

# 常州纺织服装职业技术学院

## 2026年提前招生校测职业素养样题

### 一、单项选择题

1. 社会主义核心价值观中，属于公民个人层面价值准则的是（ ）。

- A. 富强、民主、文明、和谐
- B. 自由、平等、公正、法治
- C. 爱国、敬业、诚信、友善
- D. 奉献、合作、创新、包容

**答案：C**

2. 小张在公共场合看到有人随意丢弃垃圾，他主动捡起并投放到垃圾桶。这主要体现了（ ）。

- A. 职业道德
- B. 社会公德
- C. 家庭美德
- D. 个人隐私意识

**答案：B**

3. 遇到突发事件（如火灾、地震）时，以下做法正确的是（ ）。

- A. 乘坐电梯快速逃离
- B. 携带贵重物品再撤离
- C. 听从指挥，有序疏散
- D. 盲目跟随人群奔跑

**答案：C**

4. 在团队合作中，成员之间出现意见分歧时，最恰当的处理方式是（ ）。

- A. 坚持己见，说服他人
- B. 回避争议，不再讨论
- C. 公开冲突，请领导裁决
- D. 倾听对方，理性沟通

**答案：D**

5. 职业生涯规划中，了解自己的兴趣、性格、能力属于（ ）。

- A. 环境分析
- B. 自我认知
- C. 目标设定
- D. 职业探索

**答案：B**

6. 职场中接听电话时，以下礼仪恰当的是（ ）。

- A. 铃响很久才接听

- B. 边吃东西边通话
- C. 主动问候并表明身份
- D. 打断对方讲话以节省时间

**答案：C**

7. 面对工作任务压力较大时，以下调节方法不恰当的是（ ）。

- A. 合理规划时间，分解任务
- B. 与同事或朋友倾诉
- C. 通宵熬夜尽快完成
- D. 通过运动放松心情

**答案：C**

8. 小华在重要考试前感到心跳加速、手心出汗，并伴有轻微焦虑。他意识到自己处于紧张状态后，深呼吸了几次，并告诉自己“我已经准备充分，可以冷静应对”。这种调节情绪的方法主要属于：（ ）

- A. 注意转移
- B. 认知重评
- C. 合理宣泄
- D. 情绪压抑

**答案：B**

9. 小丽发现好友最近总是回避集体活动，说话时语气低沉，经常叹气。小丽推测好友可能正处于情绪低谷。她这种理解他人情绪状态的能力属于：（ ）

- A. 情绪感染
- B. 情绪表达
- C. 情绪认知
- D. 情绪调节

**答案：C**

10. 当感到愤怒时，以下哪种方式属于“合理宣泄”情绪？（ ）

- A. 摔打物品发泄
- B. 在无人处大声喊叫
- C. 通过激烈运动释放能量
- D. 向信任的人倾诉感受

**答案：D**

## 二、多项选择题

11. 以下属于职业素养中“团队协作”表现的有（ ）。

- A. 主动分享信息和资源
- B. 尊重他人不同意见
- C. 独自完成所有任务
- D. 出现问题互相推诿

**答案：AB**

12. 以下哪些方法有助于提升对自己情绪的觉察能力? ( )

- A. 定期写情绪日记
- B. 忽略负面感受, 专注积极事物
- C. 通过身体反应(如心跳、肌肉紧张)识别情绪
- D. 询问他人对自己情绪状态的反馈

**答案: ACD**

13. 以下关于压力应对策略的描述与实例, 哪些是正确的? ( )

- A. 一名考生因担心高考而制定了详细的每日复习计划并严格执行。
- B. 在亲人去世后, 一个人通过写日记、向朋友倾诉来处理自己的悲伤。
- C. 将一次公开演讲失败视为宝贵的学习经验而非灾难。
- D. 在面对无法改变的慢性疾病时, 保持积极心态。

**答案: ABCD**

14. 作为新时代青年, 应具备的社会责任感体现在 ( )。

- A. 关注社会热点问题
- B. 积极参与志愿服务
- C. 努力学习提升自我
- D. 只关心个人利益得失

**答案: ABC**

15. 以下行为符合信息时代公民基本素养的有 ( )。

- A. 随意转发未经证实的网络消息
- B. 尊重他人知识产权, 不盗用作品
- C. 在不同平台使用相同简单密码
- D. 能够辨别网络信息的真伪

**答案: BD**