

113-2 高三多元選修週一班—解憂咖啡廳 補考考題

三年_____班_____號 姓名：_____

請依據個人的經驗，針對以下問題進行回答（共四題，每題 25 分）：

1. 請描述你在日常生活最常經驗的三種情緒，什麼樣的情境或事件容易促發這些情緒？
2. 為什麼情緒覺察與表達對於建立良好人際關係很重要？情緒未被覺察與清楚地表達時可能會帶來哪些負面影響？
3. 請回想一個你在與家人、朋友、伴侶互動中曾經歷的衝突事件，描述當時的情緒、想法、回應方式、未被滿足的內在需求為何？
4. 承上題 對方當時怎麼回應，以你對對方的認識，他可能有哪些情緒與想法，他希望能滿足的需要又可能有哪些？