

開學煩惱攻略

開學後，你也有這些煩惱嗎？

學習過程開始感覺挫折、沒自信、不如別人嗎

想要為了生涯做規劃，但又好迷茫，不確定該做什麼嗎

和人合作常有摩擦，覺得與人相處好難，總是在意他人看法嗎

閱讀本月精選好文，看看面對開學煩惱的攻略吧！

1. 擁有自信好人緣—人際溝通/ 楊茹婷
2. 「假如我有時光機」 - 談人際衝突與關係修復/毛咪
3. 擠壓酸檸檬的好滋味/郭亭妤
4. 情緒是海浪，而你是海-陪自己更靠近那些一再重複的情緒/吳岱儒
5. 在孤獨與脆弱時，為自己的心撐開一把傾聽的傘/楊沛頤
6. 好累、好忙...為什麼我總是那麼在乎別人的看法?! /曹筵
7. 「心」也需要呵護！—簡介「心理諮商服務」 / 張祐誠
8. 擺盪於高峰低谷的情緒~淺談躁鬱/王煒萱
9. 怎麼跳出「生涯焦慮」？-找工作前 先找到自己!/羅迦馨
10. 如何做生涯選擇/邱苡涵



掃QR CODE，
閱讀這10篇精選好文

