

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. EQ 可以透過後天的學習來提升。
- ( ) 2. 了解自己的情緒，可以成為幫助自己的力量。
- ( ) 3. 每個人的情緒感受和表達方式都不相同。
- ( ) 4. 所有負向情緒都是不好的，我們要盡量壓抑它。
- ( ) 5. 情緒沒有對錯，但表達方式卻有恰當和不恰當的差別。
- ( ) 6. 我們的想法會影響情緒，對同一件事情，可能出現悲觀或樂觀的不同反應。
- ( ) 7. 進行身心放鬆術的時候，配合呼吸並控制肌肉，可以讓我們的情緒穩定下來。
- ( ) 8. 當我的情緒很糟糕的時候，我可以傷害自己或別人。
- ( ) 9. 如果因為衝動而傷害別人，必須負擔法律責任。
- ( ) 10. 人際關係必須要經營，當你尊重別人，別人也會尊重你。

二、選擇題 ( 30% ): 讀完題目後，從選項中選出最正確的答案。

- ( ) 1. 下列哪一種情緒處理方式**比較健康**?
  - (A) 直接爆發型 (B) 壓抑隱藏型 (C) 慢慢宣洩型
- ( ) 2. 下列哪一句自我激勵的話語，可以**讓人更有信心**?
  - (A) 我真的糟透了 (B) 我真的很不錯 (C) 我直接放棄吧

背面還有題目，請繼續作答!

- ( ) 3. 當壓力來臨時，哪一種方法無法讓人解除壓力？  
(A) 身心放鬆術 (B) 從事喜愛的運動 (C) 頭腦一直想著壓力
- ( ) 4. 下列哪一個語詞屬於「正向情緒」？  
(A) 滿足 (B) 羞愧 (C) 煩躁
- ( ) 5. 下列哪一個語詞屬於「負向情緒」？  
(A) 痛快 (B) 委屈 (C) 甜蜜
- ( ) 6. 請問下列哪一個情境符合「理解他人的情緒」？  
(A) 小賢的飛機摔壞了，小山在旁邊問他「真是的，怎麼不小心一點，你的飛機還能借我嗎？」  
(B) 小星的數學小考只考 15 分，小月跟他說「天啊，你是不是沒有讀書，也考得太爛了吧？」  
(C) 小俊生病了，一直咳嗽，小花對他說「你還好嗎？一直咳嗽一定很不舒服，我幫你倒杯熱水。」
- ( ) 7. 小 A 打掃走廊時，不小心把水潑到小 B 的身上，小 B 生氣地說「你走路不長眼睛啊」，請問小 A 怎麼回答比較恰當？  
(A) 我又不是故意的，這麼兇幹嘛  
(B) 對不起，弄濕你的衣服了  
(C) 你才沒長眼睛啦，我在打掃，你應該離我遠一點
- ( ) 8. 身體愈疲憊，通常情緒會如何？  
(A) 愈好 (B) 愈差 (C) 沒有差別

背面還有題目，請繼續作答！

( ) 9. 請問下面哪一個人的想法**比較樂觀**?

- (A) 對不起，弄濕你的衣服了
- (B) 我又不是故意的，這麼兇幹嘛
- (C) 你才沒長眼睛啦，我在打掃，你應該離我遠一點

( ) 10. 下列哪一種行為代表**尊重**?

- (A) 說話時，眼睛看著地面
- (B) 別人發言時，專心聆聽
- (C) 未經詢問就拿走別人物品

三、配合題 ( 40% ): 人的感覺可分為生理和心理。閱讀敘述後，請填入

正確答案：屬於生理，請你填入（生）；屬於心理，請你填入（心）。

- ( ) 1.小香中了統一發票\$1000 元，高興得不得了。
- ( ) 2.小山得了流行性感冒，整個頭昏昏沉沉的。
- ( ) 3.老師要大雄重寫一次小日記，大雄覺得很煩。
- ( ) 4.小黑偷了媽媽放在錢包的錢，覺得很不安。
- ( ) 5.在大太陽下跑步，小冰覺得好熱，滿身大汗。
- ( ) 6.小丸子皮膚過敏長疹子，整個身體都好癢。
- ( ) 7.小美的寵物生病了，小美覺得很擔心。
- ( ) 8.小新不小心撞到桌角，痛得叫起來。
- ( ) 9.小方下公車時不小心按到求救鈴，覺得很尷尬。
- ( ) 10.小鬼過世了，所有粉絲都很難過。

恭喜你完成考卷，請再檢查一次，確認答案寫對!