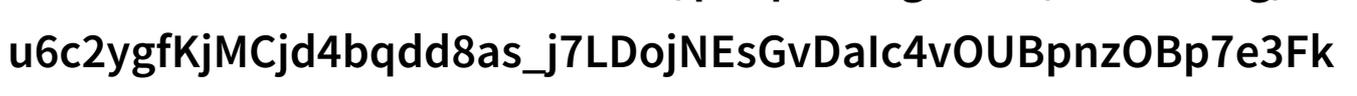
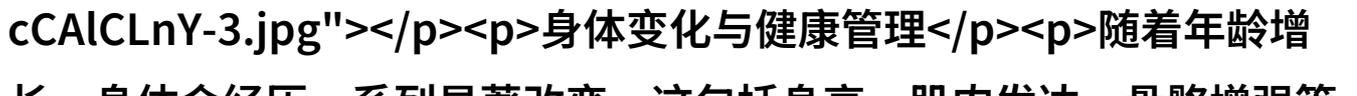
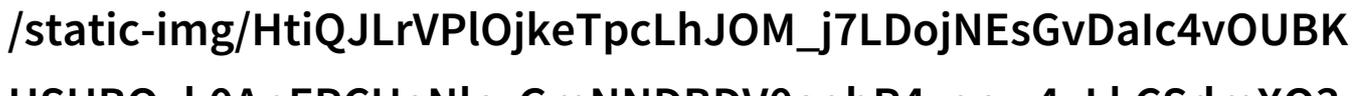
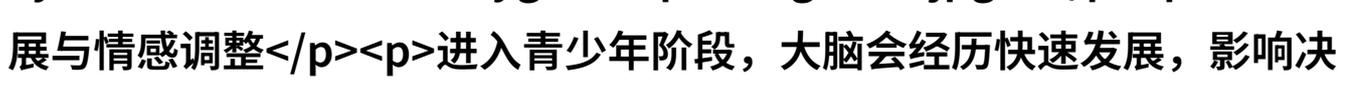


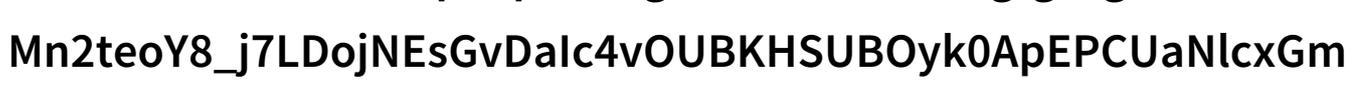
# Tobu18-20探索青春的无限可能

在我们生活的世界中，青年时期是一个特殊而重要的阶段，这一时期被称为Tobu18-20。这个概念强调了在十八岁到二十岁之间发生的一系列变化和成长，它不仅是身体上的增长，更是心理、社会和职业上的转变。在这篇文章中，我们将探讨这一时期的六个关键方面，每一个都揭示了青春期独特的挑战与机遇。

 **身体变化与健康管理**  随着年龄增长，身体会经历一系列显著改变。这包括身高、肌肉发达、骨骼增强等。然而，这些变化也带来了新的健康风险，如营养不良、过度训练等。

因此，正确地理解并管理这些身体变化至关重要。  **心理发展与情感调整**  进入青少年阶段，大脑会经历快速发展，影响决策能力和情绪调节。此外，与同龄人建立健康的人际关系对于培养自信心和社交技能至关重要。但同时，也要学会应对压力和逆境，以适应不断变化的情感需求。

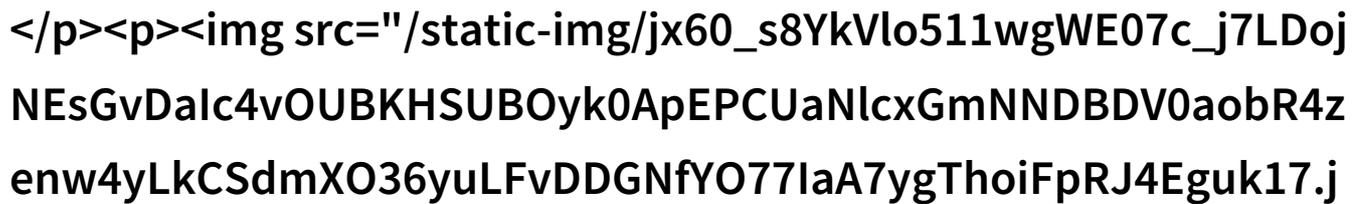
 **教育与职业规划**  这是一个选择未来道路的关键时刻，不仅需要考虑学术目标，还要考虑职业兴趣及潜力。有效利用教育资源，加上实践经验，可以帮助个体更好地规划未来的职业路径，并准备迎接即将到来的工作挑战。

 **社会参与与责任感培养**  参与社区活动或志愿服务可以增进个人社

会参与与责任感培养

参与社区活动或志愿服务可以增进个人社

交技能，同时也是了解自己价值观和社会责任感的一个机会。在这个过程中，要学会倾听他人意见，并积极贡献自己的力量来促进社会正义。



**文化多样性与全球视野**  
随着科技的飞速发展，我们生活中的文化交流日益频繁。这段时间，是学习不同文化背景知识以及形成全球视野的最佳时机。不断拓宽视野，有助于个人成长以及对未来的更加开放态度。

**自我发现与终身学习**  
最终，在Tobu18-20期间，最重要的是自我认知，以及持续追求知识和技能提升。通过不断尝试新事物，可以逐步发现自己的兴趣所在，从而找到属于自己的道路，为未来的成功打下坚实基础。

[下载本文pdf文件](/pdf/560536-Tobu18-20探索青春的无限可能.pdf)