

سوال	جواب ۱	جواب ۲	جواب ۳	جواب ۴	درست
مهارت های زندگی ____ گانه هستند.	گانه ۱۰	گانه ۸	گانه ۶	گانه ۴	۱
مهارت های زندگی ____ گانه هستند.	گانه ۱۰	گانه ۸	گانه ۶	گانه ۴	۱
مهارت های زندگی ____ گانه هستند.	گانه ۱۰	گانه ۸	گانه ۶	گانه ۴	۱
کدام مورد جزو مهارت های دهگانه زندگی نیست؟	مهارت نه گفتن	مهارت همدلی	مهارت خود آگاهی	مهارت تفکر خلاق	۱
کدام مورد جزو مهارت های دهگانه زندگی نیست؟	مهارت نه گفتن	مهارت همدلی	مهارت خود آگاهی	مهارت تفکر خلاق	۱
کدام مورد جزو مهارت های دهگانه زندگی نیست؟	مهارت نه گفتن	مهارت همدلی	مهارت خود آگاهی	مهارت تفکر خلاق	۱
مهارت زندگی یعنی.....	رویکرد متمرکز بر فرد است که هدفش کمک به افراد جهت رشد مهارت های خود می باشد.	اکتسابی است که می خواهیدین عملکرد زندگی و سازگاری عاطفی یک رابطه مثبت به وجود آورد.	فعالیت هایی است که باعث می شود دانش آموزان را در روپروشدن با چالش های زندگی روزمره توانمند سازد.	همه موارد	۴
مهارت زندگی یعنی.....	رویکرد متمرکز بر فرد است که هدفش کمک به افراد جهت رشد مهارت های خود می باشد.	اکتسابی است که می خواهیدین عملکرد زندگی و سازگاری عاطفی یک رابطه مثبت به وجود آورد.	فعالیت هایی است که باعث می شود دانش آموزان را در روپروشدن با چالش های زندگی روزمره توانمند سازد.	همه موارد	۴
مهارت زندگی یعنی.....	رویکرد متمرکز بر فرد است که هدفش کمک به افراد جهت رشد مهارت های خود می باشد.	اکتسابی است که می خواهیدین عملکرد زندگی و سازگاری عاطفی یک رابطه مثبت به وجود آورد.	فعالیت هایی است که باعث می شود دانش آموزان را در روپروشدن با چالش های زندگی روزمره توانمند سازد.	همه موارد	۴

	۴	همه موارد	به افراد کمک می کند تا در مهارتهای سازگاری خود رشد کند.	دانش آموخته ها و ارزش های خود را به عمل درآورد	هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارتهای دست یابد که بتواند شناخت درستی از خود پیدا کند.	منظور از مهارت های زندگی این است که _____
	۴	همه موارد	به افراد کمک می کند تا در مهارتهای سازگاری خود رشد کند.	دانش آموخته ها و ارزش های خود را به عمل درآورد	هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارتهای دست یابد که بتواند شناخت درستی از خود پیدا کند.	منظور از مهارت های زندگی این است که _____
	۴	همه موارد	به افراد کمک می کند تا در مهارتهای سازگاری خود رشد کند.	دانش آموخته ها و ارزش های خود را به عمل درآورد	هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارتهای دست یابد که بتواند شناخت درستی از خود پیدا کند.	منظور از مهارت های زندگی این است که _____
	۴	توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضرورت زندگی روزمره کنار بیاید	فعالیت هایی برای روبرو شدن با چالشها	مهارتهایی در جهت انتقال دانش به دانش آموزان	یک رویکرد متمرکز بر فرد است با هدف کمک به خود	مهارت زندگی از منظر سازمان بهداشت جهانی چیست؟

	۴	توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضرورت زندگی روزمره کنار بیاید	فعالیت‌هایی برای روبرو شدن با چالشها	مهارت‌هایی در جهت انتقال دانش به دانش آموزان	یک رویکرد متمرکز بر فرد است با هدف کمک به خود	مهارت زندگی از منظر سازمان بهداشت جهانی چیست؟
	۴	توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضرورت زندگی روزمره کنار بیاید	فعالیت‌هایی برای روبرو شدن با چالشها	مهارت‌هایی در جهت انتقال دانش به دانش آموزان	یک رویکرد متمرکز بر فرد است با هدف کمک به خود	مهارت زندگی از منظر سازمان بهداشت جهانی چیست؟
	۱	هیچکدام	۴، حوزه، (نگرش، مهارت (دانش، فرایند	(نگرش، دانش)حوزه، ۲	۳،حوزه،(دانش، نگرش (مهارت	مهارت های زندگی از نظر یونیسف در چند حوزه می توان مد نظر قرار داد؟
	۱	هیچکدام	۴، حوزه، (نگرش، مهارت (دانش، فرایند	(نگرش، دانش)حوزه، ۲	۳،حوزه،(دانش، نگرش (مهارت	مهارت های زندگی از نظر یونیسف در چند حوزه می توان مد نظر قرار داد؟
	۱	هیچکدام	۴، حوزه، (نگرش، مهارت (دانش، فرایند	(نگرش، دانش)حوزه، ۲	۳،حوزه،(دانش، نگرش (مهارت	مهارت های زندگی از نظر یونیسف در چند حوزه می توان مد نظر قرار داد؟
	۴	پرورش	نگرش	مهارت	دانش	مهارت زندگی از نظر یونیسف شامل کدام مورد نیست؟
	۴	پرورش	نگرش	مهارت	دانش	مهارت زندگی از نظر یونیسف شامل کدام مورد نیست؟
	۴	پرورش	نگرش	مهارت	دانش	مهارت زندگی از نظر یونیسف شامل کدام مورد نیست؟

	۱	هیچکدام	آگاهی از مفهوم درونی خود	رشد خودآگاهی فرد	آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود	خودآگاهی یعنی...
	۱	هیچکدام	آگاهی از مفهوم درونی خود	رشد خودآگاهی فرد	آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود	خودآگاهی یعنی...
	۱	هیچکدام	آگاهی از مفهوم درونی خود	رشد خودآگاهی فرد	آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود	خودآگاهی یعنی...
	۲	مهارت تفکر خلاق	مهارت ارتباط موثر	مهارت خودآگاهی	مهارت همدلی	مهارت توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات نقاط ضعف و قدرت "خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها"
	۲	مهارت تفکر خلاق	مهارت ارتباط موثر	مهارت خودآگاهی	مهارت همدلی	مهارت توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات نقاط ضعف و قدرت "خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها"
	۲	مهارت تفکر خلاق	مهارت ارتباط موثر	مهارت خودآگاهی	مهارت همدلی	مهارت توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات نقاط ضعف و قدرت "خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها"
	۳	آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی	گزینه الف و ب	شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.	هر چه بیشتر خودتان را بشناسید می توانید آنچه را که هستید بپذیرید و تغییر دهید.	از ویژگی ها و ضرورت های مهارت خودآگاهی_____

	۳	آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی	گزینه الف و ب	شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.	هر چه بیشتر خودتان را بشناسید می توانید آنچه را که هستید بپذیرید و تغییر دهید.	از ویژگی ها و ضرورت های مهارت خود آگاهی ____
	۳	آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی	گزینه الف و ب	شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.	هر چه بیشتر خودتان را بشناسید می توانید آنچه را که هستید بپذیرید و تغییر دهید.	از ویژگی ها و ضرورت های مهارت خود آگاهی ____
	۴	همه موارد	برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده باشید.	خود را سرزنش نکنید، از خودتان بیش از حد انتظار نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.	خود را با تمام ویژگی های مثبت و منفی که دارید بپذیرید و دوست داشته باشید.	عوامل موثر در دستیابی به خود آگاهی را نام ببرید.
	۴	همه موارد	برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده باشید.	خود را سرزنش نکنید، از خودتان بیش از حد انتظار نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.	خود را با تمام ویژگی های مثبت و منفی که دارید بپذیرید و دوست داشته باشید.	عوامل موثر در دستیابی به خود آگاهی را نام ببرید.

	۴	همه موارد	برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده باشید.	خود را سرزنش نکنید، از خودتان بیش از حد انتظار نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.	خود را با تمام ویژگی های مثبت و منفی که دارید بپذیرید و دوست داشته باشید.	عوامل موثر در دستیابی به خودآگاهی را نام ببرید.
	۳	هیچکدام	گزینه الف وب	کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت	غرور، خودبزرگ بینی، توقعات و انتظارات بیش از حد خود	از موانع رسیدن به خودآگاهی.
	۳	هیچکدام	گزینه الف وب	کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت	غرور، خودبزرگ بینی، توقعات و انتظارات بیش از حد خود	از موانع رسیدن به خودآگاهی.
	۳	هیچکدام	گزینه الف وب	کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت	غرور، خودبزرگ بینی، توقعات و انتظارات بیش از حد خود	از موانع رسیدن به خودآگاهی.
	۱	داشتن صداقت و شجاعت	خواستن همه چیز در نهایت مطلوب	عدم آگاهی افراد از تفاوت میان خود درونی و شخصیت	پاسخ دادن به حالات عاطفی دیگران در شرایط مختلف	همدلی یعنی _____
	۱	داشتن صداقت و شجاعت	خواستن همه چیز در نهایت مطلوب	عدم آگاهی افراد از تفاوت میان خود درونی و شخصیت	پاسخ دادن به حالات عاطفی دیگران در شرایط مختلف	همدلی یعنی _____
	۱	داشتن صداقت و شجاعت	خواستن همه چیز در نهایت مطلوب	عدم آگاهی افراد از تفاوت میان خود درونی و شخصیت	پاسخ دادن به حالات عاطفی دیگران در شرایط مختلف	همدلی یعنی _____

	۴	همه موارد	در برابر افرادی که موجب دلسردی می شوند یا احساسات همدلانه را جدی نمی گیرند مقاومت کنید.	اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه تشویق کنیم.	هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.	برای ایجاد همدلی چه زمینه هایی نیاز است؟
	۴	همه موارد	در برابر افرادی که موجب دلسردی می شوند یا احساسات همدلانه را جدی نمی گیرند مقاومت کنید.	اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه تشویق کنیم.	هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.	برای ایجاد همدلی چه زمینه هایی نیاز است؟
	۴	همه موارد	در برابر افرادی که موجب دلسردی می شوند یا احساسات همدلانه را جدی نمی گیرند مقاومت کنید.	اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه تشویق کنیم.	هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.	برای ایجاد همدلی چه زمینه هایی نیاز است؟
	۴	گزینه الف و ب	هنگام همدلی به حالت چهره طرف مقابل توجه نکنیم.	تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.	به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.	روش های تقویت همدلی__
	۴	گزینه الف و ب	هنگام همدلی به حالت چهره طرف مقابل توجه نکنیم.	تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.	به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.	روش های تقویت همدلی__

	۴	گزینه الف و ب	هنگام همدلی به حالت چهره طرف مقابل توجه نکنیم.	تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.	به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.	روش های تقویت همدلی__
	۱	گفتگو، بحث کردن	شرارت و آسیب روحی	افراطی شدن در زمینه همدلی	دست دادن، قضاوت، نصیحت و سرزنش کردن	مواردی که همدلی را از بین می برد ____
	۱	گفتگو، بحث کردن	شرارت و آسیب روحی	افراطی شدن در زمینه همدلی	دست دادن، قضاوت، نصیحت و سرزنش کردن	مواردی که همدلی را از بین می برد ____
	۱	گفتگو، بحث کردن	شرارت و آسیب روحی	افراطی شدن در زمینه همدلی	دست دادن، قضاوت، نصیحت و سرزنش کردن	مواردی که همدلی را از بین می برد ____
	۲	فرد را مقصر بدانیم و او را . سرزنش کنیم	مشکلات را کوچک و بی ارزش پنداریم.	دلسوزی و ترحم نکنیم.	دلسوزی و ترحم کنیم	در همدلی برای طرف مقابل ____
	۲	فرد را مقصر بدانیم و او را . سرزنش کنیم	مشکلات را کوچک و بی ارزش پنداریم.	دلسوزی و ترحم نکنیم.	دلسوزی و ترحم کنیم	در همدلی برای طرف مقابل ____
	۲	فرد را مقصر بدانیم و او را . سرزنش کنیم	مشکلات را کوچک و بی ارزش پنداریم.	دلسوزی و ترحم نکنیم.	دلسوزی و ترحم کنیم	در همدلی برای طرف مقابل ____
	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران میشود و سبب قطع روابط ناسالم می شود.	به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم.	مهارت روابط بین فردی فرایندی است که ____

	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران میشود و سبب قطع روابط ناسالم می شود.	به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم.	مهارت روابط بین فردی فرایندی است که _____
	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران میشود و سبب قطع روابط ناسالم می شود.	به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم.	مهارت روابط بین فردی فرایندی است که _____
	۴	همه موارد	نه گفتن، کارگروهی	احترام گذاشتن، ابراز وجود،	گوش دادن فعال، اهمیت دادن، سوال کردن	عوامل موثر در روابط بین فردی _____
	۴	همه موارد	نه گفتن، کارگروهی	احترام گذاشتن، ابراز وجود،	گوش دادن فعال، اهمیت دادن، سوال کردن	عوامل موثر در روابط بین فردی _____
	۴	همه موارد	نه گفتن، کارگروهی	احترام گذاشتن، ابراز وجود،	گوش دادن فعال، اهمیت دادن، سوال کردن	عوامل موثر در روابط بین فردی _____
	۱	مهارت مدیریت هیجان	مهارت همدلی	مهارت تصمیم گیری	مهارت رفتار بین فردی	فرآیندی که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران میشود و سبب قطع روابط ناسالم می شود چه نام دارد.

	۱	مهارت مدیریت هیجان	مهارت همدلی	مهارت تصمیم گیری	مهارت رفتار بین فردی	فرآیندی که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران میشود و سبب قطع روابط ناسالم می شود چه نام دارد.
	۱	مهارت مدیریت هیجان	مهارت همدلی	مهارت تصمیم گیری	مهارت رفتار بین فردی	فرآیندی که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران میشود و سبب قطع روابط ناسالم می شود چه نام دارد.
	۴	همه موارد	سوال کردن	احترام گذاشتن	نه گفتن	عوامل تاثیر گذار در روابط بین فردی کدام است؟
	۴	همه موارد	سوال کردن	احترام گذاشتن	نه گفتن	عوامل تاثیر گذار در روابط بین فردی کدام است؟
	۴	همه موارد	سوال کردن	احترام گذاشتن	نه گفتن	عوامل تاثیر گذار در روابط بین فردی کدام است؟
	۱	هیچکدام	گوش دادن به سخنان دیگران	توانایی برقراری ارتباط باعث شکل گیری تعارضات بین فردی و انزوا در تنهایی می شود.	بتوانید پیام خود را به آنها منتقل سازید	هدف از برقراری ارتباط با دیگران_
	۱	هیچکدام	گوش دادن به سخنان دیگران	توانایی برقراری ارتباط باعث شکل گیری تعارضات بین فردی و انزوا در تنهایی می شود.	بتوانید پیام خود را به آنها منتقل سازید	هدف از برقراری ارتباط با دیگران_
	۱	هیچکدام	گوش دادن به سخنان دیگران	توانایی برقراری ارتباط باعث شکل گیری تعارضات بین فردی و انزوا در تنهایی می شود.	بتوانید پیام خود را به آنها منتقل سازید	هدف از برقراری ارتباط با دیگران_
	۴	همه موارد	گیرنده	کانال ارتباطی	فرستنده، پیام	اجزای ارتباط عبارت است از_____
	۴	همه موارد	گیرنده	کانال ارتباطی	فرستنده، پیام	اجزای ارتباط عبارت است از_____
	۴	همه موارد	گیرنده	کانال ارتباطی	فرستنده، پیام	اجزای ارتباط عبارت است از_____

موانع برقراری ارتباط عبار تند از_____	گوش ندادن، مسخره کردن	فریاد زدن یا با صدای بلند سخن گفتن	انتقاد یا تحقیر کردن افراد، خشمگین شدن	همه موارد	۴
موانع برقراری ارتباط عبار تند از_____	گوش ندادن، مسخره کردن	فریاد زدن یا با صدای بلند سخن گفتن	انتقاد یا تحقیر کردن افراد، خشمگین شدن	همه موارد	۴
موانع برقراری ارتباط عبار تند از_____	گوش ندادن، مسخره کردن	فریاد زدن یا با صدای بلند سخن گفتن	انتقاد یا تحقیر کردن افراد، خشمگین شدن	همه موارد	۴
اجزای ارتباط شامل کدام مورد نمی شود؟	فرستنده	اختلال	گیرنده	پیام	۲
اجزای ارتباط شامل کدام مورد نمی شود؟	فرستنده	اختلال	گیرنده	پیام	۲
اجزای ارتباط شامل کدام مورد نمی شود؟	فرستنده	اختلال	گیرنده	پیام	۲
تسهیل کننده های ارتباط عبارتند از_____	پیش داوری و نگرش سوگیرانه	متهم کردن یا قصد شناختن	به درستی گوش دادن، تکرار و انعکاس آنچه که سخنگو می گوید	هیچکدام	۳
تسهیل کننده های ارتباط عبارتند از_____	پیش داوری و نگرش سوگیرانه	متهم کردن یا قصد شناختن	به درستی گوش دادن، تکرار و انعکاس آنچه که سخنگو می گوید	هیچکدام	۳
تسهیل کننده های ارتباط عبارتند از_____	پیش داوری و نگرش سوگیرانه	متهم کردن یا قصد شناختن	به درستی گوش دادن، تکرار و انعکاس آنچه که سخنگو می گوید	هیچکدام	۳
مهارت تصمیم گیری موثر زمانی به شما کمک می کند که _____	با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح تری را اتخاذ کنید.	توانایی هایتان را بشناسید.	از ارزش هایتان آگاه باشید.	هیچ کدام	۱

	۱	هیچ کدام	از ارزش هایتان آگاه باشید.	توانایی هایتان را بشناسید.	با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح تری را اتخاذ کنید.	مهارت تصمیم گیری موثر زمانی به شما کمک می کند که ____
	۱	هیچ کدام	از ارزش هایتان آگاه باشید.	توانایی هایتان را بشناسید.	با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح تری را اتخاذ کنید.	مهارت تصمیم گیری موثر زمانی به شما کمک می کند که ____
	۴	همه موارد	جستجوی گزینه، انتخاب بهترین گزینه برای عمل	ارزیابی موقعیت و مد نظر قرار دادن اهداف	تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم گیری	مراحل تصمیم گیری عبارت است از ____
		همه موارد	جستجوی گزینه، انتخاب بهترین گزینه برای عمل	ارزیابی موقعیت و مد نظر قرار دادن اهداف	تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم گیری	مراحل تصمیم گیری عبارت است از ____
	۴	همه موارد	جستجوی گزینه، انتخاب بهترین گزینه برای عمل	ارزیابی موقعیت و مد نظر قرار دادن اهداف	تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم گیری	مراحل تصمیم گیری عبارت است از ____
	۱	ارتباط موثر	خود آگاهی	همدلی	تصمیم گیری	عامل کلیدی در اینکه باعث رخ دادن رویدادها شویم زمانیکه تسلیم رخ دادن آنها باشیم نام دارد.
	۱	ارتباط موثر	خود آگاهی	همدلی	تصمیم گیری	عامل کلیدی در اینکه باعث رخ دادن رویدادها شویم زمانیکه تسلیم رخ دادن آنها باشیم نام دارد.
	۱	ارتباط موثر	خود آگاهی	همدلی	تصمیم گیری	عامل کلیدی در اینکه باعث رخ دادن رویدادها شویم زمانیکه تسلیم رخ دادن آنها باشیم نام دارد.
	۳	بهترین گزینه را برای عمل انتخاب کنید	گزینه الف و ب	از ارزش های خود و خانواده تان آگاه باشید.	خود و توانایی های تان را بشناسید.	توصیه های معمول در فرایند تصمیم گیری عبارتند از _

توصیه های معمول در فرایند تصمیم گیری عبارتند از _	خود و توانایی های تان را بشناسید.	از ارزش های خود و خانواده تان آگاه باشید.	گزینه الف و ب	بهترین گزینه را برای عمل انتخاب کنید	۳
توصیه های معمول در فرایند تصمیم گیری عبارتند از _	خود و توانایی های تان را بشناسید.	از ارزش های خود و خانواده تان آگاه باشید.	گزینه الف و ب	بهترین گزینه را برای عمل انتخاب کنید	۳
کسانی که با مهارت حل مسئله آشنا بوده و آن را در زندگی روزمره شان به کار ببندند _____ تجربه می کنند	باعث اجتناب یا فرار می شوند و آن را تجربه می کنند.	استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی تجربه می کنند	غیرمنطقی و خلاف واقعیت مسئله را تجربه می کنند.	هیچ کدام	۲
کسانی که با مهارت حل مسئله آشنا بوده و آن را در زندگی روزمره شان به کار ببندند _____ تجربه می کنند	باعث اجتناب یا فرار می شوند و آن را تجربه می کنند.	استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی تجربه می کنند	غیرمنطقی و خلاف واقعیت مسئله را تجربه می کنند.	هیچ کدام	۲
افرادی که فاقد توان حل مسائل و مشکلات خود هستند معمولاً _____	وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی کفایتی، بی لیاقتی و یا بدشانسی خود می دانند.	مسئولیت ایجاد مشکل را به گردن دیگران انداخته و برای حل آن قدمی بر نمی دارند.	معتقدند یک دنیای خوب، دنیای بدون مشکل است.	همه موارد	۴
افرادی که فاقد توان حل مسائل و مشکلات خود هستند معمولاً _____	وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی کفایتی، بی لیاقتی و یا بدشانسی خود می دانند.	مسئولیت ایجاد مشکل را به گردن دیگران انداخته و برای حل آن قدمی بر نمی دارند.	معتقدند یک دنیای خوب، دنیای بدون مشکل است.	همه موارد	۴
تکنیک بارش فکری مربوط به.....	مهارت حل مسأله	مهارت تصمیم گیری	مهارت همدلی	مهارت مدیریت هیجان	۱
تکنیک بارش فکری مربوط به.....	مهارت حل مسأله	مهارت تصمیم گیری	مهارت همدلی	مهارت مدیریت هیجان	۱
مراحل تکنیک حل مسئله عبارتند از_____	پذیرش موقعیت، تعریف مشکل، بارش فکری	تصمیم گیری، طرح ریزی برای اجرای بهترین راه حل	گزینه الف و ب	هیچکدام	۳

	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	تصمیم گیری، طرح ریزی برای اجرای بهترین راه حل	پذیرش موقعیت، تعریف مشکل، بارش فکری	مراحل تکنیک حل مسئله عبارتند از_____
	۱	هیچکدام	خلاقیت	تفکر خلاق	توانایی تفکر مستقل و تأملی، فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی	تفکر انتقادی عبارت است از_____
	۱	هیچکدام	خلاقیت	تفکر خلاق	توانایی تفکر مستقل و تأملی، فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی	تفکر انتقادی عبارت است از_____
	۴	مهارت تفکر انتقادی	مهارت همدلی	مهارت تصمیم گیری	مهارت حل مسأله	توانایی تفکر مستقل و تأملی و فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی نام دارد.
	۴	مهارت تفکر انتقادی	مهارت همدلی	مهارت تصمیم گیری	مهارت حل مسأله	توانایی تفکر مستقل و تأملی و فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی نام دارد.
	۲	مهارت زبانی و ارائه دادن	گزینه الف و ب	تامل روی معنای عبارت، بررسی شواهد و استدلال های ارائه شده و قضاوت راجع به واقعیت ها	کسب دانش، پیشبرد فرایند کاری	تفکر انتقادی فرایندی است که شامل_____
	۲	مهارت زبانی و ارائه دادن	گزینه الف و ب	تامل روی معنای عبارت، بررسی شواهد و استدلال های ارائه شده و قضاوت راجع به واقعیت ها	کسب دانش، پیشبرد فرایند کاری	تفکر انتقادی فرایندی است که شامل_____

مهارتی که می تواند در افشاء سفسطه ها و استدلالهای نادرست بکار گرفته شود و نقش مهمی در استدلال و تکالیف سازنده بازی می کنند.....نام دارد.	مهارت تفکر انتقادی	مهارت تصمیم گیری	مهارت حل مسأله	مهارت تفکر خلاق	۱
مهارتی که می تواند در افشاء سفسطه ها و استدلالهای نادرست بکار گرفته شود و نقش مهمی در استدلال و تکالیف سازنده بازی می کنند.....نام دارد.	مهارت تفکر انتقادی	مهارت تصمیم گیری	مهارت حل مسأله	مهارت تفکر خلاق	۱
تفکر انتقادی فرایندی شامل موارد ؟	تأمل روی معنای عبارات	بررسی شواهد و استدلال	قضایات راجع به واقعیتها	همه موارد	۴
تفکر انتقادی فرایندی شامل موارد ؟	تأمل روی معنای عبارات	بررسی شواهد و استدلال	قضایات راجع به واقعیتها	همه موارد	۴
تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق چه چیزی را تشکیل می دهد؟	خلاقیت را ارتقا می بخشد.	مهارت های زبانی و ارائه را افزایش می دهد	پیش نیاز سایر مهارت های زندگی از جمله حل مسائل، تصمیم گیری، ارتباط موثر و روابط سازنده را تشکیل می دهد	گزینه الف و ج	۳
تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق چه چیزی را تشکیل می دهد؟	خلاقیت را ارتقا می بخشد.	مهارت های زبانی و ارائه را افزایش می دهد	پیش نیاز سایر مهارت های زندگی از جمله حل مسائل، تصمیم گیری، ارتباط موثر و روابط سازنده را تشکیل می دهد	گزینه الف و ج	۳
چند مورد از قاعده های تفکر انتقادی _____	همواره سطح بهینه ای از شک گرایي داشته باشید.	به دنبال داده های محکم و بنیادی باشید، فرضیات، استدلال ها و نتایج	در جستجوی فرض ها و اصلاح آنها باشید.	همه موارد	۴

	۴	همه موارد	در جستجوی فرض ها و اصلاح آنها باشید.	به دنبال داده های محکم و بنیادی باشید، فرضیات، استدلال ها و نتایج	همواره سطح بهینه ای از شک گرایي داشته باشید.	چند مورد از قاعده های تفکر انتقادی _____
	۲	هیچ کدام	گزینه الف و ب	شخص از تلفیق مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری، صاحب افکار و روابط تازه می شود و توانایی کشف و انتخاب راه حل های جدید را پیدا می کند	راه هایی را جستجو می کنند که بتوان فکر را به سوی ایده نو هدایت کنند.	مهارت های تفکر خلاق مهارتی است که _____
	۲	هیچ کدام	گزینه الف و ب	شخص از تلفیق مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری، صاحب افکار و روابط تازه می شود و توانایی کشف و انتخاب راه حل های جدید را پیدا می کند	راه هایی را جستجو می کنند که بتوان فکر را به سوی ایده نو هدایت کنند.	مهارت های تفکر خلاق مهارتی است که _____
	۴	همه موارد	فکرهای جدید و دست نخورده دارند.	به همه جوانب یک موضوع و مسئله توجه دارند و در حل یک مسئله تمرکز حواس دارند	راه هایی را جستجو می کنند که از طریق آن بتوانند فکرشان را به سوی ایده نو هدایت کنند	ویژگی افراد خلاق عبارتند از _____

	۴	همه موارد	فکرهای جدید و دست نخورده دارند.	به همه جوانب یک موضوع و مسئله توجه دارند و در حل یک مسئله تمرکز حواس دارند	راه هایی را جستجو می کنند که از طریق آن بتوانند فکرشان را به سوی ایده نو هدایت کنند	ویژگی افراد خلاق عبارتند از _____
	۳	همواره کنجکاو و جستجوگر هستند.	در حل مسأله خود را محدود میکنند.	به همه جوانب یک موضوع توجه دارند.	فکرهای جدید دارند.	کدام یک از ویژگیهای افراد خلاق نیست؟
	۳	همواره کنجکاو و جستجوگر هستند.	در حل مسأله خود را محدود میکنند.	به همه جوانب یک موضوع توجه دارند.	فکرهای جدید دارند.	کدام یک از ویژگیهای افراد خلاق نیست؟
	۳	هیچ کدام	گزینه الف و ب	از دیگران سوال هایی پرسید که پاسخ های متعدد داشته باشند	اطلاعات و تجاربشان را در موقعیت مختلف گسترش دهید.	چگونه تفکر خلاق را در خود و دیگران پرورش دهیم؟
	۳	هیچ کدام	گزینه الف و ب	از دیگران سوال هایی پرسید که پاسخ های متعدد داشته باشند	اطلاعات و تجاربشان را در موقعیت مختلف گسترش دهید.	چگونه تفکر خلاق را در خود و دیگران پرورش دهیم؟
	۲	موقعیت حل مسأله	موقعیت تصمیم گیری	استرس	اضطراب	شرایطی موقعیتی که تحت آن فرد احساس می کند با مطالبات شدیدی روبرو است که نمی تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی در دسترس از عهده حل آنها برآید نام دارد.
	۲	موقعیت حل مسأله	موقعیت تصمیم گیری	استرس	اضطراب	شرایطی موقعیتی که تحت آن فرد احساس می کند با مطالبات شدیدی روبرو است که نمی تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی در دسترس از عهده حل آنها برآید نام دارد.

	۱	گزینه الف و ب	اتفاقات خوشایند مثل ازدواج، تولد یک فرزند است	یک موقعیت فشار زا و ناگهانی است	مشکلات روزمره اگرچه به اندازه بحران های عمده زندگی چشمگیر نیستند اما خود نیز نوعی استرس به حساب می آیند	استرس های کوچک یا میکرو استرس عبارت است از__
	۱	گزینه الف و ب	اتفاقات خوشایند مثل ازدواج، تولد یک فرزند است	یک موقعیت فشار زا و ناگهانی است	مشکلات روزمره اگرچه به اندازه بحران های عمده زندگی چشمگیر نیستند اما خود نیز نوعی استرس به حساب می آیند	استرس های کوچک یا میکرو استرس عبارت است از__
	۴	همه موارد	تشدید دم و بازدم، ناآرامی معده	تند شدن ضربان قلب	سفت شدن عضلات، عرق کردن بدن به ویژه کف دست ها و زیر بغل	از نشانه های استرس_____
	۴	همه موارد	تشدید دم و بازدم، ناآرامی معده	تند شدن ضربان قلب	سفت شدن عضلات، عرق کردن بدن به ویژه کف دست ها و زیر بغل	از نشانه های استرس_____
	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	خشم، مشکل در تمرکز، افسردگی، از دست دادن علاقه به غذا و یا افزایش اشتها	اختلالات خواب، سردرد، احساس اضطراب و تنش، زخم معده	افرادی که به مدت طولانی تحت استرس های پنهان قرار می گیرند نشانه های شامل__

	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	خشم، مشکل در تمرکز، افسردگی، از دست دادن علاقه به غذا و یا افزایش اشتها	اختلالات خواب، سردرد، احساس اضطراب و تنش، زخم معده	افرادی که به مدت طولانی تحت استرس های پنهان قرار می گیرند نشانه های شامل_
	۱	هیچکدام	استرس هایی که باعث سردرد و میگرن می شود	استرس هایی که به صورت پنهانی رخ می دهد	استرس شدید که رخ . می دهد و پایه مدت طولانی دوام بیاورد باعث فروپاشی سیستم موجود زنده می گردد	فرسودگی عبارت است از_____
	۱	هیچکدام	استرس هایی که باعث سردرد و میگرن می شود	استرس هایی که به صورت پنهانی رخ می دهد	استرس شدید که رخ . می دهد و پایه مدت طولانی دوام بیاورد باعث فروپاشی سیستم موجود زنده می گردد	فرسودگی عبارت است از_____
	۳	مهارتهای موقعیتی یا محیط مدار	گزینه الف و ب	مهارت مبتنی بر عواطف یا هیجان مدار	مهارت های مبتنی بر عمل یا مسئله مدار	چگونه می توان استرس را اداره نمود؟
	۳	مهارتهای موقعیتی یا محیط مدار	گزینه الف و ب	مهارت مبتنی بر عواطف یا هیجان مدار	مهارت های مبتنی بر عمل یا مسئله مدار	چگونه می توان استرس را اداره نمود؟
	۱	گزینه ب و ج	فرد در مقابل استرس طولانی دوام می آورد.	فرد قدرت تغییر موقعیت را ندارد.	فرد به دنبال روبرو شدن با مشکل استرس زا هست و یا موقعیتیا محیط را تغییر می دهد.	مهارت های مبتنی بر عمل یا مسئله مدار عبارتند از

	۱	گزینه ب و ج	فرد در مقابل استرس طولانی دوام می آورد.	فرد قدرت تغییر موقعیت را ندارد.	فرد به دنبال روبرو شدن با مشکل استرس زا هست و یا موقعیت را محیط را تغییر می دهد.	مهارت های مبتنی بر عمل یا مسئله مدار عبارتند از
	۴	همه موارد	استفاده از شیوه های ضمنی دیگر برای کاهش علائم استرس تازمانی که علت زیربنایی استرس مورد رسیدگی قرار گیرد	اقدام برای رسیدگی و از بین بردن علت استرس و کاهش علائم ایجاد شده	شناسایی علائم و نشانه های استرس، باز شناسایی و تعیین علل استرس	مدیریت استرس در ساده ترین سطح عبارت است از__
	۴	همه موارد	استفاده از شیوه های ضمنی دیگر برای کاهش علائم استرس تازمانی که علت زیربنایی استرس مورد رسیدگی قرار گیرد	اقدام برای رسیدگی و از بین بردن علت استرس و کاهش علائم ایجاد شده	شناسایی علائم و نشانه های استرس، باز شناسایی و تعیین علل استرس	مدیریت استرس در ساده ترین سطح عبارت است از__
	۱	هیچ کدام	گزینه الف و ب	ترسو، استرس زا	مصمم، قاطع، شجاع	اولین مهارت مقابله فرد در جریان رویدادهای تنش زایی زندگی
	۱	هیچ کدام	گزینه الف و ب	ترسو، استرس زا	مصمم، قاطع، شجاع	اولین مهارت مقابله فرد در جریان رویدادهای تنش زایی زندگی
	۴	همه موارد	مهارت سازماندهی	مدیریت زمان	ورزش، آرامبخشی	از چه راه هایی می توان استرس را مدیریت کرد؟
	۴	همه موارد	مهارت سازماندهی	مدیریت زمان	ورزش، آرامبخشی	از چه راه هایی می توان استرس را مدیریت کرد؟

	۴	هیجان	ترس	استرس	اضطراب	پاسخ فیزیولوژیکی که بدن را برای سازگاری آماده میسازند..... نام دارد.
	۴	هیجان	ترس	استرس	اضطراب	پاسخ فیزیولوژیکی که بدن را برای سازگاری آماده میسازند..... نام دارد.
	۴	همه موارد	پدیده های اجتماعی هستند و ارتباط ما را با دیگران تسهیل می سازند	نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می کنند	تا اندازه ی حالت های عاطفی ذهنی هستند	هیجان ها عبارتند از
	۴	همه موارد	پدیده های اجتماعی هستند و ارتباط ما را با دیگران تسهیل می سازند	نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می کنند	تا اندازه ی حالت های عاطفی ذهنی هستند	هیجان ها عبارتند از
	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	سلامت جسمی و روانی افراد به خطر افتد.	روابط اجتماعی افراد تحت تاثیر قرار گیرد.	عدم مدیریت صحیح هیجان باعث می شود که__
	۳	هیچکدام	گزینه الف و ب	سلامت جسمی و روانی افراد به خطر افتد.	روابط اجتماعی افراد تحت تاثیر قرار گیرد.	عدم مدیریت صحیح هیجان باعث می شود که__
	۱	همه موارد	ابرازخشونت نسبت به دیگران	روبرو شدن با یک موقعیت خاص	نشانه های بدنی، افکار و باورها، اعمال، انگیزش	برای اینکه بتوانیم در کمترین زمان هیجان خود را شناسایی کنیم باید حوزه های مانند _توجه کنیم.
	۱	همه موارد	ابرازخشونت نسبت به دیگران	روبرو شدن با یک موقعیت خاص	نشانه های بدنی، افکار و باورها، اعمال، انگیزش	برای اینکه بتوانیم در کمترین زمان هیجان خود را شناسایی کنیم باید حوزه های مانند _توجه کنیم.

	۴	همه موارد	ابراز خشونت نسبت به دیگران، واکنش منفی دیگران به خشم شما	احساس جریحه دار شده، خشمگین شدن	روبرو شدن با یک موقعیت، افکار برانگیزاننده.	مراحل شکل گیری خشم عبارتند از ____
	۴	همه موارد	ابراز خشونت نسبت به دیگران، واکنش منفی دیگران به خشم شما	احساس جریحه دار شده، خشمگین شدن	روبرو شدن با یک موقعیت، افکار برانگیزاننده.	مراحل شکل گیری خشم عبارتند از ____
	۳	هیچ کدام	گزینه الف و ب	وقتی در موقعیت ناکامی یا بی حرمتی قرار می گیرید از مهارت خود آرام سازی استفاده کنید.	خواسته های غیرمنطقی . خود را شناسایی کرده و آن را نسبت به خواسته های واقع بینانه گر تغییر دهید.	خشم گام های دارد که عبارتند از ____
	۳	هیچ کدام	گزینه الف و ب	وقتی در موقعیت ناکامی یا بی حرمتی قرار می گیرید از مهارت خود آرام سازی استفاده کنید.	خواسته های غیرمنطقی . خود را شناسایی کرده و آن را نسبت به خواسته های واقع بینانه گر تغییر دهید.	خشم گام های دارد که عبارتند از ____

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
