



家里有香甜的晚餐,有爱人的关心,有长辈的疼爱,有孩子的欢笑,家是一个港湾,回家是每天忙碌奔波的终点。不过,越来越多的都市人到了下班时间,却又害怕下班,宁愿呆在办公室里。毫无疑问,这是得了“下班综合征”。

》综述

现下,越来越多的都市人得了“下班综合征”,因为下班后有各种不愿面对的事情在等着他,比如要去陪客户、避免合租产生的尴尬、被妻子唠叨着去做家务等等,因此,他们宁愿呆在办公室里也不愿回家。

南京晓然心理咨询中心心理分析师吴晓表示,现在有些人丧失了建立亲密关系的能力,把家和工作岗位颠倒了个。家不再是温暖的港湾,而单位则成了一种“避难所”。吴晓说,喜欢呆在办公室的人,是没有找到更多更好的方式与人亲密相处。其实回到家可以做很多事。比如和伴侣交流,和孩子玩耍,和室友逛街,陪老人聊天,喝喝茶,看看书听听音乐。这样,他们就能够更好地去享受生活享受亲情。

你不是一个人在斗“症”

“下班综合征”困扰上班族,看小记为你支招

症状1 选择加班 逃离应酬

“几乎每天都有客户约我晚上吃饭,应酬很让人头疼。”曹先生是一家营销单位的主管,手中握有公司大量资源,每次下班前他的手机响起,十有八九都是请吃饭的。

“曹总啊,今天我们公司总经理想约您见面……”“今天恐怕没空啊,晚上公司要加班,手里有个很急的项目要今晚必须做完,改天吧……”曹先生充满歉意地挂了电话。

曹先生说,很多应酬都是要喝酒的。自己不胜酒力,常常喝得酩酊大醉。“与工作相比,应酬更让人身心疲惫。”曹先生说,留下来加班,打电话、看看报纸、批阅各种材料,既能躲过喝酒,还能给公司增加效益。

点评:其实工作不是生活的全部,逃离应酬的借口并不只有加班。

建议:一个快乐的家庭对于个人发展的支持是持久的。因此,曹先生要按照工作生活相均衡的原则做好时间管理和生活安排。

症状2 晚点下班避免尴尬

“即使6点能下班,我还是喜欢等到九十点才回家。”为了节省开销,何小姐一直与朋友合租一套房子,但是合租的女孩从去年开始和男朋友同居了。每次回去早,在客厅看电视和吃饭似乎都不是很方便。

点评:何小姐属于消极型的加班,依恋办公室更多的是寻找一种心理安慰。

建议:何小姐不仅限制了自己的生活范围,也限制了自己的视野,不如走出去多交往一些朋友,你也会找到自己的另一半。

“为了避免尴尬,每天我都会在单位呆到很晚才回家。”何小姐已经25岁了,一直单身,“我们办公室里有温暖的空调,有免费的办公室电话、无线网络,自己想做什么做什么,没有人管,还不用回家做‘电灯泡’。”何小姐说,有时候回家早了,合租的小两口还在一起洗漱什么的,自己觉得很尴尬,“眼不见为净”。

在这个繁华的城市,夜晚的办公室成了一群单身白领的精神寄托之地。

症状3 耳根清净避开老婆啰嗦

老傅今年快50岁了,性格比较内向老实。如今到了下班时间后,即使没有什么工作,他也常常迟迟不走,在办公室玩象棋吃快餐总要蹭到八九点。

“不是我不爱回家,是我老伴儿最近太啰嗦。”傅师傅说,结婚30多年的老伴儿前年退休后

越来越爱唠叨,每天要和他谈柴米油盐的涨价,讲谁家的孩子结婚了、离婚了,谁家买了股票跌了,明年成绩一般的儿子大学毕业要找工作了,一见他的面就说个不停。

“一到下班时间,我就开始害怕听她没完没了的唠叨。你不

点评:把办公室当成家,是一种悲哀。整天没事非要泡在办公室里的人,总让人觉得不那么对劲儿。

建议:傅先生应多关心妻子,给更年期的老婆多一些赞美,给准备找工作的儿子多一些鼓励。享受家庭生活才是不可或缺的人生。

声应,她还会不高兴。”

相比之下,在办公室呆着,吃完快餐不用洗碗,不用做家务,网上玩几轮斗地主,就为了图个耳根清净,傅师傅说,有段时间老婆不信我在加班,就让她打办公室的电话。发现我没说谎,她也就不再啰嗦了。

快报记者 孙羽霖

流浪猫狗遭遇断粮危机

流浪动物救助会创办人想再次拍卖奥运火炬筹善款

“我们这里的狗狗快断粮了,请求帮助啊!”昨天,南京平安阿福流浪动物救助会的创办人哈文进,急匆匆地给快报钟晓敏爱心工作室打来电话。年关将近,救助会收养的2000只流浪猫狗,因为资金短缺,眼下正面临着“生存危机”。“我把奥运火炬再一次做爱心拍卖!”哈文进希望通过快报寻找到愿意买下奥运火炬的好心人,为狗狗筹得善款。

奥运火炬助流浪猫狗度过危机

快报曾经不止一次报道过哈文进。从十多年前第一次收养路边被人遗弃的一只小狗开始,她就和可怜的小动物结下了不解之缘。2002年,为了救助这些小动物,她毅然放弃了当时正红火的事业,变卖了全部家业,成立了南京平安阿福流浪动物救助会。到如今,这个救助会已经成为全世界最大的动物收容所,位于浦口汤泉的收养基地收容了2000只猫狗。

作为一个非盈利公益组织,救助会走到今天非常不容易,“每年大约要有100万投入,全靠我们这些义工自筹善款。”哈文进说,光是2000只动物每个月

的狗粮就要六七万,往年靠着爱心企业和个人的捐助,基本可以支撑,但是2008年的金融危机使得两个房产公司停止捐助,一些个人削减了资助,因此资金从那时起有了缺口。

“去年我把奥运火炬拍卖才救了急!”作为动物救助行业第一个奥运火炬手,哈文进把奥运火炬捐给了救助会,最终一位美国休斯顿的华人以15万元买下,才帮助救助会度过了去年春节时的危机。

火炬被送回,呼唤爱心接力

“今年的状况还是没有好转。”哈文进说,因为几笔大捐款依然没有落实,到了年关资金短缺大约20万。她给记者仔细算了亏空的部分:“基地工人一年12万的工资还没发,狗打疫苗、绝育的10万元还有欠款,基地包括电费在内的各种开支都没结算……”最棘手的是,因为快递公司到了2月9号、10号就停止发货,她们必须这两天就提前准备半个月的狗粮,大约需要4万元。

“一下拿不出这么多钱。”哈文进说,2009年的狗粮一方面靠义工筹善款维持,同时救助会



图片由平安阿福流浪动物救助会提供

也发展了狗粮小组,包括哈文进在内的近150人组成了11个狗粮小组,每个小组每月承包一天的狗粮花销,但是像眼下这样,要赶在一两天之内付清狗粮的款就非常困难了。

令人感动的是,那位去年买下奥运火炬的爱心华人,知道救助会的困境后,毅然把火炬送回给救助会,并说出了自己的心愿:“让爱心接力下去,我把火炬再捐出来,希望有能力的人都来帮一帮。”

他的爱心善举让哈文进看到了希望,“希望快报的爱心读者,伸出援手来,帮助流浪猫狗度过这一次断粮危机。”

快报记者 钟晓敏 凡凡

》爱心提示

如果您有意买下奥运火炬,帮助流浪猫狗度过“断粮危机”,或者愿意直接为买狗粮捐款,请和南京平安阿福流浪动物救助会的义工小南联系,电话:15952008532

大手牵小手 童心盼青奥

快报讯(记者 孙玉春)绵绵细雨情,童心盼奥运。在南京申办2014年世界夏季青年奥林匹克运动会倒计时3天之际,昨天,来自雨花台区实验小学四(5)中队——许包野烈士中队的小队员们,积极地行动起来,在南京安德门地铁站开展了“大手牵小手,童心盼青奥”的活动。

小队员们做了充分的准备,他们做了横幅,希望用他们的言行,向叔叔阿姨等路人宣传青奥会的知识,宣传南京的优势,让大家更多地了解南京申办青奥会的意义。与此同时,结合现代社会低碳生活的号召,小队员们事先准备了很多节能减排的宣传画册和绿色生活读本,向出租车和私家车的司机、饭店顾客以及很多家庭宣传低碳生活,并向他们赠送了宣传画册和读本。小队员们希望用他们一点微薄的力量,将更加积极、更加健康向上的生活带给更多的人。最后,队员们还让路人在横幅上签下了自己的名字,留下永远的纪念。

设计发型,包装礼品 职校生教你“露一手”

快报讯(通讯员 苏娅 记者 黄艳)不同颜色的彩纸,像变魔术一般变成各种精美的包装作品……南京金陵职教中心06营销大专班的8名学生的手工艺,让在一旁学习的中小学生们很羡慕,都想学一学,在春节期间可以在亲朋好友中“露一手”。这是上周在南京市中小学寒假“星光计划科技周”项目学校金陵职教中心活动的一个场景。寒假伊始,这里的大中专生们把自己学到的职业技能一一展示给普通中小学的学生们,给他们提供动手实践参与的机会。

06营销大专班的8名学生巧妙运用有关的包装基础方法,加上自己的创新理念,针对不同需求,对礼品进行包装搭配,设计出一件件精美的包装作品。形象设计专业的学生也对所学知识灵活运用,结合顾客的脸型、头型、气质和场合,为顾客设计并制作合适的发型。当看到一个普通的盒子在几分钟内变得美轮美奂,一个个普通的面孔经过巧手装扮变得漂亮而精致时,学生们非常惊讶,连声称赞太神奇了。而创业基地的学生也做好了充足准备,提前很多天置办了货品,将自主创业的小店装饰一新,营造出新年的气氛,并结合中小学生的消费特点,更新了小店的货品。大家被小店中琳琅满目的商品吸引,文具、实用的小百货、价廉质优的小食品都非常吸引人。

学校汽修专业部实训基地下设的宝马、通用实训基地也向前来的中小学生们开放,大家对宝马、通用的先进技术有着浓厚的兴趣,特别对现场展示的技能大赛项目中的汽车钣金、汽车涂装、汽车二维和汽车故障排除特别感兴趣。

》大家侃

算你狠

■西祠胡同社区

网友“越寇”发帖:

前两天,我在出租车里听别人打电话到电台点歌。有一个男人打电话说:“我是外地人,现在回家的车票买不到了,只好在南京过年了。我想点首歌。”

主持人问他:“你想点歌送给谁?”

我当时想这还用问,肯定是远方的父母亲人了。

谁知他下面的话让我爆笑不止。他说:“我点一首陈小春的《算你狠》送给南京所有车站的票贩子。”