

۲۶۲ ۵۳۵ ۱

**آموزش مهارت های زندگی**

**دوره تحصیلی ابتدایی و متوسطه**

**(روانشناسی ، والدین ، معلمان ، روانشناسان و مشاوران)**

www.ketab.ir

|                     |                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : بریمانی، پژمان، ۱۳۶۹ -                                                                                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | : آموزش مهارت‌های زندگی دوره تحصیلی ابتدایی و متوسطه (راهنمای عملی معلمان، روانشناسان و مشاوران)/ مولفین پژمان بریمانی، سمانه دوست محمد علیرضا اسلامی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.                                                                                                                            |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۹۵ص.                                                                                                                                                |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۳۲۸-۸                                                                                                                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                                                                                                 |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                                                                                                            |
| موضوع               | : مهارت‌های زندگی                                                                                                                                      |
| موضوع               | : Life skills                                                                                                                                          |
| موضوع               | : مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)                                                                                                          |
| موضوع               | : (Life skills -- Study and teaching (Elementary                                                                                                       |
| موضوع               | : آموزش، ابتدایی -- ایران -- فعالیت‌های فوق برنامه                                                                                                     |
| موضوع               | : Education, Elementary-- Activity programs-- Iran                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | : درخت محمد، سمانه، ۱۳۶۹ -                                                                                                                             |
| شناسه افزوده        | : اسلامی، علیرضا، ۱۳۵۹ -                                                                                                                               |
| رده بندی کنگره      | : HQ۳۷۰۳۷۹۶۲۰۱۱۱۴۳/۴                                                                                                                                   |
| رده بندی دیویی      | : ۷/۶۴۶                                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۹۵۹۵۳۶                                                                                                                                              |

## آموزش مهارت‌های زندگی

### دوره تحصیلی ابتدایی و متوسطه

### (راهنمای عملی والدین، معلمان، روانشناسان و مشاوران)

|           |                                               |
|-----------|-----------------------------------------------|
| مولفین:   | پژمان بریمانی، سمانه دوست محمد، علیرضا اسلامی |
| ناشر:     | انتشارات سنجش و دانش                          |
| تیراژ:    | ۱۰۰۰                                          |
| نوبت چاپ: | ۱۳۹۶                                          |
| شابک:     | ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۳۲۸-۸                             |
| قیمت:     | ۱۸۰۰۰ ت                                       |

آدرس: خ دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش پ ۱۲۶

## فهرست مطالب

|         |                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------|
| ۸.....  | مقدمه                                                              |
| ۱۰..... | برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟                               |
| ۱۱..... | مهارت چیست؟                                                        |
| ۱۲..... | تعریف مهارت‌های زندگی                                              |
| ۱۴..... | چه مهارت‌هایی در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود؟ |
| ۱۵..... | مهارت خودآگاهی:                                                    |
| ۱۵..... | مهارت همدلی:                                                       |
| ۱۶..... | مهارت برقراری ارتباط موثر:                                         |
| ۱۶..... | مهارت تصمیم‌گیری:                                                  |
| ۱۶..... | مهارت حل مسئله:                                                    |
| ۱۶..... | مهارت روابط بین فردی:                                              |
| ۱۷..... | مهارت مقابله با هیجان‌ها:                                          |
| ۱۷..... | مهارت مقابله با استرس:                                             |
| ۱۷..... | مهارت تفکر انتقادی:                                                |
| ۱۸..... | مهارت تفکر خلاق:                                                   |
| ۱۸..... | شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی:                                    |
| ۱۹..... | بارش فکری                                                          |
| ۲۰..... | ایفای نقش و تعویض نقش                                              |
| ۲۱..... | گروه‌های کوچک و گروه‌های دو نفری                                   |
| ۲۳..... | تقسیم گروه با استفاده از کارتهای میوه یا گل:                       |

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| ۲۵.....  | در آموزش مهارت های زندگی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ |
| ۳۳.....  | مهارت های خودآگاهی                                   |
| ۳۳.....  | خودآگاهی                                             |
| ۴۴.....  | بهترین موفقیت ها و پیشرفت ها                         |
| ۶۲.....  | همدلی                                                |
| ۷۶.....  | مهارت ارتباطات مؤثر                                  |
| ۹۵.....  | مهارت «نه گفتن»                                      |
| ۹۶.....  | راه های «نه» گفتن                                    |
| ۱۲۰..... | پیش بینی پیامدهای هر انتخاب                          |
| ۱۲۱..... | پیش بینی پیامدهای هر انتخاب                          |
| ۱۵۵..... | فشار روانی و علایم آن                                |
| ۱۶۲..... | آرمیدگی تدریجی عضلات                                 |
| ۱۶۲..... | مراحل انجام آرمیدگی تدریجی عضلات                     |
| ۱۹۴..... | فهرست منابع                                          |

## مقدمه و پیشگفتار مؤلفان

مهارت های لازم برای زندگی واقعاً چه هستند؟ به غیر از مهارت عملی که در زندگی نیاز هستند، کودکان به رشد مهارت های اجتماعی و عاطفی نیز برای تبدیل به بزرگسالانی سازگار نیاز دارند. این مهارت ها مبحث اصلی این کتاب می باشند. به طور خاص، تمرین هایی که در این کتاب آورده شده اند کمک های زیادی به رشد فرزندان می کند.

بیشتر دوست داشتیم این کتاب راهنمای عملی خوبی برای والدین ، معلمان ، روانشناسان و مشاوران باشد تا با مطالعه درس ها به دانش آموزان آموزش داده شود. مهارت های زندگی در قالب ۲۶ درس در این کتاب گنجانده شده است. در هر درس تمرین های عملی نوشته شده است و در اکثر تمرین ها، این کتاب برای راهنمای آموزش دهنده مثالی زده شده است. آموزش دهنده بعد از مطالعه مقدمه کتاب ، درس ها را شروع کند. تمرین های هر درس را به دانش آموزان بگوید ، بررسی د و با گذاشتن قوانین سعی در اجرای درست تمرین ها داشته باشد.

این کتاب به متخصصان کودک و نوجوان، والدین و مربیان توصیه می گردد و امید بر این است که نویسندگان توانسته باشند با ارائه این کتابی در جهت افزایش مهارت های کودکان و نوجوانان برداشته باشند. از خوانندگان محترم خواهشمند است با ارائه نظرات خود از طریق ایمیل زیر نویسندگان را در بهبود اثر در طی جرایم بعدی یاری نمایند. در پایان از زحمات کسانی که نویسندگان را در چاپ این اثر همراهی نمودند کمال تشکر را دارم.

پژمان بریمانی ، سمانه دوست محمد ، علیرضا اسلامی

[pshba@yahoo.com](mailto:pshba@yahoo.com)