyle wynosi Twój stopień zrozumienia czytanego tekstu.

*W tym momencie dobrze jest przypomnieć, że czytanie tradycyjne, czyli wolne, daje od 40% do 60% rozumienia czytanego tekstu. Szybkie czytanie to wielkość rzędu 25-35%, czyli bardzo daleka od pełnych 100%. Ponadto pamiętaj, że im więcej pytań sprawdzających stopień zrozumienia tekstu, tym większe prawdopodobieństwo, że na pewną część z nich nie odpowiesz prawidłowo, co może tłumaczyć tak – pozornie – niski stopień rozumienia tekstu w odniesieniu do szybkiego czytania.*

Kolejnym zadaniem jest samodzielne obliczenie prędkości czytania. Prędkość tę oblicza się według poniższego wzoru i wyraża wielkością czytanych słów na minutę.

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

Np. przeczytałeś testowy tekst w 46 sekund. Liczba słów znajdujących się w tekście to 322. Liczymy:  $(322 : 46) \times 60 = 420$ , czyli czytasz 420 słów na minutę.

*Dla porównania przypomnę, że dzieci 11-12-letnie czytają około 100-140 SNM (słów na minutę), piętnastolatki około 150-170, dorośli – 200-250.*

*Rekord świata w szybkim czytaniu ustanowiony został przez amerykańską studentkę dzięki specjalnemu treningowi pod patronatem NASA. Wynosi on 30 000 SNM z 20-procentowym zrozumieniem czytanego tekstu. W 1998 roku został ustanowiony przez absolwentkę treningu szybkiego czytania rekord Polski na Pierwszych Mistrzostwach Polski w Szybkim Czytaniu, wynosił on 4000 SNM z 50-procentowym zrozumieniem tekstu. Kolejny rekord Polski z 2001 roku to 24 000 SNM i 50-procentowe zrozumienie czytanego tekstu.*

*Absolwenci kursów szybkiego czytania, dorośli i młodzież, czytają powyżej 1000 SNM.*

W tym momencie powinieneś dysponować dwoma wielkościami: szybkością czytania oraz stopniem rozumienia czytanego tekstu. Wielkości te są wielkościami w pewnym stopniu umownymi. Skoro prędkość czytania wynosi np. 200 słów na minutę, to wcale nie oznacza, że zawsze i wszędzie (w każdym momencie) czytasz z taką właśnie prędkością. Jeszcze bardziej umownie ustala się stopień rozumienia tekstu. Przecież zamiast 3 pytań mogłem zamieścić ich 5 albo 10, zwiększając tym samym szansę



na uzyskanie przez Ciebie gorszego wyniku. A więc pamiętaj, że te dwie wielkości zmieniają się w każdej czytelniczej sesji (tzn. przy okazji czytania każdego pojedynczego tekstu) i zależą od wielu czynników (np. długości tekstu, jego struktury, liczby pytań sprawdzających itd.), a służą przede wszystkim do zdobycia określonego, umownego obrazu swoich aktualnych kwalifikacji czytelniczych.

Możesz teraz porównać swoje wyniki z wynikami innych. Przeciętny Polak czyta z prędkością ok. 150-200 słów na minutę z ok. 40-50% stopniem zapamiętania czytanego tekstu. Jeśli Twoje wyniki plasują się poniżej tego, to prawdopodobnie oznacza to, że będziesz miał szalone trudności, zwłaszcza w początkowej fazie treningu technik i metod szybkiego czytania. Jeśli uzyskałeś lepsze wyniki, to najprawdopodobniej oznacza to, że już dysponujesz solidną podstawą do zwiększenia szybkości swojego czytania i będzie Ci to względnie łatwo zrobić.

W swojej samodzielnej pracy nad zdobyciem umiejętności szybkiego czytania powinieneś często samodzielnie sprawdzać aktualny poziom swoich umiejętności. Śmiało możesz to robić, korzystając z powyższych instrukcji, pamiętając jednak o ich umowności i o tym, żeby każdy taki sprawdzian przeprowadzać na innym, nieczytanym jeszcze tekście, gdyż w przeciwnym wypadku wypacysz tylko swoje wyniki (tzn. będą lepsze niż jest to w rzeczywistości), a to prowadzi donikąd. Po prostu nie warto i nie ma sensu oszukiwać samego siebie.

## Zaczynamy, czyli co powinieneś wiedzieć, zanim w ogóle pomyślisz o czytaniu?

### Czym tak naprawdę jest proces czytania?

Zdawałoby się, że czytać każdy potrafi. W końcu przecież w naszym kraju nie istnieje zjawisko analfabetyzmu. Jednakże pytanie nie powinno brzmieć: „Czy potrafisz czytać?”, ale „Jak to robisz?”.

Doświadczenia, które swoje źródło znajdują w codziennej obserwacji ludzi czytających, prowadzą do wcale niewesołych wniosków. Nie dość, że istnieje w miarę stały odsetek ludzi, którzy skarżą się na trudności napotykane w czasie czytania, to jeszcze w dodatku ten odsetek rośnie.

Analizując problemy podawane przez ludzi utrzymujących, że mają problemy z czytaniem, możemy sprowadzić je do dwóch kategorii:

- wewnętrzne – są to problemy związane generalnie z samym czytaniem oraz osobą czytającego;
- zewnętrzne – to są problemy związane z otoczeniem, w którym odbywa się proces czytania.

Co ciekawe, duża część czytelników nawet nie zdaje sobie sprawy z popełnianych przez siebie błędów. Prawdopodobnie to właśnie stąd bierze się negowanie możliwości zwiększenia szybkości czytania do ponad 500 słów na minutę. Komuś, kto czyta aktualnie 200 słów na minutę – co uznaje się za przeciętną prędkość czytania – zwiększenie swojej prę-

kości o ponad 150% może i wydaje się być czynem graniczącym z pojęciem cudu.

Bo i co to znaczy, że ktoś szybko czyta? Czy mamy tutaj na myśli, że ktoś potrafi szybko „przemykać” wzrokiem po kartce papieru, czy mamy raczej pewne połączenie dwóch umiejętności: właśnie tego szybkiego „przemykania” oraz rozumienia „czytanego” w ten sposób tekstu?

W końcu co Ci z tego, że szybko „czytasz”, skoro nic z tego nie rozumiesz? Jest to zupełnie pozbawione sensu, tak jakbyś czytał po to tylko, aby czytać, aby coś robić, gdyż żadnego praktycznego efektu z tego nie masz. Dopiero mieszanina efektywnego podejścia do samej lektury, krótkiego czasu samej lektury oraz zmaksymalizowanie stopnia rozumienia czytanego tekstu daje pojęcie, czym jest dla współczesnego człowieka szybkie czytanie.

Śledząc klasyczne definicje czytania, widzimy wyraźnie, że nie obejmują one tych elementów razem. Dopiero nowa definicja czytania, oparta na tych elementach, zdaje się być bliższa prawdy.

## Odpowiednia definicja czytania

Typowe definicje czytania to „*rozumienie informacji, którą zamierzał przekazać autor*”, „*przyswajanie słowa pisanego*” lub „*zdobywanie informacji przekazanych w formie druku*”. Każda z nich obejmuje jedynie część procesu czytania. Dokładna definicja powinna uwzględniać cały zakres umiejętności czytania. Stąd już tylko krok do nowoczesnej definicji czytania.

Opierając się na najnowszych informacjach na temat budowy oraz funkcjonowania mózgu ludzkiego, czytanie można zdefiniować jako 7-częściowy proces składający się z następujących etapów<sup>5</sup>:

#### 1. Rozpoznawanie.

- Czytelnik rozpoznaje litery alfabetu. Etap ten zachodzi natychmiast przed rozpoczęciem fizycznej czynności czytania.

#### 2. Asymilacja.

- Proces fizyczny, w trakcie którego światło odbija się od zapisanego słowa, jest przechwytywane przez oko, a następnie przez nerw wzrokowy przesyłane do mózgu.

#### 3. Integracja wewnętrzna.

- Odpowiednik zrozumienia podstawowego, odnoszący się do łączenia odczytywanych informacji z innymi, poznanymi wcześniej w trakcie lektury.

#### 4. Integracja zewnętrzna.

- Proces, w trakcie którego łączymy całą swoją dotychczasową wiedzę z tym, co aktualnie czytamy.

#### 5. Przechowywanie.

- Można to ująć metaforycznie jako magazyn informacji.

---

<sup>5</sup>Buzan T., *Podręcznik szybkiego czytania*, Ravi, Łódź 1999.

## 6. Gotowość i trwałość pamięci.

- Umiejętność wydobycia z „magazynu” tego, co jest nam w danej chwili potrzebne.

## 7. Komunikowanie się.

- Natychmiastowe lub późniejsze spożytkowanie zdobytej informacji.

## Różne rodzaje czytania

Może się to wydawać nieco paradoksalne, ale nie istnieje jeden rodzaj czytania. Nie każdy czyta tak samo i nie każdy czyta w identyczny sposób. Logiczne jest, że skoro jedna osoba czyta 200 słów na minutę i rozumie z czytanego tekstu jakieś 60%, podczas gdy druga osoba czyta 2000 słów na minutę i rozumie z tego, co czyta, jedynie jakieś 30% – to mamy tutaj do czynienia z różnymi rodzajami czytania. Pytanie tylko: z jakimi?

Amerykański praktyk i badacz w zakresie szybkiego czytania, Paul R. Scheele, dzieli proces czytania na dwa podstawowe rodzaje<sup>6</sup>:

- **Czytanie linearne**, inaczej zwane także **elementarnym**. Średnia prędkość dla tego rodzaju czytania to 220 słów na minutę. Górna granica to 400 słów na minutę. Mniej niż 1% ogółu ludzi czytających czyta szybciej niż górna granica czytania linearnego.

Czytanie linearne charakteryzuje czytanie wszystkiego jeden raz, ale w całości, od pierwszej do ostatniej litery. Taki sposób czytania wymusza wręcz identyczną szybkość czytania każdego rodzaju tekstu, co z kolei przekłada się na wysoki poziom rozumienia czytanego tekstu i jego zapamiętywania już w czasie samego czytania. Czytelnik

---

<sup>6</sup>Scheele R.P., *Photoreading*, Learning Strategies Corporation.

linearny odczuwa dyskomfort, jeśli opuści (nie przeczyta) pewnych fragmentów czytanego tekstu.

Potrzebnymi umiejętnościami do czytania linearnego są: znajomość liter, głosek, sylab oraz słów, a także umiejętność składania poszczególnych części zdaniowych w pełne zdanie.

Czytelnika linearnego ogranicza mała szybkość czytania, koncentrowanie się na szczegółach, wąskie pole widzenia, opieranie się tylko na wykorzystywaniu lewej półkuli mózgowej, zdolność do przyswojenia sobie ograniczonej ilości informacji w jednostce czasu.

- **Czytanie holistyczne.** Przeciętna szybkość tego rodzaju czytania to od 300 do 3000 słów na minutę.

Ten rodzaj czytania charakteryzuje się:

1. czytaniem celowym, z ustalonymi priorytetami i świadomością, po co czyta się dany tekst;
2. każdorazowym dostosowaniem szybkości czytania do rodzaju, typu i struktury czytanego tekstu;
3. kilkakrotnym czytaniem określonych fragmentów zawierających szczególnie istotne – z punktu widzenia celu, dla którego dana pozycja jest w ogóle czytana – informacje;
4. ogólną elastycznością czytelnika, którą charakteryzuje umiejętność odróżnienia ważnych fragmentów tekstu od nieistotnych, pomijanie tych nieważnych fragmentów tekstu, a także całych tekstów, oraz czytaniem w myśl zasady przechodzenia od ogółu do szczegółu (o czym już wcześniej była mowa).

Czytanie holistyczne wymaga następujących umiejętności: pomijania nieważnych fragmentów czytanych tekstów, dokonywania przeglądów, ustalania celu i priorytetów w czytaniu, stosowania technik pa-

mięciowych do zapamiętywania informacji z czytanych tekstów, częstego powracania do już przeczytanych tekstów w celu przypomnienia i utrwalenia zapamiętanych informacji.

Szczegółowo o poszczególnych umiejętnościach czytania holistycznego w dalszej części poradnika.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących metod i technik szybkiego czytania znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://techniki-szybkiego-czytania.zlotemysli.pl/>

**Naucz się czytać różne rodzaje tekstów**  
**i zwiększ kilkukrotnie prędkość swojego czytania!**



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**



## **POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:**

### **Techniki pamięciowe dla każdego** – Andrzej Bubrowiecki



***Jak wykorzystać moc swojego umysłu poprzez efektywne techniki pamięciowe i zapamiętać wszystko czego potrzebujesz?***

Wyobraź sobie jakby to było, gdybyś dowolny materiał, który dostaniesz do nauczenia się lub przyswojenia, był w stanie **zapamiętać w niezwykle krótkim czasie**, a przede wszystkim pamiętać go bardzo długo i "na wrywki"?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://techniki-pamieciowe.zlotemysli.pl>

*"Tego e-booka trzeba koniecznie przeczytać, w dobie zalewu informacji, rosnących wymagań w szkole, pracy zastosowanie przedstawionych technik jest niezbędne."*

**Grzegorz Doniec**, 35 lat, bankowiec

### **Szybkie czytanie dla wytrwałych** – Paweł Sygnowski



***Kto jeszcze chce czytać co najmniej 2000 słów na minutę, z pełnym zrozumieniem czytanego tekstu?***

Gdy potrafisz czytać szybciej mniej obciążasz swój wzrok. Dzięki lepszej płynności i stałemu rytmowi czytania lepiej przyswajasz treść czytanego tekstu. Obniżasz tendencję do znużenia i dekoncentracji, przestajesz błędzić myślami i lepiej rozumiesz tekst. Szybkie czytanie mobilizuje umysł do pracy.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl>

*"Uważam, że jest to najlepsza publikacja wydana w tej formie. Wiele różnorodnych i przejrzystych ćwiczeń przy teorii zredukowanej do niezbędnego minimum (...)"*

**Anna Z.** 21 lat, studentka

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**