



# СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге .....	9
От автора .....	11
Введение .....	15
<b>Часть 1. Почему до сих пор не получилось?</b> .....	21
Миф номер один. «Иностранный язык можно выучить» .....	28
Миф номер два. «Выучить язык и начать говорить на нем легче в детстве. Если в школе не получилось — уже и не получится: память не та, время упущено» .....	30
Миф номер три. «У меня нет способностей к языку» .....	33
Миф номер четыре. «Это очень дорого и долго» .....	35
Миф номер пять. «Язык можно выучить, только проживая за границей в течение хотя бы полугода» .....	36
Другие препятствия .....	38
Краткие выводы из первой части .....	73
<b>Часть 2. Язык — не предмет, а стиль жизни</b> .....	75
Удовольствие от учебы .....	78
Делаем язык привычкой .....	86
Правильное окружение .....	96
Хвалите себя .....	103
Язык как новый взгляд на мир .....	107

## КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

Вы уже мультязычны .....	116
Где взять время? .....	119
Краткие выводы из второй части .....	131
<b>Часть 3. Практика</b> .....	<b>133</b>
Почему мотивации не существует? .....	135
Сделайте иностранный своим .....	143
Ваш личный план жизни на английском .....	147
Краткие выводы из третьей части .....	188
<b>Часть 4. Ответы на все ваши вопросы</b> .....	<b>191</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>243</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>245</b>
<b>Список источников</b> .....	<b>247</b>

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Must read! И потом наконец-то выучить нужный язык!

*Игорь Манн,  
консультант, маркетер, издатель*

Изучение языка — это не пять уроков в неделю. Это процесс, это река, в которой нужно плыть. И здесь есть приемы, которые помогут вам не пойти ко дну!

*Тимур Сиразиев,  
тележурналист, блогер*

Анастасия Иванова изящно замешала практические (местами весьма неожиданные!) советы по изучению иностранного языка с увлекательными фактами. Эта книга хороша своей лаконичностью и наглядностью: в любой момент к ней можно вернуться как к инструкции. За текстом явно стоят годы преподавательского опыта, хлесткое чувство юмора и искреннее желание мотивировать людей.

*Яна Лубнина,  
журналист, шеф-редактор радио «Коммерсантъ FM»*

## КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

Анастасия рассказывает, как начать эффективно работать с багажом знаний, полученным за годы более или менее успешного изучения английского. Успех в освоении иностранного языка зависит не только от усердия в запоминании слов и правил. На результат влияют корректно поставленная цель, правильная мотивация... Вдохновение, в конце концов!

*Алина Краснова,  
редактор сайта cosmo.ru*

Несмотря на общую увлекательность и простоту изложения, в книге очень много действительно полезных практических советов по изучению английского, именно конкретных действий, которые лучше предпринять именно вам в нелегком деле освоения языка.

*Анастасия Кулагина,  
менеджер проекта TheatreHD  
(трансляции спектаклей британского театра в кино)*

Если вы, как и я, ожидаете найти здесь академические задания и упражнения, вам, как и мне, придется разочароваться — потому что выучить иностранный язык нельзя. Хорошая новость заключается в том, что на языке можно начать жить, и благодаря книге вы узнаете, как это сделать. Это не просто книга со списком «25 правил — и вы заговорите», это книга о людях, которые учат, говорят, живут.

*Дина Бабаева,  
журналист, главный редактор сайта Psychologies.ru,  
ведущая авторских курсов и семинаров, коуч*

# ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь, я Настя. Последние 25 лет я сталкиваюсь с английским каждый день: сначала занятия в детском саду и кружках, потом школа с углубленным изучением английского языка и репетиторы, поездки в летние лагеря с детьми из американского посольства в Москве, путешествия по миру, шестилетняя учеба в Московском государственном лингвистическом университете, учеба на Кипре по программе для преподавателей английского языка как иностранного CELTA от Cambridge, блог с аудиторией свыше 150 тысяч человек, статьи для ведущих СМИ страны (например, порталов журналов Psychologies и «Вокруг света» и блога издательства «Манн, Иванов и Фербер»). И почти каждый день я слышу одни и те же вопросы: «Почему я никак не могу выучить язык?», «Где взять время?», «Что делать, если нет мотивации?», «Зачем вообще учить иностранный язык, если я не планирую переезжать за границу?». За 11 лет преподавания я выработала сначала ответы на каждый из них, а потом и целую концепцию: язык учить не надо — это действительно невозможно сделать, поэтому ни у кого и не получается. Но мой

опыт и опыт тысяч моих учеников по всему миру показывают: на языке и с языком можно жить, и это гораздо продуктивнее, чем постоянно его «подтягивать — забывать — подтягивать — забывать». Ученики стали просить меня собрать всю информацию о «концепции жизни на языке» в одном месте — так и получилась эта книга.

Я хочу рассказать вам, как это — жить на иностранном языке, понимая, что никакого «выучить английский (немецкий, французский)» не существует, и осознавая, зачем именно вам нужен язык. Язык не предмет — это отдельный мир, который может стать хобби, способом отдохнуть и позаботиться о здоровье мозга. Язык гораздо шире и объемнее, чем любой сертификат или диплом, он всегда меняется и развивается. Меняйтесь и развивайтесь вместе с ним!

В первой части книги я расскажу, почему у вас до сих пор не получилось «подтянуть» язык до того уровня, о котором вы мечтаете многие годы. Обсудим все мифы, страшилки и блоки, которые мешают вам зажить на двух языках. Да, и о прокрастинации тоже поговорим — и победим ее к концу этого раздела.

Во второй части мы затронем привычки и узнаем, как можно получать от изучения языка настоящее удовольствие — такое, чтобы к каждому новому заданию бежать в предвкушении и с радостной улыбкой. Вы поймете, что язык — не предмет в школе, он способен сделать (и сделает, если вы дочитаете книгу до конца и начнете ежедневно применять то, что в ней написано) вашу жизнь во много раз интереснее и насыщеннее, независимо от того, какой у вас уровень владения на данный момент. Мы поговорим о времени, которого вечно не хватает на освоение языка,

и о том, почему его на самом деле не надо искать. И еще о том, что иностранный язык продлевает жизнь и повышает ее качество.

В третьей, очень практической, части мы вместе составим для вас индивидуальный план действий, пошаговую инструкцию и список дел, благодаря которым иностранный язык станет приятной частью вашей жизни и, возможно, даже хобби или способом отдохнуть после длинного рабочего дня. Разберемся, почему не стоит ждать вдохновения или мотивации, чтобы начать жить на иностранном языке. Я поделюсь с вами лайфхаками тех, кто уже живет на английском. Мы с вами зарядимся на долгое и приятное изучение иностранного языка, который вы теперь никогда не бросите.

В заключительной части я отвечу на все ваши вопросы об иностранных языках. Правда на все.

В книге собраны десятки работающих техник и лайфхаков, истории успехов и провалов. Для подкрепления своих идей я использую не только истории десятков моих учеников, накопленные за 11 лет работы, но и результаты последних научных исследований.

В книге есть вопросы и поля для записи ответов. Не волнуйтесь, я не стану спрашивать вас о грамматике! Мои задания касаются исключительно включения языка в свою жизнь, так что в ваших интересах хотя бы кратко ответить на вопросы. В конце каждой части приведены основные идеи и краткие выводы, которые помогут вам сделать новые шаги к жизни на иностранном языке.

К последним страницам вы избавитесь от стереотипов о том, что иностранный язык — это сложно, долго, дорого и вообще не для вас, поскольку у вас память не та, не хватает



КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

времени, денег или способностей (кстати, так не бывает, и я расскажу почему).

Для кого эта книга?

Для всех, кто потратил десять и более лет на изучение языка, но так и не может с удовольствием на нем общаться. Для всех, кто только планирует учить язык и не знает, с какой стороны подступить. Для всех, кто уже занимается языками, но чувствует, что чего-то не хватает, что становится все скучнее и сложнее. Если вы когда-то что-то читали об иностранном языке, но это не помогло, не волнуйтесь: в этой книге мы будем составлять план действий именно для вас.

# ВВЕДЕНИЕ

«Так, сейчас прочитайте с пятнадцатой страницы до тридцать пятой, после еще выполните упражнения письменно, я приду через полчаса и проверю», — на чистом русском сказала нам преподавательница английского языка и вышла.

Хм... Учитывая то, что я с детства обожаю истории Агаты Кристи о Пуаро и вообще английский язык, от этого задания по книге «Смерть на Ниле» я страдала меньше всех. Но мои однокурсники просто взвыли: как же скучно! Приходишь в восемь утра шесть раз в неделю для того, чтобы услышать номера страниц, которые надо прочитать, и заданий, которые следует написать. И мы ведь знаем, что потом это даже не проверят!

Я чувствовала, как раздражение и скука завладевают аудиторией, и думала: «Почему нельзя сделать изучение языка творческим, интересным? Наши преподаватели — профессионалы, мы учимся в лучшем лингвистическом вузе страны! Неужели изучение языка — это такая вот вечная скукота?»

Конечно, еще на первом курсе я решила: никогда не пойду работать в обычную среднюю школу или университет. Мучить людей английским — не для меня. Конечно, есть

великолепные учителя, которые всю жизнь проводят в образовательных учреждениях и остаются при этом понимающими, увлеченными и любящими свое дело. Но я знаю, что в рамках школы или университета точно стала бы самой нелюбимой «училкой»! Поэтому я сразу предпочла частные уроки: я подбирала индивидуальную программу, добавляла песни, игры, увлекательные истории и сайты, общалась на темы, интересные ученикам. Их глаза горели, и, отмечая по какой-то причине урок, я всегда слышала огорчение: «Ну вот, а я так ждал(а)!»

Со временем, после рождения дочки, я научилась писать онлайн-курсы и встраивать их в удобный онлайн-класс, предоставляя каждому ученику вариант индивидуального и обязательного контроля, возможность выбрать и изменить под себя задания и полюбить язык. Я помогаю своим ученикам жить на английском: чтобы не приходилось искать для учебы дополнительное время и мотивацию, мы просто делаем язык частью каждого своего дня. Мы больше не в вузе, так что можем получать удовольствие от новых знаний!

Теперь изучение тем *edutainment* и *lifelong learning* — мое хобби.

*Edutainment* — новый термин, который образовался путем слияния двух слов: *education* (образование) и *entertainment* (развлечение). *Edutainment* предполагает отказ от скучных и однообразных занятий и учебников в пользу игр, песен, интересных и творческих заданий. Иногда этот термин переводят как «игровое обучение».

В своих курсах я использую тексты, видео- и аудиоматериалы, которые увлекают сами по себе — не из-за английского, а потому, что смешные, или затрагивают интересную

тему, или их создал известный и любимый многими автор. Огромной популярностью пользуются мои посты в социальных сетях с отрывками интервью из ток-шоу Эллен ДеДженерес (Ellen DeGeneres), особенно с яркими и харизматичными актерами или актрисами. Читатели потом пишут: «Я просто смотрела смешное интервью и при этом наконец поняла слово (грамматическую конструкцию, звук), которое мне не могли объяснить преподаватели в течение многих лет». Ко многим заданиям я подбираю песни и предлагаю в них «играть»: вставлять пропущенные слова, соединять части фраз, ставить глагол в правильную форму (можно делать это на время, в одиночку или в команде). В общем, обучение по принципам edutainment действительно больше похоже на игру, чем на привычный урок, а значит, ученик скорее захочет вернуться к нему, достигнет лучших результатов и вряд ли бросит язык.

Lifelong learning — еще один новый тренд. На русский язык это выражение переводят как «непрерывное обучение», то есть человек учится чему-то всегда, посещая курсы или самостоятельно. И очевидно, lifelong learning гораздо интереснее, если проходит по принципам edutainment!

Я постоянно читаю современные исследования, научные статьи, слушаю лекции о том, как иностранные языки влияют на нашу жизнь, мозг и здоровье в целом. К счастью, у меня есть возможность подкреплять прочитанное практическим опытом, а иногда, наоборот, поддерживать опыт теорией (как это было, когда я училась по Кембриджской программе CELTA). Во время учебы на CELTA я убедилась: никто больше не хочет учить английский скучно — существует множество способов делать это интересно, и передовые организации всегда

выбирают интерактивные, увлекательные методы обучения. Требования к грамматике и произношению не раз изменились со времен дикторов BBC с их идеальной речью. Современные люди учат язык всю жизнь — не потому, что делают это долго и медленно, а потому, что учеба приносит им радость.

В этой книге я хочу рассказать вам о том, как можно учить языки с удовольствием, как сделать это частью своей жизни и радоваться именно процессу, а не результату. В современном мире объем информации, в том числе касающейся языков, давно превысил возможности человека: мы просто физически не можем читать, слушать и запоминать все, что льется на нас со всех сторон. Эта книга, помимо прочего, научит вас выбирать необходимые сведения о языках, находить к ним свой путь и ограничивать ненужные информационные потоки.

Я помогу вам навсегда разорвать порочный круг «подтянуть — забыть — подтянуть — забыть»!

**Лайфхак.** Недавно я начала читать книги по-новому: делаю конспекты и ищу в интернете упомянутые в них имена или проекты. Так чтение становится еще интереснее, и важные мысли действительно остаются со мной навсегда. Советую и вам использовать этот метод: отмечайте имена или названия, которые увидите в этой книге, ищите дополнительную информацию сами. Особенно полезно будет делать это на изучаемом вами иностранном языке.

«Конечно, память у меня уже не та: выучу слово, а через неделю его не помню, как сквозь решето...»

«Да, детям учить языки гораздо легче: у них мозг, как губка, все впитывает. А мое время уже ушло, надо было лучше в школе учиться!»

«У меня вообще нет способностей к языку! Вот мой друг учит язык и, главное, все запоминает, а я вообще ничего не могу понять и вспомнить. Просто не дано мне это!»

«Я очень хочу учить язык! Правда, на работе аврал, но как только дела разгребу — сразу пойду на курсы!»

«А я вообще как собака: все понимаю, а сказать ничего не могу! Приезжаем с мужем за границу, и мне стыдно: диплом по английскому у меня, а говорит везде он».