

20. 心情愉快是青少年心理健康的核心。当受到挫折时，以下行为不恰当的是（ ）

A. 憋在心里闷闷不乐

B. 适度宣泄自己的烦恼

C. 向家长和老师诉说，寻求帮助

D. 转移注意力，做自己感兴趣的事情