

سوالات استخوانی : آموزش تفکر به کودکان و نوجوانان

۱(۱۰۱۰) قدیمترین تلاشها در آموزش تفکر به تلاش سقراط در بهره گیری از کدام روش بوده است؟

۱(۱۰۱۰) دیالکتیک ۲(۱۰۱۰) مباحثه ۳(۱۰۱۰) پرسش پاسخ ۴(۱۰۱۰) نسبیت گرایی

۲(۱۰۱۰) کدام دانشمند مستقیماً توصیه ای برای آموزش تفکر به کودکان نداشت اما در آوردن سنت عملی به درون مدرسه تلاش کرد؟

۱(۱۰۱۰) دیویی ۲(۱۰۱۰) ویلیام جمیز ۳(۱۰۱۰) ژان ژاک روسو ۴(۱۰۱۰) چارلز

۳(۱۰۱۰) هدف تربیت در آیین زرتشت چه بوده است؟

۱(۱۰۱۰) تربیت اخلاقی و دینی ۲(۱۰۱۰) پرهیزکاری و مبارزه بانفس

۳(۱۰۱۰) حق شناسی و اخلاق ۴(۱۰۱۰) تربیت اخلاقی و اجتماعی

۴(۱۰۱۰) در قرآن چند آیه در مورد تفکر بکار رفته است؟

۱(۱۰۱۰) 20 آیه ۲(۱۰۱۰) 19 آیه ۳(۱۰۱۰) 18 آیه ۴(۱۰۱۰) 21 آیه

۵(۱۰۱۰) فیشر در کتاب آموزش تفکر می نویسد آگاهی ما از تفکر از چه چیزهایی نشأت می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) فلسفه و جامعه شناسی ۲(۱۰۱۰) فلسفه و روان شناسی

۳(۱۰۱۰) تفکر انتقادی و استدلال ۴(۱۰۱۰) تحلیل و منطق

۶(۱۰۱۰) از نظر پیاژه کودکان در چه سنی دارای برداشت ها و داوری های ادراکی مبهمی هستند که قادر بر زبان آوردن آنها نیستند؟

۱(۱۰۱۰) 4-7 سالگی ۲(۱۰۱۰) 3-7 سالگی ۳(۱۰۱۰) 3-6 سالگی ۴(۱۰۱۰) 2-4 سالگی

۷(۱۰۱۰) از نظر ویگوتسکی کودکان از چه راهی محیط انتخابی پیرامون خود را درونی می کنند؟

۱(۱۰۱۰) تاثیر فرهنگ متقابل ۲(۱۰۱۰) رشد شناختی

۳(۱۰۱۰) زبان ۴(۱۰۱۰) الگو پردازی

۸(۱۰۱۰) مهمترین نوع استدلال است که برخلاف اسقراء و تمثیل نتیجه در آن قطعی است و با احتمالات سروکار ندارد

۱(۱۰۱۰) تفکر ۲(۱۰۱۰) تفکر انتقادی ۳(۱۰۱۰) تفکر خلاق ۴(۱۰۱۰) قیاس

۹(۱۰۱۰) قدیمی ترین مفهوم وازه علم در زبان یونانی از چه کلمه ای مشتق شده است؟

۱(۱۰۱۰) اپیستمه(مفهوم شناسی)

۲(۱۰۱۰) اپیستمولوژی(معرفت شناسی)

۳(۱۰۱۰) علم روان شناسی

۴(۱۰۱۰) علم منطق

۱۰(۱۰۱۰) کدام نوع تفکر باتغییر ادراکات ومفاهیم سروکار دارد؟

۱(۱۰۱۰) تفکر جانبی

۲(۱۰۱۰) تفکر انتقادی

۳(۱۰۱۰) تفکر خلاق

۴(۱۰۱۰) تفکر عمودی

۱۱(۱۰۱۰) در نظریات پیاز وازه انطباق به چه معناست؟

۱(۱۰۱۰) جسمی وذهنی

۲(۱۰۱۰) شناختی ورشدی

۳(۱۰۱۰) دون سازی وبرون سازی

۴(۱۰۱۰) ذهنی وادراکی

۱۲(۱۰۱۰) اولین نشانه های تفکر منطقی در کودکان در چه سنی رخ می دهد؟

۱(۱۰۱۰) 5سالگی

۲(۱۰۱۰) 4سالگی

۳(۱۰۱۰) 7سالگی

۴(۱۰۱۰) 3سالگی

۱۳(۱۰۱۰) در پرورش تفکر به کودکان بیشترین تاکید بر چه نوع بازی است؟

۱(۱۰۱۰) بازی فکری

۲(۱۰۱۰) بازی تدبیری

۳(۱۰۱۰) بازی های تغییر پذیر

۴(۱۰۱۰) بازی های ساختاری

۱۴(۱۰۱۰) قدیمی ترین واستوارترین روش های تحریک وتقویت تفکر به شمار می آید؟

۱(۱۰۱۰) استقرایی

۲(۱۰۱۰) الگوسازی

۳(۱۰۱۰) تمثیل

۴(۱۰۱۰) پرسش وپاسخ

۱۵(۱۰۱۰) داستان سفر به مرکز زمین اثر کیست؟

۱(۱۰۱۰) آیزاک آسیموف

۲(۱۰۱۰) ژول ورن

۳(۱۰۱۰) جرج اورول

۴(۱۰۱۰) اسکات

۱۶(۱۰۱۰) دیدگاه انرژی مازاد مربوط به کدام دانشمند است؟

۱(۱۰۱۰) پاتریک

۲(۱۰۱۰) هربرت اسپنسر

۳(۱۰۱۰) جی تی دابلیو

۴(۱۰۱۰) استانی هال

۱۷(۱۰۱۰) این سخن از کیست؟(خداوند به من قلبی بسیار عاقل وزبانی بسیار پرسشگر عنایت کرده است)

۱(۱۰۱۰) حضرت علی(ع)

۲(۱۰۱۰) پیامبر(ص)

۳(۱۰۱۰) امام صادق(ع)

۴(۱۰۱۰) ابن شهر آشوب

۱۸(۱۰۱۰) کلمه قصص در قرآن چند مرتبه بکار رفته است؟

۱(۱۰۱۰) 11مرتبه

۲(۱۰۱۰) 8مرتبه

۳(۱۰۱۰) 10مرتبه

۴(۱۰۱۰) 7مرتبه

۱۹(۱۰۱۰) چه نوع داستان‌هایی موجب سکون و ثبوت قلبی می شوند؟

۱(۱۰۱۰) داستانهای قرآنی ۲(۱۰۱۰) باقاعده ۳(۱۰۱۰) علمی ۴(۱۰۱۰) تخیلی

۲۰(۱۰۱۰) کودکان در چه سنی باتولید صدا شروع به تولید آواها و سرودها وواژگان می کنند؟

۱(۱۰۱۰) 2-3 سالگی ۲(۱۰۱۰) 4-5 سالگی ۳(۱۰۱۰) 3-4 سالگی ۴(۱۰۱۰) 3-6 سالگی

۲۱(۱۰۱۰) ریشه شکل گیری ایده فلسفه برای کودکان در چه سالی بود؟

۱(۱۰۱۰) 1976 ۲(۱۰۱۰) 1968 ۳(۱۰۱۰) 1995 ۴(۱۰۱۰) 1975

۲۲(۱۰۱۰) کدام دانشمند با آموزش فلسفه به کودکان مخاف بود؟

۱(۱۰۱۰) افلاطون ۲(۱۰۱۰) ارسطو ۳(۱۰۱۰) لیپمن ۴(۱۰۱۰) ارسطو

۲۳(۱۰۱۰) مربی عمل گرای قرن بیستم چه کسی بود؟

۱(۱۰۱۰) جان دیویی ۲(۱۰۱۰) اسپنسر ۳(۱۰۱۰) پاولف ۴(۱۰۱۰) روسو

۲۴(۱۰۱۰) مکتب رفتارگرایی از چه مکتبی سرچشمه می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) خردگرایی ۲(۱۰۱۰) کارگرد گرایی ۳(۱۰۱۰) عقل گرایی ۴(۱۰۱۰) تجربه گرایی

۲۵(۱۰۱۰) هدف رویکرد انتقادی چیست؟

۱(۱۰۱۰) شفاف سازی ۲(۱۰۱۰) بازسازی اندیشه ها ۳(۱۰۱۰) سنجش و بررسی ۴(۱۰۱۰) کشف حقیقت

۲۶(۱۰۱۰) هدف روان شناسی شناختی پیازه چیست؟

۱(۱۰۱۰) رشد ذهنی ۲(۱۰۱۰) تفکر انتزاعی ۳(۱۰۱۰) مطالعات زیست شناختی ۴(۱۰۱۰) روانشنای ژنتیک

۲۷(۱۰۱۰) نقش زبان در کودکان به چه نحوی است؟

۱(۱۰۱۰) اصلی ترین فعالیتی که به یادگیری منجر می شود ۲(۱۰۱۰) اساسی ترین نقش دریادگیری و توسعه شناخت دارد ۳(۱۰۱۰) کسب دانش و مهارتها را ساده میکند. ۴(۱۰۱۰) روش انتقال و القاء مفاهیم را بیشتر میکند.

۲۸(۱۰۱۰) در کدامیک از فعالیتهای زیر مربی نقش کمتر دارد؟

۱(۱۰۱۰) آموزش بازی ۲(۱۰۱۰) آموزش زبان ۳(۱۰۱۰) آموزش تفکر خلاق ۴(۱۰۱۰) آموزش فلسفه

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	الف
3	د
4	ج
5	ب
6	الف
7	د
8	د
9	ب
10	الف
11	ج
12	الف
13	ب
14	د
15	ب
16	ب
17	الف
18	د
19	الف
20	ج
21	ب
22	الف
23	الف
24	د
25	د
26	د
27	ب
28	د

۱- قدیمترین تلاشها در آموزش تفکر به تلاش سقراط در بهره گیری از روش باز می گردد.

۱. مباحثه ۲. دیالکتیک ۳. دیالوگ ۴. منولوگ

۲- کدام دانشمند هیچ توصیه ای برای آموزش تفکر به کودکان از خود نشان داده است؟

۱. دیویی ۲. جان لاک ۳. ویلیام جیمز ۴. ژان ژاک روسو

۳- کدام دانشمند عقیده دارد تفکر زمانی کامل میشود که در میدان عمل به آزمایش گذاشته شود.

۱. روسو ۲. سقراط ۳. دیویی ۴. میتو لیپمن

۴- کدام دانشمند در آوردن سنت عملی به درون مدرسه واعطای نقش محوری به دانش آموزان دریادگیری نقش داشت؟

۱. دیویی ۲. پیازه ۳. واتسون ۴. اسکینر

۵- هدف از تربیت در آیین زدتشت کدام است؟

۱. سیاسی - دینی ۲. اعتقادی - اقتصادی ۳. اخلاقی - اجتماعی ۴. اجتماعی - سیاسی

۶- چند آیه از قرآن درباره ماهیت وجایگاه تفکر آمده است؟

۱. 18 ۲. 20 ۳. 12 ۴. 22

۷- دیدگاه قرآن تفکر نوعی است.

۱. سنجش ۲. تدبیر ۳. تعقل ۴. نیت

۸- در تعریف تفکر اغلب بر چه مفهومی تاکید شده است؟

۱. حل مساله ۲. حدس ۳. قضاوت ۴. معلومات ذهن

۹- بکارگیری زبان برای تعامل در باب اقتصاد سیاست فرهنگ و سایر امور به کدام نقش زبان اشاره دارد؟

۱. ارتباطی ۲. القایی ۳. انتقالی ۴. معنایی

۱۰- جمله معروف ((گاه زبان مبنایی برای تفکر است و گاه تفکر مبنایی برای زبان و این دو به رشد یکدیگر کمک می کنند)) از کیست؟

۱. واتسون ۲. پیازه ۳. اسکینر ۴. ویگوتسکی

۱۱- به نظر پیازه کودکان در کدام دوره قادر به تفکر انتزاعی و صورتی هستند؟

۱. تولد تا دو سالگی ۲. 2-7 سالگی ۳. 4-7 سالگی ۴. 11-14 سالگی

۱۲- به نظر ویگوتسکی کودکان از چه راهی محیط پیرامون و مفاهیم آن را در خود درونی سازی می کنند؟

۱. زبان
۲. تفکر
۳. محیط اجتماعی- فرهنگی
۴. محیط شخصی

۱۳- در کدام دوره تحول زبان شناختی کودک به جای عبادت ((من آب می خواهم)) عبارت ((من آب)) را به کارم برد؟

۱. تولد تا ۱۲ سالگی
۲. ۲-۵ سالگی
۳. ۱۸-۲۴ سالگی
۴. ۱۲-۱۸ سالگی

۱۴- تفکر منطقی بر چه پایه ای استوار است؟

۱. بینش
۲. درونی
۳. زبان
۴. فهم

۱۵- در کدام تفکر نتیجه قطعی به دست است؟

۱. قیاسی
۲. استقرایی
۳. تجربی
۴. روش علمی

۱۶- عبارت ((فرد نقاد به بیان نتایج استدلال در قالب جملاتی می پردازد که خودش تولید می کند و نشان می دهد که استدلال های اوشکلی قانع کننده به خود گرفته است)) اشاره به کدام مهارت شناختی در تفکر انتقادی دارد؟

۱. تبیین
۲. تفسیر
۳. استنباط
۴. تحلیل

۱۷- به نظر ((آناکرافت)) چه سنی برای آموزش خلاقیت به کودکان مناسب است؟

۱. ۴-۸ سالگی
۲. ۳-۵ سالگی
۳. ۶-۱۲ سالگی
۴. ۲-۴ سالگی

۱۸- در این نوع تفکر ذهن از جز به کل می رود؟

۱. قیاسی
۲. تجربی
۳. فلسفی
۴. استقرایی

۱۹- در کدامیک از موارد زیر یک زمینه فردی شده در تفکر است؟

۱. تخیل
۲. تفکر جانبی
۳. توانایی ذهنی
۴. رمز گذاری ذهنی

۲۰- در این نوع تفکر بر تولید الگوهای فکری جدید تاکید می شود؟

۱. تفکر جانبی
۲. تفکر عینی
۳. تفکر تخیلی
۴. تفکر همگرا

۲۱- از نظر این صاحب نظر در تاثیر بازی بر جسم کودکان بازی (انرژی مازاد) است؟

۱. دابلیو
۲. استانلی هال
۳. اسپنسر
۴. فروبل

۲۲- روش سقراط برای تحریک تفکر چه بوده است؟

۱. استدلال ۲. قیاسی ۳. منولوک ۴. پرسش و پاسخ

۲۳- داستان ((سفر به مرکز زمین)) اثر کیست؟

۱. ژول ورن ۲. ولز ۳. کلارک ۴. جورج اورول

۲۴- چه کسی فلسفه رابه عنوان روش آموزش تفکر به کودکان مطرح ساخت؟

۱. لیپمن ۲. افلاطون ۳. سقراط ۴. ارسطو

۲۵- چه کسی برای اولین بار در مدرسه اش به تمرین تفکر عملی به کودکان پرداخت؟

۱. دیویی ۲. مید ۳. افلاطون ۴. سقراط

۲۶- ریشه مکتب رفتارگرایی در کدام فلسفه قرار دارد؟

۱. تجربه گرایی ۲. عقل گرایی ۳. علم گرایی ۴. استدلال گرایی

۲۷- شفاف سازی دقت و دفاع خردمدانه از ساخت دانش ورشد آگاهی از ویژگیهای این رویکرد تفکری است؟

۱. انتقادی ۲. القایی ۳. تولیدی ۴. انتقالی

۲۸- در فلسفه برای کودکان اصلی ترین فعالیتی که به یادگیری منجر می شود؟

۱. گفت وگو ۲. مساله ۳. تحلیل ۴. ادراک

۲۹- در فلسفه برای کودکان خواندن بیشتر از روی چه چیزی صورت می گیرد؟

۱. از روی کتاب ۲. از روی تصویر ۳. از روی داستان نوشته شده ۴. از روی صفحه نمایش

۳۰- در چهارچوب سنتی هدف از گفتگو چیست؟

۱. تعامل زبانی ۲. کشف حقیقت ۳. تولید دانش ۴. تبادل اندیشه

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ب
2	د
3	ج
4	الف
5	ج
6	الف
7	الف
8	الف
9	الف
10	د
11	د
12	ج
13	ج
14	ج
15	الف
16	الف
17	الف
18	د
19	الف
20	الف
21	ج
22	د
23	الف
24	الف
25	الف
26	الف
27	الف
28	الف
29	ج
30	ب

۱- روش تفکر انتقادی سقراط چه نام داشت؟

۱. دیالوگ ۲. منولوگ ۳. دیالیکتیک ۴. مباحثه

۲- به عقیده این صاحب نظر تفکر زمانی کامل می شود که در میدان عمل به آزمون گذاشته شود تا کارایی خود را نشان دهد.

۱. روسو ۲. جان دیوئی ۳. سقراط ۴. جان لاک

۳- هدف از تربیت در آیین زرتشت چیست؟

۱. اقتصادی - دینی ۲. اجتماعی - سیاسی ۳. سیاسی - دینی ۴. اخلاقی - اجتماعی

۴- تعریف ((فکر)) به معنای مرتب ساختن امور معلوم برای رسیدن به کشف مجهول، چگونه تعریفی است؟

۱. منطقی ۲. فلسفی ۳. علمی ۴. اجتماعی

۵- در تعاریف تفکر بیشتر بر چه مفهومی تاکید می شود؟

۱. بینش ۲. تجربه ۳. مسئله ۴. فهم

۶- بکارگیری زبان برای تعامل در باب اقتصاد، سیاست، فرهنگ و سایر امور، به کدام نقش زبان اشاره دارد؟

۱. القایی ۲. انتقالی ۳. ارتباطی ۴. معنایی

۷- کدام صاحب نظر می گوید: گاه زبان مبنایی برای تفکر است و گاه تفکر مبنای برای زبان و آنها به رشد یکدیگر کمک می کنند؟

۱. ویگوتسکی ۲. پیازه ۳. واتسون ۴. اسکینر

۸- به نظر پیازه کودکان در کدام دوره قادر به تفکر انتزاعی و صوری هستند؟

۱. تولد تا دو سالگی ۲. 2 تا 7 سالگی ۳. 4 تا 7 سالگی ۴. 11 تا 14 سالگی

۹- بنظر ویگوتسکی کودکان از چه راهی محیط پیرامون و مفاهیم آن را در خود درونی سازی می کنند؟

۱. زبان ۲. محیط اجتماعی - فرهنگی

۲. تفکر ۴. محیط شخصی

۱۰- در کدام دوره تحول زبان شناختی، کودک به جای عبارت ((من آب می خواهم)) عبارت ((من آب)) را به کار می برد؟

۱. تولد تا 12 سالگی ۲. 2 تا 5 سالگی ۳. 18 تا 24 ماهگی ۴. 12 تا 18 ماهگی

۱۱- تفکر منطقی بر چه پایه ای استوار است؟

۱. بینش ۲. فهم ۳. درونی شدن ۴. زبان

۱۲- در کدام تفکر، نتیجه قطعی به دست می آید؟

۱. قیاسی ۲. استقرایی ۳. تجربی ۴. روش علمی

۱۳- عبارت ((فرد نقاد به بیان نتایج استدلال در قالب جملاتی می پردازد که خودش تولید می کند و نشان می دهد که استدلال های او شکلی قانع کننده به خود گرفته است.)) اشاره به کدام مهارت شناختی در تفکر انتقادی دارد؟

۱. تفسیر ۲. استنباط ۳. تبیین ۴. تحلیل

۱۴- به نظر ((آنا کرافت)) چه سنی برای آموزش خلاقیت به کودکان مناسب است؟

۱. دو تا چهار سالگی ۲. چهار تا هشت سالگی ۳. سه تا پنج سالگی ۴. شش تا دوازده سالگی

۱۵- در این نوع تفکر بر تولید الگوهای فکری جدید تاکید می شود؟

۱. تفکر جانبی ۲. تفکر علمی ۳. تفکر تخیلی ۴. تفکر همگرا

۱۶- در این نوع تفکر ذهن از جزء به کل می رود؟

۱. قیاسی ۲. تجربی ۳. فلسفی ۴. استقرایی

۱۷- در ارتباط با بازی کدام مورد درست نیست؟

۱. دارای انگیزه درونی است ۲. درونش هدفی نهفته نیست
۳. به دلیل رضایت انجام می شود ۴. درونش هدفی نهفته است

۱۸- از دیدگاه این صاحب نظر در تاثیر بازی بر جسم کودکان، بازی (انرژی مازاد) است.

۱. دابلیو ۲. استانلی هال ۳. اسپنسر ۴. فروید

۱۹- به طور کلی بازی های کودکان و نوجوانان به سه دسته تقسیم می شوند.

۱. جسمانی - حرکتی - شانس ۲. جسمانی - تدبیری - شانس
۳. جسمانی - حرکتی - تدبیری ۴. جسمانی - هیجانی - شانس

۲۰- روش سقراط برای تحریک تفکر چه بود؟

۱. پرسش و پاسخ ۲. استدلال ۳. قیاس ۴. منولوگ

۲۱- داستان ((سفر به مرکز زمین)) اثر کیست؟

۱. ولز ۲. کلارک ۳. ژول ورن ۴. جورج اورول

۲۲- به نظر افلاطون روح کودکان بیشتر بر اثر چه عاملی پرورش می یابد؟

۱. ورزش ۲. تیر اندازی ۳. دیالوگ ۴. داستان

۲۳- چه کسی فلسفه را به عنوان روش آموزش تفکر به کودکان مطرح ساخت؟

۱. لیپمن ۲. آدامس ۳. سقراط ۴. ارسطو

۲۴- چه کسی برای اولین بار در مدرسه اش به تمرین تفکر عملی کودکان پرداخت؟

۱. مید ۲. دیویی ۳. اسکینر ۴. منتسوری

۲۵- ریشه مکتب رفتار گرایی در کدام فلسفه قرار دارد؟

۱. عقل گرایی ۲. تجربه گرایی ۳. علم گرایی ۴. استدلال گرایی

۲۶- شفاف سازی، دقت و دفاع خردمندانه از ساخت دانش و رشد آگاهی از ویژگی های این رویکرد تفکری است؟

۱. رویکرد انتقالی ۲. رویکرد القایی ۳. رویکرد تولیدی ۴. رویکرد انتقادی

۲۷- در برنامه درسی فلسفه برای کودکان، سن کودک از سالگی تا بالای سالگی در نظر گرفته شده است.

۱. دو تا بالای هشت سالگی ۲. چهار تا بالای ده سالگی
۳. سه تا بالای شانزده سالگی ۴. پنج تا بالای سیزده سالگی

۲۸- در فلسفه برای کودکان اصلی ترین فعالیتی که به یادگیری منجر میشود است.

۱. گفت و گو ۲. مسئله ۳. تحلیل ۴. ادراک

۲۹- در فلسفه برای کودکان خواندن بیشتر از روی چه چیزی صورت می گیرد ؟

۱. از روی کتاب ۲. از روی تصویر
۳. از روی داستان نوشته شده ۴. از روی صفحه نمایش

۳۰- در چهارچوب سنتی هدف از گفت و گو چیست ؟

۱. تعامل زبانی ۲. کشف حقیقت ۳. تولید دانش ۴. تبادل اندیشه

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ب
3	د
4	الف
5	ج
6	ج
7	الف
8	د
9	ب
10	ج
11	د
12	الف
13	ج
14	ب
15	الف
16	د
17	ب
18	ج
19	ب
20	الف
21	ج
22	د
23	الف
24	ب
25	ب
26	د
27	ج
28	الف
29	ج
30	ب

۱- کلید غلبه بر عادت فکری "من نمیتوانم" کدام است؟

۱. بررسی کارهایی که میتوانید انجام دهید
۲. امتحان یک موقعیت جدید
۳. اجتناب از موقعیت فعلی
۴. کشف شرایط بحرانی

۲- کدام مورد زیر عکس العمل بدن است؟

۱. خشم
۲. خندیدن
۳. نگرانی
۴. شادی

۳- نوجوانانی با عادت فکری هنگام مواجهه با مسائل زندگی به استقبال بدترین ها رفته و مضطرب میشوند.

۱. همه یا هیچ
۲. فاجعه پنداری
۳. من نمیتوانم
۴. پیشگویی

۴- فاجعه پنداری معمولاً در مقابل یک وضعیت بوجود میآید.

۱. مبهم
۲. وحشتناک
۳. جدید
۴. مشخص

۵- در مقابله با کدام عادت فکری نادرست لازم است تا اشتباهات و کمبودهای خود را قبول کرده و با آنها آشنا شویم؟

۱. همه یا هیچ
۲. فاجعه پنداری
۳. ذهن خوانی
۴. سرزنش کردن

۶- اگر تا به حال اشتباهی انجام نداده ایم به معنی آن است که

۱. بسیار توانمند هستیم.
۲. شانس تجارب تازه را نداشته ایم.
۳. خارق العاده هستیم.
۴. دیگران قضاوت درستی از ما ندارند.

۷- برای رهایی از کدام عادت فکری منفی باید از بالا به قضیه نگاه کرد و همه نقاط مثبت و منفی را در نظر گرفت؟

۱. فاجعه پنداری
۲. منفی گرایی
۳. من باید
۴. این را حس میکنم

۸- مهمترین احساس ما در هنگام مواجهه با منفی گرایی کدام است؟

۱. بی قراری. یاس. غم
۲. ترس. تنهایی. اضطراب
۳. غم. آشفتگی. خجالت
۴. خشم. نگرانی. سردرگمی

۹- مقابله درست با عادت فکری "من باید شما باید" موجب میگردد تا بیشتر شویم..

۱. انعطاف پذیر
۲. مثبت نگر
۳. کنترل کننده
۴. خوشبین

۱۰- ذهن آگاهی مهارتی است که برای غلبه بر تفکر بسیار مفید است.

۱. من باید شما باید
۲. همه یا هیچ
۳. فاجعه پنداری
۴. سرزنش کردن

۱۱- مهمترین راه مقابله با عادت فکری پیشگویی کدام است؟

۱. بررسی دلایل کافی برای نتیجه گیری
۲. از بالا نگاه کردن
۳. افزایش اعتماد به نفس
۴. تسلیم شرایط و موقعیت شدن

۱۲- پیش بینی یک اتفاق بد معمولاً به احساس منجر میشود.

۱. نگرانی و دلسردی نسبت به آینده
۲. امید و تلاش نسبت به آینده
۳. نگرانی و دلسردی نسبت به گذشته
۴. امید و تلاش نسبت به گذشته

۱۳- افرادی با عادت درباره نظر دیگران قضاوت کرده و از بابت آن نگران میشوند.

۱. ذهن خوانی
۲. فاجعه پنداری
۳. همه یا هیچ
۴. منفی گرایی

۱۴- کدام تفکر منفی موجب اضطراب اجتماعی و دوری گزینی میگردد؟

۱. ذهن خوانی
۲. همه یا هیچ
۳. من باید شما باید
۴. عادلانه نیست

۱۵- بجای لازم است تا مسئولیت خطاهای خود را پذیرفته و بابت آن اقدام کنیم.

۱. سرزنش دیگران
۲. قضاوت دیگران
۳. خواندن ذهن دیگران
۴. پیشگویی

۱۶- مهمترین احساس هنگام سرزنش خودمان کدام است؟

۱. نگرانی و غم
۲. درماندگی و غم
۳. خشم و نگرانی
۴. تعصب و درماندگی

۱۷- چه زمانی با فکر منفی "عادلانه نیست" روبرو میشویم؟

۱. وقتی رعایت عدالت مهم است.
۲. وقتی ملاک عدالت مرجعی شخصی است.
۳. وقتی ملاک عدالت مرجعی اجتماعی است.
۴. وقتی عدالت رعایت نشده است.

۱۸- در مقابله با تفکر منفی باید به این فکر کنیم: "همین است که هست"

۱. عادلانه نیست
۲. سرزنش دیگران
۳. همه یا هیچ
۴. حالا که اینجا هستم ادامه میدهم

۱۹- تمرین مهارت سپاسگزاری برای کدام فکر منفی موثر است؟

۱. عادلانه نیست
۲. سرزنش کردن
۳. پیشداوری
۴. من نمیتوانم

۲۰- در کدام مورد زیر یک برداشت جزئی موجب قضاوت کلی می‌گردد؟

۱. پیشداوری
۲. من باید شما باید
۳. عادلانه نیست
۴. این را حس می‌کنم

۲۱- اثر هاله ای به چه معنایی است؟

۱. برداشت ذهنی مثبت یا منفی قبلی بر قضاوت فرد اثر می‌گذارد.
۲. برداشت ذهنی منفی قبلی بر قضاوت فرد اثر می‌گذارد.
۳. برداشت ذهنی مثبت قبلی بر قضاوت فرد اثر می‌گذارد.
۴. قضاوت افراد مستقل از تجارب قبلی است.

۲۲- احساسات و هیجانها میتوانند راهنمای ما باشند.

۱. فکر
۲. رفتار
۳. فکر و رفتار
۴. منطق و عمل

۲۳- غلبه بر فکر منفی "این را حس می‌کنم" موجب بروز خواهد شد.

۱. حس منفی سردرگمی
۲. حس خوشایند کنترل
۳. حس منفی کنترل
۴. حس خوشایند برتری

۲۴- دو سبک اصلی در انگیزه پیشرفت کدام است؟

۱. ترس از شکست و امید به موفقیت
۲. تلاش و امید برای کسب موفقیت
۳. تلاش و اجتناب از شکست
۴. غلبه بر موانع و میل به پیروزی

۲۵- مهمترین عامل انگیزشی رهبران جهانی است.

۱. تلاش برای اجتناب از شکست
۲. تمرکز بر دستیابی به موفقیت
۳. احساس برتری و قدرت
۴. کسب معیارهای بالا

۲۶- اگر در میانه مسیر موفقیت شرایط جدیدی بوجود آید باید

۱. با توجه به هزینه ها ادامه داد.
۲. بدون توجه به هزینه ها متوقف شد.
۳. با توجه به شرایط موجود راهبرد مناسبی اتخاذ کرد.
۴. با توجه به شرایط موجود همان مسیر را ادامه داد.

۲۷- کدام مورد زیر برای مقابله با عادت فکری 'حالا که اینجا هستم پس ادامه میدهم' مناسب نیست؟

۱. هشپاری سازگارانه
۲. مدیریت شرایط
۳. سازگاری پویا
۴. استمرار در راهبرد

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	ب
3	ب
4	الف
5	الف
6	ب
7	ب
8	الف
9	الف
10	الف
11	الف
12	الف
13	الف
14	الف
15	الف
16	ج
17	ب
18	الف
19	الف
20	الف
21	الف
22	ج
23	ب
24	الف
25	ب
26	ج
27	د

۱- یک عادت منفی گرایی به چه معناست ؟

۱. توجه گزینشی به یک عادت شناختی غلط در تفکر

۲. پردازش کنترل نشده و خودکار

۳. همه اطلاعات غلط دریافتی از محیط

۴. نتیجه گیری غلط از اطلاعات حل شده و تصمیم گیری

۲- کدام یک از گزینه های زیر معنای تفکر را در بر نمیگیرد؟

۱. اطلاعات

۲. حل مسئله

۳. تصمیم گیری

۴. نظم شناختی

۳- نظم شناختی انسان تابع چه چیزی است ؟

۱. نوع پردازش

۲. صحت اطلاعات

۳. هوشیاری پنهان

۴. حرکات غیر ارادی

۴- در کتاب مبارزه نوجوانان با عادت های فکری منفی از چند عادت نام برده شده است -

که باعث دست نیافتن اغلب نوجوانان به شادی و موفقیت میشود؟

۱. 14 عادت

۲. 12 عادت

۳. 13 عادت

۴. 8 عادت

۵- کسی که عادت فاجعه پنداری دارد ...

۱. احتمالا در مورد آینده پیشگویی هم می کند

۲. لزوما درباره آینده پیشگویی نمی کند

۳. احتمالا یک فاجعه پندار است

۴. او کسی است که فقط پیشگویی میکند

۶- وقتی فردی خود و دیگران را با یک الگوی خشک و غیر منطقی قضاوت کرد و با رفتاری بر خلاف الگوی مورد انتظار نشان

میدهد دچار چه نوع عادت منفی شده است ؟

۱. منفی گرایی

۲. من باید ، تو باید

۳. سرزنش کردن

۴. من نمی توانم

۷- خواندن کتاب مبارزه نوجوانان با عادت های فکری منفی چه تاثیری بر افراد دارد ؟

۱. موجب افزایش اعتماد به نفس میشود

۲. تلاش و تعهد را بالا میبرد

۳. بازسازی شناختی می دهد

۴. آرامش و تمرکز توجه میدهد

۸- وضعیت بدنی افراد در عادت من نمیتوانم چگونه است

۱. لرزش بدن

۲. خشم

۳. نگرانی

۴. اضطراب

۹- نوجوانان با عادت من نمیتوانم همیشه نتیجه بگیرند...

۱. به جای اجتناب از موقعیت برای رو به رو شدن برنامه ای طراحی کنند

۲. به طور هوشمندانه به فکر چاره بوده و به آن عمل میکنند

۳. از مواجهه با موقعیت های تازه یا حل مشکلات ناتوان هستند

۴. به سمت اضطراب، غم و در خود فرو رفتگی پیش میروند

۱۰- معنی اصلی عادت پیش پیش بینی فاجعه پنداری چیست؟

۱. رو به رویی با یک وضعیت مبهم و نامعین

۲. وحشت و اضطراب بی مورد

۳. ناتوانی در رو به رو شدن با یک چالش جدید

۴. ذهنیت مثبت یا منفی که از گذشته دارید

۱۱- در عادت فاجعه پنداری وقتی فرد باور دارد که بدترین اتفاقات در پیش است چه نوع وضعیتی پیدا میکند

۱. به اضطراب مزمن دچار میشود

۲. به ترس و دلهره دچار میشود

۳. با احساس اعتماد به نفس استقبال خطرات خواهد رفت

۴. فرد به چه کنم چه کنم دچار میشود

۱۲- واقع بین بودن در کدام عادت منفی مد نظر است؟

۱. منفی گرایی

۲. همه یا هیچ

۳. فاجعه پنداری

۴. من نمیتوانم

۱۳- وسعت بخشیدن به دید -خوشایندی درازای ناخوشایندی از اصطلاحات مربوط به کدام عادت است؟

۱. من نمیتوانم

۲. همه یا هیچ

۳. پیش گویی

۴. منفی گرایی

۱۴- ذهن آگاهی چیست؟

۱. تمرین زندگی در زمان حال است

۲. دور ساختن همه افکار مربوط به گذشته است

۳. به اصول و قوانین، غیرمنطقی اعتقاد داشتن است

۴. تصویری اعتماد پذیر از ذهن و رابطه خود داشتن است

۱۵- چه عاداتی همیشه و همه جا بر روابط اجتماعی تاثیر منفی خواهد گذاشت؟

۱. منفی گرایی

۲. فاجعه پنداری

۳. پیشگویی

۴. ذهن خوانی

۱۶- کلید مقابله با عادت سرزنش کردن چیست ؟

۱. اینکه بدانیم حوادث روزانه زندگی بندرت مطابق میل ما پیش میروند

۲. احساس خشم و گناه و بدبختی کردن است

۳. رسیدن به اینکه چطور باید به آن پاسخ بدهیم

۴. اینکه بدانیم همه خطا میکنند و در بیشتر موارد هیچ کس مقصر نیست

۱۷- نوجوان در صورت داشتن کدام عادت بیش از حد به خود اعتماد نموده و تحت تاثیر آن از موقعیت های جدید عقب نشینی میکند ؟

۱. پیش داوری

۲. من این را حس میکنم

۳. تلاش میکنم تاشکست نخورم

۴. همه یا هیچ

۱۸- تفکر افراد کمال طلب در عادت همه یا هیچ چگونه است؟

۱. ایده آل ها بندرت اتفاق میفتد

۲. کارلذت بخش وموجب رضایت هست

۳. شکست قابل قبول است

۴. خودشان را یک بازنده می دانند

۱۹- کلید غلبه بر عادت همه یا هیچ در کدام گزینه وجود دارد؟

۱. کنار گذاشتن افکار منفی و پیدا کردن حد وسط

۲. بدان که اصلاح دیدگاه در آن وجود ندارد

۳. انعطاف پذیری اصلا مورد قبول نیست

۴. شکست بهترین راه برای یادگیری و کامیابی نیست

۲۰- وضعیت بدنی نوجوان در عادت همه یا هیچ چگونه است؟

۱. سفتی عضلات

۲. طرد شدگی

۳. غم

۴. دلسرد شدن

۲۱- اگر از ترسها رها نشده و اجازه دهید که شمارا در خودشان غرق کنند و از هر رابطه و تجربه در ارتباطتان دور شوید در کدام عادت منفی بسر میبرید؟

۱. همه یا هیچ

۲. منفی گرایی

۳. من نمیتوانم

۴. فاجعه پنداری

۲۲- وضعیت احساسی در عادت منفی گرایی چگونه است؟

۱. دل درد

۲. تپش قلب

۳. یخ کردن

۴. گریان

۲۳- در عادت منفی گرایي باید بدانیم که هدف چیست؟

۱. باید از بالا به قضیه نگاه کنیم
۲. خوبی و بدی در زندگی در کنار هم نیستند
۳. توجه انتخابی نداشته باشیم
۴. هیچوقت نوجوان به افسردگی دچار نمیشود

۲۴- جابجایی نقطه تمرکز در کدام عادت منفی وجود دارد؟

۱. من نمی توانم
۲. منفی گرایی
۳. پیشگویی
۴. فاجعه پنداری

۲۵- کدام عادت منفی شمارا در گرداب اجتناب و دوری از فعالیت های اجتماعی می اندازد؟

۱. همه یا هیچ
۲. پیشگویی
۳. منفی گرایی
۴. من باید- شما باید

۲۶- قوانین خشک و سخت و غیر قابل انعطاف در کدام عادت منفی بوجود می آید؟

۱. من باید - شما باید
۲. سرزش کردن
۳. منفی گرایی
۴. پیشگویی

۲۷- وقتی فرد به یک تجربه ناامید کننده می چسبد و به جای کل زندگی بر بخش کوچکی از زندگی تمرکز میکند دچار کدام عادت منفی شده است؟

۱. من باید- شما باید
۲. فاجعه پنداری
۳. پیشگویی
۴. منفی گرایی

۲۸- کدام عادت منفی بر روابط اجتماعی تاثیر بسیار منفی خواهد گذاشت؟

۱. پیشگویی
۲. منفی گرایی
۳. فاجعه پنداری
۴. من باید- شما باید

۲۹- وضعیت بدنی نوجوانان در عادت منفی عادلانه نیست چگونه است؟

۱. احساس قدرت
۲. غم
۳. طرد شدگی
۴. استرس

۳۰- کدام عادت منفی به اثر هاله ای مشهور است؟

۱. پیش داروری
۲. پیشگویی
۳. منفی گرایی
۴. فاجعه پنداری

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	د
3	الف
4	ب
5	الف
6	ب
7	الف
8	الف
9	ج
10	الف
11	الف
12	ج
13	ب
14	الف
15	ج
16	د
17	ب
18	الف
19	الف
20	الف
21	الف
22	د
23	الف
24	ب
25	ج
26	الف
27	د
28	الف
29	الف
30	الف

۱- ((زمانی که با موقعیت جدید روبرو می شود، به طور خود به خودی می ترسید)). این احساس نشانه کدام عادت غلط فکری است؟

۱. منفی گرایی ۲. من نمی توانم ۳. پیشگویی ۴. من باید شما باید

۲- بررسی کارهایی که می توانید انجام دهید، راه حل غلبه بر کدام عادت غلط فکری است؟

۱. تلاش می کنم تا شکست نخورم . ۲. من این را حس می کنم.

۳. منفی گرایی ۴. من نمی توانم

۳- بهتر است به جای ((من نمی توانم)) و پایین آوردن اعتماد به نفس خودتان:

۱. به خود بگویید می توانم و انجامش می دهم.

۲. با موقعیت جدید آشنا شوید و آن را کاملاً بشناسید.

۳. موقعیت جدید را به گامهای قابل اجرا تقسیم کنید.

۴. همه موارد

۴- چگونه می توانید به جای ناامیدی، ترس و اضطراب، همواره خوش بین، انعطاف پذیر و شاد باشید؟

۱. با باور به تواناییهای خود ۲. با غلبه بر حالات احساسات منفی

۳. با پنهان کردن عکس العمل های بدنی ۴. با برنامه ریزی مثبت

۵- ((زمانی که با یک وضعیت مبهم روبه رو می شوید، یک اتفاق وحشتناک را پیش بینی می کنید)) نشان دهنده کدام عادت غلط فکری است؟

۱. پیشگویی ۲. فاجعه پنداری

۳. منفی گرایی ۴. تلاش می کنم تا شکست نخورم .

۶. هدف از بررسی عادت فکری فاجعه پنداری چیست؟

۱. افکار اشتباه را کنار بگذاریم.
۲. تفکر هوشمندانه داشته باشیم.
۳. به فکر ((واقعیت چیست؟)) برسیم.
۴. راستی آزمایی کنیم.

۷- کسانی که دارای عادت فکری ((همه یا هیچ)) هستند:

۱. همه چیز را سیاه و سفید می بینند.
۲. کمال طلب هستند و حد آرمانی همه امور را طلب می کنند.
۳. فقط روش خود را درست می دانند.
۴. همه موارد

۸- پیدا کردن ((حد وسط بین دو حد عالی و خیلی بد)) کلید غلبه بر کدام عادت غلط فکری است؟

۱. پیشگویی
۲. منفی گرایی
۳. همه یا هیچ
۴. فاجعه پنداری

۹- هدف از بررسی عادت غلط ((همه یا هیچ)) این است که:

۱. بیایید نقاط خاکستری بین سیاه و سفید را ببینیم.
۲. گامهای اجرایی را مشخص کنیم.
۳. کارهای بزرگ را به کارهای کوچک قابل اجرا تقسیم کنیم.
۴. واقعیت اساسی را بررسی کنیم.

۱۰- مهمترین عارضه غلبه بر عادت فکری غلط بر ذهن ما چیست و چه نتیجه ای دارد؟

۱. ذهن دچار یخ زدگی می شود و در نتیجه عضلات خشک می شود و قادر به حرکت نخواهیم بود.
۲. ذهن دچار یخ زدگی می شود در نتیجه خلاقیت ذهن کور شده و راه حل پیدا نمی شود.
۳. ترشح آدرنالین بالا می رود و ما قدرت فرار از برابر یک سگ وحشی را پیدا می کنیم.
۴. خون به طرف پاها و دستها به جریان می افتد در نتیجه سرگیجه و تهوع پیدا می کنیم.

۱۱- یکی از اهداف غلبه بر عادات فکری غلط این است که :

۱. از اقدام کردن نترسید تا شجاعت کافی را برای رویاروشدن با مساله پیدا کنید.
۲. از کمال طلبی بپرهیزید و اجازه اشتباه کردن به خود بدهید.
۳. احساسات و هیجانات سخت را بپذیرید و با شجاعت به راه حل های ممکن فکر کنید.
۴. همه موارد

۱۲- تفاوت عادت فکری پیشگویی و فاجعه پنداری در این است که:

۱. فاجعه پندار در انتظار یک حادثه بد است ولی پیشگو آینده را مبهم می بیند.
۲. فاجعه پندار پیش بینی های به واقعیت رسیده دارد و پیشگو به پیش بینی نمی رسد.
۳. حالات احساسی و بدنی فاجعه پندار و پیشگو مثل هم هستند.
۴. حالات بدنی فاجعه پندار سخت تر و دردناکتر است.

۱۳- دلسردی، یخ زدگی ذهن و متزلزل شدن روابط اجتماعی از آثار منفی کدام عادت فکری غلط است؟

۱. من نمی توانم
۲. من باید تو باید
۳. فاجعه پنداری
۴. پیشگویی

۱۴- کلید غلبه بر عادت فکری پیشگویی کدام است؟

۱. دنبال شواهدی برای پیش آمدهای منفی بگردید.
۲. به آینده امیدوار باشید .
۳. واقعیت را بررسی کنید
۴. مثبت بیندیشید و راستی آزمایی کنید .

۱۵- هر گاه خواستید نظر دیگران را قضاوت کنید به خودتان یادآوری کنید که «هیچ کس قادر به خواندن ذهن دیگران نیست»، کلید غلبه بر کدام عادت فکری غلط است؟

۱. من این را حس می کنم. ۲. ذهن خوانی ۳. پیشگویی ۴. من باید تو باید

۱۶- هدف غلبه بر ذهن خوانی این است که :

۱. لازم است شواهدی برای تأیید فکرم پیدا کنم ۲. واقعیت چیست؟
۳. آیا واقعا در باره من چنین فکر می کنند؟ ۴. می توانست چه منظور دیگری داشته باشد؟

۱۷- برای از بین بردن چرخه بی پایان افکار منفی، بهترین راه حل این است که :

۱. با خود مهربان باشید، اجازه اشتباه کردن به خود بدهید، بر نکات مثبت خود تمرکز کنید.
۲. با خود مهربان باشید، اعماد به نفس خود را بالا ببرید، اشتباهات خود را فهرست کنید.
۳. اجازه اشتباه کردن به خود بدهید، از دیگران فاصله بگیرید، به خود بیندیشید.
۴. بر نکات مثبت خود تمرکز کنید، دایره دوستان خود را تغییر دهید، با خود مهربان باشید.

۱۸- به جای سرزنش کردن خود:

۱. بپذیرید که اشتباه کرده اید.
۲. بپذیرید که در یک اشتباه عوامل زیادی دخالت دارند و تقصیر شما نیست.
۳. مسئولیت اشتباه خود را بپذیرید و فکر کنید برای اینکه شرایط بهتر شود چه کار می توانید انجام دهید.
۴. با دوری از دیگران از اضطراب خود بکاهید.

۱۹- چه زمانی می توانیم بهتر دیگران را درک کنیم و روابط شادتری بسازیم؟

۱. زمانی که به خاطر اشتباهشان آنها را ببخشیم.

۲. زمانی که مسائل خود را با آنها در میان بگذاریم

۳. زمانی که افق دید خود را بازتر می کنیم و با دیدی بازتر قدرت همدلی با دیگران را پیدا می کنید.

۴. زمانی که به جای دیگران خود را سرزنش کنیم.

۲۰- وقتی که استانداردهای ذهنی ما باعث شده اند که انتظارات غیر واقعی داشته باشیم، دچار کدام عادت غلط فکری هستیم؟

۱. سرزنش کردن

۲. من این را حس می کنم.

۳. عادلانه نیست

۴. تلاش می کنم تا شکست نخورم

۲۱- ((به جای تکیه بر رویدادهای تلخ، شرایط موجود را بپذیرید، دستیابی به خواسته ها همیشه امکان پذیر نیست)) کلید

غلبه بر کدام عادت فکری غلط است؟

۱. عادلانه نیست.

۲. تلاش می کنم تا شکست نخورم .

۳. پیشگویی

۴. ذهن خوانی

۲۲- بر اساس کدام عادت غلط فکری، اثر هاله ای پیدا می شود؟

۱. پیشگویی

۲. ذهن خوانی

۳. پیش داوری

۴. من نمی توانم.

۲۳- کلید غلبه بر عادت پیش داوری چیست؟

۱. از قضاوت و تصمیم گیری سریع بپرهیزیم

۲. متوجه فرصتهای پیش رو باشیم.

۳. به ظاهر افراد دقت نکنیم.

۴. متوجه افکار و احساسات خود باشیم.

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	د
3	د
4	ښه
5	د
6	ه
7	د
8	ه
9	ښه
10	د
11	د
12	ښه
13	د
14	ښه
15	د
16	د
17	ښه
18	ه
19	ه
20	ه
21	ښه
22	ه
23	ښه

۱- یک عادت منفی گرایی به چه معناست ؟

۱. توجه گزینشی به یک عادت شناختی غلط در تفکر

۲. پردازش کنترل نشده و خودکار

۲. همه اطلاعات غلط دریافتی از محیط

۴. نتیجه گیری غلط از اطلاعات حل شده و تصمیم گیری

۲- کدام یک از گزینه های زیر معنای تفکر را در بر نمیگیرد؟

۱. اطلاعات

۲. حل مسئله

۳. تصمیم گیری

۴. نظم شناختی

۳- نظم شناختی انسان تابع چه چیزی است ؟

۱. نوع پردازش

۲. صحت اطلاعات

۳. هوشیاری پنهان

۴. حرکات غیر ارادی

۴- در کتاب مبارزه نوجوانان با عادت های فکری منفی از چند عادت نام برده شده است -

که باعث دست نیافتن اغلب نوجوانان به شادی و موفقیت میشود؟

۱. ۱۴ عادت

۲. ۱۲ عادت

۳. ۱۳ عادت

۴. ۸ عادت

۵- کسی که عادت فاجعه پنداری دارد ...

۱. احتمالاً در مورد آینده پیشگویی هم می کند

۲. لزوماً درباره آینده پیشگویی نمی کند

۳. احتمالاً یک فاجعه پندار است

۴. او کسی است که فقط پیشگویی میکند

۶- وقتی فردی خود و دیگران را با یک الگوی خشک و غیر منطقی قضاوت کرد و با رفتاری بر خلاف الگوی مورد انتظار نشان

میدهد دچار چه نوع عادت منفی شده است ؟

۱. منفی گرایی

۲. من باید ، تو باید

۳. سرزنش کردن

۴. من نمی توانم

۷- خواندن کتاب مبارزه نوجوانان با عادت های فکری منفی چه تاثیری بر افراد دارد ؟

۱. موجب افزایش اعتماد به نفس میشود

۲. تلاش و تعهد را بالا میبرد

۳. بازسازی شناختی می دهد

۴. آرامش و تمرکز توجه میدهد

۸- وضعیت بدنی افراد در عادت من نمیتوانم چگونه است

۱. لرزش بدن

۲. خشم

۳. نگرانی

۴. اضطراب

۹- نوجوانان با عادت من نمیتوانم همیشه نتیجه بگیرند...

۱. به جای اجتناب از موقعیت برای رو به رو شدن برنامه ای طراحی کنند

۲. به طور هوشمندانه به فکر چاره بوده و به آن عمل میکنند

۳. از مواجهه با موقعیت های تازه یا حل مشکلات ناتوان هستند

۴. به سمت اضطراب، غم و در خود فرو رفتگی پیش میروند

۱۰- معنی اصلی عادت پیش پیش بینی فاجعه پنداری چیست؟

۱. رو به رویی با یک وضعیت مبهم و نامعین

۲. وحشت و اضطراب بی مورد

۳. ناتوانی در رو به رو شدن با یک چالش جدید

۴. ذهنیت مثبت یا منفی که از گذشته دارید

۱۱- در عادت فاجعه پنداری وقتی فرد باور دارد که بدترین اتفاقات در پیش است چه نوع وضعیتی پیدا میکند

۱. به اضطراب مزمن دچار میشود

۲. به ترس و دلهره دچار میشود

۳. با احساس اعتماد به نفس بیشتری به استقبال خطرات خواهد رفت

۴. فرد به چه کنم چه کنم دچار میشود

۱۲- واقع بین بودن در کدام عادت منفی مد نظر است ؟

۱. منفی گرایی

۲. همه یا هیچ

۳. فاجعه پنداری

۴. من نمیتوانم

۱۳- وسعت بخشیدن به دید -خوشایندی درازای ناخوشایندی از اصطلاحات مربوط به کدام عادت است؟

۱. من نمیتوانم

۲. همه یا هیچ

۳. پیش گویی

۴. منفی گرایی

۱۴- ذهن آگاهی چیست؟

۱. تمرین زندگی در زمان حال است

۲. دور ساختن همه افکار مربوط به گذشته است

۳. به اصول و قوانین سخت و غیر منطقی اعتقاد داشتن است

۴. تصویری اعتماد پذیر از ذهن و رابطه خود داشتن است

۱۵- چه عاداتی همیشه و همه جا بر روابط اجتماعی تاثیر منفی خواهد گذاشت ؟

۱. منفی گرایی

۲. فاجعه پنداری

۳. پیشگویی

۴. ذهن خوانی

۱۶- کلید مقابله با عادت سرزنش کردن چیست ؟

۱. اینکه بدانیم حوادث روزانه زندگی بندرت مطابق میل ما پیش میروند

۲. احساس خشم و گناه و بدبختی کردن است

۳. رسیدن به اینکه چطور باید به آن پاسخ بدهیم

۴. اینکه بدانیم همه خطا میکنند و در بیشتر موارد هیچ کس مقصر نیست

۱۷- نوجوان در صورت داشتن کدام عادت بیش از حد به خود اعتماد نموده و تحت تاثیر آن از موقعیت های جدید عقب نشینی میکند ؟

۱. پیش داوری

۲. من این را حس میکنم

۳. تلاش میکنم تا شکست نخورم

۴. همه یا هیچ

۱۸- تفکر افراد کمال طلب در عادت همه یا هیچ چگونه است؟

۱. ایده آل ها بندرت اتفاق میفتد

۲. کارها لذت بخش و موجب رضایت هستند

۳. شکست قابل قبول است

۴. خودشان را یک بازنده می دانند

۱۹- کلید غلبه بر عادت همه یا هیچ در کدام گزینه وجود دارد؟

۱. کنار گذاشتن افکار منفی و پیدا کردن حد وسط

۲. بدان که اصلاح دیدگاه در آن وجود ندارد

۳. انعطاف پذیری اصلا مورد قبول نیست

۴. شکست بهترین راه برای یادگیری و کامیابی نیست

۲۰- وضعیت بدنی نوجوان در عادت همه یا هیچ چگونه است؟

۱. سفتی عضلات

۲. طرد شدگی

۳. غم

۴. دلسرد شدن

۲۱- اگر از ترس ها یتان رها تشده و اجازه دهید که شمارا در خودشان غرق کنند و از ه رابطه و تجربه ای در ارتباطتتان دور شوید شما در کدام عادت منفی بسر میبرید؟

۱. همه یا هیچ

۲. منفی گرایی

۳. من نمی توانم

۴. فاجعه پنداری

۲۲- وضعیت احساسی در عادت منفی گرایی چگونه است؟

۱. دل درد

۲. تپش قلب

۳. یخ کردن

۴. گریان

۲۳- در عادت منفی گرایی باید بدانیم که هدف چیست؟

۱. باید از بالا به قضیه نگاه کنیم
۲. خوبی و بدی در زندگی در کنار هم نیستند
۳. توجه انتخابی نداشته باشیم
۴. هیچ وقت نوجوان به غم و افسردگی دچار نخواهد شد

۲۴- جابجایی نقطه تمرکز در کدام عادت منفی وجود دارد؟

۱. من نمی توانم
۲. منفی گرایی
۳. پیشگویی
۴. فاجعه پنداری

۲۵- کدام عادت منفی شمارا در گرداب اجتناب و دوری از فعالیت های اجتماعی می اندازد؟

۱. همه یا هیچ
۲. پیشگویی
۳. منفی گرایی
۴. من باید- شما باید

۲۶- قوانین خشک و سخت و غیر قابل انعطاف در کدام عادت منفی بوجود می آید؟

۱. من باید - شما باید
۲. سرزنش کردن
۳. منفی گرایی
۴. پیشگویی

۲۷- وقتی فرد به یک تجربه ناامید کننده می چسبد و به جای کل زندگی بر بخش کوچکی از زندگی تمرکز میکند دچار کدام عادت منفی شده است؟

۱. من باید- شما باید
۲. فاجعه پنداری
۳. پیشگویی
۴. منفی گرایی

۲۸- کدام عادت منفی بر روابط اجتماعی تاثیر بسیار منفی خواهد گذاشت؟

۱. پیشگویی
۲. منفی گرایی
۳. فاجعه پنداری
۴. من باید- شما باید

۲۹- وضعیت بدنی نوجوانان در عادت منفی عادلانه نیست چگونه است؟

۱. احساس قدرت
۲. غم
۳. طرد شدگی
۴. استرس

۳۰- کدام عادت منفی به اثرهاله ای مشهور است؟

۱. پیش داروری
۲. پیشگویی
۳. منفی گرایی
۴. فاجعه پنداری

نمبر رد سوال	ياشيخ صحيح
١	الف
٢	د
٣	الف
٤	ب
٥	الف
٦	ب
٧	الف
٨	الف
٩	ج
١٠	الف
١١	الف
١٢	ج
١٣	ب
١٤	الف
١٥	ج
١٦	د
١٧	ب
١٨	الف
١٩	الف
٢٠	الف
٢١	الف
٢٢	د
٢٣	الف
٢٤	ب
٢٥	ج
٢٦	الف
٢٧	د
٢٨	الف
٢٩	الف
٣٠	الف

۱- کدام گزینه به معنای تفکر نیست؟

۱. استدلال، قضاوت و حل مسئله و تصمیم گیری
۲. آرایش های مختلف از اطلاعات موجود در حافظه
۳. استنباط معنادار در حافظه
۴. توجه، ادراک، حافظه

۲- مهمترین مؤلفه ای که در نظام شناختی ما نقش بنیان یک ساختمان عمل می کند؟

۱. خطاهای شناختی
۲. وسواس و ارسی
۳. اطلاعات موجود در حافظه
۴. توجه

۳- کدام یک از گزینه های زیر به معنای هدف کتاب آموزش تفکر نیست؟

۱. آموزش مهارت های مهمی که به شما کمک دیدگاه خود را در زندگی متعادل کنید
۲. دید واقعی نسبت به حوادث پیش رو
۳. بازسازی شناختی مهارت های فنی بررسی خطاهای شناختی و تأثیرات آنها بر بدن و هیجانات
۴. دریافت کردن پیام های منفعل مختلف

۴- کدامیک از عارت های منفی فکری زیر شما را در انجام امور زندگی محدود یا ناتوان خواهد کرد؟

۱. فاجعه پنداری
۲. منفی گرایی
۳. من باید تو باید
۴. من نمی توانم

۵- یخ کردن فرد در موقعیت مربوط به کدام عادت منفی می شود؟

۱. فاجعه پنداری
۲. من نمی توانم
۳. همه یا هیچ
۴. ذهن خوانی

۶- کلید غلبه بر عادت من نمی توانم چیست؟

۱. بررسی کارهایی که می توانید و باید انجام دهید.
۲. کمک گرفتن از دیگران برای تشویق خودتان
۳. حفظ کردن آرامش خودتان
۴. گفتن این که چه چیز برای من مهم است.

۷- خطای فکری در عادت من نمیتوانم چگونه عمل میکند؟

۱. فرد یاد می گیرد با فکر من نمی توانم مبارزه کند
۲. قدرتمندتر عمل میکند
۳. قبل از بررسی اینکه چه کاری باید انجام داده یا چه حرفی بزند به طور خودکار و طبق عادت این فکر به ذهنش می رسد که اونمی تواند
۴. فرد مضطرب شده و در رویای خود احساس غم تنهایی میکند

۸- نوجوانان در عادت من نمی توانم همیشه نتیجه می گیرند :

۱. ارمواجهه با موقعیتهای تازه با حل مشکلات ناتوان هستند
۲. پیش از هر اقدامی ناتوان و درمانده و ناامید میشوند
۳. هر دو سوال الف و ب درست است.
۴. توانمندی و اعتماد به نفس فوق العاده ای برای آنها به وجود می آید

۹- شکل اصلی عادت پیش بینی فاجعه در عادت پنداری چگونه است

۱. نوجوان را در حالت گوش به زنگی نگه می دارد برای رویارویی با خطرات آماده می شود
۲. بدترین عادت ها به نوجوان خطور می کند
۳. هیچ دلیل شاخصی برای فاجعه وجود ندارد.
۴. ترشح آدرنالین و سایر هورمون ها زیاد شده و مضطرب می شود.

۱۰- فرض کنید در این موقعیت قرار دارید؟ در یک موقعیت با خطر رو به رو می شوید بدن شما به ترشح آدرنالین و سایر هورمون ها و جنگ و گریز را افزایش می کند. ضربان قلب و تنفس افزایش می یابد و عضلات برای حرکت آماده می شوند احساس سرگیجه و سبکی سر خواهید داشت برای خنک شدن شروع به عرق کردن می کنید مشخصات ذیل مربوط به کدام عادت می شود؟

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| ۱. فاجعه پنداری | ۲. همه یا هیچ |
| ۳. من نمی توانم | ۴. تلاش می کنم تا شکست نخورم |

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر نتیجه نهایی بر عادت اشتباه فاجعه پنداری است؟

۱. فرد از واکنش های غیر فردی پرهیز می کند.
۲. برای لحظه ای دست به راستی آزمایی می زند.
۳. دچار وحشت و اضطراب می شوند
۴. رسیدن به این باور که بدترین احتمالات اغلب اتفاق نمی افتد.

۱۲- کلید مقابله با عادت فاجعه پنداری چیست؟

۱. اینکه بدترین احتمالات اغلب اتفاق می افتد.
۲. لحظه ای به خودتان فکر کنید و یادآوری کنید که این تنها یک فکر بوده و واقعی نیست
۳. وحشت و اضطراب را کاهش بدهید.
۴. دنبال یک احتمال هوشمندانه باشید.

۱۳- راستی آزمایی در عادت منفی فاجعه پنداری چگونه عمل می کند؟

۱. فرد بسیار مضطرب و آشفتہ می شود

۲. کم کم به اعتماد به نفس کافی در شرایط تازه می رسد.

۳. قدرت کنار آمدن با آن را دارد.

۴. باید به خودش بگوید احتمالاً اتفاقی افتاده و دلایل زیادی برای این وضعیت وجود دارد.

۱۴- وقتی فرد در یک موقعیت مبهم قرار می گیرد و به استقبال بدترین چیز رفته و انرژی زیادی را صرف وحشت و اضطراب می کند در کدام عادت منفی قرار می گیرد؟

۱. من نمی توانم

۲. همه یا هیچ

۳. فاجعه پنداری

۴. هیچکدام

۱۵- اگر فرد در موقعیت خود را کنترل کند احساس آرامش کرده و قادر به حل مسأله شود و اعتماد به نفس پیدا کرده و به استقبال خطرات و آزمایش محدودیت های زندگی برسد در کدام عادت قرار دارد؟

۱. پیشگویی

۲. پیش داوری

۳. من نمی توانم

۴. فاجعه پنداری

۱۶- اگر نوجوان در زندگی روزانه خود از خود تنها بهترین را انتظار داشته باشد یا از دیگران انتظار داشته باشد تا دقیقاً همان طوری رفتار کنند که او فکر می کند درست است و هیچ حالت دیگری برای انجام آن کار قبول نداشته باشد ا دچار کدام عادت منفی شده است؟

۱. تلاش می کنم تا شکست نخورم.

۲. همه یا هیچ

۳. من نمی توانم

۴. ذهن خوانی

۱۷- نوجوانان که همیشه اهداف خیلی بالا و غیرواقعی را مدنظر می گیرند وقتی در مورد توانایی هایشان اعتماد به نفس کافی ندارند و عزت نفس آنها کاهش می یابند دچار کدام عادت منفی شده اند؟

۱. تلاش می کنم تا شکست نخورم

۲. ذهن خوانی

۳. من نمی توانم

۴. همه یا هیچ

۱۸- کدام نتیجه نهایی در عادت منفی همه یا هیچ درست است؟

۱. روش پذیرش و سایر احتمالات که بیشتر آنها خوب و یا حداقل قابل قبول هستند.

۲. تجارب به آزمایش و خطا

۳. عادت وا گذاشتن این فکر و پیدا کردن حد وسط

۴. هر دو سوال الف و ب درست است.

۱۹- کدام یک از مهارت های زیر جزو مهارت های غلبه بر عادت منفی همه یا هیچ است؟

۱. وسعت بخشیدن دید فرد
۲. خوشایندی در ازای ناخوشایندی
۳. جایزه دادن
۴. هر دو سوال الف و ب درست است.

۲۰- حالات زیر مربوط به کدام عادت منفی است

این تفکر اغلب باعث ناراحتی شده و شما را در گرداب اجتناب دوری از فعالیت های اجتماعی می داند که حالتان به مراتب بدتر خواهد کرد؟۴

۱. همه یا هیچ
۲. منفی گرایی
۳. پیشگویی
۴. من نمی توانم

۲۱- کدام یک از عادت های منفی زیر موجب می شود نوجوان به یک تجربه ناامید کننده بچسبند و این فکر بزرگ و بزرگتر شده او دچار بدبینی نسبت به حال و آینده کند؟

۱. من باید، شما باید
۲. منفی گرایی
۳. عادت های فکری منفی
۴. همه یا هیچ

۲۲- در کدام گزینه احساسات نوجوانی که دچار عادت منفی من باید شما باید گنجانده شده است.

۱. رضایت، خشنودی
۲. خیانت دیدن، گناه، تعصب
۳. عصبانیت، افسردگی
۴. خیانت، گناه، تعصب، ناامیدی، عصبانیت، افسردگی

۲۳- در کدامیک از عادت های منفی زیر نوجوان به انتخاب الگوهای غیرقابل انعطاف می پردازد؟

۱. من باید شما باید
۲. همه یا هیچ
۳. هیچکدام
۴. منفی گرایی

۲۴- معنی ذهن آگاهی در یادگیری مهارت در عادت منفی من باید شما باید چیست؟

۱. تمرین زندگی در زمان حال
۲. دور ساختن همه افکار مربوط به گذشته و آینده
۳. قواعد برای دیگران وضع کردن
۴. هر دو سوال الف و ب درست است.

۲۵- کدام یک از عادت های منفی زیر بر روی روابط اجتماعی نوجوان اثر منفی خواهد داشت؟

۱. همه یا هیچ
۲. من باید شما باید
۳. منفی گرایی
۴. پیش گویی

۲۶- نتیجه مثبت کدام از عادت های فکری زیر افزایش اعتماد به نفس و خشنودی در موقعیت های اجتماعی است؟

۱. پیش گویی
۲. ذهن خوانی
۳. منفی گرایی
۴. من باید شما باید

۲۷- یادگیری مهارت با خود مهربان باشید مربوط به کدام عادت است؟

۱. پیش گویی
۲. منفی گرایی
۳. ذهن خوانی
۴. من باید شما باید

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	د
۳	د
۴	د
۵	ب
۶	الف
۷	ج
۸	ج
۹	الف
۱۰	الف
۱۱	د
۱۲	ب
۱۳	د
۱۴	ج
۱۵	د
۱۶	ب
۱۷	د
۱۸	الف
۱۹	د
۲۰	ب
۲۱	ب
۲۲	د
۲۳	الف
۲۴	د
۲۵	د
۲۶	ب
۲۷	ج

۱- نخستین مرحله فرایند رهایی از عادات فکری اشتباه چیست؟

۱. نتیجه نهایی
۲. شناسایی عادت فکری اشتباه
۳. فکر و برنامه مثبت
۴. راستی آزمایی

۲- در کدام مرحله از فرایند رهایی از عادت فکری اشتباه، به بررسی شواهد موجود درباره عادت فکری پرداخته می‌شود؟

۱. راستی آزمایی
۲. شناسایی خطای فکری
۳. فکر و برنامه مثبت
۴. نتیجه نهایی

۳- روش مواجهه با عادت‌های فکری اشتباه که کمک می‌کند تا موقعیت را بازبینی نموده و نسبت به آن دید درستی پیدا کنیم چه نام دارد ؟

۱. ذهن آگاهی
۲. بازسازی شناختی
۳. سپاسگزار بودن
۴. رفتار درمانی

۴- کلید غلبه بر عادت فکری «من نمی‌توانم» کدام است؟

۱. افزایش اعتماد به نفس
۲. بررسی کارهایی که می‌توانید و باید انجام دهید
۳. مراقبت از بایدها و نبایدها
۴. سرزنش دیگران

۵- مهمترین اثر عادت فکری «من نمی‌توانم» کدام است؟

۱. افزایش اضطراب
۲. روبرو نشدن با موقعیت های تازه و ناتوانی در حل مشکلات
۳. بی اعتمادی به دیگران
۴. پیش‌داوری درباره افکار دیگران

۶- برای مقابله با عادت فکری «من نمی‌توانم» از کدام روش حل مسئله استفاده می‌شود؟

۱. ذهن آگاهی
۲. توجه انتخابی
۳. روش خرد کردن
۴. مثبت گرایی

۷- کدام عادت فکری به صورت «چه می‌شد اگر» جلوه می‌کند؟

۱. عادت فکری من نمی‌توانم
۲. عادت فکری پیشگویی
۳. عادت فکری فاجعه پنداری
۴. عادت فکری ذهن خوانی

۸- فکر مثبت مناسب برای مقابله با فکر منفی ناشی از فاجعه پنداری «اگر در حین نمایش نقش خود را فراموش کنم» کدام گزینه است؟

۱. باید بیشتر و بیشتر بخوانم.

۲. در حال حاضر این بخش نمایش را خوب حفظ کرده ام و در زمان تمرین عملکرد مناسبی داشته ام.

۳. بهتر است پیش از نمایش داروی آرامبخش مصرف کنم.

۴. اگر نقش را فراموش کردم از نوشته های روی دستم کمک می گیرم.

۹- کدام مورد از نتایج بزرگنمایی بیش از حد واقعی خطر است؟

۱. اشتباه کردن در حل مسئله

۲. ناتوانی در حل مشکل بدون کمک دیگران

۳. از دست دادن استقلال فردی

۴. عقب نشینی و فرار از واقعیت

۱۰- در صورت برون کدام عادت فکری فرد دنیا را سیاه و سفید می بیند؟

۱. همه یا هیچ

۲. سرزنش کردن

۳. من باید، شما باید

۴. پیش داوری

۱۱- عادت فکری «همه یا هیچ» برای افرادی با کدام ویژگی شخصیتی بیشتر مشکل آفرین می شود؟

۱. مضطرب

۲. شکاک

۳. کمال طلب

۴. متعصب

۱۲- نتیجه نهایی غلبه بر عادت «همه یا هیچ» چیست؟

۱. امید به آینده

۲. کاهش خشم

۳. اجتناب از شتابزدگی

۴. افزایش خشنودی و سازگاری

۱۳- مهارت «جایزه دادن: خوشایندی در ازای ناخوشایندی» به رفع کدام عادت فکری کمک می کند؟

۱. عادلانه نیست

۲. همه یا هیچ

۳. ذهن خوانی

۴. پیش داوری

۱۴- عملکرد شناختی «توجه انتخابی یا فیلتر کردن» به تقویت کدام عادت فکری می انجامد؟

۱. منفی گرایی

۲. تلاش می کنم تا شکست نخورم

۳. پیشگویی

۴. من این را حس می کنم

۱۵- برای رفع عادت «منفی گرایی» و ایجاد حالات مثبت فکری، از کدام مهارت می توان بهره گرفت؟

۱. با خود مهربان بودن

۲. تکان بخورید

۳. سپاسگزار بودن

۴. وارونه سازی و تغییر افکار در نتیجه رفتار بیرونی

۱۶- اصرار بر اصول خود بدون در نظر گرفتن شرایط درونی و بیرونی خود و دیگران منجر به بروز کدام عادت فکر می‌شود؟

۱. من نمی‌توانم ۲. من باید، شما باید ۳. سرزنش کردن ۴. پیش داوری

۱۷- عبارت «دور ساختن افکار مربوط به گذشته و آینده و تمرکز کامل بر واقعیاتی که اینجا و اکنون اتفاق می‌افتد»، به کدام مهارت اشاره دارد؟

۱. جایزه دادن ۲. با خود مهربان باشید ۳. ذهن آگاهی ۴. سپاسگزار بودن

۱۸- کدام گزینه به عنوان فکر و برنامه مثبت برای مقابله با پیشگویی منفی «سفر با والدینم کسل کننده خواهد بود» قابل استفاده است؟

۱. از تنهایی می‌ترسم.

۲. اگر با آنها به سفر بروم آنها در راه با هم مجادله می‌کنند.

۳. مسافرت‌های قبلی برایم خوشایند بوده و در مسیر از جاهای دیدنی زیادی گذر خواهیم کرد.

۴. من باید با آنها به سفر بروم پس بهتر است دست از غر زدن بردارم.

۱۹- پرسش «می‌توانست چه منظور دیگری داشته باشد» برای راستی‌آزمایی کدام عادت فکری به کار رود؟

۱. من نمی‌توانم ۲. ذهن خوانی ۳. سرزنش کردن ۴. من باید، تو باید

۲۰- کدام مهارت می‌تواند برای مقابله با عادت فکری «ذهن خوانی» مناسب باشد؟

۱. سپاسگزار بودن ۲. جایزه دادن ۳. ذهن آگاهی ۴. با خود مهربان باشید

۲۱- در نتیجه بروز چه عادت فکری فرد یا مدام خود را مقصر می‌شمارد و یا فکر می‌کند قربانی شده و از دست دیگران خشمگین است؟

۱. سرزنش کردن ۲. من باید، تو باید ۳. من نمی‌توانم ۴. فاجعه پنداری

۲۲- کدام گزینه می‌تواند کلید مقابله با عادت فکری «سرزنش کردن» باشد؟

۱. هرگاه شروع به قضاوت کردید به خود یادآور ی کنید که هیچکس قادر به خواندن ذهن دیگران نیست

۲. به دنبال شواهدی برای تأیید پیش آمدهای منفی بگردید

۳. با خود بگویید همه خطا می‌کنند و در بیشتر موارد هیچکس مقصر نیست

۴. بدانیم کدامیک از بایدها و نبایدها واقعی است

۲۳- این فکر که «ما اشتباهات کمی داشتیم اما تیم حریف بهتر از ما بازی کرد» به کدام مهارت مربوط است؟

۱. ذهن آگاهی ۲. سپاسگزار بودن

۳. با خود مهربان باشید ۴. دیدگاه خود را تغییر دهید

۲۴- اعتقاد به اینکه «دستیابی به خواسته‌ها همیشه امکان‌پذیر نیست» کلید مقابله با کدام عادت فکری است؟

۱. پیش‌داوری
۲. عادلانه نیست
۳. این را حس می‌کنم
۴. تلاش می‌کنم شکست نخورم

۲۵- عادت فکری «عادلانه نیست» چه احساسی را در نوجوانان بوجود می‌آورد؟

۱. احساس قربانی درمانده
۲. احساس سردرگمی
۳. احساس وحشت
۴. احساس تحریک‌پذیری

۲۶- نام دیگر عادت فکری «پیش‌داوری» چیست؟

۱. خرد کردن
۲. ذهن‌آگاهی
۳. اثر هاله‌ای
۴. ذهن‌خوانی

۲۷- کدام گزینه درباره مهارت دستیابی به دیدگاه چندبعدی درست نیست؟

۱. این مهارت به عادت فکری پیش‌داوری مربوط است.
۲. این دیدگاه به دلیل گستردگی موجب می‌شود فرد تمرکز کمتری بر موضوع داشته باشد.
۳. این مهارت موجب گسترش دید فرد می‌شود و اجازه نمی‌دهد تک بعدی بیندیشد.
۴. در این دیدگاه باید سایر ابعاد فرد را در نظر گرفته و خصوصیات متفاوتی را برایشان متصور شد.

۲۸- کدام عبارت درباره عادت فکری «این را حس می‌کنم» درست نیست؟

۱. فرد در زمان رویارویی با موقعیت تازه به احساس خود توجه می‌نماید و منطقی فکر نمی‌کند.
۲. کلید غلبه بر این عادت آن است که بپذیریم احساسات همیشه قابل اعتماد نیستند.
۳. نتیجه غلبه بر این عادت فکری بررسی عقلانی مسائل است.
۴. فرد احساس گناه یا قربانی شدن دارد.

۲۹- «میل و اشتیاق یا تلاش و کوشش فرد برای دستیابی به یک هدف» چه نام دارد؟

۱. تلاش برای شکست نخوردن
۲. نیت
۳. انگیزه پیشرفت
۴. عملکرد

نمبر سوال	جواب صحیح
۱	ب
۲	الف
۳	ب
۴	ب
۵	ب
۶	ج
۷	ج
۸	ب
۹	د
۱۰	الف
۱۱	ج
۱۲	د
۱۳	ب
۱۴	الف
۱۵	د
۱۶	ب
۱۷	ج
۱۸	ج
۱۹	ب
۲۰	د
۲۱	الف
۲۲	ج
۲۳	د
۲۴	ب
۲۵	الف
۲۶	ج
۲۷	ب
۲۸	د
۲۹	ج