



مهارت‌های زندگی ۱

www.ketab.ir

مولفان: دکتر منوچهر وکیلان، دکتر بهمن زندی، دکتر غلامرضا ارجمندی

سرشناسه	: اصف‌پور وکیلان، منوچهر، ۱۳۲۰ -
عنوان و نام پدید آور	: مهارت‌های زندگی (۱) (رشته علوم تربیتی) / گروه مولفان منوچهر وکیلان ... (و دیگران). [
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام‌نور، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: نه، ۲۵۹ ص: مصور، جدول.
فروست	: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۲. گروه علوم تربیتی، ۱/ ۱۰۶
شابک	: 978 - 293 - 455 - 964
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مهارت‌های زندگی — آموزش برنامه‌ای
حاصله افزوده	: دانشگاه پیام نور
ردیف ملی کنگره	: HQ۲۰۳۷/م۹۱۳۸۶
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷
شماره کتاب ملی	: ۸۵-۳۵۶۰۹



داشکده پام نو

مهارت‌های زندگی ۱

مولفان: دکتر نوحہر علیان، دکتر بہمن زندی، دکتر غلامرضا ارجمندی

دکتر مهتاب غفاری خلف محمدی، دکتر احمد علی... دکتر ابوالفضل فراهانی، دکتر ابوالفضل هدایانی آذر،
دکتر محمدعلی ابراهیمی، دکتر محمدعلی... خانیکی، دکتر محمدعلی احمدوند، دکتر ابراهیم ارکانی

ویراستار علمی: دکتر بهمن زندی

تهیه و تولید: دفتر تدوین و تولید کتاب و محتوای آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و ترویج و نشریات

شایک: ۹- ۲۹۳- ۳۸۷- ۹۶۴- ۹۷,

152. 978 - 964 - 387 - 293 - 9

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می‌باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده نخواهد شد.

این اثر با بخشی از آن‌ام از متن، طرح پشت و روی جلد و... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه اخلاف... تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و بخت بگرد قرار می گیرند)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام‌نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران. تلفن: ۵۵۵۰۳۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتابهای دانشگاه پیام نور - صاحب مورد و با توجه به شرایط مختلف به صورت درسنامه، آزمایشی، قطعی، متون آزمایشی، فرادرسی و کمک درسی چاپ می شود. کتاب درسنامه (د) نخستین ثمره کوششهای علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصلهای مرسوم تهیه می شود و پس از داوری علمی در گروههای آموزشی چاپ می شود. با تجدیدنظر صاحب اثر و دریافت بازخوردها و اصلاح کتاب درسنامه به صورت به صورت آرایشی (آ) چاپ می شود. با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدید نظر می کند و کتاب به صورت قطعی (ق) چاپ می شود. در صورت ضرورت، در کتابهای چاپ قطعی نیز می تواند تجدیدنظرهای اساسی به عمل می آید.

متون آزمایشگاهی (م) متونی است که دانشجویان با استفاده از آن و راهنمایی مربیان کارهای عملی آزمایشگاهی را انجام می دهند. کتابهای آزمایشگاهی (ف) و کمک درسی (ک) به منظور غنی تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه می شوند.

کتابهای فرادرسی با تأیید معاونت پژوهشی و کتابهای کمک درسی با تأیید شورای انتشارات تهیه می شوند.

مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

فهرست

هفت	مقدمه
۱	مهارت های برقراری ارتباط
۱۵	مهارت های گرس دادن و سخن گفتن
۳۷	مهارت های سواد رسانه ای
۶۵	مهارت های مدیریت زمان
۹۱	مهارت های مدیریت استرس
۱۱۵	مهارت های امداد رسانی
۱۳۹	مهارت های بهداشت فردی
۱۶۹	مهارت های جمعیت و تنظیم خانواده
۱۹۱	مهارت های حفظ محیط زیست
۲۱۵	مهارت های سبب شناختی اعتیاد
۲۲۹	مهارت های مقابله با سندرم نقص ایمنی اکتسابی (AIDS) - عصبی - روانی عفونت با