

新北市立新北高工 109 學年度第二學期第二次段考							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	年級	三	姓名			

一、是非題：(每題 2 分，共 16 分)

- () 1. 當有負面情緒時，要尋求適當的時機，具體且清楚地溝通，才能建立健康良好的人際關係，並穩固真誠的情誼。
- () 2. 沒有負面情緒，不需要處理負面情緒，往往是個人能否感受幸福的關鍵。
- () 3. 不管是生氣、憤怒或是悲傷、消沈等情緒，都可以使用「暫時離開」的方式來緩和情緒。
- () 4. 當你有不好的感受、負向的情緒時，最好不要隨便說出來，因為會傷了彼此之間的和氣與關係。
- () 5. 關係一旦破壞，就不可能恢復了，除非對方先來向我道歉。
- () 6. 學習情緒管理，首先就要先學習了解自己的情緒，情緒管理的第一步就是察覺、並接納自己的情緒，在事情發生的同時，知道自己內心的感受與想法！不加以否定或批判，乃是接受這是自己的一部份。
- () 7. 當一個人在情緒中，是很難聽進任何的建言或安慰，我們能做的就是去傾聽、接納他的感受，陪伴他，不急著給予建議，而且要積極同理他，不被他的情緒影響。
- () 8. 每一個人都需要為自己感覺負責，所以情緒表達時，適合以「你」作主詞來表達，例如：你每次都…，你為什麼老是…，這樣才能幫助對方了解自己的情緒。

二、選擇題(每題 2 分，共 14 分)

- () 1. 在向人表達情緒時，下列何者為「非」？①要先了解自己的想法和感受，才能適當且正確地表達出來；②就算對方還在生氣，或對方不是一個可以理性溝通的人，也要向他表達自己的情緒，才不會壓抑自己的情緒；③要清楚、具體地表達是哪一件事、哪一句話，讓自己有什麼樣的想法和感受，對方才能了解；④使用「我訊息」的句型，不帶有攻擊、責備或批評對方，是負責任的訊息。
- () 2. 當有負面情緒時，找人傾訴也是好方法，但找到「對的人」傾訴是很重要的，下列誰會是比較適合的人？①跟我不是很熟的阿倫；②了解我、關心我，會找人幫我堵人的豪哥；③希望我可以成為更好的人的班導④不會把我的秘密說出去的哥們。
- () 3. 如何察覺自己的情緒並且接納它，你可以怎麼做？①給自己一點時間獨處，關心自己的感受與想法；②常練習；③問家人或朋友，觀察你自己的情緒起伏，即觀察自己的外在情緒反應；④以上皆是。
- () 4. 氣球，就像我們內在的『情緒水庫』，當情緒累積到警戒點，就需要適當的紓解，關於紓解的方式下列何者為「非」？①暫時離開；②轉移注意力；③為情緒命名；④找人傾訴
- () 5. 反映式的傾聽，是最能讓對方感到被了解的方法，什麼是「反映式傾聽」？①給對方建議；②說出對方的情緒；③把對方的話再說一遍；④以上皆是。
- () 6. 豬腸的腳踏車不見了，你覺得下列誰的回應，最能讓豬腸感到被了解？①小偷真是太過份了，怎麼可以偷別人的車；②你趕快去警察局報警吧；③你怎麼這麼不小心呢？下次要把車子確

新北市立新北高工 109 學年度第二學期第二次段考							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	年級	三	姓名			

實鎖好；④你一定很著急，很難過吧？我陪你去找找看！

- ()7. 下列何者是將心比心的想法？「我們老闆很機車耶，昨天內場的清潔工作又不是我做的，卻說我做得很糟糕，還把我臭罵一頓，我真的很倒楣。」 ①你怎麼這麼笨呢？為自己辯解都不會喔；②你一定覺得很委曲吧？又不是你做錯，卻要幫別人背黑鍋；③你的老闆真是太過份了，怎麼可以不分清紅皂白的就亂罵人呢；④這種機車老闆，就把他換掉吧。

三、填充及問答題(每格 3 分，共 70 分)

1、情緒管理的三部曲

第一部：情緒 察覺並接納自己的情緒

第二部：情緒 了解引發情緒的原因，學習轉心情。

第三部：有效 情緒 建立良好人際關係。

2、了解引發情緒原因的步驟

(1)探索真正的_____。去了解是哪些想法在左右自己的情緒

(2)_____或_____. 尋試換個角度看事情，學習接受可改變的/不能改變的，努力於可改變的/不能改變的

例：因事情沒做好，在職場被老闆或主管罵了一頓

➤ 當時的情緒：_____ (5%)

➤ 真正的期待或目的：_____ (5%)

➤ 要接納的事：_____ (5%)

➤ 要改變的事：_____ (5%)

3、可運用「我訊息」的方式

◆ 當…時候

◆ 我感到或我覺得

◆ 因為

◆ 我希望或我需要

例：當職場的老闆或主管誤會你而責備你，且沒有給你機會解釋，請運用我訊息的方式

新北市立新北高工 109 學年度第二學期第二次段考							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	年級	三	姓名			

向對方表達(20%)

4、如何如何面對他人的情緒呢？

我們需要學習：

(1)積極_____

(2)_____別人

(3)尊重別人