

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: ضرورت یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بین فردی	۱۳
تاریخچه ارتباط	۱۴
چرا با دیگران ارتباط می‌گیریم؟	۱۵
اگر مهارت ارتباطی و ارتباط موثر نداشته باشیم دچار چه مشکلاتی می‌شود؟	۱۶
چگونه نیاز خود به یادگیری مهارت ارتباطی و رابطه موثر را بفهمیم؟	۱۸
هدف از یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بین فردی چیست؟	۲۱
نظر بزرگان در رابطه با مهارت‌های ارتباطی و بین فردی	۲۳
ضرب المثل‌های رایج در رابطه با مهارت‌های ارتباطی و بین فردی	۲۶
فصل دوم: مفهوم ارتباط و مهارت‌های ارتباطی و بین فردی و ارتباط موثر	۲۹
ارتباط چیست؟	۳۰
اجزای ارتباط	۳۱
انواع پیام در ارتباط	۳۲
اشتباهات رایج در ارسال و دریافت پیام	۳۴
مهارت‌های ارتباطی چیست؟	۵۶
مهارت ارتباط موثر چیست؟	۵۷
مهارت‌های اساسی برای برداشتن ارتباط موثر	۵۷
مهارت ارتباط بین فردی چیست؟	۶۲
زبان بدنی	۶۲
حالات چهره	۶۶
فاصله بین فردی	۶۸

نقش زبان در حریم افراد	۷۱
حالات "من" در شخصیت افراد و تحلیل روابط متقابل	۷۲
انواع بالغ درون	۷۷
حالات "من" در درون شخصیت خود را اصلاح کنید	۸۱
بازی‌های روانی افراد با یکدیگر	۸۲
بازی روانی	۸۲
انواع بازی‌های روانی بد	۸۶
فصل سوم: آشنایی با انواع روش‌های ارتباطی	۱۰۳
انواع ارتباط	۱۰۴
شناسایی روش ارتباطی شما با دیگران	۱۰۵
در چه موقعیت‌هایی رفتار جرات‌مندانه مناسب نیست؟	۱۰۹
نمونه‌هایی از رفتار منفعلانه، پر خاشگرا نه و جرات‌مند	۱۱۰
فصل چهارم: نحوه و مراحل ارتباط گرفتن با دیگران	۱۱۳
مراحل ارتباط گرفتن با دیگران	۱۱۵
مرحله اول: شروع گفتگو	۱۱۶
مرحله دوم: ادامه گفتگو و ارتباط	۱۱۸
مرحله سوم: خاتمه گفتگو	۱۲۳
فصل پنجم: غلبه بر کم‌رویی و ابزار وجود کردن، و نه گفتن به دیگران	۱۲۷
پر رویی	۱۲۸
کم‌رویی (خجالت)	۱۲۹
شبهت‌های خجالت و تقصیر	۱۳۰
تفاوت‌های خجالت و تقصیر	۱۳۰
انواع خجالت و شرم	۱۳۱
ویژگی افراد کم‌رو	۱۳۲

علل پر روی و کم رویی	۱۳۵
نقش والدین در خجالتی شدن فرزندان	۱۳۶
فصل ششم: روش های غلبه با کم رویی و افزایش ابراز وجود نه گفتن	۱۳۹
راه های کنار گذاشتن کم رویی	۱۴۰
ابراز وجود چیست؟	۱۴۱
آشنایی با حقوق فردی	۱۴۲
حقوق و مسئولیت های شما	۱۴۲
خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جرات مند	۱۴۴
چگونه ابراز وجود را در خود تقویت کنید؟	۱۴۶
انواع روش های سوال کردن	۱۵۰
روش های مختلف "نه" گفتن و یا رد درخواست های غیر منطقی	۱۵۴
دیگران	
چرا انسان ها گفتن "نه" برایشان دشوار است؟	۱۵۵
چگونه به دیگران "نه" بگوییم؟	۱۵۵
چگونه "نه" محترمانه به دیگران بگوییم؟	۱۵۷
فصل هفتم: روش های برقراری ارتباط با گروه های مختلف سنی	۱۵۹
۱- ارتباط با کودکان	۱۶۰
چگونه با کودکان ارتباط بگیریم؟	۱۶۰
۲- ارتباط با نوجوان (از ۱۳ تا ۱۸ سال)	۱۶۴
چگونه با نوجوانان ارتباط بگیریم؟	۱۶۴
۳- ارتباط با جوانان (حدود سن ۱۹ تا ۳۰ سال)	۱۶۷
چگونه با جوانان ارتباط بگیریم؟	۱۶۷
۴- ارتباط با بزرگسالان (حدود ۳۰ تا ۵۰ سالگی)	۱۶۸
چگونه با بزرگسالان ارتباط بگیریم؟	۱۶۸

۵- ارتباط با سالمندان	۱۶۹
چگونه با سالمندان ارتباط بگیریم؟	۱۷۰
فصل هشتم: روش‌های جذب دیگران	۱۷۱
چگونه دیگران را به خود جذب کنیم؟	۱۷۲
جذاب بودن	۱۷۲
نوازش	۱۷۶
منبع نوازش در افراد	۱۷۸
نکات مهم در نوازش	۱۷۸
انواع نوازش	۱۸۰
فصل نهم: روش‌های پیدا کردن دوست	۱۹۱
ملاک‌های انتخاب دوست	۱۹۲
شروع رابطه دوستی	۱۹۳
روش‌های حفظ دوستی و برخورد صحیح	۱۹۴
کلام آخر	۱۹۶
منابع و مطالعات پیشنهادی	۱۹۷