IV Международный конкурс исследовательских работ школьников "Research start" 2020/2021

**Стилистические приемы в выражении мотивационного аспекта жанра Self-Help на примере книги Дэвида Аллена**

**«Getting Things Done for Teens»**

( «Иностранные языки»)

**Выполнила:** Тяпкина Мария,

обучающаяся 7 Е класса

МОУ «СОШ № 48»

**Научный руководитель:**

Жуланова Полина Анатольевна,

учитель английского языка

высшей квалификационной категории

МОУ «СОШ № 48»

Копейский городской округ, 2022

Оглавление

[Введение 3](#_Toc94813535)

[1 Теоретическая часть 5](#_Toc94813536)

[1.1. Все о жанре Self-Help 5](#_Toc94813537)

[1.2. История жанра 5](#_Toc94813538)

[1.3. Отличительные черты литературы по саморазвитию 5](#_Toc94813539)

[1.4 Мотивация и способы ее выражения 6](#_Toc94813540)

[2 Практическая часть 7](#_Toc94813541)

[Заключение 10](#_Toc94813542)

[Список литературы 11](#_Toc94813543)

[Приложение 1 12](#_Toc94813544)

[Приложение 2 19](#_Toc94813545)

*“You don’t need more genius. You need less resistance.”*

***—DAVID ALLEN***

# 

# Введение

Год назад, выбирая книгу в книжном магазине, я наткнулась на новый для себя жанр, который в переводе звучит как “Помоги себе сам” (англ. Self-Help). Я начала узнавать о нем подробнее: читать статьи, просматривать отзывы, изучать его историю.

Как оказалось, жанр появился еще в середине 19-ого века в Америке, а после чего захватил весь мир, в том числе и Россию. Много людей уже меняют свою жизнь и становятся лучше каждый день, что так важно для нашего времени, в котором информация стала играть ключевую роль.

Обнаружив, что это литературное направление зародилось и пришло к нам с запада, мне стало интересно, каким же образом такие книги мотивируют, меняют жизни людей и помогают им становиться лучше. Прочитав несколько книг в русском переводе, я решила, что мне необходимо прочитать такую книгу в оригинале, изучить структуру произведения и понять, при помощи каких приемов авторам книг удается побудить человека к действию.

Для анализа мы выбрали уже давно цеплявшую меня книгу знаменитого американского эксперта в вопросах личной продуктивности Дэвида Аллена (англ. David Allen) «Как привести дела в порядок - в школе и не только» (ориг. “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world”).

**Актуальность**

В наше время, когда вокруг огромное количество информации, книги жанра Self-Help помогают людям найти свой путь, мотивируют человека действовать и менять свою жизнь в лучшую сторону. Они показывают различные приемы поднятия личной эффективности и продуктивности. Именно поэтому такая литература популярна во всем мире не только среди молодежи, но и среди старшего поколения.

**Цель проекта –** детальнопроанализировать отдельно взятый фрагмент книги “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world” и выявить в нем стилистические приемы, при помощи которых автор мотивирует людей и помогает им найти путь к высокой эффективности своей жизни.

**Задачи:**

* Ознакомиться с жанром Self-Help и определить его отличительные черты;
* Прочитать книгу “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world”;
* Выделить фрагмент книги, изучить и найти в нем основные стилистические приемы;
* Систематизировать полученную информацию;
* Сделать вывод.

**Методы исследования:** собирательный, описательный, метод сплошной выборки материала, метод семантического анализа.

**Гипотеза –** мы предполагаем, что в литературе жанра Self-Help авторы используют особые стилистические приемы с целью мотивации человека.

**Предмет исследования:** книга “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world”.

**Объект исследования**:стилистические приемы в выражении мотивационного аспекта.

# 1 Теоретическая часть

## Все о жанре Self-Help

Книги по саморазвитию ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) self-help books) - это литература, которая содержит советы по развитию способностей и навыков, достижению успеха в личной жизни и работе.

Сегодня практически в любом книжном магазине на полке с лидерами продаж обязательно будет стоять десяток таких изданий. К ним относятся биографии успешных людей, сборники упражнений для мозга, особым образом составленные ежедневники, которые ведут, чтобы увеличить свою эффективность.

Основная функция таких книг — это мотивирование человека. После прочтения интересной книги по развитию личности, человеку хочется активно действовать и менять свою жизнь. Данную литературу полезно использовать не только с целью изменения своей жизни, но и с целью изучения языка.

## История жанра

Первые книги по саморазвитию начали появляться еще в середине 19-ого века в Великобритании. Основоположником жанра можно считать шотландского писателя и реформатора Сэмюэля Смайлса (англ. Samuel Smiles), написавшего несколько трудов, которые достаточно просто и ясно обозначают нравственные идеалы, к которым следует стремиться каждому человеку. К ним относятся «Бережливость» (англ. «Thrift»), «Жизнь и труд» (англ. «Life and work») и др. В своей главной книге «Помощь себе» (англ. «Self-help») Смайлс рассказал истории людей, которые стали успешными благодаря настойчивости и оптимизму, несмотря на трудности и препятствия. Направление распространилось далеко за пределы Великобритании и особенный успех имело в США. Писатель хотел доказать, что для успешной жизни не менее важно упорство в достижении целей, чем начальные условия. Так появился новый жанр в литературе и новый термин. Первая книга по саморазвитию была написана на английском языке, и до сих пор большая часть self-help литературы по всему миру – это англоязычные книги.

## Отличительные черты литературы по саморазвитию

Как и любой другой жанр литературы, Self-Help имеет свои отличительные особенности:

1. В книгах по саморазвитию часто повторяется одна и та же информация, фраза. Это делается с целью того, чтобы в процессе чтения человек обращал внимание на главные аспекты и задумывался на определенную тему. Ведь многие люди, просмотрев информацию один раз, в скором времени забывают и не внедряют полезные советы в свою жизнь (а это является главной целью этого жанра).
2. Очень сложно найти книгу жанра Self-Help, в которой не приводится пример из жизни самого автора или других людей, которые добились успеха в определенной сфере. Это показывает человеку, что добиться желаемого вполне реально и все, что для этого нужно - твоя решительность и настойчивость.
3. В Self-Help литературе часто используется побуждение к действию: «Подожди! Посмотри внутрь себя. Раскрой свой потенциал. Ты — индивидуальность, ты можешь добиться всего, чего захочешь». Писатели используют этот прием для того, чтобы установить связь с читателем и повлиять на него при помощи вербального общения.
4. В произведениях этого жанра автор всегда говорит только о том, в действительности чего уверен. Он исходит из собственной практики или из опыта своих близких знакомых. В этом он находит схожесть с мемуарной литературой.

## 1.4 Мотивация и способы ее выражения

Для начала давайте обратимся к этимологии слова «мотивация», которое происходит из латинского mōtus «движение», далее из movēre «двигать».

Определенно можно сказать, что словом можно сподвигнуть человека на выполнение того, или иного действия.

Как мы знаем, речь является одним из самых мощных и действенных способов в формулировке мотивации, выступает как регулятор в процессе формирования и толкования речевых сообщений.

Мотивационный аспект вмещает в себя все языковые средства для выражения мотивации, что допускает наличие мотивационной связи.

Мотивация может раскрываться в языке двумя способами. В первом случае она находится в языке в качестве “мотивационного фона”, сопровождающего речь, являясь продуктом отражения в языке. Во втором случае мотивация воплощается в речи в виде конкретных языковых средств (фонетических, лексических, синтаксических), как бы фиксирует ее в языке с помощью определенных инструментов.

Процесс вербализации мотивации происходит разными способами, как и ее интерпретация в языке. Происходит разграничение таких понятий, как описание мотивации в языке и отображение ее с помощью языковых средств, или конкретно взятых стилистических приемов.

Если вы читаете книгу и обнаруживаете, что автор использует язык, или повествовательную структуру необычным образом, вероятно, здесь работает стилистический прием.

Ввиду изложенной информации, мы хотим более детально разобраться, какие именно стилистические приемы используются в выражении мотивационного аспекта на примере фрагмента, взятого из оригинальной версии книги “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world” Дэвида Аллена (Приложение 1).

# 2 Практическая часть

**2.1. Стилистический анализ фрагмента книги “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world”**

Прочитав книгу, мы решили взять из нее фрагмент и на его примере провести стилистический анализ. Изучив стилистические приемы в целом, особый интерес нам представило два направления: лексическое и синтаксическое.[[1]](#footnote-1)

Традиционно для создания художественного образа авторами используются различные средства выразительности.

Так, изучая лексические приемы, в нашем фрагменте для раскрытия личного эмоционального отношения к описываемому мы заметили, что автор неоднократно использует эпитеты (англ. Epithet).

- *a hidden or not easily recognised danger (*тайная, или неявная опасность)

*- unhealthy habits* (нездоровые привычки).

Мы увидели, что с целью демонстрации общего между двумя разными понятиями и усиления характеристики одного из них употребляются сравнения (англ. Simile). Вывод очевиден: сравнения - важный инструмент в мотивационном аспекте, ведь разум мыслит образами и ассоциациями, поэтому сравнения используются для создания более сильных и эффективных описаний.

*- We all look like chipmunks, but instead of holding nuts, we are holding phones. (*Мы все похожи на бурундуков, но вместо орехов у нас в руках телефоны).

- *..as a goal of game (*как цель в игре)

Примечательно и частое употребление лексических повторов (англ. Repetition), где автор акцентирует внимание на важных деталях, также создаёт эффект живой речи.

*-Massive digital connectivity. Massive.* (Широкое цифровое подключение. Широкое.)

Как средство для усиления выразительности слова и придания речи обобщающего смысла в нашем фрагменте встречается синекдоха (англ. Synecdoche). Она упрощает, сокращает и детализирует общие понятия.

*- The amygdala is designed to deal with short-term bursts of stimuli, not to be in a constant state of high alert.* (Миндалина предназначена для того, чтобы справляться с кратковременными вспышками стимулов, а не для того, чтобы постоянно находиться в состоянии повышенной готовности).

Особое значение стоит придать метафоре (англ. Metaphor). Роль метафоры здесь определенно состоит в том, что с ее помощью писатель передаёт скрытый образ объектов. Метафора в мотивационном аспекте предлагает сделать нечто, но предлагает это не на уровне конкретных действий, а на уровне символов. Здесь человек уже самостоятельно конструирует свое уникальное понимание метафоры и действует в соответствии с ним, если он ее принимает.

*- This sensation of there simply being ‘too much’ is an indicator of the pitfall called overload.* (Такое ощущение «избытка» указывает на ловушку под названием *«перегрузка»)*.

- *You don’t need more genius. You need less resistance.* (Вам не нужно больше гениальности. Вам нужно меньшее сопротивление).

Также, мы заметили, что автор умело использует олицетворение (англ. Personification) перенося свойства и качества человека на неодушевлённые предметы и отвлеченные понятия, тем самым создавая более яркую картину в воображении читателя.

- *Overload can sneak up on you*. (Перезагрузка может застать тебя врасплох)

- *The situation will lead to an increased feeling of overwhelm and stress*. (Ситуация может привести к стрессу и нарастающему ощущению перенапряжения).

Помимо лексических приёмов, автор постоянно обращается к синтаксическим приёмам.

С целью донесения наиболее важных мыслей до читателя автор использует анафору (англ. Anaphora). Считаем, что своим начальным повторением анафора отлично подчёркивает речевую эмоциональность и делает определенный акцент на высказывании.

- *Many young people are so immersed in this connectivity that they’re not even aware of it. Many carry their phones at all times and sleep with them at their bedside.* (Многие молодые люди так вовлечены в виртуальный мир, что даже не осознают этого. Многие всегда носят с собой телефон и кладут его рядом, ложась спать).

- *How long is your Snapchat streak? How many Instagram followers do you have? How many likes on your picture?* (Насколько длинный поток твоего Snapchat? Сколько у тебя подписчиков в Instagram? Сколько лайков у твоей фотографии?)

Мы заметили, что в тексте многократно встречаются риторические вопросы (англ. Rhetorical questions). Именно с их помощью писатель обращает внимание читателя на определённые моменты, а также вызывает у него выражение эмоционального утверждения или отрицания.

- *Do you know what it is?* (Знаешь, что это?)

- *Given that power, what does the next decade, your adult future, have in store?* (Что же таит в себе следующее десятилетие, твое взрослое будущее?)

В ходе чтения книги, невозможно не заметить обращение автором к градации (англ. Climax), то есть к сти­ли­сти­че­скому при­ему с нарас­та­ю­щим или нисходящим смыс­лом зна­чи­мо­сти слов или выра­же­ний. Она создает более яркий образ, а также позволяет сделать акцент на конкретных моментах.

- *Distraction is powerful, and, if you’re not careful, it can consume hours, days, weeks, months, even years of your life.* (Отвлекающие факторы очень сильны. Если ты не будешь бороться с ними, они украдут у тебя часы, дни, месяцы и даже годы жизни).

Помимо риторических вопросов, автор часто задает вопрос в повествовании, тем самым вовлекая читателя в суть излагаемой речи.

- *Do you know what it is? Massive digital connectivity. Massive.* (Знаешь, что это? Масштабная подключенность к сети. Масштабная).

Особого внимания заслуживают побудительные предложения. Смеем заметить, что в книге их огромное количество. Цель любой мотивации – побуждение, и именно побудительные предложения ведут игру с читателем. Они просят, приказывают, советуют и даже умоляют. Именно побудительные предложения содержат в себе волю говорящего.

*Try this: Take out your device. Shut it off—don’t just put it to sleep; shut it*

*down completely. Now pause for a few minutes.* (Попробуй вот что. Возьми свое мобильное устройство. Выключи его — не просто переведи в спящий режим, а отключи совсем. Прервись на несколько минут).

В процессе проведения анализа мы обратили внимание на то, что писатель обращается не только к стилистическим приёмам, но ещё и к графическим.

Так, в тексте часто появляется курсив, которым автор акцентирует внимание читателя на определённом моменте, но при этом не спорит с основным текстом.

- Did your phone *interrupt* you? (*Отвлекал* ли тебя телефон?)

- If you have experienced any one of them, *you are normal. (*Если тебе они знакомы, *ты обычный человек*).

Во фрагменте, как и в книге в целом, практически в каждом абзаце встречается использование полужирного шрифта. В отличие от курсива такой графический прием максимально выделяет ключевые слова, и тем самым приковывает читателя к мысли всего высказывания.

- *You’ll need to protect this ability from constant* ***distraction****.* (Тебе придется защищаться от постоянных **отвлекающих факторов)**.

- *To do so, we will show you how to reach and maintain what we call the* ***ready state****.* (Мы покажем тебе, как достичь **состояния готовности** и сохранять его).

Открывая книгу, с самого начала, можно видеть огромное число различных графиков и диаграмм. Считаем, что с их помощью автор лучше доносит информацию до читателя, представляя её в краткой и понятной форме.

В книге также встречается обилие иллюстраций. Они позволяют читателю лучше воспринимать и запоминать полученную информацию, а также передают эмоциональную атмосферу произведения, ведь человек мыслит образами.

С детальным лексико-синтаксическим анализом можно ознакомиться в Приложении 2.

# Заключение

21 век – это время, когда люди просто утопают в огромном количестве информации. Мы можем узнать абсолютно всё, ведь все необходимые ресурсы находятся в свободном доступе. Из-за этого многие теряют свой путь, не могут решить, как им поступить, кем стать и в какой сфере развиваться. В таком случае на помощь приходят книги по саморазвитию. Они направляют людей, не давая им четких наказов и не говоря, как правильно поступить в той или иной ситуации. Книги предлагают сделать нечто не на уровне конкретных действий, а на уровне символов. Причём расшифровка символов и смысла содержания в целом полностью отдаётся на откуп читателю.

Практически в любом книжном магазине можно найти десятки книг по саморазвитию на абсолютно разные темы. Несмотря на то, что у таких произведений множество авторов, в целом писатели используют схожие приёмы с целью мотивации человека.

Чтобы выяснить, какие именно приёмы используют писатели, мы решили прочитать и проанализировать содержание книги по саморазвитию “Getting Things Done for Teens: take control of your life in a distracting world” Дэвида Аллена. Прочитав данное произведение, мы сделали вывод, что авторы книг жанра Self-help используют необычные способы повествования, а именно употребляют в своей речи множество стилистических приёмов, тем самым вербально оказывая влияние на человека и побуждая его к действию. Помимо стилистических приёмов писатель также обращается к графике. Таким образом он улучшает восприятие информации читателем. Считаем, что вышеизложенным мы подтвердили гипотезу нашего проекта.

Работать с этой темой оказалось очень интересно. Произведения жанра Self-help – это те книги, которые я с уверенностью могу порекомендовать всем для ознакомления.

# Список литературы

1. David Allen Getting Things Done for Teens: Take Control of Your Life in a Distracting World – Penguin Books, 2018. – 288 с.

Иные электронные ресурсы:

1. <http://univer-vd.com/lang/2016/02/2645>
2. <https://self-publishingschool.com/literary-devices/>
3. <https://www.iberdrola.com/talent/motivational-speech>
4. <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvirtualspeech.com%2Fblog%2Fliterary-techniques-for-a-speech&cc_key>=

## Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Английский вариант оригинала** | **Русский перевод** |
| **Connectivity and the Flood of Information**  While it is true that every generation faces a world that is unlike the generation before it, your situation is different, because the world you’re facing is *vastly* different. What worked in the past may not work for you, because something new appeared that has changed everything.  Do you know what it is? Massive digital connectivity. *Massive*.  We humans are more connected than we have ever been before. Our constant connectivity has transformed how we study, work, play, shop, travel, relate and communicate. It has also transformed our brains themselves and even how we think.  Many young people are so immersed in this connectivity that they’re not even aware of it. Many carry their phones at all times and sleep with them at their bedside. Beeps, vibrations and notifications all constantly compete for attention—so much so that many actually feel their phone vibrate when it isn’t moving at all. The apps on phones are masterfully designed to grab and hold attention. (How long is your Snapchat streak? How many Instagram followers do you have? How many likes on your picture?) How many times do you check your phone in any given hour?  When you put down your phone, how long can you go before you feel the need to pick it up again? During the time you’ve spent reading this book, have you been tempted to check your phone or mobile device for new information? Did your phone *interrupt* you?  Try this: Take out your device. Shut it off—don’t just put it to sleep; shut it down completely. Now pause for a few minutes. What do you notice? How do you feel?  If you’re in a public place while reading this, stop and take a look around. What do you see? The answer will be clear: We all look like chipmunks, but instead of holding nuts, we are holding phones.  Our digital habits, like any other habit, are affecting our brains and nervous systems. Bits of information are coming in faster and in larger numbers than ever before. The reactive part of the brain is highly stimulated, and in extreme cases, it is overstimulated to such a degree that it may actually be forming an addiction to digital stimulation. The amygdala is designed to deal with short-term bursts of stimuli, not to be in a constant state of high alert.  Yours will be the first generation to grow up in a world where people are connected—to one another, to other cultures, to other countries—*all* the time. That puts you in uncharted territory. You have freedoms and advantages that no previous generation has ever dreamed of. The world’s knowledge is at your fingertips, and you have more opportunities than anyone else in the history of the world.  Given that power, what does the next decade, *your* adult future, have in store?  **What Will You Need to Succeed?**  The truth is that no one knows exactly where we’re all headed. No one knows or can predict the exact knowledge or skills you’ll need to succeed in this new and hyperconnected world.  Your parents, teachers and mentors are doing their best to help you be ready to face it. Your school is trying to prepare you, but the truth is that many of the jobs it is getting you ready for don’t exist yet and haven’t even been imagined or invented. Schools around the world are working hard to modernise and change the way they teach, but their efforts are often far too slow.  Because this is all so unprecedented, you will be in many respects on your own and have to start preparing yourself for this future. There is, however, one human skill that we’re certain will be more valuable than ever before and can never be automated. That skill is the ability to *think*—to conceive of new ideas and make them happen.  *Thinking* is the critical skill that will always be in demand. It will help you in the present moment as well as define what you to do next. In a few years it will help you find a job. It will help you handle situations in which there are no clear answers, directions, or instructions. It will enable you to confront whatever challenges life throws your way.  **But there’s a problem: This critical aptitude to think is in real danger.**  The ability to think—to deeply, imaginatively and creatively think—is being threatened by the huge amounts of information supplied by connectivity, amounts that have never been seen before. Inputs are coming at all of us in many novel forms and through many new channels. All of this stuff can burden, disrupt or even eliminate actual thinking.  You were born into a world where this level of stimulation feels normal, and you may actually think you’re used to it. The reality, though, is that you also may have developed some unhealthy habits—or even no habits at all—in learning to deal with it all. Without even knowing it, your habits may be hurting your ability to effectively deal with your everyday life and your ability to think. In fact, many young people have been reporting higher levels of stress and anxiety than we’ve ever seen.  The data in the following graph is from the American Psychological Association, which conducted research with teenagers in which they measure how much stress they were experiencing.  According to this study, about two-thirds of students are living with moderate to extreme amounts of stress. You don’t have to be a statistician to know that’s a lot.  In addition to the sheer amount of stuff entering their world every day, young people are facing more and more pressure to perform well, test successfully, get into university, find a job, have relationships, hold relationships, feel accepted, make time for friends, get fit, manage sports/music/extracurricular activities . . .  They are expected to deal with more and more of this pressure on their own. Many have calendars that are booked from morning to night, with no free time.  The specific sources of stress for teenagers are diverse. What areas feel true to you?  These stressful situations decrease opportunities to think. Your ability to think—to conceive of ideas and make them happen—requires thinking *space*. If you know how to create high-quality space for thinking, you will be able to get more done, with less energy and less time.  You are absolutely a pioneer in a new world. As you explore, you’ll likely need new tools, new skills, and a new way of thinking to navigate it. Before we introduce you to this novel way of thinking, let’s identify some of the pitfalls that could trip you up.  **Pitfalls**  A pitfall is a hidden or not easily recognized danger or difficulty.  If you think of being ready as the goal of a game, pitfalls may be placed in the course of it to try to make things difficult or dangerous for you. The same is true in life: Pitfalls are waiting to ‘catch’ you. There are many pitfalls in today’s reality that can trip you up, and it’s possible you haven’t been paying much attention to them. For example, have you ever pulled out your phone or device, intending to quickly check just one thing, and then you see a notification on another app and find yourself still on the device twenty minutes later?  Giving a name, or label, to some common **pitfalls** can help you recognise, acknowledge, and manage them as they appear. There are two main pitfalls that impact a lot of us today, creeping into our lives in sneaky ways.  **Pitfall 1: Overload and Overwhelm**  **Overload:** A load with too great a burden  **Overwhelm:** To overpower in thought or feeling  It’s not unusual to feel as if everything coming at you is all just too much, too complicated, too fast and too frequent. This sensation of there simply being ‘too much’ is an indicator of the pitfall called **overload**.  Overload can sneak up on you. One day you feel in good balance, but two days later a perfect storm hits at school. All your teachers give you homework on the same day you already have a busy after-school activity schedule. If it is not properly handled, this experience of overload will lead to an increased feeling of **overwhelm** and stress.  The growth of overload and overwhelm has a variety of sources. School has recently changed a lot, as it no longer refers only to a building or is confined to textbooks. Classes, projects and homework continue in the digital world long after you leave your campus. Schoolwork and responsibilities can occupy you all day long.  You don’t leave your friends behind after school, either. You can see what they’re doing, know what they’re talking about and connect with everyone you know 24/7. Trying to manage and keep up with this stream of constant information can feel like trying to drink from a firehose.  **Am I Overloaded?**  So what exactly does overload look and feel like? How do *you* know if *you* are experiencing it?  Overload can be experienced differently by different people:  ‘I can’t fall asleep. My mind won’t shut down.’ ‘I keep forgetting to \_\_\_\_\_\_\_\_\_.’ ‘I feel like I have so much to keep track of.’ ‘I know I should be doing \_\_\_\_\_\_\_\_\_, but I \_\_\_\_\_\_\_\_\_.’ ‘I have a lot to do, and I just don’t know where to begin.’ ‘I can’t find what I need when I need it, and it stresses me out.’  ‘I sometimes feel anxious and overwhelmed.’  ‘I can’t keep up with everything.’  What can you do if you recognize these signs of overload? The tools and strategies in this book can help.  **Pitfall 2: Distraction**  ‘Pay attention!’  ‘Focus!’  Have you ever heard these warnings from a parent or a teacher?  In the twenty-first century, where information and connectivity are everywhere, the ability to focus attention is being challenged in more ways than ever before. You’ll need to protect this ability from constant **distraction**.  Ask yourself this question: When you have a free moment in your day, what do you normally do? Where do you place your focus?  There is a popular myth that humans are good at multitasking—doing more than one thing at a time. While it’s true that you may be *capable* of listening to music while texting while watching YouTube while hanging with friends while updating social media, you do this all at a cost . . . the cost of your attention. If your ability to focus gets you results, it would make sense that you should be wary of things that *decrease* that ability.  Distraction is powerful, and, if you’re not careful, it can consume hours, days, weeks, months, even years of your life. One of the most common times that we experience distraction is when we’re stressed, as it’s a quick way to escape these stressful feelings. Distraction can provide a numbing effect on reality, at least temporarily.  Take a look at these statistics regarding stress:  What role do you think distraction plays in each of them? Does your own coping strategy work for you, or might it actually be a pitfall?  When else might you be distracted? What might the sources of distraction be? What role is your phone or device playing?  Remember that the amygdala is highly attuned to distraction.  It was designed to scan and react to a more primitive world, and it enabled our early ancestors to notice subtle movements, such as moving twigs and branches, because behind that movement, dinner might be lurking—or something that wanted *them* for dinner! In our modern world, the equivalent of twitching twigs is the digital jungle on phones and computers. | **Подключенность и поток информации**  Мир каждого нового поколения не похож на мир его предшественников. У тебя ситуация особая: твой мир принципиально иной. То, что было эффективно в прошлом, может не сработать сейчас. Появилось нечто новое, изменившее всё.  Знаешь, что это? Масштабная подключенность к сети. Масштабная.  Мы взаимосвязаны, как никогда раньше. Интернет повлиял на то, как мы учимся, работаем, играем, покупаем, путешествуем и общаемся. Он изменил и наш мозг, и даже образ мышления.  Многие молодые люди так вовлечены в виртуальный мир, что даже не осознают этого. Они всегда носят с собой телефон и кладут его рядом, ложась спать. Звонки, сигналы и уведомления постоянно борются за их внимание — некоторые даже ощущают «фантомную» вибрацию телефона, когда он молчит. Приложения специально разработаны так, чтобы привлекать и удерживать внимание. (Насколько длинный поток твоего Snapchat? Сколько у тебя подписчиков в Instagram? Сколько лайков у твоей фотографии?) Как часто ты проверяешь телефон?  Положи телефон. Как скоро тебе захочется снова его взять? Был ли у тебя соблазн проверить телефон или другой гаджет, пока ты читаешь эту книгу? Отвлекал ли тебя телефон?  Попробуй вот что. Возьми свое мобильное устройство. Выключи его — не просто переведи в спящий режим, а отключи совсем. Прервись на несколько минут. Что ты замечаешь? Как себя чувствуешь?  Если ты читаешь эти строки в общественном месте, остановись и оглянись вокруг. Что ты видишь? Ответ ясен: мы все похожи на белок, только вместо орехов у нас в руках телефоны.  Цифровые привычки, как и любые другие, влияют на мозг и нервную систему. Информация поступает быстрее, и ее больше, чем раньше. Часть мозга, реагирующая на раздражители, крайне активна. В экстремальных ситуациях она возбуждается так сильно, что может возникнуть зависимость от цифровой стимуляции. Задача миндалины — справляться только с краткосрочными вспышками стимулов. Она не должна всегда быть в состоянии готовности.  Твое поколение — первое, которое вырастет в мире, где люди постоянно на связи друг с другом, другими культурами и странами. Ты на неизведанной территории. У тебя есть свободы и преимущества, о которых предыдущие поколения и не мечтали. В твоем распоряжении информация всего мира, и у тебя больше возможностей, чем у кого-либо в истории человечества.  Что же таит в себе следующее десятилетие, твое взрослое будущее?  **Что тебе нужно для успеха?**  Никто не знает точно, куда мы движемся. Никто не может предсказать, какие именно знания и навыки потребуются, чтобы достичь успеха в новом гиперподключенном мире.  Твои родители, учителя и наставники делают всё возможное, чтобы помочь тебе встретиться с ним. Школа старается подготовить тебя, но правда в том, что она сильно отстала. Школы во всём мире стараются модернизироваться и изменить стиль работы, но чаще всего делают это слишком медленно.  Ничего подобного раньше не было. Поэтому во многом ты останешься в одиночестве и будешь готовиться к будущему самостоятельно. Но всё-таки есть один универсальный навык. Мы верим, что он всегда останется ценным и никогда не будет автоматизирован. Это способность думать, рождать новые идеи и претворять их в жизнь.  *Способность думать всегда будет востребована*. Она пригодится тебе сейчас и подскажет, что делать дальше. Через несколько лет она поможет тебе найти работу. Благодаря ей ты справишься с ситуациями, в которых нет прямых ответов, направлений или инструкций. Она позволит преодолеть любые трудности, которые подкинет тебе жизнь.  **Но есть одна проблема: эта важнейшая человеческая способность сейчас под угрозой.**  Способность думать — глубоко, вдохновенно и оригинально размышлять — угрожает беспрецедентный вал информации из разных источников. Данные поступают к нам новыми способами и по множеству новых каналов. Всё это может подорвать или даже уничтожить процесс размышлений.  Ты живешь в мире, где такой уровень стимуляции кажется нормальным. Возможно, ты даже думаешь, что он для тебя уже привычен. Но всё не так просто. Пытаясь научиться справляться с ним, ты вырабатываешь нездоровые привычки — или не приобретаешь никаких. Ты можешь и не осознавать, насколько они мешают думать и эффективно действовать. У многих молодых людей отмечаются более высокий уровень стресса и тревоги, чем когда-либо раньше.  Данные для следующего графика получены от Американской психологической ассоциации, которая проводила исследования с участием подростков, измеряя уровень их стресса \*.  Согласно этому исследованию, около двух третей школьников испытывают умеренный или критический уровень стресса. Даже человеку, не разбирающемуся в статистике, понятно, что это много.  При этом молодые люди не только должны справляться с огромным количеством информации, ежедневно наполняющей их мир. Давление всё сильнее: нужно хорошо учиться, успешно сдать экзамены, поступить в университет, найти работу, завести отношения и сохранить их, чувствовать себя частью общества, выделять время на друзей, добиться хорошей физической формы и поддерживать ее, заниматься спортом, музыкой, факультативами… Предполагается, что с большей частью давления подростки должны справиться сами. У многих дни расписаны с утра до вечера и вообще нет свободного времени.  Конкретные источники стресса могут быть самыми разными. Какие из этих областей ближе всего лично тебе?  Стрессовые ситуации ограничивают способность размышлять. Чтобы думать — рождать идеи и претворять их в жизнь, — необходимо пространство для размышлений. Научившись создавать его, ты сможешь добиться намного большего меньшими усилиями и за меньшее время.  Ты первопроходец в новом мире. Когда ты будешь исследовать его, тебе наверняка понадобятся новые инструменты, навыки и образ мышления. Прежде чем знакомить тебя с нашей методикой, мы назовем некоторые ловушки, которые могут тебе помешать.  **Ловушки**  Ловушка — тайная или неявная опасность либо трудность.  Если рассматривать готовность как цель в игре, ловушки расставляются по пути, чтобы сделать твою задачу сложнее или опаснее. Это же верно и в жизни: они стараются поймать тебя. В окружающем мире много ловушек, они могут тебе помешать. Возможно, ты не обращаешь на них особого внимания. Бывало ли так: ты достаешь смартфон, чтобы быстро проверить что-то одно, замечаешь уведомление другого приложения и в результате копаешься в телефоне еще минут двадцать?  Дав название самым распространенным ловушкам или навесив на них ярлык, ты можешь быстрее распознать их и справиться с ними. Есть две основные ловушки, которые сегодня влияют на многих, проникая в нашу жизнь самыми хитрыми способами.  **Ловушка 1: перегрузка перенапряжение**  **Перегрузка:** слишком тяжелая нагрузка **Перенапряжение:** слишком много мыслей или чувств  Нередко кажется, что в нашей жизни происходит слишком много всего, чересчур быстро, слишком часто — и всё это ну очень сложно. Такое ощущение «избытка» указывает на ловушку под названием «перегрузка».  Она может застать тебя врасплох. Сегодня ты в идеальном равновесии, а два дня спустя в школе разразилась катастрофа. Все учителя задали большую домашнюю работу, а вечером тебя ждут дополнительные занятия. Если ты вовремя не справишься с перегрузкой, она может привести к стрессу и **нарастающему** ощущению перенапряжения.  Рост перегрузки и перенапряжения вызван разными факторами. Школа за последнее время сильно изменилась: это уже не просто конкретное здание, и даже учебники теперь не всегда нужны. Уроки, проекты и домашняя работа продолжаются в цифровом мире, даже за дверями школы. Школьная работа и обязанности могут занять весь твой день.  С друзьями ты тоже не расстаешься сразу после школы. Можно посмотреть, чем они занимаются, узнать, о чем говорят, и общаться 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Управляя постоянным потоком информации и стараясь оставаться в курсе всех дел, ты как будто пытаешься попить воды из пожарного шланга.  **У меня перегрузка?**  Как выглядит и ощущается перегрузка? Как ты поймешь, что она наступила?  У разных людей она выражается по-разному:  «Я не могу заснуть. Мой мозг не перестает работать».  «Я постоянно забываю \_\_\_\_\_\_\_\_\_».  «Мне кажется, что у меня так много дел». «Я знаю, что надо делать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, но я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».  «У меня слишком много дел, я не знаю, с чего начать».  «Я не могу найти что-то, именно когда мне это очень нужно, и поэтому испытываю стресс».  «Иногда я чувствую тревогу и перенапряжение».  «Я ничего не успеваю».  Что делать, если ты найдешь у себя приметы перегрузки? Здесь помогут инструменты и стратегии, описанные в этой книге.  **Ловушка 2: отвлекающие факторы**  «Не отвлекайся!»  «Сосредоточься!»  Приходилось ли тебе слышать подобное от родителей или учителей?  В XXI веке, когда информация льется отовсюду и ты постоянно на связи, способность фокусировать внимание под угрозой. Тебе придется защищаться от постоянных **отвлекающих факторов**.  Что ты обычно делаешь, когда выпадает свободная минутка? На что обращаешь внимание?  Есть живучий миф, что люди хорошо справляются с многозадачностью — выполнением нескольких дел одновременно. Ты можешь слушать музыку, набирая сообщение, смотря видео на YouTube, общаясь с друзьями, обновляя соцсети, но приходится платить за это — ценой твоего внимания. Если ты хорошо умеешь концентрироваться, стоит избегать всего, что снижает эту способность.  Отвлекающие факторы очень сильны. Если ты не будешь бороться с ними, они украдут у тебя часы, дни, месяцы и даже годы жизни. Чаще всего мы отвлекаемся в состоянии стресса, ведь это быстрый способ убежать от переживаний. Так можно уйти из реальности, хотя бы на время.  Изучи статистику, связанную со стрессом.  Как ты думаешь, какую роль в каждом случае играют отвлекающие факторы? Действительно ли твоя стратегия преодоления стресса эффективна или на самом деле это ловушка?  Когда еще ты отвлекаешься? И на что? Какую роль играют телефон и другие мобильные устройства?  Вспомни: миндалина настроена на раздражители.  Она должна сканировать примитивный мир и реагировать на него. Она позволяла нашим далеким предкам замечать неуловимые движения, например, шорох травы или веток. Ведь там может шевелиться твой ужин — или тот, кто хочет съесть на ужин тебя! В современном мире аналог колыхания веток — цифровые джунгли в телефонах и компьютерах. |

## Приложение 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Лексические приёмы** | **Значение** | **Примеры** | **Перевод** | | Эпитет  (англ. Epithet) | авторская оценка, которая раскрывает личное эмоциональное отношение к описываемому | - human skill  - in this new and hyperconnected world  - unhealthy habits  - the huge amounts of information  - a hidden or not easily recognised danger  - creeping into our lives in sneaky ways. | - универсальный навык  - в этом новом и гиперподключенном мире  - нездоровые привычки  - беспрецедентный вал информации  - тайная или неявная опасность  - проникая в нашу жизнь самыми хитрыми способами | | Сравнение  (англ. Simile) | демонстрация общего между двумя разными понятиями и усиление характеристики одного из них | – We all look like chipmunks, but instead of holding nuts, we are holding phones.  - ..as a goal of game  - as if everything coming at you is all just too much…  - distraction…as a quick way to escape these stressful feelings… | – Мы все похожи на бурундуков, но вместо орехов у нас в руках телефоны.   * ..как цель в игре * будто на вас наваливается слишком многое * отвлекающий фактор… как быстрый способ избавиться от этих стрессовых ощущений… | | Повтор  (англ. Repetition) | акцент на важных деталях, создание эффекта живой речи | -Massive digital connectivity. Massive.  – While it is true that every generation faces a world that is unlike the generation before it, your situation is different, because the world you’re facing is vastlydifferent. | -Широкое цифровое подключение. Широкое.  - Хотя верно то, что каждое поколение сталкивается с миром, непохожим на мир предшественников, но твоя ситуация особая, потому что мир, в котором ты живешь, принципиально иной. | | Синекдоха  (англ. Synecdoche) | усиление выразительности слога и придание речи *обобщающего смысла* | – The amygdala is designed to deal with short-term bursts of stimuli, not to be in a constant state of high alert.  -there are many pitfalls in today’s reality | – Миндалина предназначена для того, чтобы справляться с кратковременными вспышками стимулов, а не для того, чтобы постоянно находиться в состоянии повышенной готовности.   * в окружающем мире много ловушек | | Метафора  (англ. Metaphor) | передача скрытого образа | –That puts you in uncharted territory.  - … deeply, imaginatively and creatively think  This sensation of there simply being *‘too much’* is an indicator of the pitfall called overload.  You don’t need more genius. You need less resistance. | – Которая отправляет тебя на неизведанную территорию.  - …глубоко, вдохновенно и оригинально размышлять  Такое ощущение *«избытка»* указывает на ловушку под названием «перегрузка».  Вам не нужно больше гениальности. Вам нужно меньшее сопротивление. | | Олицетворение  (англ. Personification) | Перенос неживого признака на живой | - that life throws your way  Overload can sneak up on you.  The situation will lead to an increased feeling of overwhelm and stress.  - Pitfalls are waiting to ‘catch’ you. | – которые подкинет тебе жизнь.  - Перезагрузка может застать тебя врасплох.  - Ситуация может привести к стрессу и нарастающему ощущению перенапряжения.  - Ловушки ждут, чтобы "поймать" вас. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Синтаксические приёмы** | **Значение** | **Примеры** | **Перевод** |
| Анафора  (англ. Anaphora) | многократное подчёркивание наиболее важных мыслей с целью донесения их до читателя | – Many young people are so immersed in this connectivity that they’re not even aware of it.  Many carry their phones at all times and sleep with them at their bedside.  – How long is your Snapchat streak? How many Instagram followers do you have? How many likes on your picture? | – Многие молодые люди так вовлечены в виртуальный мир, что даже не осознают этого. Многие всегда носят с собой телефон и кладут его рядом, ложась спать.  – Насколько длинный поток твоего Snapchat? Сколько у тебя подписчиков в Instagram? Сколько лайков у твоей фотографии? |
| Риторический вопрос  (англ. Rhetorical questions) | акцентирование внимания читателя на определенные моменты,выражение эмоционального утверждения или отрицания читателя | – Do you know what it is?  – Given that power, what does the next decade, *your* adult future, have in store? | – Знаешь, что это?    – Что же таит в себе следующее десятилетие, твое взрослое будущее? |
| Градация  (англ. Climax) | создание более яркого образа, а также акцент на конкретных моментах | – Distraction is powerful, and, if you’re not careful, it can consume hours, days, weeks, months, even years of your life. | – Отвлекающие факторы очень сильны. Если ты не будешь бороться с ними, они украдут у тебя часы, дни, месяцы и даже годы жизни. |
| Вопрос в повествовании | вовлечение читателя в суть повествования | – Do you know what it is? Massive digital connectivity. Massive.  - For example, have you ever pulled out  your phone or device, intending to quickly check just one thing, and then  you see a notification on another app and find yourself still on the device twenty minutes later? | – Знаешь, что это? Масштабная подключенность к сети. Масштабная.  - Бывало ли так: ты достаешь смартфон, чтобы быстро проверить что-то одно, замечаешь уведомление другого приложения и в результате копаешься в телефоне еще минут двадцать? |
| Побудительные предложения | призыв к действию | - Take a look at these statistics regarding stress.  - Try this: Take out your device. Shut it off—don’t just put it to sleep; shut it  down completely. Now pause for a few minutes.  - ‘Pay attention!’  ‘Focus!’ | - Взгляните на эти статистические данные о стрессе.  - Попробуй вот что. Возьми свое мобильное устройство. Выключи его — не просто  переведи в спящий режим, а отключи совсем. Прервись на несколько минут.  - «Не отвлекайся!»  «Сосредоточься!» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Графические приёмы** | **Значение** | **Примеры** | **Перевод** |
| Курсив | привлекает внимание читателя на определённом моменте, не споря с основным текстом | – Did your phone *interrupt* you?  – If you have experienced any one of them, *you are normal.* | – *Отвлекал* ли тебя телефон?  – Если тебе они знакомы, *ты обычный человек*. |
| Полужирный шрифт | выделение ключевых слов, с целью приковать внимание читателя к мысли всего высказывания | – You’ll need to protect this ability from constant **distraction**.  – To do so, we will show you how to reach and maintain what we call the **ready state**. | – Тебе придется защищаться от постоянных **отвлекающих факторов**.  – для этого, мы покажем тебе, как достичь **состояния готовности** и сохранять его. |
| Графики и диаграммы | упорядочение и представление информации в понятной для читателя форме | https://img.haikudeck.com/mg/7555a78b47_1457478868955.jpg | |
| Иллюстрации | восприятие информации посредством визуальной передачи эмоциональной атмосферы высказывания | https://i.pinimg.com/originals/9e/3c/f0/9e3cf0930da5e458bde9f94552d26652.png | ***5 принципов вовлечения в ситуацию***  ***Приведи дела в порядок!*** |

1. David Allen Getting Things Done for Teens: Take Control of Your Life in a Distracting World – Penguin Books, 2018. –с. 42-54 [↑](#footnote-ref-1)