

مهارت‌های زندگی

مؤلف

خاطره قربان پورده سرخ

(روانشناس بالینی و پژوهشگر)

www.ketab.ir



نشر و انیا

سرشناسه	قربان پور ده سرخ، خاطره، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی / مولف خاطره قربان پورده سرخ.
مشخصات نشر	تهران : وائیا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۲-۴۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۲۱-۱۲۲.
موضوع	مهارت‌های زندگی Life skills نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Teenagers -- Life skills guides راه و رسم زندگی Conduct of life نوجوانان -- راه و رسم زندگی Teenagers -- Conduct of life HQ۲۰۳۷ ۷/۶۴۶ ۸۷۸۳۱۸۴
رده بندی کنگره	فیا
رده بندی دیویی	شماره کتابشناسی ملی
شماره کتابشناسی ملی	اطلاعات رکورد کتابشناسی
عنوان	مهارت‌های زندگی
نویسنده	خاطره قربان پورده سرخ
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
شمارگان	۲۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۲-۴۴-۸
ناشر	وائیا
قیمت	خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱ تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱ - ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸ ۶۸۰۰۰۰ ریال

فهرست

۷.....	مقدمه.....
۸.....	تاریخچه مهارت‌های زندگی.....
۱۰.....	موضع‌گیری‌های نظری در خصوص مهارت‌های زندگی.....
۱۱.....	اهداف برنامه آموزش مهارت‌های زندگی.....
۱۲.....	تعاریف ده مهارت اصلی و پایه.....
۱۹.....	مهارت زندگی چیست؟.....
۲۰.....	چرا مهارت‌های زندگی مهم است.....
۲۱.....	بررسی فواید مهارت‌های زندگی.....
۲۱.....	بیشتر بدانید از مهارت‌های مهم زندگی.....
۵۲.....	اهمیت مهارت‌های زندگی.....
۵۳.....	اهداف و اهمیت مهارت‌های زندگی.....
۵۳.....	نظریه‌های مربوط به مهارت‌های زندگی.....
۵۴.....	عوامل مؤثر بر سرمشق‌گیری یا تقلید.....
۵۵.....	فرآیند مدل‌سازی.....
۶۱.....	ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان.....
۶۳.....	تعریف مهارت‌های زندگی.....
۶۳.....	مهارت‌های زندگی عام و خاص.....
۶۵.....	جایگاه آموزش مهارت‌های زندگی در کشور ما.....

مقدمه

انسان به عنوان موجودی یادگیرنده دارای نیازهای فیزیولوژیک و غیرفیزیولوژیک می باشد که برای تامین آنها به کوشش های مختلف دست میزند و در رسیدن و ارضاء نسبت به خواسته های خویش ممکن است تعجیل کند و یا با به تأخیر انداختن زمانی نیازها و با تحمل سطح محدودی از استرس ملاحظات را مد نظر قرار دهد. نوع بشر همواره در زندگی تلاش کرده است که با ابداع روشهای جدید بتواند به راحتی و رفاه و آسایش بیشتر رسیده و از مرادها و مشقت های خود بکاهد و چه بسا در این راه گاهی با تشخیص های ناصواب خود را دچار مخاطراتی ساخته و نتوانسته است به اهداف خود جامه عمل بپوشاند و به ناچار واکنشهای نامناسبی را از خود بروز داده است.

انسانها برای مقابله سازگارا نه با موقعیتهای تنش زا و کشمکش های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارتها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند یکی از مؤثرترین برنامه هایی که به افراد کمک میکند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت های زندگی است.

آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش و نگرشها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند. مهارت های زندگی توانایی است که به افراد این امکان را می دهد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشند و فرصت و میدان چنین رفتارهایی را نیز ایجاد کنند.