

市立新北高工 112 學年度第 2 學期 第三次段考 試題								班別	汽美二甲	座號		得分
科 目	社會技巧	命題教師	林侑靜	審題教師	陳佳宜	年級	二	科別	汽美科	姓名		

一、 是非題 每題 2%，10%

1. () 心理學中的「白熊效應」就是越叫自己不要想，反而越會想。
2. () 前額葉為大腦恐懼的處理中心，它可以控制處理並同時啟動負面情緒。
3. () 杏仁核負責控制和計劃的中心，達到情緒調節的效果。
4. () 從「如何找回自己的自尊，提升自信心和自我價值」影片小美例子中，了解到要為自我負責，所以要採取行動建立長短期目標，建立個人誠信，讓好習慣變多，壞習慣變少。
5. () 從「如何找回自己的自尊，提升自信心和自我價值」影片提到採取行動建立長短期目標，首先要建立長期目標，再來才是建立短期目標。

二、 簡答題 20%

1. 長期處在負面情緒當中，會對我們造成什麼影響？請寫出來 3%

2. 有毒的情緒處理方式：9%

A. 壓抑→造成_____

B. 否認(反抗自己的情緒)→造成_____

C. 自欺欺人(忽略)→造成_____

3. 請依照「每天都生氣不累嗎！？」影片中的情緒步驟，在空格_____中填寫出適當的順序①~④：8%

A. _____ 認同：願意承認自己所經歷的這個情緒，不同的情緒背後都有它隱藏的需求。

B. _____ 覺察：意識到情緒的存在。

C. _____ 接納情緒：是非常的自然反應，我們有權利去感受它，接納它為自己的一部分，不要對抗反而減輕情緒的壓力，整合進自己的生活中，思考要如何應對。

D. _____ 辨識：在不同的情緒和不同的強度下面，身體會有不同的感受和行為。

市立新北高工 112 學年度第 2 學期 第三次段考 試題								班別	汽美二甲	座號		得分
科 目	社會技巧	命題教師	林侑靜	審題教師	陳佳宜	年級	二	科別	汽美科	姓名		

三、 假如遇到下列的情境，我失控了，要如何採取適當的回應？請寫出來 每題 5%，25%

	我失控的情境	要對自己說的話
1	今天在職場被老闆一直碎碎念，我快要爆炸了。	
2	我媽媽每次都不先敲門，直接進我的房間整理我的衣櫃，不被尊重的感受很糟糕。	
3	只要天氣一開始變熱，我就容易煩躁。	
4	遇到下雨天，我的心情就容易憂鬱。	
5	經過馬路時，最討厭紅綠燈顯示紅燈，不喜歡等待的感覺。	

四、 假如在職場遇到下列的情境，心情變糟了，請寫出自己的心情，處理方式及想對自己說的話(如何適當回應)：每題 5%，25%

	情境	我的心情	處理方式	想對自己說
1	實習的時候，我偷偷把手機拿出來玩，被老師發現了。			
2	同事常常說我做事東漏西漏，要幫我收拾。			
3	老闆很嚴格，我剛剛打破了一罐玻璃罐頭，不敢承認是我打破的。			
4	我常常上班遲到，因此被主管責備，我…			
5	因為實習表現好，老闆給我工讀機會，讓我可以賺自己的零用錢。			

五、 換句話說，假如在職場遇到下列的衝突，請思考如何說才能降低衝突： 每題 5%，共 10%

	情境	衝突的話語	換句話說降低衝突
1	當同事今天上班又姍姍來遲時	你怎麼又遲到了，乾脆不要來上班好了！	
2	我不小心把客人的眼鏡弄壞	我又不是故意把你的眼鏡弄壞。	

六、 我在職場實習的優點及需要改進的地方：請寫出來 10%

	我在職場的好表現	我在職場需要改進的地方
1		
2		
3		