

تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت های زندگی چیست؟

توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.

این مهارت ها شامل موارد زیر است:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت همدلی
- مهارت روابط بین فردی
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت مدیریت هیجان
- مهارت حل مسئله
- مهارت تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر نقادانه

در پوسترهای دوشنبه ها با ارتقاء
این مهارت ها آشنا خواهیم شد.

با ما در تماس باشید.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۷/۱۰
دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت خود آگاهی

این مهارت به ما کمک می کند که به طور نسبی خود را بهتر بشناسیم و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشیم.

ویژگی های افراد خود آگاه:

• خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد های خود را می شناسند.

• خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند، می پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند.

• موفقیت ها و شکست های خود را می شناسند، به موفقیت هایشان افتخار می کنند و از شکست هایشان درس می گیرند.

• مسئولیت رفتار خود را می پذیرند.

با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

در ادامه مباحث دوشنبه ها، با مهارت خود آگاهی بیشتر آشنا خواهیم شد.

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۷/۱۷

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت خود آگاهی

در ادامه ی مبحث هفته ی گذشته:

- مؤلفه های خود آگاهی عبارتند از:
- شناخت احساسات و خودپنداره
- عزت نفس و احساس ارزشمندی
- هویت و هویت یابی

تمرینی برای شناختن احساسات

مشخص کنید که اخیرا کدام یک از احساسات را بیشتر تجربه کرده اید. سپس مشخص کنید چه شرایطی باعث این احساسات می شود؟

لیستی از احساسات خوشایند و ناخوشایند:

غم، ترس، خشم، اضطراب، سوگ، وحشت،
خصومت، کینه، دلشوره، حسرت، خجالت،
شادی، سرحالی، راحتی، آسودگی،
سرزندگی و ...

۷/۲۴

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

با ما در تماس باشید:

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت خود آگاهی

در ادامه ی مبحث هفته ی گذشته:

تمرینی برای بررسی اینکه خود را چگونه می بینید؟

با استفاده از ۳ صفت یا عبارت
کوتاه خود را آن گونه که
هستید و آن گونه که دوست
دارید باشید، توصیف کنید.

خودم آن گونه که هستم:

- با دوستانم
- در محیط آموزشی
- در خانه
- در محیط کار

خودم آن گونه که دوست دارم باشم:

- با دوستانم
- در محیط آموزشی
- در خانه
- در محیط کار



۸/۱

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

با ما در تماس باشید:

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماس)

در ادامه ی مبحث هفته ی گذشته در مورد:

مهارت خود آگاهی

نقاط ضعف من

همه ما ممکن است دارای خصوصیات منفی بوده و یا در بعضی کارها ضعیف باشیم. جدول زیر تمرینی برای شناسایی و بررسی این نقاط ضعف است.

نقاط ضعف من	کارهایی که می توانم برای اصلاح آن انجام دهم	اگر آن را اصلاح کنم چه احساسی در مورد خودم پیدا خواهم کرد؟

۸/۸

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماس)

مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

۸/۱۵

دوشنبه‌ها

با

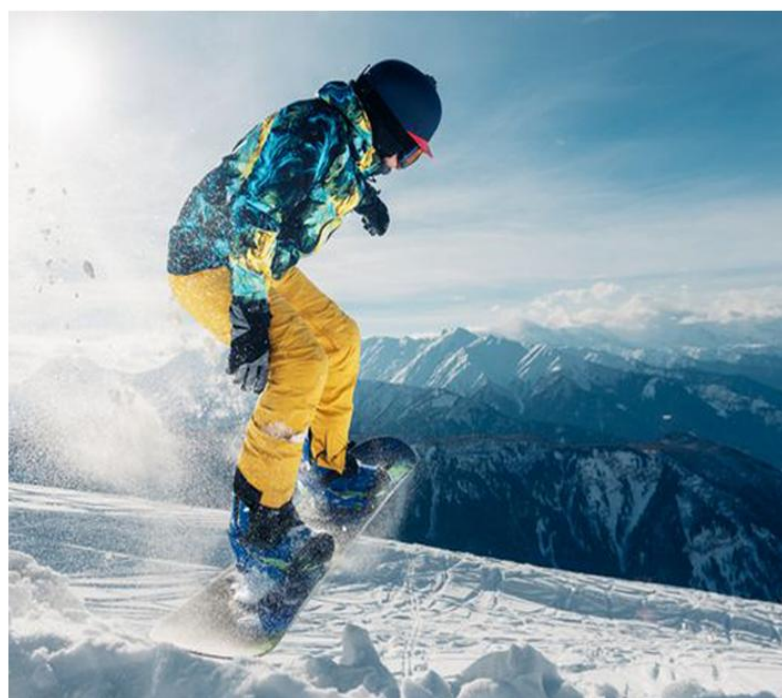
مهارت‌های زندگی

هنگامی که ارتباطی را آغاز می‌کنیم،
دو خواسته‌ی اصلی داریم:

• تولید احساسات مثبت

• رسیدن به هدف

ارتباط زمانی موثر است که هر دو
طرف به طور نسبی به خواسته‌های
سالم خود برسند. شاید روابط بین
فردی تنها تعاملی است که می
توان در آن دو برنده داشت.
روابط بین فردی موثر یک مهارت
است. این مهارت همانند مهارت
های دیگر با تمرین و تکرار کسب
می‌شود.



در ادامه‌ی مبحث دوشنبه‌ها، با مهارت برقراری روابط بین فردی موثر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

۸/۲۲

دوشنبه‌ها

با

مهارت‌های زندگی

عناصر اصلی ارتباط عبارتند از:

عناصر کلامی و عناصر غیر کلامی
• برقراری ارتباط کلامی شامل چگونگی
شروع صحبت، نحوه جمله بندی، زمان
بندی ارتباط کلامی، ملاحظات موقعیتی،
و چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط
می باشد.

• عناصر غیر کلامی ارتباط به جنبه
هایی غیر از محتوای کلام و فرآیند بیان
کلامی مربوط می شود. در این مقوله
می توان تن صدا، آهنگ صدا، تماس
چشمی، حالات چهره ای، ژست ها،
حالات بدنی، و گوش دادن را نام برد.



در ادامه ی مبحث دوشنبه ها، با مهارت های روابط بین فردی موثر بیشتر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

عناصر کلامی ارتباط

• چگونگی شروع صحبت: نوع آغاز محاوره،
یعنی اولین جملات و اولین نشانه های غیر
کلامی ارتباط، تعیین کننده تداوم ارتباط
هستند.

• زمان بندی ارتباط کلامی: منظور از زمان
بندی، هم زمان برقراری ارتباط، هم مدت آن
و هم طول کلام در هر یک از زمان هایی است
که فرد نقش گوینده را به عهده می گیرد.
مثلا زمانی که همسر شما به دلایلی خسته یا
بیمار است فرصت مناسبی برای گفتگو در
مورد مسائل مهم و تعارض ها نیست.

۸/۲۹

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



در ادامه ی مبحث دوشنبه ها، با مهارت های روابط بین فردی موثر بیشتر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

عناصر کلامی ارتباط

• **ملاحظات موقعیتی:** جایگاه اجتماعی افراد، مکان گفتگو، و فضای اجتماعی از عواملی هستند که می توانند به ارتباط موثر یا ناموثر منجر گردند.

• **نحوه جمله بندی:** چگونگی جمله بندی به اندازه خود محتوای کلام دارای اهمیت است.

• **چگونگی جمع بندی ارتباط:** علاوه بر آغاز کلام، چگونگی ختم گفت و گو نیز عاملی مهم در برقراری ارتباط موثر است. مثلاً جمع بندی نهایی و خلاصه کردن گفتگو، راهی موثر برای ختم ارتباط است.

۹/۶
دوشنبه ها
با

مهارت های زندگی



در ادامه ی مبحث دوشنبه ها، با مهارت های روابط بین فردی موثر بیشتر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماسی)

مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

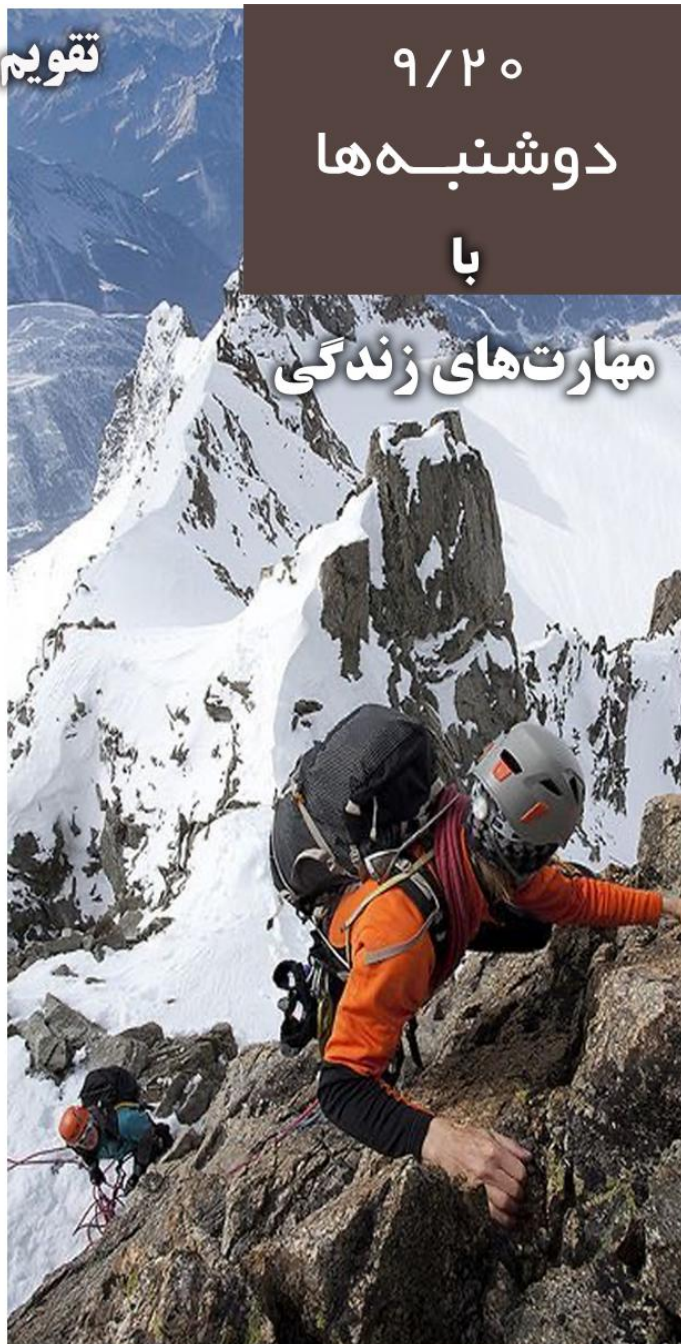
برای برقراری روابط بین فردی موثر، یکی از مهارت هایی که باید فرا گرفت، مهارت اعتماد متقابل است.

برای برقراری اعتماد در روابط بین فردی باید به مؤلفه های زیر توجه کرد:

- خودافشایی متعادل هر فرد در مقابل دیگری
- یقین حاصل کردن از ثبات رفتاری نسبی در طرفین رابطه
- رفتار متعهدانه در رابطه بین فردی
- نشان دادن گرمی و پذیرش خالصانه نسبت به فرد دیگر
- اجتناب از برخورد قضاوتی
- صداقت در رابطه بین فردی
- قابل اعتماد بودن در رابطه بین فردی

۹/۲۰
دوشنبه ها
با

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماسی)

۹/۲۷

دوشنبه‌ها

با

مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

در ارتباط کلامی موثر افراد می توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارشان را تغییر دهد. برای ابراز انتظارات می توان از جمله های زیر استفاده کرد:

انتظار دارم که....

خواسته ام این است که

برای ابراز احساسات بهتر است از جملاتی استفاده کرد که با "من" شروع می شوند مانند: من احساس خشم می کنم!

من غمگین هستم...

و بهترین روش درخواست کردن استفاده از کلماتی مثل لطفا، خواهش می کنم و ... است.

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

۱۰/۴

دوشنبه‌ها

با

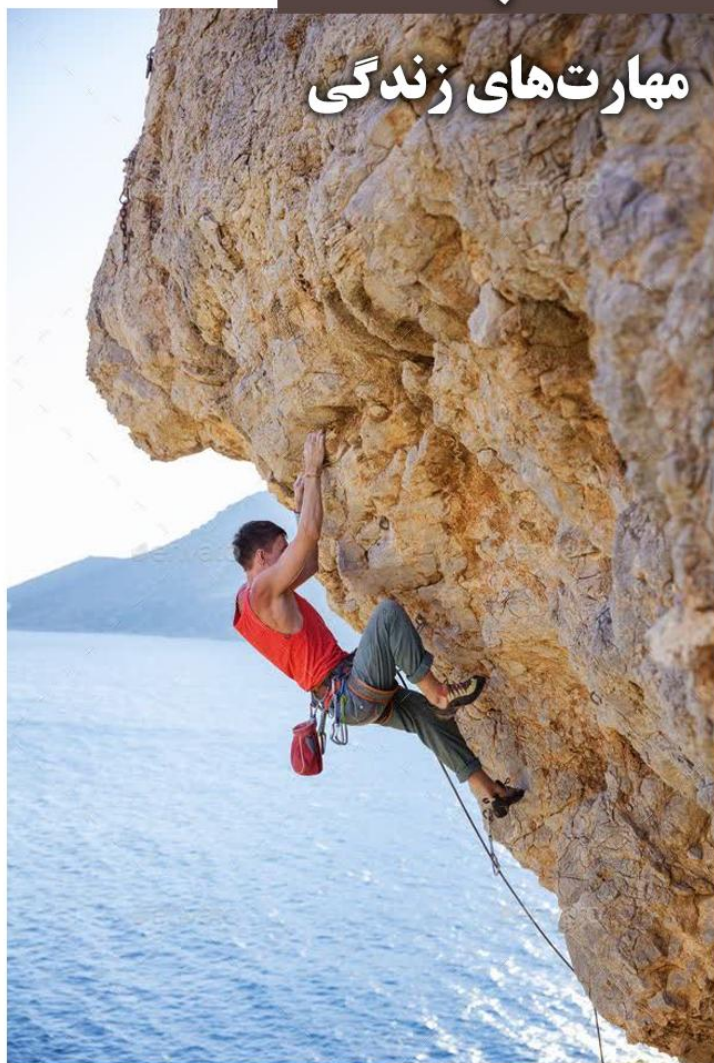
مهارت برقراری روابط بین فردی موثر

درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهمترین بخش های ارتباط کلامی است. درخواست از دیگری برای تغییر رفتارش بهتر است در یک جمله سه بخشی صورت گیرد. بخش اول آن می تواند احساس فرد، بخش دوم توصیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار باشد البته می توان بخش اول و دوم را جابه جا کرد. برای مثال:

”نگران می شم دیر می کنی و خبر نمی دی انتظار دارم از قبل منو در جریان بذاری“

”موقع صحبت کردن حرفمو قطع کردی و من دلخور شدم، انتظار دارم بذاری صحبت من تموم شه“

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

موانع ارتباط کلامی

گوش ندادن: وقتی کسی صحبت می کند و شما گوش نمی دهید یعنی یک مانع بر سر راه ارتباط موثر قرار دارد. طرف مقابل احساس می کند اهمیت چندانی برایش قائل نیستید.

باید و نباید: باید و نبایدها الزام آور هستند. باید و نبایدهایی که برای دیگران به کار می بریم می توانند باعث بروز سوء تفاهم و تنش در روابط بین فردی شوند. به جای واژه هایی مثل "باید و نباید" می توان از جملات "بهتر است"، یا "بهتر نیست" استفاده کرد. برای مثال جمله ی "تو نباید دیر برسی" را می توان با این جمله جایگزین کرد:

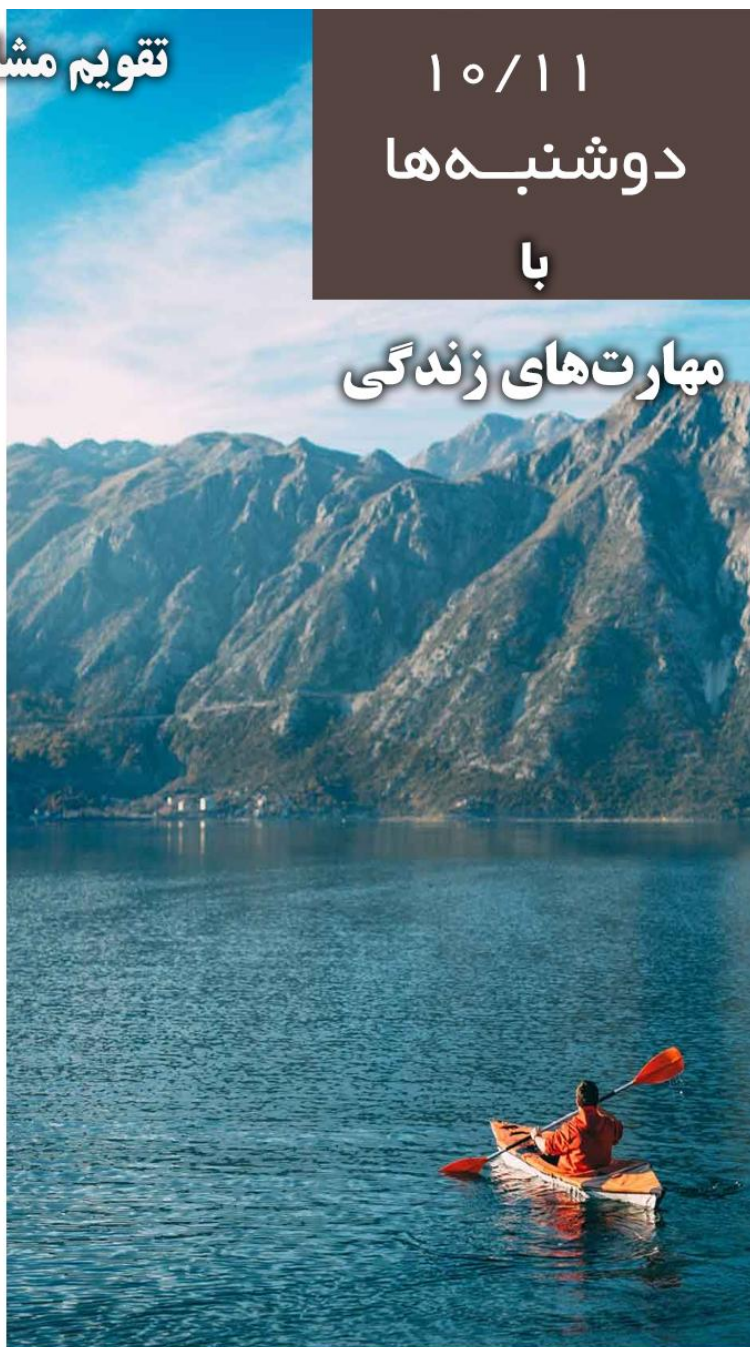
بهتر نیست قبل از تاخیر، منو در جریان بذاری؟

۱۰/۱۱

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

گوش دادن و ارتباط موثر

گوش دادن فعالیتی انتخابی است که شامل دریافت و تفسیر محرک های شنیداری می باشد در حالی که شنیدن عملی غیر ارادی است. گوش دادن به دو طبقه اصلی تقسیم می شود.

گوش دادن غیر فعال: گوش دادن به موسیقی، تلویزیون و گوش دادن از روی ادب نمونه هایی از این مورد هستند.
گوش دادن فعال را می توان گوش دادن هدفمند معرفی کرد.

اهداف گوش دادن فعال عبارتند از:
کسب اطلاعات، گرفتن راهنمایی، درک دیگران، حل مشکلات، فهمیدن احساسات دیگران، حمایت عاطفی و درک دیگران

در ادامه با روش های موثر برای گوش دادن فعال بیشتر آشنا خواهیم شد.

۱۰/۱۸
دوشنبه ها
با

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماسی)

روش های موثر برای گوش دادن فعال

• به فرد مقابل توجه کنید:

به فرد مقابل نگاه غیر ممتد کنید،

نشان دهید که به حرف های او علاقه مند هستید،

با گفتن کلماتی او را به صحبت بیشتر در مورد موضوع تشویق کنید،

سعی کنید آنچه را که گفته نمی شود بشنوید.

کمتر صحبت کنید و در صورت نیاز سوال کنید.
به این ترتیب به فرد مقابل نشان می دهید که گوش می کنید.

• بازخورد داده، بازگو کرده و خلاصه نمایید:

بازخورد دادن راهی برای بررسی این است که آیا برداشت شما درست است یا خیر.

برای بازخورد دادن، آنچه را که گوینده گفته است را بازگو نمایید.

۱۰/۲۵

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۱۱/۲

دوشنبه‌ها

با

مهارت‌های زندگی

تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

توصیه‌هایی برای کارآمد کردن ارتباط کلامی

هنگام صحبت کردن:

- مطمئن شوید که شنونده فرصت سوال کردن یا اظهار نظر کردن را دارد.
- سعی کنید خود را به جای شنونده قرار دهید و احساسات او در نظر بگیرید.
- آن چه را می‌خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
- مطمئن شوید که آن چه می‌گویید با تن صدا و زبان بدنی شما هماهنگی دارد. تن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید.
- مبهم صحبت نکرده و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.
- از دیدن علائم آشفتگی در شنونده غفلت نکنید.

هنگام گوش دادن:

- سوال پرسید تا کاملاً توجه شوید که موضوع چیست.
- موضوعات را آن طور که فهمیده اید خلاصه کنید.
- گوش کنید و از قضاوت درباره آن چه که گوینده می‌گوید پرهیز کنید.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

موانع ارتباط موثر

تا کنون درباره چیزهایی صحبت کردیم که می توانند موجب برقراری ارتباط موثر شوند اما برخی انواع پیام ها مانع از برقراری ارتباط موثر می شوند. این نوع پیام ها عبارتند از:

- برخورد دستوری و ابلاغی
- اخطار، تهدید، هشدار دادن
- موعظه و نصیحت
- قضاوت کردن، انتقاد کردن و مقصر شمردن
- اسم روی هم گذاشتن، مسخره کردن و تحقیر کردن
- برخورد تدافعی همراه با توضیح زیاد
- تفسیر، تحلیل و تشخیص پزشکی و روان شناسی روی دیگری گذاشتن
- وادارسازی از طریق استدلال یا بحث کردن
- وارسی و باز پرس زیاد
- پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و موضوع

۱۱/۹

دوشنبه ها

با

مهارت های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماس)

تکنیک‌هایی برای ارتباط موثر

پرسش‌های باز: با استفاده از پرسش‌های باز فرد مقابل را تشویق کنید که با شما صحبت کرده و احساساتش را ابراز کند. پرسش‌های باز را نمی‌توان با "بله" یا "خیر" پاسخ داد. این پرسش‌ها به صورتی جمله بندی می‌شوند که طرف مقابل تشویق به صحبت کردن شود.

مثال: درباره حرف‌های من چی فکر می‌کنی؟

نظرت درباره خانه جدید چیست؟

خلاصه سازی: یعنی اینکه در یک جمله همه واقعیت‌هایی را که دریافت کرده‌اید خلاصه می‌کنید.

مثال: "داری به من می‌گویی که نهایت سعی‌ات را کردی ولی قضیه از کنترل تو خارج بود"

پرسش‌ها و عبارات خنثی: این جملات فرد مقابل را تشویق می‌کند برخی قسمت‌های موضوع را مفصل‌تر توضیح دهد.

مثال: "برایم بیشتر توضیح بده که چرا می‌خواهی این درس را حذف کنی"

۱۱/۱۶

دوشنبه‌ها

با

مهارت‌های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماس)

مهارت رفتار جرأت‌مندانه

سه سبک اصلی در برقراری ارتباط وجود دارد.

این سه سبک عبارتند از:

سبک پر خاشگرا نه: در این سبک، فرد با تهدید کردن، تضييع حق ديگران، و توهين آميز برخورد کردن، با ديگران ارتباط برقرار مي کند و مي خواهد از اين راه به اهداف خود برسد.

سبک منفعلانه: در این نوع سبک، فرد با عذرخواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساس ها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می گیرد.

سبک جرأت مندانه: ارتباط جرأت مندانه گونه ای از ارتباط است که در آن احساس به راحتی ابراز شده و نتیجه آن رسیدن به اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حق دیگران است. رفتار جرأت‌مندانه شامل ابراز صادقانه و نسبتاً صریح افکار و احساسات است به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد.

۱۱/۲۳

دوشنبه‌ها

با

مهارت‌های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

مهارت رفتار چرأتمندانه سبک پر خاشکرانه

۱۱/۳۰

دوشنبه‌ها

با

مهارت‌های زندگی

باورها:

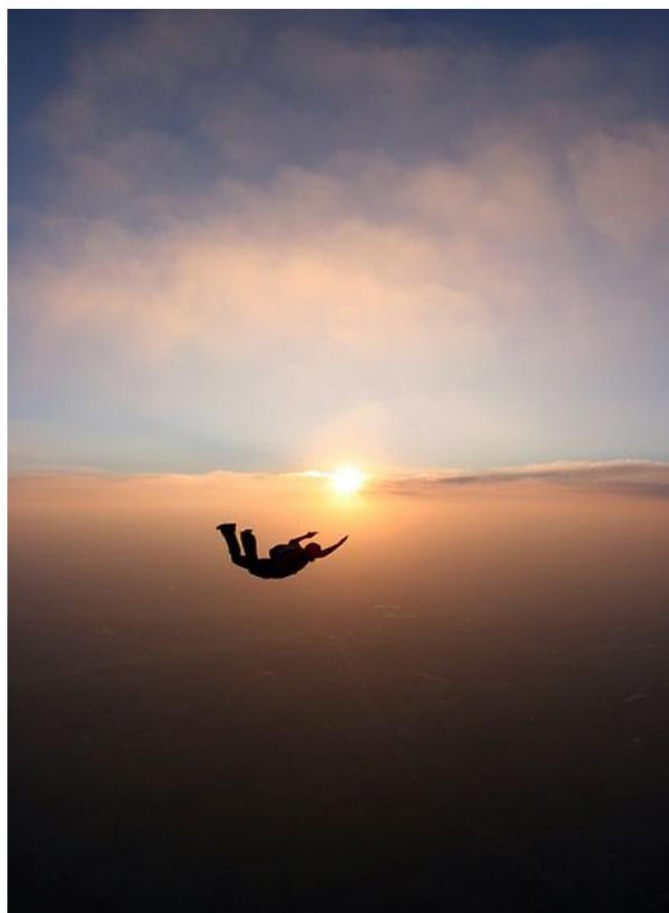
- "همه باید مثل من باشند."
- "من هرگز اشتباه نمی‌کنم."
- "حق با من است ولی تو اشتباه می‌کنی."
- "خودم همه چیز را می‌دانم."

سبک برقراری ارتباط:

- ذهن بسته و راه بر ورود هر نوع اطلاعاتی بسته است.
- شنونده ضعیفی است.
- در دیدن نقطه نظرات دیگران دچار مشکل است.
- حرف و کارهای دیگران را قطع می‌کند.

رفتار:

- دیگران را تحقیر می‌کند.
- هرگز فکر نمی‌کند که ممکن است اشتباه کند.
- رئیس مآب رفتار می‌کند.
- حریم شخصی آدم‌های دیگر را رعایت نمی‌کند، قدرت طلب است.
- به دیگران حمله می‌کند (فیزیکی، کلامی و عاطفی)، آدم‌ها را سر می‌دواند.
- هرگز سپاسگزاری نسبت به آن‌چه که دیگران برایش انجام داده‌اند ندارد.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۱۲/۷

دوشنبه‌ها

با

تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی (تماسی)

مهارت رفتار چرأتمندانه سبک پر خاشک‌رانه

رفتار غیر کلامی:

- لحن صدایش انتقادی، بلند و سرزنش آمیز بوده و غرولند می کند.
- حالت بدنی خشک و بدون انعطافی دارد.
- چپ چپ و خیره نگاه می کند.
- آهنگ صحبت تند و مقطع است.

رفتار کلامی:

- "تو باید..." اصل کلام را تشکیل می دهد.
- "نپرس چرا فقط این کار را انجام بده" بخشی از کلام عادی است.
- با کلامش دیگران را رنجانده یا آزار می دهد.

رویارویی و حل مسئله:

- باید در هر بحث، جدال یا تهدیدی که وارد می شود، پیروز گردد.
- از موضع برنده-بازنده با هر چیزی برخورد می کند.

تأثیری که بر دیگران می گذارد:

- در دیگران رفتار مقابله با خشم را بر می انگیزد.
- باعث ایجاد مقاومت، برخورد دفاعی، دروغگویی، پنهان کاری، فاصله گیری و عقب نشینی در طرف مقابل می شود.
- کاری می کند که دیگران از آن ها اطاعت کنند ولی این اطاعت توام با رنجش می باشد.

مهارت‌های زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماسی)
مهارت رفتار چرأتمندانه
سبک انفعالی

۱۲/۱۴
دوشنبه‌ها
با

مهارت‌های زندگی

باورها:

- ”هرگز عواطف واقعی خویش را ابراز نکن.“
- ”مخالفت نکن.“
- ”دیگران بیش تر از تو حق دارند.“
- ”به در دسرش نمی ارزد.“

سبک ارتباطی:

- غیر مستقیم
- همیشه موافق
- بدون هیچ اعتراضی
- بیش از حد محتاط

رفتارها:

- سعی می کند هوای دو طرف را داشته باشد که تعارضی پیش نیاید.
- بدون آن که لازم باشد پوزش می طلبد.
- به جای اقدام کردن شکوه و شکایت می کند.
- اجازه می دهد دیگران برایش انتخاب کنند.
- خود را ندیده می گیرد و فدا می کند.
- در برنامه ریزی مشکل دارد.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماسی)
مهارت رفتار چراغمندانه
سبک انفعالی

۱۲/۲۱
دوشنبه‌ها
با

مهارت‌های زندگی

رفتار غیر کلامی:

- حرکات چهره ای ندارد.
- از سر توافق لبخند می زند و سرش را تکان می دهد.
- چشم هایش را پایین می اندازد.
- وضعیت بدنی خمیده دارد.
- هنگام اضطراب نشانه های غیر کلامی سریع و هنگام شک و ابهام نشانه های کندی همراه با تأمل نشان می دهد.

رفتار کلامی:

- "شما بیش تر از من تجربه دارید."
- "من نمی توانم."
- "ممکن است اشتباه باشد، ولی ..."
- "من سعی خواهم کرد...."

احساساتی که تجربه می کنند:

- ناتوانی و عدم قدرت
- اضطراب
- ناکامی خشم

تأثیراتی که بر دیگران می گذارد:

- دیگران را پر توقع می کنند.
- دلیل تراشی را در دیگران بر می انگیزند.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی

