

کتاب کار انگیزه و پابندی

ویژه دانش آموز دبیرستانی

تألیف

دکتر اندرو مارتین

ترجمه

دکتر فاطمه پور آقا رودبرده

دکتری تخصصی روان‌شناسی تربیتی

دکتر سید امید ستوده، روان‌روشناس

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی



کتاب ارجمند



اندرو مارتین

کتاب کار انگیزه و پابندی

ویژه دانش آموز دبیرستانی

ترجمه: دکتر فاطمه پورآقا رودبرده، دکتر سید امید ستوده ناورودی

فروست ۱۶۰۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه را: سه چراغی

مدیر هنر: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محمده بازعلی پور

ناظر چاپ: سعید نانکش

چاپ و صحافی: سماتنگ

چاپ اول، تیر ۱۳۹۹، ۷۷ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۸۳-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. کس تمایز معنی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پیش از عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

mandpub.com

سرشناسه: مارتین، اندرو، ج، ۱۹۶۶ - م.

(Martin, Andrew J)

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار انگیزه و پابندی: ویژه

دانش آموز دبیرستانی/ تألیف اندرو مارتین؛ ترجمه

فاطمه پورآقا رودبرده، سید امید ستوده ناورودی.

مشخصات نشر: کتاب ارجمند؛ ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۸۳-۸

عنوان اصلی: Motivation and engagement

workbook high school, 2014.

موضوع: انگیزش در آموزش و پرورش

موضوع: Motivation in education

موضوع: موفقیت تحصیلی--جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Academic achievement

--psychological aspects

شناسه افزوده: پورآقا رودبرده، فاطمه، ۱۳۶۵-، مترجم

شناسه افزوده: ستوده ناورودی، سید امید، مترجم.

رده‌بندی کنگره: LB ۱۰۶۵

رده‌بندی دیویی: ۴۵۱/۰۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۴۰۵۰

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، تلفن: ۲۹۲۰۰۰۰، ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبه‌روی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۱۷

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۷۶۴۱۰۱۰

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبه‌روی ریاست، تلفن: ۰۹۱۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۱-۳۷۲۲۰۲۱

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷	درباره انگیزه و پابندی شما.....
۱۲	خودباوری.....
۲۳	بها دادن به مدرسه.....
۳۵	تمرکز بر یادگیری.....
۴۵	برنامه ریزی.....
۵۶	مدیریت تکلیف.....
۶۹	پشتکار.....
۸۱	اضطراب.....
۹۳	احساس عدم کنترل.....
۱۰۳	اجتناب از شکست.....
۱۱۵	خودتخریبی.....
۱۲۵	عدم پابندی.....
۱۳۶	اختتامیه.....
۱۴۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۴۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

دانش آموز عزیز

به کتاب کار انگیزه و پابندی خوش آمدید.

با انجام تمرین‌های موجود در این کتاب کار شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه نیروی انگیزه و پابندی را در خودتان ایجاد و حفظ کنید. شما همچنین می‌توانید یاد بگیرید که چگونه بر روی قسمت‌هایی که احساس می‌کنید کمتر با انگیزه هستید یا پابند هستید کار کنید.

شما این کتاب کار را تمیز کنید چرا که در ادامه به آن نیاز خواهید داشت:

مرحله اول: مقدمه را به دور کنید (صفحات ۱-۳)

مرحله دوم: هر هفته یک موضوع را از روی یکی از موضوع‌ها کار کنید (هر موضوع دارای یک تعریف است)
یا موضوعاتی را که کار کرده‌اید به معلمتان، مشاور یا روانشناسان نشان بدهید.

این نکته خیلی مهم است که اگر شما سؤالی در مشکلی در انجام دادن این تمرین‌ها داشته باشید آن را از معلم، مشاور یا روانشناسان بپرسید (شخصی که به شما کتاب کار را داده است).

در هر صورت آرزوی ما موفقیت شماست.