

人際心理與共感引導員

認證題庫共**200**題

認證檢定考試說明

本認證檢定採單科測驗制，每科考試內容與配分方式如下：

是非題：**15** 題

選擇題：**10** 題

每題配分：**4** 分

全卷 總分為 **100** 分，
成績達 **60** 分(含)以上者為合格。

考試時間為 **60** 分鐘，
請考生於規定時間內完成作答。

壹、是非題(100題)

一、基本概念

1. 人際溝通是雙向互動的過程。
👉 是 | 解析：溝通包含表達與回應。
2. 心理諮詢等同於心理治療。
👉 非 | 解析：諮詢不等同臨床治療。
3. 共感是理解他人感受的能力。
👉 是
4. 共感引導員需具備專業證照才能傾聽他人。
👉 非 | 解析：傾聽屬基礎人際能力。
5. 良好溝通有助改善人際關係。
👉 是

二、傾聽技巧

6. 傾聽不只是聽見內容，也包含感受。
👉 是
7. 打斷對方有助提升溝通效率。
👉 非
8. 有效傾聽需要專注與回應。
👉 是
9. 沉默在溝通中一定是負面的。
👉 非 | 解析：沉默有時能促進表達。

10. 重述對方話語可幫助確認理解。

👉 是

三、共感與同理

11. 共感等同於認同對方所有行為。

👉 非

12. 共感能降低對話中的防衛感。

👉 是

13. 同理心有助建立信任關係。

👉 是

14. 共感引導員應避免情緒冷漠。

👉 是

15. 表達理解能讓對方感到被看見。

👉 是

四、情緒覺察

16. 情緒覺察是辨識自己與他人情緒的能力。

👉 是

17. 忽略情緒有助保持理性。

👉 非

18. 情緒會影響溝通效果。

👉 是

19. 共感引導員需留意語言以外的情緒訊號。

👉 是

20. 所有情緒都需要立即解決。

👉 非

五、溝通表達

21. 清楚表達有助減少誤解。

👉 是

22. 溝通只要說實話就夠了。

👉 非 | 解析: 方式同樣重要。

23. 使用「我訊息」可降低衝突。

👉 是

24. 情緒激動時溝通品質通常較差。

👉 是

25. 語氣不影響溝通結果。

👉 非

六、提問與回應

26. 開放式問題有助深入了解。

👉 是

27. 封閉式問題一定不好。

👉 非

28. 提問可引導對方自我覺察。

👉 是

29. 過多提問可能造成壓力。

👉 是

30. 回應不需與對方內容相關。

👉 非

七、界線與角色

31. 共感引導員不是問題的解決者。

👉 是

32. 引導員可以替對方做決定。

👉 非

33. 清楚角色界線有助保護雙方。

👉 是

34. 引導員應避免情感過度捲入。

👉 是

35. 建立界線代表冷漠。

👉 非

八、心理諮詢基本原則

36. 心理諮詢重在支持與探索。

👉 是

37. 諮詢的目標是給建議。

👉 非

38. 尊重當事人自主性是基本原則。

👉 是

39. 諮詢過程需保密。

👉 是

40. 引導員可隨意分享個案內容。

👉 非

九、情緒支持

41. 情緒支持有助降低心理壓力。

👉 是

42. 安慰就是否定對方情緒。

👉 非

43. 接納情緒是支持的第一步。

👉 是

44. 情緒支持不等於解決問題。

👉 是

45. 共感引導可促進自我療癒。

👉 是

十、衝突與困境

46. 衝突一定代表溝通失敗。

👉 非

47. 理解立場有助化解衝突。

👉 是

48. 情緒未被理解時，衝突易升高。

👉 是

49. 引導員需保持中立。

👉 是

50. 衝突時應立即給解方。

👉 非

十一、自我覺察

51. 引導員需覺察自身情緒反應。

👉 是

52. 個人偏見不會影響引導。

👉 非

53. 自我反思有助專業成長。

👉 是

54. 情緒覺察可降低投射風險。

👉 是

55. 引導員不需關心自身狀態。

👉 非

十二、非語言溝通

56. 表情與肢體是溝通的一部分。

👉 是

57. 非語言訊息比語言更可靠。

👉 是

58. 眼神接觸在所有文化皆適合。

👉 非

59. 姿態可影響安全感。

👉 是

60. 非語言溝通不需留意。

👉 非

十三、文化與差異

61. 不同文化影響溝通方式。

👉 是

62. 共感引導需尊重文化差異。

👉 是

63. 價值觀差異不影響理解。

👉 非

64. 引導員應避免刻板印象。

👉 是

65. 尊重差異有助建立信任。

👉 是

十四、倫理與專業

66. 引導員需遵守基本倫理原則。

👉 是

67. 為對方好可忽略界線。

👉 非

68. 專業態度包含誠信與尊重。

👉 是

69. 情緒操控屬不當行為。

👉 是

70. 倫理只在正式諮詢中重要。

👉 非

十五、引導歷程

71. 引導是陪伴而非指導。

👉 是

72. 引導過程可依對方節奏調整。

👉 是

73. 強迫對方表達有助突破。

👉 非

74. 引導員需允許情緒自然出現。

👉 是

75. 每次對談都需有明確結論。

👉 非

十六、壓力與自我照顧

76. 引導工作可能造成情緒耗竭。

👉 是

77. 自我照顧有助維持專業品質。

👉 是

78. 引導員忽略自我照顧不會受影響。

👉 非

79. 適度休息能提升覺察力。

👉 是

80. 尋求支持是軟弱表現。

👉 非

十七、關係建立

81. 安全感是有效引導的基礎。

👉 是

82. 信任可透過一致行為建立。

👉 是

83. 關係建立不需時間。

👉 非

84. 真誠有助深化連結。

👉 是

85. 過度急於幫助可能破壞關係。

👉 是

十八、引導效果

86. 成功引導的重點是自我覺察提升。

👉 是

87. 引導效果可因人而異。

👉 是

88. 改變需由當事人主動。

👉 是

89. 引導員可替代個人責任。

👉 非

90. 微小覺察也是重要成果。

👉 是

十九、整合判斷

91. 人際溝通能力可後天培養。

👉 是

92. 共感引導適用於各種人際情境。

👉 是

93. 情緒被理解有助心理穩定。

👉 是

94. 引導的價值在於陪伴與理解。

👉 是

95. 溝通品質影響關係品質。

👉 是

二十、總結題

96. 共感是人際溝通的重要核心。

👉 是

97. 引導員的態度比技巧更重要。

👉 是

98. 人際支持能促進心理健康。

👉 是

99. 共感引導能提升個人與關係韌性。

👉 是

100. 成功的人際溝通心理共感引導建立在尊重、覺察與陪伴之上。

👉 是

貳、選擇題(100題)

1. 人際溝通的本質為何？

- A. 單向傳遞訊息
- B. 情緒宣洩
- C. 雙向互動與理解
- D. 說服對方

👉 答案：C

解析：溝通包含表達與回應，是互動歷程。

2. 心理諮詢與心理治療的主要差異在於？

- A. 是否需要溝通
- B. 是否有情緒
- C. 是否屬臨床醫療
- D. 是否有共感

👉 答案：C

3. 共感(Empathy)的正確定義是？

- A. 認同對方所有行為
- B. 替對方解決問題
- C. 理解對方情緒與立場
- D. 安慰對方

👉 答案:C

4. 共感引導員最重要的核心能力是？

- A. 給建議
- B. 傾聽與理解
- C. 快速分析
- D. 情緒控制他人

👉 答案:B

5. 下列哪一項最能建立安全的溝通關係？

- A. 快速給答案
- B. 評價對錯
- C. 專注傾聽
- D. 指導行為

👉 答案:C

6. 有效傾聽不包含哪一項？

- A. 專注
- B. 回應感受
- C. 打斷補充
- D. 確認理解

👉 答案:C

7. 溝通中「沉默」的功能為？

- A. 表示拒絕
- B. 一定是負面
- C. 促進思考與表達
- D. 中斷對話

👉 答案:C

8. 重述對方內容的主要目的為？

- A. 顯示聰明
- B. 表達反對
- C. 確認理解
- D. 控制談話

👉 答案:C

9. 下列哪一項最能降低對話防衛？

- A. 辯論
- B. 共感回應
- C. 提供建議
- D. 說服對方

👉 答案: B

10. 情緒覺察的核心能力是？

- A. 壓抑情緒
- B. 轉移注意
- C. 辨識與命名情緒
- D. 立即解決

👉 答案: C

11. 共感引導員需留意的情緒線索包含？

- A. 只有語言
- B. 表情與肢體
- C. 推測想法
- D. 個人經驗

👉 答案: B

12. 下列何者最容易破壞溝通品質？

- A. 開放式提問
- B. 專注傾聽
- C. 過早給建議
- D. 回應感受

👉 答案:C

13. 使用「我訊息」的主要目的為？

- A. 指責對方
- B. 表達責任
- C. 降低衝突
- D. 結束對話

👉 答案:C

14. 下列哪一項屬於開放式問題？

- A. 你是不是很生氣？
- B. 這是真的嗎？
- C. 你現在的感受是什麼？
- D. 對或錯？

👉 答案:C

15. 過多提問可能造成？

- A. 更清楚
- B. 安全感提升
- C. 壓力增加
- D. 情緒穩定

👉 答案:C

16. 共感引導員在對話中的角色是？

- A. 專家
- B. 裁判
- C. 陪伴與引導者
- D. 決策者

👉 答案:C

17. 建立清楚界線的主要目的為？

- A. 拉開距離
- B. 保護雙方
- C. 控制對方
- D. 減少情緒

👉 答案:B

18. 下列哪一項不符合共感引導的原則？

- A. 尊重自主
- B. 替對方做決定
- C. 保持中立
- D. 覺察情緒

👉 答案: B

19. 心理諮詢的基本精神為？

- A. 指導方向
- B. 給標準答案
- C. 支持與探索
- D. 快速改善

👉 答案: C

20. 共感引導過程中，保密原則的重要性在於？

- A. 避免麻煩
- B. 建立信任
- C. 法律要求
- D. 保護引導員

👉 答案: B

21. 情緒支持的第一步是？

- A. 提供解方
- B. 安撫對方
- C. 接納情緒
- D. 評估問題

👉 答案:C

22. 安慰與共感的差異在於？

- A. 是否說話
- B. 是否給建議
- C. 是否承認情緒
- D. 是否解決問題

👉 答案:C

23. 當對方情緒激動時，最適當的回應是？

- A. 要求冷靜
- B. 轉移話題
- C. 穩定陪伴與傾聽
- D. 立即分析

👉 答案:C

24. 衝突發生時，引導員最重要的態度是？

- A. 偏向弱勢
- B. 中立與理解
- C. 快速裁決
- D. 提供方案

👉 答案：B

25. 引導員的自我覺察主要用於？

- A. 控制他人
- B. 避免情緒投射
- C. 表現專業
- D. 提升說服力

👉 答案：B

26. 個人偏見未被覺察，最可能造成？

- A. 溝通順暢
- B. 判斷失真
- C. 情緒穩定
- D. 安全感提升

👉 答案：B

27. 非語言溝通的重要性在於？

- A. 裝飾效果
- B. 傳遞真實情緒
- C. 補充內容
- D. 無關緊要

👉 答案: B

28. 下列何者最能展現尊重文化差異？

- A. 使用刻板印象
- B. 假設一致
- C. 開放理解態度
- D. 忽略差異

👉 答案: C

29. 共感引導倫理中最重要的是？

- A. 技巧
- B. 關係
- C. 誠信與尊重
- D. 成效

👉 答案: C

30. 引導過程中，強迫對方表達可能導致？

- A. 突破瓶頸
- B. 信任提升
- C. 防衛升高
- D. 成長加快

👉 答案：C

31. 引導工作可能產生的風險是？

- A. 無影響
- B. 情緒耗竭
- C. 專業提升
- D. 溝通改善

👉 答案：B

32. 自我照顧對引導員的重要性在於？

- A. 減少工作量
- B. 維持專業品質
- C. 避免責任
- D. 提升效率

👉 答案：B

33. 成功引導的主要指標是？

- A. 問題解決
- B. 自我覺察提升
- C. 情緒消失
- D. 快速結束

👉 答案: B

34. 共感引導最不追求的是？

- A. 陪伴
- B. 理解
- C. 操控改變
- D. 尊重

👉 答案: C

35. 人際溝通心理諮詢與共感引導員的核心價值是？

- A. 提供答案
- B. 引導改變
- C. 尊重、覺察與陪伴
- D. 情緒管理他人

👉 答案: C

36. 在共感引導中，最能促進對方持續表達的是？

- A. 立即給建議
- B. 開放式提問與回應感受
- C. 快速下結論
- D. 轉移話題

👉 答案：**B** | 解析：開放式提問＋共感回應可降低防衛。

37. 當對方反覆陳述相同困擾時，引導員較佳作法是？

- A. 打斷並糾正
- B. 指出重複無意義
- C. 反映核心感受與主題
- D. 要求換話題

👉 答案：**C** | 解析：反映核心有助深化覺察。

38. 下列哪一項最可能破壞共感關係？

- A. 確認理解
- B. 評價對錯
- C. 回應感受

D. 尊重沉默

👉 答案：**B** | 解析：評價易引發防衛。

39. 共感引導中的「回饋」應著重於？

A. 人格特質

B. 行為與影響

C. 過去錯誤

D. 他人比較

👉 答案：**B** | 解析：聚焦行為與影響較具建設性。

40. 當對方情緒升高時，引導員最重要的能力是？

A. 快速分析

B. 穩定陪伴

C. 強化邏輯

D. 提供方案

👉 答案：**B** | 解析：先穩定情緒再談內容。

41. 「反映感受」的主要目的為？

A. 顯示專業

B. 讓對方感到被理解

C. 結束對話

D. 指導行為

👉 答案：**B**

42. 下列何者最能展現尊重界線？

- A. 主動介入決策
- B. 替對方安排後續
- C. 詢問是否願意繼續談
- D. 強調自己的經驗

👉 答案:C

43. 共感引導中，何時適合提供資訊？

- A. 一開始
- B. 情緒未被理解前
- C. 對方表達需要且情緒穩定後
- D. 任何時候

👉 答案:C

44. 引導員感到被觸發(triggered)時，較佳作法是？

- A. 繼續硬撐
- B. 轉而說教
- C. 暫停、覺察並調整
- D. 結束關係

👉 答案:C

45. 下列哪一項最有助建立信任？

- A. 展現權威
- B. 一致與可預期的回應
- C. 快速解決問題
- D. 多談自己

👉 答案: B

46. 共感引導中，沉默的運用原則為？

- A. 盡量避免
- B. 只在結尾使用
- C. 視情境支持對方思考
- D. 代表不關心

👉 答案: C

47. 對方出現自責語言時，引導員較佳回應是？

- A. 同意其自責
- B. 立即反駁
- C. 反映感受並探索來源
- D. 轉移話題

👉 答案: C

48. 下列哪一項最符合「不評斷」原則？

- A. 你應該知道
- B. 正常人都會
- C. 我聽到你很困難
- D. 你這樣不對

👉 答案:C

49. 在文化差異情境中，共感引導員應？

- A. 以自身標準為準
- B. 迴避差異
- C. 好奇理解並尊重
- D. 指出不合理

👉 答案:C

50. 引導過程中，何者最能促進自我覺察？

- A. 提供答案
- B. 比較他人
- C. 反思式提問
- D. 給予評分

👉 答案:C

51. 當對方要求「你覺得我該怎麼做？」時，較佳回應

是？

- A. 直接給建議
- B. 拒絕回答
- C. 回到其目標與選項探索
- D. 轉移話題

👉 答案：C

52. 共感引導中，最需要避免的是？

- A. 澄清
- B. 同理
- C. 情緒操控
- D. 傾聽

👉 答案：C

53. 下列哪一項最能提升安全感？

- A. 高效率
- B. 可預期的界線
- C. 快速成果
- D. 強烈激勵

👉 答案：B

54. 引導員何時應建議轉介專業資源？

- A. 對方哭泣時
- B. 引導員感到不耐
- C. 出現高風險或超出角色能力
- D. 對方不同意時

👉 答案:C

55. 共感引導的倫理核心不包含？

- A. 保密
- B. 尊重自主
- C. 誠信
- D. 操作改變

👉 答案:D

56. 下列何者最能反映有效傾聽？

- A. 連續提問
- B. 概括重述重點
- C. 分享自身經驗
- D. 給建議

👉 答案:B

57. 當對方話語與非語言不一致時，引導員可？

- A. 忽略非語言
- B. 指責矛盾
- C. 溫和指出並邀請探索
- D. 立即下結論

👉 答案：C

58. 共感引導中的「節奏」指的是？

- A. 說話速度
- B. 引導流程
- C. 跟隨對方狀態調整進度
- D. 時間控制

👉 答案：C

59. 下列哪一項最有助避免過度捲入？

- A. 增加聯絡
- B. 明確界線
- C. 承擔責任
- D. 分享私事

👉 答案：B

60. 對方長時間沉默時，引導員可採取？

- A. 立即填滿空白
- B. 評價其沉默
- C. 溫和邀請或尊重沉默
- D. 結束對話

👉 答案:C

61. 共感引導的成效評估較重視？

- A. 問題是否解決
- B. 對話是否完成
- C. 覺察與理解是否提升
- D. 時間是否縮短

👉 答案:C

62. 下列哪一項最可能引發投射？

- A. 自我覺察不足
- B. 澄清
- C. 反映
- D. 界線清楚

👉 答案:A

63. 引導員的自我照顧，首要目的是？

- A. 提升效率
- B. 維持專業穩定
- C. 避免責任
- D. 減少工作

👉 答案：B

64. 共感引導中，對「快點好起來」的回應較佳是？

- A. 同意期待
- B. 否定情緒
- C. 接納現況並支持歷程
- D. 轉移話題

👉 答案：C

65. 當對方表達憤怒時，引導員應優先？

- A. 指出不當
- B. 要求冷靜
- C. 承認情緒並設立安全界線
- D. 分析原因

👉 答案：C

66. 共感引導中的「一致性」指的是？

- A. 每次給建議
- B. 回應風格穩定可靠
- C. 立場不變
- D. 說話內容重複

👉 答案：B

67. 下列哪一項最能促進長期信任？

- A. 高度介入
- B. 尊重自主
- C. 快速成果
- D. 情緒強度

👉 答案：B

68. 引導員在結束對談時，較佳作法是？

- A. 直接結束
- B. 總結重點並確認感受
- C. 給建議清單
- D. 指派作業

👉 答案：B

69. 共感引導最不追求的是？

- A. 陪伴
- B. 理解
- C. 控制結果
- D. 覺察

👉 答案:C

70. 《人際溝通心理諮詢與共感引導員》的核心精神

是？

- A. 提供答案
- B. 促成快速改變
- C. 尊重、覺察與陪伴
- D. 管理情緒

👉 答案:C

71. 當引導過程中出現強烈情緒爆發時，引導員最優

先的任務是？

- A. 分析問題
- B. 給予解方

- C. 穩定情緒與安全感
- D. 結束對談

👉 答案:C | 解析:情緒未穩定前, 理性探索難以進行。

72. 共感引導中,「不急著改變」的主要目的為?

- A. 延長談話
- B. 降低工作量
- C. 讓對方有空間自我覺察
- D. 避免責任

👉 答案:C

73. 當對方過度依賴引導員時, 最合適的回應是?

- A. 繼續提供支持
- B. 直接拒絕
- C. 強化自主與界線
- D. 減少互動

👉 答案:C

74. 共感引導與心理治療最大的實務差異在於?

- A. 是否有情緒
- B. 是否傾聽
- C. 是否進行臨床介入

D. 是否建立關係

👉 答案:C

75. 下列哪一項最能顯示引導員保持「中立」？

- A. 提供個人看法
- B. 認同其中一方
- C. 反映雙方感受與需求
- D. 指出誰對誰錯

👉 答案:C

76. 共感引導中，處理沉重情緒的最佳節奏是？

- A. 越快越好
- B. 一次說完
- C. 依對方承受度逐步進行
- D. 完全避免

👉 答案:C

77. 當引導員感到情緒耗竭時，最專業的做法是？

- A. 忍耐繼續
- B. 情緒抽離
- C. 尋求支持並調整工作量
- D. 停止傾聽

👉 答案:C

78. 共感引導中,「確認理解」的最佳方式是？

- A. 重複原句
- B. 加入個人詮釋
- C. 用自己的話重述並詢問
- D. 直接點頭

👉 答案:C

79. 當對方否認自己的情緒時,引導員較佳的回應是？

- A. 強迫承認
- B. 提供證據
- C. 尊重其表述並保持開放
- D. 直接下結論

👉 答案:C

80. 共感引導中,最容易造成關係破裂的行為是？

- A. 沉默
- B. 評價與指責
- C. 澄清問題

D. 總結內容

👉 答案:B

81. 在高衝突人際情境中，引導員的核心角色是？

A. 調停裁決

B. 說服雙方

C. 協助彼此被理解

D. 決定結果

👉 答案:C

82. 共感引導時，最能降低防衛的語言特徵是？

A. 命令式

B. 推論式

C. 描述與感受取向

D. 評價式

👉 答案:C

83. 當對方期待引導員「站在我這邊」時，最佳回應

為？

A. 表示支持

B. 表示中立並回到其感受

- C. 轉移話題
- D. 結束對話

👉 答案: B

84. 共感引導中, 何時最適合做「總結」?

- A. 一開始
- B. 情緒未穩定時
- C. 對談階段性結束時
- D. 任何時候

👉 答案: C

85. 當引導員察覺自己產生偏見時, 最重要的是?

- A. 忽略它
- B. 隱藏它
- C. 自我覺察並調整
- D. 告訴對方

👉 答案: C

86. 共感引導中, 「陪伴」的正確理解是?

- A. 一直在場
- B. 不斷說話
- C. 尊重對方歷程與節奏

D. 替對方承擔

👉 答案:C

87. 當對方陷入反覆自責時，引導員最有幫助的回應

是？

A. 要求停止

B. 提供正向鼓勵

C. 反映自責背後的情緒

D. 比較他人經驗

👉 答案:C

88. 共感引導中，哪些訊號代表可能需要轉介專業？

A. 情緒低落

B. 重複抱怨

C. 自傷或他傷風險

D. 情緒流淚

👉 答案:C

89. 在引導過程中，對方長期無法做決定時，引導員應？

- A. 替其決定
- B. 提供標準答案
- C. 協助釐清選擇與影響
- D. 結束關係

👉 答案：C

90. 共感引導倫理中，最需要長期維護的是？

- A. 技巧
- B. 關係依附
- C. 界線與尊重
- D. 成效指標

👉 答案：C

91. 共感引導員面對批評或質疑時，較佳態度是？

- A. 防衛反擊
- B. 忽略不理
- C. 開放傾聽與反思
- D. 立即道歉

👉 答案：C

92. 當引導對談結束後，最重要的內在整理是？

- A. 評估對方
- B. 回想內容
- C. 自我覺察與情緒釋放
- D. 準備下一次

👉 答案：C

93. 共感引導與一般聊天的最大差異在於？

- A. 是否有情緒
- B. 是否給建議
- C. 是否具備覺察與界線
- D. 是否熟識

👉 答案：C

94. 當對方要求「你保證我會好起來」時，引導員應？

- A. 給予保證
- B. 否定期待
- C. 回到支持與歷程陪伴
- D. 結束對談

👉 答案：C

95. 共感引導最重視的成果是？

- A. 問題解決
- B. 情緒消失
- C. 自我理解與選擇能力提升
- D. 關係依賴

👉 答案:C

96. 引導員長期專業成長最重要的來源是？

- A. 技巧累積
- B. 案例數量
- C. 持續反思與督導
- D. 個人天賦

👉 答案:C

97. 當引導員察覺對方超出自身專業範圍時，正確作

法是？

- A. 繼續嘗試
- B. 轉介適當資源
- C. 立即中止
- D. 忽略問題

👉 答案:B

98. 共感引導對人際關係長期影響的核心在於？

- A. 快速改變
- B. 情緒釋放
- C. 建立安全表達經驗
- D. 問題分析

👉 答案:C

99. 共感引導員最需要避免的專業陷阱是？

- A. 沉默
- B. 陪伴
- C. 拯救者心態
- D. 澄清

👉 答案:C

100. 《人際溝通心理諮詢與共感引導員》的核心精神

為？

- A. 給出正確答案
- B. 引導快速改變
- C. 以尊重、覺察與陪伴促進成長

D. 管理他人情緒

👉 答案:C

