

Rzuć na to okiem. Rewelacyjne sposoby na szybkie czytanie.

Autor: Paweł Rudzki

Zaskocz wszystkich — zdobądź umiejętność szybkiego czytania!

- Mity dotyczące szybkiego czytania — co powstrzymuje nas przed poprawianiem wyników?
- Szybkie czytanie a rozumienie — jak nie zgubić istoty rzeczy?
- Efektywność i koncentracja — na co należy zwrócić szczególną uwagę?

Umiejętność szybkiego czytania ze zrozumieniem oraz zapamiętywania czytanego tekstu znacznej części ludzi kojarzy się z jakąś podejrzaną magiczną sztuczką. Większość z nas nie potrafi nawet wyobrazić sobie, że tego po prostu można się nauczyć. Istniejące metody są nie tylko skuteczne, ale też całkiem zabawne, a przy tym rozwijają wyobraźnię, wykorzystują skojarzenia oraz ludzką zdolność do przewidywania. W doskonały sposób poszerzają także granice pamięci. Ponadto ćwiczenia związane z nauką szybkiego czytania można potraktować jak grę towarzyską — zdecydowanie łatwiej i przyjemniej wykonuje się je w większej grupie.

Książka "Rzuć na to okiem. Rewelacyjne sposoby na szybkie czytanie" zawiera zarówno teoretyczne omówienia poszczególnych zagadnień związanych z tą tematyką, jak i praktyczne ćwiczenia, pozwalające opanować tę umiejętność. Jej autor, ekspert w tej dziedzinie i zarazem wieloletni praktyk, proponuje doświadczenia, testy, wizualizacje, łamigłówki, zagadki i inne wciągające zabawy, przy których można świetnie się odprężyć, a jednocześnie niepostrzeżenie zdobyć cenne umiejętności — szczególnie przydatne przy szybkim tempie współczesnego życia. To pozycja obowiązkowa dla wszystkich tych, którzy wciąż próbują dogonić uciekający czas!

- Podstawy szybkiego czytania
- Mity dotyczące szybkiego czytania
- Ocena własnych umiejętności w tym zakresie
- Poszerzanie pola widzenia
- Rozumienie i efektywność czytania
- Fonetyzacja i wskaźnikowanie
- Przyspieszanie czytania i siła motywacji
- Poprawa koncentracji i antycypacja
- Selektywność, percepcja i pojemność uwagi

Dołącz do grona mistrzów szybkiego czytania!

Spis treści:

Od autora (7)

Rozdział 1. Dlaczego szybkie czytanie? (9)

Rozdział 2. Mity dotyczące szybkiego czytania (11)

- Mity ogólne (11)
- Mity szczegółowe (12)

Rozdział 3. Jak szybko czytasz i co z tego rozumiesz (21)

Rozdział 4. Poszerzamy pole widzenia (27)

- Grupowanie (27)
- Piramida (30)
- Kropka (32)
- Akapit (38)

Rozdział 5. Rozumienie i problemy z tym związane (41)

- Poziomy rozumienia (41)
- Co wpływa na rozumienie (43)
 - Przystawialność uwagi (44)
 - Poprawa koncentracji (45)
 - Pojemność uwagi (50)

Rozdział 6. Efektywność czytania - odsłona pierwsza (57)

- Rozgrzewka (57)
- Test jednej minuty (61)

Rozdział 7. Motywacja jest dobra! (63)

Rozdział 8. Zwiększamy prędkość czytania (65)

- Metronom (65)

Rozdział 9. Relaks oczu (67)

Rozdział 10. Fonetyzacja, czyli zmora wolno czytających (69)

Rozdział 11. Wskaźnikowanie (71)

Rozdział 12. Poprawa koncentracji - odsłona pierwsza (77)

Rozdział 13. Efektywność czytania - odsłona druga (83)

Rozdział 14. Antycypacja (89)

Rozdział 15. Czytaj mądrze, czyli selektywnie (99)

Rozdział 16. Regresja (103)

Rozdział 17. Percepcja (113)

Rozdział 18. Poprawa koncentracji - odsłona druga (119)

Rozdział 19. Efektywność czytania - odsłona trzecia (125)

Rozdział 20. Pojemność uwagi (129)

- Odślanianie (129)
- Odślanianie i kropka (133)

Rozdział 21. Czynniki poprawiające koncentrację (137)

- Miejsce, gdzie czytamy (137)
- Muzyka a nauka (138)
- Postawa przy czytaniu (139)
- Dieta (140)
- Tryb życia (142)

Rozdział 22. Poprawa koncentracji (145)

- Poezja (145)

- Anagram (147)
- Scrablaki (148)
- Pary liczb (148)

Rozdział 23. Efektywność czytania - odsłona czwarta (163)

Rozdział 24. Poprawa koncentracji (167)

- Takie same (169)
- Zmysły (170)
- Co leży na stole (co pamiętam z obrazka)? (170)
- Krzyżówki (172)
- Gry (176)
- Rysowanie (178)

Rozdział 25. Efektywność czytania - odsłona piąta (185)

Rozdział 26. Zakończenie (199)

Dodatek A: Źródła wykorzystane w książce i polecana literatura (201)

Dodatek B: Poprawne odpowiedzi do ćwiczeń (203)

Dodatek C: Tabela wyników (215)