

## عنوان مقاله:

مولفه های تاثیرگذار مهارت های زندگی

## محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش، دوره 3، شماره 14 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسنده:

لیلا اسمعیلی - آموزش و پرورش ناحیه ۱ رشت

## خلاصه مقاله:

زندگی تلفیقی از چالش ها و فرصت هاست؛ در این میان یادگیری مهارت های زندگی به ما کمک می کنند تا بهترین عملکرد را در قبال این چالش ها و فرصت ها از خود نشان دهیم. مهارت های زندگی به دو دسته اصلی تقسیم می شوند: مهارت های زندگی اجتماعی و مهارت های زندگی فردی. مهارت های اجتماعی شامل مهارت های مذاکره، ارتباط انسانی، تعامل اجتماعی و تفکر انتقادی است. این مهارت ها به ما کمک می کنند تا در ارتباط با دیگران موثرتر عمل کنیم، مشکلات را حل کنیم و در هر موقعیت تصمیمات بهتری بگیریم. از سوی دیگر، مهارت های زندگی فردی به مهارت های مدیریت زمان، حل مسائل، مهارت های رشد شخصی و خودشناسی اشاره دارند. این مهارت ها به ما کمک می کنند تا زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنیم، با مشکلات و چالش های فردی روبرو شویم و به رشد و پیشرفت شخصی دست یابیم. یادگیری مهارت های زندگی به ما کمک می کنند تا زندگی را پرشور و بانگیزه پیش ببریم، مسائل را از دیدگاه های جدیدی ببینیم و در زمینه شغلی و ارتباط با دیگران موفق تر عمل کنیم. توسعه مهارت های زندگی نیاز به تکرار و تمرین و همچنین تلاش مستمر دارد. شما برای بهبود و توسعه شخصی خود می توانید با پیشنهادات عملی و تمرین های موثر، مهارت های زندگی خود را تقویت کنید. مهارت های زندگی ابزارهای قدرتمندی هستند که دستیابی به موفقیت و ایجاد رضایت در زندگی را برای فرد رقم می زنند.

## کلمات کلیدی:

مهارت ها، روان، چالش ها.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1969740>

