

طرحواره درمانی هیجانی

تندآموز روان درمانی

تألیف

رابرت لیپی

ترجمه

آیدا انصاری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت

سپیده نوربخش داد

کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت



کتاب ارجمند



رابرت لیهی

طرحواره درمانی هیجانی: تندآموز روان درمانی

ترجمه: آیدا انصاری، سپیده نوربخش زاد
فروست: ۱۷۰۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: سحر هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۲۴-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ هجری قمری تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، سرپرست تولید یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

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: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

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

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

بها: ۴۲۰۰۰ 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

بخش ۱ مدل طرحواره درمانی هیجانی

۸	۱ از شناخت تا هیجان
۱۶	۲ هیجان‌ها چندوجهی هستند
۱۹	۳ انطباق تکاملی و هیجان
۲۲	۴ سازه اجتماعی هیجان
۲۵	۵ هیجان‌ها موضوع شناخت هستند
۳۱	۶ باورهای ما درباره هیجان‌ها بیانگر سوگیری‌های شناختی هستند
۳۴	۷ چهارده بُعد طرحواره‌های هیجانی
۳۹	۸ دیگران چگونه به هیجان‌های ما پاسخ می‌دهند
۴۲	۹ پیش‌بینی عاطفی
۴۸	۱۰ عادی‌سازی و غیرعادی‌سازی هیجان‌ها
۵۱	۱۱ استعاره‌های مربوط به جامعیت هیجان‌ها
۵۷	۱۲ کمال‌گرایی هیجانی
۶۲	۱۳ شناسایی راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان
۶۷	۱۴ اجتماعی شدن هیجانی
۷۲	۱۵ طرحواره‌های هیجانی در درمان

بخش ۲ اصلاح طرحواره‌های هیجانی

۷۶	۱۶ شناسایی و ارزیابی نظریه‌های علیت و تغییر
۸۲	۱۷ راهبردهای سازگارانۀ تنظیم هیجان
۸۷	۱۸ مفهوم‌سازی موردی
۹۲	۱۹ ابراز هیجان
۱۰۱	۲۰ اعتباربخشی، خود-اعتباربخشی و خود-شفقتی
۱۰۷	۲۱ راهبردهای مشکل‌سازهای جستجوی اعتباربخشی
۱۱۱	۲۲ هیجان‌ها جهان‌شمول هستند
۱۱۵	۲۳ احساس گناه و شرم
۱۲۰	۲۴ هیجان‌ها پایدار نیستند
۱۲۴	۲۵ شدت و کنترل هیجان
۱۲۸	۲۶ توانمندسازی شخصی
۱۳۲	۲۷ تحمل دوگانگی و پیچیدگی
۱۳۷	۲۸ مرتبط ساختن هیجان‌ها با ارزش‌ها
۱۴۲	۲۹ طرحواره‌های هیجانی بین‌فردی
۱۴۶	۳۰ پژوهش در زمینه طرحواره‌های هیجانی
۱۴۹	منابع
۱۵۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۵۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی