

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های زندگی ۳

(ویژه مریان)

مؤلفین:

دکتر مهدی منوچهری

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران)

مریم عزیز - مهرناز سادات حسینی - آذر طاهری

عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی ۳ (ویژه مربیان) / مولفین مهدی منوچهری... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: مهدی منوچهری، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۷۷۹۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفین مهدی منوچهری، مریم عزیز، مهرناز سادات حسینی، آذر طاهری.
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: aspects Conduct of life -- Psychological
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: teaching Life skills -- Study and
شناسه افزوده	: منوچهری، مهدی، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۷ BF ۱۳۹۶ م ۸۲۸ ۲ ر
رده بندی دیویی	: ۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۹۴۶

مهارت‌های زندگی *

مولفین: دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز - مهرناز سادات حسینی - آذر طاهری

صفحه آرای و آماده سازی: لیلا حائری

ناشر: مولف

تیراژ: ۵۵۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۷۷۹۴-۳

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مولف محفوظ است.

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	بخش اول: تفکر خلاصه
۳۷	بخش دوم: تفکر نقاد
۵۱	بخش سوم: همدلی
۶۵	بخش چهارم: مدیریت کارگاه
۸۱	منابع

مقدمه

امروزه تحولات اجتماعی و خانوادگی و تغییر در سبک زندگی، بسیاری از افراد را در برخورد با مسائل روزمره زندگی با مشکل مواجه نموده است. بنابراین سازمان بهداشت جهانی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به منظور ارتقای کیفیت زندگی طراحی و به همه افراد جامعه توصیه می‌کند تا آن را فراگیرند.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که افراد در سازگاری با محیط کمک می‌کند و هدف آن این است که از طریق اجرای این برنامه در حایل زندگی فرصت‌هایی فراهم گردد تا افراد بتوانند در برخورد با مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی، با غایت موثر عمل نمایند.

کتاب حاضر سعی دارد به زبانی ساده و کاربردی و با تمرکز بر یادگیری فعال و مشارکتی به دانشجویان روانشناسی که قصد آموزش این مهارت‌ها را دارند کمک نماید. هدف اصلی این مجموعه که حاصل تلاش گروهی می‌باشد، این است که مربیان مهارت‌های زندگی قدم به قدم با مراحل اجرای کار آشنا شده، تا بتوانند در مدت زمان مشخص این مهارت‌ها را در گروه اجرا نمایند.

در خاتمه از راهنمایی و حمایت سرکار خانم دکتر فریبا بشر دوست و سرکار خانم ریحانه نیک‌پرور که در این مسیر یاریگر ما بودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

گروه مولفین