Джелали А. В. "Секреты Наполеона. Сверхпамять. Внимание. Скорочтение" Скорочтение

Каждому приходилось, наблюдая за деятельностью мастеров, испытывать восхищение при виде необычайной легкости, скорости, отточенности и эффективности их работы.

На первый взгляд достижение такого уровня мастерства представляется практически невозможным, выходящим за рамки способностей обычного человека. Но следует помнить, что чудеса и магия существуют только в представлении непосвященных. Для тех же, кого почитают магами и гениями, их способности столь же естественны и повседневны, как умение ходить, говорить или варить кофе.

Если вы решитесь посвятить 40-60 часов тренировке навыков рационального чтения, то уже через месяц обнаружите, что читать в два-три раза быстрее очень просто.

А через год вы перестанете понимать, как можно читать со скоростью ниже 400 слов в минуту. Правда, исчезнет обаяние таинственности, зато появится новая, лучшая реальность, несущая иные перспективы и победы.

Информация к размышлению

По свидетельству современников, Наполеон Бонапарт имел обыкновение прочитывать с утра какую-нибудь книгу, часто значительного размера. Читал он много и очень быстро, делая записи и кое-что конспектируя.

Для большинства выдающихся людей чтение было жизненной необходимостью. Многие из них читали поразительно быстро. Перечислим лишь несколько имен: Джон Кенеди, Теодор Рузвельт, Наполеон, Руссо, Чернышевский, Шри-Ауробиндо, Пушкин, Лев Толстой, Горький, Луначарский, Ленин, Эйнштейн, Бальзак, Рамен Роллан и многие другие. Понятно, что о скорости чтения большинства из них можно судить лишь очень приблизительно, по косвенным данным. Так, Бальзак прочитывал роман в 2000 слов за 30 минут. Это соответствует скорости порядка 2000 слов в минуту и совпадает с точно измеренным рекордом Джона Кенеди (который довольно подробно пересказал прочитанный им текст).

Примерно такую же скорость (от 1000 до 4000 тысяч слов в минуту) демонстрируют на тестовых испытаниях выпускники курса НООГЕН, по материалам которого и подготовлено данное пособие. Справедливости ради, отметим, что речь в данном случае тот не об обычном чтении, а о так называемом "фильтрационном".

Разумеется, такое чтение не позволяет в полной мере оценить все тонкости изучаемого текста, но обеспечивает возможность адекватного восприятия содержащихся в нем идей.

Приведем несколько аргументов в пользу такого чтения. Социологические опросы, проведенные известным психологом Р. Маккензи среди американских руководителей, показали, что около 30% их времени занимает чтение. То есть, средний руководитель из трех лет рабочего времени почти год читает. Ясно, что, повысив скорость чтения хотя бы в два раза, такой руководитель в ближайшие три года сэкономит около шести месяцев. Учитывая, что тренировки займут от 30 до 60 часов, приходим к выводу — игра явно стоит свеч.

Другой важный аргумент состоит в том, что уже сейчас во многих развитых странах одним из условий назначения на руководящий пост является способность претендента читать со скоростью не менее 400 слов в минуту. Отметим, что средняя заработная плата лиц, читающих в таком темпе, в 3-4 раза превосходит доходы тех, у кого скорость чтения не превышает 200 слов в минуту. В последнее время большинство вузов, курсов повышения квалификации, школ менеджеров включает в программу изучение курса быстрого чтения. Такой курс освоили и многие конгрессмены США.

Наконец, овладеть быстрым чтением очень полезно школьникам и студентам. Установлено, что скорость чтения — один из важнейших факторов, влияющих на успеваемость. По данным ученых, те школьники, которые в 6-8 классах стали отличниками, читали в конце третьего класса со скоростью около 150 сл./мин., хорошисты — 120 сл./мин., троечники — 90 сл./мин. И хотя данное пособие предназначено для взрослых, его можно рекомендовать и старшеклассникам, а также учителям и родителям учеников. Последние найдут необходимые рекомендации в шестой главе.

Глава I. Виды чтения

Скорость чтения зависит от характера текста, мастерства и целевых установок читающего. Некоторые тексты приходится читать медленно, вгрызаясь в пласты идей и постулатов, требующих глубокого осмысления. Подобные материалы требуют многократного прочтения не только потому, что высказанные в них мысли недостаточно поняты, но и для того, чтобы эти мысли стали частью нашей личности. В этом случае текст является водителем мысли, ее стимулятором, катализатором, позволяющим упорядочить полученную ранее информацию.

Другие тексты, и их достаточно много, заслуживают лишь беглого просмотра, ознакомления с основными идеями и фактами.

Вообще, каждый конкретный текст требует умения выбрать оптимальный способ его прочтения. Существует множество классификаций видов и стратегий чтения. За основу нашей классификации взят существенно переработанный вариант Л.Г. Кашкуевича из его книги "Формирование универсальных умений билингва".

1. Присвоение

Это чтение текстов, содержащих большое количество незнакомых или малознакомых терминов, фактов, постулатов и т.д. Сюда входит также чтение текстов на недостаточно освоенном иностранном языке.

Основная целевая установка такого чтения — понимание. Часто сопровождается необходимостью запоминания и воспроизведения информации с использованием освоенных понятий и терминов. Основная смысловая единица — слово. В зависимости от степени новизны, поставленной цели и других факторов, скорость такого чтения может колебаться от 20 до 400 слов в минуту.

2. Реферативное чтение или фильтрация

Это чтение текстов умеренной новизны, незнакомые термины почти отсутствуют, уровень читателя близок или сопоставим с уровнем автора. Так читают специальные тексты профессионалы в данной области. Этот метод применим при чтении прессы и научно-популярной литературы. Задача сужается. Отдельные блоки информации воспринимаются как целое. Чтение идет по ключевым сигнальным словам и терминам. Происходит своеобразный полет сквозь массив фактов. Основная цель — выделение новизны, узловых моментов рассуждения. Остальная информация тут же отсеивается и забывается. Отобранный материал автоматически фиксируется, присоединяясь к накопленному ранее, и при воспроизведении часто существенно переформулируется. При необходимости запомнить цитату скорость чтения снижается до 400-600 слов в минуту. Основные смысловые единицы — предложение, высказывание, идея. Средняя скорость фильтрации — около 1 тысячи слов в минуту, но может достигать и 3-4 тыс.

3. Панорамное чтение

Это чтение малоинформативных текстов. Возможные цели: ознакомление с содержанием и его оценка, выявление структуры, основных тем и идей, а также поиск необходимой информации. Определение основной смысловой единицы затруднено. Скорость обычно превышает 2 тысячи слов в минуту.

4. Чтение-сопереживание

Это чтение художественной литературы, научно-популярных, и т.п. текстов. При отсутствии развитой техники подменяет все остальные виды чтения. Цели: сопереживание, понимание, переключение и отдых, иногда используется как способ убить время. Основные смысловые единицы — слова и словосочетания. Скорость такого чтения обычно не превышает 600 слов в минуту и лишь при большом напряжении может достигать 800 сл./ мин. На больших скоростях начинают доминировать более крупные единицы информации, а эффект сопереживания исчезает.

Искусство опытного читателя заключается прежде всего в умении четко сформулировать для себя цель чтения и твердо ее придерживаться, что почти автоматически приведет к развитию оптимальных приемов

считывания текстов.

На этом и основан метод штурма — старейший метод обучения быстрому чтению, использовавшийся в разведшколах еще в сороковых годах.

Суть метода состоит в том, что обучаемому в высоком темпе предъявляются небольшие фрагменты текста. Его задача — вычленив основное содержание. Постепенно объем фрагментов возрастает, а темп увеличивается, и к концу обучения курсант овладевает столь необходимой разведчику способностью почти мгновенно схватывать содержание важного документа.

Метод штурма, несомненно, достаточно эффективен, но обладает рядом недостатков, затрудняющих его применение в домашних условиях. Прежде всего, без тахистоскопа (прибора, позволяющего демонстрировать любые фрагменты текста в любом темпе) применение метода крайне затруднено. К тому же, при отсутствии специально подготовленного инструктора метод требует от обучаемого столь высокого уровня мотивации, который доступен лишь немногим.

Однако процесс обучения рациональным методам можно существенно ускорить. Для этого многогранный процесс чтения следует расчленив на составляющие, и каждый из выделенных элементов отрабатывать отдельно. Именно такую систему тренировок мы и предлагаем в данном самоучителе. Практика показывает, что эффективность тренировок возрастает, если обучающийся отчетливо представляет цель и конечный результат выполняемых им упражнений.

Глава I I.

Дешифровка текстов

Смысловые единицы

Любой текст — это сообщение, закодированное в той или иной системе специальных символов. Понять сообщение может лишь тот, кто знаком с соответствующей системой символов — языком сообщения. Язык же состоит из смысловых единиц разных уровней сложности и правил их сочетания. Упрощенно можно считать, что смысловыми единицами являются буквы, слоги, слова, словосочетания, языковые конструкции и предложения.

В более широком аспекте под смысловыми единицами понимают идеи, мысли, аргументы, целые произведения, философские и научные системы — словом, все, что сформулировано на данном языке и на что можно опереться в рассуждении как на известное.

Например, фраза "Его ждет Каносса" понятна лишь тем, кто знает, как и почему в январе 1077 года император Генрих IV стоял босым на снегу во дворе этого итальянского замка, а выражение "у разбитого корыта" доступно и тем, кто прочно забыл сказки Пушкина.

В какой-то мере процесс восприятия сообщения можно уподобить сборке электронного устройства по схеме. Если у монтажника есть все требующиеся элементы или близкие им по параметрам, то устройство будет работать. Если же каких-то важных частей нет, сборку придется отложить и заняться их поиском.

Примерно то же самое происходит и при чтении: если текст изобилует непонятными терминами, ссылками на неизвестные идеи и теории, то постижение смысла сообщения затруднено или невозможно без консультаций и справочников.

Продолжая данное сравнение, заметим, что даже при наличии всех необходимых составляющих, но сваленных в одну грудку, сборка идет медленно, так как много времени уходит на поиск необходимых в каждый данный момент элементов. Если же все части "разложены по полочкам", если некоторые узлы и платы подготовлены заранее — то сборка происходит очень быстро и не вызывает никаких затруднений.

Постоянная Кеттела

Эксперименты показывают, что скорость восприятия текста различными людьми прямо зависит от скорости восприятия ими отдельных смысловых единиц. Различия обнаруживаются уже на уровне букв и усиливаются по мере укрупнения смысловых единиц.

В девяностых годах прошлого века американский психолог Д.М. Кеттел установил, что человек может воспринимать не более трех-пяти единиц информации в секунду. Под единицей информации понимается любой отличный от фона объект. При чтении это могут быть отдельные буквы, слоги и т.д. вплоть до теорий

и тем. Причем, с точки зрения Кеттела, уровень сложности смысловой единицы не играет роли: можно за секунду воспринять три отдельные буквы, а можно и три абзаца, если, конечно, человек может опознать последние, т.е. если содержащиеся в этих абзацах мысли достаточно хорошо знакомы читателю и ожидаемы в данном контексте.

Опознание

Таким образом, важной составляющей дешифровки сообщения является опознание. Опознание — это сравнение воспринимаемых образов с уже имеющимися в памяти образцами-эталоны. Мы не можем опознать то, чего не встречали ранее. Однако, опознавая составные элементы сложной конструкции, мы способны не только воспроизвести эту конструкцию в уме, но и судить о ее назначении и свойствах. Так, любой горожанин сороковых годов, увидев современный "Мерседес", легко бы догадался о его назначении.

Отметим, что вновь воспринятая конструкция и составляющие ее элементы со временем сами становятся эталонами, которые могут быть использованы при восприятии новых объектов, текстов и конструкций. Чем меньшее количество незнакомых смысловых единиц содержит данный текст и чем лучше натренированы эталоны, тем выше скорость восприятия содержащейся в нем информации. Так, повторное чтение любого текста всегда протекает быстрее и требует меньшего напряжения чем первое.

Текст полностью понятен только в том случае, когда читатель не только опознает все составляющие его единицы информации, но и улавливает смысловые, структурные и другие связи, существующие между этими единицами.

Вообще, существует очень немного текстов, достойных многократного прочтения. Дело в том, что при многократном чтении происходит тренировка содержащихся в тексте эталонов смысловых единиц всех уровней. А хорошо натренированные эталоны работают не только при чтении, но и при размышлениях и вообще, по закону ассоциаций, возбуждаются во время протекания самых разных процессов, оказывая на них то или иное влияние.

По этой причине не следует наполнять свою голову мусором. Между прочим, последнее замечание относится не только к чтению, но и к другим занятиям, беседам, выбору знакомств и к образу жизни.

В предлагаемом самоучителе многократное опознавание смысловых единиц является одним из ключевых методов тренировки эталонов. Поэтому в качестве учебных текстов мы предлагаем такие фрагменты, которые, на наш взгляд, не только не засоряют голову, но и способны кое-что в ней упорядочить.

Глава III. Об упражнениях

1. Упражнения на скоростное чтение вслух букв, слогов, буквосочетаний, слов, словосочетаний и текстов

Эти упражнения — важный промежуточный этап, облегчающий плавный переход сквозь "звуковой" барьер. Под "звуковым барьером" понимается привычка озвучивать читаемый текст или просто проговаривать его про себя. Звуковой барьер — это предельная скорость внятной речи, которая составляет примерно 250-300 слов в минуту. Такая привычка существенно снижает скорость чтения, а преодоление ее (т.е. переход на преимущественное использование зрительных эталонов) ведет к резкому возрастанию скорости чтения. Этот барьер может быть преодолен разными способами. Но в любом случае лучше всего реально наткнуться на него, почувствовать, что дальше увеличивать скорость нельзя и ощутить облегчение, позволив себе читать "про себя".

Несмотря на то, что цель обучения состоит в ликвидации проговаривания, скоростное чтение вслух, как это ни парадоксально, готовит этот скачок. Дело в том, что невозможно осмысленно читать вслух со скоростью 250 слов в минуту, если глаза не опережают речь хотя бы на одно-два слова. Но эти одно-два слова нужно же прочесть, т.е. прочесть в основном за счет зрительных эталонов, подавляя речедвигательные. Статистика говорит, что люди с быстрой речью читают быстрее других.

В процессе выполнения этих заданий происходит параллельная тренировка слуховых, речедвигательных и зрительных эталонов смысловых единиц, что облегчает самоконтроль за качеством выполнения упражнений. При этом зрительные эталоны достигают такой степени тренированности, что переход сквозь "звуковой барьер" происходит плавно, без таких сверхусилий как, например, в случае с методом штурма.

В частности, явления связанные с недостаточным усвоением содержания, сводятся к минимуму. Дополнительный эффект этого типа упражнений — тренировка речедвигательных эталонов, что весьма благоприятно сказывается на речи обучающегося.

2. Упражнения на скоростное чтение смысловых единиц всех типов про себя

Эти упражнения предназначены в основном для преодоления "звукового барьера" и тренировки зрительных эталонов смысловых единиц всех уровней до предела Кеттела (3-5 единиц информации в секунду). Тренировка зрительных эталонов — это фактически квинтэссенция предлагаемого метода повышения скорости дешифровки текстов. Одновременно закрепляются навыки уверенного периферического (бокового) зрения и подготавливается база для овладения реферативным чтением.

В качестве учебного материала в пособии использованы 1600 наиболее распространенных слов русского языка. Они составляют примерно 80% среднестатистического неспециального текста. Поработав с этими словами, вы научитесь мгновенно воспринимать их в любом тексте, что существенно ускорит процесс чтения.

Слоговой материал также организован по принципу частотности употребления. В пособии использованы практически все парные буквосочетания, состоящие в активном фонде русского языка.

3. Упражнения на развитие периферического зрения

Эти упражнения стимулируют способность глаза воспринимать не только ту информацию, которая находится в фокусе зрения, но и ту, которая обычно воспринимается лишь как фон. Традиционные методики позволяют одновременно (за один взгляд) воспринимать лишь несколько букв. Среднему взрослому человеку приходится делать на одной книжной строке 10-12 фиксаций (человеческий глаз, считывая информацию, движется скачками, причем восприятие происходит именно в моменты остановок-фиксаций. Одна фиксация длится в среднем около 0,3 сек.).

Отсутствие навыка периферического чтения затрудняет восприятие более крупных единиц информации: слов, словосочетаний и т.д. Тренированный человек, читающий методом сопереживания, делает на строке лишь две-три фиксации. Если же он читает методом фильтрации, то две-три фиксации приходится на целый абзац.

Следует иметь в виду, что тренировка периферического зрения сама по себе не способна существенно повысить скорость чтения до тех пор, пока мозг не научился опознавать крупные единицы информации как целое. Цель этих упражнений состоит в снятии психологического барьера при переходе на более высокие скорости чтения.

4. Визуализация эталонов букв, буквосочетаний, слов и словосочетаний

Эти упражнения предназначены для развития зрительной памяти и способствуют ускоренной выработке зрительных эталонов. Упражнения также способствуют выдвиганию зрительных эталонов на первый план в процессе чтения. Чем легче человек оперирует с ними, тем быстрее пополняется активный фонд этих эталонов и тем меньше он нуждается в полном внутреннем проговаривании.

5. Упражнения на запоминание цитат

Эти упражнения развивают навык, необходимый для качественного усвоения текстовой информации при изучающем чтении. Хотя запоминание текстов не сводится к навыку воспроизведения цитат, этот навык все же является одним из ключевых, так как предложение — важнейшая единица передаваемой мысли. В качестве учебного материала подобраны такие цитаты, которые, на наш взгляд, способны послужить хорошей пищей для ума, а некоторые, возможно, стать регуляторами поведения и мышления.

6. Сокращение текстов (вычеркивание)

Одной из причин плохого усвоения информации является установка на дословное запоминание текста. Такая установка предъявляет практически невыполнимые требования к объему памяти читателя: дословное запоминание требует усилий, в десятки раз больших, чем простое запоминание смысла сообщения. Так, даже профессионалы-мнемонисты, демонстрирующие чудеса "сверхпамяти", обычно избегают заданий, которые требуют дословного запоминания текстовой информации (см. "Маленькая книжка о большой памяти" А.Р.Лурия). Суть упражнения заключается в развитии весьма полезного навыка отбрасывания избыточной информации (которой в общеполитических и т.п. текстах содержится до 75 процентов). Это позволяет существенно разгрузить память без особого ущерба для качества воспроизведения: очень немногие тексты требуют дословного воспроизведения.

Между прочим, умение отсеивать избыточную информацию и фиксировать суть сообщения является одним из "секретов" преуспевания практически во всех областях человеческой деятельности.

7. Переформулирование и пересказы

Эти упражнения — необходимое дополнение к вышеописанным заданиям. Их назначение — развитие навыка формулирования собственных высказываний на базе тех ключевых идей, которые остались в памяти

после прочтения текста. На первый взгляд пересказ только что прочтенного текста представляется детской забавой, однако очень многие взрослые люди не владеют этим искусством даже на том уровне, который считается нормальным в школах.

8. Выявление структуры текста

Ни о каком запоминании текста не может быть и речи, если читатель не в состоянии выявить его структуру. До тех пор, пока встречающиеся в Тексте факты, идеи и умозаключения не соотнесены друг с другом или с какой то иной, уже имеющейся в памяти структурой, до тех пор воспроизведение текста будет оставаться фрагментарным и бессвязным.

Большинство людей не имеет даже элементарного представления о структурных особенностях различных текстов. Они лишь замечают, что некоторые тексты запоминаются легко и просто, часто произвольно, а другие — даже при большом желании запоминаются с трудом. Например, детективы и повести, имеющие четкую событийно-смысловую последовательность и примерно равнозначные смысловые фрагменты, запоминаются без всяких усилий и очень подробно. Одни события ни в коем случае не могли произойти раньше или позже других и поэтому принятие решения о том, какое именно событие следует за данным не составляет труда.

А вызывающие не меньший интерес писания Монтеня, Дейла Карнеги и др. неподготовленному человеку пересказать очень трудно: вспоминаются лишь отдельные фрагменты, но не все произведение, так как структурные связи между отдельными смысловыми элементами отсутствуют в памяти (не были своевременно зафиксированы).

То же самое справедливо для множества учебных, научных и прочих, особенно недостаточно структурированных текстов. Существуют тексты со столь сложной структурой, что для многих людей их легче выучить наизусть, чем выявить эту структуру.

Суть упражнений такого типа состоит в выработке навыков выявления и фиксации в памяти структуры изучаемого текста.

В сильно упрощенном виде можно выделить две основные структуры логической организации текста. Разумеется, на практике они пересекаются, взаимодействуют и все же в каждом конкретном случае одна из структур является доминирующей.

Первый способ организации словесного материала представляет собой линейную последовательность смысловых единиц примерно одинакового размера: событий (если речь идет о художественном произведении) или постулатов, гипотез, идей, фактов (в научных, научно-популярных и т.п. текстах).

Другой основной способ организации материала — кустовой. Таковы, например, описательные тексты: вначале дается некая обобщенная картина, затем описываются отдельные ее элементы, причем сами эти элементы могут состоять из еще более мелких и т.д. Хорошее представление о подобных структурах дает так называемый "сложный план", который мы составляли в школе.

Наиболее неприятная ситуация для начинающих — сложная система переплетения линейной и кустовой структур и чередования смысловых фрагментов разного размера. Такого рода тексты часто и читаются с некоторым трудом и тяжело поддаются воспроизведению.

Для выработки привычки вычленения и запоминания структурных особенностей текстовой информации применяется разметка текстов с последующим воспроизведением выявленной структуры.

9. Смена фокусировки или чтение с переменной скоростью

Малоопытный читатель обычно читает текст с постоянной, относительно невысокой скоростью. Люди, недавно научившиеся быстро читать, стремятся читать любые тексты с максимальной скоростью и страдают от неполного понимания прочитанного. Это часто является причиной регрессии полученных навыков, съезжания на надежный, пусть медленный темп чтения.

Эффективное чтение — чтение с переменной скоростью: легковесную часть текста следует просматривать на высокой скорости, при встрече с оригинальной мыслью - несколько снижать темп чтения, а в некоторых случаях, например столкнувшись с блестящей идеей или поразительным фактом, следует не колеблясь останавливаться, чтобы осмыслить прочитанное. "Не в писаниях Монтеня, а во мне содержится то, что я в них вычитываю" - Паскаль. Остановитесь!

Глава IV.

Понятие об энергопотенциале

Одним из важнейших индивидуальных качеств человека является его энергопотенциал. Определим его как способность длительное время затрачивать усилия, не получая вознаграждения. Скажем, для того, чтобы

решить трудную задачу, необходимо некоторое время неотступно думать только о ней.

Любое живое существо стремится повторять те действия, которые ведут к чувству удовлетворения и избегает всего, что ведет к негативным переживаниям.

Удовлетворение мы получаем тогда, когда снижается напряжение какой-либо потребности, иначе говоря, когда мы достигаем какой-нибудь цели, когда сбываются наши ожидания.

Негативные переживания возникают в тех случаях, когда мы обманываемся в наших ожиданиях, когда не находим путей удовлетворения потребностей.

Достижение даже простейших целей всегда сопровождается некоторым периодом неуверенности, неопределенности, периодом, когда результат еще не определен, не ясен. Степень этой неуверенности колеблется в зависимости от рода деятельности и от состояния человека; соответственно, в процессе деятельности люди испытывают более или менее сильные отрицательные эмоции, направленные на прекращение данной деятельности.

Все живые существа крайне рациональны, они стремятся к тому, чтобы затраченная энергия окупалась. Например, дрессируемое животное отказывается работать, если вознаграждение ниже определенного предела.

В каждый момент времени человек имеет некоторую вероятностную оценку благоприятного исхода данной деятельности. Исходя из этой оценки, он и принимает решение о том, продолжать ли вкладывать энергию-время в эту деятельность, либо прекратить ее, смирившись с уже понесенными потерями, но ограничив дальнейший ущерб.

Индивидуальные различия переносимости этих состояний весьма велики и тесно связаны с такими качествами человека как уровень самооценки, уверенность в своих силах, настойчивость, уровень тревожности, выдержка, эмоциональная устойчивость, темперамент и др.

Большой вклад в энергопотенциал вносят и особые навыки, такие как искусство правильного целеполагания, умение расчленять проблемы до управляемых размеров, привычка к полному сосредоточению на одной проблеме, опытность в разрешении сложных задач и др.

В общем, можно сказать, что всякая победа увеличивает энергопотенциал, а всякое поражение — уменьшает его. Таким образом, задача всякого разумного человека состоит в том, чтобы свести количество неудач к минимуму, а количество побед — к максимуму. Все люди интуитивно именно к этому и стремятся, однако это удается далеко не всем, ведь фактически искусство побеждать — это и есть искусство жизни

В этой книге мы не сможем подробно остановиться на всех составляющих искусства поддержания и развития энергопотенциала. Отметим лишь те принципы, которые помогут вам при работе с данным самоучителем.

Глава V.

Общие принципы тренировки

Для того, чтобы данная деятельность не только не вызывала неприязни, но и приносила удовольствие, необходимо:

1. Сильная мотивация. Человек должен ясно представлять, что именно он получит в результате деятельности и как это скажется на его жизни. В идеале следует делать лишь то, что невозможно не делать, то, что способно сразу или в обозримом будущем существенно повлиять на нашу жизнь.

Это возможно лишь в том случае, если человек имеет очень четкую и хорошо продуманную иерархию целей, либо при особых внешних обстоятельствах. Фактически, искусство самомотивации — это основа того, что называют волей. Сюда следует отнести также принцип самоограничения, иначе говоря, привычку к завершению незаконченного дела.

Что касается искусства мотивации деятельности обучаемых (подчиненных), то это, пожалуй, самое важное качество любого организатора, тренера, руководителя.

2. Фактически весь фокус правильной организации тренировок состоит в том, чтобы большая часть приложенных усилий завершалась победой, удовлетворением. Для этого:

— первое задание должно быть заведомо выполнимым. Во время выполнения этого задания мы сможем точнее оценить как трудности, так и собственные силы и следующую задачу поставить в большее соответствие со своими возможностями;

— при успехе не следует слишком усложнять очередное задание, так, чтобы положительный результат достигался хотя и с трудом, но не ценой чрезмерных усилий;

— при успехе, значительно превосходящем обычные показатели, не следует пытаться немедленно повторить рекордный результат. Лучше отложить работу над данным упражнением до следующего дня и перейти к другим заданиям. Это существенно повысит ваши шансы на закрепление достигнутого. На следующий день следует ставить обычную, текущую задачу у лишь в случае повторения вчерашнего результата постепенно повышать требования;

— при неуспехе или просто заметно возросших трудностях не следует сразу бросаться в бой, лучше временно упростить задание или даже вернуться назад. Качество, стабильность, способность без излишнего напряжения выполнять пусть меньшее задание всегда важнее эпизодических, поставленных через силу рекордов.

— каждый успех необходимо поощрять, независимо от того, тренируете вы самого себя или другого. Систему поощрений следует заранее продумать (это может быть долька апельсина или шоколада, небольшой отдых, улыбка и т. д.)

— поощрять следует не только очевидные успехи, но и просто затраченные усилия. Каждая тренировка в идеале должна заканчиваться на высокой ноте. Соответственно следует так ее планировать, чтобы выполнение последнего задания принесло победу, достижение.

3. Упражнения, приведенные в этом самоучителе, разбиты на уроки так, что на один урок средний человек затрачивает полтора-два часа своего времени. Если по каким-то причинам вас не устраивает столь напряженный темп занятий, и вы решите выполнять один урок в два-три приема, то перед выполнением очередной части следует в быстром темпе повторить предыдущие.

Глава VI. Советы родителям

Данный самоучитель может быть использован и как учебное пособие для детей младшего школьного возраста. В этом случае следует тщательно проработать теоретическую часть введения обратив особое внимание на общие принципы тренинга и на понятие об энергопотенциале.

В частности, следует иметь в виду, что дети на начальных этапах обучения быстро утомляются, причем почти невозможно заранее предвидеть тот объем упражнений, который они в состоянии выдержать в данный цемент времени.

Если разумная мера нагрузок окажется превышенной, то у ребенка возникнет психологический барьер, который в будущем будет препятствовать возвращению к данным упражнениям. Если указанная мера превышаетя неоднократно, то весьма вероятно формирование неприязни к данному роду занятий.

Поэтому, следует очень внимательно следить за степенью заинтересованности ребенка и прерывать занятие при появлении первых признаков утомления (отвлечения, капризы, вздохи, понижение голоса и т.п.).

В связи с этим, до тех пор пока у ребенка не сформируется устойчивая тяга к чтению, ему следует давать фрагментальные задания так, чтобы время, необходимое на выполнение каждого из них не превышало пяти минут.

Что касается приведенных в книге временных нормативов, то они, конечно же, должны быть значительно снижены и соответствовать возможностям ребенка. Если ребенок возражает против необходимости укладываться в какие бы то ни было временные рамки, то лучше пойти ему навстречу. Вообще, следует больше прислушиваться к желаниям ребенка — он интуитивно лучше самого умного взрослого чувствует как сберечь собственный энергопотенциал.

Помимо поощрений за выполнение каждого задания (в основном это должны быть знаки одобрения и лишь изредка конфеты и т. п.), важно заинтересовать ребенка самим процессом, так, чтобы он начал получать внутренне подкрепления типа "я смог" или "как интересно!" По-этому, малопонятные для ребенка тексты и цитаты приведенные в книге следует заменить другими, соответствующими его возрасту.

Урок № 1

Прежде чем браться за незнакомое дело, даже если вы считаете его важным и полезным, необходимо взвесить свои возможности и не брать на себя заведомо невыполнимых обязательств. Лучше пока выбрать небольшую промежуточную и явно достижимую цель. На этой промежуточной цели можно спокойно испытать свои силы, не подвергая опасности накопленный энергопотенциал и даже немного его повысить.

В данном случае я бы посоветовал постараться полностью выполнить только первый урок. В самом худшем случае суммарные времязатраты на его выполнение составят около пяти часов. После этого вы сможете принять решение с открытыми глазами.

Каждое упражнение следует повторять не более шести раз. Если к шестой попытке не удалось достигнуть заданного результата, следует либо перейти к следующему упражнению, либо сделать не менее чем часовой перерыв.

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Нарисуйте квадрат. Закройте глаза и представьте себе его зрительный образ. Мысленно удаляйте квадрат от себя, пока он не превратится в точку. Затем, увеличивая в размерах, возвращайте его к себе, пока он, наджнувшись, не уйдет за пределы зрения.

Верните квадрат на удобную дистанцию. Сдвигайте его влево и вправо, вверх и вниз. Убедитесь,

что фигура послушна вашей воле. Если возникают трудности, сядьте в удобную позу, расслабьте грудь, плечи и предплечья и спокойно, не напрягаясь, взгляните на квадрат вновь. Затем поднимите глаза влево-вверх (глаза можно не закрывать). Если изображение появилось, то повторите это упражнение несколько раз, пока не обретете уверенность. В противном случае попробуйте другие положения глаз (вверх, влево, вправо, влево-вниз и др.).

Мысленно проведите в квадрате диагонали. Повторите упражнение.

Упражнение 2.

Мысленно помещая внутрь квадрата буквы х, о, т, п, повторите упражнение 1. На каждую букву затрачивайте 3-5 сек.

Упражнение 3.

Засеките время и прочтите вслух буквы алфавита. Повторите несколько раз, пока время чтения не снизится до десяти и менее секунд. Если за шесть попыток это не удалось — не огорчайтесь, всему свое время. Если удалось легко, — сократите время насколько возможно.

п.1

а б в г д е е ж з и
к л м н о п р с т у
ф х ц ч ш щ ы э ю я

№ попытки и время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

п.2

я ю э ы щ ш ч ц х ф
у т с р п о н м л к
и з ж е ё д г в б а

№ попытки и время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

п.3

ю с ж ц н е э м х б
у г л щ и з п ч а р
о ш в ё т к я д ы ф

№ попытки и время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

п.4

б х м э п ч а р ё з
ш н и л ц с у ж г ю
ф ы т д я к о в е ш

№ попытки и время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

Упражнение 4.

Дважды и не торопясь прочтите цитаты, запишите их по памяти, а затем сравните с оригиналом. Искажен ли смысл и в какой степени? Какие слова заменены или искажены? Правильно ли воспроизведены фамилии?

п.1

Труден первый шаг и скучен первый путь.

Пушкин.

Решимость добиться успеха важнее всего другого.

Линкольн.

п.2

Дорогу осилит идущий.

Др. римск. изречение.

Начать что бы то ни было мы можем, лишь уверовав в это.

Гейзенберг.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте (см. упр. 2) со слогами: "то", "ра", "ро", "но", "на".

Упражнение 6.

Засеките время и прочтите вслух слоги. Пробуйте читать их в различной ритмике: сериями по два, по три, по четыре и т.д., напевайте их. Старайтесь каждый раз найти для себя наиболее удобный ритм.

п.1

бе ве ге де же зе ке ле ме не
пи ри си ти фи хи ци чи ши щ
бо во го до жо зо ко ло по мо

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ба ва га да жа за ка ла ма на
по ро со то фо хо цо чо шо що
бу ву гу ду жу зу ку му ну ну

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Мысленно поиграйте со словами: что, как, это, она, все, так, для, тот, вот, еще. (См. упр.2).

Упражнение 8.

Засеките время и прочтите вслух слова. К очередному пункту можно переходить, если затраты времени на предыдущий не превышают 8-10 сек. Это вам удастся только в том случае, если взгляд опережает речь хотя бы на одно слово, а речедвигательные эталоны хорошо отработаны. Поэтому есть смысл прочесть сначала каждый пункт относительно медленно, останавливаясь и мысленно играя с некоторыми словами. Не смущайтесь, если для достижения результата вам понадобится больше шести попыток. Входящие в это и последующие упражнения слова принадлежат к наиболее употребительным к русскому языку.

п.1

что как это она все так для тот вот еще
наш год его нет уже или сам мой кто под
без два при раз там мир где ваш тут дом

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

над чем что при вид как час имя это про
ряд она век сын все лес луч так оба ход
для шаг чей тот сто сей вот муж дед еще

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

сад зал что тем пол как зуб вон это дно
нас она род дух все газ том так ухо шум
для нос сон ибо тот цех тон вот рад вес

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

рот рис наш дым лоб год бок суд его шея
тип нет пар чей под кто мой сам или уже
дом тут ваш где мир там раз при два без

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9

Прочтите текст сначала медленно, прорабатывая отдельные слова и словосочетания. Затем, постепенно ускоряясь, постарайтесь уложиться в 30 сек. Читайте вслух, отчетливо, с выражением.

Свидание. Э.А. По

715зн.=107сл.

Замечу, если никто еще не сделал этого до меня, что манеры истинного джентльмена всегда резко отличаются от манер простого человека, хотя не сразу можно определить, в чем состоит различие. Это как нельзя более подходило к внешности моего незнакомца, но — я это почувствовал в то достопамятное утро — оказывалось еще вернее в отношении его характера и внутреннего облика. Я не могу определить ту духовную особенность, которая так отличала его от прочих людей, иначе, как назвав ее привычкой к упорному и сосредоточенному мышлению, сопровождавшему даже его обыденные действия; оно вторгалось в его шутку, переплеталось с порывами веселья — как те змеи, что выползают из глаз смеющихся масок на карнизах Персеполиса.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 10.

Вспомните, а лучше запишите цитаты из четвертого упражнения. Коротка сформулируйте смысл приведенного выше отрывка.

Упражнение 11.

Прочтите про себя страницу любого художественного текста, закрывая прочитанное листком бумаги или линейкой. Постепенно ускоряя движение линейки, заставляйте себя читать несколько быстрее обычного.

Конец занятия. Время __ На занятие затрачено __.

Теперь, когда вы попробовали свои силы, все же не следует торопиться с выводами, не стоит брать обязательств выполнить все двадцать уроков входящих в основной курс. Лучше попробуйте выполнить два следующих, посмотреть на результаты и лишь тогда принять окончательное решение.

Урок №2

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты.

п. 1

Лучше не принимать решений, чем, приняв, не выполнять их.

Алякринский.

Что не начато — то не сделано. Но что начну, до конца доведу, хотя бы тут костями разлежусь.

Екатерина Ливрам.

п. 2

Чтение посредством пера превращается в плоть и кровь.

Сенека.

Тот всех быстрее идет вперед, кто в путь идет один.

Браунинг.

Упражнение 3.

Закройте глаза и предстайте себе букву "а". Удаляйте ж приближайте ее к себе, смещайте влево-вправо и вверх-вниз. Если не получается, посмотрите на графическое изображение буквы. Последовательно сделайте это со всем алфавитом. При возникновении трудностей помещайте буквы в квадрат (см. урок №1, упр. 3). На каждую букву затрачивайте примерно 5 сек. Постарайтесь выполнять это и все другие упражнения без нервозности и спешки. Почувствуйте удовлетворение от своей власти над возникающими образами.

Упражнение 4.

Засеките время и прочтите вслух буквы. Повторите несколько раз, стремясь снизить затраты времени до 9 сек.

п.1

о у г ю в л щ е с ж
т и ц к з н я п е д
э ч м ы ф р а х б ш

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

г о с щ т з е ч р м
б ы ш ф а п э к и ж
х л у ю ц е н я д в

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со слогами "то", "ро", "но", "на", "ка", "но", "та", "рко", "ни", "ра" как это описано в упражнении 3.

Упражнение 6.

Прочтите вслух слоги, засекая время. Пробуйте читать их в различной ритмике: сериями по два, по три, по четыре, и т.д., напевайте их. Старайтесь каждый раз находить наиболее удобный для себя ритм.

п.1

бу ву гу ду жу зу ку лу му ну

пэ рэ сэ тэ фэ хэ цэ чэ шэ щэ
бы вы гы ды жи зы кы лы мы ны
по ро со то фо хо цо чо шо шо
би ви га ди жи зи км ди ми ни

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

На приведенные ниже слоги и парные буквосочетания следует обратить особое внимание, так как все они принадлежат к числу наиболее употребимых и составляют более 80% объема любых текстов.

п.2

то ра ро но на ка по та ко ни
да во ре ве ти де ны ло те го
ле ма ме до ри че ва бо за не

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

со ли ла ча мо ру се хо па чи
ба вы дя ки же ай це лу пе лы
ат ый ер ол ет ий ее ит от ор

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

вд ак од ой ок ас ел ак он ар
ал ед ом ов ем об ят ав ян ос
ат ог аз уд оч ис оз еч ид им

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

ик уж аб ег уч ез ек из уб ач
ст тр пр ел кр сн бр мн дн вн
жн зд кт пл рн ск чн вс гр зв

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочтите слова вслух. Постарайтесь к шестой попытке уложиться в 8-10сек.

п.1

чей пар тип шея суд бок лоб дня рис рот
вес рад тон ибо сон шум ухо ток газ дух
дух род нос дно вон зуб пол тем зал сад

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

дед муж сей сто чей шаг ход оба луч лес
сын век ряд про имя она вид три чем над
дом тум ваш где мир там раз при два без

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Возьмите карандаш. Прочтите текст вслух, с выражением. Подчеркните слова и словосочетания, вызвавшие даже незначительные затруднения. Каждое из подчеркнутых слов и словосочетаний прочтите скороговоркой по три-пять раз. Постарайтесь увидеть их внутренним взором. Если возникают трудности, попробуйте увидеть их по частям. Затем прочтите текст вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в 45 сек.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию.

Письмо 2.

165сл.

Сенека приветствует Луцилия!

И10, что ты мне писал, и то, что я слышал, внушает мне на твой счет немалую надежду. Я думаю, первое доказательство спокойствия духа — способность жить оседло и оставаться самим собою.

Но взгляни: разве чтение множества писателей и разнообразнейших книг не сродни бродяжничеству и непоседливости? Нужно долго оставаться с тем или другим из великих умов, питая ими душу, если хочешь извлечь нечто такое, что в ней бы осталось. Кто везде — тот нигде. Кто проводит жизнь в странствиях, у тех в итоге гостеприимцев много, а друзей нет. То же самое непременно будет и с тем, кто ни с одним из великих умов не освоится, а пробегает все второпях и наспех.

Не приносит пользы и ничего не дает телу пища, если ее извергают, едва проглотивши. Ничто так не вредит здоровью, как частая смена лекарств. Не окрепнет растение, если часто его пересаживать. Во

множестве книги лишь рассеивают нас. Потому читай всегда признанных писателей, а если вздумается отвлечься на другое, возвращайся к оставленному и, пробежав многое, выбери одно, что можешь переварить сегодня. Я и сам так делаю: из многого прочитанного что-нибудь одно запоминаю. Будь здоров.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9

Вспомните и запишите цитаты из второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанного текста. Сравните их с оригиналом: где мысль выражена более отчетливо?

Упражнение 10.

Прочтите про себя страницу любого художественного текста, закрывая прочитанное листком бумаги или линейкой. Пусть этот листок будет слегка подстегивать вас, принуждая читать слегка быстрее обычного.

Конец занятия. Время __ На занятие затрачено __.

Урок № 3

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты,

п. 1

Мы должны подражать пчелам, которые странствуют в поисках медоносных цветов.

Сенека.

Со многими людьми бывает, что они, находя опору в записи, с меньшей старательностью учат наизусть и запоминают прочитанное.

Юлий Цезарь.

(Сам Цезарь составил для себя сборник изречений, которые умело и кстати употреблял в устной речи).

п. 2

Леность — это страх перед ожидаемой работой.

Цицерон.

Кто никуда не плывет, для тех не бывает попутного ветра.

Монтень.

Упражнение 3.

Мысленно поиграйте с буквами алфавита (см. урок № 2, упр. 1). Если возникает нетерпение, торопливость — остановитесь и успокойтесь. Это упражнение похоже на разучивание гамм музыкантом: оно столь же необходимо и столь же эффективно. Если вы научитесь получать от него удовольствие, то прогресс в обучении станет заметен очень скоро.

Упражнение 4.

Засеките время и прочитайте вслух буквы. Повторите несколько раз, пока затраты времени не ставятся до 8 сек.

п.1

в ж м д и р я к ч л

э е ж з е а т ц ф щ

ю с ш у о х ы г я б

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ш д ж с е б х п е я

а щ л н р ф з в ю к

ы м ц г у и ч о т э

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Мысленно контракте со слогами и буквосочетаниями: ат, ст, то, ый, ра, ро, но, на, ка, ер.

Упражнение 6.

Засеките время и прочитайте вслух буквосочетания. Пробуйте читать их в различной ритмике, стараясь снизить затраты времени до 10-11 сек. за один пункт.

п.1

ат ст то ый ра ой ро но на ка
ер по ол та ор ко да во ре ни
ет ий ее ны ве ти де ит от ло

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

те ан од го ле ок ма ме ст тр
пр до ри че ва за бо со ас ел
ла не ли ак он ча мо ар ру ал

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

ед ом ов ем об се хо ол ят ав
ин ос ад от да аз кр уд чн вы
оч да ки пе же сн бр ик оз ис

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

ви	це	лу	лы	бы	ня	ши	оч	ид	им
уж	мн	дн	аб	ег	уч	га	ду	ми	си
же	бе	ни	ры	ря	ез	ек	из	уб	вн

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

зд жа жи ся жн кт пл рн ск чн
ач ец еж ев ыс зе ля са су ша
ай ап ил иц иц ум яд вс гр зв

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочтите слова вслух. Постарайтесь к шестой попытке уложиться в 8-10 сек.

п.1

что шиш эхо бал шин бор вес вяз год дон
жим зов кал кто лев пик лов орт ляп под
наш мир лях это шеф пот чем рев ход сев

№ попытки и время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ухо ток бар той бот вид выя гоп дот зоб
вис кар зря куб лед лог сэр орс паф пак
ять гуж ярь кич кур нэп лаж тыл чес фуй

№ попытки и время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Прочтите текст вслух, с выражением. Подчеркните слова и словосочетания, вызвавшие затруднения. Каждое из подчеркнутых слов и словосочетаний прочтите скороговоркой по три-пять раз. Постарайтесь увидеть их внутренним взором. Если возникают трудности, попробуйте увидеть их по частям. Затем засекайте время и прочтите текст вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в 65 сек.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию

Письмо 1

280сл.

Сенека приветствует Луцилия!

Отвоюй для себя самого, береги и копи время, которое прежде у тебя отнимали или крали, которое зря проходило. Сам убедись в том, что я пишу правду: часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую. Но позорнее всего потеря по собственной небрежности. Вглядись-ка пристальней: ведь наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немалую — на безделье, и всю жизнь — не на те дела, что нужно.

Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы время, кто знал бы, чего стоит день, кто понимал бы, что умирает с каждым часом? В том-то я беда наша, что смерть мы видим впереди; а большая часть ее у нас за плечами, — ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежит смерти.

Удержишь в руках сегодняшний день — меньше будешь зависеть от завтрашнего. Не то, пока будешь откладывать, вся жизнь и промчится. Все у нас, Луцилия, чужое, одно лишь время наше. Только время, ускользающее и текущее, дала нам во владение природа, но и его кто хочет, тот и отнимает. Смертные же глупы: получив что-нибудь ничтожное, дешевое и наверняка легко возместимое, они позволяют

предъявлять себе счет; а вот те, кому уделили время, не считают себя должниками, хотя единственно времени и не возвратит даже знающий благодарность.

Быть может, ты спросишь, как поступаю я, если смею тебя поучать? Признаюсь чистосердечно: как расточитель, тщательный в подсчетах, я знаю, сколько растратил. Не могу сказать, что не теряю ничего, но сколько теряю и почему, и как, скажу и назову причины моей бедности. Ну так что ж? По-моему, не беден тот, кому довольно и самого малого остатка. Но ты уж лучше береги свое достояние сейчас; ведь начать самое время! Как считали наши предки, поздно быть бережливым, когда осталось на доньшке. Да к тому же остается там не только мало, но и самое скверное. Будь здоров.

Время: 1 _ 2. _ 3. _ 4. _ 5. _ 6. _

Упражнение 9.

Вспомните, а лучше запишите цитаты второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из предыдущего текста. Сравните их с оригиналами: где мысль выражена более отчетливо?

Упражнение 10.

Прочтите про себя страницу любого художественного текста, закрывая прочитанное листком бумаги или линейкой. Постепенно ускоряя движение линейки, заставляйте себя читать несколько быстрее обычного.

Конец занятия. Время _____. На занятие затрачено _____.

После третьего занятия вам, скорее всего, кажется, что вы ничего особенного не достигли. Так оно и есть. Так же как ничего особенного не произойдет к тому времени, когда вы начнете без усилий читать тексты на скорости 400-660 сл./мин. А пока предложите своему товарищу прочесть на скорость буквы алфавита. Он не может повторить ваши результаты? Что ж — ничего особенного...

Урок №4

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти три цитаты.

1. Три часа из двадцати четырех, будучи разумно использованными, сделают тебя знаменитым.
2. Новые сапоги всегда жмут.
3. Легкий путь ведет в никуда.

Д.Карнеги

Кузьма Прутков

Др. римск. изреч.

Упражнение 3.

Засеките время и прочтите вслух все буквы, фиксируя взгляд только на буквах среднего столбца. Буквы первого и третьего столбцов считывайте баковым (периферическим) зрением. Стремитесь уложиться в 7-8 сек. на пункт.

п.1

ш и м
р а ф
х к д
т ч з
о п я
ц и е
в е с
л э щ
ж ю г
б у н

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

щ э х
е п ш
в я б
з ю р
с е ф
г а к

м ц н
и л ы
д у т
ч ж о

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

о б ф
г ш у
ю щ а
в э т
з п е
к е ц
н и ч
я ж ы
р с л
л х д

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

э ч ы
м а ф
р г х
б ш д
п я е
к з н
т и и
у ж о
ю в л
с е ш

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 4.

Мысленно поиграйте с буквосочетаниями: по, ол, та, ор, ко, да, во, ре, ни, ет.

Упражнение 5.

Засеките время и прочтите вслух буквосочетания. Постарайтесь уложиться в 10 сек. на один пункт.

п.1

ат то ра ро на ка но ой ый ст
ер ол ор да ре ни во ко та по
ет ее ве да от ло ит ти ны ий

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ал ел тр ру ас ст ар со ме мо
бо ма ча за ок он ва ле ак че
го ли ри од не до ан ла пр те

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

ис оз ик ор сн же ле ки да оч
вы чи уд кр аз па ог ад ос ин
ав ят ел хо се об ем ов ом ед

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

вн уб из ек ез ря ры пи бе ще
си ми ду га уч ег аб да мн уж
им ид еч ши ня бы лы лу це ви

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

зв чн ша ск гр су рн вс са яд
ля кт ум зе жн ич ыс ел ев иц
ся ил еж жи жа ец ап ач ай зд

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 6.

Прочтите слова.

п.1

щит чья цуг фат тон там сон бай бой век
вес тик дож еще зам йот кот лай лис люб
меч мыс она пах бок вуз тит дол дом жар

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

зло как лак лиф люд миг мэр они пуп род
сок тол фас цех чум шут юла пес оно мяч
мим люк лоб л ал пул рог сне так там уют

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

про ход еще это оба рад муж так имя вот
сей час луч лес как вид все сто три сын
тот чей что она век шаг чем над для рад

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочитайте текст вслух, с выражением. Подчеркивайте слова и словосочетания, вызвавшие хотя бы малейшее затруднение, мысленно поиграйте с ними. Затем прочтите текст, стараясь уложиться в 35 сек.

Герои, почитание героев и героическое в истории. Томас Карлейль.

В каждом человеке заложено неискоренимое стремление высказываться в полную меру сил, данных ему природой; стремление высказываться вовне и осуществлять вовне все, чем наделила его природа. Стремление справедливое, естественное, неизбежное; мало того, это обязанность, даже сущность всех вообще обязанностей человека. Весь смысл человеческой жизни здесь, на земле, можно сказать, состоит в том, чтобы развивать свое "я", делать то, к чему человек чувствует себя пригодным. Таков основной закон нашего существования, сама необходимость <...> Поэтому мы скажем: чтобы решить вопрос о честности, решить, низменное ли честолюбие говорит в человеке или нет, необходимо принять в расчет два условия — не только воздержание, подталкивающее человека добиваться известного положения, но также и его способность занимать это положение. В этом весь вопрос. Быть может, положение, которого человек ищет, принадлежит действительно ему; быть может он не только вправе, но даже обязан искать его.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанного текста. Сравните их с текстом: где мысль выражена более отчетливо? Запишите по памяти цитаты из второго упражнения.

Упражнение 9.

Прочтите про себя страницу любого художественного текста, закрывая прочитанное листком бумаги или линейкой. Ускоряя движение листка, заставляйте себя читать несколько быстрее обычного.

Конец занятия. Время __. На занятие затрачено __.

Урок № 5

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты.

Твердое решение исключает всякие самоупреки в будущем

Декарт.

Что я написал — то написал.

Пилат.

Я никогда не колебался, и это дало мне преимущество перед остальным человечеством

Наполеон.

Упражнение 3.

Глядя на букву х, постарайтесь одновременно периферическим зрением фиксировать буквы а, о, е, и. Удерживайте свое внимание в этом положении 6-7 сек.

п.1

а о
х
е и

п.2

а и
х
е о

Упражнение 4.

Засеките время и прочтите все буквы каждого пункта по строчкам, фиксируя взгляд только на центральной букве и удерживая его от "рысканий". Время — 10-12 сек. на пункт.

п.1

а р о п т м ы ш д ч к х ъ ц и з я ь н е в с е щ л э г ю ж у б й ф

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ш г ь б
о с ф й щ а
ю в э т з п
х
е ч и н я ж
ы ц к е р ъ
д л у м

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

ж е з ч
о ш в й г ц
ф ю с и д п
б
р ы ь е э я
у л н х м а
ь щ к т

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Тоже, что в упр.4., но по столбцам.

Упражнение 6.

Засеките время и прочтите буквосочетания, стараясь уложиться в 10 сек. на один пункт.

п.1

ам ей ех ут уг ус ож ыт еп аж
иб еш уз ир оп ош ух ач иг уп
ох юд аш еб иш уш ул эт ыв юб

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ян эт ен их ив ищ ун ур оц ош
ын ыб яз аз ем ея ер их ук уй
ущ ыр ыч ык юр ыш яч ып ям яж

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

ах ащ еф ед ип оф еп ув ет ыд
эд эн аи ым ыл ых юз юч юж яц
яс яр як яч яг яв яб яй ет ый

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Засеките время и прочтите вслух слоги, фиксируя взгляд только на центральном. Время — 10-12 сек. на пункт.

п.1

ля жи ря ры
ся бе пи ше
ду га ня бы

лы
лу це ви же
вы ки чи се
па ру мо ча
Время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ли со ва чи
го ти да но де ни
на бо не за до ле
по
ра ве ко ро ла ри
ме ло ре ка те во
ле ро на та

Время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Мысленно поиграйте со словами: что, как, это, она, все, так, для, тот, вот, еще.

Упражнение 9.

Засеките время и прочтите вслух слова. К очередному пункту можно переходить, если затраты времени на предыдущий не превышают 8-10 сек.

п.1

шах чай фук тор тем аул боа быт вор пар
ого муж меж луг лет лук мел ком ишь зад
еле див ген вот вал боб пух рык соя топ

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4 __ 5. __ 6. __

п.2

чад шаг эге яга одр пас око мул мех луч
лик кон лаз йот зал ель дет гид все вар
бог пух рок сор том фея чао чье шур яко

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4 __ 5. __ 6. __

Упражнение 10.

Прочтите текст сначала медленно, прорабатывая отдельные слова и словосочетания. Затем, постепенно ускоряясь, постарайтесь уложиться в 50 сек. Читать вслух, отчетливо.

Дух Телезия

(выдержки из книги А.Штекли «Кампанелла»).

210 сл.

...Слушателям видно, как руки Кампанеллы крепко сжимают крышку кафедры. Усилием воли он подавляет волнение и начинает говорить. В скупых и четких выражениях перечисляет он пункт за пунктом доводы противника. Никто больше не смеется. Всех поражает точность, с которой Томмазо передает чужие аргументы. Перед ним нет никаких записей, он смотрит прямо в зал и повторяет слово в слово целые, куски из выступления францисканца. Феноменальная память молодого монаха заслуживает того, чтобы его выслушали! Ясно, что он не пропустил ни одного из доводов и очень хорошо их понял... Но сумеет ли он их опровергнуть?

Звонкий голос Кампанеллы хорошо слышен даже в отдаленных уголках церкви. Речь францисканца была построена на цитировании авторитетов. Каждой его цитате Кампанелла противопоставляет несколько отрывков из Библии, из сочинений Аристотеля и его комментаторов, из трудов Августина, Альберта Великого, Фомы Аквинского. Он без запинки приводит на память пространнейшие латинские и греческие тексты и не забывает в надлежащем месте указать противнику, что тот неправильно цитировал ту или иную фразу, этот текст умышленно сократил, а к этому добавил лишнее слово. Снисходительная улыбка исчезает с уст францисканца. Он явно обеспокоен. Доказательства этого юноши настолько убедительней его собственных, что из рядов слушателей все чаще раздаются возгласы одобрения. Заключительные слова Кампанеллы тонут среди аплодисментов и приветственных криков.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 10.

Прочтите про себя страницу любого художественного текста, закрывая прочитанное листком бумаги или линейкой. Постепенно ускоряйте движение линейки.

Упражнение 11.

Запишите цитаты из второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанного текста. Сравните их с оригиналом: где мысль выражена более отчетливо?

Конец занятия. Время ____. На занятие затрачено _____.

Урок №6

Начало занятия: число __, время _____.

Упражнение 1»

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты,

1. Все, что сказано хорошо, - мое, кем бы оно ни было сказано.

Сенека

2. Во мне, а не в писаниях Монтеня содержится все то, что я в лих вычитываю.

Паскаль

3. Единственный путь к успеху состоит в том, чтобы доставать книги и тщательно читать и изучать их.

Работа, работа, работа — вот что главное.

Линкольн

Упражнение 3.

Засеките время и, фиксируя взгляд на центральной букве, прочтите остальные буквы сначала по строкам, а затем по столбцам. Время — 10-12 сек. на попытку.

п.1

л ю у г
е щ м н ц с
ф в л и ш ь
ж
й ы т ь е к
о ч э р х б
з а я д

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ж е з ч
ф ю с и д п
г й в ц ш я
о
б э е ь ы р
н л у х м а
к ь щ т

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 4.

Засеките время и прочтите вслух слога, фиксируя взгляд только на центральном слоге. Время — 10-12 сек, на параграф.

п.1

то ра ра но
на ка по та ко ни
да во ре ве ти де
ти
ны ло те го ле ма
ме до ри че ва бо
за не со ли

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ла ча мо то
ру но се ра хо ро
па на чи ка ба по
ди
та вы ко же ки ни
же ви це лу де бы
ня ши га ду

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

ат ый ер ол
ор ет ий ес ит от
ен ан од ой ас ок
ел

ак он ар ед ад ом
ов ем об яв ат им
ос ад ог аз

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

уд оч гл нс
оз еч ый ад им ер
ол ик уж аб ет ор

уч
ез ет из уб ек ий
ее ит от еи ан од
ой ас ок ел

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: наш, год, его, нет, уже, или, сам, мой, кто, под.

Упражнение 6.

Засеките время и прочтите вслух слова. Старайтесь к шестой попытке уложиться в 8-10 сек.

п.1

дом сад ход мот лот пол лес сыр луч шаг
пар сон хор кот лук пун лис сор меч маг
бор тон мор ток док поп бис тес луг миг

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

пир сын бор рок дот мот тис воз мед шах
дым сор тор рак лак мол рис зов кит мах
раб ком мир мак лоб лом сир тир кот мох

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

дар тон рот мор дом суп мех мир лук пол
вор ход сок дар куб мел пир как шаг ток
ряд том пот кок шар дуб мол рим кит шок

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

тут кто вот тот мой ваш где сам для мир
или как так там уже все раз нет она при
его это два год без наш что еще под дом

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Используя в качестве точек фиксации центральные слова, прочитайте периферическим зрением остальные.

п.1

что как это
она все так
для тот вот

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

год его нет
уже или сам
еще наш мой

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

кто под без
два при раз

там мир где

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

дом тут ваш

над чем что

три вид как

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

хор гол это

сын лен кон

душ муж иск

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.6

бак лаз суп

яма дух тон

чай лес рай

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Проработайте словосочетания и речевые обороты. Постарайтесь к шестой попытке уложиться в 5 сек. необычайно привлекательна; насмешливый голос; крепко верить; твердой рукой; не доведем до конца; с недели на неделю; возможно скорее; с удесyтеренной энергией; что есть силы; не совсем, а чуть-чуть; с той поры; каждое слово; попасть в просак; до того не терпелось.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Прочитайте текст сначала медленно, прорабатывая отдельные слова и словосочетания. Постепенно ускоряясь, постарайтесь уложиться в 60 сек. Читать вслух, отчетливо.

К.Чуковский "Куприн"

Мария Карловна и Александр Иванович жили тогда на Разъезжей, невдалеке от Пяти углов. Черноглазая, жизнерадостная, остроумная женщина, Мария Карловна была необычайно привлекательна, и ее чуть-чуть хрипловатый, насмешливый голос звучал задорно и победно. Она крепко верила в дарования своего мужа и твердой рукой направляла его.

Я познакомился с нею вскоре после того, как они поженились. "Поединок" еще не был доведен до конца. Существовали только начальные главы. Работу над окончанием повести Куприн откладывал с недели на неделю. И вот, чтобы побудить Александра Ивановича возможно скорее выполнить эту работу, Мария Карловна сказала ему, что они должны непременно разъехаться, куда он не закончит своего "Поединка".

— А до той поры я для тебя не жена!

Эти слова подействовали на него чудотворно. Он снял себе комнатку где-то на Казанской улице, возле собора, и стал писать с удесyтеренной энергией.

Закончив главу, он тотчас же спешил на Разъезжую и что есть силы дергал за ручку звонка. Мария Карловна открывала дверь, но не совсем, а чуть-чуть, на цепочку, он просовывал ей новую главу, а сам оставался на лестнице. Проходило полчаса или больше. Мария Карловна внимательно прочитывала рукопись до самой последней строки и лишь тогда распахивала дверь.

— С влюбленными мужьями иначе нельзя, — говорил Александр Иванович. — Однажды мне до того не терпелось повидаться с женой, что я схитрил и подсунул ей старый отрывок, который она уже читала неделю назад. Она впопыхах не заметила, впустила меня, но с той поры стала так осмотрительна, что продерживала меня на лестнице целую вечность, потому что читывалась в каждое слово, чтобы опять не попасть в просак.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 10

Вспомните, а лучше запишите цитаты из второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанного текста. Сравните их с оригиналом: где мысль выражена более отчетливо? Еще раз продумайте эти мысли и цитаты: верны ли они и насколько, какие из них особенно полезны для вас, что можно при случае использовать в разговоре и что может войти в систему ваших жизненных принципов? Возможно, вы найдете нужным завести для понравившихся мыслей специальную тетрадь, чтобы иметь возможность иногда к ним возвращаться, уточнять их или переосмысливать. Согласитесь, это лучше, чем досадовать на свою память или рыскать по книгам и страницам когда

возникнет надобность. Никакая память не удерживает того, чем мы не пользуемся. А вращать в себя, сделать частью себя сразу все удачные мысли к сожалению невозможно.

Упражнение 11.

Прочтите две страницы любого художественного текста, придумывая один-два заголовка к каждому абзацу. Подчеркните встретившиеся обороты и словосочетания, проработайте их. Если вам встретилась удачная мысль, подумайте можно ли ее усилить или лаконично сформулировать. Если она того стоит, запишите ее в свою тетрадь.

Конец занятия. Время ____. На занятие затрачено ____.

Урок №7

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти следующие цитаты.

1. Никогда еще душа одного и того же человека не была так равномерно приспособлена к обеим столь разнородным обязанностям — повелению и повиновению.

Тит Ливий о Ганнибале.

2. Несчастен не тот, кто делает по приказу, а тот, кто делает против воли.

Стеке.

3. Никогда не делайте ничего такого, чего вам не хочется.

Адлер.

Упражнение 3.

Это - заключительное и одновременно контрольное упражнение, посвященное тренировке зрительных эталонов букв. Задача состоит в том, чтобы уже с первой попытки показать время меньше десяти секунд на пункт, а к шестой попытке снизить его до 6-7 сек.

п.1

в с т п я р о к л м
е н х а б г ч щ д е
ш ж и ю э з ы я у ф

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

ж е з ч ю ф с и д п
г в ц ш б я э е ы р
н л у х м а щ к т о

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

п у ю г е щ м н ц ф
с в л и ш ж ы т е к
о ч р э х б а з я д

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 4.

Засеките время и прочтите вслух редкие слоги и буквосочетания, стараясь уложиться в 12 сек. Кроме уже освоенных вами на предыдущих уроках, других буквосочетаний в русском языке практически не встречаются.

п.1

би ку му ты ха да лю тя бу га
ды зя мы пу ме мя ну пы ту чу
щи ще вя гу зо зу зи ле ге пя

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

сю сы бя жо ке фо фи фа цо ци
бю бе ву ве дю ды ре тк се ху
цы ще че хи шо те ща шу то ра

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

вм жд зн гл др кл ев кб гд дв
зг нт ср см тн шк бл вр лн рм
сч бк вд вт вл гк дт дк зр кн

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

лк лт лд тк хн цм чк бщ вз вх
дл нд нч дт рк рв рд рш кв цв
чш шт шн вш дл дц дм жб жк жч

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Используя в качестве точек фиксации центральные слова, прочитайте периферическим зрением остальные. Не смущайтесь, если некоторые слова вы не сможете прочесть без подглядывания. Наши усилия не пропадают даром: в вас происходят незаметные, исподволь накапливающиеся изменения. Все приходит вовремя для тех, кто умеет ждать. Совершенствуются не только периферическое зрение, но и механизмы распознавания и визуальные эталоны слов.

п.1

что она для
кто два там
хор сын душ

п.2

как все тот
под при мир
пол лен муж

п.3

это так вот
вез бег где
чем кон иск

п.4

год уже еще
дом над раз
бак яма чай

Упражнение 6.

Мысленно поиграйте со словами: вес, два, при, раз, там, мир, где, ваш, тут, дом.

Упражнение 7.

Засеките время и протайте вслух слова. Старайтесь к шестой попытке уложиться в 8-10 сек.

п.1

под кто мой сам или уже нет его год наш
еще вот тот для так все она это как что
шах мед воз тис мот дот рок бор сын пир

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

том бок тон шип лев куб той это кто бая
еще сор йог яга вот луг чей тут рок или
тур она лак лоб эхо бар ток зря мир зов

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

топ как мыс шаг муж сук чая кол тис ого
еле бог лих щит вес меч сок чад наш ухо
зло что тик лес пар луч ход это мир оса

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Не спеша, вдумчиво ознакомьтесь со словами, если надо поиграйтесь с некоторыми из них. Прочтите в слух стараясь уложиться в десять секунд.

п.1

этот весь свой мочь один себя
если дело кати люди рука надо
день даже глаз ведь свет сила
дать есть вода жить токе друг
лидо лето труд уйти путь стол

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

пока отец твой мать корм куда
лишь нога ночь хотя союз окно
план душа мера мама вещь жена
сюда поле тихо пять цель мало
море тело брат опыт утро иной

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Прочтите вслух словосочетания и обороты, проработайте необычные. Постарайтесь уложиться в 25 сек. При чтении про себя норма — 15 сек.

ибо то, что; хорошо известно; необходимо, чтобы; проявления ума; нечто непонятное; держать в напряжении; сдержанность души; возможно, это лишь; именно на основании; множество людей; составлять мнение; среди тех, кто; держаться просто; тогда как; тщательно заботиться; колеблющиеся солдаты; рассчитанное появление; каждая страница; каким образом; публичные жесты; заботиться о том, чтобы; поразить воображение; условия престижа; осуществление усилий; тайные фибры души; сильная личность; непрерывное напряжение; постоянный риск, внутренняя борьба; в зависимости от темперамента; более или менее; ни на минуту; кающийся грешник; находясь на расстоянии; непринужденные отношения; чувство одиночества.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 10.

Медленно прочтете текст, прорабатывая отдельные слова и словосочетания. Постепенно ускоряясь, постарайтесь к шестой попытке уложиться в 65 сек.

270сл.

Де Голль. На острие шпаги.

Престиж не может сохраняться без таинственности, ибо то, что слишком хорошо известно, не побуждает к преклонению. Необходимо, чтобы в замыслах, манерах, в проявлении ума содержалось нечто непонятное для окружающих. То, что интригует, волнует, держит в напряжении. Подобная сдержанность души обычно невозможна без сдержанности в жестах и словах, возможно это лишь видимость, но именно на основании этой видимости множество людей составляют свое мнение. ... Среди тех, кто командует, люди незначительные держатся просто и откровенно перед войсками, тогда как действительно великие тщательно заботятся о своих выступлениях. Они делают из этого искусство, которое Флобер очень хорошо определил, когда он в "Саламбо" нарисовал эффект, произведенный рассчитанным появлением Гамилькара. Каждая страница "Комментариев" Цезаря показывает нам, каким образом он продумывал свои публичные жесты. Известно, как заботился Наполеон о том, чтобы всегда показываться, поражая воображение...

Сдержанность, характер, величие — эти условия престижа необходимы для осуществления усилий, которые не очень нравятся большинству. Самыми тайными фибрами души сильная личность чувствует непрерывное напряжение, постоянный риск. В результате такого состояния человек, принуждающий себя к этому напряжению, испытывает внутреннюю борьбу, в зависимости от темперамента более или менее острую, которая не перестает ни на минуту терзать ему душу, подобно тому, как власяница раздирает на каждом шаге тело кающегося грешника. Находясь на расстоянии от других, вождь лишается возможности непринужденных отношений с людьми, он отказывается даже от сладостной дружбы. Он обрекает себя на чувство одиночества, которое, по выражению Фагэ, "Является нищетой великих людей".

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей. Сравните их с оригиналами: где мысль выражена более отчетливо?

Упражнение 12.

Прочтите две страницы любого художественного текста, придумывая один-два заголовка к каждому абзацу. Подчеркните встретившиеся обороты и словосочетания, проработайте их. Если вам встретилась удачная мысль, подумайте можно ли ее усилить или лаконично сформулировать.

Конец занятия. Время __. На занятие затрачено __.

Урок №8

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты.

1. Помыслы в сердце человеческом — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их.

Соломон.

2. Весь метод состоит в порядке и расположении тех вещей, на которые надо обратить взор ума.

Декарт.

3. Я никогда не считал пол-часа малым промежутком времени.

Дарвин.

Упражнение 3.

Прочтите вслух слова и буквосочетания. Старайтесь достичь результата 10-12 сек. на пункт.

п.1

сто три при ело кри сне бра мне дно вне
жно езд кто пли орн оск ечн все гри зво
орт спи что вме жди зна гли одр кли све

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

кво где две азк ент ере сме тно шко бли
вре олн ерм счи убк вдо авт вли ягк идк
идт зри кни олк лга тка хна очк общ взя

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

три два ерш иск про кто что дно где акт
сто ост етр опр исл икр есн омн идн овн
ожн здо ект опл рни ска чно овс игр езв

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 4.

Засеките время и прочтите вслух приведенные ниже слова. Первый раз читайте медленно, останавливаясь на малознакомых словах и играя с ними в воображении. Старайтесь к шестой попытке уложиться в 9 сек.

п.1

паж оса нет миф мат лжа кум зуб жир дуб
гад воз бук бак пол раз сев сыч тис узы
хек шок чех эта ярд ост нос мой май лом

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

кий зуд жор дух газ вой бум без акр раж
сан сыр тиф хам шоу эти ось паз мол мак
лот лен кус иго жох душ чей вол бур бас

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

бес акт рад сам сап тип туф пай чек шея
эра оба мор мед лох лен куш кок икс жук
дым гул там вон бут бит аут раб сад суп

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

тик тис тут чей эрг ямб пан обе мот лес
лад кол или зав еда дед так бык бис ату
пыж сук тур фут час шар эль яма явь экс

№ попытки и время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Используйте в качестве точек фиксации центральные слова, прочтите периферическим зрением остальные.

п.1

оса нет миф
бак пол раз
мой лом май

п.2

дуб гад воз
узы шок нос
кий зуд дух

п.3

газ вой бум
хам шоу эти
мак лот иго

п.4

без асн сыр
ось паз мол
душ лен чей

п.5

вол бур бас
шея акт бес
эра оба дым

п.6

чек сам тип
жук лох кок
там вон сад

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами; с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

иной мало жена окно куда стол
друг сила надо себя утро цель
вещь союз корм путь тоже свет
рука один мочь опыт пять дама
хотя уйти жить ведь люди мать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

свой брат тихо мера ночь твой
труд вода глаз ищи весь день
тело воле душа нога отец дето
есть даже дело этот сюда план
пока лишь море если лицо дать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

лист хоть небо речь черт база
река пить гора петь счет двор
факт ясно враг язык идея лето
снег часы бить туда рост край
цвет хлеб рано угол круг чуть

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

метр воля дети семь если семя
флот стих едва печь часы папа
атом дитя луна слой тема цена
штаб конь баба губа мимо тебя
срок ради соль беда тень борт

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочитайте словосочетания и обороты, проработайте необычные. Постарайтесь уложиться в 15 сек. Для чтения про себя норма — 12 сек.

В мирное время; ахейский союз; античные авторы; расточать похвалу; за то, что; ни о чем не; военное дело; наше войско; стоять здесь; в этих условиях; боевые порядки; преследовать противника; обратиться в бегство; продвигаясь вперед; новые обстоятельства; после того, как; приводить доводы; постоянные размышления, добился того, что; умственные упражнения; исторические труды, выдающиеся полководцы; самое главное; принять за образец; держать в памяти; всякий, кто; мудрый государь; должен соблюдать; тяжелые времена.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Медленно прочтите текст, прорабатывая отдельные слова и словосочетания. Постепенно ускоряясь, постарайтесь к шестой попытке уложиться в 70 сек.

290 сл.

Н. Макиавелли "Государь"

... Поэтому государь должен даже в мыслях не оставлять военных упражнений и в мирное время предаваться им еще больше, чем в военное. Заключаются же они во первых — в делах, во вторых — в размышлениях. ...

... Филопемону, главе ахейского союза, античные авторы расточают множество похвал за то, что он и в мирное время ни о чем не помышлял, кроме военного дела. Когда он прогуливался с друзьями за городом, то часто останавливался и спрашивал: если неприятель займет тот холм, а наше войско будет стоять здесь, на чьей стороне будет преимущество? Как наступать в этих условиях, сохраняя боевые порядки? Как отступить, если вас вынудят к отступлению? Как преследовать противника, если тот обратится в бегство? И так, продвигаясь вперед, предлагал все новые и новые обстоятельства из тех, какие случаются на войне; и после того как выслушивал мнение друзей, высказывал свое и приводил доводы в его пользу. Так постоянными размышлениями он добился того, что во время войны никакая случайность не могла застигнуть его врасплох.

Что же до умственных упражнений, то государь должен читать исторические труды, при этом особо действия выдающихся полководцев, разбирать, какими способами они вели войну, что определяло их победы и что — поражения, с тем, чтобы одерживать первые и избегать последних. Самое же главное, — уподобившись многим великим людям прошлого, принять за образец кого-либо из прославленных и чтимых людей древности и постоянно держать в памяти его подвиги и деяния. Так, по рассказам, Александр Великий подражал Ахиллу, Цезарь — Александру, Сципион — Киру. Всякий, кто прочтет жизнеописание Кира, составленное Ксенофонтом, согласится, что, уподобляясь Киру, Сципион следовал Киру, как тот описан нам Ксенофонтом. Мудрый государь должен соблюдать все описанные правила, никогда не предаваться в мирное время праздности, ибо все его труды окупятся, когда настанут тяжелые времена, и тогда, если судьба захочет его сокрушить, он сумеет выстоять под ее напором.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Вспомните, а лучше запишите цитаты из второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанного текста. Сравните их с оригиналом: где мысль выражена более отчетливо?

Упражнение 10.

Прочитайте две страницы любого художественного текста, придумывая одно-два заглавия к каждому абзацу. Подчеркните встретившиеся обороты и словосочетания, проработайте их. Если вам встретилась удачная мысль, подумайте можно ли ее усилить или лаконично сформулировать.

Конец занятия. Время __. На занятие затрачено __.

Урок №9

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты.

1. Осла можно подвести к воде, но нельзя заставить его пить.

Китайск. изреч.

2. Когда готов ученик — готов и учитель.

Буддистское изреч.

3. Все приходит вовремя для имеющего терпенье.

Макиавелли

Упражнение 3.

Используя в качестве точек фиксации центральные слова, прочтите периферическим зрением остальные.

п.1

раб суп тут

лес кол или

бык сук тур

п.2

чей пан мот
еда дед так
час шар яма

п.3

чай быт вор
лук мел ком
вот вал боб

п.4

пар муж луг
зад еле лен
пух рык соя

п.5

сор том фея
бой век еще
меч она бок

п.6

щит том сон
вес кот лис
дом зло миг

Упражнение 4.

Это упражнение — завершающее и контрольное для трехбуквенных слов. Засеките время и прочтите вслух следующие слова. Старайтесь с первой же попытка уложиться в 10-11 сек., а к шестой — в 8 сек.

п.1

суп жук шея бас мак лом узы дуб где акт
сад чек бур мол май тис жир зуб мой чей
ось лен тип эти раз пол газ шоу вон мед

Время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

сам хам дух это бак нет шок мор там оба
сыр зуд воз оса дым эра бес лот кий паж
ход под уют мяч род жар век луч пар лес

Время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

бис вор мех все бой лис дом пуп оно там
год чем дот тыл рев вяз так пес они лай
гид мул рык ком быт яма бык пан так эль

Время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

мел пух око дог сон кот мэр юла вес лов
чем лог вид пот пик бор рог шут миг там
ель фея лук шар дед еда час тем вал зал

Время: 1 __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Не спеша ознакомьтесь со словами; с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

иной мало жена окно куда стол
друг сила надо себя утро цель
вещь союз корм путь тоже свет
рука один мочь опыт пять мама
хотя уйти жить ведь люди мать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

свой брат тихо мера ночь твой
труд вода глаз идти весь день
тело поле душа нога отец лето

есть даже дело этот сюда план
пока лишь море если лицо дать
Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

лист хоть небо речь черт база
река пить гора петь счет двор
факт ясно враг язык идея лето
снег часы бить туда рост край
цвет хлеб рано угол круг чуть

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

метр воля дети семь если семя
флот стих едва лечь часы папа
атом дитя луна слой тема цена
штаб конь баба губа мимо тебя
срок ради соль беда тень борт

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

либо клуб след дочь удар смех
пора хата пыль царь игра роль
царь игра врач крик поэт дядя
порт штат боец полк щека рыба
зато лечь стул цепь вера долг

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.6

зима чудо итак вниз груз мост
хуже зной доля дома итог ныне
бюро ключ март темп рыба сера
чары зима цвет часы свет крен
роса день поле суша лето хотя

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 6.

Мысленно поиграйте со словами: такой, знать, чтобы, время, тогда, новый, когда, самый, стать, жизнь.

Упражнение 7.

Не спеша ознакомьтесь со словами, с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

такой знать когда чтобы время какой
новый самый стать жизнь очень более
здесь земля слово пойти народ место
тогда после можно иметь через война
перед город такое взять потом дверь

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

книга много между ничто завод часть
конец голос будто армия выйти вдруг
почти опять вести мысль найти форма
снова никто брать нужно белый образ
класс сразу пауза зачем общий берег

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Прочитайте вслух словосочетания и обороты, проработайте необычные. Постарайтесь уложиться в 15 сек.

Ревностно заботиться; о том, чтобы; в данный момент; с любовью к людям; и о том также, чтобы; отстранить от себя; каждое дело; будешь исполнять; другие представления; веление разума; недовольство судьбой; многочисленные требования; всякий сможет; строение тела; жизнь — борьба; кратчайший путь, -блюсти правду; от всего сердца; суждено жить; согласно разуму; как и все то, что; все те, кто; подлежит изменению; так же легко, как; что если бы; не так плохо, чтобы; явились причиной.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Медленно прочтите текст, прорабатывая трудные слова и словосочетания. Постепенно ускоряясь, постарайтесь к шестой попытке уложиться в 75 сек.

К самому себе. Марк Аврелий.

325 с

...Всегда ревностно заботься о том, чтобы дело, которым ты в данный момент занят, исполнять так, как достойно римлянина и мужа, с полной и искренней сердечностью, с любовью к людям, со свободой и справедливостью; и о том также, чтобы отстранить от себя все другие представления. Это удастся тебе, если ты каждое дело будешь исполнять, как последнее в своей жизни, свободный от всякого безрассудства, от обусловленного страстями пренебрежения к велениям разума, от лицемерия и недовольства своей судьбой. Ты видишь, как немногочисленны требования, исполнив которые, всякий сможет жить блаженной и божественной жизнью. Да и сами боги от того, кто исполняет эти требования, ничего больше не потребуют.

Время человеческой жизни — миг; ее сущность — вечное течение; ощущение — смутно; строение всего тела — бrenно; душа — неустойчива; судьба — загадочна; слава — недостоверна. ...Жизнь — борьба и странствие по чужбине; посмертная слава — забвение...

Всегда иди кратчайшим путем. Кратчайший же путь — это путь, согласный с природой; он в том, чтобы блюсти правду во всех речах и поступках.

Подобное решение избавит тебя от утомления, борьбы, притворства и тщеславия.

Приспосаблийся к обстоятельствам, выпавшим на твою долю. И от всего сердца люби людей, с которыми тебе суждено жить.

Никто не может тебе помешать жить согласно разуму твоей природы, и ничто не происходит вопреки разуму общей природы!

Еще немного времени и ты исчезнешь, равно как и все то, что ты видишь, и все те, кто живет сейчас. Ибо все подлежит изменению, превращению и исчезновению — дабы, вслед за ним, возникло другое...

Итак, проведи этот момент времени в согласии с природой, а затем расстанься с жизнью так же легко, как падает созревшая олива...

"Когда один римлянин стал упрекать Марка Аврелия в снисходительности по отношению к поднявшему мятеж Авидию Кассию и спросил: "А что если бы он победил?", — Марк Аврелий ответил: "Не так плохо мы почитали богов, и не так плохо мы живем, чтобы он мог победить". Перечисляя затем всех императоров, которые были убиты, он сказал, что имелись причины, по которым они заслужили быть убитыми, и что ни один хороший император не был так просто побежден тираном и убит".

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 10.

Прочтите две страницы любого художественного текста придумывая одно-два заглавия к каждому абзацу. Подчеркните наиболее устойчивые на ваш взгляд обороты, словосочетания и труднопроизносимые слова, проработайте их. Если вам встретилась удачная мысль, подумайте можно ли ее усилить или сформулировать более лаконично.

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанных текстов. Сравните их с оригиналами: где мысль выражена более отчетливо?

Конец занятия. Время __. На занятие затрачено __.

Урок № 10

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Припомните цитаты и высказывания из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Запомните и запишите по памяти цитаты.

1. Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время; человек же талантливый стремится его использовать.

Шопенгауэр.

2. Каждый из нас — это то, что он сумел сделать со своим временем.

Пристли.

3. Важнее всего другого — сосредоточиться на той работе, которой занят в данное время.

Грейс.

Упражнение 3.

Используя в качестве точек фиксации центральные слова, прочтите периферическим зрением остальные.

п.1

этот весь свой
мочь один себя
если дело идти

п.2

люди рука надо
свет ведь сила
день глаз даже

п.3

есть вода дать
лицо труд лето
отец пока твой

п.4

друг тоже жить
стол путь уйти
куда мать корм

п.5

нога чишь ночь
план мера душа
сюда поле тихо

п.6

хотя окно союз
мама вещь жена
цель мало пять

Упражнение 4.

Слова каждого пункта сначала прочтите медленно, вслух. Если считаете Полезным, с некоторыми поиграйте в воображении. Затем прочтите вслух на скорость, стараясь с первого раза уложиться в 9 секунд. Наконец прочтите их максимально быстро без проговаривания. Хорошо, если ваши результаты будут ниже 7 сек.

п.1

хотя крен сера ныне мост долг
рыба дядя роль смех борт тебя
цена папа семя чуть край лето
двор база дать план лето мать
свет день твой цель стол лицо

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

свет итог груз вера щека поэт
игра удар тень мимо тема часы
если круг рост идея счет черт
темп вниз цепь полк крик царь
дочь беда губа слой печь семь

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

угол туда язык петь речь если
этот нога идти мера ведь опыт
путь себя окно март доля итак
стул боец врач пыль след соль
луна едва дети рано бить враг

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

гора небо море дело душа глаз
мочь тихо жить жена надо корм
зной ключ чудо игра штат лечь
хата игра клуб конь ради дитя
стих воля хлеб часы ясно пить

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

хоть лишь даже поле вода брат
уйти один союз сила мало роса
бюро хуже зима зато порт царь
либо срок штаб атом пора флот

метр снег цвет факт река лист

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: скоро, улица, вечер, назад, ждать, около, катер, также, лучше, право, среди, район.

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами, с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

скоро улица вечер назад ждать около
катер также лучше право среди район
разве точно легко совет спать огонь
масса ветер закон долго прямо давно
целый часть школа волна войти живой

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

связь месяц кроме пусть верно любой
рядом сцена число милый палец успех
из-за ехать затем сесть малый ответ
точка плохо почва гость смысл рубль
вчера автор песня линия расти иначе

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

герой уметь звать степь немец мужик
синий отряд строй фронт нести кровь
судно слова сотня весна сцена семья
метод менее чужой ладно центр песок
вовсе прием возле убить карта честь

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

глава вроде умный смочь шесть слеза
снять ясный музей страх равно кулак
столь тонна волос кухня вывод зерно
поход всего сорок океан орган спина
запас вновь радио дурак никак поезд

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

эпоха яркий сосуд лодка сапог видно
моряк выход грудь длина тихий тайна
птица левый алмаз учить серый роман
домой кусок товар дождь вслед взрыв
резко номер повод нынче вагон белок

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.6

нынче туман вагон канал крыша поиск
тепло черта озеро зайти вдоль дойти
мотор жалко узкий мечта уголь трава
важно поток диван адрес вверх пятый
мешок смена весть объем толпа осень

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочитайте вслух словосочетания и обороты, проработайте необычные. Постарайтесь уложиться в 25 сек. Попробуйте прочесть их про себя за 14 сек.

глубокое влияние; наша жизнь; собственная значимость; как правило; вокруг себя; ореол удовлетворенности; одобрение окружающих; социальный механизм; львиная доля; менее зависим, высокая самооценка; конструктивный совет; приложить больше усилий, идти напролом, время и место; в любом случае; перегруппировать силы; новое наступление; надежные средства; добиваться своего; низкая самооценка; выглядеть потерянными; объективная реальность; злейший враг; кто-либо иной; в рамках программы; жесткая корреляция; по сравнению с теми; рассматривать иначе; чрезмерная чувствительность;

одаренные люди; исследователи отмечают.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Начиная с этого упражнения вы начнете осваивать новую технику — чтение-узнавание. Суть такого чтения состоит в том, что вы уже опознаете за один взгляд содержание целых фрагментов ранее прочитанного текста. Такое чтение существенно отличается от привычного и может породить неуверенность в качестве восприятия материала. Для вас критерием качества является как раз то, насколько полно в процессе чтения вам удастся вспомнить содержание. А это зависит, во-первых, от качества предварительной проработки текста, а, во-вторых, от той интенсивности внимания, на которую вы сегодня способны.

Медленно прочтите текст, прорабатывая новые слова и словосочетания. Затем прочтите его вслух столько раз, сколько понадобится, чтобы уложиться в 80 сек. После этого читайте его одними глазами. Постарайтесь уложиться в 40 сек. И имейте в виду, что это еще не предел. Возможно, уже сегодня вы получите лучший результат. В этом случае сразу переходите к следующему упражнению.

Застенчивость. Ф.Зимбардо

342 сл.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют вращаться социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ.

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить а "конструктивный совет". Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины его они рассматривают иначе: следовало приложить больше усилий, не идти напролом; просьба была чрезмерна или наоборот несущественна, время и место были выбраны неудачно; человек давший отказ, сам страдает от каких-то проблем и потому нуждается в понимании. В любом случае причины отказа не в них, а вне их; эти причины следует проанализировать, чтобы перегруппировать силы и предпринять новое наступление более надежными средствами. Таким людям легко быть оптимистами они чаще добиваются своего, чем проигрывают.

Человек с низкой самооценкой, напротив, выглядит потеряннным. Он как правило, более пассивен, внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Но и комплимент они принять не умеют. Поэтому, не удивительно, что исследователи отмечают в целом более высокую невротичность людей с низкой самооценкой по сравнению с теми, у кого самооценка высока. Даже высокая внешняя оценка слабо влияет на приниженное мнение о самом себе: человек вопреки объективной реальности продолжает придерживаться низкой самооценки. Даже весьма одаренные люди могут выступать сами для себя злейшими врагами, если их самооценка занижена.

Если вы невысокого мнения о себе, то почему я должен считать иначе? Ведь вы, вероятно, знаете сами себя лучше, чем кто-либо иной.

... Застенчивость и низкая самооценка взаимосвязаны. В работах Пола Пилкониса и других исследованиях, проведенных в рамках нашей программы, была установлена жесткая корреляция: если человек застенчив, то, как правило, страдает низкой самооценкой; там, где самооценка высока, нет и речи о застенчивости.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Запомните по памяти цитаты из первого упражнения. Сформулируйте несколько понравившихся мыслей из проработанного текста. Сравните их с оригиналами: где мысль выражена более отчетливо?

Упражнение 10.

Прочитайте две страницы любого художественного текста придумывая одно-два заглавия к каждому абзацу. Подчеркните встретившиеся обороты и словосочетания, проработайте их. Если вам встретилась удачная мысль, подумайте можно ли ее усилить или лаконично сформулировать.

Конец занятия, время: __. На занятие затрачено __.

Урок № 11

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите одни раз и запишите по памяти три цитаты.

Должен быть почитаем, как бог тот, кто хорошо может определять и разделять.

Платон.

Кроме того времени, когда вы спите, вы должны беспрестанно контролировать свою мысль.

Будда.

Сосредоточенность — вечная тайна всякого совершенства.

Цвейг.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на словах средней колонки, прочтите периферическим зрением остальные. Удерживайте взгляд от рысканий. Заметьте, что периферическим зрением легче читать слова, стоящие относительно точки фиксации в верхней и нижней строках. Не огорчайтесь, если пока не можете выполнить все задания.

п.1

дом еще под
вот кто тут
тот для ваш
сам где мой
так или мир
все уже там
раз она нет
это при его
год как два
что без наш

п.2

это про дед
оба ход еще
имя так муж
вот час луч
как сей лее
вид все сто
тот три сын
что век чей
чем она шаг
над рад для

п.3

вес шум дно
это ухо рад
вот так тон
том вон зуб
цех кот газ
пол все тот
тем ибо дух
роя что сон
нос она зал
сад для нас

п.4

сало вещь окно
пуля мать тоже
глаз ведь рука
поле мера лишь
пока труд вода
дело один весь
пять жена союз
корм уйти жить

даже сила надо
цель душа хотя

п.5

куда друг стоя
день свет люди
тихо жара ночь
твой дать лето
себя идти свой
сюда план нога
отец лицо есть
этот если мочь
игра удар тень
мимо тема часы

п. 6

счет черт царь
семь крик печь
цепь полк слой
вниз беда губа
круг рост идея
если темп дочь
если опыт враг
итак речь соль
доля ведь след
бить рано пыль

Упражнение 4.

Мысленно поиграйте со словами: очень, более, здесь, земля, слово, пойти, народ, место, тогда, после можно.

Упражнение 5.

Медленно прочтите слова вслух. С трудными поиграйте в воображения. Затем прочтите их максимально быстро без проговаривания. Стремитесь приблизиться к 6 секундам на пункт, но избегайте самообмана.

п.1

сухой нечто рыбак среда бомба режим
танец добро всюду труба порог битва
заряд капля ручей осень пятый трава
дойти поиск крыша вдоль уголь вверх
толпа канал зайти мечта адрес объем

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

адрес мечта зайти канал вагон озеро
узкий диван весть туман черта жалко
поток смена нынче тепло мотор важно
мешок книга конец почти снова класс
много голос опять между сразу никто

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

будто вести брать пауза ничто армия
мысль нужно зачем повод выйти белый
найти общий берег форма белый образ
часть вдруг живой огонь давно около
прямо войти район спать среди ждать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

назад право совет долго волна школа
закон легко лучше вечер улица часть
ветер точно также разве катер скоро
масса целый рядом связь из-за точка
вчера автор плохо ехать стена месяц

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

кроме число затем почва пусть песня
милый гость сесть палец верно линия
малый смысл расти ответ любой успех

рубль иначе герой метод вовсе синий
судно уметь прием слава менее звать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 6.

Каждый пункт следующего упражнения выполняется лишь один раз. Это своего рода тест, позволяющий судить о качестве усвоения зрительных эталонов слов. Если результаты, показанные в этом упражнении будут превышать 8 сек. на пункт, то имеет смысл вернуться к предыдущему упражнению, а затем повторить тест.

Итак, засекайте время и найдите в каждом пункте слова, обозначающие

п. 1 цвета:

какой более место война дверь озеро
жалко важно белый никто армия класс
образ около ждать школа часть скоро
точка месяц песня линия успех синий
звать какой более место война дверь

Время: __

п. 2 воду:

такой перед здесь новый волна тогда
сухой танец дойти толпа адрес узкий
поток капля мешок много будто мысль
найти часть прямо назад закон ветер
масса вчера кроме милый рубль малый

Время: __

п. 3 людей:

рыбак нечто добро поиск канал мечта
знать самый земля после город диван
смена книга голос вести нужно общий
вдруг войти автор право легко точно
целый число смысл гость уметь иначе

Время: __

п. 4 суда:

среда труба осень вдоль мечта канал
бомба лодка когда стать слово можно
долго улица катер стена время уметь
слава метод ответ палец баржа завод
время очень народ через потом крыша

Время: __

Упражнение 7.

Мысленно поиграйте со словами: только, другой, первый, видеть, сейчас, теперь, должен, работа, думать, страна.

Упражнение 8.

Не спеша ознакомьтесь со словами; с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

только другой первый видеть сейчас теперь
должен работа думать страна каждый стаять
вопрос борьба больше хорошо почему голова
тысяча делать второй любить всегда понять
потому давать стекло правда камень писать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

против просто прийти случай начать сидеть
партия машина важный дорога совсем полный
нельзя вместо черный задача однако быстро
солдат именно газета ходить письмо читать
третий солнце решить многие нужный бывать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

бывший точный теплый тюрьма стыдно лежать
теория колено книжка долгий погода редкий
земной резкий чистый матрас помочь начало

играть пройти бывать читать быстро полный
сидеть писать понять голова стоять теперь
Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

забыть прежде добрый далеко власть сейчас
каждый почему всегда камень начать совсем
однако письмо нужный десять победа статья
стоять мелкий офицер витать весьма вполне
оружие четыре смерть темный словно вперед
Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

свежий больной хорошо многое золото отойти
высший спинка нижний клетка доллар кресло
звание особый раньше лишний видеть страна
любить правда случай дорога задача ходить
многие колхоз сердце бежать иногда хозяин
Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.6

первый думать больше второй стекло прийти
важны черный газета решить лежать взгляд
воздух верить трудно старик откуда дерево
правый состав что-то разный лучший завтра
искать минута узнать деньги вообще ученый
Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Прочитайте словосочетания, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 20 сек., а про себя — за 12 сек.

человек стремится, ощущает фрустрацию, обрести смысл, главный интерес, человеческое бытие, необходимо осуществить, другого человека, служение делу, сам себя, в большей степени, таким образом, не обращать внимания, реализовать себя, утрата смысла, агрессивные импульсы, экзистенциальный вакуум, речь идет, особый смысл, уровень образования, характер человека, удалиться от цели, другими словами, стремление к счастью, достижение цели, предмет устремлений, кончается тупиком, прямой путь, чистая совесть, роль катализатора, доза напряжения, точка отсчета, может существовать, металлические опилки, полюс магнита, внутренний план, ставить цели, теряет всякое содержание, принимать решение, полноценная аргументация, сила воли, социальный контекст, цепь событий, смысл жизни, самый лучший.

Упражнение 10.

Медленно прочитайте текст, прорабатывая трудные слова и словосочетания. Прочтите его вслух на время столько раз, сколько понадобится, чтобы уложиться в 150 сек. После этого, прочитайте его методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 70 сек.

В. Франкл. Человек в поисках смысла. (выдержки)

650 сл.

Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным. Главный интерес у 73,7 процента опрошенных выражается в цели "прийти к мировоззрению, которое сделало бы жизнь осмысленной".

Человеческое бытие всегда ориентировано вовне на нечто, что не является им самим, на что-то или на кого-то: на смысл, который необходимо осуществить, или на другого человека к которому мы тянемся с любовью. В служении делу или в любви к другому человек осуществляет сам себя. Чем больше он отдает себя делу или своему партнеру, тем в большей степени он является человеком и тем в большей степени он становится самим собой. Таким образом, он, по сути, может реализовать себя лишь в той мере, в какой он забывает про себя, не обращает на себя внимания.

100 процентов случаев наркомании связаны с ощущением утраты смысла. Агрессивные импульсы разрастаются прежде всего там, где налицо экзистенциальный вакуум.

Смысл нельзя дать, его можно только найти. При восприятии смысла речь идет об обнаружении возможности на фоне действительности. И эта возможность всегда единственна.

Смысл есть для каждого, и для каждого существует свой особый смысл. Возможность найти смысл не зависит от пола, от интеллекта, от уровня образования, от того, религиозны мы или нет. Нахождение смысла не зависит от характера человека и от среды.

Чем больше человек стремится к наслаждению, тем больше он удаляется от цели. Достижение цели создает причину для счастья. Делая счастье предметом своих устремлений, он делает его объектом своего внимания. Но тем самым он теряет из виду причину для счастья, и счастье ускользает. Удовольствия нельзя достичь, прямо стремясь к нему. Прямой путь кончается тупиком. Это саморазрушение заключено в

стремлении к наслаждению, счастью, самоактуализации, предельным переживаниям, здоровью и чистой совести.

В задачи логотерапии не входит давать ответы. Ее действительная роль — скорее роль катализатора.

Здоровая доза напряжения является неотъемлемым атрибутом человечности и необходима для душевного благополучия. Фрейд сказал однажды: "люди сильны до тех пор, пока они отстаивают сильную идею". Решение сегодня есть потребность завтра.

Без фиксированной точки отсчета в будущем человек, собственно, просто не может существовать. Обычно все настоящее структурируется исходя из нее как металлические опилки в магнитном поле. С утратой человеком "своего будущего" утрачивает свою структуру его внутренний временной план, переживание им времени. Он утрачивает способность ставить перед собой какие-либо цели, задачи. Жизнь неизбежно теряет для него всякое содержание и смысл. Тот, кто не может привязаться к какому-либо конечному пункту, в будущем, тот подвержен опасности внутреннего падения. Как сказал Спиноза, "все прекрасное так же трудно, как и редко".

Человек — это существо, постоянно принимающее решения, что оно такое. Тот, кто пытается декларировать чуждые ему взгляды, как правило, затрудняется выдвинуть сколько-нибудь полноценную аргументацию в их пользу, так как у него нет готовых, заранее продуманных доводов.

Удовольствие — не цель наших стремлений, а следствие их удовлетворения. Кьеркегор: "Дверь к счастью открывается наружу". Ницше: "Если у человека есть основания для жизни, он вынесет почти любые ее условия". Изначальное слабование — это выдумка. Сила воли определяется ясностью и глубиной понимания собственных целей, искренностью принимаемых решений и в немалой степени — навыками принятия решений (которых невротическим больным просто не хватает). Важно при выработке решения отградиться с самого начала от всех контраргументов, возникающих при этом в таком множестве.

Всегда и везде человек оказывается включенным в социальный контекст — в связи с другими людьми и в цепи событий.

С одной стороны, поведение личности в целом обусловлено социумом — и в то же время, с другой стороны, она сама воздействует на социум, постоянно направлена на него.

Сам вопрос о задаче "вообще" или о смысле жизни "вообще" бессмысленен. Он подобен вопросу репортера, который спросил гроссмейстера. "Ну, а теперь, маэстро, скажите мне какой самый лучший ход в шахматах?" Ни на один из подобных вопросов нельзя ответить в общем виде; мы всегда должны учитывать конкретную ситуацию и конкретного человека.

Время: 1__2.__3.__4.__5.__6.__

Упражнение 11.

Перечитайте предшествующий текст, озаглавивая каждый абзац, найдите смысловые скачки, отвлечения, линейные участки. Попробуйте, как сможете начертить план-структуру этого текста.

Упражнение 12.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текста. Сравните свои записи с оригиналом. Еще раз продумайте цитату и запишите в свою тетрадь то, что найдете нужным.

Упражнение 13.

Прочтите, озаглавивая абзацы, газетную статью объемом в 300-469 ело Начертите план-структуру этого текста. Подчеркните словосочетания, прор) ботайте их. Затем прочтите этот текст про себя стараясь уложиться в 60 сек.

Конец занятия. Время: __. На занятие затрачено: __

Урок №12

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Стремись изменять скорее себя, чем судьбу, скорее свои желания, чем порядок мира.

Декарт

Субъект есть деятельность удовлетворения влечений.

Гегель

Время — это ткань, из которой сделана жизнь.

Ричардсон

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на окнах средней колонки, прочтите периферическим зрением остальные. Если возникнут трудности с выполнением последних пунктов, не расстраивайтесь, а снова и снова повторяйте

попытки, изменяйте расстояние от текста до глаз, читайте слова в верхних и нижних строчках, разбивайте слова по буквам.

п. 1

дуб узы лом
мак раж бас
шея суп жук
акт чей мед
где мой вон
дуб шоу зуб
жир газ пол
тис май раз
бас мол эти
шея бур тип

п. 2

сам сыр ход
хам зуд под
дух уют воз
оса это мяч
бак род дым
эра нет жар
шок бес век
мор лот луч
там кий ель
оба паж лес

п. 3

зал там лев
вес вал миг
юла шут тем
рог мэр бор
сон пик дед
дог пот шар
око вид лук
пух лог фея
мел чем ель

п. 4

иной мало жена
друг сила надо
вещь корм союз
рука один мечь
хотя уйти жить
стол куда окно
себя утро цель
свет тоже путь
мама пять опыт
ведь люди свой

п. 5

ночь твой мера
весь день идти
лето отец нога
сюда этот план
лицо если дать
стой брат тихо
дало труд душа
море лишь вода
есть тело пока
поле даже глаз

п. 6

сухой режим труба
пятый танец трава
заряд поиск бомба
дойти вдоль ручей
нечто всюду мечта
добро толпа капля

канал рыбак крыша
зайти среда адрес
осень порог битва
объем вверх уголь

Упражнение 4.

Слова каждого пункта прочтите медленно, вслух. Затем вслух на скорость, стараясь с первого раза уложиться в 10 сек. остальные попытки — про себя, стремясь достичь результата 6-7 секунд.

п.1

осень пятый трава дойти поиск толпа
вверх уголь вдоль крыша объем адрес
мечта зайти канал вагон озеро узкий
диван весть туман черта жалко поток
смена нынче тепло мотор важно мешок

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

место война какой более дверь время
очень народ через потом взять жизнь
чтобы пойти когда иметь слово такое
стать можно город после земля самый
знать такой новый здесь тогда перед

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: минута, что-то, лежать, колхоз, власть, пройти, узнать, разный, взгляд, сердце, далеко, играть.

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами; с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п. 1

минута что-то лежать колхоз власть пройти
узнать разный взгляд сердце далеко играть
деньги лучший воздух бежать прежде начало
вообще завтра верить иногда добрый помощь
ученый искать трудно хозяин забыть матрас

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

десять офицер четыре старик группа помочь
победа витать смерть откуда январь вокруг
статья весьма темный дерево пример бумага
стоять вполне словно правый трубка неделя
мелкий оружие вперед состав основа корень

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3

прийти момент судьба высоко поздно отдать
успеть как-то занять мнение лавина желать
знание служба мешать зрение сильно тонкий
дружба данный беседа кто-то боевой гектар
прочно войска сквозь личный совхоз карман

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 4

способ высота память падать ладонь музыка
близко равный остров мирный дальше прямой
купить вместо любовь корень доктор цветок
польза мастер судить орудие приказ родной
выпить здание плохой лошадь размер звезда

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 5

ничего журнал пустой ракета верный ворота
дворец золото отсюда порода восемь весело
приказ деталь низкий анализ защита платок
предел тишина стенка сестра упасть фигура
боцман бедный носить доклад звонок печать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 6

стакан	уехать	широко	желтый	собака	усилие
ошибка	суметь	тогчас	легкий	горсть	подать
обычно	станок	решать	меньше	ночной	громко
тяжело	мощный	забота	учение	улыбка	глупый
где-то	видимо	немало	крепко	из-под	слабый

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 7

вести	жалеть	металл	прибор	висеть	облако
спектр	кстати	горный	расчет	вскоре	железо
ложный	тянуть	вечный	мягкий	строго	угроза
кольцо	снимок	телега	гетман	девять	мораль
единый	лесной	терять	шестой	колесо	летать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 8

свежий	высший	кресло	погода	лежать	стыдно
больно	спичка	звание	резкий	теория	тюрьма
многое	нижний	особый	чистый	колени	теплый
золото	клетка	раньше	земной	книжка	точный
отойти	доллар	лишний	редкий	долгий	бывший

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Прочтите словосочетания вслух, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 19 сек., а про себя — за 10 сек.

свое время, внутренняя пустота, чувствует себя, что если, невроз безработицы, результат действия, ни перед кем, никаких обязательств, воображаемый момент, единственный фактор, можно будет, есть и другие, не производит впечатления, по сути дела, безмятежность духа, такие люди, постоянное место, свободное время, знак равенства, волен выбирать, тот или другой, бодрость духа, впасть в апатию, при прочих равных условиях, конкурентная борьба, рабочее место, значительно лучше, вероятнее всего, именно первый, может быть, утрата полноты, неизбежно сопровождается, дезорганизация личности, физический износ, аналогичный феномен, цирковые звери, значительно дольше, не имеют никаких, в подобном случае, еще один способ, убежать от себя, ощущение пустоты, собственное существование, детективные истории, свойственно выбирать.

Упражнение 10.

Медленно, с выражением прочтите текст, иногда останавливаясь и прорабатывая трудные слова и словосочетания. Затем прочтите его вслух столько раз, сколько понадобится, чтобы уложиться в 75 сек. После этого прочитайте его методом узнавания, стараясь сократить время чтения до 35 сек.

Невроз безработицы.

Человек, не имеющий работы, переживает пустоту своего времени как свою собственную пустоту, как пустоту своего сознания. Будучи безработным, он чувствует себя ненужным. Он считает, что если он лишен работы, то и жизнь его лишена смысла.

Можно предположить, что невроз безработицы, как и другие формы невроза, в конечном итоге окажется позицией, образом жизни, принятом человеком, его экзистенциальным решением.

Объяснить все происходящее как результат действия одного единственного фактора необыкновенно удобно. Ибо тогда можно делать вид, что ни у кого нет ни перед кем никаких обязательств; и ничего не нужно делать, кроме как дожидаться какого-то воображаемого момента, когда, изменив этот единственный фактор, можно будет изменить и все остальное.

Но есть и другие. Такой человек не производит впечатления впавшего в депрессию или апатию, по сути дела, он даже сохраняет жизнерадостную безмятежность духа. Такие люди находят занятия где-то еще пока не получают постоянного места. Такие люди наполняют смыслом свое свободное время, которого у них в избытке, и содержанием — свое сознание и жизнь, ни перестали ставить знак равенства между своей жизнью и занятостью.

Таким образом, каждый безработный сам волен выбрать для себя этот или другой путь — сохранить ли бодрость духа или впасть в полную апатию. При прочих равных условиях, в конкурентной борьбе за рабочее место у того безработного, который не пал духом, шансы значительно выше, чем у того, кто уже отчаялся и впал в апатию. Вероятнее всего именно первый получит работу, которой добиваются оба.

Невроз безработицы приводит не только к социальным последствиям но его эффект может быть даже физическим. Утрата полноты и осмысленности жизни неизбежно сопровождается дезорганизацией личной активности, что и приводит к физическому износу организма. Аналогичный феномен наблюдается и у

животных: дрессированные цирковые звери, вынужденные постоянно заниматься "задачами", которые ставит им человек, живут значительно дольше, чем их собратья, представители тех же видов, которые содержатся в зоопарках и не имеют никаких занятий.

Для больного неврозом искусство — это лишь возможность убежать от себя. В подобном случае искусство служит лишь еще одним способом самоопьянения и самоодурманивания. К примеру, человеку, стремящемуся убежать от себя, от ощущения пустоты собственного существования, свойственно выбирать для чтения наиболее захватывающие детективные истории.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 12.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текста. Сравните свои записи с оригиналами.

Упражнение 13.

Прочтите, озаглавив абзацы, газетную статью объемом в 300-400 слов. Начертите план-структуру этого текста. Подчеркните словосочетания, выпишите их. Возможно, в тексте встретилась удачная мысль переформулируйте ее, если она того стоит, запишите в тетрадь. Затем, прочитайте этот текст про себя, стараясь уложиться в 60 сек.

Конец занятия. Время: _____. На занятие затрачено: _____.

Урок № 13

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Не хотим — вот причина; не можем — только предлог.

Гете

Тот, кто хочет всего, на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет.

Гегель

Тот, кто хочет достигнуть великого, должен уметь ограничивать себя.

Гете

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на словах средней колонки, прочтите боковым зрением остальные.

п.1

шея	ухе	без
его	или	два
суд	сам	при
бок	раз	мой
год	кто	там
под	лоб	мир
дым	чей	где
наш	пар	ваш
нет	рис	тут
рот	тип	дом

п.2

дно	шум	вес
зал	нос	она
что	род	сон
дух	ибо	тем
пат	все	тот
цех	как	газ
тон	зуб	том
это	рад	ухо

шум дно вес
так вот вон

п.3

этот весь свой
идти если дело
день даже глаз
дать есть вода
труд лицо лето
пока отец твой
нога лишь ночь
душа мера план
тихо поле сюда
море брат тело

п. 4

место война дверь
более какой время
очень народ через
потом взять такое
можно иметь через
слово пойти народ
стать жизнь очень
знать когда чтобы
такой самый новый
перед тоща после

п. 5

только другой первый
думать работа должен
вопрос больше борьба
делать второй тысяча
стекло давать потому
просто против прийти
машина важный партия
вместо черный нельзя
солдат именно газета
солнце третий решить

п. 6

многие нужный бывать
ходить письмо читать
быстро однако задача
полный совсем дорога
начать сидеть случай
писать камень правда
понять всегда любить
почему голова хорошо
стоять каждый страна
теперь видеть сейчас

Упражнение 4.

Мысленно поиграйте со словами: каждый, стоять, вопрос, борьба, голова, хорошо, почему, делать, тысяча.

Упражнение 5.

Медленно прочтите слова вслух. С трудными проиграйте в воображении. Затем несколько раз прочитайте их про себя. Стремитесь привязаться к 6-7 секундам на пункт, но избегайте самообмана.

п. 1

летать мораль угроза железо облако слабый
глупый усилие падать громко печать фигура
платок весело ворота цветок родной звезде
музыка прямой карман отдать желать тонкий

гектар корень неделя помочь бумага вокруг
Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

висеть вскоре колесо строго девять улыбка
горсть ночной собака из-под звонок упасть
защита верный восемь приказ размер ладонь
личный доктор дальше лавина сильно боевой
трубка поздно основа пример группа январь

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3

высоко мнение зрение кто-то совхоз падать
мирный корень оружие лошадь ракета порода
анализ сестра доклад желтый легкий меньше
учение крепко прибор расчет мягкий гетман
шестой только должен вопрос тысяча потому

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 4

против партия нельзя солдат третий терять
телега вечный металл горный немало забота
широко тотчас решать носить стенка низкий
пустой отсюда плохой память судить любовь
остров сквозь судьба занять беседа мешать

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 5

момент как-то служба данный войска высота
вместо мастер равный здание журнал золото
деталь тишина бедный видимо уехать суметь
станок мощный жалеть кстати тянуть снимок
лесной другой работа делать борьба давать

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 6

солнце вместо машина просто именно приказ
успеть знание дружба прочно способ близко
выпить купить польза дворец ничего приказ
стакан предел боцман ошибка обычно тяжело
ввести где-то спектр единый ложный кольцо

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 6.

Протестируйте качество усвоения эталонов шестибуквенных слов. Старайтесь научиться не читать и даже не замечать слов, не входящих в задание. Если результаты, показанные в этом упражнении, превышают 8сек., имеет смысл вернуться к предыдущему упражнению, но не сразу, а по крайней мере через час-два. Затем можно будет снова повторить этот тест.

п. 1 часть тела:

хозяин слабый фигура звезда тонкий вокруг
улыбка упасть ладонь лежать январь боевой
теперь редкий начало только полный сейчас
вполне статья совсем кресло отойти вперед
ходить кольцо тяжело приказ близко пройти

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2 материальные объекты:

иногда задача видеть доллар золото словно
победа начат власть стоять весьма быстро
стыдно погода помочь размер сильно группа
бумага девять звонок облако печать родной
желать именно способ ничего обычно ложный

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3 строения:

бежать дорога лишний клетка многое темный
камень далеко витать читать десять голова
тюрьма долгий матрас приказ лавина пример
помочь строго из-под громко цветок отдать

железо просто единый дворец прочно ошибка

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. ___

п. 4 живые существа:

раньше случай сердце нижний смерть хорошо
всегда нужный офицер пенять бывать добрый
чистый теплый книжка основа дальше восемь
неделе колесо собака карман ворога падать
угроза машина дружба польза боцман спектр

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. ___

Упражнение 7.

Прочтите словосочетания вслух, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 19 сек., а про себя — за 10 сек.

Безлюдное побережье, несколько кораблей, самый верный, ближайший помощник, Французское королевство, стремительный марш, небольшой отряд, горные тропы, трудный дуть, Альпийское предгорье, большие переходы, стадо известно, через горы, неизвестное направление, короткое сообщение, королевский двор, спешные меры, преградить дорогу, регулярная армия, пошел на сближение, поле видимости, отдать приказ, остановить отряд, двинулся вперед, пошел на встречу, без охраны, пистолетный выстрел, удивление крестьян, королевские солдаты, в полном составе, перейти на сторону, огромная толпа, простые люди, могущественная армия, прославленный полководец, железная клетка, неизмеримо больше, боевой сподвижник, короткая записка, удивительные страницы.

Упражнение 8.

Постарайтесь с первого раза прочесть текст вслух за 120 сек. После этого прочитайте текст методом узнавания, стараясь сократить время до 50 сек.

Выдержки из книги

"Наполеон Бонапарт" А.З.Манфреда

400сл.

1 марта 1815 года к безлюдному побережью бухты Жуан пристало несколько небольших кораблей. Император вместе с самыми верными, преданными ему солдатами и ближайшими помощниками высадился на южном побережье Французского королевства.

Стремительным маршем — по пятьдесят километров за двадцать часов — небольшой отряд горными тропами шел на север. Бонапарт избрал наиболее трудный путь — через Альпийское предгорье. Совершая большие переходы, ночуя в деревнях, где отряд встречали сочувственным удивлением крестьяне, Наполеон через горы 7 марта подошел к Греноблю.

Уже 3 марта в Париже, а затем в остальной Франции стало известно, что Наполеон покинул Эльбу и пробирается в неизвестном направлении. Это короткое сообщение потрясло страну, а за нею весь мир.

Королевский двор принимал спешные меры, чтобы обезвредить дерзкого корсиканца. Всегда самонадеянный граф д'Артуа поспешил в Лион, чтобы здесь преградить дорогу "дерзкому авантюристу", "людоеду", "корсиканскому чудовищу", как именovala Наполеона печать правящей династии.

Избежать столкновения с регулярной армией было невозможно. У селения Лафре авангардные части войск под командованием капитана Рандона преградили путь отряду Наполеона. Наполеон пошел на сближение с королевскими войсками. Когда он оказался в поле их видимости, он отдал приказ солдатам переложить ружье из правой в левую руку.

Жестом руки остановив отряд, он двинулся вперед, пошел навстречу солдатам один, без охраны, и, подойдя на расстояние пистолетного выстрела, расстегнул свой сюртук и сказал: "Солдаты, узнаете ли вы меня? Кто из вас хочет стрелять в своего императора? Я становлюсь под ваши пули"» "Да здравствует император!" — воскликнули королевские солдаты, и отряд в полном составе перешел на сторону Наполеона.... Наполеон триумфально вошел в Гренобль.

10 марта, окруженная огромной толпой крестьян, рабочих, простых людей, наполеоновская армия подошла к стенам Лиона. Весь гарнизон Лиона и все его население перешли на сторону Наполеона.

Тогда против Наполеона во главе могущественной армии был двинут один из самых прославленных полководцев Франции — маршал Ней. Ней обещал королю привезти Наполеона в железной клетке. Обе армии шли навстречу друг другу. Армия Нея была неизмеримо сильнее. Но Наполеон хорошо знал своего боевого сподвижника. И Нею была послана короткая записка от императора: "Ней! Идите мне навстречу в Шалон. Я Вас приму так же, как на другой день после битвы под Москвой. И в полном составе армия Нея перешла на сторону Наполеона.

20 марта, в девять часов вечера, Наполеон вступил в тюильрийский дворец. Эти дни были и остаются одними из самых удивительных страниц истории.

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. ___

Упражнение 9.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текста. Сравните свои

записи с оригиналами.

Упражнение 10.

Прочтите, озаглавливая абзацы, газетную статью объемом в 300-400 слов. Начертите план-структуру этого текста. Подчеркните словосочетания, проработайте их. Затем прочтите этот текст про себя стараясь уложиться в 60 сек.

Конец занятия. Время: _____. На занятие затрачено: _____.

Урок № 14

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Величие человека измеряется величиной проблем, которые его занимают.

Метерлинк.

Тот, кто хочет, делает больше, чем тот, кто может.

Мурей.

Слава страны составляет мою собственную. Это и есть мой главный принцип.

Екатерина II.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на центральных словах, прочтите боковым зрением остальные. Постарайтесь в течение 5-6 сек. с помощью периферического зрения воспринимать все пять слов одновременно.

п.1

что как
 это

она все

п.2

так для
 тот

вот еще

п.3

наш год
 его

нет уже

п. 4

этот весь
 свой

один себя

п.5

такой знать
 когда

чтобы время

п.6

какой новый
 самый

стать жизнь

Упражнение 4.

Слова каждого пункта прочтите не торопясь, вслух. Затем про себя, стремясь к 6-7 секундам.

п.1

правда потому стекло давать любить всегда
понять второй делать тысяча почему хорошо
толева больше борьба вопрос стоять каждый
страна думать работа должен теперь сейчас
видеть видать хотеть первый другой только

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

третий решить солнце письмо ходит читать
однако солдат газета ничего задача именно
старый совсем важный полный нельзя вместо
дорога быстро черный случай сидеть машина
просто прийти начать писать камень против

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

трудно ученый искать иногда добрый помощь
верить завтра вообще бежать прежде начало
воздух лучший деньги играть разный сердце
далеко взгляд узнать минута власть колхоз
пройти что-то лежать многие бывать колхоз

Время. 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами; старший, конечно, значить, великий, входить, сторона, слышать, высокий, хороший, увидеть.

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами, с неудобными мысленно, поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

старший конечно значить великий входить сторона
слышать высокий хороший увидеть. русский главный
сегодня комната условие молчать женщина слушать
просить область считать история красный капитан
наконец энергия крупный глядеть сколько миллион

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

помнить принять интерес потому создать широкий
природа тяжелый никакой процесс научный мировой
простой система ребенок решение девушка техника
кричать корабль открыть поднять станция держать
чувство причина поехать сложный богатый будущее

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3

изделие будущий дорогой явление учиться кабинет
спасибо зеленый близкий прошлый порядок бабушка
счастье длинный течение готовый встреча попасть
деревня участок бригада инженер ставить веселый
команда слишком рассказ министр десяток свобода

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 4

хватать мальчик глубина процент связать сначала
уровень бросить средний впрочем горячий вызвать
морской комитет пожалуй страшно телефон удаться
быстрый неужели степень недавно элемент явиться
понятно плакать церковь подойти картина предает

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 5

очередь старуха золотой трактор трудный должный
впервые немного рисунок голубой господь послать
частица событие глубоко местный назвать самолет
больной надежда однажды радость честный позиция*
аппарат гораздо капитал площадь достать пшеница

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 6

столько длинный закрыть обычный древний девочка
иметься ожидать пароход перейти крайний внешний
умереть участие принцип минерал твердый бросать
атомный светлый влияние граница вершина вырасти

деятель обещать столица странно мужчина строгий

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

п. 7

верхний найтись детский записка попытка далеки
пускать снимать прежний спутник прошлое мечтать
продукт секунда хватить мертвый могучий обратно
возраст желание красота следить темнота учитель
воевать задание наверно октябрь переход портрет

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

п. 8

изучать образец понятие взяться болезнь впереди
опасный полтора видимый договор колонна магазин
часовой кончить фабрика круглый занятие ударит
держава собрать хозяйка детство коридор училище
дедушка ядерный занавес звонить прибыть просьба

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. __

Упражнение 7.

Прочтите словосочетания вслух, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 20 сек., а про себя — за 10 сек.

повиноваться законам, следовать мнениям, наиболее благоразумный, обращая внимание, на то как, чем на то, что; между многими, одинаково распространены, самые умеренные, наиболее удобные, по всей вероятности, в какой либо мере, насколько это, и с не меньшим, вполне правильно, из стороны в сторону, на одном месте, в одну сторону, не меняя направления, всего лишь, избрать именно это, если они и не, то все-таки, дела не терпят, этого оказалось достаточно, третьим правилом, привыкнуть к мысли, чтобы привыкнуть, постоянно рассматривая, главным образом, полнейшее убеждение одного этого, было достаточно, к чему то другому, иметь основание, чего они желают, несмотря на то, много пользы, продолжительное упражнение, чтобы избавить, должны идти.

Упражнение 8.

Прочтите текст столько раз, сколько понадобится, чтобы уложиться в 90 сек. После этого читайте текст методом узнавания, стараясь сократить время до 45 сек.

Три правила Рене Декарта (Рассуждение о методе).

389 сл.

Во-первых, повиноваться законам и обычаям моей страны,... следовать мнениям наиболее благоразумных людей, ...обращая больше внимания на то, как они поступают, чем на то, что они говорят... Между многими мнениями, одинаково распространенными я всегда выбирал самые умеренные, поскольку они и наиболее удобные в практике, и, по всей вероятности, лучше, так как всякая крайность плоха.... Я отнес к крайностям в особенности все обещания, в какой-либо мере ограничивающие свободу... потому, что я не видел в мире ничего, что оставалось бы неизменным...

Моим вторым правилом было оставаться настолько твердым и решительным в своих действиях, насколько это было в моих силах, и с не меньшим постоянством следовать даже самым сомнительным методам, если я принял их за вполне правильные. В этом я уподоблял себя путникам, заблудившимся в лесу: Они не должны кружить или блуждать из стороны в сторону, ни тем паче оставаться на одном месте, но должны идти как можно прямее в одну сторону, не меняя направления по ничтожному поводу, хотя первоначально всего лишь случайность побудила их избрать именно это направление. Если они не придут к своей цели, то все-таки выйдут куда-нибудь, где им, по всей вероятности, будет лучше, чем среди леса. Так как житейские дела часто не терпят отлагательств, то, несомненно, что, если мы не в состоянии отличить истинное мнение, то должны довольствоваться наиболее вероятным. Этого оказалось достаточно, чтобы избавить меня от всяких раскаяний и угрызений обыкновенно беспокоящих совесть слабых и колеблющихся умов.

Третьим моим правилом было всегда стремиться побеждать скорее себя, чем судьбу, изменять свои желания, а не порядок мира и вообще привыкнуть к мысли, что в полной нашей власти находятся только наши мысли. Признаюсь, что требуется продолжительное упражнение и, зачастую, повторное размышление, чтобы привыкнуть смотреть на вещи под таким углом.

В этом я думаю, главным образом состояла тайна тех философов, которые некогда умели поставить себя вне власти судьбы и, несмотря на страдания и бедность, соперничать в блаженстве со своими богами.

Постоянно рассматривая пределы, предписанные им природой, они пришли к полнейшему убеждению, что в их власти находятся только собственные мысли, и одного этого было достаточно, чтобы помешать им стремиться к чему-то другому; над мыслями же они властвовали так неограниченно, что имели основание почитать себя богаче, могущественнее, свободнее и счастливее, чем люди, не имеющие такой философии и никогда не обладающие всем, чего они желают, несмотря на то, что им благоприятствуют и природа и счастье.

Помимо этих простых правил, вы можете почитать и декартовы "Правила для руководства ума", которые могут оказаться весьма полезными.

Упражнение 9.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текста. Сравните свои записи с оригиналами.

Упражнение 10.

Прочтите, озаглавив абзацы, газетную статью объемом в 300-400 слов. Начертите план-структуру этого текста. Подчеркните словосочетания, проработайте их. Затем прочтите этот текст про себя, стараясь уложиться в 60 сек.

Конец занятия. Время: __ На занятие затрачено: __

Урок №15

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Наиболее важный принцип — сужение проблемы до управляемых размеров.

Гарри Каспаров.

Для решения неточных задач очень важно ограничить масштабы проблемы, чтобы в ней не увязнуть, — и только тогда появляется шанс более точно ее решить.

Ботвинник.

Случай обычно верой и правдой служит тем, кто чего-нибудь сильно желает.

Бальзак.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на восклицательных знаках, прочтите текст боковым зрением. Взгляд следует слегка расфокусировать, смотреть как бы сквозь страницу. Некоторые слова прочесть не удастся - это нормально; об их значении следует догадаться, исходя из контекста.

Цицерон снова
!
занялся совершен-
!
ствованием своего
!
красноречия как необ-
!
ходимого орудия: упраж-
!
няясь в нем сам и посещая
!
прославленных ораторов, он
!
развивал свой талант государ-
!
ственного деятеля. Для этого
!
он предпринял путешествие в Азию
!
и на Родос. Из ораторов Азии он
!
учился у Ксенокла, Дионисия и Ме-
!
ниппа, а на Родосе — у оратора
!
Аполлония и философа Посидония. Рас-
!
сказывают, что Аполлоний, не понимав-

!

ший латинской речи, попросил Цицерона

!

говорить во время их занятий по-гречес-

!

ки. Тот охотно последовал приглашению, по-

!

лагая, что так лучше будут исправлены его

!

ошибки. Когда он произнес свою речь, все были

!

поражены и стали состязаться друг с другом в

!

похвалах. Аполлоний же и слушал его с видом да-

!

леко не веселым, и по окончании речи долго сидел

!

в задумчивости; видя же огорчение Цицерона, сказал

!

ему: "Тебя, Цицерон, я хвалю я удивляюсь тебе, но

!

жалею о судьбе Эллады, воочию убеждаясь, что един-

!

ственное из прекрасного, оставшегося еще нам, —

!

образованность и красноречие, — и то благодаря те-

!

бе, сделалось достоянием римлян".

!

Упражнение 4.

Прочтите предыдущий текст обычным способом, не спеша. Затем повторите упражнение 3 еще несколько раз. Обратив внимание на то, что чем быстрее взгляд скользит по середине страницы вниз, тем легче схватывать содержание. В некоторых местах, особенно к концу текста полезно быстро скользить взглядом вверх-вниз, что позволяет реконструировать почти все слова. Впрочем, дословно читать в данном случае и не требуется — достаточно уметь пересказать текст своими словами.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: русский, главный, сегодня, комната, условие, молчать, женщина, слушать, просить, считать.

Упражнение 6.

Медленно прочитайте слова вслух. С трудными поиграйте в воображении. Затем несколько раз прочтите их про себя. Стремитесь приблизиться к 6-7 секундам на пункт.

п. 1

удаться	сначала	вызвать	предмет	явиться	миллион
главный	капитан	слушать	сторона	должный	послать
самолет	позиция	пшеница	широкий	техника	мировой
держат	будущее	девочка	внешний	бросить	вырасти
строгий	веселый	бабушка	попасть	кабинет	свобода

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

твердый	мужчина	древний	крайний	вершина	могучий
учиться	порядок	встреча	ставить	десяток	трудный
господь	назвать	честный	достать	научный	станция
создать	девушка	богатый	связать	горячий	телефон
элемент	картина	входить	русский	женщина	сколько

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3

министр	инженер	готовый	прошлый	явление	обычный
перейти	минерал	странно	граница	трактор	великий
история	глядеть	увидеть	молчать	процент	впрочем
страшно	недавно	подойти	поэтому	сложный	процесс
поднять	решение	голубой	местный	радость	площадь

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 4

глубина	средний	пожалуй	степень	церковь	значить
хороший	условие	считать	крупный	золотой	рисунок
глубоко	однажды	капитал	интерес	никакой	ребенок
открыть	поехать	дорогой	близкий	течение	рассказ
закрыть	пароход	принцип	влияние	столица	бригада

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 5

команда	деревня	счастье	спасибо	изделие	слишком
участок	длинный	зеленый	будущий	причина	корабль
система	тяжелый	принять	помнить	природа	простой
кричать	чувство	старший	слышать	сегодня	просить
наконец	энергия	область	конечно	комната	высокий

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 5.

Засеките время и найдите в каждом пункте слова, обозначающие

п.1 транспорт:

высокий	просить	простой	корабль	слишком	бригада
рассказ	ребенок	рисунок	значить	процесс	площадь
обычный	впрочем	великий	явление	трактор	процент
сложный	радость	поехать	однажды	пароход	условие
средний	самолет	держат	строгий	главный	удаться

Время: ____

п.2 человека:

сначала	позиция	будущее	капитан	веселый	картина
девушка	назвать	порядок	мужчина	готовый	странно
увидеть	подойти	голубой	пожалуй	считать	капитал
дорогой	принцип	глубина	хороший	глубоко	открыть
закрыть	министр	перейти	история	страшно	поднять

Время: ____

п.3 помещение:

древний	встреча	честный	богатый	входить	явиться
должный	техника	бросить	кабинет	крайний	ставить
достать	связать	русский	могучий	трудный	станция
золотой	церковь	никакой	течение	столица	телефон
сколько	изделие	причина	природа	сегодня	комната

Время: ____

п.4 цвет:

счастье	зеленый	принять	старший	свобода	деревня
розовый	длинный:	тяжелый	чувство	энергия	золотой
команда	система	кричать'	степень	голубой	крупный
интерес	близкий	красный	местный	влияние	граница
молчать	поэтому	широкий	внешний	сторона	предмет

Время: ____

Если затраты времени превышают 8 сек. на пункт, то желательно вторично проработать упражнение 4, предварительно хорошо отдохнув.

Упражнение 7.

Прочтите словосочетания вслух, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 20 сек., а про себя — за 10 сек.

успевал делать, страшно много, точно такое же, положил на себя, обуздание прихотей, материальные вещи, ни четверти часа, не было нужно, перемена занятия, круг знания, изумительная быстрота, он был уже, основательная ученость, поставил себе правилом, то, что нужно, очень немного, во всех остальных, в этих немногих, всякое другое, напрасная трата времени, это направление, мне не нужно, как бы ни были, не найду у них, свежая мысль, лишь настолько, никакими силами, нельзя было, начал читать, больше ничего, каждая книга, принялся читать, для кого бы то ни было, то же самое, остальное время, постоянно соблюдая, тратить время, второстепенные дела, руководимые люди, то же правило.

Упражнение 8.

Медленно прочитайте текст, прорабатывая трудные слова и словосочетания. Прочтите его вслух на время столько раз, сколько понадобится, чтобы уложиться в 90 сек. После этого прочитайте его методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 45 сек.

Рахметов (выдержки из "Что делать?" Чернышевского)

345сл.

Он успевал делать страшно много, потому что и в распоряжении времени положил на себя точно такое же обуздание прихотей, как в материальных вещах. Ни четверти часа в месяц не пропадало у него на развлечение, отдыха ему не было нужно. "У меня занятия разнообразны; перемена занятия есть отдых".

...он расширял круг своего знания с изумительной быстротою; теперь, когда ему было двадцать два года, он был уже человеком очень замечательно основательной учености. Это потому, что он и тут поставил себе правилом: роскоши и прихоти — никакой; исключительно то, что нужно. А что нужно? Он говорил: "По каждому предмету капитальных сочинений очень немного; во всех остальных только повторяется, разжижается, портится то, что все гораздо полнее и яснее заключено в этих немногих сочинениях. Надобно читать только их; всякое другое чтение — только напрасная трата времени... Если я прочел Адама Смита, Мальтуса, Рикардо и Милля, я знаю альфу и омегу этого направления, и мне не нужно читать ни одного из сотен политэкономов, как бы ни были они знамениты; я по пяти строкам с пяти страниц вижу, что не найду у них ни одной свежей мысли, им принадлежащей, все заимствования и искажения. Я читаю только самобытное и лишь настолько, чтобы знать эту самобытность". Поэтому никакими силами нельзя было заставить читать его Маколея; посмотрев четверть часа на разные страницы, он решил: "Я знаю все материи, из которых набраны эти лоскутья". Он прочитал "Ярмарку тщеславия" Теккерера с наслаждением, а начал читать "Пенденниса", закрыл на двадцатой странице: "Весь высказался в "Ярмарке тщеславия", видно, что больше ничего не будет, и читать не нужно". "Каждая прочитанная мною книга такова, что избавляет меня от надобности читать сотни книг", — говорил он.

...Он с усердным наслаждением принялся читать книгу, которую за последние сто лет едва ли кто читал, кроме корректоров ее: читать ее для кого бы то ни было, кроме Рахметова, то же самое, что есть песок или опилки.:

Но ему было вкусно.

...остальное время он занимался делами, постоянно соблюдая то же правило, как в чтении: не тратить времени над второстепенными делами и с второстепенными людьми, заниматься только капитальными, от которых уже и без него изменяются второстепенные дела и руководимые люди.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Напомним, что Чернышевский, по оценкам современников, читал со скоростью 2 тыс. слов в минуту. Это мнение не стоит переоценивать (см. гл. Виды чтения): речь, конечно, идет о реферативном или даже о панорамном чтении. Но из этого фрагмента можно понять истоки и существо таких видов чтения.

Упражнение 9.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текста, Сравните свои записи с оригиналами. Еще раз продумайте цитаты.

Упражнение 10.

Прочтите, озаглавливая абзацы, газетную статью объемом в 300-400 слов. Начертите план-структуру этого текста. Подчеркните словосочетания, проработайте их. Возможно, в тексте встретилась удачная мысль — попробуйте сформулировать ее более лаконично. Затем прочтите этот текст про себя, стараясь уложиться в 60 сек,

Конец занятия. Время: __ На занятие затрачено: __

Урок № 16

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Научи меня не требовать невозможного и не горевать о непоправимом.

Георг Пятый.

Нет ничего более легкого, чем быть занятым, и нет ничего более трудного чем быть эффективным.

Зайверт.

Чем меньше ума вложено в какое-то дело, тем оно сложнее.

Зайверт.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на восклицательных знаках, прочитайте текст боковым зрением, используя смысловую интуицию.

Мотивация. Г.Селье

Эгоизм, или себялю-
!
бие, — древнейшая
!
особенность жизни.
!
От простейших микро-
!
организмов до челове-
!
ка все живые существа
!
должны прежде всего за-
!
щищать свои интересы. Се-
!
бялюбие естественно, но,
!
поскольку его считают от-
!
талкивающим и некрасивым,
!
мы пытаемся отрицать нали-
!
чие этого качества в нас са-
!
мих. Мы боимся его, потому что
!
в нем таятся семена раздора и
!
мести. Любопытно, что, несмот-
!
ря на врожденный эгоизм, многим
!
из нас доступны сильные альтруис-
!
тические чувства. Более того, эти
!
два противоречивых на первый взгляд
!
импульса отнюдь не являются несовме-
!
стимыми: инстинкт самосохранения не
!
обязательно вступает в конфликт с же-
!
данием помогать другим. Альтруизм можно
!
рассматривать как видоизмененную форму
!
эгоизма, коллективный эгоизм, помогающий
!
обществу тем, что он порождает благодарность.
!
Это, возможно, самый человеческий способ обеспе-
!
чения общественной безопасности и устойчивости.
!
Внушая окружающим доверие и признательность, мы
!
побуждаем их сочувственно воспринимать наше естест-
!
!

венное стремление к благополучию. Мой символ веры со-
 !
 стоит в следующем. Заслужить расположение и благодар-
 !
 ность — единственное научное основание естественного
 !
 кодекса поведения, полезного и нам и обществу. Я считал
 !
 бы главным достижением своей жизни, если бы мне удалось
 !
 рассказать об альтруистическом эгоизме так ясно и убеди-
 !
 тельно, чтобы сделать его девизом общечеловеческой этики.
 !
 Уважение, доверие, восхищение выдающимся мастерством; все
 !
 эти чувства усиливают дружеское расположение и доброжелатель-
 !
 ность. Возбуждать такую любовь к себе — конечная цель жизни,
 !
 если считать, что эта конечная цель состоит в поддержании жиз-
 !
 ни и в наслаждении ею. Устойчивое положение в обществе лучше
 !
 всего обеспечивается возбуждением положительных чувств у макси-
 !
 мального числа людей. Ведь ни у кого не возникает желания вре-
 !
 дить человеку, которого он любит, уважает, к которому он испы-
 !
 тывает доверие или благодарность или чье мастерство в какой-
 !
 либо области говорит о возможности свершений, достойных подражания.
 !

Упражнение 4.

Не спеша прочтите текст обычным способом. Затем повторите упражнение 3 еще несколько раз, стараясь возможно полнее восстановить содержание.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: смотреть, понимать, казаться, работать, спросить, развитие, выходить, остаться, общество, вещество.

Упражнение 6.

Ознакомьтесь со словами, с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п. 1

смотреть	понимать	казаться	работать	спросить
развитие	выходить	остаться	общество	вещество
являться	движение	ответить	господин	огромный
особенно	разговор	растение	называть	действие
начинать	подумать	например	показать	основной
прислать	материал	академик	народный	написать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

писатель

молодежь оставить работник проблема все-

☐ отвечать				таки
				все-таки
отвечать				
холодный				
☐ значение	характер	смеяться	качество	☐ бороться
				я
значение				бороться
состоять	глубокий	положить	пройтись	привести

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3

известно	принести	страница	читатель	наиболее
красивый	свойство	довольно	медленно	получать
директор	передать	квартира	собрание	страшный
знакомый	простить	источник	половина	помогать
вызывать	начаться	спокойно	западный	пытаться
вероятно	открытый	художник	создание	пидцать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 4

забывать	сомнение	прогресс	контроль	взрослый
железный	потерять	возможно	добиться	зависеть
касаться	услышать	серьезно	занимать	провести
название	академия	исчезать	наоборот	открытие
немецкий	замечать	несмотря	очевидно	поверить
молчание	навверное	существо	находить	разуметь

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 5

изучение	комиссия	соседний	доказать	здоровье
извинить	практика	полезный	праздник	свидание
делаться	стрелять	обладать	командир	сознание
документ	странный	братский	вставать	массовый
схватить	кислород	световой	собирать	устроить
родиться	операция	духовный	ложиться	победить

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 6

трудоустройство	всеобщий	захотеть	короткий	тепловой
целовать	редакция	здоровый	немножко	погодить
по-моему	помощник	старшина	прочесть	столовая
готовить	подавать	полагать	северный	пропасть
участник	признать	отменить	когда-то	миллиард
нынешний	отдавать	приехать	реальный	торговля

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочитайте словосочетания и обороты вслух, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 20 сек., а про себя — за 19 сек.

философская мысль; со всей очевидностью; только ему присущий; язык философии; разделы науки; религиозная система; квантовая механика; выразительная сила; может быть, даже; после того как; построения марксизма; неповторимая изысканность; для того чтобы; извечные проблемы; вероятностные представления; также, как; об одном и том же; теория относительности; прежде всего тот, кто; человеческая мысль; рано или поздно; тогда, когда; новое звучание; на одном из; оглядываться в прошлое; забегать вперед; каждый имеет; базовая система; система понятий; естественно следует; настоящий философ; даже тогда, когда; опираясь на науку; паттерн бытия; парадигма времени; за то, что; сам по себе; перспектива изображения; картина жизни.

Упражнение 8.

Не торопясь прочитайте текст вслух. Из каждого абзаца или из каждых 5-6 строчек выберете то слово, которое, как вам кажется, будет для вас наилучшей подсказкой при пересказе. Выпишите эти слова отдельно. Отметьте значками: С — суть, основное содержание, главная мысль; П — примеры, иллюстрации; О — отвлечения, замечания по ходу изложения. Начертите структуру текста.

Спонтанность сознания. В.В. Налимов.

495 сл

Входя в мир философской мысли, мы со всей отчетливостью видим, что каждая серьезная философская концепция сопряжена с ее особым, только ей присущим языком. Отчетливо разными вырисовываются

перед нами языки Канта, Гегеля, Ницше, Гуссерля, Витгенштейна, Хайдегера. Серьезные, философски ориентированные разделы науки — квантовая механика, теория относительности — это также построения, обладающие своими собственными языками. В квантовой механике возникло даже представление, правда, не всеми разделяемое, о существовании особой — квантовой логики. Разные религиозные системы оказываются порожденными разными языками. Разные языки обладают разной выразительной силой. Но измерить выразительную силу языка мы не умеем. И важнее, может быть, даже другое — одни языки навсегда остаются эзотерическими, другие становятся популярными. Таким частично стал, скажем, и язык Гегеля, после того как на нем оказались написаны философские построения марксизма. И при всей нашей приверженности демократизму, кажется, все мы все же стремимся к неповторимой изысканности вновь создаваемого языка. Находя новый язык, мы находим новые возможности для того, чтобы сказать что-то новое о совсем старом, обсуждая извечные проблемы. Для нас таким новым языком оказался язык вероятностных представлений.

Языки философий также, впрочем, как и всякие другие языки, неперевоимы. Неперевоимыми взаимно оказались и языки христианства и буддизма, хотя обе религиозные системы, кажется, говорят об одном и том же. Не стыкуются между собой непосредственно квантовая механика и теория относительности. И философ прежде всего тот, кто владеет всей полифонией философских языков. Тот, кому открыт весь спектр звучания человеческой мысли. Критиковать другие философские системы — значит не принимать или не понимать языка, на котором они говорятся. На каждом языке в конце концов, оказывается сказанным то, что на нем можно сказать. Каждый язык рано или поздно выговаривается и уходит в кладовые культуры. Иногда старое оживает. Оживает тогда, когда сказанное на старом языке обретает новое звучание на одном из новых языков. Так создается преемственность философской мысли. Мы все время то оглядываемся в прошлое, то забегаем вперед. Прошлое и будущее мысли всегда присутствует в нашем настоящем.

Каждый философский язык имеет свою базовую систему представлений и, соответственно, свою систему понятий и свою систему аргументации. Отсюда естественно следует, что границы каждой философской системы определяются границами ее языка, ее логики....

Философ — настоящий философ — всегда поэт. Он остается поэтом даже тогда, когда говорит о науке или заимствует что-то из науки, или даже опирается на науку. Философ свободно рисует паттерн бытия. Философ — это мыслитель, свободный от парадигмы своего времени. И бессмысленно упрекать его за то, что ему не удалось что-то осветить. Важно оценить нарисованный им паттерн сам по себе, исходя из присущей ему архитектоники. Картина бытия, нарисованная философом, всегда что-то оставляет в тени, что-то искажает перспективой изображения, заданной языком. Паттерн может понравиться или не понравиться, или даже вызвать раздражение, агрессию. Пусть нравится или не нравится, но, не стоит его аналитически рассекать — ведь тогда не останется ни того, что может нравиться, ни того, что может раздражать.

Время: 4. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Перескажите текст по памяти, опираясь на выписанные ключевые слова.

Упражнение 10.

Прочитайте предыдущий текст вслух, стараясь уложиться в 100 сек. Затем прочтите его методом узнавания, стараясь уложиться в 40-50 сек.

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текста. Сравните свои записи с оригиналами.

Упражнение 12.

Прочитайте, озаглавив абзацы, газетную или журнальную статью объемом в 300-400 слов. Подчеркните труднопроизносимые слова и грамматические конструкции. Проработайте их. Обведите карандашом ключевые слова, затем восстановите в памяти содержание статьи.

Упражнение 13.

Прочтите предыдущую статью методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 30 сек.

Упражнение 14.

Прочитайте незнакомую статью объемом в 300-400 слов методом узнавания так, как будто вы ее предельно проработали. Постарайтесь с первого же раза уложиться в 40 сек.

Конец занятия. Время ____. На занятие затрачено ____.

Урок № 17

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите во памяти три цитаты.

Обрети веру — обретешь и средства.

Гарвей.

Силы напрягши свои, подниматься из бездны все выше — вот, что достойно труда.

Вергилий.

Представление о возможности чего-либо может оказаться сильнее, чем упражнение и воля.

Бор.

Упражнение 3.

Используя смысловую интуицию и периферическое зрение, прочтите текст, фиксируя взгляд только на восклицательных знаках.

!
Отсутствие мотивации.— величайшая
!
душевная трагедия, разрушающая
!
все жизненные устои. Чтобы преодолеть
!
нынешнюю волну расслабляющего крушения
!
духовных идеалов, ведущую к насилию и
!
жестокости, нужно убедить молодых людей,
!
что они не утолят нормальную жажду свер-
!
шений эксцентрическим поведением или бес-
!
конечной погоней за любовными победами. Им
!
не уйти от действительности, с которой они
!
не могут справиться; не поможет и притупление
!
умственного взора мимолетным забытём от нарко-
тиков.
!
Нужно четко осознать, что труд есть биологическая
!
необходимость. Труд — основная потребность
!
человека. Вопрос не в том, следует или не следует
!
работать, а в том, какая работа больше всего вам
!
подходит. Работа нужна человеку для нормальной
!
жизнедеятельности, как нужны воздух, пища, сон,
!
общение. Согласно афоризму Джорджа Бернарда Шоу, «труд по
!
обязанности — это работа, а работа по склонности
!
— досуг».
!
Короткий рабочий день — благо лишь для тех, кто
!
не питает интереса к своим занятиям. Зачастую
!

люди страдают от того, что у них нет вкуса ни к
!
чему, нет никаких стремлений. Они, а не те, кто
!
мало зарабатывает, — истинные нищие
!
человечества. И нужны им не деньги, а духовная
!
опора. Ничего не делать — не явнит отдыхать.
!
Праздный ум и ленное тело страдают от дистресса
!
безделья.
!

Упражнение 4.

Не спеша прочтите текст обычным способом. Затем повторите упражнение 3 еще несколько раз, пока не почувствуете внутреннего удовлетворения от качества восприятия текста.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: являться, движение, ответить, господин, огромный, особенно, разговор, растение, называть, действие.

Упражнение 6.

Медленно прочтите слова вслух. С трудными поиграйте в воображении. Затем несколько раз прочтите их про себя. Стремитесь приблизиться к 6-7 секундам на пункт.

п. 1

разуметь	открытие	поверить	провести	зависеть
взрослый	тридцать	пытаться	помотать	страшный
получать	наиболее	привести	скорость	качество
политика	проблема	культура	написать	основной
действие	огромный	вещество	спросить	торговля
миллиард	пропасть	столовая	погодить	тепловой

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 2

победить	устроить	массовый	сознание	здоровье
находить	очевидно	наоборот	занимать	добиться
контроль	создание	западный	половина	собрание
медленно	читатель	пройтись	подобный	смеяться
хотеться	работник	заметить	народный	показать
называть	господин	общество	работать	реальный

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 3

когда-то	северный	прочсть	немножко	короткий
ложиться	собирать	вставать	командир	праздник
доказать	несмотря	существо	исчезать	серьезно
возможно	прогресс	художник	спокойно	источник
квартира	довольно	страница	наложить	средство
характер	километр	оставить	писатель	приехать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 4

например	растение	ответить	остаться	казаться
академик	отменить	полагать	старшина	здоровый
захотеть	духовный	световой	братский	обладать
полезный	соседний	наверное	замечать	дивизион
услышать	потерять	сомнение	открытый	начаться
простить	передать	свойство	принести	глубокий

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 5

сельский	значение	двадцать	отвечать	институт
материал	подумать	разговор	движение	выходить

понимать отдавать признать подавать помощник
редакция всеобщий операция кислород странный
стрелять практика комиссия молчание немецкий
название касаться железный забывать вероятно

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п. 6

вызывать знакомый директор красивый известно
состоять бороться холодный все-таки молодежь
внимание прислать начинать особенно являться
развитие смотреть нынешний участник готовить
по-моему целовать трудовой родиться схватить
документ делаться извинить изучение академия

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Засеките время и найдите в каждом пункте слога, обозначающее

п.1 человека:

прочсть вставить существо художник страница
вставить немножко командир исчезать спокойно
положить писатель например академик захотеть
полезный услышать простить институт выходить
помощник странный немецкий вероятно устроить
очевидно создание читатель работник господин

Время: __

п.2 число:

разуметь взрослый получать политика действие
миллиард зависеть страшный качество основной
торговля тепловой открытие тридцать наиболее
проблема огромный пропасть победить находить
контроль медленно хотеться называть провести
помогать двадцать написать спросить погодить

Время: __

п. 3 пространственные отношения:

праздник короткий серьезно источник средство
приехать северный собирать несмотря прогресс
километр довольно растение отменить духовный
соседний потерять передать казаться здоровый
обладать дивизион начаться глубокий остаться
дециметр братский замечать открытый отдалить

Время: __

п.4 помещение:

поверить пытаться привести культура вещество
массовый столовая наоборот западный пройтись
заметить общество когда-то ложиться доказать
возможно характер квартира известно молодежь
являться готовить схватить академия директор
кладовая холодный начинать нынешний извинить

Время: __

Упражнение 8.

Не торопясь прочитайте текст вслух. Выпишите ключевые слова для пересказа. Отметьте значками:

С — суть, основное содержание, главную мысль;

П — примеры, иллюстрации;

О — отвлечения, замечания по ходу изложения. Начертите структуру текста.

Сосредоточение. Вуд

Упражнения в умственном сосредоточении заключаются в контроле ума и в господстве того настроения, которое налагается на него волей, так что все ваше мышление будет направлено к цели, которую вы сами избрали.

Даже поверхностное изучение ума открывает нам тот факт, что когда мы думаем об одном предмете, мы в то же время смутно сознаем много другого, что более или менее близко или отдаленно относится к этому предмету. Когда я сосредоточиваю свое внимание на какой-либо одной мысли, я нахожу вокруг себя массу смутных мыслей, постепенно завлакивающихся, становящихся более туманными по мере их

отдаления и, наконец, теряющихся в неопределенном пространстве.

В разное время разные настроения, цели, привычки и интересы господствуют над нашим умом, и в настроении лежит причина того, что именно эта мысль окажется избранной из всех тех, которые окружают каждый предмет. Подобно тому как сильный магнит поляризует железо не только вблизи, но и на значительном расстоянии, так и настроение, временное и постоянное, поляризует каждую мысль, как только она вступает в сферу внимания.

Создав нужное настроение, мы заставим мысли двигаться одним могучим потоком к нужной нам цели. Когда это будет достигнуто, самые нежеланные и даже враждебные события попадут в сферу притяжения и помогут нам в достижении намеченной цели.

Первое, что надо сделать, — это остановиться на том настроении, которое вы избрали, и затем исклочьить все то, что может каким-либо образом волновать ум. Для этого вы должны стараться освободить себя от малейшего следа гнева, раздражения, страха, нерешительности. Создайте привычку возвращения мысли.

Обыкновенно делают так: приняв обычное положение, устремляют внимание на определенный предмет и затем возвращают его обратно, к исходной точке всякий раз, когда оно чем-либо отвлекается. Упражняющийся занят, главным образом, усилием удержать мысль в своем уме и отчасти старанием не дать ей ускользнуть и обратиться на другие предметы; и ему постоянно нужно возвращать свое блуждающее внимание.

Сделайте вместо этого следующее упражнение. Изберите тот предмет, на котором вы хотите сосредоточить свое внимание, и затем думайте обо всем, о чем хотите, но не теряйте из виду избранный предмет. Но следует стараться убежать мыслью возможно дальше, не теряя при этом из вида избранного предмета и думая обо всем, что может иметь прямое отношение или связь с ним. Делайте такие упражнения по полчаса в день в удобное время в течение приблизительно двух недель. Если это упражнение продлевается в положенное время, оно порождает привычку возвращения мысли, заменяющую привычку блуждания, и, таким образом, формируется склонность ума возвращаться к центральной мысли, и внимание может быть задержано в продолжении долгого времени на одном и том же предмете. В то же время такое упражнение оживляет ум, заставляя его при обдумывании какого-либо вопроса быстро схватывать все имеющие значение точки, связанные с этим вопросом.

Не имеет большого значения, какой предмет избирается для сосредоточения, хотя сначала лучше избегать чего-либо обширного или связанного с неприятными воспоминаниями.

* * *

Упражнение Вуда можно и нужно разнообразить и выполнять в любых условиях: во время беседы, ходьбы, работы и т.п. Большинство выдающихся людей тренировало свое внимание этим или подобными ему способами. Например, Юлий Цезарь в походе диктовал письма одновременно пяти писцам, сидя верхом на коне; Алехин мог сыграть по памяти одновременно более тридцати партий; Ампер проводил в уме сложнейшие вычисления. Подобных примеров можно привести множество, но подавляющее большинство людей практически не имеет представления о возможностях управления собственным мышлением.

Первые же недели практики контроля над своим вниманием дадут вам ощутимые преимущества. В частности, вы очень скоро станете замечать, что стали более последовательны и менее импульсивны в высказываниях и поступках; многие казавшиеся трудными проблемы начнут разрешаться как будто сами собой; окружающие вас люди станут внимательнее относиться к вашим словам.

Упражнение 9.

Перескажите текст по памяти, опираясь на выписанные ключевые слова.

Упражнение 10.

Прочитайте предыдущий текст вслух, стараясь уложиться в 90 сек. Затем прочтите его методом узнавания, стараясь уложиться в 35-45 сек.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текстов. Сравните свои записи с оригиналами.

Упражнение 12.

Прочитайте, озаглавив абзацы, газетную или журнальную статью объемом в 300-400 слов. Подчерните труднопроизносимые слова и грамматические конструкции. Проработайте их. Обведите карандашом ключевые слова, затем восстановите в памяти содержание статьи.

Упражнение 13.

Прочтите предыдущую статью методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 30 сек.

Упражнение 14.

Прочитайте незнакомую статью объемом в 300-400 слов методом узнавания так, как будто вы ее предварительно проработали. Постарайтесь с первого же раза уложиться в 40 сек.

Конец занятия. Время: ____. На занятие затрачено: ____

Урок № 18

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Ковыляющий по прямой дороге опередит бегущего, который сбился с пути.

Бэкон.

Бог не требует, чтобы ты всегда побеждал. Но он ожидает, что ты будешь к этому стремиться.

Рокфеллер.

Я обычно делаю все, что в моих силах, а какие будут результаты, известно лишь Богу

Пенни.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на восклицательных знаках, прочитайте текст боковым зрением, используя смысловую интуицию.

История с домкратом Д.Рейнуотер

!
Однажды у ехавшего по полу-
!
заброшенной дороге автомоби-
!
листа внезапно спустило колесо.
!
К своему ужасу, он обнаружил, что
!
не захватил с собой домкрата, что-
!
бы поднять машину и сменить колесо.
!
Однако расстроенный водитель вспомнил,
!
что пятью милями раньше он проехал ми-
!
мо станции техобслуживания, и решил от-
!
правиться туда. По дороге его начали одо-
!
левать сомнения: "Здесь других станций нет
!
Если владелец этой станции не захочет мне по-
!
мочь, обратиться мне больше будет некуда. Я
!
полностью в его власти. Он может содрать с
!
меня три шкуры за этот проклятый домкрат Он
!
может потребовать десять, двадцать, а то и пять-
!
десять долларов, и я ничего не смогу с ним поделаться!..
!
Бог мой, как же все-таки некоторые люди ловко умеют
!
пользоваться несчастьем других!" В ярости наш герой
!
подошел к станции и в ответ на доброжелательный вопрос ни
!

о чем не подозревающего владельца: "Здравствуйте. Чем я
! могу помочь?" — вскричал: "Да подавись ты своим проклятым
! домкратом!"

В этом случае мы имеем дело с деструктивным использованием
! фантазии: сначала тратим на создание фантазии столько
! энергии, что она начинает создавать полный эффект
! реальности, а затем ведем себя так, будто это действительно
! и есть реальность.

Типичный вариант истории с домкратом разыгрывает в своем
! воображении ревнивец. Муж подозревает жену в измене. Он
! начинает представлять обстоятельства, при которых она могла
! завести любовника, думает о том, как она проводит свободное
! время, о привлекательных молодых людях, которых она
! наверняка встретит в течение дня, и т.д. Если муж при этом
! не осознает, что фактически повторяет историю с домкратом,
! то он быстро убедит себя в том, что у жены действительно
! есть любовная связь, и будет действовать соответствующим
! образом.

Очень важно распознавать подобные негативные фантазии и
! стараться избавляться от них, ибо известно, что, настойчиво
! внедряя в собственное сознание определенные образы, мы тем
! или иным способом содействуем их осуществлению в реальности.

Если вы считаете, что что-то должно произойти, вы сознательно
! или бессознательно способствуете осуществлению ожидаемого события.
!

Упражнение 4.

Не спеша прочтите текст обычным способом. Затем повторите упражнение 3 еще несколько раз, пока не почувствуете внутреннего удовлетворения от качества восприятия текста.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: несколько, последний, известный, маленький, отношение, хозяйство, некоторый, вернуться, оказаться, положение.

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами, с неудобными мысленно поиграйте. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в десять секунд.

п.1

несколько последний маленький отношение хозяйство
некоторый вернуться оказаться положение известный
революция настоящий встречать навстречу буржуазия

следовать	поставить	проходить	социализм	подходить
приходить	начальник	искусство	позволить	лейтенант
результат	появиться	стараться	проводить	состояние

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

небольшой				☐ населени
☐ свободны	правильно	серьезный	взглянуть	е
й				население
свободный				
продукция	подождать	коллектив	громадный	подняться
построить	перестать	поднимать	различный	повторить

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

кончиться	прочитать	воздушный	заседание	сравнение
научиться	выпускать	множество	сохранить	убедиться
старинный	во-первых	монополия	поступать	указывать
журналист	закончить	строитель	выражение	оставлять
приводить	заключать	противник	установка	захватить
отправить	погибнуть	секретарь	требовать	коммунизм

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

объяснять	четвертый	экономика	создавать	основание
солнечный	выполнить	пол-литра	профессор	гражданин
разрешить	собраться	атмосфера	двигаться	произойти
открывать	передовой	наблюдать	повышение	абсолютно
интересно	помолчать	виноватый	позвонить	попросить
заставить	изменение	испытание	постоянно	возможный

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

блестящий	философия	сожаление	вздохнуть	излучение
составить	послушать	трудность	выступать	опасность
полностью	спокойный	президент	улучшение	поколение
восстание	повторять	держаться	надеяться	стоимость,
городской	обратка	напомнить	осторожно	уверенный
считаться	броситься	мальчишка	особенный	придумать

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Медленно прочитайте слова вслух. С трудными поиграйте в воображении. Затем несколько раз прочтите их про себя. Стремитесь к 6-7 секундам на пункт.

п.1

придумать	уверенный	стоимость	поколение	опасность
излучение	возможный	попросить	абсолютно	произойти
гражданин	основание	коммунизм	захватить	оставлять
указывать	убедиться	сравнение	повторить	совещание
подняться	остальной	программа	взглянуть	состояние
лейтенант	подходить	буржуазия	известный	хозяйство

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

особенный	осторожно	надеться	улучшение	выступать
вздохнуть	постоянно	позвонить	повышение	двигаться
профессор	создавать	требовать	установка	выражение
поступать	сохранить	заседание	различный	встретить
громадный	нравиться	случиться	серьезный	проводить
позволить	социализм	навстречу	положение	отношение

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

мальчишка	напомнить	держаться	президент	трудность
сожаление	испытание	виноватый	наблюдать	атмосфера
пол-литра	экономика	секретарь	противник	строитель
монополия	воздушный	множество	поднимать	способный
коллектив	богатство	принимать	правильно	стараться
искусство	проходить	встречать	оказаться	маленький

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

броситься	обработка	повторять	спокойный	послушать
философия	изменение	помолчать	передовой	собраться
выполнить	четвертый	погибнуть	заключать	во-первых
закончить	выпускать	прочитать	перестать	улыбаться
подождать	выступать	отчаянный	свободный	появиться
начальник	поставить	настоящий	вернуться	последний

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.5

считаться	городской	восстание	полностью	составить
блестящий	заставить	интересно	открывать	разрешить
солнечный	объяснять	отправить	приводить	журналист
старинный	научиться	кончиться	следующий	построить
продукция	отдельный	население	небольшой	результат
приходить	следовать	революция	некоторый	несколько

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Засеките время и найдите в каждом пункте слова, обозначающие

п.1 человека:

придумать	излучение	гражданин	указывать	лейтенант
мальчишка	сжаление	пол-литра	монополия	коллектив
подняться	искусство	особенный	вздыхнуть	профессор
поступать	громадный	позволить	броситься	философия
выполнять	закончить	подождать	составить	разрешить
начальник	построить	результат	журналист	несколько

Время: ____

п.2 строй:

уверенный	возможный	основание	убедиться	остальной
подходить	стоимость	попросить	коммунизм	сравнение
программа	буржуазия	поколение	абсолютно	захватить
повторить	взглянуть	известный	опасность	произойти
оставлять	совещание	состояние	хозяйство	осторожно
постоянно	создавать	социализм	сохранять	нравиться

Время: ____

п.3 существительное:

блестящий	составить	полностью	восстание	городской
считаться	философия	послушать	спокойный	повторять
обработка	броситься	четвертый	выполнять	собраться
передовой	президент	помолчать	изменение	вздыхнуть
выступать	улучшение	надеяться	осторожно	особенный
сожаление	испытание	держаться	наполнить	мальчишка

Время: ____

Упражнение 7.

Прочтите словосочетания и обороты вслух, доиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 20 сек., а про себя — за 10 сек.

суета сует; что пользы, пребывает во веки; восходит солнце и заходит солнце; реки текут; что было, то и будет; нет ничего нового; да и о том, что; все, что делается; тяжелое занятие; томление духа; и, между тем, как; для сынов человеческих; должны были бы; большие дела; построить дом; посадить виноградник; плодовые деревья; больше всех; чего бы глаза не пожелали; бывший прежде; сердце мое радуется; во всех трудах; сделали руки мои; и нет от них пользы; сладок сон; мало ли, много ли; не дает ему уснуть; утроба матери; тяжкий недуг; трудиться на ветер; дни жизни; радость сердца; все возвратится в прах; нет ничего лучше; потому что это; что будет после; ни днем ни ночью; всему и всем — одно; одна участь, по силам делай.

Упражнение 9.

Не торопясь прочитайте текст вслух. Из каждого абзаца или из каждых 5-6 строчек выберите то слово, которое, как вам кажется, будет наилучшей подсказкой при воспроизведении. Выпишите эти слова отдельно. Отметьте значками С — суть, основное содержание, главная мысль; П — примеры, иллюстрации; О — отвлечения, замечания по ходу изложения; Х — разрывы мысли. Нарисуйте структуру текста.

750сл.

Книга Екклезиаста, или проповедника

(выдержки)

Слова Екклезиаста, сына Давидова, царя в Иерусалиме. Суета сует, сказал Екклезиаст, Суета сует, — все суета! Что пользы человеку от всех трудов его, которыми трудится он под солнцем? Род проходит и род приходит, а земля пребывает во веки. Восходит солнце, и заходит солнце, и спешит к месту своему, где оно восходит. Идет ветер к югу, и переходит к северу, кружится, кружится на ходу своем, и возвращается ветер на круги свои. Все реки текут в море, но море не переполняется; к тому месту, откуда реки текут, они возвращаются, чтобы опять течь. Все вещи — в труде; не может человек пересказать всего; не насытится око зрением; не наполнится ухо слушанием. Что было, то и будет; и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем. ... Нет памяти о прежнем; да и о том, что будет, не останется памяти у тех, которые будут после. Я, Екклезиаст, был царем над Израилем в Иерусалиме. И предал я сердце мое тому, чтоб исследовать и испытать мудростию все, что делается под небом: это тяжелое занятие дал Бог сынам человеческим, чтобы они упражнялись в нем. Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, все — суета и томление духа!

Сказал я в сердце моем: "дай испытаю я тебя веселием, и насладись добром"; но и это суета! ...Вздумал я в сердце моем услаждать вином тело мое и, между тем, как сердце мое руководилось мудростию, придерживаться и глупости, доколе не увижу, что хорошо для сынов человеческих, что должны были бы они делать под небом в немногие дни жизни своей. Я предпринял большие дела: построил себе дома, посадил себе виноградники, устроил себе сады и рощи и насадил в них всякие плодовые деревья; ...И сделался я великим и богатым больше всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; и мудрость моя пребывала со мною. Чего бы глаза мои не пожелали, я не отказывал им; не возбранял сердцу моему никакого веселья; потому что сердце мое радовалось во всех трудах моих; и это было моею долею от всех трудов моих.

И оглянулся я на все дела мои, которые сделали руки мои, и на труд, которым трудился я, делая их: и вот, все суета и томление духа, и нет от них пользы под солнцем!... Ибо что будет иметь человек от всего труда своего, что трудится он под солнцем? ...сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть ...Как вышел он нагим из утробы матери своей, таким и отходит, каким пришел он, таким и отходит. Какая же польза ему, что трудился он на ветер?... Не долго будут у него в памяти дни жизни его; поэтому Бог и вознаграждает его радостию сердца его.

Сказал я в сердце своем о сынах человеческих, чтоб испытал их Бог, и чтобы они видели, что они сами по себе — животные: потому что участь сынов человеческих и участь животных — участь одна; как те умирают, так умирают и эти, и одно дыхание у всех, и нет у человека преимущества перед скотом; потому что все — суета!

Все идет в одно место; все произошло из праха, и все возвратится во прах. ...Итак увидел я, что нет ничего лучше, как наслаждаться человеку делами своими: потому что это — доля его; ибо кто приведет его посмотреть на то, что будет после него?

... Много таких вещей, которые умножают суету: что же для человека лучше? Ибо кто знает, что хорошо для человека в жизни, во все дни суетной жизни его, которые он проводит как тень? И кто скажет человеку, что будет после него под солнцем?

... Вот это нашел я, сказал Екклезиаст, испытывая одно за другим. ... Соблюдающий заповедь не испытывает никакого зла: сердце мудрого знает и время и устав; потому что для всякой вещи есть свое время и устав; а человеку великое зло от того, что он не знает, что будет; и как это будет — кто скажет ему? ... И похвалил я веселие; потому что нет лучшего для человека под солнцем, как есть, пить и веселиться; это сопровождает его в трудах во дни жизни его, которые дал ему Бог под солнцем. Когда я обратил сердце мое на то, чтобы постигнуть мудрость и обозреть дела, которые делаются на земле, и среди которых человек ни днем ни ночью не знает сна, тогда я увидел все дела божий и нашел, что человек не может постигнуть дел, которые делаются под солнцем. Сколько бы человек не трудился в исследовании, он все-таки не постигнет этого, и если бы какой мудрец сказал, что он знает, он не может постигнуть этого.... Всему и всем — одно: одна участь праведнику и нечестивому, доброму и злему, чистому и нечистому, приносящему жертву и не приносящему жертвы; как добродетельному, так и грешнику; как клянущемуся, так и боящемуся клятвы. ... Кто находится между живыми, тому еще есть надежда, так как и псу живому лучше, нежели мертвому льву. Живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению; и любовь их и ненависть их уже исчезли, и нет им более части во веки ни в чем, что делается под солнцем.

Итак иди, ешь с веселием хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое, когда Бог благоволит к делам твоим.... Все, что может рука твоя делать, по силам делай; потому что в могиле, куда ты пойдешь, нет ни работы, ни размышления, ни знания, ни мудрости.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Перескажите текст по памяти, опираясь на выписанные ключевые слова.

Упражнение 10.

Прочитайте предыдущий текст вслух, стараясь уложиться в 180 сек. Затем прочтите его методом

узнавания, стараясь уложиться в 69-90 сек.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текстов. Сравните свои записи с оригиналами.

Упражнение 12.

Прочитайте, озаглавив абзацы, газетную или журнальную статью объемом в 300-400 слов. Подчеркните труднопроизносимые слова и грамматические конструкции. Проработайте их. Обведите карандашом ключевые слова, затем восстановите в памяти содержание статьи.

Упражнение 13.

Прочтите предыдущую статью методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 30 сек.

Упражнение 14.

Прочитайте незнакомую статью объемом в 300-400 слов методом узнавания так, как будто вы ее предварительно проработали. Постарайтесь с первого же раза уложиться к 40 сек.

Конец занятия. Время: ____ . На занятие затрачено: ____

Урок №19

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Запишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Жизнь — ничто, это лишь возможность совершить нечто.

Принцип Гегбеля.

У сердца есть свои доводы, которые неизвестны разуму.

Паскаль.

Две трети нашей душевной жизни состоит из готовых схем, подобных устоявшимся грамматическим конструкциям.

Джеймс.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на восклицательных знаках, протайте текст боковым зрением, используя смысловую интуицию.

Выиграть может каждый Х.Корнелиус, Ш.Фэйр

!
Как вы подходите к задаче, которой хотелось бы избежать?
!
Если вы пойдете на борьбу с ней, не боясь трудностей,
!
связанных с этим, сила вашей личности возрастет.
!
Всякий раз, когда перед вами стоит задача, сделайте ее
!
объектом выбора. Если вы пошли на совещание потому, что
!
должны были сделать это, то вами руководит совещание. Вами
!
могут руководить люди или ситуации и даже ваши собственные
!
моральные установки. Это означает, что подлинный хозяин
!
положения и принимаемого решения не вы, а какие-то
!
посторонние авторитеты, или эти решения принимаются под
!

влиянием какого то давления, или даже воспоминания о нем из
!
вашего далекого прошлого.
!
У вас есть два выхода: подчиниться или восстать. Если вы
!
подчиняетесь, остается чувство обиды. Если вы восстаете,
!
остается чувство вины. Обе эти стратегии отнимают у вас энергию
!
Если же, с другой стороны, мы сами избираем определенную
!
ситуацию, то делаем это по своей, а не по чужой воле. Мы
!
сохраняем автономию. Когда жизнь ставит перед нами задачу,
!
мы решаем, принять ее или нет. Мы свободны, каким бы ни
!
было наше решение.
!
Переход от "я должен" к "я хочу" означает, что вам будет
!
легче бороться не только со своими "долгами", но и с
!
"долгами", налагаемыми на нас другими. Вы сознательно
!
сосредоточиваете внимание на наилучшей мотивации ваших
!
действий ("бабушка будет очень обрадована") и делаете все
!
необходимое для поддержания этой мотивации на всем их
!
протяжении.
!
!
Подобный сознательный выбор может превратить неудачный день
!
в день достижений. Если его применять изо дня в день к
!
тысячам различных дел, бессильное и серое существование
!
может превратиться в жизнь, полную силы и мастерства.
!
Влияние личности растет не по дням, а по часам, когда ваши
!
желания и ваша действительность начинают совпадать. Вы
!
можете воевать с обстоятельствами — или идти в ногу с ними.
!
Вырабатывайте эту привычку на малых делах. А когда вы
!
сможете так подходить и к решению серьезных проблем, вы
!
получите совершенно новое ощущение, приносящее радость
!
удовлетворение. Ведь вы начали новую жизнь — жизнь по
!
собственному выбору.
!

Упражнение 4.

Не спеша прочтите текст обычным способом. Затем повторите Упражнение 3 еще несколько раз, пока не почувствуете удовлетворения от качества восприятия текста.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: совершенно, оставаться, что-нибудь, показывать, английский, внутренний, управление, крестьянин, знаменитый.

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами, с неудобными поиграйте в воображении. Прочтете вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в 10-11 сек.

п.1

совершенно	оставаться	что-нибудь	показывать
английский	внутренний	управление	крестьянин
знаменитый	относиться	находиться	количество
заниматься	пожалуйста	капитализм	вспоминать
появляться	буржуазный	достаточно	показаться
трудящийся	социальный	посмотреть	рассказать
продолжать	литература	необходимо	подучаться
улыбнуться	воспитание	республика	американец

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

собираться	химический	интересный	составлять
дальнейший	вспоминать	немедленно	постоянный
недостаток	учреждение	засмеяться	стремление
предлагать	подготовка	физический	остановить
решительно	переходить	конкретный	установить
получиться	называться	обстановка	применение
обратиться	территория	автомобиль	говориться
собственно	заставлять	творческий	состояться

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

непонятный	прекрасный	счастливый	предложить
стремиться	невозможно	обращаться	постепенно
отмечаться	настроение	заговорить	уничтожить
соединение	привыкнуть	обернуться	творчество
поговорить	плодородие	правильный	специалист
московский	неожиданно	обеспечить	определить
отказаться	фотография	содержание	обнаружить
торопиться	назначение	бронепоезд	называться

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

приходиться	необходимый	представить
технический	чувствовать	образование
предложение	становиться	современный
предприятие	температура	направление
поверхность	французский	большинство
подниматься	действовать	собственный
организация	возможность	происходить
оказывается	специальный	углекислота
значительно	пролетариат	производить
центральный	обязательно	способность

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Прочитайте слова про себя. Стремитесь приблизиться к 7-8 секундам на пункт.

п.1

называться	обнаружить	определить	специалист
творчество	уничтожить	посотенно	предложить
состояться	говориться	применение	установить
остановить	стремление	постоянный	составлять
американец	получаться	рассказать	показаться
вспоминать	количество	крестьянин	показывать

бронепоезд	содержание	обеспечить	правильный
обернуться	заговорить	обращаться	счастливый

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

творческий	автомобиль	обстановка	конкретный
физический	засмеяться	немедленно	интересный
республика	необходимо	посмотреть	достаточно
капитализм	находиться	управление	что-нибудь
назначение	фотография	неожиданно	плодородие
привыкнуть	настроение	невозможно	прекрасный
заставлять	территория	называться	переходить
подготовка	учреждение	вспоминать	химический

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

воспитание	литература	социальный	буржуазный
пожалуйста	относиться	внутренний	оставаться
торопиться	отказаться	московский	поговорить
соединение	отмечаться	стремиться	непонятный
собственно	обратиться	получиться	решительно
предлагать	недостаток	дальнейший	собираться
улыбнуться	продолжать	трудящийся	появляться
заниматься	знаменитый	английский	совершенно

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.4

обязательно	пролетариат	специальный
центральный	значительно	оказывается
способность	производить	углекислота
происходить	собственный	большинство
возможность	действовать	французский
организация	подниматься	поверхность
направление	современный	образование
температура	становиться	чувствовать
необходимый	предприятие	предложение
представить	технический	приходиться

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Засеките время и найдите слова обозначающие

п.1 средство передвижения:

интересный	немедленно	засмеяться	физический
конкретный	обстановка	автомобиль	творческий
счастливый	обращаться	заговорить	обернуться
правильный	обеспечить	бронепоезд	содержание
собираться	бригантина	дальнейший	недостаток
предлагать	решительно	получиться	обратиться
непонятливый	стремиться	отмечаться	собственной
соединение	поговорить	отказаться	торопиться

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2 человека:

совершенно	английский	знаменитый	заниматься
появляться	трудящийся	продолжать	улыбнуться
оставаться	внутренний	относиться	пожалуйста
буржуазный	социальный	литература	воспитание
предложить	постепенно	уничтожить	творчество
называться	обнаружить	специалист	определить
показывать	крестьянин	количество	вспоминать
показаться	рассказать	получаться	американец

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3 существительное:

что-нибудь	управление	находиться	капитализм
достаточно	посмотреть	необходимо	республика
химический	вспоминать	учреждение	подготовка
переходить	называться	территория	заставлять
составлять	постоянный	стремление	остановить
установить	применение	говориться	состояться
прекрасный	невозможно	настроение	привыкнуть
плодородие	неожиданно	фотография	назначение

Время: 1. 2. 3. 4. 5. 6. ___

Упражнение 9.

Не торопясь прочитайте текст вслух. Из каждого абзаца или, примерно, и каждых 5-6 строчек выберите то слово, которое, как вам кажется, будет для вас наилучшей подсказкой при пересказе. Выпишите эти слова отдельно. Отметьте значками:

- С — суть, основное содержание, главную мысль;
- И — примеры, иллюстрации;
- О — отвлечения, замечания по ходу изложения;
- Х — разрывы мысли. Нарисуйте структуру текста.

От идеала к реальности. Н.Энкельиан (выдержки)

Мы всю жизнь ищем пути ведущие к счастью. При планировании, при продумывании нашего будущего мы не должны бежать из своего настоящего в мир иллюзий, но мы должны воспринимать наше сегодня как фундамент для завтрашнего дня. Чтобы обустроить свое завтра, главное — не добиваться целей любой ценой, а ставить такие цели, которые соответствуют нашей личности, цели, которые мы вынашиваем с юности.

Даже в, казалось бы, безвыходных жизненных ситуациях у человека не пропадает стремление к идеалу, к совершенству. Выражая желания, наши мысли перешагивают границы видимой реальности, мы проникаем в глубокие сферы нашего существа. Действенная сила желания — его власть — оказывается сильнее и больше, чем сила воли. Сила воли может направляться против нашей собственной природы. Сила желания действует всегда в согласии с нашим истинным "Я". Никто не осознал и не сформулировал этот вывод точнее, чем Гете:

Наши желания — это предчувствие тех способностей, которые таятся в нас. Предвестники того, что мы в состоянии совершить. Сила воображения представляет вне нас и будущем то, что мы можем и чего хотим. Мы испытываем страстное желание того, чем в глубине уже обладаем.

Уверенный в себе человек знает свои желания и признается в них. Не существует ничего более личного, чем желания. Желания указывают нам путь. И реализовать свои желания — это и есть настоящий путь к успеху.

Наша задача в жизни — стать личностью. Но мы вовсе не станем личностью только за счет одного того, что нам хочется ею стать. В этом то и кроется совершаемая многими ошибка. Личностью можно стать только стремясь к большим целям. Чтобы достигнуть этих целей, нужно привести в действие все свои способности, а они только и превращают человека в личность. В безвоздушном пространстве не существует личности!

Человек становится чем-то только через свою работу, через труд, через действие.

Третью своей жизни и даже больше человек проводит в работе. Но не всякая работа является работой. Большая разница заключается в том, принуждают ли человека работать или он работает добровольно. Работает ли человек творчески или выполняет кем-то продуманное задание. Работа должна доставлять радость, огромную радость. Работа без радости может только сделать человека больным. Кто работает без радости, может получить сердечный инфаркт или язву желудка.

Радость — это основной принцип жизни. Все, за что бы вы ни брались с радостью, удастся. И вывод отсюда прост вам нужно найти такие кровные для вас цели, которые бы доставляли вам радость.

Так как человек соприкасается с разными проявлениями жизни, следует подразделить свои цели на четыре группы:

- 1) профессиональные цели;
- 2) личные цели, касающиеся частной жизни;
- 3) цели, связанные с укреплением здоровья;
- 4) цели, связанные с удовлетворением культурных запросов.

Если мы действительно хотим придать своей жизни определенный смысл, т.е. не жить как придется на этом свете, то профессия или, лучше сказать, наше призвание должно стоять на первом месте.

Именно в профессиональной жизни мы должны при помощи планирования, насколько это возможно, исключить случайность.

Ни одному режиссеру не придет в голову ставить спектакль без предварительного плана и репетиций. А вот жизнь многих людей выглядит часто как бесконечный спектакль-импровизация. Только из

внутреннего порядка вырастает счастливое и наполненное смыслом будущее.

Вся власть человека заключается в сочетании времени и терпения.

Бальзак.

Люди, которым не хватает времени, — это, как правило, люди, которые не знают точно, чего они хотят.
"Люди, которым вечно не хватает времени, делают меньше всего".

Лихтенберг.

Вам только тогда будет хватать времени, если вы будете делать все не спеша. Вы наверняка знаете людей, которые всегда говорят: "У меня совсем нет времени, я тороплюсь". Так как они всегда в движении и в спешке, казалось бы, они-то должны многое успевать сделать, многого достигать, быстро продвигаться вперед по жизни. Но вот встречаешь такого человека года через два, он по-прежнему все куда-то спешит, да вот только нисколько не ушел вперед, все топчется на месте, но еще более озабоченно и суетливо.

Для того, что представляется человеку важным, он всегда находит время. Большой успех начинается в тот момент, когда мы сознательно, именно совершенно сознательно, вычеркиваем из своего ежедневного плана некоторые вопросы, чтобы таким образом выиграть время для других вещей. Это трудная, но необходимая попытка выбраться из привычного русла рутины. И мы сумеем это, если только захотим.

Мы не должны знать все, мы не должны уметь все. Чтобы иметь пробелы в собственных знаниях, необходимо мужество. Но если мы решились на таковые, то особенно выиграем в знаниях и умениях в другой области. Это принесет нам и авторитет, и признание, к которым мы стремимся.

Некоторые люди считают, что при повторении задача становится неинтересной, скучной. "Кто хочет достичь великого, тот должен уметь ограничивать себя" таков был совет Гете. В Библии мы читаем также: "Только в ограничении проявляется мастер".

Благодаря повторению уплотняются рабочие процессы, действия, интенсивнее работает мысль. В подсознании формируются новые творческие идеи. Многие считают, что неспособность к творчеству является предрасположенностью индивидуума, его чертой характера. Неспособность к творчеству — это результат распыления сил и поверхностного отношения к делу.

Только тот, кто постоянно повторяет что-то, учится разрешать проблемы. Он сможет легко достичь поставленных целей и подняться на новый уровень самосовершенствования.

Большой ошибкой многих западных ученых было то, что они переоценивали разум, следствием чего была недооценка значения подсознания. Многие ученые, занимающиеся вопросами воспитания, и сегодня еще считают, что муштра, тренировка, нацеленная на выработку автоматизма, повторение тормозят и ограничивают развитие человека. Как раз наоборот.

Только благодаря автоматическому овладению какими-то приемами освобождается энергия, расходуемая в дальнейшем на самосовершенствование.

Постоянное повторение ослабляет силу сопротивления, делает непредставимое ранее реальностью, невозможное — возможным, невероятное — само собой разумеющимся.

Человек только тогда представляет из себя что-то, когда у него появляется дело которое становится смыслом его жизни. Если вы не будете доить корову каждый день, то с каждым разом она будет давать все меньше молока. Если человек не будет использовать силы и способности, которыми он наделен, каждый день, они будут с каждым днем все больше иссякать, и человек все в меньшей степени будет способен справиться с проблемами и утвердиться в этом мире.

Упражнение 9.

Перескажите текст по памяти, опираясь на выписанные ключевые слова.

Упражнение 10.

Прочитайте предыдущий текст вслух, стараясь уложиться в 180 сек. Затем прочтите его методом узнавания, стараясь уложиться в 60-90 сек.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текстов. Сравните свои записи с оригиналами.

Упражнение 12.

Прочитайте, озаглавив абзацы, газетную или журнальную статью объемом в 300-400 слов. Подчеркните труднопроизносимые слова и грамматические конструкции. Проработайте их. Обведите карандашом ключевые слова, затем восстановите в памяти содержание статьи.

Упражнение 13.

Прочтите предыдущую статью методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 30 сек.

Упражнение 14.

Прочитайте незнакомую статью объемом в 300-400 слов методом узнавания так, как будто вы ее предварительно проработали. Постарайтесь с первого же раза уложиться в 40 сек.

Урок №20

Начало занятия: число __, время __.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Прочтите один раз и запишите по памяти три цитаты.

Если знания человека не упорядочены, то чем больше он знает, тем большей будет путаница в его мыслях.

Спенсер.

Я постоянно держу в уме предмет своего исследования, и терпеливо жду, пока первый проблеск постепенно и мало-помалу не превратится в полный и блестящий свет.

Ньютон.

Есть лишь один достойный способ использовать деньги — купить время для работы. Но если у меня есть время для работы — зачем же мне его продавать?

Франкл.

Упражнение 3.

Фиксируя взгляд на восклицательных знаках, прочитайте текст боковым зрением, используя смысловую интуицию.

Думай и богатей. Н.Хилл

!
Когда Генри Форд решил выпускать автомобиль знаменитой
!
марки "У-8", он захотел построить мотор, в котором все
!
восемь цилиндров были бы заключены в одном блоке. Сказано
!
!
— сделано, и Форд дал соответствующее указание. Все
!
инженеры до одного сошлись в том, что просто невозможно
!
объединить восемь цилиндров.
!
Форд сказал: "В любом случае сделайте".
!
Инженеры настаивали: "Это невозможно".
!
"Работайте до тех пор, — приказал Форд, — пока не будет
!
результата. Сколько бы времени для этого не потребовалось".
!
И инженеры работали — у них не было другого выхода, ибо
!
они хотели остаться у Форда.
!
В конце года они доложили Форду, что так и не нашли
!
способов реализации его указания.
!
"Продолжайте работать, — сказал Форд. — Я этого хочу.
!
Значит это будет".
!
Они продолжали работать и наконец-то в один прекрасный день
!
орешек был расколот.
!

Настойчивость Форда победила.
 !
 Может быть, в этой истории я ошибся в каких-то мелочах, но
 !
 за результат и обстоятельства — ручаюсь.
 Вы — кто хочет
 !
 думать и, стало быть, богатеть — извлеките из нее секрет
 !
 фордовских миллионов. Полагаю, вам не придется искать его
 !
 слишком долго.
 !
 Генри Форд добился успеха потому что понял и воспринял
 !
 принципы успеха. Один из них — твердо знать, чего хочешь
 !
 достигнуть. Запомните эту историю о Форде и отметьте
 !
 строки, описывающие секрет его изумительного достижения.
 !
 Если вы сделаете это, если вы выделите принципы, используя
 !
 которые Генри Форд стал богатым, то... почему бы вам не
 !
 сравняться с ним в успехе? Не ответить на вызов, возможно,
 !
 брошенный именно вам?..
 !

Упражнение 4.

Не спеша прочтите текст обычным способом. Затем повторите упражнение 3 еще несколько раз, пока не почувствуете внутреннего удовлетворения от качества восприятия текста.

Упражнение 5.

Мысленно поиграйте со словами: руководство, империализм, попробовать, участвовать, полицейский, впечатление, согласиться, космический, особенность, благодарить.

Упражнение 6.

Не спеша ознакомьтесь со словами, с неудобными поиграйте в воображении. Прочтите вслух, стараясь к шестой попытке уложиться в 10-11 секунд.

п.1

руководство	империализм	попробовать
участвовать	полицейский	впечатление
согласиться	космический	особенность
благодарить	иностраный	развиваться
заключается	внимательно	разоружение
лаборатория	встретиться	выступление
университет	американский	человеческий
существовать	деятельность	аплодисменты
производство	представлять	национальный
возвращаться	значительный	общественный

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

председатель	остановиться	единственный
человечество	политический	рассказывать
использовать	какой-нибудь	пользоваться
министерство	разнообразие	определенный
практический	обыкновенный	эксплуатация
противоречие	материальный	произведение
организовать	окончательно	удовольствие

промышленный руководитель исследование
одновременно принадлежать литературный
превращаться экономический действительно

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

правительство международный представитель
строительство революционный здравствовать
корреспондент замечательный необходимость
представление существование использование
познакомиться собственность разговаривать
электрический независимость осуществление
следовательно промышленность художественный
обстоятельства государственный демократический
производственный металловедение сельскохозяйственный

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 7.

Медленно прочитайте слова вслух. Затем читайте про себя, стремясь приблизиться к 7-8 секундам.

п.1

выступление разоружение развиваться
особенность впечатление попробовать
встретиться внимательно иностранный
космический полицейский империализм
лаборатория заключается благодарить
согласиться участвовать руководство
университет возвращаться существовать
производство значительный представлять
общественный американский деятельность
национальный аплодисменты человеческий

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.2

литературный исследование удовольствие
произведение эксплуатация определять
пользоваться рассказывать единствавший
принадлежать руководитель окончательно
материальный обыкновенный разнообразие
какоу-нибудь политический остановиться
одновременно промышленный организовать
противоречие промышленный министерство
использовать человечество председатель
действительно превращаться экономический

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

п.3

собственность существование замечательный
революционный международный познакомиться
представление корреспондент строительство
правительство разговаривать использование
необходимость представитель здравствовать
следовательно осуществление независимость
электричество промышленность художественный
обстоятельства опосредование государственный
патопсихология металловедение демократический
производственный новообразованный сельскохозяйственный

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 8.

Прочтите словосочетания и обороты вслух, поиграйте с ними в уме. Постарайтесь прочесть их вслух за 20 сек., а про себя — за 10 сек.

привычка к неудаче; естественное препятствие; всякое намерение; примитивная сила; ложная оценка; легко достижимый; роковое заблуждение; одень часто; приходится платить; высшее существо; смена обстоятельств; новые источники; терять почву под ногами; продвигаться шаг за шагом; так называемый;

потому, что никто; наотрез отказываться; утверждать с уверенностью; техническое образование; ограничить число; в точности знать; положить конец; покрыться ржавчиной; остается только одно; с каждым днем; любовь к регулярности; не может быть; рабочие часы; чего-нибудь достигнута; мыслительная сила; влачить бремя; личное дело; не должен быть в претензии; не имеет оснований; предаваться праздности; пожинать плоды; чтобы во всех случаях; главная трудность; однообразная работа; добрая воля; уверен в успехе; приложить все силы; средства к развитию; кроется причина; при всех обстоятельствах.

Время: 1. ___ 2. ___ 3. ___ 4. ___ 5. ___ 6. ___

Упражнение 9.

Не торопясь, прочитайте текст вслух. Из каждого абзаца или, примерно, из каждых 5-6 строчек выберите то слово, которое, как вам кажется, будет для вас наилучшей подсказкой при пересказе. Выпишите эти слова отдельно. Отметьте значками:

- С — суть, основное содержание, главную мысль;
- П — примеры, иллюстрации;
- О — отвлечения, замечания по ходу изложения;
- Х — разрывы мысли. Нарисуйте структуру текста.

Моя жизнь, мои достижения.

Генри Форд

Привычка к неудаче является матерью страха. Она глубоко укоренилась в людях. Они кричат "пропало" и бросают все дело. Они даже не предоставили себе шансов настоящей неудачи. Они позволили победить себя естественным препятствиям, возникающим на пути всякого намерения.

Гораздо больше людей сдавшихся, чем побежденных. Грубая, простая, примитивная сила настойчивости есть некоронованная королева мира воли. Люди чудовищно ошибаются вследствие своей ложной оценки вещей. Они видят успехи, достигнутые другими, и считают их поэтому легко достижимыми. Роковое заблуждение! Наоборот, неудачи всегда очень часты, а успехи достигаются с трудом. Неудачи получаются в результате покоя и беспечности, за удачу же приходится платить всем, что у тебя есть, и всем, что ты есть.

Человек все еще высшее существо природы. Он проходит сквозь смену обстоятельств... и остается человеком. Если ему удастся возродить свой дух, ему откроются новые источники сокровищ его бытия. Он верит, что все возможно, но при этом не теряет почвы под ногами. Он продвигается шаг за шагом. "Невозможное" является для него названием вещей, для выполнения которых у нас пока недостает знаний.

У нас нет так называемых "экспертов". Мы даже были вынуждены отпустить всех лиц, которые воображали себя экспертами, потому, что никто, хорошо знающий свою работу, не будет убеждать себя, что знает ее досконально.

Эксперты так умны и опытны, что в точности знают, почему нельзя сделать того-то и того-то, они видят пределы и препятствия. Поэтому я никогда не беру на работу чистокровного специалиста. Если бы я хотел убить конкурентов нечестными средствами, я предоставил бы им полчища специалистов. Получив массу хороших советов, мои конкуренты не могли бы приступить к работе.

Я наотрез отказываюсь считать что-нибудь невозможным. Я не нахожу, чтобы на земле был хотя бы один человек, который был бы настолько сведущ в известной области, чтобы мог с уверенностью утверждать возможность или невозможность чего-нибудь. Правильный путь опыта, правильный путь технического образования должны бы по праву расширять кругозор и ограничивать число невозможностей.

Кроме того, во многих деловых людях я замечал склонность ощущать свою профессию, как бремя. Они работают до того дня, когда могли бы бросить ее и, удалившись, жить на свои ренты — как можно скорее выйти из борьбы. Жизнь представляется им битвой, которой нужно как можно скорее положить конец. Если наша цель — покрыться ржавчиной, то нам остается только одно: отдаться нашей внутренней лени; если же наша цель — рост, то нужно каждое утро пробуждаться и снова бодрствовать целый день. Жизнь, как я ее понимаю, не остановка, а путешествие. Жизнь течет. Мы живем, быть может, постоянно на одной и той же улице или в том же доме, но человек, который живет там, с каждым днем другой. Из подобного же самообмана проистекает сильная любовь к регулярности. Люди привыкают быть лишь наполовину живыми. Сапожник редко усвоит "новый модный способ" подшивать подошву, ремесленник лишь весьма неохотно переймет новый метод труда. Привычка соблазняет к известной тупости, всякое препятствие отпугивает подобно горю или несчастью.

Кроме того, господствует широко распространенный страх смешного. Столько людей боятся, что их сочтут за дураков. Быть может даже справедливо, что большинство людей не могут обойтись без принуждения со стороны общественного мнения. Несмотря на это, вовсе не так плохо быть дураком во имя справедливости. Утешительнее всего, что такие дураки живут достаточно долго, чтобы доказать, что они вовсе не дураки, или же начатая ими работа продолжает жить и доказывать это.

На мой взгляд, человек иначе и не может, как быть постоянно на работе. Днем он должен думать о ней, а ночью — она ему снится. Идея выполнять свою работу в канцелярские часы, приниматься за нее утром и бросать ее вечером — и до следующего утра не возвращаться к ней ни одной мыслью — как будто очень хороша. Для человека физического труда является даже необходимостью ограничивать свои рабочие часы

— иначе он истощит свои силы. Если он намерен всю жизнь оставаться при физическом труде, то должен забывать о своей работе в то самое мгновение, когда прозвучит фабричный гудок. Но если он хочет идти вперед и чего-нибудь достигнуть, то гудок для него только сигнал поразмыслить над своим трудовым днем и найти, как бы ему делать лучше прежнего.

Кто обладает высшей мыслительной силой и работоспособностью, неминуемо будет иметь успех. Я не берусь утверждать и не в состоянии проверить, счастливее ли настойчивый работник, неразлучный со своим делом и думающий беспрестанно об успехе и потому успевающий, чем тот человек, который мыслями и делом держится только положенных присутственных часов. Этот вопрос и не требует разрешения. Мотор в десять лошадиных сил дает меньшие результаты, чем двадцатисильный. Тот, кто свою умственную деятельность вкладывает в рамки присутственных часов, ограничивает этим самым свои лошадиные силы. Если он согласен владеть только бремя, на ней возложенное, то все в порядке. Это его личное дело, никого не касающееся, но он не должен быть в претензии, если другой, умноживший свои лошадиные силы везет больше и преуспевает. Праздность и труд дают различные результаты. Кто стремится к покою и создает себе досуг, не имеет основания жаловаться. Он не может одновременно и предаваться праздности и пожинать плоды работы.

Наши успехи побуждали меня к новым успехам. Они служили только указанием, что мы стоим теперь на пути, когда можем оказать человечеству действительные услуги.

Всякий готов признать прирожденного вождя — человека, который может мыслить и приказывать. Они желают быть руководимыми, желают, чтобы во всех случаях другие решали за них и сняли с них ответственность. Поэтому главная трудность состоит не в том, чтобы найти заслуживающих повышения, а в желающих получить его.

Однообразная работа — постоянное повторение одного и того же, одним и тем же способом — является для некоторых чем-то отталкивающим. Для меня мысль об этом полна ужаса; для других, даже для большинства людей наказанием является необходимость мыслить.

Труд является в нашей жизни основным условием здоровья, самоуважения и счастья. Он не проклятие, а величайшее благословение.

Добрая воля принадлежит к числу немногих, действительно, важных вещей в жизни. Человек, сознавший свою цель, может достигнуть почти всего, что он себе наметил; но если он не умеет создавать в себе доброй воли, то его приобретение не велико.

Высокие ставки являются самым выгодным деловым принципом.

Я должен был начать с азов. Читал все, что попадалось мне в руки, но больше всего учился на собственной работе. Я работал каждый вечер и целую ночь под воскресенье над новым мотором. Я не могу даже утверждать, чтобы работа была тяжела. Ничто, действительно нас интересующее, не тяжело для нас. Я был уверен в успехе. Успех непременно придет, если работать как следует. Тем не менее, было страшно ценно, что моя жена верила в него еще крепче, чем я. Такой она была всегда.

Лучше приложить все силы для усовершенствования хорошей идеи вместо того, чтобы гнаться за другими, новыми идеями. Хорошая идея даст ровно столько, сколько можно осилить сразу.

Я не игнорирую ни одной хорошей идеи, но уклоняюсь от того, чтобы решать немедленно, хороша ли она на самом деле.

Расточительность вытекает большей частью из недостаточно сознательного отношения к нашим действиям или из небрежного их выполнения.

Не бойся будущего и не относись почтительно к прошлому. Кто боится будущего, т.е. неудач, тот сам ограничивает круг своей деятельности. Неудачи дают только повод начать все снова и более умно. Честная неудача не позорна; позорен страх перед неудачей. Прошлое полезно только в том отношении, что указывает нам пути и средства к развитию.

В хищнической трате времени и сил кроется причина высоких цен и, малого заработка. (До сих пор мы не имели еще возможности посвятить этому вопросу непрерывное, в течение 5-10 лет внимание. Остается сделать больше, чем сделано.) Каждого следовало бы поставить так, чтобы масштаб его жизни находился в должном соответствии с услугами, которые он оказывает обществу. При всех обстоятельствах ему должна быть доступна возможность получить от общества то, что он сам дал обществу. Если он ничего не дал обществу, то и ему требовать от общества нечего.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 9.

Перескажите текст по памяти опираясь на выписанные ключевые слова.

Упражнение 10.

Прочитайте предыдущий текст вслух, стараясь уложиться в 180 сек. Затем прочтите его методом узнавания, стараясь уложиться в 60-90 сек.

Время: 1. __ 2. __ 3. __ 4. __ 5. __ 6. __

Упражнение 11.

Запишите по памяти цитаты из второго упражнения и понравившиеся мысли из текстов. Сравните свои

записи с оригиналами.

Упражнение 12.

Прочитайте, озаглавив абзацы, газетную или журнальную статью объемом в 300-400 слов. Подчеркните труднопроизносимые слова и грамматические конструкции. Проработайте их. Обведите карандашом ключевые слова, затем восстановите в памяти содержание статьи.

Упражнение 13.

Прочтите предыдущую статью методом узнавания. Постарайтесь уложиться в 30 сек.

Упражнение 14.

Прочитайте незнакомую статью объемом в 300-400 слов методом узнавания так, как будто вы ее предварительно проработали. Постарайтесь с первого же раза уложиться в 40 сек.

Конец занятия. Время: _____. На занятие затрачено: _____

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

УРОКИ №№ 21-42

Теперь вы уже научились читать со скоростью не менее 400 сл./мин. и свободно запоминать небольшие тексты. Но почивать на лаврах еще рано. Приобретенные навыки пока не очень устойчивы и могут быть легко утрачены, если их не подкреплять. Для того, чтобы достигнутый уровень чтения превратился в автоматизм, необходимо еще в течение хотя бы трех недель выполнять закрепляющие упражнения.

Упражнение 1.

Напишите по памяти цитаты из предыдущего урока.

Упражнение 2.

Из приведенных ниже цитат выберите очередные три и запомните их.

1. Украшение глубоких мыслей — ясность. *Вовенарг.*
2. Забывания строго говоря не существует, существует лишь невозможность вспомнить. *Корсаки*
3. Тайна хорошей памяти заключается в искусстве образовывать многочисленные и разнообразные связи со всяким фактом, который мы желаем удержать в памяти. *Спенсер.*
4. Гений — это сосредоточенность. *Шиллер.*
5. Мало иметь хороший ум, главное хорошо его применять. *Декарт.*
6. Один час интенсивной деятельности даст больше, чем годы дремоты. *Бичер.*
7. Если хочешь подчинить себе все — подчини себя самого разуму. *Сенека.*
8. Ничто не избавит нас в такой степени от внешнего принуждения как самопринуждение. *Шопенгауэр.*
9. Человек сам находит свое место в жизни, которое соответствует его сознанию и должно быть создано им самим. *Марко.*
10. Будь умнее других, если можешь, но не говори им об этом. *Честерфилд.*
11. Аффектирование какого-либо качества, хвастовство им — это признание самому себе, что не обладаешь им. *Шопенгауэр.*
12. Оставайся лишь самим собой и наслаждайся тем, что ты — это ты. Не сожалей об упущенном. *Зенон.*
13. Нет ничего лучше, как наслаждаться человеку делами своими. *Екклизиаст.*
14. Исполнение предприятия приятно щекочет самолюбие. *К. Прутков.*

15. Три часа из двадцати четырех, будучи разумно использованным сделают тебя знаменитым. *Д. Карнеги.*
16. Вежливость — это благоразумие; следовательно, невежливость — это глупость. *Шопенгауэр.*
17. Лучше уступить дорогу собаке, чем дать ей укунить себя, настаивая на своих правах. *Линкольн.*
18. Очень силен тот, кто может промолчать даже будучи правым. *Кантон.*
19. Расширивший пределы римского духа предпочтителен тому, кто расширил пределы римского господства. □ †□□††□□†† † † † □□□□□□ □ † †□
 †† † □ †† †□□ †††† † □ † † †□ †□ †† †† † □ † □†††††††††††††††† †††††††† ††††††††
 † □ †□ ††□□ † † † □†□□□ †† □□ † † † †□†□ †□ ††□□††□ † †
- Ю. Цезарь.*
20. Все прекрасное так же трудно, как и редко. *Спиноза.*
21. Решимость добиться успеха важнее всего другого. *Линкольн.*
22. Из сосуда не выльешь больше, чем в него налито. *кит. изречение.*
23. Чтение есть создание собственных мыслей путем использования мыслей других людей. *Рубакин.*
24. Утром сей семя твоё, и вечером не давай отдыха руке своей. *Екклесиаст.*
25. Я часть всего того, что видел. *Теннисон.*
26. Все мои победы на полях битв и в политике это не мои личные победы, а лишь основательный результат опыта былых поколений, собранного в одной моей голове. *Фридрих II.*
27. Образование — это то, что остается, когда забыли все, чему учились. □ †□□††□□†† † † † □□□□□□ □ † †□ †† † † □ †† †□†□ †††† † □ †
 † †□ †□ †† †† † □ † □†††††††††††††††† □□ † † □ †□ ††□□ † † † † □
 †□□□ †† □□ † † † □†□□ †□ ††□□††□ † †
- Гейзенберг.*
28. Сталкиваются лишь те, кто идет одним путем. *Сенека.*
29. Люди одних воззрений так скоро находят друг друга, словно они притягиваются какой-то силой. *Шопенгауэр.*
30. Дурные мысли действуют как зараза, так же как и плохая компания. *Масон.*
31. Человек есть ничто иное, как ряд его поступков. *Гегель.*
32. Умного человека можно распознать по характеру его деятельности: умению правильно принимать решения, говорить безошибочно и действовать как должно. *Демокрит.*
33. Великая цель образования — это не знания, а действия. *Спенсер.*
34. Управление вниманием — это управление собой. *Станиславский.*
35. Человек, который плохо управляет собой, находится в зависимости от каждой глупой и досадной мысли. *Масон.*
36. Без страсти никогда не было и не может быть совершенно ничего великого. □ †□□††□□†† † † † □□□□□□ □ † †□ †† † † □ †† †□†□ †††† † □ †
 † †□ †□ †† †† † □ † □†††††††††††††††† □□ † † □ †□ ††□□ † † † † □
 †□□□ †† □□ † † † □†□□ †□ ††□□††□ † †
- Гегель.*
37. Хорошо сформулированная проблема — наполовину решенная проблема *Кеттеринг.*
38. Лучше думать перед тем, как действовать, чем после. *Демокрит.*
39. Чем меньше человек сознает цель, тем скорее он стремится ехать. *Франкл.*
40. Предвидеть — значит управлять. *Паскаль.*

41. Задача возникает лишь тогда, когда материальные условия ее решения уже имеются налицо.

Маркс.

42. Если мы слишком слабы, чтобы осуществить свою задачу, мы все же достаточно сильны, чтобы как можно лучше поработать над ней.

Роллан.

43. Счастье принадлежит тому, кто сам себя удовлетворяет.

Аристотель.

44. Счастье — в независимости и спокойствии духа.

Эпикур.

45. Слова мудрых — как иглы, как вбитые гвозди, и составители их от единого пастыря.

□ †□□††□□†† † † † □□□□□□□ □ † †□ †† † □ †† †□†□ †††† † □ †
† †□ †□ †† †† † □ † □††††††□□†□†† †††††† □□ † †□ †□ ††□□ † † † **СО**ло□**ОН**

СОЛО □ *ОН*

46 .ичер и ьтыб тежом ен аткеллетн □ † □ □ □ □ В □ □ ЕЛН □ □ □ □ о □ w □ ли □ о Ло □ б □ ок □ □ О □ □ □ †

46 .ичер и ьтыб тежом ен аткеллетн □ † □ □ □ □ В □ □ ЕЛН □ □ □ □ о □ w □ ли □ о Ло □ б □ ок □ □ О □ □ □ †

47. Мастер не учит а создает ситуации.

Касымжанов.

кит. изречение.

48. Научить может тот кто сам учится а не тот кто умеет.

Кит, изречение.

49. Решение сегодня есть потребность завтра.

Франкл.

50. Верую, чтобы действовать, действую, чтобы уразуметь,

Фрайер.

51. Энергия характера всегда в силах пробудить энергию в других.

Парсена.

52. Духовная сила относится к физической как три к одному.

Наполеон.

53. Пожалуй, не существует более важной черты характера, чем твердая решимость.

Т. Рузвельт.

54. Непоколебимое упорство проявляют либо при избытке силы, либо от недостатка ума.

Е. Гайдар.

55. Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа.

Ликок.

56. В течение всей жизни мы обладаем только настоящим, и ничего более.

Шопенгауэр.

57. Страдание двигает нашими поступками и служит источником великих дел.

Юм.

58. Труд глупого утомляет его.

Екклезиаст.

59. Наша главная задача — не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас, в направлении которое нам видно.

Карлейль.

60. Нужно бороться до последнего, даже если у тебя выигрышная позиция.

Каспаров.

61. Фактов всегда достаточно — не хватает фантазии.

Блохинцев.

62. Уплати проигрыш и забудь о нем.

Мозм.

63. Кто наблюдает ветер — тому не сеять; и кто смотрит на облака — тому не жать.

Екклезиаст.

64. Хризипп и Диоген говорили, что если вычесть пользу, приносимую нам доброй славой, то не стоило бы пошевелить и пальцем ради нее; с этим я вполне согласен.

Цицерон

65. Мы ценим уважение не ради его самого, а ради доставляемых им выгод.

Гельвеций.

66. Количество ума, необходимое для того, чтобы нам понравиться — точный показатель той степени ума, какой обладаем мы сами.

Гельвеций.

Упражнение 3.

Прочитайте с выражением текст объемом «коло 690 слое (две книжных страницы). Подчеркните устойчивые, на ваш взгляд, словосочетания и обороты. Проработайте их.

Упражнение 4.

Прочтите предыдущий текст методом узнавания, постарайтесь с первого же раза уложиться в 30 сек.

Мысленно, а если есть время и желание, то вслух восстановите содержание.

Упражнение 5.

Прочитайте две газетных или журнальных полосы методом фильтрации (на скорости порядка 1000 сл./мин.). Восстановите по памяти то, что привлекло ваше внимание.

Упражнение 6.

Прочитайте пять страниц художественного текста, произвольно варьируя скорость чтения от 300 до 2000 слов в минуту.

Упражнение 7.

Представьте, а если есть время — нарисуйте структуру этого фрагмента.

Упражнение 8.

Припомните, встретились ли вам в течение дня мысли, высказывания или речевые обороты, которые стоило бы присвоить?