

به نام خدا

کمال گرایی، سبک‌های یادگیری و سلامت روان

مؤلفان:

حمید راد سپهر

طاہره محمد هاشمی

سرشناسه	: راد سپهر، حمید، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: کمال گرای، سبک‌های یادگیری و سلامت روان
مشخصات نشر	: تهران: نشر نی آرا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ص.
شابک	: 978-600-95211-5-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره افزوده	: محمد هاشمی، طاهره، ۱۳۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۲۸۹۹

عنوان کتاب	: کمال گرای، سبک‌های یادگیری و سلامت روان
تألیف و گردآوری	: حمید راد سپهر، طاهره محمد هاشمی
ناشر	: نی آرا
همکار ناشر	: مؤسسه پارسا مبتکر گام اول
مدیر مسئول	: احسان لامع
مدیر اجرایی	: محمد صدیق سپهری نیا
صفحه آرا	: فاطمه ماهر
طراح جلد	: سیده محبوبه حسینی
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۴ / اول
شمارگان	: ۱۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۱۱-۵-۹
قیمت	: ۷۰.۰۰۰ ریال
آدرس	: میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن	: ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۳۶۳۹
وب سایت	: www.parsamega.ir

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه و کلیات

۷	مقدمه
۹	موضوع کتاب در بیانی ساده
۱۵	این موضوع چه اهمیتی دارد؟
۱۷	تعریف متغیرها:

فصل دوم: کمال گرایی و آسیب شناسی روانی

۲۱	بخش اول: کمال گرایی
۲۱	تاریخچه کمال گرایی
۲۲	تعریف کمال گرایی
۲۳	ابعاد کمال گرایی
۲۶	بخش دوم: کمال گرایی و آسیب شناسی روانی
۲۶	افسردگی
۲۸	ناامیدی، کنترل
۲۸	عزت نفس
۲۹	اضطراب اجتماعی و جمع هراسی
۳۱	وسواس فکری - عملی
۳۳	اختلالات خوردن
۳۶	تنیدگی

فصل سوم: سلامت روانی و ابعاد آن

۴۱	تاریخچه سلامت روانی
۴۷	تعریف بهداشت روانی
۴۷	دیدگاه زیست‌گرایی
۴۸	دیدگاه روان‌کاوی
۴۹	دیدگاه انسان‌گرایی
۵۱	دیدگاه رفتارگرایی
۵۱	دیدگاه بوم‌شناسی
۵۲	سطوح پیشگیری
۵۲	پیشگیری اولیه
۵۳	پیشگیری ثانویه
۵۴	پیشگیری ثالثیه
۵۵	اصول بهداشت روانی
۵۸	اهداف بهداشت روانی

فصل چهارم: نگاهی به سبک‌های یادگیری، پیشرفت تحصیلی و مطالعات پیشین

۶۳	تاریخچه سبک‌های یادگیری
۶۵	تعریف سبک‌های یادگیری
۷۱	رابطه سبک‌های یادگیری با پیشرفت تحصیلی
۷۳	پژوهش‌های تجربی مرتبط با سبک‌های یادگیری
۷۵	تحقیقات داخلی مرتبط با کمال‌گرایی
۷۶	تحقیقات خارجی مرتبط با کمال‌گرایی

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۸۱	خلاصه‌ی ارائه‌ی نتایج
۸۵	منابع و مآخذ