

Нежный английский  
с Анастасией Ивановой






АНАСТАСИЯ ИВАНОВА

# АНГЛИЙСКИЕ ИДИОМЫ

для повседневной жизни

Легко запоминаем, красиво говорим

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 811.11(075.4)  
ББК 81.2Англ-9  
И21

**Иванова, Анастасия Евгениевна.**

И21      Английские идиомы для повседневной жизни. Легко запоминаем, красиво говорим / Анастасия Иванова. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Нежный английский с Анастасией Ивановой).

ISBN 978-5-04-209593-1

Английский язык насыщен идиомами и устойчивыми выражениями, значения которых не всегда очевидны. Идиомы можно только выучить, а как сделать это с удовольствием и запомнить навсегда, знает Анастасия Иванова, автор книг-бестселлеров по изучению английского языка. Автор разбирает идиомы и приводит примеры через истории и факты о женщинах, как известных по всему миру, так и простых вдохновительниц.

Книга состоит из общей таблицы на 120 идиом и практических упражнений на их отработку и запоминание через важные для каждого читателя темы. Таблица включает в себя дословный перевод, русский эквивалент и примеры употребления идиом в реальной жизни. Блоки упражнений разделены по темам: семья и отношения, дети, ментальное здоровье и психология, путешествия и отдых, финансы и карьера, спорт и уход за собой, изучение языков и учеба. В конце каждого блока упражнений вас ждут трекеры для отслеживания прогресса.

Благодаря подходу к изучению через актуальные темы вы сможете без труда запомнить все идиомы, а значит, обогатить свою речь, а также лучше понимать носителей и любимый персонажей.

**УДК 811.11(075.4)  
ББК 81.2Англ-9**

ISBN 978-5-04-209593-1

© Иванова А.Е., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	<b>7</b>
<b>Таблица ключевых идиом</b> .....	<b>11</b>
<b>Глава 1. Семья и отношения</b> .....	<b>76</b>
Трекер к заданиям .....	92
<b>Глава 2. Дети</b> .....	<b>93</b>
Трекер к заданиям .....	107
Перевод предложений #1 .....	108
Трекеры к переводу предложений #1 .....	111
<b>Глава 3. Ментальное здоровье и психология</b> .....	<b>112</b>
Трекер к заданиям .....	125
<b>Глава 4. Истории женщин</b> .....	<b>126</b>
Трекер к заданиям .....	146
Перевод предложений #2 .....	147
Трекеры к переводу предложений #2 .....	150

<b>Глава 5. Путешествия, отдых, отпуск</b> .....	<b>151</b>
Трекер к заданиям .....	164
<b>Глава 6. Финансы, заработок, деньги, карьера</b> .....	<b>165</b>
Трекер к заданиям .....	182
Перевод предложений #3 .....	183
Трекеры к переводу предложений #3 .....	186
<b>Глава 7. Спорт, уход за собой и фитнес</b> .....	<b>187</b>
Трекер к заданиям .....	201
<b>Глава 8. Изучение языков и учеба</b> .....	<b>202</b>
Трекер к заданиям .....	222
Перевод предложений #4 .....	223
Трекеры к переводу предложений #4 .....	226
<b>Послесловие</b> .....	<b>227</b>
<b>Ответы к заданиям</b> .....	<b>228</b>

# Предисловие



ПРЕДИСЛОВИЕ

Как понять, нужна ли вам эта книга?

Перечислите десять идиом на английском с примерами использования их в контексте. Теперь двадцать. Тридцать?

Если вы начали перечислять, не можете остановиться и уже дошли до ста — вам эта книга не нужна. Во всех остальных случаях — берите, не пожалеете.

Проблема в том, что многие идиомы, устойчивые выражения и фразовые глаголы почти невозможно понять. Их можно только запомнить. Иногда люди начинают искать логику в идиомах, пытаться понять, как появилась фраза «бить вокруг куста» и при чем тут «ходить вокруг да около» (to beat around the bush), но чаще всего такие размышления и исследования заканчиваются тем, что мы просто бросаем попытки понять. Потому что этого и не надо делать.

Идиомы — это тренировка принятия и смирения, если хотите. Ну вот так — лаять не на то дерево (you're barking up the wrong tree — ты ошибаешься). Вот так сложилось, так говорят, и все.

Поэтому и в этой книге будет мало объяснений, зато будет очень много примеров, историй и ситуаций, которые помогут вам запомнить идиомы и... прочувствовать их, что ли.

Меня зовут Настя, последние 18 лет я преподаю английский, последние 30 лет — учу его сама, последние лет 5 пишу интересные и увлекательные

книги с историями о великих женщинах на английском, чтобы вам было интересно учиться. Возможно, вы читали мои книги из серии Use your Girl Power! — в них я рассказываю истории вдохновляющих меня женщин, к которым прилагается аудио от носителя языка, словарики и небольшие задания. Возможно, вы читаете мой канал в Телеграме — «Главная Героиня», где я выкладываю небольшие видео с классными женщинами и полезными английскими фразами.

Возможно, вы случайно нашли эту книгу, потому что хотите пополнить свой словарный запас. Я рада знакомству!

Когда я придумала идею этой книги, то первым делом написала в своем телеграм-канале «Главная Героиня» пост о том, что мне необходимо узнать, о чем говорят мои читательницы. Какие темы реально распространены в вашей жизни? Всю свою преподавательскую карьеру я стараюсь не учить людей чему-то общему, а скорее помочь им найти свой английский.

В комментариях я нашла множество действительно распространенных и интересных тем:

- семейные отношения,
- спорт и фитнес,
- как привить ребенку любовь к чтению,
- как ходить на свидания,
- баланс работы и личной жизни,
- саморазвитие,
- финансы (или «почему чем больше зарабатываешь, тем больше не хватает»),
- домашние обязанности как дополнительная нагрузка для женщины,
- астрология,
- культурные мероприятия и посещение выставок, экскурсий,
- юмористические шоу и стендап,
- путешествия и планирование отдыха в целом.

В общем, спасибо всем читательницам канала «Главная Героиня» за ответы — с вашей помощью появилась эта книга без скучных примеров из жизни абстрактного мистера Брауна, но с множеством жизненных историй.

Моя главная цель — показать вам суть идиомы, ее смысл и то, как ее можно было бы использовать в жизни.

В этой книге вы встретите более ста идиом!

**Как устроена эта книга:**

- Внутри несколько разделов-тем, которые, думаю, интересны и близки многим читательницам;
- Перед историями вы увидите полный список всех-всех идиом, которые я использую в книге, — с переводом, пояснениями и примерами использования;
- Истории и предложения в разделах-темах — это сразу задания. То есть вы читаете историю, например, про интересную книгу или известную личность, и там сразу — пропуски слов или другие задания;
- Истории и разделы — разные, идиомы — одни и те же, их в книге всего 120 (ну, может быть, 200). И с каждой историей, в которой вы встречаете одни и те же идиомы, вы все лучше их запоминаете. К концу книги многие идиомы будут вам как родные, потому что вы так много раз встретите их в контексте и прочувствуете, зачем они там.

**Как пользоваться этой книгой:**

- Просмотрите общий список идиом с переводом и примерами, прочитайте их вслух (конечно, не все 120 за один раз);
- В начале каждого раздела прочитайте список идиом, которые используются в этом разделе;
- Читайте истории и выполняйте задания (лучше всего карандашом, чтобы стирать и делать заново);
- Проверяйте себя по ответам;
- Слушайте истории, снова читайте их, снова выполняйте задания.

Очень полезно — ПЕРЕделывать. Сделали задания после чтения во вторник, сделайте то же самое и в пятницу. Такое интервальное повторение поможет запомнить идиомы, отправить их в долговременную память.

Не торопитесь — цели прочитать всю книгу и сделать все задания за неделю у нас нет. Это даже вреднее, чем, например, перечитывать и переделывать в течение месяца-двух. Наша память работает так, что запоминает с помощью интервальных повторений — между подходами надо оставлять паузы. Поэтому «запихивать» в себя всю книгу второпях не рекомендую.

Растяните, выработайте привычку читать ее, повторять идиомы, и через 2–5 месяцев работы с книгой вы запомните много идиом.

Конечно, вы быстро заметите, что истории в этой книге — про реальные жизненные ситуации, но я наполняла их идиомами под самую крышечку, и в жизни мы так не говорим. Тексты будут звучать немного утрированно, ну и хорошо. У нас же цель — запомнить как можно больше идиом.

В начале книги вы найдете полный список всех идиом, которые я использую, с переводами и примерами. Предлагаю вам просто перечитывать их периодически до или после чтения самих историй и выполнения заданий.

Ну что, поехали! Не откладывая в долгий ящик, начинаем с малого, потому что большой путь начинается с первого шага, и главное — с чего-то начать. В добрый путь! (Сколько идиом и устойчивых выражений вы тут насчитали?)

Анастасия Use your English!



# Таблица ключевых идиом



ТАБЛИЦА КЛЮЧЕВЫХ ИДИОМ

## 1 A blessing in disguise

### ДОСЛОВНО:

Скрытое благо.

### ОБЪЯСНЕНИЕ:

- Something that seems bad at first but results in something good.
- То, что на первый взгляд кажется плохим, но приводит к чему-то хорошему.

### АНАЛОГ:

Нет худа без добра; не было бы счастья, да несчастье помогло.

### ПРИМЕРЫ:

1. • Losing that job was actually **a blessing in disguise**; it led me to a better opportunity.
  - **Нет худа без добра** — потеряв эту работу, я нашла более удачный вариант.
2. • The delay in our vacation plans was **a blessing in disguise** because it allowed us to save more money and explore even better destinations.
  - **Нет худа без добра** — задержка отпуска позволила нам сэкономить больше денег и исследовать более хорошие направления.

	<p>3. • When I failed my driving test, I initially felt devastated, but it was <b>a blessing in disguise</b> that gave me more time to practice and become a safer driver.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда я провалила экзамен по вождению, я изначально чувствовала себя опустошенной, но <b>нет худа без добра</b> — это дало мне больше времени, чтобы попрактиковаться и научиться водить более безопасно.</li> </ul>
<p>2 <b>A dime a dozen</b></p> <hr/> <p><b>ДОСЛОВНО:</b> По 10 центов на дюжину.</p> <p><b>ОБЪЯСНЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Something very common and not special.</li> <li>• То, что часто встречается и становится привычным.</li> </ul> <p><b>АНАЛОГ:</b> На каждом шагу.</p>	<p><b>ПРИМЕРЫ:</b></p> <p>1. • In today's digital age, online courses are <b>a dime a dozen</b>, making it easier for anyone to learn new skills from the comfort of their home.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В эпоху цифровых технологий онлайн-курсы <b>на каждом шагу</b>, что упрощает для любого человека возможность изучать новые навыки, не выходя из дома.</li> </ul> <p>2. • Romantic comedies are <b>a dime a dozen</b> in Hollywood, but finding one that tells a unique story can be quite a challenge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Романтические комедии в Голливуде — <b>на каждом шагу</b>, но найти такую, которая рассказывает уникальную историю, бывает довольно сложно.</li> </ul>

	<p>3. • Cheap restaurants are <b>a dime a dozen</b> in this city.</p> <p>• Дешевые рестораны в этом городе встречаются <b>на каждом шагу</b>.</p>
<p>3 <b>An apple a day keeps the doctor away</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p><b>ДОСЛОВНО:</b> Одно яблоко в день — и врач не нужен.</p> <p><b>ОБЪЯСНЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eating healthy can help you avoid health problems.</li> <li>• Полезное питание помогает избежать проблем со здоровьем.</li> </ul> <p><b>АНАЛОГ:</b> В день по яблочку съесть — здоровье обрести.</p>	<p><b>ПРИМЕРЫ:</b></p> <p>1. • I always eat my fruit; after all, <b>an apple a day keeps the doctor away!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я всегда ем фрукты; в конце концов, <b>яблоко в день — и доктор не нужен!</b></li> </ul> <p>2. • I've started eating more fruits and vegetables because I believe that <b>an apple a day keeps the doctor away</b>, helping me maintain better health.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я начал есть больше фруктов и овощей, потому что верю, что это поможет мне поддерживать здоровье: <b>в день по яблочку съесть — здоровье обрести.</b></li> </ul> <p>3. • My grandmother always told me that <b>an apple a day keeps the doctor away</b>, which is why we've made it a habit to eat one every morning.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Моя бабушка всегда говорила мне, что <b>яблоко в день — и доктор не нужен</b>, поэтому мы выработали привычку есть одно яблоко каждое утро.</li> </ul>



<p><b>4 A penny for your thoughts</b></p> <hr/> <p><b>ДОСЛОВНО:</b> Пенс за твои мысли.</p> <p><b>ОБЪЯСНЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A way to ask someone what they are thinking.</li> <li>• Способ спросить кого-либо, о чем он думает.</li> </ul> <p><b>АНАЛОГ:</b> Расскажи, о чем думаешь.</p>	<p><b>ПРИМЕРЫ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>• You seem deep in thought; <b>a penny for your thoughts!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты выглядишь задумчивым; <b>поделись своими мыслями!</b></li> </ul> </li> <li>• As I noticed my friend staring out the window, lost in thought, I said, <b>“A penny for your thoughts; you seem miles away.”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда я заметила, что мой друг смотрит в окно, погруженный в свои мысли, я сказала: <b>«Скажи, о чем думаешь; ты, похоже, мыслями где-то далеко».</b></li> </ul> </li> <li>• During our quiet lunch, I turned to my colleague and asked, <b>“A penny for your thoughts on the new project proposal?”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время нашего спокойного обеда я повернулся к коллеге и спросил: <b>«Какие у тебя мысли о новом предложении по проекту?»</b></li> </ul> </li> </ol>
<p><b>5 The ball is in your court</b></p> <hr/> <p><b>ДОСЛОВНО:</b> Мяч на вашей стороне.</p>	<p><b>ПРИМЕРЫ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>• I've done everything I can to help you. Now, <b>the ball is in your court.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я сделал все, что мог, чтобы помочь тебе. Теперь <b>твой ход.</b></li> </ul> </li> </ol>

<p><b>ОБЪЯСНЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• It is up to you to make the next move.</li> <li>• Следующий шаг зависит от вас.</li> </ul> <p><b>АНАЛОГ:</b> Твой ход; ход за тобой.</p>	<p>2. • She opened up to you about her feelings. <b>The ball is in your court</b> to decide how to respond.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Она рассказала тебе о своих чувствах. Теперь <b>твой ход</b> — реши, как ответить.</li> </ul> <p>3. • After presenting your case, <b>the ball is now in the judge's court.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• После того как вы представили свое дело, <b>ход теперь за судьей.</b></li> </ul>
<p>6 <b>Bark up the wrong tree</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p><b>ДОСЛОВНО:</b> Лаять не на то дерево.</p> <p><b>ОБЪЯСНЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To make a wrong assumption or pursue the wrong course of action.</li> <li>• Сделать неверное предположение или избрать неверный курс действий.</li> </ul> <p><b>АНАЛОГ:</b> Заблуждаться, не там искать виноватого.</p>	<p><b>ПРИМЕРЫ:</b></p> <p>1. • If you think I will lend you money, you're <b>barking up the wrong tree.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если ты думаешь, что я одолжу тебе деньги, ты <b>заблуждаешься.</b></li> </ul> <p>2. • The manager is <b>barking up the wrong tree</b> by blaming the team for the missed deadline; it was due to technical issues.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Менеджер <b>заблуждается</b>, обвиняя команду в сорванных сроках; это произошло из-за технических проблем.</li> </ul>

