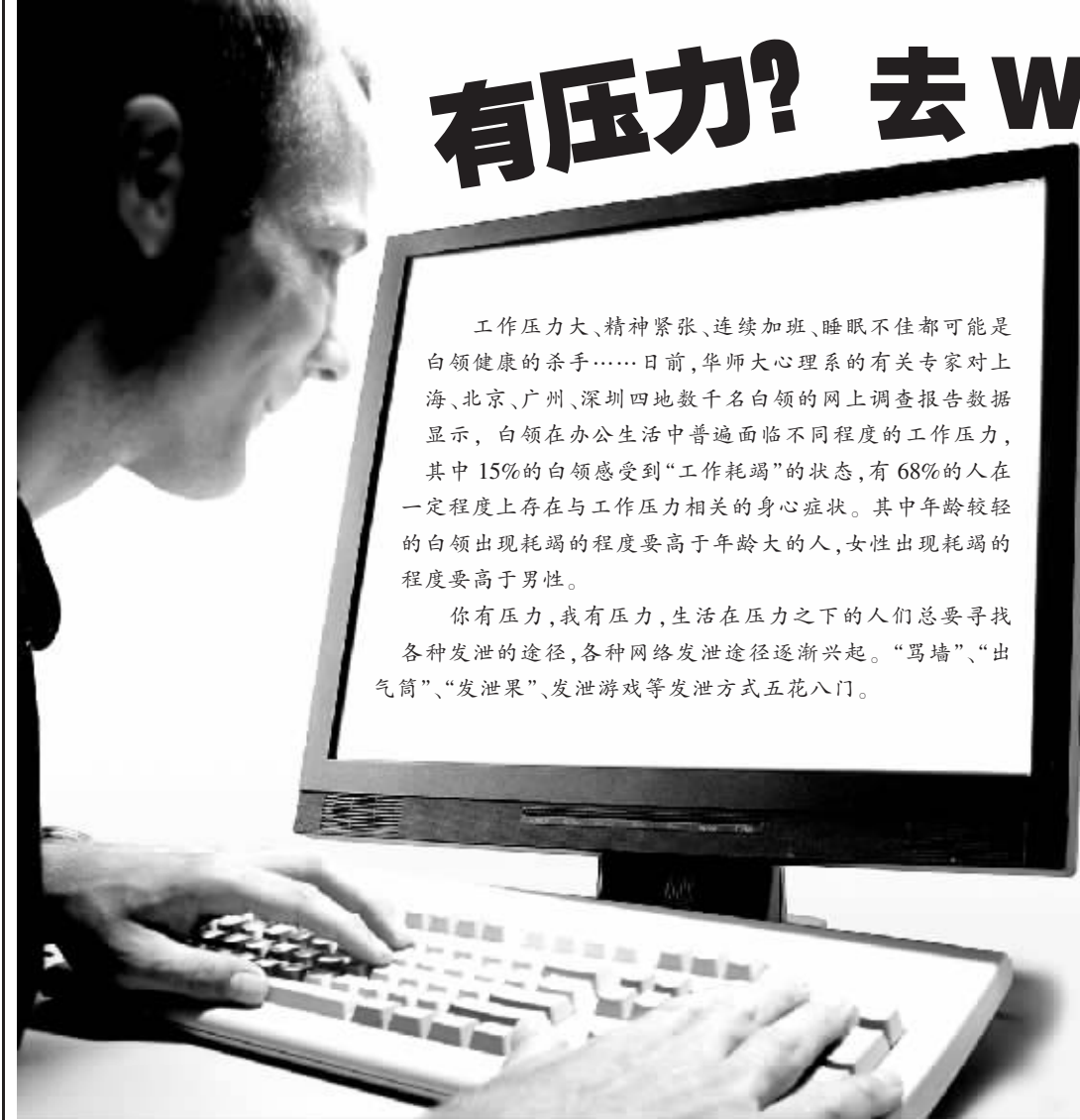


有压力? 去 WWW 上撒野吧



工作压力大、精神紧张、连续加班、睡眠不佳都可能是白领健康的杀手……日前,华师大心理系的有关专家对上海、北京、广州、深圳四地数千名白领的网上调查报告数据显示,白领在办公生活中普遍面临不同程度的工作压力,其中15%的白领感受到“工作耗竭”的状态,有68%的人在一定程度上存在与工作压力相关的身心症状。其中年龄较轻的白领出现耗竭的程度要高于年龄大的人,女性出现耗竭的程度要高于男性。

你有压力,我有压力,生活在压力之下的人们总要寻找各种发泄的途径,各种网络发泄途径逐渐兴起。“骂墙”、“出气筒”、“发泄果”、发泄游戏等发泄方式五花八门。

网络减压之狂贴派

发泄网站发帖 骂个痛快

“NND,忙死人了,简直不把我当人,把我当超人了!那些LD好去死了!”VIVIAN3月6日在“咒念墙”网站上留下上述内容。其他的像“你是白痴无能”的发泄的语言数不胜数,更有甚者,肆意谩骂,甚至连拍拖的人都成为谩骂的对象。“让情侣们去死吧!”“猪猪”在“骂墙”上写道。

读者小阳告诉记者,其实除了让人贴骂人小纸条的网站,还有专门的发泄网。“发泄网”就是专门供人发

泄不满、解除郁闷的网站。

在一个名为“yayapay”的网站上,网友可以“登录”诸如社会篇、工作篇、学生篇、人情篇等多达18个种类的板块,可上网发帖,“以帖泄愤”。在这些板块里还有很多子栏目。比如在工作篇就设有“扛责任和背黑锅·职场性骚扰”、“老板真讨厌·天天上班”、“职场陷阱·我是别人的台阶”、“人际互动不良·薪酬问题”和“办公室政治·挖墙脚”等。

网络减压之游戏派

尝尝狠砸电脑的滋味

这一招适合电脑一族。我曾从电脑上下了几款“出气桌面游戏”,当真有效。游戏里有大个的铁锤,一抡锤就会听到咣当咣当声,感觉屏幕一块块被砸烂了!

有生猛的铁锯,一点击就看到屏幕被割裂得触目惊心;还有恶心的毛毛虫,一点击就会迅速蠕动,最后爬得满眼都是;还有火枪、手雷等诸多暴力武器,气急攻心时

轮番点击一通,发泄一通,最后保准你心平气和了。

记者在网上一搜,发现此类游戏还不少。有专门设计好的卡通人物头像,供发泄者填上“敌人”的名字,有各种武器选择,可以折磨你的“敌人”,“敌人”每被刺一刀就会发出模拟声音,直至衣衫破碎、奄奄一息。不少玩过此类游戏的网友都大呼“过瘾”。

网络减压之功夫派

网上发帖当人体沙包也能让人发泄一下

李连杰在电影《太极张三丰》里扮过“挨打不还手、一文钱打一拳”的“人体沙包”角色,今年3月福州就上演了网络真实版。

今年3月10日,有人在福州一家网站发帖推出另类减压方式:当“人体沙包”任你打和辱骂,但只有女性才可以享受这一“特殊服务”。

“你是否被抛弃,你是否被玩弄,你是否想报复……全新的服务,周末买断时间,一整天我就是你的奴隶,只要不伤及人身安全,不违犯

国家法律,所有事情由你支配。”“周末奴隶”在帖子中表示,目前只是起步阶段,他想按自己所受的“待遇”来收费。但只限于女性,根据不同女性的身体素质确定打骂时间,收费标准一小时30元~200元,但不得攻击头部、心脏、下体等要害部位,不能打成重伤。

同时,“周末奴隶”还表示自己绝对遵守职业道德,只要答应上门服务,就做好了充分的心理准备,去接受别人的辱骂等人身攻击。

网络减压之泄密派

专门网站功能独特 专门让你说出秘密

小时候就听说心里藏着秘密的人,会跑到树林里找一个树洞,对着树洞说出秘密,然后用泥巴将树洞填上。而如今隐藏秘密的树林被一个名叫“秘密”的网站所取代。用匿名把心中的秘密发到网上,最近正成为一种新的减压方式并在网上迅速流行。

在一家公司上班的董小姐最近迷上“秘密”网站。空闲时,她常去网站看看新帖或留言。“我从小就是个很内向的人,不管什么事情都喜欢闷在心里不说出来。工作后,更担心万一把一些秘密告诉别人,反而引来异样的眼光。

其实心里有很多事情还是想找人说说。”董小姐告诉记者,发现“秘密”后,她就迷上这个网站,刚开始只是上网看看别人的秘密,有共鸣的就留言。直到有一天,董小姐终于把自己幼年时欺负同学的一件往事发到网上。“我跟她是很好的朋友,因此这件事我一直憋在心里没敢跟人说,但每次看到她总觉得过意不去。于是我也试着把这件事写在了网上,希望她哪一天能看到,原谅我当时年幼无知的行为。”

帖子发布后,董小姐每天都会上网看看网友对她幼年行为的评价。让董小姐感到高兴的是,她幼年的无知行为得到了大多数网友的原谅。“如今见到朋友我已没有以前那样歉疚,我正考虑向朋友道歉,相信也会得到她的谅解。”

该网站的管理者表示,“秘密”网站不仅是建个平台,让网友们随便发布任何秘密。在每条秘密发布前,管理人员都会对秘密进行审核,直到秘密中不出现真实姓名,不能包含网址、邮件地址、电话号码、地址等联系信息。网站方也不会公开发布者的IP地址,总之保证每个人的隐私都是安全的。

价。让董小姐感到高兴的是,她幼年的无知行为得到了大多数网友的原谅。“如今见到朋友我已没有以前那样歉疚,我正考虑向朋友道歉,相信也会得到她的谅解。”

该网站的管理者表示,“秘密”网站不仅是建个平台,让网友们随便发布任何秘密。在每条秘密发布前,管理人员都会对秘密进行审核,直到秘密中不出现真实姓名,不能包含网址、邮件地址、电话号码、地址等联系信息。网站方也不会公开发布者的IP地址,总之保证每个人的隐私都是安全的。

网络减压之动漫派

减压漫画“张小盒”火爆网络

以“张小盒”为题材的漫画,近日成为天涯社区和猫扑论坛上最热门的漫画。“张小盒”为什么会火?因为他是都市普通小白领,内心充满理想,对现实很无奈,虽然不停工作,但爱情、钱、生活都比较匮乏。他的故事,道出很多上班族的心声。

除了“张小盒”此类的漫画外,越来越多的人通过自己拍照、配字幕的形式来表达自己的情感,再通过网络,以邮件、博客、

MSN、BBS等途径将自己的作品传播出去,逐渐形成了真人漫画。在广告公司工作的Kevin就喜欢将自己的亲身经历做成真人漫画发给自己的好友,内容有自己的恋爱体会,也有对老板的讽刺,Kevin说:“平时做一个项目,经常三四天不回家,在公司里熬夜,还要忍受各种压力,通过这种真人漫画将自己的不满发泄出来,反而不会影响到工作态度,而且得到别人好评的话,还相当有成就感。”

晚报提醒 网上指名道姓发泄可能侵权

有关法律师表示,网络发泄的方式,我国法律目前没有具体的规定。如果发泄者对发泄对象指名道姓,采取诋毁、谩骂等形式,很有可能侵犯对方名誉权。所以,您在网上发泄情绪给自己减压的同时,一定要抱着游戏的心态,不要针对个人。



网上还有哪里好发泄?

美女狠打负心男人: <http://web260.com/viewarticle.php?id=16220>

发泄拳击。最经典的发泄游戏之一,输入对方姓名,可分别用拳、棍、刀、枪对付他: http://www.51release.com/game/game_qj.htm

砸汽车。用鼠标左键砸汽车,让汽车粉碎,一起发泄吧: http://www.51release.com/game/game_car.htm