

کتاب تمرین و کار

آموزش مهارت سخت‌رویی

(ویژه دانش‌آموزان)

نویسنده:

منصور حسین پیر صالح بابر

دکتر فریبا کبابی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی بروجن)



۱۳۹۸

سرشناسه حسین پور صالح بابر، منصور، ۱۳۶۳-
 عنوان و نام پدیدآور آموزش مهارت سخت‌رویی (ویژه مشاوران، معلمان مدارس، اولیاء و دانش‌آموزان)/نویسنده منصور
 مشخصات نشر حسین‌پور صالح بابر، فریبا کیانی.
 مشخصات ظاهری کاشف علم، ۱۳۹۸
 شابک ۷۸ص. : جدول، نمودار.
 وضعیت فهرست نویسی ۱-۳۴-۶۹۷۰-۶۲۲-۹۷۸
 یادداشت: فیبا
 موضوع بالای عنوان: کتاب تمرین و کار.
 موضوع سازگاری
 موضوع Adjustment (Psychology)
 موضوع انطباق‌پذیری
 موضوع Adaptability (Psychology)
 موضوع شاگردان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
 موضوع Students -- Life skills guides
 شناسه افزوده کیانی، فریبا، ۱۳۶۴ -
 رده بندی برناردی BF ۳۵
 رده بندی دیویی ۱۵۵/۳
 شماره کتابشناسی ملی ۵۹۵۰۲۹

آموزش مهارت سخت‌رویی

حسین پور صالح بابر
 فریبا کیانی

نشر کاشف علم



ویراستار: فاطمه ذوالفقاری کره
 گرافیکست: حامد شاه مرادی
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
 شابک: ۱-۳۴-۶۹۷۰-۶۲۲-۹۷۸

این کتاب با کاغذ حمایتی
 منتشر شده است

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

www.kashefelm.ir

فهرست مطالب

۹	بخش اول: آشنایی با مفاهیم سخت رویی
۱۱	سخت رویی
۱۲	تعریف سخت رویی
۱۲	مشخصات سخت روی از دیدگاه کوباسا
۱۷	بخش دوم: پیامدها و مولف‌های سخت رویی
۱۹	پیشامدها و پیامدهای سخت رویی
۲۰	مولفه‌های سخت رویی
۲۴	ویژگی‌های سخت رویی
۲۴	نقش سخت رویی بر سلامتی
۲۷	بخش سوم: بسته آموزشی مهارت سخت رویی
۲۹	پروتکل جلسات آموزش سخت رویی
۳۰	جدول پروتکل آموزش سخت رویی
۳۲	جلسه ۱: در تنگنا قرار گرفتن
۳۷	جلسه ۲: تفاوت دیدگاه

- جلسه ۳: آن را جور دیگر ببین ۴۲
- جلسه ۴: اگر شنا نکنی غرق می شوی ۴۵
- جلسه ۵: تشکیل چهارچوب حمایت اجتماعی ۵۱
- جلسه ۶: اهمیت تغذیه ۵۷
- جلسه ۷: حفظ آرامش ۶۱
- جلسه ۸: ورزش و سلامتی ۷۱

۷۵

منابع

www.ketab.ir