

Obsah

Předmluva 1

Část 1

Úvod 3

PROČ JE DNES PROFESIONÁLNÍ ČTENÍ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ KDY PŘEDTÍM 3

- Hledání odpovědi na nové otázky 3
- Tok informací, dravá povodeň 4
- Čtení: předpoklad pro vstup na Internet 4
- Tradiční metody čtení nestačí 4

ČTENÁŘOVO UTRPENÍ, ČTENÁŘOVA RADOST 5

- Scénář jedna: Čtenářovo utrpení 5
- Scénář dva: Čtenářova radost 5

HISTORIE RYCHLOČTENÍ 5

NEJLEPŠÍ PROMINENTNÍ RYCHLOČTENÁŘI 6

- Antonio di Marco Magliabechi 6
- John Stuart Mill 6
- Franklin D. Roosevelt 6
- C. Lowell Lees 7
- John F. Kennedy 7
- Sean Adam 7
- Eugenia Alexeyenko 7

Část 2

Jak si cvičit oči 9

VAŠE PODIVUHODNÉ OČI 9

- Věděli jste, že vaše oči... 10

TAKTO SI TRÉNUJTE OČI 10

- Okamžik, prosím 11

TEST ČTENÍ ČÍSLO JEDNA 16

- Test čtení: Start 16
- Stav nouze na východě 16
- Bouře století 16
- Prezident slibuje pomoc 16
- Zmatek na letištích 17
- Mráz ve státě slunce 17
- Žádána auta s pohonem na všechna kola 17

Sněžný chaos 1978/79	18
Z deště trpytivý led	18
Utopení ve sněhu	18
Test čtení: Vyhodnocení	18
Test čtení: Otázky	20
Test čtení: Odpovědi	22

Část 3

Které předpoklady zvýší vaše tempo čtení	23
CO ZNAMENÁ ČÍST?	23
Čtení je mnohostranný proces, který zahrnuje sedm kroků:	24
JAK SI VYTVOŘIT OPTIMÁLNÍ PODMÍNKY PRO ČTENÍ	24
Prostředí	25
Světlo	25
Držení těla	25
Čas	25
Deset praktických tipů pro čtení:	25
ČTENÍ NA POČÍTAČI: VELMI SPECIÁLNÍ KAPITOLA	26
Monitor	26
Osvětlení	27
Držení těla	27
Klávesnice	27
Myš	27
Psací stůl	27
Vyrovňovací gymnastika	27
DOBŘE A ŠPATNÉ ČTECÍ NÁVYKY	28
Čtecí pomůcky	28
Hláskování	28
Číst slovo za slovem	28
Vokalizace	29
Subvokalizace	29
Pomalé čtení	30
Regrese	30
ČTECÍ NÁVYKY: CVIČENÍ	31
Normalizování rozpětí pohledu	31
Antiregresivní trénink	32

Část 4

Jak se optimálně soustředit	33
JAK SI ZVÝŠIT SCHOPNOST KONCENTRACE	33
Stavební kameny koncentrace	34
CO KONCENTRACI PODPORUJE	34
Důsledné a pravidelné přestávky	34
Opatrně se stimulačními prostředky	35
CO KONCENTRACI ZABÍJÍ	35

Vnější zabíjící koncentrace	35
Vnitřní zabíjící koncentrace	35
TRÉNINK KONCENTRACE	36
Zaznamenávejte své pokroky	36
TEST ČTENÍ ČÍSLO DVĚ	43
Jackpot v loterii padl	43
Maratonská operace	43
Vlasaté záležitosti	44
Žádné zmrazení dosavadní úrovně	44
Versaceho dědictví	45
Test čtení: Vyhodnocení	45
Test čtení: Otázky	45
Test čtení: Odpovědi	47
Část 5	
Které techniky čtení vám pomůžou dál	49
CVIČENÍ NA TECHNIKU: ČTĚTE S ROZMACHEM!	49
Rozmach přes dva řádky	50
Variabilní rozmach přes řádky	50
Zpětný rozmach	51
Metoda S	51
Metoda cik-cak	52
Vertikální vlna	52
Pomalé S	53
Oboustranná čtecí pomůcka	53
VÍCE ZAZNAMENAT, VÍCE SI UCHOVAT: TEXTY SI PROHLÉDNOUT A ZBĚŽNĚ PŘEČÍST	54
Přehled strategií	54
Přehled čtené látky	54
Odstavcová analýza	55
CVIČENÍ POSTŘEHU	56
Cvičení postřehu 1	56
Cvičení postřehu 2	57
CVIČENÍ RYCHLOSTI	61
Cvičení rychlosti 1	61
Cvičení rychlosti 2	61
Cvičení rychlosti 3	61
Cvičení rychlosti 4	61
TEST ČTENÍ ČÍSLO TŘI	62
Záhada Mount Everestu	62
Mrakodrap bude mít 70	62
Německý autoklub ADAC testoval tunely	63
Zloději v Dianině bytě	63
Méně mrtvých při dopravních nehodách	64
	64
Test čtení: Vyhodnocení	65

Test čtení: Otázky	65
Test čtení: Odpovědi	66

Část 6**Jak s pomocí Mind Mappingu myslet v souvislostech** **67****MIND MAPPING: ČÍST KREATIVNĚJI, MYSLET V SOUVISLOSTECH, ROZUMĚT LÉPE** **67**

Definice	67
Oblasti použití	68
Vypracujte si myšlenkovou mapu	68
Výhody myšlenkové mapy	69
Obecná struktura myšlenkové mapy	69
	69
Zweig – Odnož Struktura myšlenkové mapy na příkladu tématu „Auto – prokletí nebo požehná- ní?“	70

Část 7**Jaké možnosti nabízí PhotoReading** **71****PHOTOREADING: ZCELA SPECIÁLNÍ METODA RYCHLÉHO ČTENÍ** **71**

Co je PhotoReading?	71
Jak metoda vznikla?	72
Jak se PhotoReading liší od rychlého čtení?	72
Jakými kroky postupovat?	72
Budu později vědět, co jsem četl?	72
Na jaké druhy textu se PhotoReading hodí?	73
Kde leží hranice metody?	73
Test: Jste PhotoReadingový typ?	73

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 1. NALADIT **74**

Ideální příprava	74
Tip	74

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 2. PŘEHLED **75****PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 3. FOTOČTENÍ** **76****PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 4. AKTIVACE** **77****PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 5. RAPID READING** **78****Seznam literatury** **79****Rejstřík** **81**