

大学课程

青春期、身体形象与自尊





tech 科学技术大学

大学课程

青春期、身体形象与自尊

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techitute.com/cn/psychology/postgraduate-certificate/adolescence-body-image-self-esteem

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

16

05

方法

20

06

学位

28

01 介绍

青春期被认为是人类过渡时期最复杂的阶段之一。在此期间，荷尔蒙和情绪会发生变化，从而导致心理问题。这种情况的一个表现就是自卑，而自卑是社会压力和美貌标准等因素的产物。事实上，有些儿童会使用烟草等有害物质，以为这样就能拥有苗条身材，而无需节食。面对这一严峻形势，TECH 提供了一项最新的专属计划，让致力于这一护理领域的专业人员可以通过强化的方式更新自己的技能。为此，他们拥有 100% 的在线学习模式和高素质的师资队伍。

“

通过这个大学课程,你将深入分析认知疗法技术,并为提高患有注意力缺失症的青少年的自尊心做出贡献”

越来越多的家庭开始求助于心理学家，试图找到解决青少年叛逆问题的办法。虽然这种感觉在青年时期很常见，但它可能导致更多的问题，而这些问题有时并不为人所注意。例如，这种情绪可能是抑郁或焦虑等行为障碍的征兆。从这个意义上说，孩子们也会因为交友和学习而承受各种压力。因此，心理健康专家需要更加密切地关注青少年面临的风险因素，并及早诊断潜在的问题。

在这种情况下，TECH 将为该行业的专业人员提供一个高级大学课程，致力于更新他们的知识和技能。学术行程将深入探讨青春期的本质，考虑到家庭关系、自尊的发展和饮食失调等方面。在该学科专业教师的指导下，学生将学习各种自尊问题的干预策略。这样，其工作重点将放在促进与食物和运动的健康关系上。他们还将有资格帮助青少年消除身体畸形等病症，提高他们的抗病能力，并根据每个人的具体情况提供最合适的个性化治疗。

此外，大学课程将采用创新的 Relearning 系统，这是一种以渐进和自然的方式重复教学大纲关键内容的方法。这样，他们就不必采用背诵等传统策略。此外，学生还可以通过任何可上网的设备访问虚拟校园，并可使用干扰材料、补充读物和大量多媒体资源，如解释性视频、互动摘要、信息图表等。这些教学工具将丰富大学学位的内容，为这一专业领域的实践提供必要的知识和技能。

这个 **青春期、身体形象与自尊大学课程** 包含了市场上最完整、最新的教学课程。主要特点是：

- ◆ 由心理学、营养学、饮食学等方面的专家介绍实际案例的发展情况
- ◆ 这个课程的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 可以进行自我评估过程的实践，以推进学习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和这个反思性论文
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



你所看到的是一个灵活的大学学位，
它与你最繁重的日常职责相匹配"

“

你想掌握应对社会压力的最先进策略吗?TECH只需 6 周就能为你提供”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,藉由这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

你将通过最先进的治疗技术,以积极的方式深入研究体重对话的发展,重点关注儿童和青少年。

你将通过创新的再学习方法巩固所学知识,而 TECH 正是这种方法的先驱。



02 目标

这个大学课程的设计理念是为心理学家提供最先进的儿童情绪管理知识。学员有机会学习各种技能，从而提高与工作相关的能力。这样，他们就会采用最有效的策略，防止儿童患上 ED 或相关病症，如抑郁症甚至药物滥用。





“

你将获得教学市场上关于青春期、
身体形象和自尊的最新教学内容”



总体目标

- ◆ 尽早准确地评估和诊断饮食失调症
- ◆ 评估 TCA 的致病因素
- ◆ 识别和管理医疗和心理并发症
- ◆ 为 TCA 患者设计和实施个性化治疗计划
- ◆ 采用循证治疗方法
- ◆ 使用 TCA 有效管理危重病人
- ◆ 为病人及其家属提供集体治疗和社会支持。
- ◆ 在教育环境中推广健康的身体形象并预防 TCA



借此机会了解这个领域的最新发展,并将其应用到你的日常工作中"





具体目标

- ◆ 确定青春期的主要特征, 解决生理、认知和情感变化以及社会和情感发展问题
- ◆ 分析对身体形象的看法, 确定影响因素并将其与自尊联系起来
- ◆ 确定影响自尊的因素, 突出自尊的积极特征和自卑的后果
- ◆ 认识身体形象与自尊之间的相互关系, 识别身体形象问题的特征及其与精神障碍的联系。
- ◆ 鼓励健康的饮食和运动方式, 与食物和身体建立积极的关系
- ◆ 在建立自尊的过程中加强情感表达, 强调情感表达对心理健康的积极影响

03

课程管理

为了保持所有 TECH 课程所特有的高标准教育，本大学课程由高水平的讲师授课。这些专业人员不仅拥有丰富的专业背景，还专门从事学龄儿童工作。从这个意义上说，这些专家为学生制定了一套课程，让他们掌握必要的知识和技能，以便在工作生活中加以应用。通过这种方式，毕业生将推广饮食习惯，让孩子们与食物和自己的身体建立积极的关系。





“

这是为追求卓越的专业人士提供的培训，
让你与最优秀的专家一起获得新的能力”

管理人员



Espinosa Sánchez, Verónica 女士

- ◆ 洛斯瓦莱斯医院心理服务协调员
- ◆ 教育工作者司法委员会认证专家
- ◆ APP 维罗妮卡-埃斯皮诺萨医疗外科手术患者心理辅导员
- ◆ 纽约艾伯特-埃利斯研究所认知心理治疗专家
- ◆ 胡安-卡洛斯国王大学人才管理硕士学位
- ◆ 加泰罗尼亚开放大学 (Universitat Oberta de Catalunya) 神经心理学家
- ◆ 厄瓜多尔天主教主教大学临床心理学家

教师

Beltrán, Yaneth 女士

- ◆ FeTCA your Purpose, LLC 创始人
- ◆ 平衡之家理疗集团有限责任公司联合创始人
- ◆ 《食物与情绪》在线课程讲师
- ◆ TCA 治疗专家
- ◆ 波哥大哈韦里亚纳大学营养与饮食学专业。
- ◆ 功能营养学文凭
- ◆ 马德里欧洲大学饮食失调与肥胖症医学硕士

Ruales, Camila 女士

- ◆ 营养学专家
- ◆ 基多圣弗朗西斯科大学心理学和人类营养学学位
- ◆ 功能营养学文凭
- ◆ 马德里欧洲大学饮食失调与肥胖症医学硕士



Day	Meal Plan
Monday	Breakfast: 1/2 cup added sugar, 1/2 cup skimmed milk and 1/2 cup dried peach in a small glass (150ml) Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll
Tuesday	Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll
Wednesday	Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll
Thursday	Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll
Friday	Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll
Saturday	Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll
Sunday	Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Skiny latte Small glass (150ml) orange juice Lunch: 1 slice wholemeal pasta, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Chutney and salad Lunches: 1 pear Evening meal: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll Breakfast: 1 slice wholemeal bread, 1 slice chicken and 1 slice whitefish and salad on a wholemeal roll

04

结构和内容

通过培训, TECH 将为学生提供心理学领域的最新科学证据, 以应对严重的饮食失调病例。在专家教员的指导下, 学生们将学习不同的策略, 以促进社会从小树立健康的身体形象。议程还将讨论技术和社交网络在青少年生活中的作用。此外, 课程还将详细分析媒体对美容标准的影响。



“

你将加深对社会行为和教育的理解, 以防止青少年患上饮食失调症”

模块1. 青春期、身体形象与自尊

- 1.1. 青少年
 - 1.1.1. 青春期的特征
 - 1.1.1.1. 青春期特征
 - 1.1.1.2. 青春期典型的生理、认知和情感变化
 - 1.1.1.3. 社会和情感发展
 - 1.1.2. 探索身份的形成
 - 1.1.2.1. 友谊和家庭关系的作用
 - 1.1.2.2. 应对青春期的典型情绪:叛逆和寻求独立
 - 1.1.2.3. 心理风险和挑战
 - 1.1.2.4. 风险因素:欺凌和药物滥用
 - 1.1.2.5. 识别青少年可能存在的心理问题:抑郁、焦虑和行为障碍
 - 1.1.2.6. 预防:学校心理健康教育的作用。早期发现冲突的重要性
- 1.2. 身形
 - 1.2.1. 身体形象描述
 - 1.2.2. 身体形象的构建和生命周期的变化
 - 1.2.3. 不同个体对身体形象的认知有何差异
 - 1.2.4. 当前与身体形象有关的调查和研究
 - 1.2.5. 影响身体形象的因素、风险因素和保护因素
 - 1.2.5.1. 社会和文化因素
 - 1.2.5.2. 美丽随时间流逝:美丽理想的演变
- 1.3. 自尊心
 - 1.3.1. 自尊描述
 - 1.3.2. 影响自尊的因素:家庭关系、文化和个人经历
 - 1.3.3. 健康自尊的特征:自信、坚韧和自爱
 - 1.3.4. 低自尊对心理健康、人际关系、学习和工作表现以及生活质量的影响
- 1.4. 身体形象与自尊之间的关系
 - 1.4.1. 培养与身体有关的自尊和自我形象
 - 1.4.2. 影响因素
 - 1.4.2.1. 身体形象对自尊的影响
 - 1.4.2.2. 媒体和文化对美容标准的影响
 - 1.4.2.3. 社会压力和与他人的比较



- 1.5. 塑造健康的身体形象
 - 1.5.1. 运动:BoPo 和身体中立
 - 1.5.2. 自怜的作用
 - 1.5.3. 鼓励与食物和运动建立健康的关系
 - 1.5.4. 应对社会压力的策略
 - 1.5.4.1.媒体扫盲
 - 1.5.5. 参考书目
- 1.6. 改善与食物的关系
 - 1.6.1. 食品相关问题
 - 1.6.2. 用心饮食
 - 1.6.2.1.正念饮食实践
 - 1.6.3. 直觉饮食
 - 1.6.3.1.直觉饮食的十大原则
 - 1.6.4. 与家人共餐
 - 1.6.5. 参考书目
- 1.7. 青春期的情绪紊乱
 - 1.7.1. 青少年的情感发展
 - 1.7.2. 青少年的典型情绪
 - 1.7.3. 心理风险与挑战
 - 1.7.3.1.生活大事记
 - 1.7.3.2.技术和社交媒体的作用
 - 1.7.4. 情绪问题干预策略
 - 1.7.4.1.促进复原力
 - 1.7.4.2.青少年循证疗法的类型
 - 1.7.5. 参考书目
- 1.8. 预防和治疗青少年情感障碍
 - 1.8.1. 识别早期风险因素
 - 1.8.2. 生活大事记
 - 1.8.3. 个人和家庭心理治疗
 - 1.8.4. 参考书目
- 1.9. 父母在子女患有 TCA 时的角色
 - 1.9.1. 预防情感障碍(包括 TCA) 的风险因素
 - 1.9.2. 莫兹利方法
 - 1.9.3. 如何与孩子讨论饮食失调问题
 - 1.9.4. 参考书目
- 1.10. 自我表达与创造力
 - 1.10.1. 创造性
 - 1.10.1.1.创造力对青少年发展任务的贡献
 - 1.10.1.2.促进创造力
 - 1.10.2. 青少年的自我表达
 - 1.10.2.1.艺术治疗
 - 1.10.2.2.技术在自我表达中的作用
 - 1.10.3. 参考书目



这个培训将拓宽你作为心理学家的视野,使你在个人和专业方面都得到成长。不要错过机会,现在就加入"

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

在TECH, 心理学家可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业心理学实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的心理学家不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使心理学家能够更好地将知识融入临床实践。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

心理学家将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标, Re-learning 方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过15万名心理学家,在所有临床专业领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



最新的技术和程序视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和心理学中的最前沿的时事。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



互动式总结

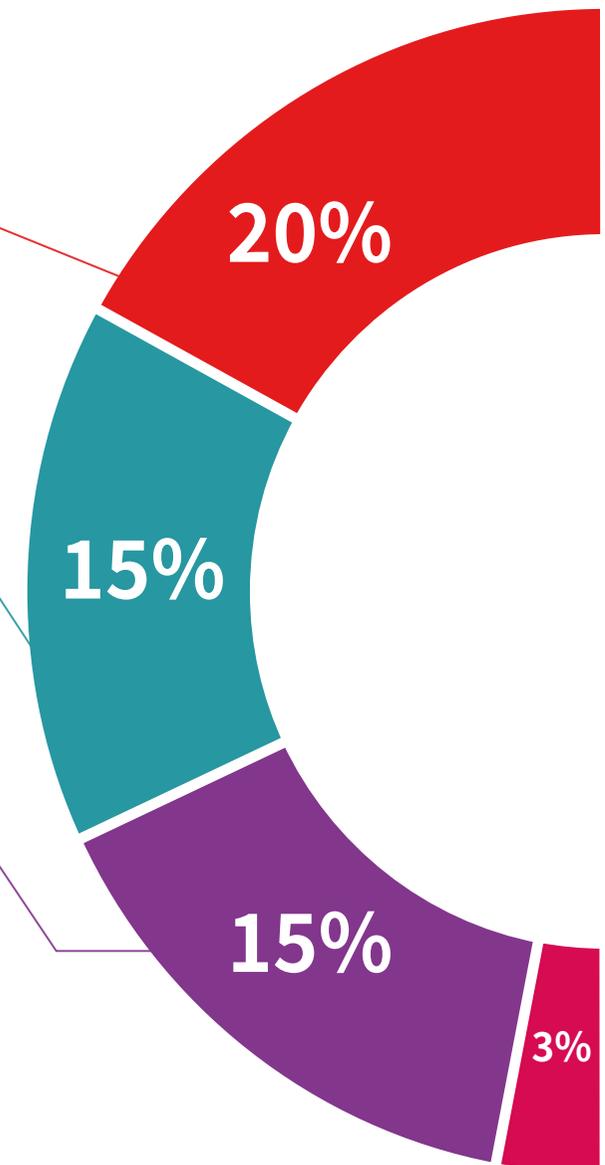
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

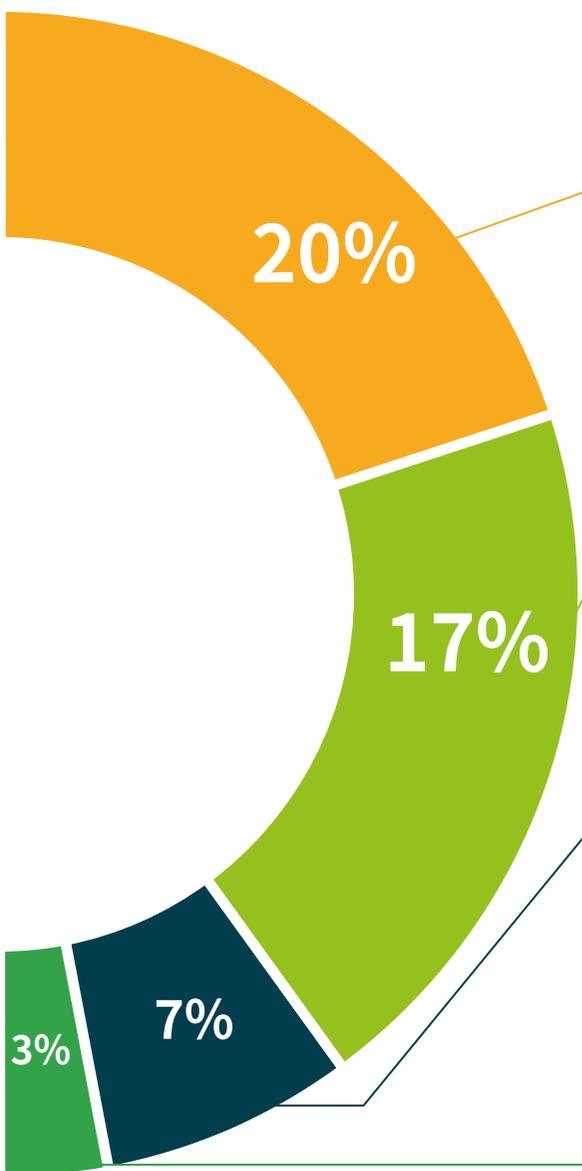
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识: 通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。
向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



06 学位

青春期、身体形象与自尊大学课程除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。





“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**青春期、身体形象与自尊**大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **青春期、身体形象与自尊**大学课程

模式: **在线**

时长: **6周**



*海牙认证。如果学生要求有海牙认证的毕业证书, TECH EDUCATION将作出必要的安排, 并收取额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
青春期、身体形象与自尊

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

青春期、身体形象与自尊