

ĐỌC SIÊU TỐC



TRI THỨC & CUỘC SỐNG

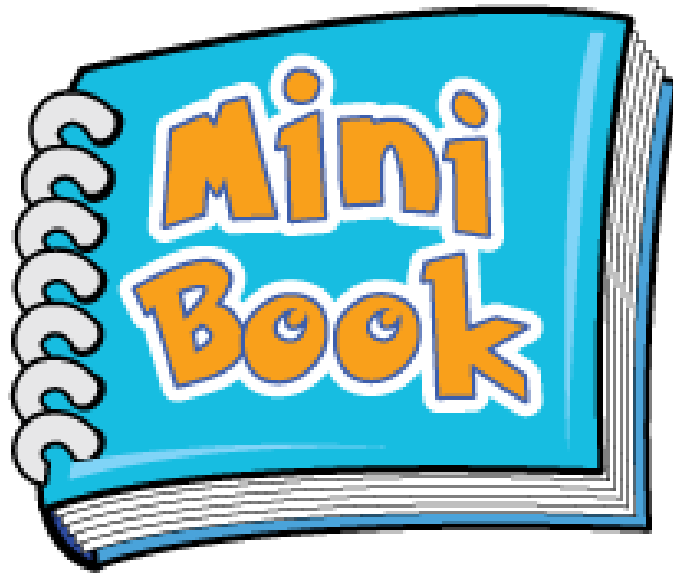
Cuốn sách này của:.....

MỤC LỤC

Kỹ thuật đọc nhanh	6
Lợi ích của việc đọc nhanh	7
Đọc nhanh & cảm nhận	8
Đọc nhanh & ghi nhớ	9
Phương pháp đọc SQ3R	10
Xác định mục đích đọc	11
Đẩy → hút thông tin	12
Đọc là lọc	13
Từ khóa	14
Sơ đồ xương cá	15
Tái cấu trúc	16
Hệ thống tin	17
Đọc linh hoạt	18
Đọc ý tưởng	19

Nhịp điệu khi đọc	20
Pha thông tin	21
Trí nhớ ngắn hạn	22
Xử lý sau khi đọc	23
Sự nhập tâm	24
Học tập trực tiếp	25
Rung động	26
Mô hình học tập	27
Trí nhớ	28
Kỹ thuật đọc số 1	29
Nhìn khoảng trắng	30
Mở rộng thị trường đọc	31
Tập trung	32
Giọng phát âm thầm	33
Tư thế khi đọc sách	34

LỜI GIỚI THIỆU



Chào các bạn!

Tớ là Mini Book. Tớ ở đây với mong muốn được chia sẻ với các bạn những điều thú vị về ĐỌC SÁCH.

Với món quà nho nhỏ này hy vọng giúp các bạn có thêm niềm yêu thích trong đọc sách và học tập.

- Ban biên tập T&C Group -

KỸ THUẬT ĐỌC NHANH



Đọc nhanh là kỹ năng đọc, xử lý và ghi nhớ thông tin ở tốc độ cao.

Bạn biết rằng bạn đã đọc một cuốn sách hay khi bạn giở đến trang cuối cùng và cảm thấy như mình vừa chia tay một người bạn.

- Khuyết danh -

LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĐỌC NHANH



Đọc nhanh giúp chúng ta xử lý được nhiều thông tin hơn trong những khoảng thời gian ngắn.

Chúng ta là ai, mỗi người trong chúng ta là ai nếu không phải tổ hợp của kinh nghiệm, thông tin, những cuốn sách chúng ta đã đọc, những điều chúng ta đã tưởng tượng ra?

- Italo Calvino -

ĐỌC NHANH & CẢM NHẬN



Trong một cuốn sách có chứa rất nhiều luồng thông tin khác nhau. Đọc nhanh giúp chúng ta tiếp cận với những luồng thông tin ‘cơ bản’. Do đó, làm tăng khả năng cảm nhận và tập trung khi đọc.

Trong những cuốn sách ẩn chứa linh hồn của suốt chiều dài quá khứ.

- Thomas Carlyle -

ĐỌC NHANH & GHI NHỚ



Đọc nhanh làm tăng khả năng lọc và liên kết các thông tin. Bởi vậy, cũng làm tăng khả năng hiểu và ghi nhớ thông tin trong khi đọc.

Những gì sách dạy chúng ta cũng giống như lửa. Chúng ta lấy nó từ nhà hàng xóm, thắp nó trong nhà ta, đem nó truyền cho người khác, và nó trở thành tài sản của tất cả mọi người.

- Voltaire -

PHƯƠNG PHÁP ĐỌC SQ3R



Survey: Xem lướt qua các tiêu đề, mục lục, hình ảnh, tóm tắt và bố cục của cả cuốn sách.

Question: Tại sao? Như thế nào? Cái gì?

Read: Tìm kiếm thông tin và trả lời câu hỏi.

Recite: Sắp xếp và ghi nhớ thông tin theo cách riêng của mình.

Review: Ôn tập, kể lại những gì bạn đã đọc được.

Lí tưởng là cuốn sách không có trật tự gì cả, và người đọc phải tự khám phá ra cho mình.

- Mark Twain -

XÁC ĐỊNH MỤC ĐÍCH ĐỌC



Chúng ta đọc tài liệu này để làm gì?

Thông tin này trả lời cho câu hỏi nào?

Chúng ta sẽ làm gì với thông tin đó?

Người biết đọc nắm trong tay sức mạnh để khuếch đại bản thân mình, để nhân lên những cách mình tồn tại, để lấp đầy cuộc đời mình một cách đáng kể và thú vị.

- Aldous Huxley -

ĐẦY → HÚT THÔNG TIN



Đọc sách không phải là quá trình đưa thông tin vào trong bộ nhớ, mà là quá trình rèn luyện tư duy, đặt câu hỏi và đi tìm câu trả lời.

Nếu tôi có quyền thế, tôi sẽ đem sách mà gieo rắc khắp mặt địa cầu như người ta gieo lúa trong luống cày vậy.

- Mann Horace -

ĐỌC LÀ LỌC



Chúng ta không cần đọc tất cả nội dung trên trang sách, mà chỉ cần lọc ra những thông tin cần thiết, liên quan tới bản thân mình.

Bạn hãy đọc sách đi! Và mong sao trong đời bạn sẽ không có ngày nào mà bạn không đọc dù chỉ một trang sách mới.

- C.Pautôpxki -

TỪ KHÓA

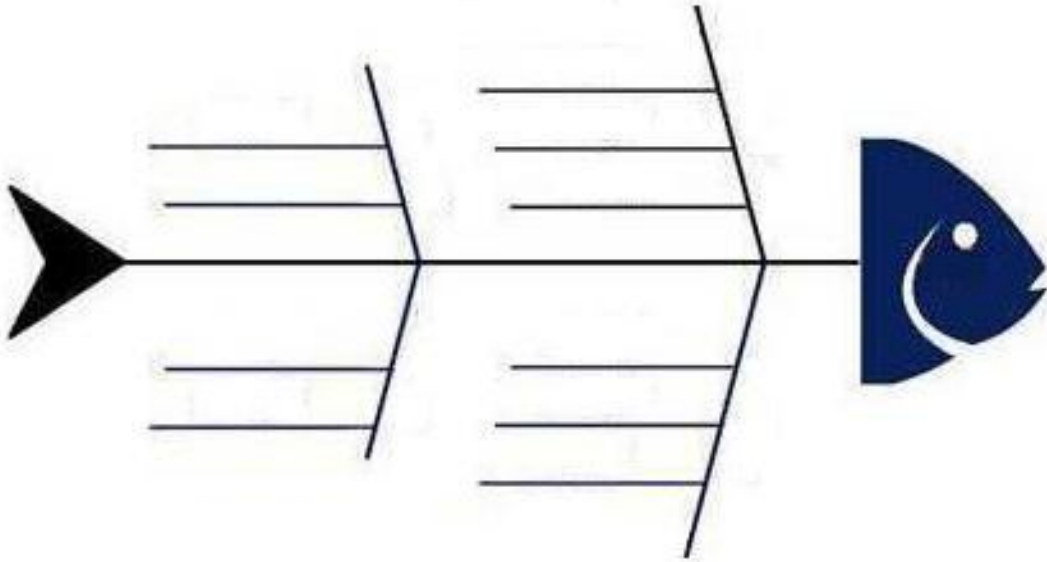


Mỗi cuốn sách thường chỉ chứa 20 - 30 từ khóa. Chúng nằm ở các phần tiêu đề, in đậm, tóm tắt... Những từ khóa được lặp lại nhiều lần và thể hiện nội dung chủ đạo của toàn bộ cuốn sách.

Nghệ thuật đọc sách là nghệ thuật tư duy với ít nhiều sự giúp đỡ của người khác...

- *Phaghe* -

SƠ ĐỒ XƯƠNG CÁ



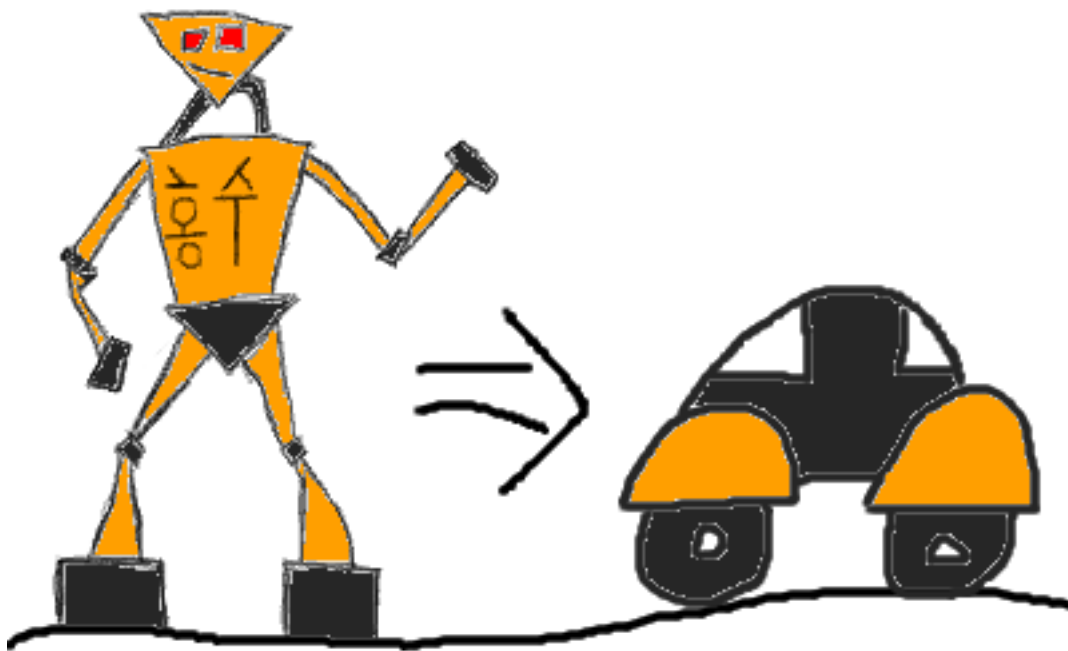
Chúng ta có thể đọc từ bất kì phần nào mà không nhất thiết phải đi theo một trật tự có trước. Những người đọc hiệu quả thường bắt đầu với những phần thú vị, đơn giản và trọng tâm của tài liệu.

Tạm thời bỏ qua khi gặp những phần khó hiểu, chi tiết và không liên quan đến mục đích đọc. Chúng ta sẽ quay trở lại, khi đã nắm được những thông tin cơ bản về cuốn sách.

Trước những cuốn sách, tất cả mọi thứ đều mờ nhạt đi.

- A.Sêkhốp -

TÁI CẤU TRÚC



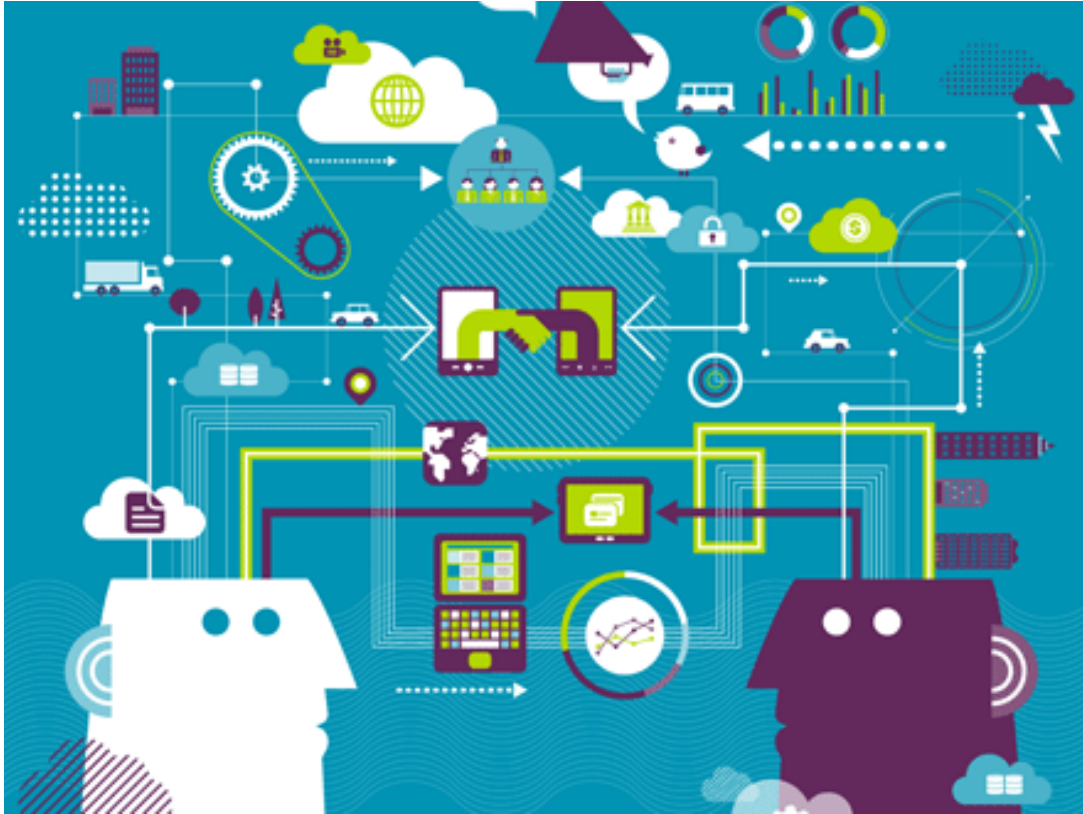
Các thông tin đều có thể phân vào 1 trong 4 loại: Đối tượng, tính chất, hành vi, bối cảnh. Chúng cũng chính là 4 thành phần cơ bản của câu: Chủ ngữ, bổ ngữ, vị ngữ và trạng ngữ.

Bạn có thể xây dựng nên rất nhiều câu chuyện từ những thành phần cơ bản trên.

Đọc muôn cuốn sách, đi muôn dặm đường.

- Thành ngữ -

HỆ THỐNG TIN



Tạo ra bản đồ thông tin trong tâm trí khi đọc.

Chúng ta luôn đọc với một cái nhìn tổng thể, biết được thông tin mình đọc để làm gì và nằm ở đâu trong cuốn sách.

Tôi không tin vào những phép thuật mà tôi sáng tác. Nhưng tôi thật sự tin rằng phép màu có thể xuất hiện khi bạn đọc một cuốn sách hay.

- J.K. Rowling -

ĐỌC LINH HOẠT



❖ Quy tắc +1

Đọc nhanh hơn nếu bạn gặp những đoạn dễ, ít thông tin hoặc khi thấy tập trung.

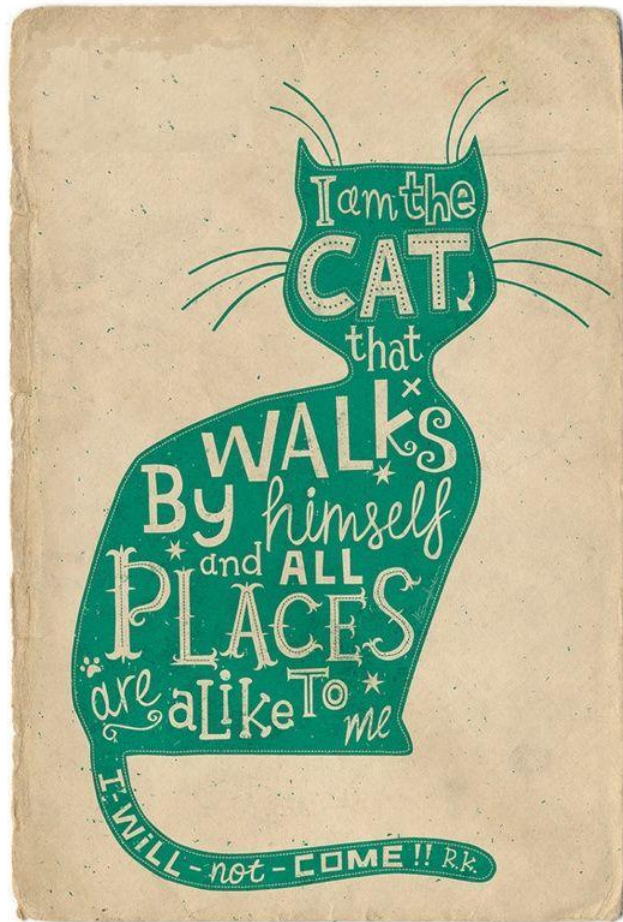
❖ Quy tắc -1

Đọc chậm hơn nếu gặp những đoạn khó, nhiều thông tin hoặc bị mất tập trung.

Sách làm cho trí tuệ con người sâu sắc và sáng sủa hơn

- G. Letxinh -

ĐỌC Ý TƯỞNG



Cảm nhận ý tưởng đằng sau các con chữ.

Đọc là quá trình tái hiện lại những hình ảnh, âm thanh, cảm xúc mà tác giả muốn truyền đạt.

Thế giới là một cuốn sách và những ai không đi du lịch chỉ đọc mỗi một trang.

- Augustine of Hippo -

NHỊP ĐIỆU KHI ĐỌC

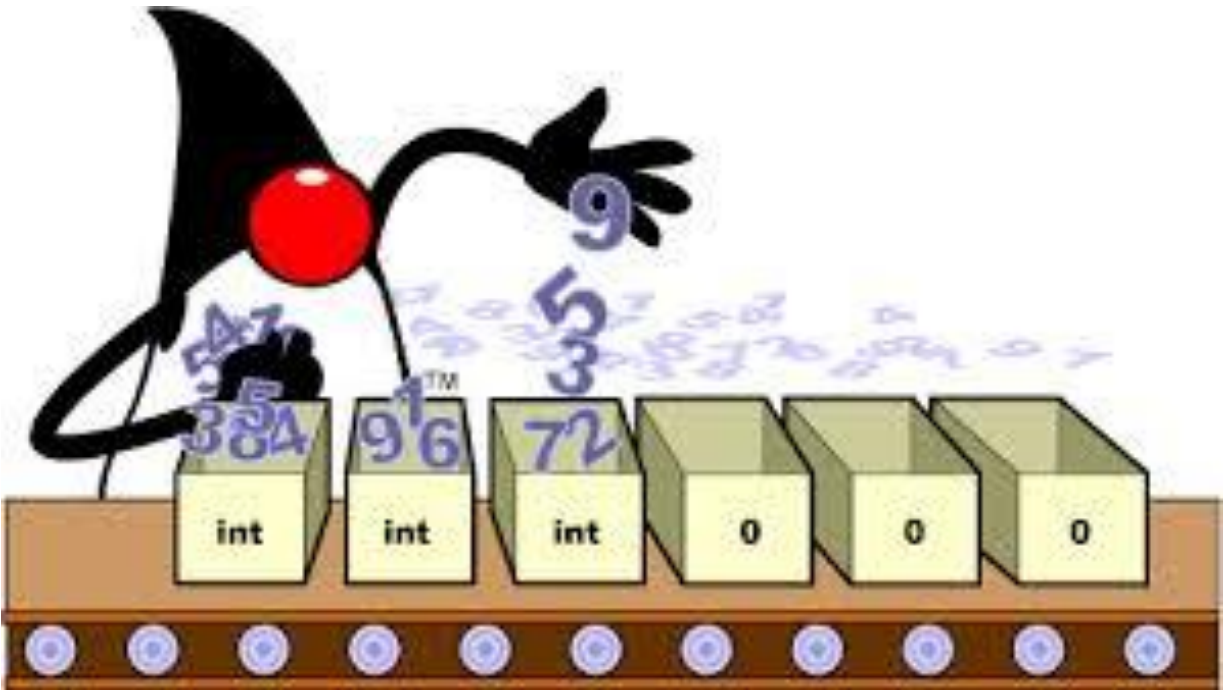


Hãy để ý đến những khoảng thời gian tâm trí tiếp nhận và ngưng nghỉ để xử lý thông tin. Khi đó, tốc độ đọc của bạn sẽ được tăng lên một cách nhanh chóng.

Sau một giờ đọc sách thì nỗi đau khổ nào của tôi cũng biến mất.

- Môngtexkiơ -

PHA THÔNG TIN



Đọc theo từng cụm từ hoặc từng câu sẽ làm tăng khả năng phán đoán và hiểu nội dung khi đọc.

Không có gì có thể thay thế văn hóa đọc.

- Gunte Grass -

<https://tieulun.hopto.org>

TRÍ NHỚ NGẮN HẠN



Trí nhớ ngắn hạn là vùng trí nhớ được dùng để lưu trữ thông tin tạm thời trước khi chuyển qua khu vực xử lý.

Trí nhớ ngắn hạn được kích hoạt khi những thông tin được nạp vào với tốc độ cực nhanh.

Sách là cây đèn thần soi sáng cho con người trên những nẻo đường xa xôi nhất và tăm tối nhất của cuộc đời.

- A.UPít -

XỬ LÝ SAU KHI ĐỌC



Mục đích của quá trình đọc nhanh là hạn chế tối đa quá trình xử lý thông tin của trí óc nhận thức và tăng cường khả năng xử lý thông tin của tiềm thức.

Bạn không cần cố gắng hiểu trong khi đọc. Chỉ cần lướt qua các dòng chữ và để quá trình xử lý đến sau khi đọc.

Không có cách giải trí nào rẻ hơn đọc sách, cũng không có sự thú vị nào bền lâu hơn đọc sách.

- M. Môngtêguy -

SỰ NHẬP TÂM



Để bản thân chìm hoàn toàn vào trong trang sách.

Dường như bạn bị quên mất bản thân mình và cuốn theo những ý tưởng kì diệu trong cuốn sách.

Đọc sách không những để nâng cao trí thức mà còn nâng cao nhân cách.

- Dr.Gúerin -

<https://tieulun.hopto.org>

HỌC TẬP TRỰC TIẾP



Những thông tin làm thay đổi cảm nhận, suy nghĩ của chúng ta ngay lập tức khi đang đọc. Kiến thức làm chuyển dịch tâm trí từ trạng thái cũ sang trạng thái mới.

Thế giới vô cùng vĩ đại. Cặp mắt của bạn chỉ thấy được một phần nhỏ bé không đáng kể. Bởi vậy bạn hãy tìm lấy các sự kiện ở trong sách. Hãy tích lũy đều đặn hàng ngày các sự kiện ấy.

- V.Ôbrusép -

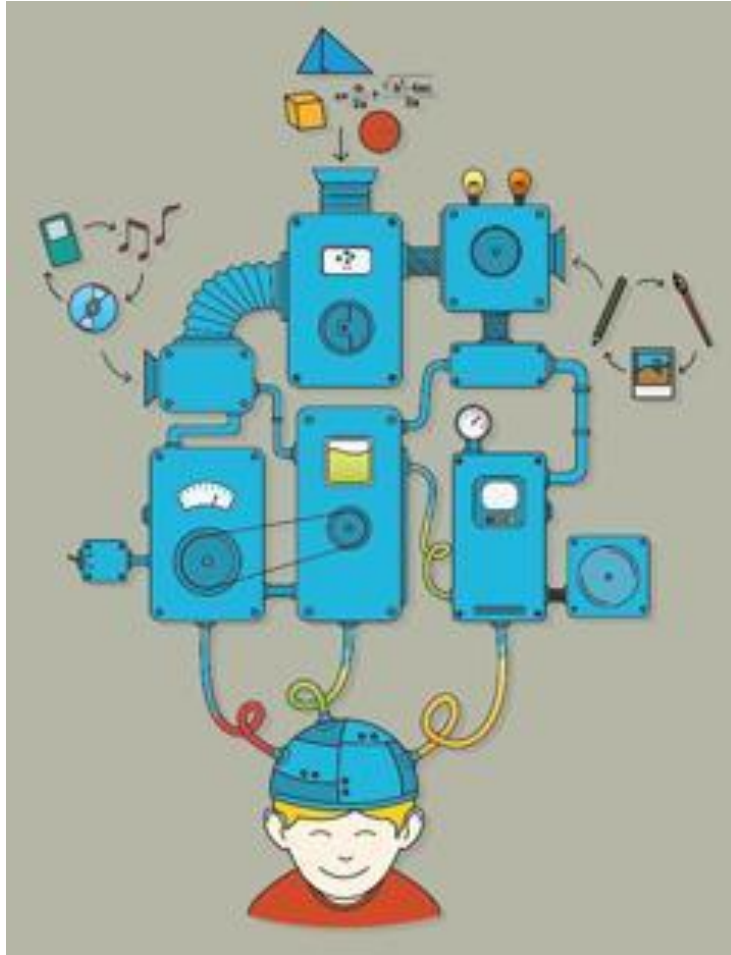
RUNG ĐỘNG



**Học tập là một quá trình mở rộng bản thân.
Để mình sẵn sàng rung động với những
thông tin.**

Thư viện là kho tàng chứa tất cả của cái tinh thần của loài người.
- G.V.Leibniz -

MÔ HÌNH HỌC TẬP



- ❖ **Cảm nhận:** Cảm nhận những rung động trên trang sách.
- ❖ **Tư duy:** Phân tích và xử lý.
- ❖ **Hệ thống hóa:** Liên kết, sắp xếp, hệ thống hóa thông tin.

Thiên nhiên và sách thuộc về những đôi mắt đã thấy chúng.

- Ralph Waldo Emerson -

TRÍ NHỚ



Trí nhớ tốt là trí nhớ mà chúng ta có thể tái tạo lại sự kiện sau khi đọc theo cách riêng của mình.

Đọc sách hay cũng giống như trò chuyện với các bộ óc tuyệt vời nhất của những thế kỷ đã trôi qua.

- Rene Descartes -

KỸ THUẬT ĐỌC SỐ 1



Bạn tưởng tượng mắt quét theo đường thẳng nằm ngang ở phía trên của mỗi dòng chữ, theo chiều từ trái qua phải.

Chúng ta cũng có thể thay đổi tốc độ và chiều dài của các đường hướng dẫn một cách linh hoạt khi đọc.

Chúng ta hãy đọc và hãy nhảy múa - hai niềm vui không bao giờ làm hại thế giới này.

- Voltaire -

NHÌN KHOẢNG TRẮNG

Theo phương pháp này, thì mắt dù hơi thở của ta nhẹ nhàng, nhưng nó có sức mạnh. Trong khi hít vào, thì đó là ta đã kéo vào cái ~~khí~~ của vũ trụ và đem tập trung nó xuống cái điểm nơi ~~bụng~~ dưới của ta. Nói khác đi, ta có cảm tưởng như ta đang kéo vũ trụ vào trong lòng ta vậy. Khi ta đã thở ra hết, thì đó là ta đã đặt mọi sự việc vào

Chuyển dần sự chú ý sang nền trắng của trang giấy. Để tia mắt nhìn sâu vào phía trong của trang giấy và tiếp tục lướt đi theo các đường hướng dẫn đọc.

Trước những cuốn sách, tất cả mọi thứ đều mờ nhạt đi.

- A.Sêkhốp -

MỞ RỘNG THỊ TRƯỜNG ĐỌC



Mở rộng thị trường của bạn sang hai bên đến khi thấy được cả dòng chữ.

Ở một mức độ cao hơn, bạn có thể tưởng tượng đặt bàn tay phải trong suốt lên trên trang giấy. Cảm nhận bàn tay xuyên qua những con chữ, vào sâu trong nền trắng, và quét bàn tay qua những con chữ.

Ai ghi chép người đó đọc hai lần.

- Châm ngôn La Tinh -

TẬP TRUNG



**Không gian bên trong tâm trí càng trống
bao nhiêu thì khả năng tập trung của bạn
càng tốt bấy nhiêu.**

*Tôi đã tập được thói quen trích từng đoạn trong những cuốn sách
tôi đã đọc... đồng thời ghi chú thích riêng cho các đoạn trích.*

- Karl Marx -

GIỌNG PHÁT ÂM THẦM



Để mắt lướt đi nhanh đến mức việc phát âm thầm trở thành bất khả thi.

Những thông tin được xử lý sau khi đọc.

Một cuốn sách thực sự hay dạy tôi nhiều điều hơn là đọc nó. Tôi phải nhanh chóng đặt nó xuống, bắt đầu sống theo những điều nó chỉ dẫn. Điều tôi bắt đầu bằng cách đọc, tôi phải kết thúc bằng hành động.

- Henry David Thoreau -

TƯ THẾ KHI ĐỌC SÁCH



- ❖ Để trang sách vuông góc với tầm nhìn.
- ❖ Di chuyển cuốn sách ra xa, lại gần đến khi tìm được một vị trí thích hợp.
- ❖ Giữ cột sống luôn thẳng khi đọc.
- ❖ Ngồi trên một chiếc ghế và bàn có độ cao phù hợp.

Thích đọc sách tức là biết đánh đổi những giờ phút buồn tẻ không thể tránh được trong cuộc đời lấy những giờ phút lý thú.

- Môngtexkiơ -

KHÓA HỌC 'ĐỌC SIÊU TỐC'



MỤC TIÊU

1. Xây dựng qui trình đọc hiệu quả
2. Cải thiện khả năng tập trung & ghi nhớ
3. Tăng tốc độ đọc - hiểu thông tin
4. Phát triển tư duy & cảm xúc
5. Ứng dụng đọc nhanh vào việc học tiếng Anh, vẽ, thể thao...

Phone: 012.858.312.00
Website: www.docsieutoc.com

KHÓA HỌC ‘ĐỌC SIÊU TỐC’



NỘI DUNG

1. **Đọc sách:** Tìm hiểu về các phương pháp đọc sách.
2. **Đọc nhanh:** Rèn luyện kỹ thuật đọc nhanh.
3. **Đọc siêu tốc:** Cách chụp ảnh trang sách từ 3 → 5 giây.

*Fanpage: facebook.com/docsieutoc
Group: facebook.com/groups/docsieutoc*

Cuốn sách và giỏ đựng than

Có một câu chuyện kể rằng tại một trang trại ở miền núi xa xôi, miền Đông bang Kentucky, có một ông cụ sống với người cháu của mình. Mỗi buổi sáng, ông cụ đều dậy rất sớm để đọc sách. Có những cuốn sách ông đã đọc nhiều lần, đến mức cuốn sách sờn cũ, nhưng lúc nào ông đọc cũng say mê và chưa một buổi sáng nào ông quên đọc sách.

Cậu cháu trai cũng bắt chước ông, cũng cố gắng mỗi ngày đều ngồi đọc sách. Rồi một ngày, cậu hỏi ông:

- Ông ơi, cháu cũng thử đọc sách như ông, nhưng cháu không hiểu gì cả. Hoặc là có những đoạn cháu hiểu, nhưng khi gấp sách lại là cháu quên ngay. Thế thì đọc sách có gì tốt đâu mà ông đọc thường xuyên thế ạ...

Ông cụ lúc đó đang đổ than vào lò, quay lại nhìn cháu và chỉ nói:

- Cháu hãy đem cái giỏ đựng than này ra sông và mang về cho ông một giỏ nước nhé!

Cậu bé liền làm theo lời ông, dù rằng tất cả nước đã chảy ra hết khỏi giỏ trước khi cậu bé quay về đến nhà.

Nhìn thấy cái giỏ, ông cụ cười và nói:

- Nước chảy hết mất rồi! Có lẽ lần sau cháu sẽ phải đi nhanh hơn nữa!

Rồi ông bảo cháu quay lại sông lấy một giỏ nước.

Lần này cậu bé cố chạy nhanh hơn, nhưng lại một lần nữa, khi cậu về đến nhà thì cái giỏ đã trống rỗng. Thở không ra hơi, cậu nói với ông rằng “đựng nước vào cái giỏ là điều không thể”, rồi đi lấy một chiếc xô để múc nước. Nhưng ông cụ ngăn lại:

- Ông không muốn lấy một xô nước. Ông muốn lấy một giỏ nước cơ mà! Cháu có thể làm được đấy, chỉ có điều cháu chưa cố hết sức thôi!

Rồi ông lại bảo cháu ra sông lấy nước. Vào lúc này, cậu bé đã biết rằng không thể đựng nước vào giỏ được, nhưng cậu muốn cho ông thấy rằng dù cậu chạy nhanh đến đâu, nước cũng sẽ chảy hết ra khỏi giỏ trước khi cậu về đến nhà. Thế là cậu bé lại lấy nước, lại chạy nhanh hết sức, và khi về đến chỗ ông, cái giỏ lại trống rỗng.

- Ông xem này - Cậu bé hụt hơi nói - Thật là vô ích!

- Cháu lại nghĩ nó là vô ích ư... - Ông cụ nói - Cháu thử nhìn cái giỏ xem!

Cậu bé nhìn vào cái giỏ, và lần đầu tiên, cậu bé nhận ra rằng cái giỏ trông khác hẳn ban đầu. Nó không còn là cái giỏ than đen bẩn nữa, mà đã được nước rửa sạch sẽ.

- Cháu của ông, đó là những gì diễn ra khi cháu đọc sách. Có thể cháu không hiểu hoặc không nhớ được mọi thứ, nhưng khi cháu đọc, sách sẽ thay đổi cháu từ bên trong tâm hồn, như nước đã làm sạch giỏ than kia vậy.

LỜI KẾT



Cuốn sách là người bạn tuyệt vời, mang lại cho chúng ta những điều thú vị trong cuộc sống. Đó là hành trình dài bất tận, đi qua những ngọn đồi, biển cả bát ngát hay xuyên qua chiều dài của thời gian, lịch sử.

Càng đọc nhiều, chúng ta mở rộng mình hơn, hòa vào với thiên nhiên, con người và cuộc sống xung quanh...



Phone: 012.858.312.00

Website: www.docsieutoc.com