

口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】考试季到来学生压力增 心理辅导中心：求助个案增逾一成

口头报告（2 分钟）

题目：青少年应该如何面对压力？

参考答案	作为青少年，我们面对各种压力，如学习压力、家庭压力、社交压力等。适度的压力是好的，因为它能激发我们的动力，让我们努力向上。然而，当压力太大时，我们就必须懂得如何调适并纾解。我认为面对压力有以下两大方法。（确立报告的重点） 首先，我们需要建立健康的生活习惯和良好的学习方式。这是面对压力的关键。例如，我们之所以有考试的压力，有时是因为平时没有定期定量地复习，以致考试前必须在短时间内复习大量的知识。又或者我们有一些不好的生活习惯，如玩电子游戏玩至深夜，导致隔天上课时精神不佳，无法很好地吸收老师们教导的内容。这样一来，到了要完成作业或应付小测验时，就会面对不知道怎么去做的压力。因此，我们要有良好的生活习惯，例如有充足的睡眠、定期锻炼身体、有良好的饮食等。这样，我们才能有健康的身体和健全的心理去面对压力。（方法一：说明是什么 + 例子） 第二，我们要学习沟通和建立社交关系。在面对压力时，我们往往会觉得无助，也可能有很多不好的情绪压抑在心里。这时，我们需要有人能聆听我们的心声。我们可以找同学或朋友倾诉，因为他们同样是学生，应该能明白我们的困扰。如果能和朋友或同学分享心事，他们或许能给我们一些有用的建议，我们的负面情绪就能得到安抚。在互相鼓励和帮助中，我们可以一起纾解压力。例如，一起出去打球或游泳，也可以一起去看场电影或吃饭，放松身心。（方法二：说明是什么 + 例子） 每个人面对的压力不尽相同，但我们都能通过一些方法来纾解压力。希望大家勇敢地面对压力、克服压力！（总结、发出呼吁）
答题指引	• 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容 • 能听懂受访者的谈话，从中推断出较深刻的含义 • 能举例说明自己的观点 • 在做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：你在报告中谈到沟通是纾解压力的方法。你可以进一步说明吗？（解释说明）

参考 答案	我认为沟通是纾解压力的方法，是因为在沟通时，我们的情绪会得到释放，心理的负担可以减轻。我们在跟别人倾诉心事时，也是在帮自己整理思绪，因为在谈论时，聆听的人可能会看到我们没有看到的，他们可能会问我们一些问题，来帮助我们看清导致压力的原因。这么一来，我们就能找出压力来源，想办法“对症下药”。 另外，我们在跟别人分享了感受后，如果他们能仔细聆听并理解，同时还能给予关心、鼓励和建议，那么我们也会觉得被了解，也知道自己不是孤独的，而是有人可以帮助我们。这么一来，压力就能纾解了。
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：面对考试压力的学生一般会出现什么行为？心理辅导中心会怎么帮助他们？（重整）

参考 答案	面对考试压力的学生一般会出现失眠、咬指甲和拉头发等行为。在情绪方面，他们会容易哭，也容易发怒，或者是不说话。 这些学生如果到心理辅导中心寻求帮助，辅导员会先帮他们厘清自己的心理状态，再教导他们怎么排解压力。辅导员也会帮他们确认自己的目标在哪里，和怎样去调适跟接受。除了学生本身，如果有父母陪同的话，辅导员也会教导父母如何更好地为自己的孩子提供支持。
答题 指引	• 能说明事物的特点与细节 • 能组织内容，有条理地讲述

问题 3：作为学生，除了考试压力，你还面对什么压力呢？请说一说是怎么造成的。（伸展）

参考 答案	作为学生，我们其实也面对课业以外的压力。 我先说一说课业的压力。每个年级都有不少的科目要学习，每一科也有不少的功课，有时候我会觉得好像做也做不完。还有，大部分科目也会每两三周就一个小测验。要应付这些功课和测验都是一种压力。
----------	---

	另一种压力是来自身体和精神方面。我们正处于青春期，身体也正在成长，一些生理上的变化也会对我们造成困扰，因为有时可能不知道怎么面对或处理。虽然想找人谈，但是可能会觉得尴尬，就只好自己去面对和适应。这就是身体和精神上的压力。 最后，我们也有来自家庭的压力。虽然我们都知道父母都是为我们好，但是有时候也难免会觉得他们的关爱是一种压力。特别是很多父母对孩子的学业成绩和品行，有很高的要求，作孩子的如果学习能力不是很强的话，又或者很害怕做错事，也许就会觉得有很大的压力。
答题指引	• 能运用适当的语调、语速表达不同的情感 • 能组织内容，有条理地讲述



8world
新闻网