

مهارت‌های زندگی

www.ketab.ir

تالیف

رجب ذوالقدر کارشناسی ارشد روانشناسی

سرشناسه : ذوالقدر، رجب، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی.

مشخصات نشر : قم: طلیعه سبز، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۵۶ ص.

شابک : 978-600-7679-10-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر

یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۸۹۴۹۹

مهارت‌های زندگی

نویسنده: رجب ذوالقدر

ناشر: طلیعه سبز / ۶۵۳۶-۰۶۱۲۷۵.

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰

بها: ۱۳۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه نویسنده
----	---------------

بخش اول: مهارت‌های زندگی

۱۸	مهارت‌های ده‌گانه زندگی
۲۴	فصل اول: خودآگاهی
۲۴	ویژگی‌های افراد خودآگاه
۲۷	فصل دوم: همدلی
۲۷	اثرات همدلی
۲۸	راهکارهای تقویت همدلی
۳۰	فصل سوم: روابط بین فردی
۳۰	عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
۳۱	کارکردهای روابط بین فردی
۳۱	پیشنهادهایی برای تقویت روابط بین فردی
۳۴	فصل چهارم: ارتباط مؤثر
۳۴	اثرهای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران

۳۴	راهکارها و نکته‌های مهم روانشناختی در ارتباط موثر
۳۷	فصل پنجم: مقابله با استرس
۳۷	لایه‌های استرس
۳۸	راهکارهای مقابله با استرس
۴۰	فصل ششم: مدیریت بر هیجان‌ها
۴۰	کارکردهای هیجان‌ها
۴۱	اهمیت هوش هیجانی
۴۱	پیشنادهایی برای افزایش مدیریت هیجان‌ها
۴۴	فصل هفتم: حل مسأله
۴۴	مراحل حل مسأله
۴۵	راهکارهایی برای تقویت مهارت حل مسأله
۴۸	فصل هشتم: تصمیم‌گیری
۴۹	انواع تصمیم‌گیری
۵۰	عوامل تأثیر گذار در تصمیم‌گیری
۵۰	فرآیند تصمیم‌گیری
۵۱	راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی
۵۳	فصل نهم: تفکر نوآور
۵۳	انواع تفکر
۵۳	مراحل تفکر نوآور
۵۴	ویژگی‌های افراد دارای تفکر نوآور
۵۵	راهکارهای پرورش تفکر نوآور در خود و دیگران
۵۸	فصل دهم: تفکر نقادانه
۵۸	اصول تفکر نقادانه

- ویژگی‌های افراد دارای تفکر نقادانه ۵۸
- راهکارهای پرورش تفکر نقادانه ۵۹

بخش دوم: مهارت‌های تحصیلی

- چگونه درس بخوانیم؟ روش‌های مطالعه مؤثر ۶۵
- فصل اول: هدف چیست؟ ۷۷
- عوامل مهم در تعیین هدف ۷۸
- ویژگی‌های یک هدف خوب ۷۹
- راهکارهای علمی در هدف گذاری ۸۰
- فصل دوم: حافظه ۸۲
- حافظه ۸۳
- انواع حافظه ۸۳
- راه‌های انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت ۸۴
- مزایای رسم نمودارهای حافظه ۸۶
- نکته‌های مهم در رسم نمودارهای حافظه ۸۷
- فصل سوم: تمرکز و دقت ۹۱
- تعریف تمرکز و دقت ۹۲
- عوامل مؤثر بر تمرکز و دقت ۹۲
- راهکارهای تقویت تمرکز و دقت ۹۶
- توصیه‌هایی برای افزایش دقت و تمرکز در کلاس ۹۸
- عوامل مؤثر بر دقت و تمرکز ۱۰۱
- فصل چهارم: دقت و تمرکز در خواندن ۱۰۲
- چند تمرین برای دقیق خواندن ۱۰۴

۱۰۶	فصل پنجم: برنامه‌ریزی
۱۰۷	تعریف برنامه‌ریزی
۱۰۸	اصول برنامه‌ریزی
۱۱۲	برخی نکات مورد توجه دیگر در برنامه‌ریزی
۱۱۴	فصل ششم: تصمیم‌گیری
۱۱۵	تعریف تصمیم‌گیری
۱۱۵	انواع تصمیم‌گیری
۱۱۶	عوامل تاثیرگذار در تصمیم‌گیری
۱۱۷	مراحل تصمیم‌گیری
۱۱۸	راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی
۱۲۰	فصل هفتم: گوش دادن فعال
۱۲۱	تعریف گوش دادن فعال
۱۲۲	فواید و کارکردهای گوش دادن
۱۲۲	مهارت‌های اساسی گوش دادن‌های فعال
۱۲۷	فصل هشتم: مدیریت زمان
۱۲۸	مدیریت زمان
۱۳۳	فصل نهم: یادگیری
۱۳۳	انواع سبک‌های یادگیری
۱۳۴	بهترین سبک‌های یادگیری برای کنکور
۱۳۷	روشهای ارتقاء لذت یادگیری
۱۴۰	۶۴ تکنیک برای یادگیری سریع‌تر، بهتر و عمیق‌تر
۱۵۰	یادگیری با رویکرد ساختارگرایی
۱۵۳	چرا کودکان در «یادگیری» دچار مشکل می‌شوند؟

۱۵۷	یادگیری بهتر با چند راهکار ساده
۱۶۰	فصل دهم: چگونه مطالعه کنیم؟
۱۶۶	چند نکته کلی برای کارآمدی بهتر مطالعه مطالب درسی
۱۷۱	یک روش مفید برای مطالعه دروس خواندنی
۱۷۴	مطالعه به سبکی دیگر!
۱۷۷	مطالعه همراه با وسایل صوتی و تصویری
۱۷۸	روش‌های صحیح مطالعه جهت ایجاد آمادگی در امتحانات
۱۸۲	پنج خطای رایج در شیوه مطالعه افراد کند خوان
۱۸۲	شش راهکار موثر برای افزایش سرعت مطالعه
۱۸۴	فصل یازدهم: مرور
۱۸۶	چه موقع و چگونه مرور کنیم؟
۱۸۷	چند نکته مهم در مرور
۱۸۸	حجم و اندازه مرور
۱۸۹	مرور فعال
۱۸۹	ویژگیهای یک مرور فعال
۱۸۹	چند روش دیگر برای مرور
۱۹۲	فصل دوازدهم: یادداشت‌برداری
۱۹۲	اهمیت یادداشت‌برداری
۱۹۳	فنون یادداشت‌برداری
۱۹۷	یادداشت‌برداری در کلاس
۱۹۷	فواید حل تست
۱۹۹	چه موقع تست بزنیم؟
۱۹۹	با چه تست‌هایی شروع کنیم؟

۲۰۰	چه اندازه و چند مرحله تست بزنیم؟
۲۰۲	نکته برداری از تست‌ها
۲۰۲	دقت در تست زنی
۲۰۴	روش‌های حل تست در آزمون
۲۰۵	فتون تست زدن در آزمون
۲۰۸	فصل سیزدهم: جمع بندی
۲۰۹	ویژگی‌ها و اصول دوره جمع بندی
۲۰۹	آغاز و پایان جمع بندی
۲۰۹	مراحل دوره جمع بندی
۲۱۳	فصل چهاردهم: مهمترین مراحل کار
۲۱۳	راهکارهایی جهت افزایش اطلاعات و اثربخشی روش انتخاب شده
۲۱۵	روش‌های سنتی تدریس
۲۲۳	روش نهایی علمی
۲۳۴	تدریس نوین
۲۳۹	فصل پانزدهم: انواع سکوت
۲۴۴	تاثیر تغذیه بر یادگیری
۲۴۴	نقش تغذیه در یادگیری
۲۴۸	انواع روش‌های تنفس درمانی
۲۴۹	اساس روش تنفس درمانی
۲۵۱	روش استفاده از تنفس درمانی
۲۵۲	آرامش پیشرفته ماهیچه‌ای
۲۵۵	منابع

مقدمه نویسنده :

با سپاس از خداوند منان که پس از چاپ کتاب مدیریت اضطراب اجتماعی خداوند به من توانائی داد تا بتوانم با اراده و جرأت بیشتری و با تشویق و همت همسر و اساتید محترم که با راهنمایی‌های لازم مشوق من در تألیف این کتاب بوده‌اند این افتخار را داشته باشم تا بر اساس احساس نیاز برای جامعه کتابی بصورت کامل در حیطه مهارت‌های زندگی و تحصیلی تألیف نمایم. باشد که به امید خداوند گوشه‌ای از مشکلات جامعه و افراد را بتوان حل کرد. توجه و عنایت ویژه و نیز اعتماد مردم جامعه باری سنگین را بر دوش من نهاده تا با پشتکاری بیش از پیش و احساس مسئولیتی بیشتر سعی در رفع نواقص و ایرادات این مجموعه داشته باشم. امید است تا با این اقدام هر چند کوچک گامی در جهت خدمت به آموزش مهارت‌های لازم در جامعه بر داشته شود با توجه به این که هر کدام از این مطالب بصورت جداگانه توسط اساتید مختلف به چاپ رسیده است.

با تشکر

رجب ذوالقدر

کارشناسی ارشد روانشناسی