

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/380153351>

जीवन कौशल शिक्षा का वर्तमान शिक्षण प्रणाली में उपयोगिता (Utility of Life Skill Education in Present Education System)

Chapter · April 2024

CITATIONS

0

READS

153

2 authors:



Debaki Sirola

Uttarakhand Open University

23 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE



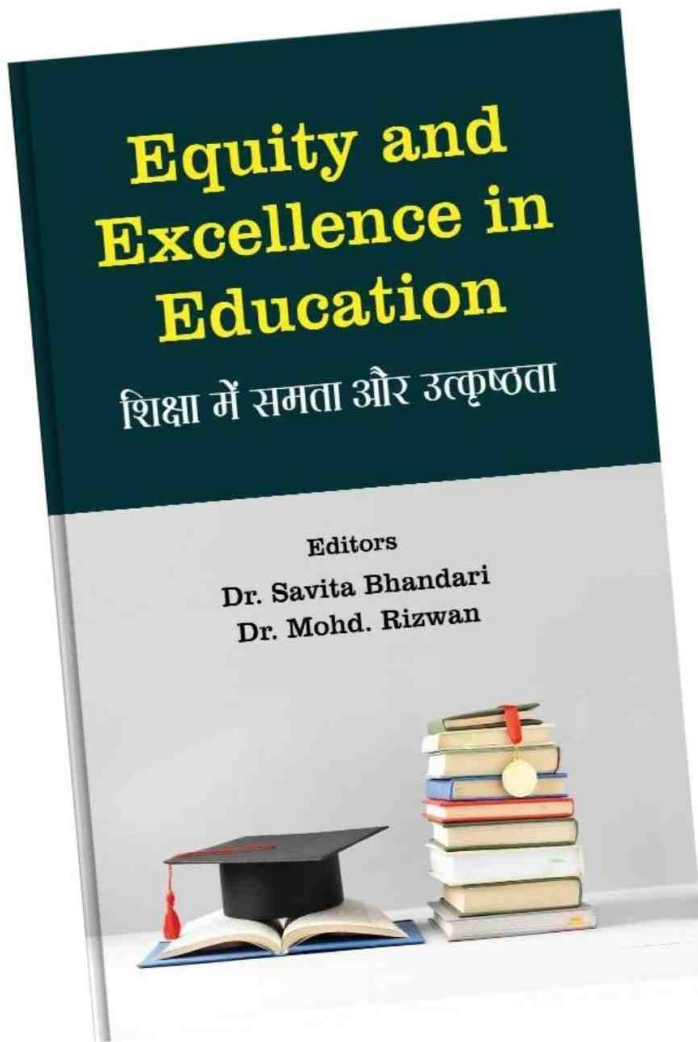
Sagar Singh Sirola

Kumaun University

16 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE

**NEW
RELEASE**



GRAB YOUR COPY FROM
YOUR FAVORITE ONLINE STORE

Flipkart



amazon.in



**TANEESHA
PUBLISHERS**

ABOUT THE EDITORS



Dr. Savita Bhandari is working as an Assistant Professor in Department of B.Ed. (Govt.) M.B.G.P.G. College Haldwani. She has a Post Graduate Degree in M.A. Economics and P.hD in Education. She has 23 years of teaching experience in higher education as well as 10 years of teaching experience as a PGT (Economics). She has participated in many seminars, conferences and workshops at National and International level. She is a Co-Editor of a book named "New Dimensions in Education". She has also published 30 Research papers and Articles in National/International Journals/books/magazines. She has 14 years of experience as Assistant Program in charge in B.Ed. in IGNOU and at present she is the coordinator of Self-Finance B.Ed. at M.B.G.P.G.College Haldwani.



Dr. Mohd. Rizwan has been working as Assistant Professor in Trinity Institute of Professional Studies, Haldwani-Nainital. He has an M.A., M.Com, B.Ed., D.C.A., NET-JRF, Ph.D. in Education. He has 5 years of experience in teacher training. His 3 research papers have been published in UGC Care List and various articles have been published at state level, national and international level. He has participated in more than 25 national and international level seminars, workshops and conferences. He has also a published patent in his name. He is a life member of several professional organizations related to Education, Commerce and Teacher Training. He has more than 10 years of experience working as a UGC-NET trainer. Under his guidance, a number of UGC NET aspirants have cleared UGC NET and JRF examinations. He is also the author and translator of more than 35 books on a wide range of subjects. He is the co-editor of two ISBN books. He has created more than 100 YouTube videos for the learners. His aim is to provide quality teaching, training, writing and research.



**TANEESHA
PUBLISHERS**

ISBN 9788197141447



9 788197 141447 >

₹ 750/-

10.	Emotional intelligence: Emotional intelligence and leadership development in higher education - Dr. Prakash Chandra Pandey, Dr. Disha parasar	112
11.	Education & Equality: Special Reference for Tribal People - Mrs. Rakhi Tiwari	127
12.	A Study of the Effect of NEP 2020 - In Higher Education Perspective - Mrs. Anurika Mehta	135
13.	Guidance and Counselling at School - Manju Sarmah	141
14.	Life Skills- the art of leading blissful life - N.D. Sarmah	150
15.	उच्च शिक्षा में उत्कृष्टता के नवीन आयाम - डा० सुषमा भट्ट थलेड़ी	163
16.	शैक्षिक समानता में अध्यापक की भूमिका - चंचल कुमार, प्रो. टी. सी. पाण्डेय	170
17.	शिक्षक शिक्षा में सूक्ष्म शिक्षण व शिक्षण अभ्यास प्रक्रिया का विश्लेषणात्मक अध्ययन - प्रवीन कुमार वर्मा	179
18.	वर्तमान शिक्षा प्रणाली में जीवन कौशल शिक्षा की उपयोगिता - सागर सिरोला, डॉ० देबकी सिरोला	203
19.	शिक्षक समाज का आधार स्तंभ - तनुप्रिया दूबे	210
20.	जीवन कौशल शिक्षा - ललिता सैनी	215

Editorial

In a nation as diverse and dynamic as India, the pursuit of equity and excellence in education stands as a vital essential. As we navigate the complexities of a rapidly evolving world, the principles of equity and excellence must serve as guiding lights illuminating the path towards a brighter, more inclusive future. The book "Equity and Excellence in Education" not only underscores the significance of these principles but also offers invaluable insights into their practical implementation within the Indian context.

Equity in education encapsulates the notion of fairness and inclusivity, ensuring that every student, regardless of their background or circumstances, has access to high-quality educational opportunities. In a country as vast and varied as India, marked by stark socio-economic disparities, the realization of educational equity is not merely a moral imperative but a prerequisite for social cohesion and progress. The book underscores the urgency of addressing systemic inequities that perpetuate educational disparities, advocating for targeted interventions aimed at bridging the gap between privilege and disadvantage.

The pursuit of excellence in education goes hand in hand with the quest for equity. Excellence entails a commitment to providing students with the knowledge, skills, and resources necessary to thrive in an increasingly competitive global landscape. However, true excellence extends beyond academic achievement alone; it encompasses complete development, critical thinking, and a sense of social responsibility among learners. The book delves into innovative pedagogical approaches and best practices that encourage a culture of excellence in educational

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में जीवन कौशल शिक्षा की उपयोगिता

सागर सिरोला

शोधार्थी,

शिक्षाशास्त्र विभाग

लाल बहादुर शास्त्री राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड।

डॉ० देबकी सिरोला

सहायक आचार्य,

शिक्षाशास्त्र विद्याशाखा

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी,

नैनीताल, उत्तराखण्ड।

सारांशिका

प्रस्तुत शोधालेख जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित है जो वर्तमान शिक्षा प्रणाली के परिप्रेक्ष्य में जीवन कौशल शिक्षा की प्रासंगिकता, अनिवार्यता एवं उपयोगिता का वर्णन करता है। मनुष्य को अपनी बाल्यावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में मधुर समायोजन स्थापित करने लिए समय-समय पर मार्गदर्शन की आवश्यकता पड़ती है। वर्तमान समय की बदलती परिस्थितियों एवं परिवर्तनशील उप-संस्कृतियों में अनुभव किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के संवेगात्मक द्वन्द्वों व विकारों से संघर्ष के दौरान युवा तनाव प्रबन्धन एवं कार्य प्रबन्धन में स्वयं को असमर्थ अनुभव करते हैं।

इस दौरान उचित सहयोग, मार्गदर्शन एवं परामर्श के अभाव में अनेक युवा अपने पथ से भ्रमित हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में यह अत्यंत आवश्यक है कि विद्यालयी जीवन से ही विद्यार्थियों के पास ऐसे बुनियादी कौशल हों जिनको प्राप्त करके वे अपने जीवन में आने वाली वास्तविक चुनौतियों का सामना कर अपने जीवन को सार्थक बना सकें। इसके लिए जीवन

कौशल शिक्षा को आत्मसात करना अति आवश्यक है।

इस सन्दर्भ में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में प्रणालीगत परिवर्तन का आह्वान करते हुए विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में जीवन कौशल शिक्षा मूल्यों के विकास पर बल दिया है, ताकि विद्यार्थी व्यावहारिक जीवन के यथार्थ को समझकर उचित निर्णय लेने में सक्षम हो सकें। इसके लिए विद्यार्थियों में चुनौतियों को समझकर कार्य करने का हौसला एवं उचित निर्णय लेने का कौशल विकसित होना आवश्यक है, ताकि वे भविष्य में समाजोपयोगी नागरिक बन कर राष्ट्र निर्माण हेतु अपनी सजग भूमिका का निर्वाह कर सकें।

संकेताक्षर- मार्गदर्शन, व्यावहारिक जीवन, बुनियादी कौशल एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020.

प्रस्तावना

जीवन को सरल एवं सहज बनाना ही जीवन कौशल होता है। ये अनुकूली एवं सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ होती हैं जो मनुष्य को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों से प्रभावी रूप में सामना करने के योग्य बनाती हैं। जीवन कौशल से सम्बन्धित व्यावहारिक शिक्षाएँ हमें सकारात्मक, सफल एवं संतुष्ट जीवन जीने में सहायता प्रदान करती हैं। परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी हों जीवन कौशल से सम्बन्धित शिक्षाएँ संयम, स्थिरता, समर्पण एवं समाधान के साथ आगे बढ़ने की शक्ति प्रदान करती हैं, जिससे कोई भी मनुष्य स्वस्थ व सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है। जीवन कौशल शिक्षाओं के अंतर्गत शिक्षार्थियों को समय प्रबंधन, तनाव प्रबंधन, संचार, नेतृत्व, समस्या समाधान एवं स्वस्थ जीवन शैली से सम्बन्धित विभिन्न कौशल सिखाए जाते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास, परस्पर सहयोग, भ्रातृत्व की भावना तथा समस्याओं को समझने एवं उनका समाधान करने की क्षमता विकसित होती है। इस प्रकार के समस्त जीवन कौशल सरलता से अर्जित किए जा सकते हैं तथा इनमें अग्रिम सुधार भी संभव होता है। इसके अतिरिक्त सात्विक चिंतन, स्वयं की देखभाल, आलस मुक्त जीवन, स्व-कर्तव्य बोध एवं मनोभाव से कार्य करना इत्यादि भी कुछ ऐसे जीवन कौशल हैं जिनके अनुपालन से निश्चित रूप से शिक्षार्थियों को अपने सर्वांगीण विकास के लिए प्रेरणा व सहायता प्राप्त होगी।

भारतवर्ष में जीवन कौशल शिक्षा का प्रादुर्भाव

जीवन कौशल शिक्षा को आधुनिक शिक्षा व्यवस्था के अंतर्गत अपेक्षाकृत नए आयाम के रूप में स्वीकार किया गया है। यदि ऐतिहासिक दृष्टि से अवलोकन करें तो हम पाएँगे कि जीवन कौशल शिक्षा की नींव वर्ष 1986 की 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति' में स्थापित की गयी थी। इसके अंतर्गत शिक्षा के उद्देश्य को 'बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्ति विकास' के रूप में परिभाषित किया गया था। इस सिद्धान्त को सम्पूर्ण देश भर में सराहा गया परंतु अपरिहार्य कारणों से 'शिक्षा का अधिकार अधिनियम' में पुनः से गुणवत्तायुक्त शिक्षा के प्रति ध्यान आकर्षित किया गया। इसमें यह कहा गया कि वर्तमान शिक्षा विद्यार्थियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने की सामर्थ्य नहीं दे पा रही है। इसके पश्चात वर्ष 2011 में एक सीमित प्रयास किशोर आयु वर्ग को केंद्र में रखकर राजस्थान सरकार द्वारा किया गया। इसके अंतर्गत माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा 'जीवन कौशल शिक्षा' की पुस्तक का अनावरण किया गया तथा समस्त राज्यीय विद्यालयों में इसे अनिवार्य किया गया। इस कार्यक्रम की सफलता के उपरांत वर्ष 2015 में 'राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान' के सहयोग अन्य अनेक स्थानों पर जीवन कौशल शिक्षा हेतु शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रमों को सम्पादित किया गया। जीवन कौशल शिक्षा को वर्तमान 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020' में अधिक महत्व दिया है। इसकी विवेचना में कहा गया है कि अभिभावक गण एवं विद्यार्थी यह अनुभव कर रहे हैं कि शिक्षा द्वारा जानकारी का विस्तार तो होना ही चाहिए परन्तु साथ ही साथ व्यावहारिक जीवन के यथार्थ को समझकर उचित निर्णय लेने की क्षमता भी विकसित होनी चाहिए। अंततः उनमें चुनौतियों को समझकर कार्य करने का हौसला व कौशल विकसित होना चाहिए। इस प्रकार वर्तमान समसामयिक परिस्थिति में जीवन कौशल शिक्षा को वर्तमान समय की आवश्यकता के रूप में स्वीकार किया गया है।

भारतीय सन्दर्भ में जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

भारतीय सन्दर्भ में जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व क्रमशः इस प्रकार से है :

आत्म-जागरूकता में सहायक- आत्म-जागरूकता एक ऐसा कौशल है जो व्यक्ति को सरल एवं सहज रहने में सहयोग करता है। स्वयं में सकारात्मक गुणों को देखकर उनकी सराहना करना एवं स्वयं की दुर्बलताओं की पहचान करके उनमें सुधार कर एक उत्तम व्यक्ति

का निर्माण करने का प्रयास करना आत्म-सुधार की एक प्रभावशाली प्रविधि है, जिसे जीवन कौशल शिक्षा के अंतर्गत सम्मिलित किया गया है। इसके अतिरिक्त यह स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने की वह क्षमता है जो कार्य, विचार अथवा भावनाओं के मध्य तारतम्यता स्थापित करने में सहायता प्रदान करता है।

आत्म-विश्वास को बेहतर करने में सहायक- आत्म-विश्वास प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अति महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह व्यक्ति को स्वयं के प्रति विश्वास दिलाता है कि उसमें कुछ न कुछ योग्यता अवश्य है, जिसके आधार पर वह किसी भी परिस्थिति का सामना कर सकता है। इसे सोचने एवं कार्यवाही करने के फलस्वरूप प्राप्त आत्म-संवाद का परिणाम माना गया है। इस कौशल को विकसित करने के लिए आवश्यक है कि विद्यार्थियों को विद्यालयी जीवन से ही सफल लोगों से प्रेरणा प्रदान करने के समुचित अवसर प्रदान किए जाएं। इसके अतिरिक्त इसमें स्वयं की क्षमताओं को स्वीकार करने की समझ, रचनात्मक प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेने के अवसर प्रदान करना, सकारात्मक एवं प्रेरणाप्रद शिक्षण अधिगम द्वारा विद्यार्थियों के आत्म-विश्वास को बेहतर करने का प्रयास किया जाता है।

भावनात्मक नियंत्रण में सहायक- भावनात्मक नियंत्रण का कौशल स्वयं की भावनाओं को पहचानने, उन्हें नियंत्रित करने एवं सामाजिक रूप से सहनीय तथा लचीले रूप में प्रतिक्रिया देने से सम्बन्धित है। इस कौशल के अंतर्गत विद्यार्थियों को स्वयं के प्रति सकारात्मक रहने, दूसरों को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण न देने, गलत व्यक्तियों के समक्ष अपनी भावनाओं को व्यक्त न करने के साथ-साथ भावनाओं के पिछले प्रभावों को स्मरण करने की योग्यता पर बल दिया जाता है, जिससे विद्यार्थी भावनात्मक रूप से सशक्त बन सकें।

समय प्रबन्धन में सहायक- समय प्रबन्धन वह कला है जिसके आधार पर बिना किसी तनाव के अपनी दैनिक दिनचर्या की आवश्यकता के समस्त कार्यों को क्रमबद्ध व सुव्यवस्थित रूप से कार्यान्वित किया जाता है। उदाहरण के तौर पर भोजन करने, शयन करने, व्यायाम करने, प्रार्थना करने, भ्रमण करने, परिवार एवं आत्मीय जनों के साथ समय व्यतीत करने के साथ-साथ अन्य नियमित एवं व्यावसायिक कार्यों को पूर्ण करने के लिए बिना किसी तनाव के नियोजन करना ही समय प्रबन्धन के अंतर्गत आता है। इसके अतिरिक्त इसमें यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि इन कार्यों में अतिरिक्त समय व्यर्थ भी ना हो। विद्यालयी शिक्षा में प्रार्थना सभा के दौरान विद्यार्थियों को इन आवश्यक तथ्यों से अवगत कराना चाहिए ताकि वे समय प्रबन्धन के कौशल को अपनी आरम्भिक अवस्था से ही सीख सकें।

तनाव प्रबन्धन में सहायक- तनाव नकारात्मक संवेगात्मक अनुभव है। वर्तमान समय में हम जिस वातावरण में जी रहे हैं, उसमें विभिन्न प्रकार की बाधाओं का उत्पन्न होना अस्वाभाविक नहीं है। इन बाधाओं के कारण व्यक्ति को असफलताओं, ईर्ष्या, द्वेष, कुंठा व भ्रमनाशा का अनुभव होता है, जो कभी कम तो कभी अधिक मात्रा में तनाव अथवा प्रतिबल उत्पन्न करती हैं। जब व्यक्ति के सामने इस प्रकार की परिस्थिति उत्पन्न हो जाती है तब व्यक्ति के व्यक्तित्व की अखंडता खतरे में पड़ जाती है। इस प्रकार की प्रकृति का स्वरूप दैहिक, मनोवैज्ञानिक अथवा सामाजिक कुछ भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में तनाव प्रबन्धन का कौशल जीवन में विकसित होना अनिवार्य रूप से आवश्यक है। तनाव प्रबन्धन का अर्थ है मानसिक तनाव में कमी लाना, विशेषकर से पुराने तनाव में अनेक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार समय प्रबन्धन की कुछ प्रविधियाँ भी किसी व्यक्ति के तनाव को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त दैनिक दिनचर्या को व्यवस्थित करना, आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता देना, एकांतवास तथा योग व ध्यान अभ्यास द्वारा भी तनाव को काफी हद तक दूर किया जा सकता है।

समस्या समाधान कौशल- समस्या समाधान कौशल वे कौशल होते हैं जो व्यक्ति को अप्रत्याशित परिस्थितियों अथवा कार्य पर कठिन चुनौतियों को सँभालने में सक्षम बनाते हैं। समस्या समाधान कौशल को कार्यस्थल एवं व्यक्तिगत स्थितियों के लिए आवश्यक कौशल माना गया है। इसके अंतर्गत अनेक व्यक्तिगत समस्या समाधान रणनीतियाँ आती हैं, जिसमें अनुभव की जाने वाली कठिनाई एवं परिणामी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के मध्य सहसम्बन्ध स्थापित करने पर बल दिया जाता है। इसी प्रकार शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करने हेतु समस्या समाधान कौशल को विकसित करने पर बल दिया जाता है। वर्तमान राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी इस कौशल के विकास पर विशेष रूप से बल दिया गया है जिसमें लचीलेपन के साथ अधिगम व रचनात्मक क्रियाकलापों पर महत्व दिया गया है।

अन्य आवश्यक कौशल- विद्यार्थियों के सन्दर्भ में अन्य आवश्यक जीवन कौशल के अंतर्गत निर्णय लेने से सम्बन्धित कौशल, स्वावलंबन, ज्ञानार्जन की प्रवृत्ति, चातुर्यता, मुद्दाभाषीपन, स्वयं की देखभाल व स्वस्थ दिनचर्या से सम्बन्धित कौशल को सम्मिलित किया जा सकता है, जिससे विद्यार्थियों के विचारों अथवा भावों को ऊँचा उठाकर उनके दृष्टिकोण को और अधिक सकारात्मक बनाया जा सकता है।

अध्यापक शिक्षा में जीवन कौशल शिक्षा

वर्तमान समय में कोई भी राष्ट्र उच्च कोटि के शिक्षित एवं कुशल शिक्षकों की आपूर्ति के प्रयत्नों के बिना सामाजिक अथवा आर्थिक विकास के बारे में कल्पना नहीं कर सकता। यदि वास्तविक अर्थों में देखा जाए तो शिक्षक का कार्य केवल मात्र अनुदेशन देना ही नहीं है अपितु दैनिक जीवन के उदाहरणों को प्रस्तुत करते हुए एक उत्तम अतः क्रिया भी स्थापित करना है। साथ ही उसे समाज के योग्य नागरिक के रूप में स्वयं को स्थापित करते हुए अपने समस्त विद्यार्थियों के साथ संवेदनशील आचरण भी करना है, ताकि विद्यार्थी उसकी प्रत्येक बात का अनुकरण कर सकें एवं अपने कर्तव्यबोध के प्रति सजग रह सकें। इसलिए वर्तमान समय के सन्दर्भ में यदि देखा जाए तो अध्यापक ही एक ऐसा सशक्त माध्यम दिखाई देता है जो विद्यार्थियों के जीवन को प्रकाशमान करता है। इसके साथ ही विद्यार्थी भी एक आदर्श अध्यापक को अपना अनुकरणीय रोल मॉडल मानते हैं। अध्यापक स्वयं क्या करता है? स्वयं कैसा आचरण करता है? क्या सिखाता है? यह समस्त कारक विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण में अति महत्वपूर्ण भूमिका के रूप में होते हैं। अतः स्वयं एक भावी अध्यापक के व्यक्तित्व में संतुलित दिनचर्या, संतुलित उत्तम चारित्रिक व्यवहार, स्वाध्याय, योग एवं प्राणायाम, मधुर वाचन एवं अहंकार रहित जीवन यापन से सम्बन्धित जीवन कौशलों का विकास होना अनिवार्य रूप से आवश्यक है, जिससे वह राष्ट्र निर्माण में अपनी सशक्त भूमिका का निर्वाह कर सके। इसके अतिरिक्त अध्यापक प्रशिक्षुओं में दल शिक्षण, समूह नेतृत्व क्षमता का विकास एवं सकारात्मक व आदर्श व्यवहार के विकास में जीवन कौशल शिक्षा सहायक सिद्ध हो सकती है।

निष्कर्ष

जीवन कौशल ऐसे सामर्थ्य एवं सक्षमताएँ हैं, जो व्यक्ति को सकारात्मक अभिवृत्ति से जीवन की समस्याओं का सामना करने में सहायता पहुँचाते हैं ताकि वह प्रभावी व सक्षम रूप में विभिन्न कार्यों का सम्पादन कर सके। जीवन कौशल शिक्षा वह शैक्षिक आयोजन है जिसमें विद्यार्थियों को इस प्रकार से शिक्षित किया जा सकता है कि वे ज्ञान व मूल्यों के हस्तांतरण के साथ-साथ शैक्षिक व विकासात्मक दायित्वों को ग्रहण व वहन करने में सक्षम हो सकें। इस प्रकार जीवन कौशल शिक्षा से विद्यार्थियों को समाजोपयोगी, राष्ट्रोपयोगी व सम्पूर्ण मानवता के लिए उपयोगी बनाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त अध्यापक शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में यदि हम बात करें तो वर्तमान शिक्षा के बदलते स्वरूप के सन्दर्भ में एक भावी अध्यापक में मुख्य

रूप से जो कौशल एवं योग्यताएँ होनी चाहिए उसका प्रभाव भी आने वाली पीढ़ी पर हस्तान्तरित होता है। अतः इस आधार पर भावी अध्यापकों के स्वयं के प्रशिक्षण में जीवन कौशल शिक्षा के समावेशन की महत्वपूर्ण आवश्यकता होती है। इस प्रकार हम यह निष्कर्षित कर सकते हैं कि जीवन कौशल शिक्षा किसी भी व्यक्ति के जीवन निर्माण हेतु एक आदर्श मार्गदर्शिका का कार्य करते हैं। जीवन कौशल शिक्षा को अपने जीवन में आत्मसात करना उत्कृष्टता की ओर बढ़ने की कुंजी है। एक बार यदि विद्यार्थी में जीवन कौशल विकसित हो जाए तो न केवल वे अपने आप को जान पाएँगे अपितु दैनिक जीवन में आने वाली विभिन्न बाधाओं को स्वयं ही दूर कर सकने योग्य हो सकेंगे।

सन्दर्भ सूची

- सोनी अनुज एवं पांड्या डॉ० कौशिक (2019) "अध्यापक शिक्षा में जीवन कौशल शिक्षा" Suraj Punj Journal For Multidisciplinary Research, Volume 5, Issue 9, ISSN NO: 2394-2886.
- <https://www.drishtiias.com>
- <https://www.google.co.in/>
- <https://www.google.co.in/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://rajshaladarpan.nic.in/SD2/Home>
- https://hi.m.wikipedia.org/wiki/जीवन_कौशल
- <https://nsi.gov.in/time-management-skills>
- <https://skillfind.in/life-skills-kya-hai-hindi/>
- <https://www.ugc.gov.in>