

Предисловие

Как учатся полиглоты?

Как у них получается ускорить изучение языка и сделать этот процесс более увлекательным, интересным? Как они запоминают больше и быстрее? Как у них получается заниматься регулярно? Как они не боятся говорить с носителями? Как они успевают учить столько языков?

Эта книга — самоучитель нового поколения, концентрат мирового опыта в практической подаче от полиглота и языкового коуча.

Это нейрокнига: она структурирована на основе принципов нейрохакинга — научного подхода к формированию устойчивых привычек.

Это своего рода дегустационное языковое меню на 33 дня. Каждый день вы открываете следующую главу, чтобы не только узнать о новом методе и получить порцию языкового материала, но и сразу же опробовать его на себе, «продегустировать».

Всего 15–20 минут каждый день, и уже за 33 дня вы не только подберете любимые методы и составите личную эффективную систему для изучения английского, но и получите удовольствие от языковой «дегустации».

Кому будет интересна эта книга?

- Всем изучающим язык (хотя книга и делает акцент на английском языке в практической части, многие методы подойдут и для других языков).
- Преподавателям, репетиторам, языковым коучам как практикующим, так и будущим — в качестве нового опыта.
- Директорам языковых школ и разговорных клубов.

На какие запросы помогает ответить книга?

- А посоветуйте хороший учебник, приложение или курс.
- Хочу выучить английский, загадываю желание под Новый год, начинаю, но почему-то бросаю. Даже курсы оплачиваю, но потом появляются семья–работа–дела, и я снова бросаю.
- Хожу на курсы, занимаюсь у репетитора, читаю со словарем, говорить с людьми боюсь.
- Языки — это не мое, у меня нет таланта и способностей. Языки надо было учить в детстве, а теперь поздно, наверное.
- Мне некогда учить язык, ведь надо сидеть и часами заучивать слова, делать гору упражнений, зубрить правила, как в школе, а у меня плотный график.
- Любовь к языку у меня напрочь «отбили» в школе, это скучно, долго. Можно же просто говорить жестами, поймут и так.
- Хочу учить язык сразу в стране, остальное — пустая трата времени. Мне бы просто базу языковую, для путешествий...

Это далеко не полный список того, что я слышу от своих учеников в начале их языкового пути. Узнали себя хотя бы в одном высказывании?

Тогда welcome на языковую дегустацию! Перед вами первая книга такого формата, где можно не только познакомиться с разными методами, но и сразу же их опробовать. Для вашего удобства все ссылки собраны в кликабельном виде в одном документе. Получить доступ к нему можно с помощью кода, размещенного на странице 209.

В этой книге 33 главы, по одной на каждый день, чтобы маленькими шажками (почти) ежедневно в течение месяца узнавать и испытывать что-то новое, без отрыва от семьи, работы, учебы.

Для удобства у вас есть чек-лист, чтобы можно было отследить ощущения, прогресс, записать каждый инсайт. А в финале дегустации этот чек-лист поможет сделать выводы и начать учить язык быстрее, эффективнее и с большим удовольствием!

Enjoy!

Дисклеймер

Эта книга не является энциклопедией, не ставит целью полностью описать все методы, дать отзыв или независимую рекомендацию. Описания и характеристики носят сугубо субъективный характер, являются авторским мнением и основаны на личном практическом опыте и опыте коллег (полиглотов и языковых коучей).

Спойлер

Объективно метода-победителя нет, но он может появиться лично для вас после этой неповторимой дегустации.

ЧАСТЬ I

**ЯЗЫКОВОЙ
ФУНДАМЕНТ.
ЦЕЛИ, СМЫСЛЫ
И ПРИВЫЧКИ**

Глава 1

НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ КАК НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕННЫЙ МЕТОД. 33 ДНЯ, ЧТОБЫ ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ УЧИТЬ ЯЗЫК

Хорошее начало — половина успеха.
Житейская мудрость

Хотелось бы обладать такими способностями, какие были в фильме «Матрица»? Выпил красную таблетку и выучил английский язык. Очень многие мечтают, чтобы технологии будущего позволили изучать иностранный язык быстро и без усилий: загрузил чип в голову — и уже все знаешь. Однако на самом деле результаты появляются только у тех, кто учится на регулярной основе, желательно каждый день.

Почему без систематических занятий невозможно добиться результатов в языке? Почему нельзя сразу заговорить с нуля как носитель?

1. Изучение языка — это комплексный учебный процесс, в котором есть поставленная цель, выделенное время, подобранные под них материалы и методы.

2. Изучение иностранного языка — это системный и многоуровневый процесс, а не просто заучивание слов и правил. Условно можно выделить работу над новыми словами, грамматикой как структурой языка, устной и письменной речью, чтением и пониманием речи на слух.

3. Изучение языка — это также нейрофизиологические процессы. Когда мы работаем над иностранным языком и запоминаем новую

информацию, в нашем мозге происходит множество процессов, образуются новые нейронные связи. А достигая своей языковой цели, мы получаем всплеск дофамина — гормона счастья.

4. Изучение языка — это не пассивное запоминание новой информации из учебника, а активное применение теории на практике.

5. И наконец, скорость освоения языка зависит от того, сколько **времени** вы им занимаетесь и какие **методы** используете.

Все эти пункты так или иначе будут затронуты в этой книге: постановка цели и секреты экономии времени, деление методов по функциям, а также нейрофизиологические нюансы согласно достижениям нейронауки.

Но если обратить внимание на пункт номер 5, то можно обнаружить скрытый потенциал, почти красную таблетку из «Матрицы». Что касается методов, то в ходе занятий по книге будут протестированы и продегустированы самые разные эффективные способы обучения. Давайте посмотрим на второй элемент — время — как на один из ключевых факторов успеха.

Как победить время?

В своей книге *Learning How to Learn* американский ученый и переводчик Барбара Оакли (англ. Barbara Oakley) (на «Курсере» есть одноименный курс) предлагает несколько стратегий и методов, как учиться эффективнее и сделать учебный процесс (не только для иностранного языка) более быстрым и приятным, приводящим к успеху. Ключевым методом является *Practice Makes Permanent*¹ (в переводе: «Практика приводит к постоянству»). Это значит, что если делать что-либо регулярно, а не от случая к случаю, то выработается привычка, и потом действие будет выполняться как бы само собой.

Барбара Оакли приводит результаты разных исследований для того, чтобы показать скрытый потенциал выработки привычки: даже сложные абстрактные концепции становятся понятнее, если регулярно с ними «сталкиваться».

¹ Хотя обычно мы слышали выражение *Practice makes perfect*, то есть «практика приводит к совершенству». Или «повторение — мать учения».

Чем поможет языку нейропластичность?

Нейропластичность — это свойство человеческого мозга изменяться на основе опыта. То есть это проактивное формирование привычки. Мы какое-то время практикуемся, систематически занимаемся, выполняем регулярные действия, чтобы потом воспроизводить их «на автопилоте». Это очередное подтверждение концепта *Practice Makes Permanent*.

Другими словами, нейропластичность — это способность мозга формировать новые нейронные связи, реорганизуя уже существующие. Мы занимаемся языком определенное число дней, чтобы наработать «опыт». Благодаря новым нейронным связям уроки становятся частью нашей жизни, ритуалом, регулярным действием без внутреннего сопротивления. Это и есть нейропластичность в действии, научно доказанная, безопасная и эффективная.

Сколько дней нужно формировать привычку?

В разных источниках исследователи дают разные цифры: 21 день, 33 дня, 60 дней, 12 недель. Также есть научные работы, показывающие, что формирование привычки не привязано к одному сроку (больше сведений — в книге «Иностранец для взрослых: как выучить новый язык в любом возрасте» Ричарда Робертса и Роджера Креза).

Мне нравится система в 33 дня, которую дает и объясняет Хэл Элрод в своей книге «Магия утра». Он делит процесс формирования привычки на 3 шага по 11 дней.

Шаг 1: от 1 до 11 дней, «невыносимость». Первый шаг всегда самый сложный. Новизна уходит, и приходит суровая реальность, где все не нравится и замечаешь первые препятствия. Главное — держать цель перед глазами и не сдаваться.

Шаг 2: от 12 до 22 дней, «дискомфорт». Второй шаг уже легче, вы начинаете привыкать к новой рутине.

Шаг 3: от 23 до 33 дней, «непреодолимость». Очень важная фаза — закрепление новой привычки, чтобы она стала ритуалом.

Последние исследования нейропластичности мозга указывают на то, что процесс формирования привычки можно ускорить. Об этом написано в книге Ричарда Робертса и Роджера Креза «Иностранец для

взрослых: как выучить новый язык в любом возрасте». Опираясь на исследования в области психологии и лингвистики, а также собственный опыт преподавания и изучения языков, ученые-когнитивисты рассказывают, как сформировать привычку заниматься языком.

Чтобы выработать навык учить иностранный язык, нужно прикладывать усилия, желательно каждый день. Например, как это было с привычкой чистить зубы по утрам. А ведь и она появилась не сразу и не сама собой. Я мама двойняшек и знаю как непросто и небыстро обучиться простым будничным навыкам. А ведь изучение иностранного языка — это еще более сложный процесс.

Сколько раз вы бросали язык, не зная, что до цели осталось совсем чуть-чуть?

Или, может, вы в поиске Святого Грааля — самого эффективного метода изучения языка?

Как бы то ни было, если действовать даже маленькими шагами, но каждый день в течение месяца, то привычка выработается как бы сама собой. Поэтому настройтесь на регулярность, зачем — вы теперь знаете.

Глава 2

КАК НАЙТИ СМЫСЛ И ЦЕЛЬ В ЯЗЫКЕ. СИСТЕМА SMART HEART

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно, — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.
- Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. —

Нужно только достаточно долго идти.

Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес

Сколько из вас загадывали под бой курантов выучить язык? Сколько из вас снова повторяли то же самое на следующий Новый год?

Проблема в том, что «выучить язык» — это не цель, а желание.

Работая преподавателем, я обнаружила, что 90 % учеников не только не ставят и не умеют ставить адекватные, реально достижимые цели, но и не делают нужных шагов, чтобы их достичь. Как оказалось, дело даже не в отсутствии информации — ее легко можно найти в области управления проектами. Да, изучение языка — это проект, и в нем можно и нужно ставить цели, даже если занимаетесь «для души, для себя, просто так, потому что всегда хотелось учить язык». Иначе будет как в «Алисе в стране чудес»: «Нужно только достаточно долго идти».

Но даже если цель поставлена технически грамотно, почему-то все равно не у всех получается ее достичь. Вот красивый план лежит на столе. Много всего куплено: учебники, приложения и прочее. Но в какой-то момент замысел начинает сильно расходиться с реальностью. Мы начинаем пропускать уроки «по уважительной причине», не открывать приложения, потому что нет времени, и так далее. Лишь немногие осоз-

нают истинную подоплеку, почему опять ничего не получилось. Как же так? Ведь «я же делал правильно, по рецепту и советам из... (выберите источник)».

Чтобы достичь успеха, надо понять свою истинную цель. А уже потом для ее детализации следовать системам целеполагания. Поэтому шаги на пути определения целей по методу SMART рассмотрим позже, во второй части главы. А в первой разберемся с так называемым главным элементом.

Чтобы прочувствовать этот главный элемент, прочитайте притчу далее. (Спойлер: ищите ее в фильме «Пятый элемент».)

Шел по долине странник, и увидел он человека, который, обливаясь потом, тащил в гору тяжелый камень. «Что ты делаешь?» — спросил странник. «Хозяин приказал носить наверх камни, вот я и ношу», — сердито ответил человек. Пошел странник выше в гору и увидел другого человека, тоже с камнем. «А ты что делаешь?» — поинтересовался он. «Да здесь рядом стену новую строят. Там камни нужны, за них деньги платят», — тяжело дыша, ответил второй человек. Забрался еще выше странник и встретил третьего человека, толкающего наверх камень. Камень был тяжелым, но глаза человека светились радостью. И ему странник задал тот же вопрос: «Что ты делаешь?» «Я строю храм», — спокойно ответил тот.

Так же и с языком. «Я хочу выучить язык, потому что в вузе его надо сдавать» или «потому что ждет хорошая зарплата» — это аналогии ответов первых двух рабочих. Но только у третьего была «сердечная цель», миссия, внутренний смысл каждого его действия. Кто из них будет счастливее, когда достигнет своей цели? И точно ли он сможет это сделать?

Систему постановки таких целей, которые точно достигаются, я назвала Smart Heart.

Шаг 1. Определить «сердце», или миссию, вашего языкового проекта

1. На этом этапе желательно научиться слушать свое сердце. Если понадобится, побудьте в тишине, помедитируйте, погуляйте на природе, сделайте дыхательные практики. Методов множество — выбирайте

на свой вкус. Мой самый любимый и быстрый — дыхательная практика «Я есмь» от Юлии Шульц. Она занимает всего пять минут, но сразу помогает «центрироваться», слышать себя.

2. Выполняем техники, помогающие найти свою языковую миссию, первопричину; понять, почему мы учим язык.

(Не «зачем», а именно «почему». «Зачем» — вопрос для цели и ее постановки, а «почему» — для поиска причины.)

Я рекомендую японскую технику «5 почему (5 why)». Основной ее задачей является поиск первопричины за счет повторения вопроса «почему?» пять раз. Причем каждый следующий вопрос нужно задавать к ответу на предыдущий. Эта техника не панацея, но она помогает быстро разобраться в мыслях.

Возьмем пример из практики: начинающий психолог с запросом выучить язык, чтобы зарабатывать больше.

Цель: я учу язык, чтобы получить работу лучше и зарабатывать больше.

Ищем миссию, сердечную цель — первопричину: почему я учу, хочу учить и буду учить язык.

1. Я знаю, что с английским выше заработная плата. Мне важна моя социальная роль и качество жизни. Почему?

2. Я хочу развиваться, деньги дают больше свободы. Почему?

3. Я могу поехать куда хочу, начать общаться с крутыми психологами, научиться языку из первых рук. Почему?

4. Я сама хочу быть крутым психологом, известным. Почему?

5. Я смогу помочь людям решить проблемы, смогу их вылечить так, как уже умею это делать на родном языке.

Миссия заключается не в том, чтобы просто учить язык для денег, как в цели; а в том, чтобы помогать людям во всех уголках мира, потому что с иностранным языком это станет возможным. Почувствовали разницу?

С миссией разобрались. Она самый главный элемент.

Но это вовсе не значит, что цели и конкретные действия менее значительны.

Когда мы стреляем, то целимся в мишень, прямо в яблочко. Мы знаем, зачем нам стрелять, но если не будем целиться, то не попадем. Так

и в языке: только четко определив цель, мы можем к ней стремиться, держать на ней фокус внимания. А где внимание — там энергия. Energy flows, where attention goes.

Шаг 2. Постановка цели по системе SMART

Пример формулировки смарт-целей у одного из моих учеников.

Сегодня 01.01.2022. Через 3 месяца, 02.04.2022, я общаюсь на английском в среде, где есть иностранцы, спокойно перехожу на него. Я понимаю почти все, грамотно могу выразить свои мысли. Мой активный запас — около 3 000 слов, в том числе специальные термины. На автомате я правильно употребляю базовые грамматические конструкции.

SMART — это аббревиатура от specific (конкретный), measurable (измеримый), achievable (достижимый), relevant (значимый), time-bound (ограниченный во времени).

Specific (конкретный) — какого результата я хочу добиться после достижения цели? (Одна цель — один результат.) Хочу общаться с иностранцами на уровне B2.

Measurable (измеримый) — по каким критериям я пойму, что цель достигнута? (Устанавливаем критерии для измерения прогресса.)

Слова: активный запас около 3 000 слов, в том числе спецтермины.

Грамматика: на автоматизме используются базовые грамматические конструкции.

Устная речь: общение без перехода на русский в течение 15 минут.

Achievable (достижимый) — насколько реалистична эта цель? Есть ли у меня доступ ко всем ресурсам?

Да, за три месяца реально вырасти с уровня B1 до B2, если есть доступ к выбранным ресурсам и имеется достаточно свободного времени.

Relevant (значимый) — насколько выгодно сейчас преследовать именно эту цель с учетом остальных задач: жизненной, карьерной и других? Нужно ли мне учиться свободно общаться и вкладывать в это энергию или мне важнее освоить грамотное письмо для работы?

Time-bound (ограниченный во времени) — какой дедлайн ставим, чтобы лучше контролировать процесс управления целью?

Три месяца: средний срок для роста с уровня B1 до B2.

Шаг 3. Commitment, или «большое обещание»

Оформляем нашу цель: выписываем и ставим на видное место, делая из нее Commitment, или «большое обещание». В последних исследованиях и научных работах (например, в статье Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis в журнале «Прикладная психология») именно этот шаг является, по мнению психологов, решающим, чтобы не отступить при встрече с первыми сложностями.

Вывод: в этой главе мы учились ставить комфортные промежуточные цели; те, которые можно достичь. С помощью одного только этого шага экономится несколько месяцев или даже лет. Благодаря ему мы движемся к своей миссии четко, а не петляя по пути.

Глава 3

ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ. ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА КАЙДЗЕН

Перечеркнутое «не» в названии главы не случайно. Вовремя увиденные препятствия на пути помогают нам не упасть. Из японской философии кайдзен я почерпнула не только технику «пять почему», но и понимание, что цель и план ее достижения можно и нужно гибко адаптировать под изменяющуюся реальность.

Кайдзен — это японская философия, набор идей и принципов. Она фокусируется на постоянном совершенствовании процессов (коммерческих, производственных, учебных и т. д.). Одним из важных принципов является саморефлексия. Нужно не просто ставить цели и делать шаги в их направлении, но и отслеживать, что идет по плану, а что — нет; понять, почему не все получается, и скорректировать свой план или цель.

Алгоритм можно запомнить как подход PDCA (Plan–Do–Check–Act). Plan — планируй, do — действуй. Check означает своевременную обратную связь, ретроспекцию. Пора проанализировать, что можно улучшить, где внести изменения. Act — корректируй. Вносим изменения, адаптируем план к реальности, убираем все проблемы. Успех этой системы доказали крупные японские предприятия, которые внедряют изменения с ее помощью.

Как благодаря кайдзен вносить изменения в свой языковой проект?

1. Найти время для ретроспекции, чтобы регулярно производить актуальные изменения. Другими словами, ускоряться, а не совершать лишние действия.

Содержание

Предисловие	3
--------------------------	---

ЧАСТЬ I

Языковой фундамент. Цели, смыслы и привычки	7
Глава 1. Нейропластичность как научно подтвержденный метод. 33 дня, чтобы выработать привычку учить язык	8
Глава 2. Как найти смысл и цель в языке. Система Smart Heart ...	12
Глава 3. Вижу цель, не вижу препятствий. Японская система кайдзен	17

ЧАСТЬ II

Слова	21
Глава 4. Как запомнить много слов быстро. Метод «1000 слов за 10 минут»	22
Глава 5. Как запомнить сложные слова надолго. Метод голливудского эксперта по развитию памяти Джима Квика	28
Глава 6. Как запомнить много слов надолго. Метод «Дворец памяти» и тематические словари	33

ЧАСТЬ III

Грамматика	39
Глава 7. Метод паттернов от эксперта по эффективному обучению Николая Ягодкина. Как запомнить любую грамматическую тему	40
Глава 8. Метод Storytelling. Как запомнить фразовые глаголы и collocations	47
Глава 9. Метод Timeline. Как понять и применять сложные времена в английском	54
Глава 10. Метод Mind Map. Как различить и запомнить темы герундия и инфинитива	63

Глава 11. Метод российского полиглота Петрова. Как понять и правильно применять артикли	67
Глава 12. Метод рифм. Как запомнить формы глагола.	72
Глава 13. Метод песен. Как понять условное наклонение	77
ЧАСТЬ IV	
Метаязыковые проблемы	83
Глава 14. Дневник успеха и бёрнаут. Как не допустить «ямы» в обучении и достичь своей языковой цели быстрее	84
Глава 15. Тесты. Как ускорить изучение английского за три простых шага?	89
ЧАСТЬ V	
Аудирование	97
Аудирование, или Понимание речи на слух	98
Глава 16. Метод итальянского кардинала и полиглота Джузеппе Меццофанти. Shadowing	101
Глава 17. Метод Пимслера для школы разведки и правило Парето 80/20	109
Глава 18. Метод синхронных переводчиков и международных языковых экзаменаторов.	112
ЧАСТЬ VI	
Чтение	119
Глава 19. Метод канадского полиглота Стива Кауфмана. LingQ . . .	120
Глава 20. Метод Ильи Франка. Параллельное чтение.	123
Глава 21. Комиксы.	126
ЧАСТЬ VII	
Письменная речь	129
Глава 22. «Дневник» Александра Аргуэльеса и «Утренние страницы» Джулии Кэмерон.	130
Глава 23. Метод венгерского полиглота Като Ломб и метод «Личный словарь»	135
Глава 24. Метод Стивена Кови «Объясни другому и запомни сам»	142

ЧАСТЬ VIII

Языковой барьер и страх общения	145
Глава 25. Метод нейрохакинга	146

ЧАСТЬ IX

Устная речь	151
Глава 26. Коммуникативный подход и метод Free Speaking	153
Глава 27. Метод игр	159
Глава 28. Метод Бенни Льюиса «Подготовленная речь»	166
Глава 29. Естественная языковая среда	173
Глава 30. Искусственная языковая среда	181
Глава 31. Виртуальная языковая среда	189

ЧАСТЬ X

Ускорение	197
Глава 32. Метод полиглота Татьяны Истоминой: как за 15 минут выстроить свою систему обучения, чтобы учиться в 5 раз быстрее	198
Глава 33. Итоги	205
Об авторе	208
Список литературы	209