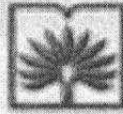


۵۵۹۵۹.۷

خشم

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: شجاعی، آریتا، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: خشم / آریتا شجاعی.
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۳ ص.
شابک	: 978-622-05-0800-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خشم
موضوع	: Anger
موضوع	: خشم - پیشگیری
موضوع	: Anger - Prevention
موضوع	: خشم - مدیریت
موضوع	: Anger - Management
رده ده کنگ	: B۴۵۷۵
رده بندی یویی	: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشمار ملی	: ۵۷۲۳۴۱۵

خشم

آریتا شجاعی

انتشارات سنجش و دانش

۵۰۰ نسخه

۱۳۹۸، اول

۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۰۸۰۰-۷

۲۵ تومان

نی: میدان انقلاب - خیابان دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش

ن: ۰۲۱۶۱۲۶۰

فهرست مطالب

۶.....	خشم چیست و چگونه می توانیم خشم خود را کنترل کنیم ؟
۱۶.....	چند راه برای رای کنترل خشم:
۱۷.....	کنترل خشم مانع از.....
۲۹.....	کنترل احساس صمیمیت:
۳۵.....	راهبردهای کنترل خشم:.....
۳۶.....	خود آگاهی هیجانی:
۴۱.....	کار برگ ابراز جراتمندان خشم:
۴۶.....	تفاوت خشم، پرخاشگری و خصومت:
۴۶.....	خصومت (Hostility):
۴۷.....	باورهای درست و نادرست در مورد خشم:
۴۹.....	فعالیت عملی:
۵۲.....	نشانه های خشم:
۵۳.....	نشانه های خشم: