

بسم الله الرحمن الرحيم

نوجوان و مهارت های زندگی

کتاب اول:

خودشناسی

دکتر علی اصغر احمدی

گردآورنده: محمد احمدی



انتشارات مهدی رضایی - ۱۳۹۱

رشته	: احمدی، علی اصغر، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: نوجوان و مهارت‌های زندگی / علی اصغر احمدی ؛ گردآورنده محمد احمدی.
مشخصات نشر	: تهران : مهدی رضایی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۳ ج. : مصور، نمودار.
شابک	: دوره: ۷- ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۲-۵۱-۶ : ۱ ج. : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۲-۵۱-۶ : ۲ ج. : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۲-۵۲-۳ : ۳ ج. : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۲-۵۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
صناعات	: ج. ۱. خودشناسی. - ج. ۲. خودسازی. - ج. ۳. زندگی اجتماعی.
موضوع	: نوجوانان - روان‌شناسی
موضوع	: نوجوانان - راه و رسم زندگی
موضوع	: خودشناسی در نوجوانان
موضوع	: نوجوانان -- مسائل اجتماعی و اخلاقی
موضوع	: نوجوانان - روابط با دیگران
شناسه افزوده	: احمدی، محمد، ۱۳۶۰- گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ الف ۳۴۴ ن ۸۷ / ۸۷ BF۷۲۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۱۹۰۶۰

دوره ۳ جلدی نوجوان و مهارت‌های زندگی

کتاب اول - خودشناسی

نویسنده: دکتر علی اصغر احمدی گردآورنده: محمد احمدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۲-۵۱-۶

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۲-۵۴-۷ چاپ: منصوری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۱ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۱۶۵۰۰ ریال



انتشارات مهدی رضایی

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

تهران صندوق پستی ۱۳۹۱۵/۱۱۶

www.ketab-2.ir

فهرست

۷	مقدمه
۹	شخصیت انسان
۱۲	مکانیزم‌های دفاعی
۱۲	فرافکنی
۱۳	دلیل تراشی یا توجیه
۱۵	واکنش عکس
۱۷	واکنش تبدیل
۲۰	واکنش انکار
۲۲	خودآگاه و ناخودآگاه
۲۵	راه‌های دستیابی به ناخودآگاه
۲۶	۱- تحلیل روبا
۲۷	۲- هیپنوتیزم
۲۷	۳- تحلیل عقلانی
۲۹	عناصر سازنده شخصیت
۲۹	۱- چیزهایی که یادمی‌گیریم
۳۰	۲- تجربه‌های عملی
۳۲	۳- تجربه‌های عاطفی
۳۶	ذهن آدمی
۳۸	۱- حواس داخلی
۳۸	۲- حواس خارجی
۴۰	ادراک
۴۲	نقش خود آگاهی در ادراک
۴۳	خطای ادراکی در اثر چه عواملی پیش می‌آید؟
۴۷	گذری از ادراک به تفکر

۵۱	نقصان اطلاعات
۵۵	تفکر، آزمون فرضیه
۶۱	هوشیاری - هوشیاری چیست؟
۶۷	خودآگاهی، امید، موفقیت

مقدمه

بدون شک بارها واژه روان‌شناسی به گوش شما خورده است. روان‌شناسی علمی است که به بررسی علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی می‌پردازد. منظور از «رفتار» در روان‌شناسی، آن دسته از فعالیت‌های جاندار است که وسیله یک جاندار دیگر یا با دستگاه‌های آزمایشگاهی قابل مشاهده است. و منظور از «فرآیندهای ذهنی» یعنی آن دسته از فعالیت‌های جاندار که قابل مشاهده مستقیم نیست، ولی می‌توان آن را از روی آثارش در رفتار فرد استنباط کرد. نمونه‌هایی از رفتار عبارتند از: مطالعه کردن، صحبت کردن، ورزش کردن، خوابیدن، حرف زدن در خواب، گره کردن مشت‌ها و ... و نمونه‌هایی از فرآیندهای ذهنی عبارتند از: حل مسئله، سبک تفکر، تغییرات مربوط به حافظه و یادگیری، ادراک و...

ما در این کتاب سعی می‌کنیم مباحثی از علم روان‌شناسی را آن‌گونه که در زندگی روزمره به کار می‌آید، به شما عرضه کنیم. در ابتدا از تعریف شخصیت آغاز می‌کنیم و مفهوم آن را از نظر روان‌شناسی بیان خواهیم کرد. سپس مکانیزم‌های دفاعی را در رفتار انسان شامل فرافکنی، دلیل تراشی یا توجیه، واکنش عکس، واکنش

تبدیل و واکنش انکار تشریح خواهیم کرد. در بخش دوم به بررسی خودآگاه و ناخودآگاه ذهن انسان پرداخته و راه‌های دستیابی به ناخودآگاه را بیان خواهیم دانست. در ادامه عناصر سازنده شخصیت، ذهن آدمی و فعالیت‌های آن را خواهیم شناخت. نگاهی به مفهوم هوشیاری آخرین بخش اولین کتاب از مجموعه ۳جلدی نوجوان و مهارت‌های زندگی خواهد بود.

امیدواریم با پیگیری مطالب و با صرف اندکی دقت، تا پایان این مباحث همراه ما باشید.