國立空中大學嘉義學習指導中心

114 學年度暑期平時作業題目

專班：□雲林公共行政管理專班
■雲林生活科學系專班

作業次別：**第 一 次作業題目**

科目：**壓力與生活**　班別：5@63A1　面授教師：陳瑞姝

一、平時作業注意事項：

1. 作業題目查詢：□教務行政資訊系統■數位學習平台
2. 作業書寫規定：□需抄寫作業題目　□手寫　□電腦打　■均可
3. **作業繳交期限：第一、二次作業 114 年 8 月 15 日星期五截止**
4. **繳交方式**：■數位學習平台作業繳交區
5. 同學與老師聯絡之方式：
   □數位學習平台課程討論區
   □e-mail：l220230006@yahoo.com.tw
   □電話：_____

＊作業請依規定寫作繳交，聯絡方式僅提供同學平時成績相關事項查詢。

＊作業繳交前請同學**務留副本**直至平時成績登錄確認無誤至學期結束止。

★作業題目(每題計分%)：

申論題:共二題，每題 50 分

一、請依課本所述之壓力的涵義解釋，並分析以自己的性格之下，當面對壓力時所處遇的特徵。(請舉例說明)

二、何謂非理性觀念?你曾經有哪些非理性的觀念，導致你受到挫折或傷害嗎?(請舉例說明)