

口试练习

【适合年级】华文（低年级）

【新闻】本地调查：愿寻求心理健康帮助的人增加 15%

师生讨论（共 3 题）

问题 1：这则新闻说愿寻求心理健康帮助的人增加 15%，请说说你的感受？（引申题）

参考答案	<p>首先我感到开心。因为越来越多人愿意寻求心理健康帮助，说明大家对心理健康的重视在提高。以前可能很多人觉得有心理问题很丢脸，不敢说出来，但现在更多人愿意面对和处理自己的问题，这对他们的身心健康都有好处。</p> <p>其次我感到安心。因为更多人愿意寻求帮助，说明社会对心理健康的支持越来越好了。如果有人有心理问题，他们不需要自己扛着，而是可以得到专业的帮助，减少问题变严重的可能。</p>
答题指引	<p>*能够根据新闻的内容，能根据新闻内容从两到三个方面说出自己的感受，并能有条理地说明原因即可。</p> <p>*能用适当的语速，语调，语气表达。</p>

问题 2：如果你的同学遇到心理健康问题，你会建议他们如何寻求帮助？（创意题）

参考答案	<p>第一，我会建议他们先和信任的家人或朋友聊一聊，告诉他们自己的感受和困扰。因为这样可以让他们不再感到孤单，有人倾听和理解会让他们感觉好一些，也有助于让别人帮忙找出解决办法。比如，如果我的朋友压力很大，我会鼓励他和父母或者好朋友谈谈，让他们知道他的情况，给他们一些建议。</p> <p>第二，我还会建议他们向学校的心理辅导员或专业的心理医生寻求帮助。因为辅导员和心理医生有专业知识，可以提供有效的建议和支持，帮助同学们找到合适的应对方法，解决心理上的问题。比如，如果我的同学经常感到情绪低落，我会建议他预约学校的心理辅导员，接受专业的咨询，这样可以更好地了解自己的情况，并得到合适的帮助。</p>
答题指引	<p>*能有针对性地提出切实可行的建议。</p> <p>*能够有条理地说明。</p>

问题 3：你认为心理健康重要吗？为什么？（评价题）

参考答案	我认为心理健康很重要。
------	-------------

	<p>第一，心理健康影响我们的情绪和日常生活。因为当我们心理健康时，我们能更好地应对压力，情绪也会更加稳定，做事情更有动力。比如，如果我在考试期间感到压力，但有良好的心理状态，我就能更好地管理时间，不会因为焦虑而影响成绩。</p> <p>第二，心理健康也关系到我们的人际关系。因为如果我们情绪不稳定，可能会对别人发脾气或疏远朋友，影响和别人的相处。保持心理健康可以让我们和家人、朋友相处得更融洽。比如，我曾经因为压力大而和朋友闹矛盾，但后来通过调整情绪，和朋友和好了，这让我意识到心理健康对维持良好关系很重要。</p>
<p>答题指引</p>	<p>*能针对题目的观点，从两到三个角度发表自己的看法。</p> <p>*能够有条理地针对自己的看法进行论证。</p>

