

新兵战友，这些问题都有解

★ 谢顾问答读者

当众发言磕磕巴巴怎么办？

谢顾问：

您好，我是今年9月刚入伍的新兵，性格比较内向，平常不善交流。来到部队后，第一次在新兵连战友面前自我介绍时，因为紧张，说话磕磕巴巴，闹了个大红脸。后来，班里组织新闻点评、学习发言时，我只要一站在大家面前，看着大家盯着我就会紧张，有好几次都说不出话来，这让我更加紧张，担心会在大家面前再出“洋相”，您有什么办法能帮帮我吗？

新兵 小 程

小程战友：

你好！你说的这个如何当众发言的问题，是很多新战友都会碰到的。

人的能力有许多方面，其中口头语言表达能力是很重要的一个方面，有的人很有才气，可就是不善于言表，茶壶里煮饺子——有货倒不出。还有的人平时说话好好的，一到班务会上发言就脸红心跳，发言时只能说出一句来。

这种“怯场”现象，在心理学上叫“社交紧张情绪”。一个人由于过分在意别人的注意，怕说错话，心理负担过重，就导致了暂时性的言语功能失常。最初几次发言出现紧张是正常的。但是过一段时间还这样，那就是问题了。久而久之，会导致害怕在公共场合说话，发言就会出现发抖、脸红、出汗、说前忘后等现象，对自己的成长进步不利。因此，必须加强锻炼，提高在正式场合下的交往能力和语言表达能力。

排除自我意识中的消极因素。有些人怯场，是因为一些不必要的自我顾虑或自我担心等消极意识引起的，如担心“我讲得一定没有别人好”“大家肯定会笑话的”。你越是想这些，心情就会越紧张，相反，一旦丢掉这些顾虑，充满自信地走上讲台，你的临场发挥就会相当出色。

转移注意力。在非正式场合说话，由于大家都比较随意、自由，自己也没有感觉别人都在注意你，所以，说话自

然、随意，甚至幽默。但到了正式场合，由于大家都看着你，竖起耳朵听你讲，你就会觉得大家都在注意你的讲话内容，评论你的讲话水平，这时就会格外紧张，一紧张就会磕磕巴巴。消除紧张的关键是你别在意别人是否注意你，要像平时一样说话。如在第一次讲话时，最好不去看别人，把注意力集中在讲话内容上，这样你就不会太紧张，话就能讲好。等到不再紧张后，你就可以和听众进行视线交流，讲话就能达到较好效果。

不要对发言效应期望过高。在思想上不要把正式场合的发言与自己的进步联系得过于紧密，这也是减轻和消除紧张的重要方法。实际上，班务会上的讲话只代表自己的学习体会、自己的认识、自己的决心，这些都只是当时的思想言论，对自己的进步会有某些影响，但不会是决定性因素。一个人是否能进步重在于行，而不取决于言，不要把自己的发言看得过重，只有这样，才能壮起胆子发言。

加强心理训练。消除正式场合言语紧张的状况，还可进行心理行为训练。首先可以采取“放松训练”，即每次讲话之前闭上眼睛，做做深呼吸，放松一下肌肉，这可以缓解紧张情绪。其次可以进行“承受力训练”，即越怕在正式场合讲话，就越有意识地到正式场合讲话，讲多了就习惯了，也就不害怕了。此外，还可以进行“脱敏训练”，即先照本宣科，等适应之后，再逐步脱离讲稿，直到完全脱稿，最后进行即兴演讲训练。

此外，认真细致地做好发言准备也很重要。俗话说，“有备无患”“艺高人胆大”。要说些什么、怎么说都要想好，然后逐字逐句地写在纸上。有时间的话还可以先进行练习，反复练讲几遍，直到确实熟悉了要讲的内容。当然，最重要的是平时加强学习，不断丰富自己的知识。心里有底了，负担就减轻了，正式发言也就不会再紧张了。

谢顾问：

您好，读报时看到这个栏目就想写信向您倾诉。最近我遇到了困难，我的身材有点胖，每次跑步我都是“吊车尾”。我也尝试过减肥，但是这个过程太痛苦了，每天训练消耗很大，吃饭时我也不敢多吃，每天晚上都感觉特别饿，而且坚持一个月，体重变化也不明显，我也就放弃了。我现在很沮丧，我觉得过不去这个坎了，我该怎么办呢？

新兵 小 江

小江战友：

一位哲人说过，一个人绝对不可在遇到困难时背过身去试图逃避。若是这样做，只会使困难加倍。相反，如果面对它毫不退缩，困难便会减半。

在人生的旅途上，遇到各种各样的困难是在所难免的。面对困难，是想方设法战胜它，还是绕道走？勇敢者的选择只能是前者。因为只有勇敢地战胜困难，我们的人生才有意义，我们的事业才能成功。

当然在现实生活中，也有一些情况：有的同志在学习中遇到了难题，久久思考不得其解，便想丢下书本不学了；拉练中脚上打了几个泡，每走一步都钻

心地痛，就不想再走了；演练新装备，始终不得要领，就想找借口不练了。遇到困难就打退堂鼓，从心理因素上分析，主要是意志坚韧性不足造成的。

意志是人自觉地确定目的，并支配行动去克服困难以实现预定目的的心理过程，是把动机转化为实践活动的重要保证。顽强的意志是战胜困难的锐利武器。人的意志力可以非常坚韧，意志的作用也是非常强大的。当然，人的意志不是天生形成的，要在实践中去磨炼，尤其要在战胜困难和挫折的过程中去磨炼。

远大的理想是战胜困难的巨大动力。一个人的意志坚韧性如何，遇到困难是打退堂鼓还是战而胜之，与其有没有崇高的理想抱负有直接的关系。一个有理想、有抱负的人，不管遇到什么艰难困苦，都会坚韧不拔、坚定不移地朝着既定目标迈进。因为在他们心中，理想抱负是人生的最大价值，为了实现自己的远大理想，吃再多的苦、流再多的汗也是值得的。80多年前，红军长征途中，爬雪山、过草地、吃草根、啃树皮，尝遍了人间艰辛，为什么还能够英勇战斗、勇往直前？就是因为红军官兵的心中有共产主义的远大理想，有为人人类求解放的坚定信念。

要克服遇到困难就想打退堂鼓的消极心理，一个有效的办法，就是尽快确立起自己的理想、志向和奋斗目标，并把它作为始终不渝的执著追求。遇到困难时，想一想自己的崇高理想和奋斗目标，就会激发起克服困难的巨大力量。而胸无大志，得过且过的人，遇到困难就只能选择退缩。

坚定的信心是战胜困难的坚强后盾。一些同志见到困难就想打退堂鼓，原因之一，是对自己能否战胜困难信心不足，不大相信自己的能力。其实，困难并不可怕，特别是青年官兵在日常工作中遇到的困难，往往只要坚持一下，就能战而胜之。生活中谁没有遇到过困难？我们从呱呱坠地开始，从学走路、学讲话开始，历经了无数困难，可回首看看，这些困难不都被我们克服了吗？

面对困难，我们一定要鼓足勇气，坚定信心，决不轻言后退。当然，自信心是建立在能力素质基础上的。为此，平时就要加强学习、努力训练，不断增强战胜各种困难的过硬本领。

（执笔：甘肃省陇南市武都区人武部游成锋、戴万军、黄志军）



★ 给您提个醒

『网上修改朋友圈定位』有隐患！

战士小张休假时，看到有同学在朋友圈推荐了一条“更改微信朋友圈地点定位”的信息，感觉挺有意思，就点开了链接，原来是一个网店在搞活动。网店宣称“网上改定位，在家游全球”，只要10元钱，可以帮助用户随意更改朋友圈的地点定位信息。

小张抱着玩玩看的心态，从网上找了几张云南丽江的风景照片，按照网店要求将朋友圈内容和图片编辑好，并发送一条仅自己可见的朋友圈信息，要求网店将定位改到云南丽江。

这时网店向小张提供了一个二维码，要求小张扫码允许网店远程登录小张的微信账号。小张有些担心这样不安全，但网店信誓旦旦，保证此操作安全可靠，打消了小张的顾虑。网店通过远程操作，登录小张的微信账号，利用外挂软件修改了该条朋友圈的定位信息。于是，一条定位信息为云南丽江的朋友圈就出现在小张的微信朋友圈中，获得了很多朋友的点赞。小张开心不已，随后又多次购买该网店的“改定位”服务。

几天后，小张突然发现自己的手机程序运行速度变慢，各种插件、广告和APP的下载通知在屏幕上频频弹出，还多次接到推销和骚扰电话。小张到手机客服去检查后才知道，原来自己的手机被植入了木马病毒恶意插件，个人信息已经泄露，而且还多了不少隐藏的插件，必须恢复手机的出厂状态才能解决。这让小张气愤不已，找到“改定位”的网店去讨要说法，网店却一推了之，说他们没有责任，小张因为没有证据，也只好吃下这个“哑巴亏”。

笔者调查发现，网店修改客户的朋友圈定位信息，看似不需要提供账号密码，但是网店通过扫码授权后，可以远程登录客户的微信账号，这相当于网店变相获得了客户的微信账号密码，其中的安全隐患可想而知。在此，笔者给大家提个醒——

1. 切莫让陌生人远程登录微信。微信可以在手机和电脑客户端实现同时登录，给大家提供了交换数据、备份资料等方便，但远程扫码登录方式也给不法分子可乘之机。用户如果将微信授权给不法分子远程登录，相当于把微信账户密码拱手相送，存在个人信息泄露、财产损失等安全隐患。
2. 勿轻信“改定位”服务。“改定位”一般都要借助第三方的外挂软件来进行定位修改，这些外挂软件往往包含恶意插件，会强制在手机安装网贷、金融类APP，还可能将木马病毒等植入手机程序，收集用户手机中的账户、通讯录、购物记录等个人信息，给用户进行广告推送等骚扰。
3. 增强守法守规意识。使用“改定位”等外挂软件谋利是违法行为，大家要自觉遵守守法，擦亮双眼，抵制此类违规软件，不要助长不法分子的侥幸心理。

66069部队 刘 峰
武警河北总队 张 丹

“读者之友”版投稿信息

投稿邮箱：
junbaoduzhe@163.com
强军网网盘：
junbaoduzhe

★ 读者推荐

国庆节前，我应邀到青岛市进行国防教育宣传，参加了青岛市市北区举行的“我的国防梦”演讲活动。在这次演讲中，青岛市东胜路小学四年级三班闫一雯同学的演讲，使我深受感动。她6年来跟随爸妈寻访界碑的故事，对她，对我们每个人，都是一次生动的爱国主义教育。现把她的这篇演讲稿推荐给《解放军报》，以飨读者。

退休干部、原济南军区政治部宣传部宣传处副处长 武景生

爸妈带我看界碑

■山东省青岛市东胜路小学四年级三班 闫一雯

大家知道什么是界碑吗？有多少人人与界碑面对面接触过？我是一个幸运儿，在我4岁的时候，一次非常偶然的机会，第一次接触到界碑，也第一次懂得了界碑的真正含义。

那是2013年，我跟随我的爸爸去了长白山上的一个边防连队执勤点。从巡逻车上下来，我远远地就看见前方不远处有一个大大的石碑，正对着我们的一面是中国国徽和“2009.34”字样，旁边还有两名解放军叔叔持枪守卫，显得特别威武。爸爸告诉我，这块石碑叫做“国界碑”，它是国家主权的象征，也是国家与国家之间的分界线，它是由无数革命先烈用生命和鲜血换来的。这时，一位解放军叔叔走到我的身边，蹲下身子对我说：“小朋友，这块镶有国徽的界碑高120厘米、宽40厘米、厚10厘米，是用花岗岩做成的，‘34’是这块界碑的编号，‘2009’表示这块界碑是2009年竖立的……前方就是界碑，身后就是祖国。”

“知道解放军叔叔为什么要守卫这块界碑吗？”叔叔问我，我摇了摇头。叔叔牵着我的手，让我用手摸一摸界碑，说道：“因为每一座威严矗立的界碑，都是一块筑起伟大祖国版图的屏障，守护着共和国领土的完整，宣示着国家主权的神圣。”那时的我，懵懵懂懂，听着叔叔的介绍，虽说还不明白界碑的含义，但我隐隐约约从叔叔的话语中理解了一块界碑在军人心

中的分量。

“前方就是界碑，身后就是祖国”这句话，在我幼小的心里打下了深深的烙印，我与界碑也从此结缘。

后来，我在日记里写道：今天，爸妈带着我来到一个叫长白山的地方，与34号界碑合了影，旁边还有两位站岗的解放军叔叔。解放军叔叔还跟我说了好多话，让我明白了这样几个事，知道了解放军叔叔每天都会给界碑擦拭灰尘，保持界碑的干净。知道了解放军叔叔每天持枪站岗保护着界碑，就是保护着我们的领土，保护我们的家乡，保护着我们的国家。我以后长大了也要像爸爸一样当解放军，要像叔叔们一样，给界碑站岗。

自2013年以来，爸爸妈妈每年都会利用暑假时间，带我寻找界碑。六年来，我们一家先后到了中朝、中俄、中蒙、中越、中缅、中老、中哈等多个边境地段，与119块“国界碑”进行面对面的接触，让我从另一个角度去感受祖国日新月异的发展变化，从另一个视角去培养我“国无防不立、民无兵不安”的国防情怀。而每次寻找完界碑回到学校后，我都会及时地把界碑的故事分享给班里同学，爸爸也经常利用参加学校活动的机会，向老师和同学们宣传国防知识，讲述界碑故事，增强我们的国防观念和国防意识。

今年暑假，爸妈又带我去新疆边防，寻找位于塔科什肯口岸、巴克图口岸、阿拉山口口岸和霍尔果斯口岸的7

块界碑。在寻找界碑的过程中，让我明白这样一个道理，国防是我们每一个家庭勤劳致富奔小康的重要保障。如果有国无防，让侵略者肆意践踏我们的国土，掠夺我们的资源，那么我们想富也富不起来，即使富起来了，物质财富也保不住啊！

我国有两句古语：“皮之不存，毛将焉附？”“覆巢之下，安有完卵？”就是说皮都没有了，毛依附在哪里？鸟的窝儿都被捣毁了，哪里还有完好的鸟蛋哩？同样，假如国家被占领了，我们的家还能存在吗？“国破”了，自然就导致“家亡”了！因此，只有国防强大了，才有幸福的家庭。

通过六年寻找界碑，我渐渐懂得，界碑也是国防意识的试金石，检验着国土观念，激荡着爱国情怀，见证着历史沧桑，浓缩着民族荣辱，它们神圣而不可侵犯。

我们不能忘记过去的耻辱与苦难，现在和将来更应该时刻警惕。因为祖国，我有了家；因为祖国，我有了快乐；因为祖国，我学到了知识，得到了收获。

少年强则中国强，少年进步则中国进步。我们青少年是国家的未来、民族的希望，保卫祖国、建设祖国的历史重任将由我们来承担。我们大家一定要自觉接受国防教育，增强国防观念，积极关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防，当好中国特色社会主义事业的建设者、保卫者和接班人。



闫一雯在向界碑敬礼(照片由家人提供)。