

سوالات مسابقه کتابخوانی «کتاب مهارت های زندگی»

دانشگاه رازی - آبان و آذر ۱۳۹۶

۱- مؤلفه های سرنوشت ساز در فرایند زندگی کدام یک از موارد زیر است؟

الف) تجزیه و تحلیل دقیق و کامل

ب) خودشناسی و مهارت آموزی

ج) مهارت های فعلی و اکتسابی

د) صفات ممتاز، خصوصیات شخصی و استعدادهای فرد

۲- بخش بزرگی از کار در دنیا اختصاص به چه کاری دارد؟

الف) تولید، فرآیند کردن و تهیه مواد غذایی

ب) مهارت آموزی و پرورش استعدادهای ذاتی

ج) شناساندن مهارت های اشتغال و انتخاب همسر

د) شناسایی، معرفی و آشنایی افراد جامعه با الگوی مناسب زندگی

۳- کسب مهارت های زندگی برای انسان چه ضرورتی دارد؟

الف) با مشکلات زندگی به درستی برخورد کردن

ب) بهتر زندگی کردن

ج) داشتن قدرت و توانمندی بیشتر در راه رسیدن به اهداف عالی

د) همه موارد

۴- اضطراب فرد به چه علت است؟

الف) روان پریشان

ب) ضعف عصبی

ج) انسان بودن فرد

د) ترس از ناتوانی

۵- یکی از مطمئن ترین راه های کنترل بر خویشتن کدام است؟

الف) انعطاف پذیری

ب) تمرکز و مراقبه

ج) برنامه ریزی

د) غلبه بر ترس و اضطراب

۶- اساس تشکیل جامعه و حفظ عوطف انسانی کدام است؟

الف) خانواده

ب) عشق

ج) عدالت

د) عقاید و باورها

۷- ابزارهای ایجاد انعطاف و تحمل در آدمی کدام است؟

الف) صبر

ب) پذیرش آزمایش ها

ج) پذیرش ابتلاها

د) همه موارد

۸- این جمله از کیست؟ «هیچ بنایی نزد خداوند از ازدواج محبوب تر نیست»

الف) پیامبر اکرم(ص)

ب) امام علی(ع)

ج) امام صادق(ع)

د) امام رضا(ع)

۹- چه افرادی بیشتر از سایرین از کار خود لذت می برند؟

الف) افرادی که توانایی سازگاری و رفتار مثبت را دارند.

ب) افرادی که از دانش و نگرش خوبی برخوردار هستند.

ج) افرادی که برنامه ریزی و قدرت تحمل بالایی دارند.

د) افرادی که خود را بر حسب مهارت هایشان معرفی می کنند.

۱۰- پژوهشگران کدام مورد را در پیش گیری از رفتارهای خشونت آمیز و مصرف مواد مخدر تأیید کرده اند؟

الف) استفاده از ظرفیت ها و کنش های هوش

ب) خودباوری و خودپنداری

ج) مهارت های شناختی

د) گزینه الف و ب

۱۱- مهارت های زندگی چه چیزی را به انسان یاد می دهد؟

الف) چگونه بر مشکلات خود غلبه نماید.

ب) از هیجانات افکار و احساس خود بهترین استفاده را نماید.

ج) هر کاری را با روش مناسب انجام دهد.

د) آگاه و مسئول باشد.

۱۲- جستجوی طبیعت و خلقت جزء کدام ویژگی آدمی است؟

الف) شناخت طلبی

ب) کلی نگری

ج) هدف شناسی

د) جهان بینی

۱۳- چه چیزی به زندگی جهت و معنی می دهد؟

الف) عشق و محبت

ب) هدف

ج) مهارت ها

د) تفکر و تعقل

۱۴- به توانایی کنترل و اداره شرایط متناقض زندگی می گویند؟

الف) مهارت در مدیریت زندگی

ب) مهارت های تأمینی

ج) مهارت های زندگی

د) مهارت های انطباقی

۱۵- برای آدمی گذشته است و حال است و آینده است؟

الف) کسب تجربه، استفاده از موقعیت ها، هدف زندگی

ب) گنجینه تجارب، فرصت بهره گیری، امید به زندگی

ج) محمل تجارب، منزلگاه تصمیم گیری، سکوی رشد

د) شناخت زندگی، به کار گیری مهارت ها، نتیجه گیری

۱۶- جهت استفاده از فرصت ها، یک شبانه روز هر فرد به چند بخش تقسیم می شود؟

الف) ۳

ب) ۴

ج) ۵

د) ۶

۱۷- یکی از بهترین روش های استفاده از زمان کدام است؟

الف) کنترل زمان

ب) جلوگیری از مسامحه کاری

ج) مدیریت زمان

د) همه موارد

۱۸- از روش های تجربه شده در ایجاد تمرکز ذهنی و دقت مطالعه کدام است؟

الف) کدگذاری

ب) روش زمان شکن

ج) تمرین معکوس خوانی

د) کلمه سازی

۱۹- سنین طلایی یادگیری در چه بازه سنی است؟

الف) ۶-۱۸

ب) ۱۸-۲۵

ج) ۲۰-۲۵

د) ۲۲-۲۸

۲۰- یکی از معیارهای اساسی در مرحله مقدماتی ازدواج کدام است؟

الف) کنترل عواطف و احساسات

ب) منطق و احساس مسئولیت پذیری

ج) صداقت و خلوص

د) عشق و شوق به زندگی