

راهبردهای ارتقای مهارت «نه» گفتن

مؤلف:

دکتر عظیم دارایی فاضلی

www.ketab.ir



- سرشناسه : دارایی فاضلی، عظیم، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : راهبردهای ارتقای مهارت «نه» گفتن/ مولف عظیم دارایی فاضلی.
مشخصات نشر : خراسان رضوی: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص.: جدول.
شابک : ۶۵۰۰۰۰ ریال/ 978-622-263-856-6
وضعیت فهرست : فیبا
نویسی :
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۳۹-۱۵۲.
موضوع : فاطعیت (روانشناسی)
Assertiveness (Psychology)
ارتباط بین اشخاص
Interpersonal communication
مهارت‌های زندگی
Life skills
رده بندی کنگره : ۵۷۵BF
رده بندی دیویی : ۶۴۱.۵۸
شماره : ۸۶۵۵۳۰۵
کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد : فیبا
کتابشناسی :

راهبردهای ارتقای مهارت «نه» گفتن

عظیم دارایی فاضلی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۱ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری/ تعداد صفحه: ۱۵۳

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۸۵۶-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: محمد مستکملی

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۹.....	فصل اول
۹.....	کلیات و مفاهیم
۱۲.....	اهداف و ویژگی‌های ارتباط
۱۵.....	عوامل بازدارنده یا موانع ارتباط
۱۹.....	مهارت ارتباطی «نه» گفتن
۲۰.....	برای نه گفتن به دلایل زیر توجه کنید:
۲۱.....	آسیب‌های نداشتن مهارت نه گفتن - نتایج مثبت یک مخالفت
۲۱.....	مهم‌ترین پدیده تحولی
۲۳.....	چرخه‌ی معیوب
۲۴.....	مهارت نه گفتن سدی در برابر آسیب‌های اجتماعی
۲۷.....	فصل دوم
۲۷.....	مهارت اجتماعی
۳۲.....	انواع مهارت‌های اجتماعی
۳۸.....	علل نقص در مهارت‌های اجتماعی
۳۹.....	اجزاء آموزش مهارت‌های اجتماعی
۴۰.....	روش‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی
۴۰.....	الگو سازی
۴۲.....	ایفای نقش
۴۲.....	بازخورد
۴۲.....	تقویت
۵۴.....	فواید آموزش مهارت‌های اجتماعی
۵۶.....	روش‌های ارزیابی مهارت‌های اجتماعی
۵۸.....	پروتکل مداخله‌ای مهارت‌های اجتماعی

۶۱	سازگاری اجتماعی
۶۵	نظریه ها و دیدگاههای سازگاری
۶۵	نظریه ی روانکاوی
۶۶	نظریه ی یادگیری
۶۶	نظریه ی اصالت وجود
۶۷	دیدگاه روانشناسی شناختی
۶۸	دیدگاه رفتارگرایی
۶۹	دیدگاه انسان گرایی
۷۰	عوامل مؤثر بر سازگاری
۷۶	ملاک های سازگاری
۷۷	ویژگی های افراد سازگار
۸۰	فصل سوم
۸۰	مهارتهای ارتباطی موثر
۸۲	انواع مهارت های زندگی
۸۴	پیامدهای فقدان مهارت های ارتباطی
۸۴	بهبود مهارت های ارتباطی
۸۵	انواع مهارت های ارتباطی
۸۵	مهارت های انتقال پیام
۸۶	مهارت های غیرکلامی
۸۹	مهارت های دریافت پیام
۹۲	بازخورد
۹۲	انواع بازخورد
۹۳	شیوه ارائه بازخورد
۹۴	دریافت بازخورد
۹۷	مهارت کنترل تعارض

۹۸.....	تعارض واقع بینانه و غیر واقع بینانه.....
۹۹.....	روش های پیشگیری و مهار تعارض های شخصی.....
۱۰۱.....	جستجوی بهترین راه حل از طریق مشارکت.....
۱۰۲.....	مراحل روش حل مشکل از طریق مشارکت.....
۱۰۵.....	فصل چهارم.....
۱۰۵.....	مهارت نه گفتن چیست؟.....
۱۰۷.....	رفتارهای پر خطر:.....
۱۱۰.....	انواع نه گفتن.....
۱۱۱.....	در چه مواردی نه می گوییم؟.....
۱۱۳.....	مهارت برای «نه» گفتن.....
۱۱۴.....	مهارت «نه» گفتن.....
۱۱۵.....	از چه راههایی می توان «نه گفتن» را ساده تر کرد؟.....
۱۱۷.....	راههای متفاوت یک نه گفتن منطقی و منطقی دار:.....
۱۲۰.....	فصل پنجم.....
۱۲۰.....	چرا نه نمیگوییم؟.....
۱۲۱.....	مهارت نه گفتن چیست؟.....
۱۲۲.....	چرا باید نه بگوییم؟ لزوم داشتن مهارت نه گفتن.....
۱۲۳.....	جرات نه گفتن.....
۱۲۴.....	هنر نه گفتن.....
۱۲۵.....	دلایل عدم نه گفتن.....
۱۲۶.....	چرا مهارت نه گفتن مهم است؟.....
۱۲۸.....	فصل ششم.....
۱۲۸.....	چگونه نه بگوییم؟.....
۱۳۰.....	راهکاری تقویت قدرت نه گفتن.....
۱۳۶.....	روش مهارت نه گفتن قبل از آسیب خوردن:.....