

آموزش مهارت‌های زندگی

گردآوری و تألیف:

نرگس لطفی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی و مدرس دانشگاه)



سرشناسه	:	لطفی، نرگس، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت‌های زندگی / گردآوری و تالیف نرگس لطفی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۷۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۲۱۱-۲۱۲.
موضوع	:	مهارت‌های زندگی Life skills مهارت‌های اجتماعی Social Skills
رده‌بندی کنگره	:	IIQ2037
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۶۵۶۹۶۸
وضعیت رکورد	:	فیا

آموزش مهارت‌های زندگی

نرگس لطفی	کتاب مؤلف
کوثر منصوری	کتاب ویراستار
برگ و باد	کتاب ناشر
۱۰۰ نسخه	کتاب شمارگان
اول ۱۴۰۳	کتاب نوبت چاپ
۲۵۰۰۰۰ تومان	کتاب قیمت



ISBN: 978-622-8091-72-3

www.ketab.ir

انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

خودآگاه باشید: بر خودتان و توانایی های خود تمرکز کنید.

همدلی کنید: منعطف باشید، احساسات دیگران را درک کنید و بازخورد مناسب بدهید.

ارتباط موثر برقرار کنید: به بیان کلامی و غیرکلامی توجه کنید، از زبان بدن استفاده کنید.

روابط بین فردی مناسب برقرار کنید: فعال و موثر گوش کنید، مذاکره کنید « محکم و عاقلانه »

حل مساله را بشناسید: آگاهانه و هدفمند مسایل را حل کنید و درست تصمیم بگیرید. مبتکرانه، نقادانه و خلاقانه عمل کنید: به انتظار دیگران یا شانس نباشید.

هیجانات خود را مدیریت کنید: ریسک و روشن عمل کنید، به جا و به موقع احساسات خود را نشان دهید.

عوامل استرسزا، را شناسایی و کنترل کنید: روی افکار خود تمرکز کنید، آرامش تان را حفظ کنید.

مدیریت زمان و وقت شناسی را یاد بگیرید: برنامه ریزی و اولویت بندی کنید.

فهرست

۱	مقدمه
۳	فصل اول: بهداشت روان
۹	فصل دوم: معرفی مهارت‌های زندگی
۱۵	فصل سوم: فهرست مهارت‌های زندگی
۲۱	فصل چهارم: مهمترین مهارت، مهارت خودآگاهی
۴۱	فصل پنجم: مهارت ارتباط موثر و مهارت‌های بین فردی
۷۹	فصل ششم: مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری
۹۳	فصل هفتم: مهارت تفکر نقادانه
۱۰۹	فصل هشتم: مهارت تفکر خلاقانه
۱۲۵	فصل نهم: مهارت مدیریت هیجانات
۱۶۱	فصل دهم: مهارت مقابله با استرس
۱۹۳	فصل یازدهم: مهارت مدیریت زمان
۲۱۱	منابع و مآخذ

مقدمه

بهداشت روانی از مهم ترین نیازهای انسان است که برای تامین آن لازم است افراد به خوبی خود را بشناسند، تا بتوانند دیگران را بهتر درک کرده و روابط موثری با آن ها برقرار کنند. هیجان های منفی و استرس های خود را شناسایی کرده و آن ها را تحت کنترل خود درآورند. به شیوه ای موثر ارتباط برقرار کنند. تصمیمات مناسبی را اتخاذ نموده و بدون تفکر، اطلاعات را پردازش نکنند.

یادگیری مهارت های زندگی یکی از ضروریات داشتن زندگی سالم و همراه با آرامش است.

در کتاب حاضر، مهارت های ده گانه زندگی؛ خودآگاهی و همدلی، نحوه برقراری ارتباط موثر و روابط بین فردی، تصمیم گیری و حل مسئله، مقابله با هیجان های منفی، مقابله با استرس، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، معرفی و هر یک به تفصیل بررسی شده است.

در پایان یک بخش تکمیلی با عنوان مهارت مدیریت زمان هم گنجانده شده تا با این مهارت مهم نیز آشنا شوند. مطالعه‌ی این کتاب به همه‌ی کسانی که در حوزه‌ی مهارت‌آموزی فعالیت دارند، توصیه می‌شود.

نرگس لطفی

(کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس دانشگاه)

Mnarges_1313@yahoo.com

www.ketab.ir