



تقویت مهارت‌های اجرایی در نوجوانان برای موفقیت تحصیلی و اجتماعی

ماریون هنسن

ترجمه: دکتر علی اکبر پیرامی

سرشناسه

: هنسن، شارون ا.

Hansen, Sharon A

عنوان و نام پدیدآور

: تقویت مهارت‌های اجرایی در نوجوانان برای موفقیت تحصیلی و اجتماعی / شارون

هنسن؛ ترجمه علی اکبر ابراهیمی.

: اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۵.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

: ۱۵۲ ص، جدول:

: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۰۴۸-۳

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

: عنوان اصلی: The executive functioning workbook for

teens: help for unprepared, late,... 2013

یادداشت

: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۵ تحت عنوان «کتاب کار عملکرد اجرایی برای نوجوانان»

توسط انتشارات رسانه شرق فیپا گرفته است.

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۱۵۲.

یادداشت

: کتاب کار عملکرد اجرایی برای نوجوانان.

عنوان دیگر

: توانایی اجرایی در نوجوانان - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع

Executive ability in adolescence – Juvenile literature

موضوع

: خودراهبری برای نوجوانان - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع

Self-management (Psychology) for teenagers –

موضوع

Juvenile literature

: خویشنداری در نوجوانان - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع

Self-control in adolescence – Juvenile literature

موضوع

: کنترل در نوجوانان - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع

Attention in adolescence – Juvenile literature

موضوع

: ابراهیمی، علی اکبر، ۱۳۵۰ - مترجم

شناسه افزوده

: BF۷۲۳/۷۸۵۸۳۹۵

رده‌بندی کنگره

: ۱۵۵/۵۱۹

رده‌بندی دیویی

: ۹۵۸۴۵

شماره کتابشناسی ملی



اصفهان - خیابان فلسطین - ساختمان نوید

کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۱۷

تلفن: ۳۲۲۰۸۶۱۰ دورنگار: ۳۲۲۲۶۴۴۵

E-mail: NEVESHTE.PUB @ Gmail.com

تقویت مهارت‌های اجرایی در نوجوانان برای موفقیت تحصیلی و اجتماعی

نوشته‌ی: شارون هنسن

ترجمه‌ی: دکتر علی اکبر ابراهیمی

طراح جلد:

لیتوگراف: طلوع

چاپ: هشت‌بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۰۴۸-۳

ISBN: 978-600-386-048-3

کلیه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

۵	فصل اول: مقدمه؛ چگونه با همدیگر کار کنیم؟
۹	فصل دوم: یادگیری مهارت‌های خود؛ اجرای چک‌لیست مهارت‌ها
۲۱	فصل سوم: سازمان‌دهی؛ مصلحت من در چیست؟
۲۹	فصل چهارم: برنامه‌ریزی؛ چه کار باید انجام دهم؟
۳۷	فصل پنجم: تمرکز؛ چاه وقوع باید توجه کنم؟
۴۵	فصل ششم: مدیریت زمان؛ چرا باید بیشتر تلاش کنم؟
۵۳	فصل هفتم: خودکنترلی؛ چگونه درس بگیرم، آرام باشم و تصمیم بگیرم؟
۶۱	فصل هشتم: انعطاف‌پذیری؛ تلاش برای انجام دادن کارهای جدید
۶۷	فصل نهم: حافظه‌ی کاری؛ اگر بتوانم فعلی را یاد بیاورم
۷۵	فصل دهم: خودآگاهی؛ من می‌فهمم، می‌فهمم
۸۳	فصل یازدهم: کاربردهای مناسب فناوری‌های نوین برای تقویت مهارت‌های اجرایی
۸۹	پیوست الف: راهنمای والدین
۱۱۱	پیوست ب: فرم‌های مربوط به تمرین مهارت‌های اجرایی
۱۵۲	منابع