

第10周
“04模块 情绪调适”展示题目
(牌面数字4，模块04)

请听题

- 【选题1】
- 请用微课的方式讲解多巴胺、内啡肽、催产素和血清素与情绪的关系。
- 总时长12分钟。

请听题

- 【选题2】
- 请用心理微课的方式讲解大学生常见的情绪困扰及应对方法。
- 总时长12分钟。

请听题

- 【选题3】
- 请用心理微课的方式讲解大学生保持情绪稳定及良好心态的建议和方法。
- 总时长12分钟。