

**B.A./B.Sc./B.Com. Three/Four Year (Semester - I)
EXAMINATION - Dec. 2025 (Held in Feb. 2026)**

(Also Common to All other Undergraduate Programme under Arts/Fine-Arts/
Commerce/Science/Social Science Faculty for Regular Students)
(Skill Enhancement Course)

Learning Life Skills

Roll No. (In figures) : 5954646

रोल नम्बर (अंकों में) : Fifty nine lac fifty four thousand six

Roll Number (in words) : ~~four~~ hundred forty six

रोल नम्बर (शब्दों में) :

OMR Answer Sheet Serial Number :

OMR उत्तर शीट का क्रमांक :

Invigilator's Signature

परिवीक्षक के हस्ताक्षर

Time : 1 Hour

समय : 1 घंटा

Maximum Marks : 40

अधिकतम अंक : 40

Write your roll number on question paper before start writing answer of questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व – प्रश्न-पत्र पर रोल नम्बर अवश्य लिखिए।

GENERAL INSTRUCTIONS / सामान्य अनुदेश

1. Attempt all the 40 questions. Each question carries 1 mark.

सभी 40 प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

2. Ensure that your question booklet has all the 40 questions. Defective booklets can be replaced within five minutes.

यह सुनिश्चित कर ले कि आपके प्रश्न-पुस्तिका में सभी 40 प्रश्न हैं। यदि पुस्तिका त्रुटिपूर्ण है, तो उसे पांच मिनट के भीतर परिवर्तित किया जा सकता है।

3. Carefully read the instructions provided on the question booklet and OMR sheet before starting your answers. Use a blue or black ballpoint pen to fill all entries.

उत्तर देने से पूर्व, प्रश्न पुस्तिका और OMR शीट पर दिए गए निर्देशों को ध्यान से पढ़िये। सभी प्रविष्टियों को नीले या काले बॉल पॉइंट पेन से भरें।

1.are defined as psychological abilities for adaptive and positive behaviours
(A) Soft skills
(B) Recreational skill
(C) Life skills
(D) Vocational skills
2. This relationships are between two are more people.
(A) Inter personal
(B) Intra personal
(C) Intimate
(D) Cardial
3. Facial experssion is an example forcommunication.
(A) Formal
(B) Verbal
(C) Non-Verbal
(D) Informal
4. Coping with.....involves recognizing emotions with us and others, being aware of how emotion influence behaviour.
(A) Stress
(B) Emotion
(C) Empathy
(D) Communication.
5. One among is not a sign of anger
(A) Knots in your stomach
(B) Clenching your hands or jaw
(C) Feeling clammy or flused
(D) Breathing slower
6.defines life skills as "a behaviour change or behaviour development approach designed to address a balance of three area : knowledge, attitude and skills".
(A) UNICEF
(B) WHO
(C) IMF
(D) UNEDP

1.को अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार के लिए मनोवैज्ञानिक क्षमताओं के रूप में परिभाषित किया गया है।
(अ) साफ्ट स्किल्स
(ब) मनोरंजक स्किल्स
(स) जीवन कौशल
(द) व्यावसायिक कौशल
2. ये रिश्ते दो से अधिक लोगों के बीच होते हैं।
(अ) अंतरवैयक्तिक
(ब) अंतरावैयक्तिक
(स) अंतरग
(द) सौहार्दपूर्ण
3. चेहरे का भाव.....संचार का एक उदाहरण है।
(अ) औपचारिक
(ब) मौखिक
(स) अमौखिक
(द) अनौपचारिक
4.से निपटने में हमारे साथ भावनाओं का पहचानना और दूसरों को यह एहसास दिलाना शामिल है कि भावनाएं व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं।
(अ) तनाव
(ब) संवेग
(स) परानुभूति
(द) संचार
5. इनमें से एक क्रोध का प्रतीक नहीं है।
(अ) आपके पेट में गांठे (ऐठन)
(ब) अपने हाथों या जबड़े को भींचना
(स) चिपचिपाहट या लालिमा महसूस करना
(द) साँस धीमी होना
6.जीवन कौशल को 'एक व्यवहार परिवर्तन विकास दृष्टिकोण के रूप में परिभाषित करता है, जिसे तीन क्षेत्रों ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल के संतुलन को सम्बोधित करने के लिए डिजाइन किया गया है'।
(अ) UNICEF
(ब) WHO
(स) IMF
(द) UNEDP

7. How many life skills are there?

- (A) 7
- (B) 8
- (C) 10
- (D) 9

8. National Skill Qualification Framework (NSQF) is a competency-based frame work related to :-

- (A) Knowledge, Skills and Attitude
- (B) Understanding, Application and Analysis
- (C) Understanding, Analysis and Synthesis
- (D) All

9. Which term describe the conscious knowledge and understanding of one's own thought, feelings, emotions and actions?

- (A) Self control
- (B) Self awareness
- (C) Empathy
- (D) Emotional Intelligence

10. The generation gap refers to thebetween one generation and another.

- (A) Similarities
- (B) Difference
- (C) Older
- (D) Younger

11. The term stress has been derived from theword 'stranger'.

- (A) Latin
- (B) Spanish
- (C) French
- (D) Greek

12. The book "Emotional Intelligence" was written by whom?

- (A) John Mayer
- (B) Peter Salovey
- (C) Daniel Goleman
- (D) Gardner

7. जीवन कौशल कितने है?

- (अ) 7
- (ब) 8
- (द) 10
- (द) 9

8. राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढांचा (NSQF) एक योग्यता आधारित ढांचा है जो निम्न से सम्बन्धित है :-

- (अ) ज्ञान, कौशल, मनोवृत्ति
- (ब) समझ, अनुप्रयोग, विश्लेषण
- (द) समझ, अनुप्रयोग, संश्लेषण
- (द) सभी

9. कौन-सा शब्द किसी व्यक्ति के अपने विचारों, भावनाओं, संवेगों और कार्यों के बारे में सचेत ज्ञान और समझ का वर्णन करता है?

- (अ) आत्म नियंत्रण
- (ब) आत्म जागरूकता
- (स) सहानुभूति
- (द) सांवेगिक बुद्धि

10. पीढ़ी का अन्तर एक पीढ़ी और दूसरी पीढ़ी के बीच.....को संदर्भित करता है।

- (अ) समानताएँ
- (ब) अन्तर
- (स) पुराने
- (द) छोटे

11. तनाव शब्द की उत्पत्ति.....शब्द "स्ट्रेनजर" से हुई है।

- (अ) लैटिन
- (ब) स्पेनिश
- (स) फ्रेंच
- (द) ग्रीक

12. "संवेगात्मक बुद्धि" पुस्तक किसके द्वारा लिखी गई थी?

- (अ) जॉन मेअर
- (ब) पीटर सॉलवे
- (स) डेनियल गोलमैन
- (द) गार्डनर

13. Which word also means different.
- (A) Difficult
(B) Divergent
(C) Definition
(D) Deliberate
14. Which among the following is not a stress buster.
- (A) Social gathering
(B) Meditation
(C) Workaholic
(D) Deep breathing.
15. In workplace interpersonal skills does include:
- (A) Listening skills
(B) Negotiation and Problem solving
(C) A and B
(D) Only A
16. Which of the following is a conflict stimulation technique?
- (A) Compromise
(B) Bringing in outside
(C) Expansion of resources
(D) Authoritative Command
17. Who gave the theory of multiple intelligence?
- (A) Mayer
(B) Sternberg
(C) Gardner
(D) Goleman
18. Selecting a best course of action among the alternative is called as.....
- (A) Decision making
(B) Planning
(C) Organizing
(D) Controlling
13. किस शब्द का अर्थ भी अलग है।
- (अ) कठिन
(ब) भिन्न
(स) परिभाषा
(द) जानबूझकर
14. निम्नलिखित में से कौन-सा तनाव निवारक नहीं है?
- (अ) सामाजिक समारोह
(ब) ध्यान
(स) कामकाजी
(द) गहरी साँस लेना
15. कार्यस्थल में पारस्परिक कौशल में शामिल है।
- (अ) सुनने का कौशल
(ब) बातचीत और समस्या समाधान
(स) अ और ब
(द) केवल अ
16. निम्नलिखित में से कौन-सी संघर्ष उत्तेजना तकनीक है?
- (अ) समझौता
(ब) बाहरी लोगो को लाना
(स) संसाधनो का विस्तार
(द) अधिकारिक आदेश
17. बहु-बुद्धि का सिद्धांत किसने दिया?
- (अ) मेयर
(ब) स्टर्नबर्ग
(स) गार्डनर
(द) गोलमैन
18. विकल्पो. मे से सर्वोत्तम कार्यवाही का चयन करना कहलाता है.....
- (अ) निर्णय लेना
(ब) योजना
(स) आयोजन
(द) नियंत्रण

19. Which emotion makes people stereotyped relatively more?

- (A) Sadness
- (B) Anger
- (C) Fear
- (D) Happiness.

20. The capacity to be able to experience other emotional state, feeling sympathetic toward them is called.....

- (A) Emotional awareness
- (B) Caring
- (C) Love
- (D) Empathy

21. Which of the following has the greatest impact in your presentation?

- (A) Body language
- (B) Vocal impact
- (C) Verbal impact
- (D) Physical impact

22. Students must feelin their school community so their energies can be applied to learning.

- (A) Pressurized
- (B) Compelled
- (C) Secure
- (D) Energized

23. Parents should be encouraged to participate in all of the following decision making school activities, except.....

- (A) School Uniform
- (B) Cultural events
- (C) Socially useful activities
- (D) Exam improvement

19. कौन-सा संवेग व्यक्तियों को अपेक्षाकृत अधिक बनाता है?

- (अ) दुःख
- (ब) क्रोध
- (स) डर
- (द) खुशी

20. अन्य भावनात्मक अवस्थाओं का अनुभव करने, प्रति सहानुभूति महसूस करने की क्षमता को..... जाता है।

- (अ) भावनात्मक जागरूकता
- (ब) देखभाल
- (स) प्यार
- (द) सहानुभूति

21. निम्नलिखित में से किसका आपके प्रस्तुतीकरण सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है?

- (अ) शारीरिक भाषा
- (ब) मुखीय प्रभाव
- (स) मौखिक प्रभाव
- (द) शारीरिक प्रभाव

22. विद्यार्थियों को अपने स्कूल समुदाय में.....महसूस करना चाहिए, ताकि उनकी ऊर्जा सीखने में लगाई जा सके।

- (अ) दबावयुक्त
- (ब) मजबूर
- (स) सुरक्षित
- (द) सक्रिय

23. माता-पिता को निम्नलिखित सभी निर्णय लेने वाले स्कूल गतिविधियों में भाग लेने के लिए सक्षम होना चाहिए, सिवाय.....।

- (अ) स्कूल यूनिफार्म
- (ब) सांस्कृतिक कार्यक्रम
- (स) सामाजिक रूप से उपयोगी गतिविधियाँ
- (द) परीक्षा सुधार

24.are creative skill practice books for children for the enrichment of their creative thinking.
- (A) Idea books
(B) Integrated books
(C) Creative books
(D) Enrichment books
25. A group technique used to develop many ideas in a relatively short time
- (A) Brainstorming
(B) Compromise
(C) Conflict
(D) Consensus
26. International Bureau of education defines life skills as personal management andskills.
- (A) Cultural
(B) Social
(C) Educational
(D) Physical
27. Which of the following is not a condition for becoming a citizen of India.
- (A) Birth
(B) Descent
(C) Nationalisation
(D) Acquiring property
28. What is the first step in the problem solving process?
- (A) Identify the problem
(B) Implement the solution
(C) Evaluate the result
(D) Choose a random approach
24.बच्चों की सृजनात्मक चिन्तन के संवर्धन के लिए सृजनात्मक कौशल अभ्यास के लिए पुस्तकें हैं।
- (अ) विचार पुस्तकें
(ब) एकीकृत पुस्तकें
(स) रचनात्मक पुस्तकें
(द) समृद्ध पुस्तकें
25. एक समूह तकनीक जिसका उपयोग अपेक्षाकृत कम समय में कई विचारों को विकसित करने के लिए किया जाता है।
- (अ) विचार मंथन
(ब) समझौता
(स) संघर्ष
(द) सर्वसम्मति
26. अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा कार्यालय जीवन कौशल को व्यक्तिगत प्रबंधन एवंकौशल के रूप में परिभाषित करता है।
- (अ) सांस्कृतिक
(ब) सामाजिक
(स) शैक्षिक
(द) भौतिक
27. निम्नलिखित में से कौन-सी भारत का नागरिक बनने की शर्त नहीं है।
- (अ) जन्म
(ब) वंश
(स) राष्ट्रीयकरण
(द) सम्पत्ति अर्जित करना
28. समस्या समाधान प्रक्रिया में पहला चरण क्या है?
- (अ) समस्या की पहचान करना
(ब) समाधान लागू करना
(स) परिणाम का मूल्यांकन करना
(द) यादृच्छिक दृष्टिकोण चुनना

29. It can be regarded as an outcome of cognitive process-

- (A) Critical thinking
- (B) Problem solving
- (C) Empathy
- (D) Decision making

30. What is the full form of STM?

- (A) Short term memory
- (B) Store term memory
- (C) Short text memory
- (D) Sorting type memory

31. Which of the following is the best predictor of academic performance?

- (A) EI
- (B) IQ
- (C) Personality
- (D) None of these

32. What is the process of releasing the hidden emotional suffocation powers inside the children called?

- (A) Emotional stability
- (B) Emotional sensitivity
- (C) Emotional catharsis
- (D) Emotional competency

33. The functions of the parent teacher association are all of the following except:

- (A) To encourage various aspects of parental involvement
- (B) To advise on school policies
- (C) To suggest amendments in the syllabus
- (D) To organize discussions on subjects related to school discipline

यह संज्ञानात्मक प्रक्रिया का नतीजा माना जा सकता है।

- (अ) चिंतनशील सोच
- (ब) समस्या समाधान
- (स) सहानुभूति
- (द) निर्णय लेना

30. एसटीएम का पूरा नाम क्या है?

- (अ) Short term memory
- (ब) Store term memory
- (स) Short text memory
- (द) Sorting type memory

31. निम्नलिखित में से कौन-सा शैक्षणिक प्रदर्शन का सबसे अच्छा भविष्यवक्ता है?

- (अ) ई.आई
- (ब) आई.क्यू
- (स) व्यक्तित्व
- (द) इनमें से कोई नहीं

32. बच्चों के भीतर छुपे सांवेगिक घुटन एवं शक्तियों को बाहर निकालने की प्रक्रिया को कहते हैं?

- (अ) सांवेगिक स्थिरता
- (ब) सांवेगिक संवेदन शीलता
- (स) सांवेगिक विरेचन
- (द) सांवेगिक सामर्थ्य

33. निम्नलिखित में से अभिभावक शिक्षक संघ के सभी कार्य हैं, सिवाय-

- (अ) माता-पिता की भागीदारी के विभिन्न पहलुओं को प्रोत्साहित करना।
- (ब) स्कूल की नीतियों पर सलाह लेना।
- (स) पाठ्यक्रम में संशोधन कर देना।
- (द) विद्यालय अनुशासन से सम्बन्धित विषयों पर चर्चा आयोजित करना।

34. The information related to the procedure of riding a bike folding laundry, and experience of climbing a tree as 7 years old is stored in-
- (A) LTM
(B) STM
(C) Sensory memory
(D) Working memory
35. A five years old child will have following type of thinking-
- (A) Concrete thinking
(B) Logical thinking
(C) Directed thinking
(D) Reflecting thinking
36. What is a common obstacle to effective problem solving?
- (A) Flexibility
(B) Creativity
(C) Lack of information
(D) Open mindedness
37. Symptoms such as moodiness, hostility and fearfulness are signs that stress is effecting the.....
- (A) Body
(B) Mind
(C) Emotions
(D) Behaviour
38. All stress is bad andfor the body.
- (A) Healthy
(B) Harmful
(C) Useful
(D) All of the above
34. बाइक चलाने की प्रक्रिया, कपड़े तह करने और 7 वर्ष की आयु में पेड़ पर चढ़ने के अनुभव से सम्बन्धित जानकारी किस में संग्रहित है।
- (अ) एल.टी.एम
(ब) एस.टी.एम
(स) संवेदी स्मृति
(द) कार्यकारी स्मृति
35. एक पाँच वर्ष के बच्चे की सोच निम्न प्रकार की होगी—
- (अ) ठोस सोच
(ब) तार्किक सोच
(स) निर्देशित सोच
(द) चिंतनशील सोच
36. प्रभावी समस्या समाधान में सामान्य बाँधा क्या है?
- (अ) लचीलापन
(ब) रचनात्मकता
(स) जानकारी का अभाव
(द) खुला दिमाग
37. खराब होना, शत्रुता और भय जैसे लक्षण इस बात के संकेत है कि तनाव.....को प्रभावित कर रहा है।
- (अ) शरीर
(ब) मन या दिमाग
(स) संवेग
(द) व्यवहार
38. सभी तनाव शरीर के लिए बुरे और.....है।
- (अ) स्वस्थ
(ब) हानिकारक
(स) उपयोगी
(द) उपरोक्त सभी

39. Life skill education provides foundation for adults.....behaviour.

- (A) Economic
- (B) Psychological
- (C) Social
- (D) Cultural

23

40. The term "self-esteem" comes from aword.

- (A) Latin
- (B) French
- (C) Greek
- (D) Portuguese.

24

जीवन कौशल शिक्षा वयस्क.....व्यवहार के लिए आधार प्रदान करती है।

- (अ) आर्थिक
- (ब) मनोवैज्ञानिक
- (स) सामाजिक
- (द) सांस्कृतिक

40.

शब्द "आत्म सम्मान" एक.....शब्द से आया है।

- (अ) लेटिन
- (ब) फ्रेंच
- (स) ग्रीक
- (द) पुर्तगाली