

口试练习

【适合年级】 华文（低年级）

【新闻】 互联网及游戏成瘾几率未来或增加

师生讨论(共3题)

1. 你或者你的朋友曾经沉迷于互联网或互联网游戏吗？谈谈你或者他们的经历。（叙述+伸展题）

| | |
|-------------|--|
| <p>参考答案</p> | <p>我（或者我的朋友）打从小五拥有手机后，就有每天上互联网的习惯，但因为父母的监督，我（或者我的朋友）并没有沉迷于互联网。</p> <p>去年，由于冠病阻断措施，我们必须居家学习。在那段期间，我（或者我的朋友）差点儿就因玩互联网游戏而成瘾。那个时候，我（或者他）每天在家上网课，因为无聊，偶尔转换平台玩玩网络游戏，怎知后来竟成了习惯，不只上课不专心，也把做功课、睡觉的时间花在网络游戏上，有时还会因为特别在乎游戏的输赢而影响情绪。</p> <p>这样子过了一个学期，我（或者我的朋友）的成绩每况愈下。因为经常熬夜玩游戏，每天无精打采，还好被我母亲发现了。她软硬皆施，对我（或者我的朋友）好言相劝，也限制我（或者他）上网的时间。</p> <p>虽然戒瘾的过程有些辛苦，但却是值得的。现在我（或者我的朋友）会比较自律，只把上网玩游戏当作疏解压力的消闲活动，不会沉迷于其中。</p> <p>（303个字）</p> |
| <p>答题指引</p> | <p>*能组织内容，有条理地讲述自己或者朋友的经验。</p> |

2. 年轻人应该怎样克服互联网以及游戏成瘾的问题呢？（伸展题）

| | |
|-------------|---|
| <p>参考答案</p> | <p>年轻人是网络原住民。我们的工作、学习、消闲活动都离不开互联网。我们的日常生活可以说是和互联网密不可分的，所以很有可能对互联网以及游戏成瘾。</p> <p>一旦上瘾了，想要戒瘾的话，首先，我们必须从自己开始，改变自己使用网络的习惯来避免上瘾。我们可以限制并记录自己使用网络的时间，规定自己在睡前不要打开互联网。我们也可以培养其它的嗜好，像运动、烘焙、摄影等等，以减少花费在互联网上的时间，把自己的注意力转移到其它活动上。我们甚至可以删除一些社交网站户头或游戏软件，用一段时间来断绝网上活动带给我们的感官刺激。</p> <p>其次，我们可以寻求家人的帮忙，请家人监督我们上网的情况，如果发现我们长时间滑手机或盯着电脑屏幕，可以随时提醒我们。</p> <p>要是这些方法都行不通的话，那很可能是我们已经到了无法自拔的地步了。新闻报道说国立成瘾治疗服务中心能协助患有成瘾问题的人戒瘾。网络成瘾是个无形的杀手，足以毁掉我们的前途，为了自救，我们必须勇敢地、主动地到中心寻求帮助，以战胜网瘾这个“心魔”。</p> <p>(421 个字)</p> |
| <p>答题指引</p> | <ul style="list-style-type: none"> *能从视频中获得启发以拓展内容。 *能结合个人的生活经验和阅读知识，针对社会话题发表意见 *能组织内容，有条理地讲述看法。 |

3. 互联网及游戏成瘾虽然对身体不会造成严重伤害，但绝对不能忽视。请谈谈你的看法。（评价题）

| | |
|-------------|--|
| <p>参考答案</p> | <p>我非常同意这句话。互联网及游戏成瘾虽然不像酒精和药物滥用成瘾那样，会对身体造成严重的伤害，但沉迷于互联网还是会对身体造成负面影响，比如长时间上网造成肩膀和脖子僵硬、视力退步，睡眠不足导致注意力不集中等等。这些健康问题都会影响一个人在工作和学习上的表现。它也会影响你的人际关系，比如，因为沉迷于网络世界而忽略了身边的人和事，导致和家人、朋友的关系疏离。</p> <p>以我国的情况来说，卫生部预计对互联网以及游戏成瘾的几率，特别是年轻人，在未来几年会增加。如果我们不重视这个问题的话，越来越多的年轻人患上网瘾而影响健康、学习、工作，这就会成为一个严重的社会问题。正因为如此，国立成瘾治疗服务中心必须与时俱进。现在，中心主要是为酒精和药物滥用成瘾、赌博、吸毒成瘾的瘾君子提供治疗，让他们成功戒瘾，过正常的生活。将来，中心还要为互联网以及游戏成瘾的公众提供治疗和辅导的服务。可见，政府认为互联网及游戏成瘾是个不容忽视的问题。</p> <p>(401 个字)</p> |
| <p>答题指引</p> | <p>*能清楚地表明自己的立场。</p> <p>*能从视频中得到启发，提出适当的、合理的证据来支持自己的看法。</p> |