口试练习

【适合年级】高华（高年级）

【新闻】本地出现更多专门改善心理健康的行业

口头报告（约 2 分钟）

题目：你认为改善心理健康的行业所办的活动是有效的心理治疗法吗？

参考答案	我认为这些企业所办的活动是有效的心理治疗法。这种有挑战或放松精神的活动能让国人的心理更健康。（立场+概括说明） 首先，一些有挑战性的运动能让人克服心理障碍，使人更有自信。（论点）视频中经营抱石攀岩的受访者提到在国外抱石攀岩已经被视为一种心理治疗法。攀岩者必须克服许多心理障碍，才能成功登上岩壁。（论据）通过克服面对的挑战能建立自信心进而让人有勇气面对日常生活的困难并克服它们（解释）所以说这些企业所办的活动是有效的心理治疗法。（扣回立场） 其次，有越来越多人参加这类心理健康的活动。（论点）在视频中提到抱石攀岩近年来在本地掀起热潮，市面上也出现更多专门改善心理健康的行业。抱石馆负责人表示一般来参加活动的都是企业员工，除了能培养团队精神，也能调理身心。（论据）既然来参加改善心理健康活动的人和经营者越来越多，可见，这类活动是有效的心理治疗法。（解释+扣回立场） 最后，心理健康活动能让人放松心情而起着治疗的作用。（论点）视频中提到一间冥想室提供声频治疗服务，通过让声波传入人体，将压力和负面情绪排出体外，就犹如洗完澡一样让人身心得以放松进而起着治疗的作用。（论据+重申论点） 我不认同视频中提到的‘目前还没有科学证明这种疗法的功效，而保持心理健康的最佳方法依然是保持开阔的心胸。’我在前面已经提到心理健康活动能让人更有自信和身心放松。这些人应该就有更正面的情绪，心胸更开阔，达到治疗的效果。所以我认为心理健康的活动是有效的心理治疗法。（总结）
答题指引	*小心审题，找出关键语句——‘改善心理健康的行业所办的活动’和‘有效治疗法’ *仔细聆听对话和细看字幕找出和话题有关的内容 *决定自己的立场 *根据内容推论出至少三个论点，并进行反驳 *复述录像内容为证据来论证论点 *报告时必须有条理，语速、语调要适当

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你在报告中说到“克服面对的挑战能建立自信心”请你进一步说明。（伸展）

参考答案	攀岩者在进行活动的过程中一定会遇到许多的挑战，例如惧高的人一定会爬得越高就越害怕，他一定要克服惧高的心理才有可能再往上爬。最终他成功登上岩壁时一定会有成就感，无形中就建立了自信心。
答题指引	*针对‘建立自信心’进行分析 *能摘取来自视频中的内容进行拓展，举例解说

问题 2：为什么你认为“参加改善心理健康活动的人和经营者越来越多，就表示心理健康的活动是有效的心理治疗法”吗？（伸展）

参考答案	参加改善心理健康活动的人多了就表示参加者看到了它的治疗效果。视频中提到参加活动的一般都是企业员工。公司的管理层也应该认为心理健康活动对员工的心理健康有帮助，能提高生产力，才会花钱给员工参加这类活动。这方面的需求多了，经营者也就越来越多。
答题指引	*针对“为什么”进行分析 *能摘取来自视频中的内容，根据个人经验拓展

问题 3：除了参加专门改善心理健康的活动之外，你认为还有哪些加强心理健康的活动呢？（创意）

参考答案	除了参加专门改善心理健康的活动之外，我认为培养爱好也是一种很有效的治疗方法。我是一名中学生，平日也得面对一些学习压力。幸好我喜爱球类运动，尤其是篮球。我每一周都会抽出一些时间和同学或朋友一起打篮球。在打球的过程中我必须专注，让我暂时放下课业的压力。打完球后，流了一身汗，和球友谈天说地，有说有笑的，整个人觉得轻松了许多。如果不爱动的人，也可以培养园艺兴趣或弹奏乐器，这些也能让你忘却生活压力使身心得以放松。
答题指引	*针对“哪些”作答 *能根据个人经验举例加以说明