

خود آگاهی و کنترل هیجان

(کتاب کار)

مؤلف:

دکتر نسreen دانش

(روانشناس / فلوشیپ بهداشت روان)

سرشناسه	:	دانش، نسرین، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیده آورنده	:	خودآگاهی و کنترل هیجان (کتاب کار) / مولف نسرین دانش.
مشخصات نشر	:	شیراز، صبح انتظار، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص. نمودار، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۸۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	خودآگاهی
موضوع	:	Self – consciousness (Awareness)
موضوع	:	مکانیسم‌های دفاعی (روان‌شناسی)
موضوع	:	Defense mechanisms (Psychology)
بندی کنگره	:	۱۳۹۷ خ ۹ / د ۲۳ / BF ۳۱۱
رده بندی دیوید	:	۱۵۳
شماره کتابت ملی	:	۵۴۰۴۹۵۷



خود آگاهی و کنترل هیجان (کتاب کار)

مولف: نسرین دانش

صفحه آرا: سیده فاطمه طباطبایی فرد

طراح جلد: مهسا عدوی

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

ناشر: انتشارات صبح انتظار

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۸

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۸۴-۶

مدیر مسئول انتشارات: سیده فاطمه طباطبایی فرد

ارتباط با ناشر: ۰۹۳۶۳۲۳۵۰۰۲

ایمیل انتشارات: mtabatabaefard@yahoo.com

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

- آگاهی به خود جسمانی ۱۰
- پنجره‌ی جو - هاری: ۲۲
- سلسله مراتب نیازها ۲۳
- تائیدهای دفاعی ۲۴
- خطاهای شناختی ۳۰
- تحلیل روابط قابل ۳۹
- بازی‌ها ۴۶
- مهارت‌های ارتباط مؤثر (مهری) (ار) ۴۹
- قواعد پایه در ارتباطات ۴۹
- ارتباط سخت ۵۵
- سخن آخر ۶۱
- منابع و مواخذ ۶۳