

1. 下列哪一項的描述是錯誤的？

- a. A. 工作壓力會作用於「從業人員」及「公司組織」兩個層面。
- b. B. 處在高壓力下的人，較處在低壓力下的人更不容易發生意外傷害。
- c. C. 通常當工作本身要求超過當事人所能應付，就會產生壓力。
- d. D. 組織外工作壓力源包括產業政策、政商經濟局勢、國際情勢等等因素。

2. 在同一個工作單位從事相同工作的人，因為工作內容一樣，所以他們面對的工作壓力是一樣。

- a. A. 是
- b. B. 否

3. 下列對於肌肉鬆弛法的描述，哪一項是錯誤的？

- a. A. 肌肉鬆弛法是藉由拉緊與放鬆身體某塊肌肉，來分辨身體肌肉分別處於緊張狀態與別，並進而能抓出身體緊張的部位，使其放鬆。
- b. B. 因為肌肉鬆弛法只是拉緊放鬆肌肉，所以從任何部位開始都可以，也不需要依照順序。
- c. C. 「緊張—放鬆」的循環，是整個深度肌肉鬆弛法的重心。
- d. D. 恆心與不斷的練習，是使肌肉鬆弛法達到最佳效果的不二法門。

4. 以下那些是嚴重的工作壓力會引起從業人員的不良適應反應？

- a. A. 失眠
- b. B. 焦慮
- c. C. 緊張
- d. D. 不安

5. 工作缺乏挑戰性，或工作內容無聊、單調，亦會造成工作壓力。

- a. A. 是
- b. B. 否