



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。

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。

“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“号啕族”。

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在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,遇事困难只会掉眼泪。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“号啕族”,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‘号啕族’的定义呢?我觉得像我这样排遣情绪的人应该并不少吧?”

“米兰专家”演示完美新娘

米兰婚纱摄影沙龙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,在婚纱扮扮的感觉,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号朱则是亲自赶去门店报名的。

【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)。

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

加成就移民

加拿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

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; 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

现代快报教育分类 南京卡耐基(当众讲话)正在报名中 大专、本科常年招生 南京时代电脑学校 南京新华电脑学校 中华成人高考成人中专 金陵科技学院 营养师、心理咨询师、催眠师国际认证

南京时代电脑学校 政府购买,教育培训机构,空调机房,颁发国家职业资格证书 计算机图形设计、平面设计、网页设计、电子商务、网络工程

南京新华电脑学校 一年制高级全能专修班,七个月制美术设计专修班,四个月制计算机专修班 计算机全能专修班,平面设计,网页设计,网络工程

译夫翻译 笔译 市内免费取稿 口译 欢迎联系洽谈 025-52645204, 13815876334 www.ifsee.net

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 毕业颁发:中国注册室内设计师证书(含出图章)、国际商业美术设计师证书