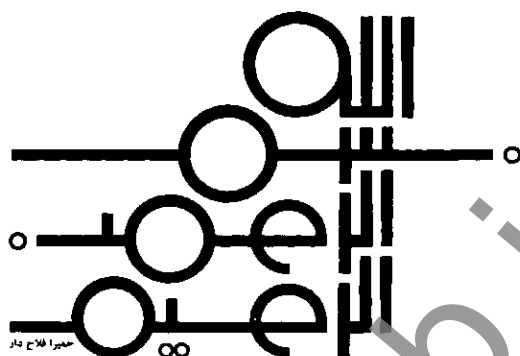




مهارت‌های کاربردی زندگی

برای معلمان و دانش‌آموزان

تقدیم به :
والدینمان که ما را در راه
خدمت به نونهالان این مرز و بوم
رهنمون کردند.



سرشناسه	:	کدخدازاده، زهرا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های کاربردی زندگی برای معلمان و
دانش آموزان / مولفین زهرا کدخدازاده، مریم فلاح‌نژاد، مریم فلاح‌کیش.	:	
مشخصات نشر	:	کرج: پایندگان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۸ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۵۲-۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	نمایه.
موضوع	:	معلمان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	:	شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
شناسه افزوده	:	فلاح‌کیش، مریم، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	:	فلاح‌نژاد، مریم، ۱۳۵۷ -
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۲ م ۴۴/۴۲ LB۲۸۳۲
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۱/۱۰۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۵۷۸۹۵

مهارت‌های کاربردی زندگی

مؤلفین: زهرا کدخدازاده، مریم فلاح‌نژاد، مریم فلاح‌کیش
ویراستار: بهنام رضایی، راضیه رنجبریور، رباعه ناصحی
طراحی جلد و صفحه‌آرایی: حمیرا فلاح‌دل
ناشر: پایندگان
نوبت چاپ: اول- پاییز ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۶۰۰۰ تومان
لینوگرافی، چاپ و صحافی: نشانه

مرکز پخش: تهران - ضلع جنوب شرقی میدان انقلاب - پلاک ۱۴

تلفن: ۶۶۹۷۳۱۶۸

فهرست مطالب:

صفحه

۶	مقدمه
۱۰	پرورش
۱۱	آموزش
۱۲	مقایسه ی آموزش با پرورش
۱۶	*شناخت و تعاریف مهارت های زندگی
۱۶	*اهداف آموزش مهارت های زندگی
۱۸	*طبقه بندی مهارت های زندگی از دید سازمان بهداشت جهانی
۱۸	*گام های آموزش مهارت های زندگی
۲۰	*مهارت مدیریت هیجان و خشم:
۲۰	۱. تمرینات آرام بخش
۲۱	۱۰. گام آسان برای رسیدن به آرامش
۲۵	۴. گام برای مهار کردن هیجان منفی و خشم
۲۵	۶. گام برای حل مسئله های مربوط به خشم
۲۶	روش های مهم حفظ خونسردی
۳۲	ایده هایی برای کمک به دانش آموزان تا بتوانند خشم خود را مهار کنند
۳۴	۱۰. نکته برای دستیابی مهارت کنترل هیجان و خشم و رسیدن به آرامش
۳۵	*مهارت برنامه ریزی (مدیریت زمان):
۳۶	۱. ویژگی های زمان در مقایسه با سایر عوامل
۳۶	۲. نتایج مدیریت و برنامه ریزی صحیح زمان
۳۷	۳. برای موفقیت در برنامه ریزی و مدیریت زمان از خود سؤال کنید.
۳۷	۴. برای استفاده ی بهتر از وقتتان
۳۷	۵. ۱۰ نکته برنامه ریزی در زندگی
۳۸	۶. ۱۰ نکته در بهره وری و مدیریت زمان
۴۰	۷. تکنیر زمان

*مهارت‌های مطالعه و یادگیری	۴۰
۱. مهارت‌های پیش از شروع مطالعه	۴۰
۲. مهارت‌های هنگام مطالعه	۴۱
۳. اصول بعد از پایان مطالعه	۴۱
۴. نکات کاربردی برای امتحان	۴۱
۵. ۲ نکته ی طلایی	۴۴
۶. بالا بردن مهارت حافظه و مطالعه	۴۶
*مهارت خودشناسی یا خودآگاهی	۴۷
۱. نکته برای یافتن و داشتن اعتماد به نفس	۴۸
*مهارت‌های تغذیه‌های و ورزش	۵۰
۱. ۷ مهارت برای جذب و ترکیب مواد غذایی در بدن	۵۰
۲. ۱۰ نکته برای مهارت‌های تغذیه ای و بهداشتی و ورزشی	۵۸
*مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۶۰
*مهارت تفکر خلاق و قاطعیت ورزی	۶۲
*مهارت تفکر انتقادی	۶۳
*مهارت ارتباط بین فردی مؤثر	۶۳
۱. برای ایجاد ارتباط مؤثر چه باید کرد؟	۶۵
۲. قوانین لازم برای موفقیت در گفتار بی صدا	۶۷
۳. مراحل ارتباط بین فردی مؤثر	۷۰
*مهارت‌های مقابله با شکست	۷۰
۱. شناخت توانایی یادگیری خود	۷۱
۲. مقابله با شکست به عنوان یک مهارت بهداشت روانی	۷۳
۳. فهرست مهارت‌های مقابله با شکست	۷۳
*مهارت‌های مقابله با افسردگی	۷۵
۱. علائم افسردگی	۷۵
۲. تغییر دادن موقعیت	۷۶
۳. فهرست مهارت‌های مقابله با افسردگی	۷۸
*مهارت مقابله با تنهایی، کمرویی و طردشدگی	۷۹
۱. ارزیابی تنهایی به عنوان فرضیه برای خلوت کردن با خود	۸۰

۲. احتیاط بیش از حد ۸۰
۳. چند مهارت اجتماعی مفید ۸۱
۴. آموختن پاسخدهی ۸۱
۵. غلبه بر کمرویی ۸۲
۶. بهبود مهارت‌های مکالمه ای ۸۳
۷. آموختن راه‌های تحمل طردشدگی ۸۴
۸. فهرست مهارت‌های مقابله با تنهایی و کمرویی ۸۵

فصل سوم :

۸۸. سلف سرویسی به نام زندگی
۸۹. خاص، مهم و تأثیرگذار باش
۹۳. سد یا سکو؟
۹۳. لبخند
۹۶. زندگی یعنی انعکاس
۹۷. زمان
۹۸. مداد
۹۹. نمایی از زندگی ما
۱۰۱. عشاق
۱۰۲. استاد راهنما
۱۰۳. یک معجزه
۱۰۳. فرمول بهتر زندگی کردن
۱۰۶. خلاصه ی کتاب
۱۰۷. نمایه
۱۰۸. منابع

مقدمه

همه ی ما در بیشتر عرصه های زندگی در برخورد با مشکلات و مسائل تربیتی، به خوبی آگاهییم که چه رفتارهایی از خود بروز دهیم و از چه رفتارهایی دوری کنیم. رفتارهایی که اگر در بیرون از گود استاد باشیم، آنها را به دلیل پسندیده بودن ستایش می کنیم و به دلیل ناپسند بودن، سرزنش می نماییم، اما وقتی نوبت به مرحله ی عمل می رسد، مرگ را فقط برای همسایه می دانیم و نکات تئوری را منحصر در کتاب ها قلمداد نموده و هر رفتار و هر تصمیمی که به ذهنمان برسد، انجام می دهیم و علت ایجاد چنین مشکلاتی را، به دوش جامعه و دیگران می اندازیم و خود را از هرگونه انتقاد پاک می دانیم.

با توجه به اینکه کلمه ی «انسان» در لغت از ریشه ی «نسی» است و «نسی» به معنی فراموشی در زبان عربی است، انسان «فراموش کار» معنی می شود و به دلیل فراموش کار بودن انسان، هرچقدر هم از لحاظ علمی، سطح بالایی داشته باشد، گاهی اوقات، بسیاری از مسائل را برای یادآوری خویش باید مطالعه نماید، تا زندگی بهتری داشته باشد؛ مخصوصاً اینکه در جایگاه شریف معلمی باشد. معلم به عنوان یک الگو، سرمشق بسیاری از انسان ها است. نه فقط دانش آموزان کلاس، بلکه بسیاری از کارمندان، کارگران، صنعتگران و ... وقتی با معلم روبرو می شوند، انتظار یک انسان متعادل و الگو را دارند.

پس بهتر است؛ معلم در رفتارهای خویش تجدیدنظر نموده و برای پایدار ماندن صفات نیک در خویش و کم کردن صفات نکوهیده، کتاب های تربیتی را ورق زده و در زندگی عملی نماید.

کتاب حاضر براساس همین عقیده نوشته شده و جهت استفاده ی همکاران توصیه می شود.