

اعتماد به نفس و هراس

می‌خواهم امروز درمان بشوم، نه فردا!

لیلی امیرسرداری

انتشارات لوح دانش

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروخت
شابک
موضوع
رده‌بندی شنگره
رده‌بندی دی‌رجی
شماره کتاب‌شناسی ملی

امیر سرداری، لیلی، ۱۳۶۲ -
اعتماد به نفس و هراس / لیلی امیرسرداری
تهران: لوح دانش، ۱۳۹۱
۸۰ ص
می‌خواهم امروز درمان بشوم نه فردا؛ ۴.
۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۳۰-۱
اعتماد به نفس - خودسازی - جنبه‌های روانی - ترس.
۱۳۹۱ ۸ الف ۶ الف / ۵۷۵ BF
۱۵۸/۱
۲۸۱۲۳۳۶ ملی



نام کتاب: اعتماد به نفس و هراس
به کوشش: لیلی امیرسرداری
نمونه‌خوان: شبنم سلیمانیان
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۲
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: قدیانی
ناشر: انتشارات لوح دانش
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
زیر نظر شورای ادبی و ویراستاری

انتشارات لوح دانش: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه شهید وحید نظری غربی، پلاک ۱۲۲
تلفکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳ - ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳
مرکز پخش: بازار آهنگران، کوچه مسجد جامع، پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، انتشارات حافظ نوین
تلفن: ۵۵۶۲۱۰۲۰

www.lohedanesh.com

info@lohedanesh.ir

ISBN 978-600-109-004-2

شابک دوره: ۲-۰۰۴ - ۱۰۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN 978-600-109-030-1

شابک: ۱ - ۰۳۰ - ۱۰۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فهرست

۲۴	روانشناسی صنعتی - سازمانی ..	۹	مقدمه مؤلف
۲۵	روانشناسی مهندسی	۱۱	آیا یک تجویز برای همه جایز است ..
۲۷	مقدمه	۱۳	درباره روانشناسی
۲۹	تعاریف اعتماد به نفس	۱۵	۱- مکتب روان کاوی
۲۹	تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس ..	۱۶	۲- مکتب رفتارگرایی
۳۰	علل پایین بودن اعتماد به نفس ..	۱۹	۳- مکتب پدیدارشناختی یا
۳۱	ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس ..	۲۰	۴- مکتب شناختی
۳۲	مقایسه افراد دارای اعتماد به نفس ..	۲۰	۵- رویکرد زیستی
۳۳	مضرات اعتماد به نفس پایین	۲۲	اهمیت و کاربرد روانشناسی ...
۳۴	اعتماد به نفس و کم‌رویی	۲۲	تبلیغات
۳۵	کم‌رویی	۲۳	روانشناسی رنگ‌ها
۳۶	راه کارهای غلبه بر کم‌رویی	۲۴	روانشناسی قانون‌نگر
۳۵	فواید اعتماد به نفس بالا	۲۴	روانشناسی تعلیم و تربیت

۶۷.....درمان مکتب رفتارگرایی	۲۴راه کار برای افزایش اعتماد به نفس
۶۸.....مکتب زیست پزشکی	۴۹.....پیوست
۶۹.....درمان	۵۱.....آزمون کم رویی
۶۹.....درمان اختصاصی فوبی خون	۵۵.....هراس
۷۵.....پیوست	۵۷.....توصیف اختلال از زبان بیماران
۷۷.....آزمون ترس	۵۹.....مقدمه
۸۰.....منابع	۶۰.....تعاریف فوبی
	۶۰.....علائم ترس
	۶۱.....ماهیت فوبی
	۶۱.....انواع فوبی ها
	۶۶.....سبب شناسی فوبی ها
	۶۷.....مکتب رفتارگرایی

تندرستی بدن هر چند به درجه کمال رسد به
خودمی شود نمی تواند سبب تندرستی روح شود و
حال آنکه برعکس، تندرستی روح همه نیکویی های
ممکنه را در جسم ایجاد کند.

افلاطون

مقدمه مؤلف

افزایش روزافزون یافته‌های علمی در حوزه‌ی روان‌شناسی آن را به یکی از پویاترین رشته‌ها تبدیل کرده است و هر ساله صدها کتاب در این زمینه به چاپ می‌رسد. شاید اغراق نباشد که بگوییم، نیمی از کتب علمی منتشر شده، در این زمینه است؟! کتبی که بیشتر جنبه سرگرم کننده دارد و خواننده را ناامید از درمان و افزایش آگاهی می‌کند تا بدان‌جا که خواننده نمی‌داند آیا این مکتوبات یافته‌های علمی هستند یا صرفاً جنبه سرگرمی دارند؟!.

همین امر ما را بر آن داشت که به چاپ کتبی که خلاصه‌ای از همگان آشکار است، همت گماریم. این کتب علاوه بر علمی بودن آن و بیان آخرین یافته‌های علمی، دارای نثری روان است تا هر کس به میزان معرفت خود از آن بهره جوید.

کتاب حاضر بر اساس DSM IV و مجموعه‌ای کامل از آخرین

درمان‌ها نوشته شده است. با امید به این‌که هر کس با هر هدفی که این کتاب را می‌خواند به مقصود خویش نایل آید.

www.ketab.ir