

پیام مشاور ۲۶۰

■ 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

در این شماره می‌خوانید:
کاهش اضطراب امتحان از طریق مرور مؤثر مطالب / ۲
راهکارهای کلی برای موفقیت در اولین فرصت شغلی / ۸
زمانم را مدیریت کنم {گام سوم} / ۱۴
پیام بهداشتی دی ماه / ۱۶



**سلامت روان مسئولیت
فردی و اجتماعی همه ماست**

