

正青春

Oatm

现代快报
13周年纪念特刊

零·帕·商业

2012年10月12日
星期五

责编：何冬蕾 美编：张晓雅 组版：杜敏

你压力大吗？ 购物减压零帕生活

苏宁环球购物中心贺
现代快报创刊13周年。

共勉
感谢现代快报
现代快报创刊13周年！
陈虹

这边厢，人潮汹涌让十一黄金周变黄金粥；那边厢，70岁老先生和20出头小伙在空车厢里为让座扭成一团。郭德纲的老段子《你压力大吗？》被一转再转，各种职业白领过劳死的消息经常见诸报端。再问“你压力大吗？”任谁都不会给你否定的答案。10月10日，人民日报官V一条微博给出了判断个人承受压力是否过度的标准：经常莫名其妙地发火；内心总有一种不安的感觉；记性不好，情绪低落，兴趣丧失……记者随机采访了数十个朋友，均说“全中”。

如何解压？这对眼下节奏越来越快，物价越来越高的现代社会来说，真心是个难题。在现代快报创刊13周年的门槛上，“零帕生活”的建议一提出就得到了很多读者和商家的响应。

“零”即为0，“帕”是压力的衡量单位，所谓“零帕”就是没有压力。对为房子、孩子、车子、位子奔波的现代人来说，“零帕生活”的出现无疑是清风拂面，给人们提供了另一种生存方案。零帕生活的方案要点在于：月月光不要紧，与其痛苦节流，不如勇于开源！

香港女作家王迪诗Daisy Wong说，男人和女人减压的方式不同。男人跑步、踢球、潜水。女人购物、购物、购物。

“逛街购物，对于女性的心理健康是很有好处的。”南京农业大学心理健康教育中心心理咨询师王伟伟分析说，逛而不买，在心理学上叫“知晓心理”，

即女性获得满足感并非要通过购物这个结果来实现，了解商品的价格、品质也同样能给女性带来满足感。“女性喜欢逛商场，还出于一种‘群体认同心理’。”在商场里，所见到的大部分为女性。虽然彼此不发生言语交往，但却可以通过共同的行为来达到间接的交往，从而获得一种快乐而轻松的心理。

女性逛街，一般都喜欢结伴而行，通过购物模式，和好友进行人际交往。比如买东西时朋友之间互相提供参考意见。这种人际交往方式更轻松，相互之间更容易获得人际交往的满足感。“其实，不只女性需要逛街，男性也需要逛街。以上所罗列的逛街的种种好处，对男性也同样适用。”王伟伟说，无论对男女来说，逛街都是一种很好的心理宣泄方式。

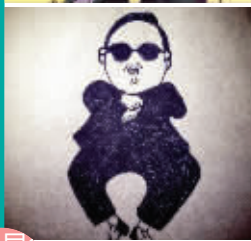
现代快报记者 何冬蕾

心理解压药方

1. 不管你有多忙碌，一定要抽空锻炼；
2. 一次只担心一件事情；
3. 每天集中精力几分钟；
4. 说出或写出来你的担忧；
5. 享受按摩的乐趣；
6. 放慢说话速度；
7. 不要太过严肃；
8. 不要总让否定的声音围绕自己，从而把自己逼疯；
9. 让自己彻底放松一天；
10. 至少记住今天发生的一件美好事情。



视觉减压



摄影减压



美食减压



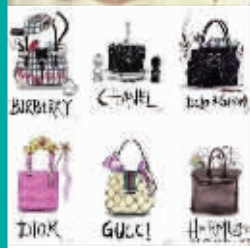
运动减压



玩乐减压



购物减压



东方商城 ORIENT DEPT. STORE

活动时间：10/12(五) - 10/14(日)
特约商品除外，活动详情请见各专柜明示

祝贺现代快报创刊13周年

2~6F秋款服饰累计满
398 赠 150 元 电子券 + 40 元 预付券
预付券限10/18~28使用

LANCÔME, SHI/EIDO
1000 抵 150

二线化妆品
400 抵 40

2F/3F女鞋
300 赠 150 电子券

3F美视界 Dior等进口眼镜
400 赠 120

4F羊绒
400 赠 100

22 OCTOBRE
10/13-14
京VIP卡 全面 5折

持银联62标准信用卡单笔满1620
赠100元现金券
10/13-14
(每人每卡每日仅限1次，每天限前50名)

安泰利分享2012·时尚盛典
颁奖典礼：84284166-15072907790
直播地址：东方卫视、腾讯视频



我们同月同日生

亲，如果您的生日正好是10月28日，请在10月12~25日期间，带上您的身份证到东方商城6F顾服中心领取1份生日礼——东方12周年定制浴巾礼盒，只有120个名额哦！26日会抽出一名生日大礼，幸运的您将获得2000元品牌服饰券，28日生日当天，您就可以来领生日大礼咯！

还等什么，速度来吧！



购物免费停车
东铁管巷入口

新街口站
3号、5号、16号出口

官网东方网：www.orient.com.cn
地址：中国南京中山南路2号

新浪微博 东方商城微博V
weibo.com t13111111111111111111

顾客服务专线
800 828 0868

东方商城 ORIENT DEPT. STORE