

市立新北高工 109 學年度第 2 學期第一次段考試題										班別	甲	座號		電腦卡作答
科 目	社會技巧	命題教師	陳怡婷	審題 老師	謝昀祁	年級	三	科別	綜合科	姓名				否

### 一、是非題(每題 5 分，共 25 分)

- ( )1. 在老師面前有情緒是一件不好的事。
- ( )2. 憤怒是負向情緒。
- ( )3. 一個人只可以有正向情緒才是好的。
- ( )4. 我在職場工作時可以有悲傷的情緒。
- ( )5. 當我在職場被欺負感到憤怒時，我可以用肢體衝突表達情緒。

### 二、選擇題(每題 5 分，共 15 分)

- ( )1. 當我在學校時，同學一直在罵我，我覺得很生氣。

下列何者是較適合表達情緒的方式？

(A) 碎碎念 (B) 不要動手，表情不好即可 (C) 打自己出氣 (D) 到較少人的地方大叫

- ( )2. 當家人誤會我，大聲責備我時，我覺得很生氣、難過。

下列何者是較適合表達情緒的方式？

(A) 說出自己的情緒 (B) 摔門 (C) 大聲回嘴 (D) 離家出走

- ( )3. 小芝的爺爺過世了，她的心情很低落，覺得很傷心。

你是她的朋友，下列何者是你對她做的？選較合適的。

(A) 叫她不要傷心 (B) 陪伴、尊重她 (C) 請她振作起來

### 三、問答題 (60 分)

1. 請寫出 4 種正向情緒。(12%)

---

2. 請寫出 4 種負向情緒。(12%)

---

3. 請問「情緒」本身是壞事嗎？當我有情緒時，什麼很重要？(6%)

---

市立新北高工 109 學年度第 2 學期第一次段考試題										班別	甲	座號		電腦卡作答
科 目	社會技巧	命題教師	陳怡婷	審題 老師	謝昀祁	年級	三	科別	綜合科	姓名				否

4. 安迪因為和女朋友分手，覺得很難過、痛苦。請問屬於正向還是負向情緒？

他可以如何表達情緒呢？(6%)

---

5. 佳佳很擔心段考成績考不好，整天一直很焦慮、不安。請問屬於正向還是負向情緒？

他可以如何表達情緒呢？(6%)

---

6. 葳葳找到了一份喜歡的工作，他覺得很興奮、開心。請問屬於正向還是負向情緒？

他可以如何表達情緒呢？(6%)

---

7. 剩下沒幾個月就要畢業了！你的心情如何呢？試著寫出你的情緒以及原因。(6%)

---

8. 試想看看，當你在面試找工作時，會有什麼樣的情緒？你可以如何表達或排解你的情緒？

(6%)

---