

國立空中大學花蓮中心 106 年暑期

社工專班(S) 「壓力與生活」作業題目

批閱教師：蔣素娥 老師

第一次

一、解釋名詞

- | | | |
|---------|-----------|--------|
| 1、A 型性格 | 2、內控信念 | 3、雙避衝突 |
| 4、非理性觀念 | 5、副交感神經系統 | |
| 6、大腸激躁症 | 7、創傷後壓力症 | |

二、何謂劣質壓力？何謂良質壓力？並各舉實例說明之。

三、試述壓力下常見的心身症。

四、在壓力下你最常見的心理反應為何？試申述之。

第二次

一、工作的壓力源有哪些？如何降低？

二、警察應如何調適其壓力？

三、認知行為觀點對壓力歷程之解釋？

四、試述壓力調適壓力管理的情緒調適策略。