

مهارت در مدرسه

مؤلفان :

فاطمه ابائی

کلثوم سلیمان نژاد

سرشناسه	: بابایی، فاطمه، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت در مدرسه
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۲۶۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir
نشناسه افزوده	: سلیمان نژاد، کلثوم، ۱۳۵۳ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۱۲۰۵۸



نشر آرنا

عنوان	: مهارت در مدرسه
مؤلفان	: فاطمه بابایی-کلثوم سلیمان نژاد
ناشر	: آرنا
ناظر چاپ	: مهدی اکبری
چاپ	: اول ۱۳۹۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۹۰۰۰ تومان	
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۲۶۸-۴

www.arnapub.com

۸	مقدمه
۱۰	فصل اول: ابراز وجود
۵۶	فصل دوم: حل مسأله
۸۶	فصل سوم: اضطراب امتحان
۱۳۷	فصل چهارم: سرسختی روانشناختی
۱۶۸	منابع فارسی:
۱۹۰	منابع خارجی:
۱۹۵	پیوست ۱: پرسشنامه سرسختی روانشناختی
۱۹۷	پیوست ۲: پرسشنامه اضطراب امتحان

پیش گفتار

با استعانت و یاری از خداوند منان ، موفق به نگارش کتاب حاضر تحت عنوان « مهارت در مدرسه » شده ایم.

در نگارش کتاب سعی شده است تا حد امکان به زبان ساده، مطالب کاربردی که دانستن آنها برای تمامی افراد پدران و مادران، معلمان و مدیران و... لازم است آورده شود. با این امید که مورد قبول خوانندگان گرامی قرار گیرد.

برای نوشتن این کتاب، سعی شده است که ، از آخرین منابع علمی متناسب با موضوع کتاب، مورد استفاده قرار گیرد و نهایت تلاش بر این بوده که راهکارهای درست و مفیدی را در جهت بالا بردن اهداف آموزشی ارائه گردد.

فاطمه بابائی .

کلثوم سلیمان نژاد

«مهارت های زندگی» عبارت اند از مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. این تواناییها، فرد را قادر می سازند مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها، انتظارات و مشکلات روزانه، بویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبه رو شود. تحلیل بنیادی این مهارت ها نشان می دهد که می توان تعدادی از آن ها را پایه فعالیت های مربوط به ارتقای بهداشت روانی در مدارس قرار داد. پژوهش های بسیاری در مورد آسیب های فردی و اجتماعی و بهبود آن ها از طریق آموزش مهارت های زندگی انجام گرفته است که مؤید گسترش آن است. مهارت های زندگی، شخص را قادر می سازد دانش، نگرش ها و ارزش ها را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کند. با تغییری که کسب این مهارت ها در نوجوانان به وجود می آورد، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می یابد. بنابراین مهارت های زندگی یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روان است. از جمله مهارت هایی که مراجع معتبر علمی جهان آن ها را مهم و مفید تشخیص داده و

بر گسترش آن‌ها تأکید دارند ابراز وجود و حل مسأله می‌باشد.
عوارض و پیامدهای نامطلوب رفتارهای حاکی از فقدان ابراز وجود
و عدم حل مسأله بسیار متنوع است.

www.ketab.ir