16

ජීවන නිපුනතා සංවර්ධනය කර ගනිමු

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න .

1. ජීවන නිපුණතාවයක් යනු
   I. එදිනෙදා හමුවන අභියෝග වෙ
   II. කායික හා මානසික යහපැවැත්ම වේ
   III. ඉගෙන දා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝග අභියෝගවලට පදත් ඵලදායි ලෙස මුහුණදීමට අවශ්‍ය වන යහපත් චර්යාවන් ය
   IV. ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයයි
2. ඵලදායි සන්නිවේදනය යනු
   I. ඇහුම්කන් දීමට ඇති හැකියාවන් ය
   II. අන් අය තේරුම් ගැනීමේ හැකියාවයි
   III. අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමයි
   IV. තම අදහස් පැහැදිලිව පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත් අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීමටත් ඇති හැකියාවයි.
3. උත්සවයක් සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන නිපුණතා වලට උදාහරණ වන්නේ
   I. ඵලදායී සන්නිවේදනය
   II. සමාජානුයෝගය කණ්ඩායම් හැඟීම
   III. චිත්තවේග කළමනාකරණය,ඵලදායි සන්නිවේදනය,සහකම්පනය,සමාජානුයෝගය
   IV. කණ්ඩායම් හැඟීම
4. නායකයෙකු සතු ලක්ෂණයක් වන්නේ
   I. ඉවසීම අන් අයගේ අදහස් වලට සවන් දීම
   II. අන් අයගේ අදහස් වලට සවන් නොදීම
   III. ගැටළු ඇති කිරීම
   IV. ඉහත සියල්ලම
5. ඵලදායී සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණයක් වන්නේ
   I. සුහදශීලීව කතා නොකිරීම
   II. අන් අයගේ අදහස ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනාගැනීම
   III. අන් අයට සවන් නොදීම
   IV. තම අදහස පැහැදිලි ලෙස ප්‍රකාශ කිරීම
6. චිත්තවේගයක් යනු
   I. කෝප වීමයි
   II. දුක තරහ ඇති නොවීමයි
   III. ක්ෂණික මානසික තත්ව හා සිතිවිලි වෙ
   IV. ඉහත සියල්ලම

7. මනා චිත්තවේග කලමනාකරනය තුලින්,
    I. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණු වේ
    II. ජය පරාජය විඳදරා ගත හැකිවේ
    III. ප්‍රියමනාප පුද්ගලයකු වේ
    IV. ඉහත සියල්ලම වෙයි
8. සහකම්පනය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ
    I. උපකාර කිරීමයි
    II. අන් අය තේරුම් ගැනීමයි
    III. පුද්ගලයකු තේරුම් ගැනීමයි
    IV. පුද්ගලයකු සමඟ ගැටුම් ඇතිකර ගැනීමයි
9. තමා ජීවත්වන සමාජ පරිසරයට ගැලපෙන ලෙස ගොඩනැගීම
    I. අනුකම්පාවයි
    II. සහකම්පනයයි
    III. සමාජානුයෝගයි
    IV. ඉහත කිසිවක් නොවේ
10. චිත්තවේග කළමනාකරණය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ
    I. චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී හඳුනාගෙන බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි
    II. බුද්ධිමත්ව සිතා නොබලා කටයුතු කිරීම යි
    III. අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීමයි
    IV. ක්ෂණික මානසික තත්ත්වයයි