

به نام آن‌که جان بفشید و جان را روان

آن‌چه پیش روی دارید، فهرستواره‌ای از موضوعات برگزیده درباره‌ی
مباحث گوناگون روانشناختی- تربیتی می‌باشد که می‌تواند بیشترین کاربرد را
در موسسات فرهنگی و آموزشی داشته باشد.
در ویرایش جدید (چاپ پنجم) با اضافه نمودن موضوعاتی نو
فهرستواره در دو جلد تنظیم و تقدیم می‌گردد
در این فهرستواره، موضوعات گوناگون با سرفصل‌های مربوط به آن
تنظیم شده که در نخستین گام، مخصوص آموزش والدین، مربیان و
دانش‌آموزان می‌باشد.
لازم به تذکر است که در فهرست موضوعات، هر بحث، به وضوح
مربوط به گروهی خاص تعیین شده است.
در خاتمه؛ از پیشنهادات شما، برای تکمیل و بهبود این فهرستواره
باکمال علاقه، استقبال می‌گردد.

باتشکر

سید خلیل سیدزاده

Kh.Seyedzadeh@GMail.Com

Www.Psychics4us.Com

فهرستواره

موضوعات	والدین	معلمین	دانش آموزان	شماره صفحه
مهارت‌های زندگی	✓	✓	✓	۱
ارتباط مؤثر	✓	✓	✓	۳ و ۲
حل مسأله	✓	✓	✓	۴
تصمیم‌گیری	✓	✓	✓	۵
تطابق با هیجانات	✓	✓	✓	۶
تطابق با استرس	✓	✓	✓	۸ و ۷
تفکر نقادانه	✓	✓	✓	۹
تفکر خلاقانه	✓	✓	✓	۱۰
خود آگاهی	✓	✓	✓	۱۱
مسئولیت‌پذیری	✓	✓	✓	۱۲
ابراز‌گری	✓	✓	✓	۱۳
روانشناسی قاطعیت	✓	✓	✓	۱۴
انعطاف‌پذیری	✓	✓	✓	۱۵
هوش هیجانی	✓	✓	✓	۱۷ و ۱۶
روانشناسی یادگیری و مطالعه	✓	✓	✓	۱۸
بایدها و نبایدهای مطالعاتی	✓	✓	✓	۱۹
تکنیک مطالعه PQ5R	✓	✓	✓	۲۰
امتحانات	✓	✓	✓	۲۱
اضطراب امتحان	✓	✓	✓	۲۲
روانشناسی حافظه	✓	✓	✓	۲۳
تمرکز	✓	✓	✓	۲۴
انگیزش	✓	✓	✓	۲۵
اعتماد به نفس	✓	✓	✓	۲۶
روانشناسی تنبلی	✓	✓	✓	۲۸ و ۲۷
القاء کردن	✓	✓	✓	۲۹
درک کردن (همدلی)	✓	✓	✓	۳۰
گوش کردن فعال	✓	✓	✓	۳۱
محبوبیت و مقبولیت	✓	✓	✓	۳۲
ادراک‌های حسی	✓	✓	✓	۳۳

موضوعات	والدین	معلمین	دانش آموزان	شماره صفحه
زبان تن	✓	✓	✓	۳۴ و ۳۵
شکاف نسل‌ها	✓	✓	✓	۳۶
چرخه معیوب تعارض - کنترل	✓	✓	✓	۳۷
تربیت	✓	✓	✓	۳۸
تربیت مذهبی	✓	✓	✓	۳۹
تربیت جنسی (آموزش جنسی)	✓	✓	✓	۴۰
روانشناسی کودک	✓	✓		۴۱
روانشناسی بلوغ	✓	✓	✓	۴۲
روانشناسی ازدواج	✓	✓		۴۳ و ۴۴
روانشناسی صمیمیت زوجین	✓	✓		۴۵
روانشناسی مردان و زنان	✓	✓		۴۶
روانشناسی شادی	✓	✓	✓	۴۷
روانشناسی خنده	✓	✓	✓	۴۸
روانشناسی رنگ‌ها	✓	✓	✓	۴۹ و ۵۰
روانشناسی مد	✓	✓	✓	۵۱
تشویق	✓	✓	✓	۵۲
تنبيه	✓	✓	✓	۵۳
نقاشی کودکان	✓	✓		۵۴
شخصیت	✓	✓	✓	۵۵
مکانیزم‌های دفاعی	✓	✓	✓	۵۶
روانشناسی موفقیت	✓	✓	✓	۵۷
تفکر مثبت	✓	✓	✓	۵۸
مدیریت زمان	✓	✓	✓	۵۹
اوقات فراغت	✓	✓	✓	۶۰
مشاوره و راهنمایی	✓	✓	✓	۶۱
چپ‌دستی	✓	✓	✓	۶۲
سخنوری		✓	✓	۶۳ و ۶۴
روانشناسی دنیای مجازی	✓	✓	✓	۶۵
روانشناسی ریسک کردن	✓	✓	✓	۶۶
روانشناسی تطابق با بحران	✓	✓	✓	۶۷
بهداشت روانی	✓	✓	✓	۶۸

موضوعات	والدین	معلمین	دانش آموزان	شماره صفحه
اختلالات شخصیت	✓	✓	✓	۶۹
شناخت اختلالات روانی	✓	✓	✓	۷۰ و ۷۱
اختلال تیک	✓	✓	✓	۷۲
اختلال افسردگی	✓	✓	✓	۷۳
اختلال وسواس - اجباری	✓	✓	✓	۷۴
اختلال بیش فعالی	✓	✓		۷۵
اختلال سلوک	✓	✓		۷۶
هراس	✓	✓	✓	۷۷
روانشناسی عشق	✓	✓	✓	۷۸
کمال گرایی	✓	✓	✓	۷۹
خودارضایی	✓	✓	✓	۸۰
استرس شغلی	✓	✓		۸۱



مهارت‌های زندگی Life Skills



- | | |
|----------------------------|---------------------|
| Effective communication | ۱- ارتباط مؤثر |
| Interpersonal relationship | ۲- ارتباط بین فردی |
| Problem solving | ۳- حل مسأله |
| Decision making | ۴- تصمیم‌گیری |
| Coping with emotions | ۵- تطابق با هیجانات |
| Coping with stress | ۶- تطابق با استرس |
| Empathy | ۷- همدلی |
| Critical thinking | ۸- تفکر نقادانه |
| Creative thinking | ۹- تفکر خلاق |
| Self-awareness | ۱۰- آگاهی از خود |

- | | |
|----------------|------------------|
| Assertiveness | ۱- قاطعیت |
| Flexibility | ۲- انعطاف‌پذیری |
| Expressiveness | ۳- ابرازگری |
| Responsibility | ۴- مسئولیت‌پذیری |





ارتباط مؤثر

Effective Communication

• اهمیت و ضرورت ارتباطات

- ۱- چرا بحث ارتباطات انسانی ضرورت دارد؟
- ۲- شاخصه‌های یک ارتباط کدامند؟
- ۳- ارتباط وسیله است یا هدف؟
- ۴- اهداف ارتباطات انسانی کدامند؟
- ۵- ارتباط مؤثر چیست؟
- ۶- چگونه با پدیده‌ها و رویدادها برخورد نماییم؟
- ۷- مجاورت افراد و عدم ارتباط مؤثر

• پیام چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟

Exchange meaning

- ۱- انواع پیام :

— کلامی Verbal

— غیر کلامی Non-verbal

- ۲- فرآیند ارتباطی چیست؟

- ۳- فرآیند ارتباطی به چه عواملی بستگی دارد؟

— پیام Message

— برقرار کنندگان ارتباط Communication Transivers

— فرستنده پیام Sender

— گیرنده پیام Receiver

— کانال یا رسانه Media

— بازخورد یا پاسخ‌خورد Feed-back

- ۴- اهداف فرستادن پیام (چرا پیام می‌فرستیم؟)

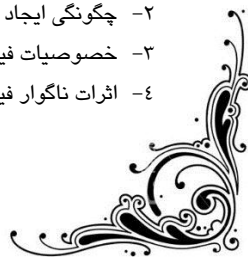
• فیلترهای ارتباطی :

- ۱- تعریف فیلتر

- ۲- چگونگی ایجاد فیلترها

- ۳- خصوصیات فیلترهای ارتباطی

- ۴- اثرات ناگوار فیلترها





- ۵- چگونه می‌توان به یک ارتباط سالم و مؤثر دست یازید؟
- ۶- چه مواقعی فیلترهای ارتباطی فعال می‌شوند؟
- ۷- شرایط ارسال پیام
- ۸- چگونه می‌توان فیلترشکنی کرد؟
- ۹- فیلترهای ارتباطی :

الف) قضاوت:

- _ انتقاد (سرزنش) Criticizing
- _ نام‌گذاری (بر چسب زدن) Name-calling
- _ تشخیص‌گذاری (ذهن خوانی) Mind-reading
- _ ستایش همراه با ارزیابی (تمجید مخرب) Praising evaluativity

ب) ارائه راه حل:

- _ دستور Ordering
- _ تهدید Treating
- _ اخلاقی سازی Moralizing
- _ طرح سئوالات زیاد و نامناسب Closed-ended
- _ پند و اندرز و نصیحت : Advising

ج) اجتناب از نگرانی‌های طرف مقابل:

- _ انحراف سازی Diverting
- _ بحث منطقی Logical argument
- _ اطمینان آفرینی Reassuring

• تکنیک‌های ارتباطی

- ۱- القا کردن Induction
- ۲- درک کردن (همدلی) Empathy
- ۳- زبان تن Body Language
- ۴- محبوبیت و مقبولیت Popularity & Acceptance
- ۵- گوش کردن فعال Active listening
- ۶- ادراک‌های حسی Representational systems





حل مسئله

Problem solving



- ۱- مسئله چیست؟
- ۲- حل مسئله چیست؟
- ۳- اهمیت و ضرورت حل مسئله
- ۴- آیا بین تفکر نقادانه و خلاقانه با حل مسئله رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۵- نقش والدین در آموزش مهارت حل مسئله
- ۶- نقش مدرسه در آموزش مهارت حل مسئله
- ۷- آموزش مهارت حل مسئله در کودکان و نوجوانان
- ۸- روش My tree برای انتخاب صحیح حل مسائل
- ۹- در چه زمانی باید سراغ حل مسئله رفت؟
- ۱۰- نقطه‌ی شروع برای حل مسئله
- ۱۱- اصول حل مسئله (روشها و تکنیکها)

www.Psychics4u.com





تصمیم‌گیری

Decision making



- ۱- تصمیم‌گیری چیست؟
- ۲- پیکره یک تصمیم از چه مراحل تشکیل می‌گردد؟
- ۳- فواید تصمیم‌گیری صحیح و بموقع
- ۴- مضرات عدم تصمیم‌گیری بموقع
- ۵- نقش هیجانات در تصمیم‌گیری درست
- ۶- نقش اعتماد به نفس در تصمیم‌گیری
- ۷- نقش ضمیر ناخودآگاه در تصمیم‌گیری
- ۸- نقش امید در تصمیم‌گیری
- ۹- نقش هیجانات در تصمیم‌گیری
- ۱۰- نقش ترس در تصمیم‌گیری
- ۱۱- نقش استرس در تصمیم‌گیری
- ۱۲- روش‌های تصمیم‌گیری
- ۱۳- تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی
- ۱۴- روش‌های صحیح تصمیم‌گیری

www.Psychics4u.com





تطابق با هیجانات

Coping with emotions

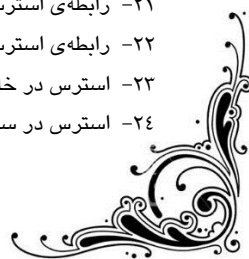
- ۱- هیجان چیست و چگونه بوجود می‌آید؟
- ۲- انواع هیجانات
- ۳- اهمیت و ضرورت کنار آمدن با هیجانات
- ۴- اهمیت و ضرورت آموزش کنترل احساسات
- ۵- روش‌های اصلاح احساسات
- ۶- چگونه به فرد تلقین نماییم؟
- ۷- چگونه منطقی فکر کنیم؟
- ۸- راه‌های مقابله با افکار غیر منطقی
- ۹- تاثیر هیجانات بر جسم و روان
- ۱۰- تأثیر هیجانات بر جسم و روان
- ۱۱- نقش فرهنگ و هیجانات
- ۱۲- نقش شخصیت در هیجانات
- ۱۳- نقش ضمیر ناخودآگاه در کنترل هیجانات
- ۱۴- چگونه ضمیر ناخودآگاه خود را اصلاح کنیم؟
- ۱۵- نقش اعتماد بنفس در کنترل هیجانات
- ۱۶- چگونه تخلیه هیجانی کنیم؟
 - _ ابرازگری
 - _ حساسیت‌زدایی
 - _ تصویرسازی
- ۱۷- نقش تخلیه هیجانی در ایجاد آرامش روانی
- ۱۸- روش‌های متفرقه کنترل هیجانات
- ۱۹- چگونه با هیجانات کنار بیائیم؟





تطابق با استرس Coping with stress

- ۱- استرس یعنی چه؟
- ۲- تعریف استرس
- ۳- انواع استرس
- ۴- جنبه‌های استرس
- ۵- تفاوت استرس و اضطراب
- ۶- نسبی بودن استرس یعنی چه؟
- ۷- علل ایجاد استرس
- ۸- عوامل و منابع ایجاد استرس
- ۹- ضرورت وجود استرس
- ۱۰- عادات‌های استرس‌زا
- ۱۱- رفتارهای ناشی از استرس
- ۱۲- علائم استرس
 - _ جسمی
 - _ روانی (عاطفی)
 - _ شناختی (ذهنی)
 - _ رفتاری
- ۱۳- انواع مواجهه با استرس:
 - _ انطباقی
 - _ غیر انطباقی
- ۱۴- امواج مغزی و استرس
- ۱۵- شخصیت و استرس
- ۱۶- اعتماد به نفس و استرس
- ۱۷- پاسخ استرس یعنی چه؟
- ۱۸- شغل و استرس (استرس شغلی)
- ۱۹- معلم و استرس
- ۲۰- استرس امتحان
- ۲۱- رابطه‌ی استرس با بیماری‌های جسمی
- ۲۲- رابطه‌ی استرس با اختلالات روانی
- ۲۳- استرس در خانواده
- ۲۴- استرس در سالمندان





۲۵- رژیم غذایی و استرس

۲۶- ضرورت درمان استرس

۲۷- راههای پیشگیری

۲۸- راههای درمان

۲۹- رژیم غذایی و استرس

۳۰- دارو درمانی

www.Psychics4us.Com





تفکر نقادانه

Critical thinking



- ۱- تفکر نقادانه چیست؟
- ۲- تعریف تفکر نقادانه
- ۳- اهمیت و ضرورت آموزش تفکر انتقادی
- ۴- تفاوت انتقاد و عیب‌جویی
- ۵- تفاوت اهانت و انتقاد
- ۶- تفاوت انتقاد با گله و شکایت
- ۷- تفاوت انتقاد سازنده و مخرب
- ۸- عوامل انتقاد مخرب کدامند؟
- ۹- چگونه انتقاد بنمائیم تا مؤثر باشد؟
- ۱۰- ویژگی‌های افرادی که دارای تفکر نقادانه هستند؟
- ۱۱- اصول تفکر نقادانه
- ۱۲- شیوه‌های انتقاد پذیری
- ۱۳- روش‌های پرورش تفکر نقادانه
- ۱۴- فواید انتقاد پذیری
- ۱۵- مهارت‌های تفکر نقادانه

www.Psychics4u3.com





تفکر خلاقانه

Creative thinking



- ۱- خلاقیت چیست؟
- ۲- تعریف خلاقیت
- ۳- آیا خلاقیت ژن دارد؟
- ۴- اهمیت و ضرورت خلاقیت
- ۵- تفکر خلاق یعنی چه؟
- ۶- ابعاد خلاقیت
- ۷- تفاوت بین تفکر نقادانه و خلاقانه
- ۸- آیا تفکر خلاقانه با تفکر نقادانه رابطه دارد؟
- ۹- آیا خلاقیت مستلزم داشتن ضریب هوشی بالا است؟
- ۱۰- شرائط خلاقیت
- ۱۱- سن شروع خلاقیت
- ۱۲- خصوصیات افراد خلاق
- ۱۳- آیا خلاقیت هدف است یا وسیله؟
- ۱۴- آیا خلاقیت مرزی دارد؟
- ۱۵- نتایج خلاقیت
- ۱۶- رابطه جنون و خلاقیت
- ۱۷- رابطه دوست خیالی و خلاقیت
- ۱۸- رابطه خلاقیت و خصوصیات افراد خلاق
- ۱۹- چگونه فرزندی خلاق پرورش دهیم؟
- ۲۰- پرورش خلاقیت در کودکان
- ۲۱- نقش والدین در ایجاد پرورش خلاقیت
- ۲۲- خصوصیات والدین خلاق
- ۲۳- خصوصیات معلمینی که پرورش خلاقیت می‌دهند چیست؟
- ۲۴- نقش مدرسه در آموزش خلاقیت
- ۲۵- آموزش خلاقیت با سؤالات واگرا
- ۲۶- نقش بازی در ایجاد خلاقیت در کودکان
- ۲۷- باورهای غلط در باره تفکر خلاق
- ۲۸- آفات تفکر خلاق





خود آگاهی Self-awareness

- ۱- خود آگاهی چیست؟
- ۲- اهمیت و ضرورت خود آگاهی
- ۳- ابعاد خود آگاهی
- ۴- انواع خود آگاهی
- ۵- توقع داشتن یعنی چه؟
- ۶- امید داشتن یعنی چه؟
- ۷- وقتی گفته می شود توقع نداشته باشید ولی امید داشته باشید یعنی چه!!؟
- ۸- چرا نباید توقع داشته باشیم؟
- ۹- چرا حتما باید امید داشته باشیم؟
- ۱۰- شخصیت و خود آگاهی
- ۱۱- نقش عزت نفس در خود آگاهی
- ۱۲- تأثیر خانواده و مدرسه در خود آگاهی
- ۱۳- نقش روش تربیتی والدین در ایجاد خود آگاهی
- ۱۴- نقش هوش هیجانی در ایجاد خود آگاهی
- ۱۵- نقش خود آگاهی در سایر مهارت های زندگی
- ۱۶- اصلاح خود و رابطه آن با خود آگاهی
- ۱۷- روش های رسیدن به خود آگاهی





مسئولیت پذیری Responsibility



- ۱- مسئولیت پذیری چیست؟
- ۲- تعریف
- ۳- استقلال و وابستگی چگونه شکل می گیرد؟
- ۴- چگونه شرایط ایجاد مسئولیت پذیری مهیا می شود؟
- ۵- شکل گیری مسئولیت پذیری در فرزندان
- ۶- پیام مسئولیت پذیری برای نوجوانان چیست؟
- ۷- مسئولیت پذیری از چه سنی شکل می گیرد؟
- ۸- نقش تنبیه و تشویق در مسئولیت پذیری
- ۹- عدم مسئولیت پذیری از چه زمانی آغاز می شود؟
- ۱۰- چرا فرزندان مسئولیت های خود را انجام نمی دهند؟
- ۱۱- اگر کودکی مسئولیت های خود را انجام نداد چه باید کرد؟
- ۱۲- آیا همدلی با بی نظمی های فرزندان نشان دهنده تأیید آنان است؟
- ۱۳- آیا عدم مسئولیت پذیری یک "اختلال" است؟
- ۱۴- چگونه پدر و مادر جبران اشتباهات خود را بنمایند؟
- ۱۵- قانون "کمترین رنج" چیست؟
- ۱۶- روش های ایجاد مسئولیت پذیری در کودکان و نوجوانان
- ۱۷- بهترین روش درخواست مسئولیت پذیری

www.Psychology.com





ابرازگری Expressiveness

- ۱- ابرازگری یعنی چه؟
- ۲- چرا باید ابرازگر بود؟
- ۳- چرا بعضی افراد ابرازگر نیستند؟
- ۴- چه عواملی مانع ابرازگری می‌شوند؟
- ۵- فواید ابرازگری
- ۶- مضرات عدم ابرازگری
- ۷- ویژگی‌های فرد ابرازگر چیست؟
- ۸- عدم ابرازگری و آسیب‌های روانی
- ۹- شکل‌گیری ابرازگری در کودکان و نوجوانان
- ۱۰- نقش والدین در ابرازگری
- ۱۱- نقش معلمین و مدرسه در ابرازگری
- ۱۲- نقش اعتماد بنفس در ابرازگری
- ۱۳- نقش شخصیت در ابرازگری
- ۱۴- نقش ترس در ابرازگری
- ۱۵- نقش تشویق و تنبیه در ابرازگری
- ۱۶- ارتباط بین عدم ابرازگری و کمال‌گرایی
- ۱۷- ارتباط بین ابرازگری و انعطاف‌پذیری
- ۱۸- ارتباط بین ابرازگری و استقلال
- ۱۹- روش‌های پیشگیری از عدم ابرازگری
- ۲۰- روش‌های شکل‌گیری ابرازگری





- ۱- تعریف قاطعیت
- ۲- به چه کسی قاطع می‌گویند؟
- ۳- ویژگی‌های رفتار قاطعانه و غیر قاطعانه
- ۴- نشانه‌های کسی که مشکل قاطعیت دارد؟
- ۵- بزرگترین مشکل عدم قاطعیت چیست؟
- ۶- عوامل ایجاد قاطعیت
- ۷- چگونه با تأثیر در دیگران قاطعیت را در آنها ایجاد و تثبیت نمائیم؟
- ۸- نقش ارتباطات کلامی در قاطعیت
- ۹- تثبیت قاطعیت از طریق مشاوره
- ۱۰- نقش عزت نفس در قاطعیت
- ۱۱- نقش زبان تن در قاطعیت
- ۱۲- نقش ارتباطات کلامی در قاطعیت
- ۱۳- نقش ایجاد ارتباط مؤثر در قاطعیت
- ۱۴- کاربرد مهارت‌های ارتباطی در پرورش قاطعیت
- ۱۵- نقش خویشتنداری
- ۱۶- نقش عادات در قاطعیت
- ۱۷- نقش سلامت روانی در قاطعیت
- ۱۸- نقش شخصیت در قاطعیت
- ۱۹- نقش تصمیم‌گیری در قاطعیت
- ۲۰- نقش "نه" گفتن در قاطعیت
- ۲۱- تأثیر قاطعیت در شغل
- ۲۲- اعمال قاطعیت بر دیگران از راه تبادل بازخورد مطلوب
- ۲۳- تکنیک‌های آموزش قاطعیت





انعطاف پذیری Flexibility



- ۱- تعریف
- ۲- منابع انعطاف پذیری
- ۳- چه عواملی مانع از انعطاف پذیری می‌گردند؟
- ۴- فواید انعطاف پذیری
- ۵- مضرات عدم انعطاف‌پذیری
- ۶- نقش اعتماد بنفس در انعطاف پذیری
- ۷- نقش والدین در انعطاف پذیری
- ۸- نقش معلمین و مدرسه در انعطاف پذیری
- ۹- نقش شخصیت در انعطاف پذیری
- ۱۰- روش‌های ایجاد انعطاف پذیری
- ۱۱- قانون راه‌حل‌های متنوع
- ۱۲- روش بحث منطقی در ایجاد انعطاف پذیری

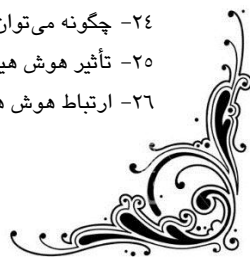
www.Psychics4u.com





هوش هیجانی Emotional Intelligence (EQ)

- ۱- هیجان چیست؟
- ۲- هوش هیجانی چیست؟
- ۳- تاریخچه هوش هیجانی
- ۴- سواد هیجانی یعنی چه؟
- ۵- پهای بی سواد هیجانی چیست؟
- ۶- نشانگان ذهن هیجانی
- ۷- تفاوت هوش علمی IQ و هوش هیجانی EQ
- ۸- الفبای هوش هیجانی
- ۹- هوش عاطفی و نقش آن در زندگی
- ۱۰- مؤلفه‌های هوش هیجانی
- ۱۱- اجزاء هوش هیجانی
 - _ خودآگاهی
 - _ مدیریت شخصی
 - _ مهارت‌های اجتماعی
 - _ مهارت‌های ارتباطی
- ۱۲- هوش هیجانی عامل اصلی موفقیت‌ها می‌باشد، نه هوش علمی
- ۱۳- چرا احساسات و عواطف اهمیت دارند؟
- ۱۴- تعادل یعنی چه؟
- ۱۵- عوامل ایجاد تعادل
- ۱۶- چرا در تمام دنیا هوش هیجانی کودکان رو به کاهش است؟
- ۱۷- چرا هوش هیجانی اکثر افراد پایین است؟
- ۱۸- آیا هوش هیجانی قابل تغییر است؟
- ۱۹- علائم هوش هیجانی بالا چیست؟
- ۲۰- علائم هوش هیجانی پایین چیست؟
- ۲۱- چگونه می‌توان هوش هیجانی را بالا برد؟
- ۲۲- افکار، احساسات و رفتار ما از چه عواملی سرچشمه می‌گیرند؟
- ۲۳- چگونه به کمک هوش هیجانی می‌توان در یک مهارت جدید به پویایی رسید؟
- ۲۴- چگونه می‌توان به کمک هوش هیجانی از حال بد به حال خوب رسید؟
- ۲۵- تأثیر هوش هیجانی بر سلامت روانی و احساس خوشبختی
- ۲۶- ارتباط هوش هیجانی پایین با بیماری‌های جسمی و روانی





- ۲۷- نقش هوش هیجانی بالا در بهبود بیماری‌های جسمی و روانی
- ۲۸- نقش هوش هیجانی در ارتباطات انسانی
- ۲۹- نقش هوش هیجانی در تبدیل تهدید به فرصت
- ۳۰- نقش عزت نفس در هوش هیجانی
- ۳۱- نقش شخصیت در هوش هیجانی
- ۳۲- نقش نگرانی‌ها در هوش هیجانی
- ۳۳- نقش مثبت اندیشی در هوش هیجانی
- ۳۴- نقش ابراز احساسات در هوش هیجانی
- ۳۵- نقش هوش هیجانی در هوش اجتماعی
- ۳۶- نقش هوش هیجانی در خودآگاهی
- ۳۷- نقش هوش هیجانی در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی
- ۳۸- نقش هوش هیجانی در تربیت فرزندان
- ۳۹- نقش هوش هیجانی در روابط زناشویی
- ۴۰- نقش هوش هیجانی در خودشنکوفائی
- ۴۱- نقش هوش هیجانی در محیط کار
- ۴۲- نقش هوش هیجانی در آموزش و پرورش
- ۴۳- نقش هوش هیجانی در روابط خانوادگی
- ۴۴- چگونه می‌توان هوش هیجانی خود را کشف نمود؟
- ۴۵- چگونه با ناملایمات زندگی خویش خو بگیریم؟
- ۴۶- ارزیابی هوش هیجانی
- ۴۷- انواع تست‌های هوش هیجانی





روانشناسی یادگیری و مطالعه Methods of learning and reading

- ۱- حافظه و انواع آن
 - _ حافظه کوتاه مدت
 - _ حافظه میان مدت
 - _ حافظه دراز مدت
- ۲- یادآوری و فراموشی
- ۳- چگونه حافظه خویش را تقویت کنیم؟
- ۴- فرآیند شناخت و فراشناخت چیست؟
- ۵- روش‌های به یاد سپاری
- ۶- روش‌های مطالعه و یادگیری
- ۷- انواع خواندن
- ۸- غلبه بر موانع مطالعه
- ۹- غلبه بر موانع تمرکز
- ۱۰- زمان‌بندی مطالعه
- ۱۱- چگونه مطالعه را آغاز نمائیم؟
- ۱۲- چگونه با فراز و نشیب‌های مطالعه کنار بیائیم؟
- ۱۳- نقش نوشتن در یادگیری و مطالعه
- ۱۴- خلاصه نویسی
- ۱۵- نقش انگیزش در یادگیری و مطالعه
- ۱۶- نقش یادداشت برداری در مطالعه و یادگیری
- ۱۷- چگونه امتحان بدهیم؟
- ۱۸- آفات مطالعه





بایدها و نبایدهای مطالعاتی Studying Do's and Don'ts

۱- بایدها

- _ آموزش مباحث مهم روانشناختی
- _ ایجاد انگیزش
- _ داشتن اعتماد بنفس بالا
- _ اراده و پشتکار مستمر
- _ خودآگاهی و شناخت صحیح از خود
- _ گوش کردن فعال
- _ سلامت جسمی و روانی
- _ ورزش مناسب و مستمر
- _ آموزش روش‌های صحیح مطالعه
- _ مقاومت در برابر وسوسه‌های حواس‌پرتی
- _ مشخص کردن اهداف
- _ داشتن برنامه‌ریزی دقیق
- _ مدیریت زمان
- _ شرکت فعال در کلاس
- _ یادداشت‌برداری و خلاصه نویسی
- _ اهمیت به برنامه‌های فوق برنامه!!
- _ افزایش گنجینه لغات
- _ رژیم غذایی مناسب
- _ رعایت عوامل فیزیکی

۲- نبایدها

- _ مصرف غذاهای چرب و سنگین
- _ نداشتن خواب کافی
- _ وقت‌گذرانی بیهوده
- _ به تعویق انداختن کارها
- _ پیروی از عادات غلط مطالعاتی
- _ مطالعات فشرده
- _ تقلب در امتحانات
- _ انتقال استرس والدین و معلمان به دانش‌آموزان





تکنیک مطالعه PQ5R PQ5R Technique



- ۱- تعریف مطالعه
- ۲- تأثیر عوامل فیزیکی در روند و کیفیت مطالعه :
 - _ مکان
 - _ زمان
- ۳- بخش‌های گوناگون مطالعه :
 - _ یادگیری Learning
 - _ به خاطر سپاری Memorizing
 - _ یادآوری Remembering
- ۴- مراحل گوناگون روش مطالعه PQ5R :
 - _ مرحله پیش از مطالعه
 - _ مرحله حین مطالعه
 - _ مرحله پس از مطالعه
- ۵- دانستنی‌های مفید و هشدارهای لازم!!

www.Psychic4u.com





امتحانات Examinations

- ۱- تعریف امتحان و آزمون
- ۲- تفاوت آزمون و ارزشیابی
- ۳- آمادگی امتحان:
- _ روش‌های مطالعه
- _ شب امتحان
- _ جلسه امتحان
- ۴- غایت‌نگری یا روش‌نگری؟
- ۵- نقش تغذیه در امتحانات
- ۶- چگونه اعتمادبنفس دانش‌آموزان را در امتحانات افزایش دهیم؟
- ۷- نقش ورزش در افزایش اعتمادبنفس
- ۸- چگونگی طرح سؤالات امتحانی
- ۹- روش‌های گوناگون امتحان گرفتن توسط معلمین
- ۱۰- تقلب در امتحانات
- ۱۱- کارنامه و واکنش والدین
- ۱۲- بعد از امتحانات چه باید کرد؟



اضطراب امتحانات Test anxiety



۱- اضطراب :

_ تعریف

_ انواع

_ علل

_ علائم

_ روش‌های کنار آمدن با استرس

۲- اضطراب در کودکان و نوجوانان

۳- تعریف اضطراب امتحان

۴- تاریخچه اضطراب امتحان

۵- اضطراب امتحان :

_ علل اضطراب امتحان

_ نقش والدین

_ نقش معلمین و مدرسه

_ عوامل دیگر

_ علائم اضطراب امتحان

_ راهکارهای کنار آمدن با اضطراب امتحان

۶- تفاوت ترس از امتحان و اضطراب امتحان چیست؟

۷- تاثیر جنسیت بر اضطراب امتحان

۸- علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان

۹- حالت‌های گوناگون اضطراب امتحان

۱۰- سهم دانش‌آموز در اضطراب امتحان

۱۱- سهم والدین و معلمین در ایجاد اضطراب امتحان

۱۲- مضرات اضطراب امتحان

۱۳- روش‌های پیشگیری از اضطراب امتحان

۱۴- شب امتحان چه کنیم؟

۱۵- روش‌های مؤثر برای رفع اضطراب امتحان قبل از شروع امتحان

۱۶- نقش والدین در ایجاد اختلال اضطراب امتحان

۱۷- راهکارهایی برای والدین

۱۸- راهکارهایی برای معلمین

۱۹- روش‌های کاهش اضطراب امتحان

۲۰- اختلال آسیب پس از امتحان (ضربه)





روانشناسی حافظه Memory Psychology



- ۱- حافظه چیست؟
- ۲- مراحل حافظه :
 - _ حافظه بسیار کوتاه مدت
 - _ حافظه کوتاه مدت
 - _ حافظه دراز مدت
- ۳- انواع حافظه
 - _ بصری
 - _ شنیداری
 - _ لمسی
 - _ حرکتی
 - _ بویایی
 - _ چشایی
- ۴- فراموشی چیست؟
- ۵- چرا فراموش می‌کنیم؟
- ۶- چگونه بر فراموشی غلبه نماییم؟
- ۷- اصول تقویت حافظه
- ۸- بیماری‌های حافظه
- ۹- بهداشت حافظه
- ۱۰- تأثیر رژیم غذایی در تقویت حافظه
- ۱۱- ویتامین‌هایی که برای تقویت حافظه مفید است
- ۱۲- نقش حافظه در ایجاد تمرکز
- ۱۳- ضمیر ناخودآگاه و حافظه
- ۱۴- خواب و حافظه
- ۱۵- توصیه‌هایی به والدین و معلمان
- ۱۶- اصول بهبود حافظه
- ۱۷- حافظه و زبان‌های خارجی





تمرکز

Concentration



- ۱- تعریف تمرکز
- ۲- تعریف حواس‌پرتی
- ۳- تمرکز حواس نسبی است
- ۴- تمرکز حواس امری ذاتی یا اکتسابی است؟
- ۵- فرایند تمرکز
- ۶- عوارض عدم تمرکز
- ۷- عوامل حواس‌پرتی و عدم تمرکز
- ۸- بیرونی
- ۹- درونی
- ۱۰- عوامل مؤثر در ایجاد تمرکز حواس کدامند؟
- ۱۱- مهمترین عامل مؤثر در ایجاد تمرکز حواس چیست؟
- ۱۲- تأثیر پاسخ استرس در تمرکز حواس
- ۱۳- مکانیزم عدم تمرکز
- ۱۴- تأثیر هورمون‌های استرس در تمرکز حواس
- ۱۵- چگونه می‌توان تمرکز حواس را ایجاد کرد؟
- ۱۶- نقش افکار منفی و مزاحم در ایجاد استرس و عدم تمرکز
- ۱۷- نقش ضمیر ناخودآگاه در ایجاد تمرکز حواس
- ۱۸- انواع امواج مغزی
- ۱۹- نقش امواج مغزی در ایجاد تمرکز حواس
- ۲۰- روش‌های گوناگون ایجاد تمرکز حواس





انگیزش Motivation



- ۱- تعریف انگیزش
- ۲- اهمیت و ضرورت بحث انگیزش
- ۳- اجزاء اصلی و اساسی انگیزش
- ۴- برانگیختگی و یادگیری
- ۵- برانگیختگی و انگیزش
- ۶- انواع برانگیختگی
- ۷- منحنی انگیزش
- ۸- انواع انگیزش
- ۹- انگیزش و اعتماد به نفس
- ۱۰- انگیزش و یادگیری آموزش
- ۱۱- عوامل کاهش دهنده انگیزش
- ۱۲- عوامل افزایش دهنده انگیزش
- ۱۳- انگیزش در کودکان و نوجوان

www.Psychics4u.com





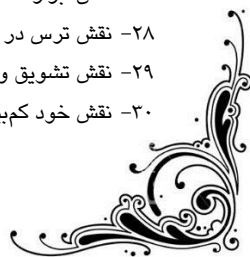
اعتماد به نفس Self-concept

- ۱- تعریف
- ۲- اهمیت بحث اعتماد به نفس
- ۳- تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس
- ۴- ضمیر ناخودآگاه و تأثیر آن بر اعتماد به نفس
- ۵- عوامل مؤثر در ایجاد اعتماد به نفس
- ۶- فواید اعتماد به نفس
- ۷- شروط اعتماد به نفس
- ۸- چگونگی ایجاد اعتماد به نفس
- ۹- نقش خودشناسی و اعتماد به نفس
- ۱۰- نقش شخصیت در اعتماد به نفس
- ۱۱- نقش نیازها در ایجاد اعتماد به نفس
- ۱۲- اختلالات روانی و اعتماد به نفس
- ۱۳- چگونگی تأثیر اعتماد به نفس بر زندگی روزانه
- ۱۴- عقده حقارت و اعتماد به نفس
- ۱۵- علل ایجاد عقده‌ی حقارت
- ۱۶- علائم عقده‌ی حقارت
- ۱۷- نشانه‌های خفیف عقده‌ی حقارت
- ۱۸- تأثیر اعتماد به نفس بر زندگی روزانه
- ۱۹- اعتماد به نفس و تحلیل ارتباط متقابل
- ۲۰- چرا کسانی که اعتماد به نفس ضعیفی دارند تلاش جدی برای جبران آن نمی‌کنند؟
- ۲۱- اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی
- ۲۲- نقش والدین و خانواده در اعتماد به نفس
- ۲۳- نقش همسالان در اعتماد به نفس
- ۲۴- زبان اعتماد به نفس
- ۲۵- اعتماد به نفس کاذب!
- ۲۶- علائم اعتماد به نفس پایین
- ۲۷- عوامل افزایش دهنده‌ی اعتماد به نفس
- ۲۸- عوامل کاهش دهنده‌ی اعتماد به نفس
- ۲۹- اعتیاد و اعتماد به نفس
- ۳۰- تست‌های اعتماد به نفس





- ۱- تنبلی چیست؟
- ۲- تعریف تنبلی
- ۳- تنبلی چه چیز نیست!!
- ۴- تفاوت تنبلی و اهمال کاری
- ۵- آیا تنبلی اختلال است؟
- ۶- فراگیری و گستردگی تنبلی
- ۷- آیا تنبلی صرفاً یک عادت است؟
- ۸- تنبلی نشانه‌ی چیست؟
- ۹- تنبلی یک امر نسبی است
- ۱۰- مشکل بزرگ تنبلی چیست؟
- ۱۱- مضرات تنبلی
- ۱۲- چرخه‌ی معیوب تنبلی
- ۱۳- آیا صرف دانستن مضرات تنبلی برای تغییر رفتار مؤثر است؟
- ۱۴- خصوصیات تنبلی
- ۱۵- علل اساسی ایجاد تنبلی
- ۱۶- علائم تنبلی
- ۱۷- بهانه‌های تنبلی
- ۱۸- تأثیر لذت‌جویی در تنبلی
- ۱۹- تأثیر خشم، عصبانیت، دشمنی و کینه بر تنبلی
- ۲۰- تأثیر استرس و اضطراب بر تنبلی
- ۲۱- تأثیر عوامل ذهنی بر تنبلی
- ۲۲- تأثیر کم‌حوصلگی بر تنبلی
- ۲۳- تأثیر تنبلی در افت تحصیلی
- ۲۴- رویکردهای رفتاری در تنبلی
- ۲۵- عوامل مهمی که باعث رشد بازدهی در امر تحصیلات می‌گردد
- ۲۶- دلیل تراشی‌های گوناگون درباره‌ی تنبلی
- ۲۷- نقش ابراز احساسات در تنبلی
- ۲۸- نقش ترس در ایجاد تنبلی
- ۲۹- نقش تشویق و تنبیه در رفع تنبلی
- ۳۰- نقش خود کم‌بینی و عدم اعتماد به نفس در تنبلی





۳۱- آیا برای رفع تنبلی می‌توان به انتظار معجزه نشست؟

۳۲- عواملی که باعث رفع تنبلی می‌شوند

۳۳- راه‌های پیشگیری از تنبلی

۳۴- راه‌های درمان تنبلی

www.Psychics4us.Com





القاء کردن

Induction



- ۱- تعریف القاء کردن
- ۲- ضمیرناخودآگاه چیست؟
- ۳- رابطه بین القاء کردن و ضمیرناخودآگاه
- ۴- تاثیر ضمیرخودآگاه و ناخودآگاه در القاء کردن
- ۵- القاء کردن تیغ دودم است
 - _ فواید
 - _ مضرات
- ۶- تلقین در چه شرایطی به ضمیرناخودآگاه وارد می‌شود؟
- ۷- بهترین زمان برای القاء کردن چه زمانی است؟
- ۸- ضرورت استراحت و خواب کافی در القاء کردن
- ۹- قوانین تلقین
 - _ ویژگی‌های پیام‌دهنده
 - _ ویژگی‌های پیام‌گیرنده
 - _ روش‌های ارائه پیام
- ۱۰- نقش پاداش در ارائه پیام
- ۱۱- نوآوری‌ها در ارائه پیام
- ۱۲- هشدارها!
- ۱۳- راهکارهای تلقین کردن
- ۱۴- چگونه با تمرین القاء کردن را بیاموزیم؟
- ۱۵- تست قدرت القاء کردن خویش

www.Psychics4u.com





درک کردن (همدلی)

Empathy



- ۱- همدلی چیست؟
- ۲- تعریف همدلی
- ۳- تفاوت همدلی با همدردی
- ۴- ریشه همدلی
- ۵- اهمیت همدلی
- ۶- اهداف همدلی
- ۷- فواید همدلی
- ۸- مضرات عدم همدلی
- ۹- در چه مواردی همدلی مضر است؟
- ۱۰- راهکارهای ایجاد همدلی
- ۱۱- مخالفت‌های خود را با موافقت آغاز کنید:
 - _ ابتدا همسویی و همگامی
 - _ سپس هدایت و راهنمایی
- ۱۲- برای ایجاد راپورت (رابطه حسنه) از کجا آغاز کنیم؟
- ۱۳- روش آینه‌کاری (مدل‌سازی/ روش متقاطع)
- ۱۴- هشدار مهم!! مراقب فیلترهای ارتباطاتی باشید!!
- ۱۵- عواملی که همدلی را از بین می‌برد

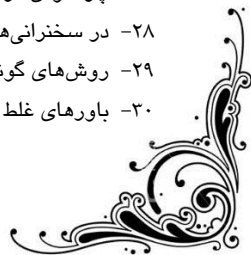
www.Psychics4u.com





گوش کردن فعال Active listening

- ۱- گوش کردن فعال یعنی چه؟
- ۲- گوش کردن انفعالی یعنی چه؟
- ۳- اهمیت و ضرورت گوش کردن فعال
- ۴- تفاوت گوش کردن و شنیدن
- ۵- انواع گوش کردن
- ۶- چگونه دیگران را تشویق به صحبت کنیم؟
- ۷- چگونه بهتر گوش کنیم؟
- ۸- در چه مواردی سکوت کنیم؟
- ۹- فواید فعالانه گوش کردن
- ۱۰- مضرات انفعالی گوش کردن
- ۱۱- چرا خوب گوش نمی‌کنیم؟
- ۱۲- نقش گوش کردن فعال در ایجاد ارتباط مؤثر
- ۱۳- چگونه بوسیله گوش کردن فعال همدلی کنیم؟
- ۱۴- چگونه شنونده‌ی فعالی باشیم؟
- ۱۵- فرایند گوش کردن
- ۱۶- نقش پیام‌های کلامی و غیر کلامی در گوش کردن فعال
- ۱۷- عادات بد گوش کردن
- ۱۸- سوء تفاهم یعنی چه؟
- ۱۹- نحوه‌ی سؤال پرسیدن
- ۲۰- بهترین نوع پرسش‌ها کدامند؟
- ۲۱- از چه چیزهایی سؤال بپرسیم؟
- ۲۲- در چه مواقعی سؤال بپرسیم؟
- ۲۳- سؤال پرسیدن به روش کلینیکی
- ۲۴- سؤال طلایی Golden question
- ۲۵- گوش کردن مؤثر در مدرسه
- ۲۶- هشدارها!!
- ۲۷- چرا گوش کردن کار آسانی نیست؟
- ۲۸- در سخنرانی‌ها و سمینارها چگونه شنونده‌ی فعالی باشیم؟
- ۲۹- روش‌های گوناگون گوش کردن فعال
- ۳۰- باورهای غلط در گوش کردن





محبوبیت و مقبولیت Popularity & acceptance

- ۱- تعریف محبوبیت و مقبولیت
- ۲- تفاوت محبوبیت و مقبولیت
- ۳- فواید، آثار و نتایج محبوبیت و مقبولیت
- ۴- شرایط محبت کردن
- ۵- انواع محبت
- ۶- گروه‌بندی افراد در محبت:
 - _ محبت افراطی
 - _ محبت تقریبی
 - _ محبت متعادل
- ۷- اصل قاطعیت و انعطاف
- ۸- چرا باید در کنار محبت به اصل قاطعیت و انعطاف نیز توجه داشت؟
- ۹- قاطعیت یعنی چه؟
- ۱۰- خصوصیات و ویژگی‌های قاطعیت
- ۱۱- شروط لازم قاطعیت
- ۱۲- در چه مواقعی باید قاطع بود؟
- ۱۳- انعطاف یعنی چه؟
- ۱۴- خصوصیات و ویژگی‌های انعطاف
- ۱۵- در چه مواقعی باید انعطاف داشت؟
- ۱۶- آسیب‌شناسی محبوبیت و مقبولیت





ادراک‌های حسی Representational systems

- ۱- شخصیت چیست؟
- ۲- NLP چیست؟
- ۳- کاربردهای NLP
- ۴- ادراک‌های حسی یعنی چه؟
- ۵- تاریخچه ادراک‌های حسی
- ۶- اهداف ادراک‌های حسی
- ۷- اهمیت ادراک‌های حسی
- ۸- اجزاء سیستم‌های ادراکی
- ۹- ادراک‌های حسی یعنی چه؟
- ۱۰- انواع تیپ‌های ادراک حسی
 - _ بصری
 - _ سمعی
 - _ احساسی (لمسی / چشایی / بویایی)
- ۱۱- خصوصیات تیپ‌های حسی :
 - _ بصری
 - _ سمعی
 - _ احساسی (لمسی / چشایی / بویایی)
- ۱۲- فنون مواجهه مؤثر با تیپ‌های حسی :
 - _ بصری‌ها
 - _ سمعی‌ها
 - _ احساسی‌ها
- ۱۳- گرایش‌های سیستمی
- ۱۴- تشخیص ادراک‌های حسی
- ۱۵- هشدارها!
- ۱۶- یخ‌شکن‌های ارتباطی
- ۱۷- نقش ضمیر ناخودآگاه در ادراک‌های حسی
- ۱۸- ادراک‌های حسی و مدرسه!

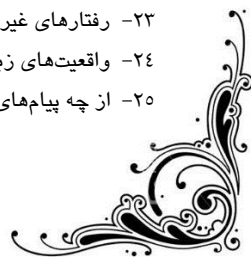




زبان تن

Body Language

- ۱- زبان تن چیست؟
- ۲- تاریخچه زبان تن
- ۳- انواع پیام :
 - _ کلامی Verbal
 - _ غیر کلامی Non-verbal
- ۴- تعریف زبان تن
- ۵- خصوصیات و ویژگی‌های زبان تن
- ۶- ضرورت و اهمیت زبان تن
- ۷- انواع پیام‌های تن :
 - _ زبان علامت Sign Language
 - _ زبان عمل Action Language
 - _ زبان اشیاء Object Language
- ۸- فرازبان (پیرازبان)
- ۹- اهداف زبان تن
- ۱۰- نقش عبارات و واژگان در زبان تن
- ۱۱- عوامل مؤثر در تشخیص صحیح زبان تن
- ۱۲- فواید زبان تن
- ۱۳- انواع پیام‌های غیرکلامی اندام‌های بدن
 - ۱۴- رفتارهای غیرکلامی چشم
 - ۱۵- رفتارهای غیرکلامی لمس کردن
 - ۱۶- رفتارهای غیرکلامی شنیداری
 - ۱۷- رفتارهای غیرکلامی چهره
 - ۱۸- رفتارهای غیرکلامی دست‌ها
 - ۱۹- رفتارهای غیرکلامی سر و گردن
 - ۲۰- رفتارهای غیرکلامی تنه
 - ۲۱- رفتارهای غیرکلامی پاها
 - ۲۲- رفتارهای غیرکلامی ظاهر و لباس
 - ۲۳- رفتارهای غیرکلامی جذابیت
- ۲۴- واقعیت‌های زبان تن
- ۲۵- از چه پیام‌های تنی باید اجتناب نمود؟





- ۲۶- مفهوم قلمرو در زبان تن
- ۲۷- نقش زبان تن در تربیت
- ۲۸- اشاره به بعضی از زبان‌های بدن
- ۲۹- چگونه زبان تن را یاد بگیریم؟
- ۳۰- زبان بدن در :
- _ نوزدان
- _ کودکان
- _ مردان
- _ زنان
- ۳۱- عملکردهای مهم زبان تن
- ۳۲- چگونه با زبان تن سخن بگوییم؟
- ۳۳- چگونه زبان تن دیگران را بخوانیم؟
- ۳۴- تفاوت پیام‌های غیرکلامی در زنان و مردان
- ۳۵- تأثیر جنسیت در رفتارهای غیرکلامی
- ۳۶- تأثیر فرهنگ در پیام‌های غیرکلامی
- ۳۷- نقش پیام‌های غیرکلامی فیزیکی
- ۳۸- نقش ضمیر ناخودآگاه در زبان تن
- ۳۹- رفتارهای غیرکلامی در محیط کار
- ۴۰- رفتارهای غیرکلامی معلم و شاگرد
- ۴۱- تأثیر پیام‌های غیرکلامی در تربیت فرزندان
- ۴۲- تأثیر پیام‌های غیرکلامی در سخنرانی و نفوذ در افراد
- ۴۳- تأثیر پیام‌های غیرکلامی در تدریس
- ۴۴- تأثیر پیام‌های غیرکلامی در روابط زناشویی
- ۴۵- تأثیر پیام‌های غیرکلامی در فروش
- ۴۶- تأثیر پیام‌های غیرکلامی در مذاکره‌ی موفق
- ۴۷- چگونه با تحقیرهای غیرکلامی و کلامی دیگران کنار بیاییم؟
- ۴۸- اولین دیدار First meeting





شکاف نسل‌ها Generation gap

- ۱- تعریف
- ۲- شکاف نسل‌ها پدیده‌ای نوظهور نیست
- ۳- چرا نسل امروز فاصله زیادی با نسل‌های قبلی خود دارد؟
- ۴- علل ایجاد شکاف نسل‌ها
- ۵- علائم ایجاد شکاف نسل‌ها
- ۶- پیامدهای منفی ایجاد شکاف نسل‌ها
- ۷- راه‌های جلوگیری از پیامدهای منفی شکاف نسل‌ها
- ۸- هویت چیست و چه ضرورتی دارد؟
- ۹- نقش بحران هویت در ایجاد شکاف نسل‌ها
- ۱۰- مشکل اصلی و اساسی شکاف نسل‌ها چیست؟
- ۱۱- چگونه تهدیدها را به فرصت تبدیل نماییم؟
- ۱۲- نقش همانندسازی و الگوپذیری نسل نو با والدین خود
- ۱۳- نقش آموزش‌های لازم برای رفع شکاف نسل‌ها
- _ والدین
- _ معلمین
- _ کودکان و نوجوانان
- ۱۴- خطرات ایجاد شکاف نسل‌ها
- ۱۵- چرا نسل امروز حاضر نیست که در رفع این شکاف تلاش کند؟
- ۱۶- چرا والدین و مراجع قدرت با تمام تلاشهای دلسوزانه خود، در رفع شکاف نسل‌ها موفق نیستند؟!!





چرخه معیوب تعارض-کنترل The cycle of conflict-control

- ۱- چرخه معیوب تعارض-کنترل یعنی چه؟
- ۲- چرا خانواده‌ها ناخواسته در دام این چرخه مرضی می‌افتند؟
- ۳- کدام خانواده‌ها بیشتر در چالش چرخه مرضی تعارض-کنترل می‌افتند؟
- ۴- چگونه والدین فرزندان را ناخودآگاه به این چرخه مرضی سوق می‌دهند؟
- ۵- نقش همسالان در رشد چرخه تعارض-کنترل چیست؟
- ۶- عوامل ایجاد تضاد بین والدین و فرزندان
- ۷- اهمیت شکل‌گیری هویت نوجوان در شکستن چرخه مرضی تعارض-کنترل
- ۸- نقش والدین در هویت‌یابی نوجوانان
- ۹- فواید شکستن چرخه تعارض-کنترل
- ۱۰- عوارض سوء چرخه تعارض-کنترل
- ۱۱- آیا کنترل‌گری والدین در شکستن این چرخه مفید است؟؟
- ۱۲- شناسایی چرخه مرضی تعارض-کنترل
- ۱۳- علائم ایجاد چرخه مرضی تعارض-کنترل
- ۱۴- چگونه مقاومت نوجوان شکسته می‌شود؟
- ۱۵- ضرورت آگاهی ویژگی‌های دوره نوجوانی برای والدین و مربیان
- ۱۶- آیا محرومیت‌ها و محدودیت‌های شدید برای رفع این چرخه معیوب مفید است؟؟
- ۱۷- چالش‌های پیش روی والدین در درمان چرخه تعارض-کنترل
- ۱۸- چرا والدین به تنهایی نمی‌توانند این چرخه معیوب را بشکنند؟
- ۱۹- نقش مشاور و درمانگر در تسریع و کیفیت درمان چرخه مرضی تعارض-کنترل
- ۲۰- چگونه از ایجاد این چرخه معیوب پیشگیری کنیم؟
- ۲۱- فرآیند درمان چرخه معیوب تعارض-کنترل
- ۲۲- مهمترین عامل شکستن این چرخه معیوب چیست؟
- ۲۳- اهمیت خانواده‌درمانی در چرخه معیوب تعارض-کنترل





تربیت Education



- ۱- تعریف تربیت
- ۲- شاخصه‌های تربیت
- ۳- تربیت فرآیند است
- ۴- تربیت "شدن" است، نه "کردن"
- ۵- چگونه تربیت نکنیم؟!!
- ۶- آیا افراد قابل تغییرند؟
- ۷- نقش پاسداشت حریت انسان در تربیت
- ۸- الگو پذیرفتنی است یا دادنی؟
- ۹- تربیت زمان‌بر است
- ۱۰- تربیت مستمر است
- ۱۱- تربیت سهل‌ممتنع است
- ۱۲- تربیت همدلی است
- ۱۳- تربیت غیر استتعاری است
- ۱۴- تربیت اکتشافی است
- ۱۵- تربیت تدریجی است
- ۱۶- تربیت غیر رسمی است
- ۱۷- نقش عادت در تربیت
- ۱۸- نقش تشویق در تربیت
- ۱۹- نقش پیام در تربیت
- ۲۰- نقش پیام‌های غیرکلامی در تربیت
- ۲۱- نقش انگیزش‌های درونی در تربیت
- ۲۲- آسیب‌شناسی تربیت





تربیت مذهبی Religious education

- ۱- تعریف تربیت
- ۲- تربیت دینی یعنی چه؟
- ۳- شاخصه‌های تربیت
- ۴- فطری بودن دین یعنی چه؟
- ۵- شبهه وارده بر فطری بودن دین و پاسخ آن
- ۶- شاخصه‌های فطری بودن دین
- ۷- فطری بودن دین آموزشی نیست بلکه پرورشی است یعنی چه؟
- ۸- بیداری فطرت
- ۹- عالم ذر
- ۱۰- وظیفه‌ی انبیاء چیست؟
- ۱۱- مراحل رشد از دیدگاه معصومین علیهم السلام
- ۱۲- علل گریز از مذهب
- ۱۳- نقش مربیان و والدین در تربیت دینی
- ۱۴- مهمترین عامل در تربیت دینی
- ۱۵- ملزومات تربیت دینی
- ۱۶- روش‌های تربیت مذهبی
- ۱۷- روش‌های القایی در تربیت مذهبی
- ۱۸- اهمیت ذکر فضائل و مناقب چهارده معصوم علیهم السلام
- ۱۹- آسیب‌شناسی تربیت مذهبی
- ۲۰- چگونگی ایجاد انگیزش در عبادات (نماز و ...)





آموزش جنسی Sex education



- ۱- آموزش جنسی یعنی چه؟
- ۲- اهمیت و ضرورت آموزش جنسی به کودکان و نوجوانان
- ۳- چرا باید به کودکان و نوجوانان آموزش جنسی را حتما آموخت؟
- ۴- بلوغ جنسی در دختران و پسران
- ۵- هویت جنسی یعنی چه؟
- ۶- هویت جنسی در کودکان و نوجوانان چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۷- بحران هویت جنسی یعنی چه؟
- ۸- انواع انحرافات جنسی در کودکان و نوجوانان
- ۹- چگونگی آموزش جنسی به کودکان و نوجوانان
- ۱۰- سن آموزش جنسی به کودکان و نوجوانان
- ۱۱- لزوم آگاهی والدین از سوء استفاده‌های گوناگون جنسی
- ۱۲- چه کسانی شایستگی آموزش جنسی را دارند؟
- ۱۳- پیامدهای منفی عدم آموزش‌های جنسی به کودکان و نوجوانان
- ۱۴- فواید آموزش جنسی
- ۱۵- توصیه‌های لازم و مفید به والدین و مربیان درباره آگاهی‌های جنسی
- ۱۶- خودارضایی در کودکان و نوجوانان
- ۱۷- چه کسانی بیشتر در معرض سوء استفاده‌های جنسی قرار می‌گیرند؟
- ۱۸- چگونه قربانیان سوء استفاده‌های جنسی را مدیریت کنیم؟
- ۱۹- چرا بعضی والدین با آموزش جنسی به فرزندانشان موافق نیستند؟
- ۲۰- باورهای غلط درباره آموزش جنسی
- ۲۱- بلوغ شرعی





روانشناسی کودک Child psychology



- ۱- اهمیت و ضرورت آشنایی با دنیای کودک
- ۲- ارتباط مؤثر با کودکان
- ۳- چگونگی ایجاد انضباط در کودکان
- ۴- تشویق و تنبیه
- ۵- چگونگی ایجاد اعتماد به نفس در کودکان
- ۶- الگوهای تربیتی مبتنی بر محبت ، قاطعیت و انعطاف در کودکان
- ۷- چگونگی بوجود آوردن رفتارهای تازه در کودکان
- ۸- روش‌های از میان بردن رفتارهای نامطلوب در کودکان
- ۹- کودک و تربیت مذهبی
- ۱۰- کودک و آموزش مسائل جنسی
- ۱۱- چرا کودکان مقاومت می‌کنند؟
- ۱۲- چگونه به بچه‌ها "نه" بگوییم
- ۱۳- نقش بازی در رشد شخصیت کودکان
- ۱۴- نقش رسانه‌ها در شخصیت کودکان
- ۱۵- کودک و خواب
- ۱۶- عادات‌های ناپسند در کودکان
- ۱۷- الم شنگه در کودکان و مهار آن
- ۱۸- حسادت
- ۱۹- خشم و پرخاشگری
- ۲۰- ترس
- ۲۱- شب ادراری
- ۲۲- تنبلی
- ۲۳- ناخن جوی
- ۲۴- دروغ‌گویی
- ۲۵- مکیدن انگشت
- ۲۶- دزدی در کودکان
- ۲۷- بیش‌فعالی





روانشناسی بلوغ Adolescence psychology

- ۲۸- تعریف بلوغ و حدود آن
- ۲۹- بلوغ پسران
- ۳۰- بلوغ دختران
- ۳۱- ویژگی‌های بلوغ دختران و پسران
- ۳۲- آسیب‌شناسی سنی نوجوان
- ۳۳- ارتباطات و نوجوانان
- ۳۴- امنیت و آرامش روانی در سنین بلوغ
- ۳۵- تربیت جنسی در نوجوان
- ۳۶- انضباط در نوجوانان
- ۳۷- استقلال طلبی
- ۳۸- دوست یابی
- ۳۹- هویت و نوجوانی
- ۴۰- عشق
- ۴۱- گوشه‌گیری و نوجوانی
- ۴۲- بلوغ زودرس
- ۴۳- رسانه و نوجوان
- ۴۴- بلوغ و اختلالات روانی
- ۴۵- اوقات فراغت و نوجوان
- ۴۶- تربیت دینی و نوجوان
- ۴۷- درک نوجوان
- ۴۸- پرخاشگری در نوجوان
- ۴۹- نیازهای نوجوان
- ۵۰- مد و نوجوانان
- ۵۱- اعتیاد و نوجوان
- ۵۲- فضای مجازی و نوجوان
- ۵۳- چگونه با نوجوان رفتار نمائیم؟

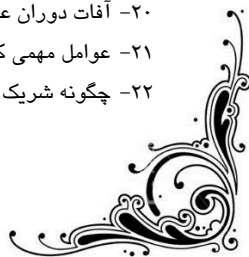




روانشناسی ازدواج Marriage Psychology



- ۱- اهمیت و ضرورت ازدواج
- ۲- اهمیت و ضرورت ازدواج در اسلام
- ۳- ازدواج موفق یعنی چه؟
- ۴- بلوغ و انواع آن
 - جنسی
 - جسمی
 - عاطفی
 - اخلاقی
 - اجتماعی
 - عقلی
 - اقتصادی
 - فرهنگی
- ۵- چرا باید ازدواج کرد؟
- ۶- کفویت چیست و چه معنی دارد؟
- ۷- شروط انتخاب همسرگزینی شایسته
- ۸- ملاک‌های انتخاب همسر
- ۹- روشها و مراحل همسرگزینی
- ۱۰- شناخت صحیح شریک زندگی
- ۱۱- موانع ازدواج
- ۱۲- آسیب‌های ازدواج
- ۱۳- نقش هوش هیجانی در ازدواج
- ۱۴- دوران نامزدی
- ۱۵- خواستگاری و تعداد جلسات و محتوای گفتگوهای جلسات آن
- ۱۶- مهریه
- ۱۷- شروط ضمن عقد
- ۱۸- جلسهٔ بله برون
- ۱۹- دوران عقد
- ۲۰- آفات دوران عقد
- ۲۱- عوامل مهمی که در دوران عقد سبب استحکام ازدواج می‌گردد
- ۲۲- چگونه شریک زندگی خود را امتحان کنید؟





۲۳- اهمیت "دیدار اول" در ازدواج

۲۴- هشدارهای مهم ازدواج

۲۵- ازدواج‌های خاص (چالشی)

۲۶- فواید ازدواج

۲۷- انگیزه‌های ازدواج

۲۸- نقش خانواده در انتخاب همسر

۲۹- ازدواج سنتی یا مدرن؟

۳۰- نقش مشاوره در ازدواج موفق

۳۱- انواع مشاوره

_ ژنتیکی

_ شخصیتی

۳۲- چرا جذب افرادی که اختلالات شخصیتی دارند می‌شویم؟

۳۳- مراقب اختلالات شخصیتی باشید!

۳۴- چگونه افرادی که اختلال شخصیتی دارند را شناسایی کنیم؟

۳۵- اگر با فردی که مبتلا به اختلال شخصیت است ازدواج کرده باشید چه باید بکنید؟

۳۶- باورهای غلط درباره ازدواج

۳۷- اهمیت تست‌های روانشناختی در ازدواج





روانشناسی صمیمیت زوجین Happily couples psychology

- ۱- به چه کسانی زوج موفق می‌گویند؟
- ۲- عوامل زندگی پردوام و صمیمی چیست؟
- ۳- نقش تکنیک‌های ارتباط مؤثر در صمیمیت زوجین
- ۴- نقش روابط جنسی در بهبود صمیمیت زوجین
- ۵- نقش آگاهی به تفاوت‌های روانی، عاطفی، جنسی، و ... در صمیمیت زوجین
- ۶- روابط زوجین چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۷- چرا محبت و عشق اولیه بین زوجین تبدیل به نفرت می‌گردد؟
- ۸- چرا بسیاری از مشکلات زوجین بعداً بروز می‌کند؟
- ۹- نقش اختلالات شخصیت و روان در عدم صمیمیت زوجین
- ۱۰- نقش ضرورت مشاوره در حل مشکلات زوجین
- ۱۱- چرا زندگی‌ها دوام ندارند؟
- ۱۲- طلاق عاطفی چیست؟
- ۱۳- تأثیرات سوء طلاق عاطفی در فرزندان
- ۱۴- طلاق قانونی یا طلاق عاطفی، کدام آسیب بیشتری بر فرزندان وارد می‌کند؟
- ۱۵- علت اصلی عدم صمیمیت زوجین چیست؟
- ۱۶- علت اصلی اختلافات زوجین چیست؟
- ۱۷- نظریهٔ جذابیت Attractivity Theory
- ۱۸- نظریهٔ صافی Filter Theory
- ۱۹- عوامل پیش‌گیری از عدم صمیمیت زوجین
- ۲۰- روش‌های حل مشکلات زوجین





روانشناسی مردان و زنان Thy psychology of Men & Women

- ۱- مردان و زنان دو مخلوق مکمل یکدیگرند
- ۲- چرا باید به تفاوت‌های گوناگون مردان و زنان پرداخت؟
- ۳- تفاوت مراحل رشد مردان و زنان
- ۴- تفاوت‌های زیستی و جسمی
- ۵- تفاوت‌های عاطفی
- ۶- تفاوت‌های رفتاری
- ۷- تفاوت‌های شناختی و ذهنی
- ۸- تفاوت‌های شخصیتی
- ۹- تفاوت‌های جنسی
- ۱۰- تفاوت‌های عشق در بین مردان و زنان
- ۱۱- رازهایی بزرگ دربارهٔ مردان
- ۱۲- رازهایی بزرگ دربارهٔ زنان
- ۱۳- رازهایی دربارهٔ برقراری ارتباط با مردان
- ۱۴- رازهایی در بارهٔ برقراری ارتباط با زنان
- ۱۵- باورهای غلط زنان دربارهٔ مردان
- ۱۶- باورهای غلط مردان دربارهٔ زنان
- ۱۷- چگونه به حل اختلافات زناشویی و خانوادگی بپردازیم؟
- ۱۸- اشتراکات مردان و زنان





روانشناسی شادی

The psychology of happiness

- ۱- شادی چیست؟
- ۲- شادی چگونه به وجود می‌آید؟
- ۳- شاخصه‌های شادی
- ۴- میزان شادی و خوشبختی در دنیا
- ۵- چگونه می‌توان نظام باورها را تغییر داد؟
- ۶- روش‌های شاد زیستن
 - _ نظام باورها
 - _ تکنیک‌ها و روش‌ها
- ۷- عوامل تأثیر گذار در میزان شادی
- ۸- نقش شادی در موفقیت و پیشرفت در زندگی
- ۹- نقش شادی در سلامت جسم و روان
- ۱۰- نقش شخصیت در ایجاد شادی
- ۱۱- نقش ارتباطات اجتماعی در شاد زیستن
- ۱۲- نقش محبت در ایجاد شادی
- ۱۳- نقش خلاقیت در ایجاد شادی
- ۱۴- اثر انتظارات و توقعات در ایجاد شادی
- ۱۵- ازدواج و رابطه آن با شادی
- ۱۶- رابطه عوامل اجتماعی در ایجاد شادی
- ۱۷- نقش درآمد و شغل در میزان شادی
- ۱۸- رابطه جنسیت و شادی
- ۱۹- آیا شادی پایدار است؟
- ۲۰- شوخی و خنده و نقش آن در شادی
- ۲۱- نقش ورزش و شادی
- ۲۲- تکنیک‌های ایجاد شادی
- ۲۳- عوامل کاهش شادی
- ۲۴- تکنیک‌های کاهش عواطف منفی
- ۲۵- فواید شادی
- ۲۶- مضرات شاد نبودن

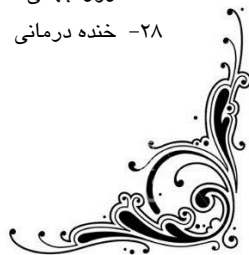




روانشناسی خنده Laughing psychology



- ۱- تعریف
- ۲- خنده چیست؟
- ۳- انواع خنده
- ۴- رابطه هوش با خنده
- ۵- چرا انسان به خنده نیاز دارد؟
- ۶- رابطه شخصیت با خنده
- ۷- چه کنیم همیشه خنده‌رو باشیم؟
- ۸- آیا خنده مسری است؟
- ۹- خنده و اعتماد به نفس
- ۱۰- فواید خنده از جهت فیزیولوژیکی و جسمی
- ۱۱- فواید خنده از جهت روانی و عاطفی
- ۱۲- آثار مفید اجتماعی خنده
- ۱۳- چرا خنده ضد سرطان است؟
- ۱۴- خنده کاهش دهنده استرس
- ۱۵- خنده کاهش دهنده افسردگی
- ۱۶- خنده کاهش دهنده ترس و وحشت
- ۱۷- خنده بهترین ورزش
- ۱۸- خنده تمرکز ایجاد می‌کند
- ۱۹- خنده و طول عمر
- ۲۰- خنده و تأثیر آن بر یادگیری بهتر
- ۲۱- خنده و شوخ طبعی و تأثیر آن بر سلامت روان
- ۲۲- زنان بیشتر می‌خندند یا مردان؟
- ۲۳- خنده و امواج مغزی
- ۲۴- خنده و شوخ طبعی ناسالم
- ۲۵- باورهای غلط و مخرب درباره خنده
- ۲۶- کلوپ‌های خنده در جهان
- ۲۷- روز جهانی خنده
- ۲۸- خنده درمانی

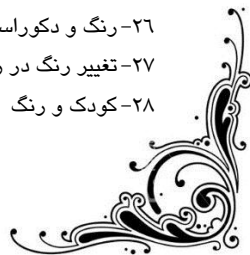




روانشناسی رنگها Color Psychology



- ۱- رنگ چیست؟
- ۲- تاریخچه منشاء رنگ
- ۳- اهمیت رنگ در زندگی
- ۴- ویژگی‌های رنگ‌های گوناگون
- ۵- طبقه‌بندی رنگ‌ها
- ۶- انواع رنگ‌ها
 - اصلی
 - فرعی
- ۷- رنگ‌ها و خصوصیات آن
- ۸- تضاد رنگ‌ها
- ۹- هارمونی رنگ‌ها
- ۱۰- فیزیولوژی رنگ‌ها
- ۱۱- سمبولیسم رنگ‌ها
- ۱۲- چگونه می‌توان از رنگ‌ها استفاده کرد؟
- ۱۳- کاربرد رنگ‌ها در حوزه‌های مختلف زندگی
- ۱۴- تقسیم‌بندی رنگ‌ها بر اساس طیف
- ۱۵- کاربرد رنگ‌ها در حوزه‌های گوناگون
- ۱۶- فرافکنی رنگ‌ها
- ۱۷- دیدگاه‌های گوناگون در باره رنگ
- ۱۸- عوامل مؤثر در انتخاب رنگ
- ۱۹- نقش رنگ در زندگی انسان
- ۲۰- چگونه می‌توان از رنگ‌ها استفاده کرد؟
- ۲۱- نقش و تأثیر رنگ‌ها در منزل
- ۲۲- نقش و فایده‌ی رنگ‌ها در محیط کار
- ۲۳- نقش و فایده رنگ‌ها در فضای آموزشی
- ۲۴- اثر رنگ بر روی حیوانات و گیاهان
- ۲۵- نقش رنگ در تبلیغات
- ۲۶- رنگ و دکوراسیون
- ۲۷- تغییر رنگ در زندگی انسان‌ها
- ۲۸- کودک و رنگ





۲۹- رنگ در نقاشی کودکان

۳۰- رنگ‌ها و شخصیت‌های گوناگون

۳۱- رنگ‌درمانی

۳۲- تاریخچه رنگ درمانی

۳۳- قدرت شفابخش رنگ‌ها

۳۴- خصوصیات روانی رنگ‌ها

۳۵- رنگ در قرآن و روایات

www.Psychics4us.Com





روانشناسی مد Fashion psychology



- ۱- مد چیست؟
- ۲- تفاوت مدگرایی و مدپرستی چیست؟
- ۳- مد و گستردگی آن
- ۴- نوگرایی فرصت است یا تهدید؟
- ۵- چه کسانی اسیر مدپرستی می‌گردند؟
- ۶- قربانیان مدپرستی چه کسانی هستند؟
- ۷- نقش شخصیت در مدگرایی و مدپرستی؟
- ۸- علل مدپرستی
- ۹- نقش اعتماد به نفس در روانشناسی مد

www.Psychics4us.com





تشویق

Encouragement



- ۱- تعریف
- ۲- تاریخچه
- ۳- چرا تشویق می‌کنیم؟
- ۴- تشویق و کاربردهای آن
- ۵- تفاوت تشویق و چاپلوسی
- ۶- تفاوت تشویق و رشوه
- ۷- انواع تشویق‌های مؤثر
- ۸- عوامل تشویق مؤثر
- ۹- روش‌های تشویق مؤثر:
 - _ گفتاری (کلامی)
 - _ رفتاری (غیرکلامی)
- ۱۰- اثرات مثبت تشویق‌های مؤثر
- ۱۱- نقش تشویق کردن در رشد شخصیت
- ۱۲- نقش تشویق کردن در اعتماد به نفس
- ۱۳- نقش تشویق کردن در ایجاد خلاقیت
- ۱۴- تشویق‌های مخرب!
- ۱۵- تشویق در مدرسه
- ۱۶- آسیب‌شناسی تشویق





تنبیه

Punishment



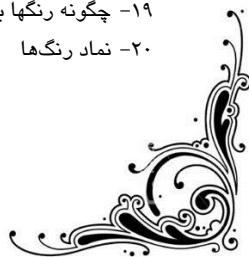
- ۱- تعریف
- ۲- تاریخچه
- ۳- چرا تنبیه می‌نماییم؟
- ۴- انواع تنبیه:
 - _ کلامی (گفتاری)
 - _ غیرکلامی (رفتاری)
- ۵- تنبیه بدنی!!
- ۶- پیامدهای منفی تنبیه بدنی
- ۷- تنبیه غیر بدنی آری یا نه؟!
- ۸- در چه مواردی نباید تنبیه نماییم.
- ۹- کودک و تنبیه
- ۱۰- توصیه‌های لازم و مفید به والدین و مربیان
- ۱۱- تنبیه در اسلام





نقاشی کودکان Children's drawing

- ۱- نقاشی چیست؟
- ۲- تاریخچه نقاشی کودکان
- ۳- خصوصیات نقاشی کودکان
- ۴- چرا کودکان نقاشی می‌کنند؟
- ۵- فرایند نقاشی و پیامدهای آن
- ۶- کاربردهای گوناگون از نقاشی کودکان
- ۷- چه اطلاعاتی در نقاشی گنجانده می‌شود؟
- ۸- جنبه‌های گوناگون نقاشی کودکان
- ۹- خط‌خطی کردن!!
- ۱۰- چرا ترسیم خانواده؟
- ۱۱- تفسیر ترسیم خانواده
- ۱۲- ترسیم آدمک
- ۱۳- تفسیر ترسیم آدمک
- ۱۴- ترسیم درخت
- ۱۵- تفسیر ترسیم یک درخت
- ۱۶- معانی رمزی عناصر نقاشی
 - _ خانه
 - _ راه
 - _ کشتی
 - _ هواپیما
 - _ کوه‌ها
 - _ آسمان
 - _ رنگین کمان
 - _ خورشید ، ماه ، ستارگان
 - _ جنگل
- ۱۷- نقاشی و زندگی عاطفی کودک
- ۱۸- نقاشی و ناسازگاریهای کودکان
- ۱۹- چگونه رنگها بکار گرفته می‌شوند؟
- ۲۰- نماد رنگ‌ها





شخصیت

Personality



- ۱- تعریف شخصیت
- ۲- اهمیت و ضرورت شخصیت‌شناسی
- ۳- شخصیت چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۴- تفاوت منش و شخصیت
- ۵- تیپ‌شناسی شخصیت
 - _ برون‌گرایی و برون‌گرایی
 - _ ادراک‌های حسی
 - _ تیپ‌های A/B/C/D
 - _ Big-5
- ۶- چرا باید تیپ شخصیت ترجیحی خود را بشناسیم؟
- ۷- شخصیت‌های ناهنجار
- ۸- چگونه با افراد ناهنجار روبرو شویم؟
- ۹- شخصیت و تغییر رفتار
- ۱۰- روشها و تکنیک‌های اصلاح و تغییر رفتار

www.Psychics4u.com



مکانیزم‌های دفاعی (رفتارهای جبرانی)

Defense Mechanisms

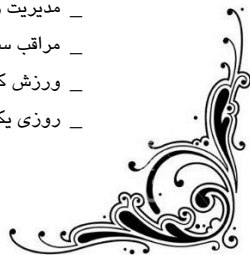
- ۱- تعریف مکانیزم‌های دفاعی
 - ۲- چرا مکانیزم‌های دفاعی بوجود می‌آیند؟
 - ۳- ویژگی‌های مکانیزم‌های دفاعی
 - ۴- انواع مکانیزم‌های دفاعی
- _ پرخاشگری Aggression
 - _ جبران Compensation
 - _ تصعید یا الایش Sublimation
 - _ همانند سازی (درون فکنی) Identification
 - _ دلیل تراشی Rationalization
 - _ فرافکنی - برون فکنی Projection
 - _ سرکوبی (واپس زنی) Repression
 - _ عکس‌العمل سازی (ظاهر سازی) Reaction formation
 - _ جابجایی Displacement
 - _ بازگشت به عقب (رجعت - واپس روی) Regression
 - _ عقب نشینی (فرار) Withdrawal
 - _ خودمداری Self-centeredness
 - _ منفی گرایی Negativism
 - _ واکنش معکوس Reaction formation
 - _ خیالبافی Fantasy
 - _ خواب یا رویا Dream
 - _ جذب Incorporation
 - _ انکار Denial
 - _ جداسازی Isolation
 - _ تبدیل سازی Conversion
 - _ فداکاری و ایثار Self-sacrifice
 - _ فلسفه یابی Intellectualization



روانشناسی موفقیت

The psychology of success

- ۱- تعریف موفقیت
- ۲- منظور از موفقیت چیست؟
- ۳- راهکارهایی برای موفقیت بیشتر:
 - _ خلاق باشید
 - _ مثبت اندیش باشید
 - _ افکار منفی را از خود دور کنید
 - _ ارتباطات خود را تقویت کنید
 - _ حقیقت را بپذیرید
 - _ با خود در مورد مسائل مثبت فکر کنید
 - _ احساسات خود را بیان کنید
 - _ فرصت جبران به خود بدهید
 - _ به دیگران وابسته نباشید
 - _ توانمندیها و شایستگی‌های خود را ارزیابی نمائید
 - _ اعتماد به نفس خود را تقویت کنید
 - _ اوقات فراغت خود را پر کنید
 - _ هدف‌سازی نمائید
 - _ شکست‌ها را پل پیروزی قرار دهید
 - _ انعطاف پذیر باشید
 - _ بموقع و بجا تصمیم‌گیری نمائید
 - _ از واژگانی که بار مثبت دارند استفاده نمائید
 - _ خودتان را قربانی نکنید
 - _ با ترس مقابله کنید
 - _ هرگز خود را با دیگران مقایسه ننمائید
 - _ انتظار نداشته باشید دیگران شما را درک کنند
 - _ توقعات خود را کاهش دهید
 - _ دیگران را درک کنید
 - _ فراق‌کنی نکنید
 - _ کمال‌گرا نباشید
 - _ مدیریت زمان را مراعات کنید
 - _ مراقب سلامت جسمی و روانی خویش باشید
 - _ ورزش کنید
 - _ روزی یکبار تن‌آرامی نمائید





تفکر مثبت

Positive thinking



- ۱- تفکر مثبت چیست؟
- ۲- تفکر مثبت چگونه آغاز می‌شود؟
- ۳- تفاوت مثبت اندیشی و خوش خیالی
- ۴- عوامل مؤثر بر مثبت اندیشی
- ۵- آیا مثبت اندیشی مسری است؟
- ۶- تأثیر مثبت اندیشی در سلامت جسم و روان
- ۷- طول عمر و مثبت اندیشی
- ۸- نقش مثبت اندیشی در باورهای افراد
- ۹- فواید مثبت اندیشی
- ۱۰- تعیین هدف گذاری بر مثبت اندیشی
- ۱۱- نقش ذهن خلاق در مثبت اندیشی
- ۱۲- تأثیر پشتکار در مثبت اندیشی
- ۱۳- تأثیر انگیزش در مثبت اندیشی
- ۱۴- چگونه به کمک مثبت اندیشی بر مشکلات غلبه کنیم؟
- ۱۵- نقش مثبت اندیشی در موقعیت‌ها
- ۱۶- چگونه شکست‌ها را تبدیل به پیروزی نمائیم؟
- ۱۷- چگونه برای همیشه مثبت اندیشی را در خود فعال نگهداریم؟





مدیریت زمان Time management

- ۱- مدیریت زمان یعنی چه؟
- ۲- اهمیت و ضرورت مدیریت زمان
- ۳- نقش اوقات فراغت در مدیریت زمان
- ۴- نقش خودآگاهی در مدیریت زمان
- ۵- نقش شکست‌ها در مدیریت زمان
- ۶- نقش ترس در مدیریت زمان
- ۷- نقش موفقیت در مدیریت زمان
- ۸- تأثیر تصمیم‌گیری صحیح و بموقع در مدیریت زمان
- ۹- تأثیر استرس و اضطراب در مدیریت زمان
- ۱۰- تأثیر سوء مسامحه کاری و تأخیر و بهای سنگین آن در مدیریت زمان
- ۱۱- روش‌های وقت‌گذرانی
- ۱۲- راه‌نمان وقت کدامند؟
- ۱۳- زمان شما چگونه تلف می‌گردد؟
- ۱۴- راهکارهایی در مدیریت زمان
- ۱۵- استراتژی‌های مدیریت زمان
- ۱۶- اصول مدیریت زمان
- ۱۷- هدف‌گذاری
- ۱۸- تجزیه و تحلیل مشکلات
- ۱۹- برنامه‌ریزی نمائید
- ۲۰- کارهای خود را براساس اهمیت، اولویت‌بندی نمائید
- ۲۱- از وقت‌های مرده خود استفاده نمائید
- ۲۲- حذف کارهای انجام نشده
- ۲۳- روش 'پنیر سوئیسی' و نقش آن در مدیریت زمان
- ۲۴- سؤال 'لایکین' چیست و چه نقشی در مدیریت زمان دارد؟
- ۲۵- مدیریت زمان در منزل
- ۲۶- مدیریت زمان در محیط کار





اوقات فراغت Leisure time

- ۱- تعریف اوقات فراغت
- ۲- تاریخچه اوقات فراغت
- ۳- اهمیت و ضرورت بحث اوقات فراغت
- ۴- اهداف اوقات فراغت
- ۵- تأثیرات مثبت پر کردن اوقات فراغت
- ۶- انواع موضوعات اوقات فراغت و برنامه‌ریزی آن
- ۷- برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت
- ۸- نقش پدر و مادر و معلمین در اوقات فراغت
- ۹- بازخورد برنامه‌های اوقات فراغت
- ۱۰- حق انتخاب دانش‌آموزان و فرزندان در پر نمودن اوقات فراغت خود
- ۱۱- چگونگی استمرار برنامه‌ریزی اوقات فراغت
- ۱۲- تعامل صحیح بین مربیان و متربی‌ان
- ۱۳- باورهای غلط درباره اوقات فراغت





مشاوره و راهنمایی Counseling and Guidance



- ۱- تعریف مشاوره و راهنمایی
- ۲- تاریخچه مشاوره و راهنمایی
- ۳- تفاوت مشاوره و راهنمایی
- ۴- اهمیت و ضرورت مشاوره
- ۵- اهداف مشاوره
- ۶- انواع مشاوره
- ۷- شرایط جلسه مشاوره
- ۸- مراحل اساسی انجام مشاوره
- ۹- مبانی و اصول مشاوره
- ۱۰- مراحل اساسی انجام مشاوره
- ۱۱- فنون و مهارت‌های اساسی مشاوره
- ۱۲- فرآیند یک جلسه مشاوره
- ۱۳- آرایش اتاق مشاوره
- ۱۴- اصول اخلاقی مشاوره
- ۱۵- آثار و فواید مشاوره
- ۱۶- مضرات مشاوره گریزی
- ۱۷- نقش و ضرورت آزمون‌های روانی در مشاوره
- ۱۸- اختلالات شایع در مدارس و تشخیص آنها
- ۱۹- راه‌های مواجهه با اختلاف شایع در مدارس
- ۲۰- مشاوره تحصیلی در مدارس و دانشگاه‌ها





چپ دستی

Left-handedness

- ۱- تعریف
- ۲- نظریات گوناگون چپدستی
- ۳- آیا چپدستی عیب است؟
- ۴- ثوارث و چپدستی
- ۵- ارتباط بین چپدستی و رشد
- ۶- چپدستی و مشکلات نوشتن
- ۷- مشکلات چپدستی و رفع آن
- ۸- کندنویسی
- ۹- چه ارتباطی بین ابرمغزی و ابردستی وجود دارد؟
- ۱۰- چه ارتباطی بین ابردستی و ابرچشمی وجود دارد؟
- ۱۱- آیا بین چپدستی و لکنت زبان رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۱۲- باورهای غلط درباره چپدستی
- ۱۳- آینه‌وار نویسی چیست؟



- ۱- چگونه می‌توان به طور مؤثر سخن گفت؟
- ۲- چگونگی اثربخشی به سخنرانی
- ۳- چگونه سخنرانی را جذاب نمائیم؟
- ۴- فرایند انتقال پیام
- ۵- اهمیت ایجاد انگیزش در ابتدای سخنرانی
- ۶- اهمیت اولین دقایق سخنرانی
- ۷- ویژگی‌های یک سخنران موفق
- ۸- اهمیت شناخت مخاطبان از جهت تنوع فرهنگی و تحصیلی
- ۹- اهمیت ایجاد ارتباط مؤثر با مخاطبان
- ۱۰- اهمیت صداقت در ایجاد ارتباط مؤثر
- ۱۱- نقش واژگان و اصطلاحات
- ۱۲- تأثیر داستان‌گویی در سخنرانی
- ۱۳- تأثیر شعر و ضرب‌المثل در سخنرانی
- ۱۴- نقش طنز و شوخ‌طبعی در سخنرانی
- ۱۵- نقش خلاقیت سخنران در اثربخشی سخنرانی
- ۱۶- نقش حافظه و تقویت آن در ارائه سخنرانی
- ۱۷- چگونه از حافظه خویش در جریان سخنرانی استفاده نمائیم؟
- ۱۸- نقش عوامل فیزیکی در سخنرانی
- ۱۹- اهمیت استفاده از وسایل کمک آموزشی
- ۲۰- نقش استرس و مهار آن در سخنرانی
- ۲۱- موارد مهم ایراد یک سخنرانی
- ۲۲- چگونگی آمادگی برای سخنرانی
- ۲۳- ساختار سخنرانی
 - _ موضوع اصلی
 - _ شرح بیشتر
 - _ ختم سخنرانی
- ۲۴- چگونگی تهیه محتوای سخنرانی و جمع‌آوری نکات مهم
 - _ کار را شروع کنیم
 - _ کتاب‌شناسی
 - _ مقالات



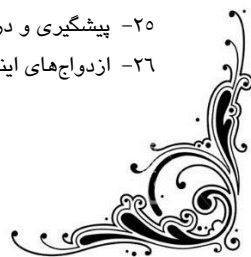
- ۲۵- چگونه طبقه‌بندی متن سخنرانی
- ۲۶- چگونه سخنرانی را آغاز کنیم؟
- ۲۷- چگونه از یادداشت‌های خود استفاده کنیم؟
- ۲۸- چگونه مقصود خود را به روشنی بیان نمائیم؟
- ۲۹- اهمیت تمرین در ارائه مؤثر سخنرانی
- ۳۰- تنظیم وقت سخنرانی
- ۳۱- چگونه شنوندگان خود را تا آخر سخنرانی با انگیزه نگه داریم؟
- ۳۲- نقش مؤثر حاضرجوابی
- ۳۳- ختم مؤثر سخنرانی
- ۳۴- آفات سخنرانی
- ۳۵- راز ایراد یک سخنرانی مؤثر
- ۳۶- ناطقین زبردست و ویژگی‌های آن‌ها
- ۳۷- ناطقین زبردست چگونه سخنرانی‌های خود را تهیه می‌کردند؟
- ۳۸- چگونه با کسانی که در سخنرانی اختلال ایجاد می‌کنند مواجه شوید؟





روانشناسی دنیای مجازی The psychology of cyber

- ۱- تاریخچه دنیای مجازی
- ۲- اهمیت و ضرورت آموزش دنیای مجازی
- ۳- ایجاد فرهنگ صحیح استفاده از دنیای مجازی
- ۴- ارتباطات مجازی، تهدید یا فرصت؟
- ۵- چگونه تهدید را به فرصت تبدیل نمائیم؟
- ۶- تفاوت دنیای مجازی با دنیای واقعی
- ۷- فواید و معایب دنیای مجازی
- ۸- نقش آموزش بازی‌های رایانه‌ای
- ۹- آسیب‌شناسی دنیای مجازی :
 - _ بازی‌های رایانه‌ای
 - _ اینترنت
 - _ موبایل ، SMS و Bluetooth
- ۱۰- اعتیاد اینترنتی
- ۱۱- آثار سوء اجتماعی اعتیاد اینترنتی
- ۱۲- آسیب‌های جسمانی اعتیاد اینترنتی
- ۱۳- تأثیر اعتیاد به اینترنت و خطرات سوء استفاده‌های جنسی
- ۱۴- آیا اعتیاد به دنیای مجازی قابل درمان است؟
- ۱۵- چه کسانی به بازی‌های ویدیویی اعتیاد پیدا می‌کنند؟
- ۱۶- باورهای غلط راجع به بازی‌های رایانه‌ای
- ۱۷- فواید و مضرات بازی‌های رایانه‌ای
- ۱۸- رابطه‌ی شخصیت و اعتیاد به دنیای مجازی
- ۱۹- بازی‌های رایانه‌ای و درمان بیماری‌های روانی
- ۲۰- بازی‌های رایانه‌ای و آموزش و پرورش
- ۲۱- نوجوانان و اینترنت
- ۲۲- شیوه‌های نادرست مقابله با نوجوانان در باره اینترنت
- ۲۳- توصیه‌هایی مفید و لازم برای والدین
- ۲۴- آیا شما به اینترنت معتاد هستید؟
- ۲۵- پیشگیری و درمان اعتیاد به فضای مجازی
- ۲۶- ازدواج‌های اینترنتی





روانشناسی ریسک کردن The psychology of risk



- ۱- ریسک چیست؟
- ۲- انواع ریسک
- ۳- اهمیت و ضرورت ریسک در زندگی
- ۴- چرا باید ریسک نماییم؟
- ۵- شرایط ریسک کردن
- ۶- فواید ریسک کردن
- ۷- خطرات ریسک کردن
- ۸- مضرات ریسک کردن
- ۹- استفاده از فرصت‌های مناسب برای ریسک‌های موفقیت آمیز
- ۱۰- چگونه ریسک‌های زندگی را ارزیابی نمائیم؟
- ۱۱- هنر ریسک کردن
- ۱۲- رابطه ترس و استرس در ریسک کردن
- ۱۳- چرا ریسک می‌کنیم؟
- ۱۴- چه کسانی ریسک می‌کنند؟
- ۱۵- چه کسانی ریسک نمی‌کنند؟
- ۱۶- نقش شخصیت در ریسک کردن
- ۱۷- نقش قاطعیت در ریسک کردن
- ۱۸- نقش مستقل بودن در ریسک کردن
- ۱۹- نقش شجاعت در ریسک کردن

www.Psychics4u.com





روانشناسی تطابق با بحران Coping with Crisis



- ۱- بحران چیست؟
 - ۲- چگونه یک بحران بوجود می‌آید؟
 - ۳- بحران و چالش‌های زندگی امری غیر قابل اجتناب هستند
 - ۴- انواع بحران
 - ۵- نقش اعتماد به نفس در پیشگیری و مقابله با بحران.
 - ۶- نقش شخصیت در حل بحران
 - ۷- پیشگیری از بحران
 - ۸- حل بحران‌های زندگی
- _ شناخت و درک بحران
- _ تجزیه و تحلیل بحران
- _ مهارت‌های مقابله با بحران

www.Psychics4u.com





بهداشت روانی Mental health



- ۱- تعریف بهداشت روانی
- ۲- تاریخچه آسیب‌شناسی روانی
- ۳- طبقه بندی نیازها :
 - _ فیزیولوژیکی
 - _ روانی
- ۴- نظریه هرم مازلو
- ۵- شخصیت چیست؟
- ۶- اختلال روانی چیست؟
- ۷- رفتارهای بهنجار و ناهنجار
- ۸- ویژگی‌های شخصیت سالم
- ۹- ویژگی‌های شخصیت ناسالم
- ۱۰- سازمان شخصیت :
 - _ نهاد id
 - _ من یا خود ego
 - _ ابرمن یا فراخود super-ego
- ۱۱- عوامل ایجاد بهداشتی روانی
- ۱۲- گروه‌بندی اختلالات روانی
 - _ روان آزردگی
 - _ روان رنجوری (بیماری‌های نوروز)
 - _ روان بستگی (اختلال شخصیت)
 - _ روان پریشی (پسیکوزها)
- ۱۳- بیماری‌های روان - تنی (پسیکوسوماتیک)
- ۱۴- تفاوت سازشکاری یا سازگاری
- ۱۵- سازگاری و نقش آن در سلامت روان
- ۱۶- نقش خانواده در سلامت روان
- ۱۷- نقش مدرسه در سلامت روان
- ۱۸- نقش همکاری متقابل خانه و مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان
- ۱۹- نقش مسائل جنسی در سلامت روان
- ۲۰- نقش استرس‌ها در ایجاد اختلالات روان



- ۱- اختلال شخصیت یعنی چه؟
- ۲- تفاوت "اختلال" با "بیماری" چیست؟
- ۳- شاخصه‌های مهم اختلال شخصیت
- ۴- چگونه اختلال شخصیت شکل می‌گیرد؟
- ۵- علل ایجاد اختلال شخصیت
- ۶- علائم اختلال شخصیت
- ۷- موانع شناسایی بموقع و زودهنگام اختلال شخصیت
- ۸- چرا کسانی که اختلال شخصیت دارند در برخورد اول جذاب بنظر می‌رسند؟ (۹ دلیل)
- ۹- مشکلات جانبی کسانی که به اختلال شخصیت دچار می‌باشند چیست؟
- ۱۰- آیا امیدی به درمان قطعی افرادی که به اختلال شخصیت دچار هستند وجود دارد؟
- ۱۱- با افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت می‌باشند چگونه رفتار کنیم؟
- ۱۲- آیا با کسانی که اختلال شخصیت دارند ازدواج کنیم؟
- ۱۳- تکلیف افرادی که اختلال شخصیت دارند و ازدواج کرده‌اند چیست؟
- ۱۴- انواع اختلالات شخصیت

الف) اشخاص عجیب، غیرعادی و مرموز

- _ شخصیت پارانوئید (شکاک و بدگمان) Paranoid Personality Disorder
- _ شخصیت اسکیزوئید (گوشه‌گیر و انزوا طلب) Schizoid Personality Disorder
- _ شخصیت اسکیزوتایپال (عجیب و غیرعادی) Schizotypal Personality Disorder
- ب) اشخاص نمایشی (بی‌ثبات و خطرناک)

- _ شخصیت ضد اجتماعی (خطرناک) Anti-social Personality Disorder
- _ شخصیت مرزی (طوفانی) Borderline Personality Disorder
- _ شخصیت هیستریانیک (نمایشی) Histrionic Personality Disorder
- _ شخصیت نارسسیستیک (خودشیفته) Narcissistic Personality Disorder
- _ شخصیت منفعل - تهاجمی (تضعیف‌گر) Passive-Aggressive Personality Disorder
- ج) اشخاص مضطرب (کناره‌گیر و وابسته)

- _ شخصیت دوری‌گزین (وحشت‌زده) Avoidant Personality Disorder
- _ شخصیت وابسته Dependent Personality Disorder
- _ شخصیت وسواس - اجباری (خشک و سختگیر) Obsessive-Compulsive Personality Disorder
- _ شخصیت افسرده (غمگین) Depressive Personality Disorder

شناخت اختلالات روانی و علائم آن

Mental disorders

- ۱- استرس Stress
- ۲- استرس شغلی Stress at job
- ۳- اضطراب Anxiety
- ۴- افسردگی Depression
- ۵- بیش فعالی Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
- ۶- وسواس - اجباری Obsessive - Compulsive (OCD)
- ۷- پرخاشگری Agression
- ۸- وسواس دزدی Kleptomania
- ۹- دروغگویی Lying
- ۱۰- لجباری (نافرمانی) Oppositional Defiance Disorder (ODD)
- ۱۱- بی‌اشتهایی عصبی Anorexia Nervosa Disorder
- ۱۲- ترس Phobia
- ۱۳- خودکشی Suicide
- ۱۴- اختلال سلوک (بزهکاری) Conduct Disorder
- ۱۵- گوشه‌گیری و انزواطلبی Seclusiveness
- ۱۶- اسکیزوفرنیا Schizophrenia Disorder
- ۱۷- مانیا (شیدایی) Mania
- ۱۸- خودشیفتگی (نارسیسیسم) Narcissism
- ۱۹- پارانوئید (بدبینی و سوء ظن) Paranoid
- ۲۰- هرزه خواری (پیکا) Pica
- ۲۱- فرار از خانه (گریز) Scape
- ۲۲- کم‌رویی و خجالت (هراس اجتماعی) Shyness
- ۲۳- شب ادراری Bed-wetting
- ۲۴- ناخن جوی Nail-biting
- ۲۵- مکیدن انگشت Thumb Sucking
- ۲۶- کندن مو Trichotillomania
- ۲۷- مدرسه ترسی School Phobia
- ۲۸- مدرسه‌گریزی (امتناع از مدرسه) School Truancy
- ۲۹- تنبلی Procrastination
- ۳۰- بزهکاری Delinquency



- ۳۱- اعتیاد Addiction
- ۳۲- افت تحصیلی (مدرسه ناکامی) School drop out
- ۳۳- خودارضایی Masturbation
- ۳۴- تیک‌های عصبی Tic Disorder
- ۳۵- اوتیسم (در خود ماندگی) Autism
- ۳۶- اضطراب جدایی Separation Anxiety
- ۳۷- گذر هراسی Agoraphobia
- ۳۸- استرس پس از حادثه Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- ۳۹- عقب‌ماندگی ذهنی Backwardness
- ۴۰- اختلال هویت جنسی Gender Identity Disorder
- ۴۱- اختلال توره Tourette's Disorder
- ۴۲- اختلال خموشی انتخابی Elective Mutism
- ۴۳- اختلال پراشتهایی عصبی Hyperorexia
- ۴۴- اختلال بی‌اشتهایی عصبی Anorexia Nervosa
- ۴۵- لکنت زبان Stuttering
- ۴۶- اختلال بریده‌گویی Ellipsis
- ۴۷- اختلال در تمرکز و توجه Attention Deficit Disorder
- ۴۸- اختلال هراس اجتماعی (کم‌گویی) Disorder Social Shyness
- ۴۹- اختلال وحشت‌زدگی Disorder Panic
- ۵۰- اختلال خواب Sleep Disorder
- ۵۱- اختلال خوانش‌پریشی Disorder Dyslexia
- ۵۲- اختلال آتش‌افروزی Pyromania Disorder
- ۵۳- اختلال زورگویی و قلدری Bullying





اختلال تیک Tic Disorder

- ۱- تیک چیست؟
- ۲- تاریخچه تیک‌های عصبی
- ۳- انواع اختلالات تیک
 - _ تیک‌های گذرا
 - _ تیک‌های مزمن
- ۴- چرا بررسی اختلال تیک اهمیت دارد؟
- ۵- اختلال تیک از چه سنی آغاز می‌شود و در چه سنی پایان می‌یابد؟
- ۶- تیک‌ها به چه شکل ظاهر می‌گردند؟
- ۷- آیا تیک‌ها قابل کنترل هستند؟
- ۸- نقش شیوه‌های تربیتی والدین در ایجاد تیک‌های عصبی در فرزندان
- ۹- تاثیر رژیم غذایی بر تیک‌های عصبی
- ۱۰- راه‌های پیشگیری از تیک‌های عصبی
- ۱۱- راه‌های درمان تیک‌های عصبی

www.Psychics4u.com





اختلال افسردگی Depression Disorder

- ۱- تعریف افسردگی
- ۲- چرا افسرده می‌شویم؟
- ۳- چه کسی افسرده می‌شود؟
- ۴- ماهیت افسردگی چیست؟ (شناخت)
- ۵- تفاوت خلق افسرده با افسردگی
- ۶- علل ایجاد افسردگی
- ۷- علائم افسردگی
- ۸- انواع افسردگی
- ۹- اقسام افسردگی از جهت میزان شدت
 - _ ساده
 - _ متوسط
 - _ شدید
- ۱۰- افسردگی دوقطبی
- ۱۱- افسردگی چه کسانی را تهدید می‌کند؟
- ۱۲- نقش هورمون‌ها در ایجاد افسردگی
- ۱۳- نقش شخصیت در ایجاد افسردگی
- ۱۴- نقش اعتماد به نفس در ایجاد افسردگی
- ۱۵- نقش استرس و اضطراب در ایجاد افسردگی
- ۱۶- نقش نگرش در ایجاد افسردگی
- ۱۷- افسردگی در کودکان
- ۱۸- افسردگی در زنان
- ۱۹- افسردگی در مردان
- ۲۰- پیش‌گیری از افسردگی
- ۲۱- درمان افسردگی
 - _ دارو درمانی
 - _ روان‌درمانی
 - _ شوک الکتریکی
- ۲۲- تست‌های روانشناختی افسردگی



اختلال وسواس - اجباری
Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

- ۱- وسواس چیست؟
- ۲- تعریف وسواس
- ۳- اختلال وسواس - اجباری چیست؟ (OCD)
- ۴- شیوع OCD
- ۵- فرایند ایجاد وسواس
- ۶- رابطه محیط و تربیت با وسواس
- ۷- علل ایجاد وسواس
- ۸- علائم اختلال وسواس - اجباری
- ۹- انواع وسواس
 - _ فکری
 - _ رفتاری
- ۱۰- شخصیت وسواسی چیست؟
- ۱۱- اختلال وسواس در کودکان و نوجوانان
- ۱۲- تأثیر خرافات در ایجاد وسواس
- ۱۳- نقش شخصیت در ایجاد وسواس
- ۱۴- نقش ترس در ایجاد وسواس
- ۱۵- اعتماد به نفس و وسواس
- ۱۶- حالات مرضی همراه با وسواس
- ۱۷- نقش خانواده در درمان وسواس
- ۱۸- پیش‌گیری از وسواس
- ۱۹- انواع درمان وسواس
 - _ دارو درمانی
 - _ روان درمانی
- تست‌های روانشناختی وسواس



اختلال بیش فعالی - عدم تمرکز Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

- ۱- مفهوم بیش فعالی
- ۲- تعریف بیش فعالی
- ۳- تاریخچه
- ۴- ریشه‌های بیش فعالی
- ۵- تفاوت بیش فعالی با فزون جنبشی چیست؟
- ۶- علل ایجاد اختلال بیش فعالی
- ۷- عوامل زیستی در بیش فعالی
- ۸- بیش فعالی و سطح هوش
- ۹- ناتوانی یادگیری در کودکان بیش فعال
- ۱۰- بیش فعالی در کودکان و نوجوانان
- ۱۱- بیش فعالی در بزرگسالان
- ۱۲- چرا کودکان بیش فعال بی انگیزه هستند؟
- ۱۳- چرا کودکان بیش فعال دارای اعتماد به نفس پایین هستند؟
- ۱۴- نقش تشویق و تنبیه در درمان بیش فعالی
- ۱۵- رژیم غذایی و بیش فعالی
- ۱۶- نشانگان اختلال بیش فعالی
- ۱۷- کودکان بیش فعال در خانواده و مدرسه
- ۱۸- اهمیت آموزش والدین در اصلاح رفتار کودک
- ۱۹- تشخیص بیش فعالی
- ۲۰- دارو درمانی
- ۲۱- درمان بیش فعالی - کمبود توجه
- ۲۲- باورهای غلط درباره بیش فعالی





اختلال سلوک Conduct disorder (CD)

- ۱- اختلال سلوک یعنی چه؟
- ۲- تعریف
- ۳- تأثیر جنسیت در اختلال سلوک
- ۴- اختلال سلوک از چه زمانی شروع می‌شود؟
- ۵- ویژگی‌های اختلال سلوک
- ۶- علل ایجاد اختلال سلوک
- ۷- علائم اختلال سلوک
- ۸- نقش همسالان در اختلال سلوک
- ۹- چگونه با کودکانی که اختلال سلوک دارند رفتار کنیم؟
- ۱۰- اختلال سلوک و بیماری‌های همراه آن
- ۱۱- نقش خانواده در درمان اختلال سلوک فرزندان
- ۱۲- نقش آموزش والدین در درمان اختلال سلوک
- ۱۳- روش‌های درمان اختلال سلوک





هراس Phobia



- ۱- تعریف ترس
- ۲- چرا عده‌ای می‌ترسند؟
- ۳- علل ترس‌های گوناگون
- ۴- انواع فوبی‌های ساده
- ۵- ترس‌های دوران کودکی
- ۶- ترس‌های اجتماعی
- ۷- ترس از شکست و ناتوانی
- ۸- ترس‌های شبانه
- ۹- ترس از جدایی
- ۱۰- ترس از محبوب نشدن و پذیرفته نشدن
- ۱۱- ترس‌های مبهم و غیر قابل درک
- ۱۲- آگورافوبیا (گذر هراسی)
- ۱۳- وجود فوبیها در سایر اختلالات روانی
- ۱۴- روش‌های پیش‌گیری
- ۱۵- درمان فوبیها

www.Psychics4u.com





روانشناسی عشق Love psychology

- ۱- تاریخچه عشق
- ۲- ماهیت عشق
- ۳- ویژگی‌های عشق
- ۴- انواع عشق
 - _ عشق اول
 - _ عشق ملکونی (افلاطونی)
 - _ عشق شهوانی (رمانتیک)
- ۵- دوستی‌های افراطی :
 - _ علل بوجود آمدن
 - _ راه‌های پیشگیری
 - _ راه‌های درمان
- ۶- عشق چگونه به وجود می‌آید؟ (عاشق شدن یعنی چه؟)
- ۷- مراحل عشق
- ۸- بلوغ روانی و علائم آن
- ۹- نشانگان عشق
- ۱۰- بحث هورمونی و بیوشیمیایی عشق
- ۱۱- چرا عشق به عنوان یک بیماری تلقی می‌گردد؟
- ۱۲- عشق و غریزه جنسی
- ۱۳- تفاوت عشق و محبت
- ۱۴- چرا عشق‌های آتشین بعد از ازدواج فروکش می‌کنند؟
- ۱۵- شکست عشقی!
- ۱۶- تفاوت عشق در زن و مرد
- ۱۷- روش‌های پیشگیری
- ۱۸- روش‌های درمان
- ۱۹- روز عشاق (Valentine)





کمال گرایی Perfectionism

- ۱- کمال گرایی چیست؟
- ۲- تعریف
- ۳- آیا کمال گرایی یک "اختلال" است؟
- ۴- نظریه های کمال گرایی
- ۵- انواع کمال گرایی
- ۶- ابعاد کمال گرایی
- ۷- کمال گرایی و جنسیت
- ۸- به چه کسی کمال گرا می گویند؟
- ۹- ویژگی های دانش آموزان کمال گرا
- ۱۰- چگونگی شکل گیری شخصیت کمال گرا
 - _ شیوه های فرزند پروری
 - _ عوامل خانوادگی
 - _ ویژگی های شخصیت والدین
 - _ تحریف های شناختی
- ۱۱- علل ایجاد کمال گرایی
- ۱۲- علائم کمال گرایی
- ۱۳- کمال گرایی و اختلالات اضطرابی
- ۱۴- کمال گرایی و عزت نفس
- ۱۵- کمال گرایی و ابراز وجود
- ۱۶- کمال گرایی و انعطاف پذیری
- ۱۷- کمال گرایی و خودشکوفائی
- ۱۸- کمال گرایی و آسیب های روانی
- ۱۹- رابطه ی کمال گرایی با عمل کرد تحصیلی
- ۲۰- رابطه ی کمال گرایی و سهل انگاری و کارشکنی
- ۲۱- روش های پیش گیری کمال گرایی
- ۲۲- روش های درمان کمال گرایی





خودارضائی Masturbation

- ۱- تعریف
- ۲- تاریخچه
- ۳- خودارضایی در کودکان و نوجوانان
- ۴- شیوع خودارضایی در پسران و دختران
- ۵- چه افرادی بیشتر خودارضائی می‌کنند؟
- ۶- رابطه‌ی شخصیت و خودارضائی
- ۷- نقش استرس در خودارضایی
- ۸- چرا خودارضایی فرد را به آرامش نمی‌رساند؟
- ۹- تفاوت خودارضایی و رابطه جنسی سالم
- ۱۰- علل ایجاد خودارضایی
- ۱۱- علائم و عوارض خودارضایی
- ۱۲- باورهای غلط در باره خودارضائی
- ۱۳- اعتیاد خودارضائی یعنی چه؟
- ۱۴- آسیب‌های خودارضائی
- جسمی
- روانی
- ۱۵- آیا بازگو کردن مضرات خودارضایی مؤثر است؟
- ۱۶- بررسی نظریه بی‌ضرر بودن خودارضائی
- ۱۷- روش‌های پیشگیری
- ۱۸- روش‌های درمان





استرس شغلی Stress at Job

- ۱- تعریف استرس
- ۲- علل استرس
- ۳- علائم استرس
- ۴- استرس شغلی چیست؟
- ۵- عوامل و علل ایجاد استرس شغلی در کارمندان
- ۶- تعارض و نقش آن در استرس شغلی در سازمانها
- ۷- تأثیر استرس و فشارهای شغلی بر کارمندان
- ۸- روش‌های رفع استرس شغلی
- ۹- تأثیر ارتقاء شغلی در رفع استرس شغلی
- ۱۰- نقش مدیران در کاهش استرس‌های شغلی در سازمانها
- ۱۱- تأثیر مدیریت زمان در رفع استرس شغلی
- ۱۲- نقش ارتباطات مؤثر در رفع استرس شغلی
- ۱۳- نقش شخصیت در استرس شغلی و رفع آن
- ۱۴- نقش و تأثیر استرس شغلی بر استرس‌های درون منزل و بالعکس
- ۱۵- نقش انجام تمرینات و کنار آمدن با استرس در خانه

