

۲۴۳۵۱۰۶

به نام خدا

نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان

خرده عادت‌ها برای نوجوانان

تغییرات کوچک برای مدیریت چالش‌های زندگی

www.ketab.ir

کیت گلادین

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Gladdin, Kate

: گلا دین، کیت

سرشناسه

: خرده عادت‌ها برای نوجوانان: تغییرات کوچک برای مدیریت چالش‌های

عنوان و نام پدیدآور

زندگی / کیت گلا دین؛ مترجم اکرم کرمی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.

: تهران، صابرین، ۱۴۰۲.

مشخصات نشر

: ۱۲۹ ص.

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۷۸-۰

شابک

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

Mini Habits for Teens: Small Changes to Help
You Navigate Life's Challenges, 2021

: عنوان اصلی:

یادداشت

: بالای عنوان: نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان.

یادداشت

: نوجوانان-راه و رسم زندگی، Teenagers-Conduct of Life

موضوع

: نوجوانان-راهنمای مهارت‌های زندگی، Teenagers-Life Skills Guides

موضوع

: نوجوانان-روان‌شناسی، Adolescent Psychology

موضوع

: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱، مترجم

شناسه افزوده

: BJ ۱۶۶۱

رده‌بندی کنگره

: ۱۵۸/۱۰۸۳۵

رده‌بندی دیویی

: شماره کتابشناسی ملی ۹۴۱۹۱۱۴



کتابهای دانم

مؤسسه انتشارات صابرین ۱۳۹۰-۱۳۹۱

خرده عادت‌ها برای نوجوانان

کیت گلا دین

اکرم کرمی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
فاطمه بابایی	حروف چینی و صفحه آرایی
زمستان ۱۴۰۲	چاپ اول
۲۰۰۰	تعداد
باران	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۷۸-۰

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت ۱۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵.....	سخن ناشر
۷.....	مقدمه
۷.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۹.....	بخش اول: سخنی دربارهٔ عادت‌ها
۱۱.....	فصل اول. دربارهٔ عادت‌ها بیشتر بدانیم
۲۱.....	فصل دوم. با قدم‌های کوچک شروع کنید
۲۹.....	بخش دوم: ایجاد خرده‌عادت‌ها
۳۱.....	فصل سوم. پایه و اساس خرده‌عادت‌ها
۵۵.....	فصل چهارم. مدیریت زمان
۷۳.....	فصل پنجم. بهداشت و سلامت شخصی
۹۰.....	فصل ششم. بهبود روابط
۱۰۷.....	فصل هفتم. پیش به سوی بزرگسالی
۱۲۵.....	فصل هشتم. و این آغاز ماجراست

سخن ناشر

نوجوان گرامی، کتابی که در دستان شماست یک جلد از مجموعه «نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان» است. در این مجموعه سعی شده به نیازها و دغدغه‌های دوره نوجوانی پاسخ‌های کاربردی و در عین حال علمی داده شود. انتشارات صابون امیدوار است این مجموعه موردتوجه آینده‌سازان جامعه قرار گیرد.

انتشارات صابون