



مهارت های زندگی

(ویژه مربیان)

مولفین

دکتر مهدی منوهری - مهیم عزیز

مهرناز سادات حسینی - آذر هری

انتشارات تألیف

عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی (ویژه مربیان) / مولفین مهدی منوچهری ... [و دیگران].
وضعیت ویراست	: [ویراست؟]
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تالیف، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۸-۰۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین: مهدی منوچهری، مریم عزیز، مهرناز سادات حسینی، آذر طاهری.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۴۸.
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: Life skills -- Study and teaching
شناسه افزوده	: منوچهری، مهدی، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: B۱ ۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۶۳۸۴۶

مرکز نشر: تهران: ح اردیبهشت - پ ۳۸
 ۰۹۱۲۷۹۴۰۷۲۵ - ۶۶۱۱۵۳۶۴ - ۶۶۴۷۵۳۸۰



مهارت‌های زندگی (ویژه مربیان)

مولفین: دکتر مهدی منوچهری - مریم عزیز

مهرناز سادات حسینی - آذر طاهری

آماده‌سازی: نسرين جمالی

ناشر: تألیف

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۸-۰۸-۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۴.....	مقدمه
۵.....	بخش اول: خودآگاهی
۲۷.....	بخش دوم: ارتباط موثر
۵۱.....	بخش سوم: مدیریت استرس
۷۵.....	بخش چهارم: تصمیم‌گیری و حل مسئله
۹۳.....	بخش پنجم: اعتماد به نفس و عزت نفس
۱۱۵.....	بخش ششم: قاطعیت و جرأت‌ورزی
۱۳۹.....	بخش هفتم: مدیریت خشم
۱۵۳.....	بخش هشتم: خلق منفی
۱۷۵.....	بخش نهم: تفکر خلاق
۲۰۷.....	بخش دهم: تفکر نقاد
۲۲۱.....	بخش یازدهم: همدلی
۲۳۳.....	بخش دوازدهم: مدیریت کارگاه
۲۴۸.....	منابع

مقدمه

امروزه تحولات اجتماعی، 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 فرا گیرند.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که به افراد در سازگاری با محیط کمک می‌کند و هدف این است که از طریق اجرای این برنامه در طول زندگی فرصت‌هایی فراهم نماید تا افراد بتوانند در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی اجتماعی، بالغانه و موثر عمل نمایند.

کتاب حاضر سعی دارد به زبانی ساده کاربرد 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 گروه آموزشی و پژوهشی است که مربیان مهارت‌های زندگی قدم به قدم با مراحل اجرای کار آشنا شده، تا بتواند 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