

題組名稱	文學中的情緒調適
命題者	陳秀如
情境範疇	<p>學術探究情境</p> <p>甲文改寫自陳俊欽醫師的〈杏語心靈〉，說明面對焦慮與壓力時，我們可以運用「調適策略」來抵抗壓力。文中提及文學作品中有二種常見的適應性調適策略。</p> <p>乙文改寫自台灣師範大學郭萱瑞〈放輕鬆好難啊！認識焦慮症狀與調適〉，是帶領讀者認識焦慮症狀與調適方式的一篇文章。丙文為關漢卿的曲作，為作者假借為秋雨中的思婦，因心中有愁，無法入眠的無奈心境。集三文對讀，設計混合題題型，學生須對於題目中的資訊進行分析統整、比較推論以獲得作答線索。</p>
適用議題	<p><input type="checkbox"/>人權    <input type="checkbox"/>環境    <input type="checkbox"/>海洋    <input type="checkbox"/>科技    <input type="checkbox"/>能源    <input type="checkbox"/>家庭</p> <p><input type="checkbox"/>品德    <input checked="" type="checkbox"/>生命    <input type="checkbox"/>法治    <input type="checkbox"/>資訊    <input type="checkbox"/>安全    <input type="checkbox"/>防災</p> <p><input type="checkbox"/>戶外    <input type="checkbox"/>原住民族    <input type="checkbox"/>性別平等    <input type="checkbox"/>多元文化</p> <p><input type="checkbox"/>國際    <input checked="" type="checkbox"/>閱讀素養    <input type="checkbox"/>生涯規劃    <input type="checkbox"/>媒體識讀</p>
題幹	<p>1-3 為題組。閱讀甲、乙、丙文，回答 1-3 題。</p> <p><b>甲</b></p> <p>面對焦慮與壓力，我們可以運用「調適策略」來抵抗焦慮與壓力。調適策略簡單講，就是由個人的意識所發動，專門用以減低焦慮與壓力的一些方法。譬如說：考試將近，書讀不完了，你可能採取的方式-只唸老師上課講過的重點，其他的就算了。</p> <p>調適策略雖然可以減低焦慮與壓力，但成效率不同。有些調適策略能夠成功解決問題，緩和焦慮與壓力；有些卻如飲鴆止渴般，只能短暫地紓解，對於問題並無解決能力，甚至會增添日後處理的困難。</p> <p>學者提出及常見出現在文學作品中的適應性調適策略分為二種：一種是問題解決策略，另一種是情緒減低策略。前者是提升個人能力，找到解決焦慮與壓力的方法。後者則是透過自我情緒的抒發，例如吐苦水、運用幽默口吻、暫時逃避不去想或是轉念來緩衝焦慮與壓力。當情緒透過言辭傳達出來，或是不再去想、避免與壓力事件關係人接觸……等等，都是有效的自我保護方法。至於適應不良性調適策略則多屬逃避或攻擊性的策略，不僅無法解決問題，還會增加焦慮與壓力。</p> <p>(改寫自陳俊欽〈杏語心靈〉)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>「飲鴆止渴」指飲毒酒以解渴。</p> </div>

## 問題一

請依據甲文回答下列問題：

- (1) 洪醒夫的〈散戲〉一文描寫處於時代變遷之下，傳統歌仔戲面臨沒落之境，人們承受衝擊與壓力。由下列節錄的文字來看，團長金發伯有面臨戲團即將解散的壓力，他所運用的是哪一項「文學作品中常見的適應性調適策略」？(占 2

末了，他慈祥的拍著秀潔的肩膀說：「晚上吃飽一點，才有精神……妳要把岳飛的精神演出來，像以前那樣，不，要比以前任何一場都好……妳以前演得真好，今晚一定會更好！」

秀潔沒有回答，金發伯也沒有繼續說下去，兩個人在剛暗下來的天色下抽菸，火光一閃一滅，照見彼此的臉。秀潔清楚地感覺到，心中有一股激烈的什麼，在急速的擴張著。

這樣站了一會兒，金發伯突然奇怪的、異常的大笑起來，笑了一陣，才說：「當然，妳可以放心，我保證，金發伯給妳保證，不會再強迫妳唱流行歌……哈哈……」

分，作答字數：10 字以內。)

- (2) 依據甲文所述，焦慮與壓力來襲，當透過調適策略來抒發情緒時，人們通常因為哪一些有效的方法而得到保護？(占 4 分，作答字數：30 字以內。)

答案  
評分準則

一、滿分參考答案：

(1)

情緒減低策略

(2)

吐苦水、運用幽默口吻、暫時逃避不去想、轉念

或

透過言辭傳達出來，不再去想、避免與壓力事件關係人接觸

二、評分原則：

(1)	
評分原則	給分
能正確寫出參考答案之文句	2
未作答或答案完全錯誤	0

(2)	
評分原則	給分
能正確寫出參考答案之文句	4
答案敘述部分錯誤或不完整	2
未作答或答案完全錯誤	0

學習內容	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義
學習表現	5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力。
試題概念與分析	<p>1、測驗目標： B1 訊息的檢索與擷取</p> <p>2、測驗學生閱讀完甲文後，是否能從文章中檢索出重要訊息分析；並探究文句中代表的涵義或原因。</p>
問題二	<p>乙</p> <p>人在面對外在環境改變或是新挑戰出現時，總是有些期待、擔心，甚至是對未知感到恐懼，於是，焦慮心情油然而生。</p> <p>焦慮是人感受到壓力時會出現的一種情緒反應，在一般正常人的生活中，具有以下幾種作用：1、趨吉避凶，焦慮能讓人知道危險，因此能促使個人採取應對措施，避開危險，保護自己。2、隨機應變，人在面對壓力時，會依自己的個性、想法及生活經驗，融合收集到的事件訊息，擬出一套應對解決壓力的策略來減低焦慮。3、影響想法與感受，壓力會帶來焦慮不安，當壓力過大，超過個人情緒負荷，就會產生負面情緒。負面情緒會使人想法變得鑽牛角尖，覺得是自己的錯而忽略了其他客觀的因素。</p> <p>正常的焦慮是輕微、短暫的，對人而言是有利、正向的。相反的，強度過強或是時間過長的焦慮，則會使人痛苦，甚至影響到日常的生活及工作。</p> <p>(改寫自台灣師範大學郭萱瑞〈放輕鬆好難啊！認識焦慮症狀與調適〉)</p> <p>請依據甲、乙文，回答下列問題：</p> <p>(1) 乙文指出，當壓力過大時，負面情緒會使人想法變得「鑽牛角尖」。請參照甲文，說明哪一類的「適應性調適策略」最能直接針對這種「鑽牛角尖」的想法進行處理？並舉出該策略中的一個具體方法。(占4分，作答字數：40字以內。)</p> <p>(2) 乙文提到「正常的焦慮」對人而言是「有利、正向的」。請參考甲文，說明這種「有利、正向的」焦慮，是如何促使一個人採取「問題解決策略」來應對壓力？(占4分，作答字數：40字以內。)</p>
答案 評分準則	<p>一、滿分參考答案：</p> <p>(1) 策略：情緒減低策略。 方法：「轉念」，可以幫助我們改變看事情的角度，跳脫原先固執的想法。「吐苦水」或「運用幽默口吻」能透過表達來打破鑽牛角尖的思維循環。(寫出其中一項便給分)</p> <p>(2) 因為「問題解決策略」能促使人提升自身能力或尋找方法來根除壓力源。</p> <p>二、評分原則：</p>

	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">(1)</td></tr> <tr><td>評分原則</td><td>給分</td></tr> <tr><td>能正確寫出參考答案之文句</td><td>4</td></tr> <tr><td>答案敘述部分錯誤或不完整(只回答情緒減低策略或轉念(吐苦水、運用幽默口吻))</td><td>2</td></tr> <tr><td>未作答或答案完全錯誤</td><td>0</td></tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">(2)</td></tr> <tr><td>評分原則</td><td>給分</td></tr> <tr><td>能正確寫出參考答案之文句</td><td>4</td></tr> <tr><td>答案敘述部分錯誤或不完整</td><td>2</td></tr> <tr><td>未作答或答案完全錯誤</td><td>0</td></tr> </table>	(1)		評分原則	給分	能正確寫出參考答案之文句	4	答案敘述部分錯誤或不完整(只回答情緒減低策略或轉念(吐苦水、運用幽默口吻))	2	未作答或答案完全錯誤	0	(2)		評分原則	給分	能正確寫出參考答案之文句	4	答案敘述部分錯誤或不完整	2	未作答或答案完全錯誤	0
(1)																					
評分原則	給分																				
能正確寫出參考答案之文句	4																				
答案敘述部分錯誤或不完整(只回答情緒減低策略或轉念(吐苦水、運用幽默口吻))	2																				
未作答或答案完全錯誤	0																				
(2)																					
評分原則	給分																				
能正確寫出參考答案之文句	4																				
答案敘述部分錯誤或不完整	2																				
未作答或答案完全錯誤	0																				
學習內容	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義																				
學習表現	5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力。																				
試題概念與分析	<p>1、測驗目標：B2 文意的理解、比較、分析、統整</p> <p>2、測驗學生在閱讀兩文後，能依照題目提問，清楚辨析兩文的主旨及其中相同及不同處。希望學生仔細閱讀文本，理解文意後摘錄出題目所問問題的答案。</p>																				
問題三	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>丙</p> <p>風飄飄，雨瀟瀟，便做陳搏也睡不着。          懊惱傷懷抱，撲簌簌淚點拋。秋蟬兒噪罷          寒蛩兒叫，浙零零細雨打芭蕉。(關漢卿〈大德歌·秋〉)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>陳搏 五代末宋朝初期人，主張睡眠養生，時常一眠數日，人稱睡仙。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>關漢卿 元朝大都人，為「元曲四大家」之首。才華橫溢，卻命運坎坷，懷才不遇。</p> </div> <p>(1) 丙文作者化身思婦，透過創作應對其憂思。他應用的策略符應到甲文的哪一項策略？(占 2 分，單選題)</p> <p>(A)將內心苦悶透過言辭傳達，以進行情緒的抒發          (B)採取問題解決策略，試圖找出失眠的根本原因          (C)暫時逃避不去想，避免接觸引發煩惱的人事物          (D)運用轉念的方式，為蕭瑟秋景賦予正向的意義</p> <p>(2) 根據乙文，「正常的焦慮」具有促使人們應對挑戰的正面功能。請問，乙文所提及的哪一項正面功能，在丙文作者的身上明顯地沒有發揮作用？而這種功能的失效，暗示了作者在情緒應對上可能處於何種困境？(占 4 分，作答字數：各 40 字以內。)</p>																				
答案	一、滿分參考答案：																				

<p>評分準則</p>	<p>(1)            正確答案：(A)            詳解：甲文提到「情緒減低策略」中包含「情緒透過言辭傳達出來」。丙文作者將滿腹的愁緒、失眠的痛苦，以及對秋景的感受全部寫進曲子裡，這正是透過文學創作來抒發情感的典型例子，故(A)為最佳答案。</p> <p>(2)            隨機應變，擬出一套應對解決壓力的策略。            作者的焦慮已超出正常範圍，所以只能一直承受痛苦。(或論及因焦慮而痛苦)</p> <p>二、評分原則：</p> <table border="1" data-bbox="323 734 1445 1010"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="323 734 1445 792">(2)</th> </tr> <tr> <th data-bbox="323 792 1294 848">評分原則</th> <th data-bbox="1294 792 1445 848">給分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="323 848 1294 904">能正確寫出參考答案之文句</td> <td data-bbox="1294 848 1445 904">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 904 1294 960">答案敘述部分錯誤或不完整(只回答兩項問題中一項問題的答案)</td> <td data-bbox="1294 904 1445 960">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 960 1294 1010">未作答或答案完全錯誤</td> <td data-bbox="1294 960 1445 1010">0</td> </tr> </tbody> </table>	(2)		評分原則	給分	能正確寫出參考答案之文句	4	答案敘述部分錯誤或不完整(只回答兩項問題中一項問題的答案)	2	未作答或答案完全錯誤	0
(2)											
評分原則	給分										
能正確寫出參考答案之文句	4										
答案敘述部分錯誤或不完整(只回答兩項問題中一項問題的答案)	2										
未作答或答案完全錯誤	0										
<p>學習內容</p>	<p>Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義</p>										
<p>學習表現</p>	<p>5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力。</p>										
<p>試題概念與分析</p>	<p>1、測驗目標：B2 文意的理解、比較、分析、統整            2、測驗學生在閱讀三文後，能依照題目提問，清楚辨析文學作品中，作者要傳遞的情感及主旨。希望學生仔細閱讀文本，理解文意後摘錄出題目所問問題的答案。</p>										