

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》期末報告題目

出題老師：蔡惠青老師編製

壓力與生活

期末報告題目

1. 請先簡要說明解決壓力的「心理維他命」(從 A~Z)是什麼?再分析最適合自己的是那幾種?。(30 分)
2. 請先簡要列出書本第八章中的十四類社會資源，並再就您自己為例，說明在面對壓力時，您會運用的社會資源有那些？(15 分)
3. 請詳述壓力調適之三種基本策略?(15 分)
4. 請依書本中第七章第二節「壓力心情指數日記法」之說明，並參考表 7-2 的表格設計，記錄自己至少 2 週的「壓力心情指數日記」(30 分)
5. 請畫出自己常會出現的壓力情緒臉譜。(10 分)