

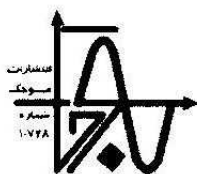
کاربست درمان شناختی رفتاری

در کمال‌گرایی

(آگاهی و درمان)

تالیف:

داود زمانی خرمندیچالی



انتشارات موجک



سرشناسه: زمانی خرمندیچالی، داود، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: کاربست درمان شناختی رفتاری در کمال‌گرایی (آگاهی و درمان)/ تألیف داود زمانی خرمندیچالی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۱۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۲۵] - ۱۳۳.

موضوع: کمال‌گرایی

موضوع: Perfectionism (Personality trait)

موضوع: بیماری‌های روانی - درمان

موضوع: Mental illness -- Treatment

موضوع: افسردگی

موضوع: Depression, Mental

رده بندی کنگره: BF ۶۹۸/۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۱۴۲۱

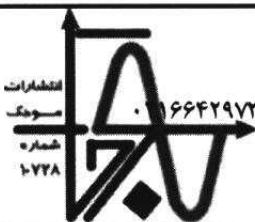
انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: کاربست درمان شناختی رفتاری در کمال‌گرایی (آگاهی و درمان)

تألیف: داود زمانی خرمندیچالی

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۱۰-۱

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیش گفتار.....	۱
فصل اول: دوره نوجوانی و کمال گرایی.....	۳
۱-۱ دوران نوجوانی.....	۳
۲-۱ مراحل نوجوانی.....	۴
۳-۱ تحول جسمی.....	۵
۴-۱ تحول شناختی.....	۷
۵-۱ تحول اخلاقی.....	۷
۶-۱ مخاطرات اخلاقی دوران نوجوانی.....	۹
۷-۱ مشکلات رفتاری و روانی شایع در نوجوانان.....	۱۰
۸-۱ اختلالات مربوط به سلامت روان نوجوانان.....	۱۰
۱-۸-۱ افسردگی در نوجوانان.....	۱۱
۲-۸-۱ اضطراب در نوجوانان.....	۱۲
۳-۸-۱ اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان.....	۱۳
۴-۸-۱ اسکیزوفرنی در نوجوانان.....	۱۳
۵-۸-۱ اختلالات رفتاری نوجوانان.....	۱۳
۶-۸-۱ اختلالات خوردن در نوجوانان.....	۱۴
۹-۱ مشکلات روانشناختی دیگر در بین نوجوانان.....	۱۴

۶۳	۱-۴ مفهوم درمان شناختی-رفتاری
۶۵	۲-۴ تعریف درمان شناختی-رفتاری
۶۷	۳-۴ هدف درمان شناختی-رفتاری
۶۸	۴-۴ ویژگی‌های اصلی درمان شناختی-رفتاری
۷۰	۵-۴ اصول درمان شناختی-رفتاری
۷۰	۶-۴ انواع درمان شناختی-رفتاری
۷۰	۷-۴ مؤلفه‌های درمان شناختی-رفتاری
۷۱	۸-۴ کاربردهای درمان شناختی-رفتاری
۷۲	۹-۴ مفاهیم اصلی رویکرد شناختی-رفتاری
۷۲	۱-۹-۴ افکار اتوماتیک
۷۳	۲-۹-۴ طرحواره‌های شناختی
۷۶	۱۰-۴ رابطه شناخت با هیجانات
۷۷	۱۱-۴ نظریه ساختار شخصیتی
۷۸	۱۲-۴ آسیب‌شناسی روانی
۸۳	۱۳-۴ اجزاء مداخله شناختی-رفتاری
۸۳	۱-۱۳-۴ جنبه‌های آموزشی
۸۳	۲-۱۳-۴ فنون شناختی
۸۵	۳-۱۳-۴ فنون رفتاری
۸۵	۱۴-۴ سنجش در مداخله شناختی-رفتاری

فصل پنجم: کاربرد درمان شناختی رفتاری در بهبود کمال‌گرایی ۸۷

فصل ششم: پروتکل گروه درمانی شناختی-رفتاری (CBT) ۹۵

۹۵	۱-۶ جلسه‌های مداخله
۹۵	۲-۶ جلسه اول: آشنایی

۹۶.....	جلسه دوم: افکار، احساسات، رفتار
۱۰۰.....	جلسه سوم: بازسازی افکار
۱۰۳.....	جلسه چهارم: نشانه‌ها و زنجیره‌ها
۱۰۴.....	جلسه پنجم: جرات ورزی
۱۱۰.....	جلسه ششم: تکانش‌گری، خودکنترلی و بالا بردن خلق
۱۱۴.....	جلسه هفتم: مدیریت استرس و حل مسئله
۱۲۰.....	جلسه هشتم: عزت نفس
۱۲۲.....	جلسه نهم: پیشگیری از عود
۱۲۲.....	جلسه یازدهم: پرسشنامه کمال‌گرایی

۱۲۵.....	منابع
----------	-------