

平凡人生

一位父亲写给女儿的家书

宝贝宝贝：见信如面！时间一晃，你就从咿呀学语，出落成了一个落落大方、气质优雅、饱读诗书的大学生，这让爸爸感到一下子不是太适应，也感觉到自己变老了。自从你读大学后，一直想以写信这种方式与你畅谈人生理想、学习工作、爱情生活，因为这些都已面对或即将面对。你每走一步，爸妈都十分的牵挂和惦念，生怕你走错其中哪步，导致人生满盘皆输。这可能也是天下父母对孩子共有的担忧。

自小爸爸对你就很严厉。你成长的每一步，都倾注着我和你妈妈大量的心血。也许你现在还不能完全明白其中的用心良苦，等到你参加工作后、为人妻、为人母时，你就会慢慢懂得了。 崇德，向善；自强，勤勉；诚实，守信；爱岗，敬业，这是爷爷小时候传授给我的。爷爷曾是一名中学语文教师，琴棋书画样样精通，可以说是一个多才多艺之人，虽然没有给你爸爸上过课、教过书，但他的言传身教深深地影响了我，是我从小就学习的榜样。回顾我自己，因为努力，也获得过不少荣誉。

健康对于一个人来说，是第一位的。我经常说，健康是1，其他都是0。没有了健康，其它都会归于零。好的身体，与后天的生活、饮食、锻炼、习惯分不开。在你的成长路上一直都一帆风顺，小时打针吃药是常事，半夜三更发烧也是常事。那时候，我几乎通宵都不睡觉，时刻为你物理降温，一直守着你，生怕你烧坏了。高考那年你发烧，爸爸也是整夜守在你的床前。人想要拥有一个强健的体魄，需要持久的体育锻炼。我们不能因为学习忙、

事情多、时间少就为自己找借口，忽视体育锻炼。长期不运动、不锻炼，会带来很多负面后果。因此，爸爸建议你要把锻炼身体放到每天最重要的位置，坚持每天运动半小时。爸妈每天的唠叨，你还真不要麻烦，我们衷心希望你拥有健康的体魄，活泼健康快乐。

学习对于每个人来说，都是一个永恒的课题。俗话说，活到老，学到老。我们都要树立终身学习的理念，学习永远在路上。学以明智、学以增信、学以增技，这是我的理解。要把学习当作一种修养、一种需求、一种途径来对待。前不久去世的一名国家国防科工领域的专家，戴着氧气面罩，身上全是管线，油尽灯枯的最后时刻，仍然坚持坐在病房的椅子上把电脑里的重要资料做完，把所带的研究生的作业批改完，这种精神令我感到震撼，触动很大。我不知道你是否注意到。学习没有捷径可走，必须脚踏实地，一步一个脚印，要有抓铁有痕、踏石留印的恒心和决心。孩子，在学习方法上，好记性不如烂笔头，我希望你养成做学习笔记的好习惯。教授要你做学习笔记，其实也是想让你尽快地多掌握一些基础理论知识，在学习中积累，做到厚积薄发。你马上就要进入更高学府攻读硕士学位，在校期间要多向导师、同学请教，要主动担事找事做，努力拓宽知识面和行业视野，多掌握有关工作技能。

一个人要拥有良好的人际关系。生活中会遇到各种各样形形色色的人，有的人会带给你正能量，有的人会带给你负能量。古人云：近朱者赤，近墨者黑。物以类聚，人以群分，交友一定要慎

重，要注意选择。良师益友型的可以多结交，损人利己型的不要交；喜欢搬弄是非的不要交，乐于助人要多交。要多学习别人长处，学会取长补短。每一个人都有他的优点，与人交往时要谨言慎行，多给别人一点赞美，不要随意对别人品头论足。对待朋友要真心诚意，要乐于助人。真正的朋友，关键时刻不会踩你，而是拉你一把、扶你一程。要学会与他人分享快乐。为人要谦虚，要学会低调，要做到正直、善良、谦逊。一个人会说话，会做事，是情商高的表现。

爱情这个话题，对你这个年纪来说，有些敏感，但又是一个很现实的问题，得面对。宝贝，爸妈现在希望你在学习的同时，可以去结交好的异性朋友，在共同的学习生活中去加深了解。但要把握一个原则，就是要深入了解对方的性格、三观等，作为女孩更要学会保护自己，要守住底线。爸妈也年轻过，也曾轰轰烈烈恋爱。我的理解是：两个人在一起，更多的是责任，是相互包容、相互体谅、相互帮助、相互支持、相互欣赏，是心与灵的契合，是意与行的融合。说简单一点，就是在一起的日子不压抑很轻松，交流沟通无障碍。因为两个人在一起，最终要组成一个家。爸妈希望你能找到美好伴侣。

理想要实现，须有一颗恒心。要坚韧不拔。只要有一丝可能，就要做百分百的努力，绝不轻言放弃。在这个过程中，也许会遇到很多挫折和失败。失败不可怕，可怕的是遇到困难挫折就一蹶不振消极下沉。遇到挫折和失败，要勇敢面对，从什么地方倒下，就从什么地方爬起来，这才

有目标才会有动力，要学会规划自己的人生目标，即要有长远目标又要有近期目标。要保证目标的实现，就要学会自律，做到严格自律，每时每刻都管控好自己的情绪，报以微笑面对遇到的人和事，把自己最好的一面展示给周围的人，树立形象。要管控好自己的行为，你现在已是一名中共党员，要时刻以一名党员的标准严格要求自己，积极主动学习党的政治理论，不断提高自身的政治素养，时刻与中央、省委和院校党委保持高度一致，不妄议党的路线方针政策，用好自媒体，不跟风、不传谣、不随波逐流，不人云亦云，做一个政治上的明白人。要积极参加党组织活动，当好模范表率，积极参加院校竞赛和学习实践活动、团队活动，不断拓宽活动圈、朋友圈、学习圈。

宝贝，不管怎样，爸妈虽然在日常生活中对你批评得比较多，但反过来，也是对你的一种关爱，俗话说言逆耳利于行。从小到大，你的学习成绩一直在班上名列前茅，特别是这次考研，也考了第一，我有些意外，但仔细一想也不奇怪，毕竟你一直很努力。在这个世界里，因为有你，爸妈感到无比骄傲，因为有你，爸妈做什么都觉得很值得，因为有你，我们一家人都很开心快乐。希望你继续努力，继续加油，愿你所想的，一切皆如你所愿！

爱你的父亲 彭雪枫
2023年3月20日笔

（作者系中共桑植县委组织部干部）

民间语文

官桥村规

康乐

我做官桥好村民，
爱村爱家不忘本，
幸福生活当珍惜，
富而思源感恩恩。

我做官桥好村民，
发展产业齐兴村，
发家致富走正道，
遵从法规守本分。

我做官桥好村民，
社会公德莫忘记，
农药药剂不乱用，
食品安全不坑人。

我是官桥好村民，
爱农兴农担责任，
珍惜田地不抛荒，
科学种田常引领。

我做官桥好村民，
安全生产要清醒，
用电用火莫乱来，
道路畅通出入顺。

我做官桥好村民，
屋里屋外讲卫生，
垃圾粪水不乱排，
保持清洁好环境。

我做官桥好村民，
自觉保护生态林，
房前屋后多栽树，
绿水青山最宜人。

我做官桥好村民，
修建建房按规定，
一户一宅不超高，
本土风貌永传承。

我做官桥好村民，
做事彰显公德心，
公共事务志愿者，
公共设施守护神。

我做官桥好村民，
积德行善有爱心，
见义勇为扬正气，
做人充满义和情。

我做官桥好村民，
最讲诚实和守信，
货真价实不短两，
坑蒙拐骗无处存。

我做官桥好村民，
平安创建尽责任，
打架斗殴早防范，
恶语诽谤该严惩。

我做官桥好村民，
社会治安进家庭，
赌博吸毒是公害，
民调刑治祛病根。

我做官桥好村民，
善良勤劳是根本，
好逸恶劳严管教，
劳动勤奋最光荣。

我做官桥好村民，
不忘先贤纯孝门，
割肉救母治痼疾，
寿公故里当传人。

我做官桥好村民，
尊老爱幼尽孝心，
兄弟妯娌团结好，
家庭和睦万事兴。

我做官桥好村民，
公序良俗当传承，
婚丧嫁娶依新规，
节俭办事积善因。

我做官桥好村民，
男女平等守根基，
养儿育女传薪火，
家风家教要用心。

我做官桥好村民，
履行义务尽本分，
言行举止讲文明，
民风淳朴风气正。

我做官桥好村民，
村规民约记得清，
大家携手齐践行，
共建美丽官桥村。



织梦 潘有刚 摄

漫话 三闲雅居

胡锦蛟

一时突发奇想，将家中的娱乐室署名为 三闲雅居。三闲即为闲情、闲时、闲资。闲情以逸致，闲时以抒怀，闲资以助兴。

名为雅居，实不奢华，并非超凡脱俗。仅在墙上挂了几幅现代字画，居中摆有文房四宝、精致茶具和上好的茶叶，当然也少不了棋牌等娱具。

物以类聚，人以群分。人是群居动物，融入人群是一种本能。进入三闲雅居中会觉得一些浮躁着的东西都沉淀下来了，心也越来越沉稳，思绪将不由自主地从纷繁的琐事中静下来，淡定自若。此时此刻可以远离似乎习惯了的小屏化生活，拓展了生活的物理空间，进入了自由世界。

有网友曾说 一个人最自由的时候，一定是用必要的约束组织起了混沌的松散，这句话涉及对自由的体验。自由必然是存在于一种恰当的限制当中的，那种大片的可以不用承担任何责任的时间，能供人们尽情躺平、娱乐、散松，给自己的心灵找到在社会上的锚定点。

三闲雅居 是在历经了高效率、快节奏的生活后的一处舒缓休闲的港湾。有了这个平台，三五成群的朋友可聚在一起，能产生共鸣的思维模式，削减 小屏生活 泛滥的烦恼，回归面对面沟通交流的姿态，进入充满人生智慧的慢生活。人只有慢下来才能分清是精神的饥饿，还是心境的寂寞；慢下来才能享受生活，学会与生活和谐合作。

在雅居中，一个人也可以煮一壶 陆公茶，品茗品读，泼墨挥毫；穿越时空，与古人对话，聆听茶圣陆羽淋漓尽致地诠释《茶经》的内核，探寻茶文化的精髓，做修行俭德之人；或手捧名著，冷静清醒，温润通透，从经典古籍中吮吸精神

养分；或泼墨挥毫，抒发胸臆，乐此不疲。

来了 对手，在 楚河汉界 边杀上几局，可领略到远古那种万马嘶鸣、战鼓喧天、刀光剑影、箭簇嗖嗖的厮杀场景，亦可理性的从中悟透人生这盘棋的奥妙。

若再多几个情趣相投的朋友，就可以在雅居中海阔天空的聊家常、聊社会、聊人生，那些荤素皆宜的趣闻轶事都可充作笑料。只要不论人非，不涉政治，段子越野越有趣，信息越新越有值。兴致所于，亦可在牌桌上玩几圈，既能欣赏设计精美、赏心悦目的牌具，又能在娱中取乐。曾经过往脸上涂鸦、贴纸条，蹲板凳、钻桌子的体罚式游戏规则已不时兴了，需加入少许闲资作为 佐料，伴随欢声笑语，在一四七里寻乐趣、二五八中觅真谛、三六九间道深情。把这些不以产生经济效益的数字激活起来，创造快乐基因，让惬意和幸福绽放在脸上。

人是社会性的动物，没有独享的快乐和幸福，快乐与幸福，绝不是仅仅一个人能够独立完成的事。没有朋友分享的快乐，没有家人共享的幸福，即使你已成功成名就，那种孤独感也会令你不堪承受。因此，一个人要随时保有一份爱心参与社会活动，只要心中有了爱，生活便会充满快乐，做知足常乐的心态才是淬炼心智，净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都受于精神，这种快乐把忍受变为享受，是精神对于物质的胜利，这便是人生哲学。

雅居的玩项，重在享受跌宕起伏、变幻莫测、产生奇迹的过程，不在乎牟利多少，输赢得失。因而放入的 佐料 底线

不能突破上升到赌博的范畴，不能影响柴米油盐酱醋茶、伤筋动骨。故非 三闲者，拒绝不了为满足虚荣、得到金钱与地位而不惜伤情伤身之人勿进勿扰。托尔斯泰曾说 只要你从年轻的时候就习惯于让肉体服从灵魂，你就会很轻易地克制自己的欲望，在现实生活中就会轻松而快乐 谁最智慧？是以人人为师的人。谁最富有？是对自己所拥有的感到满足的人。谁最强？是善于克制自己的人。

在生活中往往输得一败涂地的人，缺乏的是底线思维和自制力，控制不住欲望，用青春赌明天，在娱乐中找不到快感，怨天尤人，无端责怪。试想任何胜负都是有边界的、有范围的，你赢了，也只是在某个范围赢了，你输了，也是在某个范围输了。对待胜负要有清醒、理智的认识，做到胜不骄、败不馁，摒弃贪婪之心，要把世间万物视为乐之载体。把情绪调为低分贝，得而不喜，失而不忧，怒而不发，哀而不伤，映射出优质的情致和襟性，才是人最高级的能力。

历史长河中的先贤们，千百年前就能将生活质量推上一定极致高度，把控了属于他们的幸福。王羲之与朋友们会于会稽山阴之兰亭，群贤毕至，少长咸集，一觴一咏，书写出天下第一行书，把中国书法艺术推上巅峰。陶渊明的《饮酒》诗里可折射出向往回归自然、闲适的田园生活。李白的 烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯，在饮食文化中找到生活的质感。而现代富足文明的人更需懂得 人生得意须尽欢，莫使金樽空对月 的哲理。玩物不丧志，在赋闲中品嚼出甜蜜滋味，活出高尚精气神，不正是人们所渴求的生活高境界吗？

安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。得雅居一间，乐在其中，平生足矣。

旅途发现

3月上旬，在桑植参加湖南省音协首届歌词创作高研班暨青年词曲作家采风创作活动，我见到了二十年未见的毛泽东文学院第三期作家班同学谢德才。我要他送我一本他的散文集《张家界的眼睛》。匆匆其中的文字，一下子把我给深深地迷住了。

这双眼睛饱含深情。在谢德才的笔下，万物皆有情，皆是人格化了，像是他的化身，他们是他们的代言人。比如， 苞谷长得帅 这里的水，不固执，少自我，是一种融合而神秘的存在 糖香 的胆子够大，悄悄地拥抱了我。比如，风很懂味， 当你吃的时候，风再忙，也要悄悄地从山那边翻过来，看你，亲你，吻你，抚摸你。你的浑身像刚擦过清涼油一样凉爽。（《南岔的鱼》）比如，树对大山的忠诚和坚守， 山里的树不提进城的事，也不想进城。他们宁愿终身与小木屋为伴，死都要死在这大山里。（《林中的小木屋》）语言叙述看似平静安宁，却有一种撼人心魄的力量。他的几篇亲情散文更是把我读哭了。他的《父亲》一文，写到父亲是一名民办教师，在他15岁时，为筹集学费上山砍柴从几十米的山坡上滚下，永远地离开了他 那是一种怎样撕心裂肺的痛！

这双眼睛很独特，总能发现一般人发现不了的东西。被这双眼睛触动摄入眼眶后酿成的文字，时时让你感到前所未见的新鲜、惊讶。书中 语不惊人死不休 的文字俯拾即是，令你目不暇接。如 这里的风，泼辣。（《白石的冬天》）， 河的宽度，一座石拱桥想丈量它，也只能选择最窄的位置。（《人潮溪的雾》）， 像吃错东西一般反胃，头晕脑胀 司机像医生给病人注射脉管一样小心翼翼。（《孩子，痛爱在我心叶》），难受的心情、山路的陡峻可想而知。这双眼睛，有时也有几分俏皮。比如，他写桑植男人喝酒 喝着喝着，不过瘾，拖出酒瓶、酒壶、酒甕，抱着喝，恨不得泡到酒缸里去 描绘得活灵活现，多么可爱的桑植男人！谢德才还特别善于化用，比如说 一方山水养一方人。他用在桃子身上，说 一方山水养一方桃，（《蹇家坡的桃》），用在茶身上，说 一方茶水养一方人，（《西莲的云雾茶》）风趣幽默又传神。

透过这双眼睛，我领略到桑植民歌的无穷魅力。 一种力的歌，一种情的歌，一种展示人生百味的歌。 来到这里，你会知道这晨的山上冒民歌，树上长民歌，地里种民歌，锅里煮民歌，河里流民歌。（《桑植民歌》），让我对桑植民歌如痴如醉。在我的朋友圈里，分享了好多桑植民歌的视频，《马桑树儿搭灯台》都会唱了。

在这双眼睛的逼视下，我内心深处，涌出太多自责。我也是喝澧水长大的，出生在澧水尾甸的津市市。可当我长大后，就慢慢有些嫌弃自己的家乡，向往外面的世界。这些年来，我冷落了家乡，冷落了哺育我长大的澧水河，冷落了澧水河边的一山一石一草一木和澧水河边的那些亲人们。我没有好好地爱他们，没有用美好的文字记录他们。对于文学，我时而远离，时而偏离，时而若即若离。谢德才同学始终对家乡对文学的不离不弃，让我深感羞愧。

谢德才这个朴实历经苦难的桑植男人，是从骨子里深爱自己家乡的。他一直没有离开生育他养育他的那片红色的神奇灵气的土地。他扎到生活的最底层、最深处，切身感受桑植这片红色土地最能打动他的东西。他用自己独特的视角、独特的语言去发现去表现这里的景物、人物、风物。桑植纯净无污染的山水，源源不断地滋养着他，给了他取之不尽用之不竭的创作灵感和创作激情。家乡是他的根和魂。他深爱着桑植这片土地，不停地往深里走，往深里创，这片红土地是他永远也挖不完写不尽的宝藏 谢德才虽没离开过桑植，他的散文却飞得很广很远，飞到了全国的诸多大报大刊，飞到了许多城市的考卷上，飞到无数人的心里，还飞进了海外中华儿女的心房 读了《张家界的眼睛》，我感到以前的自己太浮躁，浮在生活的表面，虚掷了大把大把的光阴。感谢谢德才，让我突然觉得自己现在能够沉下心来安静读书、用心写作了。

在读这本书之前，我不知道桑植有那么多的美食，利福塔的糖、芭茅溪的汤、河口的豆腐 书中优美的文字，把我的胃口吊得老高，让我对舌尖上的桑植美食充满向往。读了《五道水》，使我明白为什么桑植的食物那么好吃，因为，那里是澧水北源的发源地，那里的水好，土好，纯天然的水土养育出来的苞谷、大米、花生、茶叶、鱼不需要怎么特殊加工，自然口感好，营养。

可能是年纪大了，我越来越爱忆旧。在《张家界的眼睛》中，我读到了好多久违的澧水流域的方言。 前客让后客 糠桶跳入米桶 巴掌大的一块坪 天一黑，鬼打得死人 土味十足，勾起我几十年前的儿时记忆。近些年来，随着老人长辈们一个个离去，我在老家很难听到我小时候听过的方言俗语了，而在这本散文里我看到澧水北源头如此纯正的方言，我突然有种奇妙的感觉，仿佛每一个桑植人似乎都是我的远房亲戚。我爱上我的桑植亲人了！

在桑植，有一首特别好听的歌曲《白茶之恋》，是谢德才作的词。散文诗一般的语言，很美。谢德才写这首词呵成。我觉得他的文字像极了桑植白茶， 长在山里，藏在雾里， 没有繁复的加工，不惊一乍，不过分夸张。保留着自然的香气。 天地灵气，芳香四溢。喝起来，清新淡雅，杯杯味鲜美，让人回味无穷。

我看完文章有一个习惯，当看到特别喜欢能引起共鸣的句子，就在文字下画条波浪线。读《张家界的眼眼》，我感觉到可以画波浪线的地方太多太多了，不是一句两句，有的时候是整段整段的文字。我常常画了几行，忍不住又重画起来 不知不觉，一篇文章几乎被我画满。旁边空白处，还密密麻麻记满自己当时的感想与感悟。放下又拿起的这本《张家界的眼睛》，让我欲罢不能。

因为这本书，采风活动结束后，我赖在桑植不肯走，想想是周末，一个人又在桑植呆了两天，去了洪家关、看了五道水。因为这本书，刚回常德才几天，我在网络上又看到桑植举办张家界首届桑植民俗文化旅游节，坐高铁又到了桑植，赴了一场从未体验的桑植民歌、民俗的盛宴，还买了好多好多的桑植土特产。

我还会去桑植。我要把《张家界的眼睛》中写到的桑植的地方都走上一趟，写到的桑植美食都吃一次。

说实话，张家界、桑植于我，上瘾了。（作者系中国音乐文学学会会员、湖南省作协会员、民盟常德市委机关干部）

透过

彭梅华