

اصول و مبانی مهارت‌های زندگی در پر خاشگری

تالیف:

سمیه قاسم‌پور جهانگیر

حمید قاسم‌پور جهانگیر



انتشارات راز نهم

۱۳۹۶

سرشناسه	: قاسم پور جهانگیر، سهیلا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و مبانی مهارت‌های زندگی در پرخاشگری / مولف سهیلا قاسم پور جهانگیر، حمید قاسم پور جهانگیر.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۲۱۱-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پرخاشگری
موضوع	: Aggressiveness
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skill
شناسه افزوده	: قاسم پور جهانگیر، حمید، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵/۴۲۱۳۹۰
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۹۵۰۱

آدرس: میدان انقلاب، انجمن جمعی زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۰۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... اصول و مبانی مهارت‌های زندگی : پرخاشگری
که مولف..... سهیلا قاسم پور جهانگیر، حمید قاسم پور جهانگیر
که صفحه آرا..... رضا کاوه
که طراح جلد..... رضا کاوه
که ناشر..... راز نهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۶
که قیمت..... ۹۷۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-211-0

سخن مؤلف

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا تألیف و گردآوری کتاب "اصول و مبانی مهارت‌های زندگی در پرخاشگری" را به پایان برسانیم و در اختیار اساتید و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی و سایر دانشجویان علاقه‌مند در دیگر رشته‌ها قرار دهیم. آنچه که مؤلفان را بر آن داشت تا به تألیف و گردآوری این کتاب بپردازند، کمک به دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی به منظور نوشتن پایان‌نامه می‌باشد. کتاب پیش روی، اثر گرانقدری است که به صورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی، با شرح جزئیات کامل به بررسی موضوعات پرخاشگری و مهارت‌های زندگی می‌پردازد. امید است استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان عزیز جهت ارتقای سطح کیفی پایان‌نامه هایشان کمک کند.

در پایان، از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به ما یاری رساندند تشکر می‌کنیم. بی‌شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانتداری، متنی روان و ساده ارائه گردد، ولی به هر حال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان و پژوهشگران استدعا داریم، ما را از انتقادات سازنده خود جهت تکمیل آن کتاب موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: پرخاشگری
۱۲	پرخاشگری
۱۳	واژه‌شناسی «خشم و پرخاشگری»
۱۵	فیزیولوژی پرخاشگری
۱۷	خشم و پرخاشگری در نوجوانان
۱۹	انواع پرخاشگری
۲۰	مواردی که در کودکان و نوجوانان با پرخاشگری همراهی دارند
۲۱	علل برانگیزاننده پرخاشگری
۲۳	نظریه‌های پرخاشگری
۲۳	پرخاشگری به مثابه یک سائق
۲۳	نظریه فیزیولوژیک
۲۴	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۵	نظریه شناختی پرخاشگری
۲۶	نظریه روانکاوی
۲۷	طرفداران ذاتی بودن پرخاشگری
۲۷	طرفداران منشأ اجتماعی پرخاشگری
۲۹	فرضیه ناکامی - پرخاشگرانه
۲۹	برای مهار حمله‌های خشم نوجوانان چه می‌توانیم بکنیم؟
۳۲	راه‌های ابراز پرخاشگری

۳۴	علل و عوامل پرخاشگری
۳۴	عوامل خانوادگی پرخاشگری
۳۶	عوامل محیطی
۳۷	زیان‌های پرخاشگری
۳۸	تکنیک‌هایی لازم برای کنترل پرخاشگری در محیط خانواده
۳۹	بهترین برخورد با خشم
۴۱	یک شبهه یک جواب
۴۴	فنون مدیریت خشم
۵۲	تنیدگی و خشم
۵۳	اعتدال در خشم
۵۴	درمان پرخاشگری
۵۷	فصل دوم: مهارت‌های زندگی
۵۸	مقدمه
۶۰	کلیاتی درباره مهارت‌های زندگی
۶۱	تعریف مهارت‌ها
۶۲	تعریف مهارت‌های زندگی
۶۲	تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی
۶۳	حدود مهارت‌های زندگی
۶۳	قدرت مهارت‌های زندگی
۶۴	ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی
۶۵	مهارت‌های خود را بشناسید
۶۵	اهمیت مهارت‌های زندگی
۶۷	صحت درباره مهارت‌ها
۶۸	دستاوردهای خود را تجزیه و تحلیل کنید
۶۸	اهداف مهارت‌های زندگی
۶۹	هدف از زندگی چیست؟
۶۹	اهداف در زندگی
۷۱	انواع مهارت‌های زندگی
۷۱	۱. مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری
۷۴	۲. مهارت تفکر خلاقانه و تفکر نقادانه

۷۹.....	۳. مهارت ارتباط با دیگران.....
۸۵.....	۴. مهارت خودآگاهی و همدلی.....
۹۳.....	۵. مهارت‌های مقابله با هیجان.....
۹۴.....	پرخاشگری.....
۹۴.....	مهارت مقابله ای شناخت حدود پرخاشگری.....
۹۵.....	مزایای مهارت جرات ورزی.....
۹۵.....	بیان احساسات خود.....
۹۵.....	همدلی.....
۹۵.....	کاردانی.....
۹۶.....	مهارت مقابله با پرخاشگری.....
۹۶.....	دورنمای تاریخ پرخاشگری.....
۹۶.....	تعریف خشم و پرخاشگری.....
۹۷.....	تجربه خشم.....
۹۹.....	مهارت گفتگو در برابر خشم.....
۹۹.....	ارزیابی خشم و پرخاشگری.....
۱۰۱.....	مضرات خشم و پرخاشگری.....
۱۰۲.....	مهارت زمینه‌یابی پاسخ‌های مقابله‌ای.....
۱۰۳.....	مهارت نحوه کنترل خشم.....
۱۰۳.....	مهارت خودآرام‌سازی.....
۱۰۴.....	مهارت ایمن‌سازی در مقابل فشار روانی.....
۱۰۴.....	مهارت‌های مواجهه با رویداد.....
۱۰۵.....	مهارت‌های پاداش.....
۱۰۵.....	مهارت ایمن‌سازی.....
۱۰۵.....	مهارت تخلیه انرژی.....
۱۰۷.....	منابع.....