



هوش هیجانی راه‌های شناخت و افزایش آن

مؤلف:

سحر باقری

(کارشناسی ارشد روانشناسی)

سرشناسه: باقری، سحر، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی / مولف سحر باقری
مشخصات نشر: اردبیل: محقق اردبیلی، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۲۹۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۵۱-۸۳-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: نمایه
موضوع: هوش هیجانی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹۲ ب ۵۷۶
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتاب شناسی ملی: ۲۴۱۲۸۸۵

نام کتاب: هوش هیجانی، راههای شناخت و افزایش آن

مولف: سحر باقری

ناشر: محقق اردبیلی

است گرافی: آریتان اسکندر

چاپ و طبع: شیران نگار

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

صفحه آرای: زهرا محمدی صائم

بها: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۵۱-۸۳-۵

آدرس: اردبیل سه راه دانش سپاساز معطری طبقه فوقانی خیابان ۸ تلفن: ۲۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	۹
کلیات (تاریخچه و تعاریف)	۹
روانشناسی هیجان	۱۰
تعریف هیجان	۱۰
چشم انداز تاریخی	۱۲
نظریه هیجانی ویلام جیمز	۱۲
نظریه شاکتر در مورد هیجان	۱۴
نظریه ارزیابی در مورد هیجان	۱۵
نظریه ارزیابی دوم (ثانوی) لازاروس	۱۶
رویکردهای کنونی	۱۷
کارکردهای هیجانی	۱۸
کارکرد اجتماعی هیجان	۱۹
هیجان و سازگاری	۲۲
هیجان و آسیب شناسی روانی	۲۴
تنظیم هیجان	۲۵
هوش هیجانی و سواد هیجانی	۲۶
تعریف هوش هیجانی	۲۶
تعریف سواد هیجانی	۲۸
تاریخچه هوش هیجانی	۳۰
چالش‌های موجود در هوش هیجانی	۳۴
جمع بندی تعاریف هوش هیجانی	۴۰
فصل دوم	۴۶
نظریه‌های هوش هیجانی	۴۶

۵۰	مدل توانایی هوش هیجانی
۵۲	مدل ترکیبی هوش هیجانی
۵۴	مدل توانایی سالی، مایر و کاروسو از هوش هیجانی
۵۹	الگوها و مؤلفه‌های هوش هیجانی
۶۱	الگوی توانایی
۶۷	الگوی گلین از هوش هیجانی
۷۰	الگوی هوش هیجانی اجتماعی بار - آن
۷۴	نظریه‌ی یادگیری اجتماعی و هیجانی کوهن در مورد هوش هیجانی
۷۴	انگوی «کرپر و ساوات» از هوش هیجانی
۷۶	فصل سوم
۷۶	اضطراب اجتماعی و هوش هیجانی
۸۸	فصل چهارم
۸۸	هیجان‌ها و رفتار اجتماعی
۹۲	الف) نقش هیجان بر تفکر
۹۵	ب) تأثیر هیجان بر حافظه و قضاوت‌ها
۹۷	تأثیر هیجان بر برخی از رفتارهای اجتماعی
۹۷	الف) تأثیر هیجان بر نحوه تقاضا کردن
۹۷	ب) تأثیر هیجان بر متقاعدسازی
۹۸	ج) تأثیر هیجان بر شیوه‌های مذاکره بین افراد
۱۰۱	محدودیت‌های بنیادی در پژوهش‌های تجربی هوش هیجانی
۱۰۸	فصل پنجم
۱۰۸	هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی
۱۲۳	هوش هیجانی، فشار روانی و اضطراب اجتماعی
۱۳۶	فصل ششم
۱۳۶	جنسیت و هوش هیجانی

فصل هفتم ۱۴۲

هوش هیجانی، اختلالات رفتاری و اختلالات یادگیری ۱۴۲

اختلالات یادگیری ۱۴۷

نارساخوانی و اصول نظری ۱۴۸

نارساخوانی و مشکلات رفتاری ۱۵۱

هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی ۱۵۷

هوش هیجانی و اختلالات رفتاری ۱۵۸

فصل هشتم ۱۶۵

راه‌های افزایش هوش هیجانی ۱۶۵

شناسایی حالات هیجانی ۱۷۰

شناسایی هیجان‌های خود ۱۷۰

شناسایی هیجان‌های دیگران ۱۷۴

ارزیابی هیجان‌های دیگران ۱۷۴

درباره هیجان‌ها اطلاعات کسب کنید ۱۷۵

درک هیجان‌ها ۱۷۸

خود را ارزیابی کنید ۱۷۸

نگاه کردن از دید دیگران ۱۷۹

تنظیم و کنترل هیجان‌ها ۱۸۰

تنظیم هیجان‌های خود ۱۸۱

به تاخیر انداختن واکنش ۱۸۱

استفاده از ارزیابی مجدد شناختی ۱۸۳

معطوف کردن توجه به جای دیگر ۱۸۴

نشان دادن خشم به شیوه مناسب ۱۸۵

تنظیم هیجان‌های دیگران ۱۸۸

گوش دادن فعال ۱۸۹

۱۹۰	 قدم برداشتن به سوی طرف مقابل
۱۹۱	 استفاده از طنز و شوخی
۱۹۲	 استفاده موثر از هیجان‌ها
۱۹۲	 ابراز هیجان‌های پنهان
۱۹۴	 برخورد سازنده با تعارض
۱۹۵	 الگوی رفتار والدینی و رشد هوش هیجانی

فصل نهم ۲۰۱

۲۰۱	 آموزش هوش هیجانی
۲۰۵	 نقش روانشناسان تربیتی در آموزش هوش هیجانی
۲۰۸	 آموزش هوش هیجانی از دیدگاه سالووی و سالیتر
۲۱۴	 آموزش هوش هیجانی از دیدگاه کوهن
۲۱۸	 آموزش هوش هیجانی از دیدگاه گلبرگ
۲۱۹	 برخی از برنامه‌های موفق در زمینه آموزش هوش هیجانی
۲۱۹	 ۱- دوره درسی شناخت خود
۲۲۱	 ۲- برنامه‌ی مهارت‌های اجتماعی از کودک تا نوجوان
۲۲۲	 ۳- برنامه صدای عشق و آزادی
۲۲۳	 ۴- رویکرد تقبل مسئولیت
۲۲۵	 ۵- برنامه‌ی حل خلاقانه‌ی تعارض

فصل دهم ۲۲۹

۲۲۹	 آموزش هوش هیجانی و افزایش هوش هیجانی
-----	--

فصل یازدهم ۲۴۳

۲۴۳	 آزمون‌های هوش هیجانی
۲۴۷	 ۱- آزمون هوش هیجانی بار- آن
۲۵۰	 سوالات آزمون
۲۵۴	 ۲- مقیاس هوش هیجانی شات

۳- مقیاس حالت فراخلقی برای سنجش هوش هیجانی (TMMS)..... ۲۵۸

سوالات آزمون ۲۵۹

۴- مقیاس بلوغ عاطفی (EMS)..... ۲۶۰

سوالات آزمون ۲۶۲

منابع..... ۲۶۵

منابع فارسی ۲۶۷

منابع لاتین ۲۷۷

تقدیم به

خورشیدهای

همیشه فروزان زندگیم

پدرم : خورشید

حمایت و هدایتم

مادرم : خورشید ایثار و

محبت

www.ketab.ir