

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب کار روان شناسی سلامت

سال اوّل دبیرستان

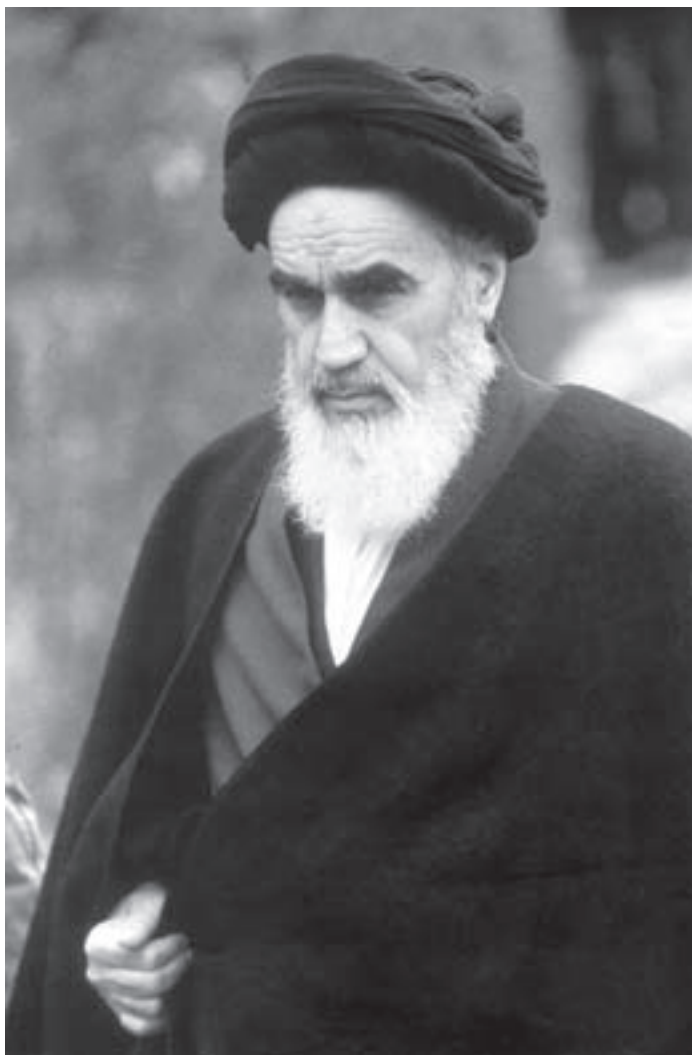
درس انتخابی — پرورشی

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی
نام کتاب : کتاب کار روان‌شناسی سلامت سال اول دبیرستان - ۲۱۴
اعضای شورای برنامه‌ریزی : محمود اوحدی، محمد نقی فراهانی، عزت‌الله فولادی، سوسن نیکو، علیرضا غلامی،
یحیی فرادی و عهده‌امیدی
مؤلفان : محمد نقی فراهانی، عزت‌الله فولادی، علیرضا غلامی، سوسن نیکو و عهده‌امیدی با همکاری
محمود اوحدی
ویراستار : سید اکبر میرجعفری
آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی
تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وبسایت : www.chap.sch.ir

تصویرگر : امیر نساجی
صفحه‌آرا : صغری عابدی
طراح جلد : مریم کیوان
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵
چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.



اساس عالم بر تربيت انسان است. انسان عصاره‌ی همه‌ی موجودات است و
فشرده‌ی تمام عالم است و انبيا آمده‌اند برای اين كه عصاره‌ی بالقوه را بالفعل كنند و
انسان يك موجودی الهی بشود كه اين موجود الهی تمام صفات حق تعالی در اوست
و جلوه‌گاه نور مقدس حق تعالی است.

امام خمینی (ره)

فهرست مطالب

دانش آموزان عزیز

۱	فصل اوّل : خود
۱۵	فصل دوم : ارتباط با دیگران
۳۵	فصل سوم : سبک اسناد
۵۳	فصل چهارم : فشار روانی

معلمان محترم، صاحب نظران، دانش آموزان عزیز و اولیای آنان می توانند نظر اصلاحی خود را در باره روی مطالب

این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - کد پستی مربوط به پایگاه نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دختر نامه ریزی و چاپ کتاب رایج می

دانش آموزان عزیز

درس روان‌شناسی سلامت به‌عنوان درس انتخابی - پرورشی در برنامه‌ی درسی شما پیش‌بینی شده است تا به‌خواسته و نیاز شما در حیطه‌ی روان‌شناسی سلامت پاسخ دهد. براساس مطالعه‌ای که در مورد نیازهای درسی دانش‌آموزان از دیدگاه خودشان، دبیران و متخصصان، مسائل بهداشت روانی و روان‌شناسی، در اولویت اول قرار گرفته‌اند و این مؤید آن است که دانش‌آموزان در جست‌وجوی شناخت و فهم بیش‌تر در مورد خودشان می‌باشند.

روان‌شناسی سلامت در مورد چه مسائلی صحبت می‌کند؟ روان‌شناسی سلامت درباره‌ی ما و آنچه ما را با یک زندگی سالم مرتبط می‌سازد، صحبت می‌کند و موضوعاتی از قبیل شناخت خود، ارتباط با دیگران، دلایل رفتارهای انسان، عوامل تسهیل‌کننده و ارتقاء سلامت روانی و ... مورد بحث قرار می‌گیرد.

کتابی که هم‌اکنون در اختیار دارید «کتاب کار روان‌شناسی سلامت» براساس برنامه‌ی مصوب درس روان‌شناسی سلامت تهیه گردیده و هدف آن این است که شما با انجام نمونه و فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب چه به‌صورت فردی یا گروهی با برخی از مفاهیم روان‌شناسی سلامت آشنا شده و توانایی خود را در مواجهه با زندگی روزمره توسعه دهید. بدیهی است دبیران محترم روان‌شناسی با آگاهی از برنامه‌ی درس روان‌شناسی سلامت و نیز کتاب راهنمای معلم که در اختیار دارند، روند فراگیری شما را تسهیل می‌نمایند. امید است این درس بتواند زمینه‌ی شناخت شما را از خود در حد برنامه‌ی درس روان‌شناسی سلامت فراهم کند.

گروه روان‌شناسی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی