任务四 答案

1.C

2.B

3.（1）③ ①

（2）

①悦纳青春期的生理变化，正视身体的变化，不因自己的生理变化而自卑。

②在追求形体、仪表等外在美的同时，要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。

③直面矛盾心理，可以参加集体活动，在集体的温暖中放松自己。

④可以通过求助他人，学习化解烦恼的方法。

⑤可以通过培养兴趣爱好转移注意力，接纳和调适青春期的矛盾心理。

⑥可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。(三个方面即可)

任务五 实践训练

答案具有开放性，可围绕如何正确理解和认识青春期矛盾心理、如何正确对待和应对青春期矛盾心理来回答。