

市立新北高工 113 學年度第二學期第三次段考										班別	甲	座號		電腦卡作答
科目	社會技巧	命題教師	蘇真禾	審題教師	林芸禾	年級	二	科別	餐飲服務科	姓名				否

一、是非題（每題 2 分，共 34 分）

- （ ）我們學習情緒管理，首先要先學習了解自己的情緒。
- （ ）「察覺自己的情緒」簡單來說，就是知道自己在事情發生時，內心真正的想法和感受。
- （ ）當有人說我壞話時，我能覺察到自己的情緒是——開心。
- （ ）「接納自己的情緒」就是對這些情緒，不加以否定或批評，單純接受它是自己的一部份。
- （ ）我真的很糟糕，別人罵我時，我怎麼可以生氣。
- （ ）情緒沒有好壞，並且只有真的認清自己的情緒感受，才能知道自己真正的需要。
- （ ）一個懂得與人互動的人，會以適當的方式分享和表達自己的感受，用有效的方式去與人溝通。
- （ ）不管對方的情緒如何，都要想盡辦法跟對方談話，不能拖延，以免關係更緊張。
- （ ）「我訊息」的句型，是負責任的訊息，不攻擊、責備、嘲笑或批評對方，是分享自己的感受。
- （ ）「你每次…」 「你老是…」就是「我訊息」的表達方式。
- （ ）小芳每次遇到不高興的事，就大罵人，她是不可能改變了。
- （ ）明天要上台報告作業，讓我覺得壓力很大，最好的做法就是明天不要去學校。
- （ ）能表達自己的情緒感受，不但可以讓別人更了解自己，也可以幫助自己去了解別人，這樣可以建立更好的人際關係。
- （ ）好的特質、正向的情緒會使人遠離你，負向的情緒和特質會使人靠近你
- （ ）在面對別人的情緒時，首先要做的，是給予對方建議，幫他想解決的方法
- （ ）當別人來找我傾訴時，我需要做的是專注的傾聽，並試著站在對方的立場去體會他的感受，了解他內心的需要和想法
- （ ）同學經常大聲對我說話，讓我很憤怒，我可以等冷靜下來後，去告訴他：你大聲對我說話，讓我感到很生氣，我需要用溫柔的對待，我希望你能用溫和的口氣和我說話。

二、選擇題（每題 4 分，共 12 分）

- （ ）小明：「真是受不了，每次週末和同學出去玩，我爸媽老是問我幾點回家，我快煩死了」，怎麼回答才是有「將心比心」？①我媽也是這樣，天下的媽媽都是一樣的②你是不是經常晚歸，讓你爸媽擔心？③你就告訴他們你幾點回家，這很難嗎？④你是不是覺得有些煩躁，因為你覺得自己能管理好時間，不需要父母操心了
- （ ）豬腸打籃球時老是投不進，被其他人取笑，讓他覺得很生氣。他要如何轉換他的情緒？①先釐清自己的情緒，當時感到生氣和難過②探索情緒背後的原因是需要別人的接納和尊重③他需要接納的是自己目前的球技不好，能改變的是他可以多花時間練習，增進自己的球技④以上皆是
- （ ）豬腸要怎麼跟這些人說，才是適當的表達情緒？①你們是有多厲害啦！②你們再敢笑我，下次不跟你們打球了③當我投籃不進，我已經很挫折了，你們還取笑我，這更讓我感到難過，我需要的是你們的接納和鼓勵，也希望你們能教我怎麼投籃④要打架是不是！

市立新北高工 113 學年度第二學期第三次段考										班別	甲	座號		電腦卡作答
科目	社會技巧	命題教師	蘇真禾	審題教師	林芸禾	年級	二	科別	餐飲服務科	姓名				否

三、簡答題（54 分）

- 1、 如何面對情緒?第一，先集中注意力在現在的感覺。第二，為情緒命名，第三，接納自己的情緒，並給自己一句鼓勵或安慰的話。 下列的事件，試著依上述步驟寫下來

事件	當下的身體反應或想法(5 分)	為情緒命名(3 分)	對自己說一句鼓勵或安慰的話 6 分)
我工作時不小心打翻飲料，就被老闆大罵			

- 2、 請寫出「我訊息」的四個句型(8 分)

(1) _____ (2) _____

(3) _____ (4) _____

- 3、 下列的事件，請試著以「我訊息」的句型寫下來(12 分)

事件一：在網路上看到同學亂寫我的壞話

- 4、 當有人來向你傾訴時，請以「將心比心」的說法回應對方(8 分)

小花:有人午休不睡在那裡大吼大叫，我是要怎麼睡?

- 5、 本學期學習情緒管理課程的收穫、改變或心得，請寫出三點(12 分)
