115 上 個人行銷與形象管理 期中考前重點複習 1~8 章

壹、解釋名詞：

1.個人行銷	p.13	2.形象	p.13
3.情緒管理	p.27	4.壓力	p.47
5.雙趨衝突	p.57	6.趨避衝突	p.57
7.生涯	p.81	8.防衛機制	p.101
9.社會支持	p.114	10.讚許需求	p.158

貳、問答題：

第二章　情緒管理與理性思考

一、情緒管理的方法　PP.29~30

二、艾利斯的情緒 A-B-C 理論　PP. 33~34

第三章　壓力來源與身心健康

一、引起壓力的外在環境因素　PP. 51~53

二、引起壓力的個人內在因素　PP. 55~58

第四章 時間管理與生涯規畫

一、生涯的特性　P. 81

二、生涯規劃的原則　P. 84

第五章 壓力因應與社會支持

一、壓力因應的方法-積極的因應方法　PP. 105~108

二、實踐健康的生活　PP. 108~113

第六章　人際溝通的本質

一、 人際溝通的功能　PP.129~132

第七章 人際溝通的模式

一、 有效的人際溝通的特徵　PP.141~145

二、 人際溝通的基本要素包含哪些?　PP.141~145

第八章 人際溝通的技巧

一、語言式溝通的障礙　PP. 173~175

二、非語言訊息之於語言訊息的作用　PP. 179~180