

Sommario

L'autore.....	IX
Ringraziamenti.....	IX
Prefazione.....	XI
Introduzione.....	XIII
Capitolo 1 – Contestualizzare la velocità di lettura.....	1
Il sovraccarico di informazioni.....	1
Le diverse velocità di lettura nella popolazione	4
Problemi tipici della lettura.....	7
Migliorare la comprensione ponendosi domande	9
E in pratica come si fa?	9
Domande per la verifica della comprensione	12
Capitolo 2 – Una definizione di lettura.....	15
Riconoscimento	15
Assimilazione	16
Comprensione.....	19
Capire.....	20
Immagazzinamento.....	20
Richiamo.....	21
Comunicare, applicare e creare	22
Domande per la verifica della comprensione	24
Capitolo 3 – Capire i vostri occhi.....	27
Osservazioni sul movimento degli occhi	27
Trasformare le abitudini della lettura lenta in tecniche per la velocità	29
Domande per la verifica della comprensione	33

Capitolo 4 – Controllare la motivazione e lo stato mentale.....	35
Distrazioni nella lettura	36
Perché state leggendo?	36
Gestire lo stato mentale	37
Motivazione attraverso l’immaginazione	42
Domande per la verifica della comprensione	43
Capitolo 5 – Sviluppare la visione periferica	45
Ampiezza della visione: più di una pagina.....	45
La scienza della vista	46
E qual è il significato pratico di tutto ciò per la lettura?.....	48
A che cosa serve la visione periferica?.....	49
Domande per la verifica della comprensione	51
Capitolo 6 – Lettura orientativa, lettura esplorativa e lettura selettiva	53
Lettura esplorativa	54
Lettura orientativa	56
Lettura selettiva.....	58
Domande per la verifica della comprensione	61
Capitolo 7 – Lettura con guida.....	63
Utilizzate già una guida?.....	64
Usare una guida è naturale	65
Usare una guida aiuta automaticamente tutte le altre tecniche.....	65
Attrezzatura	67
Domande per la verifica della comprensione	70
Capitolo 8 – Comprensione e memoria	73
La comprensione	73
Il potere della revisione.....	76
Usare le immagini e l’immaginazione	77
La subvocalizzazione per la comprensione e per la memoria	78
Domande per la verifica della comprensione	79
Capitolo 9 – Lettura per lo studio.....	81
Come accostarsi a un libro di testo	81
Come creare una mappa mentale.....	85
Mnemonica	88
Il metodo di Loci	90
Utilizzare al meglio il tempo dello studio	91

L'ora di studio ideale	94
Domande per la verifica della comprensione	99
Capitolo 10 – Leggere sullo schermo del computer.....	101
La posta elettronica	102
I siti web.....	103
Illuminazione per gli schermi.....	104
Modifica del testo	105
Tenere il segno sugli schermi.....	107
Angolo visivo	107
Avere cura dei propri occhi.....	108
Domande per la verifica della comprensione	109
Capitolo 11 – Migliorare il vocabolario.....	111
La lingua italiana	111
Prefissi.....	113
Radici	118
Suffissi	122
Domande sul vocabolario	125
Capitolo 12 – Conclusioni.....	127
La dislessia.....	134
Livelli di velocità.....	136
Appendice 1 – Risposte alle domande per la verifica della comprensione	137
Appendice 2 – Record di lettura rapida	143
Bibliografia.....	145
Indice analitico.....	147