

عزت نفس

برنامه‌ای ثابت شده از تکنیک‌های شناختی
برای ارزیابی و ارتقاء عزت نفس

ویرایش چهارم

دکتر متیو مک کی و پاتریک فنینگ

زینت السادات میرغفوریان؛ فرخنده رضائی نژاد

سرِ شناسنامہ: مک کی، مئیو، ۱۹۴۸ - م۔

McKay, Matthew

عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس: برنامه‌ای ثابت شده از تکنیک‌های شناختی برای ارزیابی و ارتقاء عزت نفس / نویسندگان دکتر متیو مک‌کی؛ پاتریک فیننگ؛ مترجمان زینب السادات میر غفوریان؛ فرخنده رضائی نژاد

مشخصات نشر: تهران، پیک مشاور، ۱۳۹۷

مشخصات ظاہری: ۴۹۱ ص. مصور، جدول، نمودار. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۷۵-۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

با اشت: عنوان اصلی

Self-Esteem -Fourth Edition :A Proven Program Of Cognitive Techniques For Assessing, Improving & Maintaining Your Self-Esteem 2016

موضوع: عزت نفس

Self-Esteem :

سلسلہ افزودہ: فنیم باتریک

فصلنامه علمی - پژوهشی

شناسنامه اف ۵۰۰ میخغور یا رینت السادات، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده: مضامین ادبی، فخریه، ۱۳۵۳ -، مترجم

تسناسیه اف ۵۱۵: غنای، شمه، ۶۸، -، و ب استار

دفعه پنجم کنکور: ۹۷/۵/۱۳

(مؤلف: ۱۹۸۷)

رہنمائی دی گئی۔



عزت نفس

برنامه‌ای ثابت شده از تکنیک‌های ساختار برای ارزیابی و ارتقاء عزت نفس

نویسنده: دکتر متیو مک‌کی و تریک فنینگ

مترجمان: زینت السادات میرغفوریان، سرخنده، مضانی نژاد

ویراستار: شهرزاد عباس

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: استودیو دانش

ناشر: انتشارات پیک مشاور

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۷۵-۲-۷

قیمت: ۶۹۵۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۹۲۰۴۸۸۰۱۸۰-۰۹۲۰۴۸۸۰۲۸۰

PeykemoShaver.com

فهرست

۹	فصل اول؛ طبیعت عزت نفس
۳۳	فصل دوم؛ آسیب شناسی انتقادات
۵۹	فصل سوم؛ خلع سلاح منتقد
۷۵	فصل چهارم؛ خودارزیابی دقیق
۹۹	فصل پنجم؛ تحریفات شناختی
۱۴۳	فصل ششم؛ از پس بردن افکار دردناک
۱۵۷	فصل هفتم؛ دلسوزی
۱۸۵	فصل هشتم؛ بایدها
۲۲۵	فصل نهم؛ عمل کردن بر حسب ارزش هایتان
۲۳۹	فصل دهم؛ مدیریت اشتباهات
۲۵۹	فصل یازدهم؛ پاسخ به انتقاد
۲۹۷	فصل دوازدهم؛ هر آنچه می خواهید درخواست کنید
۳۱۹	فصل سیزدهم؛ تعیین هدف و برنامه ریزی
۳۱۱	فصل چهاردهم؛ تجسم کردن
۳۸۱	فصل پانزدهم؛ من هنوز خوب نیستم
۴۱۵	فصل شانزدهم؛ باورهای اصلی
۴۳۹	فصل هفدهم؛ ایجاد عزت نفس در کودکان