

年轻人创业想出三个省钱高招——

# 网络职工 出租座位 形象置换

聘什么样的人最省钱，租什么样的办公室最便宜……只有几万元“低成本创业”，什么钱都得省着点花，于是，沪上不少年轻的创业者挖空心思，想出一个个省钱的高招。

## 老家兄弟“远程”帮忙

小张研究生毕业刚一年，最近正琢磨着创建一个理财网站。类似网站需要大量信息，每天得有专人在网上浏览，查找与理财相关的内容，略加修改后上传到网站上。如果在上海聘用几个人，不仅要付出高昂的人力成本，还要增加管理费用，摊在每个人头上至少也得5000元。“一个小网站，还没干点正事，先得把自己折腾死了。”小张说，怎样才能省下这点钱呢？聪明的小张

想了个点子。“每次假期回老家，原来的同学都抱怨‘闲得发慌’，何不找他们帮忙呢？”小张和这些“弟兄们”在网上一谈，马上得到积极响应。小张透露，现在每个远程网络编辑只要支付800-1000元，而这个工资水平，在他老家也算得上是“高收入”了。“这就是网络办公的好处，可以利用远程人力资源。”

## 办公室“出租”座位

如果公司小到只有2个人，租间办公室就太不划算了，积极筹备自己的创意公司的大四学生刘小军（化名）正在愁眉不展之时，有前辈向他推荐，不妨上网查查，现在有专门“出租座位”的服务。刘小军兴奋地上网一查，果然马上在搜索

引擎里跳出几条信息，其中一个在标题上就写着“800元，合租办公室，出租办公座位，单个每月800元，两个1500元，包水电费”。他打电话一联系，对方称，几家公司合用一间大办公室，合用“美丽的前台”，传真分开使用。刘小军马上带着自己的合伙人跑过去现场察看，这个出租座位的办公场地在一家普通的写字楼10楼，装修虽然简单，但都是新东西，已经有两家小公司在里面办公。“这样既有公司氛围，又能省钱，何乐而不为呢？”刘小军欣然试签了3个月合约。

## 广告换取“免费”展位

“结婚商机”的婚房网创办才几个月，怎样让它名声在外呢？不

久，创办人黄先生得知光大展览中心将举办上海国际婚博会，便意识到这是个宣传网站的好机会，可是直接购买一个展位，花费不菲。黄先生走进主办方的办公室。经过他一通游说，争取到以网站广告位置换取展位。“展会前，我们在网站上刊登展会的各项信息，拿出最有价值的顶部通栏广告直接为展会做宣传。”第二次跻身上海展览中心的喜讯婚嫁展览，他采取了找人“搭伙”的办法，找一个婚嫁网站，以合作伙伴的身份在他们的展台上宣传。“这等于免费搭便车参加两大顶级婚嫁展，只花了不到700元，就做了很棒的形象宣传。”黄先生颇为得意地说。本报记者 姜燕

电邮 07091910801

# 螺旋心理剧治疗“情感无能”

把自己内心深处渴望的爱讲给大家听

你，扮演现在的我；你，扮演未来的我；你们，扮演我感情纠葛中的两个男人……周末，沪上一些年轻男女在美国心理学家的“导演”下，体验了一场专门帮人解开情感心结的“心理剧”。

## “替身”演“我”的故事

一间空旷的封闭式会议室的地上面上，几十条领带系在一起，围成一个椭圆形的圈子。二十几名青年男女围在一旁。“圈子就是我们的舞台，尝试着到舞台上走一走，

看你愿不愿把自己的情感问题讲给大家听。”现场指导、美国心理学家凯特博士说。

最后，女孩Lily留在了圈子中央。她大胆地讲述了自己面临的情感纠葛。迫于父母的压力，她离开了原来的男友，与现在的丈夫结婚，但始终不能释怀。走，还是留？这个问题已经困扰了她太长时间。

“现在，从现场的人中找一个人当你的‘身体替身’，再寻找一些人当你的‘勇气’，还要选择一个人做你的妈妈，两个男生分别做你的老公和前男友。”在凯特的指导下，各个角色激烈地争辩，Lily内心的挣扎直观地展现在她和众人面前。

演出中，Lily和几名参与者都流下了眼泪，凯特不时在旁引导，对细节反映出的主人公的心理困惑作出分析。心理剧演完，Lily如释重负地说：“我已经做出了选择。”

## 解除困惑治疗创伤

这场名为“找到你渴望的爱”的螺旋心理剧由美国一名心理学家凯特博士指导，她告诉记者，从专

业角度说，心理剧通过角色扮演，让心理学家解开参与者的心结，解除心中的困惑，治疗情感创伤。

据称，这种方法在美国颇为流行，特别适用于解除都市青年的情感心理障碍。如现实生活中的婚外恋等问题，使年轻一代对婚姻产生一定恐惧；有些年轻人性格过于内向，或遭遇伤害，对爱情产生心理障碍；另外，不少人也缺乏与异性沟通和展开恋情的能力，沦为“情感无能”的人。本报记者 姜燕

## 都市生活时尚 百领话题互动

有奖征集线索  
menxmdh@163.com  
mail:jiangyang@wxjt.com.cn  
论坛: xmdh.xmnext.com

藏津堂 青海玉树、西藏那曲产地直销  
**冬虫夏草**  
兼营：藏药等高档补品  
地址：长宁路777号(江苏路口) 电话: 52558677  
网上销售: www.eip421.com

新民网互动平台：请访问 HD.XMNEXT.COM，在页面搜索框输入文章后缀编号即可参与互动。**博客**: 访问记者的博客 **详细**: 获取更多信息 **评论**: 发表评论 **调查**: 参与投票 **报料**: 提供新闻线索或与本文相关的信息 **征集**: 征集新闻线索、征文等

国家队篮球球技随时练，福娃抱枕奥运常相伴，新东方学习卡当好东道主！

充值金额	赠送礼品	参加品牌	消费返还方式	受理地点	活动结束日期
50元	福娃抱枕一个	中国移动	分5个月返还,每月返还10元	上海移动营业厅	10月21日
100元		新东方	分10个月返还,每月返还10元		
200元	动感地带礼品盲盒一只	中国移动	分10个月返还,每月返还20元	动感地带昆晖店和大学专卖店	9月20日

注意事项：参加客户在话费过返期后刷卡，剩余金额将不再返还。以动感地带品牌参加活动的客户在话费过返期后转为神州行元话费，剩余金额将不再返还。已参加消费、手机或实物把该活动且没兑现话费返还或挂机的客户不能参加此活动，每位客户只能参加一次活动。获赠礼品数量有限，先到先得，兑完即止。本活动仅限上海移动网用户，an en... a new or old mobile user.



客服热线: 10086 www.sh.chinamobile.com

中国移动通信集团上海有限公司

我的移动奥运