

۲۵۴۶۸۴۰

۵۰

رمز موفقیت

و

کاهش استرس

دانش آموزان

پدید آور : آرش مرادی محتشم

سرشناسه	مرادی محتشم، ارشد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	رغم موفقیت و کاهش استرس دانش‌آموزان/پدیدآور ارشد مرادی محتشم؛ ویراستار علمی علی مرادی محتشم.
مصححات نشر	تهران: افروز، ۱۳۸۳.
مصححات ظاهری	۱۵۸ ص: ۱۳/۵×۲۱/۵
شابک	978-622-94667-9-7
وضعیت فهرست نویسی	فبا
باردات	کتابنامه: ص: ۱۵۸-۱۵۷.
موضوع	فشار روانی در نوجوانان -- ایران Stress in adolescence -- Iran فشار روانی در نوجوانان -- کنترل -- ایران Stress management for teenagers -- Iran موفقیت تحصیلی -- ایران -- جنبه‌های روانشناسی Academic achievement -- Iran -- Psychological aspects شاگردان -- بهداشت روان -- ایران Students -- Mental health -- Iran
شماره افزود	مرادی محتشم، علی، ۱۳۸۰ - ویراستار
رده بزرگ ک.ا.	BF۷۲۲/۲ /۵۵
رده بزرگ ج.س.	۱۵۵/۵۱۸
صفحه کتاب، سی ملی	۹۹۱۸۱-۲
لغات رایج، کاتالان	فبا



انتشارات افروز

عنوان	عنوان: ریمز، رقیبت و کاهش استرس دانش آموزان
پدید آور	ارشد، مرادی محتشم
ویراستار علمی	علی مرادی محتشم
ناشر	تهران، انتشارات افروز
نویت چاپ	چاپ اول، زمستان ۱۳۸۳
شماره گان	۱۰۰۰ نسخه
تعداد صفحات	۱۵۸ صفحه
چاپخانه	نقش نيزار
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۶۶۷-۹-۷
قیمت	۱۴۵.۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می باشد

مرکز پخش: تهران، مقابل در اصلی دانشگاه تهران، نبش فخر رازی، پلاک ۸۵

طبقه اول واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۶۸۸۵۵ فاکس: ۶۶۴۹۴۱۴۳

فهرست

فصل اول

- مقدمه..... ۹
- استرس و سلامت روان دانش آموزی..... ۱۲
- علل استرس دانش آموزی..... ۱۳
- فشار تحصیلی و انتظارات بالای درسی..... ۱۳
- علل فشار تحصیلی و انتظارات بالا..... ۱۳
- پیامدهای فشار تحصیلی و انتظارات بالا..... ۱۵
- مراحل برطرف کردن فشار تحصیلی و انتظارات بالا..... ۱۷
- روش های مقابله با فشار تحصیلی و انتظارات بالا..... ۲۱

فصل دوم

- انتظارات والدین و معلمان از دانش آموزان..... ۲۵
- انتظارات والدین..... ۲۵
- انتظارات معلمان..... ۲۶
- پیامدهای استرس ناشی از انتظارات والدین و معلمان..... ۲۸
- روش های مقابله با استرس ناشی از انتظارات والدین و معلمان..... ۲۹

فصل سوم

- علل استرس رقابت تحصیلی و اجتماعی..... ۳۱
- رقابت تحصیلی و استرس ناشی از آن..... ۳۱
- رقابت اجتماعی و تاثیرات آن..... ۳۳

فهرست

پیامدهای استرس ناشی از رقابت تحصیلی و اجتماعی..... ۳۵

روش های مقابله با استرس ناشی از رقابت تحصیلی و اجتماعی..... ۳۷

فصل چهارم

استرس و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان..... ۳۹

تعریف اضطراب اجتماعی..... ۴۰

علت های اضطراب اجتماعی در دانش آموزان..... ۴۰

پیامدهای اضطراب اجتماعی برای دانش آموزان..... ۴۳

روش های مقابله با اضطراب اجتماعی دانش آموزان..... ۴۴

فصل پنجم

استرس دانش آموزان به دلایل خانوادگی..... ۴۷

تعریف استرس خانوادگی و تاثیر آن بر دانش آموزان..... ۴۸

عوامل مختلف مسائل خانوادگی که با استرس می شوند..... ۴۸

پیامدهای استرس ناشی از مسائل خانوادگی برای دانش آموزان..... ۵۲

روش های مقابله با استرس ناشی از مسائل خانوادگی..... ۵۴

فصل ششم

استرس دانش آموزان در دوران تغییرات جسمی و روانی..... ۵۷

تغییرات جسمی و روانی در دوران بلوغ..... ۵۸

تغییرات روانی در دوران بلوغ..... ۶۰

پیامدهای استرس ناشی از تغییرات جسمی و روانی..... ۶۳

فهرست

روش های مقابله با استرس ناشی از تغییرات جسمی و روانی..... ۶۴

فصل هفتم

عدم مهارت های مقابله با استرس..... ۶۷

تعریف مهارت های مقابله با استرس..... ۶۸

علت های عدم مهارت های مقابله با استرس در دانش آموزان..... ۶۸

پیامدهای عدم مهارت های مقابله با استرس در دانش آموزان..... ۷۱

روش های کمک به دانش آموزان برای توسعه مهارت های مقابله با استرس..... ۷۳

فصل هشتم

استرس فشار برای موفقیت در آینده..... ۷۷

تعریف فشار برای موفقیت در آینده..... ۷۸

علت های فشار برای موفقیت در آینده..... ۷۸

پیامد های فشار برای موفقیت در آینده..... ۸۲

روش های کاهش فشار برای موفقیت در آینده..... ۸۳

فصل نهم

استرس مالی دانش آموزان..... ۸۷

علل استرس مالی در دانش آموزان..... ۸۸

پیامد های استرس مالی در دانش آموزان..... ۸۹

روش های مقابله و رفع استرس مالی در دانش آموزان..... ۹۰

فصل دهم

- ۹۷..... استرس مالی در مدارس غیر دولتی
- ۹۸..... علل استرس مالی در مدارس غیر دولتی
- ۹۹..... پیامد های استرس مالی نسبت به همکلاسی ها
- ۱۰۰..... روش های کاهش استرس مالی برای دانش آموزان
- ۱۱۰..... تمرینات خاص برای کاهش استرس مالی
- ۱۱۲..... نحوه برخورد کادر مدرسه و معلمان
- ۱۱۲..... ایجاد فضای امن پذیرنده در کلاس
- ۱۱۳..... شناخت و درک ارزش دانش آموزان
- ۱۱۴..... کاهش فشار های تحصیلی
- ۱۱۵..... ارائه بازخورد مثبت و سازش
- ۱۱۶..... ارائه حمایت عاطفی و روانی
- ۱۱۷..... ترویج روش های یادگیری انعطاف پذیر
- ۱۱۸..... برقراری ارتباط موثر با والدین
- ۱۱۸..... ایجاد فرصت های استراحت و تفریح

فصل یازدهم

- ۱۲۱..... مدیریت زمان و برنامه ریزی استرس دانش آموزی
- ۱۲۱..... اهمیت مدیریت زمان
- ۱۲۲..... مراحل برنامه ریزی و مدیریت زمان

فهرست

نکات و تکنیک های موثر در مدیریت زمان.....	۱۲۵
موانع رایج در مدیریت زمان.....	۱۲۷
فصل دوازدهم	
تمرینات موثر برای کاهش فشار تحصیلی و استرس.....	۱۲۹
مدیریت زمان و برنامه ریزی موثر.....	۱۲۹
تکنیک های کاهش استرس و آرامش.....	۱۳۱
استراحت و بازیابی انرژی.....	۱۳۲
تقویت مهارت های اجتماعی و حمایت عاطفی.....	۱۳۳
یادگیری مهارت های مقابله با بار تحصیلی.....	۱۳۴
فعالیت های بدنی و ورزش.....	۱۳۵
تقویت مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری.....	۱۳۶
تکنیک های آرام بخش.....	۱۳۷
تنفس عمیق.....	۱۳۷
مدیتیشن.....	۱۳۸
آرام سازی عضلانی تدریجی.....	۱۳۹
تصویر سازی ذهنی.....	۱۴۰
یوگا.....	۱۴۰
گوش دادن به موسیقی آرام بخش.....	۱۴۱
نوشتن جای آرام بخش.....	۱۴۲

فهرست

۱۴۲	نوشتن احساسات
۱۴۳	حمام گرم
۱۴۴	تمرین ذهن آگاهی
۱۴۴	روش های مقابله با تغییرات جسمی و روانی ناشی از استرس
۱۴۴	آموزش تکنیک های مدیریت استرس
۱۴۵	تشویق به خواب کافی
۱۴۵	مشاوره روان شناسی و پشتیبانی عاطفی
۱۴۶	رعایت تغذیه سالم
۱۴۶	تعیین اهداف کوچک و دست یافتنی
۱۴۶	تشویق به فعالیت های تفریحی و خارج از مدرسه
۱۴۷	ایجاد فضای مثبت و حمایت کننده
۱۴۸	عدم مهارت های مقابله با استرس
۱۴۸	تمرینات کاهش استرس
۱۵۷	منابع و مآخذ