

بسم الله الرحمن الرحيم

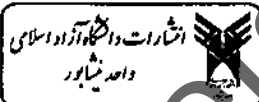
آموزش مهارت‌های زندگی ابر از وجود/مل مسأله و کنترل مشم

تأليف:

دکتر مسن تونده‌جانی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و امد نیشابور

سرشناسه	توزنده جانی، حسن، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدید آور	آموزش مهارت‌های زندگی (۱) ابراز وجود / حل مسأله / کنترل خشم / تألیف حسن توزنده جانی.
مشخصات نشر	نیشابور: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نیشابور، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	ص. ۸۴.
شابک	۱۸۰۰۰ ریال: ۷-۸۰۵۰۵۰۱۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	مهارت های زندگی
موضوع	حل مسأله
موضوع	ابراز وجود
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	خشم - - پیشگیری
بسته افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نیشابور
رده بندی کنگره	الف ۱۳۹۰ ۹۴۸۵ / ت ۲۰۳۷ / HQ
رده بندی دیویی	۶۴۶ / ۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۰۷۱۸۱



آموزش مهارت‌های زندگی (۱) ابراز وجود / حل مسأله / کنترل خشم

نویسنده	: دکتر حسن توزنده جانی
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۰
تیراژ	: ۲۰۰۰ جلد
قیمت	: ۱۸۰۰ تومان
چاپ	: دقت (خط) ۰۵۱۱-۳۱۴۵۰۵۲
شابک	: ۷-۸۰۵۰۵۰۱۰-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ و نشر محفوظ است.

نیشابور، خیابان پژوهش، مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور
دفتر انتشارات واحد

تلفن تماس: ۶۶۲۱۹۳۱ / ۱۰ - ۱۰ - ۶۶۲۱۹۰۱ - ۰۵۵۱

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول: مهارت‌های ابراز وجود

۸	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۰	تعریف جرأت‌مندی یا ابراز وجود
۱۱	فلسفه آموزش ابراز وجود
۱۱	تفاوت تمایل به ابراز وجود و پرخاشگری
۱۲	ویژگی‌های شخصی افراد جرأت‌مند
۱۳	رفتارهای توأم با ابراز وجود
۱۴	اهمیت رفتار توأم با ابراز وجود
۱۵	فواید رفتار توأم با ابراز وجود
۱۵	خصوصیات کلامی و غیر کلامی رفتار افراد جرأت‌مند
۱۶	ویژگی‌های رفتار توأم با ابراز وجود
۱۷	تمرین شماره ۱: آرایه پاسخ‌های متفاوت
۱۸	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به موقعیت
۱۸	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به باورهای فرد
۱۹	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به جنسیت فرد
۱۹	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به فرهنگ
۲۰	آموزش ابراز وجود
۲۲	رفتارهای ارتباطی جرأت‌مندانه
۲۳	سبک‌های سالم و ناسالم برقراری ارتباط
۲۳	(۱) سبک پرخاشگرانه

- ۲۴ ----- سبک انفعالی
- ۲۶ ----- سبک جرأت‌مندانه
- ۲۷ ----- فعالیت شماره ۲
- ۲۸ ----- فعالیت شماره ۳
- ۲۸ ----- فعالیت شماره ۴
- ۲۸ ----- مهارت‌های کلامی و غیر کلامی جرأت‌مندانه
- ۲۹ ----- فعالیت شماره ۵: مهارت "نه" گفتن
- ۳۰ ----- الگوی چهار مرحله‌ای رفتار جرأت‌مندانه
- ۳۲ ----- فهرست منابع فارسی
- ۳۴ ----- فهرست منابع انگلیسی

بخش دوم: مهارت‌های حل مسئله

- ۳۶ ----- مقدمه
- ۳۷ ----- تعریف حل - مسئله
- ۳۸ ----- نقش خودآگاهی در فرایند حل - مسئله و تصمیم‌گیری
- ۴۱ ----- راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در فرایند تصمیم‌گیری
- ۴۳ ----- فعالیت شماره ۱
- ۴۳ ----- مراحل حل - مسئله و تصمیم‌گیری
- ۴۳ ----- اتخاذ تفکر حل - مسئله
- ۴۴ ----- تعریف و صورت‌بندی مسئله
- ۴۴ ----- درجه‌بندی یا اولویت‌بندی مشکلات
- ۴۶ ----- فعالیت شماره ۲
- ۴۶ ----- ارزشیابی مزایا و معایب راه حل‌ها و انتخاب بهترین راه حل
- ۴۷ ----- تصمیم‌گیری و اجرای راه حل انتخاب شده

۴۷	ارزشیابی و امتحان کردن
۴۸	فعالیت شماره ۳
۴۸	عوامل مؤثر بر فرآیند حل-مسأله و تصمیم‌گیری
۴۸	عوامل بازدارنده فرآیند حل-مسأله و تصمیم‌گیری
۵۰	فعالیت شماره ۴
۵۱	فهرست منابع فارسی
۵۳	فهرست منابع انگلیسی
	بخش سوم: مهارت‌های کنترل خشم
۵۶	مقدمه
۵۹	تعریف پرخاشگری
۶۰	نظریه‌های پرخاشگری
۶۱	علل و عوامل پرخاشگری
۶۱	الف) عوامل خانوادگی
۶۲	ب) عوامل محیطی
۶۴	انواع پرخاشگری
۶۵	خشم چیست
۶۶	فعالیت شماره ۱
۶۶	فعالیت شماره ۲
۶۷	علائم هشداردهنده بروز خشم
۶۸	فعالیت شماره ۳
۶۹	شیوه‌های ابراز خشم
۷۰	فعالیت شماره ۴
۷۰	شیوه‌های کنترل خشم

- فعالیت شماره ۵ ۷۴
- ارزیابی منطقی موقعیت اولیه ۷۴
- خود - آرامسازی ۷۵
- ایمن‌سازی در برابر استرس یا فشار روانی ۷۵
- برونریزی یا تخلیه هیجانی ۷۶
- ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت ۷۶
- مقابله با افکار منفی ۷۷
- تنفس عمیق ۷۷
- حل مشکل ۷۷
- ابراز خشم خود به شیوه‌ای سازگارانده ۷۷
- باور کردن توانایی مقابله در خود ۷۸
- غلبه کردن بر بی‌جراتی ۷۸
- مذاکره و گفتگو ۷۹
- تکنیک‌های کنترل پرخاشگری در محیط خانواده ۷۹
- برخی توصیه‌های پرهیز از خشونت ۸۰
- فهرست منابع فارسی ۸۱
- فهرست منابع انگلیسی ۸۲