

市立新北高工 107 學年度第 1 學期第三次期末考試題							班別		座號		分數
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	年級	三 (丙)	科別	綜合科	姓名			

### 一、是非題 每題 2%，共 20%

1. ( ) 從學會照顧自己，一步一步到照顧別人是重要的。
2. ( ) 就業市場的觀察及瞭解，能幫助自己在職業的轉換或生涯的選擇更狹隘。
3. ( ) 隨時掌握大環境的變化對新鮮人是應有的認知。
4. ( ) 透過從內而外的完整分析，整合出自己的機會、挑戰、資源等，進而付諸行動。
5. ( ) 要達到高品質的人生，坐而言不如起而行。
6. ( ) 每個人的一生中都會成就一些事情，最重要的關鍵在於他人的選擇。
7. ( ) 哈佛的幸福研究顯示，保持健康快樂是因為富有、名望等。
8. ( ) 擁有的朋友數量很重要。
9. ( ) 偶爾與家人聊天、朋友親人相聚維繫好關係是很好的。
10. ( ) 良好的生活基於良好的人際關係，所以要重視與職場上司同事、伴侶、朋友及家人的關係。

### 二、配合題 每格 2%，共 20% 請參考選項，填入適當的空格\_\_\_\_\_中：

伴侶、質、親密、50 歲、80 歲、量、穩定、關鍵、持久、深度

根據哈佛 **Robert Waldinger** 接掌的幸福研究：(截取自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2018/06/14/happiness-study/>)

#### 良好人際關係指標：親密感

Robert Waldinger 指出，結交許多朋友、擁有廣大人脈或是身邊有個伴，都不一定會帶來幸福，因為我們真正需要的是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 及 \_\_\_\_\_ 的關係。意即人際關係是「重 \_\_\_\_\_ 不重 \_\_\_\_\_」，真正幸福快樂的 \_\_\_\_\_，是我們能和身邊的人 建立 \_\_\_\_\_ 的情感聯繫，無論家人、\_\_\_\_\_、朋友都是如此。

「那些在 \_\_\_\_\_ 的時候對自己人際關係最滿意的人，也是在 \_\_\_\_\_ 的時候最健康的人。」

市立新北高工 107 學年度第 1 學期第三次期末考試題								班別		座號		分數
科 目	生涯規劃	命題教師	林佑靜	年級	三 (丙)	科別	綜合科	姓名				

### 三、簡答題：共 15 格 4%，共 60%

(一)瞭解你的有興趣的工作，並依照下列問題進行回答

A. 你有興趣的工作是什麼？

1. \_\_\_\_\_

B. 它的趨勢如何？

1. \_\_\_\_\_

C. 就業環境好不好？

1. \_\_\_\_\_

D. 你具備了哪些你有興趣的工作所要求的能力：請寫出三點

1. \_\_\_\_\_。 2. \_\_\_\_\_。 3. \_\_\_\_\_。

(二)哈佛研究，幸福從何而來？(截取自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2018/06/14/happiness-study/>)

### 「幸福」從何而來？

哈佛大學自 1938 年開始進行的一項可說是史上最大規模的人類發展研究，政府投資了數百萬美元，聘請專業醫療與研究團隊，探索人類的「幸福感」究竟從何而來。哈佛大學精神病學家 Robert Waldinger 於 2003 年接管了這項持續將近 80 年的研究，作為第四代負責人，他認為：所有人都渴望，並有權了解何謂「美好的生活」，於是他在一場 Ted Talk 中向大眾揭露了驚人的研究結果：「這項研究得到的最清楚的資訊是：良好的人際關係不僅能讓我們更幸福，也能讓我們更健康。」也就是說，能和周遭的人維持良好人際關係者，擁有最多幸福的感受。

A. 這項哈佛的研究從何年開始？

1. \_\_\_\_\_。

至今研究了幾年？

2. \_\_\_\_\_。

第四代負責人是：

3. \_\_\_\_\_。

市立新北高工 107 學年度第 1 學期第三次期末考試題								班別		座號		分數
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	年級	三 (丙)	科別	綜合科	姓名				

B. 根據這項研究，什麼是讓我們更幸福，更健康？

1.\_\_\_\_\_。

這樣的良好人際關係，包含哪些層面？

2.\_\_\_\_\_：上司、長官、同事。 \_\_\_\_\_：讀書時認識的朋友、從小一起長大的朋友。

\_\_\_\_\_：交往的伴侶、對象。 \_\_\_\_\_：具有血緣關係的人。

對你來說，你的看法是：

\_\_\_\_\_。