

کتاب کار عزت نفس برای نوجوانان

نویسنده: لیذا ام شاپ

مترجم: نجمه آقارب پرست

www.ketab.ir



سرشناسه : اسکاب، لیزا ام. Schab, Lisa M.

عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار عزت نفس برای نوجوانان / نویسنده لیزا ام شاب ؛ مترجم نجمه آقاربپرست.

مشخصات نشر : تهران : انتشارات دیلماج، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۱-۰۰-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "اعتماد به نفس: کتاب کار نوجوانان تمرین‌هایی برای

ایجاد اعتماد به نفس" با ترجمه نمونه الهی‌پناه توسط ایران‌بان در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.

عنوان دیگر : اعتماد به نفس: کتاب کار نوجوانان تمرین‌هایی برای ایجاد اعتماد به نفس.

موضوع : عزت نفس نوجوانان

موضوع : Self-esteem in adolescence

ترجمه آفریده : آقاربپرست، نجمه، ۱۳۵۶-، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۵ الف ۴ ع/ ۷۲۲/۳ BF

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۰۰۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۰۶۰



کتاب کار عزت نفس برای نوجوانان

نویسنده: لیزا ام شاب

مترجم: نجمه آقاربپرست

ناشر: دیلماج

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول ۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۱-۰۰-۴

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۶۶۴۸۷۸۳۲-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashrdilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می‌باشد

فهرست مطالب

۷	۱. عزت نفس سالم به چه معناست؟
۱۰	۲. داستان شما
۱۳	۳. نقاط مثبت شما
۱۶	۴. پیام‌ها - شیمیایی مغز
۲۰	۵- پیام‌های خانوادگی
۲۳	۶. پیام‌های اجتماعی
۲۵	۷. پیام‌های خود
۲۹	۸. واقعیتی در مورد ارزش انسان
۳۲	۹. کمال تنوع
۳۵	۱۰. در مورد جسم و بدن
۳۹	۱۱. در مورد اشتباهات
۴۲	۱۲. در مورد مقایسه
۴۵	۱۳. در مورد قضاوت
۴۸	۱۴ خود- تائید شده شما
۵۱	۱۵. شما برای خانواده‌تان چه آدمی هستید؟
۵۴	۱۶. شما برای دوستان‌تان چه کسی هستید
۵۷	۱۷. برای جامعه چه کسی هستید؟
۶۱	۱۸. ندانستن امری عادی است
۶۳	۱۹. کشف خوشایندها و ناخوشایندهایتان
۶۷	۲۰. کشف رویاهایتان
۷۱	۲۱. کشف باورهای خود
۷۴	۲۲. کشف خویشتن
۷۸	۲۳. فشار همسالان

۸۱	۲۴. شما در جهان.....
۸۴	۲۵. چرا شما اینجا هستید.....
۸۷	۲۶. قدرت نگرش.....
۹۱	۲۷. قدرت مدیریت احساسات.....
۹۶	۲۸. قدرت تحمل سختی.....
۱۰۰	۲۹. قدرت مسئولیت پذیری.....
۱۰۵	۳۰. قدرت درک مستقیم.....
۱۰۹	۳۱. قدرت حق شناسی و قدردانی.....
۱۱۳	۳۲. قدرت دلسوزی.....
۱۱۷	۳۳. قدرت انسان پایی.....
۱۲۱	۳۴. قدرت نگرش.....
۱۲۵	۳۵. قدرت اعتقاد.....
۱۲۸	۳۶. قدرت تصمیمات.....
۱۳۱	۳۷. قدرت مواجهه با چالش های پسر.....
۱۳۴	۳۸. قدرت اهداف واقعی.....
۱۳۷	۳۹. قدرت حمایت.....
۱۴۱	۴۰. قدرتی با توان بیشتر.....