

تغییر هیجان‌ها

تالیف

درک هرمانس

برنارد ریمه

باتیا مسکوئیتا

ترجمه

دکتر فاطمه قدیری لشکرجانی

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

www.ketab.ir



کتاب ارجمند



درک هرمانس، برنارد ریمه، باتیا مسکوئیتا

تغییر هیجان‌ها

ترجمه: دکتر فاطمه قدیری لشکاجانی

فروست: ۱۷۷۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سیما هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، شهریور ۱۴۰۰، ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۳۹-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از

این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش از عرضه

کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

عنوان و نام پدیدآور: تغییر هیجان‌ها/ تألیف [صحیح:

ویراستاران] درک هرمانس، برنارد ریمه، باتیا مسکوئیتا؛

ترجمه فاطمه قدیری لشکاجانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۳۹-۶

عنوان اصلی: Changing emotions, 2013.

موضوع: هیجان‌ها (emotions)

شناسه افزوده: هرمانس، درک، ویراستار

(Hermanns, Dirk)

شناسه افزوده: مسکوئیتا، باتیا، ۱۹۶۰-، مترجم

(Mesquita, Batja, 1960)

شناسه افزوده: ریمه، برنارد، مترجم

(Rimé, Bernard)

شناسه افزوده: قدیری لشکاجانی، فاطمه، ۱۳۴۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۱۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۹۴۷۰۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

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

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بهها: ۷۲۰۰۰ 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 مطالب

فهرست نویسندگان.....	۷
تغییر هیجان‌ها.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
بخش ۱ دیدگاه فراخنای زندگی.....	۱۳
۱ چگونه کودکان آرامش خود را حفظ می‌کنند؟.....	۱۴
۲ تعریف و تنظیم خود از طریق روایت‌های هیجانی.....	۲۳
۳ تغییرات وابسته به سن در پاسخ‌دهی مرتبط با همدلی.....	۳۲
۴ رفتار بیانگر کودکان در بافت‌های فرهنگی متفاوت.....	۴۱
۵ تغییر جهت در تجربه و تنظیم هیجانی در طول بزرگسالی.....	۵۰
۶ تغییر سازوکارهای عصبی تنظیم هیجانی در کودکان دارای مشکلات رفتاری.....	۵۸
بخش ۲ دیدگاه یادگیری.....	۶۷
۷ تفاوت‌های فردی در فراگیری ترس.....	۶۸
۸ یادگیری خاموشی و بازیابی آن.....	۷۶
۹ سازوکارهای خاموشی در تنظیم هیجانی.....	۸۵
۱۰ تعمیم به مثابه پایه تغییر هیجانی.....	۹۳
۱۱ سازوکارهای یادگیری در فراگیری انزجار.....	۱۰۲
۱۲ تحلیل پیش‌بالینی گذار رشدی در خاموشی ترس آموخته‌شده.....	۱۱۱
بخش ۳ دیدگاه اجتماعی- فرهنگی.....	۱۲۰
۱۳ آیا اشتراک‌گذاری اجتماعی هیجان‌ها منجر به تغییر هیجان می‌شود؟.....	۱۲۱
۱۴ از ارزیابی‌های مبتنی بر گروه تا هیجان‌های مبتنی بر گروه.....	۱۲۹
۱۵ هیجان و تنظیم هیجانی.....	۱۳۹
۱۶ حال و هوای هیجانی.....	۱۴۹
۱۷ پویایی‌های عاطفه آرمانی.....	۱۵۸
۱۸ فرهنگ‌پذیری هیجانی.....	۱۶۸

بخش ۴ دیدگاه هیجانی - پویشی ۱۷۶

- ۱۹ تنظیم هیجانی دو روح در یک بدن؟ ۱۷۷
- ۲۰ فهم تغییر هیجانی مستلزم فهم علّیت هیجان است ۱۸۵
- ۲۱ یادگیری تولید هیجان‌های مثبت ۱۹۴
- ۲۲ نقش کنترل در هیجان، تنظیم هیجانی و همدلی ۲۰۲
- ۲۳ زمان به ما چه می‌تواند بگوید؟ ۲۱۳
- ۲۴ طول مدت واقعه‌های هیجانی ۲۲۲

بخش ۵ دیدگاه مداخله‌ای ۲۳۲

- ۲۵ آیا نوشتن بیانگر می‌تواند هیجان‌ها را تغییر دهد؟ ۲۳۳
- ۲۶ تأثیر قدرتمند تصور ذهنی در تغییر هیجان ۲۳۸
- ۲۷ سازوکارهای شناختی دخیل در تغییر درمانی افسردگی ۲۴۸
- ۲۸ رویکردی کارکردی به مطالعه هیجان آدمی ۲۵۷
- ۲۹ خودتنظیمی: میانجی تغییر در روان‌درمانی ۲۶۶
- ۳۰ مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی ۲۷۶
- ضمیمه ۲۸۴
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۹۲
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۹۵