

新北市立新北高工 108 學年度第二學期第二次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	人際溝通	命題教師	蘇真禾	審題教師	陳俊銘	年級	三	姓名			

### 一、是非題：(每題 2 分，共 16 分)

- ( ) 1. 強烈的情緒就像氣球一樣，當我們在事件中產生負面的情緒，如：生氣、害怕、難過，而又沒有妥善處理，就會讓問題一直在心理重複浮現，使我們內在的「情緒水庫」不斷累積，當情緒累積到一個警戒點時，一旦爆發就會產生強大的殺傷力，不但對自己的身體、心理產生傷害，也會破壞人際關係。
- ( ) 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。
- ( ) 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分
- ( ) 7. 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。
- ( ) 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 10 分)

- ( ) 1. 為了避免負面的想法繼續惡化或擴大，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. 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. 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。
- ( ) 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. 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。

新北市立新北高工 108 學年度第二學期第二次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	人際溝通	命題教師	蘇真禾	審題教師	陳俊銘	年級	三	姓名			

### 三、填充及問答題(74 分)

1、請寫出情緒管理三部曲及其步驟?(每格 3 分)

● 部曲一 \_\_\_\_\_

(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。

(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。

如果你在職場上被責備，請試著用一句話來鼓勵安慰自己吧(5%)

---

● 部曲二 \_\_\_\_\_

(1)探索真正的\_\_\_\_\_。去了解是哪些想法在左右自己的情緒

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

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%)

新北市立新北高工 108 學年度第二學期第二次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	人際溝通	命題教師	蘇真禾	審題教師	陳俊銘	年級	三	姓名			

● 部曲三 \_\_\_\_\_

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向對方表達(18%)

---



---



---



---