

历史影册

印象双溪桥

□ 谢德才

当太阳挂在半坡上的时候，我，独自一人走进张家界市党史学习教育基地——桑植县刘家坪白族乡双溪桥村。

这个村，溪与溪之间，仅百步之遥，故有“百步两座桥”之说，双溪也因此而得名。

这个古村落，数木房子居多。这些木房子，大都临溪而建。岁月流逝，搬的搬，迁的迁，现在居住的，还有几十户人家。他们的房子上，要么画上山，要么画上水，要么写着“淡泊明志、宁静致远”之类的诗词。

扁担长的一条小街，挑起了这里的古朴、宁静与神秘。

我沿着小街漫无目的行走，高矮的枇杷树，叶子绿得无法形容。这些叶子，在风的安排下，拍起巴掌，欢迎我。

每到果子成熟的季节，一些人都要来到这里感受果子的味道。

这里是中国工农红军第二军团第六师师部旧址。1934年10月，红二、六军团为策应中央红军长征，发动湘西攻势，并取得一个又一个战斗

的胜利，蒋介石调兵遣将，集中11万兵力，采取分组合击、攻、堵结合的战法，企图歼灭红二、六军团于湘鄂边界。1935年11月红二、六军团决定突围转移，将主力部队、指挥机关集中在刘家坪、瑞塔铺一带，其中红六师师部驻设在双溪桥的谷氏祠堂，11月19日兵分三路从桑植的刘家坪、瑞塔铺、县城出发长征。这里属于县级文物保护单位。

行走中，一幢又一幢的木屋，像画一样进入我的视野。在一幢木屋上，挂着中国古村落的牌子，牌子的上方，还有一块“开国将士”的木匾。这匾，是中华民国中央政府元年元旦为少校谷壮猷赠送的。

谷壮猷在这房子里诞生。时光抹去了这房屋本来的颜色，涂上了沉淀的古旧。他生于1875年。1904年秋，经朋友介绍，与宋教仁相识，志同道合成为莫逆之交。同年11月，宋与黄兴、陈天华等在长沙组建反清团体——华兴会，1905年，黄兴等自愿将华兴会并入孙中山领导的同盟会，谷壮猷成了湘西屈指可数的同盟会会员之一。1910年，宋

教仁等人决定以长江流域为中心实行武装起义。1911年10月9日，武昌起义的号角吹响，谷壮猷带领一营将士，攻打督署衙门，夺得炮台，将第一面红旗插上武昌城头。继而在汉阳、汉口一带对清军作战，屡战屡胜，大建奇功，临时国民政府授予他“开国将士”的光荣称号，赐精制直匾一块。1915年5月，袁世凯接受日本提出的企图灭亡中国的二十一条，并于12月宣布次年为洪宪元年，准备即皇帝位。12月25日，蔡锷在云南发动震撼全国的护国讨袁运动。谷壮猷得知消息后，极为振奋。他和仇亮、胡冠南等人商议，打算在常德举行武装起义，不料走漏风声被逮捕，最后遇害澧州。临刑时仰天长笑，口占绝命词云：“振兴大中华，铲贼志未达。丹心和碧血，都染战场沙！死时年仅41岁。

看完这，我陷入沉思。

继续往前走，听到了小鸟的叫声。这声音，简直太美妙了。我怎么也没发现鸟在哪里。小鸟从天空划过，从来不留痕迹。在鸟声的陪伴下，一只小黄狗也跟了上来。它们带

我到刘姓人家。他家的老两口坐在门槛上，什么话也不说，什么事情也不做。他家堂屋里，挂着的电视机正在播放《行走的村落》。这屋子里的老刘，赤膊，穿着短裤和布鞋，戴着手表。他那双明亮的眼睛，显示出正直的性格。他说起话来，张着大嘴，笑起来，连舌头都能看见。他的笑有些粗野，却不知瞒住什么秘密。他跟我说：“听说我们村落里正在搞古房屋修缮，你叫他们搞快一点，搞好看一点，我们这个村是文化名村，唱歌的，演戏的，搞书法的多的是。若干年前，这里房子好大一片在一起，有特色，就是天上下点小雨，地上也是干的，三更半夜常有骑骡赶马的从这里经过。

站在这，我不时看看溪水，不时望望天空，小溪的水“哗啦”地流着，溪水上的小舟，慢悠悠地荡着，白云悠悠，两岸的垂柳，散发般地挺立着。

村落里的电灯陆续亮了起来，月亮也出来了，淡淡的映满村落。这时，村落里的广场舞也开始跳起来了。

平凡人生

言多语失 食多伤心

□ 刘旭刚

南宋以后儒家学者撰辑的蒙学教材《名贤集》，收录了这样一句话：“言多语失，食多伤心。”从小教育儿童要懂得说话过多定会出错，吃食过多定会伤害身心的道理。

言多语失的道理并不深奥，可以说是耳熟能详、尽人皆知。然而，有些人只是把这一道理挂在嘴边，内心却控制不住爱说话的欲望。现实生活中，我们经常会遇到一些人特别爱说话，有的人甚至说着说着就“满嘴跑起了火车”，让人哭笑不得，心生厌烦，敬而远之。可以用几句俗语给爱说话的人画个像，人们不妨对号，看看自己是否也有此类现象。

话唠。同事之间聊天、朋友之间拉家常、同学和战友们聚会，总有一些人话特别的多，而且说话很唠叨，就像痨病患者的咳嗽一样的多，磨磨叽叽，没完没了，天南地北，东拉西扯，就好像是在表演单口相声。还有一些人更有意思，表面上看很腼腆，刚接触的时候不爱说话，可是随着接触多了才知道，此人也是个话唠！让人外表看不出来的这种话痨，人们通常称其为隐形话唠！

话匣子。旧称“留声机”为“话匣子”，后用以比喻爱说话的人，如他是个话匣子，一有机会就说个没完。举办会议，有时会安排交流发言，为了保证会议不拖堂，通常要限制发言时间。有的人“话匣子”一打开，越讲越来情绪，超过了限定的时间，当别人提醒时满不在乎，自己讲过瘾了再说。熟人见面打个招呼，本想聊两句走人，一方“话匣子”一旦打开，问这问那。介绍这介绍那，津津乐道，没完没了，让另一方感到左右为难，走也不是，不走也不是，心里很着急。有的人给他人打电话，不管对方是否有别的事情安排，“话匣子”一打开，嘘寒问暖、趣闻轶事、养生妙诀……热情洋溢、滔滔不绝，非让对方听个够。

信口开河。这句成语出自元王实甫《西厢记》第二本第三折：“你那里休聒，不当一个信口开河。”比喻随口乱说一气，指说话没有根据，不可靠。有的人夸夸其谈，爱说大话，吹牛皮；有的人信口雌黄，说话没把门，想说什么就说什么并且不负责任，长篇大论说一些不靠谱的话，让丈人二和尚摸不着头脑，真假难辨；有的胡言乱语，能把黑的说成白的，死的说成活的，没理的说成有理的，让人避之不及。

人们会感到好奇，有些人那么爱说，肚子里哪来的那么多的话。一些心理学家经过观察分析，给出了一些解释。心里有话，不吐不快。这类人意识不到自己所言有何不妥，不懂得察言观色，往往说话不过脑子，不会深思熟虑，不管他人是否爱听，一股脑把心里话全部讲出来才感到痛快。热衷幽默，哗众取宠。这类人通常头脑灵活，比较聪明，往往没有恶意，只是单纯想要卖弄自己的过人之处，追求语不惊人死不休，一些开玩笑的话不合时宜，有些挖苦人的话无意中伤害了别人。缺乏自信，多说踏实。这类人总是纠结于自己的能力和水平，生怕被别人看不起，为了表现自己知识渊博、能说会道，往往是抢话说，对每一个话题都能发表高见，心里才感到踏实。孤独寂寞，机不可失。这类人或者感觉自己因为不可靠而被孤立，所以迫切想要成为众人焦点，让周围的人向自己聚拢；或者是朋友很少，没有什么来往，平时很孤寂，于是好不容易有了说话的机会，不能轻易放过，就喋喋不休地说个没完。

一个人成为“话唠”，打开的“话匣子”该关上时不能关上，尤其是信口开河，说话“满嘴跑火车”，轻则会给他留下不好的印象，影响自身的良好形象；重则会失去他人的信任，给自身的仕途带来不良影响，甚至造成严重后果。所以说，人们对说话多、说话没把门的现象不可小觑。

要谨记“祸从口出”的古训。晋傅玄《口铭》：“病从口入，祸从口出。”意思是说灾祸从口里产生出来，告诫人们说话不谨慎容易惹祸。有一个典故，说的是宋朝的时候有个和尚找到赵光义，说求皇帝帮忙修一下天台国清寺，赵光义问修寺有什么好处，和尚说我无以为报，只好等寺成自焚以报。行！于是赵光义派了个侍卫带着和尚一起修寺去了。修完之后侍卫说，来吧，寺修好了，柴火我也给你准备好了，请你自焚吧。和尚痛哭流涕，死活不干，说我要见皇上和他谢恩再说。侍卫大怒，把和尚又起来扔到火堆里烧死了。还有一个典故，是说寇准做人很嚣张，他任宰相的时候有一次大家一起吃饭，寇准的胡子被汤打湿了，当时副手丁谓很殷勤地过来帮他擦胡子，寇准就斜着眼讽刺丁谓：“你一个朝廷大臣给长官溜须还要脸么？这就是溜须的来历。羞愧难当的丁谓怀恨在心，想方设法地攻击寇准，最后导致寇准被贬到了广东。这两个典故启示我们，说话一定要过脑子，想好了再说，该说的说，不该说的不说。千万不能目无法纪，不讲伦理，不重道德，不负责任，不计后果，只图一时痛快，口无遮拦、信口开河，想说什么就说什么，想怎么说就怎么说，避免发生“祸从口出”的悲剧。

要善于控制自己说话的欲望。人说话的欲望太强，难免会成为“话匣子”。要防止“言多语失，祸从口出”，就必须在控制自己的说话欲望上多下一些功夫。打开自己的“话匣子”，要注意察言观色，众人爱听，就多放一会儿，众人不爱听，就变换频道或抓紧关掉。参加会议发言，一定要有时间概念，紧扣主题，简明扼要，重点突出，在限定的时间内表达完自己的观点，发言守时要比拖泥带水效果更好。在与他人交流时，应有礼貌的问对方是否有急事，是否有空闲时间聊聊天。在聊的过程中，也要时不时的表示不要耽误对方的正事，不要影响对方的休息，这是对他人的尊重，也是一种自尊行为。自己如果感到孤独、寂寞、烦闷，要学会用多种方式排解，选择合适的场景发泄，而不能不分场合、不分时间、不分听众，抓住说话的机会就完没了的唠叨。

《易经》中有一段话：“乱之所生也，则言语以为阶。君不密则失臣，臣不密则失身，凡事不密则害成。是以君子慎密而不外也。”意思是说，乱象的发生，言语往往是助势的阶梯。领导说话不谨慎会失信于下属，下属说话不谨慎会殃及自身，重要的事情不谨慎对待会酿成祸害。所以，有头脑的人说话处事都非常谨慎严密，不会肆意乱说、任意妄为。我们大家都要学做有头脑的人，说话不能随心所欲，信口雌黄，不当让人心烦的“话匣子”，注重修炼说话的艺术，努力提高说话的水平。

言多语失，需要管住嘴，必须做到谨言慎行。食多伤心，同样需要管住嘴，必须做到科学饮食。孙思邈是我国唐代著名的医学家，他之所以能享有一百多岁的高龄，除了他本人知医识药外，讲究饮食科学是主要原因。他尤其注重饮食的防病治病、强身健体作用，并在其巨著《千金要方》中写有“食治”专篇，强调在一般情况下，应把食物的治疗保健作用放在防病治病、强身健体的首位。他的原话是这样说的：“安身之本，必资于食。食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴、释情遣疾者，可谓良工。”孙思邈告诉我们，要想长寿，绝不是吃饱喝足即能达到目的，什么样的身体应吃什么样的饮食，哪些食物可防治哪些疾病，这都是有讲究的，一定要根据个人的实际情况做到科学饮食。

每个人既要追求心情愉悦，心理健康，也要搞好饮食保健，做到肌体健康，这与人的嘴都有直接的关系。我们要谨记“祸从口出”的古训，真正做到管住嘴、用好嘴，防止因“祸从口出”给精神上造成打击，因进食不当给肌体带来伤害。



山水人家 汤青 摄



民间采风

我一生敬重的老校长

忆乡村校长覃东荣

□ 向小桃

我和老校长覃东荣共事十三年，在这段时间里，我见证了老校长的喜怒、辛酸、点点滴滴。老校长身残志坚，工作却处处带头，以身作则。爱护师生如爱护儿女，从不让师生受半点委屈，无一不让人感动。

与老校长第一次认识是在中坪小学，当时爱人的妹妹吴爱英在那里当民办老师。那是一九八一年春天的一个下午，我抱着刚满月不久的女儿去学校玩，见到了老校长。我们拉了一些家常，其中他说他妻子也是向，是中湖石人，与向左洲是堂兄妹，我当时倍感亲切。临回家时，老校长给我女儿的包裙腰带里扎了一小捲青线和八角钱。我当时懵了，不知道校长唱得是哪一出。老校长对我和吴爱英说：“小小心意不成敬意，算是对小宝贝的祝福吧！”他还进一步解释：

这叫长寿线、富贵钱，寓意孩子一生健康，长寿，富贵有余！那一刻我觉得他像父亲一样慈祥，情不自禁地向他道了一声“谢谢”！回家路上，吴爱英对我说：“姐，你不知道，覃校长平时好严厉的。”

一九八一年下半年，我调入教学镇中心完小（当时叫大桥小学）。当时二十出头的年纪，清晨抱着感冒发烧的女儿去看病，两个顽皮的学生竟然站在离我五十米远的地方对着我们做流氓动作。这让我大跌眼镜，既羞又气。我将女儿送回家后，早饭都

没顾得上吃就气冲冲地去了学校，忍不住将此事告诉了班主任。班主任是个年轻的小伙子，正是血气方刚的年纪，一听说冒三丈，两个学生还没进教室就被他拉扯到了办公室。

班主任正要狠狠地教训他俩一顿的时候，覃东荣老校长突然出现了。老校长看着我和班主任情绪都不好，觉得不对劲，于是他把这两个学生带走了。

令我想不到的是，二十分钟后，这两个学生竟然主动走过来羞愧万分地向我认错。此后，这两个顽皮的学生循规蹈矩，在班上不挑事了，整个班的班风班纪也有了根本性的转变，两人的学习成绩更是突飞猛进。

姜还是老的辣。多年后仍然感叹，老校长对这件事处理得很及时很到位，不但制止了一起老师体罚学生过激行为，也保护了学生的身心健康不受到伤害，这件事情，我打心底处佩服。

还有一件事情也令我印象深刻。一天早晨，我正在教室里上早课，外面的吵骂声由远而近，教室门被人一通地一脚踢开，我和学生都吓了一大跳。闹事者是班上一名学生的父亲，大声指责我头天晚自习把他儿子的耳朵掐出血了。老校长闻讯赶来，把这个学生请出教室，仔细查看后把该学生和他父亲叫进他办公室。教导主任将我也请了去，同在校长办

开始组织学生排练。经过半个月的艰苦训练，最终在全镇几十个节目中斩获二等奖。那一刻，学生们沸腾了，手舞足蹈。我也流泪了。我看到站在礼堂后面的老校长也在流泪。

老校长睿智务实，一步一个脚印，不仅对教学和财务管理工作很有一套，对少先队管理工作也有一套。他常年鼓励少先队多开展活动，如每年清明节给烈士扫墓，帮孤寡老人打扫卫生、洗衣、挑水、煮饭、砍柴，帮缺少劳力的学生家里插秧、收割，在镇上捡拾垃圾保护环境。在老校长的领导下，我校少先队荣获“湘西自治州雷锋式的中国少年先锋队中队”、“张家界市德育工作先进单位”。

湖南省学习雷锋先进集体、湖南省学雷锋红旗大队、全国少先队读书读报红旗大队、全国邹鲁红旗大队等多项荣誉，我这个少先队辅导员也被评为“湖南省优秀少先队辅导员”、“全市十佳少先队辅导员”，并曾在1994年受共青团张家界市委邀请，参加了去朝鲜的考察学习。

老校长已去世25年。但我们仍然常常想起他，怀念他。只要同他一起工作过的教师都有一种感慨，和他在一起工作虽然累点、辛苦点，但心中都很愉快，总感觉同他一起工作是一种享受。

平凡人生

言多语失 食多伤心

□ 刘旭刚

南宋以后儒家学者撰辑的蒙学教材《名贤集》，收录了这样一句话：“言多语失，食多伤心。”从小教育儿童要懂得说话过多定会出错，吃食过多定会伤害身心的道理。

言多语失的道理并不深奥，可以说是耳熟能详、尽人皆知。然而，有些人只是把这一道理挂在嘴边，内心却控制不住爱说话的欲望。现实生活中，我们经常会遇到一些人特别爱说话，有的人甚至说着说着就“满嘴跑起了火车”，让人哭笑不得，心生厌烦，敬而远之。可以用几句俗语给爱说话的人画个像，人们不妨对号，看看自己是否也有此类现象。

话唠。同事之间聊天、朋友之间拉家常、同学和战友们聚会，总有一些人话特别的多，而且说话很唠叨，就像痨病患者的咳嗽一样的多，磨磨叽叽，没完没了，天南地北，东拉西扯，就好像是在表演单口相声。还有一些人更有意思，表面上看很腼腆，刚接触的时候不爱说话，可是随着接触多了才知道，此人也是个话唠！让人外表看不出来的这种话痨，人们通常称其为隐形话唠！

话匣子。旧称“留声机”为“话匣子”，后用以比喻爱说话的人，如他是个话匣子，一有机会就说个没完。举办会议，有时会安排交流发言，为了保证会议不拖堂，通常要限制发言时间。有的人“话匣子”一打开，越讲越来情绪，超过了限定的时间，当别人提醒时满不在乎，自己讲过瘾了再说。熟人见面打个招呼，本想聊两句走人，一方“话匣子”一旦打开，问这问那。介绍这介绍那，津津乐道，没完没了，让另一方感到左右为难，走也不是，不走也不是，心里很着急。有的人给他人打电话，不管对方是否有别的事情安排，“话匣子”一打开，嘘寒问暖、趣闻轶事、养生妙诀……热情洋溢、滔滔不绝，非让对方听个够。

信口开河。这句成语出自元王实甫《西厢记》第二本第三折：“你那里休聒，不当一个信口开河。”比喻随口乱说一气，指说话没有根据，不可靠。有的人夸夸其谈，爱说大话，吹牛皮；有的人信口雌黄，说话没把门，想说什么就说什么并且不负责任，长篇大论说一些不靠谱的话，让丈人二和尚摸不着头脑，真假难辨；有的胡言乱语，能把黑的说成白的，死的说成活的，没理的说成有理的，让人避之不及。

人们会感到好奇，有些人那么爱说，肚子里哪来的那么多的话。一些心理学家经过观察分析，给出了一些解释。心里有话，不吐不快。这类人意识不到自己所言有何不妥，不懂得察言观色，往往说话不过脑子，不会深思熟虑，不管他人是否爱听，一股脑把心里话全部讲出来才感到痛快。热衷幽默，哗众取宠。这类人通常头脑灵活，比较聪明，往往没有恶意，只是单纯想要卖弄自己的过人之处，追求语不惊人死不休，一些开玩笑的话不合时宜，有些挖苦人的话无意中伤害了别人。缺乏自信，多说踏实。这类人总是纠结于自己的能力和水平，生怕被别人看不起，为了表现自己知识渊博、能说会道，往往是抢话说，对每一个话题都能发表高见，心里才感到踏实。孤独寂寞，机不可失。这类人或者感觉自己因为不可靠而被孤立，所以迫切想要成为众人焦点，让周围的人向自己聚拢；或者是朋友很少，没有什么来往，平时很孤寂，于是好不容易有了说话的机会，不能轻易放过，就喋喋不休地说个没完。

一个人成为“话唠”，打开的“话匣子”该关上时不能关上，尤其是信口开河，说话“满嘴跑火车”，轻则会给他留下不好的印象，影响自身的良好形象；重则会失去他人的信任，给自身的仕途带来不良影响，甚至造成严重后果。所以说，人们对说话多、说话没把门的现象不可小觑。

要谨记“祸从口出”的古训。晋傅玄《口铭》：“病从口入，祸从口出。”意思是说灾祸从口里产生出来，告诫人们说话不谨慎容易惹祸。有一个典故，说的是宋朝的时候有个和尚找到赵光义，说求皇帝帮忙修一下天台国清寺，赵光义问修寺有什么好处，和尚说我无以为报，只好等寺成自焚以报。行！于是赵光义派了个侍卫带着和尚一起修寺去了。修完之后侍卫说，来吧，寺修好了，柴火我也给你准备好了，请你自焚吧。和尚痛哭流涕，死活不干，说我要见皇上和他谢恩再说。侍卫大怒，把和尚又起来扔到火堆里烧死了。还有一个典故，是说寇准做人很嚣张，他任宰相的时候有一次大家一起吃饭，寇准的胡子被汤打湿了，当时副手丁谓很殷勤地过来帮他擦胡子，寇准就斜着眼讽刺丁谓：“你一个朝廷大臣给长官溜须还要脸么？这就是溜须的来历。羞愧难当的丁谓怀恨在心，想方设法