

Многозадачность

Слова

Эти слова вы встретите в тексте. Прочитайте объяснения и примеры. Вы можете перевести эти слова без словаря?

- лишь** – только
Иван мало читает. За год он прочитал **лишь** одну книгу.
- переключаться / переключиться (+ с кого? с чего?) (+ на кого? на что?)** – перестать делать одно дело и начать делать что-то другое
Иногда мне сложно **переключиться (с чего?) с китайского языка (на что?) на английский**.
- привлекать / привлечь (+ кого? что?) (+ кем? чем?)** – нравиться
Отдых в деревне **привлекает (кого?) москвичей (чем?) возможностью** отдохнуть от шума и суеты большого города.
- образ** – представление о чём-то; мысленная картинка, когда вы думаете о чём-то
Он умеет создать **образ (кого?) профессионала**, хотя на самом деле плохо разбирается в предмете.
- первое впечатлѐние** – мнение о ком-либо или о чём-либо после первого знакомства с ним
Одни говорят: «**Первое впечатление** – самое верное». Другие говорят: «Не надо верить **первому впечатлению**». Кто же из них прав?
- (+ у кого? у чего?) (не) получаться / (не) получиться (+ что? инфинитив)** – (не) удаётся; (не) мочь, (не) уметь делать что-либо
(У кого?) У неё хорошо **получается (инфинитив) рисовать**. / (У кого?) У бабушки пока не **получается (инфинитив) пользоваться** новым телефоном.
- способность** – умение, потенциальный талант;
способен / способна / способно / способны (+ к чему?)
Как можно развить математические **способности**? / Говоришь, что ты – супергерой? Какие же у тебя **суперспособности**? / Он стал известным музыкантом, хотя в детстве все говорили ему, что у него нет **способностей (к чему?) к музыке**.
- как правило** – обычно
Как правило, на работу я прихожу к восьми.
- обрабатывать / обработать (+ кого? что?)** – производить операции
Современные компьютеры способны **обрабатывать (+ что?) огромные массивы** информации.
- болтать / поболтать (+ с кем? с чем?)** – говорить глупости, говорить о незначительных, неважных вещах
Соня может часами **болтать (с кем?) с подружками** по телефону. И она ещё удивляется, что ничего не успевает!
- пропускать / пропустить (+ кого? что?)** – не участвовать
Из-за болезни Антон **пропустил (что?) экзамен** по математике.
- существовать** – быть, жить
Говорят, в этом замке живут привидения. Как думаешь, они правда **существуют**?
- точность** – степень правильности
У этого оборудования высокая **точность измерений**, оно почти никогда не ошибается.
- заполучать / заполучить (+ кого? что?)** – получить с усилиями, получить с трудом
Не знаю как, но я **заполучу (что?) билеты** на этот концерт!

15. **обладать** (+ кем? чем?) – иметь, владеть

Ей повезло **обладать** (чем?) **таким** **сильным** и **красивым** **голосом**!

16. **отвлекаться** / **отвлёчься** (+ от кого? от чего?) (+ на кого? на что?) – обратить внимание на что-то другое

Ивану скучно на уроке, поэтому он часто **отвлекается**. / Тренировки помогают мне вечером **отвлёчься** (от чего?) **от** работы. / На работе он постоянно **отвлекается** (на что?) **на** общение в социальных сетях.

17. **искренне** – по-настоящему, честно

Соня может часами болтать с подружками по телефону. При этом она **искренне** удивляется, что ничего не успевает!

18. **ложный** – ненастоящий, неправдивый, неистинный

Это **ложное** утверждение.

19. **качество** (какой?) vs **количество** (сколько?)

Для нас **качество** важнее **количества**. / **Количество** рано или поздно обязательно переходит в **качество**.

20. **надоедать** / **надоест** (+ кому? чему?) – больше не нравится, утомлять

(Кому?) Ивану **надоела** его старая машина, поэтому он купил новую.

Многозадачность существует. Но подходит не всем

(Это адаптированная статья. Оригинал читайте на Psychologies.ru: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/mnogozadachnost-protivopokazana-bolshinstvu-iz-nas-i-vot-pochemu/>)

Слово «многозадачность» стало обязательным в резюме современных профессионалов. Быстрый ритм жизни стимулирует нас думать обо всём сразу. Но **лишь** 2% людей могут эффективно работать в таком режиме.

«У меня не десять рук», – недовольно говорим мы и одновременно гордимся тем, что можем легко **переключаться** с одного дела на другое:

- быстро закончив отчёт, ответить на письмо;
- ответив на письмо, позвонить коллеге;
- позвонив коллеге, немного поработать над презентацией;
- поработав над презентацией, ответить ещё на пару новых писем и так далее.

«Многозадачность **привлекает** чувством **всемогущества**, – объясняет психолог Реджинальд Тапас (Reginald Tapas). Это **образ** человека-компьютера, человека-бога, который, кажется, не чувствует всей сложности жизни.

Многие из нас уже привыкли:

- читать и писать сообщения на ходу;
- просматривать почту, разговаривая по телефону;
- писать отчёт, общаясь с коллегой;
- обедать, продолжая работать за компьютером.

Кажется, это так просто! До первой серьёзной ошибки в документе или аварии на дороге.

Исследование показывает, что, как правило, те, кто считают себя успешными в многозадачности, справляются с ней хуже всех. «Мы часто верим первому впечатлению, – говорит психолог Дэвид Стрэйер (David Strayer) из Университета Юты. – Если мы видим человека, который уверенно берётся за много разных дел, нам кажется, что у него это хорошо получается. На самом деле, как показывают наши исследования, только 2% людей способны к многозадачности. И они меньше всего пользуются этой способностью в обычной жизни».

Мозг большинства людей обрабатывает ограниченное количество стимулов за определённое время. Та часть мозга, которая ответственна за принятие решений и планирование, работает по принципу многоканального телефона. Когда один канал занят, информация по другому каналу не проходит в сознание. Студент, который, слушая лекцию, болтает с приятелем о планах на выходные, рискует либо не сдать экзамен, либо пропустить вечеринку.

Правда, настоящие «люди-компьютеры» тоже существуют. Но их мозг работает по-другому. Он не только может обрабатывать несколько стимулов одновременно, но и делает это с удивительной точностью. Если верить результатам исследования Дэвида Стрэйера и его команды, такие люди за ограниченное время справляются с несколькими задачами даже лучше, чем с одной. Правда, заполучить такого человека в свою компанию – большая удача. Так организован мозг лишь у двух человек из ста.

Но если настоящих «многозадачников» так мало, почему многие верят, что обладают этими способностями? «На самом деле, таким людям трудно сконцентрироваться на одной задаче, – объясняет психолог Дэвид Санбонматсу (David Sanbonmatsu), коллега и соавтор Дэвида Стрэйера. – Они отвлекаются от одного дела и переключаются на другое, а потом на третье... В результате они успевают сделать очень мало и искренне удивляются, что работа не сделана. Ведь они постоянно были чем-то заняты».

Санбонматсу и Стрэйер считают, что у людей, склонных к «ложной многозадачности», есть общие качества:

- они не могут надолго сфокусироваться на одной задаче;
- им быстро надоедает рутинная работа;
- они постоянно ищут новые эмоции;
- они часто действуют импульсивно, им трудно себя контролировать.

По этой теме Psychologies.ru также рекомендует статьи:

- «Как эффективно работать из дома»: <http://www.psychologies.ru/articles/kak-effektivno-rabotat-iz-doma/>
- «Как меньше работать, чтобы больше успевать»: <http://www.psychologies.ru/articles/kak-ne-rabotat-vsegda-chtobyi-uspevat-sdelat-bolshe-10-sovetov/>

Вопросы

1. Какие дела современные люди часто делают одновременно? Что вы часто делаете одновременно? А ваши коллеги и знакомые?
2. Чем опасна многозадачность для большинства людей?
3. Почему некоторым людям нравится работать в режиме многозадачности?
4. Почему большинство людей не способны к многозадачности? Как работает их мозг?
5. Мозг скольких процентов людей способен к многозадачности?
6. Почему часто люди, считающие себя способными к многозадачности, за день успевают сделать очень мало?

Грамматика

Задание 1.

а) Найдите в тексте пропущенные слова.

- просматривать почту, по телефону
- писать отчёт, с коллегой
- обедать, работать за компьютером

б) Проанализируйте примеры. В какой ситуации мы используем пропущенные слова (деепричастия, НСВ)?

- а) Два человека делают два одинаковых действия.
- б) Два действия делаются одновременно.
- в) Одно действие делается после другого.
- г) Ни одно из двух действий не делается как надо.

в) Узнайте, как образуются деепричастия НСВ!

| | | |
|---------------|-------------------|--------------|
| разговаривать | они разговаривают | разговáривая |
| продолжать | они | продолжáя |
| читать | они | читáя |
| видеть | они | вídя |
| общаться | они | общáясь |
| молчать | они | молчá |
| дышать | они | дышá |
| прятаться | они | прýчась |

г) Познакомьтесь с исключениями.

давáть → давáя; создавáть → создáвая; отдавáть → отдавáя; передавáть → передавáя;
сдавáть → сдавáя; придавáть → придáвая; задавáть → задавáя
и т.д.

