

市立新北高工 111 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	生涯規劃	命題 教師	吳雅楨	審題 教師	曾妙容	年 級	三	科 別	汽美	姓名				否

一、選擇題 ( 30% )：讀完題目後，從選項中選出最正確的答案。

- (     ) 1. 關於「腦筋急轉彎」電影帶給我們的啟示，下列哪個選項錯誤？
- (A) 裡面有樂樂、憂憂、怒怒、厭厭和驚驚五種情緒角色
- (B) 每個人遇到不同人、事、物，都有不同的情緒
- (C) 生活中只需要有樂樂的情緒就好，其他的情緒都不好
- (     ) 2. 不一樣的想法會帶來不同的情緒與行為，對於世足輸掉的德國球員來說，下列哪個是較正向積極的想法？
- (A) 我已努力也盡力表現自己了
- (B) 都怪我不夠努力才會失敗
- (C) 我一定是得罪人了
- (     ) 3. 下列哪些是情緒管理的好方法？
- a.轉換想法 b.保持運動習慣 c.不吃不喝沖淡情緒
- d.找好友訴說心事 e.睡眠充足
- (A) acd   (B) abcde   (C) abde
- (     ) 4. 電視劇中的父母親，常常對子女說：「既然你要離家，那我就跟你斷絕父(母)子關係！」這樣的對話與關係，稱為□□□□。
- 適合填入什麼？
- (A) 親密關係   (B) 情緒勒索   (C) 培養感情

背面還有題目，請繼續作答！

( ) 5. 困困最近遇到很多不順心的事，下列哪種做法可以幫助他？

(A) 尋求身邊親友的幫助，找到資源拯救自己

(B) 喝酒消愁，醉了就能忘記一切煩惱

(C) 切斷與外界所有人的聯絡方式，不要讓別人找到自己

( ) 6. 樂樂認為自己被同學排擠，「人際關係」是樂樂最大的煩惱。

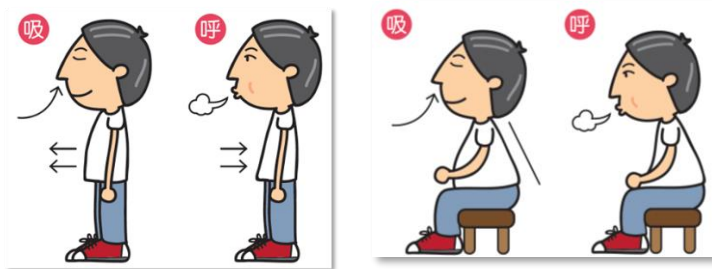
根據薩提爾提出的冰山理論，樂樂可能的內在反應是？

(A) 感覺開心

(B) 期待被同學喜歡與支持

(C) 認為自己被排擠是件好事

( ) 7. 關於下圖的描述，何者錯誤？



(A) 上圖示範的是呼吸放鬆法

(B) 吸氣時使用嘴巴，吐氣時使用鼻腔

(C) 呼吸練習時，可搭配海浪或森林等自然音效，幫助自己清除雜念，完全放鬆身心

( ) 8. 下列何者是能促進良好溝通的技巧？ a.站在對方立場思考，

了解他人內心想法 b.理直氣緩，學習圓融相待與彈性協調

c.據理力爭，絕不妥協 d.欣賞並讚美對方優點，給予肯定

(A) abcd (B) bcd (C) abd

背面還有題目，請繼續作答！

- ( ) 9. 「阿強常將錯誤歸咎他人，很少自我反省，在人群中顯得較強勢，衝突時會大聲示威、先發制人，常忘了要關注他人。」

請問阿強是屬於哪一種溝通術的描述？

- (A) 討好型 (B) 指責型 (C) 超理智型

- ( ) 10. 好的溝通可以幫助別人了解自己的情緒和想法，請問下列何者屬於正向溝通？

(A) 清楚坦誠說出真心話，讓他人明白自己的想法

(B) 站在自己的立場思考，不管他人的內心想法

(C) 堅持自己是對的，絕不承認自己的缺點和過失

## 二、是非題 ( 40% )：對的打 O，錯的打×

下列的敘述包含正確和錯誤內容，請你仔細閱讀再作答。

1. ( ) 生活不要有情緒才會過得比較平順。
2. ( ) 青少年時期面臨課業學習壓力、人際及情感需求、自我能力展現及家庭關係等挑戰，常出現不同樣貌的情緒。
3. ( ) 情緒可以作為探索與認識自己的入口，可發現自己在意什麼、背後的想法是什麼，藉此認識不同層面的自己。
4. ( ) 經常有負面情緒代表自己修養不足，是不正常的現象。
5. ( ) 情緒會影響身體，如：心跳加速、胸悶、沒力氣等。
6. ( ) 只要我們一直保持正向想法，就能永遠不會產生負向的情緒。
7. ( ) 運動會讓身體疲累，且流汗溼黏更不放鬆，因此運動容易導致心情更加低落。

背面還有題目，請繼續作答！

8. (     ) 好的睡眠能提升專注力與判斷力，維持情緒的穩定度。
9. (     ) 以言語與肢體表示關心和鼓勵，也是人際溝通的一種方式。

即使一個關心的眼神或鼓勵的微笑，也能增進彼此的交流。

10. (     ) 每個人調節情緒的習慣與方式不同，可依照自己的需求，選擇照顧情緒的方式。

### 三、情緒表達題 ( 30% )：請針對下列情境，選出可能會有的情緒反應。

情緒沒有好壞對錯，是很真實的顯現，也是複雜多樣的。情緒並非單獨出現，當一個人生氣時，也含有害怕和挫折感；當一個人傷心時，也可能連帶覺得委屈、憂鬱和無助。

參考形容詞：

高興	滿足	生氣	難過	擔心	害怕	無奈	自責
驚喜	舒服	失望	委屈	緊張	厭煩	不安	孤單

答案(可複選)	情境題
	今天是我期待已久的生日，結果全班都記得，還幫我辦了慶生會，我的感覺是……
	有位同學經常不帶筆，老是跟我借或跟別人借，我的感覺是……
	期末考成績出來了，結果我花很久時間準備的考試，考得很差，我的感覺是……
	分組的時候，我最好的朋友沒有選我同一組，我的感覺是……
	快要畢業了，還找不到適合自己的工作，我的感覺是……

✍ 與其跟人計較，不如跟「時間」計較，「現在」雖短，但把握當下才可開創未來。《靜思語》

恭喜你完成考卷，請再檢查一次，確認答案寫對！