

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

- Pré-teste.....2

Leitura Dinâmica – Uma proposta quali-quantitativa

- A efetividade na leitura3
- Otimizando a relação tempo x aprendizado4
- As etapas do desenvolvimento5

PRIMEIRA ETAPA

Determine seus referenciais para ler melhor8

- Autoavaliação9
- Passo a passo nos degraus da ação13

Identificar problemas para aperfeiçoar os processos15

- A relação causa x consequência.....16
- Tenha o foco nas causas18
- O caminho das pedras para a solução de problemas19

Conhecer mais sobre você e a leitura20

- Revendo paradigmas.....20
- Reconhecer a força do hábito21
- Reconhecer seus hábitos22
- Será que existem problemas e vícios no meu processo de leitura?23

Como preparar o cenário para as mudanças24

- Minimizar resistências24
- As relações entre o “querer” e o “poder”27
- Conhecimento, habilidade e atitude.....28
- Análise da velocidade de leitura e as características do processo29

SEGUNDA ETAPA

Identificação e superação de problemas e vícios para ler melhor	34
Introdução	34
▪ Como aumentar a capacidade de concentração	34
A escolha do ambiente.....	38
Superando a falta de motivação	39
Despertar o interesse	42
Focar	44
A velocidade na leitura	45
Aprendendo a lidar com o estresse	47
▪ Controlar o dedo	53
▪ Otimização do grifo	56
▪ A movimentação da cabeça.....	60
▪ Minimizar regressões	62
▪ Eliminar a vocalização	64
▪ Reconhecer e superar a subvocalização	65
▪ Visualizar os problemas por meio do diagrama de causa e efeito.....	67

TERCEIRA ETAPA

Relação estímulo-resposta.....	70
▪ O cérebro e os estímulos.....	70
▪ Exercícios propostos	73
 Como aumentar sua velocidade mecânica e treinar a musculatura ocular....	74
▪ A pista de provas	74
▪ Acelerando para mudar	83
 Seu campo visual.....	94
▪ Ampliando sua percepção periférica	94
▪ Exercitando a sua habilidade visomotora	99
 Viajando com a pré-leitura (O helicóptero).....	109
▪ A arte da pré-leitura.....	111
▪ Colocando em prática a pré-leitura	114

Como fazer a pré-leitura de jornais.....	114
Como fazer a pré-leitura de revistas.....	115
Como fazer a pré-leitura de cartas comerciais.....	116
Como fazer a pré-leitura de relatórios.....	117
Como fazer a pré-leitura de livros.....	117
Como fazer a pré-leitura de capítulos de livros.....	118
A pós-leitura	119
Exercício de velocidade	120
QUARTA ETAPA	
O ritmo e os diversos tipos de leitura	126
▪ Leitura informativa	127
▪ Leitura de lazer	127
▪ Leitura voltada para o estudo e o trabalho	128
Compreendendo textos	129
▪ Compreendendo a compreensão.....	129
A compreensão literal.....	129
A compreensão ativa.....	129
▪ Não entendi.... E agora? O que fazer?	130
Para compreender melhor	131
▪ A influência dos fatores e como contorná-la.....	133
Exercício de velocidade	136
Para interpretar melhor	137
▪ Otimizando a interpretação de textos.....	140
▪ Como evitar o pingue-pongue	141
Utilização da técnica.....	142
Interpretação	145

Técnicas de retenção de texto	147
▪ Repetir a leitura mecanicamente	147
▪ Recitação	148
▪ Memória visual	149
▪ Copiar partes do texto e reler somente as anotações.....	150
▪ Sinais gráficos.....	151
▪ Sistemas de memorização.....	152
Técnicas para síntese de texto	153
▪ Resumo	153
▪ <i>Recall</i>	154
▪ Sintograma analítico.....	160
▪ Mapa mental.....	166
▪ Fichamento.....	167
Dicas práticas para você estudar melhor.....	173
▪ Exercício de velocidade	179

QUINTA ETAPA

Memorização Aplicada	184
▪ Introdução.....	184
▪ O cérebro	185
▪ A memória.....	185
▪ A memorização.....	185
Sistema Elo.....	195
Sistema de arquivamento mental	198
Sistema fonético	198
Memorização de nomes e fisionomias.....	207
▪ Pós-teste	213
▪ Gabarito comentado do pré-teste e do pós-teste.....	214
Coletânea de textos	217
Referências.....	229