

教育笔谈

编者按:语商关系着家长的言语能多大程度正向引导孩子的行为。本期我们将共同关注“语商”的话题,看看您的语商水平到了哪个“段位”。

“你”的说话方式是否达到预期

语商是“语言商数”的简称,是指:单位时间所言,达到所期待目标的水平。目标指让他人行动。水平指他人行为与自己期待的一致性程度。“语商能力理论”模型(“Language Quotient Ability Theory”Model)的提出,为家长如何和孩子说话、什么时候说话、说什么话,以及说话的频率、语气、语速等提出了科学指导。

他人行动和自己期待越接近、越一致,说明自己语商越高。家长如果发现孩子不愿意和自己多说话,首先要了解自己的语商水平在五个层次中的哪一层,再做提高和加强。

理想层次

理想层次是我们最期待的境界,意为“我所言后,他人行动超过了我的期待标准”。比如下面的例子。

家长说:“你踢完球6:30以前回来,咱好吃饭,饭后你有时间可早点复习功课,晚上10:30以前最好能睡觉。”

结果,孩子放学后和同学先去踢足球,不但6:30以前到家,到家后还先洗了澡,饭后又帮助家长收拾桌子、洗碗刷锅,然后无需提醒就自觉复习功课,晚上10:00左右,说完成了今天安排的学习任务,还叫上老爸杀了一盘象棋,10:30前上床睡觉了。

孩子的行为远远超出家长的期待,说明这个家长语商层次高,使孩

子有追求、有目标、愿奋斗。

标准层次

标准层次是我们希望看到的效果,意为“我所言后,他人行动与我期待方向和水平一致”,此类话语秩序性强,可重复使用。比如下面的例子。

家长说:“今晚想做什么?”

孩子说:“一大堆作业,怎么也得写到11点。”

家长:“哦,是嘛,够辛苦。那你准备先干什么,后干什么?什么样的写作业顺序比较适合你?”

孩子:“先写简单的、题少的,不那么累,打快捷战;然后,写麻烦的、难的,这个需要的时间长,要集中精力;临睡前再做做改错。”

家长:“这个安排可以,你还挺会分配时间,不错。”

家长既没有指导,也没有指责,只是询问和引导,结果孩子自己就妥善安排了复习的时间,效率高、心情好。效果完全符合家长的期待。

基本层次

基本层次是一种表述不清、标准不明的状况,意为“我所言后,他人行动了,但这个行动与自己期待方向虽然一致,但未达到期待水平”。

这是因为我们所说的话,让听话

人感觉模模糊糊、似懂非懂、不知所措,要靠猜来理解我们所言,导致听话人主观上努力去做,但结果上却出现失误或不如意。

无效层次

无效层次是一种效力不够或没有效力的表述,意为“我所言中对他人提出期待,但他人不行动”。这就是家长常遇到的情况,说了孩子半天,孩子还坐在那里不动,让孩子做作业,他就是磨磨蹭蹭。

相悖层次

相悖层次是一种悖论情形,意为“在我言后,他人有行动,但行动方向与自己期待方向完全相反”。比如下面的例子。

家长总是用指责语气和孩子说话:“你就会玩,你打起游戏就不要命,催了多少次让你别打游戏,赶紧的,把学校卷子做了。”

孩子不但没有停止游戏,反而大怒,把门一关,在自己房间打了一整夜的游戏,卷子摸都没摸。更有甚者,家长不让儿子往游戏里续钱,儿子却管爷爷要钱,又买了游戏装备。

(中国教育发展战略学会心理教育专业委员会 陈虹)

中招问答

英语听说机考

问:2024年初中学考英语科目如何进行?

答:根据市教委有关文件要求,初中学考英语科目总分为100分,其中60分为笔试卷面考试成绩,40分为听力口语考试成绩。听力口语考试与统考笔试分离,采取计算机考试方式,考生有两次考试机会,取最高分计入中考英语成绩。

问:英语听说机考有哪几种题型?

答:初中学考英语听说机考共四道大题,包含四种题型。分别是听后选择、听后回答、听后转述和短文朗读。

问:英语听说机考在什么时候进行?

答:2024年英语听说机考两次考试,第一次考试将于2023年12月17日(星期日)进行;2024年3月进行第二次考试,具体时间另行通知。

问:英语听说机考每天考几场,是怎样安排的?

答:英语听说机考每天最多安排6场,每场考试时间约30分钟。考试具体安排如下:

场次	考试时间
1	8:30—9:00
2	9:30—10:00
3	10:30—11:00
4	11:30—12:00
5	14:30—15:00
6	15:30—16:00

问:参加英语听说机考前需做好哪些准备,需要携带哪些证件、材料或考试用品?

答:考生考前应充分熟悉考试流程和答题要领,凭准考证和有效期内的身份证件参加考试,除铅笔外,严禁携带无线通讯、电子存储、记忆录像等设备以及学习资料、纸张等无关物品进入封闭区域。

问:考生在备考室需要做些什么?

答:考生进入备考室应服从管理员的管理,保持良好秩序,按要求接受身份核验,观看考前教育视频,熟悉考试规则和上机注意事项,有序候考。

问:考生进入考场需要做好哪些准备工作,发现问题怎么办?

答:考生进入考场后须快速对号入座。通过人脸识别(人脸识别不成功时输入准考证号)登录考试系统。佩戴好耳麦,按照要求以中等音量试音,试音成功后进入键盘检测环节,考生须按提示用键盘输入全部字符,键盘检测成功后等待考试指令。如有疑问或发现问题,应举手示意,等待监考员解决。不要乱动键盘、鼠标,不得喧哗或随意走动。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报微信公众号与我们交流互动。

家教信箱

疑问:我是初一的学生,自从进入初中,学业压力加大。我突然要完成那么多学科的作业,而且每个学科课代表催得都很急。就拿语文来说,背诵、默写都需要“打卡过关”。数学老师也会派同学来催

我去她办公室订正作业,就连美术课代表都催作业……我每天头都很大,晕乎乎的,实在是招架不住他们的各种催促。

我每天放学后狂奔回家,回家感觉很解脱,特别开心。但在家

的时间过得很快,磨蹭一会就到了9点。一想到那么多的作业,我就忍不住发狂,甚至大喊大叫一番,作业磨蹭到凌晨完成也是常事。我不要再这样了,太折磨人了,怎样才能改变现在的拖延习惯?

答疑:看到你在学校的处境和家里的紧迫真的很让人心疼,你真的不容易。虽然拖延让生活一地鸡毛,但你没有放弃,还在坚持着。我们先“解码”拖延的原因,再去探索提效的方法。

拖延是一个人在面临一项必须完成的活动时,不能立刻、持久投入,而是去从事无关活动,进而导致低效率的一种现象。它是人们与生俱来的保护机制,是一场理性和感性的较量。

其实拖延有积极和消极之分。积极拖延是一种积极类型,积极拖延者喜欢在压力下工作,在拖延中做出深思熟虑的决定,及时实

施计划,他们故意拖延行动是为将注意力集中在眼前其他重要的任务上。而消极的拖延者自身没有能力快速做出决定以及快速实施。当一个限期逼近时,他们感觉到来自外界的压力,驱使他们采取行动,并在自我怀疑和无能感的影响下产生羞怯、内疚和抑郁的情绪,出现优柔寡断的行为和不按时完成任务的状况。这不仅影响到任务完成率,还会对个体的身心健康产生不良后果。

心理学家提出了四个最有可能强化拖延的因素:没有信心、价值感低、容易分心、可推迟时间长。我们尝试针对以上四个方面

做调整。第一,我们要把可推迟的时间做限定,如限定回家做作业的时间,合理划分吃饭和写作业的时间,让自己在规定的时间内开始行动。第二,把容易分心或者相对容易完成的事情先做,这也包括重要紧急的事情,对那些不可控,易受外界影响的事情后做,如背诵时间可往后排一下。每完成一项作业,可以在作业清单上打个√,这样可以提升价值感,增强信心,留一些不重要也不紧急的事情最后去完成。你可以试试看。

(本期答疑人:曹大刚 中国科普作家协会会员、高级心理教师、国家卫健委心理治疗师)