



哭,不是软弱的表现, 只是为了发泄情绪, 更好地工作和生活——

# 有人乐做“爱哭鬼”

“我发现自己越来越喜欢收集悲剧电影和悲剧小说,简直有瘾了,因为这些东西可以让我好好地哭一场,哭累了,准能睡一个好觉。”陆小姐说,最近她刚看完一部名叫《卓越的天使》的韩国影碟,里面的主题是“父爱”,让她爽爽地哭了一场,哭完以后心情慢慢归于平静,照样以饱满的热情工作。

心理医生支持“号响”

“情绪宣泄最简单易行的方法是哭。我有很多病人会在我面前大声地哭出来,说出自己的痛苦,心里就会好受些。”南京有爱心理咨询中心的王爱军医生告诉记者,他曾经接触过一个中年男子,“他是做进出口贸易的,事业不是很顺,心情一直非常抑郁,整个人都是蔫的。我们在交流的时候,我就发现,他的生活非常封闭,他的妻子根本不知道他工作上的

事情,不良情绪根本得不到抒发。”王医生说,他开始尝试引导这位咨询者排遣自己的情绪,“想骂就骂、想哭就哭。只有通过情绪的充分表露,才能宣泄出他内心的不悦,减轻精神压力。后来这位老兄在我这哭了半个小时,整个人都轻松多了。”

王医生说,现在人的心理压力非常大,一些上班族更是出现抑郁、强迫等心理问题,如果没有合适的朋友和家人帮助他们排遣不良情绪,能够自己哭一哭、喊一喊也是很好的方法。

“亚健康”已成普遍,外面的世界很精彩,减压的方式很无奈,周末独自呆在家里,拉上窗帘,放一张催人泪下的CD,找一本经典的小说,借着悲惨的故事情节号啕大哭。把我们笑容掩盖下僵硬的面具拿出来,好好哭一场,安慰一下疲惫的心灵吧。

快报记者 陈岚

“我爱哭,大声地哭,你在身边我敢放肆地哭。电影感人,听情歌我都会哭……”这是时下流行的歌曲《爱哭鬼》的歌词,唱出了一个爱哭女孩的心声。如今,我们的城市里出现了一群用哭泣梳理自己情绪的人,他们会刻意观看感人的电影、书籍,就只是为了大哭一场,用以缓解紧张而抑郁的情绪。有人叫他们“号响族”。

抹干眼泪,工作照做 “不管遇着什么委屈,我不会在办公室哭。可回到家以后想哭却哭不出来了,你知道这有多难受吗?在保险公司上班的陆小姐工作了4年了,她认为如果自己在办公室哭了,老板一定会认为她无法克制情绪,会质疑她办事能力不足,遇着困难只会掉眼泪。”你知道我们直接挂钩的,业务员都会暗自竞争,工作压力非常大,心情也一直不好。如果不找地方宣泄情绪,肯定要闷出病来。” “哭泣真的是一种放松心情的好方法。”记者一开始采访陆小姐的时候,她并不承认自己是“号响族”,但后来她也承认,为了宣泄情绪,她真的会刻意去哭,“为什么非要给下个什么特定的‘号响族’的定义呢?我觉得像我这样排遣情绪的人应该并不少吧?”

## 视频预告

### “米兰专家”演示完美新娘

米兰婚纱摄影尊贵馆与本报联手推出的“米兰新娘秀”,自9月初启动以来,开通了“生活南京”网站和去米兰门店两种报名方式,吸引了众多MM,截至目前,已有近5000人在网上跟贴参与,近百人前去门店报名。

米兰新娘,千里挑一

米兰造型总监 Kaven 表示,眼下活动越做越火,报名的美女越来越多,幸运新娘也越来越难选了,现在差不多有了千里挑一的架势,连试镜的招数都用上了,米兰新娘秀是想展示各种气质的新娘,让新娘在试镜时能感受到,挖掘每个人的潜在魅力。活动进行至今已推出了4位美丽新娘,1号“极简摩登1234”和2号“红色新开始”两位甜美型新娘均为网上幸运者,之后的3号杨小姐和4号朱小姐则是亲自赶去

门店报名的。

专家视频,给你支招

米兰有关负责人表示,一个多月以来,除了报名人数日益增多,前来咨询拍摄婚纱照、新娘穿衣等问题的女孩也越来越多,所以米兰特意安排了店里的专业人士通过快报的网络视频活动,与网友进行现场沟通。 今天上午10:30-11:30,米兰婚纱摄影尊贵馆的相关负责人禹连将协同造型总监 Kaven 以及两位模特,一起走进“生活南京”视频聊天室。据禹连介绍,视频现场不仅有模特展示米兰珍藏的海外单品婚纱,还会根据不同的气质推荐不同类型的新娘装,此外造型师 Kaven 也会在现场演示新娘妆,全方位指点即将披上嫁衣的女生们如何在拍照或婚宴当天成为众人的焦点。

## 【报名链接】

### 米兰新娘秀第五期报名开始

报名时间:2006年10月13日-10月18日

报名方式:

1.登录www.lifenanjing.com.cn,注册为用户,登录网上社区之甜蜜婚嫁-新婚经验交流区-婚纱摄影交流跟

帖报名,请留下真实姓名和有效联系方式,以及靓照一张(300K以内)。 2.携本人正面照至中央路258-27号(新模范马路)米兰婚纱摄影尊贵馆内报名。 快报记者 王多

## 爱情视频

### 运动女孩找寻真爱

“猫猫”是个酷爱运动的女孩,1.68米的她性格活泼开朗,充满阳光。“闲暇之余,我喜欢约上一大帮朋友去爬山、游泳、打篮球。”“猫猫”在南京从事工程智能化方面的工作,25岁的她已经在南京呆了6个年头了。“猫猫”认为爱情需要缘分,“现在我想找一个稳重的男生,谈一段稳定的恋

爱就结婚。”于是,“猫猫”来到了快报,想通过www.lifenanjing.com.cn“爱情视频”这个平台找个能与她一起运动的男生。国庆前,由于一些客观原因,“猫猫”没能来上我们的视频,但是今晚7:30,“猫猫”不想再错过,她将来“爱情视频”,寻找她的真爱。 见习记者 黄艳

## 加成大投资移民大型说明会

● 特邀嘉宾提供现场面试、评估 ●

### 爱德华王子岛(PEI)省提名计划

- 特邀嘉宾: Henry Phillips PEI 前任移民部长、PEI 现行移民计划起草人 Summy Yong 加拿大前任移民官
- 主讲人: George Miao 加成公司副总裁
- 主持人: Sunny Lin 加拿大移民专家
- 讲座地点: 南京中心大酒店 8楼紫晶厅
- 讲座时间: 10月15日(周日)下午1:30

—— 起点低 投资少 速度快 易操作 ——

地址: 南京市长江路188号德基大厦23层A座 电话: 025-86816000  
 地址: 南京市长江路188号德基大厦23层A座 电话: 025-86816000  
 传真: 025-86816128 www.carachieve.com.cn 免费咨询热线: 800-8289805

### 吃火锅好去处 四川红芙蓉

(绣球公园向西100米)中山北路430号 原老淮阴饭店

## 天津大学MBA招生

教育部直属国家重点大学,首批拥有MBA授予权的九所院校之一;学员修满学分,通过论文答辩者,授予国家承认的MBA学位证书。

- ◆ 入学条件: 本科学历,工龄三年以上者均可免试入学;也可招收少量专科在职人员参加学习。
- ◆ 研究方向: 财务管理、人力资源开发与管理、项目管理、电子商务、企业战略;市场营销管理、物流管理等。
- ◆ 特邀全国著名MBA辅导专家尤承业、张能彦、赵鑫全、杨武金等教授指导授课,为学员联考过线提供强力支持!

地址: 南京市广州路5号君临国际1幢407室 电话: 025-51862506 51862507 网址: www.mimba.com.cn

## 现代快报教育分类

订版热线: 13601581062

大专 1280元/年 专升本 1480元/年 本科 1880元/年

证书电子注册,建立档案,可提前毕业 66896682 长江路136号二楼

1017晚班,1022双休班 人力+会计+软件 用友金蝶证书 全国通用,唯一授权 86872298新街口俞家巷建邺区党校413室(大洋百货后)

建造师、项目经理、特殊工种、装饰、土建、水电暖 专科、本科班招生 报名地点: 南京中山北路243号二楼 10月26日开学207室省电大建培部推荐工作 025-83341428 13770839605 黄春生

南京长通职业学校 是全国20佳诚信示范学校,是中国烹饪工艺师江苏考点,100%推荐就业,江苏苏研社,联译、安徽和县分校建校招生,国庆至年底各科均有开班招生,欢迎咨询。

南京卡耐基(当众讲话)正在招生中 电话: 84210358, 84210359

南京时代电脑学校 政府购买,教育局培训单位,空调机房,颁发国家职业资格证书 2006年联合办班 会计证+电算化 会计继续教育培训 电脑维修与网络工程 平面设计 网页设计 办公软件 网络工程 网站建设 数据库 会计证+会计电算化 电脑组网与网络工程 南京时代电脑学校 1.汉中 185号 2.太平南路 174号 3.太平南路 202号 4.北京东路 40号 1号 414室 电话: 8652735, 81641185 84401380, 84455157 83605767, 85791163

南京新华电脑学校 一年制高级全能修班,七个月制美术设计修班,四个月制计算机修班(合格学员100%推荐就业) ◆初、中、高级+办公自动化+网络330元 外省市学员另加路费 ◆计算机图形设计班 三门500元 Photoshop, AutoCAD, 3DS-MAX ◆平面设计高级班 三门600元 Photoshop, CorelDraw, PageMaker, Illustrator ◆网络工程班 三门600元 全国、江苏省计算机一、二、三级 招生: ①南京中山路145号城市国际大厦(新街口) 电话: (025)84402432 84457793 ②南京中山南路224号瑞亚商务大厦A座(三马路) 电话: (025)8420262 84209122 ③南京中山北路202号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)83427706 83427707

中华成人高考成人中专 ★财政局、劳动局、教育局定点单位 ★国际信息化人才资格认证中心 电脑初、中、高级+办公自动化+网络300元 ★会计电算化+会计证 430元 计算机全能修班(零基础,包推荐工作) ★会计实践培训(包会总账、推荐工作) ◆专业网页高级制作(三剑客)380元 ★法语、德语、西语、日语、韩语 ◆多媒体影视动画 ◆电脑维修 ◆网管员 ◆新概念英语、口语、公共英语等级 ◆全国、省计算机一、二、三级 ★秘书、人力资源、营销等职业资格 ★电、焊、工、营、数控机床培训 报名上课地址: ①中华路166号(三马路),电话: 025-52335096 ②汉中门大街87号,电话: 86512807 ③玄武少年宫(四牌楼),电话: 83217089 ④建邺区少年宫(长白路37号),电话: 52335279 ⑤虎踞南路42号,电话: 86609283 ⑥中江路178号苏武商城一楼,电话: 84718333 网址: www.njzhonghua.com

金陵科技学院 招生专业: 注册室内设计师、中国商业美术设计师、园林景观设计师 毕业颁发: ★中国注册室内设计师证书(含出图章 铜牌) ★国际商业美术设计师证书 ★园林设计师资格证书 ★装饰项目经理/监理师证书 ★室内建筑师证书 零起点 就业班 协议就业 报名热线: 025-84545291 地址: 南京金陵科技学院北大楼704室

营养师、心理咨询师、催眠师国际认证 南京 025-84539539, 84522286 扬州 0514-7335111, 2899111 常州 0519-8260820, 8260685 网址: www.in-ca.org.cn 浦口: 025-58881918, 58285299 镇江 0511-4435707, 2035707 蚌埠: 0552-2055757, 13063318888

## 南京卡耐基(当众讲话)正在招生中

电子注册,建学籍档案;学期短、取证快、专业齐全 地址: 白下三条巷18号314室 84542906, 13057633577

省安监局、市劳动局定点培训单位 技术等级证 电工 焊工 特种操作证 起重司机、厂内机动车、驾驶员、叉车、登高作业、架子工等 电话: 025-85642883, 58814773 地址: 幕府东路52号金阳光职业培训学校(原幕府东路) 专业的才是最好的,双资质学校值得您信赖! 免费推荐工作,百分百就业(质量高,办证快)

南京时代电脑学校 政府购买,教育局培训单位,空调机房,颁发国家职业资格证书 2006年联合办班 会计证+电算化 会计继续教育培训 电脑维修与网络工程 平面设计 网页设计 办公软件 网络工程 网站建设 数据库 会计证+会计电算化 电脑组网与网络工程 南京时代电脑学校 1.汉中 185号 2.太平南路 174号 3.太平南路 202号 4.北京东路 40号 1号 414室 电话: 8652735, 81641185 84401380, 84455157 83605767, 85791163

南京新华电脑学校 一年制高级全能修班,七个月制美术设计修班,四个月制计算机修班(合格学员100%推荐就业) ◆初、中、高级+办公自动化+网络330元 外省市学员另加路费 ◆计算机图形设计班 三门500元 Photoshop, AutoCAD, 3DS-MAX ◆平面设计高级班 三门600元 Photoshop, CorelDraw, PageMaker, Illustrator ◆网络工程班 三门600元 全国、江苏省计算机一、二、三级 招生: ①南京中山路145号城市国际大厦(新街口) 电话: (025)84402432 84457793 ②南京中山南路224号瑞亚商务大厦A座(三马路) 电话: (025)8420262 84209122 ③南京中山北路202号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)83427706 83427707

中华成人高考成人中专 ★财政局、劳动局、教育局定点单位 ★国际信息化人才资格认证中心 电脑初、中、高级+办公自动化+网络300元 ★会计电算化+会计证 430元 计算机全能修班(零基础,包推荐工作) ★会计实践培训(包会总账、推荐工作) ◆专业网页高级制作(三剑客)380元 ★法语、德语、西语、日语、韩语 ◆多媒体影视动画 ◆电脑维修 ◆网管员 ◆新概念英语、口语、公共英语等级 ◆全国、省计算机一、二、三级 ★秘书、人力资源、营销等职业资格 ★电、焊、工、营、数控机床培训 报名上课地址: ①中华路166号(三马路),电话: 025-52335096 ②汉中门大街87号,电话: 86512807 ③玄武少年宫(四牌楼),电话: 83217089 ④建邺区少年宫(长白路37号),电话: 52335279 ⑤虎踞南路42号,电话: 86609283 ⑥中江路178号苏武商城一楼,电话: 84718333 网址: www.njzhonghua.com

金陵科技学院 招生专业: 注册室内设计师、中国商业美术设计师、园林景观设计师 毕业颁发: ★中国注册室内设计师证书(含出图章 铜牌) ★国际商业美术设计师证书 ★园林设计师资格证书 ★装饰项目经理/监理师证书 ★室内建筑师证书 零起点 就业班 协议就业 报名热线: 025-84545291 地址: 南京金陵科技学院北大楼704室

营养师、心理咨询师、催眠师国际认证 南京 025-84539539, 84522286 扬州 0514-7335111, 2899111 常州 0519-8260820, 8260685 网址: www.in-ca.org.cn 浦口: 025-58881918, 58285299 镇江 0511-4435707, 2035707 蚌埠: 0552-2055757, 13063318888

## 南京新华电脑学校

一年制高级全能修班,七个月制美术设计修班,四个月制计算机修班(合格学员100%推荐就业) ◆初、中、高级+办公自动化+网络330元 外省市学员另加路费 ◆计算机图形设计班 三门500元 Photoshop, AutoCAD, 3DS-MAX ◆平面设计高级班 三门600元 Photoshop, CorelDraw, PageMaker, Illustrator ◆网络工程班 三门600元 全国、江苏省计算机一、二、三级 招生: ①南京中山路145号城市国际大厦(新街口) 电话: (025)84402432 84457793 ②南京中山南路224号瑞亚商务大厦A座(三马路) 电话: (025)8420262 84209122 ③南京中山北路202号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)83427706 83427707

中华成人高考成人中专 ★财政局、劳动局、教育局定点单位 ★国际信息化人才资格认证中心 电脑初、中、高级+办公自动化+网络300元 ★会计电算化+会计证 430元 计算机全能修班(零基础,包推荐工作) ★会计实践培训(包会总账、推荐工作) ◆专业网页高级制作(三剑客)380元 ★法语、德语、西语、日语、韩语 ◆多媒体影视动画 ◆电脑维修 ◆网管员 ◆新概念英语、口语、公共英语等级 ◆全国、省计算机一、二、三级 ★秘书、人力资源、营销等职业资格 ★电、焊、工、营、数控机床培训 报名上课地址: ①中华路166号(三马路),电话: 025-52335096 ②汉中门大街87号,电话: 86512807 ③玄武少年宫(四牌楼),电话: 83217089 ④建邺区少年宫(长白路37号),电话: 52335279 ⑤虎踞南路42号,电话: 86609283 ⑥中江路178号苏武商城一楼,电话: 84718333 网址: www.njzhonghua.com

金陵科技学院 招生专业: 注册室内设计师、中国商业美术设计师、园林景观设计师 毕业颁发: ★中国注册室内设计师证书(含出图章 铜牌) ★国际商业美术设计师证书 ★园林设计师资格证书 ★装饰项目经理/监理师证书 ★室内建筑师证书 零起点 就业班 协议就业 报名热线: 025-84545291 地址: 南京金陵科技学院北大楼704室

营养师、心理咨询师、催眠师国际认证 南京 025-84539539, 84522286 扬州 0514-7335111, 2899111 常州 0519-8260820, 8260685 网址: www.in-ca.org.cn 浦口: 025-58881918, 58285299 镇江 0511-4435707, 2035707 蚌埠: 0552-2055757, 13063318888

## 南京时代电脑学校

政府购买,教育局培训单位,空调机房,颁发国家职业资格证书 2006年联合办班 会计证+电算化 会计继续教育培训 电脑维修与网络工程 平面设计 网页设计 办公软件 网络工程 网站建设 数据库 会计证+会计电算化 电脑组网与网络工程 南京时代电脑学校 1.汉中 185号 2.太平南路 174号 3.太平南路 202号 4.北京东路 40号 1号 414室 电话: 8652735, 81641185 84401380, 84455157 83605767, 85791163

南京新华电脑学校 一年制高级全能修班,七个月制美术设计修班,四个月制计算机修班(合格学员100%推荐就业) ◆初、中、高级+办公自动化+网络330元 外省市学员另加路费 ◆计算机图形设计班 三门500元 Photoshop, AutoCAD, 3DS-MAX ◆平面设计高级班 三门600元 Photoshop, CorelDraw, PageMaker, Illustrator ◆网络工程班 三门600元 全国、江苏省计算机一、二、三级 招生: ①南京中山路145号城市国际大厦(新街口) 电话: (025)84402432 84457793 ②南京中山南路224号瑞亚商务大厦A座(三马路) 电话: (025)8420262 84209122 ③南京中山北路202号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)83427706 83427707

中华成人高考成人中专 ★财政局、劳动局、教育局定点单位 ★国际信息化人才资格认证中心 电脑初、中、高级+办公自动化+网络300元 ★会计电算化+会计证 430元 计算机全能修班(零基础,包推荐工作) ★会计实践培训(包会总账、推荐工作) ◆专业网页高级制作(三剑客)380元 ★法语、德语、西语、日语、韩语 ◆多媒体影视动画 ◆电脑维修 ◆网管员 ◆新概念英语、口语、公共英语等级 ◆全国、省计算机一、二、三级 ★秘书、人力资源、营销等职业资格 ★电、焊、工、营、数控机床培训 报名上课地址: ①中华路166号(三马路),电话: 025-52335096 ②汉中门大街87号,电话: 86512807 ③玄武少年宫(四牌楼),电话: 83217089 ④建邺区少年宫(长白路37号),电话: 52335279 ⑤虎踞南路42号,电话: 86609283 ⑥中江路178号苏武商城一楼,电话: 84718333 网址: www.njzhonghua.com

金陵科技学院 招生专业: 注册室内设计师、中国商业美术设计师、园林景观设计师 毕业颁发: ★中国注册室内设计师证书(含出图章 铜牌) ★国际商业美术设计师证书 ★园林设计师资格证书 ★装饰项目经理/监理师证书 ★室内建筑师证书 零起点 就业班 协议就业 报名热线: 025-84545291 地址: 南京金陵科技学院北大楼704室

营养师、心理咨询师、催眠师国际认证 南京 025-84539539, 84522286 扬州 0514-7335111, 2899111 常州 0519-8260820, 8260685 网址: www.in-ca.org.cn 浦口: 025-58881918, 58285299 镇江 0511-4435707, 2035707 蚌埠: 0552-2055757, 13063318888

## 南京新华电脑学校

一年制高级全能修班,七个月制美术设计修班,四个月制计算机修班(合格学员100%推荐就业) ◆初、中、高级+办公自动化+网络330元 外省市学员另加路费 ◆计算机图形设计班 三门500元 Photoshop, AutoCAD, 3DS-MAX ◆平面设计高级班 三门600元 Photoshop, CorelDraw, PageMaker, Illustrator ◆网络工程班 三门600元 全国、江苏省计算机一、二、三级 招生: ①南京中山路145号城市国际大厦(新街口) 电话: (025)84402432 84457793 ②南京中山南路224号瑞亚商务大厦A座(三马路) 电话: (025)8420262 84209122 ③南京中山北路202号省总工会科技楼201室(虹桥饭店旁) 电话: (025)83427706 83427707

中华成人高考成人中专 ★财政局、劳动局、教育局定点单位 ★国际信息化人才资格认证中心 电脑初、中、高级+办公自动化+网络300元 ★会计电算化+会计证 430元 计算机全能修班(零基础,包推荐工作) ★会计实践培训(包会总账、推荐工作) ◆专业网页高级制作(三剑客)380元 ★法语、德语、西语、日语、韩语 ◆多媒体影视动画 ◆电脑维修 ◆网管员 ◆新概念英语、口语、公共英语等级 ◆全国、省计算机一、二、三级 ★秘书、人力资源、营销等职业资格 ★电、焊、工、营、数控机床培训 报名上课地址: ①中华路166号(三马路),电话: 025-52335096 ②汉中门大街87号,电话: 86512807 ③玄武少年宫(四牌楼),电话: 83217089 ④建邺区少年宫(长白路37号),电话: 52335279 ⑤虎踞南路42号,电话: 86609283 ⑥中江路178号苏武商城一楼,电话: 84718333 网址: www.njzhonghua.com

金陵科技学院 招生专业: 注册室内设计师、中国商业美术设计师、园林景观设计师 毕业颁发: ★中国注册室内设计师证书(含出图章 铜牌) ★国际商业美术设计师证书 ★园林设计师资格证书 ★装饰项目经理/监理师证书 ★室内建筑师证书 零起点 就业班 协议就业 报名热线: 025-84545291 地址: 南京金陵科技学院北大楼704室

营养师、心理咨询师、催眠师国际认证 南京 025-84539539, 84522286 扬州 0514-7335111, 2899111 常州 0519-8260820, 8260685 网址: www.in-ca.org.cn 浦口: 025-58881918, 58285299 镇江 0511-4435707, 2035707 蚌埠: 0552-2055757, 13063318888

## 金陵科技学院

招生专业: 注册室内设计师、中国商业美术设计师、园林景观设计师 毕业颁发: ★中国注册室内设计师证书(含出图章 铜牌) ★国际商业美术设计师证书 ★园林设计师资格证书 ★装饰项目经理/监理师证书 ★室内建筑师证书 零起点 就业班 协议就业 报名热线: 025-84545291 地址: 南京金陵科技学院北大楼704室

营养师、心理咨询师、催眠师国际认证 南京 025-84539539, 84522286 扬州 0514-7335111, 2899111 常州 0519-8260820, 8260685 网址: www.in-ca.org.cn 浦口: 025-58881918, 58285299 镇江 0511-4435707, 2035707 蚌埠: 0552-2055757, 13063318888