

ĐỌC NHANH

Làm thế nào để
đọc sách nhanh, hiểu nhanh, tiết kiệm thời gian



PHƯƠNG PHÁP ĐỌC

Làm sao để đọc sách nhanh, hiểu sâu, nhớ lâu ?

Đọc sách nhanh là một trong những phương pháp đọc sách hiệu quả được các tín đồ ham mê đọc sách rất chú trọng. Phương pháp này giúp người đọc thu thập được kiến thức một cách nhanh chóng, hữu ích. Vậy làm sao để **đọc sách nhanh, hiểu sâu và nhớ lâu**, mời các bạn theo dõi bài viết ngay dưới đây để hiểu rõ hơn về vấn đề này nhé !

[Nên đọc phần tóm tắt và mục lục trước](#)

Thường thì những người đọc sách sẽ tập trung đọc những nội dung cuốn sách trước mà không biết rằng một trong những phương pháp đọc sách nhanh, hiểu sâu, nhớ lâu hiệu quả đó chính là đọc lướt qua phần mục lục hay phần tóm tắt thường nằm ở cuối sách.



Với cách này nó sẽ giúp não bộ của bạn hình dung được nội dung của cuốn sách bao gồm những phần nào về nội dung gì, từ đó biết được phần nào thực sự quan trọng để tập trung đọc phần đó kỹ hơn.

1. Tại sao chúng ta cần đọc sách nhanh ?

Hầu hết mọi người đều cho rằng, **đọc sách** là phải đọc chậm để suy ngẫm những điều cốt lõi có trong nội dung cuốn sách. Điều này hoàn toàn không sai, tuy nhiên với mục đích đọc để thu thập thông tin và xử lý một lượng thông tin lớn hay bạn là người không có nhiều thời gian thì đọc sách nhanh là kỹ năng rất cần thiết. Ngoài ra, chúng ta cần đọc sách nhanh vì những lý do sau:

Đọc sách nhanh giúp chúng ta học được nhiều hơn

Đúng vậy, nếu chúng ta biết cách đọc sách nhanh và xử lý thông tin một cách nhạy bén thì thay vì một cuốn sách bạn đọc trong vòng 2 tuần bạn sẽ rút ngắn thời gian lại còn 1 tuần và 1 tuần còn lại kia bạn sẽ hoàn thành một cuốn sách khác với những kiến thức mới, thông tin mới đầy thú vị.

Nếu bạn có thói quen đọc sách hàng ngày thì đọc sách nhanh còn mang lại cho bạn nhiều điều tuyệt vời hơn nữa, chẳng mấy chốc mà bạn trở thành chuyên gia trong lĩnh vực của mình.

Ngoài ra, nếu bạn đang đi học hoặc đang đi làm và cần phải hoàn thành những cuốn đề cương dày cộp hay những tài liệu chuyên môn nặng

trich thì đọc sách nhanh không những giúp bạn hoàn thành học tập cũng như công việc một cách nhanh chóng hơn mà còn tiết kiệm thời gian giúp bạn để bạn có làm những việc quan trọng khác hoặc đọc những cuốn sách mình thích.

Đọc sách nhanh giúp chúng ta tập trung hơn

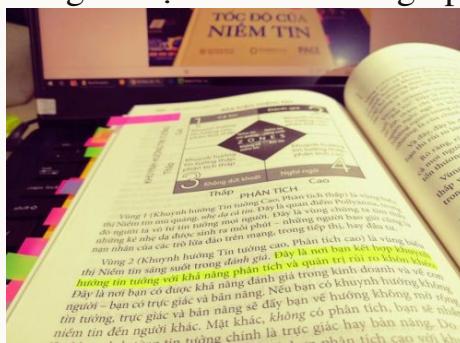
Bạn có biết rằng, một trong những nguyên nhân khiến bạn cảm thấy buồn ngủ và nhảm chán khi đọc sách là do bạn đọc quá chậm không? Việc đọc sách nhanh giúp bạn tập trung hơn, lúc này bạn sẽ bị cuốn theo nội dung của cuốn sách và nhận ra được nhiều điều bất ngờ và thú vị trong cuốn sách. Như Tony Buzan – một diễn giả hàng đầu thế giới về não bộ đã khẳng định: “bộ não của bạn có thể tiếp thu một lượng thông tin không lồ tương đương 20000 chữ/phút, song điều đáng buồn là đa số mọi người thường đọc với tốc độ 200 chữ/phút”.

2. Những cách đọc sách nhanh, hiểu sâu, nhớ lâu

Dưới đây là những cách đọc nhanh, hiểu sâu, nhớ lâu giúp bạn có thể tự rèn luyện cách đọc nhanh tại nhà một cách hiệu quả nhất có thể, mời bạn cùng tham khảo.

Bạn cần chọn từ khóa

Từ khóa có nghĩa là những từ quan trọng mà từ nó chúng ta có thể hiểu được ý của cả một câu dài. Vì vậy, nếu bạn biết cách chọn từ khóa bạn sẽ hiểu sâu và nhớ lâu được ý chính của câu, điều này không những giúp bạn tiết kiệm được thời gian đọc sách mà còn giúp bạn đọc sách hiệu quả hơn.



Vậy nên trước khi đọc sách bạn cần chuẩn bị một cây bút màu và gấp từ khóa thì đừng quên bôi màu cho nó nhé! Theo các nhà nghiên cứu thì não

bộ sẽ bị ám tưởng bởi màu sắc vì vậy khi bôi màu não bộ sẽ tập trung kết nối các từ khóa, giúp bạn nhớ lại toàn bộ nội dung trang sách.

Tập trung cao độ khi đọc sách

Việc tập trung khi đọc sách là điều rất quan trọng, khi bạn tập trung cao độ, trí não của bạn sẽ hoạt động một cách mạnh mẽ và tiếp thu lượng thông tin hiệu quả.



Vì vậy, trước khi đọc sách hãy chọn một không gian lý tưởng, yên tĩnh, đầy đủ ánh sáng và bắt đầu “chiến” những cuốn sách mà mình muốn đọc thôi.

Tăng khẩu độ mắt để đọc sách nhanh hơn

Có thể chúng ta không biết một điều đó là tốc độ xử lý của mắt rất nhanh, theo như nghiên cứu thì trung bình trong một tích tắc mắt chúng ta có thể đọc được từ 3 đến 5 chữ.



Việc đọc chậm từng chữ là điều vô cùng lãng phí, vậy nên chúng ta hãy tăng khẩu độ mắt để tăng tốc độ đọc được nhiều chữ trong cùng một lúc nhé.

Hình dung lại sau mỗi đoạn đọc

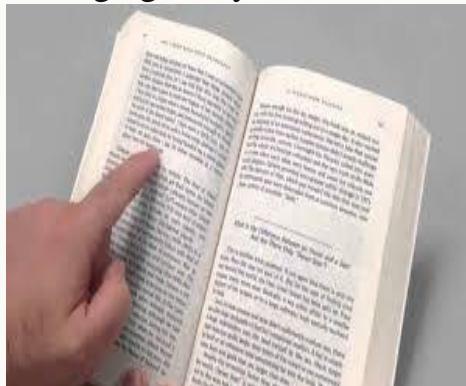
Một trong những cách đọc sách nhanh và hiệu quả nhất đó là hình dung lại những gì bạn vừa đọc thành hình ảnh rõ ràng trong đầu.



Cách này không những giúp bạn hiểu sâu hơn và ghi nhớ lâu hơn những nội dung vừa đọc mà còn giúp cho mắt bạn được nghỉ ngơi trong một thời gian dài làm việc. Ngoài hình dung sau mỗi đoạn bạn cũng nên hình dung lại sau khi đọc từng phần, từng trang hay từng chương đều rất hữu ích.

Hạn chế đọc lại trong lúc đọc

Để hạn chế việc đọc lại những câu đã đọc qua trong lúc đọc, khi đọc sách bạn cần dùng ngón tay để chỉ theo những dòng đã đọc.



Việc làm này giúp bạn không chạy ngược lên đọc lại những nội dung ở phía trên dẫn đến đọc sách nhanh hơn, hiệu quả hơn.

Không nên đọc thầm khi đọc sách

Đọc thầm từng chữ là thói quen của rất nhiều người khi đọc sách. Khi đọc thầm bạn nghe thấy các từ được phát âm lên trong trí óc mình, điều này sẽ làm giảm tốc độ đọc sách rất nhiều.



Vì vậy, để đọc sách nhanh và tiếp thu thông tin một cách hiệu quả hơn thì bạn hãy luyện đọc bằng mắt thay vì đọc thầm bằng miệng. Việc loại bỏ thói quen đọc thầm sẽ giúp bạn tăng tốc độ đọc một cách đáng ngạc nhiên đấy.

Lựa chọn không gian phù hợp

Mỗi người sẽ có một sở thích khác nhau vì vậy khả năng tập trung của họ cũng khác nhau tùy thuộc vào từng môi trường. Có bạn chỉ có thể tập trung đọc sách được khi ở trong một môi trường thực sự yên tĩnh, không tiếng ồn, tuy nhiên có bạn lại thích vừa đọc sách vừa nghe nhạc, ...



Vì vậy để đầu óc thoải mái nhất, tập trung nhất thì bạn nên lựa chọn một không gian mà mình yêu thích, phù hợp với mình để có thể tiếp thu được kiến thức từ những cuốn sách hay một cách dễ dàng nhất.

Dành thời gian thư giãn

Không phải muốn thu thấp được một lượng kiến thức lớn trong một thời gian hạn hẹp là bạn cứ đọc sách liên tục, không ngừng nghỉ. Điều này hoàn toàn sai lầm, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc đọc sách chỉ hiệu quả nhất trong vòng 45-60 phút. Nếu bạn đọc liên tục trong thời gian quá lâu, việc tập trung đọc sách của não bộ sẽ giảm đi, đầu óc có thể sẽ mệt mỏi dẫn đến khó khăn hơn trong việc tiếp thu nội dung của cuốn sách.



Vì vậy, bạn hãy dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn cho mắt và não sau khoảng 1 tiếng đọc sách liên tục nhé.

Tóm lại, việc đọc sách nhanh và thực hiện cách đọc sách đúng sẽ tiết kiệm được nhiều thời gian hơn và tiếp thu được lượng kiến thức chất lượng hơn rất nhiều. Vì vậy các bạn hãy áp dụng những cách đọc sách nhanh, hiểu sâu, nhớ lâu trên đây vào quá trình đọc sách của mình nhé! Chúc bạn đọc sách vui vẻ, hiệu quả !