



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها  
در سایت و کانال ما دنبال کنید:

**@ltmsyarir** : کانال تلگرام

**www.LTMSYAR.ir**

( برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید. )

فایل نمونه سوالات جهت آشنایی با محتوای

دوره: آزمون سوم مهارت ارتقائی

استان: کشوری

تاریخ آزمون: از ساعت 10 صبح 4 بهمن 99

الی ساعت 10 صبح 7 بهمن 99

کد دوره: 99506819

ساعت دوره: 18 ساعت



| ردیف | سوالات همراه با جواب صحیح  |
|------|--|
| 1    | احساس اطمینان و امنیت حاصل از توکل به خداوند متعال چه نام دارد؟<br><b>پایگاه ایمن</b>              |
| 2    | احسان، انسان را عبد می کند.<br><b>صحیح</b>   |
| 3    | آخرین گام در حل مسئله با رویکرد معنوی کدام گزینه است؟<br><b>ارزیابی نتایج</b>                      |
| 4    | ارتباط پویا بین عوامل خطر و عوامل حفاظتی ناشی از کدام عامل تاب آورانه است؟<br><b>انعطاف پذیری</b>  |
| 5    | ارزش های اخلاقی و اشراف به آنان، ویژه خودآگاهی معنوی است.<br><b>درست</b>                           |
| 6    | ارزیابی نتایج آخرین گام در حل مساله است که یکی از مولفه های آن بازخوردگیری می باشد.<br><b>درست</b> |
| 7    | استرس تحصیلی ناشی از کدام یک از موارد زیر نمی باشد؟<br><b>آرمان گرایی</b>                          |
| 8    | استرس در نوجوان و در هر کسی ضرورتاً یک چیز بد است.<br><b>نادرست</b>                                |
| 9    | آشفته گی خواب جزو کدام از نشانه های استرس است؟<br><b>جسمانی</b>                                    |
| 10   | اصل بازداری موجب افزایش رفتار غیرصبورانه می شود.<br><b>غلط</b>                                     |
| 11   | اصل مهم در توکل، انطباق راه حل رفع مشکلات با حدود الهی است.<br><b>صحیح</b>                         |

|   |    |
|---|----|
| اصلاح عادات غلط و رشد عادات مثبت، با آموزش کدام مهارت میسر می شود؟<br><b>مدیریت خود</b>   | 12 |
| اصلاح عادات غلط و رشد عادات مثبت، با آموزش کدام مهارت میسر می شود؟<br><b>مدیریت خود</b>   | 13 |
| اضطراب تحصیلی به کدام یک از موارد زیر ارتباطی ندارد؟<br><b>همسالان</b>  | 14 |
| اطلاع از میزان هوش هیجانی فرد مربوط به کدام نوع از خودآگاهی است؟<br><b>عاطفی</b>  | 15 |
| اعتقاد به قدرت و تدبیر خداوند، منفک از فرایند توکل نمودن به خداوند متعال است.<br><b>غلط</b>   | 16 |
| افراد در صورتی که عزت نفس مطلوبی نداشته باشند، فاقد توانایی ابراز وجود باشند دچار استرس تحصیلی و در نهایت استرس امتحانات خواهند شد.<br><b>درست</b>      | 17 |
| افرادی که اعتمادبنفس مطلوبی ندارند، خود را مقصر و عامل شکست ها و ناملایمتی ها می دانند و در نهایت بصورت افراطی دست به ملامت خود می زنند.<br><b>درست</b> | 18 |
| افکار و دغدغه‌های مشترک گاهی مانع از اثربخشی آموزش به وسیله همتایان میشود.<br><b>غلط</b>  | 19 |
| اقدام آموزشی مناسب، که می تواند استرس تحصیلی یادگیرندگان را کاهش دهد کدام است؟<br><b>مدیریت موثر</b>  | 20 |
| اگر ابعاد قضیه در مرحله ی تفصیل دهی به خوبی روشن نشود نمی توان انتظار تصمیم گیری مطلوب داشت.<br><b>درست</b>   | 21 |
| انتخاب گام درست در حل مسئله با رویکرد معنوی با عجله در اجرا، به خطر نمیافند؛ زیرا بهترین راه حل انتخاب شده است.   | 22 |

|   |                             |
|---|-----------------------------|
|   | <b>غلط</b>                  |
| اهداف مطلوب، در صورت بر آورد 80 درصدی هم قابل قبول اند. این ویژگی چه نام دارد؟                  | 23                          |
|   | <b>انعطف پذیری</b>          |
| اهمیت بارش افکار به گفتن راه حل هایی است که در وهله اول به ذهن نمی آیند. لذا هر چه بکرتر، بهتر. | 24                          |
|   | <b>درست</b>                 |
| اولین اقدام برای تغییر و رسیدن به خود ایده آل کدام است؟   | 25                          |
|   | <b>شناخت خود</b>            |
| اولین گام برای عینیت بخشیدن به مسائل، پاسخ به کدام سوال است؟                                    | 26                          |
|   | <b>مسئله چیست؟</b>          |
| اولین گام در حل مسئله کدام است؟   | 27                          |
|   | <b>آمادگی برای حل مسئله</b> |
| اولین گام در مدیریت زمان چیست؟  | 28                          |
|   | <b>تنظیم اهداف</b>          |
| آیا انتخاب های انسان می تواند منشاء و حیانی داشته باشد؟   | 29                          |
|   | <b>بله</b>                  |
| این گروه می تواند مشتمل بر تعداد از دانش آموزان مدرسه باشند و نه فقط یک کلاس.                   | 30                          |
|   | <b>درست</b>                 |
| با استمرار و پیگیری می توان علم را به عمل تبدیل کرد.  | 31                          |
|   | <b>صحیح</b>                 |
| با کمک مولفهی تفصیل دهی، موضوعات از ابهام در می آیند.   | 32                          |
|   | <b>صحیح</b>                 |

|   |    |
|---|----|
| <p>بخشی با صبر و تحمل متفاوت است در بخشش فرد از موقعیت آسیب رسان گذر می کند. اما صبر در فرایند موقعیت آسیب رسان اتفاق می افتد و هنوز در جریان است</p> <p style="text-align: right;"><b>صحیح</b></p>           | 33 |
| <p>بخشش بصورت زیربنایی موجب تغییر در حالات روانی می شود؟</p> <p style="text-align: right;"><b>صحیح</b></p>  | 34 |
| <p>بخشش راهکاری زیربنایی و پایدار نیست.</p> <p style="text-align: right;"><b>غلط</b></p>  | 35 |
| <p>بخشش فراموشی نیست و موجب فراموشی اتفاق آسیب زا و رنج نمی شود.</p> <p style="text-align: right;"><b>درست</b></p>  | 36 |
| <p>بخشش همان فراموشی کردن رنج است.</p> <p style="text-align: right;"><b>غلط</b></p>   | 37 |
| <p>بخشش، صبور بودن است.</p> <p style="text-align: right;"><b>غلط</b></p>  | 38 |
| <p>بدون تنظیم اهداف توانایی مدیریت زمان را نخواهیم داشت. ما باید متوجه شویم که قرار است برای چه کاری و چه هدفی، زمان صرف کنیم تا بتوانیم آن را مدیریت کنیم.</p> <p style="text-align: right;"><b>درست</b></p> | 39 |
| <p>برنامه آموزشی همتایان بایست منطبق بر توانایی و زمان آنان باشد و امور سخت و خارج از کنترل و حساس را نباید به آنان سپرد.</p> <p style="text-align: right;"><b>درست</b></p>                                   | 40 |
| <p>به برداشتی که فرد از خود در زمینه‌های مختلف دارد، چه می‌گویند؟</p> <p style="text-align: right;"><b>خودپنداره</b></p>  | 41 |
| <p>به خداوند، متفاوت از دل‌بستگی در حوزه معنویت است.</p> <p style="text-align: right;"><b>غلط</b></p>   | 42 |

|  |    |
|--|----|
| بین بدرفتاری با یک فرد و بخشیدن وی، راه دیگری موجود نیست.  | 43 |
| <b>غلط</b>   |    |
| پایداری در بخشایشگری در رابطه با کدام مورد اتفاق می افتد؟  | 44 |
| <b>همه موارد</b>   |    |
| پایگاه ایمن اصطلاحی است که به اطمینان و امنیت حاصل از توکل به خداوند گفته می شود.                      | 45 |
| <b>درست</b>  |    |
| پذیرش مشکل در واقع تسلیم شدن در برابر شرایط و ناشی از عدم انفعال و ناتوانی در مدیریت هیجانات است.      | 46 |
| <b>درست</b>  |    |
| پرورش تاب آوری با کدام یک از گزینه های زیر امکان پذیر است؟   | 47 |
| <b>حمایت طلبی</b>  |    |
| تا زمانی که آمادگی برای حل مساله شکل نگیرد فرایند حل مساله علی رغم شناخت مساله شروع نشده است.          | 48 |
| <b>درست</b>  |    |
| تا قبل از پله پنجم، کودک یا حضور ندارد، و یا اگر دارد مکلف است و نقشی در امور ندارد و مورد مشورت نیست. | 49 |
| <b>درست</b>  |    |
| تاب آوری مهارت تحمل طولانی، منفعلانه و سازگارانه است.  | 50 |
| <b>غلط</b>   |    |
| تاب آوری یک مهارت ذاتی و غیر قابل اکتساب است.  | 51 |
| <b>غلط</b>   |    |
| تبیین گری در مولفه های خیر گزینی وجود ندارد.   | 52 |

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
|   | <b>درست</b>                          |
| تجلی این جمله در میل به عبودیت کودک در برابر رفتار محسانه ی والدین است.                               | 53<br><b>صحیح</b>                    |
| تجلی حُسن نمی‌تواند در رخدادهای ناخوشایند مانند طلاق اتفاق بیفتد.                                     | 54<br><b>غلط</b>                     |
| تحلیل شبکه همتایان یکی از راه های پیدا کردن بهترین گزینه برای آموزش از طریق همتایان است.              | 55<br><b>صحیح</b>                    |
| تشخص و هویت یابی از الزامات خود آگاهی افراد است؟  | 56<br><b>صحیح</b>                    |
| تشویق عامل بیرونی موثر بر ارتقای مهارت مدیریت خود است. گزینه های دیگر درونی اند.                      | 57<br><b>درست</b>                    |
| تغییر در شفقت و دلسوزی در کدام سطح اتفاق می افتد؟   | 58<br><b>هیجانی</b>                  |
| تفاوت برنامه‌های آموزشی برای مقطع ابتدایی و دبیرستان، بر کدام ویژگی محتوای ارتقایی نماد دلالت دارد؟   | 59<br><b>رشدمدار بودن</b>            |
| تفکر در مورد اینکه آیا راه حل ما به طبیعت ضربه می زند یا خیر، در کدام مرحله باید مورد توجه قرار گیرد؟ | 60<br><b>ارزیابی و انتخاب راه حل</b> |
| تفیک مقاطع تحصیلی در تالیف برخی از مهارت‌های ارتقایی رعایت شده است.                                   | 61<br><b>نادرست</b>                  |
| تقویت تفکیکی تقریب‌های متوالی در راستای رسیدن به رفتار صورانه چه نام دارد؟                            | 62<br><b>شکل دهی</b>                 |
| تمام داستان های موجود در کتابچه های ارتقایی نماد، براساس سرگذشت واقعی نقل شده اند.                    | 63                                   |



|  |                |
|--|----------------|
|  | درست           |
| تمرکز بر درمان بجای آموزش ارتقایی از نقص برنامه های قبلی است. دوره نماد، تمرکز اصلی خود را بر ارتقا گذاشته است و نه درمان. در رویکرد درمان، جمعیت زیادی از دانش آموزان نادیده گرفته می شوند. | 64             |
|  | درست           |
| تمرکز یک مولفه‌ی مربوط به شناخت است و کاهش آن، جز نشانه های شناختی خشم می باشد.  | 65             |
|  | درست           |
| تنفس عمیق، آرام و آگاهانه موجب کاهش تنش های روانی میشود.   | 66             |
|  | صحیح           |
| توکل یک مهارت ..... است.   | 67             |
|  | درون فردی      |
| توکل به خداوند در ادامه ی دل بستگی های معنوی انسان شکل می گیرد.  | 68             |
|  | صحیح           |
| توکل به هنگام سختی ها خود را در عمل و حالت نشان می دهد نه صرف صحبت کردن از آن.   | 69             |
|  | صحیح           |
| توکل زمانی بروز پیدا می کند که فرد متوکل منفعل نباشد. مصداق (از بنده حرکت از خدا برکت)   | 70             |
|  | درست           |
| حُسن گزینی به چه معناست؟   | 71             |
|  | قدرت بروز نیکی |
| حسن گزینی، تجلی حسن به معنای قدرت بروز نیکی است.   | 72             |
|  | درست           |
| حمایت طلبی خانوادگی و اجتماعی افراد و پشتیبانی آنان از فرد موجب ارتقای تاب آوری می شود در واقع فرد تاب آور حمایت طلب است.  | 73             |

|    |  |
|----|--|
|    | <b>صحیح</b>  |
| 74 | خواسپرستی، گيجی و عدم تمرکز جز نشانه های رفتاری استرس می باشند.<br><b>درست</b>   |
| 75 | خانواده های امن، علی رغم داشتن انتظارات معقول از فرزندان، حمایت های خود را از او دریغ نکرده و در صورت شکست و عدم موفقیت احتمالی، بجای شماتت و بازخواست کردن ابتدا با او همدردی کرده و سپس سعی در شناسایی دلایل عدم موفقیت میکنند.<br><b>درست</b> |
| 76 | خشم در ذات خود، هیجانی منفی نیست.<br><b>صحیح</b>   |
| 77 | خود انگیزی از درون آدمی شروع می شود. ممکن است حتی محیط برای فرد مشوق و فراهم نباشد، اما او با اتکا به محرک های درونی، به تکاپو می افتد.<br><b>درست</b>   |
| 78 | خود آگاهی، میوه و نتیجه هویت یابی فرد است. تا زمانیکه فرد هویت و تشخص نیابد، رسیدن به خود آگاهی میسر نخواهد بود.<br><b>درست</b>  |
| 79 | خودکنترلی یکی از مولفه های مدیریت خود است.<br><b>صحیح</b>  |
| 80 | در ارزیابی تاب آوری افراد به چه نکاتی توجه نمیشود؟<br><b>سن افراد</b>  |
| 81 | در ارزیابی انتخاب راه حل ها همواره باید حدود الهی و موازین دینی مذهبی را رعایت کرد.<br><b>درست</b>   |
| 82 | در اغلب مشاجرات زن و شوهری، دو طرف در واقع مشکل ندارند، بلکه تشنه ی بروز زیبایی اند.<br><b>صحیح</b>  |
| 83 | در این پله، کودکان فقط حضور دارند که جلوی نقد گرفته شود و تفاوتی با سایر اقلام حاضر در صحنه، مانند تخته و نیمکت ندارند. صرفاً جهت تزئین بکار می روند.  |

|   |                         |    |
|---|-------------------------|----|
|   | درست                    |    |
| در این مرحله ملاک فراوانی راه حل هاست و نه مطلوبیت آنان.  | درست                    | 84 |
| در بارش افکار، هر چه راه حل دور تر از ذهن باشد، بهتر است.   | درست                    | 85 |
| در بخشش، با فرد رجاننده همدلی می کنیم.  | صحیح                    | 86 |
| در پله اول، کودک فقط به کار گرفته می شود. نه مطلعند و نه مورد مشورت.  | درست                    | 87 |
| در پله چهارم دانش آموزان از امور مطلع هستند، اما در تغییر آن دخالتی ندارند. در واقع مکلف اند که چیزی که به آنان گفته شده است را انجام دهند. | درست                    | 88 |
| در پله دوم نردبان هارت، کودکان به چه شکلی دیده می شوند؟   | نژین کار                | 89 |
| در تالیف محتوایی ارتقایی نماد به کدام مورد توجه نشده است؟   | درمان محور بودن         | 90 |
| در تدوین محتوای ارتقایی نماد، جهت فهم هر چه بشتر مباحث، سرگذشت های خیالی از دانش آموزان قید شده است.  | غلط                     | 91 |
| در توکل به خدا انسان به قدرت و تدبیر خدا اعتقاد داشته و این دو از هم جدا نیستند.  | صحیح                    | 92 |
| در تولید راه حل های حل مسئله، کدام گزینه برای دانش آموزان مطلوب تر است؟   | تولید راه حل های فراوان | 93 |
| در حل مسئله معنوی، آیا باید به نفع دیگران نیز توجه کرد؟   |                         | 94 |

|   |          |
|---|----------|
| بله   | 95       |
| در خود تنظیمی، افراد خود را از نگاه بیرونی مشاهده میکنند، در مورد خود داوری و قضاوت کرده و به اعمال خود واکنش نشان می دهند. |          |
| درست  | 96       |
| در خود آگاهی معنوی فرد سعی دارد مبدا و مقصد وجود خود را بیابد و خود را بر این اساس معنا می کند.                             |          |
| درست  | 97       |
| در دوره ارتقایی نماد، باید چه تعدادی از مهارت‌ها آموزش داده شوند؟   | 10 عنوان |
| در روش بارش افکار، عمده‌ی نظرات را باید روی تخته نوشت.  | 98       |
| فادرست  |          |
| در روش گروه نگار دایره‌ای، دانش آموزی که بیشترین فلش به سمت اوست، باید از انتخاب های ما حذف شود.                            | 99       |
| غلط   |          |
| در فاجعه پنداری افراد موقعیت را خارج از توان و تحمل خود می پندارد.  | 100      |
| درست  |          |
| در فرایند مدیریت خود، چه عواملی در هدف گذاری نباید مورد توجه باشد؟  | 101      |
| آرمان گرایی   |          |
| در کدام نوع از خود آگاهی، فرد به دنبال معنای فهم معنای زندگی است؟   | 102      |
| معنوی   |          |
| در کدام پله از سطوح مشارکت نردبان هارت، کودکان فقط به کار گرفته می شوند؟  | 103      |
| پله اول   |          |
| در کدام پله از سطوح مشارکت نردبان هارت، کودکان مطلع ولی مکلف اند؟   | 104      |
| پله چهارم   |          |
| در کدام پله، اولین بار کودک مورد مشورت قرار می گیرد؟  | 105      |
| پنجم  |          |

|  |     |
|--|-----|
| در گفتگوی دوجانبه تفکر فعال شده و تفصیل مطالب و مفاهیم و بسط آنها اتفاق می افتد.   | 106 |
| <b>درست</b>  |     |
| در مرحله تولید راه حل ها، باید به مناسب یا نامناسب بودن راه حل ها فکر کرد؟   | 107 |
| <b>خیر</b>   |     |
| در مرحله ی گزینش است که مقدمات خیر آماده خواهند شد.  | 108 |
| <b>صحیح</b>  |     |
| در هنگام تلاش برای ارتقای خود، بایست روی نقاط قوت تکیه کرد و به نقاط ضعف بی اعتنا بود؟                                       | 109 |
| <b>خیر</b>   |     |
| دسترسی به گروه های نهان در مدرسه، از طریق همتایان، زمان بر است.  | 110 |
| <b>غلط</b>   |     |
| دلبستگی و اعتماد فرزند به والدین مجرای برای افزایش توکل در دانش آموزان است.  | 111 |
| <b>صحیح</b>  |     |
| راهبردهای سازگانه باید با چه چیزی سازگار باشند؟  | 112 |
| <b>شخصیت</b>   |     |
| راهبردی که در آن فرد تقصیر را به گردن دیگری می اندازد، چه نام دارد؟  | 113 |
| <b>فرافکنی</b>   |     |
| رعایت تمام موارد در حل مسئله با رویکرد معنوی باعث ایجاد پیروی از دستورات خداوند خواهد شد.                                    | 114 |
| <b>صحیح</b>  |     |
| روش الگویی، یکی از روش های یادگیری صبر در دانش آموزان است.   | 115 |
| <b>صحیح</b>  |     |
| ستودنی ترین نوع صبر، کدام است؟   | 116 |
| <b>صبر روحی</b>  |     |
| سر ماهی، جایگاه نوشتن چالش و مسئله ما است. علل اصلی بر روی سازه های اصلی نوشته شده و دلایل ریزتر بر روی استخوان های هر شاخه. | 117 |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | درست   |  |
| 118 | سرعت انتقال اطلاعات در گروه همتا برابر با سرعت انتقال از معلم به دانش آموز است.<br>غلط   |  |
| 119 | شفقت و دلسوزی جزو مهربانی و همدلی است که در سطح هیجانی اتفاق می افتد.<br>درست  |  |
| 120 | شکل دهی فرایندی است که به مرور رفتار ها را به هدف مورد نظر تبدیل می کند. در این روش رفتارهای نزدیک به هدف نهایی مورد تشویق و تقویت قرار می گیرد.<br>درست |  |
| 121 | شناخت هیجانات منجر به کدام یک از موارد زیر نمی شود؟<br>شناخت مسائل   |  |
| 122 | صبر این است که فرد بداند با وجود تمام برنامه ریزی های سنجیده، به ناچار با مشکلاتی مواجه خواهد شد.<br>صحیح  |  |
| 123 | صبر این است که فرد بداند با وجود تمام برنامه ریزی های سنجیده، به ناچار با مشکلاتی مواجه خواهد شد.<br>صحیح  |  |
| 124 | صبر روحی بر کدام یک از موارد زیر دلالت ندارد؟<br>بیماری  |  |
| 125 | صبر، به معنای درون ریزی احساسات و هیجانات ناراحت کننده است.<br>غلط   |  |
| 126 | صبر، مانع از افراط و تفریط نمی شود؛ فقط مدیریت آن را آسانتر می کند.<br>غلط   |  |
| 127 | ضعف در اعتماد به نفس موجب کدام مورد از راهبردهای ناسازگارانه مدیریت هیجان می شود؟<br>ملامت خود   |  |
| 128 | عبارت "هیچ وقت نمیتوانم صبور باشم" به کدام باور غلط در مورد صبر اشاره دارد؟<br>نادیده گیری شواهد متناقض  |  |

|  |     |
|--|-----|
| عجله و اجرای بی دقت حتی درست ترین راه حل ها را نیز با خطر مواجه می سازد.                                       | 129 |
| <b>درست</b>  |     |
| عجله، کندی و تبعیت از عادات ما را در رسیدن به خیر باز می دارد و تردید می تواند رهیافتی به سوی خیر باشد.        | 130 |
| <b>درست</b>  |     |
| عجولانه و بی تدبیرانه برخورد کردن با مسائل ناشی از مواجهه ی آزمون و خطایی با مشکلات است.                       | 131 |
| <b>درست</b>  |     |
| عدم بروز زیبایی و تجلی حسن در روابط زناشویی در نهایت می تواند به صورت غلط در مشاجرات زن و شوهری نمود پیدا کند. | 132 |
| <b>درست</b>  |     |
| عدم پذیرش تقاضاهای غیر معقول دیگران، از نشانه های کدام عامل مدیریت خود است؟                                    | 133 |
| <b>قاطعیت ورزی</b>   |     |
| عزت جزء غایت های رشد انسان در قرآن کریم نیست.  | 134 |
| <b>درست</b>  |     |
| علاوه بر معلمان، کتاب هایی برای مدیران نیز تالیف شده است.  | 135 |
| <b>درست</b>  |     |
| علوم پرفایده راه انجام اعمالی است که علم آن را نداریم  | 136 |
| <b>درست</b>  |     |
| علی رغم افزایش مشارکت با بکارگیری گروه های همتا، اعتماد بین فردی در گروه کاهش می یابد..                        | 137 |
| <b>غلط</b>   |     |
| غیر قابل تحمل پنداشتن موقعیت ها که منجر به بی صبری می شود، چه نام دارد؟  | 138 |
| <b>ناحیه سازی</b>  |     |
| فراهم آوردن مقدمات خیر و اجرایی کردن آن ویژه کدام معرفه است؟   | 139 |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p><b>گزینش</b></p>   |
| 140 | <p>فرایند بخشش موجب تغییر در سطوح شناختی، روانی و رفتاری می شود که این خود تغییر زیر بنایی در حالات روانی را موجب می شود. مانند تغییر تفکر، احساس و رفتار ما نسبت به افراد خاطی و همدلی با آنان.</p> <p><b>صحیح</b></p>                             |
| 141 | <p>فرایند خودتنظیمی ناظر بر کدام یک از موارد زیر نیست؟</p> <p><b>خودانگیزی</b></p>  |
| 142 | <p>فرد تاب آور فارغ از نوع آسیب در تلاش است تا صبورانه و با سعه ی صدر با مشکل برخورد کند و بزرگی و کوچکی و یا نوع مشکلات او را از حالت تاب آورانه خارج نمی کند.</p> <p><b>صحیح</b></p>  |
| 143 | <p>فرد توانایی کافی در تمرکز بر یک موضوع خاص ندارد، به راحتی حواسش پرت می شود، در سازماندهی و برنامه ریزی منطقی مشکل دارد، و گیج یا غیر منطقی به نظر می رسد.</p> <p>مورد فوق جزو کدام یک از نشانه های استرس است؟</p> <p><b>نشانه های رفتاری</b></p> |
| 144 | <p>فعال شدن تفکر و ارتقاع قدرت تفصیل دهی محصول کدام گزینه است؟</p> <p><b>گفت و گوی دو جانبه</b></p>   |
| 145 | <p>قدرت خیر گزینی در کدام دوره سنی فعال می شود؟</p> <p><b>هفت سال دوم</b></p>   |
| 146 | <p>قلدری از مشکلات رایج در سنین مدرسه است.</p> <p><b>درست</b></p>   |
| 147 | <p>کاهش تمرکز از کدام نشانه های خشم در افراد است؟</p> <p><b>نشانه های شناختی</b></p>  |
| 148 | <p>کدام گزینه مربوط به خود آگاهی روانی نمی باشد؟</p> <p><b>ریسک پذیری</b></p>   |
| 149 | <p>کدام مورد از احساسات شایستگی دانش آموزان نیست؟</p>   |



|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | <b>احساس زیبا بودن</b>   |  |
| 150 | کدام مورد از گزینه‌های زیر جز عوامل بیرونی موثر ارتقای مهارت مدیریت خود است؟<br><b>تشویق</b>                     |  |
| 151 | کدام مورد نمی‌تواند جز مصادیق حسن قرار بگیرد؟<br><b>موقعیت</b>   |  |
| 152 | کدام یک از عوامل عمل به بخشش است؟<br><b>رشد</b><br>موقعیت  |  |
| 153 | کدام یک از عوامل موثر بر ایجاد هیجانات است؟<br><b>هرسه مورد</b>  |  |
| 154 | کدام یک از عوامل موثر بر ایجاد هیجانات است؟<br><b>هرسه مورد</b>  |  |
| 155 | کدام یک از موارد زیر جز مولفه‌های اصلی خودانگیزی نیست؟<br><b>محرک بیرونی</b>                                     |  |
| 156 | کدام یک از موارد زیر جزء مولفه‌های بخشش است؟<br><b>بی عدالتی</b><br>خصوصیت<br>قضاوت مثبت<br>آسیب                 |  |
| 157 | کدام یک از موارد زیر جز تکنیک‌های سازگاران مدیریت هیجانات دانش آموزان نیست؟<br><b>پذیرش مشکل</b>                 |  |
| 158 | کلیدی ترین راهکار برای کسب خودآگاهی شغلی معلمان در کلاس درس کدام گزینه است؟<br><b>بازخوردگیری از دانش آموزان</b> |  |

|     |   |
|-----|---|
| 159 | کودکان و نوجوانان اغلب مایلند به چه شکل با مسائل برخورد کنند؟<br><b>آزمون و خطا</b>                               |
| 160 | کدام عنوان جزء مهارت های منظومه رشد نیست؟<br><b>خودآگاهی</b>  |
| 161 | کدام گزینه جزء موانع گزینش خیر نیست؟<br><b>تردید</b>  |
| 162 | کدام مهارت جزء مهارت های شناختی اجتماعی دوره ارتقایی نماد نیست؟<br><b>بخشایشگری</b>                               |
| 163 | کدام مورد از تکنیک های افزایش تاب آوری نیستند؟<br><b>مطالعه</b>   |
| 164 | کدام یک از عوامل زیر جزو عوامل موثر بر تاب آوری نیست؟<br><b>نوع آسیب</b><br>اعتماد به نفس<br>بینش<br>انعطاف پذیری |
| 165 | کدام یک از موارد زیر از روش های ساده ی کاهش استرس روزانه نیست؟<br><b>مخالفت سازنده</b>                            |
| 166 | کدام یک از موارد زیر جز عناصر تشکیل دهنده خودآگاهی نیست؟<br><b>موفقیت شغلی</b>                                    |
| 167 | کدام یک از موارد زیر جزء غایت های رشد انسان در قرآن کریم نیست؟<br><b>عزت</b>                                      |
| 168 | کدام یک از موارد زیر جزء مولفه های خیرگزینی نیست؟   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | <b>تبیین گری</b>   |  |
| 169 | کدام یک از موارد زیر جزو ویژگی های یک خانواده ی امن نیست ؟<br><b>بازخواست کردن</b>   |  |
| 170 | کدام یک از موارد زیر جزو ویژگی های فرد تاب آور نیست ؟<br><b>هیچکدام</b>  |  |
| 171 | کدام یک از موارد زیر، جز ویژگی های تکنیک تسهیل گری بارش افکار نیست ؟<br><b>بیدا کرده راه حل قطعی</b>   |  |
| 172 | کدام یک از ویژگی های زیر در دانش آموزانی که ترس از شکست تحصیلی دارند دیده می شود ؟<br><b>فشار والدین</b>   |  |
| 173 | کدام یک از موارد زیر، از نقاط ضعف برنامه های حوزه مراقب در برابر آسیب های اجتماعی نیست ؟<br><b>عدم تمرکز بر درمان</b>  |  |
| 174 | گاه دانش آموزان غیرممتاز، مورد وثوق بیشتر دانش آموزان هستند و به شرط مبادی آداب بودن، میتوانند مسؤلیت همتا بودن را بپذیرند.<br><b>درست</b>   |  |
| 175 | گروه همتا، حتماً نباید از درون کلاس انتخاب شوند.<br><b>صحیح</b>  |  |
| 176 | گزینه برتر برای احراز دانش آموز همتا، لزوماً دانش آموز ممتاز و درسخوان کلاس نیست.<br><b>صحیح</b>   |  |
| 177 | گوینده ی این عبارت تجربه های قبلی خود که توانسته صبوری کند را نادیده می گیرد.<br><b>درست</b>   |  |
| 178 | مدیریت عادات و برنامه های روزمره در بطن مهارت مدیریت خود جای میگیرد. حل مسئله بر شناسایی مشکلات، تنظیم شناختی هیجان بر شناخت احساسات و مدیریت هیجانانگیز و صبر بر تاب آوری در برابر مشکلات اشاره دارند.<br><b>درست</b> |  |
| 179 | مسئله اصلی در نمودار استخوان ماهی، روی کدام قسمت ماهی نوشته می شود ؟<br><b>سر ماهی</b>   |  |

|     |   |
|-----|---|
| 180 | مشارکت دادن دانش آموزان در مدرسه، یک امر عرفی است نه یک حق.<br><b>نادرست</b>  |
| 181 | مشارکت، حق کودکان است و بایست به آنان داده شود. دانش آموزان حق دارند در تغییر مکان مادی و معنوی که در آن حضور دارند، مشارکت کنند.<br><b>درست</b>                                |
| 182 | مشارکت، فقط مختص دانش آموزان دوره ابتدایی است و بایست در دوره متوسطه همه امور مربوط به مدرسه به خود نوجوانان واگذار شود.<br><b>نادرست</b>                                       |
| 183 | مشکل در تصمیم گیری به نقص در کدام مرحله خیرگزینی مرتبط است؟<br><b>تفصیل دهی</b>   |
| 184 | مصادق "حاسبوا قبل ان تحاسبوا" کدام گزینه است؟<br><b>خودکنترلی</b>   |
| 185 | مصادق عبارت مذکور که به حسابگری از خود می پردازد، همان کنترل بر امور خود است.<br><b>درست</b>  |
| 186 | مطالعه به صورت غیر مستقیم موجب افزایش تاب آوری می شود اما یکی از تکنیک های ویژه ی ارتقای تاب آوری نیست.<br><b>صحیح</b>  |
| 187 | معام همواره در تعامل است و زمانی می تواند خود آگاهی اجتماعی و شغلی خود را ترمیم کند که نظرات فراگیران خود را در مورد اقداماتش بداند و معایب خود را اصلاح نمایند.<br><b>درست</b> |
| 188 | منظومه رشد، دارای دو مهارت در دوره ارتقایی نماد است. حسن گزینی و خیر گزینی.<br><b>درست</b>  |
| 189 | مهارت همدلی با فرد رنجاننده در بخشش باعث می شود تا شرایط فرد رنجاننده را در نظر گرفته و دیدگاه و موقعیت وی را بهتر درک کنیم.<br><b>درست</b>                                     |

|     |   |
|-----|---|
| 190 | میل به تبعیت کردن حاصل کدام شیوه غلط و مغل خیر گزینی ست؟<br><b>سوءاستفاده از قدرت عبودیت</b>                                    |
| 191 | نشوار فکری جز کدام راهبردهای مدیریت هیجان می باشد؟<br><b>راهبردهای ناسازگارانه</b>  |
| 192 | نفعی که فرد انتخاب می کند، چه نام دارد؟<br><b>خیر</b>   |
| 193 | نفویت مهارت های ارتباطی در خود آگاهی از طریق کدام روش زیر ممکن نیست؟<br><b>نوشتن</b>  |
| 194 | نوشتن، مهارت معطوف به خود فرد و درون فردی است و کمتر از بقیه موارد در پرورش مهارت های ارتباطی کمک میکند.<br><b>درست</b>         |
| 195 | نیاز به شایستگی فقط با موفقیت در امتحانات تامین می شود.<br><b>غلط</b>   |
| 196 | هدف بارش افکار مشارکت دادن همه افراد در فرایند حل مشکل است. ممکن است راه حل قطعی در پس نظرات کلیه افراد باشد.<br><b>درست</b>    |
| 197 | هر چه تعداد جهت فلش به سمت یک اسم یا دایره بیشتر باشد، آن فرد گزینه بهتری برای انتخاب جهت آموزش همتایان می باشد.<br><b>درست</b> |
| 198 | هر خدای اعم از ناملایمتی ها، سختی ها و اتفاقات ناگوار در بطن خود می توانند تجلیاتی از حسن داشته باشند.<br><b>درست</b>           |
| 199 | هرگاه موضوع به حد کافی تفصیل و بسط داده شود ابعاد آن بیشتر مشخص شده و روشن تر خواهد شد.<br><b>صحیح</b>                          |

|   |     |
|---|-----|
| <p>هفت ساله ی اول ویژه ی طیب گزینی، هفت ساله ی دوم ویژه ی خیر گزینی و هفت ساله ی سوم مربوط به حسن گزینی است.</p> <p><b>درست</b></p>                   | 200 |
| <p>همتایان، توان حل همه مشکلات دانش آموزان در مدرسه را ندارند.</p> <p><b>صحیح</b></p>   | 201 |
| <p>همواره بین انتقام و بخشش راه های دیگری هست. مثلا آشتی کردن بدون ادامه ی رابطه.</p> <p><b>درست</b></p>  | 202 |
| <p>هنگامی که کسی را می بخشیم، با او آشتی کرده ایم.</p> <p><b>غلط</b></p>  | 203 |
| <p>هنگامی که ما رفتارهای خوبی داریم، ولی دیگران این خوبی را حس نمی کنند، مشکل در چیست؟</p> <p><b>عدم خلاقیت در احسان</b></p>                          | 204 |
| <p>هنگامی که میخواهیم عملی را انجام دهیم، ولی علم آن را نداریم، به سمت ..... می رویم.</p> <p><b>علوم پرفایده</b></p>                                  | 205 |
| <p>هنگامی که یک راهبرد با شخصیت افراد همراستا باشد، آن را یک راهبرد سازگارانه میگوییم.</p> <p><b>درست</b></p>   | 206 |
| <p>والدین با سوء استفاده از قدرت عبودیت، کودک را به تبعیت افراطی از خود مایل می سازند که ممکن است مانع از بروز و ظهور خیر شود.</p> <p><b>درست</b></p> | 207 |
| <p>یکی از نقاط ضعف آموزش همتایان، پرهزینه بودن اجرای آن است.</p> <p><b>غلط</b></p>  | 208 |



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها  
در سایت و کانال ما دنبال کنید:

**@ltmsyarir** : کانال تلگرام

**www.LTMSYAR.ir**

( برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید. )