



مهارت‌های زندگی ۲

(ویژه مربیان)

مؤلفین:

دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز

مهرناز سادات حسینی - آذر طاهری

عنوان و نام پدیدآورنده	: مهارت‌های زندگی ۲ (ویژه مربیان) / مولفین مهدی منوچهری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: مهدی منوچهری ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۵۳۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: را و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life - Psychological aspects
موضوع	: مهارت های زندگی - راهنمای آموزشی
موضوع	: Life skills - Study and teaching
شناسه افزوده	: منوچهری، مهدی، ۱۳۵۷ -
رده بنده - خره	: BF۶۳۷/۲م۸۲۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۱۱۵۸۴

مهارت‌های زندگی ۲

مولفین: دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز - مهران سادات - بی - آذر طاهری

صفحه آرا: لیلا حائری مهریزی

ناشر:

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	بخش اول: اعتماد به نفس و عزت نفس
۲۷	بخش دوم: قاطعیت و ثبات برزی
۵۷	بخش سوم: مدیریت خشم
۷۳	بخش چهارم: خلق منفی
۹۹	منابع

مقدمه

امروزه تحولات اجتماعی و خانوادگی و تغییر در سبک زندگی، بسیاری از افراد را در برخورد با مسائل روز زندگی با مشکل مواجه نموده است. بنابراین سازمان بهداشت جهانی برنامه آموزش مهارت های زندگی را به منظور ارتقای کیفیت زندگی طراحی و به همه افراد جامعه توصیه می کند. آنان را فایده یارند.

مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که به افراد در سازگاری با محیط کمک می کند و هدف آن این است که در طول این برنامه در طول زندگی فرصت هایی فراهم گردد تا افراد بتوانند در برخورد با مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی بالغانه و موثر عمل نمایند.

کتاب حاضر سعی دارد به زبانی ساده و کاربردی و استمرار بر یادگیری فعال و مشارکتی به دانشجویان روانشناسی که قصد آموزش این مهارت ها را دارند کمک نماید.

هدف اصلی این مجموعه که حاصل تلاش گروهی می باشد، این است که میان مهارت های زندگی قدم به قدم با مراحل اجرای کار آشنا شده، تا بتوانند در مواجهه با مسائل و مشکلات این مهارت ها را در گروه اجرا نمایند.

در خاتمه از راهنمایی و حمایت سرکار خانم دکتر فریبا بشر دوست و سرکار خانم ریحانه نیک پرور که در این مسیر یاریگر ما بودند تشکر و قدردانی می گردد.

گروه مولفین