**大学学习**

1. 延申学习，进行学习规划，构建学习知识网络
2. 加强沟通，欣赏别人，爱自己，相信自己与别人是足够好的人
3. 识别自己的压力信号，生理信号，心理信号，情绪信号，行为反应