

**УЧИМСЯ ПЕРЕВОДИТЬ!**

**ЧАСТЬ 3**



Ижевск

2026

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Институт языка и литературы

Кафедра перевода и прикладной лингвистики



Злобина О. Н.

УЧИМСЯ ПЕРЕВОДИТЬ!

ЧАСТЬ 3

Учебно-методическое пособие



Ижевск  
2026

ISBN 978-5-4312-1342-7

© О. Н. Злобина, 2026

© ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,  
2026

УДК811.111“25(075.8)  
ББК 81.432.1-8я73  
3-68

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

**Рецензенты:** канд. филол. наук, доцент кафедры «Английский язык», Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова **С. Ю. Соломатина**,  
канд. филол. наук, доцент кафедры теории языка, межкультурной коммуникации и зарубежной литературы Института языка и литературы Удмуртского государственного университета **Е. А. Широких**.

Научный редактор: канд. филол. наук, доцент Ю. А. Борисенко

**Злобина О. Н.**

3-68 Учимся переводить! : учеб.-метод. пособие. Ч. 3. – Ижевск : Удмуртский университет, 2026. – 1,5 Мб. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-4312-1342-7

Предлагаемое учебное-методическое пособие имеет целью формирование навыков устного последовательного перевода. Пособие включает в себя три основные темы: “Communication”, “Comfort Zone”, “Creativity”.

Учебно-методическое пособие предназначено для занятий по практике перевода со студентами, обучающимися по профилю «Перевод и переводоведение». Пособие может быть также использовано всеми, кто изучает английский язык и представленные темы на продвинутом уровне.

#### **Минимальные системные требования:**

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше, 8x DVD-ROM  
разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

© О. Н. Злобина, 2026

© ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», 2026

#### **Учимся переводить! Часть 3**

Учебно-методическое пособие

---

Подписано к использованию 12.03.2026  
Объем электронного издания 1,5 Мб, тираж 10 экз.  
Издательский центр «Удмуртский университет»  
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021  
Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее учебно-методическое пособие является третьей частью учебного пособия «Учимся переводить!», (автор О.Н. Яковлева/Злобина), опубликованного в 2011 году. Пособие адресовано студентам 1–2 курсов (направление подготовки «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение) для работы по дисциплине «Практический курс перевода». Включенные в пособие материалы соответствуют темам, изучаемым студентами на занятиях по основному (английскому) языку.

Подготовка к осуществлению устного последовательного перевода является важной составляющей в обучении профессиональных переводчиков. Причем, самое важное значение имеет начальный этап обучения устному переводу, когда формируются базовые навыки и умения. Студенты должны осознавать специфику речевых умений для осуществления устного перевода.

Данное учебно-методическое пособие основано на методике обучения устному переводу, предложенной И.С. Алексеевой и М.В. Вербицкой. Эта методика представляется автору наиболее последовательной, логичной и эффективной. Вместе с тем, при подготовке пособия автор широко использовал свой собственный переводческий и преподавательский опыт.

Целью пособия является формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления последовательного двустороннего устного перевода. В конкретные задачи пособия входит подготовка студентов к последовательному переводу (в рамках пройденной по основному языку тематики) с соблюдением норм английского и русского языков.

Пособие состоит из двух частей. Первая часть представляет собой теоретический комментарий, который содержит подробную информацию об основных темах и блоках упражнений, включенных во вторую часть пособия. Даются конкретные рекомендации по выполнению упражнений на отработку и закрепление определенных навыков.

Вторая часть включает в себя три основные темы, которые параллельно изучаются на занятиях по дисциплине «Практический курс основного иностранного языка»: “Communication”, “Comfort zone”, “Creativity”. В рамках каждой темы студентам предлагается основной текст по теме, а также упражнения на отработку вокабуляра, развитие оперативной памяти, умения выделить главное в высказывании и выстроить в нем логические связи, а также отработку дикции и произношения. Эта часть пособия также включает упражнения непосредственно на отработку навыков последовательного перевода.

Помимо языковых проблем, на занятиях по практике перевода решаются проблемы этикетного характера. Студенты знакомятся с этикой устного перевода и правилами поведения переводчика в различных ситуациях устного перевода. Будущий переводчик должен уметь адаптироваться к изменяющимся условиям коммуникации, поэтому в тексты, которые предлагаются для последовательного перевода, включается небольшой процент незнакомых лексических единиц.

*Желаю успешной переводческой работы!*

О.Н. Злобина

# ЧАСТЬ I

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

### Последовательный перевод

Навыки устного перевода формируются и отрабатываются при работе с аутентичными текстами на английском и на русском языках. Это может быть монолог носителя, когда он высказывается по определенной теме. При этом общение строится между представителями разных национальностей, которым, естественно, необходима помощь переводчика. В соответствии с ситуацией студентам предлагается осуществлять последовательный перевод с английского языка на русский или наоборот. Тексты могут зачитываться преподавателем или, если есть возможность, носителем языка. Таким образом, моделируется практически естественная атмосфера. Перед выполнением задания рекомендуется повторить тематический вокабуляр, а также разобрать моменты, которые могут представлять особые трудности при переводе.

Работу над последовательным переводом необходимо выполнять с максимальным количеством пояснений и проработкой малейших деталей. Дело в том, что даже самый догадливый студент с богатым словарным запасом и превосходным знанием грамматики нередко переводит буквально, не учитывая сочетаемости лексических единиц, и стилия переводимого текста, забывая об адресате, теряясь в значениях фразеологических единиц и фразовых глаголов, не зная, где проконсультироваться по поводу вопросов культурологического плана. Крайне частотны случаи, когда студент понимает, о чем идет речь, однако просто не может передать смысл в соответствии с правилами и традициями родного языка, переводя, что называется, на «ломаный русский». Для того, чтобы не допустить дословного перевода, необходимо обсудить возможные варианты перевода, указать студентам, где именно можно найти оптимальные варианты перевода лексических единиц и фраз, как проверить сочетаемость.

С другой стороны, при осуществлении устного перевода студенту не хватает внимания и искусства передать суть высказывания, он не может выделить главного и решить, какие моменты могут считаться второстепенными, а потому требуют меньшего внимания. В результате, при переводе передается начало высказывания, которое, по сути, может иметь вспомогательное значение, а основная мысль сообщения теряется. Начинающие переводчики порой не придают значения главному, заостряя внимание на деталях, или наоборот, не улавливают деталей, когда это особенно необходимо, как в случае с прецизионной лексикой: числительными, датами, номерами телефонов, географическими названиями, именами собственными. Все эти проблемы должны быть в центре внимания, должны обсуждаться и прорабатываться при осуществлении последовательного перевода.

Необходимо также внимательно следить за тем, чтобы переводчик говорил достаточно громко, четко, уверенно, поддерживал визуальный контакт со своей аудиторией. Важно следить за выражением лица переводчика, на нем не должны отражаться собственные эмоции и переживания. Переводчик должен стоять прямо, не топтаться на месте и четко контролировать все движения корпуса, головы, рук и ног, не позволяя себе лишних жестов и движений, которые могут помешать аудитории воспринимать информацию. Следует также избегать вокализованных пауз, слов-паразитов, неоправданных повторов и синонимов. Очень эффективно записывать последовательный перевод студентов на видео. Это позволит им посмотреть на себя со стороны, объективно проанализировать свои сильные и слабые стороны в качестве переводчика.

### **Мнемотехника**

Переводчику просто необходима хорошая оперативная память – способность сохранять в памяти значительные отрезки услышанной информации до момента их передачи на другом языке. Переводчик должен не только уметь запоминать большой объем информации, но и порядок следования единиц информации. Если у переводчика

не очень хорошо развита оперативная память, это непременно скажется на качестве перевода. Во-первых, переводчик будет вынужден часто просить повторить высказывание, что значительно замедлит темп перевода, во-вторых, он может делать опущения, так например, пропускать уточняющие признаки, придаточные предложения или обособленные конструкции, а иногда и целые предложения, что в итоге может привести к большим погрешностям при переводе. Иногда в результате нехватки оперативной памяти при последовательном переводе допускаются непростительные ошибки: искажаются факты, имена, названия, цифры, подменяются понятия и термины. Поэтому на занятиях по практике перевода уделяется особое внимание упражнениям, которые помогают расширить объем оперативной памяти и освоить вспомогательные приемы запоминания. Систематическая работа способствует эффективному развитию как качественной, так и позиционной памяти. Студенты смогут удерживать в голове больший объем информации и последовательность единиц информации. Упражнения на развитие памяти, представленные в данном пособии, могут содержать большое количество новых слов и понятий для студентов, поэтому студентам необходимо заранее дома работать со словарями и уточнять произношение и значение всех новых слов. В процессе тренировки на занятии нельзя делать записи, все задания выполняются устно.

Работа над оперативной памятью не ограничивается только упражнениями, данными в этом блоке, необходимо следить за точностью воспроизведения информации при выполнении всех последующих упражнений по каждой теме. Регулярные упражнения на расширение объема оперативной памяти помогут студентам не паниковать при переводе длинных предложений и позволят им быть более спокойными и уверенными, осуществляя последовательный перевод.

### **Речевая компрессия**

Речевая компрессия представляет собой навык свертывания информации, который строится на умении выделять главное, видеть и правильно выстраивать логические связи. Иными словами, речевая

компрессия – это способ уменьшения слоговой величины текста без нанесения существенного ущерба выполнению коммуникативной задачи оратора. Как правило, речевая компрессия осуществляется путем синонимической или близкой к ней замены частей высказывания с сокращением слоговой величины, а также путем опущения отрезка речи, либо дублирующих смысловое содержание предшествующих отрезков, либо несущих информацию, которая содержится в ситуации общения, либо избыточных с точки зрения задачи коммуникации. При последовательном переводе навык речевой компрессии жизненно необходим, так как переводчик должен быстро и максимально точно передать речь оратора. Нельзя допускать, чтобы перевод звучал значительно дольше, чем оригинал. Это правило становится особенно актуальным при переводе с английского языка на русский, так как структура и особенности русского языка, как правило, ведут к тому, что перевод на русский оказывается значительно длиннее оригинала. В данном разделе представлены упражнения на речевую компрессию, которые позволяют студентам научиться выделять главную информацию сообщения, правильно устанавливать логические связи, научиться запоминать и воспроизводить смысл всего высказывания. В упражнениях намеренно даны достаточно объемные блоки информации, чтобы работу можно было выстраивать «от простого к сложному». Например, на первом этапе студент может сосредоточиться и воспроизвести только самое главное в одном коротком предложении. Постепенно студенты научатся перерабатывать и запоминать больший объем информации, чтобы высказывание было максимально точным. Более продвинутых студентов в итоге можно попросить не просто изложить содержание фрагментов, но и осуществить перевод.

### **Постановка дикции**

Способность произносить слова четко и ясно как на родном, так и на иностранном языке является одним из важнейших профессиональных умений устного переводчика. Нередко переводчик использует в своей работе микрофон, а он, как известно, не только меняет

естественное звучание голоса, но и делает явными все недостатки дикции и произношения. Кроме того, при последовательном переводе переводчик работает, как правило, один, без напарника, а значит, ему приходится говорить долгое время, поддерживая высокий темп речи. В таких условиях неподготовленный речевой аппарат может не выдержать нагрузки, начнет «заплетаться» язык, речь станет невнятной. Еще один немаловажный фактор – последовательному переводчику зачастую приходится переводить при очень сильном постороннем шуме, это может быть уличный гул, работающие агрегаты на заводе и т. д. В таких случаях переводчик должен не только четко и ясно произносить все слова, но и уметь правильно громко говорить, не кричать, а именно говорить, на дыхании, как вокалист, в противном случае он может быстро сорвать голос, и тогда вся работа будет на грани срыва.

Как показывает практика, речь студентов на иностранном языке зачастую не соответствует тем высоким требованиям, которые предъявляются к устным переводчикам. Как ни странно, еще больше сложностей возникает у студентов с речью на родном языке, которая, как правило, звучит очень небрежно и потому является профессионально непригодной.

С самого первого занятия студентам необходимо понимать важность работы над дикцией, произношением, техникой речи. Поэтому в каждой теме предлагается одно поэтическое произведение для отработки звуков, дикции, ритма, темпа речи. При работе с поэтическим произведением необходимо придерживаться четкого алгоритма. Ни в коем случае нельзя сразу пробовать прочитать произведение бегло вслух. Сначала нужно прочитать его про себя, необходимо понять смысл, при необходимости поработать со словарем и найти все незнакомые слова. Нужно обратить внимание не только на значение слов, но и на их правильное произношение. Далее необходимо медленно прочитать произведение вслух, при этом отмечая ударные и безударные слова, следить за ритмом. При этом необходимо следить, чтобы дикция была четкой, произношение правильным. Далее нужно отрабатывать многократно чтение поэтического произведения,

чтобы оно звучало гладко, без запинок и без лишних пауз, и затем постепенно можно увеличивать темп, чтобы произведение звучало естественно и бегло, при этом четкость дикции и произношения должны сохраняться. Начальную отработку поэтического произведения необходимо выполнять под четким руководством и контролем преподавателя, необходимо работать над ним самостоятельно каждый день. Таким образом, развивается четкость произношения и беглость речи без потери ясности того, что говорится. Еще одним советом, который может существенно улучшить результат при работе над дикцией и произношением, является совет записывать себя на диктофон на разных этапах работы с поэтическим произведением. Это поможет послушать себя со стороны и критически оценить все сильные и слабые стороны. Запись полезно обсудить с преподавателем.

Работа над техникой речи не ограничивается только поэтически-ми произведением, необходимо следить за дикцией, произношением, а также интонацией при выполнении всех упражнений по каждой теме. Тогда умение красиво и хорошо говорить войдет в привычку и положительно дополнит образ устного переводчика.

## ЧАСТЬ II ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### COMMUNICATION

*I. Read the speech and be ready to answer the questions.*

#### **Your Body Language Shapes Who You Are**

**This speech was originally delivered by Amy Cuddy at TED2012**

So I want to start by offering you a free no-tech life hack, and all it requires of you is this: that you change your posture for two minutes. But before I give it away, I want to ask you to right now do a little audit of your body and what you're doing with your body. So how many of you are sort of making yourselves smaller? Maybe you're hunching, crossing your legs, maybe wrapping your ankles. Sometimes we hold onto our arms like this. Sometimes we spread out. I see you. So I want you to pay attention to what you're doing right now. We're going to come back to that in a few minutes, and I'm hoping that if you learn to tweak this a little bit, it could **significantly change the way your life unfolds**.

So, we're really fascinated with **body language**, and we're **particularly interested** in other people's body language. You know, we're interested in, like, you know – an **awkward interaction**, or a smile, or a **contemptuous glance**, or maybe a very awkward wink, or maybe even something like a **handshake**. So a handshake, or the lack of a handshake, can have us talking for weeks and weeks and weeks. Even the BBC and The New York Times. So obviously when we think about **nonverbal behavior**, or body language – but we call it nonverbals as social scientists – it's language, so we think about **communication**. When we think about communication, we think about interactions. So what is your body language communicating to me? What's mine communicating to you?

And there's a lot of reason to believe that this is a valid way to look at this. So social scientists have spent a lot of time looking at the

effects of our body language, or other people's body language, on judgments. And we **make sweeping judgments** and **inferences** from body language. And those judgments can predict really **meaningful life outcomes** like who we hire or promote, who we ask out on a date. For example, Nalini Ambady, a researcher at Tufts University, shows that when people watch 30-second soundless clips of real physician-patient interactions, their judgments of the physician's niceness predict whether or not that physician will be sued. So it doesn't have to do so much with whether or not that physician was incompetent, but do we like that person and how they interacted?

Even more dramatic, Alex Todorov at Princeton has shown us that judgments of political candidates' faces in just one second predict 70 percent of U.S. Senate and gubernatorial race outcomes, and even, let's go digital, **emoticons** used well in online negotiations can lead to you claim more value from that negotiation. If you use them poorly, bad idea. Right? So when we think of nonverbals, we think of how we judge others, how they judge us and what the outcomes are. We tend to forget, though, the other audience that's influenced by our nonverbals, and that's ourselves.

We are also influenced by our nonverbals, our thoughts and our feelings and our physiology. So what nonverbals am I talking about? I'm a social psychologist. I study prejudice, and I teach at a competitive business school, so it was inevitable that I would become interested in power dynamics. I became especially interested in **nonverbal expressions** of power and dominance. And what are nonverbal expressions of power and dominance? Well, this is what they are. So in the animal kingdom, they are about expanding. So you make yourself big, you stretch out, you **take up space**, you're basically opening up. It's about opening up. And this is true across the animal kingdom. It's not just limited to primates. And humans do the same thing. So they do this both when they have power sort of chronically, and also when they're **feeling powerful** in the moment.

And this one is especially interesting because it really shows us how universal and old these expressions of power are. This expression,

which is known as pride, Jessica Tracy has studied. She shows that people who are born with sight and people who are congenitally blind do this when they win at a physical competition. So when they cross the finish line and they've won, it doesn't matter if they've never seen anyone do it. They do this. So the arms up in the V, the chin is slightly lifted. What do we do when we **feel powerless**? We do exactly the opposite. We close up. We wrap ourselves up. We make ourselves small. We don't want to bump into the person next to us. So again, both animals and humans do the same thing. And this is what happens when you put together high and low power. So what we tend to do when it comes to power is that we complement the other's nonverbals. So if someone is being really powerful with us, we tend to make ourselves smaller. We don't **mirror** them. We do the opposite of them.

So I'm watching this behavior in the classroom, and what do I notice? I notice that MBA students really **exhibit the full range of power nonverbals**. So you have people who are like caricatures of alphas, really coming into the room, they get right into the middle of the room before class even starts, like they really want **to occupy space**. When they sit down, they're sort of spread out. They raise their hands like this. You have other people who are virtually collapsing when they come in. As soon they come in, you see it. You see it on their faces and their bodies, and they sit in their chair and they make themselves tiny, and they go like this when they raise their hand. I notice a couple of things about this. One, you're not going to be surprised. It seems to be related to gender. So women are much more likely to do this kind of thing than men. Women feel chronically less powerful than men, so this is not surprising. But the other thing I noticed is that it also seemed to be related to the extent to which the students were participating, and how well they were participating. And this is really important in the MBA classroom, because participation counts for half the grade.

So business schools have been struggling with this gender grade gap. You get these equally qualified women and men coming in and then you get these differences in grades, and it seems to be partly attributable to participation. So I started to wonder, you know, okay, so you have

these people coming in like this, and they're participating. Is it possible that we could get people to fake it and would it lead them to **participate** more? So my main collaborator Dana Carney, who's at Berkeley, and I really wanted to know, can you fake it till you make it? Like, can you do this just for a little while and actually experience a behavioral outcome that makes you seem more powerful? So we know that our nonverbals govern how other people think and feel about us. There's a lot of evidence. But our question really was, do our nonverbals govern how we think and feel about ourselves? There's some evidence that they do. So, for example, we smile when we feel happy, but also, when we're forced to smile by holding a pen in our teeth like this, it makes us feel happy. So it goes both ways. When it comes to power, it also goes both ways. So when you feel powerful, you're more likely to do this, but it's also possible that when you pretend to be powerful, you are more likely to actually feel powerful.

So the second question really was, you know, so we know that our minds change our bodies, but is it also true that our bodies change our minds? And when I say minds, in the case of the powerful, what am I talking about? So I'm talking about thoughts and feelings and the sort of physiological things that make up our thoughts and feelings, and in my case, that's hormones. I look at hormones. So what do the minds of the powerful versus the powerless look like? So powerful people tend to be, not surprisingly, more **assertive** and more **confident**, more **optimistic**. They actually feel that they're going to win even at games of chance. They also tend to be able to think more abstractly. So there are a lot of differences. They **take more risks**. There are a lot of differences between powerful and powerless people. Physiologically, there also are differences on two key hormones: testosterone, which is the dominance hormone, and cortisol, which is the stress hormone. So what we find is that high-power alpha males in primate hierarchies have high testosterone and low cortisol, and powerful and effective leaders also have high testosterone and low cortisol.

So what does that mean? When you think about power, people tended to think only about testosterone, because that was about dominance.

But really, power is also about how you react to stress. So do you want the high-power leader that's dominant, high on testosterone, but really stress reactive? Probably not, right? You want the person who's powerful and assertive and dominant, but not very stress reactive, the person who's **laid back**. So we know that in primate hierarchies, if an alpha needs to take over, if an individual needs to take over an alpha role sort of suddenly, within a few days, that individual's testosterone has gone up significantly and his cortisol has dropped significantly. So we have this evidence, both that the body can shape the mind, at least at the facial level, and also that role changes can shape the mind. So what happens, okay, you take a role change, what happens if you do that at a really minimal level, like this tiny manipulation, this tiny intervention? "For two minutes," you say, "I want you to stand like this, and it's going to make you feel more powerful."

So this is what we did. We decided to bring people into the lab and run a little experiment, and these people adopted, for two minutes, either high-power poses or low-power poses, and I'm just going to show you five of the poses, although they took on only two. So here's one. A couple more. This one has been dubbed the "Wonder Woman" by the media. Here are a couple more. So you can be standing or you can be sitting. And here are the low-power poses. So you're folding up, you're making yourself small. This one is very low-power. When you're touching your neck, you're really protecting yourself. So this is what happens. They come in, they spit into a vial, we for two minutes say, "You need to do this or this." They don't look at pictures of the poses. We don't want to prime them with a concept of power. We want them to be feeling power, right? So two minutes they do this. We then ask them, "How powerful do you feel?" on a series of items, and then we give them an opportunity to gamble, and then we take another saliva sample. That's it. That's the whole experiment.

So this is what we find. Risk tolerance, which is the gambling, what we find is that when you're in the high-power pose condition, 86 percent of you will gamble. When you're in the low-power pose condition, only 60 percent, and that's a pretty whopping significant difference.

Here's what we find on testosterone. From their baseline when they come in, high-power people experience about a 20-percent increase, and low-power people experience about a 10-percent decrease. So again, two minutes, and you get these changes. Here's what you get on cortisol. High-power people experience about a 25-percent decrease, and the low-power people experience about a 15-percent increase. So two minutes lead to these hormonal changes that configure your brain to basically be either assertive, confident and comfortable, or really stress-reactive, and, you know, feeling sort of shut down. And we've all had the feeling, right? So it seems that our nonverbals do govern how we think and feel about ourselves, so it's not just others, but it's also ourselves. Also, our bodies change our minds.

But the next question, of course, is can power posing for a few minutes really **change your life in meaningful ways**? So this is in the lab. It's this little task, you know, it's just a couple of minutes. Where can you actually apply this? Which we cared about, of course. And so we think it's really, what matters, I mean, where you want to use this is evaluative situations like **social threat situations**. Where are you being evaluated, either by your friends? Like for teenagers it's at the lunchroom table. It could be, you know, for some people it's speaking at a school board meeting. It might be giving a pitch or giving a talk like this or doing a job interview. We decided that the one that most people could relate to because most people had been through was the job interview. So we published these findings, and the media are all over it, and they say, Okay, so this is what you do when you go in for the job interview, right? You know, so we were of course horrified, and said, Oh my God, no, no, no, that's not what we meant at all. For numerous reasons, no, no, no, don't do that. Again, this is not about you talking to other people. It's you talking to yourself.

What do you do before you go into a job interview? You do this. Right? You're sitting down. You're looking at your iPhone – or your Android, not trying to leave anyone out. You are, you know, you're looking at your notes, you're hunching up, making yourself small, when really what you should be doing maybe is this, like, in the bathroom,

right? Do that. Find two minutes. So that's what we want to test. Okay? So we bring people into a lab, and they do either high- or low-power poses again, they go through a very stressful job interview. It's five minutes long. They are being recorded. They're being judged also, and the judges are trained to give no nonverbal feedback, so they look like this. Like, imagine this is the person interviewing you. So for five minutes, nothing, and this is worse than being heckled. People hate this. It's what Marianne LaFrance calls "standing in social quicksand." So this really spikes your cortisol. So this is the job interview we put them through, because we really wanted to see what happened. We then have these coders look at these tapes, four of them. They're blind to the hypothesis. They're blind to the conditions. They have no idea who's been posing in what pose, and they end up looking at these sets of tapes, and they say, "Oh, we want to hire these people," – all the high-power posers – "we don't want to hire these people. We also evaluate these people much more positively overall."

But what's driving it? It's not about the content of the speech. It's about the presence that they're bringing to the speech. We also, because we rate them on all these variables related to competence, like, how well-structured is the speech? How good is it? What are their qualifications? No effect on those things. This is what's affected. These kinds of things. People are bringing their true selves, basically. They're bringing themselves. They bring their ideas, but as themselves, with no, you know, residue over them. So this is what's driving the effect, or mediating the effect. So when I tell people about this, that our bodies change our minds and our minds can change our behavior, and our behavior can change our outcomes, they say to me, "I don't – It feels fake." Right? So I said, fake it till you make it. I don't – It's not me. I don't want to get there and then still feel like a fraud. I don't want to feel like an impostor. I don't want to get there only to feel like I'm not supposed to be here. And that really **resonated with** me, because I want to tell you a little story about being an impostor and feeling like I'm not supposed to be here.

When I was 19, I was in a really bad car accident. I was thrown out of a car, rolled several times. I was thrown from the car. And I woke

up in a head injury rehab ward, and I had been withdrawn from college, and I learned that my I.Q. had dropped by two standard deviations, which was very traumatic. I knew my I.Q. because I had identified with being smart, and I had been called gifted as a child. So I'm taken out of college, I keep trying to go back. They say, "You're not going to finish college. Just, you know, there are other things for you to do, but that's not going to work out for you." So I really struggled with this, and I have to say, having your identity taken from you, your core identity, and for me it was being smart, having that taken from you, there's nothing that leaves you feeling more powerless than that. So I felt entirely powerless. I worked and worked and worked, and I got lucky, and worked, and got lucky, and worked. Eventually I graduated from college. It took me four years longer than my peers, and I convinced someone, my angel advisor, Susan Fiske, to take me on, and so I ended up at Princeton, and I was like, I am not supposed to be here. I am an impostor. And the night before my first-year talk, and the first-year talk at Princeton is a 20-minute talk to 20 people. That's it. I was so afraid of being found out the next day that I called her and said, "I'm quitting." She was like, "You are not quitting, because I took a gamble on you, and you're staying. You're going to stay, and this is what you're going to do. You are going to fake it. You're going to do every talk that you ever get asked to do. You're just going to do it and do it and do it, even if you're terrified and just paralyzed and having an out-of-body experience, until you have this moment where you say, 'Oh my gosh, I'm doing it. Like, I have become this. I am actually doing this.'"

So that's what I did. Five years in grad school, a few years, you know, I'm at Northwestern, I moved to Harvard, I'm at Harvard, I'm not really thinking about it anymore, but for a long time I had been thinking, "Not supposed to be here. Not supposed to be here." So at the end of my first year at Harvard, a student who had not talked in class the entire semester, who I had said, "Look, you've gotta participate or else you're going to fail," came into my office. I really didn't know her at all. And she said, she came in totally defeated, and she said, "I'm not supposed to be here." And that was the moment for me. Because two things hap-

pened. One was that I realized, oh my gosh, I don't feel like that anymore. You know. I don't feel that anymore, but she does, and I get that feeling. And the second was, she is supposed to be here! Like, she can fake it, she can become it. So I was like, "Yes, you are! You are supposed to be here! And tomorrow you're going to fake it, you're going to make yourself powerful, and, you know, you're gonna – And you're going to go into the classroom, and you are going to give the best comment ever." You know? And she gave the best comment ever, and people turned around and they were like, oh my God, I didn't even notice her sitting there, you know? She comes back to me months later, and I realized that she had not just faked it till she made it, she had actually faked it till she became it. So she had changed. And so I want to say to you, don't fake it till you make it. Fake it till you become it. You know? It's not – Do it enough until you actually become it and internalize.

The last thing I'm going to leave you with is this. Tiny tweaks can lead to big changes. So this is two minutes. Two minutes, two minutes, two minutes. Before you go into the next stressful evaluative situation, for two minutes, try doing this, in the elevator, in a bathroom stall, at your desk behind closed doors. That's what you want to do. Configure your brain to cope the best in that situation. Get your testosterone up. Get your cortisol down. Don't leave that situation feeling like, oh, I didn't show them who I am. Leave that situation feeling like, oh, I really feel like I got to say who I am and show who I am.

So I want to ask you first, you know, both to try power posing, and also I want to ask you to share the science, because this is simple. I don't have ego involved in this. Give it away. Share it with people, because the people who can use it the most are the ones with no resources and no technology and no status and no power. Give it to them because they can do it in private. They need their bodies, privacy and two minutes, and it can significantly change the outcomes of their life. Thank you.

## ***II. Ask and answer the questions with a partner.***

1. Why did Amy Cuddy begin by offering a “no-tech life hack” involving posture?

2. Cuddy highlights that we are often fascinated by other people’s body language, but tend to forget the influence of our own nonverbals on ourselves. In what ways do you think this self-influence is overlooked in daily life, and what might be the consequences?

3. The speech discusses how power poses are universal across the animal kingdom and even among congenitally blind individuals. What does it say about the significance of nonverbal communication and its connection to our inner states?

4. According to Cuddy how do individuals in high-power situations tend to behave?

5. Why does the speaker mention the “gender grade gap” in MBA classrooms? What does she mean by it?

6. Cuddy transitions from “fake it till you make it” to “fake it till you become it.” What is the fundamental difference between these two philosophies, and how does the concept of “becoming” shift the understanding of personal change?

7. The research showed that high-power poses led to increased testosterone and decreased cortisol. Beyond feeling more assertive and confident, how might these specific hormonal changes physiologically prepare an individual to better navigate stressful situations?

8. Cuddy emphasizes that power posing before a job interview is about “you talking to yourself,” not to others. Why is this internal focus crucial?

9. The job interview experiment used judges who gave “no non-verbal feedback,” which was described as “worse than being heckled.” What does this suggest about the fundamental human need for nonverbal communication and its role in social interaction?

10. Cuddy shares her personal story of overcoming impostor syndrome after a traumatic accident. How does her story illustrate the power of the “fake it till you become it” principle?

11. Consider the ethical implications of using power posing. Are there situations where intentionally altering one’s nonverbal communication to influence self-perception or others’ perceptions could be seen as manipulative?

12. If “tiny tweaks can lead to big changes,” what other seemingly small, everyday habits or behaviors might have a disproportionately large impact on our psychology and outcomes?

13. Cuddy argues that our bodies change our minds, which in turn changes our behavior, and ultimately our outcomes. Can you think of a situation in your own life where you observed this interconnectedness of body, mind, behavior, and outcome?

14. Given the findings presented, how might educational institutions, workplaces, or even public speaking coaches integrate power posing or similar nonverbal strategies to foster greater confidence and effectiveness in individuals?

***III. Look at the highlighted phrases in the article. Try to work out their meaning from the context. Work with the partner. Translate the highlighted phrases from English into Russian. Use dictionary, if necessary.***

***IV. Memory training. Listen to the speaker. You will hear a sequence of words and phrases in English. Try to repeat them maintaining the order.***

- to significantly change – the way your life unfolds – body language – particularly interested
- awkward interaction – contemptuous glance – handshake – nonverbal behavior
- communication – to make sweeping judgments – to make inferences – meaningful life outcomes
- emoticons – nonverbal expressions – to take up space – powerful
- feel powerless – to mirror – exhibit the full range of power nonverbals – to occupy space
- to participate – assertive – confident – optimistic
- to take more risks – laid back – to change your life in meaningful ways – social threat situations
- the way your life unfolds – handshake – to make sweeping judgments – to make sweeping judgments
- to mirror – assertive – confident – to change your life in meaningful ways
- particularly interested – nonverbal behavior – meaningful life outcomes – to take more risks

*V. Translate the speech from English into Russian at sight.*

*VI. Speech compression strategy. Try to reduce or summarize language units that do not affect the main content of the message.*

1. Ученые установили, что первое впечатление складывается из невербальных сигналов. Важно, как человек стоит, смотрит, какие жесты использует. Даже если у вас прекрасная речь, ваша неуверенность сразу видна по взгляду, который бегаёт или по скрещенным рукам. А вот приятная улыбка и уверенные жесты дадут ощущение надежности. Получается, что тело наше говорит о нас намного больше, чем слова. Почему жесты и мимика так влияют на восприятие человека?

2. Вы безусловно обращали внимание на то, что иногда собеседник говорит одно, а вы по какой-то причине чувствуете совсем другое. Оказывается, наше подсознание реагирует на мимику и жесты активнее, чем понимает сами слова. Таким образом, люди, как правило, верят именно языку тела, а не словам, которые говорит человек. Почему же невербальные сигналы так сильно влияют на наше впечатление о человеке.

3. Как отмечают психологи, наше умение понимать мимику и жесты – это очень древняя способность, которая дана нам для выживания. В древние времена, когда еще не было речи, люди понимали, что им грозит опасность на основании поз и выражения лица. Наш мозг может обработать такие сигналы гораздо быстрее, чем он обрабатывает речь. Именно поэтому первое впечатление зачастую бывает весьма точным. Вот почему первое впечатление часто оказывается самым точным. Даже если собеседник говорит спокойно и уверенно, но при этом стоит в закрытой позе (например, у него скрещены руки или пустой взгляд), мы подсознательно чувствуем, что он говорит неправду.

4. Можно сделать вывод, что жесты и мимика очень важны для нас от природы. Мы можем влиять на то, как нас видят, если мы научимся сознательно контролировать наши движения и наше выражение лица. Давайте рассмотрим публичное выступление. Если оратор неэмоционален, речь у него монотонная, жесты неуместные, его никто не будет слушать, даже при условии, что он говорит правильные и важные вещи. Уместные жесты располагают к себе, а резкие движения – отталкивают. Аудитория запоминает эмоции, а не слова. Именно поэтому успешные ораторы очень часто используют эмоциональную мимику, чтобы зацепить и заинтересовать аудиторию.

5. Конечно, это не означает, что слова совсем не имеют силы. Но если слова не гармонируют с тем, как человек себя ведет, они не сработают эффективно. Как понять намерения человека по его мимике и жестам? В отличие от слов, мимика и жесты, как правило, не лгут. Однако чтобы правильно их понять, нужно учитывать контекст. Например, когда человек прикрывает рот рукой, это может означать, что он либо не уверен в себе, либо пытается скрыть правду.

6. Если человек часто прикасается к своей шее во время разговора, это может означать, что он очень нервничает. Если у оратора широко раскрыты глаза, это может означать, что он удивлен или проявляет искренний интерес. В свою очередь, если у оратора бегают взгляды – значит, он пытается уклониться от разговора. Жесты могут иметь разное значение в разных культурах. Например, в Болгарии если человек кивает головой, это значит, что он говорит «нет», однако в большинстве стран это означает «да».

7. Если вы хотите лучше понимать людей, необходимо наблюдать за их поведением в различных ситуациях. Очень скоро вы начнете замечать очень много интересного. Язык жестов может помочь понять то, что человек думает, но не говорит. Если вы научитесь сознательно управлять своими жестами, вы сможете контролировать собственный имидж. Мимика на нашем лице – это очень эффективный

инструмент, который работает даже тогда, когда мы ничего не говорим. Мимика влияет на первое впечатление, отражает наши эмоции, она более информативна, чем наши слова. Давайте обсудим, какая конкретно мимика влияет на впечатление больше всего. И как вы можете использовать эти знания для того, чтобы создать образ, который вам нужен.

8. Говорят, что глаза – это зеркало души и не зря, потому что именно по глазам мы читаем настроение и понимаем намерения человека. Многие психологи считают, что взгляд – очень информативный элемент поведения людей. Если человек смотрит прямо и уверенно, то он производит впечатление открытого человека, это вызывает доверие. А вот если взгляд бегающий – это настораживает. Если человек часто моргает, это говорит о его волнении, а вот пристальный взгляд, как правило, вызывает агрессию и воспринимается как давление. Во время публичного выступления очень важно охватывать аудиторию своим взглядом. Это располагает аудиторию к оратору. Если вы общаетесь с человеком лично, необходимо большую часть времени поддерживать визуальный контакт. Это будет означать, что вы заинтересованы в разговоре. Широко раскрытые глаза, как правило, воспринимаются положительно.

9. Один из важнейших элементов в общении – это улыбка. Однако улыбки тоже бывают разными. Необходимо знать виды улыбок, и в какой ситуации, какую улыбку лучше использовать. Если улыбка искренняя, как правило, задействованы не только губы, но и глаза, так как вокруг глаз появляются морщинки. Легкая, вежливая улыбка, зачастую не вызывает доверия, ее воспринимают, как некую формальность. В деловой сфере такая улыбка создает впечатление серьезного специалиста. А вот если человек слишком часто и слишком широко улыбается, он может произвести впечатление неискреннего и даже агрессивного человека. Не забывайте, что улыбка может быть очень сильным инструментом, но использовать его нужно с умом. Наблюдайте за людьми, пробуйте прочесть человека по его мимике, жестам и улыбкам.

10. Нельзя недооценивать роль мимики, а именно наши движения бровями. Они могут менять впечатление весьма существенно. Когда мы приподнимаем брови, мы демонстрируем удивление или вопрос. Когда мы сводим брови вместе, мы демонстрируем сосредоточенность или недовольство. Если человек быстро поднимает и тут же опускает брови, это, как правило, выражает приветствие или дружелюбие. Если мы морщим лоб, мы производим впечатление серьезного или недовольного человека. Поэтому если это ваша привычка, задумайтесь, может она вам мешает в каких-то ситуациях. Во время публичного выступления опытный оратор активно работает бровями, и это помогает ему подчеркнуть основные пункты речи и сохранить внимание аудитории. Необходимо научиться контролировать свои движения бровями, тогда вы сможете контролировать свою эмоциональность во время общения.

11. Может показаться, что это все мелочи, но именно они дают нам понять, как важны жесты для того, чтобы создать единый образ. Есть хорошее упражнение: встаньте перед зеркалом и наблюдайте за собой. Какие эмоции выражает ваше лицо? Попробуйте контролировать свою мимику и тогда вы сможете осознанно создавать впечатление, которое хотите произвести. Однако необходимо помнить, что самое главное – быть естественным. Ваше тело говорит, даже когда вы молчите. Вы посылаете определенные сигналы окружающим вас людям каждым своим жестом, каждой позой, каждым выражением лица.

12. Окружающие люди неосознанно могут вас прочесть по вашим жестам и мимике. По мнению специалистов, эта способность нам досталась от наших предков. Закрытые позы, когда мы скрещиваем руки или ноги, опускаем плечи, создают отрицательное впечатление, они могут означать, что человек не уверен или защищается. С другой стороны, открытые позы, когда мы держим плечи и спину прямо, а ладони поворачиваем к людям, несомненно, вызывают доверие. Во время публичного выступления необходимо избегать закры-

тых поз. Они не вызывают доверия у аудитории. С другой стороны, бывают случаи, когда наоборот нужно принять закрытую позу, например, если оратор хочет произвести впечатление серьезного и сосредоточенного человека.

13. Встаньте перед зеркалом и посмотрите на свою позу. Что она может сказать о том, как вы ощущаете себя сейчас? Вот так нужно начать сознательно контролировать свое тело. Самый мощный инструмент – это руки. Жесты могут и усилить то, что вы говорите, и разрушить. Убедительными будут плавные, широкие жесты. Они показывают ваш контроль, уверенность, спокойствие. А вот ораторы, которые все время что-то делают руками (поправляют одежду, играют с ручкой или карандашом, трогают украшения на запястьях или на шее), демонстрируют нервозность, переживание, неуверенность. Такие ораторы теряют авторитет в глазах аудитории. Жестикулировать лучше на уровне груди, такие жесты считаются нейтральными и деловыми, а вот жесты руками выше головы могут быть слишком эмоциональными.

14. С жестами нельзя переборщить, во всем нужен баланс. Если совсем не жестов – это тоже плохо, так как речь будет неэмоциональной и монотонной, а если жестов слишком много, то это может создать впечатление того, что оратор переживает, суетится. Более половины от общего впечатления о человеке составляют именно жесты и мимика. То, как человек держит осанку и двигается, говорит о нем намного больше, чем его слова.

15. Такие поведенческие моменты воспринимаются на подсознательном уровне и очень влияют на восприятие имиджа. Человек, который стоит прямо, спину держит прямо, плечи расправленными, с большей вероятностью будет воспринят как лидер. А человек сутулый производит впечатление менее значимого, даже если он сообщает важную информацию. Если человек идет не спеша, размеренно, он производит впечатление уверенного и сильного, в то время как

слишком быстро идущий человек или семенящий производит впечатление неуверенного и нервного. Необходимо помнить все эти правила, особенно если вы находитесь в деловой атмосфере.

16. Очень важно помнить, что когда меняется ваша осанка, это может повлиять и на то, как видят вас окружающие, и на то, как вы сами себя ощущаете. Следовательно, для того, чтобы прочесть человека по мимике и жестам, необходимо обратить внимание на его движения, жесты и осанку. Вы вряд ли ошибетесь. Если вам удастся освоить язык тела, вы сможете влиять на то, как люди вас воспринимают. Однако, не нужно забывать, что самое главное – вести себя естественно. Теперь можно задать вопрос о том, как использовать жесты, позу, мимику для того, чтобы создать образ, который вам нужен. Умение контролировать свои жесты и мимику – это такой же навык, как и все другие, его можно и нужно развивать.

17. Когда вы произносите речь перед слушателями, вы используете жесты для того, чтобы удержать внимание аудитории. Если вы используете подходящие жесты, ваша речь будет намного более убедительной. Необходимо держать ладони вверх – это вызывает у аудитории доверие к оратору. Постарайтесь не пользоваться закрытыми позами, когда, например, скрещены руки, так вы возводите стену между собой и аудиторией. Продумайте жесты, которые вы будете использовать для того, чтобы сделать акцент на каких-то важных деталях в своей речи, такие жесты помогут аудитории лучше запомнить то, что вы говорите.

18. Также необходимо помнить о визуальном контакте с аудиторией на протяжении всего выступления, причем охватывать взглядом необходимо всю аудиторию, а только отдельные ее части. Не стойте по стойке смирно, произнося речь, лучше двигаться по сцене, это нужно делать не спеша, это добавит динамику вашей речи. Не забывайте, что выступая перед аудиторией у вас два важнейших инструмента: голос и язык тела. Репетируйте свою речь перед зеркалом,

записывайте себя на аудио и видео носители, пересматривайте эти записи, анализируйте, что вы сделали удачно, а над чем еще нужно поработать.

19. В деловой среде мимика и жесты играют особую роль. Нужно быть и уверенным и достаточно открытым, но не переусердствовать. Необходимо всегда контролировать свою позу. Держите спину прямой, а плечи расправленными, тогда вы произведете впечатление серьезного и компетентного специалиста. Контролируйте свою мимику, иногда нужно улыбнуться, иногда кивнуть, это покажет аудитории, что вы сами заинтересованы в том, что вы говорите и в самом разговоре. Постарайтесь не делать резких движений, ваши собеседники могут подумать, что вы проявляете агрессию или нервничаете. Попробуйте аккуратно отзеркалить жесты и позы вашего собеседника, это может помочь наладить взаимопонимание. В деловой среде очень важно уметь понимать собеседников по их жестам и мимике, для того, чтобы скорректировать свою стратегию коммуникации.

20. Давайте поговорим о неформальном общении. Поведение ваше в таких ситуациях должно быть естественным, однако вы все равно можете применять свои знания. Можно использовать прикосновения к груди, ладони нужно держать открытыми. Постарайтесь, чтобы улыбка ваша была открытой и искренней, тогда у вас больше шансов выглядеть добрым и привлекательным собеседником. Вы также можете аккуратно отзеркалить позу и жесты собеседника, чтобы расположить его к себе. Также очень важно контролировать вашу походку. Ваши движения должны быть размеренные и уверенные, чтобы произвести положительное впечатление. Не забывайте, что необходимо упражняться, для того, чтобы освоить новые знания.

***VII. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in Russian language after the speaker pauses.***

1. Whether you're a psychologist, business person, or simply an attentive spouse or friend, the rules of good communication are very much the same. Good communication involves two things, listening and talking, and there are five golden rules for each. This sounds pretty basic, but many people are quick to forget that good communication involves *listening* as well as talking. It could even be argued that listening is the more important component: How can you know what to say unless you first know what your interlocutor wants or needs, or is ready, to hear?

2. Be warm and attentive. People have an instinctive feel for who wants to listen and who doesn't. You may have noticed that most people don't really talk to but *at* each other. Their conversations may be paraphrased as, "Me, me, me" – followed by the inevitable reply of, "No, me, me, me!" To actually listen to someone is a rare and precious gift. Do not underestimate its power.

3. Show that you are listening. Communication is a dynamic, interactive process. Unless you show that you are listening, people will lose confidence in whatever it is they are saying, think you're not interested, and grind to a halt. You'll miss out on all the really critical or juicy bits that people only reveal once they are in their comfort zone. So how do you show that you are listening? Some common and useful strategies include adopting an open body posture, making reactive eye contact, nodding, echoing or reflecting back, and checking. "Treated you badly? In what way?"

4. Check understanding. Show that you are on the same wavelength, that you are really "getting" what is being said and even, often, what is not being said but merely implied or hinted at. Engage with the

material, ask questions, provide feedback, empathise with emotions. Be slow to pass judgement.

5. The best way to stop someone from self-disclosing is to be or even just appear to be passing judgement on them. Sometimes it's important to disagree with something or other, and some people might appreciate you for doing so. But even then, there are ways of doing it, such as asking a question or making a joke.

6. Use silence appropriately. Conversations that don't use silence are hard work, and endless talk is rarely the best response, a form of attack or defense rather than cooperation. Some things are so subtle or important or shocking that the most appropriate response can only be an appreciative or understanding silence. Silence also shows acceptance and creates intimacy.

7. Silence, said Lao Tzu, is a source of great strength. Convey messages in a clear and effective manner. This should go without saying. If you are going to say anything at all, then it should be as clear and as concise as possible. If people get the feeling that you or your message are confused or that you are just using small talk to fill up time, they may switch off. They may also label you as a time-waster and avoid your company. The key here is to make sure that you've actually got something to say before you open your mouth. If not, just make jokes or, if British, speak in irony.

8. Use clear and unambiguous language. Avoid long, complex, or jargon-filled sentences, and keep your message as clear, simple, and to the point as possible. Avoid terms such as “best practice”, “core competencies”, “evidence-based”, “digital transformation”, and “moving forward”. These expressions are as pretentious as they are vacuous, and will betray you as a brainless and soulless corporate monkey.

9. Use non-verbal methods of communication. Support and enhance your message with non-verbal cues such as a diagram, prop, powerpoint presentation, video, or just moving around in unexpected ways like people do in TED talks. Your message is much louder if conveyed through different channels. All the better if you can also touch the emotions with a good joke or story.

10. Use repetition. If provided with a list, people best remember the first item (primacy effect) and the last item (recency effect) on the list. Therefore, if something is particularly important, say it twice: once at the beginning and again at the end. If a concept is difficult or hard to hear, it may be worth building up to it over a period of time, and then repeating it until it has been both understood and – crucially – accepted.

11. Check understanding. After going through an intellectually or emotionally difficult concept, make sure that the concept has been understood before you move on or leave. By getting your interlocutor(s) to grapple with the concept and translate it into their own words, you are not only checking understanding but also reinforcing learning and memorization, and teaching yourself to teach.

***VIII. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in English language after the speaker pauses. Use the highlighted phrases from the article in exercise 1.***

1. Все люди разные. Кому-то общение дается легко. Они не стесняясь могут выступить перед многочисленной аудиторией. Им не сложно заинтересовать людей, поделиться своими идеями, им легко в компании знакомых и незнакомых людей. Они могут шутить на вечеринках, легко знакомятся с новыми людьми и заводят друзей. А есть люди, которым все это кажется невозможным. Они с трудом могут поддержать обычную беседу. Возможно ли научиться легко общаться или это дано лишь единицам? Почему так важно умение общаться в современном обществе?

2. Каждый день нам нужны навыки общения с людьми. Многие люди считают, что эти навыки нужны только тем, кто работает в сфере бизнеса и торговли. А всем остальным они совсем ни к чему. Люди, которые так думают, очень много теряют в своей жизни.

3. Умение общаться очень важно для всех людей. Если мы умеем грамотно и красиво выражать свои мысли, внимательно слушать, мы сможем добиться больших успехов на работе, построить карьеру, завести хороших друзей, создать и сохранить семью. Многие специалисты утверждают, что ссоры и споры в семье возникают не из-за того, что люди имеют совершенно разные мнения, а из-за того, что они совсем не умеют договариваться и находить компромисс. Кроме того, огромное количество людей несчастны, так как они одиноки. А одиноки они просто потому, что очень стесняются заговорить или поддержать разговор с незнакомым человеком.

4. Так, каждый должен уметь общаться. Умение общаться может помочь вам достичь огромных успехов в разных сферах жизни. Джон Кеннеди, Мартин Лютер Кинг, Рональд Рейган, Уинстон Черчилль и Жак Ширак не смогли бы достичь того, что они достигли, если бы не умели прекрасно выступать перед аудиторией. Успешные бизнесмены умеют не только продавать, но и прекрасно говорить.

5. Процесс общения достаточно сложный, он включает в себя вербальную составляющую, то, что мы говорим, и невербальную составляющую, то, что мы демонстрируем своими жестами и мимикой. Именно невербальная составляющая играет очень большую роль в нашем общении. На нашего собеседника очень влияет наша мимика, жесты, поза. Очень важны также и наши мысли при общении. Положительные мысли помогают нам общаться, а отрицательные – мешают.

6. Почему мы боимся говорить? Причин может быть очень много: может быть, мы стесняемся, может, боимся, что скажем что-

нибудь не так, может, боимся, что нас неправильно поймут, может быть у нас очень низкая самооценка, а может быть у нас проблема с дикцией и произношением. Очень часто корень кроется в детстве. Может быть, у нас были неприятные ситуации. Мы повзрослели, все эти ситуации забыли, однако они все также продолжают негативно влиять на наше общение.

7. Если вы хотите разобраться, почему вам трудно общаться и решить проблему, нужно обратиться к психологу. Если вы решите обратиться к психологу, вы уже на правильном пути, уже сделали правильный первый шаг, так как признали сами себе, что у вас есть проблема и вы хотите ее решить. Можно начать просто с разговоров по телефону, если вам пока некомфортно разговаривать с людьми лично. Например, если вы хотите записаться в фитнес клуб, не заходите на сайт, лучше позвоните администратору и поговорите с ним, задайте все интересующие вас вопросы. Если вы думаете, что во время разговора вы растеряетесь, тогда попробуйте составить список вопросов до того, как вы совершите звонок.

8. Дейл Карнеги был прекрасным психологом, в своих книгах он сформулировал самые важные и полезные правила общения с людьми. Его самые известные книги были опубликованы в первой половине XX века, однако они все еще очень популярны и востребованы, так как правила, о которых он там говорит, до сих пор актуальны и работают.

9. Прежде всего, необходимо искренне быть заинтересованным в общении с другими людьми. Конечно, нам всем хочется думать, что мы уникальны, не похожи на других, интересны другим людям. Однако, давайте скажем честно, мы предпочтем общаться не с умными и образованными людьми, а с теми, кто покажет нам, что мы им интересны.

10. Во время общения необходимо улыбаться. Было проведено множество исследований и наблюдений, все они подтверждают, что если человек во время общения улыбается, он производит впечатление очень привлекательного собеседника. Мы подсознательно считаем улыбающихся людей добрыми, открытыми. Также не забывайте, что необходимо называть своего собеседника по имени, так как каждому человеку приятно, когда его называют по имени во время разговора. Специалисты считают, что когда вы называете человека по имени, вы делаете ему своего рода комплимент, очень простой, естественный и приятный. Постарайтесь не делать ошибок в произношении имени, люди очень недовольны и злятся, если их имя неправильно произносят.

11. Нужно научиться слушать. Очень немногие люди умеют слушать собеседника. Чаще всего во время оживленной беседы или спора, мы совсем не вникаем в то, что говорит нам собеседник, мы просто ждем, когда он закончит и даст нам возможность высказаться. Но давайте не будем забывать, что когда мы показываем собеседнику, что мы внимательно его слушаем и понимаем, о чем он говорит, у нас в руках мощнейший инструмент для воздействия. Необходимо внимательно слушать собеседника, задавать вопросы, демонстрировать свои эмоции. Попробуйте запомнить несколько высказываний, которые вашему собеседнику особенно понравились. Если вы упомянете их в вашем следующем разговоре, ваш собеседник будет восхищен и впечатлен.

12. Во время разговора необходимо попробовать найти тему, которая интересна вашему собеседнику. Если вы найдете такую тему, которая его волнует, и поддержите разговор на эту тему, вы расположите собеседника к себе. Это правило одинаково эффективно работает как в ситуациях делового общения, так и в дружеских разговорах. Если тема вам не очень интересна, слушайте внимательно все равно и попробуйте найти что-то интересное и полезное для себя.

13. Необходимо показать вашему собеседнику, что он значим. Очень важно делать это искренне. Зачастую это сделать очень сложно, но просто необходимо, так как люди подсознательно чувствуют неискренность. Ваша задача найти в каждом человеке что-то хорошее, что-то достойное восхищения. Сосредоточьтесь на его положительных качествах и вы обязательно найдете за что похвалить своего собеседника.

14. Умение общаться – это настоящее искусство. Чтобы овладеть этим искусством, необходимо очень много читать, знать, развивать в себе соответствующие умения и навыки. Зачастую нам для успешного общения иногда нужны навыки, которые на первый взгляд не имеют ничего общего с общением. Однако если человек обладает этими навыками, он может стать прекрасным оратором и очень интересным собеседником.

15. Необходимо развивать наблюдательность. Давайте вспомним Шерлока Холмса. Он мог быстро взглянуть на человека и подробно рассказать о том, чем этот человек занимается, его сильные и слабые стороны. Быть наблюдательным очень важно не только для детектива. Если мы внимательно наблюдаем за своим собеседником, мы можем заметить особенности его жестов, мимики, поведения и, таким образом, можно сделать вывод о том, какой он человек и как с ним лучше общаться.

16. Очень важно развивать свою память. Наше общение с человеком будет более успешным, если мы сможем запомнить как можно больше информации о нем. Если вам удастся запомнить ключевые высказывания вашего собеседника, вы сможете продемонстрировать свой искренний интерес к нему и его идеям в следующей беседе. Кроме того, необходимо разбираться хоть немного во всех сферах. Если вы открыто признаетесь, что ничего не понимаете в теме, которая интересна вашему собеседнику, вряд ли он с интересом захочет продолжать разговор с вами. Поэтому интересуйтесь разными

темами, умейте поддержать разговор даже на те темы, которые вам не очень близки.

17. Не забывайте постоянно тренировать навыки общения. Специалисты провели исследование и выяснили, что если человек общается с ограниченным количеством людей на регулярной основе, он не сможет достичь больших успехов в общении. С другой стороны, если он каждый день расширяет свои границы и общается с большим количеством разных людей, в том числе с незнакомыми людьми, тогда ему намного легче общаться и само общение более успешное. Используйте все возможности пообщаться с незнакомыми людьми, с людьми разными, из разных слоев общества, из разных культур, с людьми разных возрастов. Общение с незнакомыми людьми делает вас более гибким собеседником.

18. Язык телодвижения – залог успеха. Важно, что вы говорите, но еще важнее – как вы это делаете. Представьте себе оратора, который горбится, бубнит себе под нос – многие ли прислушаются к его словам? Порой невербальные сигналы намного значимее слов. Оценивая собеседника, мы не только слушаем, о чем он рассказывает – мы подсознательно обращаем внимание на его позу, тембр голоса и скорость речи. Основные невербальные знаки универсальны, они одинаково воспринимаются во всем мире. Как держать себя, чтобы к вам прислушивались?

19. Очень большое значение имеет наш взгляд. Многие специалисты отмечают, как важен взгляд при общении. Существует много упражнений, с помощью которых можно научиться контролировать свой взгляд. Мимика также очень важна. О собеседнике очень много можно узнать, если внимательно наблюдать за его мимикой.

20. Не нужно забывать про жесты. Мы намного более склонны внимательно слушать людей, которые используют открытые позы,

не прячут руки за спину или в карманы, не скрещивают ноги, не сжимают кулаки. Открытая поза, спокойные, неторопливые движения говорят окружающим людям о том, что собеседник уверен в себе, сосредоточен, готов общаться.

***IX. Master your pronunciation through the poem. Look up the pronunciation of unfamiliar or unknown words before reading. Firstly, read silently to understand the meaning. Secondly, read aloud to catch rhythm and flow. Try to pause at punctuation rather than just line breaks. Thirdly, record your reading to listen to areas needing improvement in diction and expression.***

**By Aisha Sherazi**

Communication Breakdown,  
What's happening today?  
We don't say what we mean,  
And we don't mean what we say.

We trundle along in life,  
Not speaking when we should,  
We wait until it's too late,  
And then say nothing good.

We don't look at each other,  
Nor smile as much these days,  
We are all so busy,  
Being busy is the craze.

But what is so important?  
That we don't really talk?  
Why don't we make time?  
Instead of running, we could walk.

We use our text messages,  
Our computers, to speak for us,  
We use our telephones,  
And rely on our trust.

It's hard to know what's behind talk,  
If you're not face to face,  
It's hard to get a clear message,  
Isn't it a disgrace?

That we don't meet each other,  
And look eye to eye?  
That we don't take the time,  
And understand why.

Why it is so important,  
We connect and really speak,  
Why it is essential,  
We truly listen and not freak.

When someone suggests something,  
That's so far from our minds,  
World peace depends on these things,  
So lets not be so behind.

We've got to make an effort,  
And truly realize,  
This isn't really connecting,  
It isn't civilized.

***X. Check your knowledge and skills on the topic. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in English language after the speaker pauses.***

Жизнь проходит в общении с другими людьми. Важно правильно доносить свои мысли до собеседника, уметь убеждать. Только в этом случае получится добиться положительных результатов от разговоров. Чтобы стать более уверенным при разговоре, стоит научиться свободно общаться. Существуют некоторые способы, как говорить легко и непринужденно. Важно освоить умение разговаривать с незнакомыми людьми. Сделайте так, чтобы собеседнику было с вами комфортно. Это первый метод непринужденного общения. Во вре-

мя разговора попытайтесь создать ситуацию, в которой собеседнику и вам будет приятно общаться. При этом сохраняйте открытую позу, то есть повернитесь к собеседнику, по возможности не скрещивайте руки, не держите в руках телефон, снимите наушники. Но не желательно сильно наклоняться к собеседнику, чтобы он не ощущал морального давления.

Поприветствуйте. Назовите свое имя первым. В течение разговора поддерживайте позитивный настрой, то есть улыбайтесь, отвечайте на шутки, не затрагивайте негативные темы. Беседу лучше начать с небольшого комплимента в нужный момент. Такие приемы подтолкнут партнера по разговору начать общаться, он может захотеть продолжить беседу. Не забывайте о вежливости и уважайте чужое время. До начала разговора следует поинтересоваться о наличии у собеседника желания и времени для общения. Такая вежливость будет отличным способом обратить на себя внимание и полностью погрузиться в беседу. Если времени нет, то это не означает отказ в беседе. Следует узнать о том, когда человек освободиться и назначить встречу или договориться о звонке.

Не бойтесь признать, что чего-то не знаете. Иногда разговор переходит на темы, которые вы плохо знаете. В этом надо признаться без всякого стеснения. Нормальный человек не может понимать все на свете. Ложь не может быть лучше, чем затруднения в определенной области знаний: «Я не совсем знаком с этой темой», «Мои знания не распространяются так далеко», «В этом я некомпетентен».

Правильное окончание беседы поможет оставить хорошее последнее впечатление, оно также важно, как и первое. Для продолжения отношений важно, как пройдет окончание встречи. Не скрывайте желание повторной встречи «Хотелось бы встретиться снова». Создание между вами и собеседником приятной атмосферы. «Рад был встретить такого же любителя зеленого чая». Напомнить, выполнить обещанное. «Я пришло ссылку на видео, о котором мы разговаривали».

Легкая, непринужденная беседа помогает найти друзей, комфортно проводить время. Также будет проще наладить деловые связи, обменяться мнениями, избежать ссор.

***XI. Check your knowledge and skills on the topic. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in Russian language after the speaker pauses.***

➤ Many stereotypes exist about how men and women communicate. Generally, most people believe that women are more likely to talk about emotions, whereas men are more likely to talk about events. This may be true in some cases, but I don't think it's always that way. I have had plenty of conversations about emotions with men, and the idea of men discussing their emotions is no longer a taboo in the USA. Likewise, plenty of women in the USA enjoy talking about sports or other things that are traditionally considered to be "men's topics." Of course, plenty of women here in Russia talk about sports too, so I'm not sure why this stereotype still exists. However, many people have told me that Russian men are still reluctant to talk about their emotions, so perhaps this stereotype still holds true. I know that many women in the US say they like it when men can talk about their emotions, and this plays some role in why this behavior has become more acceptable. Ladies, if you want your guys to talk about their feelings, tell them to do so!

➤ Native Americans history is absolutely fascinating, and the various cultures that once populated the United States fascinate me. The Iroquois are especially interesting to me, as they had a highly complex and unique form of tribal government. Some of the Iroquois' policies actually influenced the Constitution of the USA! The mythology of these people is equally interesting as their politics, as the stories they tell are highly unique, creative, and interesting. I especially enjoy the stories that explain the origins of different natural phenomena, but the supernatural stories of strange creatures can be alluring as well. Unfortunately, there is very little left of these cultures, as centuries of disease, war, and unfair government policy have devastated the Native American community. Today, very few young people learn about the language and culture of their tribe, and the reservations they live on offer very little economic opportunity. Despite recent efforts from our government to give greater

opportunity to Natives, many of the youth ultimately want to leave the reservations and their community behind. Without these young people, the great Native American traditions are likely to die out, leaving only our written accounts and recordings of their languages.

➤ United States citizens have many stereotypes about Canadians, but almost all of them are positive. Our first stereotype is that Canadians are always very polite. We often joke that they apologize about everything, even things that aren't their fault. We also believe that Canadians are all very funny people, since many of the best comedians on TV are Canadian. Even though we think Canadians are funny and polite, we still make fun of them often. Sometimes, we refer to Canada as "America's hat," and we often joke that there's nothing to see there, other than beavers and Niagara Falls. In reality though, I'm sure that these stereotypes aren't all true, and I've heard wonderful things about the cities of Toronto and Vancouver. I know very few Canadian people, since I live in the South, but I look forward to meeting more Canadians when I move to Washington, since that state borders Canada!

➤ To people from other cultures, American football often looks like nothing more than a slower version of rugby. In reality, there is much more strategy involved in American football than any other sport. Coaches spend years coming up with new strategies that will hopefully make their team successful. Since they put so much time into planning these strategies, the coaches are often very worried that the other team will be able to find out the strategies by listening to what the players say on the field. To avoid this, teams create their own languages that nobody else would be able to understand. They use colors, names of places, numbers, and other words to tell each other where to move, who to follow, and where to put the ball. These special languages are complex and confusing, but the entire team has to learn them if they want to win!

➤ In the United States, there can be very harsh penalties for people who share music, books, or movies for free online. If you're caught

doing this, you may have to pay large fines or even spend time in jail! Sites like VKontakte where people can share media are also illegal. Even though these types of websites are illegal and the media industry wants them gone, American voters get very angry when politicians suggest censoring or removing these websites. As such, the websites remain illegal, but the government does not censor them, meaning that plenty of people still use them every day. Personally, I don't think it's fair to share a movie or song for free, since the artists that made them don't get paid for their work if we do that. However, I also don't think that the internet should be censored. I don't know what we should do to fix this problem!

➤ Health care is a controversial issue in the United States today. The USA has a long tradition of providing as much freedom of choice as possible for its citizens, so whenever politicians suggest limiting consumers' choice of insurance providers, voters get upset. Of course, our current system of health care is clearly broken, as insurers can restrict the type of care provided or stop paying the health costs of their customers. Very liberal politicians wanted to change this system so that the government would be the only insurance provider, whereas very conservative politicians wanted to change the rules insurance companies follow, in order to create more competition. Barack Obama's plan was a compromise between these two ideas, in which the government will require every citizen to have insurance while changing the rules insurance companies follow. Unfortunately, many people in the USA don't like this plan, since it limits freedom of choice for those who don't want to buy insurance. We will see what the immediate effects of this plan will be in 2014, when the changes start to take effect. However, we likely won't know if the plan was a success for many years, since this type of change happens slowly.

# COMFORT ZONE

*I. Read the article and be ready to answer the questions.*

## Why It Is Important to Step Outside of Your Comfort Zone

Shawn Lim

Published On: October 1, 2020

Updated on August 8, 2025

Comfort zone is called a comfort zone for a reason – because you’ve used to do things there and you feel comfortable about it. But being in your comfort zone is not going to help you grow. When you **stay in your comfort zone** for a long time, it kills productivity and growth. Think about it, if you do what you have always done, what do you expect? The same old result. You’re not going to create anything new in your life. Your life becomes boring because things are expected. And the next thing you know is that you **refuse to make a change** because you have been so comfortable in doing what you have always done, and you are afraid to do things differently.

This is what kills growth. And this is what **prevents most people from going after their goals and dreams**. People wanted to start a business, but they are worried about uncertainty and afraid if they fail. People wanted to invest in stocks and real estate, but they doubt if they are going to make money and if the market will continue to perform. And due to all these doubts, fears, and worries, people **choose to procrastinate and stay where they are**. They become stagnant and refuse to make a change.

Being too comfortable kills your success. Hence, stop staying in your comfort zone for too long. From time to time, you need to do something **to challenge yourself** and spice things up.

Here are 5 reasons why stepping outside of your comfort zone is important if you want to live a great life.

## 1. Better, faster, stronger.

You're able to upgrade yourself and become better, faster, and stronger. Success is not so much about how big your goals and dreams are, but rather, it is about how big and how much you can grow. I always love to use the example given by Harv Eker in his best-selling book, *Secrets of The Millionaire Mind*. In the book, Eker said that *it is not the size of the problem or your goal that is the issue, the real issue is the size of you.*

Imagine if you are playing games and your character is at level 3. When you face an enemy at level 5, it will be a **tough battle** for your character because his level is too low. What if you upgraded your character and become level 10? The same level-5 enemy will become an **easy fight** for your character. You can win the battle easily.

This is exactly what is happening in our lives. We think that earning \$20,000 a month is difficult and challenging because our levels are low. But for someone who is already playing at a higher level where they are earning \$200,000 a month, earning \$20,000 a month will not be an issue at all.

It is your level that determines your success and the results you get in life. Therefore, work on upgrading yourself, your skills, your knowledge, and improve your character to become better, faster, and stronger. When you become better, more skillful, and more knowledgeable, you can **attract greater success**. For example, if you want to earn \$100,000 a month, you first need to develop the skills and knowledge on how to earn that amount of money and then maintaining it. There is no way you can make \$100,000 a month if you don't have the right mindset and skill to earn and manage it.

Remember this: *You can't get rich thinking poor.* This is why getting out of your comfort zone is important. When you do something you have never done before, you will get different results that you have never got before. And the only way to do so is to venture out of your comfort zone and do things that are uncomfortable.

## 2. You become more resilient.

Another important benefit of **stepping out of your comfort zone** is that it can make you more **resilient**. We all know that success is not something easy to achieve. If it is easy, everybody will be successful, but because it is difficult, achieving it requires your ability to **bounce back from failure** and learning from mistakes. Many people give up when they face difficulties or when they fail at something. Successful people are resilient people who look at mistakes and failures differently. Like what Thomas Edison said: *“I have not failed. I’ve just found 10,000 ways that won’t work.”* The more you **venture out of your comfort zone**, the more you will understand that failures and mistakes are nothing but lessons and experience.

And if you want to be successful, **reach greater heights** in your life, and **make your dreams a reality**, you must **gain the experience** to become wiser. This is why people who are NOT afraid to try out new things usually are more resilient, and they tend to be more successful in life. Do you know the difference between a master and a beginner? The master has failed more times than the beginner has ever tried. So, don’t be afraid to fail.

Many people got it wrong to think that failure is the opposite of success. Wrong! Failure is what produces success. Think about it, success is the results of experience. And where do we gain the most experience from? Failure. Failure makes you stronger, wiser, more skillful, and more resilient. You celebrate when you succeed. But **you ponder and learn the most when you fail**. This is why it is important to challenge yourself and do the uncomfortable so that you can **expand your comfort zone**.

## 3. You become more confident.

Again, the more you try out new things, the better you become. And when you know what to do, you become more confident. Think about it, if you have never been to a foreign country, going there the first time may sound scary and you may feel a little worried. But if you have been to that country many times before, you will have better confidence and become used to it. Just like everything else in life, regardless of

whether it is to speak to the public, cook for the poor, quit your job to start a new business venture, or to build a website, everything is uncomfortable in the beginning, when you don't have much experience.

But once you get used to it, once you do it over and over again, things will become easy. Your confidence soar and you become better and better at it. This is how successful people become great at what they do. And this is how you can become great at what you do too. Just practice, learn, and train to become better. The more you perform and improve on your work, the better and the more confident you become.

*Confidence is like a muscle. The more you use it, the stronger it gets.* People lack confidence because they don't challenge themselves to venture out of their comfort zone. The more you do the things that scare you, the less scary they become. Think about writing an article. If you have never written an article before, it can take you an entire day to come up with a 1,000 words article. But if you are a blogger like me, who writes almost every day, writing an article of 1,000 words will not be such a great problem for you. If you want to achieve extraordinary results and become a specialist in your industry, you must have the courage to challenge yourself and deliver great work. That's how you succeed and get paid the most.

When you become the best person to go to in your industry, people will pay you the best money for your products and services. And how do you become the best in what you do? You grow your confidence. And how do you do that? You challenge yourself and get out of your comfort zone all the time. Thus, be willing to go beyond your comfort zone. It will build your confidence and make you better at what you do.

4. You become optimistic and **open to new ideas and opportunities.**

People who always challenge themselves to go out of their comfort zone are more optimistic than those who don't. If you have never invested in the stock market before and you want to make your first investment, you may feel scared and think, "What if I lose all my hard-earned money?"

However, for people who have done it before, they have the experience, they understand how things work and they are more optimistic about it. When you always challenge yourself to do something uncomfortable, you will be more willing to try out new things in the future. Hence, it makes you more open to new ideas and opportunities. Someone who has never tried something new will never be open to new ideas and opportunities. The more you do the difficult things, the more open-minded you will become. You become more acceptable to **taking risks** and doing the uncomfortable.

Hence, you become someone optimistic because you have done it for so many times before and you know that fear only appears in your head.

On the other hand, people who never venture out of their comfort zones are usually more pessimistic about things. Even when they are presented with a good offer, chances are, they will be skeptical or too doubtful to accept. This is because they rarely take the chances. And because they seldom go for an opportunity that presented right in front of them, they become less open to other opportunities around them. So, challenge yourself, do something new, and be willing to do the uncomfortable because that's what will **make all the difference**.

5. You're able to achieve greater success.

Yes, you can only discover new oceans if you are willing to lose sight of the shore. If you don't do what is uncomfortable, you will become like everyone else, doing the comfortable and living in mediocrity. The more you are willing to fail, the more you are willing to experience, and the more you are willing to venture beyond your comfort zone, the more success you can achieve. As what Tony Robbins said: *"Success in life is the result of good judgment. Good judgment is usually the result of experience. Experience is usually the result of bad judgment."*

Most people look at failure as something bad. But it really is not. Failure is just lessons and experience. It is feedback telling you what went wrong and what you need to improve to get the right results. Never be afraid of making mistakes and failures because they build your character. The more you fail, the more you learn. And the more you learn, the

better you can be. The only thing is that you must not quit. As long as you continue to improve and be persistent with your effort, success will eventually be yours. **Staying within your comfort zone** will never help you gain new experience and learn new lessons. If you want to achieve something you never had, you must be willing to do something you have never done. Success will come to you when you are willing to do the uncomfortable and difficult that most people shun away from.

## *II. Ask and answer the questions with a partner.*

1. Why is it important to step outside of your comfort zone if you want to grow and achieve success?

2. How does stepping out of your comfort zone help you become better, faster, and stronger?

3. Why is it beneficial to become more resilient by stepping out of your comfort zone?

4. How does stepping out of your comfort zone contribute to building confidence?

5. Why does stepping out of your comfort zone make you more optimistic and open to new ideas and opportunities?

6. How does stepping out of your comfort zone help you achieve greater success in life?

7. What can happen if you stay within your comfort zone for too long?

8. How can stepping out of your comfort zone help you become a better version of yourself?

9. Why is it important to view failure as a stepping stone to success when stepping out of your comfort zone?

10. How can stepping out of your comfort zone lead to a more fulfilling and exciting life?

*III. Look at the highlighted phrases in the article. Try to work out their meaning from the context. Work with the partner. Translate the highlighted phrases from English into Russian. Use dictionary, if necessary.*

***IV. Memory training. Listen to the speaker. You will hear a sequence of words and phrases in English. Try to repeat them maintaining the order.***

- become more confident – to challenge yourself – stay in your comfort zone – choose to procrastinate
- refuse to make a change – go after the goals – tough battle – easy fight
- to attract greater success – to step out of your comfort zone – resilient – to bounce back from failure
- to venture out of your comfort zone – reach greater heights – to make your dreams a reality – to gain the experience
- to ponder – to learn the most when you fail – to expand your comfort zone – to be open to new ideas and opportunities
- to take risks – to make all the difference – to achieve greater success – to kill productivity
- to help you grow – same old result – to be afraid to do things differently – to start a business
- to stay in your comfort zone – to step outside of your comfort zone – to win the battle easily – to determine your success
- more skillful and knowledgeable – get out of your comfort zone – to learn from mistakes – to fail at something

***V. Translate the article from English into Russian at sight.***

***VI. Speech compression strategy. Try to reduce or summarize language units that do not affect the main content of the message.***

1. You hear it all the time: Step out of your comfort zone. Life begins at the end of your comfort zone. Nothing grows in your comfort zone. But is that true? Can getting uncomfortable and enduring the stress that comes with it really help you grow as a person, move you towards achieving your goals, and push you forward to the next stage of your life? Let's unpack what "getting outside your comfort zone" means and how it can be your new tool for achieving the life you desire.

2. The idea of comfort zones is rooted in research conducted by psychologists Robert M. Yerkes and John Dillingham Dodson in 1908. They developed the Yerkes-Dodson Law, which states that performance increases as stress increases, and performance decreases as stress decreases. However, at a certain point, high levels of stress inhibit performance.

3. Not everything you want to achieve in life will be easy. By moving beyond your comfort zone into the growth zone, you'll be able to do just that: grow. You'll find yourself becoming more productive, achieving more, and reaching the goals you set for yourself – if you're willing to put in the work. Accomplishment brings self-confidence, especially if you worked hard, challenged yourself, and saw it through. And the boost in self-confidence you get after achieving one goal can push you to achieve more.

4. Stepping out of your comfort zone means learning new things, meeting new people, seeing new places, and trying new experiences. All of these can serve to help expand your awareness of the world and how you fit into it and may introduce you to new interests or areas of study you want to explore. Challenging yourself to move outside your comfort zone can increase your resilience as well. You'll gain more confidence in how you handle failure or setbacks and become more comfortable with increased levels of stress, anxiety, and uncertainty.

5. If it was easy to leave your comfort zone, there probably wouldn't be so much talk about it. But it's not easy to do. Moving into that learning or growth zone requires that aforementioned stress, and will likely require facing some anxiety, uncertainty, and a little bit of fear. Yet as humans, we're wired for survival, and naturally shy away from those perceived threats as much as we can. This is one of the reasons why it's so hard to step out of our comfort zones. Individuals who do want to do it must be mentally prepared. They must also be prepared to change habits and mindsets that may keep them in their comfort zone. How do you know if you need to step out of your comfort zone and push yourself towards some new things and new experiences?

6. If you're not growing or learning new things. You're not taking chances in your life. You're not fulfilling your goals or dreams. If you find yourself wondering why you're not accomplishing things you want to accomplish – making new friends, getting better grades – then it's time to look at areas where you might be a little too comfortable and passive. However, it's also not healthy to push yourself too far all the time. Being in a constant state of high stress can take its toll; humans need to return to the safety of their comfort zone every so often. Just like you wouldn't train on the treadmill all day, but may just put in an hour or two, you should step outside of your comfort zone for only certain lengths of time.

7. Sometimes we're forced out of our comfort zone by our situations and have to adapt in the moment. But if you want to actively move yourself out of your comfort zone, here's how to get started. First, decide what you want to achieve and set a goal. Make it a SMART goal: specific, measurable, attainable, relevant, and time-bound. Once you have your specific goal, now you can make a plan to achieve it. If a 5k is on a certain date, you know how long you have to train. If you want to be able to run or jog the whole way, you need to increase your ability and stamina to get to that point before the race. Make a plan for how you'll get to your goal, which will include steps that move you out of your comfort zone.

8. Start working towards your goal, following the plan that you've created. As you begin the work, you'll be able to find where your comfort zone line is and when you're pushing past it. Maybe you thought running at a certain speed would be challenging, yet you find that it's actually pretty easy so you increase your speed to have it be more of a challenge. Look for these shifts in your comfort zone boundary. As you move outside of your comfort zone, you may need to face some of your fears as your stress increases. If you're someone that lets discomfort derail them from action, you may need to get used to that discomfort in order to grow. If you tend to have some limiting beliefs about yourself, you may need to reassess those beliefs as you push forward.

9. Realize that you may not always be successful in your efforts. Everyone has a bad day or two when trying to accomplish something, so don't let it derail you from achieving your goal. However, if you're constantly feeling like the tasks are too hard, you may have gone past your growth zone into the panic zone. Reassess your plan to see how you can simplify the tasks. Now that you've achieved your goal, assess how it felt to move outside your comfort zone. You may realize it actually wasn't as bad as you thought, and want to do it again.

10. You probably already know the areas in your life where you need to step more outside of your comfort zone. Here are some suggestions on activities you can tackle to help you grow: Take a class in a subject area you know nothing about but want to learn – or take a summer course at a language school. Go to a social event and meet new people, especially if doing so is challenging to you. Travel to somewhere you've never been before – even if it's just across town. Have a difficult conversation you might be putting off. Learn a new hobby or skill. Volunteer with an organization in a role that takes you outside your comfort zone.

11. Think about not just the achievement, but about the ways in which you grew as a person by pushing yourself outside your comfort zone during the process. Knowing more about your comfort zone and what it means to step outside of it can help you face new goals, projects, and adventure head on. And knowing that a little added stress can actually help you grow, expand your world, and increase your self-confidence will help you become more adaptable and open to change as well.

***VII. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in Russian language after the speaker pauses.***

1. Getting out of my comfort zone has been a big theme for me. In 2013, I declared, "Adventure is out there!" and left my corporate marketing job for a sabbatical to South America. I spent those three months

travelling alone through eight new countries and trekking up to Machu Picchu. The coaching power tool that I developed during my training was about growth versus comfort. And my business name even comes from the quote, “Everything you’ve ever wanted is outside your comfort zone.” Today, I want to have another look at why you should go out of your comfort zone

2. Your comfort zone isn’t a real place – it’s an idea. It defines the habits and routines in your life that are comfortable. These things are familiar. You know what you’re doing, and you know what you can expect. There are plenty of advantages to staying in your comfort zone: there’s a sense of safety and security, you’re in control of your routine, and you feel capable and competent to deal with day-to-day life. You can go about your day confidently and with ease, not having to try too hard or deal with any significant challenges.

3. Staying in that comfort zone, however, means missing out on so much learning and growth, so many opportunities, that lie outside of the boundaries of your comfort zone. By not getting \*out there\*, you’re effectively holding yourself back from trying new things that could be great for you. So why should you leave your comfort zone? “I like it here,” you might say, “it’s nice and cosy, and everything is fine.”

4. Well, first, you should consider getting out of that comfort zone if it’s not so fine, not so comfortable anymore. If you’re feeling that boredom creeping in, knowing that it really is time to shake things up a bit. Even if you’re totally comfortable right now, if you don’t keep challenging yourself, the area of what’s comfortable will gradually shrink around you until you get more and more stuck in a limited routine and scope of what you feel is possible. In reality, you may also be thrust out of your comfort zone – through a restructuring in your company, a redundancy, or some other big event outside of your control that shakes the foundations of your personal and/or professional life.

5. Since this can happen at any point, it's valuable to be practised in getting out of your comfort zone voluntarily, adapting to unexpected situations, and building your resilience so that you're equipped to deal with challenges in the future. Outside of your comfort zone lies the growth zone. You're learning new skills and having new experiences, you're full of anticipation and excitement for the future, and you're facing challenges head on. You may feel a little nervous and uncomfortable but that's what's pushing you to achieve great things.

6. Now, this doesn't mean that you have to be pushing yourself every day in every area of your life. It is absolutely fine to head back to the comfort zone now and then to give yourself a break and to enjoy what you've created! As hard as it is to hear it, the truth is that the things that you fear the most are often the very things that will make the biggest difference in your life. As human beings (or any species, I imagine), we have a natural instinct to survive. Survival in the simplest terms comes from avoiding danger.

7. Staying away from the unknown, the unfamiliar, and doing what we know to be safe. This all makes sense in a world where sabretooth tigers and whatever else lurking in the wilderness can kill you if you venture too far. It's less helpful in the world we live in today. Your brain is still trying to protect you now. To some extent, it's thinking of your safety in the same basic way, for example, prioritising a steady salary that allows you to feed yourself and your family and keep a roof over your head.

8. More so today, however, your brain is protecting your ego, and your identity. Doing something new and unfamiliar risks failing (naturally, as we've never done it before), ridicule from other people, looking foolish... As human beings, we also place a lot of value on social status and belonging. Anything that has you sticking your head above the parapet risks people staring and pointing at this strange person who's doing something different. Real or not, if they feel real to you, these fears can be debilitating.

9. I'm all for pushing yourself out of your comfort zone and taking risks, but sometimes you can take it too far. If you're feeling tense and anxious all the time, if the fear is taking over and you're not able to deal with changes that are occurring, then you're not going to get the benefits of growth. If that's the case, stop pushing, get back to a place of safety – and then plan your next move from a more solid foundation. To motivate yourself to get out of your comfort zone, you need to understand both your reasons for wanting to do so and your reasons for \*not\* wanting to.

10. Having that clarity on your bigger why and what you will gain from behaving differently will help to justify the accompanying risk. Recognising why it's so hard will help you to show yourself some compassion and to address the things that are holding you back. I always recommend that you start small. Take one step, however minor it seems. Then take another step, and another. Action begets action. It gives you confidence as you see, "Hey, I'm doing it! This isn't so bad." That will motivate you to take more action, creating momentum. As you take action consistently, you'll start seeing results. Before you know it, you'll be well into that growth zone and your fears and doubts will be a distant memory. Dream big – then start small.

***VIII. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in English language after the speaker pauses. Use the highlighted phrases from the article in exercise 1.***

1. Как известно, зона комфорта – это ситуация или место, в которых человек чувствует себя некомфортно и неуверенно. Когда человек находится в зоне комфорта, ему не нужно прикладывать усилия, стараться, не нужно конкурировать с другими людьми, не нужно ничего никому доказывать. Очень часто зону комфорт сравнивают с привычкой, за которой человек прячется от окружающего мира, так как он не хочет ничего менять, не хочет разочаровываться.

2. Иными словами, зона комфорта – это все, к чему мы привыкли: мы ездим на работу и обратно по одному и тому же маршруту. После работы мы отдыхаем перед телевизором, смотрим любимые фильмы или передачи, читаем любимые книги. Предпочитаем ходить в одни и те же магазины. По словам специалистов, можно выделить несколько различных зон: зона комфорта, зона роста, зона паники.

3. Когда человек находится в зоне комфорта, он выполняет действия на автомате. Он делает одно и то же, и всегда получает прогнозируемый результат. Когда человек находится в зоне роста, все обстоит совсем по-другому. Зона роста – это дорога, которая ведет ко всему новому, необычному, непривычному. Она требует от человека определенных усилий, работы над собой. Например, если вы хотите получать больше на работе, как минимум, вам нужно сначала решиться на серьезную беседу со своим начальником. Если разговор окажется не очень удачный, вам придется искать другую работу, а это тоже непросто.

4. Когда мы принимаем решение выйти из зоны комфорта в зону роста, мы всегда рискуем. В зоне роста всегда можно разочароваться, можно совершить ошибку, можно проиграть. Однако, с другой стороны, всегда есть шанс научиться чему-то важному, стать успешным. Еще одна зона, в которой мы можем оказаться, это зона паники. По мнению специалистов, когда человек находится в зоне паники, он находится в очень сильном стрессе, а в таком состоянии ничему невозможно научиться.

5. Представьте себе, что вы накопили достаточно денег, чтобы попробовать найти другую работу. Вы в поисках и уже подобрали для себя несколько очень неплохих вариантов. И вдруг вы по неосторожности затапливаете своего соседа снизу, у которого дома недавно закончен дорожный ремонт. Вопрос вот в чем: хорошо ли оставаться в зоне комфорта или нет? Конечно, правильный ответ и да,

и нет. Каждому человеку нужна сфера или место, где он может почувствовать себя спокойно, комфортно, в безопасности.

6. Наш мозг не любит ничего нового. Для того, чтобы решить какую-то задачу или научиться чему-то, нужно приложить немало усилий, нужно очень постараться. Однако, наш мозг очень ленивый и стараться не хочет. Быть в зоне комфорта, тем не менее, бывает очень полезно. Когда мы в зоне комфорта, мы отдыхаем, восстанавливаем силы, готовимся двинуться дальше, становимся более уверенными в себе.

7. Однако, зона комфорта нам может ограничивать. Когда мы в зоне комфорта, мы с трудом можем научиться чему-то новому. Мы словно бьемся головой о стену и не имеем никаких результатов. Если человек никогда не выходит из своей зоны комфорта, он вряд ли сможет добиться каких-либо успехов.

8. Такова человеческая природа, что человек очень быстро привыкает к комфорту, он не хочет ничего менять в своей жизни, он привык. И чем дольше он так живет, тем меньше у него желания и мотивации что-либо менять в своей жизни. В то же самое время, когда человек оказывается в новых, незнакомых, непривычных ситуациях, он все больше нервничает и тревожится.

9. Зона комфорта учит быть довольным тем, что есть и не ставить новые, сложные цели. Однако, нужно помнить, что жизнь не имеет точного сценария, и если человек не развивается, он окажется в ситуации, когда ему придется догонять остальных людей. Давайте обсудим, как же все-таки выйти из зоны комфорта. Во-первых, нужно быть уверенным, что у вас есть достаточно физических и эмоциональных сил, чтобы выйти из зоны комфорта, чтобы получить новый опыт. Ни в коем случае нельзя толкать себя или заставлять, иначе вы окажетесь не в зоне роста, а в зоне паники. А это усугубит ситуацию еще больше.

10. Когда человек находится в зоне паники, он может сломаться. В ситуации стресса очень легко потерять веру в себя, в будущее, утратить желание ставить цели и двигаться вперед. Жить в постоянном стрессе очень вредно и для физического, и для психического здоровья. Вам необходимо осознать, что именно препятствует вашему движению вперед. Очень часто ответ очевиден – это страх. Если вам страшно, нужно действовать постепенно. Нужно осознать и признаться самому себе, что вы боитесь.

11. Ни в коем случае нельзя себя заставлять и толкать вперед. Нужно взять паузу и подумать, почему вы боитесь, почему вам так тяжело. Подумайте, что произойдет, если вы попробуете, и у вас что-то не получится, что в итоге может произойти. Если вы начнете осознавать свои страхи, визуализируете их, справиться с ними будет намного проще.

12. Если вы думаете, что сможете решить проблему, работая без выходных или мотивируя себя сравнением с другими более успешными людьми, вы очень сильно ошибаетесь. Это не поможет вам решить проблему, наоборот, таким образом вы пытаетесь сбежать от этой проблемы. Прежде чем кидаться в работу с головой, нужно определиться с целями и продумать маленькие шаги, которые вам необходимо предпринять, чтобы этих целей достичь.

13. Задайте себе вопрос: «Почему я хочу достичь этой цели?» Если честно сами себе вы ответите: «Потому что мои друзья уже этого достигли», то вряд ли вас ждет успех. Скорее всего, ваши цели продиктованы идеями других людей, вы просто хотите не отстать от ваших друзей и знакомых. Это не ваши цели. А вот если вы осознаете всю пользу от достигнутой цели именно для вас: для вашего здоровья, красоты, работы, карьеры, тогда мотивация достичь данную цель будет только возрастать. И у вас все получится.

14. Если у вас определилась конкретная, важная именно для вас цель, тогда вам будет намного легче к ней идти. Легко, конечно, не будет, но вы сами будете заинтересованы в результате. Кроме того, необходимо отметить, что наш переход в зону роста – это всегда наш собственный выбор.

15. Нельзя забывать, что ресурсы человека хоть и огромны, но все же весьма ограничены. Мы должны постараться сделать правильный выбор, на какие цели мы будем тратить свое время, силы, ресурсы, финансы. Если мы совершим ошибку, и в итоге у нас ничего не получится, а такое вполне может быть, тогда мы будем разочарованы и раздосадованы. Мы будем размышлять, какие возможности мы упустили, какого успеха могли бы добиться, а такие мысли очень губительны, так как они могут унести нас в нереальный мир, в мир фантазий. И выбраться из этих фантазий может быть очень сложно.

***IX. Master your pronunciation through the poem. Look up the pronunciation of unfamiliar or unknown words before reading. Firstly, read silently to understand the meaning. Secondly, read aloud to catch rhythm and flow. Try to pause at punctuation rather than just line breaks. Thirdly, record your reading to listen to areas needing improvement in diction and expression.***

### **The Comfort Zone**

**Anna J. Magee**

I used to have a comfort zone where I knew I couldn't fail.  
The same four walls and busy work were really more like jail.  
I longed for so much to do the things I'd never done before.  
But I stayed inside my comfort zone and paced the same old floor.

I said it didn't matter that I wasn't doing much;  
I said I didn't care for diamonds, cars and such.  
I claimed to be so busy with the things inside the zone,  
But deep inside I longed for some small victory of my own.

I couldn't let my life go by just watching others win,  
So I stepped outside my comfort zone to let the change begin.  
I took a step and with new strength I'd never felt before,  
I kissed my comfort zone goodbye, closed and locked the door.

If you are in your comfort zone, afraid to venture out,  
Remember that all others were at one time filled with doubt.  
A step or two and words of praise can make your dreams come true,  
So greet your future with a smile- success is there for you!

***X. Check your knowledge and skills on the topic. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in English language after the speaker pauses.***

Когда мы находимся в привычной и безопасной атмосфере, нам комфортно и приятно. Все для нас знакомо и предсказуемо, именно поэтому большинство из нас не двигаются вперёд, не ставят новые цели и не воплощают свои мечты. Вместо того чтобы смело идти и достигать свои цели, мы предпочитаем откладывать на потом, оставаясь на месте.

Однако, если вы готовы бросить себе вызов, то вы скоро осознаете, что настоящая борьба, хоть и кажется весьма сложной, на самом деле ведёт к куда более серьёзным победам. Когда мы решаемся выйти из своей зоны комфорта, мы открываем двери, которые ведут к большому успеху. Это не просто лёгкая прогулка, а путь к тому, чтобы стать более стойким, научиться справляться с трудностями и восстанавливаться после неудач.

Смелость выйти из своей зоны комфорта позволяет нам достичь новых высот и сделать свои самые заветные желания реальностью. Именно в процессе преодоления трудностей, когда мы терпим поражение, мы получаем бесценный опыт, мы учимся и растём больше всего. Расширяя границы возможного, мы становимся более открытыми к новым идеям и возможностям. Конечно, мы рискуем, однако именно этот риск может стать тем самым решающим фактором, который изменит всё.

**XI. Check your knowledge and skills on the topic. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in Russian language after the speaker pauses.**

➤ Ever since I moved to Murfreesboro, I've had at least four roommates. When Americans say roommates, we don't necessarily mean that we share a room with those people; we just mean that they live in the same house or apartment. During my freshman year, I had lived with my sister and two guys in an apartment. That was ok, but my sophomore year, I moved into a house with four other friends. That was a lot of fun, since the rent was cheap, and everybody got along great! These roommates became my best friends and even introduced me to some of my other best friends. Anytime I was bored, at least one of them would be ready to go out with me to a party or event, and when we stayed at home, we often hung out together. I hope I have great roommates when I move to Washington!

➤ Like I mentioned before, I grew up in a rural area. Since there wasn't much to do in this area, we had to find creative ways to entertain ourselves. One of the most common things for us to do was gather up some firewood, build a large bonfire, invite friends to come over, and have a small party. I really enjoyed these parties, since they forced people to interact with each other, rather than focusing on a movie or some other distraction. We would tell stories, talk about school, play games, or just make s'mores. S'mores are tasty snacks made with sweet crackers, chocolate, and marshmallows roasted on the fire. We call them s'mores because after you eat one, you want some more! You can make this treat at home with a microwave if you don't want to use fire, but they taste better when they're roasted.

➤ Prom, an abbreviation of promenade, is another American tradition that you might recognize from movies or TV shows. At the end of a long year in high school, the juniors and seniors are invited to participate in a large party in their honor. Most of the boys are expected to invite a date to come along with them to prom, but the process of inviting

a date to prom is very stressful. Luckily, I was already dating somebody, so I didn't have to ask someone to go without knowing if they would say "yes" or "no." Once everybody has a date, the complicated process of buying tuxedos, dresses, flowers, and limos starts. The whole ordeal is expensive and stressful, but in the end, it's a lot of fun to dress up and go out with your friends to celebrate the end of the school year.

➤ Elderly people are treated very different in the USA than in much of the rest of the world. Whereas many cultures value the elderly as a source of knowledge and good advice, our culture often treats the elderly as a burden on families and society. This is partially because of our culture of freedom, as having an old person living in your home can really limit your ability to have fun. This cultural difference also has roots in economic reality, since many older Americans can afford to live on their own, or their children can afford to pay for their stay in a nursing home or retirement community. In reality, these "assisted living" facilities are not such a bad place to live, but it seems like we could both save money and gain knowledge if we treated our elderly with more respect and took care of them in our own homes. Don't you think some loss of freedom is a small price to pay for the safety and comfort of those who raised you? Perhaps this part of our culture will change in the future, especially if our economy continues to decline, but for now, the elderly in the USA are treated somewhat poorly

➤ Camping is a popular pastime in the United States. There are many different forms of camping. Some people drive their cars to a camp site where they can set up a tent right next to a store, restaurant, or other modern conveniences. When I go, I usually choose a nature reserve or state park and hike to a place where nobody else is around. Then I set up my tent and eat simple food that I brought along. I enjoy this type of trip because it lets me be in nature, and I enjoy being able to rely only on myself. Of course, I bring along a cell phone in case I get in trouble, since being alone in nature can be a little dangerous. My style of camping is fun for me, but I can never convince friends to come along, since most people prefer a more relaxing way to spend their free time.

➤ I was once a very qualified cook. From the time I was young, I helped my mother prepare the vegetables we grew and helped my father catch or prepare the meat that we ate. I truly enjoyed being in the kitchen! Unfortunately, as I got older, I gained other interests and stopped cooking as often. I still enjoyed baking desserts, but I lost a lot of my skill in the kitchen. When I moved out of the house and went to live on my own at university, I realized how little I knew! Rather than learn to cook again, though, I relied on fast food or girlfriends who cooked for me. Now that I'm in Russia and on my own, I need to start cooking again! I started last weekend, when I fried fish with all my friends at the hostel. The food was great, and I'm proud that I was able to prove to myself that I still can cook!

## CREATIVITY

*I. Read the speech and be ready to answer the questions.*

### **Do Schools Kill Creativity?**

**This speech was originally delivered by Ken Robinson at TED2006.**

There have been three themes running through the conference which are relevant to what I want to talk about. One is the extraordinary evidence of **human creativity** in all of the presentations that we've had and in all of the people here. Just the variety of it and the range of it. The second is that it's put us in a place where we have no idea what's going to happen, in terms of the future. No idea how this may play out.

So I want to talk about education and I want to talk about creativity. My contention is that creativity now is as important in education as **literacy**, and we should treat it with the same status.

I heard a great story recently – I love telling it – of a little girl who was in a drawing lesson. She was six, and she was at the back, drawing, and the teacher said this girl hardly ever paid attention, and in this drawing lesson, she did. The teacher was fascinated. She went over to her, and she said, “What are you drawing?” And the girl said, “I’m drawing a picture of God.” And the teacher said, “But nobody knows what God looks like.” And the girl said, “They will, in a minute.”

When my son was four in England – Actually, he was four everywhere, to be honest. If we're being strict about it, wherever he went, he was four that year. He was in the Nativity play. Do you remember the story? He didn't have to speak, but you know the bit where the three kings come in? They come in bearing gifts, gold, frankincense and myrrh. This really happened. We were sitting there and I think they just went out of sequence, because we talked to the little boy afterward and we said, “You OK with that?” And he said, “Yeah, why? Was that wrong?” They just switched. The three boys came in, four-year-olds with tea towels on their heads, and they put these boxes down, and the first

boy said, “I bring you gold.” And the second boy said, “I bring you myrrh.” And the third boy said, “Frank sent this.”

What these things have in common is that kids will take a chance. If they don't know, they'll have a go. Am I right? They're not frightened of being wrong. I don't mean to say that being wrong is the same thing as being creative. What we do know is, if you're not prepared to be wrong, you'll never **come up with anything original** – if you're not prepared to be wrong. And by the time they get to be adults, most kids have **lost that capacity**. They have become frightened of being wrong. And we run our companies like this. We **stigmatize mistakes**. And we're now running national education systems where **mistakes are the worst thing you can make**. And the result is that we **are educating people out of their creative capacities**.

Picasso once said this, he said that all children are born artists. The problem is to remain an artist as we grow up. I believe this passionately, that we don't **grow into creativity**, we **grow out of it**. Or rather, we get educated out of it. So why is this?

I lived in Stratford-on-Avon until about five years ago. In fact, we moved from Stratford to Los Angeles. So you can imagine what a seamless transition that was. Actually, we lived in a place called Snitterfield, just outside Stratford, which is where Shakespeare's father was born. Are you struck by a new thought? I was. You don't think of Shakespeare having a father, do you? Do you? Because you don't think of Shakespeare being a child, do you? Shakespeare being seven? I never thought of it. I mean, he was seven at some point. He was in somebody's English class, wasn't he? How annoying would that be? “Must try harder.” Being sent to bed by his dad, you know, to Shakespeare, “Go to bed, now! And put the pencil down.” “And stop speaking like that.” “It's confusing everybody.”

Anyway, we moved from Stratford to Los Angeles, and I just want to say a word about the transition. My son didn't want to come. I've got two kids; he's 21 now, my daughter's 16. He didn't want to come to Los Angeles. He loved it, but he had a girlfriend in England. This was the love of his life, Sarah. He'd known her for a month. Mind you, they'd

had their fourth anniversary, because it's a long time when you're 16. He was really upset on the plane, he said, "I'll never find another girl like Sarah." And we were rather pleased about that, frankly – Because she was the main reason we were leaving the country.

But something strikes you when you move to America and travel around the world: Every education system on Earth has the same hierarchy of subjects. Every one. Doesn't matter where you go. You'd think it would be otherwise, but it isn't. At the top are mathematics and languages, then the humanities, and at the bottom are the arts. Everywhere on Earth. And in pretty much every system too, there's a hierarchy within the arts. Art and music are normally given a higher status in schools than drama and dance. There isn't an education system on the planet that teaches dance every day to children the way we teach them mathematics. Why? Why not? I think this is rather important. I think math is very important, but so is dance. Children dance all the time if they're allowed to, we all do. We all have bodies, don't we? Did I miss a meeting? Truthfully, what happens is, as children grow up, we start to **educate them progressively from the waist up**. And then we focus on their heads. And slightly to one side.

If you were to visit education, as an alien, and say "What's it for, public education?" I think you'd have to conclude, if you look at the output, who really succeeds by this, who does everything that they should, who gets all the brownie points, who are the winners – I think you'd have to conclude **the whole purpose of public education** throughout the world is to produce university professors. Isn't it? They're the people who come out the top. And I used to be one, so there. And I like university professors, but you know, we shouldn't hold them up as the high-water mark of all human achievement. They're just a form of life, another form of life. But they're rather curious, and I say this out of affection for them. There's something curious about professors in my experience – not all of them, but typically, they live in their heads. They live up there, and slightly to one side. They're disembodied, you know, in a kind of literal way. They look upon their body as a form of transport for their heads. Don't they? It's a way of getting their head to meetings.

Our **education system is predicated on the idea of academic ability**. And there's a reason. Around the world, there were no **public systems of education**, really, before the 19th century. They all came into being to **meet the needs of industrialism**. So the hierarchy is rooted on two ideas.

Number one, that the most useful subjects for work are at the top. So you were probably steered benignly away from things at school when you were a kid, things you liked, on the grounds that you would never get a job doing that. Is that right? Don't do music, you're not going to be a musician; don't do art, you won't be an artist. Benign advice – now, profoundly mistaken. The whole world is engulfed in a revolution.

And the second is academic ability, which has really come to **dominate our view of intelligence**, because the universities designed the system in their image. If you think of it, the whole system of public education around the world is a protracted process of university entrance. And the consequence is that many **highly-talented, brilliant, creative** people think they're not, because the thing they were good at at school **wasn't valued, or was actually stigmatized**. And I think we **can't afford to go on that way**.

In the next 30 years, according to UNESCO, more people world-wide will be graduating through education than since the beginning of history. Suddenly, degrees aren't worth anything. Isn't that true? When I was a student, if you had a degree, you had a job. If you didn't have a job, it's because you didn't want one. And I didn't want one, frankly. (Laughter) But now kids with degrees are often heading home to carry on playing video games, because you need an MA where the previous job required a BA, and now you need a PhD for the other. It's a **process of academic inflation**. And it indicates the whole structure of education is shifting beneath our feet. We need to **radically rethink our view of intelligence**.

We know three things about intelligence. One, it's diverse. We think about the world in all the ways that we experience it. We think visually, we think in sound, we think kinesthetically. We think in abstract terms, we think in movement. Secondly, intelligence is dynamic. If you

look at the interactions of a human brain, as we heard yesterday from a number of presentations, intelligence is wonderfully interactive. The brain isn't divided into compartments. In fact, creativity – which I define as the process of having **original ideas that have value** – more often than not comes about through the interaction of different disciplinary ways of seeing things. And the third thing about intelligence is, it's distinct.

I'm doing a new book at the moment called “Epiphany,” which is based on a series of interviews with people about how they **discovered their talent**. I'm fascinated by how people got to be there. It's really prompted by a conversation I had with a wonderful woman who maybe most people have never heard of, Gillian Lynne. She's a choreographer, and everybody knows her work. She did “Cats” and “Phantom of the Opera.” She's wonderful. I used to be on the board of The Royal Ballet, as you can see. Anyway, Gillian and I had lunch one day and I said, “How did you get to be a dancer?” It was interesting. When she was at school, she was really hopeless. And the school, in the '30s, wrote to her parents and said, “We think Gillian has a learning disorder.” She couldn't **concentrate**; she was fidgeting. I think now they'd say she had ADHD. Wouldn't you? But this was the 1930s, and ADHD hadn't been invented at this point. It wasn't an available condition. People weren't aware they could have that. Anyway, she went to see this specialist.

So, this oak-paneled room, and she was there with her mother, and she was led and sat on this chair at the end, and she sat on her hands for 20 minutes while this man talked to her mother about the problems Gillian was having at school. Because she was disturbing people; her homework was always late; and so on, little kid of eight. In the end, the doctor went and sat next to Gillian, and said, “I've listened to all these things your mother's told me, I need to speak to her privately. Wait here. We'll be back; we won't be very long,” and they went and left her. But as they went out of the room, he turned on the radio that was sitting on his desk. And when they got out, he said to her mother, “Just stand and watch her.” And the minute they left the room, she was on her feet, moving to the music. And they watched for a few minutes and he turned to

her mother and said, “Mrs. Lynne, Gillian isn't sick; she's a dancer. Take her to a dance school.”

I said, “What happened?” She said, “She did. I can't tell you how wonderful it was. We walked in this room and it was full of people like me. People who couldn't sit still. People who had to move to think.” Who had to move to think. They did ballet, they did tap, jazz; they did modern; they did contemporary. She was eventually auditioned for the Royal Ballet School; she became a soloist; she had a wonderful career at the Royal Ballet. She eventually graduated from the Royal Ballet School, founded the Gillian Lynne Dance Company, met Andrew Lloyd Webber. She's been responsible for some of the most successful musical theater productions in history, she's given pleasure to millions, and she's a multi-millionaire. Somebody else might have put her on medication and told her to calm down.

What I think it comes to is this: Al Gore spoke the other night about ecology and the revolution that was triggered by Rachel Carson. I believe our only hope for the future is to adopt a new conception of human ecology, one in which we start to reconstitute our conception of the richness of human capacity. Our education system has mined our minds in the way that we strip-mine the earth: for a particular commodity. And for the future, it won't serve us. We have to rethink the fundamental principles on which we're educating our children.

There was a wonderful quote by Jonas Salk, who said, “If all the insects were to disappear from the Earth, within 50 years all life on Earth would end. If all human beings disappeared from the Earth, within 50 years all forms of life would flourish.” And he's right.

What TED celebrates is the gift of the human imagination. We have to be careful now that we use this gift wisely and that we avert some of the scenarios that we've talked about. And the only way we'll do it is by seeing our creative capacities for the richness they are and seeing our children for the hope that they are. And our task is to educate their whole being, so they can face this future. By the way – we may not see this future, but they will. And our job is to help them make something of it. Thank you very much.

## ***II. Ask and answer the questions with a partner.***

1. How does the speaker define creativity? How can schools and employers effectively measure, encourage, and reward creativity?

2. What does the speaker want to illustrate when he uses the anecdotes of the little girl drawing God and the Nativity play to illustrate?

3. Why does the speaker think that "we are educating people out of their creative capacities."?

4. Can you comment on the hierarchy of subjects in education that Robinson is talking about?

5. What is the process of academic inflation? Do you agree with the speaker that it is real and currently happening?

6. What does the story of Gillian Lynne illustrate? How can educators and parents better identify diverse forms of intelligence and talent?

7. According to the speech "we don't grow into creativity, we grow out of it." What contributes most to this "growing out of creativity," and what can we do to change the situation?

8. What three characteristics of intelligence are mentioned in the speech? What can teachers do to effectively use this knowledge?

9. If you had a chance to redesign public education based on the speaker's critiques, what would be your top three recommendations?

10. The speaker thinks that we stigmatize mistakes in our companies and education systems. How can we cultivate environments where making mistakes is viewed as an essential part of learning and innovation, rather than something to be feared?

**III. Look at the highlighted phrases in the article. Try to work out their meaning from the context. Work with the partner. Translate the highlighted phrases from English into Russian. Use dictionary, if necessary.**

**IV. Memory training. Listen to the speaker. You will hear a sequence of words and phrases in English. Try to repeat them maintaining the order.**

➤ human creativity – literacy – to come up with original ideas – to stigmatize mistakes

➤ To make mistakes – to educate people out of their creative capacities – to grow into creativity – to lose the capacity

➤ To grow out of creativity – to educate children progressively – the purpose of public education – education system

➤ the idea of academic ability – public system of education – meet the needs of industrialism – the view of intelligence

➤ highly-talented – brilliant – creative – value

➤ to stigmatize – process of academic inflation – to radically rethink our view of intelligence – original ideas that have value

➤ to discover the talent – to concentrate – to lose the capacity – to grow out of creativity

➤ literacy – to stigmatize – the purpose of public education – highly-talented

➤ original ideas that have value – to come up with original ideas – brilliant – discover the talent

***V. Translate the speech from English into Russian at sight.***

***VI. Speech compression strategy. Try to reduce or summarize language units that do not affect the main content of the message.***

1. Creativity can feel mysterious or even magical. It's often described as a spark or a burst of imagination, yet this doesn't tell the entire story. Original ideas don't emerge out of thin air. Rather, this involves an intricate series of brain mechanisms, with different parts of the brain contributing different creative advantages. When we understand these mechanisms, we feel empowered to actively pursue creativity in all its forms.

2. There are numerous ways to boost creativity, but it can be difficult to know where to start. Neuroscience can be helpful, revealing not only which mental processes underscore creativity but also how these can be improved over time. Are you eager to build this understanding into your own creative practice? We explore the science of creativity along with the processes that support creative thinking plus opportunities for brain training.

3. Chances are, you can quickly identify creativity when you encounter or experience it. For example, an awe-inspiring painting or an evocative narrative will almost certainly hit the mark. But do you actually know what the term *creativity* represents? Britannica defines this as the ability to bring something new into existence. Marc A. Runko, PhD, adds that authenticity is essential: "Creativity involves an honest expression."

4. These explanations help clarify the general concept of creativity, but they do not fully delve into the range of psychological processes that contribute to creative thinking. To that end, we've highlighted the scientific underpinnings of creativity, revealing which brain regions are involved in creative thought processes and what exactly happens in the brain when we think creatively.

5. We've seen many breakthroughs in neuroscience these past few years, and yet, our understanding of the scientific nuts and bolts behind creativity remains limited. At one time, it was assumed that the right side of the brain was responsible for creative thinking, but this has since been debunked. Now, we recognize that various parts of the brain are involved, along with neurotransmitters and other cognitive processes.

6. Areas associated with creative thinking include the temporal lobe (best known for processing memories and emotions) and the parietal lobe (which is crucial for sensory processing). Even the prefrontal cortex has a role to play; this handles high-level cognitive tasks, after all, and creativity definitely qualifies.

7. The aforementioned areas of the brain, although vital, can offer little in the way of creativity if they do not work well together. Hence, the importance of the default mode network (DMN). These include several interconnected regions that kick into gear during passive pursuits, like daydreaming while taking a stroll. Without specific tasks that demand considerable focus, the brain "defaults" to the DMN, emphasizing, as neuroscientist Vinod Menon, PhD, explains, thought processes such as "self-reflection, daydreaming, mind-wandering, recall of personal experiences, and envisioning the future."

8. The executive control network (ECN), although usually associated with analytical thinking, also influences creativity. This network helps us direct our focus toward specific tasks. This determines how we apply the creative thoughts brought to life by the DMN. The ECN addresses the practical side of creative thinking. This is all about refining the many free-flowing ideas that originate with the DMN.

9. The DMN and ECN are essential, but true creativity would not be possible without network switching. This critical process allows the brain to transition between the DMN and ECN with ease. This thereby makes it easier to access a wider range of thoughts. Network switching

ensures that the brain makes full use of analytical thinking *and* creative insights.

10. Creative people are often viewed as uniquely gifted. Their creativity seems to emerge from nowhere. The concept of the "creative type" plays into this misconception. This type of person is thought to be uniquely quirky, equipped with a brain that's, simply put, wired differently. There may be a grain of truth here. After all, some people are more drawn to creative expression, to whom this comes more easily. That being said, creativity is *not* a fixed trait. It's a skill like any other, and it cannot be improved without continued practice and refinement.

11. Cognitive processes involve the many mental activities used to learn and drive understanding. These relate to attention, perception, memory, and problem-solving. These processes support creative thinking by allowing us to produce and refine a variety of ideas. Many thought processes can spark creative thinking, but this is often described using terms such as divergent and convergent thinking. These concepts were introduced by the respected psychologist J. P. Guilford, who, in his Structure of Intellect (SI) theory, described intelligence as a series of interconnected cognitive processes.

12. Today, the term 'divergent' describes a free-flowing series of ideas. These seem to arrive spontaneously and may deliver unanticipated connections between concepts that seem to have little in common. Convergent thinking is analytical, relying on a structured approach complete with a strict set of rules. Associative thinking allows the mind to connect concepts or ideas that, at first glance, might appear to be entirely unrelated.

13. The journal *Trends in Cognitive Science* identifies two key types of associative thinking: free associations (involving spontaneous connections between concepts) and goal-directed associations (using structure or strategy to blend concepts). Pattern recognition is crucial as

well. This happens when the brain pairs sensory input with previously stored memories to reveal intriguing trends. Both types of thinking support creativity: Associative thinking spurs new ideas, whereas pattern recognition aids creative problem-solving.

14. Memory has a major impact on creativity. This offers a wealth of inspiration on which creative thinkers can draw. Research shows that several types of memory can boost creativity, even when those memories seem mundane or uninspired to the individual. Working memory, for example, is helpful when a clear answer is within reach, while visual and verbal creativity uncover glimpses of inspiration using long-term memory systems.

15. Divergent thinking may seem to deliver a sudden burst of ideas, but there is no need to wait for creative insights to arrive at random or all on their own. Daily habits can encourage creativity. Remember, this is not strictly spontaneous but rather a way of life. Below, we detail a few simple yet transformative practices that can bring forth a wellspring of creativity.

***VII. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in Russian language after the speaker pauses.***

1. Creativity can sometimes feel like a mysterious gift that only a few lucky people are born with. Trust me, I hear it all the time, “I wish I was as creative as you.” But I’m here to tell you a little secret – creativity isn’t some magical talent that you either have or don’t have. It’s more like a muscle, and like any muscle, it can be trained, stretched, and strengthened over time.

2. As someone who started out as a self-taught artist and turned my love for creating into a full-blown career, I’m living proof that anyone can become more creative if they put their mind to it. You don’t need to try to master every art form or turn into a creative genius over-

night. Instead, today I want to talk to you about embracing small habits, being open to new ideas, and giving yourself permission to play and explore.

3. So, if you're wondering how to become more creative and really tap into that inner creative voice of yours, I've got some practical tips for you. And guess what? With a little dedication, you can do it all in just 90 days! Let's dive in! I'm the kind of person who will always tell you the why before the how. So before we jump into the how-to's, let's talk about *why* it's worth the effort to become more creative. Sure, we all know that creativity is fun and a great outlet, but did you know that boosting your creativity also has some seriously amazing benefits for your brain and overall well-being?

4. Creativity boosts your problem-solving skills: Engaging in creative activities trains your brain to think outside the box and find solutions where others see obstacles. The more I play with different ideas in my art, the easier it becomes to tackle challenges in my business and everyday life! Creativity reduces stress and increases happiness: Creativity has a magical way of grounding you in the present moment. When I'm painting, everything else fades away – it's like a mental vacation. This isn't just me either, studies show that creative activities reduce cortisol (the stress hormone) and release dopamine, the brain's happy chemical!

5. Creativity improves cognitive function: Lastly, practicing creativity actually boosts your brainpower! It activates different areas of your brain, strengthens neural connections, and enhances cognitive functions like memory and analytical skills. One of the biggest myths out there is that creativity is this all-or-nothing trait – you either have it, or you don't. But, let's address that little voice in your head that might be saying, "But I'm just not a creative person!" I get it – this is something I hear all the time from people who think they missed the creativity gene. Here's the truth: Creativity isn't some mystical gift; it's a skill that anyone can develop.

6. As I mentioned earlier, creativity is like a muscle that gets stronger the more you use it. If you believe you're not creative, it's probably because you haven't exercised that muscle enough. And that's okay! It doesn't mean you can't start flexing those creative muscles now and make them stronger over time. And the best part is, there are so many ways to nurture that potential! Now, let's get into the how!

7. So how do you actually become more creative? The key is to break it down into simple steps and commit to practicing them consistently. Here's how you can turn that "I'm not creative" mindset into "Wow, look at what I just made!" First things first, if you want to become more creative, you have to make time for it. This is one of those non-negotiables. I know life gets busy, and it's easy to let creative activities fall to the bottom of your to-do list, but trust me on this – schedule it! Even if it's just 15 minutes a day, put it in your calendar like you would an important meeting or a workout.

8. Think of it like building a habit. The more you show up for your creativity, the more it'll show up for you. Whether you're painting, doodling, writing, or even brainstorming new ideas, setting aside time for these activities is the best way to train that creative muscle!

9. The biggest breakthroughs in creativity come when you give yourself permission to play. I know, it sounds a little silly, but hear me out! Sometimes, we put so much pressure on ourselves to make something perfect that we forget how to just have fun with the process. Try setting a goal to create without judgment for a few minutes every day. I often tell my students to try different mediums – maybe a little watercolor one day, some sketching the next, or even a bit of writing or poetry. The goal isn't to make a masterpiece; it's to explore and see what sparks your imagination.

10. Surrounding yourself with inspiration is like giving your creativity the spark it needs to thrive! This might mean following other artists or creatives on Instagram, reading books that fuel your imagina-

tion, or simply spending time in nature. For me, being out in nature, listening to music and traveling brings a rush of new ideas and colors that I can't wait to bring to life on paper. I'm a huge fan of journaling. Try starting a creativity journal where you can scribble down your thoughts, doodles, color palettes, and ideas. Over time, it becomes a true treasure trove you can turn to whenever you need a spark or a fresh perspective.

***VIII. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in English language after the speaker pauses. Use the highlighted phrases from the speech in exercise 1.***

1. В современном мире, где перемены происходят стремительно, а технологии развиваются с невероятной скоростью, креативность становится одним из ключевых качеств. Она позволяет не только успешно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, но и способствует процветанию. Работодатели сегодня предъявляют высокие требования к соискателям, ожидая от них способности решать сложные задачи. Креативность же заключается не только в генерации новых идей, но и в умении мыслить нестандартно, находить оригинальные решения и гибко реагировать на изменения.

2. Важность креативности распространяется на все сферы жизни: от личного развития и успеха компаний до благополучия всего общества. Почему же она так ценна в различных областях? Какие преимущества она приносит как отдельному человеку, так и обществу в целом? И почему так важно развивать этот навык в современном мире? Учитывая стремительные изменения и технологический прогресс, креативность играет значительную роль как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности и общественной жизни.

3. Способность к творчеству помогает человеку эффективно адаптироваться к современным реалиям, находить нетривиальные

подходы к решению проблем и успешно справляться с вызовами. В условиях растущей конкуренции, как в бизнесе, так и на государственном уровне, нестандартные и новаторские решения становятся залогом успеха.

4. Творческие личности отличаются остротой ума, яркостью и оригинальностью. Они способны генерировать свежие идеи, которые могут принести не только финансовую выгоду компаниям, но и ощутимую пользу потребителям, улучшая качество жизни. Именно творческие люди способны предложить прорывные решения в медицине, образовании и других областях, способствуя общему прогрессу и улучшению мира.

5. Креативное мышление – это способность находить нестандартные решения и видеть новое в привычном. Креативные люди способны генерировать оригинальные идеи там, где другие придерживаются устоявшихся шаблонов. Это не просто умение заниматься искусством, но и способность мыслить шире, замечать неочевидное и находить новые подходы.

6. Креативное мышление – это не врожденный дар, а необходимый навык в современном мире, где готовых ответов становится все меньше, а сложных задач – все больше. Вопреки распространенному мнению, что творчество – удел избранных, способность мыслить нестандартно может быть развита у каждого. Ключевую роль в этом играют опыт, практика и поддержка.

7. Творческий потенциал человека проявляется не только в искусстве, но и в науке, бизнесе, математике и даже в повседневной жизни. Он проявляется в поиске необычных решений проблем, выходе из сложных ситуаций и создании новых проектов. Вопреки распространенному заблуждению, что креативность требует вдохновения, свежие идеи чаще всего рождаются в результате систематической работы и экспериментов. Настоящее творчество – это привычка постоянно искать новые пути.

8. Способность к творческому мышлению помогает подросткам быстрее адаптироваться к новым условиям и эффективно решать уникальные задачи. Они не боятся ошибаться, видя в этом путь к нахождению оптимального решения. Такие навыки являются ключевыми для достижения успеха в любой профессии, ведь в большинстве случаев устаревшие шаблоны и строгое следование инструкциям уже не приносят желаемого результата. Существует множество простых способов оценить уровень креативности у ребёнка, включая психологические тесты, которые легко провести в домашних условиях.

9. В мире, который меняется с головокружительной скоростью, где технологии переплетаются с каждым аспектом нашей жизни, легко упустить из виду нечто фундаментальное – важность творческого потенциала. Мы часто ассоциируем творчество с художниками, музыкантами или писателями, но на самом деле это гораздо более широкое понятие, пронизывающее все сферы человеческой деятельности. Творческий потенциал – это не просто способность создавать что-то новое, это образ мышления, который позволяет нам видеть возможности там, где другие видят тупики, находить решения, когда кажется, что их нет, и адаптироваться к постоянно меняющимся условиям.

10. В основе творческого потенциала лежит любопытство – неутолимое желание исследовать, задавать вопросы и выходить за рамки привычного. Именно это любопытство движет научными открытиями, технологическими прорывами и социальными инновациями. Без него мы бы застряли в рутине, повторяя одни и те же действия и никогда не развиваясь. Творчество позволяет нам не только решать существующие проблемы, но и предвидеть будущее, создавая новые продукты, услуги и идеи, которые улучшают нашу жизнь.

11. Более того, творческий потенциал играет ключевую роль в нашем личностном развитии. Он помогает нам выражать себя, понимать свои эмоции и находить смысл в окружающем мире. Занятия творчеством, будь то рисование, игра на музыкальном инструменте,

написание стихов или даже просто придумывание нового рецепта, способствуют развитию критического мышления, улучшают память и концентрацию. Они дают нам чувство удовлетворения и достижения, повышают самооценку и помогают справляться со стрессом.

12. В современном мире, где многие рутинные задачи автоматизируются, именно творческий потенциал становится одним из самых ценных навыков. Работодатели все чаще ищут сотрудников, способных мыслить нестандартно, предлагать инновационные решения и работать в команде, где ценится разнообразие идей. Развитие творческого потенциала – это инвестиция в наше будущее, как индивидуальное, так и коллективное.

13. Поэтому так важно поощрять творчество с самого раннего возраста, предоставляя детям возможность экспериментировать, играть и выражать себя без страха осуждения. И никогда не поздно начать развивать свой собственный творческий потенциал, будь то через новое хобби, изучение новой области или просто изменение привычного образа мышления. Ведь именно в способности творить заключена наша уникальность и наша сила.

***IX. Master your pronunciation through the poem. Look up the pronunciation of unfamiliar or unknown words before reading. Firstly, read silently to understand the meaning. Secondly, read aloud to catch rhythm and flow. Try to pause at punctuation rather than just line breaks. Thirdly, record your reading to listen to areas needing improvement in diction and expression.***

### **The Thought Fox**

**Ted Hughes**

I imagine this midnight moment's forest:  
Something else is alive  
Beside the clock's loneliness  
And this blank page where my fingers move.

Through the window I see no star:  
Something more near  
Though deeper within darkness  
Is entering the loneliness:

Cold, delicately as the dark snow  
A fox's nose touches twig, leaf;  
Two eyes serve a movement, that now  
And again now, and now, and now

Sets neat prints into the snow  
Between trees, and warily a lame  
Shadow lags by stump and in hollow  
Of a body that is bold to come

Across clearings, an eye,  
A widening deepening greenness,  
Brilliantly, concentratedly,  
Coming about its own business

Till, with a sudden sharp hot stink of fox  
It enters the dark hole of the head.  
The window is starless still; the clock ticks,  
The page is printed.

***X. Check your knowledge and skills on the topic. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in English language after the speaker pauses.***

Современный мир меняется очень быстро, жить в таком мире нелегко, и простого набора знаний и умений уже недостаточно. Чтобы быть успешным, счастливым и по-настоящему реализованным, человеку необходимо нечто большее – способность мыслить нестандартно, создавать новое и находить оригинальные решения. Именно поэтому так важно быть творческим человеком, а креативность в об-

разовании становится не просто желательной, а абсолютно необходимой.

Творчество – это образ мышления, который позволяет нам видеть мир с разных точек зрения, придумывать новые идеи и воплощать их в жизнь. Творческий человек не боится экспериментировать, ошибаться и начинать заново. Он открыт новому опыту, любопытен и постоянно стремится к развитию. Творческий подход позволяет находить нестандартные решения. Будь то сложная задача на работе, бытовая проблема или даже личный кризис – способность мыслить креативно помогает найти выход.

Все великие открытия, изобретения и произведения искусства стали результатом творческого мышления. Без креативных людей мир бы застыл на месте. Именно они двигают прогресс, создают новые технологии, улучшают качество жизни и вдохновляют других. Творчество – это мощный инструмент для самовыражения. Оно позволяет нам делиться своими мыслями, чувствами и идеями. Занятия творчеством, будь то рисование, письмо, музыка или даже кулинария, приносят огромное удовольствие, снижают стресс и способствуют улучшению психического здоровья. Когда человек создает что-то новое, он испытывает чувство гордости и удовлетворения. Это укрепляет его самооценку и дает уверенность в своих силах.

***XI. Check your knowledge and skills on the topic. Consecutive interpreting. Listen to the speaker, take notes if necessary, and then reproduce the message in Russian language after the speaker pauses.***

➤ The USA has a wonderful tradition of live music, since our music industry has dominated the world scene for a long time. From elaborate shows in giant sports stadiums to short 3 song concerts in tiny bars, the USA has it all; you just have to know where to look! Personally, I prefer to see local bands perform in smaller venues, since it's exciting to watch a young band slowly become more famous. I've been lucky enough to witness this a few times, as many of the local bands in Tennessee get record deals in Nashville, leading to worldwide fame and suc-

cess. Of course, it can be tedious to sit through some of the awful bands while waiting to hear a good one, so if you want to have good quality live music guaranteed, you should check out a music festival. Ever since Woodstock in 1969, the idea of huge music festivals with lots of high-quality bands has fascinated Americans. Bringing all of these big name bands into one place is a lot of work, but the result is an amazing experience for everyone involved! Today, you can find a music festival for almost all genres at some place in the USA.

➤ There have been a number of unusual moments in my lifetime. Usually, these have something to do with a particular subculture or an individual who is just plain weird. For example, one time, I was driving around in the countryside, when I realized that I was lost. This was before we had GPS, so instead, I knocked on the door of a nearby house to ask for directions. Luckily, someone was home, but to my surprise, the guy who answered the door was completely naked! He gave me directions back to the main road, all while acting like everything about the situation was completely normal! I later found out that the area I was lost in was a nudist colony, where people go to live their lives completely free of clothes. Of course, I've also experienced a number of unusual moments here in Russia as well. I believe I've already told the story of my first train ride in плацкарт, when a Russian woman I had only just met made me hold her baby for a half hour. It seems like these strange people follow me around the globe!

➤ Stand up comedy has been popular in the United States ever since the 1950s. When televisions became popular, this form of entertainment became a common part of American life. Hardworking comics like Bob Hope would perform on television, in clubs, and even for American soldiers overseas. Originally, comedians' jokes had to be very clean and family-friendly, but in the late sixties and early seventies, comedians started to push the boundaries of what was considered to be acceptable comedy. Richard Pryor was especially important for breaking barriers about obscenity and race in comedy, as his jokes appealed to

almost everyone who heard them, despite their brutal honesty. Of course, it wasn't always easy to be a comedian who pushed boundaries. For example, George Carlin was once arrested while on stage and accused of public indecency for performing an act called "Seven Words You Can Never Say on Television." His trial was eventually cancelled, as judges ruled that Carlin's right to free speech had been violated, a decision that would clear the way for comedians to be as progressive as they like without having to fear legal consequences. While some people would probably prefer less obscenity in comedy, I think this is an important part of free speech and should be protected.

➤ Bonnaroo is a music festival held near my home in a town called Manchester. It's actually widely considered to be the best yearly music festival in the United States, and people come from all over the whole country to see the artists that perform there. You would probably recognize many of the artists that have performed there recently, including Jay-Z, Radiohead, the Red Hot Chili Peppers, Snoop Dogg, and many others. Last year, around 100,000 people attended Bonnaroo, which is great for all the artists and the festival organizers, but the town of Manchester suffers when all these people come. The town is home to only 10,000 permanent residents, and they often are frustrated by the large number of rowdy concert-goers. However, local business owners don't complain, as they are often able to sell more merchandise during the four days of Bonnaroo than they normally sell all year!

➤ When people here in Russia ask me what my home state is famous for, I usually ask them if they know any country music. If they don't, the next topic I discuss is usually Jack Daniel's whiskey, which almost everyone seems to know. Jack Daniel's is one of the most famous whiskeys in the world, a fact that I didn't realize until I started travelling. To me, Jack Daniel's is just a local drink brewed by people in Lynchburg, a town where it is actually illegal to sell alcohol! They make a special exception for the place where the whiskey is made, but there are rules for how much you can buy. Jack Daniel was an interesting man, all

the way up until the day he died. He actually died after attempting to kick open a safe that held the company's records. He hurt his foot, which later got infected and led to his death.

➤ Cormac McCarthy is definitely my favorite author. Like me, he grew up in Tennessee, and his stories are often set in areas that I've visited. He writes very realistic versions of fantastic events, and his stories are often depressing and dark in tone. He has won many awards for his books, and many of his stories have been turned into movies, including "All the Pretty Horses," starring Brad Pitt, "No Country for Old Men," starring Javier Bardem, and "The Road," starring Viggo Mortenson. My favorite novel from this author is definitely "Blood Meridian," a story of a young man who journeys across the American west in search of fortune. Unfortunately, the young man gets into trouble with some rough people, and he is forced to run for his life. This chase is one of the most intense pieces of literature I've ever read!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном учебно-методическом пособии представлены аутентичные тексты на английском и русском языках для более глубокого изучения тем, которые студенты разбирают на занятиях по основному (английскому) языку. Таким образом, у студентов есть прекрасная возможность выучить более разнообразный вокабуляр по соответствующим темам для того, чтобы более уверенно и успешно осуществлять устный последовательный перевод. Для этого в пособии предлагаются упражнения, как на английском, так и на русском языке. Кроме того, представленные упражнения позволяют студентам тренировать оперативную память, навык речевой компрессии и произносительные навыки. При условии систематической работы, по окончании изучения каждой темы, студенты смогут осуществлять устный последовательный перевод по трем представленным темам: “Communication”, “Comfort zone”, “Creativity”.

Знания, полученные в результате освоения представленных тем, несомненно, будут очень полезными для студентов при освоении дальнейших дисциплин, например, практический курс перевода на третьем курсе. Они уже будут знакомы со спецификой работы переводчика и основными требованиями к подготовке осуществления устного перевода и смогут успешно организовать свою работу самостоятельно. Кроме того, полученные знания пригодятся и на занятиях по основному иностранному языку на следующих курсах, так как студенты смогут точно, грамотно и ярко выразить свое мнение в рамках изученных тем.

За пределами данного пособия осталось ряд тем, которые изучаются на занятиях по основному иностранному языку. В перспективе можно продолжить работу над следующей частью пособия для того, чтобы охватить и другие темы.

## ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. Алексеева И.С. Профессиональный тренинг переводчика: Учебное пособие по устному и письменному переводу для переводчиков и преподавателей. – Санкт-Петербург: Издательство «Союз», 2005. – 288 с.

2. Вербицкая М.В., Беляева Т.Н., Быстрицкая Е.С. Устный перевод. Английский язык. Часть 1. – Москва: ГЛЮССА, 2008. – 384 с.

3. Дмитриевский И.Б. Как научиться общаться с людьми: постигаем искусство коммуникации. – URL: <https://www.kp.ru/guide/kak-nauchit-sja-obshchat-sja.html> (дата обращения: 10.01.2026).

4. Ланта Е. Как мимика и жесты формируют ваш образ: почему язык тела важнее слов. – URL: <https://4brain.ru/blog/kak-mimika-i-zhesty-formiruyut-vash-obraz-pochemu-yazyk-tela-vazhnee-slov/> (дата обращения: 12.01.2026).

5. Cuddy A. Your Body Language Shapes Who You Are. TED 2012. – URL: [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are) (дата обращения: 11.01.2026).

6. How to Become More Creative (In Just 90 Days). – URL: <https://jennarainey.com/become-more-creative/> (дата обращения: 10.01.2026).

7. Hudson M. How to get the most out of people, and give the most back. – URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201207/the-10-golden-rules-of-communication> (дата обращения: 14.01.2026).

8. Is it time to leave your comfort zone? Harvard Summer School. – URL: <https://summer.harvard.edu/blog/leaving-your-comfort-zone/#Crossing-the-Finish-Line--and-Looking-for-the-Next-Challenge> (дата обращения: 12.01.2026).

9. Koltuska-Haskin B. Creativity and the Brain. – URL: <https://www.psychologytoday.com/us/contributors/barbara-koltuska-haskin-phd> (дата обращения: 10.01.2026).

10. Magee A.J. The comfort zone. – URL:  
<https://allpoetry.com/poem/11259433-The-Comfort-Zone-by-Anna-J-Magee> (дата обращения: 14.01.2026).

11. Robinson K. Do Schools Kill Creativity? TED. – URL:  
[https://www.ted.com/talks/sir\\_ken\\_robinson\\_do\\_schools\\_kill\\_creativity](https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity) (дата обращения: 12.01.2026).

12. Sherazi A. Communication breakdown. Poem. – URL:  
<https://www.poemhunter.com/poem/communication/> (дата обращения: 11.01.2026).

13. The science of creativity: how to train your brain for innovative thinking. University of Pennsylvania. – URL:  
<https://lpsonline.sas.upenn.edu/features/science-creativity-how-train-your-brain-innovative-thinking> (дата обращения: 14.01.2026).

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ .....	5
ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.....	11
Тема 1. Communication .....	11
Тема 2. Comfort zone .....	44
Тема 3. Creativity .....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	88
ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ .....	89

## **ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:**

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

## **МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

Минимальные системные требования: Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

## **СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:**

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Компьютерная верстка: Т. В. Опарина

Авторская редакция.

---

Подписано к использованию 12.03.2026  
Объем электронного издания 1,5 Мб, тираж 10 экз.  
Издательский центр «Удмуртский университет»  
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021  
Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

---

**ISBN: 978-5-4312-1342-7**



9

785431

213427