

نمونه سوالات درس تفکر سبک زندگی

منبع سوالات وبلاگ مدرسه شاهد دکتر جعفر شهیدی ۲

۱) خود را تعرف کنید؟ مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد است که موجب تفاوت او با دیگران می شود

۲) خودآگاهی را تعریف کنید؟ شناخت هر یک از ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها، علایق، ترس ها و بیزاری های خود.

۳) عوامل موثر در رشد خودآگاهی را بیان کنید؟ الف) پذیرش خود با تمام ویژگی های مثبت و منفی که دارد ب) پذیرش دیگران ج) مسئولیت پذیری

۴) برخی از موانع خود آگاهی را توضیح دهید؟ الف) گاهی برخی چیزها باعث به خوبی نرسیدن فرد به خودآگاهی می شوند مانند اشتباه گرفتن غرور با اعتماد به نفس ب) توقعات بیش از حد است که صفت خودآیدیه آل را در ذهن او بزرگ می کند که ناشی از باور کردن ویژگی های خوب و الکی ج) تمامیت خواهی

۵) تمامیت خواهی چیست؟ انسان تمامیت خواه، چون همواره سعی در رسیدن به همه چیز دارد، هیچ گاه رضایت کافی از خود نخواهد داشت و این افکار موجب اخلال در موفقیت وی می گردند

۶) راه های افزایش تمرکز را بیان کنید؟ الف) هنگام خستگی و خواب آلودگی مطالعه نکنید. ب) در جایی آرام مطالعه کنید. پ) از مطالعه در محیط بسیار گرم یا سرد خودداری کنید.

ت) پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنید. (استراحت به شما نیروی زیادی برای مطالعه می دهد) ث) نکات مهم را بامداد پرننگ کرده و یا نکته برداری کنیم. ج) روی مطلبی که نمی فهمید علامت؟ بگذارید و بعدا از کسی بپرسید.

۷) چگونه شیوه یاد گیری را بهتر کنیم؟ الف) اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید.

ب) انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهید. ج) به هنگام مطالعه حواس خود را روی موضوع متمرکز کنیم. د) سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنید.

ه) وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید. و) زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید.

ز) به خواب کافی توجه کنید. ز) برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنید.

س) عادت غذا خوردن را اصلاح کنید. ص) درباره موضوعی که مطالعه کرده اید مجددا تمرکز کنید

۸) روش پس ختام مخفف چه کلماتی است؟ الف) پیش خوانی ب) سوال کردن ج) خواندن د) تفکر

ه) از حفظ گفتن و) مرور کردن

۹) حضرت علی(ع) درباره مدیریت زمان چه چیزی فرموده اند؟ وقت به سرعت می گذرد، فرصت های خیر را دریاب.

۱۰) مدیریت زمان چیست؟ مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر

مدیریت زمان استفاده درست از عمر و فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد برای استفاده بهتر

از زمان به داشتن هدف و برنامه نیازمندیم.

۱۱) اهداف چند دسته اند؟ (هر کدام را به اختصار توضیح دهید) به سه دسته که عبارتند از:

الف) اهداف کوتاه مدت از یک هفته تا یک ماه تنظیم می شود.

ب) اهداف میان مدت از یک سال تا چهار سال تنظیم می شود.

ج) اهداف بلند مدت از پنج سال به بعد تنظیم می شوند.

۱۲) اضطراب چیست؟ اضطراب یا دلهره نوعی فشار درونی، ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از رو

به رو شون با یک موقعیت، مشکل یا خطر، برای فرد به وجود می آید.

۱۳) علایم اضطراب را بیان کنید. الف) تپش قلب شدید ب) لرزش دست ها ج) نگرانی دائم و بی مورد

د) سرزنش خود و دیگری ه) احساس ترس و تنگی نفس ز) احساس وحشت س) نداشتن تمرکز حواس

ص) اشکال در خوابیدن ط) حالت تهوع

۱۴) راه های کنترل اضطراب را توضیح دهید؟ پنج گام است که عبارتند از:

گام اول: از خداوند کمک بگیرید و به او توکل کنید.

گام دوم: بر خود مسلط شده و افکار منفی را از خود دور کنید.

گام سوم: برای کاهش اضطراب از دوستان نزدیک کمک بگیرید.

گام چهارم: به جای آرزو های غیر واقعی اهداف عاقلانه ای باری خود تعریف کرده از اشتباهات در س گرفته و آنها

را تکرار نکنید. تنفس عمیق، شل کردن دست ها، پاها و تنه، چسباندن پلک ها به یکدیگر از جمله راه های آرام سازی

است.

۱۵) خشم چیست؟ خشم، عکس العمل انسان به یک موضوع ناخوشایند است. زمانی که انسان احساس می کند

حقی از او ضایع شده، یا کاری بر خلاف میل او صورت گرفته است خشمگین می شود.

۱۶) نظر حضرت علی(ع) در مورد خشم چیست؟ غضب آتشی است شعله ور، کسی که خشم خود را فرو نشاند، آن

آتش را خاموش کرده است و آن کس که غضب خود را به حال خودش رها کند خود او اولین کسی است که

در شعله های آن خواهد سوخت.

۱۷) راه های مقابله با خشم را بیان کنید؟ الف) سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید.

ب) در مورد پیامدهای خشم خود قدری فکر کنید. ج) خود را آرام سازید. د) خشم خود را به صورت های سالمی تخلیه کنید. ه) محیط ناراحت کننده را ترک کنید. و) افکار منفی خود را اصلاح کنید. ز) برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمک بگیرید.

۱۸) تفاوت اضطراب و استرس را توضیح دهید؟ تفاوت بین استرس و اضطراب این است که استرس موقتی است اما اضطراب ادامه دارد.

۱۹) فرق بین مشکل و مسئله را توضیح دهید؟ فرق بین مشکل و مسئله این است که مشکل راه حل ندارد اما مسئله راه حل دارد.

۲۰) در مورد تاثیر فکر بر رفتار و بدن یک مثال بزنید؟ زمانی که ما سگ وحشی می بینیم در ذهنمان می ترسیم بعد تپش قلب می گیریم بعد فرار می کنیم.

۲۱) عزت نفس را تعریف کنید؟ عزت نفس یعنی این که شما تا چه اندازه خود را مهم و ارزشمند بیاورید همان تصویری است که شما از خودتان دارید. احساساتی که درباره موفقیت های زندگیتان دارید یعنی همان طور که هستید خودتان را دوست بدارید و بدانید که با وجود تمام کمبود ها باز هم انسان ارزشمندی هستید.

۲۲) مشخصات کسی که عزت نفس بالایی دارد را بیان کنید؟

الف) مستقل عمل می کند.

ب) مسئولیت پذیر است.

ج) با اطمینان عمل می کند.

د) به پیشرفت هایش افتخار می کند.

ه) هیجان خود را در جای مناسب نشان می دهد.

و) نا کامی را به خوبی تحمل می کند.

ز) از توانایی ها و ضعف های خود آگاه است.

۲۳) خصوصیات کسی که عزت نفس پایینی دارد را توضیح دهید؟

الف) استعداد های خود را دست کم می گیرد.

ب) احساس می کند که دیگران برایش ارزشی قائل نیستند.

ج) در انجام کار ها احساس ناتوانی می کند.

د) به آسانی تحت تاثیر دیگران قرار می گیرد.

و) عواطف و احساسات مهدودی از خود نشان می دهد.

ز) از موقعیت های نگران کننده فرار می کند.

س) بهانه جویی می کند.

ص) زود نا امید می شود.

ط) اشتباهات و ضعف های خود را نمی پذیرد.

ع) اغلب دیگران را باعث شکست خود می داند.

ف) در مورد مشکلاتش خود را بدشانس می داند.