

بسم الله الرحمن الرحيم

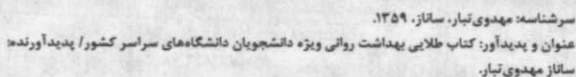
کتاب طلایی بهداشت روانی

ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

پدیدآورنده: ساناز مهدوی تبار

ویراستار: نصرت‌الله رحیمیان

www.ketab.ir



ملاحظات ظاهری: ۱۸۴ ص

والسعي في رست نويستي: فيما

شاپک ۹۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۸-۰۴۸-۴

موضوع: بهداشت روانی - - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: بهداشت روانی - - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)

موضوع: دانشگاه‌ها و مدارس عالی - - ایران - - آزمون‌ها

شناسه افزوده: رحیمیان، نصرت‌الله، ویراستار

دہندہ کی کنکرہ: RA: ۱۳۹۱۸/۷۹-۱۹/م

دوبندی دیوار: ۸۹۰۷۶/۸۱۹

شماره کتابشناسی: ۲۸۹۲۶۲۷



مسئول انتشارات: حسین نصیری

مدیر تولید و ناظر چاپ: مهدی مهدوی پور

طراحی و صفحه آرائی: اعظم گرامی فاتح

چایخانه - صحافی: چایخانه طلایی یویندگان دانشگاه

لیتوگرافی: آرمانسا

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۸-۰۴۸-۴

تهران، میدان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و منیری جاوید،

خیابان شهید نظری، پلاک ۱۲۰، طبقه چهارم شرقی،

تلفن: ۶۶۹۵۰۵۳۲ - ۶۶۹۵۰۶۳۷: تلفکس: ۶۶۹۷۱۳۲۵

www. Bookgolden.com

مقدمه ناشر

به نام خدا

مؤسسه انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه با توجه به رسالت فرهنگی علمی و آموزشی خود جهت ارتقای سطح علمی دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور، مجموعه کتاب‌های طلایی را برای کلیه رشته‌های دانشگاهی تألیف و منتشر می‌نماید.

بسیاری از کتاب‌های دانشگاهی که در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد بسیار پرحجم بوده و انسجام و پیوستگی علمی و منطقی در آن‌ها کمتر دیده می‌شود. از طرفی دیگر چون قانون کپی رایت در کشور ما رعایت نمی‌شود لذا تعداد زیادی از کتاب‌های دانشگاهی به صورت غیرقانونی استفاده از آن‌ها مشکل می‌باشد.

با توجه به موارد فوق بسیاری از دانشجویان توانایی استفاده بهینه از این کتاب‌ها را ندارند. به همین جهت مؤسسه طلایی پویندگان دانشگاه در نظر دارد کتاب‌های مورد نیاز کلیه دانشجویان میهن اسلامی را به زبانی بسیار ساده و روان تألیف و در اختیار آنان قرار دهد. ما معتقدیم مناسب‌ترین راه و بهترین مسیر مطالعه و برنامه‌ریزی آموزشی در سه مرحله‌ی زیر صورت می‌پذیرد:

مرحله‌ی اول: ادراک مفاهیم

مرحله‌ی دوم: تثبیت و تسلط

مرحله‌ی سوم: ارزیابی و جمع‌بندی

مرحله‌ی اول: ادراک مفاهیم

اولین مرحله آموزش درک مفاهیم است لذا ضروریست دانشجویان با مطالعه‌ی دقیق و عمیق مفاهیم کتاب، تسلط کافی را به دست آورند.

مرحله‌ی دوم: تثبیت و تسلط

برای تثبیت و تسلط بیشتر در ادراک مفاهیم، لازم است دانشجویان به حل تمرینات و سؤالات چهارگزینه‌ای بپردازند تا آموخته‌های خود را عمق ببخشند.

مرحله‌ی سوم: ارزیابی و جمع‌بندی

مرحله‌ی پایانی ارزیابی و جمع‌بندی است که دانشجویان برای آمادگی هرچه بیشتر در آزمون‌های پایانی، ضروریست آزمون‌های برگزار شده پایان ترم را پاسخگو باشند.

موفق باشید

حسین نصیری

فهرست مطالب

۷	فصل اول: بهداشت روانی و سطوح پیشگیری
۱۵	فصل دوم: مکانیسم‌های دفاعی روانی (۱)
۲۷	فصل سوم: مکانیسم‌های دفاعی روانی (۳)
۴۳	فصل چهارم: ناکامی، تعارض و فشار روانی (۱)
۶۳	فصل پنجم: ناکامی، تعارض و فشار روانی (۲)
۷۵	فصل ششم: اضطراب
۹۱	فصل هفتم: دوران شیرخوارگی
۹۷	فصل هشتم: جو عاطفی خانواده، مهر و محبت و اعمال قدرت والدین
۱۰۳	فصل نهم: ساختار خانواده و مسائل آن
۱۱۱	فصل دهم: خانواده و تنش‌های آن
۱۲۱	فصل یازدهم: بلوغ و نوجوانی
۱۲۹	فصل دوازدهم: جوانی و میانسالی
۱۳۹	فصل سیزدهم: پیری
۱۵۳	فصل چهاردهم: ازدواج
۱۵۹	فصل پانزدهم: روابط بین زن و شوهر و فرزندان
۱۶۷	نمونه سوال امتحانی پایانی