

口试练习

适合年级：华文（高年级）

新闻：全国心理健康援助和短信热线服务明年中推出

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你是否曾经感到心理压力过大，需要寻求帮助？你是如何处理的？（伸展题）

参考答案	是的，我也曾经遇到过心理压力过大的情况。那是在准备一次演讲比赛时，我感到非常紧张。这是我第一次在很多人面前发言，尤其是在这么重要的场合。当时，我花了很多时间准备演讲稿，但每次练习时总是结巴、忘词，越是练习，压力就越大，甚至一度想放弃。 我意识到持续的压力已经影响了我的情绪和自信心，于是决定先暂停练习，让自己冷静下来。我明白自己需要调整心态，过度焦虑只会让我表现得更糟。我开始练习深呼吸，试着让自己放松。同时，我向老师和家人寻求帮助，他们鼓励我不要害怕犯错，而要把演讲当作一次学习的机会。 为了缓解压力，我还决定分散注意力，每天安排适当的休息时间，听音乐、做运动，放松自己。这些调整帮助我缓解了焦虑，最终让我成功地完成了比赛。通过这次经历，我学会了如何更好地管理压力，理解到寻求他人帮助和自我调节的重要性。
答题指引	*能详细地分享个人经历。 *内容紧扣主题。 *用适当的语速、语调，有条理地叙述。

问题 2：你认为心理健康援助热线或短信服务对年轻人有多大的帮助？为什么？（评价题）

参考答案	我认为心理健康援助热线或短信服务对年轻人有很大的帮助。 首先，热线和短信服务为年轻人提供了一个方便且私密的途径，让他们在情绪低落或心理健康问题出现时能迅速获得帮助。很多年轻人在面对压力或困惑时，可能不愿意直接向家人或朋友倾诉，热线服务为他们提供了一个安全的空间，让他们可以表达内心的想法和感受，而不必担心被评判。 其次，这些服务能够在早期阶段识别出心理健康问题，帮助年轻人及时获得专业的支持。经过培训的辅导员可以倾听他们的烦恼，并提供适当的建议或帮助。有需要的人还可以被转介到相关机构，获得进一步的心理健康支持。这可以有效减少问题恶化的风险，防止小问题变成大危机。
------	---

	因此，我认为这些服务不仅帮助年轻人缓解心理压力，也为他们提供了一个积极解决问题的渠道。 <u>或</u> 我认为心理健康援助热线或短信服务对年轻人的帮助并不大。 首先，许多年轻人可能并不习惯通过热线或短信与陌生人交流自己的心理问题。他们可能更倾向于与信任的朋友、家人或熟悉的老师谈心，而不是通过这种冷冰冰的方式寻求帮助。这种形式的沟通缺少面对面的互动和情感支持，可能无法满足他们的心理需求。 其次，心理健康问题往往是复杂且长期的，而热线或短信服务提供的只是短期的支持或建议。虽然辅导员可以倾听或提供帮助，但很难在一次通话或对话中真正解决深层次的心理困扰。对于那些需要更深入、持续帮助的人来说，这些服务可能显得过于表面和有限。 因此，我认为虽然这些服务有其作用，但对于年轻人来说，它们并不能真正解决心理健康问题，可能更多的是一种暂时的安慰。
答题指引	*能从录像中获得启发以拓展内容。 *能组织内容，有条理地讲述。

问题 3：家庭在培养青少年抗压能力方面起着至关重要的作用。你同意吗？（评价题）

参考答案	我同意家庭在培养青少年抗压能力方面起着至关重要的作用。 首先，家庭是青少年成长过程中最重要的支持系统之一，父母和家庭成员的言行直接影响他们的心理健康和应对压力的能力。比如，当青少年在学习或生活中遇到困难时，父母的理解与鼓励可以帮助他们保持积极的心态，增强他们应对挑战的信心。我记得小时候每次考试不理想时，父母总是告诉我失败是学习的一部分，他们的支持让我能够从挫折中快速调整心态，继续努力。（原因 1+说明 1） 其次，家庭还可以通过为青少年提供稳定的情感环境来增强他们的抗压能力。一个充满关爱和支持的家庭氛围，可以帮助青少年在面临压力时找到心理上的安全感，并学会如何正确表达和处理自己的情绪。例如，家庭定期的沟通和情感交流能够让青少年在面对外界压力时感到不孤单，从而更好地面对和解决问题。（原因 2+说明 2） 因此，我同意家庭在培养青少年抗压能力方面起着关键作用。（联系回重点/立场）
答题指引	*能清楚地表明自己的立场。 *能从录像中得到启发，提出适当的、合理的证据来支持自己的看法。