

8. 青春期的男孩和女孩，生活中常有较多的心理矛盾，恰当的行为可以缓解心理矛盾。下列行为无法缓解心理矛盾的是（ ）
- A. 积极参加体育锻炼
 - B. 主动与父母、朋友沟通交流
 - C. 遇到挫折自暴自弃
 - D. 适度自我安慰、自我鼓励