

生涯規劃第五章 情緒管理 題庫

一、選擇題：

- (C) 1. 積極的壓力調適方法則可從心理信念、_____、生理放鬆與人際關係四方面做調整，已達紓壓效果。(A)身體健康 (B)興趣培養 (C)時間管理 (D)運動管理。
- (C) 2. 壓力調適在心理信念上，要先除去非理性的想法，再自我肯定悅納自己。生理放鬆上，不可採行哪些方法？(A)呼吸調解法 (B)肌肉鬆弛法 (C)暴飲暴食法 (D)飲食運動調解法。
- (B) 3. 面臨壓力可採取「戰或逃」消極與積極兩類方式作壓力調適。_____的壓力調適方法，只能做替代品，並沒有解決壓力。(A)積極 (B)消極 (C)維持 (D)解決。
- (A) 4. 艾里士提出信念引發情緒的理論為何？(A)A-B-C (B)C-B-A (C)C-D-E (D)T-Q-C。
- (D) 5. 壓力原意是指？(A)激勵 (B)崩潰 (C)爆炸 (D)拉緊。
- (D) 6. 提出多元智慧的心理學家為 (A)高曼 (B)沙洛維 (C)笛卡爾 (D)迦納。
- (C) 7. 哪位心理學家認為傳統的 IQ 觀念只注意狹義的語言與算術能力是不夠的，應該要觸及生活領域，於是將情緒與智能結合，稱為 EQ。(A)迦納 (B)沙洛維 (C)高曼 (D)比奈。
- (A) 8. 積極的壓力調適方法可從以下哪些面向作調整？①心理信念②時間管理③生理放鬆④人際關係 (A) ①②③④ (B) ②④ (C) ①②③ (D) ②③④。
- (D) 9. 世界上第一個個別智力測驗為：(A)魏氏智力測驗 (B)國際標準智商測驗 (C)托尼非語文智力測驗 (D)比西量表。
- (A) 10. 下列何項敘述，何者為對？ (A)講黃色笑話並非一種幽默，算是性騷擾的行為 (B)被性騷擾的人多半是因為自己穿著暴露，引人遐想 (C)當女生說「不要」的時候，她真正的意思就是「要」 (D)被摸一下就抗議自己受到性騷擾的人，都是小題大作。

二、填充題：

1. 情緒管理分成三部分：正確的【 **評估與表達** 】情緒、適當的【 **調整** 】情緒和建設性的運用情緒。
2. 智力是指個人普通的能力，智商 $IQ=MQ \div CA \times 100$ ，MA 是【 **心理** 】年齡，【 **CA** 】是實足年齡。
3. 艾里士提出信念引發情緒的「A-B-C」情緒理論，A 是【 **引發事件** 】，B 是【 **信念想法** 】，C 是【 **情緒行為結果** 】。
4. 情緒可分為正面情緒和【 **負面情緒** 】兩大類，恐懼、【 **憤怒** 】、悲傷與快樂，是人人都具有的四種基本情緒。
5. EQ 情緒商數的基本定義包括：能夠認識並覺察自我情緒、能夠管理自我情緒、能夠【 **管理自我情緒** 】、能夠認知瞭解【 **他人** 】情緒和能夠保持和諧的關係五項。

三、問答題：

1. 積極的壓力調適可從哪些面向作調整，以達到紓壓效果？
心理信念、時間管理、生理放鬆、人際關係
2. 壓力的產生來源有哪三項？
自然環境因素、社會文化因素、個人或個別差異因素

3. 管理情緒的能力是個人重要的健康指標，情緒的價值可歸納為哪四項：
情緒影響心理狀態、情緒影響學習或工作效率、情緒影響個人健康、
情緒影響人際關係