

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش مهارت‌های ده گانه زندگی به همراه تمرینات

نویسندگان:

سمیه یزدان پناه، شهربانو بهرنی‌زاد

بهار ۱۳۹۹

سرشناسه	:	یزدان پناه، سمیه، ۱۳۶۱.
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت‌های زندگی به همراه تمرینات/نویسندگان سمیه یزدان پناه، شهریانو بهروزیان، ویراستار سیدامیرحسین حسینی
مشخصات نشر	:	بوشهر: دستغیبی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	ص ۵۵
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۵۱۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	مهارت های زندگی
موضوع	:	Life skills
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	Conduct of life
شناسه افزوده	:	بهروزیان، شهریانو، ۱۳۵۴-
رثه	:	HQ2037
ه بندی	:	۶۴۶/۷
شماره ثبت کتاب	:	۶۱۷۶۱۳۸

عنوان آموزش مهارت‌های ده گانه زندگی به همراه تمرینات
مولفان سمیه یزدان پناه، شهریانو بهروزیان
ناظر علمی دکترستاره محنایی
انتشارات دستغیبی
صفحه آرا و طراح جلد امید حیدری
ویراستار سیدامیرحسین حسینی
نوبت چاپ نخست
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۵۱۶-۶
قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

به سفارش معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان بوشهر

معاونت اجتماعی - اداره مشاوره و مددکاری

فهرست

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۹	مهارت‌های زندگی
۱۲	مهارت خودآگاهی
۱۲	اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی
۱۹	مهارت ارتباط
۱۹	اهمیت و ضرورت مهارت ارتباط موثر
۲۱	تمرین‌های افزایش مهارت ارتباط موثر
۲۷	مهارت جرات‌ورزی و نه گفتن
۲۷	اهمیت و ضرورت مهارت نه گفتن
۳۲	مهارت همدلی
۳۲	اهمیت و ضرورت مهارت همدلی
۳۳	تمرین‌های افزایش مهارت همدلی
۳۹	مهارت روابط بین فردی
۳۹	اهمیت و ضرورت مهارت روابط بین فردی
۴۰	تمرین‌های مهارت روابط بین فردی

۴۶	مهارت مقابله با استرس
۴۶	اهمیت و ضرورت مهارت مقابله با استرس
۴۷	تمرین های افزایش مهارت مقابله با استرس:
۵۰	مهارت مدیریت خشم
۵۲	راه های کنترل خشم:
۵۶	مهارت مدیریت هیجان
۵۷	مهارت حل مسئله
۵۷	اهمیت و ضرورت مهارت حل مسئله
۶۱	مهارت تصمیم گیری
۶۱	اهمیت و ضرورت مهارت تصمیم گیری
۶۴	مهارت تفکر خلاق
۶۴	اهمیت و ضرورت مهارت تفکر خلاق
۶۹	مهارت تفکر نقادانه
۶۹	اهمیت و ضرورت مهارت تفکر نقادانه
۷۱	منابع:

پیشگفتار

خانواده اولین بخش از یک اجتماع می باشد که هر کدام از ما به آن وارد می شویم. روابط بین اعضای خانواده و نقش هایی که هر یک از افراد برعهده می گیرند، می تواند بر شکل گیری شخصیت و نحوه تعادلات، اثر بگذارد. علاوه بر ژن های مشابه، سبک های ارتباطی افراد یک خانواده، محرک به پیدایش خصوصیات مشترک در بین آنها می شود.

از نگاه علم خانواده می تواند از طریق سبک های ارتباطی و نحوه پرورش دلبستگی، الگوی رفتاری را در کودک شکل دهد که در چگونگی برقراری روابط عاطفی بعدی او اثر می گذارد.

دنای امروز ما با دنیای گذشته، بسیار متفاوت شده است و از این رو مهارت هایی که برای زندگی در جوامع نیاز است، با جوامع ۱۰۰ سال پیش و یا قبل تر بسیار متفاوت است. خانواده ها باید مهارت هایی که برای زندگی در جوامع گذشته مورد نیاز بوده را امروز به کودکان و نوجوانان آموزش داده، زیرا که کاربرد زیادی برای آنها نخواهد داشت. از کاربردی ترین مهارت هایی که امروزه می توان به کودکان آموزش داد، مهارت های ده گانه ی توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی می باشد.