

國立空中大學花蓮中心 111 學年度年暑期
社工專班《壓力與生活》平時作業題目

出題老師：蔡惠青老師編製

壓力與生活 **第一次作業**

1. 何謂劣質壓力?何謂良質壓力?何謂正面事件壓力?何謂負面事件壓力?請先分別說明其定義，並再各舉實例說明之。(20 分)
2. 何謂 A 型性格?何謂 B 型性格?請分別說明其定義，並再描述這兩種性格者與壓力的關係。(15 分)
3. 試述壓力源的涵義及其分類，再就不同分類中的壓力源說明其定義並舉例。(20 分)
4. 請問常見的成人壓力源為何?並再進一步檢視您自己的壓力源有那些? (15 分)
5. 何謂一般適應症候群?試申述之。(15 分)
6. 試述高血壓的涵義、危險因子，及其與壓力的關係。(15 分)

國立空中大學花蓮中心 111 學年度年暑期

社工專班《壓力與生活》平時作業題目

出題老師：蔡惠青老師編製

壓力與生活

第二次作業

1. 試述壓力的防衛反應。(20 分)
2. 請分析在壓力下，你自己最常出現的心理反應為何？(20 分)
3. 家暴事件中施暴者的原因及共同特徵有哪些？孩子所受到的影響又是什麼？(15 分)
4. 產生婆媳問題的原因為何？先生處在其中的壓力會有那些？有那些可以化解的方法？(15 分)
5. 請說明警察的壓力，及應如何調適其壓力？(15 分)
6. 護理人員的壓力源有哪些？可從哪些方面降低或調適？(15 分)