

آشنایی با مهارت‌های زندگی

(کتاب مطالعه و کار عملی مهارت آموز)

گردآوری و ترجمه: حامد برآبادی

سرشناسنامه: برآبادی، حامد

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با مهارت‌های زندگی (کتاب مطالعه و کار عملی مهارت‌آموز)

تألیف و گردآوری: حامد برآبادی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۸۴-۰۰-۲

مشخصات نشر: تهران، انتشارات یاسما، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۷۸ ص، قطع رقعی

عنوان اصلی: آشنایی با مهارت‌های زندگی (کتاب مطالعه و کار عملی مهارت‌آموز)

یادداشت: فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

موضوع: مهارت‌های زندگی - راهنمای آموزشی

شناسه افزوده: برآبادی، حامد، ۱۳۵۸ - مؤلف و گردآورنده

رده‌بندی کنگره: HQ ۲۰۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره ثبت‌شناسی ملی: ۶۲۴۰۹۳۶

ناشر: یاسما



آشنایی با مهارت‌های زندگی (کتاب مطالعه و کار عملی مهارت‌آموز): حامد برآبادی

طراح: دانا، رسانه اناری

چاپ اول ۱۳۹۹: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸,۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: شهرپور

همه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات یاسما محفوظ است. هرگونه اقتباس از این اثر منوط به دریافت اجازه کتبی است.

نشانی: تهران، سعادت‌آباد، بعد از بلوار دریا، خیابان سعدی، کوچه سعدی، پلاک ۷، طبقه ۳ تلفن: ۲۶۷۶۳۶۹۹

پست الکترونیکی: publications@yasanclinic.ir

فهرست مطالب

- ۱- پیش گفتار ۵
- ۲- مهارت خودآگاهی ۱۱
- ۳- مهارت همدلی ۳۱
- ۴- مهارت مدیریت استرس ۴۷
- ۵- مهارت مدیریت خشم و هیجانات منفی ۷۵
- ۶- مهارت ارتباط موثر ۱۰۳
- ۷- مهارت رابطه ساز ۱۳۷
- ۸- مهارت تفکر انتقادی ۱۶۷
- ۹- مهارت تفکر خلاق ۱۹۵
- ۱۰- مهارت حل مساله و تصمیم گیری ۲۲۱
- ۱۱- فهرست منابع ۱۶۱
- ۱۲- پیوست ها ۲۶۳

پیش‌گفتار

در هزاره سوم، تعلیم و تربیت به‌خاطر پیشرفت چشمگیر علم و فن‌آوری، پدیده جهانی شدن، تمایل فزاینده افراد به شهرنشینی، خصوصی سازی اقتصاد، ممنوع شدن تقریباً همه چیز و... با انقلابی عظیم روبه‌رو است. امروزه مردم با مسائل نوظهور زیادی چون گرم شدن زمین، خشکسالی‌های فساروان، فقر، انفجار جمعیت و مشكلات اجتماعی، عاطفی، جسمی و روان‌شناختی متعددی مواجه هستند. رقابت نفس‌گیر اقتصادی، بیکاری، فقدان امنیت شغلی، جنگ، ترور، پیدایش فرقه‌های سستیزه‌جوی مسلحانه، فضای مجازی گسترده و بی‌دروپیکر، و تبلیغات انحرافی که مصرف‌گرایی بیشتر را تشویق می‌کنند عرصه را برای انسان‌ها به شدت تنگ کرده‌اند. گویی کسی دیگر فرصت ندارد به "خویش‌تن" پردازد، با اطرافیان‌ش همدلی کند یا به اجتماعش هماهنگ شود.