

口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】国人戒烟意识提高 更多人开始向戒烟诊所求助

口头报告（两分钟）

题目：“吸烟有害健康。”你同意这样的说法吗？

参考 答案	我完全同意“吸烟有害健康”的说法。 第一，吸烟让身体健康产生重大问题，特别是在呼吸系统方面。新闻中提到吸烟导致肺部损伤，而肺部健康是维持整体身体健康的关键。患者大多介于 40 到 70 岁之间，这显示吸烟不仅影响中年人群体，也对老年人造成了健康威胁。医生建议通过戒烟来改善肺部状况，强调了戒烟作为解决吸烟对身体健康危害的有效手段。新闻中也提到罗斯里因为吸烟对其健康的影响导致两次住院，所以他坚决要戒烟。由此可见，吸烟对健康方面的重大影响。 第二，吸烟不仅仅对身体有害，还导致心理健康问题。新闻中罗斯里在戒烟时描述了戒烟是他生命中最糟糕的事情之一，这表明吸烟者在戒烟过程中可能会面临巨大的心理压力。尼古丁的强烈依赖性使得吸烟者在戒烟时可能经历焦虑、抑郁等心理健康问题。罗斯里寻找分散注意力的方式来缓解戒断带来的心理压力，说明吸烟者需要应对戒烟过程中的心理挑战。 综上所述，从身体健康和心理健康两个方面综合考虑，吸烟对健康确实造成了严重的危害。因此，我坚定地认同说法：“吸烟有害健康”。
答题 指引	*能够表达自己的立场，并从新闻中找出证明“吸烟有害健康”的内容，加以整理，分两到三个分论点进行论证。 *能用适当的语速，语调，语气表达。

师生讨论（共 3 题）

问题 1：有些学生已经开始吸烟了。你认为为什么他们会要吸烟？

参考 答案	学生开始吸烟可能受到多种因素的影响。 第一，可能是社交压力。学生常常面临同龄人之间的社交压力，想要融入某个群体或寻找认同感。在一些社交圈子中，吸烟可能被认为是一种成熟或独立的行为，因此一些学生可能受到同伴的影响而开始尝试吸烟。例如，在学校中，某个学生想要融入一个社交
----------	---

	圈子，发现这个圈子的成员中有人常常在一起吸烟。为了获得认同感和被接受，该学生可能会尝试吸烟，因为这被认为是该社交群体的一种行为。 第二，可能是受到好奇心的驱使。好奇心是年轻人的特质，而吸烟被认为是一种新奇的体验。学生可能因为好奇想要了解吸烟是什么感觉，或者因为身边有吸烟者而受到吸引。比如，一名学生听说吸烟能够带来一种独特的体验，好奇心驱使下，他决定尝试一下。这种好奇心可能来自于对未知事物的渴望，对吸烟的效果和感觉的好奇。 第三，一些学生可能试图通过吸烟来应对压力、焦虑或其他情绪问题。尼古丁在一定程度上能够产生镇静和放松感，因此一些学生可能将吸烟视为缓解压力的方式。比如，一些学生可能面临学业压力、家庭问题或人际关系的挑战，寻求一种能够缓解焦虑和压力的途径。在这种情况下，吸烟可能被视为一种应对心理需求的方式，因为尼古丁在短时间内能够产生放松感。 第四，家庭环境也可能对学生的吸烟行为产生影响。如果学生所处的家庭中有吸烟者，或者对吸烟持开明或宽容的态度，学生可能更容易接触到吸烟，并有可能受到家庭环境的影响而开始尝试。比如，如果学生的父母或亲戚是吸烟者，那么他们在家中可能会频繁看到吸烟的行为，形成一种认为吸烟是正常或接受观念。在这种情况下，学生可能更容易受到家庭环境的影响而开始吸烟。
答题指引	*能够根据新闻的内容，结合自身自己的分析说出相关的理由。只需答出两到三个理由，并对其进行解释说明即可。 *能用适当的语速，语调，语气表达。

问题 2：如果你身边有朋友吸烟，你有什么方法来帮助他戒烟？（创意题）

参考答案	第一，我会以好奇心主动与朋友进行交流，了解他吸烟的原因。通过友好和关切的对话，表达我的关心和担忧，让他感受到支持和理解。如果发现他吸烟是为了缓解学习压力，我会提议一起制定有效的学习计划，互相帮助解决学业问题。 第二，我会和朋友分享有关吸烟对健康的危害信息，以增加朋友对戒烟的认知。通过提供一些关于戒烟的资料，让他更清楚吸烟可能带来的健康风险，激发他戒烟的动力。 第三，与朋友一起制定具体的戒烟计划，设定明确的戒烟目标。根据他的情况，逐步减少吸烟数量，并尝试使用戒烟辅助工具如尼古丁替代疗法。同时，帮助他找到替代吸烟的健康活动，例如一起参加运动、艺术或音乐课程，以转移他的注意力。 第四，如果发现他仍然难以戒烟，鼓励他寻求专业帮助，如医生、戒烟辅导师或心理医生。强调专业支持可以提供更系统和个性化的戒烟服务，有助于更有效地戒掉烟瘾。
答题指引	*能有针对性地提出切实可行的建议。 *能够有条理地进行说明。

问题 3：有人认为“电子烟的危害要大于传统的烟”。你同意吗？为什么？（评价题）

参考 答案	对于电子烟与传统烟相比危害大小的评价，尽管科学研究仍在进行中，我个人倾向于认为电子烟的危害可能大于传统烟，主要有以下原因： 第一，电子烟的伪装容易迷惑公众。电子烟的口味多样，甚至包括甜味等各种香料，与传统烟的烟草味大相径庭。这使得一些人误认为电子烟相对无害，尤其是年轻人可能因为口味的吸引而更容易接触尼古丁。这可能导致青少年吸烟率上升，对他们的身体和脑部发育产生不利影响。 第二，电子烟更容易上瘾。电子烟可调节电压和尼古丁浓度，使得使用者更容易控制吸入的烟量。这种调控性可能导致一些人无意中吸入更多的烟，增加了对尼古丁的依赖，使他们更容易上瘾。 第三，电子烟不确定的长期影响。电子烟相对较新，长期使用对健康的影响仍不明确。尽管在一些研究中提到相对较少的有害物质，但长期使用可能引发一些尚未被发现的健康问题。比如，曾经就爆发过一些不明原因的电子烟相关肺损伤病例。这些病例表现出与感染或其他肺疾病不同的症状，但与电子烟使用相关。这使得专家调查电子烟可能与一些不明原因的肺问题有关。这提示我们需要更深入的研究来了解电子烟对人体的长期影响。 总体而言，我认为电子烟的危害可能大于传统烟。
答题 指引	*能针对题目找出相应的例子加以论证。 *能够有条理地针对题目进行论证。