

口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】更多年轻人通过社交媒体内容 自我诊断心理健康问题

口头报告（2 分钟）

题目：你认为心理健康和身体健康一样重要吗？

参考 答案	我认为心理健康和身体健康一样重要。（观点） 心理健康是心理在各方面和活动过程中的状态，理想状态应该是： 1. 心态积极，能应对各种压力和挑战。 2. 人际关系良好，即和他人相处和睦。 而身体健康是身体在生物功能方面的状态，理想状态应该是： 1. 发育良好，各个器官能正常运作。 2. 疾病抵抗力强，能抵抗各种生理刺激与导致疾病的因素。 心理健康和身体健康之间的关系非常密切，而且是互相影响的。比方说，体育锻炼对于缓解焦虑或其他不良情绪非常重要。运动能让大脑分泌被称为“快乐因子”的安多酚，起到镇定情绪的作用。而身体如果不健康，例如有慢性疾病或其他问题，可能会对心理健康产生负面的影响，造成情绪不稳定、焦虑、抑郁等。（分析两者之间的关系，证明它们都一样重要；第一部分：身体对心理的影响） 另一方面，如果心理健康出现问题，例如焦虑或抑郁，有可能影响身体健康，进而造成生活质量降低。试想想，如果我们因为一件事而感觉到极大的焦虑或担忧，我们可能会长时间睡不好，这一定会影响到我们的身体健康。相反的，良好的心理健康能帮助我们更好地应对各种压力和挑战，也能让我们更从容地面对挫折。它也有助于提高我们的自尊和自信。（第二部分：心理对身体的影响） 因此，我们应该同时重视心理健康和身体健康，努力维护两者，同时在它们之间取得平衡。
----------	--

答题 指引	• 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容 • 能用事例支持自己的观点 • 在作报告时必须有条有理，语速、语调适当
----------	--

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你在报告中提到我们应该同时重视心理健康和身体健康。你可以补充说明吗？（解释说明）

参考 答案	我认为心理健康和身体健康之间的关系非常密切又互相影响，如果只关注其中一方面而忽略了另一方面，那么我们很快就会面对问题。 比方说，某一个人工作非常忙碌，平时没有什么时间做运动，或者和家人或朋友聊心事。他 / 她很有可能会因为工作繁重或要求很高而长时间感到紧张、担忧，精神不免开始受影响，直到有一天无法承受而病倒。 还有，我相信很多人都会定期做身体检查，但他们是否也有定期做心理健康评估呢？我们生病时通常会马上看医生，但是心理上的问题，好像都比较不会去理会。抑郁症就是在不知不觉中形成的，很多时候是因为人们不太了解或重视它。 所以，我们必须同时重视心理健康和身体健康，才能拥有真正健康的生活。
答题 指引	• 能清楚明确地解释观点 • 能举例说明 • 能组织内容，有条理地讲述

问题 2：根据视频，通过社交媒体内容自我诊断心理健康问题有什么利弊？试举视频中的例子来说明。（复述、重整）

参考 答案	根据视频，网络资料更便宜和快捷，如果向私人心理学家求诊则每次需要花费超过 100 元，对于无法负担高昂费用的人来说，自我诊断或许是比较好的方式。视频中的男子拉玛德说他以前对自己无法集中精神感到自责，但是在看了关于注意力缺陷多动障碍的视频后，才认识到自己可以寻求帮助，也不再对自己过于苛刻。我觉得这说明了自我诊断是有帮助的。
----------	--

	另一方面，视频里也有心理学家说求诊的病患中已经自我诊断的人数激增，但是正确地自我诊断的人却很少。视频也提到，有人看了这类内容，会给自己贴标签而陷入恶性循环。由此可见，通过社交媒体内容自我诊断，病患不但可能无法得到治疗，病情反而可能加重。毕竟，病患一般不是医生，也不是心理学家，能为自己做的也有限，如果不寻求专业的协助而只是自我诊断，可能有不良的影响。
答题 指引	• 能确定说明的重点，说出事物的相关知识 • 能针对社会话题发表意见 • 能组织内容，有条理地讲述

问题 3：学生也面对不少压力。你能分享你怎样纾解压力吗？（伸展、创意）

参考 答案	作为学生，我们面对学业、考试以及其他生活中的压力。当我面对压力的时候，我会尝试用这些方法来纾解。 我会学习一些放松的技巧，在必要时用来纾解压力，例如深呼吸或冥想。这么做能让我缓解紧张、慌乱或担心的情绪。另外，我也会尝试先去做别的事情，来转移注意力，放松身心。例如，在准备考试的期间，如果我复习到无法集中精神了，我就会暂时休息，去听音乐、打电动游戏或到公园散步，等恢复了精神而且心情比较平静时，才继续复习。因为如果勉强继续复习，反而可能让我变得紧张甚至是烦躁。 我也会尽量规划好时间，例如制定时间表，分配好时间来完成各种事情。这么做能让自己清楚知道每天必须完成哪些事情，每件事情有多少时间来完成等。比如说，如果我明天有测验，我就不会安排今天下午跟朋友去打球，而是留在家复习。我也会尽量确保自己能早睡，保持良好的身体和精神状态去应付测验。如果没有规划好时间，可能就得开夜车复习，反而造成自己担心没有办法完成复习，带给自己不必要的压力，进而影响测验的表现。 所以，规划和管理好时间是避免压力出现的一个好方法。
答题 指引	• 能运用适当的语调、语速表达不同的情感 • 能举例说明 • 能组织内容，有条理地讲述