



عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

یونس رحمانی



انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
 info@boulipub.com پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸

سرشناسه	رحمانیان، یونس-۱۳۶۳
عنوان	عزت نفس و پیشرفت تحصیلی
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۷
مشخصات ظاهر	۱۲۰ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۹-۳۹-۴
وضعیت درست نویسی	فیفا
یادداشت	فارسی
موضوع	عزت نفس نوجوانان
شناسا افزود	-
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۲۶ ر ۴ ع / ۵ BF۶۹۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۰۵۸۰۲
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نیلوفر امرادی
مدیر اجرایی	محمد هادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۷
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۱۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

فصل اول: عزت نفس	۹
مقدمه	۹
تعاریفی از عزت نفس	۱۱
مؤلفه‌های عزت نفس	۱۲
نیاز حرمت و احترام به خود	۱۲
خودپنداره چیست؟	۱۹
تفاوت خودپنداره خودمان (عزت نفس) چیست؟	۲۱
عزت نفس کاذب چیست؟	۲۱
چرا آنهایی که عزت نفس بسیار زیادی دارند، دچار مشکل می‌شوند؟	۲۲
عزت نفس از کجا می‌آید؟ چه تئوری‌هایی وجود دارد؟	۲۲
ارتباط عزت نفس یا حرمت نفس و احساس عقارت	۲۳
اعتماد به نفس چیست و چه اهمیتی دارد؟	۲۴
نشانه‌های کمبود اعتماد به نفس	۲۶
عوامل موثر بر اعتماد به نفس	۲۶
ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس بالا	۲۸
برای دستیابی به اعتماد به نفس بالاتر چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟	۳۰
افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار می‌باشند دارای خصوصیات زیر هستند:	۳۲
خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا	۳۵
چه چیز منجر به فقدان اعتماد به نفس می‌شود؟	۳۹
چه کسانی در معرض ابتلا به فقدان اعتماد به نفس هستند؟	۴۰
چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهید؟	۴۱

- ۴۲..... آثار اعتماد به نفس
- ۴۳..... انواع اعتماد به نفس
- ۴۴..... چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم ؟
- ۵۳..... فصل دوم: پیشرفت تحصیلی
- ۵۳..... پیشرفت تحصیلی
- ۵۳..... عوامل موثر در پیشرفت
- ۵۵..... اندازه گیری پیشرفت تحصیلی
- ۵۹..... پنج سطح مختلف در سلسله مراتب نیازهای از نظر مزلو
- ۶۵..... تجربه خودکارآمدی
- ۶۶..... تجربه احترام به خود
- ۶۷..... چرا افزایش عزت نفس اهمیت دارد؟
- ۶۷..... ضرورت داشتن عزت نفس
- ۶۸..... آیا عزت نفس یک نیاز حیاتی است؟
- ۷۰..... دو نوع نگاه مختلف به عزت نفس
- ۷۳..... استفاده بهینه از تشویق و تنبیه و ۳۵ پیشنهاد برای تقویت عزت نفس دانش آموزان
- ۷۸..... ریشه‌یابی عزت نفس پایین و دلایل روانشناسان
- ۷۹..... زندگی آگاهانه و تاثیر آن بر عزت نفس از زبان براندن
- ۷۹..... نمونه هایی از فرار واقعیت ها و نبود زندگی آگاهانه
- ۸۰..... تعریف زندگی آگاهانه
- ۸۱..... زندگی آگاهانه یعنی احساس مسئولیت در برابر واقعیت ها
- ۸۳..... از احساسات منفی فرار نکنید

- عزت نفس؛ رمز موفقیت و سلامت ۸۳
- رویکرد اسلام نسبت به عزت نفس ۸۴
- چرا در مسیر عزت نفس سالم قرار بگیریم؟ ۸۶
- ابراز وجود ۸۹
- پیشنهادهایی برای تأمین ابراز وجود جوانان ۹۱
- نقش کلاس درس در رشد شخصیت دانش آموز ۹۳
- تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس ۹۹
- عزت نفس چیست؟ ۹۹
- اعتماد بنفس چیست؟ ۱۰۰
- تفاوت بین عزت نفس و اعتماد بنفس در چیست؟ ۱۰۱
- رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی ۱۰۲
- نشانه‌های عزت نفس ناسالم و عزت نفس سالم ۱۰۴
- عوامل مؤثر بر رشد عزت نفس کودکان و نوجوانان ۱۰۴
- عزت نفس تحصیلی و پیشرفت تحصیلی ۱۰۵
- روش‌های تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان ۱۰۵
- تأثیر اعتماد به نفس در موفقیت‌های تحصیلی ۱۰۹
- تعریف اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن ۱۱۳
- آثار اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن ۱۱۴
- منابع ۱۱۷