

مهارت‌های زندگی

(مهارت‌های رفتاری «ویژه بزرگسالان»)

مؤلف:

زینب میرزائی

www.ketab.ir

انتشارات امیدسخن

۱۴۰۰

سرشناسه: زینب میرزائی، ۱۳۷۰
مهارت‌های زندگی (مهارت‌های رفتاری ویژه بزرگسالان) // تألیف: زینب میرزائی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات امید سخن، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۴-۹۴-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: مهارت‌های رفتاری ویژه بزرگسالان
موضوع: مهارت‌های زندگی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: مهارت‌های زندگی
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۲۹۱۵

مهارت‌های زندگی
(مهارت‌های رفتاری ویژه بزرگسالان)
زینب میرزائی



طراح جلد: سعیده رزاقی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۴-۹۴-۸

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

چاپ: انتشارات امید سخن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

تهران - ستارخان - نرسیده به میدان توحید - روبروی کوثر دوم - پلاک ۷۳ - طبقه سوم

تلفن: ۶۶۱۲۱۰۶۸ - ۶۶۹۲۲۴۴۰ (۰۲۱)

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول «مهارت خودآگاهی و همدلی»
۱۱.....	تعریف مهارت‌های زندگی
۱۲.....	تعریف خودآگاهی
۱۲.....	انواع خودآگاهی
۱۲.....	خود فیزیکی
۱۳.....	خود واقعی
۱۳.....	خود آرمانی
۱۴.....	خود اجتماعی
۱۴.....	خود معنوی
۱۴.....	خود جنسی
۱۵.....	فواید و ویژگی خودآگاهی
۱۵.....	تعریف همدلی
۱۶.....	راه‌های تقویت همدلی
۱۷.....	موانع و آثار همدلی
۱۷.....	موانع همدلی

۱۸	آشنایی با افسردگی
۲۱	آشنایی با اضطراب
۲۳	آشنایی با ترس
۲۵	عزت نفس
۲۸	اعتماد به نفس
۳۲	کنترل احساسات
۳۷	فصل دوم «مهارت جرأت‌مندی»
۳۷	تعریف جرأت‌مندی
۳۸	انواع رفتار جرأت‌مندانه
۴۲	مهارت درخواست کردن
۴۵	فصل سوم «مهارت مقابله با استرس»
۴۵	تعریف استرس
۴۶	آثار استرس
۴۷	انواع استرس:
۴۸	راه‌های کاهش استرس و بهبود آن
۵۱	فصل چهارم «مهارت ارتباط مؤثر»
۵۱	تعریف ارتباط
۵۲	اهمیت ارتباط
۵۲	شیوه‌های مؤثر در برقراری ارتباط

مقدمه

از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل‌های سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است.

زندگی جنبه‌های مختلفی چون خشم، غم، اندوه، شکست و تلخی دارد که انسان با طی کردن پله‌های زندگی یکی‌یکی از آن‌ها بالا رود و از سختی‌های زندگی گذر کند.

برای اینکه بتوانیم زندگی خوب و موفق داشته باشیم باید بتوانیم توانایی‌های مختلف را در خود پرورش دهیم.

به‌طور مثال: یکی از مهم‌ترین عوامل برقراری روابط داشتن اعتماد به نفس است کسی که به خود اعتماد دارد به خود آگاهی رسیده است.

مهارت‌های زندگی مهارتی نیستند که از بدو تولد با انسان همراه باشد بلکه طی زمان توسط خود فرد کسب می‌شود.

امیدوارم کتاب حاضر به عنوان یک راهنمای مفید برای دوستان و عزیزانی باشد که جویای آگاهی از این موضوع هستند.