

۱ - کدام مورد از ویژگی افراد بزرگسال (مخاطب) ریست؟

الف) بزرگسالان در محیط رسمی بهتر یاد می گیرند

ب) بزرگسالان تنها در صورتی که احساس نیاز داشته باشند یاد می گیرند

ج) بزرگسالان حین عمل یاد می گیرند

د) بزرگسالان توسط روش های متنوع آموزشی بهتر فرا می گیرند

۲ - منظور از تاثیر ظاهر صورت سخنران در تاثیر مطالب چیست؟

الف) زیبایی چهره ب) دلنشین بودن صورت ج) لبخند زدن سخنران د) آراسته بودن چهره

۳ - اهمیت قایل شدن سخنران برای ظاهر خود تا چه حد می تواند در تاثیر بیانش نقش داشته باشد؟

الف) تاثیری ندارد ب) تاثیر آن فقط در چند ثانیه اول است

ج) می تواند بیش از حد انتظار تاثیر بگذارد د) گزینه های الف و ب

۴ - کدام گزینه از بیان شخص گوینده راستگو تر است و سریعتر به شنونده انتقال پیدا می کند؟

الف) لحن صدا ب) پوشش ج) ظاهر صورت د) زبان بدن

۵ - به چه دلایلی برخی از افراد صدای بسپار آرامی دارند و در هر شرایطی آرام صحبت می کنند؟

الف) این دلایل ریشه در کودکی فرد دارد

ب) این دلایل ریشه در اعتماد به نفس فرد دارد

ج) این دلایل تنها ریشه در وراثت دارد

د) این دلایل ریشه در وراثت و اعتماد به نفس فرد دارد

۶ - در زمان گفتگو افرادی که صدای آرامی دارند و در هر شرایطی آرام صحبت می کنند، چه ویژگی را به ذهن متبادر می کنند؟

الف) اعتماد به نفس بالا ب) اعتماد به نفس پایین ج) به موضوع بحث بستگی دارد د) وابسته به فرهنگ فرد است

۷ - منظور از محکم بودن سخنران چیست؟

الف) انتقاد ناپذیر بودن ب) اصرار داشتن ج) اعتقاد به کار خود د) داشتن فرهنگ بالا

۸ - چرا باید در رابطه با موضوع سخنرانی تا حد امکان اطلاعات کافی داشته باشیم؟

الف) جلوگیری از اشتباه کردن ب) تاثیر بهتر روی مخاطب

ج) بیان موضوعات به صورت پیچیده د) جبران وقت های هدر شده

۹ - برای سخنرانی در صبح چه موضوعاتی بهتر هستند؟

الف) موضوعات پیچیده و مهم ب) موضوعات ساده

ج) زمان اهمیتی ندارد د) موضوعات عملی و فنی

۱۰ - مطالب معمولی ساده بهتر است در چه زمانی بیان شوند؟

الف) صبح ب) قبل از ظهر ج) بلافاصله بعد از ظهر د) بعد از ظهر وغروب

۱۱ - کدام گزینه جزء زمان های نا مناسب سخنرانی رہست؟

الف) بلافاصله بعد از ظهر

ب) بعد از ظهر و غروب

ج) ساعت آخر وقت در محیط های اداری

د) بلافاصله بعد از غروب

۱۲ - زمان سخنرانی در تاثیر سخنرانی و نوع مطلبی که باید عنوان شود تا چه حد اثر گذار است؟

الف) بی تاثیر است

ب) اندکی تاثیر دارد و بیشترین تاثیر مربوط به سخنران است

ج) فقط سخنران و موضوع اهمیت دارد

د) تاثیر زیادی دارد

۱۳ - در مورد مکان سخنرانی به کدام یک از مطالب زیر نباید توجه داشت؟

الف) طرز نشستن حضار

ب) وجود وسایل سمعی و بصری

ج) وجود دوربین های امنیتی

د) امکان اتصال رایانه شخصی

۱۴ - کدام یک از موارد زیر از ویژگی های اختلالات اضطراب رہست؟

الف) ترس غیر منطقی و بیش از حد

ب) ایجاد اختلال در زندگی روزمره

ج) کنترل دشوار وقایع

د) باقی ماندن به مدت کوتاه در فرد

۱۵ - دچار اضطراب می شویم چون...

الف) هیچ وقت اعتماد به نفس کافی نداریم

ب) همیشه به علت یک بیماری شدید روای است

ج) هیچ وقت به کارمان مسلط رہستیم

د) بدن ما در حال آماده سازی برای مقابله با موقعیت سخت است

۱۶ - چگونه می توان کاری کرد که شنوندگان تا آخرین لحظات روی حرف های شما تمرکز کنند؟

الف) تبدیل سخنرانی به شکل یک پازل

ب) استفاده بسیار زیاد از طنز

ج) راه رفتن مداوم در مقابل شنوندگان

د) استفاده کم از وسایل سمعی و بصری

۱۷ - در برخی سخنرانی ها نور سالن سخنرانی کم و یا حتی سالن تاریک می شود. کدام مورد از نتایج امر دلیل

اصلی این پدیده نمی باشد؟

الف) تمرکز یافتن سخنران

ب) نادیده گرفتن مخاطبان

ج) واکنش بهتر مخاطبان به شوخی های سخنران

د) کاهش اضطراب سخنران

۱۸ - ساعتی پیش از سخنرانی تان دچار اضطراب شده اید. چه می کنید؟

الف) با آرام کردن خود آن را از بین می برید

ب) تصمیم می گیرید تمام سخنرانی را از روی دست نوشته تان بخوانید

ج) احساس اضطراب را تبدیل به احساسی مانند هیجان می کنید

د) کاری از شما ساخته رہست و با همان حالت شروع می کنید

۱۹ - کدام مورد از فواید تمرین در مقابل جمع کوچکی از مخاطبان واقعی پیش از سخنرانی اصلی رہست؟

الف) حضور سایر افراد باعث افزایش تمرکز و هوشیاری ما می شود

ب) ارتباطات چشمی بیشتری در جمع کوچک نسبت به جمع بزرگ اصلی ایجاد می شود

ج) حداکثر استرس را ابتدا در جمع کوچک تجربه می کنید

د) مخاطبان در جمع کوچک از سخنرانی ما انتقاد نخواهند کرد

۲۰ - یکی از راه های افزایش اعتماد به نفس برای ایرادیک سخنرایی چیست؟

- (الف) لباس متناسب و کفش نو بپوشید (ب) در تمام طول سخنرایی به یکی از دوستان خود در جمع حضا نگاه کنید
(ج) در طی سخنرایی مدام آب بنوشید (د) از شوخی جدا بپره یزید

۲۱ - سالم ترین راه های جلوگیری از فشار رواری و افزایش اعتماد به نفس

- (الف) تلقین (ب) خندیدن (ج) ابراز هیجان (د) گوشه نشینی

۲۲ - اصل کلیدی کاهش اضطراب پیش از سخنرایی عبارتند از:

- (الف) نفس عمیق کشیدن (ب) نوشیدن آب (ج) پیش مطالعه (د) شناخت مخاطب

۲۳ - از شپوه های مناسب برخوردار با گوشه نشینی سخنران نمی باشد؟

- (الف) خوش رویی و سلام گرم و گیوا و پرنرزی (ب) حضور در تالار کنفرانس قبل از حضور مخاطبان
(ج) ورود سریع به تالار اصلی و شروع سخنرانی (د) مطالعه سوابق و بیو گرافی اشخاص

۲۴ - استفاده از کدام تکنیک باعث میگردد شنوندگان تا آخرین لحظات بر روی حرفهای شما تمرکز داشته باشند؟

- (الف) بدل سخنرایی به پازل (ب) بدل سخنرایی به سوال و جواب
(ج) ایراد سخنرایی در قالب داستان (د) استفاده صرف از عبارات تخصصی و علمی

۲۵ - استفاده از کدام تکنیک باعث می گردد شنوندگان قضاوت بی مورد نکنند؟

- (الف) بدل سخنرایی به پازل (ب) بدل سخنرایی به سوال و جواب
(ج) سخنرایی در قالب داستان (د) سخنرایی در قالب طنز

۲۶ - سبستم متوقف کننده فرد در مقابل استرس چه زمانی از کار می افتد؟

- (الف) از بین بردن استرس با تلقین (ب) سعی در آرام کردن خود
(ج) کشیدن نفس عمیق جهت از بین بردن استرس (د) افزایش تفکرات مثبت

۲۷ - کودکی به علت جدایی والدین نوعی اضطراب جدایی از مادر را تجربه می کند. این کودک در بزرگسالی

مستعد ابتلا به کدام نوع ترس مرضی است؟

- (الف) اختلال تنش زای پس از رویداد (ب) ترس های خاص
(ج) اختلال وسواس جبری (د) اختلال هراس

۲۸ - راه کار موثر مقابله با ترس.....

- (الف) یادآوری طبیعی بودن علائم استرس (ب) یادآوری لزوم انتقال اطلاعات به مخاطب
(ج) سرکوب کردن علائم استرس در خود (د) یادآوری زمان بندی جهت ارائه اطلاعات

۲۹ - داشتن..... باعث استفاده حداکثری از نیروی بدن در مقابله با ترس از سخنرایی میشود.

- (الف) تمرین در مقابل مخاطبان واقعی (ب) تلقین
(ج) اعتماد به نفس (د) کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا

۳۰ - واکنش بدن به هنگام حضور در جمع با کدام مورد متفاوت است؟

- (الف) مواجهه با خرس (ب) واکنش به ترس هنگام مقابله با خطرات فیزیکی
(ج) داشتن شنونده انتقادی (د) تمرین اولین امضاء

۳۱ - هنگامی که درس‌خنرایی رشته کلام از دست خارج شد چه باید کرد؟

- (الف) بخندیم تاحضار را بخنداریم
(ب) نفس عمیق بکشیم و تمرکز کنیم
(ج) ام ام کنیم تا یادمان بیاید
(د) از حضار بپرسیم که چه می‌گفتیم

۳۲ - یک شروع خوب برای سخنرایی چگونه است؟

- (الف) در همان لحظه آغازین به کسری نگاه نکنیم
(ب) با نام خدا با اعتماد به نفس کامل شروع کنیم
(ج) در ابتدای سخنرایی یک نگاه کلی به متن بیلندازیم
(د) در ابتدای سخنرایی به متن اصلی بپردازیم

۳۳ - کدام یک از سوال‌های زیر جزو درگیری‌های اصلی ذهن یک سخنران قبل از شروع سخنرایی محسوب می‌شود؟

- (الف) چگونه جلب توجه کنم!
(ب) چگونه لباس بپوشم!
(ج) چگونه بخندم!
(د) چگونه بحث را تمام کنم!
- ۳۴ - کدام یک از موارد زیر از مراحل اصلی اجرای سخنرایی حرفه‌ای می‌باشد؟

- (الف) مشخص کردن هدف
(ب) بی‌یادآوری مکرر متن سخنرایی
(ج) جمع‌آوری اطلاعات
(د) طرح سوال

۳۵ - پاسخ به سوالات مخاطبان باید چگونه انجام شود؟

- (الف) سخنران نباید در پاسخ به سوال عجله کند
(ب) سخنران باید سریع جواب گو باشد
(ج) ارایه یک موضوع دیگر به جای جواب سوال پرسیده شده
(د) از جواب دادن جمع دیگر مخاطبان جلوگیری شود

۳۶ - پایان رساندن یک سخنرایی خوب چگونه است؟

- (الف) با سرعت جایگاه سخنرایی را ترک کند
(ب) تند تند حرف زدن و تمام کردن اتمام کار
(ج) بدون انرژی آن را به پایان ببرد
(د) یک نتیجه‌گیری مختصر و متنوع داشته باشد

۳۷ - در حین ایراد یک سخنرایی ایستادن باید به چه شکل باشد؟

- (الف) به صورت عمودی و متمرکز باشد
(ب) ثابت بایستد
(ج) دائم راه بروید
(د) نشسته بهتر است

۳۸ - در طول یک سخنرایی چه روشی را نباید فراموش کنیم؟

- (الف) سخنران باید نگاه خود را روی همه مخاطبان بچرخاند
(ب) سخنران باید ثابت بایستد
(ج) سخنران باید فقط به مخاطبان ردیف جلو نگاه بیلندازد
(د) سخنران باید فقط تحرک داشته باشد

۳۹ - در یک سخنرایی ۶۰ دقیقه‌ای، مطلوب‌ترین دامنه توجه چه زمانی است؟

- (الف) ۲۰ دقیقه اول
(ب) ۲۰ دقیقه دوم
(ج) ۲۰ دقیقه سوم
(د) ۳۰ دقیقه دوم

۴۰ - تعریف ارتباط کدام است؟

- (الف) فرایند ارسال پیام به مخاطب
(ب) فرایند ارسال و دریافت پیام
(ج) برقراری تماس چشمی با افراد
(د) فرایند دریافت اطلاعات از فرد مخاطب

۴۱ - به طور معمول سمت نگاه و واکنش چشمی افراد در هنگام ساختن یک تصویر یا رویداد جدید چگونه است؟

- (الف) پایین - سمت چپ
(ب) مستقیم - سمت راست
(ج) بالا - سمت چپ
(د) پایین - سمت راست

۴۲- به ترتیب ژست های دست به چانه - مالیدن چانه - دست به کمر، کدام حس را به مخاطب منتقل می کند؟

(الف) ارزیابی - انتقاد - اشتیاق
(ب) تامل - اشتیاق - ارزیابی

(ج) اشتیاق - ارزیابی - مقابله
(د) ارزیابی - اشتیاق - انتقاد

۴۳ - کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

(الف) ما با قضاوت هایمان وسعت میدان دید و درک خود را راجع به دیگران گسترش می دهیم.

(ب) شنیدن به معنی دریافت و تفسیر ارادی محرک های شنیداری است

(ج) ارتباط کلامی، وسیله ای برای رسیدن تصویرهای معتبر از یکدیگر است

(د) گوش دادن یعنی دریافت و تفسیر غیر ارادی محرک های شنیداری است

۴۴ - در یک جلسه رسمی سخنرانی ۱۵ دقیقه ای حالت بدن باید برای صحبت کردن چگونه باشد؟

(الف) باید دست ها به کمر باشد
(ب) باید ایستاد
(ج) باید نشست
(د) باید راه رفت

۴۵ - پوشش لباس در سخنرانی باید چگونه باشد؟

(الف) لباس هیچ تاثیری در سخنرانی ندارد

(ب) سخنران باید لباسی بپوشد که توجه مخاطب را به خود جلب کند

(ج) سخنران باید از تجملات در لباس پوشیدن بپرهیزد

(د) لباس سخنران باید از همه حضار فاخرتر باشد

۴۶ - چه موقعی سخنران باید از لباس محافظه کارانه استفاده کند؟

(الف) هرچه سخنرانی تندتر است
(ب) همیشه باید محافظه کار بود

(ج) در سخنرانی های عادی
(د) در سخنرانی های مربوط به مراسم جشن

۴۷ - لباس سخنران در جمعیت کم چه رنگی باشد بهتر است؟

(الف) قرمز
(ب) رنگ روشن
(ج) رنگهای خنثی
(د) متنوع و چند رنگ

۴۸ - اگر صحنه سخنرانی مهیب است باید چگونه رفتار کرد؟

(الف) باید خود را در جلوی یک صفحه سفید قرار داد
(ب) باید لباس رسمی به تن کرد

(ج) باید به نشانه اعتراض صحنه را ترک کرد
(د) باید لباس تیره به تن کرد

۴۹ - شرایط صحنه سخنرانی برای خانم ها بهتر است به چه شکل باشد؟

(الف) باید میز را از صحنه حذف کرد
(ب) باید میز را با رومیزی تا زمین پوشاند

(ج) خانم ها باید کنار میز بایستادند
(د) باید پشت میز نشستند

۵۰ - کدام دسته از مخاطبان موجب انحراف جریان مذاکرات به خارج از مدار اصلی می شوند؟

(الف) سرسختان (ب) پرچانگان و سرسختان (ج) پیچ پیچ گران
(د) مهمل گویان