

آموزش مهارت های زندگی در دوره ابتدایی

دین محمد امیری مقدم - عماد عرفانی نژاد

www.ketab.ir

مشهد مقدّس - ۱۴۰۰



سازمان مشاوره و گفت‌وگوهای
جمهوری اسلامی ایران

آموزش مهارت های زندگی در دوره ابتدایی

دین محمد امیری مقدم- عماد عرفانی نژاد

طراح جلد: حسن رحمان پور

ویراستار و صفحه آرا: حسن رحمان پور

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری

چاپ و صحافی: ویونا

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۴۲۴-۴

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴

تربت حیدریه، خیابان مدرس، جنب بیمه پاسارگاد

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹



انتشارات چشم انداز قطب



- سرشناسه : عنوان و نام پدیدآور
: امیری، دین محمد، ۱۳۶۴-
آموزش مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی / دین محمد امیری مقدم، عماد عرفانی‌نژاد.
مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم‌انداز قطب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۰۷ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۴۳۴-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیها
موضوع : مهارت‌های زندگی -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع : Life skills -- Study and teaching (Elementary) -- Iran
شناسه افزوده : عرفانی‌نژاد، عماد، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره : HQ۲۰۳۹
رده بندی دیویی : ۶۴۴/۷۰۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۳۰۳۱۵
اطلاعات رکورد : فیها
کتابشناسی :

www.ketab.ir

پیشگفتار:

اصطلاح مهارت درمعانی مختلفی به کار رفته است. وقتی می گوییم کسی مهارت انجام کاری را دارد به این معنی است که او توانایی های لازم برای انجام صحیح آن کار را دارد. بر این مبنا و با توجه به معنای مختلف مهارت، از مهارت های زندگی تعاریف مختلفی ارائه شده است.

مهارت های زندگی، مهارت هایی هستند که برای افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی رو به رو شود.

”مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم گیری های صحیح، حل تعارض ها و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند (WHO سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶).“

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است.

پژوهش های بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند. برای مثال در زمینه سوء مصرف مواد مشخص شده است که چهار عامل عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات، فقدان مهارت های ارتباطی و تاثیر پذیری اجتماعی با این مشکل ارتباط دارند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	فصل اول: کلیات پژوهش.....
۱۶	۱-۱ مقدمه.....
۱۹	۲-۱-برنامه آموزش مهارت های زندگی.....
۲۲	۳-۱- خود توانمند سازی از طریق آموزش مهارت های زندگی.....
۲۶	۴-۱-مهارت های زندگی و سلامت روان دانش آموزان.....
۳۴	فصل دوم: اهمیت مهارت های زندگی.....
۳۶	۱-۲- تعریف و اهمیت مهارت های زندگی.....
۴۴	۲-۲-انواع مهارت های زندگی.....
۴۷	۳-۲-ابعاد مهارتهای زندگی.....
۴۷	۱-۳-۲- مهارت های ارتباط بین فردی / روابط انسانی.....
۴۹	۲-۳-۲- مهارت های حل مساله / تصمیم گیری.....
۵۱	۳-۳-۲- مهارت های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی.....
۵۲	۴-۳-۲- مهارت های رشد هویت / هدف در زندگی.....
۵۷	۴-۲- اهداف آموزش مهارت های زندگی :.....
۶۰	۵-۲-جایگاه مهارت های زندگی در اسلام.....
۶۲	فصل سوم: بحث و نتیجه گیری.....
۶۴	۱-۳-مقدمه :.....
۶۵	۲-۳-مهارت های زندگی چیست؟.....
۶۶	مهارت خود آگاهی.....

۶۷	 مهارت همدلی
۶۷	 زمینه های بروز رفتار همدلانه
۶۸	 روش های تقویت همدلی
۶۹	 مهارت روابط بین فردی
۷۲	 مهارت ارتباط موثر
۷۶	 مهارت مقابله با استرس
۷۶	 روش های مقابله با استرس
۷۶	 مقابله های هیجانی
۷۷	 مقابله های مسئله مدار
۷۷	 ویژگی های افراد مقاوم به استرس
۷۹	 روش های کاهش علائم و نشانه های استرس
۷۹	 مهارت مدیریت هیجان
۸۰	 مدیریت هیجانی
۸۰	 چگونگی افزایش مهارت مدیریت هیجان ها
۸۱	 مهارت حل مسئله
۸۳	 مهارت تصمیم گیری
۸۵	 مهارت تفکر خلاق