

سرشناسه	سرلک، فرخنده.
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی در الفبای یادگیری/فرخنده سرلک؛ ویراستار شیما منوچهری.
مشخصات نشر	تهران: کتابسرای اهورا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.: مصور (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	978-622-94307-8-1
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۳۴-۱۳۷].
موضوع	یادگیری
موضوع	Learning
موضوع	تدریس اثربخش
موضوع	Effective teaching
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life skills
رده‌بندی کنگره	LB۱۰۶۰
رده‌بندی دیوبی	۳۷۰/۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۴۴۲۴۷۸



کتابسرای اهورا

مهارت‌های زندگی در الفبای یادگیری

نویسنده: فرخنده سرلک

ناشر: کتابسرای اهورا

ویراستار: شیما منوچهری

چاپخانه: ترانه

تیراژ: ۱۵۰ جلد

بهاء: ۱۴۸۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول زمستان ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۰۷-۸-۱

www.sergispub.ir

Email: ketabsarayeahoor@gmail.com

آدرس: میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید، نبش کوچه نوروز پلاک ۵۱ طبقه همکف واحد دو

تلفن: ۶۶۴۸۷۱۴۹ - ۶۶۴۸۱۹۱۶ - ۰۲۱ - همراه: ۰۹۱۲-۰۱۳۶۲۸۹

هرگونه استفاده از جلد و متن کتاب (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) بدون اجازه کتبی ناشر و مؤلف ممنوع است و در صورت مشاهده از متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

۱۴	 مقدمه
۱۴	 فصل اول یادگیری
۱۷	 یادگیری
۱۸	 انواع یادگیری
۱۸	 یادگیری کلامی
۱۹	 یادگیری حرکتی
۱۹	 یادگیری مشاهده‌ای
۲۰	 یادگیری اجتنابی
۲۰	 یادگیری تصادفی
۲۱	 یادگیری نهفته
۲۱	 عوامل مؤثر در یادگیری
۲۱	 آمادگی
۲۲	 انگیزه و هدف
۲۲	 تجارب گذشته
۲۳	 موقعیت و محیط یادگیری
۲۳	 روش تدریس معلم
۲۳	 کل‌نگری
۲۴	 تمرین و تکرار
۲۴	 سبک‌های یادگیری
۲۴	 یادگیرندگان تصویری
۲۵	 یادگیرندگان شنیداری

۲۵	یادگیرندگان حرکتی
۲۶	سبک‌های یادگیری ادغام‌شده
۲۶	پیشرفت تحصیلی
۲۹	اهمیت پیشرفت تحصیلی
۳۰	عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی
۳۱	خود پنداشت تحصیلی
۳۲	درگیری تحصیلی
۳۲	خودکارآمدی
۳۳	تجربه‌های موفقیت‌آمیز
۳۴	الگوبرداری اجتماعی
۳۴	ترغیب کلامی
۳۴	برانگیختگی فیزیولوژیکی هیجانی
۳۴	خودتنظیمی
۳۵	انگیزش
۳۵	شخصیت
۳۶	برنامه درسی
۳۷	کتاب‌های درسی و مواد آموزشی
۳۷	نوع مدرسه
۳۸	کیفیت آموزشی
۳۹	کیفیت روابط معلم و دانش‌آموز
۴۰	زمان تحصیل
۴۱	نظریه‌های پیشرفت تحصیلی
۴۱	نظریه بلوم
۴۲	نظریه دورکیم
۴۲	نظریه مازلو

۴۳	 نظریه مک کلند
۴۵	 نظریه اتکینسون
۴۶	 فصل دوم الفبای مهارت‌های زندگی
۴۷	 مهارت‌های زندگی
۴۹	 تاریخچه مهارت‌های زندگی
۵۰	 اهمیت مهارت‌های زندگی
۵۱	 ارتقا بهداشت روان و پیشگیری اولیه
۵۱	 توانمند کردن افراد
۵۱	 تحقق توانایی بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی
۵۲	 آموزش مهارت‌های زندگی
۵۳	 نقش والدین در آموزش مهارت‌های زندگی
۵۴	 نقش مدرسه در آموزش مهارت‌های زندگی
۵۶	 ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی
۵۷	 یادگیری و کسب اطلاعات و دانش
۵۷	 یاد بگیریم که به کاربندیم
۵۸	 یاد بگیریم تا بهتر زندگی کنیم
۵۸	 یاد بگیریم در کنار یکدیگر و باهم بهتر زندگی کنیم
۶۰	 فصل سوم مؤلفه‌های مهارت زندگی
۶۲	 مهارت خودآگاهی
۶۳	 خودآگاهی چیست؟
۶۴	 اجزاء خودآگاهی
۶۵	 شناخت خصوصیات جسمانی
۶۶	 شناخت احساسات
۶۶	 شناخت نقاط ضعف و قوت
۶۶	 شناخت توانمندی‌های خود

۶۶	شناخت موفقیت‌های خود
۶۷	شناخت گفتگوهای درونی
۶۷	شناخت افکار، احساسات، رفتار خود
۶۷	شناخت خصوصیات رفتاری
۶۷	شناخت اهداف خود
۶۸	برخی عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی
۶۸	پذیرش خود
۶۸	پذیرش دیگران
۶۹	مسئولیت‌پذیری
۶۹	موانع رشد خودآگاهی
۶۹	توقعات و انتظارات بیش از حد از ما
۶۹	کمال‌گرایی
۶۹	غرورها
۷۰	مهارت همدلی
۷۱	مهارت همدلی چیست؟
۷۳	اهمیت و ضرورت همدلی
۷۴	مراحل همدلی با دیگران
۷۴	گوش‌دادن فعال
۷۴	نقل بیان
۷۵	شفاف‌سازی
۷۵	ارائه بازخورد (پس‌خوراند)
۷۵	بازپردازی
۷۶	انعکاس احساس
۷۶	انعکاس محتوا
۷۷	آموزش مهارت همدلی در مقاطع مختلف سنی و تحصیلی

۷۷	پیش دبستانی
۷۸	بازی (۱): احوالپرسی بدون کلام
۷۸	نحوه انجام بازی
۷۸	بازی (۲): اگر احساسات مثل رنگ‌ها بودند!
۷۸	نحوه انجام بازی
۷۹	دوره دبستان
۷۹	کلاس اول
۷۹	فعالیت
۷۹	هدف
۷۹	تشخیص راه‌های ایجاد رابطه خوب با دیگران
۸۰	کلاس دوم
۸۰	فعالیت
۸۰	حلقه‌های دوستی
۸۰	کلاس سوم
۸۰	فعالیت
۸۰	یک دوست پیدا کن
۸۱	کلاس چهارم
۸۱	فعالیت
۸۱	قواعد روابط
۸۱	کلاس پنجم
۸۱	فعالیت
۸۱	مسخره شده و طردشده
۸۲	کلاس ششم
۸۲	فعالیت
۸۲	دوست بهتری بودن

- ۱۲..... مهارت ارتباط مؤثر
- ۱۳..... مهارت ارتباط مؤثر چیست؟
- ۱۴..... انواع ارتباط
- ۱۵..... ارتباط مستقیم و غیرمستقیم
- ۱۵..... ارتباط ارادی و غیرارادی
- ۱۵..... ارتباط رسمی و ارتباط غیررسمی
- ۱۶..... ارتباط کلامی و غیرکلامی
- ۱۶..... ارتباط فردی و ارتباط جمعی
- ۱۶..... ارتباط یک طرفه و ارتباط دوطرفه
- ۱۶..... مهارت‌های ارتباطی مؤثر برای معلمان
- ۸۸..... گام‌های مؤثر در برقراری ارتباط بین معلم و دانش‌آموزان
- ۸۸..... سعی کنید ارتباط عاطفی - اجتماعی مناسبی با فراگیران برقرار کنید.
- ۸۸..... سعی کنید درس خود را به‌طور مناسب شروع کنید.
- ۸۹..... از مطالب و بیان قابل درک برای دانش‌آموزان بهره بگیرید
- ۸۹..... نگاه و توجه خود را بین کلیه دانش‌آموزان کلاس تقسیم کنید.
- ۹۰..... سعی کنید حرکات متناسبی در کلاس درس داشته باشید.
- ۹۱..... بازی‌های جذاب برای مهارت ارتباط
- ۹۱..... یک کلاغ چهل کلاغ
- ۹۱..... تماشاخانه
- ۹۲..... راه‌های برقراری ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان
- ۹۲..... ارتباط نقره‌به‌نقره
- ۹۲..... استفاده از دغدغه مشترک برای گفتگو
- ۹۳..... تدریس داستان محور
- ۹۳..... شوخی و طنز
- ۹۳..... گفتگو حول موضوعات خارج از کلاس

- ۹۳..... مضرات ارتباط ناکارآمد با دانش‌آموزان
- ۹۴..... مهارت روابط بین‌فردی
- ۹۵..... مهارت روابط بین‌فردی چیست؟
- ۹۶..... گوش‌دادن فعال و مؤثر
- ۹۶..... کارگروهی
- ۹۶..... مسئولیت‌پذیری
- ۹۷..... مهارت مقابله با استرس
- ۹۸..... مهارت مقابله با استرس چیست؟
- ۱۰۱..... عوامل شخصی و فردی
- ۱۰۱..... عوامل محیطی و اجتماعی
- ۱۰۲..... راهکارهای کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان
- ۱۰۲..... ارائه حمایت‌های عاطفی
- ۱۰۲..... بیان واضح تکالیف و دستورالعمل‌ها به دانش‌آموز
- ۱۰۲..... معاف کردن دانش‌آموز از صحبت کردن در حضور دیگران
- ۱۰۲..... تنظیم کلاس
- ۱۰۳..... مهارت مدیریت هیجان
- ۱۰۴..... مهارت مدیریت هیجان چیست؟
- ۱۰۵..... مؤلفه شناختی
- ۱۰۵..... مؤلفه فیزیولوژیکی
- ۱۰۶..... مؤلفه رفتاری
- ۱۰۸..... نقش عوامل آموزشی در مدیریت هیجانی دانش‌آموزان
- ۱۰۹..... معرفی هیجانات
- ۱۰۹..... نحوه تعامل با هیجانات
- ۱۰۹..... بررسی میزان هیجان
- ۱۰۹..... صحبت کردن درباره واکنش‌های هیجانی

۱۰۹.....	بررسی هیجان به وجود آمده در دیگران
۱۱۰.....	تعیین بهترین واکنش به هیجانات
۱۱۰.....	مهارت حل مسئله
۱۱۱.....	مهارت حل مسئله چیست؟
۱۱۲.....	اهمیت مهارت حل مسئله
۱۱۳.....	چگونه مهارت حل مسئله را به دانش‌آموزان آموزش دهیم؟
۱۱۴.....	شناسایی و تعریف دقیق مسئله
۱۱۴.....	کشف راه‌حل‌های مختلف
۱۱۴.....	انتخاب بهترین راه‌حل
۱۱۴.....	بازنگری
۱۱۵.....	مهارت تصمیم‌گیری
۱۱۵.....	مهارت تصمیم‌گیری چیست؟
۱۱۶.....	انواع تصمیم‌گیری
۱۱۶.....	تصمیم‌گیری احساسی
۱۱۷.....	تصمیم‌گیری تکانشی
۱۱۷.....	تصمیم‌گیری اجتنابی
۱۱۷.....	تصمیم‌گیری منطقی
۱۱۷.....	تصمیم‌گیری وسواسی
۱۱۸.....	اهمیت توانمندسازی دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری
۱۱۸.....	مراحل تصمیم‌گیری
۱۱۸.....	مرحله اول شناسایی علت
۱۱۹.....	مرحله دوم جمع‌آوری اطلاعات
۱۱۹.....	مرحله سوم شناسایی راه‌حل‌های موجود
۱۱۹.....	مرحله چهارم ارزیابی و بررسی راه‌حل
۱۱۹.....	مرحله پنجم انتخاب بهترین گزینه

- مرحله ششم اقدام به انجام تصمیم ۱۲۰
- مرحله هفتم ارزیابی و بررسی نتایج ۱۲۰
- مهارت تفکر خلاق ۱۲۰
- مهارت تفکر خلاق چیست؟ ۱۲۰
- بارش فکری ۱۲۳
- الگوبرداری از طبیعت ۱۲۴
- تکنیک پیام آی ۱۲۴
- مهارت تفکر نقادانه ۱۲۴
- مهارت تفکر انتقادی چیست؟ ۱۲۵
- چرا دانش‌آموزان به مهارت تفکر انتقادی نیاز دارند؟ ۱۲۷
- افزایش خلاقیت و کنجکاوی ۱۲۷
- تقویت خوداندیشی و توانایی ابراز وجود ۱۲۷
- افزایش توانایی حل مسئله و ابتکار ۱۲۸
- پرورش مهارت‌های مربوط به زندگی اجتماعی ۱۲۸
- فصل چهارم بازتاب آموزش مهارت‌های زندگی ۱۲۹
- مهارت‌های زندگی در مدارس ایران ۱۳۰
- ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی ۱۳۲
- منابع فارسی ۱۳۴
- منابع انگلیسی ۱۳۶

در این کتاب، ما یک سفر تازه با شما آغاز می‌کنیم؛ سفری که با الفبای یادگیری شروع می‌شود. آغاز یک سفر جدید به سوی بهتر شدن و دست یابی به موفقیت، مانند گشتن در الفبای یادگیری است. این الفبا، راهنمایی کمک‌کننده‌ای است که به ما این امکان را می‌دهد تا به جوانب مختلف زندگی با برنامه و هوشیاری روبرو شویم. هر حرف از الفبا، نشانه‌ای از یک مهارت زندگی است که به ما کمک می‌کند در مسیری هماهنگ و مفید حرکت کنیم.

آغاز این سفر با حرف "A" است، حرفی که آگاهی را نمایان می‌کند. برای دستیابی به مهارت‌های زندگی، نخستین قدم این است که با دقت و آگاهی از خودمان شروع کنیم. باید درک کنیم چه ارزش‌هایی برایمان اهمیت دارد و چه اهدافی را در پیش گرفته‌ایم. با آگاهی از خودمان، می‌توانیم برنامه‌های مناسبی برای دستیابی به اهدافمان ریز کنیم.

حرف "B" نماد مهارت تفکر بحرانی است. تفکر بحرانی به ما کمک می‌کند تا با منطق و دقت به مواجهه با چالش‌ها و تصمیم‌گیری‌ها نگاه کنیم. این توانایی به ما این امکان را می‌دهد که راه حل‌های بهتری برای مسائل شناسایی کنیم و از این طریق به اهدافمان نزدیک‌تر شویم.

حرف "C" نماد مهارت اتصال است. برقراری ارتباطات مؤثر با دیگران در همه جوانب زندگی اهمیت دارد. یادگیری مهارت‌های ارتباطی، شناخت موقعیت‌های اجتماعی و توانایی شنیدن و صحبت کردن مؤثر، نقش مهمی در رشد شخصی و موفقیت دارد.

حرف "D" نماد مهارت توانمندسازی است. این مهارت به ما کمک می‌کند تا خودمان را قوی‌تر کنیم و دیگران را در بهره‌برداری از پتانسیلشان یاری کنیم. با ارائه پشتیبانی، آموزش و انگیزه به دیگران، می‌توانیم به همه افراد کمک کنیم تا بهترین نسخه از خودشان را به‌روز کنند. با این کتاب، ما قصد داریم شما را در سفری پویا همراهی کنیم که به شما امکان می‌دهد نه تنها به زندگی خودتان چشم اندازی جدید ببخشید، بلکه مهارت‌ها و ابزارهای لازم را برای مواجهه با هر چالشی که پیش آید، به دست آورید. بیاید با هم الفبای یادگیری زندگی

را باز کنیم و به دنیایی از رشد شخصی و موفقیت وارد شویم. این القبا، راهنمایی جذاب و مفیدی است که اگر به تمرین و یادگیری آن اختصاص دهیم، می‌تواند به ما کمک کند راهی روشن و پربار در زندگی پیمایش کنیم.

دکتر محمدرضا حشمتی

کارشناس پژوهش دانشگاه شاهد

www.ketab.ir