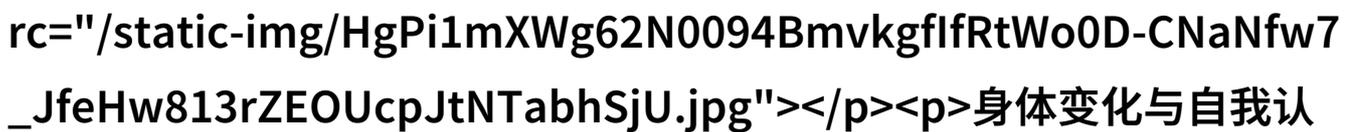
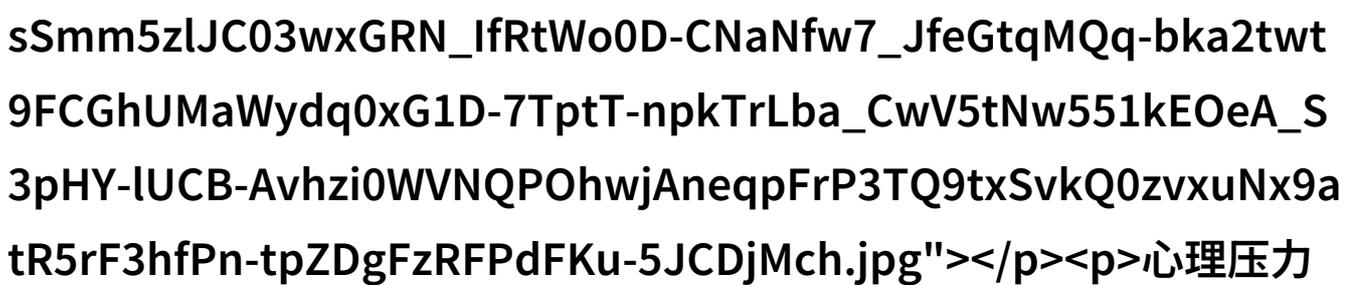


# Tobu18-19探索青春与成长的边界

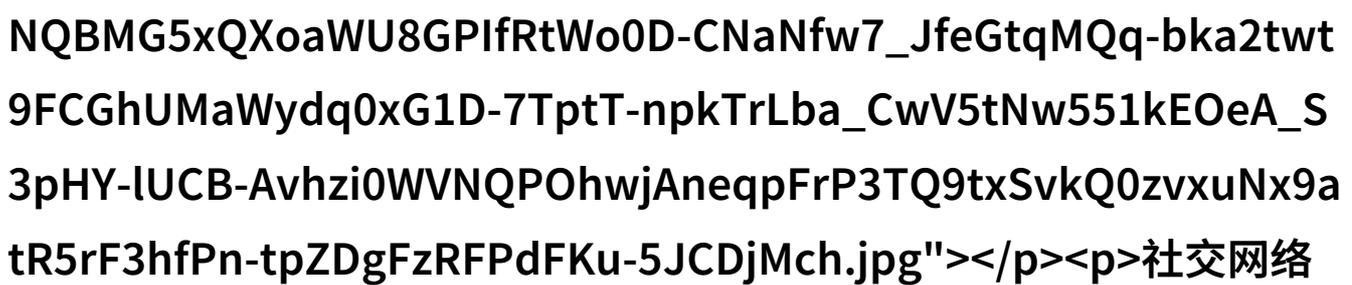
在青春与成长的道路上，Tobu 18-19 是一段特殊而又充满挑战的时期。这个时期不仅是身体上的快速变化，更是心灵和思想上的深刻蜕变。以下六个方面阐述了这一阶段独特的问题和机遇。

身体变化与自我认知

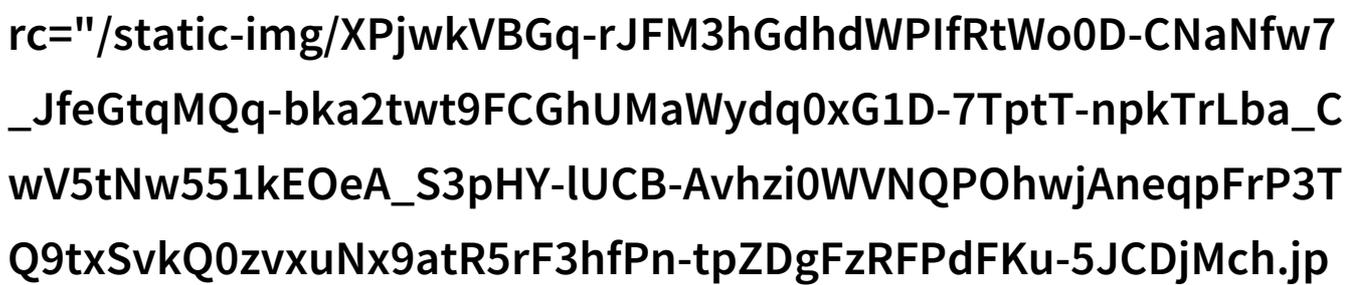
身体的迅速增长意味着外观、能力和精力都有了显著提升，这对个人的自我认知产生了深远影响。如何正确面对这些变化，是一个需要不断学习和适应的问题。

心理压力与情感管理

进入成年后，责任越来越重，压力也随之增加。这时候，有效的情感管理变得至关重要，它不仅关系到个人的幸福，也直接影响到未来的职业生涯。

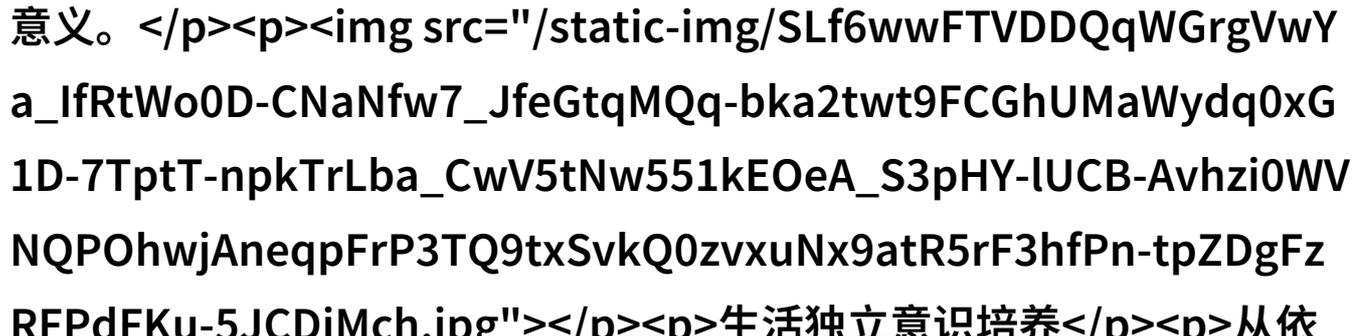
社交网络与人际互动

社交媒体的兴起改变了人们交流方式，但同时也带来了新的挑战，比如隐私泄露、网络欺凌等问题。学会在数字世界中建立健康的人际关系，是这段时期必须掌握的一项技能。

学业发展与职业规划

学业成绩决定未来很多机会

，因此这是一个需要付出巨大努力去学习和提高自己的关键时期。而且，这也是开始思考并规划职业道路的时候，对于未来的选择具有决定性意义。



生活独立意识培养

从依赖父母转向生活独立是一个艰难但必要的过程。这包括经济独立、生活自理以及心理上的自主意识，都对个人未来的成功至关重要。

文化多元视野拓展

全球化背景下，每个人都有机会接触不同文化，从而开阔视野。这不仅丰富了精神世界，也为将来跨国合作或国际交流打下坚实基础。

[下载本文pdf文件](/pdf/577393-Tobu18-19探索青春与成长的边界.pdf)