

九十年情緒管理期末考

姓名：_____ 系級：_____ 學號：_____

單選題（每題兩分）：

1. () 周遭親友有時會用一些直接或間接的手段要求我們要照他們的要求去做，若不照其要求去做，可就有苦頭吃，這種手段叫 (A) 防衛作用 (B) 理情作用 (C) 情緒勒索 (D) 情緒投射
2. () 下列何者不是創傷後壓力症出現的症狀 (A) 睡眠不穩、惡夢驚恐 (B) 過份警覺 (C) 誇大的驚嚇反應 (D) 被害妄想
3. () 情緒勒索行為常會讓被勒索者 (A) 容易察覺到 (B) 不易察覺到 (C) 明知而甘心被勒索
4. () 情緒中樞中掌管情緒的是 (A) 嗅覺 (B) 海馬回 (C) 杏仁核 (D) 邊緣系統
5. () 關於人的情緒發展，情緒的產生是 (A) 天生的 (B) 後天環境學習 (C) 以上兩者皆有
6. () EQ 這本書中提到 STANFORD 大學的『糖果實驗』與下列何者有關 (A) 克制衝動與延緩滿足 (B) 情緒的辨識 (C) 理情作用 (D) 同理心
7. () 九二一地震後半年內有許多人夜晚會睡眠不穩、惡夢驚恐、生活中出現焦慮恐慌、過份警覺、創傷經驗不自主的一再出現，這些人可能患了 (A) 憂鬱症 (B) 創傷後壓力症 (C) 精神分裂症 (D) 恐慌症
8. () 依據動物的實驗得知，哪裡被破壞後，該動物會出現不懼怕，也無法分辨食物與非食物 (A) 杏仁核 (B) 海馬回 (C) 前額葉 (D) 嗅覺
9. () 何謂音樂治療中的同質原理 (A) 以音樂同步個案的動作速度 (B) 以音樂同理個案的情緒狀態 (C) 以音樂轉移個案的注意 (D) 以音樂幫助個案進入愉悅的氣氛
10. () 實施音樂治療中同質原理時應考慮個案的 (A) 平日聽音樂的習慣 (B) 症狀 (C) 文化背景 (D) 以上皆是
11. () 憤怒是屬於 (A) 正向及強 (B) 負向及弱 (C) 中性 (D) 負向且強的情緒
12. () 阿寶在一週刊刊登她晚進出佼佼住所後的一週內，有幾天在下班自己獨處時，心情會變得低落，吃不下飯，晚上也睡不好，但隨著其他八卦話題的出現，大家已不在那麼注意她的事，阿寶的心情也隨之有所改善，請問阿寶在一週刊出刊後那幾天所出現的狀況為 (A) 低落情緒 (B) 重鬱症 (C) 低落性情感疾患 (D) 歇斯底理
13. () 臨床上屬於情感性疾患的憂鬱症是主要可分成哪兩類 (A) 重鬱症和精神官能症 (B) 低落性情感疾患和精神官能症 (C) 重鬱症和低落性情感疾患 (D) 重鬱症和躁鬱症

14. () 近來在抗鬱劑藥物研究發現憂鬱症主要是因腦中神經突觸前膜回收機轉過早回收及單胺氧化酶去活化造成下列哪一項神經傳導物質缺乏所致(A)血清素(serotonin) (B) 多巴胺 (dopamine) (C) γ 氨基丁酸 (gamma-aminobutyric acid) (D) 麩氨酸鹽(glutamate)
15. () 目前對憂鬱症的藥物治療(抗憂鬱劑)使用上以下面哪一類藥物治療的副作用最少，且效果最佳(A)單胺氧化酶抑制劑(MAO) (B)三環抗憂鬱劑(Tricyclics) (C) 選擇性血清素回收抑制劑 (SSRI) (D) 鋰鹽
16. () 下列哪一心理學派觀點認為憂鬱症患者造成情緒困惱的主要問題是在於他們以一套曲解的方式來解釋自己、外在世界及未來(A)認知學派觀點(B)心理動力學派觀點(C)行為學派觀點(D)人本—存在學派觀點
17. () 王太太親眼看到自己的先生和別的女人在親熱，此時她脈搏跳動加快、全身發抖、發熱、衝向前打了先生兩巴掌此時她的情緒處於 (A) 驚嚇 (B) 震驚 (C) 憤怒 (D) 憂鬱 狀態
18. () 下列何者不是形成壓力的因素 (A) 客觀的認知 (B) 主觀的認知 (C) 刺激情境 (D) 構成威脅
19. () 下列何者類型的人格較易有壓力 (A) A 類型人格 (B) B 類型人格 (C) 邊緣性人格 (D) 自戀型人格
20. () 壓力忍受度 (Stress Tolerance) 為何會因人而異 (A) 天生或遺傳的影響 (B) 早期家庭環境的影響 (C) 後天學習或被訓練的經驗影響 (D) 以上皆是

是非題 (每題一分)

21. () 壓力都是有害的
22. () 面對壓力的反應最先會出現抗拒階段
23. () 屢次的挫折很容易造成人有壓力
24. () 壓力調適的方式很多，個人可選擇較適合自己的方式來養成習慣
25. () ”如過你要跟我分手，我就讓你在北醫過不下去”這已算是情緒勒索
26. () 所有情緒勒索的中心除了基本的威脅恐嚇，勒索仍會以許多不同的面貌出現
27. () 憂鬱的情緒時最好獨處，憤怒時最好不要獨處
28. () 憂鬱時很容易出現”滾雪球”式的負面想法，這時首先要有自覺停止讓自己繼續想下去
29. () 一般人心情不好萌生自殺的念頭時，通常一定都會讓別人知道
30. () 情緒的表達是可以透過身體語言表達出來的

Good Luck!!!