

چک لیست اجرایی: تند خوانی فانتوم چیست؟ آموزش تکنیک های افزایش سرعت مطالعه

منبع: سایت بهارمن

۱. خطبری با راهنمای بصری

چشم ها با دنبال کردن یک راهنما تمرکز و سرعت بیشتری پیدا می کنند.

هنگام مطالعه، انگشت اشاره یا خودکار را زیر خطوط حرکت دهید.

۲. کاهش مکث های چشمی

توقف روی تک تک کلمات، سرعت پردازش مغز را به شدت می کاهد.

به جای کلمه به کلمه، دسته های ۲-۴ کلمه ای را باهم ببینید.

۳. حذف بلندخوانی درون ذهنی

تلفظ ذهنی، سرعت خواندن را به سرعت صحبت کردن محدود می کند.

حین مطالعه آدامس بجوید یا یک ریتم ساده را با دست زمزمه کنید.

۴. استفاده از حاشیه دید

استفاده از دید محیطی باعث دریافت اطلاعات بیشتر در یک نگاه می شود.

خواندن را از کلمه دوم خط شروع و روی کلمه ماقبل آخر تمام کنید.

۵. اسکن سریع (فانتوم)

مغز توانایی استخراج کلمات کلیدی بدون خواندن حروف ربط را دارد.

پیش از مطالعه، تیترها و کلمات بولد شده صفحه را در ۵ ثانیه اسکن کنید.

۶. تمرین با سرعت دوبرابر

مجبور کردن مغز به سرعت بالا، سرعت پایه خواندن را ارتقا می دهد.

۳ دقیقه متنی را با سرعتی که چیزی نمی فهمید فقط خطبری سریع کنید.

امتیاز من: از ۶ | تاریخ اجرا: / /

دوره پیشنهادی: نخیکان یادگیری و تندخوانی

برای تسلط کامل بر تکنیک های پیشرفته حافظه و تندخوانی

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



تماس و واتساپ: 09963044007 | بله | اپنا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی