

برنام خداوند جان و خرد

# مهارت های بارزینی

نشره دانشجویمان

کتاب کار دانشجو



سازمان ملی تحقیقات و برنامه ریزی  
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

ناصری، حسین ۱۳۴۹-

مهارت های زندگی (ویژه دانشجویان) / گردآوری، اقتباس، ترجمه، تألیف  
حسین ناصری -- تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و  
پیشگیری، ۱۳۸۶.

۱۱۹ ص: مصور، جدول، نمودار. -- (کتاب کار دانشجو)

ISBN: 978-964-6769-77-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. مهارت های زندگی، ۲. موفقیت، ۳. مهارت های اجتماعی، ۴. خودآگاهی.  
الف. سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری. ب. عنوان.  
۱۶ ر ۱۶ ن ۲۰۳۷۷ HQ ۶۴۶/۷

م ۸۴-۱۹۴۳۳

کتابخانه ملی ایران



سازمان بهزیستی کشور

معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

نام کتاب	○	مهارت های زندگی «ویژه دانشجویان»: کتاب کار دانشجو
نویسنده	○	حسین ناصری
ویراستار علمی	○	دکتر پروانه محمدخانی
داور علمی	○	دکتر حبیب الله مسعودی فرید
ویراستار ادبی	○	حسام نقره چی
حروفچینی	○	نوشین عسگری، محبوبه یوسفیان، لیلا سرپرست پور
مدیر هنری	○	بهرام شامی
طراح گرافیک	○	حسن سبزهعلیان
ناشر	○	معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور
سال انتشار	○	هزار و سیصد و هشتاد و هفت
نوبت چاپ	○	اول
تیراژ	○	۶۰۰۰
شابک	○	ISBN: 978-964-6769-77-9

تذکر:

- ۱- حق هر گونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور است.
- ۲- این کتاب برای استفاده در گروه های دانشجویی تألیف شده است.

# فهرست:

عنوان ..... صفحه

آشنایی با برنامه آموزشی مهارت های زندگی

مهارت خودآگاهی ..... ۱۴

حکایت

فعالیت یک

فعالیت دو

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

فعالیت شش

فعالیت هفت

فعالیت هشت

فعالیت نه

مرور و یادداشت

فعالیت خارج از کلاس

مهارت کنترل خشم ..... ۳۲

حکایت

مقدمه

فعالیت یک

فعالیت دو

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

فعالیت شش

فعالیت هفت

فعالیت هشت

فعالیت نه

مرور و یادداشت

فعالیت خارج از کلاس

حکایت

مقدمه

فعالیت یک

فعالیت دو

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

فعالیت شش

فعالیت هفت

فعالیت هشت

فعالیت نه

فعالیت ده

مرور و یادداشت  
فعالیت خارج از کلاس

مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری ..... ۶۶

حکایت

مقدمه

فعالیت یک

فعالیت دو

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

فعالیت شش

فعالیت هفت

فعالیت هشت

مرور و یادداشت

فعالیت خارج از کلاس

مهارت‌های ارتباطی ..... ۸۰

حکایت

مقدمه

فعالیت یک

فعالیت دو

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

عنوان ..... صفحه

فعالیت شش

فعالیت هفت

فعالیت هشت

فعالیت نه

مرور و یادداشت

فعالیت خارج از کلاس

مهارت تفکر خلاق ..... ۹۶

حکایت

مقدمه

فعالیت یک

فعالیت دو

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

فعالیت شش

فعالیت هفت

مرور و یادداشت

فعالیت خارج از کلاس

مهارت تفکر نقادانه ..... ۱۰۸

حکایت

مقدمه

فعالیت یک

فعالیت دو

عنوان ..... صفحه

فعالیت سه

فعالیت چهار

فعالیت پنج

مرور و یادداشت

فعالیت خارج از کلاس

۱۱۸ ..... جمع بندی

آخرین فعالیت

۱۱۹ ..... حسن ختام