

آموزش

مهارت های زندگی

جلد دوم

(راهکاری برای زندگی بهتر)

www.ketaboo.com

انتشارات پیک آذر سحر

سرشناسه

: عیوضی، رحیم، ۱۳۵۰-

Eyvazi, Rahim

عنوان و نام پدیدآور

: آموزش مهارت‌های زندگی : راهکاری برای زندگی بهتر/مولفان رحیم عیوضی، زهراسادات

قائم‌مقامی، فاطمه مهدوی صومعه.

مشخصات نشر

: تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک

: ۵۰۰۰۰ ریال 8-7245-622-978:

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

عنوان دیگر

: راهکاری برای زندگی بهتر.

موضوع

: راه و رسم زندگی

Conduct of life

راه و رسم زندگی — جنبه‌های روانشناسی

Conduct of life -- Psychological aspects

شناسه افزوده

: قائم‌مقامی، زهراسادات، ۱۳۴۱ -

شناسه افزوده

: مهدوی صومعه، فاطمه، ۱۳۴۹ -

رده بندی کنگره

: BJ۱۵۸۸

رده بندی دیویی

: ۴۴/۱۷۰

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۸۵۱۳۸۱

اطلاعات رکورد

: فیبا

کتابشناسی



انتشارات پیک آذر سحر

عنوان : آموزش مهارت‌های زندگی (جلد دوم)

مولفان : رحیم عیوضی - زهراسادات قائم‌مقامی - فاطمه مهدوی صومعه

ناشر : پیک آذر سحر

حروفچینی : واهد کامپیوتری سمر

نوبت چاپ : اول - ۵۰۰ جلد - ۱۴۰۱

قیمت : ۸۰۰۰۰ تومان

شابک : ۸ - ۷۳ - ۷۲۴۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: تبریز، خیابان شریعتی جنوبی، روبروی بازار موبایل گریستال

انتشارات پیک آذر سحر تلفن ۳۵۵۵۱۸۳۵ - ۳۵۵۶۸۸۱۶ - ۰۴۱

فهرست مطالب

۴	سخنی با خوانندگان گرامی
۵	کنترل عصبانیت
۱۲	تسلط بر عصبانیت
۲۱	مهارت‌های مقابله با خشم
۲۶	انتقاد پذیری
۲۹	تفکر مثبت
۳۴	چگونه تصمیم گیری کنیم
۴۱	ضعف اراده
۴۸	راه تقویت اراده
۵۱	تقویت اراده در انجام برنامه‌ها و کارها
۵۴	خودآگاهی
۶۰	همدلی
۶۵	سه خشت برای یک سقف
۶۹	دو قدم مانده تا پایان دنیا
۷۲	چرا افراد خجالت می‌کشند؟
۷۷	افراد خیال پرداز
۸۲	مدیریت هیجان
۸۶	اخلاق
۹۱	اهمیت ندادن
۹۶	افراد منفی و بی وجدان
۱۰۱	اعتماد به نفس
۱۰۵	احترام به خود
۱۱۰	ذهن‌های زودباور