



“千万富翁”的选择与困惑



砥砺奋进的五年

2014 年初,龚志荣被选举为甘肃省定西市临洮县太石镇三益村村委会主任。他带着账户上超过 1200 万元的存款赴任。为村里打井、修蓄水池、铺设管道,绿化荒山、买树苗、雇人种树,投资养羊场、

养鸡场、温室大棚,甚至自掏腰包带 80 多位村民到西安考察现代农业……

三年时间过去了,龚志荣不但把所有存款花完,还贷款 800 多万元。“帮助大家脱贫,并不是每户给 5 万元钱就行的事,而是要帮助他们打造村级产业,帮助他们稳定增收,这远没有想象中的那么简单。”龚志荣说。

>>>详见第 13 版·中国新闻

【标题新闻】

习近平:坚持政治建军改革强军依法治军 努力建设强大的现代化海军

视察海军机关时强调为实现中国梦强军梦提供坚强力量支撑

韩正在复旦大学作形势政策报告并对青年学生提出殷切希望

拿出敢为天下先的锐气,敢想敢干敢创新

>>>详见第 2 版·要闻

金枫酒业 78 年传承酿造工艺创新黄酒文化

一口“石库门” 上海老味道



核心提示

“仪狄作酒醪,禹尝之而美”,黄酒是中国最古老的酒种,然而在整个酒类市场,黄酒占比却不足 3%。始于 1939 年的金枫酒业,改良传统口味,提升酿造工艺,打造多元品牌,开拓高端渠道……“中华老字号”新瓶装新酒,酿就独具匠心“上海味道”。

>>4 版



扫一扫二维码
看精彩视频



两位老技术员正小心翼翼地在封存酒坛黄酒

本报记者 郭新洋 摄

今日导读

上海金融安全
有群“守夜人”

市经侦总队一支队
破获大案 80 余起

>>>详见第 2 版·要闻

新民眼

调低评级的
醉翁之意

>>>详见第 3 版·要闻

中国公民
应做负责任表态

外交部发言人回应
中国留学生马里兰演讲

>>>详见第 15 版·国际新闻

在沪“老外”追捧
“今日科创”新媒体

每天六国语言播报
最新科技创新资讯

>>>详见第 7 版·上海新闻

冲刺中高考,如何甩掉“挫败感”

12355 开通心理咨询热线服务考生

咨询团,每天 9 时至 17 时,倾听学生和家长心声。

12355 咨询师、同济大学附属七一中学心理教师金小燕坦言,除了高考考生,初三考生同样容易产生考前挫败感。一些同学二模考失利,也有些同学在刚结束的“提前招生录取”面试中和理想的学校失之交臂,只剩下“裸考”的机会。

金小燕提醒,家长需要帮助孩子认识到,这是一个独立单一的事件,并不暗示着全部的生活都大错特错了,切忌把未来人生和考试捆绑。

敬业中学心理教师姚项哲认为,当得知既有成绩不尽如人意时,考生可以按照以下三个步骤进行自我调节。首先是接纳负面情绪,允许自己在一定的时间内难过。其次,要

学会“认识”自己的情绪,想想看,情绪想对自己“说”什么,在前一段时间自己是在哪一方面存在不足,是学习状态不好还是学习态度产生了偏差?最后,要学会疏解。用笔写下来是种不错的方式,在记录的过程中,也是一种情绪的抒泄;或者换一个环境备考,在新的环境中让自己平静下来。

大考前夕,金小燕老师推荐,好好睡一觉、听音乐、买东西、运动、大吃一顿、看看搞笑片、画画、做手工、写日记等,这些小事,或多或少能帮助考生减压。而适度运动、通过腹式呼吸放松肌肉、跟着网络流传的视频做一做“手指曼波”,则能更有效缓解情绪,考生不妨一试。

本报记者 陆梓华 实习生 周永媛

中高考在即,万千考生练兵千日,心理状态成为决定考试成败的重要因素。记者从 12355 上海青春在线青少年公共服务中心获悉,由于今年是“新高考”第一年,考生经历了 3 门自选科目的学业等级考以及外语第一次考试,因此,在 6 月的语数外“决战”前,一些未考出理想成绩的考生已然产生挫败感,致电 12355 寻求帮助。

如何以最好状态为两周后的冲刺助力?即日起,12355 上海青春在线青少年公共服务中心开通“轻松备考阳光行动”专线,由 300 余名资深心理咨询师、营养师等组成专家