

گل محمدی، نسرین
مهارت‌های ده‌گانه زندگی / نسرین گل محمدی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.

[۲۰۰] ص: جدول.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۰۵-۷

فیبا

مهارت‌های زندگی

راه و رسم زندگی

۱۳۹۳ ۹۸۶HQ۲۰۳۷/

۶۴۶/۷

۳۵۶۹۱۱۱

مهارت‌های ده‌گانه زندگی

نویسنده: نسرین گل محمدی

ویراستار: نورا موسوی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ویدا رضاخانی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۰۵-۷

ISBN: 978-964-236-605-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۷	مهارت خودآگاهی
۱۷	مهارت خودآگاهی (awareness-self)
۱۸	شناخت و هدایت خود به سوی مسیر درست
۲۱	ذهن هشیار
۲۱	مشخصه‌های ذهن هشیار
۲۲	ذهن نیمه‌هشیار
۲۲	مشخصه‌های ذهن نیمه‌هشیار
۲۳	چگونه خود واقعی را بشناسیم
۲۷	حرمت نفس (Self - steem)
۲۹	ثمره‌های حرمت نفس
۳۰	زیان‌های حرمت نفس پایین
۳۳	حرمت نفس، مرکز هستی تمام آدم‌ها
۳۵	مهارت همدلی
۳۵	همدلی (Empathy)
۳۶	اثرات مهارت همدلی در زندگی
۳۶	۱. پذیرش انسان‌ها و احترام به تفاوت آن‌ها
۳۶	۲. بروز رفتارهای حمایت‌گر و پذیرنده
۳۶	۳. دوست داشتن دیگران و دوست داشته شدن
۳۷	۴. تحمل افراد مختلف و نگرش‌های متفاوت
۳۷	۵. برقراری ارتباط عمیق و صمیمانه
۳۷	۶. جلوگیری از تعارضات و سوء تفاهم‌ها
۳۷	۷. رهایی از احساس تنهایی
۳۸	۸. افزایش اعتماد به نفس
۳۸	۹. میل به شرکت در فعالیت‌های گروهی
۳۸	اصول مهارت همدلی
۳۹	اصل خوب گوش دادن
۴۰	اصل هماهنگ شدن با احساس طرف مقابل
۴۰	اصل عدم بهره‌گیری از جملات قاطعانه
۴۱	زمینه‌های بروز رفتار همدلانه
۴۱	۱. فرهنگ
۴۲	۲. زندگی در اجتماع
۴۲	۳. آموزش شناخت، درک و ابراز احساسات خود و دیگران
۴۳	۴. تشویق رفتارهای همدلانه از طرف دیگران
۴۳	۵. جنسیت فرد
۴۴	راهکارهای تقویت همدلی
۴۴	۱. شناخت احساس خود
۴۴	۲. فرصت بخشیدن به دیگران برای بیان احساسات

۴۴	۳. عدم تظاهر به همدلی
۴۵	مهارت ارتباط میان فردی
۴۵	ارتباط میان فردی (Interpersonal Relationship)
۴۵	تعریف ارتباط (Communication)
۴۷	مراحل ایجاد ارتباط
۴۷	مرحله‌ی یکی ارتباط
۴۷	مرحله‌ی تماس
۴۸	مرحله‌ی تعلیق
۴۸	مرحله‌ی تثبیت
۴۸	مرحله‌ی رکود
۴۹	مرحله‌ی پایان
۴۹	روابط میان فردی و اثربخشی
۵۰	ویژگی‌های اثربخشی در روابط میان فردی
۵۰	۱. گشودگی (Openness)
۵۰	۲. همدلی (Empathy)
۵۱	۳. حمایت‌گری (Supportiveness)
۵۲	۴. مثبت‌گرایی (Positiveness)
۵۲	۵. تساوی (Equality)
۵۳	عوامل مشکل‌دار ساختن ارتباط میان فردی
۵۹	مهارت ارتباط مؤثر
۵۹	مهارت ارتباط مؤثر (Constructive Communication)
۵۹	تعریف ارتباطات
۶۰	ارتباط مؤثر و معیارهای آن
۶۱	معیارهای ارتباط مؤثر
۶۱	درک
۶۱	لذت
۶۳	تأثیر در نگرش
۶۴	گسترش روابط
۶۵	عمل یا کنش
۶۶	ارتباط مؤثر و مهارت گوش دادن
۷۰	ارتباط مؤثر و مهارت سخن گفتن
۷۵	مهارت مدیریت هیجان
۷۵	مهارت مدیریت هیجان (Emotion Managing)
۷۶	مفهوم هیجان
۷۶	تعریف هوش هیجانی (Emotional intelligent)
۷۷	تاریخچه‌ی هوش هیجانی
۷۸	نقش هیجان و عواطف در تفکر
۷۹	مؤلفه‌های هوش هیجانی
۸۰	الف) مهارت‌های درون فردی

- ۸۰..... (ب) مهارت‌های میان‌فردی
- ۸۰..... (ج) مهارت سازگاری
- ۸۰..... (د) مهارت کنترل استرس
- ۸۰..... (و) مهارت برخورداری از خلق عمومی
- ۸۱..... ۱. خودآگاهی هیجانی (Emotional Self_Awareness)
- ۸۱..... ۲. جرات‌مندی (Assertiveness)
- ۸۲..... ۳. عزت نفس (Regard_Self)
- ۸۲..... ۴. خودشکوفایی (Actualization_Self)
- ۸۳..... ۵. استقلال (Independence)
- ۸۳..... ۶. همدلی (Empathy)
- ۸۴..... ۷. روابط میان‌فردی (Interpersonal Relationship)
- ۸۴..... ۸. مسئولیت‌پذیری اجتماعی (Social Responsibility)
- ۸۵..... ۹. حل مسئله (Problem Solving)
- ۸۶..... ۱۰. واقعیت‌سنجی (Reality Testing)
- ۸۶..... ۱۱. انعطاف‌پذیری (Flexibility)
- ۸۷..... ۱۲. تحمل تنش و استرس (Stress Tolerance)
- ۸۷..... ۱۳. کنترل تکانه (Impulse control)
- ۸۸..... ۱۴. خوش‌بینی (Optimism)
- ۸۹..... ۱۵. نشاط (Happiness)
- ۹۰..... نقش هوش هیجانی در زندگی
- ۹۱..... تنظیم هیجان و هوش هیجانی
- ۹۲..... احساس و بیان هیجانی
- ۹۲..... تسهیل تفکر به‌واسطه‌ی هیجان
- ۹۲..... درک و فهم هیجانی
- ۹۲..... تنظیم هیجانی
- ۹۳..... احساسات و نحوه‌ی ابراز آن
- ۹۴..... شناخت احساس دیگران
- ۹۵..... روش‌های شناختی اصلاح احساسات
- ۹۶..... ۱. افکار غیرواقعی را از واقعیت‌های زندگی جدا کنید
- ۹۶..... ۲. از نحوه‌ی پردازش رویدادها در ذهن آگاه شوید
- ۹۶..... ۳. انتظارات خود را از دیگران تعدیل کنید
- ۹۷..... روش‌های رفتاری اصلاح احساسات
- ۹۷..... احساس بسازید
- ۹۸..... حساسیت‌زدایی
- ۹۹..... حساسیت‌زدایی واقعی
- ۱۰۱..... **مهارت کنترل استرس**
- ۱۰۱..... مهارت کنترل استرس (Stress control)
- ۱۰۱..... مفهوم استرس
- ۱۰۴..... واکنش بدن در برابر استرس

۱۰۵	واکنش روان مقابل استرس
۱۰۶	انواع استرس
۱۰۸	مقابله با استرس
۱۰۹	راهبردهای رفتاری برای مقابله با استرس
۱۱۳	راهبردهای شناختی برای مقابله با استرس
۱۱۵	مهارت حل مسئله
۱۱۵	مهارت حل مسئله (Problem-Solving)
۱۱۵	مفهوم مسئله
۱۱۷	نیاز به مهارت حل مسئله و اهداف آن
۱۱۸	پیش‌نیازهای حل مسئله
۱۱۹	مکاتب فلسفی پشتیبان مهارت حل مسئله
۱۲۰	تکنیک‌های حل مسئله
۱۲۰	الف) حل مسئله از طریق آزمون و خطا
۱۲۰	ب) حل مسئله از طریق بینش و شناخت
۱۲۱	ج) حل مسئله از طریق تحلیل
۱۲۱	د) حل مسئله به روش جان دیویی
۱۲۱	۱. برخورد با موقعیت مسئله
۱۲۱	۲. مشخص نمودن مسئله یا بیان مسئله
۱۲۱	۳. جمع‌آوری اطلاعات، دلایل و شواهد مربوط به مسئله
۱۲۲	۴. تدوین فرضیه یا فرضیه‌ها و یافتن راه‌حل‌های مناسب
۱۲۲	۵. بررسی فرضیه‌ها یا آزمایش راه‌حل‌ها
۱۲۲	۶. اعمال و اجرای راه‌حل
۱۲۲	هـ) حل مسئله به روش جورج پولیا
۱۲۲	۱. مرحله‌ی درک و فهم مسئله
۱۲۳	۲. مرحله‌ی نقشه‌کشی برای حل مسئله
۱۲۳	۳. مرحله‌ی اجرای نقشه و راهبردهای انتخاب‌شده
۱۲۳	۴. مرحله‌ی بازنگری
۱۲۳	الف) مشکل‌یابی
۱۲۳	ب) شناسایی و تعریف مشکل
۱۲۴	ج) مشخص کردن راه‌حل‌ها
۱۲۴	د) گزینش
۱۲۴	اثربخشی تکنیک‌های حل مسئله
۱۲۵	بُعد رفتاری
۱۲۵	بُعد جهت‌گیری
۱۲۶	بُعد نظرخواهی
۱۲۶	حل مسئله‌ی گروهی
۱۲۷	۱. وظیفه‌ی گروه
۱۲۷	۲. فرایند گروهی
۱۲۸	الف) دیدگاه مکتب گشتالت

۱۲۸	ب) دیدگاه فردریک بارتلت.....
۱۲۹	مراحل حل مسئله در گروه.....
۱۲۹	الف) فهم و تجزیه و تحلیل مسئله.....
۱۲۹	ب) فهرست کردن دانسته‌ها.....
۱۳۰	ج) تعریف مسئله.....
۱۳۰	د) فهرست کردن فعالیت‌های احتمالی.....
۱۳۰	ه) ارزیابی فعالیت‌ها.....
۱۳۰	و) ارائه راه حل.....
۱۳۱	چه هنگام به حل مسئله‌ی گروهی اقدام کنیم؟.....
۱۳۳	مهارت تصمیم‌گیری
۱۳۳	مهارت تصمیم‌گیری (decision-making).....
۱۳۴	تعریف تصمیم‌گیری.....
۱۳۶	مراحل تصمیم‌گیری.....
۱۴۰	عوامل خطا در تصمیم‌گیری.....
۱۴۲	عدم مدیریت زمان هنگام تصمیم‌گیری.....
۱۴۳	انواع تصمیم‌گیری.....
۱۴۵	شرایط تصمیم‌گیری.....
۱۴۶	توصیه‌هایی برای تصمیم‌گیری.....
۱۴۹	مهارت تفکر خلاق
۱۴۹	مهارت تفکر خلاق (Creative thinking).....
۱۵۰	تعریف خلاقیت.....
۱۵۲	عناصر خلاقیت.....
۱۵۳	الف) مهارت‌های مربوط به موضوع.....
۱۵۳	ب) مهارت‌های مربوط به خلاقیت.....
۱۵۴	ج) انگیزه.....
۱۵۴	ویژگی افراد خلاق.....
۱۵۷	خلاقیت و نوآوری.....
۱۵۸	نظریات مکاتب روانشناسی درباره‌ی خلاقیت.....
۱۵۸	۱. نظریه‌ی روانکاوی.....
۱۵۹	۲. نظریه‌ی انسان‌گرایی.....
۱۶۰	۳. نظریه‌ی گشتالت.....
۱۶۰	۴. نظریه‌ی رفتارگرایی.....
۱۶۱	۵. نظریه‌ی روان‌سنجی.....
۱۶۱	۶. نظریه‌ی عصب‌شناختی.....
۱۶۲	عوامل مؤثر در رشد تفکر خلاق.....
۱۶۲	الف) محیط خلاق.....
۱۶۳	ب) اطلاعات.....
۱۶۴	ج) انگیزه.....
۱۶۵	د) خودپنداره.....

۱۶۵		موانع تفکر خلاق
۱۶۶		۱. آموزش ناهمسو با تفکر خلاق
۱۶۶		۲. استفاده از الگوهای قالبی
۱۶۷		۳. ارزشیابی شتابزده
۱۶۷		۴. تأکید بر مفروضات قبلی
۱۶۷		۵. فشارهای اجتماعی
۱۶۷		۶. چاره‌جویی‌های کوتاه‌مدت
۱۶۸		۸. موانع تاریخی
۱۶۸		پرورش تفکر خلاق
۱۶۹		۱. جلوگیری از قضاوت فوری
۱۶۹		۲. درک اصل مطلب
۱۶۹		۳. شک و تردید
۱۷۰		۴. تجسم قوی
۱۷۰		۵. تحلیل
۱۷۰		۶. نگرش متفاوت
۱۷۳		مهارت تفکر انتقادی
۱۷۳		مهارت تفکر انتقادی Critical Thinking
۱۷۴		تعریف تفکر انتقادی
۱۷۶		تعلیم و تربیت و تفکر انتقادی
۱۸۴		نظریه‌ها و آموزش تفکر انتقادی
۱۸۶		ویژگی‌ها و توانایی‌های متفکران منتقد
۱۸۹		سطوح و اصول تفکر انتقادی
۱۹۰		سطح پایه‌ی تفکر انتقادی
۱۹۰		سطح پیچیده‌ی تفکر انتقادی
۱۹۰		سطح تعهد تفکر انتقادی
۱۹۱		اصول پایه
۱۹۱		دقت
۱۹۱		بدها
۱۹۲		عدم تناقض
۱۹۲		منطق
۱۹۲		فراگیری و منابع فراگیری
۱۹۳		بی‌تعصبی
۱۹۳		اقتدار
۱۹۵		فهرست منابع