

南航江宁校区设情绪宣泄室

拳打脚踢能否治本

视频预告

南外学生视频 聊国外夏令营经历

快报讯(记者 黄艳)今天是中小学生的暑假的最后一天,明天就要正式开学了。在这个暑假,一定有很多趣事发生,不少同学也在国内旅游、游学,见识了不同的风景,结交了新朋友。今天下午15:00-15:40, www.lifananjing.com.cn 邀请到南京外国语学校参加出国夏令营的同学,请他们来说说在美国、英国、澳大利亚等国家的暑假经历。网友们可以直接上网提问,也可以通过快报热线96060 提问。

当然,学生朋友自己也有特别的暑假经历也可以上网与南外的几位同学一起分享,共同感受2006年暑假的点点滴滴。

报网联动 全新服务 www.lifananjing.com.cn 24小时新闻热线:96060

生。”杨老师回忆,当时一名男生来到她办公室,说自己对这个宣泄室很好奇,另一方面也觉得心情不太好,所以想来体验一番。她便把这名男生领到情绪宣泄室。她非常开心地记得,从情绪宣泄室出来,这名男生满头大汗,却一蹦一跳地走了。之后,几乎每个来的学生都觉得“打一打,身上轻了很多”。

难道真的这么有效?记者也忍不住试了一把,拿起旁边的软棍,对着橡胶人狠狠地砸下去。每打一下,橡胶人就会摇摆起来,但始终没倒下去。每打一下,似乎都很解气,有种说不出的畅快。没两分钟,记者身上已经大汗淋漓,但真的感觉浑身轻松了不少。

拳打脚踢治标不治本 这样打一通,真的能完全解决心理问题吗?“当然不可能!”面对记者的提问,杨老师十分肯定地回答。情绪宣泄其实是帮助学生宣泄感情,排解一般的压力和郁闷,这只是作为解决学

生心理问题的一个辅助手段。如果学生真的有什么心结解不开,还可以和心理咨询师老师们聊聊。 昨天,在南航校园内,记者随机采访了几名学生。大多同学表示听说过心理宣泄室,应该有一定的作用。但是也有一些女生提出疑问,这样的宣泄室建在高校中,会不会引发学生的暴力倾向。对此,有关老师表示,通过打橡胶人,人的压力和情绪也就释放出来,这是一个导出的过程,并不会由此引发学生的暴力倾向。 “这个橡胶人对男生而言,似乎还不够!”杨老师笑着说,男生的力气太大了,橡胶人被他们一打就倒了,感觉他们还不“过瘾”,学校打算在宣泄室里再安装一个沙袋。

一间封闭隔音的房间,来这里“施展拳脚”后,原本郁闷的人都连喊“轻松多了”。这种奇妙的“疗效”其实就来自房间内的一个橡胶人。

南京航空航天大学江宁校区的艺术中心大楼内就专门设置了这么一个情绪宣泄室。



猛捶一顿橡胶人,心情好多了

莫名压抑也需及时排解

昨天中午,在南航心理健康教育中心主任杨雪花的带领下,记者走进学校艺术中心。一开房门,一个深蓝色、和真人身高差不多橡胶人立即映入眼帘,四周的墙壁上挂着几幅漫画,都是橡胶人被揍的情形,有踢脚的,有手捶的,还有用棍子打的。更有意思的是,橡胶人的脸上还有不同的表情,来这里宣泄者,可以自己选择不

同的表情面具给橡胶人戴上。老师介绍,房间的玻璃都是双层的,墙壁也是特殊的柔软的材料制成,是个封闭又隔音的空间。

杨老师告诉记者,这个宣泄室是今年3月建成的,正式启用是在5月。学校建这么一个宣泄室,主要还是考虑到学校是理工院校,男生居多。男生和女生不同,女孩可能会选择购物、猛吃一顿等方式排解压力,但男生缓解心理压力的方式却相

对较少。以前的学生来到心理咨询室,感觉心情郁闷,但又说不出什么地方不舒服,这种莫名的压抑其实也需要及时排解,于是学校想到开辟这么一个空间,让大家自己来发泄情绪。

“打一打身上轻了很多”

从5月开始,宣泄室平均每周有三四名男生过来,前后共有约30名学生,其中绝大多数都是男生。“现在我还记得第一个来这边的学

中国经纪百强AAA企业 为维护买卖双方利益,签合同到公司,出租车费报销 现金收购市区房 专业评估师免费上门评估二手房 84893574 84641529 84892567 84892490

楼外楼房地产业

房源热线 84653085 现金收购居住权豪宅门面套房免费代理上门评估解决疑难

资质证号:000715 高薪聘下岗有再就业优惠证职工 84658320 诚聘业务精英 84658320 如意里店聘业务精英 84519940

鼓楼区 南师附中旁 江苏路 上海路 阳光广场 石头城 丁家桥 金陵名人街 三牌楼回龙桥 镇江路宏业村 察哈尔路 新门口 盐仓桥 和会街 定淮门 江苏路 天津新村 四条巷 福建路 曲永文华苑 天津新村 草场门98房 古平岗96房 双门楼小区 马家街 天津新村 定淮门大街 鼓楼区委旁 高云岭 3/6F 56m² 33.3万 南北全明管气 83357784 1/7F 91m² 79.5万 精装修小区 83357784 1/7F 56m² 46万 可开连店 83357784 4/7F 59m² 32.8万 居南北90房 83357784 1/7F 85m² 72.5万 南北双院 30m² 83351816 14/18F 89m² 69万 黄金地段绝版地段 83351816 6/7F 78m² 52.8万 精装修双全明 83351816 4/7F 70m² 75万 南北小29中 83601389 5/6F 98m² 103万 精装修大套车库 83261715 2/7F 89m² 61万 精装修全明小区 83357784 1/6F 48m² 35万 南北双院 35 83351816 5/7F 69m² 49万 学区房 84519871 2/6F 83m² 59.8万 全新精装修 84519871 4/7F 48m² 31万 南北五十中 85409556 1/7F 59.94m² 44.2万 南北有武15区 52300503 6/9F 45.21m² 44.3万 精装修办公首选 84651690 3/7F 46.5m² 31.5万 地铁旁单室 84653086 5/7F 79m² 66万 三房 逸小学区 84653086 4/6F 131m² 163万 南北三南精装环境佳 84653082 2F 31m² 53/ 原产权证 84658323 6/9F 45m² 43/ 产南简装 84658323 100m² 400万 挑高门面 年租 24万 84653080 5/5F 52.3+5m² 59万 学区房 环境优 84653080 4/7F 166m² 126万 三南全明豪装 20万 83618447 7/尖 F74m² 31.8万 南北全明拎包入住 83612673 5/5F 50m² 23.8万 南北老房 84829676 4/6F 96.14m² 65万 全精装靠山天然气 85994119 4/6F 37m² 25/ 层精装全明小套 83351816 3/7F 71m² 80万 精装双南全明机关房 83601389 6/7F 43m² 19.8万 元精装修 83351816 29/30F 62m² 54.8万 元精装修东南送 83359924 1-2F 124m² 95万 元连家店投资佳 83601389 25/30F 63.5m² 43万 元精装景观房 84519871 5/6F 45m² 33万 元朝南地势佳 84519131 7/7F 54m² 30.5万 元南北生活方便 84519131 2/6F 63m² 37万 元双南管气 84519131 7/7F 62m² 42/ 居南北采光好小九中 84518393 6/6F 57.8+5m² 26.8万 元简装送 85510320 2/6F 61m² 29.8万 元95房双南精装房型好 85510320 6/7F 78.14m² 48.8万 元南北精装全明 68852688 6/7F 61m² 29.8万 元南北全明精装 68852688 2/20F 71m² 37万 元南北大套精装修 68852667 4/6F 83m² 61万 元双南精装送 85405955 2/6F 58m² 35万 元双南精装送 85405956 6/6F 57.8m² 28.3万 元双南精装送 85405955 1/7F 76m² 43.3万 元南北全明简装 84653042 97+20m² 135万 元双门面业中 84653081 5/6F 65m² 35万 元双南全明精装 84651692 6/7F 106m² 59.5万 元三室二厅全明豪装 84651692 150m² 290万 元闹市门面市口佳 84651693 6/7F 60m² 31/ 产南北简装 84653082 4/11F 100m² 49万 元06新空 66834039 6/7F 66m² 38万 元精装修双厅全明 83359924 4/4F 66m² 38.5万 元92年管气送 52300623 5/7F 118m² 84.8万 元双南精装修 98年 84653041 6/7F 53m² 24.5万 元居南北三室简装包过 84653082 25/30F 87m² 53.5万 元精装房型佳小区 83619947 3/7F 46m² 30.8万 元精装修全明 83357784 7/9F 77m² 60.5万 元06婚装拎包入住 83351816 2/6F 74m² 49万 元精装双南全明 84653041 2/10F 100m² 84万 元双南双管气 83359924 4/5F 51m² 27.5万 元南北全明地佳 83359924 6/7F 109m² 100万 元双南全明品牌小区 83357784 4/7F 57m² 33.8万 元新精装全明 84518393 3/6F 70m² 41.8万 元全明双南送 84518393 6/7F 85m² 54.5万 元朝南全明 85405955 7/7F 121m² 115万 元新空跃层环境佳 52300503 2/38F 202.8m² 150万 元新街口地段 52300631 1/6F 70m² 41.8万 元双南全明地佳 83359924 1-北院 35m² 52300532 982/7F 64m² 35/ 居双南精装 52300532 2/4F 62.5m² 41.5万 元南北新街口地段 52300532 3/7F 88m² 58万 元两室一北精装 52300623 6/30F 158m² 100万 元东南装修 84651696 5/6F 68m² 46万 元新精装管气环优小区 84653086 2/6F 64.6m² 33万 元双南全明送 84653083 2/7F 80+6m² 39.6万 元06年新精装 84653041 1/7F 70.08m² 37.8万 元01年婚装车位 83406701 7/7F 51.9m² 25万 元全明双南精装 83406701 3/7F 47.86m² 24.5万 元00年房厅大 523006784 2/7F 88.15m² 49.8万 元精装修全明 83406784 3/12F 125m² 89.8万 元豪装全明阳光佳 52300503 1/6F 56m² 28.3万 元环优交通方便 83406706 4/6F 46.67m² 25万 元全明交通送 83406706 5/6F 59m² 29万 元双南03精装小套 83619947 5/6F 58m² 27.2万 元房型好地铁口 83352884 1/11F 125.7m² 54万 元直连地铁口 83352884 2/6F 70m² 31.2万 元双南东大教师楼 66834393 5/7F 77m² 40万 元全明 98房 85994119 2/6F 44+8m² 28.3万 元全明管气 83357784 7/尖 78m² 53万 元精装修双南送 83601389 3/6F 80.6m² 36/ 产三室一厅精装管气 84653082 4/6F 79m² 43万 元双南全明送 83359924 5/6F 49m² 24.5/ 居南北简装 83359924 1/4F 127m² 90万 元精装院 30m² 83357784 2/6F 52m² 32万 元新精装管气送 83359924 3/13F 135m² 105万 元精装全明 84518393 5/6F 154.53m² 75万 元06年四室全明 52300631 2/7F 50m² 30.5万 元两室房型绝佳 52300631 3/11F 94.74m² 42.5万 元05年三室含税 52300631 5/5F 61m² 32.8万 元南北采光好 84518393 6/6F 76m² 26万 元99房精装送 85405956 2/6F 67m² 33万 元南北全明管气 85519555 4/6F 60m² 22万 元01房精装修送 68852667 7/7F 51.9m² 25万 元全明双南精装 83406701 3/7F 47.86m² 24.5万 元00年房厅大 523006784 2/7F 88.15m² 49.8万 元精装修全明 83406784 3/12F 125m² 89.8万 元豪装全明阳光佳 52300503 1/6F 56m² 28.3万 元环优交通方便 83406706 4/6F 46.67m² 25万 元全明交通送 83406706 5/6F 59m² 29万 元双南03精装小套 83619947 5/6F 58m² 27.2万 元房型好地铁口 83352884 1/11F 125.7m² 54万 元直连地铁口 83352884 2/6F 70m² 31.2万 元双南东大教师楼 66834393 5/7F 77m² 40万 元全明 98房 85994119 2/6F 44+8m² 28.3万 元全明管气 83357784 7/尖 78m² 53万 元精装修双南送 83601389 3/6F 80.6m² 36/ 产三室一厅精装管气 84653082 4/6F 79m² 43万 元双南全明送 83359924 5/6F 49m² 24.5/ 居南北简装 83359924 1/4F 127m² 90万 元精装院 30m² 83357784 2/6F 52m² 32万 元新精装管气送 83359924 3/13F 135m² 105万 元精装全明 84518393 5/6F 154.53m² 75万 元06年四室全明 52300631 2/7F 50m² 30.5万 元两室房型绝佳 52300631 3/11F 94.74m² 42.5万 元05年三室含税 52300631 5/5F 61m² 32.8万 元南北采光好 84518393 6/6F 76m² 26万 元99房精装送 85405956 2/6F 67m² 33万 元南北全明管气 85519555 4/6F 60m² 22万 元01房精装修送 68852667 7/7F 51.9m² 25万 元全明双南精装 83406701 3/7F 47.86m² 24.5万 元00年房厅大 523006784 2/7F 88.15m² 49.8万 元精装修全明 83406784 3/12F 125m² 89.8万 元豪装全明阳光佳 52300503