

차례

- 역자 서문 ... 3
- 추천의 글 ... 5
- 감사의 글 ... 7
- 서론: 발달의 관점 ... 9

16세

자기 발달

활동

- | | |
|-------------------|----|
| 1 퍼즐 조각 | 29 |
| 2 나에게 중요한 건 뭘까? | 32 |
| 3 나는 무적이야 | 35 |
| 4 그건 나에게 어떤 의미일까? | 40 |

정서 발달

활동

- | | |
|-----------------|----|
| 1 '동의'에서 '논쟁'까지 | 45 |
| 2 감정 조절하기 | 49 |
| 3 감정 롤러코스터 | 53 |
| 4 분노는... | 57 |

사회성 발달

활동

- | | |
|------------|----|
| 1 친구들과의 싸움 | 61 |
| 2 합리적인 관계 | 63 |
| 3 또래 압력 | 67 |
| 4 친구들의 피드백 | 70 |



인지 발달

활동

1 생각, 감정, 행동	77
2 멋진 결과	82
3 문제해결 능력	86
4 현실적 추론	89

17세

자기 발달

활동

1 거울아, 거울아	95
2 나는 이런 사람입니다	98
3 내 몸무게가 싫어	102
4 이미지대로 살기	111

정서 발달

활동

1 감정을 변화시키기	115
2 혼란감 조절	121
3 감정의 층을 벗기기	126
4 과연 내 기분이 다시 좋아질까?	129

사회성 발달

활동

1 소문과 관계	133
2 이별의 아픔	137
3 점점 멀어져 가는 것	143
4 그들은 나를 왜 이렇게 취급하는 걸까?	147

인지 발달

활동

1 목표를 통해 달성하기	151
2 의사결정	155
3 결정하는 데 위험을 예측하기	159
4 위험한 결정들	164



18세

자기 발달

활동

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1 나는 누구인가: 외면과 내면 | 171 |
| 2 자신을 비하하거나 가치 있는 사람으로 보기 | 173 |
| 3 자기존중 | 177 |
| 4 독립하기 | 182 |

정서 발달

활동

- | | |
|----------------|-----|
| 1 자신을 위한 행복 찾기 | 185 |
| 2 떨쳐 보내기 | 188 |
| 3 마음속으로는 울고 있어 | 191 |
| 4 스트레스 해소하기 | 194 |

사회성 발달

활동

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1 나는 네가 필요해 | 199 |
| 2 나는 그들이 달랐으면 좋겠어 | 205 |
| 3 이성교제 시 해야 할 것과 하면 안 되는 것 | 208 |
| 4 연인관계 | 211 |

인지 발달

활동

- | | |
|----------------|-----|
| 1 결과를 예측하라 | 214 |
| 2 계획을 세워라 | 218 |
| 3 합리적 사고 | 223 |
| 4 내린 결정들을 평가하기 | 229 |

19세

자기 발달

활동

- | | |
|------------|-----|
| 1 자기평가 | 235 |
| 2 내가 하는 역할 | 238 |



3 자학 241

4 나와 나의 미래 243

정서 발달

활동

1 사랑의 아픔 246

2 나는 외로워요 249

3 양면성 253

4 고통스러운 성장 257

사회성 발달

활동

1 나를 뽑아 주세요 259

2 작별인사 265

3 사랑한다, 사랑하지 않는다 267

4 부모와의 관계 270

인지 발달

활동

1 그건 딜레마예요 274

2 정말로 많은 목표들 279

3 중대한 결정들 282

4 우선순위 세우기 285

