

به نام خدا

یخ‌شکن‌های گروه‌درمانی

مؤلفین:

عاشقه گل محمدی هفشجانی

دکتر علی اکبر شریفی

«استادیار دانش‌گاه پیام نور»

۱۳۹۷

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه : گل محمدی هفشجانی، عاطفه، ۱۳۶۸ -

عنوان و نام پدیدآور : بخش‌کن‌های گروه‌درمانی / مولفین عاطفه گل محمدی هفشجانی، علی‌اکبر شریفی.

مشخصات نشر : تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۲۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۵۶۰-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : روان‌درمانی گروهی

موضوع : Group psychotherapy

شناسه افزود : شریفی، علی‌اکبر، ۱۳۵۴ -

رده بندی کلاسه : ۱۳۹۷ ی ۳ گ ۸ / RC۴۸۸

رده بندی دیسی : ۶۱۶/۸۹۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۱۲۴۳



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

بخش‌کن‌های گروه‌درمانی

عاطفه گل محمدی هفشجانی، علی‌اکبر شریفی

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۷

www.irantypist.com

فتاح رضاپوریان قهفرخی

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۵۶۰-۲

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز بخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار

در عصر حاضر کتاب و کتاب‌خوانی یکی از مهم‌ترین عامل‌های رشد فردی و اجتماعی بشریت هست و مهم‌ترین شاخص دراندازه‌گیری میزان علم یک ملت است. ایران اسلامی نیز از جمله کشورهای کم‌نظیر در حوزه علم و دانش است که از دیرباز با داشتن دانشمندان به نامی چون ابوعلی سینا، خوارزمی و فارابی در بین کشورها می‌درخشد.

کتاب یکی از مهم‌ترین ابزارهای انسان برای رفتن به سوی روشنایی و معرفت می‌باشد چنان‌که از دیرباز دست‌نوشته‌های سنگی بر دل صخره‌ها نیز نشانگر ارتباط خوب انسان با نگارش و خواندن است.

کتاب حاضر در حوزه روان‌شناسی یک کتاب کاربردی جهت استفاده متخصصان و درمانگران به‌منظور درمان به شیوه گروهی تألیف گردیده است، می‌توان گفت این اثر اولین کتاب تألیف شده با عنوان یخ‌شکن‌های گروه درمانی در کشور است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
فصل اول: ت. بخره گروه درمانی	۱۳
انجمن روان: زمانی گروهی امریکا	۱۴
گروههای T	۱۵
اصل بنیادین گروه درمانی	۱۶
گروه درمانی	۱۶
مزیت گروه درمانی بر درمان فردی	۱۹
اهداف گروه درمانی	۱۹
انواع گروهها	۲۰
انواع گروه درمانی	۲۰
راهاندازی گروه	۲۱
برنامه ریزی اولیه شکل دهی گروه	۲۱
حجم گروه درمانی	۲۲
ترکیب گروه	۲۲
تعداد و زمان جلسات گروه درمانی	۲۲
مکان تشکیل گروه	۲۳
وظایف درمانگر یا رهبر گروه قبل از شروع گروه درمانی	۲۳
آماده سازی رهبران	۲۴
مراحل گروه درمانی	۲۵
گروه های خودیاری	۲۶

فصل دوم: تجارب با ساختار در مشاوره گروهی ۲۷

مقدمه ۲۷

ویژگی‌های تجارب با ساختار ۲۸

انواع تجارب با ساختار ۲۹

اثرات مثبت تجارب با ساختار ۳۰

اثرات منفی تجارب با ساختار ۳۰

دستاوردهای استفاده از تجارب با ساختار ۳۰

استفاده از تجارب با ساختار در مقاطع مختلف گروه ۳۱

ره‌نودهایی برای رهبران گروه جهت انتخاب صحیح تجارب ۳۴

مراحل اجرای تجارب با ساختار ۳۵

فصل سوم: تار عجه شکن‌های گروه‌درمانی ۳۹

یخ چیست؟ ۴۱

طراحی یخ ۴۲

فصل چهارم: یخ‌شکن‌های مرحد آغازین ۴۳

مقدمه ۴۳

یخ‌شکن‌های معارفه و شناخت اعضا ۴۴

یخ‌شکن اندکی حقیقت شناخته‌شده ۴۵

یخ‌شکن درست یا غلط ۴۷

یخ‌شکن پیدا کردن شخص ۴۸

یخ‌شکن زمین مشترک ۴۹

یخ‌شکن من هم همین‌طور ۵۰

یخ‌شکن نام من ۵۱

یخ‌شکن مصاحبه ۵۲

یخ‌شکن معرفی خودم ۵۳

یخ‌شکن تشریح و توصیف خود ۵۴

یخ‌شکن آنچه دیگران در مورد شما نمی‌دانند ۵۵

یخ‌شکن معرفی خود به نفری دیگر ۵۶

۵۷	یخ‌شکن از همه بخواهید که یک کار ساده را تکمیل کنند
۵۸	یخ‌شکن معرفی خود
۵۹	یخ‌شکن ماه تولد
۶۰	یخ‌شکن مصاحبه کشف واقعیت
۶۱	یخ‌شکن نام آن شخص
۶۲	یخ‌شکن پرچم‌ها
۶۲	یخ‌شکن مردمی
۶۴	یخ‌شکن خط تا
۶۵	فصل پنجم: یخ‌شکن‌های مرحله انتقال
۶۵	مقدمه
۶۶	یخ‌شکن‌هایی برای خجسته و مقاومت
۶۶	یخ‌شکن شخص مشهور
۶۸	یخ‌شکن آن موقع و حال
۶۹	یخ‌شکن خوشبختانه- بدبختانه
۷۰	یخ‌شکن ضربه‌هنگ
۷۱	یخ‌شکن داستان‌گویی
۷۲	یخ‌شکن طنز گویی
۷۳	یخ‌شکن شوخی کردن
۷۴	یخ‌شکن (هرکی... دستش را ببره بالا)
۷۵	یخ‌شکن سؤال پرسیدن
۷۶	یخ‌شکن اخبار جدید
۷۷	یخ‌شکن تعیین مکان
۷۸	یخ‌شکن لیست خرید
۷۹	یخ‌شکن الکتریسیته
۸۰	یخ‌شکن گفت‌وگو
۸۱	یخ‌شکن سراسر دنیا
۸۲	یخ‌شکن سوپرمارکت
۸۳	یخ‌شکن روزی روزگاری

۸۴	یخ شکن داستان بلند
۸۵	یخ شکن لینک ورد
۸۶	یخ شکن داستان های اشیاء
۸۷	یخ شکن اضافه کردن کلمات
۸۸	یخ شکن واژگان
۸۹	یخ شکن یک دقیقه لطفاً
۹۰	یخ شکن جورچین روزنامه
۹۰	یخ شکن هایی برای بیرون کشیدن احساسات و افکار
۹۱	یخ شکن به احساسی دارید
۹۱	یخ شکن زندگی خیالی
۹۲	یخ شکن رنگ ها
۹۳	یخ شکن زندگی سوال است زندگی سخت است
۹۴	یخ شکن کاربردهای مختلف
۹۵	یخ شکن جزیره دورافتاده
۹۷	یخ شکن اگر
۹۸	یخ شکن سؤال وب
۱۰۰	یخ شکن آیا شما ترجیح می دهید
۱۰۲	یخ شکن ماسک ها
۱۰۳	فصل ششم: یخ شکن های مرحله عمل، فعالیت یا سارندگی
۱۰۳	مقدمه
۱۰۴	یخ شکن های ایجاد همکاری در گروه
۱۰۴	یخ شکن حل کنندگان مشکل
۱۰۵	یخ شکن حل مسئله گروهی
۱۰۷	یخ شکن چالش توپ
۱۰۸	یخ شکن تار عنکبوت انسانی
۱۰۹	یخ شکن بارش مغزی
۱۱۳	یخ شکن اطلاعات یک شهر
۱۱۳	یخ شکن های اکتشاف موضوع

۱۱۴.....	یخ شکن امید، ترس و انتظارات.....
۱۱۴.....	یخ شکن تداعی کلمات.....
۱۱۶.....	یخ شکن سوزاندن سؤالات.....
۱۱۶.....	یخ شکن من کی هستم؟.....
۱۱۷.....	یخ شکن برنامه محبوب.....
۱۱۸.....	یخ شکن مرموز.....
۱۱۹.....	فصل هفتم: مرحله پایانی گروه.....
۱۲۱.....	فهرست منابع.....