

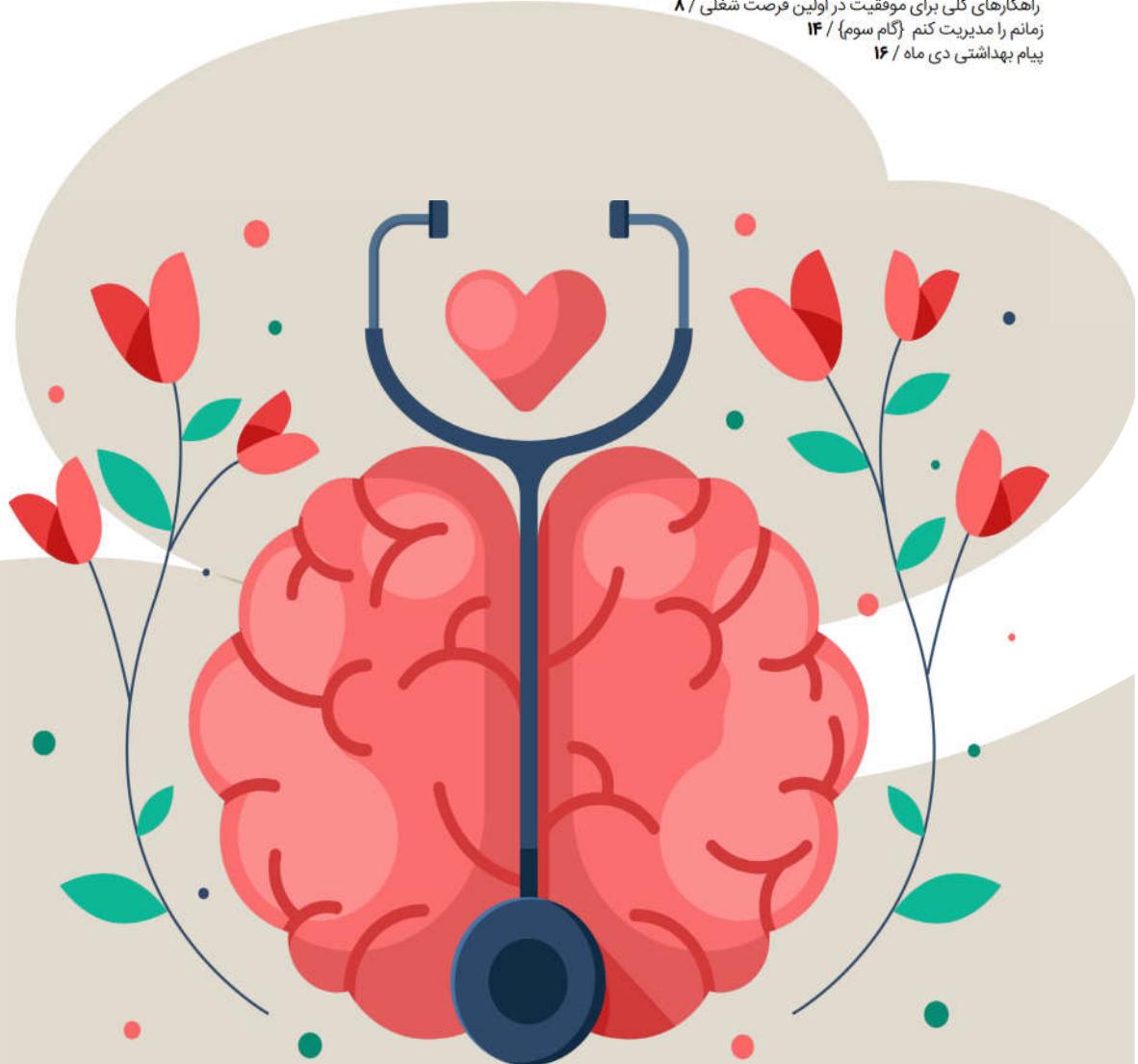


۲۶۰

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز
مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران سال بیست و سوم / دی ماه / ۱۴۰۲

دراین شماره می خوانید:
کاهش اضطراب، امتحان از طریق مرور مؤثر مطالعه / ۲
راهکارهای کلی برای موفقیت در اولین فرصت شغلی / ۸
زمان را مدیریت کنم (گام سوم) / ۱۴
پیام بهداشتی دی ماه / ۱۶



سلامت روان مسئولیت
فردی و اجتماعی همه ماست

