

افسانه‌های مستعانه

مؤلف

www.ketab.ir

درآمدی بر خرافات و روتزی

فهرست‌نویسی

سرشناسه	:	حسین‌آبادی، افسانه، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآوران	:	درآمدی بر جرات‌ورزی/ مولف افسانه حسین‌آبادی
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۸۵-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه:ص: [۷۲]-۸۰
موضوع	:	قاعطیت (روان‌شناسی) (Assertiveness (Psychology)
رده‌بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۷۷۶۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	درآمدی بر جرات‌ورزی
مؤلف	:	افسانه حسین‌آبادی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - تابستان ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۴۵۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۸۵-۱

ISBN: 978-622-205-585-1

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 جرات‌ورزی
۱۵	 هدف‌های جرات‌ورزی
۱۵	 فواید جرات‌آموزی
۱۶	 سبک ارتباطی فرد قاطع و جرات‌مند
۱۶	 ویژگی‌ها و مزایای رفتار جرات‌مندانه
۱۸	 مشکلات جرات‌مند نبودن
۱۹	 عوامل دوری از رفتار جرات‌مندانه
۲۱	 موانع جرات‌مندی
۲۱	 انواع رفتار جرات‌مندانه
۲۵	 ضرورت رفتار جرات‌مندانه و باورهای فرد قاطع
۲۵	 رفتار کلی فرد جرات‌مند و قاطع
۲۷	 راهکارهای ابراز رفتار جرات‌مندی
۲۹	 فرهنگ گفتاری در رفتار جرات‌مندانه
۳۱	 سبک‌ها و اصول نظری جرات‌ورزی

۳۴	تقسیمات رفتارهای قاطعانه.....
۳۶	روش‌های آموزش رد قاطعانه.....
۳۶	روش‌های آموزش بیان قاطعانه.....
۳۷	روش‌های آموزش درخواست قاطعانه.....
۳۸	دیدگاه‌های مربوط به جرأت‌ورزی.....
۳۹	دیدگاه جبری شخصیت در نظریه فروید.....
۴۱	دیدگاه سلیگمن.....
۴۴	عزت نفس.....
۴۵	چرا عزت نفس اهمیت دارد؟.....
۴۶	انواع اعتماد به نفس.....
۴۸	چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم.....
۴۸	اصل اول - گذشته را بپذیرید و آینده را دگرگون کنید.....
۴۸	اصل دوم - درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید.....
۴۹	اصل سوم - تصمیم گرفتن را تمرین کنید.....
۵۰	اصل چهارم - نتایجی را که می‌خواهید مجسم کنید.....
۵۰	اصل پنجم - در برخی زمینه‌ها متخصص شوید.....
۵۱	اعتماد به نفس واقعی.....
۵۲	توکل، اعتماد به نفس ایجاد می‌کند.....
۵۳	ابعاد عزت نفس.....
۵۶	عوامل مؤثر بر رشد عزت نفس کودکان و نوجوانان.....
۵۶	عزت نفس تحصیلی و پیشرفت تحصیلی.....
۵۸	دیدگاه‌های دانشمندان درباره عزت نفس.....
۵۸	دیدگاه راجرز.....
۵۹	دیدگاه بک.....
۶۰	دیدگاه هورنای.....