

第三章 生涯中的自我 題庫

一、選擇題：

- (D) 1. 人格特質是個人身心多種特質的綜合，也被稱為：(A)心靈 (B)風格 (C)態度 (D)個性。
- (C) 2. 台中腔是種說話習慣，通常本身不自覺，除非別人提醒，因此屬於周哈里窗中的：(A)開放我 (B)未知我 (C)盲目我 (D)隱藏我。
- (B) 3. 透過何種方式，可以加大個人的「開放我」？(A)壓抑 (B)自我坦誠 (C)衝突 (D)防衛。
- (C) 4. 下列何種人是屬於荷倫人格類型的「事務型」？(A)導演 (B)電器維修員 (C)行政助理 (D)企業主管。
- (D) 5. 來自親朋好友的回饋，可以讓自己的周哈里窗有何改變？(A)放大未知我 (B)縮小開放我 (C)減少隱藏我 (D)減少盲目我。
- (A) 6. 荷倫碼的E代表的是：(A)企業型 (B)事務型 (C)社會型 (D)藝術型。
- (B) 7. 曾子曰：「吾人一日三省吾身」，表示曾子在生涯規劃上致力於哪方面的努力？(A)資訊的蒐集 (B)自我探索 (C)專業能力的培養 (D)興趣的養成。
- (A) 8. 洛特克提出的十三種人類價值觀，「能夠影響或控制他人，使他人照著自己的意思去行動」是屬於哪一種？(A)權力 (B)挑戰 (C)自我成長 (D)獨立性。
- (B) 9. 透過何種方式，可以加大個人的「開放我」？(A)壓抑 (B)自我坦誠 (C)衝突 (D)防衛。
- (C) 10. 發展個人特有的品牌，讓自己與眾不同是「生涯四U」中的：(A)升級的 (B)有用的 (C)獨特的 (D)更新的。

二、填充題：

- 1. 人格特質是一個人身心方面多種特質的綜合，包含生理特徵、【 **心理** 】及【 **生理** 】特徵、態度等等，簡單來說就是個性。
- 2. 周哈里窗將自我我從自我已否覺察和他人以否覺察，分為開放我、【 **隱藏我** 】、盲目我、【 **未知我** 】。
- 3. 馬斯洛的需求金字塔論，從生理需求、【 **心理需求** 】、愛與隸屬需求、【 **自我需求** 】到自我實現需求，是由下而上依序滿足的。
- 4. 生涯4U：獨特的、【 **有用的** 】、升級的、【 **更新的** 】。
- 5. 荷倫將職業興趣類型分成RIASEC六類：實用型、【 **研究型** 】、藝術型、【 **社會型** 】、企業型和事務型。

三、問答題：

- 1. 生涯能力成功有三A，請問是哪三A：
【 **Aim 目標、Attitude 態度、Action 行動** 】
- 2. 生涯能力的內涵有哪些？
【 **自我評估能力、環境認知能力、目標選擇能力、問題解決能力、行動創造能力** 】
- 3. 成功地必定要素有哪些？
【 **企圖心、求知慾、好品德、自知之明** 】