

<<适应与成长>>

图书基本信息

书名：<<适应与成长>>

13位ISBN编号：9787313077332

10位ISBN编号：7313077335

出版时间：2011-9

出版时间：上海交通大学出版社

作者：陈宁

页数：255

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>

## <<适应与成长>>

### 内容概要

陈宁和方慧等主编的《适应与成长》以上海市14~35岁,包括中学生、大学生和职业青年三类群体在内的青少年为研究对象,通过文献分析、问卷调查、案例剖析和比较分析等多种研究方法,对青少年的生理健康、心理健康、社会适应和道德完善现状与特点进行调查、分析、比较,并在此基础上,提出青少年身心健康教育与促进的目标、原则、内容和方法,为促进青少年健康发展提供实证依据。

全书包括绪论、青少年身心发展的年龄特征、上海青少年的身体素质、上海青少年的生活方式、上海青少年的情绪情感、上海青少年的人际关系、上海青少年的社会适应、上海青少年的恋爱婚育、上海青少年身心健康教育与促进等九章,结构完整,数据翔实,分析具体,具有较高的学术价值和实践指向。

《适应与成长》可供青少年教育工作者、青少年研究人员阅读,可为政府相关机构和各级共青团组织提供参考。

## <<适应与成长>>

### 书籍目录

#### 第一章 绪论

##### 第一节 健康的概念

##### 第二节 身心健康的相关理论

##### 第三节 青少年身心健康研究的背景与方法

#### 第二章 青少年身心发展的年龄特征

##### 第一节 青少年生理发展的年龄特征

##### 第二节 青少年心理发展的年龄特征

##### 第三节 青少年的社会化

#### 第三章 上海青少年的身体素质

##### 第一节 上海青少年身体素质基本状况

##### 第二节 上海青少年生理健康常见问题

#### 第四章 上海青少年的生活方式

##### 第一节 上海青少年饮食行为

##### 第二节 上海青少年睡眠状况

##### 第三节 上海青少年物质滥用

##### 第四节 上海青少年的体育运动

#### 第五章 上海青少年的情绪情感

##### 第一节 上海青少年的情绪体验

##### 第二节 上海青少年的社会性情感

##### 第三节 上海青少年的情感能力

#### 第六章 上海青少年的人际关系

##### 第一节 上海青少年的人际关系网络

##### 第二节 上海青少年的人际交往行为

#### 第七章 上海青少年的社会适应

##### 第一节 社会适应的本质与现状

##### 第二节 特定青少年群体的社会适应

#### 第八章 上海青少年的恋爱婚育

##### 第一节 在校青少年的恋爱与性心理

##### 第二节 在职青年的婚姻与生育

#### 第九章 上海青少年身心健康教育与促进

##### 第一节 上海青少年身心健康的状况

##### 第二节 上海青少年身心健康教育与促进

#### 参考文献

#### 后记

## &lt;&lt;适应与成长&gt;&gt;

## 章节摘录

由于青少年学生开始对自己的容貌、身材、第二性征等表现出一定的关注，因此，青少年学生中有相当一部分人对自身这些方面的现状感到困惑或不满，表现出体像烦恼问题（body-image troubles）。

体像烦恼是一种介于正常体像心理和体像障碍（body-image disturbance）之间的不正常的体像心理。

体像烦恼比体像障碍更具有普遍性，它是由于个体自我审美观或审美能力偏差导致自我体像失望而引起的心理烦恼。

一般认为，体像烦恼是比较宽泛的概念，应该包括形体烦恼、性别烦恼、容貌烦恼和性器官烦恼这四个方面，而且青少年的体像烦恼与其认知偏差以及负性情绪有关。

如果青少年学生存在的体像烦恼问题不能得到及时的矫正，进一步可能发展为体像障碍，从而对青少年的生理、心理的正常发展造成极大的危害，进而影响其健康心理的形成。

我国从20世纪90年代开始关注这一问题，并对体像障碍、体像烦恼的检出率及其与其他心理问题的关系，体像障碍、体像烦恼引发的过度减肥对青少年学生的身心健康发展造成的消极影响等进行了一系列研究（鲁龙光，陈图农，陈建国，2000；高德顺，邹大华，沈勋章，2002）。

研究发现，青春期女子大多自我感觉具有肥胖的体形，表明了她们怀有社会性体形焦虑；中国发达城市女青少年的求瘦欲望显著地高于15年前的美国常模，25%的被试对自己的体形强烈不满。

骆伯巍等采用自编的

## <<适应与成长>>

### 编辑推荐

陈宁和方慧等主编的《适应与成长》内容介绍：大力开展以“青”字号为主、多学科并进的科研工作，是上海团校·上海青年管理干部的科研发展战略。

近年来，我院广大教师围绕青少年思想道德教育、青少年工作方法、青年运动历史、青年民生、青年自组织、来沪务工青年及其子弟的生存发展等社会密切关注的问题，调查研究，精研深析，取得了可喜的成绩。

<<适应与成长>>

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>