

國立空中大學台南學習指導中心暨附設台南教學輔導處

105(下)平時作業

★本科第一次平時作業：由學系統一命題

★第二次平時作業題目如下：

★二次補救教學題目另請老師出題(檔案另寄)。

科目：健康心理學 班別：6N7301 面授教師：劉俐蓉

★第二次平時作業題目：

同學平時作業注意事項：

1.作業書寫規定：手寫 電腦打 均可

2.作業繳交期限：第一次作業→第二次面授繳交 第三次面授繳交 第四次面授繳交
第二次作業→第三次面授繳交 第四次面授繳交

3.繳交方式：面授日 e-mail 均可

4.同學與老師聯絡之方式：電話：

(此資料僅提供本班同學如課業(含作業)有疑異時與老師聯繫用)

評量命題內容：(問答題，每題 25%)

- 一、何謂客觀壓力源?何謂主觀壓力源? 為何說主觀壓力源會形成壓力, 請說明您的看法。
- 二、請說明壓力管理的具體策略為何? 請舉例說明您常用的策略為何?
- 三、試述憤怒與衝突管理的方法。覺得哪一種方法比較有成效?
- 四、何謂生活品質? 性格可分為哪幾種? 分析自己較傾向那種類型性格? 何以說性格與生活品質有關?