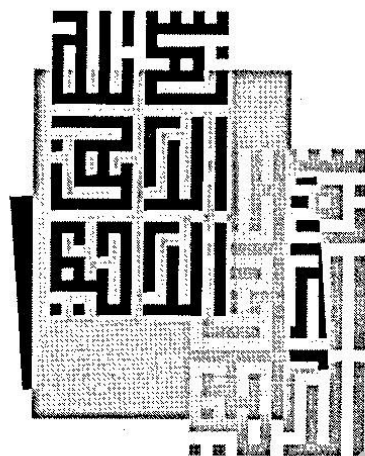




مهارت‌های زندگی دانشجویی

مؤلفان:

محمد رضایی کیاپی

مژگان غفاری چراتی

سرشناسه: رضایی کیاپی، محمد، ۱۳۶۵
عنوان قراردادی: مهارت های زندگی دانشجویی
عنوان و نام پدیدآور: مهارت های زندگی دانشجویی، کیاپی، غفاری چراتی
مشخصات نشر: تهران: کتاب آوا، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۶-۸۷۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
شناسه افزوده: غفاری چراتی، مژگان، ۱۳۷۲
رده‌بندی کنگره: KMH۵۴۶۷
رده‌بندی دیویی: ۳۵۶/۵۵۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۶۹۳۸۳



مهارت های زندگی دانشجویی

انتشارات
کتاب آوا

مؤلفان: محمد رضایی کیاپی - مژگان غفاری چراتی

ناشر: کتاب آوا
ویرایش: اول چاپ: ۱۴۰۳
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۹۰,۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۶-۷۷۰-۱

هرگونه تکثیر این اثر از طریق 'ارسال' یا بارگذاری فایل الکترونیکی، یا چاپ در کاغذی آن بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از فایل، سی‌دی، افسست، ریسوگرافی فتوکپی، زیراکس یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا صفحاتی از آن، تحت هر نام اعم از کتاب، راهنما، جزوه، یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروش، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، موجب پیگرد قانونی است.

نشانی دفتر مرکزی: تهران - خیابان انقلاب
- خیابان فخررازی - تقاطع ژاندارمری پلاک
۷۱/۱

شماره‌های تماس: ۶۶۹۷۴۶۴۵ -
۶۶۹۷۴۱۳۰ - ۶۶۴۰۷۹۹۳ - ۶۶۴۱۶۰۰۴ -
۶۶۴۱۶۰۰۷

نشانی اینترنتی: www.avabook.com

نشانی دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب،
خ ۱۲ فروردین، بن‌بست حقیقت، پلاک ۴،
طبقه دوم

شماره تماس: ۶۶۴۶۷۱۵۰
نشانی فروشگاه: اسلامشهر، خیابان صیاد
شیرازی، روبروی دانشگاه آزاد، جنب
دادگستری

شماره تماس: ۵۶۵۴۶۵۱

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۷	مقدمه.....
۲۱	فصل اول: آشنایی با ماهیت زندگی دانشجویی.....
۲۱	تعریف دانشجوی.....
۲۲	چالش‌های زندگی دانش‌جویی.....
۲۳	۱. جابه‌جایی و نقل مکان:.....
۲۳	۲. دوری از خانه و افسردگی:.....
۲۳	۳. نداشتن حریم خصوصی:.....
۲۴	۴. محدودیت‌های زندگی در خوابگاه:.....
۲۴	۵. هزینه‌ها:.....
۲۴	۶. مشکلات تحصیلی:.....
۲۵	۷. سخت‌گیری‌های جامعه:.....
۲۵	تفاوت‌های تحصیلی در دوران دبیرستان و دانشگاه.....
۲۵	۱. حجم بالای مطالب درسی:.....
۲۶	۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل:.....
۲۶	۳. تأکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش:.....
۲۶	۴. استقلال در نحوه مطالعه دانشجو:.....
۲۷	۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو:.....
۲۷	۶. تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات:.....
۲۷	۷. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی:.....
۲۸	۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی:.....

۲۸	آشنایی با بخش‌های اداری دانشگاه‌ها
۲۸	دانشکده
۲۹	رئیس دانشکده:
۲۹	مسئول امور عمومی دانشکده:
۲۹	امور آموزش:
۳۰	تحصیلات تکمیلی:
۳۰	مدیر گروه:
۳۰	ریاست دانشگاه
۳۰	رئیس دانشگاه:
۳۱	مدیریت حراست:
۳۱	اداره نظارت و ارزیابی:
۳۱	بخش مدیریت حقوقی:
۳۱	بخش گزینش:
۳۱	آموزش و تحصیلات تکمیلی:
۳۱	آموزش و تحصیلات تکمیلی:
۳۲	معاونت پژوهشی و فناوری:
۳۳	فصل دوم: مهارت‌های تحصیلی و برنامه ریزی درسی
۳۳	تعریف مهارت‌های تحصیلی
۳۳	شناخت انواع مهارت‌های تحصیلی
۳۴	۱. مهارت برنامه ریزی
۳۴	اوصاف برنامه ریزی اصولی
۳۵	مزایای یک برنامه ریزی خوب عبارتند از:
۳۵	۲. مهارت ایجاد انگیزه
۳۶	راهبردهای افزایش انگیزه تحصیلی عبارتند از:
۳۷	۳. مهارت مطالعه
۳۷	شروع درست:
۳۷	نظم و ترتیب:

حفظ آرامش:	۳۸
سلامت و تندرستی:	۳۸
درک مطلب:	۳۸
۴. مهارت تمرکز حواس:	۳۸
روش‌های افزایش تمرکز حواس:	۳۹
۵. مهارت یادداشت برداری:	۴۰
۶. مهارت خلاصه نویسی:	۴۰
بهترین زمان برای خلاصه نویسی:	۴۱
مزایای خلاصه نویسی برای ایام امتحانات عبارتند از:	۴۱
اصول خلاصه نویسی:	۴۲
نکات مهم و کلیدی خلاصه نویسی:	۴۳
اشتباهات رایج در خلاصه نویسی:	۴۴
فصل سوم: مدیریت اضطراب و استرس در زندگی فردی و شغلی:	۴۷
تعریف اضطراب:	۴۸
علائم اضطراب:	۴۸
مدیریت اضطراب:	۴۸
۱. داشتن برنامه‌ریزی:	۴۹
۲. تمرین تنفس عمیق:	۵۰
۳. تمرینات ورزش و فعالیت‌های بدنی:	۵۰
۴. مدیریت زمان:	۵۰
۵. ارتقاء مهارت‌های اجتماعی:	۵۰
نحوه مدیریت اضطراب در ایام امتحانات:	۵۱
۱. ایجاد برنامه مطالعاتی منظم:	۵۲
۲. تمرین و تکرار:	۵۲
۳. فراهم کردن محیط آرام:	۵۲
۴. فنون مدیریت استرس:	۵۲

۵. ترکیب تکنیک‌های مطالعه و استراحت: ۵۲
۶. آشنایی با فرآیند آزمون: ۵۲
۷. از اهمیت ارزشیابی مستمر غافل نشوید: ۵۳
- فصل چهارم: کسب موفقیت تحصیلی و پیشگیری از مشروط شدن ۵۵
- تعریف وضعیت مشروطی ۵۵
- پیامدهای مشروط شدن در دانشگاه ۵۵
- شرایط مشروط شدن در دانشگاه های دولتی ۵۶
- شرایط مشروط شدن در دانشگاه آزاد ۵۷
- شرایط مشروط شدن در دانشگاه پیام نور ۵۸
- شرایط مشروط شدن در دانشگاه غیرانتفاعی ۵۸
- مراحل پس از مشروطی در دانشگاه ۵۹
- راهکارهایی جهت پیشگیری از مشروطی ۶۰
- فصل پنجم: مهارت‌های ارتباطی اجتماعی ۶۱
- تعریف مهارت ارتباطی ۶۱
- شیوه‌های برقراری ارتباط ۶۲
- انواع مهارت‌های ارتباطی ۶۳
۱. مهارت همدلی ۶۳
۲. مهارت گوش دادن ۶۴
۳. مهارت حل تعارض ۶۴
۴. مهارت غیرکلامی در برقراری ارتباط اجتماعی ۶۴
۵. مهارت کلامی و برقراری ارتباط ۶۵
۶. مهارت نوشتاری ۶۵
۷. مهارت تنظیم سبک ارتباطی ۶۵
۸. مهارت ارائه و دریافت بازخورد ۶۶
۹. مهارت رعایت احترام ۶۶
- روش‌های تقویت مهارت‌های ارتباطی ۶۶

۶۸	مزایای فراگیری مهارت‌های ارتباطی.....
۷۱	فصل ششم: اهمیت خود مراقبتی و سلامت روان.....
۷۱	تعریف خود مراقبتی.....
۷۲	اهمیت و ضرورت خود مراقبتی.....
۷۲	فواید خود مراقبتی.....
۷۳	انواع خود مراقبتی.....
۷۳	۱. خود مراقبتی فیزیکی.....
۷۴	۲. خود مراقبتی ذهنی و عاطفی.....
۷۴	۳. خودمراقبتی اجتماعی.....
۷۴	۴. خودمراقبتی روحی و معنوی.....
۷۵	بهترین تمرین‌های خود مراقبتی.....
۷۵	عوامل مهم در انجام خود مراقبتی.....
۷۹	فصل هفتم: آمادگی‌های لازم جهت تشکیل خانواده.....
۷۹	آمادگی‌های پیش از ازدواج.....
۸۰	۱. آمادگی‌های روانشناختی.....
۸۰	۲. شناخت شخصی و آگاهی از نیازهای خود.....
۸۱	۳. شناخت تفاوت‌های زن و مرد.....
۸۱	۴. آگاهی از نقش‌ها و مسئولیت‌ها.....
۸۲	۵. سلامت روانی.....
۸۳	نشانه‌های آمادگی برای ازدواج.....
۸۳	۱. اصلاح عادات بد.....
۸۳	۲. گذشت، فداکاری و انعطاف پذیری.....
۸۴	۳. کنار گذاشتن غرور.....
۸۴	۴. تغییر من به ما.....
۸۵	۵. توانایی مدیریت مالی.....
۸۵	۶. توانایی مدیریت احساسات.....

۷. احترام گذاشتن به طرف مقابل و خانواده او ۸۶
۸. استقلال عاطفی و روانی از خانواده ۸۶
- مهارت‌های لازم برای تشکیل خانواده ۸۶
۱. مهارت حل مسئله ۸۷
۲. مهارت‌های ارتباطی و ابراز صمیمیت ۸۷
۳. مهارت تصمیم‌گیری و قدرت انتخاب ۸۷
۴. خود آگاهی ۸۸
- فصل هشتم: مهارت‌های کاریابی ۸۹
- تعریف کاریابی ۸۹
- موانع کاریابی ۹۱
- بهترین مهارت‌های کاریابی ۹۱
۱. مهارت اول: ارتباطات موثر و ارتباط مومی عالی ۹۱
۲. مهارت دوم: مهارت‌های کامپیوتری ۹۲
۳. مهارت سوم: تسلط به زبان‌های مختلف ۹۲
۴. مهارت چهارم: آشنایی با انواع روش‌های کاریابی ۹۲
- ۱-۴- جستجو در وبسایت شرکت‌ها ۹۲
- ۲-۴- مراجعه به شبکه‌های اجتماعی سازمان‌ها و شرکت‌ها ۹۲
- ۳-۴- جستجو در سایت‌های کاریابی ۹۳
- ۴-۴- مراجعه به دفاتر کاریابی ۹۳
- ۵-۴- پرس‌وجو از دوستان و آشنایان ۹۳
۵. مهارت پنجم: تمرکز روی یک حوزه کاری ۹۳
۶. مهارت ششم: ارائه درخواست شغلی به‌طور پیوسته ۹۴
۷. مهارت هفتم: هنر سخنوری و مذاکره ۹۴
۸. مهارت هشتم: رزومه‌نویسی قدرتمند ۹۴
۹. مهارت نهم: توجه به قوانین سازمان ۹۴
۱۰. مهارت دهم: دارا بودن اخلاق حرفه‌ای ۹۴

۹۵	شیوه‌های کاربایی
۹۵	۱. شیوه‌های سنتی جستجو برای کار
۹۵	۱-۱- بررسی روزنامه‌ها و نیازمندی‌ها
۹۶	۱-۲- تماس تلفنی سرد
۹۶	۱-۳- شخصا به سازمان‌ها سر بزنید
۹۶	۱-۴- شبکه‌ی اطرافیان خود را گسترش دهید
۹۷	۲- مهارت‌های مدرن برای کربایی
۹۷	۲-۱- سایت‌های کربایی
۹۸	۲-۲- لینک‌دین
۹۸	۲-۳- توئیتر
۹۹	۳- توسعه مهارت‌های فردی
۹۹	نحوه فراگیری مهارت‌های کاربردی حرفه‌ای
۱۰۲	بررسی شرایط بازار کار از جمله مهارت‌های کربایی ضروری
۱۰۳	فصل نهم: زندگی در خوابگاه دانشجویی
۱۰۴	شرایط زندگی در خوابگاه دانشجویی
۱۰۴	موارد مثبت زندگی در خوابگاه دانشجویی
۱۰۵	موارد منفی زندگی در خوابگاه دانشجویی
۱۰۹	چند نکته برای شروع زندگی خوابگاهی
۱۱۲	چند مهارت مهم اجتماعی برای شروع زندگی دانشجویی

درست است که نوشتن و خواندن و دانش و هنر، آرایش زندگانی است و بر ارج آدمیان افزاید. ما نیز نوشتن و خواندن را بر هر مرد و زنی واجب می‌دانیم ولی این معنی، ضامن آسایش و خرسندی مردم نمی‌تواند بود؛ زیرا چه بسا مردمانی که با داشتن دانش و هنر، پشت به آیین آدمی‌گری زده، توانایان بر ناتوانان چیرگی نموده و آنان را از شرف‌های زندگی بی‌بهره می‌سازند.

«احمد کسروی»

پیشگفتار

سخنی با اساتید محترم

وقتی از مقام استادی سخن می‌گوییم، از جایگاهی صحبت می‌کنیم که می‌تواند الگو دهنده و هدایت‌کننده مسیر زندگی دانشجویان باشد. از طرفی، برای دانشجویی که به تازگی با فضای دانشگاهی آشنا شده است، شاید تصوّر چگونگی برقراری ارتباط با استاد سخت و نامفهوم باشد. در هر حال، دانشجو مانند ما فکر نمی‌کند. مانند ما بسیاری از چیزها را قبول ندارد؛ او منتقد است. لذا اساتید محترم، باید توان همراهی و همفکری با دانشجو و عواطف و احساسات او را داشته باشند.

ارتباط با دانشجو در سطح علمی، فقط ابعاد لفظی و کلامی نیست. در ارزیابی‌مان باید دقت داشته باشیم که پیام‌های پنهان جنبه ارتباطی ما، از آن مواردی است که گاهی اوقات متوجه

نیستیم و این نقش اساسی در ارتباط با دانشجویان مان دارد. در حقیقت، زبان و چهره، ابعادی از ارتباط را به وجود می‌آورد که باید در این رابطه فکر کنیم که چهره استاد، نوع نشست و برخاستش، تکیه کلام و نوع تکان دادن دست و امثال آن همه تأثیر دارد. خود ما هم در ارزیابی مان باید دقت داشته باشیم که پیام‌های پنهان جنبه ارتباطی ما، از آن مواردی است که گاهی اوقات متوجه نیستیم و بسیاری از چیزهایی که در مقوله ارتباط به آن فکر می‌کنیم، پنهان است. ما باید به مسأله پیام‌های پنهانی که در نوع رفتار و گفتار و ارتباط مان با دانشجو وجود دارد، بیندیشیم.

علاوه بر آن به اعتقاد صاحب‌نظران آموزش عالی، آن دسته از دانشگاه‌هایی که اعضای هیأت علمی آنها با دانشجو آن ارتباطی غیر از سرفصل‌های درسی برقرار می‌کنند، بازدهی‌شان بیشتر است.

هرچه استاد، رفتار استاد خود را بیشتر به دانشجو انتقال دهد، دانشجو متفاوت‌تر خواهد بود. شاید نبود ارتباط مناسب بین استاد و دانشجو در این سالها موجب آن شده است که اشتیاق دانشجویان به حضور در کلاس‌های درسی کاهش یابد. در فضایی که تعامل مناسبی بین استاد و دانشجو وجود نداشته باشد، نقش آموزش و پرورش به خوبی برآورده نمی‌شود. بی‌تردید در دنیای امروز می‌توان از طریق دنیای مجازی، فناوری‌های بسیاری را آموخت، اما آنچه که استاد را در قیاس با این آموخته‌ها بی‌بدیل می‌کند، آن ویژگی زیبایی انسانی است. استاد باید بتواند در کنار انتقال دانش، بسیاری از ارزش‌ها و مهارت‌ها را در دانشجو منتقل دهد. رابطه استاد و دانشجو، محدود به انتقال صرف دانش نیست؛ بلکه در کنار مسائل علمی، دانشجو با شخصیت استاد خود همانندسازی می‌کند، بنابراین رابطه تعاملی مثبت استاد و دانشجو یک حمایت اجتماعی مهم تلقی می‌شود که می‌تواند دانشجو را در برخورد با مسائل مختلفی یاری کند. این مسأله به‌ویژه درباره دانشجویانی که از خانواده خود دور بوده و در خرده‌فرهنگ‌هایی وارد شده‌اند که با چارچوب زندگی‌شان متفاوت است، بیشتر دیده می‌شود. این گروه از دانشجویان با دور شدن از خانواده و کمتر شدن حمایت آنها به نقش استاد بیشتر نیازمند هستند. حمایت اساتید از دانشجویان، علاوه بر تأثیر مثبت بالایی که بر خود دانشجو می‌گذارد، آسایش خاطر خانواده‌های آنان را نیز فراهم می‌کند. زیرا خانواده‌ها اطمینان دارند جوانان‌شان در کنار اساتید فرهیخته‌ای

هم محقق خواهد شد. در شکل‌گیری رابطه استاد و دانشجو، نقش استاد را می‌توان در چهار محور زیر مشخص کرد:

- در نقش یک مربی: با ارائه راهنمایی، مسیر را نشان می‌دهد.
- در نقش یک بستر ساز و تسهیل‌کننده امور: فرصت بدست آوردن تجربه‌های جدید و استفاده از مهارت‌ها را برای دانشجو فراهم می‌آورد.
- در نقش یک مشاور دلسوز و مهربان: مانند پدری مهربان، مشاوره صحیح و دلسوزانه می‌دهد و بطور فعال به رفع مشکلاتی که از دستش برمی‌آید، اقدام می‌نماید.
- در نقش یک رابط: به ایجاد شبکه‌های حرفه‌ای کارآمد میان همکارانش، دیگر اساتید و دانشجویان می‌پردازد و وظایف استاد پاسخ دادن به همه سوالات دانشجو نیست؛ بلکه وی با ارائه اطلاعات، دانشجو را در بدست آوردن مهارت‌های لازم در مسیر درست هدایت می‌کند.
- وظایفی که استاد نسبت به دانشجو دارد: شامل اهتمام، جهت وصول به مقام والای علمی، ایجاد شوق و دلبستگی به علم و دانش در دانشجو، میان، مواسات و دلسوزی نسبت به آنها، فروتنی نسبت به شاگردان، تفقّد و پیگیری از احراز آنان و ... است. البته لازم به ذکر است که وظایف دانشجویان نسبت به اساتید نیز از اهمیت بالایی برخوردار است که جای بحث طولانی دارد.
- اساتید باید فرصت صحبت به دانشجویان بدهند، از آنان بخواهند برنامه‌های مدوّن روزانه داشته باشند، مطالعات جانبی داشته باشند، ورزش کنند، مابین روز، مره خود را از بُعد شخص سوم بنگرند و مشکلات را از شخصیت‌شان جدا کنند.
- دانشجویان ما در محیط علمی، ضمن این که علم می‌آموزند، می‌توانند خیلی از درس‌های غیر آن علم مورد نظر را هم از استاد فراگیرند. استاد می‌تواند انسانی با شخصیت قوی ساخته و یا یک انسان بی‌علاقه و بی‌انگیزه را پرورش دهد.
- بروس‌لی رزمی کار حرفه‌ای و بازیگر چینی-آمریکایی و مبتکر روش رزمی جیت‌کان‌دو می‌گوید: «جیت‌کان‌دو همچون قایقی برای گذر از رودخانه است، پس از رد شدن، قایق را کنار ساحل قرار دهید و بقیه مسیر را خود طی کنید، نه اینکه بخواهید قایق را به دوش خود بکشید و در مسیر همراه خود داشته باشید.

برای رفتن به جلو جیت‌کان‌دو یک فرآیند است، نه هدف نهایی؛ وسیله است، نه انتها؛ تحرک است و نه یک الگوی ثابت تعریف شده. هدف نهایی جیت‌کان‌دو رسیدن به آزادی شخصی است و راه آزادی فردی و کمال را به انسان نشان می‌دهد.»

بنابراین، انسان آزاد هر یادگیری را در راستای رسیدن به کمال و تعالی مورد استفاده قرار می‌دهد و آموزه‌ها به هر صورت که باشد، صرفاً وسیله است، نه هدف؛ لذا محتوای این کتاب نیز همچون چراغی در مسیر زندگی دانشجویی است و نه، بهترین راه رسیدن و یا تنها راه رسیدن. به امید آنکه همه ما بتوانیم در این راه گامی مؤثر برداریم.

محمد رضایی کیایی و مژگان غفاری چراتی

پاییز ۱۴۰۳

مقدمه

امروزه پیشرفت سریع و مداوم تکنولوژی و تغییرات عمیق فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جوامع، منجر به ایجاد تغییرات شگرفی در نگرش‌ها، ارزش‌ها، شرایط محیطی، ارتباطات بین فردی و در مجموع تغییرات اساسی در شیوه زندگی انسان‌ها شده است. بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی فاقد توانایی‌ها و مهارت‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مقابله با زندگی آسیب‌پذیر نموده و در معرض انواع اختلالات روانی-اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. دانشجویان نیز تحت تاثیر شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی حاکم بر جامعه هستند و در برخی موارد از توانایی لازم در برخورد با مشکلات و چالش‌ها برخوردار نبوده و در معرض آسیب‌ها و اختلالاتی قرار می‌گیرند.

از طرفی ورود به دانشگاه برای دانشجویان تجربه‌ای جدید، مهیج و گاه آشفته کننده است. «زندگی دانشجویی» دوره‌ای بسیار حساس و پر از چالش‌ها و نگرانی‌ها برای دانشجویان است و غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی آنها همراه است. دانشجویان در طول سال‌های تحصیل در دانشگاه با چالش‌ها و تقاضاهای ثابتی در زمینه سازگاری با شرایط جدید و تغییرات ایجاد شده در زندگی جدیدشان روبرو می‌شوند. «زمان با فشارها و تقاضاهای تحصیلی جدید، دانشجویان به دنبال استقلال و خودمختاری از والدین، نگرانی‌ها و تقاضاهای کارهای خود بوده و باید با فشارهای وارده از جانب همسالانی با ارزش‌ها و آرمان‌های متفاوت و خرده فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند.

دانشجویان به طرق مختلف تحت تأثیر محیط دانشگاه قرار می‌گیرند. برای بعضی از آنها دانشگاه محیطی پرتنش است، زیرا یک تغییر ناگهانی از دوره دبیرستان محسوب می‌شود و برای گروه دیگر جدا شدن از خانه و غم غربت منبع تنیدگی است. اگرچه مقداری تنش برای تحول فرد لازم است اما حد افراطی آن بر توانایی فرد در سازش یافتگی تأثیر منفی دارد. بسیاری از دانشجویانی که تازه وارد دانشگاه می‌شوند به علت جدا شدن از

خانواده، عدم آشنایی با محیط دانشگاه، زندگی جمعی و خوابگاهی، مشکل در انطباق با سیستم آموزشی، آینده نامشخص، شیوه جدید زندگی، توقعات والدین از پیشرفت آنان، امتحانات و انجام تکالیف با اضطراب روبرو هستند.

سازمان جهانی بهداشت و صاحب‌نظران، مهارت زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید تعریف نموده است. مجموعه کلی این مهارت‌های زندگی براساس رشد موثر در چهار بعد زندگی خانوادگی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی می‌باشند که جنبه پیشگیری دارند و بر مبنای یک ساختار تئوریکی هستند که دارای اهداف کلی مشاوره و بهداشت روانی می‌باشند. همچنین، از دیدگاه یونیسکو، مهارت زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی- اجتماعی و بین فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات‌شان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای، مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و مفیدی داشته باشند. مهارت‌های زندگی دانشجویی مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، زندگی اجتماعی با دیگران، یادگیری، مدیریت و درک خود و کار کردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات روانی- اجتماعی نظیر اعتیاد به سیگار، الکل و مواد مخدر، پناه بردن به انواع داروهای اعصاب، رفتارهای جامعه ستیزانه و انواع اختلالات روانی در افراد محصل مهارت‌های زندگی ضعیف است، که نیازمند توجه و مداخله به موقع است. آموزش مهارت زندگی در فراگیران منجر به افزایش توانایی‌های تصمیم‌گیری، ارتباطات و افزایش اعتماد به نفس آنان می‌شود و در ارتقای توانایی حل مسأله، تصمیم‌گیری، روابط بین فردی و کارایی شخصی تأثیر بسزایی دارد. همچنین، آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان به صورت سیستماتیک و سازماندهی شده و در قالب یک واحد درسی، تأثیر بارزی در ارتقای دانش و نگرش نسبت به مهارت‌های زندگی و توانمندی‌های روانی- اجتماعی آنان خواهد داشت.

جمعیت جوان دانشجویان، نقش چشمگیری در بنای جامعه سالم در آینده دارند. با توجه به طول مدت حضور دانشجویان در دانشگاه، می‌توان در این مدت علاوه بر آموزش‌های تخصصی،

آنها را به مهارت‌های زندگی مجهز نمود. این در حالی است که در میان انبوه آموزش‌های عملی و نظری، جای خالی آموزش مهارت‌های زندگی در فهرست دروس دانشگاهی به چشم می‌آید. دستیابی به مهارت‌های زندگی قطعاً نیازمند تدریس، تربیت و ارزیابی است و خود به خود حاصل نمی‌شود و دانشگاه می‌تواند نهاد مسئول آموزش و ارتقای مهارت‌های زندگی و هویت بخشی به دانشجویان باشد.

اهمیت و ضرورت

- مواجهه دانشجویان با تحولات زندگی اجتماعی
- پوشش ندادن نیازهای مهارتی و زندگی اجتماعی توسط آموزش‌های رسمی دانشگاهی
- حساسیت سن انتقال از جوانی به جوانی
- چالش‌ها، فرصت‌ها و تهدیدهای زندگی دانشگاهی
- ضعف آموزش‌های دوران تحصیل مدرسه‌ای

اهداف کلی

- پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روانی
- رشد و پرورش مهارت‌های اخلاقی - هیجانی - اجتماعی
- آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی دانشجویان
- تغییر رفتارهای مشکل ساز و ایجاد رفتارهای جدید و سازگاران

اهداف آموزشی

- شناسایی توانایی‌ها، ضعف‌ها و مسئولیت‌های خود
- استفاده مؤثر از مهارت‌های تنظیم هیجانی، تفکر نقاد، تصمیم‌گیری، مقابله با استرس، مدیریت زمان و برنامه ریزی، خود آگاهی، همدلی و روابط بین فردی در زندگی شخصی و حرفه‌ای

- آموزش شیوه‌های پیشگیری از آسیب‌های جدی از جمله سوء استفاده ی عاطفی، سوء مصرف مواد
- آشنایی با مسئولیت‌های فردی و حرفه‌ای
- آموزش مفاهیم اخلاقی حاکم بر تحصیل و شغل
- بکار بستن توصیه‌های لازم در مفاهیمی از قبیل تقلب، وجدان شغلی، انضباط اجتماعی، کینه و حسادت و غیره
- آشنایی با قوانین و مقررات آموزشی و انضباطی حاکم بر دانشگاه
- آشنایی با خطرات فضای مجازی