



## اختلالات اضطرابی

سال چاپ: ۱۳۹۵ / ناشر: درج سخن / مؤلفان: طیبه اسماعیلی و الهه علی آبادی / قطع کتاب: رقی / نوع کتاب: کمک آموزشی / مجموع صفحه‌ها: ۱۱۸ / شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۴۸۳۳۲۹ / دوره و درس: متوسطه دوم (نظری)، روان‌شناسی / مخاطب: معلم- مشاور- دانشجومعلم

**معرفی کتاب:** اضطراب یک علامت هشداردهنده است که فرد را برای مقابله با خطر آماده می‌سازد و علاوه بر بدن، بر تفکر و یادگیری نیز تأثیر می‌گذارد.

کتاب حاضر به شرح و بررسی اختلالات ناشی از ترس و اضطراب می‌پردازد و با اشاره به نظریه‌های پژوهشگران در این باره، بیماری‌های مرتبط با اضطراب را معرفی و به برخی روش‌های درمانی می‌پردازد.  
**کلیدواژه‌ها:** روان‌شناسی، درمان، ترس  
**نتیجه‌داوری کتاب:** مناسب



## مشاور خوب شما هستم

سال چاپ: ۱۳۹۴ / ناشر: تزکیه / مؤلف: درویشی گلور، ولایت اله / قطع کتاب: وزیری / نوع کتاب: کمک آموزشی / مجموع صفحه‌ها: ۱۱۴ / شابک: ۹۷۸۹۶۴۶۷۷۱۹۰۱ / دوره و درس: متوسطه دوم (نظری)، علوم تربیتی / پایه: دهم- یازدهم- دوازدهم- پیش‌دانشگاهی- دوم متوسطه نظری- سوم متوسطه نظری / مخاطب: دانش‌آموز- معلم

**معرفی کتاب:** توانایی انجام هر کاری در زندگی، به توانایی‌های انسان در کنترل سیستم عصبی بستگی دارد. اگر زندگی افراد موفق را در طول تاریخ مطالعه کنیم، شاید بتوانیم شیوه‌های کسب موفقیت را به صورت یک قانون در هر زمان، هر جا و هر زمینه‌ای به کار بگیریم. مؤلف چون مشاور راهنما دست مخاطب را می‌گیرد و قدم به قدم او را برای رسیدن به هدفی والا و آرامش در زندگی هدایت می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** روان‌شناسی، مهارت‌های رفتاری  
**نتیجه‌داوری کتاب:** مناسب

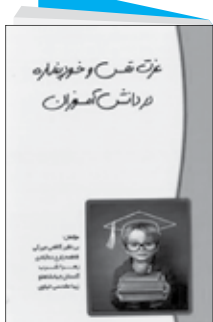


## عزت نفس و خودپنداره در دانش‌آموزان

سال چاپ: ۱۳۹۵ / ناشر: نایاب / مؤلفان: بی‌نظیر کاظمی میرکی، فاطمه زارع ده‌آبادی، زهرا تقرب، گلستان جهانشاهلو، و زیبا مقدسی خیای / قطع کتاب: وزیری / نوع کتاب: کمک آموزشی / مجموع صفحه‌ها: ۲۰۸ / شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۶۱۱۵۴۷ / دوره و درس: متوسطه دوم (نظری)، روان‌شناسی / مخاطب: والدین- معلم- مشاور

**معرفی کتاب:** عزت نفس در واقع برداشت و ارزیابی انسان از خود است. این کتاب در شش فصل می‌کوشد ابتدا راهبردهای شناختی عزت‌نفس را در کودکان بررسی کند. سپس به موضوع کاهش اضطراب امتحان و بهبود عزت‌نفس

تحصیلی می‌پردازد. هیجانات دانش‌آموزی طی انجام تکالیف خانه موضوع فصل سوم است. در فصل چهارم فراتحلیلی از رابطه عزت‌نفس و پرخاشگری ارائه می‌شود. فصل‌های پنجم و ششم به تأثیر مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و بررسی خودپنداره بین دختران و پسران می‌پردازند.  
**کلیدواژه‌ها:** روان‌شناسی، عزت‌نفس  
**نتیجه‌داوری کتاب:** مناسب



تحصیلی می‌پردازد. هیجانات دانش‌آموزی طی انجام تکالیف خانه موضوع فصل سوم است. در فصل چهارم فراتحلیلی از رابطه عزت‌نفس و پرخاشگری ارائه می‌شود. فصل‌های پنجم و ششم به تأثیر مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و بررسی خودپنداره بین دختران و پسران می‌پردازند.