

市立新北高工 109 學年度第一學期 第三次段考 試題										班別	甲	座號		電腦卡 作答
科目	人際關係 與溝通	命題 教師	吳雅楨	審題 教師	曾妙容	年 級	—	科 別	汽美	姓名				否

一、是非題 ( 40% )：讀完題目後，將正確的打 O，錯誤的打 X。

- (     ) 1. 情緒反應對生理和心理都有影響。
- (     ) 2. 為了避免對方不高興，溝通時最好隱藏自己的想法。
- (     ) 3. 進行溝通時，除了表達自己的意見，也要仔細聽對方說話。
- (     ) 4. 當情緒不好時，選擇傷害自己是最快又有效的方法。
- (     ) 5. 多聽別人的意見，可以讓我們做出更棒的決定。
- (     ) 6. 心理學可以幫助我們了解自己，也可以幫助我們了解別人。
- (     ) 7. 人的心理內容包含思考、學習、人格、動機、感覺和情緒。
- (     ) 8. 每一個人在一生中，都只會擁有一種角色(分身)。
- (     ) 9. PAC 理論認為，不論是大人或小孩，每個人的人格都具有  
父母(P)、成人(A)和兒童(C)三種狀態。
- (     ) 10. 說話前仔細想一想再說，能避免自己說錯話。

二、選擇題 ( 30% )：讀完題目後，從選項中選出最正確的答案。

- (     ) 1. 從 110 隻老鼠的故事，重點是要告訴我們什麼？
- (A) 過度擁擠的空間，會讓人變得緊張和暴躁
- (B) 我們一次不要養太多隻老鼠
- (C) 老鼠是一種聰明狡猾的生物

背面還有題目，請繼續作答！

- ( ) 2. 下列哪一個選項不是擁有「良好人際關係」的特質？
- (A) 親切友善 (B) 幽默尊重 (C) 小氣吝嗇
- ( ) 3. 小猴子在鐵絲媽媽和絨毛媽媽身上得到不同的需要，下列哪一個敘述是錯誤的？
- (A) 鐵絲媽媽提供小猴子肚子餓的需要
- (B) 絨毛媽媽提供小猴子溫暖和安全的需要
- (C) 小猴子比較喜歡待在鐵絲媽媽的身上
- ( ) 4. 下列哪一個情境屬於比較好的關係？
- (A) 我好，你不好 (B) 我好，你也好 (C) 我不好，你好
- ( ) 5. 下列哪一種不屬於「提升 EQ 的好方法」？
- (A) 常常開懷大笑，笑口常開
- (B) 換個角度想，正向思考
- (C) 讓別人痛苦，自己得到快樂
- ( ) 6. 「下課時，你看到 2 樓有同學亂丟垃圾，差一點丟到 1 樓經過的同學」。下列哪個選項的人格特質屬於「成人」？
- (A) 告訴樓上「下面有人，怎麼可以亂丟垃圾，沒公德心」
- (B) 生氣的說「我不管，2 樓同學一定要下來道歉」
- (C) 告訴對方，亂丟垃圾讓我不舒服，給他解釋機會
- ( ) 7. 下列哪一種行為不屬於「父母」的人格特色？
- (A) 關心照顧 (B) 無理取鬧 (C) 批評指責

- ( ) 8. 請問下列哪個選項是比較好的「放鬆身心」方法？
- (A) 養成固定的運動習慣
  - (B) 透過菸、酒和咖啡因
  - (C) 沉迷在網路及手遊世界
- ( ) 9. 從 PAC 星座圖中，我們認識了自己不同的分身。下列哪個選項的人物比較符合「兒童」的人格特色？
- (A) 舅舅陪我組裝模型車時，他的情緒比我更興奮
  - (B) 當我跌倒時，姐姐問我有沒有受傷？傷口痛不痛？
  - (C) 當我遇到困難的時候，同學幫我分析困難、想出解決辦法
- ( ) 10. 關於愛的表達方式，下列哪一個選項比較恰當？
- (A) 蠟筆小新常常對身邊的人罵髒話
  - (B) 櫻桃小丸子常說請、謝謝、對不起
  - (C) 兩津勘吉常說反話或開黃腔

### 三、配合題 ( 20% )：

溝通時，能具體描述對方的行為，不加入自己的情緒及批評，可以讓大家火氣都先降下來，聽清楚彼此的意見。請從下列選項中選出「具體描述對方的行為」的選項，並在□中打✓。

- ( ) 1. 掃地時間，衛生股長對小星說：
- ☐ 小星，你沒有把掃地工具排好。
  - ☐ 小星，你老是愛偷懶。
  - ☐ 小星，你沒有用心打掃。

背面還有題目，請繼續作答！

( ) 2.假日時間，爸爸打電話對小美說：

☐小美，現在已經晚上 10 點，妳太晚回家了，趕快回家。

☐小美，妳現在不回家，以後就不用回家了。

☐小美，妳翅膀硬了是不是？都不用聽父母的話了嗎？。

( ) 3.午休時間，風紀股長對小山說：

☐小山，你很吵耶！

☐小山，你用身體搖椅子發出噪音，干擾同學午休。

☐小山，你沒救了。

( ) 4.生物課，小涵老師對小雨說：

☐小雨，你是無脊椎動物嗎？

☐小雨，你總是愛搗蛋。

☐小雨，你的身體沒有坐正，雙腳翹腳，影響上課精神。

( ) 5.晚上 10 點，家人對我說：

☐你的手機已經使用 1 小時，該讓眼睛休息了。

☐你都不聽話，難怪會近視，活該。

☐你以後眼睛看不見，不要怪我。

#### 四、問答題 ( 10% )

1.請寫出(或畫出)讓自己開懷大笑的方法？

恭喜你完成考卷，請再檢查一次，確認答案寫對！
------------------------