

شهرت‌های زندگی را نسجید

WWW.KETAB

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
یادداشت :
یادداشت :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
شناسه افزوده :
سبب درج :
سبب درج :
سبب درج :

رجبی، محمود، ۱۳۶۲ -
مهارت های زندگی دانشجویی / مولفان محمود رجبی،
محمدعلی سپهوندی؛ ویراستار مطهره مرادیگی.
تهران: موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان، ۱۳۹۷.
۱۷۲ ص. ۱۹/۵×۹/۵ س.م.
۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۸۵-۴-۴
فیبا
چاپ قبلی: کتاب ابرار، ۱۳۹۵.
کتابنامه: ص. ۱۷۳.
دانشجویان -- ایران -- راهنمای مهارت های زندگی
College students -- Iran -- Life skills guides
دانشجویان -- ایران -- راه و رسم زندگی
College students -- Iran -- Conduct of life
دانشجویان -- ایران -- بهداشت روانی
College students -- Iran -- Mental health
سپهوندی، محمدعلی، ۱۳۴۱ -
LB۳۶۰۹/۳م۹ ۱۳۹۷
۳۷۸/۱۹۸۹۰۹۵۵
۵۳۷۸۳۲۵

نام کتاب:	مهارت های زندگی دانشجویی
مؤلفان:	دکتر محمود رجبی
ناشر:	دکتر محمد علی سپهوندی
ویراستار:	مؤسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان
صفحه آرا:	مطهره مرادیگی
طراح جلد:	حمید رمضانعلی
نویت و تاریخ چاپ:	احسان اصفهانیان
شمارگان:	اول / ۹۷
قیمت:	۱۰۰۰ جلد
	۱۵۰۰۰ تومان
شماره تلفن:	۰۲۱۶۶۱۵۷۳۳۸ - ۰۹۱۲۸۹۸۷۱۰۶
فروشگاه اینترنتی:	www.hypersian.ir
ISBN: 978-622-99585-4-4	
9 786229 958544	

۹	خشت اول
۱۱	مقدمه
۱۳	استرس دانشجویی فصل ۱
۲۳	سبک‌های مقابله با استرس فصل ۲
۳۷	تحصیل در دانشگاه فصل ۳
۴۵	چقدر ارزش داریم فصل ۴
۵۱	رشد هویت و هویت‌یابی فصل ۵
۵۹	اعتماد به نفس فصل ۶
۷۳	با رهای سَمی خدا حافظی کنیم فصل ۷
۸۱	قواعد افراد موفق فصل ۸
۸۹	مهارت مدیریت زمان فصل ۹
۱۰۹	ارتباط اجتماعی در خوابگاه فصل ۱۰
۱۱۷	استرس و زندگی فصل ۱۱
۱۲۳	چگونه هم‌اتاقی خوبی باشیم فصل ۱۲
۱۲۹	مهارت حل اختلاف فصل ۱۳
۱۳۹	عفو و گذشت و تأثیر آن بر بهبود روابط فصل ۱۴
۱۴۰	توکل به خدا به عنوان روش فصل ۱۵
	مؤثر مقابله با مشکلات زندگی
۵۹	مهارت ارتباط با دیگران فصل ۱۶
۱۶۷	آشنایی با مرکز مشاوره فصل ۱۷
۱۷۳	منابع

ورود به دانشگاه، در زندگی هر نوجوان تغییری مهم است؛ زیرا دانش آموز، دیگر به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیر تضمینی، و ... فکر نمی کند و مسیر جدیدی را پیش روی خود می بیند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند بیشتر است؛ آنان جدایی از خانواده، استقلال و آزادی فردی، تجارب، سختی ها و مشکلات جدیدی را تجربه می کنند.

برخی از این تغییرات عبارتند از:

۱. در روستان افراد تا حد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ، سطح اجتماعی و اقتصادی، و مواردی از این قبیل با هم شباهت دارند. در محیط دانشگاه، دانشجویان از کشورهای خارجی، نژادهای متفاوت، مناطق جغرافیایی، قوه های مختلف در یک مکان خاص گرد هم آمده اند. حتی فضای آکادمیک زمینه ی مساعدی را برای برقراری ارتباطات بین المللی و شناخت فرهنگ و آداب و رسوم مختلف ایجاد می کند، در پاره ای از موارد سازگاری را سخت تر و پیچیده تر نیز می سازد.

۲. محیط دانشگاه در مقایسه با دبیرستان فضای وسیع تری دارد و آشنایی با همه ی مکان ها و افراد در آن کوتاه مدت امکان پذیر نیست؛

۳. تکالیف و فعالیت های دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افراد در رشته ها و حرفه های مختلف، مصاحبه، مشاهده، کارورزی، سخنرانی ایراد کردن و ... قسمتی از وظایفی است که از دانشجو انتظار می رود آن ها را انجام دهد؛

۴. حجم مطالب درسی دانشگاه در مقایسه با دبیرستان بیشتر و سنگین‌تر است؛ برای مطالعه و تسلط بر آن‌ها ضروری است دانشجویان مهارت‌های مطالعه را به درستی بیاموزند؛

۵. معمولاً در دبیرستان، دانش‌آموز فقط به تحصیل می‌پردازد. عده‌ای از دانشجویان همزمان با تحصیل به شغل، ارتباط‌های اجتماعی وسیع، شرکت در برنامه‌های مختلف اجتماعی و تفریحی و فعالیت‌های دیگر نیز می‌پردازند.

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است؛ ضروری است که دانشجویان مهارت‌ها و توانایی‌هایی برای مقابله‌ی سالم و متنوع با مشکلات را کسب کنند تا بتوانند با سلامت جسمی و روانی به رشد شخصیت و سلامت خود ادامه دهند.

این کتاب شش دوره‌فصل و موضوعات زیر با هدف کمک به کسب مهارت‌های لازم برای موفقیت در دوران دانشجویی و زندگی خوابگاهی است؛

استرس دانشجویی، سبک‌های مطالعه با استرس، توکل، مهارت مدیریت زمان، ارتباط اجتماعی، ارتباط با خانواده، مهارت حل اختلاف، رشد هویت و هویت‌یابی، تحصیل در دانشگاه، مهارت ارتباط با دیگران، اعتماد به نفس، چگونه هم‌بافی نویسیم، آشنایی با مرکز مشاوره، و چندین موضوع روان‌شناختی دیگر. امید به این که این نوشتار بتواند حرکتی در جهت رسیدن به اهداف، موفقیت‌ها، و تغییرات مثبت در زندگی شما عزیزان باشد.

دکتر محمود رجبی - دکتر محمدعلی سپهوندی