

- توضیح درس به زبان ساده همراه با مثال‌ها و نکات مفهومی
- نمودار درختی ابتدای هر فصل
- چکیده نکات مهم انتهای هر فصل
- خودآزمایی‌های کتاب درسی همراه با پاسخ تشریحی
- پرسش‌های چهارگزینه‌ای طبقه‌بندی شده تألیفی
- دو دوره آزمون خودسنجی
- به کارگیری مناسب تریج الگوهای طراحی و صفحه‌آرایی برای عدم خستگی و یادگیری بهتر

راهنما و بانک سؤالات امتحانی

روش‌های تغییر و اصلاح رفتار

دکتر حسن امین‌پور - نرگس شیرازی

بر اساس کتاب:

دکتر علی مصطفایی - دکتر حسن امین‌پور

سرشناسنامه	: امین پور، حسن - شیرازی، نرگس.
عنوان و نام پدیدآورندگان	: راهنما و بانک سؤالات روش‌های تغییر و اصلاح رفتار/ دکتر حسن امین پور و نرگس شیرازی.
مشخصات نشر	: تهران: خردمندان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
فهرست	: مجموعه کتاب‌های استاد.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۸-۱۳۸-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	: کتاب حاضر راهنمایی است بر کتاب «روش‌های تغییر و اصلاح رفتار» گردآورندگان: دکتر حسن امین پور و دکتر علی مصطفایی از انتشارات دانشگاه پیام‌نور است.
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام‌نور
شناسه افزوده	: دکتر علی مصطفایی، دکتر حسن امین پور.
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۶۵۵۳۲

نام کتاب	: راهنما و بانک سؤالات امتحانی روش‌های تغییر و اصلاح رفتار
مدیر مسئول انتشارات	: مهندس سیدامین میرباقری
مدیر تألیف	: علیرضا مزرعتی
گردآورندگان	: دکتر حسن امین پور - نرگس شیرازی
مدیر تولید	: مهدی سبحانی
ناظر چاپ	: سید امیر حسینی
صفحه‌آرا	: فاطمه ادیگوزل پور اردبیلی
نوبت چاپ	: اول ۹۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۲۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۸-۱۳۸-۱



مجموعه استاد
کتاب‌های

Kheradmandan Publications

تلفن: ۶۶۹۵۹۴۷۴ (خط ویژه)

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۱۰

دفتر مرکزی

هر گونه چاپ، تکثیر، یا باز نشر این اثر بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از افست، ریسوگراف یا زیراکس، بر روی هر حامل داده‌ای اعم از کاغذ، سی‌دی یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا خلاصه شده تحت هر نام اعم از کتاب، جزوه یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروش، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.

به برکت نام اعظم بسم الله الرحمن الرحيم که بی‌نهایت است و لامکان و بی‌زمان، اما به قدر فهم ما کوچک می‌شود! به قدر نیاز ما فرود می‌آید و به قدر ایمان ما راه‌گشا...!، ناامیدان را امید و گم‌گشتگان را راه می‌شود... و در تاریکی ماندگان را نور...

روند تحولات اجتماعی در حوزه دانش‌میین جایگاه خرد در جامعه‌ی مدرنِ انسان خردورز است. امروزه، انتشار آگاهی، در قالب اسلوب‌های مدوّن و دقیق صورت می‌گیرد و تدوین و تعریف سیاست‌های معین در این حوزه، دسترسی آسان را به اطلاعات امکان‌پذیر می‌نماید. ابزار انتقال اطلاعات به صورت قاعده‌مند، می‌تواند در تسریع، تسهیل و تکوین امر فراگیری در حوزه‌های دانش بسیار کارگشا باشد. انتشارات خردمندان، به‌مثابه‌ی ابزار انتقال اطلاعات، با تمهید و به‌کارگیری الگوها و شیوه‌های نوین آموزشیِ مدوّن در کارگروه‌های تألیف، همواره بر آن است تا فرایافت نشر آگاهی را آسان و کاربردی نماید. با توجه به نقش و اهمیت جایگاه دانشجویان در عرصه‌ی مدیریت جامعه، تقلا و تکاپوی علمی کارگروه‌های آموزشی ما، در قالب تعریف و تدوین سیاست تألیف، بر آن است تا نیازهای آموزشی دانشجویان را با قرار دادن در الگوهای علمی و دقیق، نظام‌مند و به‌قاعده نموده و به نحو احسن مرتفع سازد. در این رهگذر، انتشارات خردمندان بر آن است تا خودباوری علمی دانشجویان برای ایفای نقش‌پذیری اجتماعی آنها در عرصه مدیریت را تقویت نموده و در قوام غنای علمی آنان بکوشد، تا گام کوچکی در راستای اهداف بزرگ فرزندان این مرز و بوم که همانا پیشرفت، توسعه و خودکفایی ایران اسلامی است بردارد.

من چنینم که نمودم دگر ایشان دانند
عشق داند که در این دایره سرگردانند

در نظربازی ما بی‌خبران حیرانند
عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی

انتشارات خردمندان، در راستای تالیف کتاب‌های آموزشی دانشگاهی براساس نیازهای آموزشی دانشجویان، مبتکر طرح‌های نوین در این حوزه است. امیدواریم با بکارگیری تجارب خود، زمینه‌ساز ترغیب و تشویق دانشجویان عزیز در امر یادگیری بوده و توانسته باشیم دانشجویان را در مسیر صحیح یادگیری حوزه‌های مختلف آموزشی قرار دهیم. نگارش کتاب‌های آموزشی، در اسلوب‌های دقیق و بدیع علمی با رعایت ظرافت‌های نوشتاری در قالب نثر ساده و روان، بر آن است تا درصدد رفع نیازهای آموزشی دانشجویان برآید. همواره کوشیده‌ایم تا جدیدترین الگوهای علمی در نگارش کتاب‌ها استفاده شود. تغییر الگوهای آموزشی، در راستای بهبود و ارتقاء شاخص‌های آموزشی و رفع نیازهای دانشجویان در امر یادگیری است. تدوین و طراحی ساختار ذیل، با استفاده از تجربه‌ی اساتید و نظرسنجی از دانشجویان صورت گرفته است. الگوی ارائه شده، تمام مطالب کتاب اصلی را در برمی‌گیرد:

۱. **الگوهای خلاصه‌ی مطالب:** الگوهای خلاصه‌ی مطالب، ساختاری متنوع اما ساده دارند. در این الگوها، با توجه به هر درس، الگویی مناسب در طرح مطالب انتخاب می‌شود؛ در گزینش این بخش شیوه‌ی طرح مطالب در کتاب اصلی لحاظ شده که در قالب این الگو، روند یادگیری بسیار آسان‌تر می‌شود.

۲. **بانک سؤالات:** این الگو در قالب آزمون‌های برگزار شده و تالیفی، ضمن تقویت خودسنجی در زمان مطالعه، دانشجو را در شیوه‌ی مدیریت زمان، آشناسازی با الگوهای طرح سؤالات و انتخاب بهترین شیوه‌ی مطالعه یاری می‌رساند. طراحی سؤالات، ضمن در برگرفتن تمام مطالب کتاب، بر مبنای اصول علمی و صحیح ارزشیابی تدوین شده که دانشجو را در مسیر صحیح مطالعه قرار می‌دهد. در طراحی بانک آزمون، ضمن طرح سؤالات کلیدی و مهم، جدیدترین آزمون‌های برگزار شده با درج پاسخ‌نامه تشریحی یا کلیدی ذکر شده است.

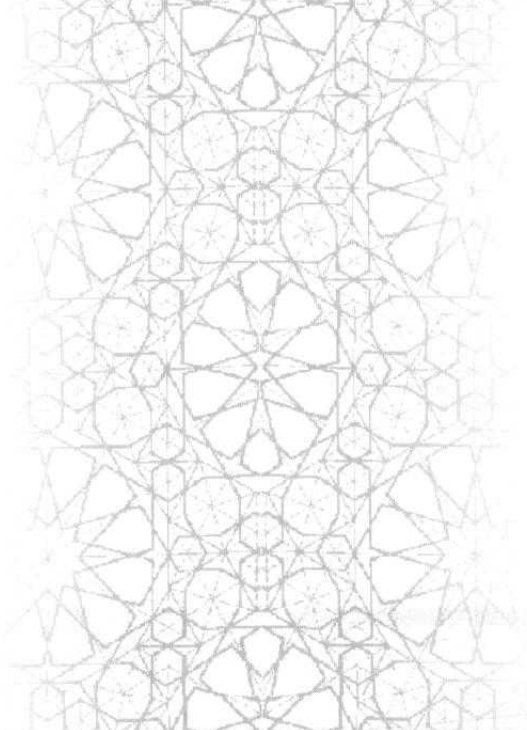
۳. **کاربرگ‌های متنوع آموزشی:** این طرح، ضمن تسریع و مدیریت مفاهیم در امر یادگیری، دانشجو را در مسیر یادگیری هدفمند و آسان قرار می‌دهد.

اگرچه معتقدیم با همکاری شما دانشجویان و اساتید محترم، این انتشارات همواره درصدد بهبود و ارتقای مستمر کتاب‌های خود بوده و پیش‌تاز نوآوری در این بخش هستیم؛ اما خود را بی‌نیاز از نظرات و پیشنهادات شما نمی‌دانیم. خواهشمند است انتقاد یا پیشنهادات خود را به نشانی mazraati@hotmail.com ارسال کنید.

«موفقیت شما آرزوی ماست»

علیرضا مزرعتی

۶	مقدمه‌ی مؤلف
۷	فصل اول: مقدمه‌ای بر تغییر و اصلاح رفتار
۲۵	فصل دوم: ثبت، روش‌ها و سنجش رفتار
۴۷	فصل سوم: مبانی نظری تغییر و اصلاح رفتار
۶۹	فصل چهارم: افزایش رفتارهای مطلوب
۸۶	فصل پنجم: ایجاد رفتارهای تازه
۱۰۳	فصل ششم: نگهداری رفتارهای مطلوب
۱۱۱	فصل هفتم: کاهش رفتارهای نامطلوب
۱۲۳	فصل هشتم: آموزش مهارت‌های رفتاری و مدیریت خود
۱۶۰	فصل نهم: تغییر رفتار شناختی
۱۷۶	پیوست: کاربرگ
۱۸۲	پیوست: آزمون خودسنجی



مقدمه مؤلف

سعی نکنید موفق شوید بلکه سعی کنید با ارزش شوید وقت خود را برای موفق شدن هدر ندهید بلکه وقت خود را صرف ایجاد ارزش کنید.

اگر شما با ارزش باشید موفقیت را جذب می کنید.

خداوند منان را شاکریم که ما را در نوشتن این اثر یاری نمود. کتابی که پیش رو دارید برای دانشجویان دانشگاه‌ها، به ویژه دانشگاه پیام نور می باشد. کتاب روش‌ها و تغییر و اصلاح رفتار به دلیل تغییراتی که در آن صورت گرفته در کلیه فصول از آزمون‌های ادوار پیام نور استفاده نشده و سؤالات به صورت تألیفی می باشند و در انتهای کتاب دو دوره آزمون خودسنجی برای دانشجویان طراحی شده است امید است که با خواندن این کتاب که به صورت راهنما و بانک سؤالات می باشد موفقیت لازم را حاصل نمایید.

در انتها از مدیریت محترم انتشارات خردمندان آقای مهندس سیدامین میرباقری و همکاران عزیزمان کمال تشکر را داریم. باشد که سرافزار و پیروز باشند.

دکتر حسن امین پور - نرگس شیرازی