

# تاب آوری

با باورها آغاز می‌شود



سارا تروبریج

لیلا وطن دوست

حسن صادقی

مریم شهری

چاپ ششم، ۱۴۰۱

۳۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی: ورجاوند

طرح جلد: آزاده پوریافرانی

چاپ و صحافی: دوستان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۶۵۶ - ۱۸ - ۴

ISBN: 978-964-7656-18-4

آدرس: میدان توحید، خیابان نصرت غربی،

پلاک ۱۰۸، طبقه همکف.

تلفن: ۹۶۵۷۶۳۹۷-۹

فروش اینترنتی در:

www.vnco.ir

۹۰۰۰۰ تومان

نشر ورجاوند

تروبریج، سارا

Trubridge, Sara

تاب آوری با باور آغاز می‌شود:

(تکیه بر نقاط قوت دانش‌آموزان برای

موفقیت در مدرسه) / سارا تروبریج؛ ترجمه

لیلا وطن دوست، حسن صادقی، مریم شهری.

تهران: ورجاوند، ۱۳۹۵.

۱۹۲ص: ۵/۲۱x۵/۱۴؛ س.م.

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۶۵۶ - ۱۸ - ۴

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی:

Resilience begins With beliefs:  
building on student strengths for  
success in school [2014]

کتاب حاضر توسط انتشارات ورای دانش در

سال ۱۳۹۴ فیبا گرفته است.

کتابنامه.

موفقیت تحصیلی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

انعطاف‌پذیری در کودکان و نوجوانان

معلمان -- نگرش‌ها

وطن دوست، لیلا، ۱۳۵۴-، صادقی، حسن،

۱۳۶۶-، شهری، مریم، ۱۳۶۶-، مترجمان

LB1۰۶۲/۶/ت۴ت۲ ۱۳۹۵

۳۷۰/۱۵

کتابخانه ملی ایران ۴۲۱۱۹۵۲

## فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم.....
۹	مقدمه دکتر بنارد.....
۱۳	مقدمه مؤلف.....
۲۷	درباره‌ی این کتاب.....
۳۳	<b>فصل اوّل</b> .....
۵۱	تاب‌آوری چیست؟.....
۵۲	چرا آگاهی معلمان از تاب‌آوری اهمیت دارد؟.....
۵۸	تاب‌آوری، واژه روز.....
۵۹	تأمل کنید.....
۶۱	<b>فصل دوم</b> .....
۶۱	تاریخچه‌ی تاب‌آوری.....
۶۲	از خطر تا تاب‌آوری.....
۶۳	تاب‌آوری به‌عنوان یک فرآیند.....
۶۳	برخی از مفاهیم مهم سازه تاب‌آوری.....
۶۶	تعاریف تاب‌آوری.....
۶۹	مفهوم تاب‌آوری قابل دفاع است.....
۷۵	تأمل کنید.....
۷۷	<b>فصل سوم</b> .....
۷۷	پیوند دادن تاب‌آوری، باورها و موفقیت دانش‌آموزان.....
۷۹	درک نظریه تاب‌آوری.....
۸۳	باورها چیستند؟.....
۸۴	منظور ما از موفقیت دانش‌آموزان چیست؟.....
	چطور می‌توانیم از باورهای معلم در مورد تاب‌آوری دانش‌آموزان به موفقیت
۸۵	دانش‌آموزان دست یابیم؟.....
۹۶	تأمل کنید.....

فصل چهارم.....	۹۸
مطالب بیشتری در مورد باورها.....	۹۸
چرا باورها این قدر اهمیت دارند؟.....	۱۰۱
پژوهش در مورد باورهای تأثیرگذار چه می گوید؟.....	۱۰۲
تأمل کنید.....	۱۰۵
فصل پنجم.....	۱۰۷
تأثیر گذاشتن بر باورها، تقویت تاب‌آوری و افزایش موفقیت دانش‌آموزان.....	۱۰۷
یک چارچوب مفهومی که این فرآیند را هدایت می‌کند.....	۱۰۹
این فرآیند چه نقشی در رشد حرفه‌ای دارد؟.....	۱۱۴
چیزی بیش از ارائه‌ی صرف اطلاعات.....	۱۱۴
مؤلفه‌های کلیدی.....	۱۱۶
شکل احتمالی / پیشنهادی.....	۱۳۵
فصل ششم.....	۱۳۷
حفظ تاب‌آوری در مدرسه، دانش‌آموزان و خود شما.....	۱۳۷
توجه به تاب‌آوری در خودتان: گام ابتدایی مهم.....	۱۳۸
واژگان اهمیت دارند.....	۱۳۹
آستر نقره‌ای مشکلات.....	۱۴۰
مراقبت از مراقب.....	۱۴۱
قدرت یک نفر.....	۱۴۲
تاب‌آوری با باورها آغاز می‌شود.....	۱۴۵
بخش تفکر.....	۱۴۷
نتیجه‌گیری.....	۱۴۹
سخن آخر.....	۱۵۱
پیوست‌ها.....	۱۵۳
پیوست A: نقاط قوت شخصی در تاب‌آوری.....	۱۵۳
پیوست B: طرح پیشنهادی برای آموزش حرفه‌ای و پیش‌حرفه‌ای.....	۱۵۶
پیوست C: تاب‌آوری در فهرست عمل: شبیه چیست؟.....	۱۵۸

- پیوست D: تفکر شخصی - متن تسهیلگر..... ۱۶۹
- پیوست E: تصویرسازی هدایت شده: تفکر شخصی - یادداشتهای  
شرکت‌کننده‌ها..... ۱۷۱
- پیوست F: اجرای تمرین دانش‌آموزی تنگ‌ماهی / گوش کردن..... ۱۷۲
- پیوست G: پژوهش طولی کویا: امی ورنر و روث اسمیت..... ۱۷۷
- پیوست H: پردازش فرآیند و برنامه‌ریزی برای عمل..... ۱۷۹
- منابع..... ۱۸۱