

Эльмира Кириллова



# NEURO ENGLISH

ПОМОГИ МОЗГУ ВЫУЧИТЬ ЯЗЫК



101 ЛАЙФХАК  
ПО ИЗУЧЕНИЮ  
ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Эльмира Кириллова

**NeuroEnglish: Помоги  
мозгу выучить язык**

«Livres»

2020

**Кириллова Э. В.**

NeuroEnglish: Помоги мозгу выучить язык / Э. В. Кириллова —  
«Livres», 2020

ISBN 978-5-6043-2608-4

Можно ли сократить время на изучение языка? Можно ли выучить язык быстро и эффективно? Опыт, который проанализирован в этой книге, отвечает однозначно – да, можно! В отличие от большинства пособий акцент сделан не на том, что учить, а на том, КАК учить максимально эффективно. Представленная в виде 101 лайфхака книга помогает встроить изучение нового языка в насыщенную жизнь современного человека. При этом все лайфхаки опираются на доказанные принципы работы мозга и памяти и ссылаются на авторитетные современные исследования в области нейробиологии. Рекомендуется для школьников старших классов, готовящихся к поступлению в западные вузы, студентов, предпринимателей, руководителей компаний, потенциальных и настоящих иммигрантов. А также для всех, кто занимается личностным ростом и собственным развитием.

ISBN 978-5-6043-2608-4

© Кириллова Э. В., 2020

© Livres, 2020

# Содержание

Предисловие	7
Преимущества книги	8
Начнем!	9
Самое главное в изучении языка	10
Моя формула успеха в изучении языка	11
Иллюзия знания, или Ваш реальный уровень языка	14
Выучить бесплатно реально?	15
Обо мне и почему я	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Эльмира Кириллова

## NeuroEnglish: Помоги мозгу выучить язык

### *101 лайфхак по изучению иностранного языка*

© Эльмира Кириллова, 2020

© Издание. Проект Livres, 2020

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

Редактор: Е. Сухарева

Дизайн: Э. Кириллова

\* \* \*

В наше время искусственного интеллекта, нейросетей, беспилотных самолетов есть области, которые застряли не просто в прошлом веке, а, я бы сказал, в прошлом тысячелетии. И это – область изучения иностранных языков.

Любой иностранный язык учится сложно и долго, особенно по устаревшим методикам. Отчасти виной всему то, что современные достижения нейронаук и изучение мозга остаются за пределами такой дисциплины, как иностранный язык. Исследования Эрика Канделя (нобелевского лауреата) и многих других ученых: нейробиологов, нейрохирургов, психиатров – еще не скоро войдут в обязательные разделы программ по изучению любого иностранного языка.

Пройдут еще десятки лет, пока учебники иностранного языка не начнут содержать разделы о принципах работы мозга, памяти и психики, а не только «правила грамматики».

Именно поэтому книга NeuroEnglish уникальна. Эльмира в своей книге переработала самые современные научные выводы о работе памяти в конкретные работающие советы, или, как сейчас говорят, лайфхаки по изучению иностранного языка.

Лично я очень жалею, что у меня не было этой книги в самом начале, когда я мучительно и долго учил язык. Советы этой книги основаны на передовых достижениях нейронауки и действительно работают!

Искренне и настоятельно рекомендую прочитать эту книгу перед тем, как вы захотите, например, сами поехать (или отправить своего ребенка) в Америку на курсы английского или просто нанять учителя. Гарантирую: вы

сэкономите много денег, сил и времени, а результат использования простых и понятных прикладных советов из этой книги вас приятно удивит.

**Павел Щедровицкий,**  
*магистр образования Гарвардского университета,*  
*вице-президент по образованию Фонда «Сколково»*

Если вы действительно хотите выучить иностранный язык и уже немного устали от бесконечного топтания на месте, вам нужна именно книга NeuroEnglish. Мне, как военному переводчику по первому образованию, очень понятны и близки все лайфхаки, начиная от понимания того, как работает наша память и психика, и заканчивая всеми тонкостями восприятия речи на слух. Очень рекомендую!

**Игорь Соглаев,**  
*директор, член правления А1 Альфа Групп*

**Об авторе:**

Магистр МГУ им. Ломоносова, автор книги и методики NeuroEnglish, АССА, эксперт по финансовой лексике, провела более 700 тренингов для сотрудников Сбербанка, более 200 тренингов для профессиональных участников рынка ценных бумаг, сертифицированный коуч.

## Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, значит, наверняка хотите выучить иностранный язык и ищете способ, как сделать это максимально эффективно и быстро, ведь самым дорогим ресурсом в современном мире является время. А можно ли сократить время на изучение языка? Опыт, который проанализирован в этой книге, отвечает однозначно – да, можно! Как это сделать – узнаете, прочитав NeuroEnglish.

Все существующие пособия по изучению языка отвечают на вопрос, ЧТО учить. Но никто не отвечает на вопрос, КАК учить. Более того, никто не отвечает на вопрос, КАК встроить изучение нового языка в насыщенную жизнь современного человека.

Именно поэтому книга структурирована таким образом, чтобы вы смогли быстро ее прочитать и сразу же применить все советы в жизни.

После выполнения рекомендаций, которые вы прочтете в этой книге, ваш путь по изучению любого иностранного языка сократится как минимум на 10 %. Если же вы постараетесь максимально использовать все лайфхаки, то сможете сэкономить около 30 %<sup>1</sup> своих усилий и времени.

---

<sup>1</sup> Эти проценты являются моей личной субъективной оценкой, полученной путем измерения результатов теста TOEFL, которые я сдавала дважды в неделю, готовясь самостоятельно по учебным материалам.

## Преимущества книги

1. Книга состоит из лайфхаков, которые удобно встраиваются в современный ритм жизни. Так, применение данных лайфхаков в собранной мной опытной группе из 25 слушателей показало сокращение времени на проработку тем и запоминание слов на 30 % по сравнению с классическими приемами изучения английского языка (с использованием учебно-методической литературы и посещением курсов с той же регулярностью по времени).

2. Все лайфхаки, описанные в книге, учитывают принципы работы мозга и опираются на современные исследования в области нейробиологии, доказанные принципы работы мозга и памяти. Воспаление легких трудно вылечить медом. И учить языки нужно с учетом научных разработок нейронаук. Время слишком дорого, чтобы тратить его на неэффективные, неработающие и устаревшие методики. Пока еще не существует встроенных чипов, которые можно вставить в мозг и заговорить на любом языке. Но наука знает, как и когда лучше всего учить новое, как работает мозг в разное время, как увеличить энергию мозга, как мозг отдыхает и очищается. Все эти знания крайне важны для изучения языка.

3. Применяется целостный (холистический) подход к изучению языка: питание, сон, циркадные ритмы, принципы работы мозга, гормональные особенности, психология и мотивация, технологии личностного роста – все собрано в одной книге. Именно такой всеобъемлющий подход помогает разработать правильный и четкий план покорения иностранного языка.

4. В книге даются ссылки на учебники, книги, сайты, которые стоит использовать для изучения языка. Это тоже сэкономит ваше время, так как на поиск хороших, проверенных источников информации уходит масса времени и энергии.

## Начнем!

Хочу начать с главной фразы этой книги. **Изучение языка – это проблема в первую очередь психологическая и организационная**. Именно к такому выводу я пришла после года проживания в Америке. Я, как и многие наивные люди, полагала, что, приехав в англоязычную страну, я незаметно для себя начну говорить на языке. Этого, к моему глубокому сожалению, не произошло.

Более того, я обнаружила огромное количество русскоговорящих иммигрантов, которые и после 40 лет жизни в стране так и не смогли начать свободно говорить по-английски. Меня очень заинтересовала эта тема, и я решила провести специальное исследование – эксперимент по использованию разных методов изучения иностранного языка.

Как преподаватель, я перепробовала много способов и учителей, ходила в разные школы, изучала современные методы (в том числе на лекциях в Институте мозга МПТ), пересмотрела миллион фильмов, купила тысячу книг, скачала сотню программ, поговорила с десятками иммигрантов и в итоге нашла самый короткий путь. Конечно, коротким назвать его можно лишь условно, ведь выучить язык за месяц не получится ни при каких обстоятельствах. Но все-таки я нашла самый эффективный, на мой взгляд, и самый короткий путь изучения иностранного языка.

На протяжении всего года и по настоящий момент я задаю всем «гастарбайтерам» вопрос относительно их метода изучения языка, а затем анализирую те причины, которые существенно сдвинули их с мертвой точки.

Я до сих пор продолжаю изучать язык, потому что хочу не только свободно и легко говорить на иностранном языке, но и думать на нем. Мой мозг отчаянно сопротивляется. Я же применяю всякие уловки, чтобы все-таки завоевать эту высокую и красивую крепость.

## Самое главное в изучении языка

Самое важное, что нужно знать перед началом изучения языка, – это понимание того, что процесс изучения языка начинается задолго до первого урока и не заканчивается с завершением фазы активной сознательной работы. И связано это с особенностями функционирования человеческого мозга.

Наш мозг работает по определенным законам и имеет индивидуальную специфику, на него влияет множество факторов: уровень гормонов, питание, период дня, циркадные ритмы и т. д. И все это нельзя игнорировать при изучении языка.

За каждым словом и фразой на любом языке стоит вполне конкретная биологическая ткань головного мозга<sup>2</sup>. И как любая биологическая ткань, она не вырастает мгновенно. Более того, для того чтобы эта ткань выросла, нужны разного рода ресурсы и определенные условия. Кроме всего прочего, мозг – самый энергозатратный орган нашего организма и потребляет до 25 % всей энергии организма при весе 2 % от массы человеческого тела. Ни один мозг живых существ на планете не потребляет столько энергии, сколько человеческий мозг в пропорциях вес мозга/вес тела.

Именно эта особенность заставляет наш мозг экономить и тщательно распределять ресурсы организма. Поэтому любая активность, если она не завязана на какую-то базовую физиологическую потребность (пропитание, размножение, выживание), будет вызывать сопротивление нашего мозга. А если осознать, что наш мозг самостоятельно принимает решения задолго до того, как нам приходит какая-то осознанная мысль в голову<sup>3</sup>, то «выход из зоны комфорта» становится сложнейшей задачей по «обману нашего мозга»<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Кандель Э. В. В поисках памяти: Возникновение новой науки о человеческой психике / Эрик Кандель; Пер. с англ. П. Петрова. – М.: Астрель: CORPUS, 2017. – 733 с. – (Элементы).

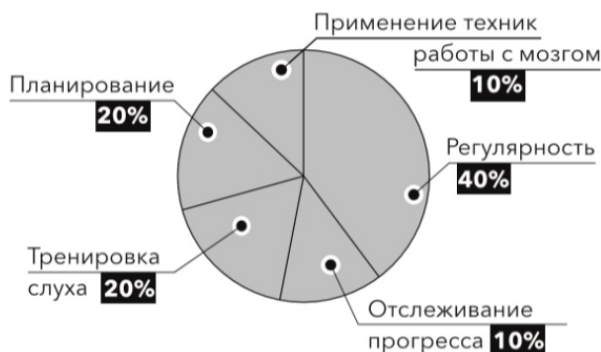
<sup>3</sup> Фрит К. Мозг и душа: Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир / Крис Фрит; Пер. с англ. П. Петрова. – М.: Изд-во АСТ: CORPUS, 2014. – 336 с. – (Элементы).

<sup>4</sup> Казанцева А. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости / Ася Казанцева. – М.: Изд-во АСТ: CORPUS, 2014. – 320 с.

## Моя формула успеха в изучении языка

Что значит формула успеха в освоении языка? Конечно же это быстрота овладения языком при минимуме вложенных усилий.

Схематично моя формула успеха выглядит следующим образом:



**1. Регулярность как основная техника работы с мозгом.** Как я уже говорила выше, когда мы учим иностранный язык, мы, по сути, выращиваем новые нейронные связи. И именно регулярность занятий позволяет вырастить новую биологическую ткань, укрепить ее и отправить в долгосрочную память новые слова и фразы. Регулярные (в идеале ежедневные) занятия в разы эффективнее продолжительных, но нерегулярных занятий. Это связано со спецификой работы нашего «рефлексирующего мозга» и с принципами архивирования<sup>5</sup>.

Наш «рефлексирующий мозг» – тот самый новейший мозг на маршруте эволюции человека, который придумал самолеты и пароходы, – имеет ограниченный ресурс работы. Он может предельно сосредоточенно и производительно работать только определенный период. В это время в мозге происходят химические реакции и идет максимальный расход энергетических ресурсов, и в какой-то момент ресурс заканчивается (Тео Компернолле в своей книге «Мозг освобожденный» говорит, что резервуар ментальной энергии опустошается). Более того, есть механизмы архивирования, которые как бы раскладывают наработанный мозгом информацию по полочкам и отправляют ее на долгосрочное хранение. При этом архивирование информации происходит тогда, когда мы не напряжены активной умственной работой. Именно поэтому отдых после занятий крайне необходим.

Работа нашего мозга не заканчивается после интенсивного занятия. Мозг продолжает свою работу, и ему нужно создать все условия для правильного архивирования и обработки информации, а именно отдохнуть: погулять, пообщаться с друзьями или просто пообедать.

Таким образом, регулярность – это вовсе не банальность из мотивационных лекций. Регулярность – это научно обоснованная действительность работы нашего мозга, позволяющая ему эффективно выращивать новые нейронные связи.

**2. Следующим по значимости (около 20 %) в формуле успеха в изучении языка является планирование** времени и продолжительности занятий. И это не про расхожее место в стиле «Начни новую жизнь с нового ежедневника». Это принцип работы мозга. Для того чтобы начать работать, мозгу нужно время. Это время калибровки нашего внимания. При переключении с задачи на задачу мозгу требуется около 15-30 минут, чтобы вникнуть в новое упраж-

<sup>5</sup> Компернолле Т. Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь / Тео Компернолле; Перев. с англ. И. Евстигнеевой. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 571 с.

нение и перестроиться под него. Любой звонок, плач ребенка или полученное сообщение будут выбивать вас на 15 минут из режима концентрации. Например, если вы сели заниматься на 2,5 часа и вас отвлекли 3 раза, то считайте, что занятия не было: ваш мозг просто не успел эффективно погрузиться в работу.

Вот почему необходимо планировать время работы. Вы должны четко понимать, где вы будете заниматься, в какое время суток, какова будет продолжительность занятия.

Я, например, местом работы выбрала библиотеку, потому что там запрещены мобильные звонки и разговоры. Общая рабочая атмосфера также облегчает задачу концентрации на конкретном задании. Оптимальная продолжительность занятий составила 2,5 часа. Плюс дополнительно мне требовалось полчаса, чтобы дойти до библиотеки, и еще полчаса на то, чтобы разложить учебники, тетради и начать вникать в задания. Таким образом, время, которое мне нужно было выделить на задачу «Учу язык», составляло 3,5 часа. Максимальная производительность у меня была в период с 10 часов утра до 13. После эффективного занятия я давала мозгу отдохнуть и шла на ланч. В это время мозг благополучно архивировал наработанный материал и отправлял его в долгосрочное хранение. Вторая часть работы начиналась в 7-8 вечера: я заучивала слова или смотрела англоязычные фильмы.

Таким образом, когда ты четко осознаешь, что на изучение языка тебе нужно ежедневно минимум 3,5 часа времени и лучше в утренние часы, то становится вполне очевидной реализуемость данного проекта.

**3. Тренировка слуха.** В любом деле обязательно будут такие активности, упор на которые приведет к прорывному прогрессу. В изучении иностранного языка эта активность – понимание информации на слух.

Во-первых, навыки чтения и письма являются производными, т. е. они не первичны. Ребенок учится сначала слушать и лишь потом говорить. 5-летние дети уже и понимают и говорят, однако они еще не могут писать и читать.

Во-вторых, навык говорения очень сильно зависит от навыка слушать и слышать: когда вы слышите, это значит, вы проговариваете внутри себя то, что говорят. Вы как бы дублируете эту речь внутри своей головы. И это происходит потому, что вы понимаете, что говорят, вы слышали это много раз, вы знаете грамматическую конструкцию, перевод слов и т. д. Если вы ни разу не слышали, не хватало такие слова из воздуха, то вы не сможете понять говорящего. На мой взгляд, люди с музыкальным слухом обладают большими способностями к изучению языков.

В-третьих, разделение речи на смысловые блоки путем интонации, остановок, акцентов тренирует навык правильного чтения. Иногда очень сложно перевести предложение, если не знаешь, как оно звучит и где находятся смысловые ударения.

В-четвертых, разговорный навык напрямую зависит от умения слышать и понимать. Если вы понимаете, что говорят, вы с большей вероятностью сможете повторить сказанное.

Таким образом, умение слышать и понимать – это отправная точка в изучении языка. Именно это умение нужно тренировать в первую очередь, нанизывая на него другие упражнения. Я убеждена, что 20 % усилий по тренировке навыка слышать и понимать дадут 80 % прогресса в языке в целом.

**4. Отслеживание прогресса.** Чтобы понимать, куда и с какой скоростью мы движемся в изучении иностранного языка, важно проанализировать все факторы, которые влияют на нас: оптимальное время и продолжительность занятий, гормональный фон, лекарства и витамины, которые мы принимаем во время учебы, продолжительность сна и др. Когда вы ведете учет всех этих факторов и одновременно отслеживаете эффективность занятий, находя те самые точки роста, вы можете существенно сократить время обучения.

Я, например, очень четко замерила свою производительность в зависимости от менструального цикла и продолжительности сна. На самые пики своей активности я ставила продолжительные уроки и тесты, а в самые «тугодумные» времена просто много читала или отдыхала. Свой учет я вела по дням в таблице Excel, проставляя продолжительность сна, прием витаминов, день менструального цикла и результаты теста TOEFL, который я делала по секции «Чтение» и «Аудирование» каждый день перед началом занятия. Таким образом я не только отслеживала прогресс и его скорость, но также видела причинно-следственные связи, пики и провалы своей активности.

**5. Прочие техники работы с мозгом.** Несмотря на большое количество информации о том, как работает наш мозг и память, многие до сих пор не знают, как конкретно эти знания можно применить для изучения языка.

Более того, большая часть работ, написанных известными учеными, нобелевскими лауреатами, нейробиологами и лингвистами, остается уделом узких специалистов и тех, кто умеет читать научную литературу. А современные учебники английского языка в большинстве своем являются сбором правил, набором лексики и красивых картинок.

При всей развитости современных технологий, которые лечат даже депрессию с помощью виртуальных роботов, методы изучения иностранного языка остались на уровне Средневековья.

В этой книге я собрала все подходы, которые существенно продвинули меня к моей цели.

## **Иллюзия знания, или Ваш реальный уровень языка**

Есть разные уровни владения языком. Однако важно понимать, что любой уровень владения языком – это всегда неточная оценка. Ни вы сами, ни международные экзамены типа TOEFL или IELTS никогда не дадут точной оценки владения языком. Это всегда ориентиры.

Скажем, если вы понимаете все, что говорит англоязычный семилетний ребенок, и говорите так, что он понимает вас, – ваш уровень английского уже *intermediate*.

Наиболее простой и доступный способ определения языкового уровня – это понимание англоязычных фильмов. Если вы слышите все фразы и знаете их значение, то ваш уровень знания языка – *upper intermediate*. При этом недостаточно просто понимать общий смысл фильма, само по себе это еще ничего не значит. Важно именно умение слышать, знать и понимать все фразы, оттенки, юмор.

Другой понятный критерий знания языка – это сдача международных экзаменов TOEFL или IELTS. Я, например, приехала в Америку с уровнем 40 баллов по TOEFL. Через 5 месяцев ежедневной напряженной работы по 3,5 часа я сдала TOEFL на 80 баллов. Еще через 3 месяца на 95. Подготовка к таким экзаменам очень сильно двигает английский, но это не панацея.

Сдача экзамена TOEFL или IELTS – это входной билет на «бал». А вот танцевать можно, только постоянно практикуясь и находясь в среде.

Все мои друзья, которые эмигрировали в Америку или Англию, овладели языком примерно на 3-4-й год проживания и работы в англоязычной среде, сдав TOEFL на 110 баллов в самом начале своего приезда. А есть русские дети, прожившие и проучившиеся в американской школе более 5 лет, которые сдают TOEFL на 115 баллов. При этом уровень владения языком в первом и втором случаях кардинально разный.

Только спустя продолжительное время язык переходит на бессознательный уровень и не требует постоянных усилий и затрат энергии мозга.

## Выучить бесплатно реально?

Сейчас, в эпоху интернета, практически все знания доступны БЕСПЛАТНО. Платят обычно только за тренера, который подгоняет вас «палкой». Да, все успешные платформы по изучению языка, как, например, SkyEng, основаны на работе с вашей мотивацией. Когда вы договорились с реальным человеком на «встречу по скайпу», когда оплатили курс или записались на марафон, то возникает ситуация неизбежности. И это работает. Вот почему задача изучения языка очень часто сводится к задаче «Вытолкнуть себя на занятие», а потом дело само пойдет.

Поэтому, когда вы платите учителю, чаще всего вы платите за «палку-погонялку», или, другими словами, за мотивацию, потому что реальная тренировка – это всегда тренировка самостоятельная, при полной концентрации и погружении. Если вы умеете сами себя подгонять и заставлять работать, то язык можно выучить абсолютно бесплатно.

И моя книга рассчитана прежде всего на тех, кто умеет работать со своей мотивацией самостоятельно, кто верит в себя и свои силы.

Если же вы знаете, что самоорганизация не ваша сильная сторона, я даю целый набор лайфхаков, как сделать себя более организованным и мотивированным на достижение цели. Для всего остального есть Mastercard, как говорилось в известной рекламе.

## Обо мне и почему я

Есть три причины, почему именно я могу научить вас языку.

1. Я самый обычный человек с той лишь особенностью, что мне отчаянно тяжело дается изучение языка. И именно это стало мотивирующим началом для этой книги. Здесь я описываю прежде всего техники, работающие для самых больших тугодумов, людей без музыкального слуха или склонности к языкам.

Да, я считаю, что учить должны те, кто сам прошел похожий путь. Это правило работает и в других сферах. Например, мы больше верим тем диетологам, кто сам испытал на себе трудности похудения, а не фитнес-моделям с дистрофичной от природы фигурой. Именно это отличает меня от сотен полиглотов, для которых процесс изучения языка является отлаженным бессознательным механизмом или той самой пресловутой «склонностью к языкам». Только когда я переехала в Америку и на своем опыте испытала все «прелести» жизни без знания языка, познала на себе все тонкости восприятия, общения, разницы культур и прочее, только тогда я смогла прочувствовать, сформулировать и описать, как достигать в этом успеха.

## **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.