

桃園市立慈文國中 111 學年度第一學期補行評量 作業

科目	綜合	範圍	八上	班級 座號	八年 班 號	姓名	
----	----	----	----	----------	--------	----	--

一、簡答題

1. 情緒，是種面對內外刺激的心理狀態，我們會因此產生不同的感受。試寫出 5 個正向情緒、5 個負向情緒的形容詞。(20 分)

正向情緒形容詞：

負向情緒形容詞：

2. 如果情緒太多、太滿沒有紓解，就會像一直被吹氣的氣球一樣，終將爆破。試說明五種紓解情緒的方法(10 分)。請簡述哪一種方法對自己最有效？為什麼？(10 分)

3. 心理困擾的影響不容小覷。當心理困擾過大時，則需要找到資源來給予自己協助，試回答以下問題：

- 張老師專線(5 分)：
- 生命線專線(5 分)：
- 除以上資源，我還可以找(5 分)：
- 當我懷疑自己有心理困擾時，誰可以替我進行診斷並評估我是否需要用藥物支持？(5 分)
- 精神科醫師與諮商心理師協助我的方向有何不同？(10 分)

二、問答題：(共 30 分)

1. 如果你有參加隔宿露營，請寫下二天的活動中，你印象最深的活動並說明你從中學到什麼；如果你沒有參加，請你寫出你希望其中有什麼活動，應該如何做。