

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

() 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！