

___年 ___班 座號：___ 姓名：_____

一、選擇

1. () 當我們情緒不適，想找人幫忙時，除了親近的人，還可以求助哪些社會資源？(甲)1995 生命線。(乙)學生輔導諮商中心。(丙)社區心理診所。(丁)警察局 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
2. () 下列關於非理性想法的描述，何者錯誤？(A)是一種絕對化、完美主義的 (B)容易引起負面情緒 (C)常出現的字眼為：應該、永遠、總是、我不好 (D)是一種合邏輯、有彈性的想法。
3. () 當社區／社會發生重大災難(如地震、暴雨淹水、氣爆等)時，我可以做些什麼？(A)關心賑災新聞 (B)捐出自己的零用錢、捐物資 (C)網路留言安慰或鼓勵這些遭逢災難的民眾 (D)以上皆是。
4. () 生活中常會發生各種大大小小的失落經驗，下列何者為失落經驗？(甲)程遠遺失一百塊錢。(乙)芝平的奶奶去世。(丙)幼君和男朋友分手。(丁)靖瑋考試作弊被抓到。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
5. () 下列哪一項不能算幫助班上成長向上的個人行動？(A)積極投入班務活動 (B)班會討論私下背誦唐詩 (C)廣納班上同學的意見 (D)在約定的時間內完成並繳交作業。
6. () 小光覺得偉貞近日的的生活常無精打采，唉聲嘆氣，因此想送給她生命珍惜卡，給她鼓勵和支持，並給她一些建議。以下哪些不是小光認為具有珍愛自己生命的具體表現？(A)每天都運動 (B)常吃喜歡的速食、油炸、高熱量的食物 (C)多多幫助他人 (D)保持樂觀的人生態度等。
7. () 當生活中發生失落事件時，身心通常較不會出現哪些反應？(A)憂鬱、焦慮、疲憊、失去食欲 (B)思考與記憶變得遲鈍、沒有效率 (C)睡眠品質差、不安心 (D)快樂、充滿希望、大笑。
8. () 若蘭想要寫小卡感謝衛生股長的領導與付出，下列何者是他應掌握的敘寫原則？(A)誇大其詞 (B)與事實不符 (C)拜託他分配輕鬆的工作 (D)具體表達肯定與感謝。
9. () 下列何種方法可以幫助自己得到好人緣？(A)誇張的穿著打扮 (B)不經查證隨意散播訊息 (C)只看見缺失，不給予肯定 (D)時常表達對別人的感謝。
10. () 宣福的班級週週獲得整潔榮譽班，下列何者不是他們獲得榮譽的祕訣？(A)時常討好評分老師 (B)個人做好打掃工作 (C)幫助動作比較慢的同學 (D)施行垃圾不落地。
11. () 若想在教室布置競賽獲得佳績，下列何種做法較適當？(A)交給班上美術人才布置就好 (B)學藝股長找幾個要好的同學假日來做 (C)破壞其他班級的布置裝飾 (D)按照同學的能力特質將教室布置分工合作。
12. () 生命有限，我們雖不能決定生命的長度，但可以增加生命的深度。下列哪項做法不適當？(A)參加義工活動，幫助需要幫助的人 (B)為了避免人生留下遺憾，應該什麼都嘗試看看，如抽菸、吸毒 (C)閱讀世界名著，陶冶性情 (D)出國留學，增廣見聞。
13. () 「生命的發生並不容易，每個生命的誕生都是成功的象徵。」以下何者並非「無法健康出生」的原因？(A)懷孕過程中母親病毒感染 (B)胎兒出生時危兆：如臍帶繞頸、胎盤剝離 (C)出生時哭聲宏亮，各項檢查都正常，十分健康 (D)罹患先天型心臟病，出生後不久即開刀治療。
14. () 哪一種情緒策略，無法有效的處理負向情緒？(A)努力的克制負向情緒，隱藏自己的掛心 (B)深呼吸，和情緒和平共處，接受它 (C)換個想法，換個情緒，讓結果也不一樣 (D)提出辦法，積極的解決。
15. () 對於同學在團隊討論中提出建設性的建議及回饋，我們應以何種態度來看待？(A)只聽自己想聽的，不想聽的不理會 (B)對提出建議的同學心懷恨意 (C)虛心接受，以具體行為改善

- (D)當面請他閉嘴。
16. () 下列何者是班級向上成長的優勢條件或資源？ (A)班上有許多愛講話的同學 (B)班級幹部忘東忘西 (C)我們班相處得很融洽 (D)我們班不投入掃地工作。
17. () 嘉玲對生命的意義有些困惑，在課堂中討論了黃博煒的故事後，有了些收穫。以下是嘉玲對生命價值的想法，哪些錯誤？ (A)生命價值與意義，是人生中必須不斷追尋的問題 (B)遇到生命的意外，只會讓人感到遺憾怨懟，無法對自己的生命負責 (C)當一個人面對巨大的挫折與考驗時，對生命的感受會更加顯現 (D)透過生命鬥士的故事去理解並正視生命的難得與可貴。
18. () 柏嘉在運動會的班際接力賽中跌倒了，導致全班比賽成績最後一名。柏嘉認為自己很沒用害班級輸掉比賽，而感到生氣、沮喪和慚愧，因此不願意和同學說話，跑去躲起來。關於柏嘉的情緒歷程，你認為哪些是不正確的？ (A)柏嘉的想法，影響了他的情緒 (B)柏嘉的情緒總是負向的，因此才會產生那些想法，是情緒影響了想法 (C)如果發生在小柚身上，想法可能不一樣，情緒也會不一樣 (D)柏嘉的想法是非理性、不合理的，因此才有負向的情緒和行為。
19. () 人無法預測自己的人生會遭遇什麼事，所以我們應該以什麼樣的態度面對生命？ (A)得過且過，別想太多 (B)活在當下，積極樂觀 (C)今朝有酒今朝醉 (D)虛擲光陰，浪費生命。
20. () 面對人際相處中的交友困境，和朋友產生不愉快的經驗，你可以運用哪種方式來處理？ (A)憤怒的與對方當面對質 (B)一味稱讚對方挽回友誼 (C)心平氣和的說出自己的感受，也詢問對方的感受 (D)為避免衝突，迎合對方。
21. () 下列何者是網路交友的危險行為？ (A)社群上透露個人資料 (B)與師長討論結交網友情形 (C)在多人社群中一起互動 (D)避免與身分不明的人互動。
22. () 佩玲的寵物小 P 在幾天前的車禍中意外過世了，佩玲不願意相信這是真的……。請問：這個時候的佩玲，處在失落心理歷程的哪個階段？ (A)否認 (B)憤怒 (C)接受 (D)討價還價。
23. () 在團體討論中，難免會有意見不合、想法不同的時候，下列哪一項處理方式較適合？ (A)直接當眾否定對方的想法有問題 (B)鼓勵對方多說明想法的緣由 (C)使眼色拉攏其他同學否定他的意見 (D)下次見面裝不認識。
24. () 青豐家境清寒，單親失怙、患有先天性心臟病，歷經多次重大手術，飽受經濟與健康的磨難，但慶幸擁有外祖父母的慈愛、師長的提攜與友伴的扶持，讓她無畏處境困苦、不懼自身病痛，堅毅不拔。以下哪些敘述是青豐活出熱愛生命的象徵？(甲)面對生活及學習的不方便仍表現的積極上進。(乙)從不自怨自艾，勇於任事。(丙)感恩惜福、熱心助人。(丁)熱愛線上遊戲、廢寢忘食組隊團練。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
25. () 遭遇到網路交友困境時，下列何者為最佳解決方法？ (A)與對方不愉快時，在社群上大力抨擊對方的缺失 (B)被言語性騷擾時，完整搜集證據報警處理並留意自身安全 (C)對方的言論立場與我不同，直接將對方踢出群組 (D)網友賣家寄件的商品有瑕疵，自認倒霉花錢消災。
26. () 下列哪一項個人承諾的行動，有助於班務運作？ (A)上課可任意使用手機 (B)討論愈大聲愈投入 (C)準時繳交回條 (D)有意見私下說。
27. () 每個人的生命都有其意義，以及想要珍惜的東西，當面對生死關頭，這些珍貴的生命寶物是我們活下去的動力。黃博煒是以什麼態度面對受傷之後的人生？以下哪個選項不是他能活出現在的精采人生的理由？ (A)不想放棄的心情，以正面的心態面對 (B)他認為繼續活著就有機會可以努力，所以他非常的努力面對各種挑戰 (C)希望可以自己的故事影響別人，帶

- 給社會正面能量 (D)對生命的無所謂態度，賴活著總也是一種生命狀態。
28. () 下列何者是合宜的網路交友行為？
(A)私底下偷偷交往 (B)寄自己的照片給他人 (C)不留電話給網友 (D)單獨和網友約出來見面。
29. () 下列何者為網路交友的正向經驗？
(A)利用網路模擬的飛行器，網友教會他修飛機 (B)在網路交友軟體散布裸露照片，吸引他人追求 (C)在社群網站留言嗆聲看不順眼的人 (D)透過網路交友的人脈購物，結果被詐騙。
30. () 「黃博煒的截後人生」故事中，下列哪一個不是黃博煒想活下來的理由？
(A)所愛的家人 (B)不甘心自己曾經的努力就沒有了 (C)還有很多想做的事情等 (D)埋怨意外讓自己如此孤單。
31. () 下列哪種能力對班級成長有貢獻？
(A)溝通能力 (B)揭穿隱私能力 (C)打電動破關能力 (D)批評他人能力。
32. () 在學校學習「團隊合作」的目的為下列何者？ (A)與他人合作達成活動目標 (B)發覺自己技不如人，嫉妒對方 (C)學習以言語激怒人 (D)藉由人脈拉攏同學勢力。
33. () 在班會課上，討論情緒抒解的好方法，你覺得哪一位同學的處理方式比較恰當？ (A)宛育：我心情不好時就去唱歌，大聲唱歌之後，壞情緒就不見了 (B)明欣：生氣的時候，我會踢我家的小狗出氣，發洩後，心情好多了 (C)浩銘：不開心的時候，我就摔東西，砸爛東西之後，我心裡舒坦多了 (D)素真：心情鬱悶的時候，我會大吃大喝，壞心情也就一掃而空了。
34. () 小青和平柔正在討論什麼是情緒？以下是他們的討論，關於情緒的描述，何者正確？ (A)遇到危險的時候，恐懼的情緒可幫助我們逃跑，因此每一種情緒有它的功能 (B)出現緊張和焦慮，會使我們不知所措，所以有情緒是不好的 (C)易怒和攻擊人的情緒只是一種情緒反應和正常的抒解 (D)只有 EQ 不好的人，才會產生憤怒的情緒。
35. () 挫折是生命中無可避免的經驗，我們應該如何面對它？ (A)不要理會它，當它不存在 (B)發脾氣，遷怒他人 (C)把挫折當作磨練，人生轉變的關鍵 (D)從此一蹶不振，成為它的手下敗將。
36. () 下列何種方法可以提升同學投入班上團體活動的參與度？ (A)當眾責怪某同學的失誤 (B)只按照班長的指示去做 (C)讚賞努力完成班級任務的同學 (D)避免與能力差的同學一起共事。
37. () 意外的到來不會挑時間，也不會在乎我們喜不喜歡。以下何者無法表達人生態度的積極？ (A)生命，那是自然賦給人類去雕琢的寶石 (B)生命，建築在痛苦之上，整個生活貫穿著痛苦 (C)生命，只要你充分利用，它便是長久的 (D)珍惜生命就要珍惜今天。
38. () 下列哪一首歌曲的歌詞無法展現出不向命運低頭的積極向上態度？ (A)準備好來一場逆轉勝的好球我進攻我防守 (B)把阻礙你的這塊巨石，當作一塊墊腳石，踏著它，你會更有力量 (C)再習慣一個人，一個人再認真，認真也不能讓幸福成真 (D)如果你看到了陰影，那也代表你周遭有光。
39. () 下列何者為網路交友的負向經驗？ (A)在網路上與一群熱衷於寫程式的朋友切磋技藝 (B)發現自己網路交友心儀的女生是已婚媽媽 (C)加入網路社團群組，從他人的分享得知產品的優劣 (D)透過網路社團發起志工活動。
40. () 如何在有限的生命中活出意義來，是每個人都應該思考的課題，我們應該向那些不向命運低頭的人學習。下列何人是值得效法的對象？ (A)環島生命鬥士的林子期，罹患小腦萎縮症 (B)酒駕多次被吊銷執照的林春生 (C)颱風來襲時，戲水觀浪追尋生命意義的張孟濤 (D)捨金不昧，將金錢送贈流浪動物之家的王平學。
41. () 以下是亦棠和佑君對生命價值的討論，何者不恰當？ (A)每個人的生命價值都可以因為自己的積極追求而創造出意義 (B)發現生命價值，

是人生中不斷追尋的問題 (C)有些人輕易就可以發掘生命價值，有些人需要歷經多次的試煉，生命的價值才會顯現 (D)每個人面對相同的事件都會發展出相同的生命價值。

42. () 下列何者並非團隊合作分工的目的？
(A)增進工作效能 (B)從分工中看見同學的特質，互相學習砥礪 (C)讓每位同學發揮所長，做有興趣的事 (D)可以只找自己的好朋友同組。
43. () 無論富貴貧窮，偉大渺小，無論我們曾經經歷什麼，死亡是個必將抵達的終點，而面對這命中注定的必然，面對有限與未知的人生，我們可以怎麼做？下列何者並不恰當？
(A)小花：我覺得應該要好好把握每一天，想做的事情就努力完成，不要拖 (B)玫玲：我覺得有點無力，不太知道自己要做什麼才不會浪費生命 (C)彥勳：我覺得應該好好珍惜，不要做傷害自己的事情 (D)和弦：短暫的生命要好好嘗試，吸毒或抽菸是個不錯的選擇。
44. () 今天八年五班發數學考卷，美心、逸文、為俊、紫淇都考不及格，他們當中，哪一個人的情緒反應是理性、正向的？
(A)美心：我考前太貪玩了，以後一定要好好用功，下次一定可以考好 (B)逸文：我竟然考出這種成績，真丟臉 (C)為俊：我明明每一題都會寫，怎麼可能考這麼差，一定是老師整我 (D)紫淇：大家現在心裡一定都在嘲笑我。
45. () 關於理性想法的描述，何者正確？
(A)能符合現實、客觀 (B)是有彈性的想法 (C)常出現的字眼為：也許、或者、到目前為止 (D)以上皆是。
46. () 當我的好友遭遇重大變故，心情非常低落時，我可以提供什麼關懷與協助？需要留意什麼？下列何者不恰當？
(A)陪伴他、聽他說心事 (B)尊重他的隱私，沒有經過他的同意不隨便向他人說起 (C)向輔導老師求助 (D)生氣他為何總是陷溺在情緒當中，應該要趕快恢復情緒比較好。
47. () 生命鬥士黃博煒，經歷震驚全臺的八仙樂園塵暴事件，全身燒燙傷面

積高達 90%，病況極不樂觀的他，卻很堅定的向家人表示「我想活下來」。請問：他可能是抱持著何種心態來度過生活？
(A)積極樂觀，勇於挑戰 (B)自怨自艾 (C)自我逃避 (D)負面想法，自暴自棄。