

市立新北高工 112 學年度第 1 學期 期末考										班別	餐服 三甲	座號		電腦卡作答
科目	生涯規劃	命題 教師	周峻民	審題 教師	林芸禾	年級	三	科別	服務群科	姓名				否

提醒：考卷請使用藍色原子筆書寫，使用其他顏色筆或鉛筆書寫扣 10 分

一、是非題 ※下列句子描述正確請打 0，錯誤的請打 X。每題 2 分共 10 分

1. () 自我效能越高的人，遇到困境時也較能相信自己可以解決問題。
2. () 人生是一連串的選擇，對自己的選擇要負責。
3. () 休閒活動能幫助人們獲得平時生活重心以外的滿足感。
4. () 學會放下是降低危機事件影響的有效方法。
5. () 陷入困境的人常常會有受害者情節，會歸因他人，採取逃避心態。

二、問答題

(一) 積極的信念會影響我們面對未來，請寫出五個積極信念。每項 5 分共 25 分

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(二) 危機管理四步驟，請依序寫出來(次序顛倒不計分)?每格 4 分，共 12 分

1. _____
2. _____
3. 因應危機
4. _____

(三) 培養正確的休閒態度需考量三要素，請寫出來? 每格 4 分，共 12 分

1. _____
2. _____
3. _____

(四) 情緒管理四步驟，請依序寫出來(次序顛倒不計分)。每格 4 分，共 16 分

1. _____ 它
2. _____ 它
3. _____ 它
4. _____ 它

二、危機處理練習題 25 分。(課堂上完成，此處不必作答)