

страницы, а я их всегда спрашиваю: «Зачем?» Почему-то они думают, что выписать — то же самое, что выучить. На самом деле нет: чтобы выучить слово, вы должны его встречать долго, а не много раз сегодня. Если у вас есть список слов, которые вы хотите запомнить, старайтесь распределить эти слова, например, в течение месяца. Месяц (или два) ищите их в песнях, книгах, мемах в интернете. Иногда бывает так, что слово сегодня учишь-учишь и откладываешь тетрадь или приложение с полным ощущением провала — ну никак не запоминается. А через пару дней встречаешь его — и оно как родное! Потому что прошло время и было много повторений. Мы ничего не запоминаем сегодня, мы запоминаем «потом», после нескольких реконструкций воспоминаний, через время, которое позволяет мозгу создать новые нейронные цепочки, после нескольких ночей, когда во сне наша память обрабатывает слова и выкидывает ненужное (то, что редко встречается и не несет никакого смысла для вас). Просто дайте вашей памяти понять: это слово не уходит из нашей жизни, оно нам нужно. А делается это посредством повторения в течение долгого времени, а не только сегодня. Именно поэтому моя задача — помочь вам включить язык в жизнь и сделать его привычным и ежедневным актом, чтобы вы повторяли и встречали одни и те же слова и фразы постоянно, на протяжении долгого времени.

ДЕЛАЕМ ЯЗЫК ПРИВЫЧКОЙ

Не помню, где я вычитала информацию о том, что для закрепления новой привычки необходим всего 21 день. А еще я слышала версии о 60 днях, 80 днях, трех месяцах, 21 повторении, 60 повторениях и миллион других вариантов.

Я изучила множество источников, но ни к какому единому мнению ученые не пришли, так что придется вам определяться самостоятельно.

Правда, существует более-менее достоверная информация о том, как следует вводить привычку в свою жизнь. В этой книге в качестве привычки рассматривается иностранный язык. Я вовсе не имею в виду, что, поднявшись с утра пораньше, вы вместо чистки зубов станете повторять унылый и бесконечный список неправильных глаголов. Язык должен присутствовать в вашей жизни наряду с ежедневными действиями — и приносить удовольствие.

Автор невероятно популярного (заслуженно, очень рекомендую) курса Learning how to learn («Учимся учиться»), профессор математики в Оклендском университете Барбара Оукли в одном из своих уроков сказала: Practice makes permanent. Обычно мы говорим Practice makes perfect — «Повторение — мать учения». А фраза Practice makes permanent показывает нам еще один плюс постоянной практики: если что-то делать постоянно, оно станет, простите за тавтологию, постоянным!

Барбара Оукли приводит результаты исследований, которые показывают, что даже абстрактные концепции становятся понятнее, если сталкиваться с ними регулярно. Например, когда вы впервые слушаете песню, которую ранее не переводили, не разбирали незнакомые слова и даже текст в глаза не видели, она кажется вам совсем непонятной. Однако с каждым прослушиванием вы будете узнавать все больше незнакомых ранее сочетаний звуков. Так что сосредоточьтесь просто на том, чтобы постоянно сталкиваться с иностранным языком, делать его частью своей жизни, и тогда с каждым разом он будет для вас все понятнее, каким бы абстрактным

он ни казался сначала. Сама привычка уделять время языку вначале гораздо важнее количественных показателей типа «выучить наизусть пять слов» или «прочитать десять страниц в оригинале». А вот когда действие «уделять время языку» уже станет привычным, будет легче концентрироваться на конкретных шагах.

Один из способов завести новую привычку — привязать ее к старому, уже закрепившемуся действию. Например, вы каждый день ездите на работу. Возьмите за правило: сев в машину, проверять мессенджер, где вы общаетесь с носителем языка. Цепочку «сажусь в машину — проверяю сообщения — записываю ответ» запомнить гораздо легче, чем расплывчатую задачу «надо бы в какой-то момент проверить сообщения и ответить».

Кроме того, если у вас есть привычка, вам не нужно искать мотивацию и использовать силу воли. Попробуйте перевести телефон на иностранный язык: так вы быстрее привыкнете к тому, что иностранный теперь часть вашей жизни. А вот еще один интересный пример.

Канадский биржевой брокер Трент Дюрсмид жил в маленьком городе, работал в небольшой фирме, и никто не ждал от него никаких особых достижений. А он вдруг совершил настоящий карьерный прорыв — всего лишь с помощью двух банок и горсти скрепок. Скрепки лежали в одной банке, вторая была пустой. Каждый день в восемь утра Трент приходил на работу и начинал звонить потенциальным клиентам. После каждого звонка он перекладывал скрепку в пустую банку. Один звонок — одна скрепка. И продолжал звонить, пока все скрепки не переместятся в другую банку. Благодаря такой простой, но регулярной и дисциплинирующей процедуре

за 18 месяцев сумма сделок Трента достигла пяти миллионов долларов, крупные компании открыли на него охоту, и в итоге он принял одно из предложений — должность с окладом 200 тысяч долларов в месяц.

Увидели ли вы в этой истории хотя бы слово о мотивации? Трент Дюрсмид не начинал каждое утро с мотивационных цитат, обновления статусов в соцсетях, поиска вдохновляющих речей бизнес-тренеров. У него были две банки, горсть скрепок и телефонные номера клиентов. Он просто двигался в соответствии со своим планом, не дожидаясь вдохновения или мотивации.

Я предлагаю вам использовать метод Дюрсмиды для того, чтобы выработать привычку жить на иностранном языке. Создайте для себя визуальный триггер. Вы можете, как и Трент, взять банки и скрепки либо какие-то наклейки и лист бумаги и за каждый день, в котором хотя бы пять минут вы провели на иностранном языке, добавлять в пустую банку скрепку или наклеивать на пустой лист картинку.

Обязательно поместите свои банки перед собой, чтобы они постоянно мозолили вам глаза, и тогда вы не забудете о своем решении начать жить на втором языке. Кроме того, так вы сможете следить за своим прогрессом: с каждым днем в пустой банке скрепок будет все больше, и, значит, прибавится дней, прожитых на иностранном языке.

Такие визуальные триггеры могут привести к настоящей зависимости. Скажу честно: я полностью зависима от своих. У меня на кухне висит календарь, и в нем я ставлю плюсики за каждый день, в который придерживалась привычки (работая над книгой, я пробую 100 дней подряд прожить без алкоголя, что сложно осуществить на Кипре, но, как показывает мой

визуальный триггер, вполне реально). И, вспомнив утром о том, что не поставила вчера плюстик, я бегу скорее на первый этаж к календарю; это незамысловатое действие бодрит и радует меня больше, чем чашка крепкого кофе. Я вижу свой прогресс — что может быть лучше?

Ученые, занимающиеся экономической теорией поведения, называют этот феномен эффектом владения. Его суть сводится к следующему: мы уделяем больше внимания тому, что у нас есть, чем тому, чего у нас нет. Чем больше скрепок переходит во вторую банку и чем больше плюстиков появляется в календаре, тем больше радости это приносит и тем охотнее мы совершаем нужное действие снова и снова.

Удивительно, но привычка сильнее памяти. Если вы чувствуете, что не можете что-то запомнить, сделайте процесс запоминания рутинным. Берите пять — десять неподдающихся слов или фраз и каждый день, без пропусков, просто повторяйте их. Повторяя слова, не нужно думать о том, как бы их наконец заучить. Думайте примерно так: «Сегодня в 15:00 я записал „повторить слова“ и теперь их повторяю». И так — столько раз, сколько запланировали. Так вы создадите привычку вообще повторять слова, что на начальных этапах жизни на языке важнее количества и даже качества.

В качестве иллюстрации силы привычки расскажу вам историю о Юджине, который, дожив почти до 70 лет, потерял память из-за вирусного энцефалита. После заболевания он забыл последние 30 лет своей жизни. Врачи не торопились обнадеживать его жену, но Юджин быстро пошел на поправку и вернулся домой, где мог передвигаться самостоятельно, обслуживать себя и даже готовить еду. Желая изучить работу его памяти, ученые начали с простых вопросов: например,

попросили его нарисовать план дома, в котором он прожил всю жизнь и находился в данный момент. Юджин не смог этого сделать, несколько раз в процессе рисования он даже забывал о задании. Но когда исследователи просили показать, где находится туалет, он уверенно шел к уборной и вел за собой гостей. Тогда ученые попросили Юджина нарисовать план района, где он жил и регулярно гулял с женой, но снова потерпели поражение. Тем не менее каким-то образом он каждый день выходил из дома и после прогулки возвращался домой.

Всеми его действиями управляли привычки. У вас тоже есть привычки, не требующие никаких умственных усилий: вспомните, как вы зависаете, не находя в чужом доме выключатель света на привычном для вас месте. Вы даже не задумываетесь о том, что он может оказаться не там.

Довести до автоматизма вы сумеете и изучение языка, когда начнете жить на нем и использовать его в той или иной степени каждый день. Недавно одна из моих подписчиц рассказала забавный случай из жизни. Она пыталась написать сообщение своему русскому мужу по-английски! Так много было английского в этот день, что она забыла переключиться с него на родной язык.

Привычки нередко управляют и нашей речью. Вы формулируете предложения из слов и словосочетаний автоматически, иногда не можете объяснить, как называется та или иная форма глагола, но если я начну фразу *London is...* — вы тут же продолжите ее: *...the capital of Great Britain*. Не задумываясь, почему перед Лондоном и Великобританией нет артикля, а перед словом «столица» вы его поставили. Кстати, я встречала людей, которые не знали даже значения слова *capital*, — просто эта фраза засела глубоко в памяти, привычка

говорить ее (особенно в ситуации, когда надо описать плачевное состояние своего английского) закрепилась, и человек использует ее автоматически.

Конечно, выработка привычки на начальном этапе требует повышенной концентрации, затрат времени и внимания, но как только действие станет рутинным, вы перестанете тратить на его совершение дополнительную энергию. Наоборот, следование привычке способно дать вам новую энергию и радость от того, что все снова получилось.

Не стоит недооценивать важность маленьких привычек. Любое действие, которое вы доведете до автоматизма, может заметно повлиять на вашу жизнь. Если вы ежедневно вслух поете песню, не расстраивайте себя мыслями типа: «Эх, песня песней, но лучше бы я пару юнитов в грамматике прописал!» Помните о принципе Парето, который можно применить и к иностранному языку: 20% усилий приносят 80% результата. Ежедневное пение песен, несомненно, обогатит вашу большую и длинную жизнь на двух языках.

Так как же сформировать новую привычку — каждый день без исключения уделять внимание языку?

Немного науки. Привычка — это закрепленная нейронная связь, отвечающая за совершение того или иного действия. Для каждого нашего поступка нейронам приходится создавать новые связи, а когда действие постоянно повторяется, мозг понимает: это надолго, проще проторить одну дорожку, чем каждый раз прокладывать очередные временные тропинки. Так что привычка еще и экономит нашу энергию.

В своей книге «Сила привычки» Чарльз Дахигг приводит такую петлю привычки: сигнал — шаблон — награда [21]. В качестве примеров построения петли возьмем вредную

и полезную привычки. В случае с курением сигналом обычно является стресс или скука, шаблон — это само курение, попадание никотина в организм, а награда — временное удовольствие от никотина и от самого процесса, связанного, например, с перерывом в работе. При занятиях йогой по утрам сигналом может быть момент, когда человек просыпается (если привычка уже сформирована), шаблон — это сами занятия, действия, а награда — приятные физические ощущения и эмоции, вызванные процессом или осознанием хорошей физической формы.

Получается, для формирования привычки к иностранному языку вам необходимы все три элемента. Они могут быть абсолютно разные — в зависимости от тех сигналов, шаблонов, наград и визуальных триггеров (помните историю о Тренте Дюрсмиде и его банках со скрепками?), которые вы выберете.

Попробуем выстроить практическую модель. Например, сигналом для ежедневных занятий иностранным языком будет звонок будильника или напоминание в смартфоне, шаблоном — действие (какое-то задание, песня, видео — что угодно, что вы выбрали для себя), визуальным триггером — календарь, где вы каждый день отмечаете свои пять минут иностранного, а наградой — удовлетворение от выполненного дела, радость от визуального подкрепления (в календаре все больше плюсики), гордость за себя и наглядные результаты.

Продумайте свою петлю привычки, в которую хотите ввести какое-то конкретное действие на языке, и вводите их по одному, чтобы не перегореть, хватаясь за все сразу, не успевая, не справляясь и получая негативное закрепление вместо позитивного.

Запишите свою петлю привычки, касающейся иностранного языка: сигнал — шаблон — награда.

Поставьте будильник на телефоне на любое время на завтра и, когда он сработает, приступайте к последовательному выполнению записанных шагов.

Давайте поговорим о том, что можно взять в качестве приятного шаблона — действия, направленного на скорейшее закрепление привычки жить с иностранным языком. Первый совет, для особенно измученных учебой: не надо заниматься. Забудьте на время об упражнениях, отложите учебники, сборники схем и правил, грамматические справочники. Возьмитесь за то, что вам однозначно нравится. Помните, в первой части вы записали, чем всегда готовы заниматься? Наверняка среди тех трех пунктов есть что-то, совсем не похожее на уроки, — песни, сериалы, прогулки, общение на любимые темы, чтение, еда — в общем, ваши увлечения.

Предположим, вы любите готовить. Ставьте перед собой конкретную исчисляемую цель со сроком действия и пропишите шаги для ее выполнения: найти интересный рецепт на иностранном языке, составить список продуктов, понять, как они называются на русском, сходить в магазин за необходимым, посмотреть видеорецепт или перечитать инструкции и приготовить блюдо. Съесть с удовольствием, похвалить себя. Кайф? Кайф! Далее превращаем это в привычку: каждый вечер перед сном (сигнал) ищем один новый рецепт

на иностранном (шаблон), на следующий день готовим новое блюдо, кормим семью, испытываем удовлетворение (награда).

Или, допустим, вы любите гулять. Снова ставьте конкретную цель: «Я буду гулять Х минут. До вечера воскресенья нагуляю Y минут, при этом слушаю...» — выбирайте сами, что именно: песню, аудиокнигу, подкаст, стихи, аудиодорожку к видеоконференции (вы же знаете, что с YouTube можно скачать файл в формате mp3 и просто слушать видео?). Так же четко пропишите способы сделать то, что вы слушаете, понятнее: заранее прочитать и перевести текст песни или взять с собой словарь на прогулку. Не ищите отговорки типа «Мне непонятно, какой смысл слушать, если я ничего не понимаю?» — ищите способы. Уменьшите время прослушивания, закачайте короткую песню, держите текст перед глазами — сделайте так, как нравится и удобно именно вам. Следующий шаг — перевести все эти действия в разряд постоянных: каждую прогулку (сигнал) включайте что-то на пять минут или на любое другое комфортное для вас время (шаблон), слушайте, ставьте галочку в календаре или в специальном приложении, а затем гордитесь своими успехами (награда).

Не существует единственно верного способа делать что-то, связанное с языком, — только вы знаете и понимаете, что подходит именно вам. Ищите его, подбирайте под свои интересы и возможности, и тогда ваша привычка закрепится очень быстро.

Что еще мешает привычке: вы не получили быстрого результата («Настя, у меня собеседование послезавтра, помогите, пожалуйста, выучить английский», — реальное сообщение), и кажется, что продолжать не стоит. Это снова разговор про «все или ничего» (а еще про то, что иностранный язык

всегда нужен «еще вчера» — если сегодня вам он вроде бы не нужен, это не значит, что завтра вам не предложат должность, о которой вы всегда мечтали, но с требованием знать и использовать язык на хорошем уровне).

Пришли на урок с репетитором и через 60 минут не говорите, как королева Елизавета? Прочитали две страницы книги и все еще не понимаете сто процентов текста? Занимаетесь уже пару месяцев, а результата нет?

На самом деле, результат — это и есть ваши занятия. То, что вы открыли и почитали книгу, выписали слова, отработали их в приложении, пообщались с кем-то онлайн или офлайн, посмотрели кусочек сериала и так далее — и есть результат. Фокусируйтесь на нем. Тогда действия будут приносить удовольствие, вы не станете ждать грандиозного результата прямо сегодня, а просто продолжите делать что-то на языке регулярно. И вот тогда и придет тот самый грандиозный результат. Но не прямо сегодня. И даже не завтра. Сегодня ваш результат — само занятие.

Еще один пример. Вы любите общаться с людьми в путешествиях? Тогда заранее найдите интересные мероприятия, которые будут проводиться там, куда вы планируете ехать. Подготовьте свой личный разговорник — словарик на нужную тему, содержащий только те фразы, которые пригодятся вам для коммуникаций. Поезжайте именно туда и разговаривайте именно об этом!

Моя знакомая, Екатерина, несколько лет назад начала бегать. Она стала участвовать в марафонах и ездить на разные забеги в другие страны. И вскоре почувствовала, что это ее люди, ее компания, — настолько ей понравилось проводить с ними время, готовиться к забегу, бежать, потом

праздновать, отмечая получение новых медалей! До этого она неплохо общалась на английском в поездках, но не на спортивные темы. Она решила создать свой словарь, ограниченный тематикой бега и спорта, и с тех пор ее поездки на марафоны стали еще интереснее и увлекательнее, поскольку она в буквальном смысле заговорила со своими соратниками на одном языке. На некоторых зарубежных мероприятиях ей даже удалось поработать в организационном комитете. Она с нетерпением ждет каждой поездки, чтобы не только пробежать трассу, но и пообщаться на английском с людьми со всего мира. Екатерина абсолютно уверена в своем языке, хотя учебников по грамматике не открывала много лет, и после каждого путешествия она просто светится от счастья и продолжает активно общаться на английском.

Что же подкрепило ее привычку? Что дало толчок к развитию языка и увеличило удовольствие, которое Екатерина получала от своих достижений? Не только правильно подобранный способ изучения, но и окружение.

ПРАВИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Человек — социальное существо. Круг общения и друзья, которые нам необходимы, влияют даже на наше восприятие окружающего мира. Психологи из Калифорнийского университета и Дартмутского колледжа провели сканирование мозга волонтеров в тот момент, когда те смотрели видеоролики, и выяснили, что паттерны активности мозга более всего схожи у друзей. Более того, чем ближе друзья, тем более похожими были снимки их мозга. Но пока остается открытым вопрос о причинно-следственных связях: сближаются



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

