

مجموعه کتاب‌های سلامت روان (۱۱)

روش‌های کنترل احساسات

گردآوری و ترجمه

دکتر فرشاد نجفی‌پور

نجفی پور، فرشاد، ۱۳۴۵ -، گردآوری و مترجم.
 روش‌های کنترل احساسات / گردآوری و ترجمه فرشاد نجفی پور. --
 تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۵.
 ۱۲۵ ص. -- (مجموعه کتاب‌های سلامت روان؛ [ج] ۱۱)
 ISBN: 964-412-142-2 - (دوره) ISBN: 964-412-022-1
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه: ص [۱۲۵].
 ۱. روانشناسی عملی. ۲. روانشناسی روانشناختی. ۳. بحران‌زدایی. ۴. فشار
 روانی. الف. عنوان. ب. فروست.
 ج. ۱۱ م ۳۳ / BF ۶۳۶ ۱۵۸
 کتابخانه ملی ایران
 ۸۵-۳۹۹۰ م

مشخصات کتاب

مجموعه کتاب‌های سلامت روان (۱۱)
 روش‌های کنترل احساسات
 گردآوری و ترجمه: دکتر فرشاد نجفی پور
 ویراستار: منیرالسادات حسینی
 ناشر: نسل نواندیش
 صفحه‌آرا: زهره ملکان
 شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول
 سال چاپ: ۸۶
 شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۱۴۲-۲
 ISBN: 964-412-142-2
 شابک دوره: ۹۶۴-۴۱۲-۰۲۲-۱
 ISBN: 964-412-022-1

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کزیمخان - پلاک ۳۱۲
 تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

فهرست مطالب

فصل اول

ماهیت احساسات

آموزش کنترل احساسات	۱۱
رفتار، احساسات، واکنش‌های جسمی و توجیه‌های عاطفی	۱۵
احساسات خوب و بد	۱۷
احساسات نشست می‌کنند	۱۸
روش‌های اصلاح احساسات	۲۰
روش اول: آموزش ریلکسیشن (آرام‌تنی)	۲۱
روش دوم: احساس بسازید	۳۱
مشکلات رایج	۴۰
تأثیر، فواید و خطرهای	۴۰
روش سوم: شاد باشید	۴۰
روش چهارم: رسیدن به آرامش درونی	۴۵

فصل دوم

کاهش احساسات نامطلوب

- روش پنجم: مدیتیشن ۴۹
- روش ششم: حساسیت‌زدایی ۵۵
- روش هفتم: حساسیت‌زدایی واقعی ۶۹
- روش هشتم: مواجه شدن با ترس ۷۳
- روش نهم: تزریق استرس: خودآموزی و تمرین ذهنی مواجهه ۷۶

فصل سوم

بیرون‌بریزید

- برای اصلاح ناخودآگاه دو روش وجود دارد ۹۶
- روش دهم: تخلیه ۹۸

فصل چهارم

از انرژی روانی خود استفاده کنید

- روش یازدهم: انرژی روانی را صرف اعمال سازنده کنید ۱۱۱

فصل پنجم

روش‌های متفرقه

- روش دوازدهم: پرت کردن حواس ۱۱۵
- روش سیزدهم: محیط را عوض کنید و از تقویت‌کننده‌ها استفاده کنید ۱۱۶
- روش چهاردهم: تمرین ۱۱۷
- روش پانزدهم: انجام کارهایی که دوست داریم ۱۱۷
- روش شانزدهم: ماساژ ۱۱۷
- روش هفدهم: دارو ۱۱۸
- روش هجدهم: غرق شدن در خیال ۱۱۸
- روش نوزدهم: سازگاری تدریجی ۱۱۹
- روش بیستم: بیوفیدبک ۱۱۹
- روش بیست و یکم: مهارت ۱۲۰
- روش بیست و دوم: روش‌های ذهنی ۱۲۰
- روش بیست و سوم: ارزش‌ها ۱۲۱
- روش بیست و چهارم: معکوس‌گرایی ۱۲۱
- روش بیست و پنجم: احساسات مطلوب خود را ابراز کنید ۱۲۱
- منابع ۱۲۳