

اعتماد به نفس در سخنرانی

www.ketab.ir

معصومه ابراهیمی هژیر

سرشناسه	: ابراهیمی هزیر، معصومه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: اعتماد به نفس در سخنرانی / معصومه ابراهیمی هزیر.
مشخصات نشر	: همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۲۰۶-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: سخنرانی
موضوع	: Lectures and lecturing
موضوع	: اعتماد به نفس
موضوع	: Self - confidence
موضوع	: جمع هراسی -- درمان
موضوع	: Social phobia - - Trearment
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۶ الف ۲ الف / RC ۵۳۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۰۱/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۳۹۱



عنوان کتاب:	اعتماد به نفس در سخنرانی
مؤلف:	معصومه ابراهیمی هزیر
ناشر:	انتشارات فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۷
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۲۰۶-۶
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
۱۱	اضطراب
۱۴	اختلالات اضطرابی
۱۶	اضطراب کنفرانس
۱۶	تاریخچه هراس اجتماعی
۱۷	اختلال اضطراب جدایی
۱۷	لالی انتخابی
۱۸	فوبی خاص
۱۸	اختلال وحشت زدگی
۱۹	آگورا فوبی
۱۹	اضطراب فراگیر
۲۰	اختلال اضطراب ناشی از مواد یا دارو
۲۰	اضطراب اجتماعی
۲۰	هراس های اجتماعی
۲۱	انواع هراس اجتماعی
۲۵	شیوع و سن بروز اختلالات اضطرابی
۲۷	علل و عوامل مؤثر بر بروز اضطراب مرضی
۲۷	عوامل ایجاد کننده اختلالات اضطراب
۳۳	هراس اجتماعی
۳۳	تعاریف اختلال هراس اجتماعی

۳۴		معیارهای تشخیص DSM-5 در مورد هراس اجتماعی
۳۶		برانگیزاننده‌های موقعیتی
۳۷		آسیب ناشی از اختلال اضطراب سخنرانی
۳۷		علت‌شناسی هراس اجتماعی
۳۸		تبیین‌های روان‌پویشی
۳۹		رویکرد پدیدار شناختی
۳۹		تبیین‌های رفتاری-نگر
۴۰		تبیین‌های شناختی
۴۱		تبیین یادگیری اجتماعی
۴۲		دیدگاه رفتار ناسم طبیعی
۴۲		تبیین‌های زیستی- رفتاری
۴۳		تبیین روان‌شناسی تکاملی
۴۳		عوامل عصب- شیمیایی
۴۳		عوامل وراثتی
۴۴		روش‌های درمان‌گری در قلمرو هراس اجتماعی
۴۴		روش‌های درمان‌گری کلی
۴۶		درمان‌گری‌ها متمرکز بر مشکل یا اختلال
۴۷		شناخت درمان‌گری‌ها
۴۹		درمان‌گرهای شناختی- رفتاری
۵۲		درمان‌گرهای زیستی
۵۳		PRCS پرسشنامه اعتماد به نفس یک سخنران
۵۶		روایی همگرا
۵۹		پیشنهادهای
۶۰		فهرست منابع

پیشگفتار

صحبت کردن، اساساً یک راه ارتباطی بین انسان‌هاست و برای بسیاری از افراد، صحبت کردن و سخنرانی، یک ابزار اثربخش برای انتقال پیام و تأثیرگذاری بر دیگران است. در نزد سخنوران پرنفوذ، فن سخن گفتن و مهارت کلامی، یک ابزار تعامل با محیط به شمار می‌آید. ارتباط گفتاری، چیزی فراتر از تأثیرات ظاهری و جسمانی صدا و بدن است و مستلزم حضور و فعال بودن تمامی وجود فرد از نظر جسمی، عاطفی و اجتماعی است. این مهارت ارتباطی، با بسیاری از فرایندهای حیات ما، مثل پیشرفت، اعتماد به نفس، رهبری، تصمیم‌گیری، مسئله‌گشایی، اداره رویدادها، مدیریت برخوردها، تعارض‌ها، رسیدن به تفاهم با دیگران، رابطه تنگاتنگی دارد بنابراین مولف کتاب تلاش کرد تا با بیان مسائل مربوط به اعتماد به نفس در سخنرانی، چگونگی شناخت و احاطه بر این مسئله را واکاوی نماید. امید است توانسته باشم راه‌گشای تحقیقات دانشجویان عزیز و حوزه‌ی ادبیات سخنرانی‌ها و کنفرانس‌های خود در محیط دانشگاهی شوم.

عومه ابراهیمی‌هژیر

زمستان ۱۳۹۶