

<<青少年心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787561734605

10位ISBN编号：7561734603

出版时间：2003-11

出版时间：华东师大

作者：莫雷

页数：367

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<青少年心理健康教育>>

### 前言

自中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出要“调整 and 改革课程体系、结构、内容，建立新的基础教育课程体系”以来，基础教育课程改革浪潮在全国迅速兴起。基础教育的课程改革必然对师范院校的教学内容提出新的要求，因而更新师范院校教学内容的呼声日渐强烈。

教材是教学内容的最基本的表达形式，是对教学内容的系统阐述，是学生在校进行学习、获得系统知识的主要材料。

编写出优秀的教师教育教材是广大教师教育工作者孜孜以求的。

正是基于这种认识，我们致力于编写一套“21世纪高等师范教育教材”。

本套教材编委会汇集了全国十余所部和省属师范大学专家学者的意见，确定编写书目，并经过严格的遴选程序，推选出在各专业有较高学术威望、有丰富教学经验、曾经编写出版过教材的学科带头人作为各册教材的主编。

为了适应基础教育课程改革的要求，体现基础教育的时代精神，我们在编写本套教材时力求做到两个统一：第一，在内容选择上力求做到科学性、思想性和先进性的统一。

教材的内容首先必须是科学的，要准确地阐述相关学科的基本概念、原理和事实，并科学地阐述概念之间的相互关系；思想性是建立在科学性的基础之上并寓于科学性之中的，教材要使学生能从科学的内容中习得正确的思想观点；先进性是时代发展的要求，要把科学上最新的、被证实的成果反映到教材中来，使学生的学习能把握时代跳动的脉搏。

第二，在内容编排上力求做到知识的内在逻辑与教学法的要求相统一。

每门学科都有自身的系统性，编写教材必须考虑这门学科本身的内在逻辑，即如布鲁纳所说的学科结构，以使能够洞察学科的基本架构》。

## <<青少年心理健康教育>>

### 内容概要

本着编委会的总体设想和编写精神，除了力求内容选择做到科学性与先进性统一，编排方式做到知识与教学法要求统一之外，《青少年心理健康教育》尤其强调理论、观念与实践的统一，突出心理健康教育服务和活动的方法与技能，使学习者或读者在修完这门课或读过《青少年心理健康教育》之后，不但能掌握“是什么”的理论与概念，同时还能学会“如何做”的操作技能。

## &lt;&lt;青少年心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分总论第一章青少年心理健康教育绪论第一节心理健康教育概述第二节青少年心理健康教育的意义第三节青少年心理健康教育的原则与策略第四节学校心理健康教育工作者的基本素养第二章青少年心理发展特点第一节青少年心理特点及其影响因素第二节青少年生理发育与性成熟第三节青少年的学习与认知第四节青少年的情绪和个性第三章青少年心理健康教育理论和模式第一节发展性心理健康教育理论第二节补救性心理健康教育理论第三节当前国内外青少年心理健康教育操作模式第四章青少年心理健康教育内容第一节学习方面心理健康教育第二节人格方面心理健康教育第三节社会与生活适应方面心理健康教育第二部分团体教育第五章青少年心理健康教育活动与课程设计第一节心理健康教育活动的特点第二节心理健康教育活动的模式第三节心理健康教育活动设计与组织第四节心理健康教育活动设计举例第六章团体心理辅导第一节团体心理辅导概述第二节团体辅导领导者第三节团体辅导过程与方法第四节学校团体辅导活动的组织第三部分个别教育第七章青少年常见的心理问题第一节青少年心理问题概述第二节青少年心理行为问题的类型与表现第三节青少年心理行为问题的判别第四节青少年心理行为问题成因分析第八章青少年心理问题处理方法和技术第一节行为疗法第二节完形治疗第三节理性情绪治疗第四节交往分析疗法第五节现实疗法第九章青少年心理咨询过程与技术第一节心理咨询概论第二节咨询关系的建立第三节会谈技术第四节学校心理辅导室的建立第十章个案辅导第一节个案辅导概述第二节个案辅导的理论第三节个案辅导过程与技术第四节个案辅导实例第四部分心理测评与档案建立第十一章青少年心理测评第一节心理测评概述第二节青少年智力因素测评第三节青少年人格因素测评第四节青少年心理健康测评第十二章青少年心理健康教育档案第一节青少年心理健康教育档案概述第二节青少年心理健康教育档案建立的程序第三节青少年心理健康教育档案的使用与管理

## &lt;&lt;青少年心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

## 2.内脏机能逐步健全 心血管系统的发展。

心脏本身有其独特的生长速率。

在6岁时，心脏已有初生时的5倍重，12岁时达到7倍重，到18岁时约为出生时的12倍重，接近完全成熟。

随着心脏重量和体积的增加，心肌不断加厚，心脏功能明显提高。

婴幼儿由于心脏发育不完全，每次通过收缩压出去的血量少，只有增加心跳次数才能满足身体的需要，因此年龄越小，心率越快，刚出生时约为每分钟140次，随着心脏的发育，心率逐渐变慢，11、12岁时为每分钟80次左右，在青春期以后逐渐接近成人水平。

心脏机能的显著提高为青少年日益旺盛的新陈代谢需要提供了有力的保障。

血压方面，由于动脉、静脉与心脏的发育并不一致，在青春期前，动脉与静脉血管就已基本成熟，接近成人状态，因此，青春期前是小的心脏透过大的动脉、静脉血管输送血液，而青春期末期反而是大的心脏通过较小的血管输送血液。

因此，心脏增长的过分迅速会使青春期末期个体血压增高，甚至导致青少年有时尤其运动后会感到头晕。

## 呼吸系统的发展。

在青少年期之前，人体肺脏的生长发育缓慢，胸廓狭小，呼吸肌较弱，肺容量相对较小。

10岁以前儿童肺的增长，主要是肺泡数量的增加。

自青春期开始，肺生长旺盛，12岁时肺的重量大约是初生婴儿的9倍。

更为重要的是，肺的呼吸功能明显提高，10岁时，个体的肺活量只有1400毫升左右，到14、15岁就增加到2000-2500毫升，22岁时能达4800毫升左右，肺功能大大完善。

## 消化系统的发展。

青少年的消化系统亦随着生理的发展快速成长，生理机能的改变需要吸收更多的食物以维持机体所需的热量。

胃的重量在出生时重约8克，至青少年时可增加到80克，而且，此时胃的形状变得又长又宽，胃酸浓度也提高，以便消化食物。

正常的青少年此时食欲大增，能接受几乎所有类型的食物，食物的消耗量可能高达成人的2倍。

不过青少年此时也常常会遭遇消化不良的困扰，一方面是由于胃的负担过重所致，另一方面是由于青少年生活空间扩大，较容易获得正餐以外的食物和零食，容易导致消化功能失调。

另外，青少年由于外在压力增加，胃酸过度分泌，有时也会引起胃痛或胃溃疡。

<<青少年心理健康教育>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>