

آموزش مهارت‌های زندگی

www.ketab.ir

نویسندگان:

سحر حسینی - شقایق لیب

عسکر کریم آبادی

مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی معنا

تحت نظارت اداره کل بهزیستی استان گلستان

گرگان، بلوار گلشهر، گلشهر ۸، گل آرای ۱، مجتمع هیرکان، طبقه اول

تلفن ۰۱۷-۳۲۵۲۲۸۸۳

سرشناسه	: حسینی، سحر، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های زندگی / مولفان سحر حسینی، شقایق لیب، عسکر کریم‌آبادی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ ص.
شابک	: 978-622-02-1162-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life skills -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: لیب، شقایق، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	: کریم‌آبادی، عسکر، ۱۳۴۸ -
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۹۶۹۷۱

آموزش مهارت‌های زندگی

تألیف: سحر حسینی - شقایق لیب - عسکر کریم‌آبادی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۱۶۲-۴

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می‌باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۱۰.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: مهارت خودآگاهی
۱۴.....	من چه شکلی هستم؟
۱۵.....	نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید
۱۵.....	حال دلیل این کارها چیست؟
۱۶.....	فواید شناخت خود
۱۸.....	چگونه خود را تغییر دهیم
۱۹.....	قدرت غیرقابل کنترل افکار
۱۹.....	صحت‌های مثبت با خود
۲۱.....	فصل دوم: مهارت کنترل خشم
۲۱.....	خشم چیست؟
۲۲.....	چند هیجانی که از بدو تولد در شخصیت هر انسانی شکل می‌گیرد:
۲۳.....	ضررهای این چند هیجان که از بدو تولد با هر انسانی است
۲۳.....	علت خشم چیست؟
۲۴.....	خشم در خانواده
۲۴.....	علت پرخاشگری در خانواده
۲۴.....	ضررهای هیجان خشم، عبارتند از:
۲۵.....	علت پرخاشگری کودکان
۲۵.....	تمرینی از باورهای درست و غلط از خشم و عصبانیت
۲۶.....	مدیریت خشم در زندگی
۲۷.....	چند نمونه تمرین برای مدیریت خشم
۲۸.....	ناراحتی را چگونه به طرف مقابلتان بازگو کنید
۲۸.....	مهارت عذرخواهی کردن
۲۹.....	سبک زندگی‌تان را چگونه عوض کنید تا خشم‌تان کاهش یابد
۳۰.....	راه کارهای مدیریت خشم منفی

- فصل سوم: مهارت نه گفتن و جرات ورزی** ۳۱
- رفتار منفعلانه ۳۲
- رفتار پرخاشگرانه ۳۳
- رفتارهای جرات ورزانه شامل چه مواردی می‌باشد ۳۳
- گام‌هایی برای کسب جرات ورزی ۳۳
- در چه موقعیت‌هایی باید قاطع باشیم ۳۷
- بهترین راه رهایی از ترس، تمرین «نه» گفتن است: ۳۹
- فصل چهارم: مهارت ارتباط مؤثر** ۴۱
- ارتباط چیست؟ ۴۲
- ارتباط سازنده و مهارت ارتباط مؤثر ۴۲
- مشاهده‌ی چرخه‌ی ارتباطی ۴۳
- مقایسه افراد درون‌گرا و بیرون‌گرا ۴۴
- چرا برخی از ارتباطات غیر مؤثر می‌شوند؟ ۴۴
- گوش دادن خوب و فعال ۴۶
- راه کارهای گوش دادن فعال ۴۶
- مهارت گوش دادن ۴۷
- اصول پیام رساندن ۴۸
- فصل پنجم: مهارت حل مسئله** ۴۹
- مهارت حل مسئله چیست؟ ۴۹
- منطق شترمرغی در مهارت حل مسئله ۴۹
- هوش هیجانی، یا EQ در حل مسئله و تصمیم‌گیری ۵۰
- با مثالی هوش هیجانی را شروع می‌کنم ۵۰
- راه کارهایی برای انتخاب رشته ۵۲
- انتخاب شغل براساس شخصیت افراد ۵۳
- واکنش خود در برابر دیدگاه دیگران ۵۴
- رفتار و برخورد با کسانی که به تیپ شخصیتی شما نمی‌خورند ۵۴

- ۵۵..... تمرین‌هایی برای مقابله با رفتارهای ناخوشایند
- ۵۵..... نیازهای عاطفی و زبان عشق یکدیگر را بیاموزید
- ۵۶..... پنج نیاز عاطفی که، در هر فرد متفاوت است عبارتند از:
- ۵۶..... رشد و پیشرفت زندگی زناشویی در خانواده
- ۵۷..... سه پرسش اساسی که باید از همسران پرسید تا متوجه شوید چه کارهایی باید برای موفقیتش انجام بدهید
- ۵۷..... مراحل تغییر عادت و تغییر رفتار
- ۵۸..... برای غلبه بر موانع تغییر این کار را انجام بدهید
- ۵۸..... شناخت هیجانات دیگران
- ۶۱..... **فصل ششم: مهارت حل تعارض**
- ۶۱..... تعریف تعارض
- ۶۲..... چرا تعارض امری اجتناب‌ناپذیر است
- ۶۳..... حل تعارض و حل مشکلات به صورت کارآمد و ناکارآمد
- ۶۳..... روش‌های کارآمد برای حل تعارض
- ۶۳..... نیازهای بنیادی انسان‌ها
- ۶۴..... باید به رشد و تکامل یکدیگر کمک کنید:
- ۶۴..... زندگی زناشویی باید طبق چند عنصر زیر شکل گرفته باشد
- ۶۴..... نقش زن و مرد در رابطه زناشویی و زندگی مشترک
- ۶۵..... شکل‌گیری رابطه پایدار
- ۶۶..... شباهت و تفاوت‌های یک رابطه
- ۶۶..... کنار آمدن با تفاوت‌های یکدیگر
- ۶۷..... چند اصل مهم برای رابطه زناشویی
- ۶۷..... مشکلات خانواده‌ها
- ۶۸..... مهم‌ترین مشکلات خانوادگی در دانش‌آموزان عبارتند از:
- ۶۸..... مشکلات در خانواده‌ها از نظر یکدیگر
- ۶۹..... مشکلات را در طول زندگی می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

مقدمه

شاید بد نباشد با خود فکر کنیم، یادگیری مهارت‌های زندگی را تا چه حد در برنامه زندگی خود جای داده‌ایم.

چقدر این مهارت‌ها در زندگی روزمره ما اثر دارند، ولی باید بگویم مهارت‌های زندگی تضمین‌کننده سلامت روان افراد جامعه هستند.

مهارت‌های زندگی می‌تواند نوعی تمرین رفتاری باشد تا در موقعیت‌های مختلف زندگی بهترین واکنش و رفتارها را داشته باشیم.

همه‌ی انسان‌ها یکسری ضعف‌های رفتاری دارند که این ضعف‌ها آسیب‌های زیادی را برای شما و افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستید به همراه خواهد داشت.

در روانشناسی {۱۰ مهارت}، به عنوان مهارت‌های اصلی زندگی مطرح می‌شود، که در واقع بسیاری از شکست‌ها، ناکامی‌ها و مشکلاتی که افراد در زندگی خود تجربه می‌کنند به خاطر وجود نقص‌هایی است که در این زمینه دارند.

مهارت‌های زندگی ویژگی‌هایی هستند که به صورت ذاتی در افراد وجود داشته باشند، بلکه نیازمند آگاهی، آموزش و تمرین در موقعیت‌های مختلف هستند.