

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت های زندگی

کتاب هشتم

(دوره ی اول متوسطه)

www.ketab.ir

معاونت اجتماعی و پیشگیری از آسیب های
سازمان بهزیستی کشور

سرشناسه:
عنوان و نام پدید آور:
مشخصات ظاهری:
مشخصات نشر:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
شناسه افزوده:
شماره کتاب شناسی ملی:

غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴ نویسنده،
مهارت های زندگی - کتاب هشتم (دوره ی اول متوسطه)
۱۰۴ ص: مصور (رنگی)، جدول
تهران: هنر آبی ۱۳۹۴
۸- ۸۳- ۵۷۴۳- ۶۰۰- ۹۷۸-
فیبای مختصر
فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب ها
۲۷۸۰۰۱۰

بلوار شهید کبیری
خیابان بهار
خیابان امام حسین شمالی، بن بست امید، پلاک ۷ تلفن: ۹-۴۶۱۰۹۲۸

انتشارات هنر آبی

تهران: اتوبان همت، بلوار شهید کبیری، طاقچه خیابان بهار، خیابان امام حسین شمالی، بن بست امید، پلاک ۷ تلفن: ۹-۴۶۱۰۹۲۸

نام کتاب	مهارت های زندگی، کتاب هشتم (دوره اول متوسطه)
مؤلف	عاطفه غیاث فخری، ب
تصویرگران	بهرام شامی، محبوبه کریمی نژاد
ناشر	انتشارات هنر آبی به سفارش معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب ها سازمان بهزیستی
ناظر چاپ	علی اوسط چراغ زاده
نوبت چاپ	اول
سال انتشار	۱۳۹۴
تیراژ	۳۰۰۰ جلد
قیمت	۹۰۰۰ تومان
شابک	۸- ۸۳- ۵۷۴۳- ۶۰۰- ۹۷۸-

حق مرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به
اجازه کتبی از ناشر است.

فهرست:

۱	قوانین کلاس
۸	درس اول: ارزش‌ها چیست؟
۱۸	درس دوم: مهم‌ترین ارزش‌های من کدام است؟
۲۶	درس سوم: آیا ارزش‌ها قابل تغییرند؟
۳۲	درس چهارم: سبک‌های ارتباطی (۱)
۴۰	درس پنجم: سبک‌های ارتباطی (۲)
۴۶	درس ششم: مهارت‌های ابراز وجود (۱)
۵۴	درس هفتم: مهارت‌های ابراز وجود (۲)
۶۲	درس هشتم: فشارهای روانی
۷۰	درس نهم: برنامه‌ی روزانه متعادل
۷۶	درس دهم: چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم (۱)
۸۶	درس یازدهم: چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم (۲)
۹۲	درس دوازدهم: حل مسئله (۱)
۹۸	درس سیزدهم: حل مسئله (۲)

مقدمه :

شما کودکان و نوجوانان حق دارید از آموزش عمومی برخوردار شوید تا آنچه را که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق نیاز دارید در مدارس بیاموزید. چنین آموزشی باید شامل موضوعاتی باشد که مورد علاقه و نیاز واقعی شماست. شما می توانید خود در چگونگی پیشرفت آموزش های خویشتن موثر باشید. این کار با فراهم شدن یک محیط تشویق کننده در مدرسه میسر است، محیطی که دانش آموزان بتوانند در آن به خود و به سایر افراد مدرسه احترام بگذارند، عقاید خود را به شکلی که موجب آزردهی دیگران نگردد، ابراز کنند و در مسیر آموزش، نقشی فعال داشته باشند. همکاری و حمایت والدین و اولیای مدرسه نیز در این محیط نقشی بسیار مهمی دارد.

این کتاب برای راهنمایی شما و به منظور هماهنگ ساختن این فعالیت های آموزشی تدوین گردیده است. لذا با مطالعه آن از مفاهیم و حقایقی آگاه خواهید شد که می توانید شما را در انتخاب صحیح راه زندگی سالم یاری دهند. این اطلاعات در جریان تمرین هایی به شیوه فعال و در عمل به کار گرفته می شوند و آموخته های مدرسه، در خانه و جامعه دنبال می گردند. بدین ترتیب، امید می رود با تکیه بر روش آموزش فعال که کمتر بر محفوظات تأکید دارد، هر کدام از شما بتوانید با نگاه جدید به محیط نگرسته و رفتارهای روزمره خود را با تکیه بر اطلاعات و نگرش های جدید در پیش گیرید. در این راستا، دبیران محترم و والدین در کنار تان به تشریح مسائل و حل مشکلات کمک خواهند کرد و در عین حال، خود از آنچه که نوجوان می تواند (و باید) به جامعه خویش منعکس سازد، بهره می برند.

در تهیه این کتاب از راهنمایی ها و نقطه نظرات افرادی بهره مند بودیم که بی شک بدون کمک آنها این مهم انجام نمی گرفت. بدین وسیله از زحمات آقای علی اصغر فیضی زاده، آقای دکتر مرتضی خواجهوی، خانم ثمره عبدالصمدی، خانم ریحانه نیک پرور، آقای حسین ناصری، آقای ابوالقاسم رحمت زاده تشکر و قدردانی می نمایم.

بدیهی است در تهیه و تألیف این کتاب کاستی هایی وجود دارد. انتظار می رود با راهنمایی های ارزنده خویش ما را در رفع این کمبودها راهنمایی و یاری فرمایید.

باتشکر

معاونت اجتماعی و پیشگیری از آسیب های سازمان بهزیستی کشور