

市立新北高工 109 學年度第一學期 第一次段考 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	一	科 別	汽美	姓名		否

一、是非題 (30%): 讀完題目後，將正確的打 O，錯誤的打 X。

- () 1. 同樣的一句話、一件事，可能引起不同的想法，並因而產生不同的情緒。
- () 2. 不理性的想法通常會帶來比較強烈的情緒。
- () 3. 我們的想法會影響情緒，對同一件事情可以樂觀也可以悲觀。
- () 4. 面對生活中的衝突和不愉快，如果能換個角度來解釋，或許可以改變自己的想法，讓情緒得到平靜。
- () 5. 堅持自己的想法不會有錯，不用聽別人的意見。
- () 6. 人際關係發生衝突時，一定要給對方一個解釋的機會。
- () 7. 當自己情緒很強烈、很生氣的時候，應該做的行為是「行」，也就是立刻發洩情緒。
- () 8. 臉上保持沒有表情，可以讓我們擁有好心情。
- () 9. 情緒 ABC 指的是事件、想法和情緒。
- () 10. 同樣一件事用不一樣的話語來表達，會造成不同情緒強度。

背面還有題目，請繼續作答!

二、選擇題 (30%)：讀完題目後，從選項中選出最正確的答案。

() 1. 下列哪一個選項是「情緒紅綠燈的正確步驟」？

(A) 行→想→停

(B) 想→停→行

(C) 停→想→行

() 2. 從瞎子摸象的故事，重點是要告訴我們什麼？

(A) 身為盲人真是不幸

(B) 我們很容易依自己的想法決定事物好壞

(C) 大象是一種難以掌握的動物

() 3. 發現別人意見和我不一樣的時候，哪一種方法比較恰當？

(A) 先聽聽別人的說法，雖然我不同意，但是我尊重他

(B) 不斷說服別人接受我的意見

(C) 離開現場，拒絕和別人溝通

() 4. 下列哪一個情境不屬於「主觀想法」？

(A) 哆啦 A 夢覺得銅鑼燒是世界上最好吃的點心

(B) 蠻筆小新認為青椒是很難吃的蔬菜

(C) 櫻桃小丸子這次數學考 75 分，比上一次進步 15 分

() 5. 下列哪一種不屬於主觀的壞處？

(A) 容易和別人衝突爭執

(B) 容易扭曲事實

(C) 可以增加知心朋友

背面還有題目，請繼續作答！

() 6. 請問下列哪個選項符合「公說公有理，婆說婆有理」的現象？

- (A) 男女大不同
- (B) 人的看法通常很主觀
- (C) 不聽老人言，吃虧在眼前

() 7. 下列哪個選項屬於理性的想法？

- (A) 同學都用最新款的手機，爸媽應該要買給我
- (B) 爸爸媽媽都沒空陪我，他們一定是不愛我
- (C) 我希望能交到更多的朋友

() 8. 下列哪個人的情緒可能會比較好？

- (A) 早上沒吃早餐的野豬少年
- (B) 昨晚和鬼對打 1 小時的炭治郎
- (C) 昨晚睡了 8 小時的彌豆子

() 9. 面對冠狀肺炎，請問下面哪一個人的想法比較悲觀？

- (A) 我可能得病，世界末日即將來臨
- (B) 只要做好防疫工作，我仍然可以很健康
- (C) 疫苗即將研發成功，我有希望得到抗體

() 10. 下列哪一種行為是高 EQ 的表現？

- (A) 常常愁眉苦臉
- (B) 能夠適時放鬆身心
- (C) 面對問題常鑽牛角尖

背面還有題目，請繼續作答！

三、配合題 (40%): 人的想法可分為樂觀和悲觀。閱讀敘述後，請填入

正確答案：屬於樂觀，請你填入（樂）；屬於悲觀，請你填入（悲）。

- () 1. 看到杯子裝著半杯果汁，小可覺得「只剩半杯，我太衰了」。
- () 2. 出門遇到下雨，小美心想「水庫終於能儲水，不會缺水了」。
- () 3. 小肥量體重，發現自己胖了 3 公斤，覺得「反正我不可能減肥成功，將來一定沒有人愛我」。
- () 4. 小實這次數學小考考 60 分，覺得「太好了，我有及格」。
- () 5. 小花出門不小心踩到狗大便，心想「好險我今天出門有穿襪子，不然就沾到腳了」。
- () 6. 小丸子的悠遊卡不見，覺得「還好裡面只剩下 50 元」。
- () 7. 小兔上課被老師罰了一顆炸彈，心想「老師都針對我，明天開始我乾脆休學好了」。
- () 8. 小月的手機不小心摔傷了，覺得「還好只有螢幕擦傷，幸好還能使用」。
- () 9. 小愛和家人爬山，爬到一半，覺得「天啊，怎麼才走一半」。
- () 10. 小米的狗狗過世，心想「狗狗終於脫離病痛，到天堂了」。

恭喜你完成考卷，請再檢查一次，確認答案寫對！