

۱۳۵۶۶۹۶

به نام خدا



مهارت‌های زندگی و اثر آن بر باغ اجتماعی و خودکارآمدی

**A-PDF**

Watermark

مؤلف:

آرزو آمارلو

|                     |                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | آمارلو، آرزو، ۱۳۵۱ -                                                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | مهارت‌های زندگی و اثر آن بر بلوغ اجتماعی و خودکارآمدی/ آرزو آمارلو، تهران: انتشارات با من: موسسه پارسا مبتکر گام اول، ۱۳۹۴. |
| مشخصات نشر          | ۱۱۲ ص.                                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | شابک ۸۰۰۰۰ ریال ۶-۴۷-۷۷۷۶-۶۰۰-۹۷۸                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبیا                                                                                                                       |
| موضوع               | مهارت‌های زندگی                                                                                                             |
| موضوع               | بلوغ اجتماعی                                                                                                                |
| موضوع               | نوجوانان -- روان‌شناسی                                                                                                      |
| موضوع               | خودکارآمدی                                                                                                                  |
| رده بندی کنگره      | HQ ۲۰۳۷/ ۷۵۵ آ ۷۳۹۴ ۱۳۹۴                                                                                                    |
| رده بندی دیویی      | ۷/۶۴۶                                                                                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۹۱۹۶۳۳                                                                                                                     |

|                 |                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب      | مهارت‌های زندگی و اثر آن بر بلوغ اجتماعی و خودکارآمدی                       |
| تالیف و گردآوری | آرزو آمارلو                                                                 |
| ناشر            | با من                                                                       |
| همکار ناشر      | مؤسسه پارسا مبتکر گام اول                                                   |
| مدیر اجرایی     | محمد صدیق سپهری نیا                                                         |
| صفحه آرا        | مصطفی حسن نژاد                                                              |
| طراح جلد        | مصطفی حسن نژاد                                                              |
| سال و ثبوت چاپ  | ۱۳۹۴ / اول                                                                  |
| شمارگان         | ۱۰۰۰                                                                        |
| شابک            | ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۷۶-۴۷-۶                                                           |
| قیمت            | ۸۰.۰۰۰ ریال                                                                 |
| آدرس            | میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی |
| تلفن            | ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۲۶۳۹                                                       |
| وب سایت         | www.parsamega.ir                                                            |

# فهرست

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۷  | فصل اول: مقدمه و کلیات         |
| ۹  | مقدمه                          |
| ۱۱ | موضوع کتاب در بیانی ساده       |
| ۱۷ | این موضع چه اهمیتی دارد؟       |
| ۲۰ | چיستی مفاهیم اصلی کتاب         |
| ۲۳ | فصل دوم: مهارت‌های زندگی       |
| ۲۵ | مقدمه                          |
| ۲۶ | تعریف مهارت‌های زندگی          |
| ۲۸ | انواع مهارت‌های زندگی          |
| ۲۹ | مهارت خودآگاهی                 |
| ۳۰ | مهارت همدلی                    |
| ۳۱ | مهارت برقراری ارتباط مؤثر      |
| ۳۲ | مهارت برقراری روابط بین فردی   |
| ۳۳ | مهارت تصمیم‌گیر                |
| ۳۴ | مهارت حل مسائل                 |
| ۳۴ | مهارت تفکر خلاق                |
| ۳۵ | مهارت تفکر انتقادی             |
| ۳۵ | مهارت مقابله با هیجان‌ها       |
| ۳۵ | مهارت مقابله با استرس          |
| ۳۷ | فصل سوم: آموزش مهارت‌های زندگی |
| ۳۹ | روش‌های آموزش مهارت زندگی      |
| ۳۹ | روش آموزش یادگیری فعال         |
| ۴۰ | انواع یادگیری فعال             |

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۴۰ | روش بارش فکری                                |
| ۴۰ | روش ایفای نقش                                |
| ۴۱ | فعالیت در گروه های کوچک و بزرگ               |
| ۴۱ | سؤال کردن                                    |
| ۴۲ | جملات ناتمام                                 |
| ۴۲ | بحث و گفت و گو                               |
| ۴۲ | روش آموزش یادگیری مشارکتی (مشاهده ای)        |
| ۴۳ | پیامدهای آموزش مهارت های زندگی               |
| ۴۴ | موضع گیری های نظری در خصوص مهارت های زندگی   |
| ۴۷ | اصول دیدگاه یادگیری اجتماعی                  |
| ۴۹ | فصل چهارم: بلوغ و خودکارآمدی                 |
| ۵۱ | تعریف و توصیف بلوغ                           |
| ۵۱ | علائم بلوغ                                   |
| ۵۷ | تعریف و توصیف بلوغ اجتماعی                   |
| ۵۹ | مهارت های زندگی در حوزه بهداشت بلوغ نوجوانان |
| ۶۰ | تعریف و توصیف خودکارآمدی                     |
| ۶۱ | عوامل مؤثر بر خودکارآمدی                     |
| ۶۲ | مراحل رشد خودکارآمدی                         |
| ۶۲ | کودکی                                        |
| ۶۳ | نوجوانی                                      |
| ۶۳ | بزرگسالی                                     |
| ۶۴ | پیری                                         |
| ۶۴ | نظریه خودکارآمدی                             |
| ۶۷ | ابعاد خودکارآمدی                             |
| ۷۰ | عوامل مؤثر در گسترش خودکارآمدی               |
| ۷۰ | موفقیت در عملکرد                             |

## مهارت‌های زندگی و اثر آن بر بلوغ اجتماعی و خودکارآمدی - ۵

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۷۱  | تجربه‌جانشینی                                             |
| ۷۱  | قانع‌سازی کلامی                                           |
| ۷۲  | برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی                           |
| ۷۴  | تأثیرات احساس خودکارآمدی بر رفتار                         |
| ۷۵  | انتخاب: انتخاب فعالیت‌ها و محیط‌ها                        |
| ۷۶  | تلاش و استقامت                                            |
| ۷۷  | تفکر و تصمیم‌گیری                                         |
| ۷۷  | هیجان‌پذیری                                               |
| ۷۸  | قدرتمندی یا مقابله با موقعیت‌های فشارزا                   |
| ۸۱  | فصل پنجم: نگاهی به مطالعات دیگر و نتیجه‌گیری              |
| ۸۳  | مقدمه                                                     |
| ۸۳  | تحقیقات داخل کشور                                         |
| ۸۴  | تحقیقات خارج کشور                                         |
| ۸۶  | بحث و نتیجه‌گیری                                          |
| ۹۳  | پیشنهادهایی کاربردی برای خوانندگان گرامی                  |
| ۹۵  | منابع                                                     |
| ۹۷  | منابع و مآخذ                                              |
| ۱۰۱ | منابع لاتین                                               |
| ۱۰۵ | پیوست                                                     |
| ۱۰۷ | پلان برنامه مهارت‌های زندگی (مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله) |
| ۱۰۷ | جلسه اول (SESSION1):                                      |
| ۱۰۷ | جلسه دوم (SESSION2):                                      |
| ۱۰۷ | جلسه سوم (SESSION3):                                      |
| ۱۰۸ | جلسه چهارم (SESSION4):                                    |
| ۱۰۸ | جلسه پنجم (SESSION5):                                     |

|          |                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| ۱۰۸..... | جلسه ششم (SESSION6)                                            |
| ۱۰۸..... | پلان برنامه ی مهارت های زندگی (مهارت برقراری ارتباط موثر)..... |
| ۱۰۹..... | جلسه دوم (SESSION2).....                                       |
| ۱۰۹..... | جلسه سوم (SESSION3).....                                       |
| ۱۱۰..... | جلسه پنجم (SESSION5).....                                      |
| ۱۱۰..... | جلسه ششم (SESSION6).....                                       |

