

一言一语

从军报国志可酬

核心观点

一代又一代年轻人走进军营，用牺牲奉献回答了义与利这道必答题，他们值得被追随、被铭记、被崇敬。

□ 市直 一言

日前，在南京溧水区永阳街道卫生服务中心出现动人一幕：一等功臣赵尚平和二等功臣尹光新，分别送子应征。或许有人会问，为什么要当兵？一千个老兵，会告诉你一千个理由。每一个理由，都裹着他的情感，刻着他的理性，藏着他的青春。然而，说一千道一万，总有一个不离其宗的内核，那就是军旅带给一个人的精神烙印。

当然，也有人理解。不理解当兵面对的孤独、艰苦，错失的花前月下，不理解大部分人终将告别军营回到地方，从头再来又图什么……无数的不理解都指向一个价值判断：当兵值得吗？

值不值得，岂能轻易计算。有一种生活，你没有经历过，就不知其中的艰辛；有一种艰辛，你没有体会过，就不知其中的快乐；有一种快乐，你没有拥有过，就不知其中的真谛。

古往今来，凡是为国家和民族建功立业的军人，都有着强烈的家国情怀，无不把个人的“小我”融入祖国和人民的“大我”。每个人都希望人生价值最大程度实现，但如何实现？答案不同，反映出的人生观、价值观也不同。歌曲《在那

桃花盛开的地方》唱道：“故乡，终生难忘的地方，为了你的景色更加美好，我愿驻守在风雪的边疆……”风雪的边疆一定不是最舒适、最安逸的地方，而是需要牺牲奉献的地方。“一年三百六十日，多是横戈马上行”，快节奏、高强度、严要求是军旅生活的常态，苦和累几乎成为军人的标配。军人这个称呼之所以神圣，正是由牺牲奉献所成就的。

天下虽安，忘战必危。国防和军队建设需要矢志报国的优秀人才充实其中。从当前适龄青年踊跃应征参军的现象中，我们看到了年轻人“虎视何雄哉”的气概，“视死忽如归”的洒脱，“明犯强汉者，虽远必诛”的血性呐喊，令人心怀激荡。一代又一代年轻人走进军营，用牺牲奉献回答了义与利这道必答题，他们值得被追随、被铭记、被崇敬。特别是党的十八大以来，军人正日益成为全社会尊崇的职业，各地涌现的参军热潮，就是“呼吸英雄们的气息”，把爱国之心化为报国之行有力证明。

若以小利计，何必披征衣。军旅的每一次历练都会成为人生的宝贵财富，新时代的青年应将小我升华为大我，超越小确幸走向大抱负，把个人的奋斗写进绿色军营，用自己的肩膀扛起国家平安的一份责任。

如何克服“拖延症”

核心观点

所谓拖延症，不过是想有所得，又不想付出努力。克服拖延症，就是逼着自己去行动，并且把这种行动坚持下去。

□ 松阳 酸奶慕斯

“拖延症”大家都不陌生，每个人或多或少都有，比如我就是个严重的拖延症患者。关于“克服拖延症”这个话题，我关注了不少，方法也试了一些，收效甚微。导致“拖延症”的原因，网上有很多种说法，比如恐惧、失调、价值缺失等等。我认为概括得不够准确，导致拖延症的无非两个字——兴趣，至少对我而言是这样。

比如明天之前必须完成的工作任务，我拖拖拉拉一定得等到截止时间点，但是半夜的电视剧，本可以第二天再看的，忍不住就熬夜看完了；比如信誓旦旦定好计划每天看专业书籍一章节，坚持不了两天就抛到九霄云外了，但是喜欢的小说掐着点等更新；比如网购的衣服迫不及待的拿出来试穿了，可是需要洗的衣服囤了好几天都没动。

总结一下，拖延症，就是那些应该做而不想做，比如应该学习，应该健身，应该控制饮食等等。克服拖延症也无非就两个字——行动。

网上流传着何炅说过的一句话：你想要成功，你就努力，努力了还得坚持，如果做不到你就放弃，放弃了就不要遗憾。所谓拖延症，不过是想有所得，又不想付出努力，把本该执行的计划无限期往后拖的过程。克服拖延症，就是逼着自己去行动，并且把这种行动坚持下去。如果做不到，那就接受现实，接受自己的永远平庸，接受与别人慢慢拉开的距离。自律与自由，本说不



上哪个更高尚。有人用有限的生命努力让自己更优秀，也有人甘愿平凡，不想在有限的生命里强迫自己做不想做的事情。不管哪个，都是自己的选择，我们只需要对结果负责。

所谓拖延症，是思想上的自律，行动上的自由。如果你想在行动上有所改变，这里提出一些小小的建议：一，回想下曾经自律有没有给你带来成就感，如果有，记住这种感觉并用以激励自己；二，回想下放任自由有没有让自己产生愧疚感，如果有，记住这种感觉并用来刺激自己；三，试想下拖延症可能会带给你最坏的后果，比如别人因为健身、合理饮食变成男神女神，而你变成土肥圆，能否接受？比如你的同事不断加薪升职，而你原地踏步甚至面临被辞退，你能否接受？如果不能，请不要等到真的发生了再想改变，与君共勉。

让孩子自己折腾去

核心观点

给孩子一个空间，其实也是给家长一个空间。给孩子更多的自由，让孩子自信、自尊、自强，学会选择、担当。



□ 缙云 木子锅

这几天，浙江卫视热播的电视连续剧《小欢喜》让很多家长感同身受：暑假接近尾声，一批又一批大学生候鸟迁徙一样离家远去，家长们在微信朋友圈上晒满了“伤别离”。

心理咨询师告诉我们，不必为孩子过多纠结，不然一切的一切都是徒增烦恼。十八九岁的少年，自有梦想和追求，自有喜好和选择，作为家长，真的没必要事必躬亲瞎指挥。管多了，自己累，孩子更是身心俱疲。《小欢喜》中的家长几乎什么都管，对孩子的吃喝拉撒管得周全，对孩子的成绩波动密切关注，对孩子填报志愿、报考专业更是热衷苛求，对孩子的朦胧爱意如遇大敌；在家长微信朋友圈中，“你若安好，便是晴天”“孩子，多多打电话，爸妈会经常想你的；记得冷暖自知，记得吃饱穿暖，记得不要熬夜，记得不迷游戏……”亲情、哀愁，加上伤感的图片，让人备感压抑。笔者的邻居送儿子回大学就读，见她满含眼泪哭泣不止，问其缘由，她说：“别看我平时对孩子要求严苛，看不惯他在家颓废的样子，短短四十多天的暑假，我们隔三岔五拌嘴吵架。然而，他一旦离开，我突然有一万个舍不得……”

我相当佩服同学老郑。老郑是一个木匠，爱人是超市员工，两个女儿都考上了浙江大学，老郑夫妻俩自管自干好工作，从不担心女儿们的生活起居和学习成绩，填报高考志愿、选择大学专业以及与异性间的感情纠葛，都让女儿自己处理。“对女儿越是放松，女儿的一切会更好！”说起女儿，老郑一脸高兴。

放手，让孩子自己折腾去。给孩子一个空间，其实也是给家长一个空间。“不要像两只刺猬，靠得太近就会彼此扎伤”。距离才产生美，距离才让亲情显得更浓。从孩子上高中开始，我们就试着给孩子更多的自由，让孩子自信、自尊、自强，学会选择、担当。孩子从懵懂中学会独立自主，在跌打滚爬中学会“吃一堑长一智”。上大学的孩子已经是成年人，作为家长，不要再为他们瞎操心。

声明：本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣，所有言论皆为一家之言，不代表本报立场。

投稿邮箱：
C215166609
@163.com