

مدیریت هیجان

www.ketab.ir

مؤلف:
زهره امیری

سرشناسه	: امیری، زهره، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت هیجان / مولف زهره امیری.
مشخصات نشر	: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۶۱ ص.
شابک	: 978-622-2313-21-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: هیجان‌ها
موضوع	: Emotions
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: خویشترنداری
موضوع	: Self-control
رده بندی کنگ	: BF۵۲۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۲۵۳۵۵



miaadpub.ir

عنوان کتاب: مدیریت هیجان

مولف: زهره امیری

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۳۲۱-۰

تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی

و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولف

به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست مطالب

فصل اول

هیجان چیست؟ ۴

فصل دوم

تنظیم هیجانی چیست؟ ۸

شناسایی هیجان ۹

تحلیل هیجان‌های مختلف ۱۰

غلبه بر موانع هیجان با سالم ۲۲

کاهش آسیب‌پذیری هیجان ۲۴

کاهش آسیب‌پذیری شناختی ۲۷

افزایش هیجان‌های مثبت ۳۸

توجه آگاهانه و بدون قضاوت به هیجان ۳۹

رویارویی با هیجان‌ها ۴۱

برعکس تمایلات هیجانی عمل کردن ۴۳

حل مسئله ۴۵

فصل سوم

درمان‌های عقلانی منطقی هیجانی REBT ۴۸

فصل چهارم

تحلیل رفتار متقابل ۵۵

مقدمه

هیجان یک پدیده اساسی کارکرد انسان است که به صورت بهنجار دارای ارزش سازگارانه‌ای برای افزایش اثربخشی ما در پیگیری اهداف می‌باشد.

بدون هیجان، زندگی فاقد معنا، بافت، غنا، لذت و ارتباط با دیگران خواهد بود. هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند اثر بگذارند، این توانایی که تنظیم هیجان نامیده می‌شود، شامل فرآیندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد. بنابراین تنظیم هیجان یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و همچنین مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌نود.

تنظیم هیجان می‌تواند عامل آسیب‌پذیری در برابر طیفی از آسیب‌های روانی باشد. شما با خواندن این کتاب سفری را شروع می‌کنید که اگر آن را ادامه دهید زندگی‌تان به طور کامل تغییر می‌کند، روابط شما با دیگران در سلامت و اجتماع بهتر خواهد شد و در کار خود موفقیت بیشتری کسب خواهید کرد.