

【热点】

韩正为复旦师生作形势政策报告寄语青年学子：

# 生活不止眼前的苟且，还有诗和远方

上海市委书记韩正近日来到复旦大学，为师生们作形势政策报告。韩正解读上海市第十一次党代会报告，与师生们一同回顾上海城市发展的历程、分享城市未来发展的愿景，并将回答师生们的现场提问。这个交流会，是全国高校思政工作会议召开之后，上海市领导进高校作形势政策报告的第一讲。

韩正在为复旦大学师生作形势政策报告时对复旦学子和全市青年学

生寄予厚望，他引用了一句歌词“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方”，希望大家志存高远、脚踏实地、勤奋学习、勇于创新。

韩正说，人总是要有理想、有信念、有志向的。当代大学生要有理想、有信念、有责任，坚定信仰信念，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，弘扬社会主义核心价值观，把青春梦融入中国梦，立志为祖国和

人民干出一番事业。要志存高远，还要脚踏实地，永不言弃。大学生要成为有用之才、栋梁之材，既要读万卷书，又要行万里路。人的一生只有一次青春，要努力不留遗憾，不要后悔，要学习、要实践，学习永无止境，实践永无止境。

韩正说，当今时代，知识更新周期大大缩短，新知识新事物层出不穷。要发扬钻劲韧劲，静下心来，多读经典，多知其所以然，努力做到又博又

专、愈博愈专，学成文武艺，掌握真本领。

“大学生最少保守思想，最富活力，最具创造性，理应走在创新创造的前列。”韩正说，同学们要保持对新事物的敏锐，激发求知欲和好奇心，要拿出敢为天下先的锐气，敢想、敢干、敢创新，以创新之我，建设创新之国家、创新之城市。

（摘自《解放日报》）

【专业】



## 情绪疗愈师被列入21世纪紧缺人才项目

忙碌的早晨、哭闹的小孩、未完成的工作、难缠的同事、挑刺的老板……生活节奏日益加快的今天，你是否时常会被这些生活琐事搅得心神不宁，甚至情绪失控？记者从日前举行的“情绪疗愈——社会和谐新动能”2017中国情绪疗愈师高峰论坛上获悉，“情绪疗愈师”作为一个新兴行业正日益受到关注，并已被上海人才中心纳入21世纪紧缺人才项目。

“有别于心理咨询师，情绪疗愈就像是一枚创可贴，从细微处去平复一些还不至于被称为疾病或问题的起伏。”“一竖·生活”掌门人、临床及情绪辅导专家张译今介绍，情绪作为一种心理状态，既包含了开心、兴奋等积极状态，也包含了气愤、沮丧、失落等负面情绪，要认识到，负面情绪的存在是合理的。临床心理学博士、心理咨询哲学博士Albert讲道，中国传统理念中对负面情绪的处理方法一般是忍耐而非宣泄，使用理性来看待非理性，但情绪日积月累终会在某一天爆发。所以平日里，不良情绪的合理疏解就显得非常重要。

上海人才中心考务部执行副

主任刘松说，在中国，看心理医生还并未被大众所接受，相对于专业的心理学，情绪疗愈用于解决生活中的一般问题，从而避免更严重的情绪危机发生。目前，情绪疗愈在我国仍处于相对陌生的初级阶段，通过向专业人员引入系统性的情绪危机管理培训，和向感兴趣的关注团体、个人提供分享平台，可以逐渐构建中国社会危机处理团队，以应对可能出现的各种突发情绪和危机。据悉，首批情绪疗愈师已于近日完成培训。

来自台湾的陈盈君是一名出色的心理导师，她说，专业的情绪疗愈师会从认知、情绪、行为建议来开解患者，而有些方法，每个人自己也可以学着尝试，例如，看书、运动、听音乐、坐在咖啡馆看人来人往、躺在沙发上享受独处时光甚至只是简单地吃一份心仪已久的美食……这些都可以成为情绪宣泄的方式。此外，写日记是一个很好的疏解负面情绪的办法，可以通过日记把自己的故事讲给自己听，反而跳出了“当局者迷”的陷阱，从第三方来看待事情的发生、发展，来进行自我的观察、剖析。

【最新】

## 2017上海“三校生”高考最低录取分数线确定

记者 徐红清

经市教委审定，2017年上海市普通高等学校面向应届中等职业学校毕业生招生统一文化考试最低录取控制分数线为：语文、数学、外语三门文化课总分不得低于143分；其中任何一门单科成绩不得低于30分，若单科成绩中有一门在90分以上（含90分）且三门文化课考试科目均无缺考，则不受一门单科成绩不达标限制。艺术类专业的文化课最低录取控制线不得低于非艺术类专业文化课最低录取控制分数线的

70%，即语文、数学、外语三门文化课总分不得低于100分，单科成绩不限（且三门文化课考试科目均无缺考）。

招生院校应贯彻德、智、体、能多方面考核，公平、公正、公开择优录取的原则。原则上在最低录取控制分数线上的考生中按“3+2”五科总分成绩择优录取（考生第一志愿报考学校的两科专业技能课考试成绩可作为其他院校录取时参考），如学校自定录取标准的，以在考生报名前向社会公布的录取规定为准。

【留学】

## 1号留学预警：中介停止代理暹罗大学招生



近日，教育部发布2017年第1号留学预警。预警称，中国驻泰国使馆发布了关于泰国暹罗大学在招收中国留学生过程中存在项目管理不规范的情况，已有部分留学人员遭受较大的经济、时间和机会成本损失。

教育部特别提醒赴泰留学人员、家长及留学服务中介关注以上信息，建议留学人员慎重申请到该校就读，留学机构中介停止代理该校招生，以避免自身权益受到影响。