

ПУТЬ К СВОБОДНОЙ РЕЧИ

Что действительно работает
во взрослом изучении языков



ИТОН БЛЕЙК

Итон Блейк

**Путь к свободной речи. Что
действительно работает во
взрослом изучении языков**

*<https://litres.ru/74391234>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Учебник может дать правила, но не даст жизни внутри языка. Автор прошёл более двух тысяч часов испанского и раскладывает взрослое обучение по существу: понятный вход, интервальные повторения, произношение, видео, чтение, shadowing, разговор с собой, языковой обмен и погружение без переезда. Главная мысль освобождает: говорить начинают не после идеальной подготовки, а после долгого, интересного и терпеливого соседства с живой речью.

Содержание

Введение	5
Часть I. Как подготовиться к изучению языка	8
Способности к языкам	9
Интернализация и чувство языка	12
Нейролингвистическая сеть	15
Эмоции при освоении второго языка	17
Как усваиваются родной и второй языки	20
Понятный входной материал	23
1. Усвоение и сознательное изучение языка	23
2. Гипотеза естественного порядка	24
3. Гипотеза монитора	25
4. Гипотеза входного материала	26
5. Гипотеза аффективного фильтра	27
Мотивация и интерес	29
Тревожность	33
Перфекционизм	38
Ошибки как часть обучения	42
Принцип Парето в изучении языка	45
1. Словарный запас	46
2. Грамматика	46
3. Аудирование	47
4. Чтение	47
5. Выбор метода	48

Установка на рост	49
Языки и качество жизни	51
Язык и широта жизни	52
Язык и глубина жизни	53
Язык и продолжительность активной жизни	54
Как языки меняют личность	56
Самостоятельный путь	59
Технологии, изменившие обучение	64
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Итон Блейк

Путь к свободной речи. Что действительно работает во взрослом изучении языков

Введение

В конце ноября 2021 года, закончив дневной видеозвонок с клиентом, я почувствовал усталость и посмотрел на карту мира, висевшую на стене кабинета. Разглядывая далёкие страны, в которых мне хотелось побывать, я обычно отдыхал и мысленно вырывался из повседневной рутины.

Прямо под Соединёнными Штатами на карте находилась Мексика, а дальше к югу — страны Центральной и Южной Америки. Географически они были совсем близко, но для меня оставались далёким и почти незнакомым миром, где говорят по-испански и по-португальски.

Шёл второй год пандемии. Я работал из дома и всё сильнее ощущал оторванность от внешнего мира. В тот день мне неожиданно пришла мысль выучить испанский. Я хотел лучше понять жителей испаноязычных стран и их культуру, однажды побывать там и, возможно, пожить в одной из этих

стран.

Прежде иностранные языки никогда не были моим увлечением. Первым из них стал английский, который я, как и многие, изучал в рамках традиционной системы образования, ориентированной прежде всего на экзамены. Он сопровождал меня от начальной школы до университета и аспирантуры, но занятия с перерывами растянулись более чем на десять лет.

Когда в 1994 году я приехал в Соединённые Штаты и поступил в докторантуру Медицинской школы Бостонского университета, я остро почувствовал, насколько мой английский был «глухонемым». В первые дни на занятиях я едва разбирал отдельные слова и сидел как на иголках. Сам предмет был мне знаком, однако слабое понимание устной речи застало меня врасплох.

Американская система высшего образования поощряла самостоятельную работу, а хорошие навыки чтения помогли мне справиться с первым семестром и сдать экзамены. Постепенно положение улучшилось. Примерно через полгода моего английского уже хватало для учёбы и повседневной жизни. Больше всего помогло погружение в языковую среду: лекции, разговоры с однокурсниками и регулярный просмотр телепередач.

Тогда английский был для меня средством выживания: его требовалось как можно быстрее освоить, чтобы закончить учёбу и найти работу.

Испанский я изучал совсем по другой причине. Он не был нужен ни в быту, ни для карьеры. Мною двигала внутренняя мотивация — любопытство. Меня привлекал не столько сам язык, сколько мир, который за ним открывался. Я был готов посвящать этому свободное время и постепенно приближаться к этому миру.

За следующие три года я провёл более двух тысяч часов в испаноязычной среде. Я привык думать по-испански и научился свободно обсуждать самые разные темы с людьми из испаноязычных стран. У меня появились друзья в Мексике, Испании, Аргентине, Венесуэле, Перу, Колумбии, Чили, на Кубе, в Пуэрто-Рико и Коста-Рике.

В 2024 году на встрече у друга мы заговорили о том, как взрослые самостоятельно осваивают иностранные языки. Выслушав мой рассказ, он воскликнул: «Тебе нужно всё это записать. Твой подход полностью изменил моё представление об изучении языков!»

Эти слова дали толчок книге, которую вы держите перед собой. В ней я собрал опыт и размышления, накопленные за время изучения испанского. Во время работы я представлял, что напротив сидит друг, которому я рассказываю о путешествии в мир обучения — путешествии, начавшемся с любопытства, основанном на практике и постепенно углубившем моё понимание того, как взрослые осваивают языки.

Часть I. Как подготовиться к изучению языка

Для взрослого изучение иностранного языка нередко становится серьёзным испытанием, требующим твёрдой решимости. Многим трудно сохранять настойчивость, потому что они плохо представляют себе, как происходит усвоение языка. Между тем мы живём в эпоху стремительного развития науки и технологий, и лингвистика за последние полвека тоже сделала огромный шаг вперёд.

Современная лингвистика — междисциплинарная область, тесно связанная с когнитивистикой, нейробиологией, психологией, искусственным интеллектом, социолингвистикой, логопедией и теорией усвоения второго языка. В последние годы заметных успехов достигли и большие языковые модели (LLM), созданные в области искусственного интеллекта. Они открывают новые возможности для понимания языковых механизмов и разработки более эффективных способов обучения.

Способности к языкам

Люди различаются, поэтому освоение любого навыка, в том числе языка, у каждого проходит по-своему. Мы неодинаково формируем знания, запоминаем информацию, воспринимаем звуки и образы и подражаем услышанному. Разумеется, встречаются выдающиеся способности, однако подавляющее большинство людей могут освоить второй язык благодаря настойчивости и подходящим методам.

Согласно современной лингвистической теории, способность к языку — врождённое свойство человека. С рождения каждый из нас обладает потенциалом освоить любой язык. Подобно способности есть, спать и ходить, эта функция заложена в нас природой. Для овладения языком не нужно быть гением.

Теория «устройства усвоения языка» (УУЯ), предложенная известным лингвистом Ноамом Хомским, описывает эту врождённую способность. Её основную идею понять несложно. Почти все дети без врождённых нарушений естественным образом осваивают родной язык к двум-трём годам. Как умение стоять, ползать и ходить, речь развивается не мгновенно, но в итоге формируется благодаря врождённым возможностям человека.

Темп развития у всех разный. Одни дети начинают говорить раньше, другие позже, но со временем речь появляется

ся у всех. При этом раннее начало вовсе не означает, что во взрослом возрасте человек будет говорить лучше тех, кто заговорил позднее. Мнимое «отсутствие языковых способностей» часто служит оправданием для отказа от занятий, тогда как истинная причина обычно заключается в отсутствии ясной цели и подходящего метода.

Лишь немногие полиглоты достигли высокого уровня благодаря механическому заучиванию. Большинство из них искренне интересовались языками и связанными с ними культурами и постоянно искали возможности соприкоснуться с ними. Одним повезло оказаться в благоприятной языковой среде; другие, имея те же возможности, не проявляли достаточного интереса и мотивации, что со временем привело к заметной разнице в результатах.

Действительно, среди нас есть люди, о которых говорят:

● Достаточно один раз увидеть — и он уже запомнил; при следующей встрече сразу узнаёт.

● Достаточно один раз услышать — и он запоминает и очень точно воспроизводит.

Подобные примеры отражают различия в памяти и способах восприятия. Одни лучше усваивают зрительную информацию, другие чувствительнее к звуку, третьи — к движениям и действиям. Сами по себе эти особенности нельзя считать особым «талантом». Однако если школа или общество делают упор преимущественно на зрительные методы, людям с двумя другими типами восприятия может быть труд-

нее учиться, и их способности рискуют остаться незамеченными.

Я слежу в интернете за несколькими полиглотами. Поначалу я тоже считал их «лингвистическими гениями». Познакомившись с их опытом поближе, я увидел, что все они по-настоящему увлечены языками и постоянно ими занимаются. Разумеется, каждый выработал собственные стратегии и методы.

Как говорится, все дороги ведут в Рим, а где есть воля, там найдётся и путь. Оставайтесь на верном направлении и продолжайте двигаться вперёд — результаты обязательно появятся.

Интернализация и чувство языка

Интернализация иностранного языка — это формирование того, что обычно называют «чувством языка». На этом важнейшем этапе накопленные количественные изменения постепенно переходят в качественные.

Иными словами, слова, фразы, грамматические конструкции и распространённые выражения перестают требовать сознательного перевода и анализа. Они превращаются в автоматические, почти рефлекторные реакции, близкие к тому, как мы пользуемся родным языком. На примере английского это часто называют «мышлением по-английски».

Многие языковые школы обещают быстро развить чувство языка с помощью особых методик. Однако мой опыт показывает, что оно возникает естественно благодаря длительному и интенсивному контакту с языком, а не осваивается как отдельный приём за короткое время.

Рассмотрим простой пример из английского языка.

Представьте, что вы обращаетесь к другу, который пока плохо владеет английским:

Now are you?

Скорее всего, он сразу поймёт, что это приветствие, и не станет разбирать буквальное значение каждого слова. Эта фраза уже интернализирована.

Теперь возьмём другое предложение:

You look exhausted.

Слово exhausted, вероятно, ему незнакомо. Мозг начнёт искать похожее звучание, может ничего не найти или лишь смутно связать его со значением «усталый». Автоматической реакции на всё предложение ещё нет, а значит, оно пока не усвоено.

В чём принципиальная разница между этими примерами?

В частоте и степени знакомства с языковым материалом. Фразу How are you? человек мог слышать сотни раз, поэтому в мозге уже сформировался устойчивый путь от звучания к смыслу — подсознательная реакция. Второе выражение ново, соответствующие нейронные связи ещё не закрепились, и при обработке приходится обращаться к родному языку как к посреднику.

Решение одно: нужен большой объём языкового материала.

Особое внимание стоит уделять аудированию и чтению на темы, которые вам интересны или связаны с вашей работой. Чем чаще вы сталкиваетесь с языком в значимом контексте, тем естественнее он усваивается и тем быстрее развивается чувство языка.

Активные занятия — например, заучивание слов и разбор грамматических правил — помогают понимать материал, но сами по себе не создают автоматической цепочки «услышал — понял — ответил». Языковая реакция отчасти напоминает инстинктивный отклик животного на звук, хотя челове-

ческий мозг, конечно, намного сложнее. Основной принцип остаётся прежним: повторение рождает привычку.

Нейролингвистическая сеть

Нейролингвистика — сложная наука, но я постараюсь рассказать о ней простыми словами и с помощью наглядных метафор.

Наше представление о мире строится на связях между воспоминаниями. Биологическая основа памяти связана со строением нервной системы, физико-химическими процессами и активностью нейронов. Память динамична; условно её делят на кратковременную и долговременную. Собственный номер телефона хранится в долговременной памяти, а номер, который вам только что назвали, задержится в кратковременной лишь ненадолго.

Младенцы и маленькие дети постепенно познают окружающий мир прежде всего через зрение и слух. Это знание непосредственно связывается с голосом родителей, выражением их лица и жестами, а не с письменной речью. В языковых областях мозга одновременно формируются и закрепляются синаптические связи, выделяются нейромедиаторы и передаются электрические сигналы между нейронами.

Синаптические связи между нейронами в языковых областях мозга — в частности, в зонах Брока и Вернике — продолжают изменяться на протяжении всей жизни. Это свойство называют нейропластичностью. Оно особенно важно, поскольку показывает, что взрослые, как и дети, сохраняют

способность усваивать языки, а в некоторых отношениях могут учиться даже эффективнее.

Наше понимание мира служит основой нейролингвистических сетей, а язык выражает это понимание. Родной язык образует самую раннюю и прочную сеть; иностранный язык формирует другую сеть. Её следует связывать непосредственно с уже существующими понятиями, а не строить только через перевод с родного языка. Например, услышав английское слово *mother*, лучше сразу представить понятие «мать», а не сначала вспоминать соответствующий китайский иероглиф и лишь затем переходить к смыслу.

Нейролингвистическую систему можно представить как большое дерево. Его корни — наше знание о мире, а каждый язык образует отдельную ветвь. При необходимости мозг автоматически переключается на нужную ветвь, вместо того чтобы смешивать языки. Разумеется, это лишь упрощённая модель. Современная нейровизуализация не позволяет чётко отделить активность разных языков, а реальные физиологические механизмы значительно сложнее.

Эмоции при освоении второго языка

Эмоции — один из основных механизмов работы мозга. Они сопровождаются активностью нервной системы: разрядами нейронов, выделением нейромедиаторов и телесными реакциями, включая учащённое сердцебиение, повышение давления и мышечное напряжение. Семь состояний, традиционно обозначаемых как радость, гнев, печаль, удовольствие, любовь, отвращение и страх, условно можно разделить на положительные и отрицательные. Мы чаще замечаем отрицательные переживания, хотя для работы мозга важны все эмоции.

Эмоции возникают под воздействием внешних стимулов, внутренних ощущений, воспоминаний и мыслей. Языковая деятельность вызывает эмоциональные реакции и одновременно сама зависит от нашего эмоционального состояния.

Во-первых, эмоции помогают глубже закреплять воспоминания. И положительные, и отрицательные переживания усиливают кодирование событий мозгом. Если во время ссоры один партнёр скажет другому что-то обидное, эти слова могут запомниться на всю жизнь и каждый раз при воспоминании вызывать сильную эмоциональную реакцию.

Работая над восприятием речи, мы нередко особенно ярко запоминаем сцены из фильмов, трогательные разговоры или судьбы книжных героев. Связанные с ними образы, зву-

ки, слова и тексты глубже закрепляются в языковой памяти и впоследствии становятся материалом для речи.

Положительные эмоции поддерживают интерес к языку и помогают сформировать устойчивые привычки. Ежедневное освоение и применение знаний приносит удовлетворение и укрепляет мотивацию. Даже если в ближайшее время заметного прогресса не видно, любопытство и увлечённость помогают продолжать движение вперёд.

Положительные эмоции делают мозг восприимчивее к изучаемому языку. До начала занятий испанским я почти не замечал надписей на этом языке, а затем стал инстинктивно обращать на них внимание в автобусах, метро, больницах, аэропортах, на рекламных щитах и в брошюрах. Услышав на улице испанскую речь, я невольно прислушивался. Такое включение языка в повседневную жизнь стало для меня источником удовольствия.

В последние годы влияние эмоций на изучение языков стало важной темой исследований в когнитивистике и психологии. Положительные переживания способны улучшать языковую память, снижать тревожность и повышать беглость речи.

Кроме того, изучение языка развивает эмоциональный интеллект, прежде всего эмпатию. Мы осваиваем не только слова и правила, но и другую культуру, другое мировоззрение. Общение с носителями языка даёт новую точку зрения и помогает лучше понимать ситуации и чувства других людей.

По мере углубления этого понимания мы становимся мягче и внимательнее в отношениях с окружающими — это и есть одно из проявлений развитого эмоционального интеллекта.

Как усваиваются родной и второй языки

Почти каждый человек осваивает родной язык естественно и бессознательно. Для младенцев и маленьких детей это часть инстинкта выживания: с первых дней жизни они непрерывно находятся в процессе языкового развития.

Попробуем подсчитать объём такого опыта.

Повседневная жизнь младенца состоит из сна, еды, питья, игр и естественных физиологических процессов. Почти во всём участвует взрослый: укладывает ребёнка спать, кормит, играет с ним, меняет подгузники и приучает к туалету. Эти повторяющиеся взаимодействия помогают ребёнку познавать мир и постоянно укреплять ранние когнитивные навыки.

Если считать все эти занятия частью усвоения языка, то после примерно четырнадцати часов сна в сутки остаётся около десяти часов погружения в языковую среду. За два года ребёнок получает как минимум:

$$2 \times 365 \times 10 = \text{более } 7000 \text{ часов языкового опыта.}$$

Цифра впечатляет. Именно такую естественную «цену погружения» дети платят за овладение родным языком.

У взрослых, изучающих иностранный язык, подобных условий нет. Мы самостоятельно едим, одеваемся и путешествуем, не нуждаясь в постоянном языковом взаимодей-

ствии. Рядом почти никогда не бывает и «языковых родителей», которые шаг за шагом помогали бы нам развивать навыки.

Для взрослого занятия иностранным языком обычно сознательны и ограничены по времени. Даже два часа содержательного контакта с языком в день — уже немало. По сравнению с детьми у нас два существенных недостатка: нет постоянно находящегося рядом носителя языка, а значит, и полного погружения, и крайне мало свободного времени.

В то же время у взрослых есть очевидные преимущества:

- Зрелое представление об окружающем мире;
- Уже освоенный родной язык;
- Способность понимать абстрактные правила и пользоваться методами сознательного обучения;
- Возможность строить индивидуальную программу с учётом собственных интересов и целей;
- Определённый уровень самодисциплины и способность к самоанализу.

И всё же основной механизм усвоения языка остаётся подсознательным. Сознательные занятия помогают понять материал, но сами по себе не формируют автоматических языковых реакций. Более того, родной язык иногда мешает, вызывая такие явления, как закрепление устойчивых ошибок и зависимость от перевода.

Преимущество взрослых в том, что они могут осознанно сочетать разные подходы: активное и пассивное обучение,

явные и неявные методы, сознательную работу и подсознательное усвоение. Так можно выстроить путь, соответствующий собственным особенностям.

Далее мы рассмотрим один из ключевых подходов — обучение на основе понятного входного материала.

Понятный входной материал

Методика преподавания иностранных языков — важная область лингвистики и прикладной лингвистики. С XIX века появилось множество эмпирических и теоретических подходов, вокруг которых шли оживлённые споры. К концу XX века, по мере развития нейробиологии и когнитивистики, исследования усвоения второго языка стали сближаться, а одним из наиболее влиятельных направлений стала теория понятного входного материала.

Эту теорию предложил в 1982 году американский лингвист Стивен Крашен; её основные положения изложены в книге «Принципы и практика усвоения второго языка». Пять сформулированных там гипотез составили основу его системы и до сих пор заметно влияют на преподавание языков.

1. Усвоение и сознательное изучение языка

Крашен разграничивает два механизма: «усвоение» и «обучение».

- Усвоение — подсознательное развитие языковых навыков, подобное тому, как ребёнок овладевает родным языком;

- Обучение — сознательное получение знаний на заня-

тиях, через объяснение грамматики и запоминание лексики.

Естественная способность взрослых к усвоению может быть слабее, чем у детей, но полностью не исчезает. Крашен подчёркивает, что взрослые сохраняют то же «устройство усвоения языка»; важно лишь создать условия для его работы.

Спорным остаётся и его взгляд на исправление ошибок. Коррекция полезна для системы сознательного обучения, но способна мешать подсознательному усвоению, нарушая естественное развитие языка.

Современные нейробиологические исследования также указывают, что освоение родного и иностранного языков может в разной степени задействовать системы памяти. В первом случае важнее имплицитная, глубинная память, во втором заметнее роль эксплицитной. Исправление ошибок в основном воздействует на осознанные знания и не формирует напрямую автоматические языковые навыки.

2. Гипотеза естественного порядка

Языковые структуры усваиваются в определённой естественной последовательности, которую нельзя полностью контролировать. Независимо от языка учащиеся обычно проходят некоторые грамматические этапы в относительно устойчивом порядке, не всегда совпадающем с последовательностью тем в учебнике.

Например, дети, осваивающие английский, нередко раньше усваивают множественное число и длительные формы, а позже — окончание третьего лица единственного числа и пассивный залог. Это происходит главным образом не благодаря прямому объяснению, а под воздействием большого объёма языкового материала.

Следовательно, грамматику не стоит сводить к механическому запоминанию. Обучение должно учитывать естественный ход языкового развития и поддерживать подсознательное усвоение.

3. Гипотеза монитора

Когда человек пользуется языком, одновременно действуют две системы:

- Система усвоения подсознательно порождает речь, прежде всего в устном общении;
- Система обучения выполняет роль «монитора»: проверяет грамматическую правильность, особенно в письме и официальных ситуациях.

Чтобы монитор эффективно работал в живом разговоре, нужны время, внимание и точное знание правил — условия, которые обычно отсутствуют при спонтанной речи.

Крашен ввёл понятие «оптимального пользователя монитора» — человека, способного уместно применять выученные правила в разговоре. Так умеют, например, некоторые

опытные преподаватели, однако большинству учащихся это даётся трудно.

4. Гипотеза входного материала

Это одно из центральных положений Крашена. Согласно ему, язык усваивается прежде всего через понятный входной материал, а не благодаря многократной тренировке воспроизведения.

Понятный входной материал — это речь или текст, которые учащийся в целом понимает, хотя они содержат немного новых элементов, находящихся чуть выше его текущего уровня ($i+1$). По моему опыту, оптимально понимать более 90 процентов материала.

- Если материал слишком прост, из него почти нечему учиться;

- Если он слишком сложен, его трудно понять и легко бросить;

- В идеале материал содержит немного нового, значение которого можно догадаться из контекста, — то самое $i+1$.

Например, понятным входным материалом может быть видео с субтитрами для тренировки аудирования или незнакомое слово, встретившееся при чтении в ясном контексте.

Восприятие должно оставаться естественным и по возможности бессознательным: не обязательно специально заучивать каждое слово или разбирать каждую конструкцию.

Лишь длительный контакт с таким материалом создаёт подсознательные связи между звучанием, смыслом и памятью.

Этот процесс не ограничивается традиционной моделью «учитель — ученик». Это личный увлекательный опыт, который можно получать самостоятельно или вместе с другими, в реальных ситуациях и в языковой среде.

5. Гипотеза аффективного фильтра

Эмоциональное состояние напрямую влияет на эффективность усвоения языка.

По Крашену, эмоциональные факторы образуют «аффективный фильтр», от которого зависит, будет ли понятный материал действительно усвоен и превратится ли он в языковое знание.

Он выделяет три основные переменные:

- Мотивацию;
- Уверенность в себе;
- Уровень тревожности.

Мотивация и уверенность снижают фильтр и облегчают усвоение, тогда как тревога повышает его и мешает языковому материалу закрепляться.

Таким образом, психологическое состояние — не второстепенное условие, а одна из главных переменных в усвоении языка. Теория Крашена остаётся важной основой языковой педагогики и задаёт ясное направление: овладение языком

строится не только на механическом запоминании и упражнениях, а прежде всего на постоянном, естественном, масштабном и не вызывающем стресса контакте с понятным материалом.

Взрослым понимание этих принципов помогает выстраивать научно обоснованный и эффективный путь к языку.

Мотивация и интерес

Каждому взрослому, решившему выучить иностранный язык, стоит ответить на главный вопрос: «Зачем мне этот язык?» Нужна сильная мотивация — именно она во многом определяет результат.

Маленьким детям особая мотивация не требуется: язык нужен им для выживания, взаимодействия с миром и выражения потребностей. Выбора у них нет, и эта неизбежность становится естественным преимуществом, которого лишены взрослые.

Взрослому, напротив, обычно нужна ясная цель. Люди берутся за язык ради образования, сертификата, повышения, новой работы, иммиграции и других практических задач. Это утилитарная, но вполне реалистичная «мотивация выживания». В отличие от детской необходимости, она основана на сознательном выборе.

Многим знакома такая ситуация: в школе английский изучают пассивно, почти без выбора, а после начала карьеры занятия становятся более осознанными, но всё равно часто продиктованы внешними требованиями — экзаменами или профессиональным ростом.

Утилитарные мотивы вполне разумны. Профессиональный спортсмен тренируется ради медали, а любитель занимается спортом ради удовольствия или здоровья. У первого

есть конкретная цель, высокая интенсивность и измеримый результат; второй ценит сам процесс и внутреннее удовлетворение. С языками происходит то же самое.

Утилитарное обучение ориентировано на итог: сдать экзаме́н, набрать нужный балл, получить сертификат. Поэтому человек ищет максимально эффективный и короткий путь — пособия, подготовительные курсы, пробные тесты. Проблема в том, что после достижения цели занятия часто резко прекращаются, навыки не успевают закрепиться и быстро забываются. Школьные знания, от которых спустя годы почти ничего не осталось, — типичный результат такой краткосрочной модели.

Мотивация, основанная на интересе, напротив, рождается из любопытства — одной из древнейших сил, побуждающих человека исследовать мир.

Наблюдая за полиглотами в интернете, я заметил, что почти все они начинают с интереса к языку, культуре, музыке, людям или даже с любви. Их могут привлекать путешествия, сериалы, песни, новые друзья, семейные корни или просто звучание языка и манера речи.

Как и любое увлечение, такое обучение часто не имеет чёткой конечной точки, длится долго и не всегда развивается по кратчайшему пути. Но одно несомненно: занятия, питаемые любопытством, приносят удовольствие, естественно продолжаются и становятся частью жизни.

Иногда человека интересует не язык сам по себе. Он вос-

принимает его как инструмент и мост к мечтам, культуре и желаемому образу жизни.

Моя первоначальная мотивация к испанскому была довольно расплывчатой: мне хотелось удобнее путешествовать и лучше узнать испаноязычный мир. Но за три года регулярных занятий, насыщенного общения с языковыми партнёрами и межкультурной дружбы интерес стал яснее, глубже и устойчивее.

К третьему году меня всё больше занимал уже не только испанский, но и вопрос о том, как взрослые могут самостоятельно осваивать иностранные языки. Я стал читать литературу по нейробиологии, лингвистике, психологии языка, социолингвистике, глубокому обучению, искусственному интеллекту и большим языковым моделям (LLM). В 2024 году возникла твёрдая идея написать книгу и зафиксировать собственный путь и размышления. Эту книгу вы сейчас и читаете.

Чтобы проверить свой подход на новом материале, в начале 2025 года я взялся за португальский и применил методы, выработанные при изучении испанского. Они оказались эффективными. Это убедило меня, что мотивация меняется, а интерес можно сознательно развивать и углублять.

Изучение иностранного языка — путь самопознания. Оно требует много времени и сил, а потому без настойчивости и ежедневной работы не обойтись. Этот путь испытывает терпение, волю, самодисциплину и увлечённость.

Сама способность долго идти к цели означает серьёзный личностный рост. Она показывает, насколько вы готовы вкладываться в желаемый результат и насколько сильна ваша внутренняя мотивация. Выработанная настойчивость пригодится и в других сферах: укрепит уверенность, умение доводить дела до конца и самоощущение человека, который учится всю жизнь.

И главное: язык — инструмент мышления. Новый язык подобен новой «операционной системе» для мозга. Он расширяет угол зрения, открывает больше сторон мира, помогает глубже понимать человеческую природу, тоньше чувствовать культуру и чаще замечать красоту жизни.

Тревожность

Тревогу при изучении иностранного языка испытывают многие. Если она выходит из-под контроля, то ухудшает результаты и иногда заставляет совсем отказаться от занятий. Поэтому тревожность стала важной темой исследований языкового образования, особенно применительно к занятиям в классе.

Разумеется, тревога возникает не только при изучении языков: в той или иной форме с ней сталкивается каждый. Однако в языковом обучении она особенно распространена и способна заметно повлиять на результат.

Большинство исследований посвящено школьной среде и так называемой тревожности на занятиях иностранным языком (FLCA). Учёные изучают реакции учащихся, когда им нужно отвечать на вопросы, говорить перед классом или сдавать экзамен. Такая тревога часто снижает интерес, уверенность и успеваемость.

Взрослые обычно уже не сидят в школьной аудитории и не испытывают экзаменационного давления, но и при самостоятельных занятиях могут тревожиться — особенно если продвигаются медленно или постоянно сравнивают себя с другими. Если не справиться с этим состоянием, оно способно отравить весь процесс и привести к отказу от обучения.

Наверняка вам встречались в социальных сетях такие за-

ГОЛОВКИ:

- «Освойте английский за X месяцев!»
- «Заговорите свободно с нуля всего за год!»
- «Достигните уровня C1 за шесть месяцев!»

Не стану обсуждать достоверность подобных обещаний. Для большинства серьёзных самостоятельных учеников такой контент скорее порождает тревогу и неуверенность, чем вдохновляет.

Тревога, как и гордость, часто рождается из сравнения себя с другими. Эти чувства сопровождают обучение и могут превращаться в психологическую помеху. Но освоение языка — личное, долгое путешествие, которое приходится соотносить с собственным ритмом. Чужой опыт полезно изучать, однако он не должен становиться меркой вашей ценности и успеха.

Прежде всего нужно принять простой факт: каждый человек уникален. Даже при общей цели путь к ней у всех разный. Один движется быстрее, другой медленнее; одному легче слушать, другому — читать. У каждого свой ритм жизни, способ учиться и привычный тип восприятия.

Вместо постоянного сравнения сосредоточьтесь на собственном развитии. Небольшие ежедневные улучшения со временем накапливаются и уверенно приближают к цели. Именно такой постепенный и последовательный прогресс даёт наиболее устойчивую мотивацию.

Ещё один источник тревоги — чрезмерная сосредоточен-

ность на результате. Язык осваивается долго. Вместо ежедневного вопроса «Насколько я приблизился к уровню C1?» лучше спрашивать себя: «Чему я научился сегодня по сравнению со вчерашним днём?»

Главную ценность имеет сам процесс, а не мгновение покорения условной вершины Эвереста. Постоянно измеряя расстояние до цели, легко начать тревожиться. Если же регулярно оглядываться на уже пройденный путь, появляется удовлетворение и укрепляется уверенность.

У людей разные предпочтения. Кто-то легко запоминает информацию, кому-то помогают зрительные ассоциации; одни осваивают язык на слух, другие закрепляют грамматику и лексику чтением. Универсально лучшего метода нет, но существует метод, наиболее подходящий именно вам.

Не позволяйте чужим «стандартным маршрутам» ограничивать вас. По-настоящему эффективен путь, который вы прокладываете сами.

Мой опыт с испанским — хороший пример. Сначала я пробовал разные способы, а затем нашёл подходящую мне систему: много слушал, постепенно расширял словарный запас и осваивал грамматику через аудирование и разговор, многократно встречал и использовал материал, пока он не стал естественно появляться в повседневном общении. Традиционные занятия с упором на правила и заучивание слов помогали мне значительно меньше.

Овладение языком — это процесс, в ходе которого мозг

подсознательно прокладывает пути автоматической реакции. Для него особенно важно спокойное, приятное и устойчивое внутреннее состояние.

При сильном давлении — механическом заучивании, принуждении или постоянной оценке — эффективность падает даже у дисциплинированного ученика. Напротив, в расслабленном и приятном состоянии, когда вы порой даже «забываете, что учитесь», воспринимаемый материал действительно начинает усваиваться.

Вот несколько простых способов, которыми я часто пользуюсь:

- Слушайте интересные подкасты в свободные минуты — по дороге на работу, во время домашних дел или прогулки;
- Слушайте песни на иностранном языке и повторяйте текст, подражая произношению;
- Смотрите любимые фильмы и сериалы на изучаемом языке, в том числе на YouTube;
- Общайтесь и шутите с друзьями и языковыми партнёрами на изучаемом языке.

Учёба и развлечение прекрасно сочетаются: знания могут приносить удовольствие. Именно такое состояние благоприятно для подсознательного усвоения языка. Я не гонюсь за блогерами, обещающими свободное владение «за несколько месяцев», а присматриваюсь к людям с похожим опытом и учусь на их методах и выводах. Здесь важны не сравнение, а признание и поддержка.

Изучение языка — личное путешествие. Но когда вы находите собственный ритм и подход, каждый небольшой шаг вперёд становится внутренним источником света и силы. Тревога способна остановить движение, тогда как устойчивость и настойчивость незаметно творят чудеса.

Перфекционизм

Перфекционизм — одно из главных препятствий, с которыми сталкиваются взрослые при изучении иностранного языка.

У маленьких детей есть важное преимущество: они не осознают своих ошибок и не испытывают из-за них напряжения. Они снова и снова пробуют, терпят неудачи и продолжают выражать мысли, пока не овладеют языком. Огромную роль играют родители и другие близкие взрослые: они терпеливы, снисходительны и не сердятся на ребёнка за ошибку.

Со взрослыми всё иначе. Живя в обществе, мы приобретаем самосознание и чувство стыда и начинаем бояться, что, сказав что-то не так, покажемся недостаточно умными, старательными или компетентными. Особенно легко напрячься или испугаться при разговоре с незнакомцами, представителями другой культуры или при публичном использовании иностранного языка. Тогда мозг сосредоточивается не на передаче смысла, а на предотвращении ошибок, и естественный ход общения нарушается.

Традиционное образование с детства приучает нас избегать ошибок: оценка по иностранному языку напрямую зависит от их количества на экзамене. Высокий балл и почти безошибочная работа становятся признаками «совершенства». Постепенно мы начинаем считать отсутствие ошибок свиде-

тельством языковых способностей, словно свободно владеть языком достоин только тот, кто говорит идеально.

Поэтому многие учащиеся неосознанно начинают контролировать каждую фразу: проверяют произношение, выбор слов, грамматику и структуру предложения. В письме такая самопроверка уместна, но в устной речи предварительная фильтрация резко замедляет реакцию, вызывает паузы и мешает беглости.

Парадоксально, но чем успешнее человек сдаёт языковые экзамены, тем выше риск попасть в эту ловушку идеальности.

В действительности мы не говорим безупречно даже на родном языке.

● Много ли людей постоянно получают максимальные баллы на экзаменах по китайскому языку?

● Разве в текстах мы никогда не допускаем опечаток и не забываем знаки препинания?

● Разве в повседневной речи мы не забываем слова, не оговариваемся и не делаем грамматических ошибок?

Если невозможно в совершенстве владеть даже родным языком, зачем предъявлять завышенные требования к иностранному?

Многие мечтают говорить «как носитель», но для подавляющего большинства такая цель не обязательна и не вполне реалистична. Главная задача — научиться общаться и получать информацию, а не завоевать медаль «чемпиона по грам-

матике».

Когда я начал учить испанский, особенно трудным казался раскатистый звук г. Я думал: как же освоить язык, если не могу правильно произнести даже один из самых основных звуков?

В панике я искал обучающие ролики, просмотрел не меньше двадцати способов постановки раскатистого г и бесконечно тренировался, но желаемого результата не добился. В какой-то момент я даже заподозрил, что у меня физиологически отсутствует необходимая способность к такому произношению.

Избавиться от навязчивой мысли помог реальный разговор с носителем испанского. Я сосредоточился исключительно на том, что хочу сказать, а не на том, насколько правильно произношу слова.

К моему удивлению, собеседник всё прекрасно понял и не выказал ни замешательства, ни желания меня исправлять.

Позже я осознал: да, моё произношение г было далеко от нормы, но общению это не мешало. Когда контекст ясен, собеседник обычно понимает, что вы хотите сказать.

С тех пор я научился принимать свои недостатки. Я перестал постоянно беспокоиться о произношении, грамматике и словах и сосредоточился на ясном выражении мысли. В результате мой разговорный испанский заметно улучшился.

Конечно, я по-прежнему замечаю проблемы и работаю над ними. Но теперь придерживаюсь простого

принципа: стремиться нужно не к совершенству, а к ясности.

Суть языка — связь между людьми, а не безупречное выступление. Нужна не идеальная речь, а смелость выразить себя. Ваша задача — не копировать носителя, а стать человеком, способным общаться на иностранном языке.

Ошибки как часть обучения

Во взрослой жизни слово «ошибка» обычно звучит отрицательно, потому что многие промахи обходятся дорого:

- Ошибка пилота может привести к авиакатастрофе;
- Единственная ошибка программиста может вызвать сбой системы;
- Небольшой промах спортсмена способен испортить весь сезон.

При освоении языка всё наоборот: ошибки неизбежны и одновременно дают возможность продвигаться вперёд.

Развивая четыре основных навыка — аудирование, говорение, чтение и письмо, — мы почти неизбежно сталкиваемся со следующим:

- Неверным произношением;
- Ошибками во времени или спряжении глагола;
- Неуместными формулировками;
- Неестественным построением предложений;
- Неточным пониманием прочитанного;
- Неясной и несвязной речью.

Если из страха ошибиться мы каждый раз медлим и не решаемся заговорить, легко попасть в психологическую ловушку: «Я выскажусь, когда буду готов и уверен, что не ошибусь». Проблема в том, что такой день может никогда не наступить.

Попробуем взглянуть на ситуацию со стороны.

Что вы подумаете, встретив на улице в Китае иностранца, который на ломаном китайском скажет лишь «Здравствуй-те» или «Как дела?» Скорее всего, вы похвалите его старание, восхититесь смелостью и, возможно, даже воскликнете: «Вы прекрасно говорите по-китайски!»

Мы замечаем прежде всего смелость человека, а не его грамматические или фонетические ошибки. Но к себе относимся куда строже. Даже зная тысячи слов и сложные конструкции, мы можем стесняться говорить из-за небольшой неточности в произношении или неидеально выбранного слова. К другим мы добры, а к себе нетерпимы — это двойной стандарт.

Родители не станут прерывать ребёнка, который сказал простую, пусть и неидеальную фразу, и требовать немедленно произнести её по всем правилам. Они понимают, что речь развивается, и с накоплением опыта ребёнок естественно начинает говорить лучше.

Так же и взрослому ученику необходимо позволить себе ошибаться. Сегодня у нас достаточно средств, чтобы замечать и исправлять ошибки, не превращая их в повод молчать. Например:

- Записывать разговоры с носителями языка и затем прослушивать их для анализа;

- Преобразовывать голосовые сообщения в текст, чтобы находить невнятные формулировки и неудачный выбор

слов;

● Обращать внимание на мягкие подсказки: когда носитель языка естественно повторяет вашу фразу в исправленном виде, это ненавязчивая обратная связь.

Изучая испанский, я часто просил собеседников исправлять мои ошибки. Из вежливости они отмечали не каждую мелочь, а лишь случаи, когда речь была неясной или слово выбрано неудачно. Чаше они просто повторяли мою мысль более естественно или отвечали с использованием правильной формулировки.

Со временем такие небольшие подсказки накапливались и превращались в автоматические реакции. Благодаря ошибкам я мог корректировать речь и совершенствоваться прямо в реальном общении.

Принцип Парето в изучении языка

Многие знакомы с принципом Парето, или правилом 80/20: около 80 процентов результата нередко дают 20 процентов ключевых причин. Иными словами, сравнительно небольшая доля усилий может обеспечивать основную часть эффекта.

Этот принцип часто проявляется и в природе, и в обществе. Например:

- 20 процентов населения мира контролируют 80 процентов богатства;
- 20 процентов наиболее ценных клиентов обеспечивают компании 80 процентов прибыли;
- 20 процентов ведущих интернет-авторов привлекают 80 процентов трафика;
- 20 процентов взрослых способны хорошо освоить иностранный язык, но 80 процентов бросают занятия на полпути — цифра вымышленная, однако небезосновательная.

Владение языком включает аудирование, говорение, чтение и письмо. Если главная цель — общение, основное внимание следует уделять аудированию и устной речи, а не поровну распределять время между всеми навыками. Грамматика, письмо и академическое чтение, безусловно, важны, но у тех, кто не готовится к экзаменам, они могут занимать меньшую долю занятий.

Выявление важнейших 20 процентов помогает повысить эффективность. Рассмотрим несколько областей.

1. Словарный запас

В английском языке около 100 000 слов, и запомнить их все практически невозможно. Исследования показывают, что 3000 наиболее частотных слов покрывают более 80 процентов повседневного общения. Сосредоточившись на них, а не на редкой лексике и «словарной гонке GRE», можно гораздо быстрее развить коммуникативные навыки. Условно говоря, 20 процентов словаря позволяют решить 80 процентов задач общения.

2. Грамматика

Грамматика сложна, и лингвист может посвятить её изучению всю жизнь. Однако набор конструкций, необходимых в повседневной жизни, сравнительно невелик.

Согласования подлежащего и сказуемого, основных времён, распространённых моделей предложения и базовых придаточных обычно хватает для большинства разговоров, писем и выражения повседневных мыслей. Освоив наиболее употребительные 20 процентов правил, можно справляться примерно с 80 процентами речевых ситуаций.

3. Аудирование

Интенсивное аудирование предполагает разбор каждого слова и предложения и требует много сил. Экстенсивное аудирование, напротив, нацелено на общее понимание большого объёма материала и постепенное развитие чувства языка.

Если выбрать аудиоматериал, который понятен примерно на 80 процентов и лишь немного превосходит текущий уровень — то есть соответствует принципу $i+1$ Крашена, — восприятие на слух будет особенно эффективным.

На начальных этапах повседневным темам полезно уделять больше внимания, чем узкопрофессиональному и академическому материалу. Понимания примерно 80 процентов достаточно; главное — регулярно и многократно сталкиваться с языком.

4. Чтение

Что важнее — интенсивное или экстенсивное чтение? Взрослому полезнее развивать чувство языка и расширять словарь на большом объёме текста, а не разбирать каждую статью слово за словом. Разумное соотношение — около 20 процентов интенсивного и 80 процентов экстенсивного чтения. Так легче сохранять интерес, читать больше и лучше

понимать содержание.

5. Выбор метода

Самостоятельный взрослый ученик не связан экзаменационными требованиями и не обязан получать всестороннюю академическую подготовку. Содержание занятий можно подчинить личной цели: общаться в путешествии, понимать сериалы или вести переписку.

Не распределяйте усилия поровну. Сосредоточьтесь на ключевых областях, опирайтесь на сильные стороны и отказывайтесь от малоэффективных способов. Верный подход даёт больший результат меньшими усилиями, а стремление охватить всё сразу часто приводит к обратному.

Цель изучения языка — не обязательно стать лингвистом, а решить собственные задачи. Принцип Парето помогает сделать этот процесс эффективнее.

Установка на рост

Среди факторов, влияющих на успех в языках, образ мышления часто остаётся незамеченным, хотя именно он лежит в основе многих решений и поступков.

Американский психолог Кэрол Двек выделяет два основных отношения к обучению и трудностям: фиксированную установку и установку на рост. Первая исходит из того, что способности врождённые и почти не меняются; вторая — из того, что их можно развивать усилиями и продуманной стратегией. В языках фиксированная установка проявляется в таких мыслях:

- «Я слишком стар, память уже плохая, учиться поздно»;
 - «Я целыми днями занят работой — откуда взять время на язык?»;
 - «Я не собираюсь за границу, зачем мне иностранный язык?»;
 - «У меня нет языкового таланта, я всё равно не выучу».
- Эти будто бы реалистичные фразы часто служат механизмом преждевременного отступления. Они описывают не непреодолимые препятствия, а способ защититься от возможной неудачи. При установке на рост внутренний голос звучит иначе:
- «Начать никогда не поздно, сколько бы вам ни было лет»;

- «Час занятий в день лучше, чем полное бездействие»;
- «Иностранный язык открывает окно в мир»;
- «Язык похож на семя: если поливать его каждый день, однажды оно расцветёт».

Человек с установкой на рост понимает, что прогресс накапливается, а язык осваивается медленно, но устойчиво. Главное — такой человек не сдаётся при первых трудностях.

При фиксированной установке трудность воспринимается как предел возможностей. При установке на рост она становится сигналом: способность ещё не развита полностью. Одни ищут причины отступить, другие — повод продолжать движение.

Изучение языка — долгосрочный проект, в котором приходится мириться с неопределённостью и повторением. Только установка на развитие помогает сохранять терпение и интерес на всём пути.

Языки и качество жизни

В чём сущность языка?

Язык окружает нас, как воздух и вода, поэтому его ценность легко недооценить. Мы привыкли свободно говорить и в любой момент выражать потребности, чувства и мысли. Но, лишившись языка, человек оказался бы в тихом и мрачном мире — почти так же, как при утрате зрения или слуха.

Языковая способность — одна из фундаментальных и незаменимых когнитивных способностей человека.

Эволюция языка неотделима от эволюции человека. Животные тоже общаются с помощью звуков, поз, жестов и мимики, передавая основные сигналы, связанные с пищей, опасностью и размножением.

Человеческий язык принципиально сложнее коммуникации животных. Он развивался вместе с человеком: менялся речевой аппарат, совершенствовались когнитивные и языковые области мозга, а конкретные сигналы постепенно дополнялись абстрактным мышлением, грамматикой и письмом.

Мы выражаем мысли языком, поэтому речь отражает наше понимание мира и глубину мышления. Культура и внутреннее состояние человека проявляются не только в одежде, внешности и поведении, но прежде всего в его речи и знаниях.

Язык — не только средство самовыражения, но и важней-

ший механизм, с помощью которого мы понимаем мир, формируем мышление и строим отношения.

На ранних этапах истории человеческое общение было ограничено сравнительно небольшой территорией. Язык служил прежде всего выживанию, а круг собеседников обычно состоял из родственников, соседей и жителей одного поселения.

Сегодня мы живём в условиях информационного изобилия и глобальной взаимосвязи. Каждый день нас окружает поток культурных, политических и развлекательных материалов со всего мира. В этом контексте иностранные языки, особенно английский, стали новой нормой.

Иностранный язык открывает дополнительное окно в мир и обогащает наше представление о нём.

Его влияние можно рассмотреть в трёх измерениях: широте, глубине и продолжительности жизни.

Язык и широта жизни

Что такое широта жизни? Для меня это прежде всего кругозор — возможность увидеть мир.

«Мир так велик — я хочу его увидеть» и «Прочитай десять тысяч книг и пройди десять тысяч миль» — эти изречения выражают стремление человека сделать жизнь шире.

Нашему поколению повезло: многие с юности изучали английский и смогли благодаря ему выйти за границы одной

страны, отрасли и культуры. Одни учатся за рубежом, другие строят международную карьеру. Даже не выезжая из своей страны, можно общаться с миром через интернет, узнавать о других культурах, находить друзей за границей и смотреть фильмы или читать книги в оригинале.

Иностранный язык даёт нам новую систему мышления. В многоязычной среде мы учимся рассматривать явления с разных сторон, терпимее относиться к другим взглядам и тоньше выражать чувства.

Если бы Землю когда-нибудь посетили инопланетяне, человечеству прежде всего понадобились бы не оружие и припасы, а межзвёздный язык.

В некотором смысле люди, освоившие иностранные языки, уже сделали первый шаг в этом направлении.

Язык и глубина жизни

Глубина жизни связана с тем, как человек понимает себя и мир: природу, Вселенную, других людей и отношения между всеми этими составляющими.

«В чём смысл жизни?», «Зачем я живу?», «Кто я? Откуда пришёл и куда иду?» — эти вопросы выражают стремление человечества проникнуть в самые глубокие слои существования.

Иностранный язык способен стать ключом к подобным размышлениям.

Психологические и лингвистические исследования указывают на тесную связь языка и мышления. Рассуждая на иностранном языке, мы нередко становимся объективнее, рациональнее и спокойнее; нам легче выйти за рамки привычного субъективного взгляда и посмотреть на проблему со стороны.

Другие языки знакомят нас с новыми ценностями, системами убеждений и жизненными моделями. Они помогают понимать людей, выросших в иной культуре, развивают эмпатию и глобальный взгляд на мир. Иногда говорят, что выучить иностранный язык — всё равно что впервые надеть очки и увидеть чётко то, что прежде расплывалось.

Язык углубляет наше понимание жизни и мира, делает нас открытее, проницательнее, восприимчивее и скромнее.

Язык и продолжительность активной жизни

Продолжительность жизни — это не только число прожитых лет, но и их качество, в особенности длительность здоровой и самостоятельной жизни.

Долголетие само по себе не всегда является желанной целью, если человек годами прикован к постели, не может заботиться о себе и утрачивает когнитивные способности. Иное дело — встретить старость здоровым, с ясным умом и возможностью полноценно жить.

Исследования показывают, что у людей, владеющих несколькими языками, симптомы болезни Альцгеймера в среднем проявляются на четыре-пять лет позже, чем у одноязычных.

Использование языка требует согласованной работы многих областей мозга: распознавания речи, обработки грамматики, переключения мыслей и извлечения информации из памяти. Постоянное обращение к нескольким языкам активизирует нейронные связи и поддерживает нейропластичность. Поэтому некоторые учреждения долговременного ухода в Европе и Америке предлагают пожилым людям языковые курсы как один из способов замедлить снижение когнитивных функций и повысить качество жизни.

Не менее важно, что язык поддерживает умственную активность и социальные связи. Пожилые люди нередко постепенно оказываются в изоляции, тогда как владение иностранным языком даёт больше возможностей расширять круг общения, сохранять любознательность и вести насыщенную духовную жизнь.

После выхода на пенсию иностранный язык может стать поводом для путешествий, стажировок и учебных поездок, обогатить жизненный опыт и помочь вновь почувствовать себя молодым.

Изучение языка способно расширить, углубить и продлить активную жизнь. Иностранный язык — один из самых ценных подарков, которые можно сделать самому себе.

Как языки меняют личность

Язык несёт в себе культуру. Осваивать его — значит в определённой мере следовать принципу «в Риме поступай как римлянин»: изучать не только слова и грамматику, но и привычный для носителей образ мышления, манеру выражаться и культурный контекст.

Это глубокое изменение. Сначала новая манера речи может казаться неудобной, неловкой и даже не соответствующей вашему характеру. Со временем многие замечают, что на разных языках ощущают себя немного разными людьми: интроверт становится общительнее, сдержанный человек — свободнее, а серьёзный открывает в себе чувство юмора.

Английский заметно изменил мою манеру выражать мысли. За более чем тридцать лет учёбы и работы в Соединённых Штатах влияние языка было одновременно постепенным и глубоким. Поначалу мне трудно было ясно формулировать идеи, а рассуждениям не хватало логики. В американской рабочей среде, однако, особенно ценятся чёткие, последовательные и аргументированные высказывания.

Мне пришлось меняться. Готовя презентации для клиентов, я проводил обширные исследования, собирал данные и заранее продумывал возможные вопросы, зная, что мои выводы обязательно станут обсуждать и оспаривать. Постепенно эта практика сформировала мой стиль: я стал больше опи-

ратся на доказательства, рассуждать рациональнее и точнее излагать свою позицию.

Английский стал не только средством общения, но и частью развития моего мышления. Испанский я начал учить в пятьдесят лет — исключительно из любопытства к латиноамериканской культуре.

В испанском я сосредоточился прежде всего на аудировании и разговоре: слушал общение носителей языка в чатах и переписывался с людьми из Латинской Америки. Через два года у меня появилось много друзей, а их оптимистичное, энергичное и непринуждённое отношение к жизни постепенно стало вдохновлять меня.

Я не всегда разделяю их жизненные принципы, но наши разговоры неизменно проходят в тёплой и непринуждённой атмосфере. Яркая, выразительная и эмоциональная речь пробуждает во мне юмор и жизнерадостность, помогает легче идти на контакт. Говоря по-испански, я больше смеюсь, охотнее рассказываю истории и легче проявляю эмпатию. Это не игра, а активизация иной культурной стороны личности.

По мере углубления в языки вызванные ими изменения постепенно вошли в повседневную жизнь. Границы между разными «я» стали размываться, и все эти черты соединились в моей личности, манере речи и образе мыслей.

Со стороны я могу казаться многогранным: рациональным на английском, темпераментным на испанском и сдер-

жанным на китайском. Но все эти стороны подлинны; разные языки лишь помогают им проявляться.

Культурная интернализация — долгий, но ценный процесс. По моему опыту, чтобы по-настоящему почувствовать соединение языка, культуры и личности, требуется не меньше двух-трёх лет интенсивной практики: почти ежедневно слушать и читать, говорить и писать в соответствующей языковой среде.

Процесс идёт быстрее и естественнее, когда есть возможность общаться, работать или жить среди носителей языка.

Изучение языка — больше, чем освоение навыка: это открытие нового образа жизни. Вы встречаете другую версию себя, начинаете иначе говорить, видеть мир и ощущать человеческое тепло. Каждый язык — ключ к скрытой стороне личности, а овладев им, вы становитесь полнее и внутренне богаче.

Самостоятельный путь

Почему взрослому важно учить иностранный язык самостоятельно?

Такое утверждение может показаться слишком категоричным, однако опыт множества полиглотов подтверждает его глубокий смысл.

Традиционные курсы и занятия с преподавателем действительно полезны на старте, особенно для постановки произношения, освоения базовой грамматики и основной лексики. Для человека без предварительных знаний это удобная отправная точка.

Но по-настоящему овладеть языком и начать им пользоваться помогают не только уроки, а ежедневный контакт, активное применение и самостоятельная практика.

Сила самообучения заключена в двух понятиях: осознанность и свобода.

Первое необходимое условие — осознание собственных потребностей и особенностей.

Людей, добивающихся заметного успеха, часто объединяют сильная мотивация и глубокий интерес. Эти качества нельзя навязать извне: они рождаются из внутреннего желания и позволяют продолжать занятия даже без контроля и принуждения.

Второе преимущество самостоятельного обучения — гиб-

кость.

- Вы сами решаете, что, как и в каком темпе изучать;

- Вы выбираете материалы с учётом привычного способа восприятия — слухового, зрительного или основанного на чтении;

- Вы свободно меняете темп и направление, многократно практикуетесь и обращаетесь к самому разному содержанию.

Такую степень личной свободы трудно обеспечить в обычной аудитории.

При этом традиционные методы сохраняют ценность на начальном этапе. Учебники дают пошаговую структуру, ясно объясняют основные правила и способы употребления, а опытный преподаватель помогает не сбиться с пути. Регулярные проверки тоже могут поддерживать прогресс.

Важно лишь понимать: учитель не проходит путь вместо ученика. Он скорее тренер и помощник, а двигаться всё равно предстоит вам.

На многих языковых платформах роль преподавателя постепенно меняется: из источника знаний он превращается в наставника.

- Число традиционных центров, предлагающих стандартные уроки английского, постепенно уменьшается;

- Появились платформы для персонализированной разговорной практики, например iTalki и Preply;

- Репетиторские центры всё чаще предлагают интенсивы, программы подготовки к экзаменам и полное погружение.

По сути, этот сдвиг отражает изменение педагогической философии: языковое обучение движется от пассивного восприятия к активному исследованию.

Распространённое заблуждение состоит в том, что самообучение означает борьбу в одиночку. На деле эффективное самообучение строится вокруг личных целей, но активно использует сотрудничество с другими.

Можно выбрать преподавателя, подходящего вашему стилю, смотреть любимых авторов на YouTube, подписываться на подкасты, участвовать в сообществах изучающих языки — например, на Reddit, в WeChat и Xiaohongshu — и находить партнёров для практики через Tandem или HelloTalk.

Вы управляете процессом, а все ресурсы служат вашим целям.

Испанский и португальский я осваивал самостоятельно и не записывался на стандартные онлайн- или очные курсы. За три года я, однако, посмотрел более тысячи роликов, включая несколько последовательных учебных программ. Для разговорной практики я брал индивидуальные занятия у преподавателей на iTalki. Содержание, наставника, время и расписание я выбирал сам.

Как же я решал возникавшие в начале вопросы, не имея опыта? Искал ответы в интернете.

Запрос «испанский с нуля» на YouTube — на английском, испанском или китайском — выдаёт множество роликов, где авторы рассказывают о своём пути. Посмотрев несколько по-

пулярных и хорошо принятых видео, можно быстро составить общее представление о разумном начале занятий.

Авторы часто рекомендуют любимые ресурсы. Почти все начинающие, например, отмечают пользу канала Dreaming Spanish. Я тоже попробовал его и убедился, что занятия могут быть одновременно увлекательными и эффективными. В первые месяцы испанского я почти полностью полагался на этот канал.

Некоторые друзья считают самостоятельные занятия одинокими и предпочитают группу. Всё зависит от человека. Мне свобода выбора тем нравится больше: любитель макияжа может смотреть ролики о косметике, а путешественник — следить за тревел-блогерами. Это зачастую интереснее жёстко заданного учебника. В обычном классе разные уровни и интересы учеников трудно учесть одновременно, поэтому часть группы неизбежно скучает.

А как быть с подготовкой к экзаменам? Тридцать лет назад, когда мы сдавали TOEFL, GRE и IELTS, репетитор был особенно ценен: интернет ещё не развился, качественных материалов было мало, и опыт преподавателя служил почти «секретным руководством». Сегодня ситуация иная — упражнения, объяснения и учебные видео легко найти в сети.

Технологическая революция полностью изменила привычные способы обучения. Не случайно говорят: «Сегодня на YouTube можно освоить почти любой навык и получить

любые знания».

Я с этим согласен. Более 90 процентов информации, использованной при изучении испанского и португальского, я получил из роликов и подкастов на YouTube и Spotify.

Во время обязательного образования мы ещё дети и почти не выбираем программу, учебники и методы. Большинство учеников не испытывают искреннего интереса к иностранному языку, поэтому он превращается в бремя, обязанность и инструмент для поступления или сдачи экзамена.

Сегодня некоторые ведущие и международные школы крупных китайских городов постепенно делают языковое обучение гибче и самостоятельнее.

Я вижу несколько будущих тенденций:

- Число студентов, выбирающих традиционные языковые специальности, будет постепенно сокращаться;
- Масштаб институциональной языковой подготовки продолжит уменьшаться;
- Самостоятельное изучение языков станет основным направлением;
- Методика преподавания иностранных языков в государственной системе образования существенно изменится.

Технологии, изменившие обучение

За последнее столетие теория и методика усвоения второго языка неоднократно менялись. Этому способствовали достижения нейробиологии, когнитивистики, психологии, лингвистики и сетевых технологий. На мой взгляд, за последние два десятилетия мобильный интернет, социальные платформы, экономика совместного потребления и искусственный интеллект радикально преобразили представления о языковом обучении и его практику.

В 1980-х годах моими главными «высокотехнологичными» средствами для английского были радиоприёмник, ловивший «Голос Америки» (VOA), и кассетный Walkman. В конце 1990-х появились VCD и DVD, благодаря которым стало возможно смотреть англоязычные материалы в оригинале. Для обучения это была настоящая революция.

В начале XXI века следующую революцию принесло массовое распространение интернета. Резко выросли объём и качество материалов — в 2006 году появился YouTube, — а электронная почта и мессенджеры MSN, ICQ, QQ, Skype и другие сервисы сблизили людей по всему миру.

Выход iPhone в 2007 году обозначил начало эпохи мобильного интернета. Общение между представителями разных языков и культур перестало зависеть от места и времени. Быстрые мессенджеры, учебные приложения и соци-

альные сети сделали обучение доступным «в любое время, в любом месте и для каждого». Обычными стали индивидуальные онлайн-занятия и сервисы вроде iTalki, Duolingo и Preply, площадки языкового обмена Tandem, HelloTalk, Language Exchange и Conversation Exchange, видеосвязь через Zoom, Google Meet и Skype, переписка в WhatsApp и WeChat.

Социальные сети — YouTube, Facebook, X, Instagram, TikTok, Xiaohongshu, Bilibili, Douyin и другие — предлагают огромный поток постоянно обновляемого качественного материала на разных языках и почти на любую тему. Каждый может найти то, что соответствует его интересам.

В 2020 году приложение GPT от OpenAI вызвало огромный интерес во всём мире. Эта технология основана на больших языковых моделях (LLM), вдохновлённых работой нейронных сетей, а обучение таких моделей в некоторых отношениях напоминает накопление человеком языкового опыта, знаний и способов рассуждения.

Искусственный интеллект на основе больших языковых моделей оказывает глубокое и многостороннее влияние на изучение языков. Во-первых, технология уже способна выполнять значительную часть переводческой работы, хотя пока не заменяет литературный перевод и некоторые виды устного перевода. Во-вторых, она открывает широкие возможности для персонализированного образования. ИИ может подбирать входной материал, проверять задания, объяснять

грамматику, указывать на ошибки, поддерживать разговорную практику и тренировать аудирование, говорение, чтение и письмо — фактически выступая круглосуточным личным репетитором.

После появления ChatGPT от OpenAI многие специалисты заявляли: «Иностранные языки больше не придётся учить, а преподавателей заменит машина!» Подобные крайние прогнозы сопровождают почти каждую технологическую революцию, но редко выдерживают проверку временем.

Рассмотрим основные возможности и способы применения нового поколения ИИ в самостоятельном языковом обучении взрослых.

Вопросы и ответы. Несколько десятилетий назад с учебной проблемой можно было обратиться лишь к преподавателю, его ассистенту или однокурснику. Учителя обладали авторитетом и обычно были очень заняты. Затем стали доступны занятия в небольших группах, а с ростом благосостояния — индивидуальные уроки и курсы с иностранными преподавателями. Но возможности по-прежнему ограничивались уровнем и стилем учителя, взаимопониманием, временем, местом и, конечно, стоимостью.

Взрослый с развитыми навыками самообучения мог искать ответы в интернете и бесплатных материалах. Однако найденное не всегда соответствовало конкретной потребности.

сти, а поиск отнимал много времени и не гарантировал результата.

На мой взгляд, персонализированные ответы — одна из самых ценных функций больших языковых моделей для самостоятельного взрослого ученика. ИИ располагает обширными знаниями грамматики и лексики и умеет анализировать вопрос. Он может объяснить почти любое правило, слово или выражение, в том числе разговорное и сленговое, а также рассказать о связанном с ним культурном контексте и обычаях.

Работать с большой языковой моделью удобно: внутри отдельного диалога она учитывает ранее заданные условия и вопросы, поэтому их не приходится каждый раз повторять. По ходу беседы запрос можно уточнять. Если краткого ответа недостаточно, попросите примеры; если и они слишком просты, запросите более сложные упражнения или вопросы.

Обращаясь к учителю или ассистенту, мы иногда стесняемся «глупых» вопросов, и такая тревога мешает обучению. На качество общения влияют личные отношения: преподаватель может нам не нравиться, быть слишком строгим или вести себя неуместно. Если объяснение осталось непонятным, неловкость порой заставляет прекратить расспросы. ИИ, напротив, доступен постоянно, сохраняет нейтрально-доброжелательный тон и терпеливо отвечает снова и снова.

Эксперименты показывают, что учащиеся, использующие

ИИ, могут проявлять больше инициативы и активности, а их навыки — расти быстрее, чем у контрольной группы. Подобный эффект возможен и при изучении языков.

Возможность в любое время обратиться к чрезвычайно осведомлённому, терпеливому и зачастую бесплатному помощнику — одно из главных преимуществ ИИ.

Персонализированное обучение. Взрослому лучше всего подходит самостоятельный и глубоко индивидуальный процесс. У людей различаются мотивация, темп, способ восприятия, интересы, исходные знания, свободное время, условия жизни, языковая среда и работа. Поэтому формат «один для многих», где всех объединяют в одном классе или видеозвонке, неизбежно учитывает потребности лишь частично. Большие языковые модели способны значительно сократить этот разрыв.

Допустим, вы начинаете учить французский. Сначала нужны частотная лексика и основные правила. ИИ может составить списки из 100, 500, 1000 или 2000 наиболее употребительных слов с переводом на китайский или английский, а затем использовать их в коротких рассказах, шутках, стихах или песнях на интересующую вас тему. Текст можно читать, преобразовать в аудио или оформить как подкаст. Для визуального запоминания на его основе можно создать схему главной идеи, книжку с иллюстрациями или короткую анимацию.

Созданные по вашему запросу тексты, изображения, аудио и видео могут стать понятным языковым материалом: доступным, интересным и не вызывающим стресса. Достаточно проявить воображение — например, использовать собственные фотографии как основу для персонажей. Само создание материала превращается в увлекательную игру и приносит дофаминовое удовлетворение.

Эти примеры показывают, как ИИ помогает создавать персонализированный понятный входной материал. Не менее сильны возможности для речевой практики. Раньше разговорный английский обычно тренировался с преподавателем, языковым партнёром либо с помощью повторения, чтения вслух, пересказа, заучивания и разговора с самим собой. С 2024 года различные большие языковые модели поддерживают голосовой, а иногда и видеодиалог, распознавая оттенки речи и передавая эмоциональные нюансы.

Разговор с ИИ не заменяет живого человека, но на базовом уровне может дать достаточную практику. Можно выбрать любую тему, сообщить, что вы новичок, попросить говорить медленнее, употреблять простые слова и при необходимости повторять фразы. Настоящему преподавателю или партнёру не всегда легко постоянно соблюдать такие условия, а ИИ подстраивается без труда. Беседа может длиться несколько минут или часов. Даже нестандартное произношение система часто распознаёт благодаря обработке естественного языка (NLP) и контексту. Если смысл понят

неправильно, фразу можно повторить или переформулировать. Для более точной фонетической обратной связи существуют платные приложения, которые оценивают произношение в реальном времени и дают рекомендации.

Работа с письменными текстами — ещё одна сильная сторона больших языковых моделей. ИИ может отредактировать как отдельное предложение, так и целую работу, сделав язык нормативнее и естественнее. Университетские преподаватели оценивают эту возможность неоднозначно: она помогает повышать качество заданий, но одновременно создаёт риск чрезмерной зависимости, когда студент поручает машине всю работу. Для изучающего язык, однако, это мощный инструмент обратной связи. Можно спросить, почему новая версия точнее и естественнее, получить объяснение грамматики, стиля и выбора слов. Такой диалог превращает правку в обучение.

Нельзя недооценивать и эмоциональную пользу персонализированных занятий с ИИ. Интровертным и чувствительным взрослым, которые боятся ошибок, нередко трудно говорить с преподавателем или участвовать в классе. Безопасная практика с машиной помогает снизить барьер, постепенно обрести уверенность и подготовиться к реальным разговорам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.