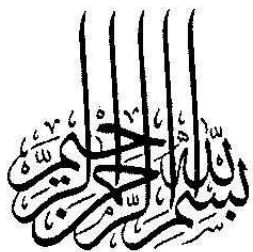


کتابخانه
۲۱۱۳۴۴۴



مهارت‌های زندگی

نویسندگان

دکتر سهیلا سرائی، دکتر سمیه شعبانی



انتشارات روان سنجی

سرشناسه	: سرائی، سهیلا، ۱۳۶۳-	موضوع	: مهارت‌های زندگی
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی / نویسندگان سهیلا سرائی، سمیه شعبانی.	موضوع	: Life skills
مشخصات نشر	: تهران : روان سنجی، ۱۳۹۹.	موضوع	: راه و رسم زندگی
مشخصات ظاهری	: ۷۳ ص.؛ جدول، نمودار.	موضوع	: Conduct of life
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۵۵-۹۹-۰۰	شناسه افزوده	: شعبانی، سمیه، ۱۳۶۱ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیا	رده بندی کنگره	: HQ۲۰۳۷
یادداشت	: کتابنامه: ص ۳۱۱ - ۲۷۱.	رده بندی دیویی	: ۷/۶۴۶
		شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۵۷۰۴۴

عنوان کتاب	: مهارت‌های زندگی
نویسنده	: دکتر سهیلا سرائی - دکتر سمیه شعبانی
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۹
شمارگان	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۴۴۰,۰۰۰ ریال

آدرس مرکز پخش : تهران ، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی، پلاک ۱۳ واحد ۲

تلفکس : ۶۶۵۶۴۸۱۵-۰۲۱

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانمندی‌هایی است که به شخص امکان می‌دهد تا متناسب با انتظارات و چالش‌های زندگی روزمره به‌طور سازگارانه کنار بیاید، برخی از ویژگی‌های لازم برای داشتن زندگی سالم به شرح زیر است:

- خودآگاهی یعنی خویشتن‌شناسی و آگاهی از نقاط قوت و ضعف و توانایی‌های خود و پذیرش آن‌ها
- همدلی با دیگران و درک نیازها و احساسات آن‌ها
- تفکر انتقادی یعنی توانایی تجزیه و تحلیل عینی اطلاعات و تجارب و تمیز اطلاعات درست از نادرست
- توانایی مدیریت استرس در برابر بحران‌ها و مشکلات زندگی
- توانایی مدیریت هیجان‌ها و پرهیز از هیجانات منفی مانند ناامیدی و بدبینی
- خلاقیت - استعداد زیبایی‌شناختی و لذت بردن از آثار هنری مانند شعر و موسیقی
- مهارت‌های اجتماعی و توانایی انتقال پیام به شکل صحیح و گفتمان و تبادل فکری و بیان افکار و احساسات خود دیران

کتاب مهارت‌های زندگی که به دست خانم دکتر سرائی متخصص روانشناسی نگارش یافته است، برای معلمان و استادان دانشگاه که پرورش آینده‌سازان ایران عزیز را بر عهده دارند اثری آموزنده به شمار می‌رود. این کتاب بر اساس مطالعه و پژوهش نویسنده در رساله دکتری‌اش که به راهنمایی من انجام گرفت، نوشته شده است و مطالب زیر را شامل می‌شود.

- نظریه‌های روانشناسی مرتبط با آموزش مهارت‌های زندگی
- فنون آموزش مهارت‌های زندگی به تفصیل هم برای کودکان و هم نوجوانان
- پرسشنامه سنجش مهارت‌های زندگی

مطالعه این اثر برای استادان دانشگاه، معلمان، مشاوران و دانشجویان روانشناسی و مشاوران سودمند خواهد بود. موفقیت نویسنده و تلاش‌های بعدی او را در گسترش دانش در این رشته و دیگر حوزه‌های مورد نیاز جامعه آرزو مندیم.

دکتر حسن پاشا شریفی

استاد دانشگاه



فهرست مطالب

بخش اول: مبانی نظری	۱۹
فصل اول: نقشه راه	۲۱
مقدمه	۲۱
راهی که آمده‌ایم	۲۲
فصل دوم: نوجوان و دانش	۲۷
مفهوم نوجوانی	۲۷
ماهیت نوجوانی	۲۸
نظریه‌های مختلف در مورد نوجوانی	۲۹
(۱) نظریه فروید	۲۹
(۲) نظریه اریکسون	۳۰
(۳) نوجوان در نظریه‌های یادگیری اجتماعی	۳۱
(۴) نگاه نظریه‌های تحولی - شناختی	۳۱
(۵) نظریه‌های زیست‌شناسی و نوجوان	۳۲
(۶) نوجوان در نظریه اجتماعی - فرهنگی	۳۲
(۷) نظریه‌های ترکیبی درباره نوجوان	۳۳
رشد و تکامل دوره نوجوانی	۳۳
(۱) رشد بیولوژیکی	۳۳
(۲) تکامل روانی - جنسی	۳۴
(۳) تکامل شناختی	۳۴
(۴) تکامل اخلاقی	۳۴
(۵) تکامل معنوی	۳۵
(۶) تکامل هویت روانی - اجتماعی	۳۵

عوامل مؤثر بر رشد نوجوان ۳۵

فصل سوم: علم زندگی: الفبا ۳۷

تعلیم و تربیت ۳۷

مبانی نظری مهارت‌های زندگی ۳۸

(۱) نظریه تحول کودک و نوجوان ۳۸

(۲) نظریه رفتار مشکل ۳۹

(۳) نظریه نفوذ اجتماعی و نظریه تلقیح اجتماعی ۴۰

(۴) نظریه حل مسئله شناختی ۴۰

(۵) نظریه خوش‌ای‌چندگانه ۴۱

(۶) نظریه رشد هیجانی ۴۱

(۷) نظریه خطر و تاب‌آوری ۴۱

(۸) نظریه ساخت‌گرایی روان‌شناختی ۴۲

(۹) نظریه یادگیری اجتماعی و شناختی پندار ۴۳

(۱۰) نظریه یادگیری شناختی نوین ۴۴

(۱۱) نظریه شناختی (پردازش اطلاعات) ۴۵

نظریه‌های تربیتی معاصر ۴۵

(۱) پایدار گرایی ۴۶

پندار گرایی و بنیادگرایی ۴۷

ساخت‌گراها ۴۷

بازسازی‌کننده ۴۷

نظریه انتقادی ۴۸

فرا نوگرایی ۴۸

مکاتب تأثیرگذار بر آموزش مهارت‌های زندگی ۴۸

پیشرفت گرایی ۴۸

اگزیستانسیالیسم ۴۹

فصل چهارم: به کجا رهسپاریم؟ ۵۱

جایگاه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس ۵۱

مهارت‌های زندگی ۵۲

اهداف برنامه مهارت‌های زندگی ۵۳

۵۳.....	ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
۵۳.....	توانمندسازی افراد.....
۵۴.....	تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی.....
۵۴.....	ثمرات و نتایج آموزش مهارت‌های زندگی.....
۵۶.....	طبقه‌بندی مهارت‌های زندگی.....
۵۷.....	مهارت‌های ده‌گانه.....
۵۷.....	مهارت خودآگاهی.....
۵۸.....	(۱) شناخت ویژگی‌های جسمانی و بدنی.....
۵۸.....	(۲) شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود، شناخت ویژگی‌ها.....
۵۸.....	(۳) شناخت "خار و گفتگوهای درونی خود".....
۵۸.....	(۴) شناخت افکار، باورها و ارزش‌های خود.....
۵۹.....	(۵) شناخت اهداف حزن.....
۵۹.....	نظریه‌های مرتبط با خودآگاهی.....
۵۹.....	(۱) دیدگاه روانکاوی.....
۶۰.....	(۲) دیدگاه هایتس کوهات و روانشناسی «درد».....
۶۰.....	(۳) دیدگاه گشتالت درمانی.....
۶۱.....	(۴) دیدگاه اریکسون.....
۶۱.....	(۵) دیدگاه کلیبرگ.....
۶۲.....	مهارت مدیریت استرس.....
۶۳.....	نشانه‌های استرس.....
۶۴.....	نظریه‌های مرتبط با مدیریت استرس.....
۶۴.....	(۱) دیدگاه روان‌کاوی.....
۶۴.....	(۲) نظریه عقلانی - عاطفی الیس.....
۶۵.....	(۳) نظریه راجرز.....
۶۵.....	(۴) نظریه رولومی.....
۶۶.....	مهارت همدلی.....
۶۷.....	نظریه‌های مرتبط با همدلی.....
۶۷.....	(۱) دیدگاه روانکاوی.....
۶۷.....	(۲) دیدگاه رفتاری.....
۶۸.....	(۳) دیدگاه انسان‌گرایانه.....

۶۸	(۴) دیدگاه هافمن
۶۹	مهارت ارتباط مؤثر
۷۱	نظریه‌های مرتبط با ارتباط مؤثر
۷۱	(۱) نظریه چاکوتین و تئوری تزریقی
۷۲	(۲) نظریه پل لازارسفلد
۷۲	مهارت ارتباط بین فردی
۷۳	نظریه‌های مرتبط با ارتباط بین فردی
۷۳	(۱) نظریه اریک برن
۷۴	(۲) نظریه ری اساک سالیوان
۷۴	(۳) نظریه کارمن
۷۵	(۴) نظریه‌های متفرقه
۷۶	مهارت تصمیم‌گیری
۷۷	نظریه‌ها و مدل‌های تصمیم‌گیری
۷۷	نظریه عقلانی - عاطفی الی
۷۷	نظریه آلبرت بندورا: تصمیم‌گیری پیچید و ح‌د نظم‌بخشی
۷۷	مدل تصمیم‌گیری هربرت سیمون
۷۸	مدل تصمیم‌گیری گوفر
۷۸	مدل تصمیم‌گیری سریع با شناخت اولیه
۷۹	مهارت حل مسئله
۷۹	مدل‌ها و نظریه‌های مرتبط با حل مسئله
۷۹	مدل حل مسئله متوالی دوی
۸۰	مدل ایده‌آل
۸۰	نظریه پردازش اطلاعات
۸۱	نظریه‌گانیه
۸۱	مهارت تفکر خلاق
۸۲	نظریه‌های مرتبط با تفکر خلاق
۸۲	نظریه تداعی گرای
۸۲	نظریه گشتالت
۸۳	نظریه شناخت گرای
۸۳	نظریه سیستمی خلاقیت

۸۳.....	مهارت تفکر انتقادی
۸۵.....	نظریه‌های مرتبط با تفکر انتقادی
۸۵.....	نظریه دیوئی
۸۵.....	نظریه انیس
۸۶.....	نظریه پیازه
۸۷.....	مهارت مقابله با هیجان
۸۸.....	نظریه‌های مرتبط با تنظیم هیجان
۸۸.....	نظریه جیمز لانگه
۸۹.....	نظریه کانر - لارنس
۸۹.....	نظریه شناختی
۹۰.....	نظریه آرنولد: نظریه ارزیابی
۹۱.....	نظریه لازاروس: نظریه ساخت انگیزشی - رابطه‌ای
۹۲.....	بهترین تجربیات: مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف
۹۳.....	مهارت‌های زندگی در کانادا
۹۴.....	مهارت‌های زندگی در ویتنام
۹۵.....	مهارت‌های زندگی در مالزی
۹۶.....	مهارت‌های زندگی در هند
۹۶.....	مقایسه مهارت‌های زندگی ایران با پنج کشور جهان
۹۹.....	خلاصه بحث: چه آموختیم؟
۱۰۱.....	بخش دوم: فعالیت‌های آموزشی
۱۰۳.....	فصل اول: نوجوانان
۱۰۳.....	مخاطبان
۱۰۳.....	زمان مناسب
۱۰۳.....	مدت دوره
۱۰۴.....	نحوه اجرای دوره
۱۰۵.....	هدایت برنامه
۱۰۷.....	اصول کلی رشد و تکامل کودکان
۱۰۹.....	نیازهای خاص دوره کودکی
۱۱۳.....	۱- خودآگاهی

۱۱۳	فعالیت ۱: شما کی هستید؟
۱۱۴	فعالیت ۲: مصاحبه‌های درباره من
۱۱۵	فعالیت ۳: تصویری از بدن
۱۱۷	فعالیت ۴: تصویر من در آینده
۱۱۸	۲- همدلی
۱۱۹	فعالیت ۱: دیدگاه‌های متفاوت
۱۲۰	فعالیت ۲: توجه به احساسات دیگران
۱۲۲	فعالیت ۳: شنونده خوب بودن
۱۲۴	فعالیت ۴: خدای گوش کردن:
۱۲۶	۳- برقراری ارتباط بین فردی
۱۲۷	فعالیت ۱: آشنایی با ارتباط
۱۲۹	فعالیت ۲: پلها و موج
۱۳۱	فعالیت ۳: انتخاب دقیق کلمات
۱۳۶	برقراری ارتباط مؤثر
۱۳۷	فعالیت ۱: آشنایی با روابط
۱۳۸	فعالیت ۲: ارزیابی روابط
۱۴۲	فعالیت ۳: نمایی از خانواده من:
۱۴۳	۵- مهارت مقابله با هیجانات منفی
۱۴۴	فعالیت ۱: احساسات من
۱۴۶	فعالیت ۲: پیوستار احساس
۱۴۶	فعالیت ۳: عوامل تحریک‌کننده هیجانات
۱۴۸	فعالیت ۴: آتش فشان خشم
۱۵۲	فعالیت ۵: نحوه برخورد با افسردگی و خودکشی
۱۵۹	فعالیت ۶: روشهای مهار فشار عصبی
۱۷۰	۶- مهارت مقابله با استرس
۱۷۱	فعالیت ۱: شناخت استرس
۱۷۲	فعالیت ۲: دماسنج استرس
۱۷۳	فعالیت ۳: صدایی از درون
۱۷۵	فعالیت ۴: عکس‌العمل‌های من
۱۷۷	فعالیت ۵: پایش خود

۱۷۸	۷-مهارت تفکر انتقادی.....
۱۷۹	فعالیت ۱: اعتبار سنجی.....
۱۸۱	فعالیت ۲: دوربین حقیقت‌یاب.....
۱۸۲	فعالیت ۳: نگاه ذره‌بینی.....
۱۸۴	۸-مهارت تصمیم‌گیری:.....
۱۸۴	فعالیت ۱: آشنایی با تعیین هدف.....
۱۸۵	فعالیت ۲: تعیین اهداف کوتاه‌مدت.....
۱۸۹	فعالیت ۳: بسط، قرارداد.....
۱۹۲	فعالیت ۴: انتخاب به زندگی من (گذشته و آینده).....
۱۹۵	فعالیت ۵: آشنایی با تصمیم‌گیری.....
۱۹۷	۹-مهارت حل مسئله.....
۱۹۷	فعالیت ۱: حل مسئله از یک گفت‌وگو.....
۲۰۰	فعالیت دوم: مراحل حل مسئله.....
۲۰۵	۱۰-تفکر خلاق.....
۲۰۶	فعالیت ۱: فکر خود را باز نگاه دارید!.....
۲۰۸	فعالیت دوم: ایده‌پردازی.....
۲۰۹	فعالیت سوم: سدهای خلاقیت.....
۲۱۰	فعالیت چهارم: زندگی خلاق.....
۲۱۳	فصل دوم: مهارت‌های زندگی کودکان
۲۱۳	مهارت خودآگاهی.....
۲۱۳	فعالیت ۱: جعبه شگفت‌انگیز.....
۲۱۳	فعالیت ۲: پرچم من.....
۲۱۴	فعالیت ۳: معرفی‌نامه من.....
۲۱۴	فعالیت ۴: چرا تفاوت خوبه.....
۲۱۵	فعالیت ۵: مؤلفه‌های ارزشمندی.....
۲۱۵	فعالیت ۶: شناخت نقاط قوت و ضعف.....
۲۱۶	۲-مهارت همدلی.....
۲۱۷	فعالیت ۲: احساسات دیگران.....
۲۱۷	فعالیت ۳: شناخت احساسات.....
۲۱۸	فعالیت ۴: توجه به احساسات دیگران.....

۲۱۹	فعالیت ۵: زبان بدن من
۲۲۰	۳-مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۲۲۰	فعالیت ۱: داستان سوءتفاهم سارا
۲۲۱	فعالیت ۲: گوش دادن فعال
۲۲۱	فعالیت ۳: مهارت گفتگو
۲۲۲	فعالیت ۴: ضرورت گوش دادن
۲۲۳	فعالیت ۵: پل‌های ارتباطی
۲۲۴	مهارت ارتباط بین فردی
۲۲۴	فعالیت ۱: معانی خرد
۲۲۵	فعالیت ۲: دوست‌یابی
۲۲۶	فعالیت ۳: صندلی سحر آینه
۲۲۶	فعالیت ۴: شناخت باط قوی و ضعف خود
۲۲۷	فعالیت ۵: کلمات سحر میز
۲۲۷	فعالیت ۶: راه‌های تداوم دوستی
۲۲۸	۵- مهارت تفکر خلاق
۲۲۸	فعالیت ۱: چوب جادویی
۲۲۸	فعالیت ۲: بارش فکری
۲۳۰	فعالیت ۳: چه چیزهایی مانع خلاقیت میشود؟
۲۳۰	فعالیت ۴: عینک جادویی
۲۳۱	فعالیت ۵: دور ریختنیهای مفید
۲۳۲	۶- مهارت حل مسئله
۲۳۲	فعالیت ۱: فهرست مشکلات
۲۳۲	فعالیت ۲: تشخیص مشکل
۲۳۳	فعالیت ۳: چگونه به مشکل پاسخ دهیم
۲۳۴	فعالیت ۴: تابلوی تصحیح نگرش
۲۳۴	فعالیت ۵: اگر ... آن وقت ...
۲۳۵	۷: مهارت تفکر انتقادی
۲۳۵	فعالیت ۱: صندوقچه زیبا
۲۳۶	فعالیت ۲: ارزش سؤال پرسیدن
۲۳۷	فعالیت ۳: ماشین نابینا