Содержание

Пролог 9

1. Условия и положения 11
Три мифа об изучении иностранных языков 12
Что такое когнитивистика? 15
Смотрите под ноги 16
Что значит «мета»? 18

2. Настройтесь на успех 21
Хорошее начало — половина успеха 21
Осторожно:
содержание может формировать привычку 28
Как выработать эффективные привычки изучения языка 31
Самоощущение 33
Постарайтесь не перестараться 36
Как попасть в зону ближайшего развития 38

3. Аспекты языка 43
I перед E, но не после C, или когда звучит как A,
как в Neighbor или Weigh 43

За кулисами Института зарубежной службы 46
Оценка беглости и владения 50
Промежуточный язык 55
Я знаю, что ты знаешь, что я знаю 58

4. Прагматика и культура 61
Язык, культура и вы 61
Кооперация 64
Теория речевых актов 67
Образная речь 68
Не становитесь языковым зомби 74

5. Язык и восприятие 79
Скорость или точность? 79
Предотвращает ли изучение иностранного языка слабоумие? 81
Чудо обобщения 85
Приобретение акцента 89
Можно ли изменить акцент? 93
Хвала учителям-соотечественникам 96

6. Процесс познания сверху вниз 99
Мы слышим не только ушами, но и глазами 99
Непереводимое 103
Ложные друзья и седьмая вода на киселе 105
Слова, слова, слова 109
Учитесь плавать, плавая 113
Метафоры и идиомы. Бесплатное удовольствие или затруднительное положение? 117

7. Создавайте воспоминания 121
Механизм рабочей памяти 121
Глубокие мысли 127

Позвольте рассказать поподробнее 130
С нуля или повторно? 131
Когнитивная перегрузка 135
Когнитивная нагрузка от внутренних факторов языка 136
Когнитивная нагрузка от внешних факторов языка 137
Злодей, путешествующий во времени 140

8. Заставьте воспоминания работать на себя 145
Подождите, подождите, не говорите 145
Практика приводит к совершенству? 149
Принимайте на свой счет 155
Эмоциональные аспекты памяти 157
Настройтесь позитивно 158
Выбирайте условия 159
Переключайтесь 161
Иметь мало знаний опасно, но полезно 162
Искусство памяти 168

Эпилог 173
Благодарности 175
Литература 179
Примечания 181

Пролог

Взрослая жизнь — прекрасное время, чтобы расширить свой кругозор путем изучения других языков. Однако очень часто удовольствие, присущее этому процессу, омрачается негативными мыслями и опытом — прошлым и настоящим, реальным и воображаемым. Мы написали эту книгу для взрослых людей, которые хотят изучать иностранный язык, но не знают, с чего начать.

С возрастом у нас появляются знания и возможности, которые более чем компенсируют уменьшающуюся живость ума. В этой книге мы пытаемся показать тем, кто изучает иностранный язык, как с выгодой использовать свои сильные стороны. Мы почерпнули данные из соответствующих исследований в области когнитивистики, а также использовали собственный опыт преподавания, исследований, изучения языков, работы и поездок за границу. Мы будем очень рады, если эта книга заставит взрослых людей задуматься о преимуществах, которые дает жизненный опыт, и затем применить их в изучении иностранного языка.

1. Условия и положения

> Если бы люди знали, сколько мне пришлось работать, чтобы достичь мастерства, оно не казалось бы им таким чудесным.
>
> *Микеланджело*

Когда вам встречается человек, хорошо говорящий на иностранном языке, вы можете подумать, что у него есть способность к языкам[1]. Вероятно, вы просто не знаете, какого труда ему стоило достичь такого уровня мастерства. За исключением некоторых людей, которых можно назвать гениями, любой, кто учил иностранный язык взрослым, прилагал к этому значительные усилия. Из этой книги вы совершенно точно не узнаете, как достичь быстрых результатов. Но если вы используете определенные навыки и способности, приобретенные в течение жизни, изучение языка доставит вам удовольствие и будет результативным. Чем вы старше, тем больше в вашей копилке инструментов, которыми вы можете воспользоваться ради достижения своей цели. Каждый из нас обладает уникальным набором навыков и способностей, которые можно применить к изучению

языков, если избавиться от неверных убеждений. К ним мы и обратимся.

Три мифа об изучении иностранных языков

Когда Ричард только начал изучать корейский язык, его расстраивало, как медленно он продвигается вперед. Как он ни старался, все было не особенно быстро. Учителя постоянно говорили ему, что нужно стараться и запоминать больше. Ричард знал, что усердно работает: готовится к урокам, общается с носителями языка, смотрит видео и учит корейские песни. Сначала он думал, что все дело в возрасте. Ричард успешно изучал немецкий, португальский, французский и японский языки, но, когда он начал заниматься корейским, ему было пятьдесят два. Он подумал, что, возможно, староват для еще одного языка. Согласно общепринятым меркам, ему не стоило надеяться на успех.

Однажды Ричард пил кофе со своим партнером по языковому обмену из Кореи (с располагающим именем Велкам). Ричард спросил Велкама, стал ли тот лучше говорить по-английски, приехав в США. Ричард считал, что собеседник добился значительного успеха, и думал, что тот с ним согласится. Но Велкам сказал, что не знает. На вопрос о мнении учителей Велкам ответил, что американские преподаватели всегда хвалят студентов, поэтому он не особо верит их словам. Он даже хотел, чтобы преподаватели были настроены более критично. Велкам считал, что чем больше учитель критикует, тем больше он заинтересован в успехе ученика.

Этот разговор стал откровением для Ричарда. Он понял, что отсутствие прогресса в изучении корейского было результатом его представлений о том, что означает успешное изучение иностранного языка. Ричард измерял свой успех количеством того, что он не знает. Ему казалось, что стакан

наполовину пуст, и он заставлял себя заучивать все больше и больше материала. Но полагаться лишь на память в этом деле — очень плохая мысль.

Конечно, при осваивании иностранного языка не обойтись без заучивания, однако упражнения на запоминание (например, прослушать текст и дословно повторить его, выучить длинный диалог или содержание обучающих карточек) ставят взрослого ученика в невыгодное положение с точки зрения познавательного процесса. С возрастом память ухудшается, и если вы будете уделять заучиванию наизусть слишком много внимания, то будете разочарованы, деморализованы и в конце концов можете вообще бросить занятия.

Возникает вопрос: если заучивание наизусть — очень плохая мысль, то какая тогда самая плохая? Мысль о том, что вы слишком стары, чтобы изучать иностранный язык. Мы хотим развеять этот миф, а заодно и еще парочку — тех, что окружают изучение иностранного языка во взрослом возрасте.

Миф 1. Взрослые не могут выучить иностранный язык так же легко, как дети

Наоборот, имеются доказательства того, что взрослые осваивают новые языки гораздо легче. Дети превосходят взрослых только в двух аспектах. Первый — это способность приобретать правильный акцент. Однако взрослые вполне способны достичь беглости носителя языка. Но даже если взрослый с большей вероятностью будет говорить с акцентом, не стоит слишком расстраиваться, если это не мешает вас понимать. И второе преимущество детей заключается в том, что изучение иностранного языка не вызывает у них беспокойства. Иначе говоря, им не мешает убеждение, что они не способны освоить еще один язык. Дети свободны от таких пораженческих мыслей[2].

Миф 2. Взрослые должны учить иностранные языки так же, как это делают дети

Детский мозг отличается от взрослого. Поэтому не следует ожидать, что детям и взрослым подойдут одни и те же методы обучения. Это не так. Но, к сожалению, взрослые иногда пытаются изучать язык, отказавшись от всех стратегий и опыта, которые помогли им добиться успеха. Они пытаются овладеть иностранным языком «естественно», так же как овладели родным. Это невозможно. Подобные попытки неизбежно ведут к разочарованию, и вы, скорее всего, откажетесь от своей цели. Для взрослых будет более плодотворно опираться на накопленный познавательный опыт и не пытаться подражать детям.

Миф 3. При изучении иностранного языка старайтесь не пользоваться родным

Некоторые взрослые ученики считают, что никогда и ни за что не должны переводить с родного языка на иностранный. Но такой совет лишает их одного из основных преимуществ — свободного владения родным языком. Конечно, один язык не будет простым переводом другого, однако многие аспекты одного можно напрямую перенести в другой. Эти аспекты невозможно полностью игнорировать, да и делать этого не стоит.

Например, взрослый носитель английского языка, изучающий португальский, вряд ли не заметит, что португальское слово *insidioso*, которое описывает нечто постепенно наносящее вред, подозрительно напоминает английское слово *insidious*. Бессмысленно притворяться, что ваше знание родного языка в данном случае бесполезно. Понятно, что слова общего происхождения встречаются не во всех языках и иногда их значение не совпадает, как, например, английского *rider* (всадник) и французского *rider* (мять). Тем не менее искать общие концепции, категории и шаблоны очень

полезно, и в этом взрослые ученики имеют преимущества перед детьми.

К сожалению, любой из этих мифов может помешать взрослому даже с самой высокой мотивацией отправиться в путь освоения иностранного языка. Этим неверным утверждениям посвящено множество исследований. Результаты, полученные в области когнитивистики, будут полезны всем взрослым, изучающим иностранный язык.

Что такое когнитивистика?

Когнитивистика — это междисциплинарное научное направление, которое начало развиваться в 1960-х гг. и добилось заметных результатов в 1970-х. Когнитивистика находится на пересечении ряда областей, исследующих природу разума. В их центре находятся такие дисциплины, как психология, лингвистика, философия, нейробиология, искусственный интеллект и антропология[3]. Сегодня к ним также относят педагогику (см. рис. 1.1).

Когнитивистика как научное движение примечательна тем, что представляет собой преднамеренный отход от крайней специализации. Она активно продвигает включение и применение новых точек зрения, и такое взаимное обогащение ведет к появлению сотен новых важных исследовательских программ. Однако ученые-когнитивисты по-прежнему будут специалистами в одной из дисциплин, показанных на рис. 1.1.

Например, Ричард и Роджер изучали психолингвистику по программам экспериментальной психологии, однако они также будут учеными-когнитивистами, так как изучали когнитивистику в магистратуре, и эти взаимосвязанные дисциплины повлияли на их исследования и идеи.

Прежде чем перейти к более подробному обсуждению того, как когнитивистика связана с изучением иностранных языков взрослыми, нужно определиться с терминологией.

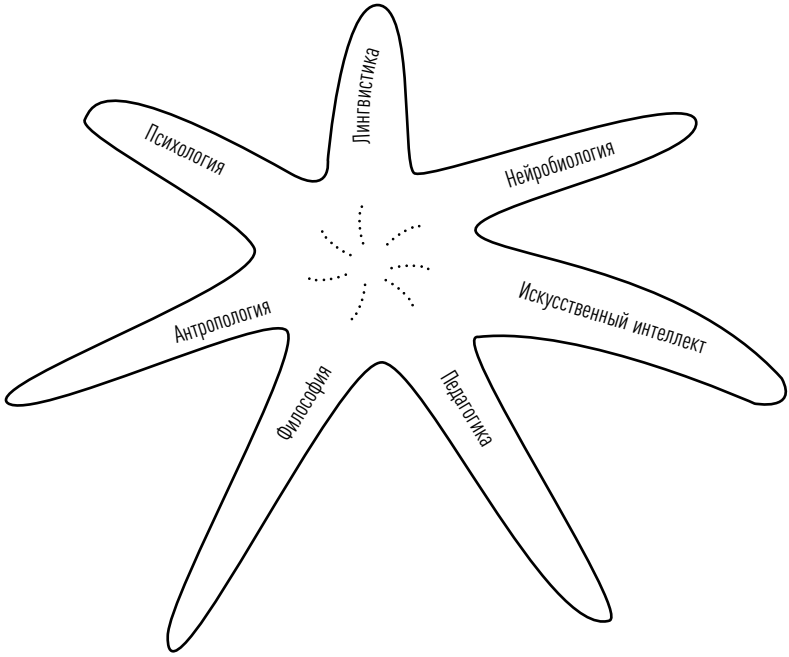

Рис. 1.1.

В качестве иллюстрации областей, которые охватывает когнитивистика, мы выбрали семиконечную морскую звезду (Luidia ciliaris). Все области когнитивистики имеют одинаковую важность, как и лучи морской звезды. Чтобы звезда двигалась, все лучи должны действовать вместе. У морской звезды нет головы или хвоста, все лучи расходятся из «центрального управляющего элемента».

Смотрите под ноги

При описании мыслительных процессов ученые-когнитивисты часто делят их на *нисходящие* и *восходящие*. В нисходящих процессах, которые также часто называют процессами, *обусловленными концепцией*, используется уже известное в результате восприятия и понимания. Например, эксперты решают задачи не так, как новички, поскольку

обладают бóльшими знаниями и опытом в конкретной области.

Нисходящий процесс относится к познанию в целом, однако он также играет важную роль в понимании устной речи. Мы редко разговариваем в тишине — вспомните вашу последнюю встречу с друзьями в ресторане. Даже в относительно тихом месте будет присутствовать фоновый шум и слышны голоса других. И если бы вашим ушам нужно было улавливать каждый звук, произнесенный собеседниками, вы бы просто не поняли бóльшую часть слов, так как вам пришлось бы преодолевать слишком много шума. К счастью, когнитивная система умеет восполнять недостающую информацию, и вы даже не отдаете себе в этом отчет. Вот почему фоновый шум сильнее мешает начинающим, чем более опытным учащимся, — без обширных знаний языка нисходящий процесс не может восполнять пробелы.

Нисходящий процесс очень важен, однако это еще не все. Восходящий — процесс, *обусловленный данными*, — полная противоположность нисходящего. Этот термин относится к ситуациям, когда вы воспринимаете стимул, не имея предубеждений или допущений о том, что испытываете. Вместо того чтобы опираться на опыт, восходящее восприятие полагается исключительно на информацию, получаемую с помощью пяти чувств. Например, зрение и слух будут восходящими процессами, пока мозг понимает, что вы видите и слышите. Если вы носите очки, то восполняете дефицит данных, которые должны получать глаза, чтобы мозг мог видеть. Очки корректируют проблему нисходящего процесса.

Практически все языковые навыки требуют взаимодействия нисходящих и восходящих процессов. В качестве примера можно привести чтение и понимание небольшого рассказа. Вам нужно расшифровать буквы и слова на странице и сопоставить их со значением, хранящимся в долгосрочной памяти, что будет восходящим процессом. Однако вам также

нужно использовать знания об истории, мотивах персонажей и развитии сюжета, что будет нисходящим процессом[4].

Взрослые, изучающие иностранные языки, добиваются прекрасных результатов в нисходящих процессах благодаря обширному знанию мира и жизненному опыту. Например, поскольку вы уже понимаете основные повествовательные структуры («парень встречается с девушкой, парень теряет девушку, девушка возвращается к парню»), вы можете с выгодой использовать знания возможных вариантов во время чтения, а более юные читатели — нет[5]. С возрастом слух и зрение становятся менее острыми, но взрослые компенсируют этот недостаток бóльшим объемом знаний о мире. Советы из области когнитивистики помогут вам в этом.

Что значит «мета»?

Прежде чем начать разбираться, как исследования в области когнитивистики могут помочь в изучении нового языка, необходимо познакомиться с концепцией *мета*. Значение слов *познание*, *память* и *лингвистика* не вызывает затруднений, однако вам могут быть незнакомы концепции *метапознания*, *метапамяти* и *металингвистики*. Давайте рассмотрим их и обсудим, почему они будут так важны в следующих главах.

Метапознание — это, попросту говоря, знание о знании, а метапамять — это знание о памяти. Бóльшую часть времени когнитивные процессы протекают так гладко и легко, что мы редко о них задумываемся. Но когда нас обманывает оптическая иллюзия, или мы пытаемся понять, как друг не смог выполнить простые указания, или неправильно услышали что-то, то можем на секунду остановиться и подумать, как работает разум (или как он на мгновение нас подводит). Это пример метапознания, которое будет самой сильной стороной взрослых учащихся.

Сложно сказать, что знают дети о своих умственных процессах. Конечно, их когнитивные навыки постоянно улучшаются по мере того, как они приобретают новый опыт. Все родители знают, что изменения происходят скачкообразно. Однако полный набор навыков метапознания и метапамяти развивается только во взрослом возрасте[6]. Это неудивительно, поскольку у маленьких детей нет достаточного опыта познавательных успехов и поражений, чтобы делать обобщения. Поэтому последствия плохой памяти у маленьких детей редко бывают серьезными. У них есть невероятно точное внешнее устройство памяти (больше известное под названием «мама» или «папа»), которое следит за всем, что они должны делать или помнить. Если ребенок что-то забыл или не понял, на помощь приходят родители.

У взрослых развито более глубокое понимание своих когнитивных процессов, но оно несовершенно и может меняться в зависимости от темы[7]. Например, взрослые знают, что могут запомнить семизначный номер телефона, но не почтовый идентификатор посылки из двадцати цифр. Они знают, что полезно мысленно повторить полученные указания или использовать стратегии, облегчающие запоминание паролей на компьютере. Однако интуитивно можно и не понять, как использовать метапознавательные способности при изучении иностранного языка.

Осознание металингвистики несколько отличается. Оно означает понимание того, как работает язык, а не просто его знание. Металингвистика — это не история языка или знание происхождения слов, а скорее умение использовать язык в различных целях (например, быть вежливым, лгать или шутить). И взрослые опять же добиваются в этой области значительных успехов, даже если не осознают, что владеют подобными знаниями. Но с этими навыками не рождаются. Например, известно, что вежливости учатся в детстве у родителей,

которые просят сказать «волшебное слово», прежде чем выйти из-за стола[8].

Во взрослом возрасте металингвистические знания могут быть на удивление точными. Например, понимание разницы между остроумной игрой слов и неудачной шуткой означает довольно высокий уровень металингвистических навыков.

Однако, когда вы начинаете изучать новый язык, вам не нужно приобретать новые метапознавательные навыки. Вам нужно просто взять навыки металингвистики, метапамяти и метапознания, уже развитые в родном языке, и применить к изучению иностранного.

2. Настройтесь на успех

Хорошее начало — половина успеха

Хорошее начало — половина успеха.

Приписывается как Аристотелю,
так и Мэри Поппинс

Представьте себе взрослого человека, только что записавшегося на первый урок японского. Он решил, что лучший способ выучить современные девяносто два знака *каны**, представляющие звуки японского языка, — это завести рабочую тетрадь. Для каждого знака он выделяет отдельную страницу. Вверху рисуется знак каны со схемой, показывающей порядок нанесения линий. Остальная часть страницы содержит пустые клетки для тренировки написания. Ученик собирает эти страницы в две тетради (одна для хирагана, другая — для катакана) под привлекательными обложками, чтобы брать их и тренироваться, когда будет свободное время. Недостаток этой стратегии заключается в том,

* Кана — японская слоговая азбука, существующая в двух графических формах: катакана и хирагана. — *Прим. ред.*

что человек тратит все свое время на подготовку к изучению кана, а не на само изучение. То, что кажется ему хорошей подготовкой, на самом деле будет пустой тратой времени (и бумаги). Ко второй неделе занятий ученик начинает отставать от других и в конце концов бросает занятия посреди семестра. Ясно, что начал он плохо. Но что именно сделал не так?

Когда речь идет об изучении иностранного языка, хороший старт начинается не в первый день занятий или с приездом в другую страну. Он начинается с решения изучать язык, и, если к этому не подошли обдуманно, процесс может оказаться на удивление трудным. Неверно принятое решение может вызывать сомнения в своих способностях, что ведет к снижению мотивации и еще бóльшим проблемам с языком. Такое скольжение по наклонной плоскости приводит к разочарованию и утрате иллюзий. Поскольку ученые-когнитивисты изучают то, как люди принимают решения, исследования в данной области могут помочь вам решить, где, когда и как изучать иностранный язык. Это лучший способ хорошо начать.

Некоторые люди подсчитывают все «за» и «против», что не годится для сложных решений, касающихся изучения иностранного языка. Как и в большинстве жизненных ситуаций, когда речь заходит о подобных решениях, не существует точной формулы, которой необходимо следовать. К решениям по сложным вопросам вроде изучения иностранного языка следует подходить гибко, так как они неизменно принимаются в условиях недостаточной информации. Одна из причин, по которой наступает разочарование при изучении иностранных языков, такова: решения часто принимаются без реалистичной оценки усилий, необходимых, чтобы добиться успеха, — или в отсутствие четкого определения успеха. Известно им это или нет, но даже людям, успешно изучившим один иностранный язык, требуется хорошо обдумать решение

об изучении второго. Ситуация, когда человек овладел «суперсложным» языком вроде китайского, но не справляется с «мировым языком» вроде французского, встречается куда чаще, чем можно подумать.

Принимая решения, большие или малые, в условиях неопределенности, люди опираются на когнитивную стратегию под названием *эвристика*. Такие ускоренные или практические методы годятся, когда решение нужно принять при недостатке информации (что чаще всего и происходит). И довольно часто использование эвристического метода будет хорошим вариантом.

Одна из полезных эвристических стратегий называется *эвристикой доступности*, согласно которой чем быстрее и проще вы можете мысленно представить примеры феномена, тем более распространенным он будет. Давайте попробуем. Какое имя больше распространено в США, Мэри или Матильда? Один способ ответить на этот вопрос — найти в Интернете статистику детских имен. Но в данном случае вы вряд ли станете это делать, так как можете дать правильный ответ быстрее с помощью эвристики доступности. Вероятно, вы скажете, что имя Мэри распространено больше, так как вспомните больше Мэри, чем Матильд. В этом вся красота эвристики доступности: это быстрый и простой метод, чаще всего ведущий к ответу, годному в данных обстоятельствах. Если вы сомневаетесь в эффективности эвристических стратегий, имейте в виду, что они настолько полезны и эффективны, что ученые-когнитивисты, работающие в области искусственного интеллекта, давно ищут способы обучить компьютеры ими пользоваться[1].

К сожалению, как и все эвристические методы, эвристика доступности не защищена от неумелого использования. Например, люди чаще покупают страховку на случай землетрясения сразу *после* землетрясения. Но со временем они перестают платить за нее, так как память о землетрясении стирается

и страховка перестает казаться необходимой. Хотя на самом деле чем дольше не происходит землетрясение, тем выше его вероятность[2].

Смысл не в том, чтобы избегать использования эвристики доступности — это невозможно, — а скорее в том, что, несмотря на все сильные стороны, у нее есть и слабые, которые могут нарушить самые лучшие планы. Особенно это касается изучения иностранных языков во взрослом возрасте.

С эвристикой доступности связана *моделируемая эвристика*, которая похожа на нее, но может непреднамеренно привести взрослого, изучающего иностранный язык, к разочарованию. Согласно моделируемой эвристике, чем быстрее и проще мы можем представить себе сценарий, в котором событие происходит, тем скорее предположим, что оно действительно произойдет. Например, насколько вероятно, что вы станете президентом США? Чтобы ответить на этот вопрос, вам нужно создать мысленный образ и подумать обо всем, что должно произойти, чтобы вы стали президентом: чем больше событий должно произойти, тем меньшей вам будет казаться вероятность этого.

Как и в случае эвристики доступности, чтобы представить себя президентом, вам нужно обратиться к своей памяти за необходимой информацией. Делая это, вы оцените, насколько быстро добудете информацию и насколько правдоподобный сценарий у вас получится. Легко извлеченный опыт, аналогичный данному сценарию, прибавит вам уверенности. Например, если вы избирались на пост губернатора штата, вам будет легче представить себе победу на президентских выборах, чем если вы успешно избирались всего один раз — в старших классах на должность старосты.

Аналогично этому решение изучать иностранный язык требует визуализации усилий, которые необходимо предпринять, чтобы достичь желаемого уровня. Но если вы приняли

решение изучать иностранный язык и не достигли своей цели, заключается ли причина в том, что вы, взрослый человек, испытываете трудности с обучением, или вас подвела моделируемая эвристика? Давайте рассмотрим слабые стороны моделируемой эвристики, которых можно избежать, чтобы точнее спрогнозировать усилия, необходимые для успешного освоения иностранного языка.

Одна из причин, по которой модель не всегда соответствует реальному результату, — это ловушка под названием *ошибка планирования*[3]. Так называют тенденцию недооценивать количество времени, усилий или денег, требуемых для достижения цели. Ошибка планирования возникает из-за того, что мы обычно слишком уверены в своей возможности достичь цели и неправильно оцениваем необходимые ресурсы. Достаточно посмотреть один выпуск новостей, чтобы увидеть примеры того, как ошибка планирования сказалась на ожидаемых результатах.

Мы уязвимы для ошибки планирования, когда слишком сосредоточены на всем хорошем, что произойдет, когда мы достигнем цели, и недостаточно — на ресурсах, необходимых для ее достижения. Например, принимая решение об изучении иностранного языка, вы можете думать, как здорово будет заказывать еду в ресторане, флиртовать или читать местную газету. Мысли о результатах могут мотивировать вас, но они не должны формировать основу для принятия решения. Один из способов избежать ошибки планирования — отделять причины *желания* овладеть языком от конкретных шагов, которые следует для этого предпринять.

Если при мысленном моделировании вы сосредоточитесь на том, что потребуется для достижения цели, то лучше спланируете процесс, чем если уделите все внимание результатам, которые получите. Подобное планирование ведет не только к более высокой вероятности того, что вы достигнете цели, но и уменьшает стресс[4]. Иначе говоря, решая, стоит ли вам

заняться изучением французского языка, думайте о том, сможете ли вы найти в своем расписании время для занятий, а не о том, как здорово будет сидеть в кафе Les Deux Magots и отпускать остроумные замечания.

Еще одна причина неправильного планирования заключается в том, что, создавая мысленный образ, мы часто представляем результаты излишне оптимистично. Моделирование часто изображает идеальную ситуацию, где все идет в точности как задумывается и не учитываются факторы, из-за которых планы могут нарушиться. Например, Ричард решил провести месяц в Бразилии, изучая португальский язык. Он думал, что этого времени хватит, чтобы достичь уровня необходимого, чтобы пройти тестирование по телефону на португальском языке в Дипломатической службе. Ричард отправился в Рио-де-Жанейро и записался на языковые курсы. В первый же день его ограбили. Португальский язык, конечно, был ни при чем, и инцидент, возможно, пошел ему на пользу, так как с тех пор он стал более осторожным, но он провел больше времени в гостинице, чем общаясь с людьми. В результате Ричард не улучшил знание португальского языка так быстро, как надеялся, не прошел тестирование по телефону и вынужден был через год провести в Бразилии еще месяц. Мораль истории не в том, что следует остерегаться воров (хотя это тоже хороший совет), а в том, что, составляя план действий, нужно учитывать непредвиденные обстоятельства. Тогда у вас будет меньше шансов разочароваться, если все пойдет не по плану.

И, наконец, поскольку моделируемая эвристика в большинстве случаев эффективна, когда она не помогает, люди винят собственные способности или, еще хуже, способности других, но не признают реальную причину проблемы: то, как они пользовались эвристикой. Чувство вины может усиливаться так называемым *контрафактным мышлением* — мысленным моделированием, которое происходит *задним числом* и показывает, как могли развиваться события. Как

вы думаете, кто из спортсменов, стоящих на олимпийском пьедестале почета, доволен больше — завоевавший серебряную или бронзовую медаль? Несмотря на то что серебряная медаль выше, бронзовый медалист обычно улыбается шире, так как может легко представить себе ситуацию, в которой оказался четвертым, в то время как серебряный медалист может так же легко представить себе, что получил золото[5].

После того как вы приняли решение изучать иностранный язык, на результат могут отрицательно повлиять и другие эвристики. Одна из них называется *эвристикой закрепления и приспособления*. Нам трудно отойти от первоначального решения, даже если реальная ситуация требует изменения планов. Например, взрослые, изучающие иностранный язык, могут слепо следовать заранее составленному плану уроков, даже когда становится ясно, что он не особо эффективен. Мы можем немного скорректировать план, если дела идут не очень хорошо, но вряд ли внесем резкие изменения, которые часто бывают необходимы. Наверняка среди ваших знакомых есть человек, который продолжал составлять и заучивать карточки со словами, даже когда видел, что это не дает особого эффекта. Возможно, он корректировал процесс, пытаясь выучить меньше слов зараз или перейдя с картонных карточек на электронный формат, однако ему в голову не приходило совсем от них отказаться.

Еще одна распространенная ошибка при принятии решения, которая может сбить с толку даже весьма решительно настроенного человека, — это *предвзятость подтверждения*. Люди доверяют информации, подтверждающей их убеждения, и игнорируют или не принимают всерьез ту, что идет вразрез с их взглядами. Предвзятость подтверждения работает против групп и отдельных людей при планировании и осуществлении действий. Игнорируя противоречивую обратную связь, мы теряем возможность вносить изменения, которые

могут существенно повысить вероятность успеха. И эта проблема может приобрести, так сказать, масштаб «Титаника».

Вспомните первый миф из этой книги: *взрослые не могут выучить иностранный язык так же легко, как дети*. Если вы встречаете взрослого, который пытался, но не сумел выучить иностранный язык, его пример подтверждает это убеждение. Если вы встречаете взрослого, которому это удалось, вы считаете его исключением из правила и не учитываете, хотя на самом деле множество людей способно успешно овладеть иностранным языком во взрослом возрасте.

Из-за предвзятости подтверждения возникают самые разнообразные стереотипы. Если вы знаете, чего опасаться, ее легко заметить, но ситуацию не просто изменить. Интересно, что отрицательные стереотипы, касающиеся старения, могут влиять не только на отношение к изучению иностранных языков, но и на здоровье. Например, люди, сохраняющие позитивный настрой по отношению к возрасту, меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями[6].

Учитывая, как нас подводят эвристические стратегии, неудивительно, что высокомотивированные взрослые иногда бросают занятия языком, несмотря на все свои сильные стороны. Они обвиняют в неудаче себя или своих учителей, в то время как настоящая причина — неправильное представление о процессе принятия решения. Пожалуй, самое печальное, что после решения бросить занятия иностранным языком поднимает свою уродливую голову последняя эвристика: *склонность к запоздалым суждениям*. Вы оглядываетесь на свое поражение и говорите: «Я так и знал, что этим закончится»[7].

Осторожно: содержание может формировать привычку

Если вы давно вышли из студенческого возраста, то, вероятно, вас не радует перспектива вырабатывать привычку учиться

для осваивания иностранного языка. Однако заниматься понемногу каждый день — один из наиболее эффективных способов распределить свое время. К счастью, физиологам многое известно об успешном формировании привычек. К сожалению, эта тема обсуждается в СМИ в очень упрощенном виде, поэтому информация о формировании привычек, которую вы слышали, возможно, не вполне соответствует действительности. Разговор о формировании привычек необходимо начать с трех вопросов.

1. Действительно ли на формирование новой привычки требуется двадцать один день?

В 1960 г. пластический хирург Максвелл Мольц опубликовал книгу под названием «Психокибернетика: Новый способ больше получить от жизни» (Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living Out of Life). В этой книге он заявлял, что целый ряд явлений требует двадцать один день, чтобы произошло изменение (например, «люди должны прожить в новом месте около трех недель, чтобы почувствовать себя как дома»). Неясно, как он получил это волшебное число для множества разнообразных явлений. Однако последующие исследования показали, что формирование новой привычки не занимает какой-то фиксированный период времени[8]. Поэтому не думайте о количестве занятий, думайте об их качестве.

Постарайтесь сделать изучаемый язык частью своей жизни — и обязательно значимой. Например, к некоторым учебникам прилагаются стикеры со словами, которые можно приклеить на разные предметы. Например, если вы изучаете испанский язык, то можете приклеить стикер со словом *la cuchara* («ложка») в ящике кухонного стола. И каждый раз, беря ложку, вы будете видеть слово, которое станет ассоциироваться с этим предметом. К сожалению, многие люди просто читают слово на стикере,

и, поскольку оно кажется им знакомым («Да! *La cuchara* значит “ложка”!»), они не понимают, что думают о нем поверхностно и у них не возникает ассоциации, ведущей к долгосрочному запоминанию.

Вместо того чтобы обклеивать стикерами весь дом или офис, лучше приучить себя вспоминать, что для каждого попадающегося вам предмета имеется эквивалент в изучаемом языке. Еще лучше, доставая ложку из ящика, спросить себя, помните ли вы, как это слово звучит по-испански. Если нет — посмотрите в словаре и придумайте для этого слова ассоциацию с другими словами изучаемого языка. Если вы хорошо запомнили слово, то, видя предмет, придумывайте с ним предложение, например: *Necesito una cuchara para comer mis Corn Flakes* («Мне нужна ложка, чтобы съесть кукурузные хлопья»). Привычка думать о языке глубже прекрасно окупится, и вам не придется ждать двадцать один день, чтобы увидеть результаты.

2. Означают ли задержки провал?

Несмотря на лучшие намерения, иногда жизнь вносит коррективы в наши планы. Вы можете обнаружить, что отложили занятия иностранным языком на несколько дней или даже недель. Возможно, вы расстроитесь, но это не означает, что вам следует отказаться от своей цели.

Формирование новых привычек часто изучается в контексте отказа от курения. Лучше всего помогает спрогнозировать, бросит ли человек в конце концов курить, количество раз, когда ему удавалось отказаться от этой привычки хотя бы на несколько дней или недель[9]. Поэтому, если вы обнаружите, что «вернулись к старой привычке» в плане изучения языка, не думайте, что не сумеете им овладеть. Снова беритесь за занятия и пробуйте. И не забывайте, что учить повторно проще, чем с нуля, так что, начиная заново, вы имеете преимущество.

3. Если учиться по чуть-чуть — хорошо, то означает ли это, что учиться помногу — еще лучше?

Назовем это *ошибкой удобрения*: если благодаря небольшому количеству жидкости из этой бутылочки бегонии растут быстрее, то почему бы не вылить всю? Как известно многим садоводам, удобрения содержат растворимые соли, обжигающие корни: способность растения поглощать воду и другие питательные вещества уменьшается, а растения обезвоживаются, желтеют и вянут.

Вы же не хотите, чтобы подобное произошло с вашим мозгом? Многочисленные исследования показывают, что лучше усваивать информацию по чуть-чуть. Ученые-когнитивисты называют это *распределенной тренировкой*. Противоположный этому вариант — *концентрированная тренировка*, также известный как зубрежка[10].

Как выработать эффективные привычки изучения языка

1. Поставьте реалистичную цель

Важность постановки целей в жизни вроде бы очевидна. Куда ни глянь, всюду вас призывают «стремиться к большему» и «дотянуться до звезд». Это прекрасные порывы, но как достичь всех целей? Ученые-когнитивисты давно изучают поведение, связанное с постановкой целей. Исследования продолжаются, однако Эдвин Лок и Гэри Лэтам обобщили полученные результаты: «Конкретные, труднодостижимые цели ведут к более высокому уровню выполнения задач, чем простые или абстрактные вроде “стараться изо всех сил”. Если человек предан своей цели, обладает возможностями ее достижения и не имеет конфликтующих намерений, между сложностью цели и качеством выполнения задачи имеется положительная линейная зависимость»[11].

Вывод Лока и Лэтама — хорошая новость для взрослых, изучающих иностранный язык. Конечно, осваивание нового

языка — сложная задача, но большинство взрослых, преданных этой цели, обладают возможностями для ее достижения, если им не мешают конфликтующие намерения. Почему тогда для многих изучение языка заканчивается разочарованием и не приносит удовлетворения? Как не допустить, чтобы подобное произошло и с вами?

Если вы ставите перед собой цель достичь беглости носителя в «суперсложном» языке вроде китайского или арабского к концу года, вы обрекаете себя на провал. Достичь подобной цели практически невозможно, поэтому разработать план занятий будет крайне сложно. Гораздо лучше ставить перед собой реалистичные краткосрочные цели, позволяющие достичь долгосрочной. Если вы достигаете промежуточных целей, это мотивирует вас придерживаться плана.

2. Расскажите о своей цели другим

Поставив перед собой реалистичную цель, поделитесь ею с другими. Если вы будете просто подумывать об изучении иностранного языка, вы можете так и не приступить к занятиям. Если же вы поделитесь этой мыслью с супругом (супругой), другом или родственником, они, скорее всего, станут периодически интересоваться, как идут дела. Так как неудобно все время говорить, что вы еще даже не начали, это будет дополнительно вас мотивировать.

3. Найдите товарища для занятий

Некоторым людям, которые решают заняться бегом, легче начать в компании. Гораздо проще сачкануть, если вы бегаете в одиночку. И куда сложнее увильнуть, если ваш товарищ по пробежкам стучится в дверь. К сожалению, найти человека, который хотел бы изучать тот же язык, что и вы, довольно сложно. И если один из вас уже немного знаком с языком, то другой будет чувствовать себя отстающим. Если вы занимаетесь на курсах, то сможете найти там человека

того же уровня. А можно попробовать поискать компанию в Интернете.

4. Занимайтесь каждый день в одно и то же время

У большинства из нас есть любимое время для выполнения важных задач. Некоторые предпочитают заниматься и писать в тихие утренние часы, а «совы» лучше справляются с делами в конце дня. Взрослые люди обычно понимают, какое время им подойдет лучше всего. Вы можете заниматься по утрам до или после завтрака или вечером перед сном. Если вы будете следовать графику, то само время суток будет напоминать вам о необходимости занятий.

Самоощущение

Обдумывая цель изучения иностранного языка, следует учесть множество факторов: мотивацию, сколько времени у вас есть на занятия, стоит ли пойти на курсы. Вы будете задумываться, не слишком ли стары для подобных занятий (нет!). Поддержат ли вас друзья и родственники? Стоит ли тратить на это силы? Что вы будете чувствовать, если приложите усилия, но так и не достигнете желаемого уровня? На эти вопросы сможете ответить только вы, но, возможно, вам полезно ознакомиться с некоторыми концепциями социальной психологии на эту тему.

Термин *самоэффективность* в начале 1970-х гг. ввел Альберт Бандура для обозначения веры человека в свои способности добиться чего-либо: выполнить задачу, достичь цели, преодолеть препятствие[12]. Однако важно понимать, что самоэффективность значительно отличается в зависимости от сферы деятельности. Возможно, вы прекрасны на кухне: легко приготовите вкусное и питательное блюдо практически из любого набора продуктов, часто смотрите кулинарные передачи и любите пробовать новые рецепты. В этой сфере

вы обладаете высокой самоэффективностью: вам нравятся сложные задачи, и вы получаете удовольствие от своего кулинарного мастерства. Однако в другой сфере вы можете ощущать себя совсем по-другому. Если вы из тех, для кого двигатель внутреннего сгорания — полная загадка, то ваша самоэффективность в автомобильных вопросах будет низкой. Возможно, вы чувствуете себя беспомощным и подавленным, если машина работает не очень хорошо, а перспектива визита в автосервис приводит вас в ужас. Вы никогда не понимаете, о чем говорит механик, и не можете определить, разумный ли вам выставили счет за ремонт. То есть воспринимаемый уровень самоэффективности значительно отличается в различных сферах жизни.

Важно понимать, что низкая самоэффективность может быть ловушкой: даже самые мотивированные люди избегают попыток освоить то, в чем плохо разбираются. К сожалению, опыт, сформировавший самоэффективность, часто имеет место в молодости, а воспоминания об этом неудачном эпизоде остаются на всю жизнь. Например, говоря с людьми о теме этой книги, Ричард и Роджер часто сталкивались с негативной реакцией на изучение иностранных языков. «О, я не силен в языках, — говорил собеседник, отводя глаза, как будто признаваясь в аморальном поведении. — Я изучал в школе испанский и едва дотягивал до тройки. Учителя потешались над моим акцентом, а я ненавидел предмет, который мне никогда не понадобится». То есть отрицательный опыт изучения одного языка может привести к обобщенной низкой самоэффективности в отношении любого языка, в любом контексте и для любой цели[13].

Если у вас есть ощущение низкой самоэффективности, то провал при попытках добиться желаемого уровня владения языком будет ожидаемым результатом. Психологи называют это явление *самореализующимся пророчеством*. Поскольку вы ожидаете определенный отрицательный результат, то будете

срывать попытки овладеть новым навыком, не отдавая себе в этом отчет. Низкая самоэффективность может пагубно влиять на мотивацию, вы станете уделять недостаточно времени учебе и в конце концов просто забросите занятия. И этот результат будет для вас вполне логичным: «Мне не давался французский в молодости, неудивительно, что я не могу освоить его сейчас».

Как взрослому избавиться от чувства низкой самоэффективности в сфере изучения языков, которое, возможно, живет в нем с детства? Во-первых, ни в коем случае не путайте самоэффективность с самоуважением. Самоуважение — это общая оценка вас как личности. У вас может быть нормальный уровень самоуважения и при этом чувство низкой самоэффективности в определенных сферах (например, в изучении иностранных языков).

Во-вторых, лучший способ преодолеть низкую самоэффективность — это предпринять практические шаги для развития мастерства в желаемой сфере. Поскольку самоэффективность основана на действиях, ее можно изменить путем обучения. Цель этой книги заключается в том, чтобы помочь взрослым выработать в себе чувство самоэффективности для изучения языка, даже если у них был отрицательный опыт в прошлом. Не думайте об изучении языка как о единой задаче, разбейте его аспекты на несколько частей. Затем начните повышать свою самоэффективность, уделив основное внимание тем аспектам, которые хорошо даются вам в других сферах. Например, если вы знаете, что у вас хорошая память на слова, займитесь пополнением словарного запаса. Если вам нужно многократно видеть или слышать вещи, прежде чем понять их, загрузите себе на iPhone учебные диалоги. Если вам помогает структуризация, составьте подробные таблицы и пользуйтесь ими в качестве справочного материала. А если в вас живет дух свободы, спонтанно звоните другу, хорошо говорящему на изучаемом вами языке, чтобы попрактиковаться