



不再躁动！不再敏感！
不再叛逆！不再迷茫！

美国著名心理学家为青少年、为父母、为教师指点迷津
全面解读青春期生理、心理历程

ADOLESCENCE

青春期心理手册

[美] 南希·科布(Nancy J. Cobb)◎著
孟莉◎译

知名心理专家李子勋倾力推荐
著名中学心理健康教师陈纪英温馨作序



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

ADOLESCENCE

我是谁？
进入青春期后，我在生理上、心理上会有哪些变化？
我喜欢自己吗？别人也喜欢我吗？
我看到他不由得脸红、心跳，我怎么了？

我该如何对孩子进行性教育？
为什么青春期的孩子这么叛逆？
小时候无所不言，现在无话可说，这是怎么了？
孩子离家出走，我该怎么办？

怎样安排课程，青少年更易于接受？
面对逆反心理极强的青少年，怎样的管理教育才是有弊的？
怎样引导青少年团体走向积极的价值方向？
怎样对待问题少年？

李子勋

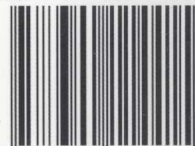
《青春期心理手册》为美国心理学家南希·科布所著，是极好的帮助家长、孩子、老师理解并处理青春期困惑的好书。本书不仅总结了青春期面临的挑战与机遇，还针对特定的问题，提供了对应的具体干预方案或应对措施。很值得一读。

湛庐文化·出品
Cheers Publishing

Mc
Graw
Hill

上架指导：心理学/青少年教育

ISBN 978-7-300-11441-5



9 787300 114415 >

ISBN 978-7-300-11441-5

定价：49.80元



ADOLESCENCE

青春期心理手册

[美]南希·科布(Nancy J. Cobb)◎著
孟莉◎译



中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期心理手册 / [美] 科布著; 孟莉译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-11441-5

I. ①青…

II. ①科…②孟…

III. ①青春期-心理卫生-手册

IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 214397 号

青春期心理手册

[美] 南希·科布 著

孟莉 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京山润国际印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16开本

版 次 2009年12月第1版

印 张 17插页1

印 次 2009年12月第1次印刷

字 数 350 000

定 价 49.80 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



此间的少年——纪念过去、现在与未来

青春，在文人墨客的笔触下，美丽耀眼，不食凡世间烟火。

青春，在曾经经历的人心中，平淡如茶，于我心有戚戚然。

没有人否认青春的美，但一说到青春期，几乎所有美的词汇就一溜烟跑没影了。“敏感、躁动、叛逆、迷茫，是人生最危险的关键期”，一边家长、教师捶胸顿足地总结，“自由、民主、独立、发展”，一边青少年们在摇旗呐喊。曾经依恋的亲密关系顿时变成了对垒的硝烟战场。

事实真的如此吗？从“现在我”的立场出发，看到的、听到的、想到的一切关于青春期的认识都是没有问题的吗？

当然有问题。“现在我”就是最大的问题！在热点论坛上，总有一种帖子会十分火爆，其内容或搞笑、或伤感、或回到家，它的主题大体就是“如果有时光机，你最想对10年前的自己说什么？”

你会如何回答这个问题呢？或者再简单一些，“如果有时光机，你最想对青春期的自己说什么？”想一想，同一时空维度下，不同时空的两个自己，“过去我”朝气蓬勃、“现在我”历经沧桑，这种碰撞到底会发生怎样的状况呢？“年少我”会不会认为“现在我”老气横秋？会不会认为“现在我”啰里吧嗦？同样，“现在我”会不会基于历史经历提出“十诫”，企图改变“未来我”的发展方向呢？

好啰嗦！简单一点吧。你可能会对“过去我”说“好好学习，天天向上”，而“过去我”也许会甩给你这样一句话，“不用你管！！”很令人崩溃吧，不过这种对话却常常发生在生活之中，发生在父母与子女之间，发生在教师与学生之间。

人人都要经历青春期，青春期的故事与冲突时时都在上演，如何使青春期的故事更加好看？如何使冲突最小化？如何创建适宜的环境与构架，使此间的少年更好地成长？

《青春期心理手册》希望能够解决所有人的大部分问题。



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

✎ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

✎ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



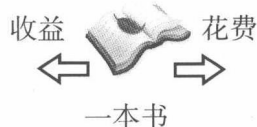
一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

一起走过青春期

陈纪英

北京市教委中小学心理健康教育指导委员会 委员

北京市教育心理学研究会 理事

原清华附中心理教研中心主任

长期以来我一直在教育一线从事学生心理健康咨询服务工作，接触最多的正是处在青春期的青少年们。在和这个年龄段的孩子们多年的接触中，我深知他们在成长过程中的苦恼和需求。

在人生发展的历程中，青春期是从儿童期走向成人期的重要过渡时期，此间，他们的生理、心理、情感、思想都发生着急剧的变化。青春期之所以动荡不安，也正是因为这些前所未有的变化，在告别童稚走向成熟的同时，主观和客观上他们又对自身提出了许多社会化的要求，如独立性、与同伴和成人的关系、面对学业压力、为未来步入社会做职业准备，等等，这些都使青少年处于多种冲突和矛盾的交叉点上。

在生理上他们身高长高了，体重增加了，在性成熟上也发生了明显的变化。女孩对经期的不适，男孩对遗精的慌乱瞎想，他们在交往中对异性的好奇和冲动，都会产生一些童年期从未体验过的心理困惑；在心理上，生理发育的影响加之社会活动范围的不断扩大，青少年接触到的各种信息量陡增。这时

的青少年对他人评价很敏感，希望与他人建立亲密感，并从家庭关系之外的人际关系中发现自我，并常常徘徊在“我是谁”的内外；同时，他们的行为、举止已经开始与社会道德、法制发生关系，开始走向社会化；青春期这个年龄段也正是求学阶段，从学习习惯、方法、能力上青少年都会遇到一些新问题。

在工作中，我也会接触到各类家长，他们一心想把子女教育好，但却对一手带大的孩子越来越不了解，对他们的言行也越来越不理解或看不惯。尤其是面对青少年性健康问题时，当孩子收到异性同学的“示爱情书”或单独约请时，父母往往不知所措。他们不知道该用怎样的语言最适度，常会出现“不说不管恐怕没尽责”的担忧。为了子女更容易接受父母的指导、帮助和监督，解决亲子冲突，家长应做出何种改变？怎么引导子女平稳度过青春期？家长们在教育孩子过程中有着太多的无助和烦恼。

在与学生的交往过程中，教师也存在许多困惑。原本学习认真让老师引为榜样的学生，只因几次不理想的成绩便对学习产生厌烦，在对因体型烦恼渐渐走进孤独的学生给予劝导时说教的无力苍白，学生们对旧有的教育理念、方式的不接受，以及青少年在成长过程中出现的极具挑战性的诸多问题，都使教育工作者要不断地实践与思考。

按照埃里克森的心理社会发展理论，人的每一个成长阶段都会出现不同的危机，面临不同的发展任务，青春期自我成长和外界的支持结合得越好，对青少年成长越有利，但目前的情况却是相关教育的缺失与不足。美国心理学者南希·科布所著《青春期心理手册》，为我们提供了非常好的学习和思考的视角。书中不仅总结了青春期面临的挑战与机遇，还针对特定的问题，提供了对应的具体干预方案或应对措施。特别对性教育、教养方式、亲子沟通、人际交往、个性积极发展、学习与智力等方面都做出了详细的阐述。

在《青春期心理手册》的十三个章节中，每章都以一个青少年的案例开始，用叙事的方式把生理和青春发育期的心理和社会含义，及其与父母的关系娓娓道来，教会家长和青少年思考成长的大课题。书中还针对青春

期遇到的一系列问题给出了系统的内容分类，文字形式活泼，结构新颖且针对性强，更便于学习，“深度阅读”和“聚焦”两大板块更是涉及很多当下的社会热点问题。同时作者还从学校、社会、家长、学生各自不同的角度提出有效的应对、解决、干预和预防方案。本书好看好懂，少了一些说教多了一些朋友似的温馨讨论，让青少年更容易接受，让老师和家长更易理解和执行。

学生、教师、家长，如何一起走过青春期，本书从实际出发倡导教师、家长、学生共同面对和解决问题，是一本融科学性、通俗性和实践性于一体，好看、耐读的青春心理读本。

写本书第6版的前言，某种程度上就像站在一个班级聚会的入口。你既需要让老朋友知道，除了一些重要的改变外你仍然保留着先前吸引他们的品质，同时还要向那些以前你没有见过的人们介绍你自己。在本书的第6版中，除了一些内容做了重要的修订外，本书与其他书不同的本质特征依然保留着。我先来介绍这些特征，然后再介绍这一版的改变。

※ 本书的特点 ※

清晰的写作风格

自本书1992年第1版以来，学生们发现这是一本有趣的、信息丰富的教材，这一点至今依然让我自豪。这主要是由于本书汲取了来自青少年个人生活经验的故事和小花絮来阐述“生命片断”的概念。在书中，处处有类似叙事特征的故事描绘出在不同情景、文化、性别、生活环境中真正的青少年，他们的故事更加打动人心，从而使所有的读者能够从中联系相关的内容。因为书中的概念有足够的深度并能很容易地理解，我相信本书对读者有足够的吸引力。

强大的研究基础

科学的严肃性不需要严肃地要命。也就是说好的科学研究未必是难以理解的。使科学研究显得严谨的那些东西因为理解的困难而很少有用，或更准确地说，研究理论的有效性以及事例的力量，都支持了这一点。在覆盖本书的每一个大标题中，我都给出了最好的和有价值的证据。书中多处涉及到诸如性教育、青少年药物滥用的预防、提高中学毕业率等紧迫的社会问题时，我对比了一些被证明为有效果的、建立在科学严肃性基础上的研究，以及它们与当前一些地方的实际情况。

一致的主题：性别、青春期早期和晚期、同一性

奉献一本完整的青少年的教材不可避免地表明，某种程度上所有的青少年都是相似的，也就是说适用于一个人就适用于所有的人。当然，青少年在很多事情上是相同的，否则他们也不可能组成一类人。但是一个关键性的问题是我们不能被禁锢在我们所属的类别中。所有的青少年并不是一样的，系统性的多种因素使他们彼此不同。本书中我聚焦于能说明青少年之间差异的3个重要因素：性别、年龄、寻求

稳定的认同。这3个主题贯穿了所有章节。

性别 以往我们假设对两种性别来说，男性的经验是标准化的，对女性来说只是需要把那些标准做一点点的修正而已。今天，我们已经毫不怀疑女性与男性是不同的。对青少年来说这种性别的差异扮演着极重要的角色。但是我们仍然在努力地区别出哪些差异是“被附加”的，哪些是“社会构建”的。也就是说，哪些差异仅仅是来自“我们无法改变的先天遗传”？哪些差异是“我们制造并可能改变的”？这种不确定性关系到人类差异的许多基础，并使性别成为每一个青少年潜在的问题和科学调查的自然话题。

青春期早期和晚期 有些差异是如此明显以至于我们如果不是被它们绊倒就不会认真地对待它们。有时候我们很容易完全忘记了12岁和17岁的巨大差异，因为他们都是“青少年”。可是，12岁只不过是小学里那个舒适的程序中的一步，而另一方面，17岁则站在中学的出口和大学或工作的入口。同样地，12岁是与青春早期抗争，刚刚对性别有新意识的开始时期，而17岁是将性别整合成为有意义的关系的努力阶段。换句话说，12岁是才离开童年时光的青少年的开始时期，而17岁是要进入成年的青春期后期。在本书中我试图清晰地区别开青春期的这两个不同的阶段。

寻求稳定的自我认同 你可能不相信寻求稳定的自我认同是一个重要的差异因素，但是它是——并且是一个强有力的因素。稳定的个体的自我认同能够协调各种各样对它的影响。但是由于每一个青少年对这些影响的复合（程度、方式、数量等方面）不同，每个青少年的协调结果也不同，因此每个青少年都是独特的。从一个稍微不同的角度来看，寻求个体的自我认同就是个体化地去寻求众多主张中的公平。我们认为性别、年龄是构成这个主张的缺一不可的因素。发现需要、拒绝任何来自其他人观点的青少年们，喜欢去获得一个哪怕是脆弱的、暂时的调整过程，最终他们将会要求重新商议。

※ 本书的新颖之处 ※

新版的内容有很多改变。采用了一些扩展和更新的内容和研究，改变了一些主要的教学法，以便使学生更容易掌握所呈现的材料。一些改变的建议来自教授青春期课程的指导教师。我首先来强调扩展和更新的内容，然后阐述新的教学法特点以及来自读者建议所改变的内容。

更多更新的内容

这一版中有些主题得到了特别关注。这些主题是：健康和幸福、针对青少年的有效方案、社会政策。

健康和幸福 青少年是逆反的、情绪不定的，与这一更加普遍和不变的观点相对照，第1章呈现了研究中发现的青少年生活中的普遍的积极人生观。第3章

包含了营养、身体活动、身体关注和当前流行的超重等新部分。在这一章中我还加入了青少年运用网络解答使人困窘的问题的研究。考虑到低收入家庭，第3章还增加了贫穷对青少年身体影响的阐述。第7章讨论了离婚对青少年的影响，以及有助于成功应对离婚情况的办法。第9章包括了全方位服务学校 (full-service school) 中可利用的资源。第12章包括了适用各种药物（毒品）滥用对身体造成的后果。第13章涉及了父母监护、社区资源、教师、个人力量对青少年健康和幸福的贡献。

有效的方案 第3章描述了一个旨在帮助来自社经地位较低家庭的青少年抵制毒品、降低缺席率、对学校和自己的未来有更多积极态度的干预方案。本章还描述了一个为了解决青少年肥胖症的学校午餐改革项目。第6章回顾了新近关于青少年性教育的发现，以及有效推迟性行为和预防青少年怀孕的研究与措施。

第9章提供了一些有助于有效减少校园暴力的项目，还讨论了青春期提高学业成就、提高毕业率的早期干预项目。这一章还提供了一个引起广泛关注的帮助辍学学生返回学校的研究进展。第12章罗列了提高父母对儿童早期生活的卷入以减少犯罪率的早期干预项目。第13章包含了对所有青少年来说有助于培养他们积极发展的条件。

社会政策 第1章讨论了生活在贫困中的美国青少年和家庭。第3章讨论了为青年和他们的家庭增加就业的必要性。在第9章呈现与教育和学校有关的问题，以及有益于使学校更加有效适应所有青少年的需要的研究。在这章里我还批评了基于标准化教育改革和测验来评估毕业率的方式，它使我们对真正的教育改革的需要视而不见。

第12章概括了青少年犯罪的内容，坚实的研究指出了在提高毕业率和降低犯罪率上我们该怎样去做。像应对自然灾害一样，我们在诸如早期干预项目、教师训练、增加社区资源等事前花费，远远少于我们可能需要用于控制危害的花费，并且在此过程中我们的生活也更加丰富多彩。第12章还包含了减少青少年吸烟人数的社会政策的新内容，概括了基于学校的有效预防方案。

作为一个整体，青少年问题不能够与我们的社会问题截然分开。而与此同时青少年们不可能待在原地等着其他人来做些什么事情。在第13章，我概括了一些志愿服务社区机构和慈善组织的青少年。

教学特点

本章概览 简洁概括本章主要内容。帮助读者预期将会读到的内容。

本章摘要和本章目标 在新闻工作者中流传着一句至理格言：告诉人们你将会告诉他们什么，告诉人们那个故事，告诉人们你已经告诉了他们什么。每一章中的本章目标、本章概览、本章摘要就是这个目的。这一版的摘要会让人们更容易去复习章节内容，因为摘要中包含了每一个章节中确定的标题。

读者提出的改变

当要编写一本书时，来自学科内的同行的建议和意见是极其有用的。在这次修订中我非常幸运地收到了极好的建议。下面我主要介绍本次修订中我做出的重大改变。

我重新组织了第1章，呈现了教材中更多明确的主题，让学生们为他们将会看到的内容做准备。

第3章中关于健康和幸福的一节内容包含了营养、身体活动、超重、方便易行的身体照顾方法、贫穷的影响等内容。

第4章摘录了有关脑成熟和冲动性关系的研究。这些研究阐明了那种伴随着瞬间思维行为的人，为什么只发生在神奇而智慧的青少年身上。这一章还有一节关于智力的性别差异的内容。

第6章开始的性别角色、性认同、性脚本等内容，涉及了与广泛的自我定义和性决策的研究。另外，我还讨论了父母对青少年性决策影响的重要性。增加了对同性恋的偏见和歧视的讨论材料。我还确定了性教育的有效性。这章中还有新的一部分内容涉及青少年的性态度。

第7章包含了青少年生活的很多事例，来阐明诸如教养和自我发展等，青少年与家庭相互作用的模式。

在第8章青少年的友谊的讨论中，新增加了青少年与父母的依恋关系如何影响青少年幸福感的部分内容。我还增加并区分了青少年常见的不同类别。

第9章的开始增加了构建新的学习环境、有区别的教导一类的新资料。这一章也包含了学习风格的研究，还增加了青春期早期为适应中学生活而出现的困难。我还增加了影响学校教育效果的因素。在贫困和学业成就方面增加了一个描述低收入家庭学生的干预项目。我也讨论了毕业率的问题、为掉队的学生提供可选择的教育项目的问题。

第10章给出了有关青少年消费模式的新统计数据，以及当前社会岗位增长和职位的变化趋势。我还讨论了青少年思维方式的转变。

第12章关于离家出走青少年的讨论中，增加了庇护所和帮助热线等有用的信息。除了酒精、香烟、大麻外，由于只有相对较少的青少年有使用毒品的经验，因此我简洁地讨论了毒品，并增加了一些有效禁毒的研究资料。这章还包含了饮食障碍问题。

第13章关于压力的讨论中，由于性别造成的相似和不同成为了全新的添加内容。有关青少年积极发展的部分中，包含了更多的社区支持的例子和教师重要性的新资料。本章还有一些新的内容，描述了由青少年自己来改善他人生活的成功方案。

在第6版中，综合那些青少年领域的新发现是一个令人激动的历程。我由衷地希望这一版不仅信息丰富和有用，同时也能传递出青少年极其丰富和多样的生活。

目录 contents

ADOLESCENCE

第 1 章 青少年的定义：他们是谁 / 1

谁是青少年

青少年是什么？三个答案

一面还是两面？性和性别

绒毛和胡须的告密：从青春期早期到成年初期

那是我的面孔：同一性

深度阅读 1—1 媒体对青少年的贡献

第 2 章 青少年发展的理论基础 / 10

发展理论的两大规律性问题

发展心理学家及其观点

青年的世界

深度阅读 2—1 两个青少年的自我描述

深度阅读 2—2 对自己负责还是对他人负责

第 3 章 青春期身体的变化：发育成熟、身体健康和幸福 / 22

发育期的身体变化

青春发育期的心理与社会含义

早熟和晚熟

健康和幸福

深度阅读 3—1 校园饮食计划

聚焦 名字里有什么？不同年龄之间的交往

第 4 章 青少年认知和智力的变化 / 44

青少年的思维

智力是什么

对日常生活的启示

对课堂的启示

深度阅读 4—1 加德纳的多元智能

- 第5章 自我的定义：同一性和亲密感 / 61**
自主性和个性化
同一性：青春期的正常危机
自我
亲密感：从人际关系中发现自我
深度阅读 5—1 早期青少年教养的乐趣
深度阅读 5—2 沟通模式造就个性
深度阅读 5—3 父母对青春期晚期青少年的反应
聚焦 你是什么样的决策者
- 第6章 性自我：青春期的亲密关系 / 86**
性认同
做出性的决定
性取向
性健康：风险和责任
性教育：青少年需要知道什么
深度阅读 6—1 性高潮体验的描述
- 第7章 家庭中的青少年：角色变化和人际关系 / 111**
父母和青少年
谁在经历身份危机？父母与中年期
家庭成员和青少年的成长
转型期家庭
聚焦 青少年的情绪是怎样的
- 第8章 青少年和朋友们 / 130**
友谊的重要性
友谊的模式
同伴团体
青少年文化
聚焦 友谊的模式
- 第9章 学校中的青少年 / 149**
青少年的教育
学校有效性的因素
校园暴力
学业成就
边缘青少年
“不让一个孩子掉队”
深度阅读 9—1 教室里的科学：飞盘的分析

	深度阅读 9—2 哥伦比恩：假想观众和真实舞台
	深度阅读 9—3 欺负的界定和形式
	深度阅读 9—4 天才学生的一些特点
	聚焦 注意力缺陷障碍：“我不能呆在家里吗？我感觉不好”
第 10 章	工作、职业和大学：新的决定、新的思维方式 / 179
	职业选择
	加入工作大军
	青少年与大学
	青少年的决定
	聚焦 周五晚上的闲聚
第 11 章	面对未来：过渡中的价值观 / 199
	青少年的价值观
	当公正可能不够时：请宽恕
	深度阅读 11—1 柯尔伯格的道德推理阶段
	深度阅读 11—2 雷切尔的两难处境
	聚焦 坏孩子有哪些共同点？中日美三国的调查
第 12 章	青春期的问题 / 212
	疏远和应对失败
	青少年犯罪
	青少年与暴力
	青少年和药物滥用
	进食障碍
	自杀
	深度阅读 12—1 虐待的类型
	深度阅读 12—2 药物依赖的标准
	深度阅读 12—3 一个 15 岁的男孩在自杀两年前写的诗
第 13 章	青春期的积极发展：迎接挑战 / 236
	青春期的保护因素
	压力与应对
	超越应对：关心和亲社会行为
	积极的青少年发展
	译者后记 / 247