

口试练习

【适合年级】高华（高年级）

调查：本地三成青年出现严重精神疾病症状

口头报告（两分钟）

题目：青少年应该如何保持良好的心理健康？

参考 答案	<p>每个人都会面对压力和负面情绪，青少年也不例外。如果不懂得如何纾解压力和管理负面情绪，时间久了就有可能导致心理健康问题。</p> <p>要如何保持良好的心理健康，以下是一些建议。</p> <p>我们首先要了解各种情绪，并认识到有负面情绪并没有错，而是生活的一部分。管理好负面情绪是拥有良好心理健康的关键。我们可以通过写日记或与朋友交谈等方式来反思自己的情绪状态。当然，我们也应该学习一些减压方法，如深呼吸、运动等。</p> <p>负面情绪往往来自于压力和与他人关系的不和谐。我们可以尝试和他人建立良好的关系，因为这是和他人相处得融洽的关键。例如，我们可以尝试多与父母沟通，让彼此养成互相聆听的好习惯。这样，当我们面对压力时，即使是因为父母造成的，我们也应该能和他们平和地讨论改善的方法。</p> <p>第二，我们应该尝试在生活中保持活跃并取得各方面的平衡。作为学生，我们大部分的时间当然是花在学习上，但我们也必须合理安排时间，在学业之外进行其他活动，如培养兴趣或爱好、与家人朋友一起进行休闲活动等。这可以让我们的生活保持平衡，更能让我们和他们建立良好的关系。这样的“支持网”能帮助我们减轻心理健康受过度压力影响的程度。与此同时，我们也应该定时运动，并确保自己有充足的睡眠，因为身体不健康、睡眠不足也会影响我们的情绪，让我们无法好好地纾解压力，进而形成一种恶性循环。</p> <p>最后，我认为我们也可以尝试写日记，记录每天让自己快乐并感恩的事情。这有助于我们培养积极的思维方式，用正面的态度面对生活。</p>
答题 指引	<ul style="list-style-type: none">能仔细观看视频，听出和话题有关的内容能清楚地分析观点

	<ul style="list-style-type: none"> 能举例支持自己的观点 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: 你在报告的结尾提到写日记来记录让自己感恩的事情。这是很有趣的想法，你可以补充说明吗？(解释说明)

参考 答案	<p>我觉得在生活中，我们一定会遇到让自己不开心的事情，有些事情比较严重，影响比较大。有些可能只是很小的事情，例如，在家里，爸爸或妈妈可能忘了帮我们做某件事情，或不答应我们的某个请求，让我们十分不开心。</p> <p>如果每次发生这样的事情时我们都要生父母的气，甚至对他们发脾气，时间久了，次数多了，肯定会影响我们和父母的关系。与其这样，不如想想父母的好。例如，他们今天可能买了好吃的食物给我们当晚餐。我觉得可以把它记录下来，写一写感受，提醒自己父母其实是很疼爱我们的。因为父母忘了帮自己的忙或因为担心而拒绝我们的要求，失望或生气是难免的，但是我们也要学会管理这种负面情绪。</p> <p>所以，我觉得我们就可以通过记录让我们开心和感恩的事情，来缓解这种负面情绪。这也可以成为我们长期进行的练习，帮自己建立正面的处事态度。</p>
答题 指引	<ul style="list-style-type: none"> 能举例以清楚地解释观点 能组织内容，有条理地讲述

问题 2: 视频中提到的调查有什么样的发现？(复述、重整)

参考 答案	<p>视频中提到的调查是心理卫生学院领导的研究团队所进行的。他们对 2600 名年龄介于 15 岁至 35 岁的本地青年进行面谈和调查。</p> <p>调查发现，约四分之一的青年感到焦虑，约百分之十五的人出现了严重的抑郁症状。另外，还有约百分之十三的青年感受到很大的压力。</p> <p>研究团队也分析了调查结果。约百分之二十七的青年过度使用社交媒体，出现心理健康问题的可能性比一般人高。约百分之二十的青年对自己的体型和形象感到中度到高度的担</p>
----------	---

	忧，出现抑郁和焦虑的可能比一般人高接近四倍。最后，百分之二十一青年曾经遭受网络霸凌，出现心理健康问题的几率比没有相同经历的人高出一倍。
答题 指引	<ul style="list-style-type: none"> 能摘录视频要点，并整理出内容摘要 能组织内容，有条理地讲述

问题 3：假设你的朋友因为考试压力太大而向你倾诉，你会怎么开导他呢？（延伸、创意）

参考 答案	<p>首先，我会让他先把想说的话说完，尽可能不要打岔。这么做能让他先释放负面情绪，减少内心的负担，同时也让他知道我愿意聆听。</p> <p>接着，我应该会表达我的共鸣，让他知道他并不孤单，因为我们是同学，我也跟他一样面对考试的压力。我觉得这样能让他感到被理解。</p> <p>接下来，我应该会帮他分析压力和寻找改善的方法。我会问他为什么会有这样的感受、他觉得能做什么来纾解压力等。然后，我会跟他讨论并写下一些方法。我觉得帮他想办法，为他提供建议，是实际的帮助，而我自己也会从中获益。</p> <p>当然，鼓励和支持的话也一定要有的。我会鼓励他，告诉他考试固然重要，但是不应该过度要求自己，只要尽全力复习就行了。最后，我还会邀请他和我一起制定复习计划。我觉得这么做能帮助他把注意力转移到行动上，减轻他的焦虑。</p>
答题 指引	<ul style="list-style-type: none"> 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