

新北市立新北高工 109 學年度第一學期第三次段考								班級	丙	座號		成績
科目	綜合活動	命題教師	蘇真禾	審題教師	李文琪	科別	綜合科	姓名				

一、是非題：(每題 2 分，共 14 分)

- () 1. 很多人害怕表達情緒，是因為怕被嘲笑、自己再次受到傷害或傷害到別人，但事實上，真正的問題不在於個人的情緒感受，而是在於個人的「情緒表達方式」，所以如何正確而適當地表達情緒是很重要的。
- () 2. 很多研究證實，EQ(情緒管理的能力)較高的人，在人生各項領域，無論是感情、人際關係或工作適應，都較佔優勢，成功的機會較小。
- () 3. 當你感到生氣、憂鬱、沮喪時，這是不好、不對的情緒，要趕快處理這些負向的情緒才是健康的。
- () 4. 接受自己的感覺，就是要否定或壓抑自己的感覺。
- () 5. 雖然環境無法改變，但要知道，自己是具有能力選擇積極正向的態度，改變心情，選擇適當的情緒表達。
- () 6. 用暫時離開原則處理的情緒以生氣、憤怒為主，在悲傷或消沉的時候，也同時適用此方法。
- () 7. 研究表示，情緒描述的行為對神經系統有安撫的效果，可以幫助自己在不安的事件中較快的平靜下來，這就是「轉移注意力」的優點。

二、選擇題(每題 2 分，共 10 分)

- () 1. 為什麼 IQ 相同的人會有不同的成就呢？因為①家世背景不同；②EQ 可決定能力的發揮極限；③無法判斷；④以上皆非。
- () 2. 過去的經驗會影響我們對現在事件的心情和判斷，而怎麼脫離過去的影響？①常常去回想過去不愉快的經驗；②這問題太難，不用想太多；③活在當下④以上皆是。
- () 3. 關於情緒的敘述，何者為「非」？①看到小民的爸爸送給他最新的 iphoe 手機，心裡的感覺是「羨慕」；②懊惱--「覺得自己不應該，氣自己怎麼這麼說或這麼做」；③不是自己的錯，卻被同學怪罪，會感到很「爽快」；④傷心就是「心裡悶悶的，很想哭」的感覺。
- () 4. 下列何者不是轉移注意力的好方法？①找朋友一起去打球；②聽音樂；③出去走；④找人打架
- () 5. 找人傾訴是紓解情緒的好方法，而找到「對」的對象來傾訴也很重要?下面誰不適合(複選)? ①外面兄弟比我多的阿寶哥；②願意幫助我成為更好的人的班導；③愛我又了解我的父母；④網路上剛認識，又剛跟我告白的花花。

新北市立新北高工 109 學年度第一學期第三次段考								班級	丙	座號		成	
科 目	綜合活動	命題教師	蘇真禾	審題教師	李文琪	科別	綜合科	姓名					績

三、填充題(76 分)

1、情緒感受所帶出的反應，包括「**生理、心理、想法、和行為**」等四種，請在下列空格中填入適當的情緒反應(24%)

我可能有的情緒反應

(1)_____ -為別人對我有意思、不懷好意

(2)_____ -吵架、摔碗盤、大笑、痛哭

(3)_____ -焦慮、緊張、開心、愉悅

(4)_____ -全身發抖、滿臉通紅

(5)小明在學校聽到經常找麻煩的阿德又在放話說，放學後要找人來堵他，不自覺的心跳加快、手冒冷汗()，心理感到又害怕、又生氣()，想著:如果被阿德堵到我就死定了()，但是這樣下去也不是辦法，於是小明下課去找老師，請求協助()。

2、情緒表達有四種模式，請填入適當的代碼?(12%)

- A. 情緒反應壓抑者
- B. 適當情緒表達者
- C. 情緒反應否定者
- D. 情緒反應衝動者

(1)家晴為了幫好友瑪俐過生日，熬夜做的生日卡片卻莫名其妙地被瑪俐丟在地上()，家晴感到既生氣又難過，她決定要去找瑪俐談一談()。

(2)過了幾天，家晴去問瑪俐:「那天你發生什麼事，為什麼把送給你的生日卡片丟在地上?」瑪俐回答家晴:「沒發生什麼事，都過去了」。()

(3)曉明發現在網路上，他的死對頭在「*北高工」散佈關於他的不實謠言，讓他感到很生氣，但想到反應也沒用，只好算了。()

新北市立新北高工 109 學年度第一學期第三次段考								班級	丙	座號		成	
科 目	綜合活動	命題教師	蘇真禾	審題教師	李文琪	科別	綜合科	姓名				績	

3、學習情緒管理的第一部，就是要能察覺並接納自己的情緒，而「如何面對情緒」?(20%)

(1) 集中注意力在_____。從發生的事情，到自己的身體、內心的感受，專心聽聽自己的感受與想法。

(2) _____。應用情緒字彙，對照每個事件的情緒感受，為這感受命名。

例:豬腸面對朋友在球場上的嘲笑;這樣的情緒可能叫做「丟臉」、「_____」、「_____」

(3) _____與面對。不要否定或壓抑，和這個情緒相處、對話，鼓勵或安慰自己;不要不理那個感受，不要說沒事了，接納真實的情緒，以樂觀、積極、正面的話為自己打氣，鼓勵或安慰自己，將會為你帶出行動或改變的力量。

如果你是豬腸朋友，請試著用一句話來鼓勵安慰不太會打球的豬腸吧(5%)

4、當別人用異樣的眼光看你時，(20%)

(1) 你的身體會有什麼反應?_____ 你有什麼感受?_____

(2) 請為現在的情緒命名:現在的感覺是_____

(3) 對自己說一句安慰或鼓勵的話吧_____