

國立空中大學花蓮中心 111 學年度暑期期末考試題【正題】

社工專班

考試科目：壓力與生活

一律橫式作答

共 2 頁第 1 頁

注意事項：1. 請橫行書寫並依各大題順序作答。

2. 除第一大題外，其餘不必抄題，但請標示題號，未正確標示題號者不予計分。

備註：期末考試事關成績，慎重起見，請一律手寫。

一、解釋名詞：(要抄題，並請標示題號。每題 6 分，共 30 分)

1. 良質壓力
2. 決定控制
3. 多重趨避衝突
4. 轉移作用
5. 創傷後壓力症

二、選擇題：(請從 A、B 或 C 擇一作答，每題 2 分，共 20 分)

1. 指會令人們抑制正常的習慣性行為，且可能會影響致冷漠和僵化的壓力，是指？
A. 輕壓力 B. 中壓力 C. 重壓力
2. B 型性格者不包括下列那個行為特徵？
A. 不太跟他人競爭 B. 力求完美 C. 善體人意
3. 有關 A-B-C 人格理論，下列何者為非？
A. A 指發生的事件 B. B 指人們對該事件的觀念 C. C 指對觀念的駁斥干預
4. 下列何者非為腎上腺素和正腎上腺素的主要功能？
A. 降低體溫 B. 增加血糖濃度 C. 增加肌肉血流量
5. 指個人因生理上或心理上的缺陷而導致焦慮或不適應感時，使用種種可被接受的方法以彌補缺陷，得以減輕焦慮或不適應感的歷程，即所謂的？
A. 退化作用 B. 反向作用 C. 補償作用
6. 指個人將不為社會所認可、接受的需求、衝動、慾念，改以符合社會價值標準的方式來表現行為的歷程，指的即是？
A. 幻想作用 B. 投射作用 C. 昇華作用
7. 指因對個人身體症狀的錯誤解釋，以致過於專注害怕正罹患或相已得到某一種嚴重疾病（事實上當事人並未得病）的心理異常現象，稱為？
A. 慮病症 B. 焦慮症 C. 轉化症
8. 下列何者非為對家庭暴力施暴者的治療階段？
A. 穩定自我 B. 放鬆自我 C. 管理自我
9. 下列何者非為解決壓力調適生理策略之方法？
A. 思考中斷法 B. 運動法 C. 呼吸法
10. 下列何者非為解壓心理維他命 A？
A. Avoid(避免) B. Appease(緩和) C. Arrangement (安排)

三、是非題：(認為對者答 O，認為錯者答 X，每題 2 分，共 20 分)

1. 短期壓力是指讓個體之壓力反應或壓力感受一直延伸至一段較長時間的壓力。
2. 壓力下各種可能的反應型態或種類，常是因人而異，也會因時間的改變而有不同。
3. B 型性格者是罹患 CHD(冠狀動脈心臟病)的高危險群。
4. 中國人常說的「天下本無事，庸人自擾之」是 A-B-C 人格理論的最佳寫照。
5. 心身症是指由生理因素，特別是情緒壓力，所引起或使之惡化的症狀或疾病。
6. 所謂反向作用是指個人行為表現上，恰與其內心隱藏的慾念相反，藉以減少因慾念存在而產生焦慮的歷程。
7. 恐慌症是指出現在社交場合，會因擔心、害怕自己因行為失當而產生高度緊張感、羞辱感怠困窘者。
8. 作父母的在與子女溝通時，可以命令、指揮等指導方式較能發揮效果。
9. 志願役軍人的家庭長期父職缺乏，對子女身心發展有影響。
10. 高科技產業特性(產品壽命週期短、複雜性高、技術變化快)與角色壓力是造成工作壓力最主要的來源。

四、申論題：(每題 15 分，共 30 分)

1. 請先說明常見的成人壓力源為何？並再就您自己的現況，說說您目前的壓力源為何？
2. 請就課本中所提到的綜合性之壓力調適因應方法，說說您自己遇到壓力時，常會使用的解決壓力的「心理維他命」有那些呢？