



آموزش

مهارت‌های زندگی

فاطمه اخلاقی زیدی

مجتبی فرزادی

WWW.KETABO.IR

سرشناسه : اخلاقی یزدی نژاد، فاطمه، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : آموزش مهارت‌های زندگی / فاطمه اخلاقی یزدی نژاد، مجتبی
فرزادی.

مشخصات نشر : تهران: آبانگان ایرانیان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۴۶ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۲-۰۰-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : مهارت‌های زندگی

موضوعی : Life skills

شماره افزوده : فرزادی، مجتبی، ۱۳۷۱ -

رده بندی کنگره : ۲۰۳۷HQ / الف ۱۳۹۷ ۸۱۳

رده بندی دیوبند : ۷/۶۴۶

شمار کتابشناسی ملی : ۵۴۲۶۱۳۶

آموزش مهارت‌های زندگی

فاطمه اخلاقی یزدی نژاد - مجتبی ف. ی.

ناشر: آبانگان ایرانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۲-۰۰-۶

صفحه‌آرایی: قاسمی (رها)

مدیرفنی: راحله رحمانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: ایرانیان

قیمت: ۱۵,۰۰۰ تومان

تلفن مرکزپخش: ۶۶۴۲۴۲۱۱

مرکزپخش: بانک کتاب ایرانیان، تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده،

پلاک ۹، واحد ۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل اول / مدیریت هیجانان.....
۹	مقدمه.....
۱۰	هیجان‌ها چیست‌اند؟.....
۱۰	ضرورت مهارت مدیریت هیجان‌ها.....
۱۲	موانع مدیریت هیجان.....
۱۳	مدیریت شناسایی هیجان.....
۱۶	مدیریت اضطراب.....
۱۷	اضطراب را خیلی زیاد تجربه می‌کنید؟.....
۱۸	روش‌های گوناگون برای کاهش مدیریت اضطراب.....
۱۹	نشانه‌های افسردگی کدامند؟.....
۲۲	علائم افسردگی.....
۲۲	سه عامل سازنده تفکر افسرده‌کننده.....
۲۳	انواع افسردگی.....
۲۴	عوامل بروز افسردگی.....
۲۴	راه‌های غلبه بر افسردگی.....
۲۹	فصل دوم / مهارت خودآگاهی.....
۲۹	مقدمه.....
۳۰	خودآگاهی چیست؟.....
۳۱	اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی.....
۳۳	شکل‌گیری مهارت خودآگاهی.....
۳۴	نکات حائز اهمیت در کسب این مهارت.....
۳۵	مؤلفه‌های مهارت خودآگاهی.....

۴۰.....	عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی
۴۲.....	موانع رسیدن به خودآگاهی
۴۵.....	شناخت احساسات
۴۶.....	هوش هیجانی
۴۷.....	اثرات سودمند هوش هیجانی بر اشخاص
۴۷.....	عزت نفس
۴۹.....	فصل سوم / تاب آوری
۴۹.....	مقدمه
۵۱.....	تاب آوری چیست؟
۵۳.....	خصوصیات تاب آوری
۵۴.....	عواملی که باعث انعطاف پذیری کمک می‌کند
۵۵.....	ویژگی‌های تاب آوری چیست؟
۵۷.....	توصیه‌هایی جهت تاب آوری
۵۹.....	فصل چهارم / مهارت حل مسئله
۵۹.....	مقدمه
۶۰.....	ضرورت مهارت حل مسئله
۶۰.....	کاربرد مهارت حل مسئله
۶۱.....	آشنایی با مهارت حل مسئله
۶۳.....	مراحل تکنیکی حل مسئله
۶۶.....	تعریف مشکلات پیچیده
۶۶.....	اولویت بندی مشکلات:
۷۲.....	دلایل ضعف در حل مسئله چیست؟
۷۵.....	فصل پنجم / قاطعیت ورزی
۷۵.....	مقدمه
۷۶.....	جرات مندی چیست؟
۷۸.....	- چگونه "نه" بگوییم؟
۷۹.....	- چگونه جرات مندانه رفتار کنیم؟

۷۹.....	مهارت ابراز وجود و جرات ورزی و نقش آن در افزایش عزت نفس
۸۰.....	افراد جرات ورز چه ویژگی هایی دارند؟
۸۰.....	جراتمندانانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟
۸۱.....	چطور می توانیم جرات مندی را ابراز کنیم؟
۸۳.....	اعتماد به نفس
۸۳.....	تفاوت قاطعیت با پرخاشگری
۸۴.....	کاردها قاطعیت
۸۵.....	فصل هشتم / مهارت کنترل خشم
۸۵.....	مقدمه
۸۶.....	خشم چیست؟
۸۶.....	خشم چه زیان هایی در پی دارد؟
۸۷.....	دلایل برانگیخته شدن خشم چیست؟
۸۸.....	چه افرادی بیش از دیگران مستعد خشم گین شدن هستند؟
۸۹.....	تاثیرات فیزیولوژیکی خشم بر روی بدن چیست؟
۹۰.....	مراحل خشم کدامند؟
۹۱.....	راه های مختلف ابراز خشم
۹۲.....	چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟
۹۴.....	پیامدهای احتمالی رفتار پرخاشگرانه
۹۶.....	پنج روش ویژه برای کنترل خشم
۹۹.....	انفعال، پرخاشگری و جرات ورزی
۱۰۱.....	فصل نهم / مهارت تفکر انتقادی
۱۰۱.....	مقدمه
۱۰۱.....	تفکر انتقادی چیست؟
۱۰۲.....	فرایند تفکر انتقادی
۱۰۳.....	اهمیت مهارت تفکر انتقادی
۱۰۵.....	شکل گیری مهارت تفکر انتقادی
۱۰۷.....	هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی

- فصل هشتم / مهارت تصمیم‌گیری ۱۱۳
- مقدمه ۱۱۳
- تصمیم‌گیری چیست؟ ۱۱۴
- مراحل تصمیم‌گیری ۱۱۵
- فصل نهم / مهارت ارتباط موثر ۱۲۵
- مقدمه ۱۲۵
- ارتباط موثر چیست؟ ۱۲۵
- اجراء ارتباط موثر ۱۲۶
- شناخت کذبنده و ارتباط موثر ۱۲۶
- زبان بدن و تیاه موثر ۱۲۶
- احساسات، ارتباط موثر ۱۲۷
- منظور از ارتباط موثر چیست؟ ۱۲۸
- مهارت ارتباط موثر ۱۲۹
- موانع بوجود آمدن ارتباط موثر چیست؟ ۱۲۹
- فصل دهم / مهارت مدیریت استرس ۱۳۱
- مقدمه ۱۳۱
- استرس چیست؟ ۱۳۲
- نشانه‌های استرس ۱۳۲
- برخی از نشانه‌های اولیه فرسودگی ۱۳۴
- چگونه می‌توان استرس را مدیریت کرد؟ ۱۳۵
- روشهای مدیریت استرس ۱۳۷
- برخی روشهای مقابله و مدیریت استرس ۱۳۸
- منابع حمایتی بیشتر برای مدیریت استرس ۱۴۳
- منابع ۱۴۵

پیشگفتار

انسان موجودی اجتماعی است و بقای رضامندانه‌ی او در گرو ایجاد و تداوم ارتباط مناسب با دیگران است. از این روی، فراگیری و تمرین مهارت‌های زندگی و بهره‌گیری از آن‌ها موجب می‌شود که فرد در ارتباط با خود و دیگران، ناکامی و رنج کمتری را تحمل کند. به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به طور موثر با نیازها و چالش‌های روزمره برخورد نمایند. مجموعه‌ی حاضر مشتمل بر آموزش ده مهارت اساسی زندگی است که هر فصل آن به تشریح یکی از مهارت‌ها همچون: کنترل خشم، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط موثر، راه‌های تاب‌آوری، تفکر انتقادی و... اختصاص یافته است.

نگارش این مجموعه به گونه‌ای است که همگان از آن بهره خواهند برد. امید است که با مطالعه‌ی این مجموعه نگاهمان به خود، محیط و دیگران تازه شود.