



مهارت‌های زندگی دانش‌آموزی

ویژه دانش‌آموزان دوره اول و دوم متوسطه و داوطلبان کنکور سراسری

دکتر محمد علی کرامتی

دانشیار دانشگاه تهران

دکتر عذرا شالباف



انتشارات زندگی‌شاد

کرامتی، محمدرضا، ۱۳۳۷ -

مهارت‌های زندگی: دانش‌آموزی، ویژه دانش‌آموزان دوره اول و دوم متوسطه و داوطلبان کنکور سراسری/محمدرضا کرامتی، عذرا شالباف.

تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۴

۸۰ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ م.م.

۱- 978-600-95446-9 ۵۰۰۰ ریال

ف.ا

کتاب: ص. [۷۹] - ۸۰.

مرزداران، ان، راه و رسم زندگی، شاگردان، ایران، راهنمای مهارت‌های زندگی

شالباف، عذرا، ۱۳۳۵.

۱۱ م ۹۱ / ک ۲۶ / LB۳۶۰۷

۳۷۱/۸۹۰۹۵۵

۴۱،۶۴۰۲



انتشارات زندگی شاد

مهارت‌های زندگی دانش‌آموزی

نویسنده: دکتر محمدرضا کرامتی و دکتر عذرا شالباف

ویراستار: اشرف لاریجانی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۵

ISBN: 978-600-95446-9-1

حق چاپ برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است.

انتشارات زندگی شاد: تهران، مرزداران، سرسبز جنوبی، گل‌دیس ۸ پ ۲۸، ط ۳.

۹۱۵۵۰۳۵۶۱۷-۰۹۱۹۵۶۱۶۴۹۹-۴۴۲۷۸۶۳۱

برای اطلاع از مراکز فروش کتاب‌های انتشارات زندگی شاد به سایت

www.zendegieshad.ir مراجعه فرمایید.

۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۵
بخش اول: مهارت‌های اجتماعی و روانشناختی	۷
فصل اول: ارتباط	۷
فصل دوم: شادی	۱۷
فصل سوم: کاهش استرس	۲۵
فصل چهارم: کنترل خشم	۳۷
فصل پنجم: کار تیمی	۴۱
فصل ششم: جرئت‌مندی	۴۳
فصل هفتم: تصمیم‌گیری	۴۵
فصل هشتم: عمل	۴۷
فصل نهم: مدیریت پول	۴۹
بخش دوم: مهارت‌های تحصیلی	۵۱
فصل دهم: مدیریت زمان	۵۱
فصل یازدهم: حضور کلاسی	۵۷
فصل دوازدهم: خواندن	۶۱
فصل سیزدهم: یادداشت‌برداری	۶۳

- فصل چهاردهم: سخنرانی ۶۵
- فصل پانزدهم: کنفرانس ۶۷
- بخش سوم: مهارت‌های مربوط به شرکت در امتحان ۶۹
- فصل شانزدهم: آمادگی جسمی برای شرکت در امتحان ۶۹
- فصل هفدهم: آمادگی ذهنی برای شرکت در امتحان ۷۱
- فصل هجدهم: برنامه‌ریزی برای امتحان ۷۳
- فصل نوزدهم: مرور ۷۵
- فصل بیستم: کلیدها، موفقیت در امتحان ۷۷
- منابع ۷۹

مقدمه

ممکن است پس از یک روز طولانی و خسته‌کننده از مدرسه به خانه بیایید و خواهر کوچک شما که تمام روز منتظر بازگشت‌تان بوده است، با شادی و خوشحالی به طرف شما بدود. شما ناخودآگاه به بی‌نشان دادن محبت، سر دختر بی‌گناه فریاد می‌کشید: «از اینجا دور شو، به وسایل من دست نزن، برو بیرون»، و مثل گذشته در را محکم می‌بندید. او گریه‌کنان به سوی بابا و ماما می‌دود. شما می‌دانید این رفتار او را آزرده می‌کند، اما با این حال او را می‌رنجانید. مطالعه نمی‌کنید، مگرچه عواقب نمره ضعیف را می‌دانید. کارهای عقب‌افتاده زیادی دارید که باید انجام دهید، اما پنج‌شنبه و جمعه‌های زیادی می‌گذرد و کاری نمی‌کنید. با بهره‌گیری از مهارت‌های زندگی، رفتارتان هدفمند و معنادار می‌شود و اتکاء به نفس و قدرت تحمل شما افزایش می‌یابد. این کتاب شما را به مهارت‌هایی مجهز می‌کند که به کمک آنها می‌توانید گام‌های محکمی در زندگی بردارید، از دوران تحصیل لذت ببرید و با حداقل تلاش حداکثر نتیجه را از آن خود نمایید.

دکتر محمدرضا کرامتی

دکتر عذرا شالباف

بهار ۱۳۹۵