**北京市妇联推荐**

**第十一届全国五好家庭事迹材料**

**1、郑全生——北京市东城区朝阳门街道礼士胡同**

 家是避风的港湾，家是依靠的大树，家是温馨的小窝，家是温暖的归宿。家让我们平复心灵，家让我们倍感责任，人人都应该拥有一个有爱、有情的幸福的家。

爱人去世后，郑全生与婆婆和儿子三个人生活在一起，婆婆今年已经80多岁了，虽然身体硬朗，但走路腿脚非常不便；郑全生作为东城区巧娘工作室负责人，带领25个东城巧娘工作室的居家、失业、残疾、流动妇女500余人，开展公益技能培训，探索居家就业模式、争取项目支持，责任、担子和压力很大，对于婆婆她真心付出，朋友问她：“人家都说婆媳难处，你为什么这么有福气？遇到这么一个好婆婆。”，她说：这都是将心比心，都需要相互付出。她的爱人生病去世至今5年了，由于她的关爱，婆婆多次拒绝了女儿的好意，坚持与她共同生活在一起，她毫无怨言在生活点点滴滴中，关心照顾婆婆，婆媳间互相包容理解、相亲相爱。郑全生从事社会公益工作十年，工作辛苦繁忙，婆婆非常关心爱护心疼她，承担了大部分的家务事，她怕婆婆一人在家闷，就常常回家把遇到的事讲给婆婆听，逗婆婆开心，常和婆婆说：我在外面多做一件好事、善事，您就多增寿一岁，逗得婆婆哈哈大笑，婆婆的精神生活得到了满足，婆媳关系也更融洽了。2016年12月29日，郑全生由于过度疲劳，摔跤造成了骨折，打了两个铆钉，进行了两个小时手术，不能下床，八十多岁的婆婆主动照顾她的生活起居，为她端屎端尿，喂水喂饭，在这种氛围下，儿子也十分孝顺，尽量分担奶奶的责任。

郑全生作为东城区巧娘工作室负责人，开展了2000多期公益手工培训，受益人群达到6万多人次，培训巧娘老师30多名，建立了两支志愿者队伍，成立了手工作品研发小组，为巧娘姐妹们居家就业、灵活就业、二次创业提供了平台和帮助，创收达到500度万元，在姐妹们共同努力下，创立了巧娘品牌。协会获得了北京市三八红旗集体、优秀社会组织特别荣誉奖、北京市社团系统先进集体、北京市社会建设专项资金购买社会组织服务优秀项目奖、首都群防群治优秀团队奖、北京市优秀分会、东城区优秀公益社会组织奖；本人获得北京市三八红旗手荣誉称号。

**2、曹雪松——北京市朝阳区将台乡安家楼村**

 曹雪松，男，回族，1974年2月出生，中共党员，大学文化， 1994年9月参加公安工作，现为东城公安分局王府井大街派出所治安民警，主管保安、联防工作，二级警督警衔。该同志参加工作以来荣立个人二等功1次、个人三等功5次、个人嘉奖9次、1997年被市局评为“优秀青年突击队员”、“青年业务标兵”，被巡警总队评选为“优秀巡警”称号，被北京市政府授予“见义勇为好卫士”称号，1999年被市局“青年岗位能手”称号。2000年和2008年两次被北京市政法委评为 “北京市人民满意的公安民警”、2006年被东城区人民政府评为“优秀人民警察”。2017年获得北京市“首都劳动奖章”，和“优秀共产党员”称号。曹雪松同志参加工作20年，从未发生一起违法违纪问题。自主管联防队以来，他所带领的联防队连续6年被市局评为先进集体，并涌现出包括全国劳动模范谢海宝、东城区先进个人赵宗诚、打扒能手刘振家等多名优秀保安员、联防员。

曹雪松同志作为一名共产党员，明确政治方向、坚定政治信念、服从党的领导，多次被评为优秀共产党员。

曹雪松同志数十次帮助与亲人失散的老人、儿童找到家人，多次救助突发疾病的群众，曾救起两名溺水的大学生，被评为“见义勇为好卫士”。

多年来，曹雪松同志没有休过一天年假，坚守在他热爱的工作岗位上，每周只能回家两三次，少有时间照顾家人，家庭的重担就落在妻子的肩上。妻子朱雪菲，为了支持丈夫的工作，主动放弃了自己的工作，来照顾孩子和老人，她是家里的独生女，是父母的掌上明珠，可自从做了警察的妻子，学会了洗衣做饭、学会了换煤气、学会了换灯泡接电线，更学会了照顾年幼的女儿和后来患病成了植物人的父亲。因为工作忙，很少回家，曹雪松深知自己没能尽到做丈夫的责任，为了减轻妻子的压力，把岳父送到离自己工作单位近的隆福医院，白天，妻子送孩子上学后，再到医院伺候老人，晚上，曹雪松利用工作的空闲时间去照顾老人，这一伺候就是四年9个月。去年9月底的一天晚上，女儿不慎把左臂摔脱臼，孩子疼的直哭，妻子打电话来，因为正值“十九大”的前夕，是安保工作的关键阶段，曹雪松实在离不开自己的岗位，妻子流着泪自己扶着孩子打车去了积水潭医院。阅兵后回到家，曹雪松同志愧疚的向妻子说：对不住你了，当警察辛苦，做警察的妻子更辛苦，其实，每名警察都是这样的，我身边的同事为了工作，有双警家庭的孩子生病不能回家，让老人照顾孩子的，更有母亲车祸亡故，不能回家尽孝的，比起他们咱们其实算不了什么。

对自己的家庭是亏欠的，可在工作中，曹雪松负责90名辅警和180名治安志愿者的管理，不仅要带领大家做好维护治安打击犯罪的日常工作，还要照顾大家在生活中遇到的各种困难。有的联防队员母亲病了，他带着营养品去家里看望，有的保安家人来京看病，曹雪松帮忙安排住宿和挂号，有的志愿者两口子闹离婚,深夜了都要找曹雪松调解。大家相信他，都把他当做贴心人。

在分局“百警百日会战”打击街头案件的攻坚阶段，曹雪松带领王府井派出所打击分队抓获盗窃嫌疑人12人，其中刑事拘留扒窃嫌疑人6人，治安拘留3人，取保3人，极大地震慑了犯罪分子，使王府井地区在整个三月份扒窃警情为零。

近年来，曹雪松同志和他的同事们始终战斗在工作的第一线，组织带领辅警抓获各类违法犯罪嫌疑人1300余人，其中做拘留处理的564人，破案32起，使王府井地区的治安秩序明显好转，发案大幅下降。

为了公安工作，为了一方平安，曹雪松和他的同事们坚守在自己的岗位上,他们身后的家庭是那么的普通,所付出的又是普通家庭不能理解的，但得到的是群众的满意和认可，得到的是王府井地区的长治久安。他常对妻子说的话就是只有“大家”平安，“小家”才能最好。

**3、许艺家庭——北京市东城区**

 许艺家庭和睦，孝敬老人。除此以外，先后数十次为贫困学生、灾区同胞、孤寡老人等弱势群体捐款捐物，累计金额数万元。由她发起成立的“义演小分队”和“为爱启航”同住蓝天下爱心公益系列活动，已在中国红十字基金会注册备案，目前已招募志愿者90多名。

2017年6月25日，在中国红十字基金会的支持下，许艺带领“义演小分队”在中央音乐学院演奏厅举办了“为爱启航”公益演出，呼吁社会爱心人士为云南省瓦马乡上拉堡小学募捐，义演当时就获得115人次支持，筹集善款13711元，解决了上拉堡小学的孩子们一年的用餐补助费。到西城区椿树园社区国安银柏养老中心送演出，同时为生活不便的老人打扫卫生、整理衣服、陪伴老人谈心拉常，不仅在生活上给予老人帮助，更在精神上让老人得到了慰藉。

**4、宋淑萍家庭——北京市西城区椿树街道梁家园东胡同**

家是幸福的港湾，温馨的岛屿，这幸福与温馨，依靠家庭中每一位成员来构建，一起为幸福和温馨添加砖瓦。

有这样一家人，他们是千家万户中普通的一员，他们是大千世界里平凡的一户，但就是这样一户平凡普通的人家，用自己的勤劳，朴实，宽容，相敬和爱护演绎着最真实的幸福，享受着最舒心的生活。

这个家庭共五口人，爷爷孙文厚，今年82岁；奶奶李玉兰，今年80岁，爸爸妈妈也已经退休，女儿刚刚工作。这是一个普通的家庭，但他们懂得：幸福其实很简单，那就是夫妻双方用心照顾对方，用情建设家园，大事面前懂得奉献，小事面前知道珍惜。

作为父母，孙爷爷和李奶奶以身作则培养儿子节俭自强等良好品质，儿子成婚后，李奶奶和宋阿姨亲如母女，李阿姨时时告诫儿子要爱护妻子、与妻子相扶相持、相互尊重、理解、坦诚相待，共同经营好自己的小家庭。在他们的教育下，儿子、儿媳对长辈更是孝敬有加；儿子、儿媳俩遇到事情一起商量，遇到困难一起解决，生活上共同照顾双方老人，事业上互扶互持，二人互相理解、尊重、关心、支持，从来没有因生活琐事而吵架。

孙女是这个家庭的骄傲，她的成长历程洒满了全家的汗水。俗话说，三岁定八十。从呀呀学语开始全家就言传身教，以身垂范，努力把孩子培养成一个懂礼貌、有道德、守法纪的人。为了培养孩子良好的品德和行为习惯，从小爷爷奶奶经常和她讲故事，做游戏，聊天，说教；在孩子进入上学年龄阶段，宋阿姨就花更多的时间辅导她学习。父母是第一任教师，良好的家庭教育是孩子健康成长的最重要因素之一。养儿方知育儿难，宋阿姨放弃了许多休息时间和娱乐，帮助鼓励孩子学习，使得孩子每次考试都名列前茅。现在孙女已经事业有成。

也许每个幸福家庭都是这样，但是宋阿姨家还有着一段与众不同的经历。

孙爷爷十几岁就参加了革命，是一名信念坚定的老党员、老干部。解放初期曾担任过老宣武区的派出所所长、指导员。但是文革期间，孙爷爷被下放，亲身经历了那个特殊的年代。文革结束了，孙爷爷的身体却留下了无法治愈的伤病，不得不离开自己一辈子热爱的工作，在家休养。可即便是在家，孙爷爷也没有忘记自己是一名共产党员，不断学习，时刻保持着党员的先锋模范作用。

孙爷爷因病常年需要家人照顾，李奶奶也患有慢性疾病，儿子儿媳尽心竭力的照顾老俩口。无论是起居饮食，还是复诊取药，都是亲力亲为。每日上班前为孙爷爷老俩口准备好午饭、水果和必服药品，到服药的时间还会打电话提醒老俩口服药。宋阿姨本是单位的业务骨干，但是为了照顾老人，多次放弃了晋升的机会。

在社区里，总能看到宋阿姨夫妻一起提着菜篮买菜、傍晚携手散步的温馨场景。多年来夫妻二人相互关心、相互扶持，夫妻感情融洽。退休后宋阿姨在社区担任志愿者，每当阿姨值班巡逻时，总能看是孙叔叔的身影，夏日时他为宋阿姨送来解暑的绿豆汤、拭去烈日下的汗珠；寒冬时她为宋阿姨送来暖心的红茶、戴上温暖的围巾。

大家长孙爷爷一直对家人说“家和万事兴”——一个家庭，是一个从无到有、从小到大的过程，这个过程必须依靠共同经营。家可以不是奢华的，但一定是温馨的。还有互相尊重、互相关心、互相帮助、尊老爱幼、坦诚相待。

中国有五千年的文化，炎黄子孙都以家庭为本。家和才能万事兴，多一点理解，多一些关怀，和睦相处、互敬互爱，平凡生活就变得甜甜蜜蜜，普通家庭就变得美美满满，这就是鲁阿姨家庭生活的写照。他们以自己的言行感染着周围的朋友、熏陶着后辈人，他们用平凡的事、点滴的情，诠释了最美家庭的真谛！

**5、苑晓南——北京市西城区西长安街街道光明社区**

 **因为誓言，坚守一句“我愿意” 共同守护着中南海红墙周边的人。**“最美警嫂”苑晓南是西长安街街道光明社区的副站长，工作中她能做到把居民当家人，急居民所急，想居民所想，勤勤恳恳，全力以赴地投入到社区工作中，圆满完成各项工作任务，得到了领导、同事们和居民的认可。2005年7月14日他们的爱情结晶诞生了，由于当时车警官在派出所负责打击队工作，为了破案每天都很忙碌比如：走访、蹲守、抓人等等繁琐的工作，做为警嫂小苑已经习惯了，要求自己不到万不得已的时候不去打扰爱人的工作。从住院到整个生产过程都是小苑一人在产房独自承受，由于产后大出血，在抢救时医生让家属签字，而小苑的爱人却在执行任务，虚弱的小苑告诉医生还是自己签吧！医生说了好多有可能要发生的后果她告诉医生所有的后果自己能够负责。在医生的再三询问下她依然坚定地自己签下了“生死状”。当得知自己有了儿子成为父亲之后是既高兴又纠结，可是她也知道她的男人是一名人民警察，他的职责是百姓的平安，自己是警嫂就要支持他的工作。她知道她每天工作之余，全身心的照顾家庭、孝顺老人、教育孩子的实际行动来支持丈夫，就是对当初那句“我愿意”的誓言的最好诠释。生活中她是家人的依靠和后盾，她的爱人优秀警官车志强是六部口社区驻区民警，片警的工作性质让他无法顾及小家，工作经常是加班加点，经常性的路过家门而不入,百姓的事情就是头等大事。2015年是中国人民抗日战争胜利70周年，要在北京举办盛大的阅兵式和庆祝活动，对于中心区的驻区民警来说他的责任就更加艰巨，要对的人、地、物、事、组织，做一遍系统的梳理,时刻心中有数,要消除可能发生的每一个不安全隐患。由于“9.3”她们两口子都要加班没空在家照顾孩子，就将孩子送到公安局开办的为期两周的夏令营。孩子十分懂事的说：“我也要为爸爸妈妈分担困难，我会在夏令营把作业做好。”“军功章呀！有你的一半也有我的一半”有了家人的理解和支持车警官全身心地扑在工作上了。在车警官从警25年的工作中先后荣立了二等功1次、三等功6次、嘉奖5次。她们就是共同守护着中南海红墙周边的人。苑晓南的家庭在2016年被评为西城区“最美家庭”，2017年被评为“首都最美家庭”。

**6、董恒吉——北京市西城区天桥街道永安路社区**

 **老骥伏枥夕阳红——**家住永安路社区的董恒吉和老伴都是共产党员。退休后，他们自觉践行为人民服务的宗旨，从身边平凡的小事做起，服务群众，用平凡的事迹谱写着不平凡的人生乐章。

 今年84岁的董恒吉退休前是北京市木材厂的一名木匠。1994年退休后，恰逢女儿下岗，彼时生活不算富裕的老俩口商量着准备租个报亭卖卖报纸，帮补帮补家用。报亭就开在永安路6路车站后面，他们发现站台没有椅子，许多老人、孩子累了就坐在路边，这样既不安全也影响周围的行人。董恒吉见此情景，到废品站找出几个别人不要的板凳，回家后修了修，放到站台上供等车的人使用。小小的报刊亭开在路边，来往的行人很多，每天有很多人来到报亭问路。董恒吉和老伴又主动担当了义务指路员，他们还在报亭添置了一些自行车小零件、胶水、气筒等供来往的行人免费使用。

 他们有一位邻居生活困难，想从他那里拿些报纸卖，他满口答应，并说：“拿去卖吧，卖出去是你的，卖不出去算我的。”在董恒吉和老伴的帮助下，那位邻居每月通过卖报收入数百元。在卖报的那些年里，他们通过这种方式帮助过五、六个下岗职工摆脱生活困境。

由于日子过得不富裕，董恒吉的家庭生活很简朴，一件衣服破了补一补接着穿，一双鞋穿七八年也舍不得扔。当他从电视上看到有地方遭受雨、雪、地震等灾害后，马上和老伴商量着一定要为灾区人民捐点款。就这样，老两口陆续把几年来辛苦积攒下的2万多元钱全部捐给了灾区人民。董恒吉常说“我作为一名党员就要时刻牢记党的宗旨，多做扶贫济困、助人为乐的事”。

 随着时代的进步，小小的报亭被拆除了。有人向老两口说：“您二老都这么大岁数了，别干了，也该歇歇了”。可是董恒吉却说：“虽然我现在上了年纪，但我感觉我依然朝气蓬勃还能为大家服务。”于是在社区的帮助下，老两口办起了宣传栏。他们每日更换报纸，制作海报和展板，创作诗歌，抒发爱党爱国的情怀、宣传国家大政方针，一下子就坚持了10余年。

 退休后的董恒吉成为了所居住楼门的楼门长。他和老伴主动承担起了清扫楼道卫生的工作。在他的努力下，他所住的楼门安上了楼门对讲，举办了文明礼仪楼门展，并多次被评为文明楼门。对于董恒吉所做的一切，老伴除了精神上支持，更是在行动上也支持。董恒吉常说：“没有老伴的支持，我也不可能做出这样的成绩”。

董恒吉和老伴时刻牢记党为人民服务的宗旨，扶贫济困，助人为乐。他们用生命的烛光点亮了雷锋精神的灯塔，为我们指明了前进的方向！他创诗歌正好印证了他的先进事迹：北京精神迎春风，为党分忧我先行，耳聋眼花掉了牙，老骥伏枥夕阳红。

**7、李光羲——北京市朝阳区华威北里**

 李光羲和王紫薇自1953年国庆节相识，李对王是“一见钟情”，后交友四年，1957年李光羲在中央歌剧院做演员，王紫薇在北京大学医学院念三年级。1958年，李光羲响应毛主席号召，知识分子要与工农兵相结合，自愿报名，到河北省抚宁县当农民，行前向王紫薇提出结婚，自此二人共同生活了六十一年。李光羲原为合资企业员工，享受着高薪待遇，参加剧院工作后，作为业余爱好者无专业资历，只拿了过去工资的三分之一。王紫薇是大商人的娇生女儿，因父母不同意嫁给“唱戏的”，而暂时断绝了关系。李王二人开始过上经济紧缩困难的日子二十年。但李光羲一登台就受到欢迎，事业上的成就感使得二人穷但不苦。在外人看来，是一对“幸福鸟”。王紫薇自幼聪慧勤奋，成绩一直领先，乃至进入北京大学，也是顺理成章的，并且毕业后留校任教，后当上了教授。他们的三个女儿在“文革”期间都没得到应有的学习机会，“文革”后王紫薇一手培养了三个大学生，其中二人获硕士学位。李光羲演出任务重，歌剧和音乐会巡回演不断，1966年前十二年没过过节日，王紫薇谅解协助，她每日骑五十里自行车往返于城里和北京医学大学去教课，回到家为孩子做饭，看管女儿们完成作业，为了省点儿钱，每晚自己蒸馒头，并在炉台旁一边备课。他们夫妻每逢假日，自带干粮，带孩子到江河湖海游泳锻炼身体，三个女儿都在幼年学会游泳，至今皆事业有成，五个外孙健康成长，家庭和谐幸福。李王二人如今抱着“过好每一天，争取有点用”的心态，安度晚年。

文艺工作是服务工作，经历多，社会接触面宽，李光羲除去本职工作外，经常受邀讲课，写文章，作为中国民主促进会的会员，有机会参与教育方面的学习和辅导工作，尤其是在关于美育教育方面的讨论和辅导，任第6、7、8、9四届全国政协委员期间，积极参政议政，做社会调查，咨询，建议，如协助公交公司打通三里屯到左家庄110汽车延长行驶路线，用一年时间沟通协调各方面关系，建成汽车总站，调整了东郊工业大学附近的汽车站位。建议公交车提高票价，以改善公交人员生活福利待遇，提高汽车质量，而获得优秀提案奖。到社区座谈，讲课，辅导群众文艺活动，任文艺评委，做公益慈善演出四十年不断，夫妻二人相协相助。

**8、崔巍巍——北京市朝阳区首都机场燕翔西里**

 崔巍巍与其爱人都曾一直任职首都机场地勤部门，都是一名普通员工， 利用平时业余时间从事公益活动，从2008年开始到现在已经将近十年，于2010年正式组成爱益志愿者联盟，在2012年更名为北京市益家公益志愿者协会，2014年经北京市朝阳区志愿者联盟授权备案正式公益团队，从一个简单爱心行为转变成一个“资深公益人”，其陈红英并在2015年底，由于组织壮大，管理环节众多，帮扶对象倍增，毅然辞去本职工作，全心全意投入于公益。在近十年的时间里，他们一直坚持志愿者服务一线，用自己的实际行动及志愿精神感动了无数人，也感召了几千名志愿者投身公益。

崔巍巍及其爱人也曾获得2016年度市级五星志愿者，2016年度“朝阳榜样”，2017年度“最美家庭”等荣誉，其组织北京市益家公益志愿者协会曾获得，2015年度首都社区志愿服务组织之星，首都学雷锋志愿服务岗等荣誉称号。

大家与小家，都说大家小家很难兼得，其实不然，如果没有小家何来大家，虽然公益事业很繁重，会付出许多业余时间、精力、甚至资金，但是，崔巍巍夫妇因为有着共同的初心，一样的价值观，相同的愿望，多年的助人为乐，不仅是帮助了无数的孩子、老人、弱势群体，更是因为感恩、因为快乐，正能量的感染，他们已经把公益融入血液，把助人切入骨髓，不仅改变着他们自己的思想、生活和三观，更是带动了家庭、同事、朋友，在开始双方家里的不理解，到现在的全家公益，就是这种信念、这种坚持不懈，感动也感染了身边的人，目前姐姐已经承担了组织活动的策划工作，其爱人哥哥一直执行在一线服务岗位上，父母也已经改变观念，理解而又尊重，甚至姐姐的孩子从17年5月也正是成为助学支教，在这种全家公益的氛围下，益家公益越来越壮大，帮助了越来越多的弱势群体。

目前由益家公益牵头、支教志愿者为实施主体，面向困境儿童的学校班级服务，和经选拔的优秀儿童进行再提高课外辅导的培优服务项目为主。联合北大、人大、一外等等高校支教志愿者、社会技能志愿者、社会师资志愿者为教育主体，对其实施以集中式再提高教育为主、上门式一对一教育为辅的多形式服务。外省市分会助学主要以一对一特困助学为主，让特困地区的孩子能上学、上好学，这就是崔巍巍夫妇日常的工作，带领更多的志愿者为困境儿童的教育而努力，造就了一个又一个的栋梁之才，

益家助残也是一个长期的常规服务项目，目前在北京共服务4家残疾康复单位，为了获得能够让更多的志愿者有收获和公益价值，让服务对象有所改变，他们两个人只要有时间就会带队或者随队前往一线服务，在他们以身作则的感召下，越来越多的志愿者加入益家，投身公益，这也是他们从2008年几个同事一起的好人好事行为，发展到现在上万名志愿者的大型一线公益组织的原因之一。

2014年益家开始进入社区进行公益服务，联合优秀养老服务组织共创居家养老安全行，家庭科学清洁，社区文化建设等等公益项目，得到了社区的老人和街道及居委会一直认可和好评。

崔巍巍夫妇和他的家庭就是在这种日复一日，年复一年的坚持中走到了今天，他们只是把每一件很多人都能做的小事坚持着，也是从关心一个孩子到了几百几千个，只是初心不变，信念不变，其实任何人只要有着一颗爱心都能实现

是公益改变了他们整个家庭的价值观，是公益让这个家庭心心相映，也是公益让这个家庭坚持不懈，更是公益让这个家庭与众不同。

**9、矫辰——北京市朝阳区黄渠东路**

**相守而来，共同耕耘。**矫辰、杨琳夫妻，同在政法战线，在相识之初却远隔千里，矫辰工作在北京市朝阳区民事审判一线，杨琳在哈尔滨市南岗区法院从事商事审判工作。2015年两人的爱情修成正果，婚后虽仍在异地，却各自忠诚的履行着自己的审判职责。2016年司法改革，杨琳为了家庭毅然放弃进入员额法官的机会、放弃了安逸的生活，调入南岗区法院信访办，往返于哈尔滨市南岗区法院本部及位于北京市朝阳区小红门肖村接待站，承担起哈尔滨本地及信访来京人员的维稳、息访工作。

**两地分居，亲情难舍。**因工作性质，除了北京十九大、两会等重要会议杨琳来京接访期间，两人的小家能够短暂团聚外，矫辰和杨琳过起了名副其实的两地分居生活。然而，京哈两地平时1200余公里的距离不能阻隔他们的感情，每隔两至三周，矫辰一定要去哈尔滨看望妻儿，考虑到经济原因和卧铺紧俏，他往往购买七个半小时的动车前往。在分居期间，杨琳一人承担其照顾年幼儿子的责任，“每当想到这里，我就会感到愧疚，在孩子需要的时候没有陪伴在他的身边。儿子扑倒怀里的一刹是我最幸福的时刻”矫辰说，“但是我和爱人都深深的理解彼此，更加尊重和支持彼此的职业选择”。工作繁忙的两人结婚近三年来从未休过一个探亲假。

**文明家庭，学习不辍。**在分居工作期间，矫辰和杨琳经常通电话，一打就是个把小时，然而两人电话的内容除了互诉感情、父母子女外很多时间却是“业务交流”，杨琳经常会讲些信访故事，两人往往就个案的处理法律适用问题一论短长。在矫辰的鼓励下，杨琳报考了中国人民大学的在职硕士，利用短暂的在京工作和探望时间积极学习法学业务理论，不断充实提高自己。因学校距离远，在杨琳上课时，矫辰有时会带着儿子在人大校园里游玩，有时会在自习室写判决等待杨琳下课，两人生活也颇不寂寞。

**恪尽职守，共创佳绩。**尽管生活上有各种困难，矫辰、杨琳共同的法治信念却从未动摇过。矫辰2015年度结案565件，2016年度结案791件，2017年度结案698件，均位居所在庭室前三，累获三等功二次，嘉奖三次，并荣获2017年度北京市法院审判业务标兵。审理了涉及央视、北京市电视台、朝阳区人民政府、热力集团、人人网、刘强东、高子程、王思聪、张兰、陈晓等一批疑难、敏感案件，连续两年作为院级、庭级重点调研课题主要执笔人。杨琳每天驱车几十公里往返家中和接待站，在2017年3月，更放弃了哺乳假，投入到两会紧张、繁忙的维稳工作中。

 矫辰、杨琳夫妻是新时期政法干警身处异地相恋相守，共同坚守法治信仰，坚守司法审判岗位的典型代表。无论是分离还是相聚，两人对温暖家庭的愿景从未改变，他们的坚守是基层政法干部的默默耕耘，是对国家法治建设笃定的信仰。

**10、王蒙一---北京市海淀区**

 王蒙一是中国航天科工二院二部年轻的中层干部之一，妻子郭志英是中国航天二院产品保证部的质量综合干事，他们是标准的航天八零后家庭，他们的故事背后凝聚了一代航天青年的苦乐悲欢。

2005年，尚在中国航天二院研究生院攻读硕士的王蒙一得知噩耗：一向坚强乐观聪明能干的母亲罹患渐冻人症。这是世界卫生组织公认的四大绝症之一，据统计自确诊之日，80%的患者最多只能存活2~3年。变故面前，彼时才刚20岁出头的王蒙一只能选择坚强。他要成为整个家庭的脊梁，带领全家战胜病魔，延续母亲的生命和家庭的幸福，事实上，他们一家做到了！在他和父亲多年如一日的悉心呵护和精心照料下，母亲的病情有所稳定，营养程度始终保持不错，更成为医师协会救治对象中少见的长寿患者。

2013年，王蒙一迎来了自己人生的新阶段，步入了婚姻的殿堂，不久成功升级为准爸爸。同为航天工作者的妻子郭志英和王蒙一共同承担起照顾母亲的责任，这对航天八零后小两口经常一起加班后赶回家中陪伴父亲，帮他照顾母亲的日常起居，带父母周末一同出游。然而2013年底，他们一家经历了人生最痛的失去：在创造了渐冻人生存奇迹、与病魔顽强抗争了八年，亲眼见证了儿子成长、成熟、成才、成家立业之后，母亲在睡梦中安详的走了。在葬礼上，王蒙一对母亲说：“妈妈，快跑吧，别再让病魔抓住你，去追求遗失多年的自由吧，我们永远爱您！”朴实的话语让所有人为之动容。

2014年，健康活泼的儿子“大圣”的降生给王蒙一一家带来了久违的欢乐，伴随着儿子的茁壮成长，他们一家也经历了从苦难到幸福，从梦魇到天堂的蜕变！王蒙一在告别母亲后，把更多精力投入航天事业中，带领团队先后攻克了多个型号重大关键技术难题，他们的团队先后获得中国质量奖、央企楷模、国防科技创新团队、科技部重点领域创新团队等一批国家及省部级奖励。

同为航天工作者的妻子郭志英是产品保证部门的综合质量干事，在投入航天产品质量保证工作之余，她更多地肩负起了照顾儿子“大圣”的职责，每天回家陪“大圣”读故事书、做游戏、背唐诗，一到周末就策划带着“大圣”去上早教班或去游乐场玩耍，运动能力突出获得“爬爬大赛”的冠军，两岁半就能背诵五、六首唐诗，懂得帮助大人做家务……“大圣”的每一点进步都凝聚了她无数的心血。王蒙一的父亲也由照顾病妻的“苦命人”变成了骄傲幸福的“大圣爷爷”，多年照顾病人落下了一身伤病，并没有降低他照顾孙子的热忱心情，看着孙子的点滴成长，老人的眼中总是闪烁着幸福的泪花，他常常向儿子一家感慨道：“你妈在天堂一定会保佑大圣，保佑咱们全家的！”

王蒙一先后获得全国最美家庭、首都最美家庭、北京市孝星、“感动科工”人物、“感动海淀”道德模范等荣誉，作为航天人的代表登上了中央电视台《相聚中国节》栏目接受访谈，中央电视台《结婚时父母对我说的话》、北京电视台《特别关注》等栏目先后报道了他们一家的故事，海淀区文明办把他们一家的故事编排成京韵大鼓在全区巡演，将当代航天青年孝老爱亲、爱岗敬业的精神弘扬光大。

**11、冯哲——北京市海淀区农大南路**

 冯哲，自幼热爱传统文化，矢志于振兴传统文化教育。20世纪90年代来京从事出版业。2000 年至2010 年启动“儿童经典诵读工程”，推广成效被人民日报称为“十年时间，百座城市，千万儿童”，致力于在海内外传统文化的传播工作。

冯哲先生因经典诵读工程推广与经典教育实践，2011 年获团中央中国青少年发展服务中心“经典教育杰出贡献奖”。

2006年冯哲先生与夫人冯涛女士在北京海淀区温泉镇创办北京首家民间文化书院——北京四海孔子书院，面向3-18 岁的儿童少年，强调以儒家精神与文化理想为主体，系统培养中国文化传承人，重建以中国文化为本位的中国教育。迄今为止，四海孔子书院已经成为一所有200多名学生，近百位教师及工作人员的民间教育机构，同为“北京人文大学国学院国学教育实验基地”“温泉镇青少年校外教育基地”等学校单位的国学实践教育基地。2016年央视一套播出的中英合拍记录片《孔子》选用了多处四海孔子书院的镜头。2016-2017年在9月28日孔子诞辰日举办两岸礼乐祭孔典礼，祭孔典礼先后得到腾讯网、中国网全程直播；2018年11月印尼国家宗教部相关领导到访书院，并与书院签订了友好合协议，为中印青少年文化交流奠定良好基础。2018年元旦前夕，获北京市台办、海淀区台办的认可，成立“台海中华文化交流中心”，人民日报专文开发报道，同时在海淀北部文化中心剧场上演了由四海书院师生携手共创“行教天下孔夫子”的礼乐剧，为海峡两岸文化交流及中华优秀传统文化的弘扬与传播再添新彩。

传统文化强调知行合一，不仅要学习理论，还要在日常生活中加以实践。冯哲先生的家庭以传统文化为价值依归。夫人冯涛女士多年来与冯哲先生一起从事经典教育和推广，同时在家里孝敬老人、相夫教子，以身教体现传统文化的精华。

弟弟冯磊先生和夫人经营百合素食、百合衣坊、有机生活馆，致力于环保、有机素食和传统文化生活的传播与推广，并承接温泉家庭等亲子活动，将诗意润化于生活中。

冯哲先生的子女都就学于四海孔子书院，从小接受传统文化的浸润，举止得体、进退有度，体现了儒家风貌，同时十分热爱环保慈善事业，不仅在家庭中身体力行，同时长期参加长跑以筹款支持慈善机构和环保组织。

12、郭淑敏——北京市丰台区长辛店镇长辛店村

 郭淑敏是长辛店村的一名普通村民，今年83岁，家住丰台区长辛店镇长辛店村西后街117号，她们家是一个有22人四世同堂的大家庭，她们一家人和睦平等、互敬互爱。

郭淑敏一直在村里干农活，身上始终保持着农村妇女的质朴。老伴儿是个有着40多年党龄的农村老干部，但她从没有因为自己是干部家属有一点点的特殊，反而觉得这是一种责任。街坊四邻有什么困难，婚丧嫁娶、孩子满月，不管自家多忙她都会高高兴兴的去帮忙，从不计较个人得失、不计回报，这种奉献精神贯穿了老人的一生。有一次，凌晨一点多有人来敲门，原来是邻居家的老人去世了，想请老太太过去看着穿寿衣、摆祭品。孩子担心已经七十多岁的老人自己身体出问题想要拒绝，可是听到信儿的郭淑敏已经摸索着穿上衣服坚持要去，嘴里还念叨着“这么多年的老街坊了，我怎么也得送他一程”。

郭淑敏婚后一直与公婆住在一起，像奉养自己的父母一样对待公婆，还为没有子女的叔公养老送终。在她的言传身教下，家里的孩子们都非常孝敬老人，如今83岁的老人时时享受着这种良好家风的回馈。不仅是物质上的，更重要的是精神上的慰藉。老人喜欢养花，周末天气好时，孩子们就轮流带老人到花卉市场公园等到处游玩。一件件小事将家的和谐与温馨体现出来，给人温暖和正能量。

和谐的家庭培养出了优秀的子女，儿女和孙辈的表现都让老人感到非常的骄傲。儿子在单位开车，十几年没出现过交通事故；女儿在银行工作，多次在单位获得“优秀员工”称号；女婿所在的班组被评为优秀班组；小女儿2018年11月光荣地成为了一名预备党员；作为党员的孙女，是个“白衣天使”，由于工作表现突出，受到了领导和同事们的一致好评；外孙女刘屹，从中国政法大学毕业后携笔从戎，成为了一名大学生士兵，服役期间，因表现优异连年被评为“优秀义务兵”并获得“嘉奖”。每个孩子都用成绩为这个大家庭增光添彩。

这是世间最平凡的一个家庭，一家人用孝心、爱心、热心创造出了最美好幸福的篇章，诠释了平凡的伟大，朴实的珍贵，为整个社会的和谐进步贡献了一份力量。

13、黄继利——北京市丰台区宛平城地区城南第二社区

 黄继利是丰台区宛平地区城南第二社区人民调解员,曾被评为市优秀人民调解员、北京市孝星、首都最美家庭之称号， 10年来调解家庭纠纷220余件，她爱岗敬业、在家里她是一位好妈妈、好妻子、好儿媳，老少三代五口之家和睦相处其乐融融一起生活26年。照顾公公婆婆十几年如一日，从未厌烦过，成为邻居、同事的典范。

近80高龄的公公婆婆患有高血压、糖尿病20余年，她们夫妻长期陪伴在老人身边，每月定期都要带着老人去医院复查病情拿药，对老人无微不至的关心与照顾，2017年8月，80岁的公公因肾病心脏病复发再次住院，最终未能留住老人的生命，老人的离世对她们家庭来说给以沉重的打击，家庭沉浸在亲人离开的悲伤与痛苦之中，每当有人提起她就泪如满面，尤其是他的丈夫情绪低落，但她忍受悲痛，对丈夫开导安抚，家里的顶梁柱不能被打压下去，一定振作起来，在她的开导下，家庭成员情绪稳定下来，丈夫意识到夫妻还要担起生活不能自理的老母亲的重任，婆婆本身就因患有多年高血压糖尿病、双腿风湿性关节炎腿部变形弯曲，再加上老伴的离去伤心欲绝，担心老人身体一下被打垮，对婆婆进行无微不至的关怀和心理情绪疏导，夫妻俩倒班日夜陪伴在老人床边，每天上班前把便盆放在老人床边、测血压、把收音机打开听评书、新闻、听戏曲，晚上给婆婆洗脚并按摩，在她们的照料下，婆婆身体一天天好转，情绪也日渐稳定她耐心为老人做可口饭菜，在她的精心照料下，婆婆身体精神状态好转，能用助行器在屋子溜达，天气好时能带她下楼晒太阳。爱总是相互的，对父母的真情关爱、尽心关怀、精心照料，也换取了老人对晚辈的疼爱。老人虽行动不变，但头脑清醒，关心时事新闻，对晚辈问寒问暖，讲解当日新闻，为夫妻俩排忧解难，使她们能够安心的工作。婆婆也逢人便说“能有这样孝顺好儿媳是我们修来的福分，儿媳比俺女儿还过心”。父母的言传身教无时无刻的影响着孩子的成长，从小注重引导子女明事理、分是非、辨善恶，教育孩子勤学笃行、乐观向上，为孩子树立好榜样，孩子品学兼优，热心公益，懂得尊敬和关怀长辈，用自己挣的工资给奶奶买营养品，还给奶奶换了新的轮椅和助行器，家庭气氛和乐融融，整个家庭洋溢着浓浓的幸福感，她用自己言行传承者中华民族的传统美德，成为身边孝老敬亲的典范。

14、刁吉海——北京市石景山区玉泉西里

 北京市石景山区现年六十六岁的资深记者刁吉海，被《瞭望中国》杂志社聘用为编委会编委、常务副社长、常务副总编辑；老伴王艳波曾被省市有关报刊聘为特约通讯员(人称“土记者”)；儿子刁鹏程在某中央企业从事党群工作，同时被《国企》杂志社聘为特约记者；儿媳曹丹为《人民铁道报》社的编辑记者；五岁的小孙女刁晞淼聪慧灵丽，喜欢听新闻广播看绘画儿童书，家人也想让她在将来成为一名记者。

多年来，刁吉海五口记者之家有四名共产党员正能量满满的。一家人阖阖睦睦，妻贤子孝，小日子过得红红火火，其乐融融。老记者带领家人为实现中国梦夜以继日地记录梦想、放飞梦想！

记录梦想。从上世纪中国计划经济开放搞活，到社会主义市场经济国有企业的改革创新发展；从党的十七大、十八大到党的十九大，老记刁吉海全都历历在目，并为之采写了许多报道，而这背后也凝结着家人的智慧和汗水。

去年，当记者之家得知老记要在2017年10月18日参加中国共产党第十九次全国代表大会的采访报道时，全家都备感振奋。记者之家立马开会研究制订报道方案，并参照计划各就各位，按分工提前进入角色，协助老记做好采访报道准备工作。老记忙着联系回访十八大代表征求对全国新一届党代会的意见建议，联系采访报道新当选的十九大代表上会的议案准备情况。老伴忙着参加十九大的社区安保工作，并提前安排家务事项为上街站岗巡逻做好充分准备；儿子儿媳工作之余抓紧时间帮助老记搜集资料。

放飞梦想。2017年10月10日始，老记按规定早早来到十九大新闻中心领证报到。并按照大会新闻中心会前的安排参观学习、采访报道，自驾公车每天忘我地早出晚归。儿子刁鹏程每天清晨上班前，将十九大新闻中心发布的有关次日记者采访多项活动及安排通报发给老爸选项决策，并于当天午后17点前将次日参加的采访活动、事项、内容等按要求网上报给新闻中心注册等。

就这样，十九大期间，老记上会前后共计16天，老伴王艳波值勤巡逻半个月;老记带领小俩口几乎做到了当天采访结束，当晚按照分工完成当天采访报道任务，完成稿件十八篇六万多字，供图四十八张，在多个高端微信群、网站、纸质期刊上发表，受到了广大读者的好评。

 2018年是改革开放40周年，也是宣传贯彻党的十九大精神的第一年。记者之家将继续努力，宣传好国家大事要闻，守护好和睦家庭。家中书桌上的万卷书，记者脚下的万里路指引着这个五口之家为实现中国梦不懈奋斗。

15、唐志洁——北京市石景山区老山东里

 唐志洁、王绍璞夫妇都是首钢退休的高级工程师、共产党员，已经携手共同走过了56年。老俩口相濡以沫、风雨同舟、幸福和谐。他们勤奋好学、热爱生活、积极向上、人老心不老。退休后一贯热心参加社区和社会组织的各项活动，志愿服务社区的公益活动，释放正能量，多次受到各种表彰与奖励。2016年被推选为“首都最美家庭”、“全国最美家庭”和“北京市优秀银发旅游达人”。2017年北京开放大学系统“我的学习故事”演讲比赛荣获第一名，并入选全国演讲比赛。还曾被北京市授予“北京市民讲外语先进个人”、“北京市民外语能力展示嘉年华最佳创意奖”、“首都迎奥运、讲文明、树新风先进个人”、“首都奥运好先锋”、“北京市四星级社区志愿者”等光荣称号。

老有所为，丰富多彩的老年生活，给他们带来了无尽的欢乐。为了迎接2008年北京奥运会，在2005年5月他们主动组织创办了老山东里北老年英语学习班（老山金色夕阳英语俱乐部）。当时，虽然他们自己不会英语，却有担当的勇气，边自学边教大家，设法将英语单词编成中英文结合的顺口溜，便于大家记忆。课堂不仅设在教室，公园、联欢会、节日聚会也都是学习场所。生动活泼的学习形式，吸引着石景山八个社区和海淀、丰台、门头沟的英语爱好者前来这里学英语。学习班成立至今12年多了，有近200人来学习过，经常参加学习的有20多人，基本上都掌握了简单的日常生活口语。能演英语小品，能讲英语故事和朗诵英语诗歌等，学习班不仅学英语，还经常参加街道和社会组织的多项活动，均取得良好效果。在北京奥运会和残奥会期间，全班出动为中外观众指路，被北京市文明办授予“首都志愿好团队”。“在北京市外语游园会”上演出文艺节目，受到了组委会的表扬，参加石景山区组织的“讲身边人学英语故事”的演讲比赛，多人获奖，获奖者占获奖人数的三分之一。

在北京申办2022冬奥会主办权期间，邀请张家口市轮才书院老年英语爱好者来京，组织联欢会助力申冬奥。申冬奥成功后，又继续与他们约定：英语资源共享，互帮互学，筹办路上手牵手，一年举办一次联谊会，PK英语、练熟口语争当服务冬奥志愿者。2017年的联谊会是在“官厅”进行的。官厅以水著称，“上善若水”，寓意我们要以水无私奉献，不求回报的精神指导我们的行动。活动期间大家都胸佩红领巾，高唱着少先队之歌，群情激奋、斗志昂扬，不忘共产主义理想的初心，永远做合格的接班人，学习班紧随着时代的脚步。他们严于律己，注意以自身榜样的力量去影响和教育身边的孩子们。既从生活上无微不至地关心他们，又注意从细微入手对他们进行思想品德教育，还从学习方法上给予他们指点和辅导。现在虽然进入了电子时代，但他们没忘传承中国文化，还不时地给孩子们写家书，传授家规、家风、家教。一对双胞胎外孙是西安交大在读研究生，学校优秀排球运动员。外孙女上初三，品学兼优担当班长，实践着怎样“为人民服务”。

他们还酷爱旅游，游遍了祖国34个省、市、自治区，去过世界60多个国家，足迹踏遍了五大洲。每次出国旅游回来都要和周边的朋友分享收获，从收获中吸取动力。旅游更增添了他们的活力，正如他们自己所说：耄耋之年走天涯，四海为家多体察，世界风光收眼底，最美还属我中华。爱我中华爱我家，浑身余热献给她，早日实现中国梦，国强民富世人夸。

16、李东梅——北京市门头沟区新桥家园

 李东梅，１９６９年１１月出生，中共党员，现任北京市门头沟区教育工委委员、区教育委员会副主任，主管中学教育教学、教育规划与信息化、体卫艺、招生考试等工作。从１９９０年毕业至今，在教育系统一线工作近三十年。

她曾任初中及高中语文教师、毕业年级班主任、高中校教学主任、门头沟区中学教研室主任、某校校长书记、区教委副主任等职。“没有爱，就没有教育”——二十八年来，无论在哪个岗位上，她都是充满爱心、谦和礼让、兢兢业业、克己奉献。由于教学成绩突出，多次受到各级表彰，特别是受到学生们的爱戴。

同时，她的家庭和睦，夫妻恩爱，尊老爱幼，邻里和谐。公婆慈爱仁厚，在邻里中口碑好；丈夫谦逊爽直，在同事朋友中威信高；儿子聪敏机智，在同学中很有人缘。然而２０１０年，年仅４２岁的爱人因病英年早逝，家庭打击沉重。全家人团结一心，相互扶持，共度难关。年迈的老人忍痛重新承担家务，年幼的孩子更是善解人意自主乐学，“学校的孩子们更需要你”——家人的理解和支持，让时任校长的她没有耽误一天工作。２０１１年９月１日，正值爱人去世一周年祭日，她依然强忍悲痛，组织学校开学典礼并致辞，接待来宾共谋学校新发展．．．．．．待一切结束后，才独自来到丈夫墓地，祭奠亡灵。其后公公因病住院，婆婆奔走榻前，两位老人之坚韧，家人团结之合力，深深影响和支撑着这个家庭。守得云开，她和学校干部师生团结协作，各项工作蒸蒸日上。就在那年教师节，她收到了一生中最珍贵的褒奖——来自学校孩子们亲手制作的祝福卡片和安慰话语。当她带回去跟家人分享时，全家人都潸然泪下——“责任担当，使命光荣”——自此，一家人更加团结奋进。２０１２年由于业绩突出，她被选拔担任区教委副主任，面对更重的担子，她义无反顾，投身工作。其后，儿子如愿考入北京四中；老人亲朋也都和谐康健、团结如初。

教育离不开爱。自２０１３年开始，她所管辖的示范校开始承担内高班的教育教学工作。从此，年复一年，重大节日，特别是每年的大年三十，她跟学校校长、新疆班的老师们，都和新疆班的孩子们一起度过。在教委和学校的合力倡导下，机关党员干部跟新疆班的孩子手拉手，让孩子们感受家的温暖，享有亲人般的呵护。于是，在家人特别是儿子的支持下，充满爱心的她，又多了三个孩子——圆圆、阿米尔秀、布扎帕尔——她都视如己出，关怀备至：她带孩子们去名胜去剧院，一起去故宫访古迹，一起品文化，承传统继国学；一起去梅兰芳大剧院听京剧，一起去人艺看中外话剧表演，增智慧蕴涵养。孩子们也是个个可爱，善解人意，兄妹相称，和睦相处，亲胜一家。知尊老共爱幼，重家训明事理。传中华美德，树鸿鹄大志。看着孩子们一天天长大，听孩子们亲切的叫她“妈妈”，幸福满满。现在，一家七口，其乐融融。

大爱铸师魂，从事教育一辈子，从小家到大家，有家人朋友的陪伴，有领导同事的支持，有社会进步的激励，她拥有的是幸福美好人生。

17、张广林——北京市门头沟区临镜苑小区

 张广林，退休前是区文委主任、区文联主席。退休后担任北京永定河文化研究会会长。

读书、藏书、出书是张广林多年养成的习惯。现在每天他除了坚持看电视的早晚新闻外，每天还坚持看《人民日报》、《北京日报》、《京郊日报》、《中国文化报》、《中国文物报》、《参考消息》、《中国剪报》、《京西时报》八种报纸，还坚持二十多年订阅了《人民文学》、《世界文学》、《小说月报》、《文物天地》、《文化月刊》、《北京文学》、《中国文化遗产》、《特别文摘》八种刊物。除了工作上的需要（阅稿、审稿）外，他每天阅读的时间超过三个小时。

1986年他当广电局长时，主持编辑出版《京西风光》一书，这是我区的第一本门头沟人自己写的、写自己的书，开创了门头沟民俗民间文化宣传的先河。在全市18个区县中进行旅游宣传出书也是第一。

然后张广林和他的一帮热爱家乡文化的文化人，陆续出版了六套四十五本文化丛书。出版了《门头沟文物志》、《门头沟村落文化志》、《门头沟民俗文化志》等一百多种书刊。在区委宣传部的领导下创刊了《百花山》、《古村落》、《永定河》三本杂志，搭建了宣传门头沟的平台。

这其中《门头沟文物志》获北京市委市政府的哲学社会科学二等奖的殊荣。《门头沟村落文化志》被国务院地方志办公室评价为全国第一部村级志书。第六套文化丛书《京华风情》采用图文并茂的形式，展示了清末民国初年老北京的市井风情。被有关部门和领导、专家们热情评价为雅俗共赏、老少皆宜的好书，是老北京文化的生动再现。

2005年张广林被国家文化部、国家人事部评为“全国文化系统劳动模范”，享受省部劳模待遇。这是我区众多劳模中唯一的文化劳模。

2009年被市文联评为市文联系统优秀干部。在全市的读书评选活动中曾两次入选。

在全市的读书评选活动中曾两次入选。

一个人的带动，全家人都喜欢读书。谁出门买了书回来，从没有埋怨，形成了全家人读书、爱书的好风气。因为读书的关系，全家人都是书卷气息浓厚，素质高，品质好，生活中从没有红过眼，没有翻过脸；秉持着爱国守法，热心公益，爱岗敬业，尊老爱幼，男女平等，勤俭持家等理念，在工作单位和社区都广受好评。

关于藏书，张广林在全区个人藏书中应该是较多的。他收藏的书一是量大，约有二万多册；二是品种多，从古到今各种书都有；三是自己收集整理的多。品种是各类书都有，无论是自然科学，还是社科类的都有，当然还是社科类的多。比如《金瓶梅》过去评价不一，他就利用出国、到港台等的机会，收集了八个版本的《金瓶梅》。许多成套的书配齐，他是花费了不少心血的。他特别喜欢《人民文学》，为了配齐每年的12本，他不辞辛苦到旧书摊、报亭，甚至到出版社去买。有一年的《人民文学》实在配不齐了，他就到中国文联出版社求购一本，但人家的书都是成套卖，他就为了一本而买了一套，多花了不少钱。还有就是他的藏书中许多是自己制作的。比如文革十年的两报（《人民日报》、《解放军报》）一刊（《红旗》杂志）社论剪报本十卷。就是他和老父亲自己制作的。从六六年五月十六日发动文革开始到十年后七六年五月十六日结束，十年来的两报一刊社论全部装订成册。引起了收藏界朋友们的关注。

张广林收藏的书各种类型的都有，大的约一米长，小的如拇指盖。厚的超过三四十公分，薄的仅有12页。还有铁书、木书、石书等等。真是厚薄不一、大小不同。收藏了一个书的多彩世界。

张广林在他几十年收藏书的经历中还有一段佳话。那是1968年，他初中毕业回家，由于家中兄弟姐妹多需要盖房，有一天要上房粱，母亲让他到三十里路之外的斋堂买铁钉子。本来中午就该回来，可到天黑他才进门。母亲急着跟他要钉子，他背着双手不言声。母亲夺过身后的布书包一看，竟然没有一颗钉子，而是两本书。母亲气得拿着棍子满院子追着要打他，他却含着泪对母亲说：“妈！我还想上学想读书。”母亲气得满身发颤说：“儿子，妈不是不让你读书，咱得先盖房有住处，再去买书啊。”这时在房粱上干活的邻村木匠赵师傅说话了。他说不要打了，我看这孩子这么爱书，将来肯定有出息。钉子的事我想办法，明天一早准时上粱。去年八十八岁的老母亲去世前对他说：不知什么魂附体了，从小就是见了书就走不动，拿起书就放不下，现在也是奔七十的人了，天下的书读不完，你把身体养好点，才能多读几本书呢。

由于文化气质的修养，张广林始终把家乡文化的挖掘、整理、传承挂在心中。他曾在宣传部当新闻干事，还曾任广电局局长、技术监督局局长、文化文物局局长、文化委员会主任、文联主席，在退休后又担任永定河文化研究会会长。对家乡文化、民俗民间文化的热爱痴心不改。

在民俗民间文化、永定河文化的挖掘、整理、传承中，我们门头沟的工作成就是显著的，是领先的，张广林是做出了很大贡献，付出了很多心血的。

另外他还有一个梦想，想建立一个永定河文化图书馆，把几十年用心血收集整理的图书资料为更多的人服务，让更多的人享受家乡文化带来的愉悦。

18、毕冠茹——北京市房山区太平庄西里

 俗话说“家和万事兴”， 一个幸福美满的家庭，是要靠家庭成员之间的相互包容、理解，是要用[智慧](http://www.so.com/s?q=%E6%99%BA%E6%85%A7&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)、真心来经营的。和睦的家庭不但能影响到邻里，对社会也具有强烈的辐射功能。幸福美满的家庭源于付出，付出是一个女性对家庭合情合理的贡献。

在太平庄西里社区有一位普通的母亲叫毕冠茹，幼年时期由于家庭变故，母亲带着她和养父生活在一起，养父有自己的孩子，从小母亲就告诉她要疼爱弟弟妹妹给她们做榜样，她牢牢地记住了母亲的话，从此担起了一个家的责任。

弟弟妹妹有了自己的家和事业都离开了父母，而她却留在父母身边。除了父母和多病的公婆，随着一双儿女的出生，使肩上的担子更重了，但她从不叫苦喊累。公公婆婆需要长年伺候，她尽心的端茶送饭，还经常与老人谈心。送走了公婆，她又把父母接到身边，在她的精心照顾下，母亲81岁那年走完了她幸福的一生。

都说父母是孩子最好的老师，无声的教育使儿女们从小就有目共睹，看在眼里记在心里。同时她这种正能也量辐射给整个家族，逢年过节家族聚会从没间断过。今年已经70岁的她和丈夫风风雨雨一起走过了四十五个年头，家里的大事小事都商量着办，这个温馨的家庭里充满着快乐的气氛，得到了街坊邻居的羡慕和赞扬。

毕冠茹还是社区的志愿者、义务监督宣传员。在社区开展的各项志愿服务中起到了带头作用。她是社区安全宣传员，每天在社区里穿行，发现有安全隐患的地方及时反映处理；她是安保志愿者，党的十九大胜利召开期间，最早到岗到位。开幕会当天下着雨，既湿又冷，可她还是在岗位间来回巡逻，遇到谁有困难都会积极的帮助解决。在她的影响下，老伴、女儿也相继加入了志愿者队伍。

健康的身体是幸福生活的基石，娱乐健康的活动既锻炼身体又陶冶情操。她喜欢打太极拳，是社区太极拳的领头人。在她的带动下社区出现了一大批太极拳参与者。并自发组建了太极，因参加太极队的大部分是老年人，没有基础，她就是手把手的教大家每个动作，讲要领、做示范从不厌烦，在她的带动下一大批太极拳爱好者参与进来，得到了大家的好评。几年来，这支队伍快速成长，多次代表街道及社区参加太极拳表演、比赛等活动，均取得了优异成绩。2008年奥运会她还参加了万人太极拳大赛，荣获了荣誉证书并打破吉尼期世界纪录。给社区增光添彩，为全民健身运动做出了自己的贡献。

毕冠茹虽然七十岁了，但奋发向上的精神，平易近人严格要求自己的态度，追求健康跟着潮流走的感觉，会使她永葆青春。她常说： “一个坚强的女人，一个有能量的人就是逢山开路，遇水架桥。平坦不是最佳道路，起伏才有丰富的人生。

**19、徐学军——北京市房山区西潞街道西潞南大街小区**

 在房山区儿童福利院工作。在温馨的三口之家里，她是一名普普通通的妻子，照顾着早出晚归的丈夫和上学的儿子。丈夫是一名公务员，在单位里是领导，回到家里是她和儿子的靠山。儿子英俊帅气，现在读大学四年级，从小受父母的影响，在大学里进修了社工专业，是一名热心公益、充满爱心的大学生。在这个充满爱的小家里，拥有着简简单单的幸福。

说完徐学军的小家，也要提到她的大家庭—房山区儿童福利院，眨眼间徐学军在福利院工作已经整整十五个年头了，院里的孩子们都亲切的叫她徐妈，多年的亲身感受，孩子们可怜的身世、渴望爱的眼睛，让她坚定信念：要把这项工作坚持做下去，即便是将来退休了徐学军表示也会永远关注他们，做他们的好妈妈。她不仅仅是自己儿子的妈妈，更是福利院这个大家庭里几十个孩子的妈妈。她不仅要把小家经营好，更要把福利院这个大家庭的妈妈当好，让更多的孩子享受到母爱和家庭的温暖。

十多年前，徐学军儿子还小，单位人少工作忙，就没有休息日，周六日也要上班。那时候，丈夫工作忙也脱不开身。她只能用自行车驮着儿子，跟着一起去上班，严寒酷暑，风雨无阻。冬天寒风刺骨，到了单位，儿子下了自行车，脚已经冻得麻木了。但是进屋暖和一会儿，就去陪着福利院的弟弟妹妹们一起玩耍，一起踢球。直到现在，孩子们见到他还是亲切的称他哥哥，他也经常抽出时间来看望这些没有血缘的弟弟妹妹们。

徐学军认为，要想把单位的工作做好，先要把自己的小家经营好，尤其是夫妻之间一定要相互理解相互包容相互支持，才能把家里的小日子过的红红火火，单位的工作也会蒸蒸日上。她在福利院是领导，单位里的孩子们都患有先天性疾病或残疾，所以徐学军的手机24小时开机，因为不知道什么时候院里就会有突发状况发生，能第一时间接到值班人员打来的电话。

记得2012年的一个深夜，徐学军已进入了梦乡。突然被手机的铃声震醒，她腾的一下坐了起来，赶紧拿起手机接通了电话，对方传来陌生的声音：“您是民月的妈妈吗？我是良乡五中的老师，孩子病了，您赶快过来接他去医院看看吧。” 徐学军一边答应一边穿衣服：“好的，好的，马上到”。挂了电话一看时间，已经夜里十一点多了，打车都打不到了，怎么办呀。这时，老公已经起来穿衣服了，他说：“我陪你去吧，这么晚了，你自己去我也不放心。”俩人相视一笑，开车直奔学校……这些年来，这样的事不知有过多少次，每一次老公都义无反顾的充当司机，有了老公的支持，让徐学军更加坚定信念，一定要把工作做得更好。

福利院有个小女孩叫旭旭，今年十岁，因患肾病每周都需要做两次透析，还要输一次血，原来漂亮的小脸蛋因为病痛的折磨早已失去了光泽，因为术后后遗症她需要靠着导尿管排尿，每天都要带着尿袋还要吃很多很多药物来维持生命。徐学军都不敢想这个孩子哪天就突然离开我们。为了能在有生之年，让她能享受到家庭的关爱，徐学军和老公商量能否经常带孩子回家，老公欣然答应了，他还说不仅周末可以带回家里，春节也可以接着她回公婆家过年，出去旅游也带着她，让她懂得什么是大家庭，认识到家庭里才有的亲情关系。公公婆婆也把她当成是我们大家庭的一员，给她做好吃的，给她发压岁钱。掐指算，旭旭已经跟徐学军回老家过3个春节了，希望她的病能一天天好转起来，年年来徐学军的大家庭过春节。

福利院工作15年，经徐学军手养大的孩子足有100个。最小的出生不久脐带未干，最大的已经结婚生子，拥有了自己完美的小家。院里有十多名大龄孤儿，他们在院里生活的时间不一样，但一般来的的时候都以上中学。他们入院时大多比较自闭，性格内向，不愿与人交流。徐学军就想尽一切办法走进她们的心灵。给他们添置所需的衣物、学习用品，亲自下厨房给他们做好吃的，让他们吃饱穿好，生活所需一点也不比同龄人差。孩子门休息时，徐学军放下手里的工作，陪他们聊天玩耍，做他们的朋友。渐渐地，孩子们们变得开朗了，也愿意与院里的工作人员说话了。看到他们脸上绽放的笑脸徐学军的心里也就踏实了。

随着孩子们一天天长大，陆陆续续的大专或大学毕业了，除了协助他们找一份自己擅长又喜欢的工作，谈婚论嫁的问题也提到了议事日程。自2013年至今，徐学军为三个闺女完成了结婚大事。作为姑娘的家长，徐学军当之无愧是她们的娘家妈，福利院就是她们的娘家，为她们办好婚事就是徐学军义不容辞的责任。像所有家里的姑娘出嫁一样，徐学军要和男方父母见面,商议订婚、结婚事宜，购置嫁妆，订制婚被，操办酒席，婚礼当天，徐学军和老公以及院里的叔叔阿姨组成送亲队伍为孩子送亲，结婚典礼时坐到家长席接受小夫妻的礼拜并给姑爷发红包。徐学军所做的一切，都让孩子感觉到她和别人没有什么不同，她是有娘家人的正常孩子，他有完美的婚礼，她是幸福的新娘。两个大闺女成家以后相继有了自己的小孩儿，在她们入院生孩子的时候，徐学军一定要抽出时间做为娘家妈和婆家人一起守在手术室外，祈祷闺女能顺利生产母子平安。当闺女从手术室出来的那一刻，不仅看见有婆家人还有娘家妈在等候她 ，在为她着急，内心的感激挂在闺女的脸上，融入到她的泪水里......

徐学军所做的一切没有什么轰轰烈烈的大事，都是家庭生活中的琐碎的小事，但是徐学军知道，平凡的家庭里母子关系不就是这样吗？孩子们需要的是那种“润物细无声”的长情陪伴，徐学军愿永久的为孩子们提供妈妈般的关爱，让母爱使她们的生活更加完美。

除了福利院这个大家庭，徐学军的婆婆家也是个大家庭。必须跟大家说说，因为像徐学军这样拥有20多口人的大家庭已经很少了。勤劳的公婆养育了六个子女，三儿三女，虽然现在都有自己的小家，但是每到节日或公婆生日大家都要聚在一起，给父母送来美食，陪公公打麻将，和婆婆聊聊天，每到这时，老人都乐的合不拢嘴。每到周末，徐学军和丈夫不管多忙，都要回家看看老人，给老人送来常备药，买来衣服鞋帽，给老人做一顿可口的饭菜。在公婆心中，徐学军做的不比亲生女儿差，他们也常常津津乐道，徐学军认为这也是他们应该做的。百善孝为先，父母把我们养大，我们要陪父母变老，让他们在有生之年享受天伦之乐，徐学军觉得这是做子女的责任。

 这就是徐学军的家庭，作为家里的女主人，她觉得自己是一位成功人士。虽然自己没有做出轰轰烈烈的宏伟业绩，但是徐学军拥有爱她的老公、懂事的儿子和一个完美的的大家庭，徐学军更有一份奉献爱收获爱的福利事业，她用自己的爱心和家庭的支持，赢得了孩子们的爱戴，是他们心中当之无愧的好妈妈。今后的路还很长，徐学军表示会一如既往地把家庭和工作经营的更好，让小爱巢和大家庭更加温馨，让生活充满爱。

20、杜会珍——大兴区礼贤镇王化庄村

 杜会珍既是礼贤镇王化庄村的一名普通农村妇女，还是村里的村委、妇联主席、计生专干和就业指导员，她更是服务在育龄群众身边的最好的贴心人。

本来一家四口生活的很充实幸福。然而在1997年9月份，患脑血栓的公公因病重离世了。在2003年3月，才38岁的丈夫又被查出得了肝癌，确诊后她四处筹钱为丈夫治病，经过手术、化疗，稍有好转。丈夫出院后，杜会珍既要精心照顾爱人，还要照顾年迈的婆婆，还有未成年的孩子，家里还种着20多亩地，一天忙下来累的都抬不起手脚，当时有苦有累只能自己往肚子里咽，自己偷偷的抹眼泪。

更不幸的是2003年5月丈夫因病情严重过早的走了。婆婆就这一个儿子，丈夫和儿子双双离世，经不住双重打击的婆婆患上了老年痴呆，这对于杜会珍来说更是雪上加霜。

 后为了减轻生活重担，杜会珍再婚找到了一个对婆婆和孩子都不错的丈夫王志发，最开始，左邻右舍们都抱着怀疑的态度观察着这两口子看看能让老人吃饱、穿暖吗？经过几年的观察和了解，看到和了解到杜会珍对老人就像亲闺女一样的照顾，从不抱怨苦和累。老人没牙了，碎馒头泡牛奶都吃不进去，只能用牛奶泡松软的蛋糕，一年下来光吃的牛奶和蛋糕就有五、六百斤。

邻居经常去她家串门，总能看到她在搂着老人喂饭。老人张不开嘴，杜会珍就盛半勺牛奶泡蛋糕一点点喂，老人不会自己吞进去，每次喂半勺还得剩一半，有时老人还会突然抢碗，把饭弄撒。就这样一顿饭喂下来要半个小时，即使是冬天杜会珍也会累的满头大汗。

记得老人第一次把大便拉到裤子里，还弄得被褥和手上都是，一看就让人反胃。最开始杜会珍在收拾时是又喷香水，又带口罩，但还是掩盖不了异味，处理完后她呕吐得连饭都不想吃。后来随着处理次数的增多也习惯了，每次收拾完，她洗洗手就能吃饭。冬天里，杜会珍为让婆婆睡个舒服觉，坚持给她洗脚、烫脚，用剪子刮脚上的老茧、修剪手脚指甲等等。天气暖和了，家里装了太阳能热水器，就时常给婆婆洗个澡，患上干净衣服。她还会理发，头发长了就随时给老人理个发，让老人清清爽爽的，身上没有一点儿异味。因工作或有事外出的时候，婆婆就全由丈夫和儿子来照顾，她也总是会不放心的多次叮嘱爷俩个要精心照顾好老人，回家后的第一件事也是先看看老人情况如何才放心。到了冬天就把火炕烧的热一点，让婆婆屋里暖和些，睡觉更舒服。在杜会珍的精心照顾下，婆婆屋子里没有一点异味，身上也总是干干净净的，家里家外也总是干净利落，村里的工作也一样没有落下，手头的本职工作也经常得到村里和镇里相关部门的肯定。

21、冀云霞——北京市大兴区滨河西里

 冀云霞，是滨河西里南区的一名普通的共产党员，1997年在教育岗位上退休后，不甘心当个“闲人”，组织社区退休的姐妹成立了社区帮老助困服务队，为本辖区内空巢孤寡老人、残疾人等弱势群体，提供“一对一”或“二对一”的帮扶服务。冀老师尊老爱幼，热心公益，老有所为，挥发余热，感恩社会，回报社会。

一、帮老助困，服务居民 。滨河西里南区社区空巢老人、没有收入的老人多，冀老师看到小区里有的居民年老体弱，步行到菜市场、超市买东西很不方便，就自告奋勇，帮助这些居民买菜、买面。2002年，以冀老师为首6个老姐妹自发组成了一个服务队。这支队伍担负起照顾孤寡病弱老人的任务，服务内容也由原来她一个人的买米、买面、买菜、发展到陪同就医、聊天、理发等，涵盖了老年人日常生活的方方面面。

二、爱国爱家，志愿社区，奉献社会。在2008年奥运之年里，冀老师是啦啦队员，还是红袖标队长，担任巡逻、站岗、宣传等工作，每天忙的不可开交。2012年为了确保十八大期间社区的治安稳定，冀老师每天在社区里和四周巡视，对形迹可疑人员进行盘问。2017年十九大召开期间，冀老师腰椎间盘突出又犯了，一会站一会走克服各种困难，始终坚持在岗位上，很好的完成了十九大期间的安保工作。

 三、尊老爱幼，邻里团结，弘扬中华传统美德。“百善孝为先”，孝道是中华民族的传统美德。尊老爱幼，孝老爱亲是冀老师家的优良传统。冀老师的孙子冯梁立玮，小名小石头，是一名小学学生，是班级的劳动模范，更是家长的好帮手。奶奶和爸爸都是腰椎间盘突出症，爸爸不能上班，厉害时只能趴在床上静养。奶奶患有脑血栓、血压高等病，妈妈又上夜班，工作很辛苦，白天回来要休息。为了让妈妈多休息会，爸爸、奶奶不太劳累，所以平时小石头就成为家里的“大帮手”。帮着奶奶、妈妈做饭打下手，洗菜、拿碗筷、收拾桌子、端茶、倒水、扫地、倒垃圾、拿药、自己收拾衣服，把玩具摆好，浇花等等。小石头还经常和奶奶一起去社区红袖标巡逻，看到有老奶奶手里拎着好多菜，或拿着好多东西，会跑过去帮忙。获得了社区居民的称赞。

冀老师用自己的行动，感染着家人，感染着社区居民，将尊老爱幼、仁爱孝悌、团结友爱、乐于助人的传统美德发扬光大。

22、刘颐萱——北京市通州区雅荷春天小区

 十多年前，刘颐萱还是同仁堂的一名员工。2005年前后，同仁堂面临重组，而老公要创业，家里还有年幼的孩子，经过思量，她选择了买断，一方面陪丈夫创业，一方面可以照顾家。

     然而，创业哪那么容易。由于市场行情变化，他们的初次创业以失败告终，她回家当起了全职主妇。在家照顾一家老小的同时，在外工作惯了的刘颐萱便想着再找一份工作，最好还能在家看着孩子就把活干了。说干就干，从接手工活做起，没经验、没技术、没客户的她，带着几个姐妹摸爬滚打，身为巧娘带头人的刘颐萱在那一年，被评为“北京市三八红旗手”的荣誉称号。

 在工作之余，刘颐萱把时间都留给了家人，陪伴家人。她常说，就算是与家人一起看看电视，聊聊天也是最快乐的时光。平日在陪伴家人的同时，还不忘忙里偷闲的去看望村里的孤寡老人和贫困儿童，逢年过节更是要为他们准备一份节日礼品，为他们带去温暖和希望，这为在外人眼里非常能干的小女人人，也是她的小家和村里大家的精神栋梁，“2015年度北京孝星”当之无愧。

由于工作认真、勤奋，生产出的服装质量过硬，信誉好，服装厂一直顺风顺水。通过这些年的不懈努力和打拼，可以说服装厂实现了三个跨越：第一个跨越是生产技术从手工缝制到机器作业；第二个跨越是生产规模从几个人到百余人；第三个跨越是行业认可从外行到内行；也正是这三个跨越的过程伴随我一路成长、一路前行。这些成绩的取得离不开社会各界的关怀帮扶，更离不开家人的默默支持，“2016年度通州榜样”的荣誉属于刘颐萱，更属于她的家庭。

穷则独善其身，达则兼济天下。在创业成功的同时不忘回报社会，刘颐萱经常参与社会公益活动，经营好小家，心怀大家。一个好的企业家，是把自己置身于大环境、大背景之下，通州区的建设、发展和喜人的变化时刻都牵动着刘颐萱的心，作为一名土生土长的通州人，感受着通州区这种向上向善氛围的同时，更用自己的实际行动诠释着对家乡满满的爱。在全区人民践行着“文明通州”的当下，刘颐萱感慨的说：我们每一个家庭、每一个企业都是城市的名片，我们每一个人的言谈都是城市的声音，每一个人的举止都是城市的进步。让我们和家人、同事、朋友一起用爱心和责任心，为创建文明和谐的通州增一份力量，为建设北京城市副中心添砖加瓦！有这样一位巾帼不让须眉的女人的家庭，才真正配的上“首都最美家庭”的称号。

23、陆超——北京市通州区梨园东里

 陆超家庭全家4口人。“做人要诚实、善良、多做好事、善事”这是陆超家的家训，“文明守礼”是她家的家风。从小父母就严格要求她“与人为善，与邻为友，互敬互爱”。

从2006年一次西单街头的无偿献血开始，陆超光荣的成为了一名无偿献血志愿者。也是从那时开始她将自己的业余时间投入到了志愿服务中。2009年她与丈夫孙昆生结婚了，这是一个崇尚文明、积极进取、相敬相爱的家庭。自结婚以来她与婆婆从未红过脸，与邻居和睦相处，街坊四邻都羡慕能有他们这样一个和谐的家庭。在组成了新的家庭后，陆超并没有因为自己生活方式的改变而放弃志愿服务，而是用自己的行动感染着身边的人。开始时，她的爱人孙昆生只是陪着她做志愿服务，慢慢的也跟着她做起了志愿服务。公公婆婆在知道他们夫妻用业余时间做公益活动后，也竭尽所能的帮助他俩。他们还成立了“80后中流砥柱志愿者联盟”这一民间公益组织。目前已开展多起助残、敬老、控烟、关爱、环保等志愿服务项目。现在每周都会有开展一个志愿服务项目，及时帮助有需要的人群。他们现在最大的愿望就是想通过自己的活动，让身边更多的人参与到志愿服务中来。夫妻二人用实际行动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，为社会发展、为北京城市副中心建设贡献自己的力量。团队也由最初的3个人发展到现在的300多人。

随着活动越来越多夫妻二人并没有因为做公益活动的原因而疏忽对公婆的照顾，2014和2016年陆超的婆婆因病住院手术，为了能更好的照顾刚刚手续的婆婆，婆婆手术后并没有选择护工照顾，而是自己在医院夜里观察看护婆婆。为了能让婆婆吃的开心，孙昆生每天都在家变这法儿的做好饭带到医院。经过他们夫妻二人的精心照料，婆婆在住院期间并没有感到孤单和不适应。邻居来医院看望婆婆都夸我俩孝顺，让人羡慕。

2015年底她去西城做志愿活动，无意间听说北京有个控烟志愿服务总队，于是她就开始通过各种途径联系他们。经过学习她了解到2015年的6月1号正式颁布了《北京市控制吸烟条例》，每年的5月31号是世界无烟日，不光北京的志愿者大力宣传控烟工作，乃至全国甚至全是世界都在做着控烟工作。对控烟了解得越多，她就越想参与进来，于是她就有了承接通州控烟志愿服务队的想法。当她把这个想法和家人一说，没想到得到了全家人的一致通过。她对丈夫、公公说：“既然全家都同意我组建控烟队，那咱家现在两个大烟民，这要让人家知道了，多笑话呀。”“放心吧！小陆儿，只要你想干。爸爸明儿就把烟戒了，也别明儿了，我呀今儿就不抽了。”丈夫也跟着说：“我也戒，我也戒。”后来因为志愿活动开展的越来越多，家里四处都是宣传材料，公公和婆婆还特意给我腾出一间房，专门放志愿活动的物资。

为了能过上更好的生活，丈夫每天早出晚归的忙碌着。家庭是社会的细胞，家庭和谐社会才会稳定。他们用爱做平凡的事、用真情面对每一个需要帮助的人，这就是和谐幸福！在建设北京城市副中心和创建全国文明城区的关键时刻，更加需要用我们每一个普通家庭的文明和幸福，来带动整个城市文明程度，让全社会都能因幸福而文明，因文明而美丽。

24、汤运红——北京市顺义区大东路

 北京市顺义区国家税务局汤运红的家庭是一个三口之家。她在国税局从事纪检监察工作，丈夫赵育强现为武警某部肩负特种作战任务的营职主官，武警某特战大队大队长。2013年以前夫妻俩都是军人。他们爱岗爱业爱祖国。汤运红曾是济南军区某部营职军官，军校毕业的她取得法学博士学位，是优秀的军事科研人才，痴迷于反恐理论研究，渴望为军队反恐事业奉献一己之力。汤运红的丈夫始终坚守在特战反恐一线，从普通战士到特战队员再到基层指战员，他不畏艰险、拼搏向前。军改大幕开启后，他所在的部队被赋予了新的使命，他和战友们全神贯注练兵备战，时刻准备海外亮剑。2013年，汤运红忍痛脱下挚爱的军装，带着孩子从山东来到北京，全力支持丈夫的事业。在举目无亲的北京,她从头开始，带孩子、忙工作，不仅把家庭经营得温馨美满，还在税务岗位再建新功，被单位评为“优秀共产党员”和“优秀公务员”。

夫妻二人有一个6岁的孩子。孩子虽小，却独立乖巧。他明白爸爸的忙碌，知晓妈妈的辛苦。聚少离多的成长岁月里他早早学会了承受、学会了坚强。爸爸回来时，他忙着和爸爸一起做家务，爸爸不在家的日子里，他牢记爸爸的话语，照顾好妈妈，自己的事情努力做好。夫妻二人父母、亲戚都在老家。亲人们心忧赵育强的安危、心疼汤运红的忙碌。父母虽身有病患，却会在他们需要时千里迢迢从老家赶来北京照料年幼孙子。虽不富裕，却竭尽所能帮助他们。夫妻二人深知：父母养育多艰辛，树高千尺也不能忘根。父母已老，不愿远足，他们坚持在力所能及的范围内自己带孩子，坚持节约持家、省吃俭用也贴补父母亲戚，坚持在能休假的日子里回去看望父母。

夫妻二人感恩亲人的付出、感谢邻里给予的关心、同事给予的关照、社会给予的关爱。怀着一颗进取感恩的心他们相互关爱相互鼓励，你守着军营守着国，我守着孩子守着家，和平年代里他们无负芳华。

家训家规： 坚韧拼搏 孝老爱亲 爱家爱国

25、赵晨霞——北京市顺义区北小营镇后鲁村

 赵晨霞，今年50岁，1990年与许连方登记结婚，上有70多岁的公公、婆婆，下有27岁的女儿。丈夫是一个诚实守信、干活不要命的人，他经营个体运输十五年来，总是为客户着想，勤勤恳恳、不怕苦、不怕累，不分白天黑夜的干活，俩人结婚20年以来，婆媳关系相处十分融洽，每一个家庭成员都彼此关爱，相互理解和尊重，整天欢声笑语，其乐融融，多次被村里评为五好文明家庭。

然而天有不测风云，人有旦夕祸福，2005年5月20日，她的丈夫因意外交通事去世了，丈夫的离去，对这个和睦的家庭真是晴天霹雳。从此赵晨霞与婆婆更加互相关心，婆婆因年纪大，做不了家务，大件衣服、床单、被罩、冬天穿的棉袄等都由赵晨霞来洗。

2008年3月在丈夫去世已经7年后，经人介绍赵晨霞与南彩镇小营村张国平登记结婚。结婚后，婆婆对张国平特别好，有好吃都等他休假再吃，一家人和睦相处的氛围也深深打动了张国平的心，他对老人说：您放心，我既然走进这个家门，我就要负起责任，您有什么活、事尽管说，只要我能做到的。他想老人失去儿子是很痛苦的，自己一定要给老人弥补过去。张国平是这样说的也是这样做的，只要有时间他就陪老人聊天、打牌，做饭的时候从不让老人下厨房。老人逢人就夸：这回我家人又齐了，这个儿子真不错！张国平对赵晨霞的姐姐、弟弟都特别好，特别对小孙女更好，爷俩在一块有说有笑，只要张国平在家，孙女从北京放学回来，张国平每次都亲自去接，上学走的时候送到车站，赵晨霞看到这些，打心眼里高兴。

家庭是社会的细胞，只有家庭和谐社会才能和谐。赵晨霞在后鲁村委会担任支部委员、妇代会主任、负责宣传工作，全村人都以这个特殊的家庭为榜样，成为和谐家庭的典范。

**26、杜凤平——北京市平谷区滨河街道建设街北小区**

 杜凤平家住平谷区滨河街道北小区,家庭是由大爷，夫妻二人和儿子组成的特殊的四口之家。杜凤平夫妻用自己的勤劳，朴实，宽容，相敬演绎着最真实的幸福，享受着最舒心的平淡生活。这种温馨和谐的家庭氛围，常常引来街坊邻居的羡慕与夸赞。

大爷今年91岁，解放前是个老八路侦查兵，经历过打日本鬼子大大小小20多次战役，大爷曾参军前和大妈结婚，打完日本鬼子后大爷回到家中，大妈不幸得了肺结核，造成不育，三十多岁就撒手人寰早逝，大爷没有再娶。25年前，杜凤平夫妻担负起扶养大爷的重担。因当年当侦察兵，有一次在雪地里爬了七天七夜冻的，造成现在的老寒腿病——重度风湿性骨关节病。大爷的腿病经常犯，两条腿关节肿得透亮，轻轻一按，就像发面馒头出坑。陪大爷住院治疗是家常便饭。少则十天半月，多则两三个月不等。夫妻二人接屎接尿，擦身子，从来没厌烦过。无微不至的照顾，同病房的病友都羡慕老人有两个好孩子。出院之后，在家的护理任务也很繁重，为了让老人腿脚更舒服一些，杜凤平每天给老人泡脚时候，都会放上一些中药，按照医生嘱托，揉捏足底穴位。她从来没觉得这是件辛苦的事儿，每天泡脚的时候，叔侄俩总是聊得很开心。

现在的大爷身体大不如从前，耳朵聋，眼睛花，照顾起来需要更加的用心，细心。这长达20多年照顾，夫妻二人用孝心奉养老人，相扶相守化困难为动力，从没有过一句怨言。在清苦的日子里，夫妻二人相互支持，把这个特殊小家庭过的有声有色，邻里羡慕。当年为了照顾老人和孩子，年轻时的杜凤平就放弃了外出工作的机会，在家里缝制鞋垫、椅子垫等，补贴家用。日子一点点好起来了，她就在早市租个摊位，一边照顾家里的老人孩子，一边辛苦挣钱，减轻丈夫的压力。

孩子在家庭的影响下，非常懂得感恩。大学选择了医疗护理专业，现毕业后在北京302医院工作。放假回家，也是帮着妈妈一起照顾老人，而且教会了妈妈很多专业的护理知识。家风很重要，尤其是对孩子，对老人恭敬，勤俭持家，谦让和睦，这种好的家风孩子也从中受益，健康成长。

**27、荣淑珍——北京市平谷区熊儿寨乡魏家湾村**

 46岁的荣淑珍，家住平谷区熊儿寨乡魏家湾村，家中四口人，丈夫是村里人人称赞的水管员，两个女儿就读于国内名牌大学。在教育孩子上荣淑珍可以说是值得其他家长借鉴的榜样，和许多父母一样，她也是希望女儿过得更好，也希望女儿成为对社会、对国家有用的人才。无论是思想道德修养还是科学文化修养，都是培养人才中必不可少的内容。她用自己的言行鼓舞着女儿，在女儿求学的路上，她讲故事、背诗词与女儿一起成长，辛苦的付出换回的是丰硕的成果。大女儿就读中央美院研三，去年出国留学。二女儿就读中国传媒大学大三，在大学成绩总是名列前茅。她们懂得感恩与拼搏，两个女儿每年都能拿到奖学金。一家考取两个名牌大学生，成为山村一件天大的喜事，面对高昂的学费，区、乡、村都向她们伸出了援助之手，也帮助她女儿实现了梦想。她感恩社会和政府，感恩以教育为本的时代，让她切实感受到了社会的公平和平等。父母是孩子的第一任老师，荣淑珍经常教育女儿们要感恩帮助过自己的人、要铭记自己的“根”置身于土地，更要感恩政府，因为他们的援手圆梦了自己。

而现在两个女儿都长大了，不再需要像小时候那样在生活和学习上都要操心，但是父母也老了，婆婆已经93岁高龄，是残疾人，一只眼失明，患有老年痴呆，她像哄小孩似的悉心照顾婆婆，未曾有过一丝厌烦。两人的的百般孝顺和悉心照料使得婆婆身体一直十分硬朗，虽然年近90却能自由活动，身体一直没什么问题。她说百善孝为先，对待老人一定要好。在对待老人这件事上，她总是能想起和女儿一起背的弟子规——“首孝悌”，教育女儿孝顺，自己也必须亲身践行，孝顺老人是中华民族传统美德的体现，是传统文化教化中十分重要的一部分，也是父母身体力行的为孩子树立的榜样。

不管是教育子女还是孝顺老人，荣淑珍夫妇都尽心尽力，争取给他们自己能力范围内最好的，尽己所能去支持孩子们的选择，去创造更好的生活条件。他们为了这个温馨的家，无怨无悔。他们懂得做人，懂得珍惜，亦懂得感恩，懂得回报社会，他们真正在努力的弘扬美德，传承了优良的家风。

28、朱宝伦——北京市怀柔区泉河街道北园社区

 “十里不同音，百里不同俗。”不同地区的方言有着不小差异。随着时代的发展，不少方言淡出了人们的视线。为了留住方言，怀柔70岁的老大爷朱宝伦搜集整理了大量早年间流行的方言词汇，还编出了一本总计15万字的方言词典，收录6000多个方言词条。

    **松鼠叫“花了棒槌儿”。**2008年，怀柔桥梓镇要做镇志，邀请朱宝伦来帮忙。探究镇子的历史发展，少不了要跟村里的老人聊聊。老人说话多带着方言,“暗语”似的不好懂，好多连朱宝伦也没听过，还得请老人解释一下，不少说法听着都很新鲜又生动。

  有的方言特别形象。比如山里经常出现的一种带着花纹的松鼠，在方言里就叫“花了棒槌儿”。老人说：“也不知道怎么叫开了，可能是觉得松鼠的尾巴像个棒槌，毛的颜色又花里胡哨的，大家就一直这么讲。”还有切菜切肉用的案板，叫法儿也不一样，在方言里，那是“nan”板，读四声，这个读音是从“按”转化来的，切菜的时候，用手按着的地方，那就是案板了。

  按朱宝伦的记忆，早几十年，雨后天边出现的彩虹在怀柔当地不叫彩虹，而是叫“绛”，“出绛了”，说的就是雨过天晴出彩虹了。熬粥也有另一个说法，要说“馇（cha，一声）”粥，意思就是需要一边煮一边不断搅和的一种烹饪方式。

  镇志完成后，不用码字、校稿，朱宝伦重新回到了闲适的退休生活，但心里总觉得缺点儿啥。他想到了那些有意思的俏皮话，“以前遇见不认识的字都查字典，我就想着做个方言词典吧，想知道啥意思一查就知道。”想做个词典，口气真不小，周围的人都觉得这事太难，可朱宝伦觉得这事有意义，值得干。

  **为找方言走遍沟沟坎坎。**怀柔的镇乡有山区、浅山区、平原，民族主要有满族和汉族。不同地区，不同民族，方言也不同。为了尽可能多地收录方言词汇，朱宝伦走遍了怀柔的沟沟坎坎，专找村里老人聊天。

  老人上了岁数，有的听力和记忆力下降，要是专门打听方言，老人们一时间也说不出几个来，所以，朱宝伦就随便和老人们聊天，听到说方言就赶紧拿笔记在本上，再请教方言的意思。从老人的口中能捕捉到不少带着时代记忆的词语。“生活方式变了，有的方言都多少年没说过了。要是再过几十年，估计这些方言也就没人知道了。”朱宝伦指着词典里的“起圈”一词介绍说：“比如这个词，说的是清理禽畜粪便的意思，早几十年，尤其是山区，几乎家家户户都养猪，现在为了保护环境，没人养了，‘起圈’这词，就再没人说了。”

  据朱宝伦回忆，像这样因为人们生产生活方式的改变而濒临消失的方言不在少数。比如在生产工具里，有这么个方言，叫“梯架”，是上世纪六七十年代怀柔山区百姓用来扛柴火和大件儿的工具，因为外形像梯子，就有了这么个词。现如今，也只有山区老一辈人家里还保留着这个物件儿。年轻人见过的少，听说的也不多了。

  **为编词典练就“一指禅”。**方言越收越多，林林总总竟有了6000多条。按照节令时辰、称呼称谓、行为动作、生产工具、动物植物、民俗礼仪等，朱宝伦对自己的笔记进行了详细分类。自从开始收集方言，朱宝伦的身上一直带着笔和本子，有时是自己突然想起了什么，有时是在聊天中听到了什么，就赶紧记下来。然后再把这些零碎词条整理到单独的本子上。他从柜子里拿出来四个厚厚的笔记本，外加好几百页的纸，这都是最原始的手稿。上面记得密密麻麻，每个词都做好了注释，有的还标着读音。

  随着收集上来的方言越来越多，朱宝伦感觉手写不行了。为了修改、打印方便，开始学着用电脑打字。朱宝伦的孩子说：“一开始就是‘一指禅’，戴着眼镜一坐就一天，一点一点地敲拼音，我们想帮忙还不让，非得自己来。”慢慢地，所有的方言词条加上注解全都“搬”进了电脑，整整206页，朱宝伦自己讲起来这段故事还带着得意。

5年的时间，朱宝伦收集到了6000多个词条，超过15万字，每个词都解释得清清楚楚。“越是收集，越感觉这事儿有意义。方言也是一种文化，不少词都有着时代特点，得留下来，传下去，不能丢了。这还不算完，再有知道的，还得往里补充呢。”朱宝伦笑呵呵地说。

29、李宏——北京市怀柔区61号院

 在北京怀柔医院有一对被同事亲切称为“二宏组合”的夫妻搭档，丈夫叫李宏，是北京怀柔医院大外科主任；妻子叫王宏，是北京怀柔医院手术室护士长。

工作上，他们配合默契，是一对黄金搭档；下了班，生活中的柴米油盐酱醋茶，他们过得有滋有味。除此之外，他们还是同病相怜的病友……就这样，24小时基本上都待在一起的二宏组合，到今年已经一起走过了29个春秋。

**手术室中的黄金搭档：二宏组合。**1987年10月，“二宏”喜结良缘，同为白衣天使，一个是主刀的医生，一个是护士，开始了工作上是一对好搭档，生活中是一对比翼鸟的幸福生活。“虽然妻子在工作上认真、能干，说实话我有私心，不希望跟妻子合作，不想让她太累。”在李宏的印象里，他这个医生似乎比当护士的妻子还要忙。“现在通讯设备、医疗条件发达了，手术比之前快了很多，早些年有些手术要十几个小时，直到后期观察脱险后医生才能离开，所以我经常是一周甚至十几天不回家，而妻子也是经常加班，工作上递手术刀、剪刀、纱布等等工作都需要跟医生有着紧密的配合，还要负责输血、监护等工作，每天都要有手术。相对来说，我陪女儿的时间比较长，所以我常常不希望和妻子同上手术台。”

一个“宏”字让他俩走到了一起，谁也离不开谁。2006年“二宏”作为成熟型人才引进来到怀柔区第一医院，女儿也随父母来到怀柔一中就读高中。每天清晨6点多，在怀柔的大街上就会出现一对夫妻，他们一起走出家门到医院上班，晚上夫妻双双把家还，是一对幸福的白衣天使。

 **病床上他们是同病相怜：患难夫妻。**让人想不到的是，无情的病魔降临在“二宏”身上，这对白衣天使躺在了自己曾经做过无数次手术的手术台上，变成了一对折翼的白衣天使。

2012年，是“二宏”结婚25周年。12月份，李宏本想带着妻子去看看外面的世界，就和医院的另一对夫妻商量好了到巴厘岛度假，给妻子一个浪漫的蜜月。不幸的是，就在出发的前几天，李宏因尿血，被查出患有膀胱癌。假期不得不取消。12月31日做了经尿道膀胱肿瘤电切手术。术后，李宏身在家休养，可心在医院。当身体稍有恢复，他便拖着病体，咬紧牙关，每天坚持上班。化疗需要麻醉，往往是他先给病人做手术，然后他再化疗。“在家休养期间，我才知道原来除了会拿手术刀，别的啥也不会做”。

祸不单行。就在王宏为丈夫的膀胱肿瘤心急如焚，尽心伺候之时，王宏在体检时也不幸查出甲状腺癌。一时间，这对事业有成、幸福恩爱的夫妻成了患难夫妻。2014年2月份，妻子的两侧甲状腺肿瘤切除了，手术非常顺利。

术后，这对白衣天使只休息了很短的时间，就飞到了手术台的旁边。如今李宏每个月依旧承担着100多例手术任务。从早晨7点开始直至夜里10点多钟。膀胱癌本身需要多饮水，可为了坚守手术台，他坚持白天不喝水。“不求当一名好的患者，但愿成为患者的好医生”。这就是这对患难夫妻的人生格言。

“自从我生病以后，妻子总是担心我的身体，劝我工作别那么拼命。自从2006年引进到北京怀柔工作后，700多天应休假日，我都默默地记在心里。一次，为了抢救一位肝破裂的重症患者，我三天三夜没有休息。北京怀柔医院，至今单例手术连续站台15个小时的记录还是我保持的”。说起工作，李宏柔和的话语中总是不禁露出自信。

尽管饱受病痛的折磨，但是却没有打垮这对夫妻。之前两点一线的工作生活习惯，让他们除了工作还是工作。现在，学习做饭成了这对夫妻的另一个兴趣。“我们谁都不会做饭，现在有时间想吃什么就上网查查怎么做，然后一家人一起做饭，还挺有趣的”。

“这个发型就是妻子帮我理的”。李宏用手摸摸自己基本上是光头的发型笑着说到，脸上有出现了两个小酒窝……

30、王景钵——昌平区回龙观天龙苑

 家住天龙苑社区的王景钵老先生，1930年生人，曾于1956年至1960年首批公派到前苏联留学，主修地震防震大地构造专业。回国后在中科院地震局地质研究所工作直至退休。其爱人王秀玲1932年生人，从事教师工作，现已退休。两位老人于1955年结婚，相濡以沫长相守已60余载。

王景钵工作期间走遍了祖国的大江南北山川峡谷，他的足迹留在全国各地，南到南沙、三亚，北到乌苏里江，东到辽东半岛，西到喜马拉雅山。曾为鞍钢、首钢、包钢、攀钢等六大钢厂和广东的新丰江水电站、三门峡水电站、三峡等基础建设严把质量关，为提高抗震抵御性能提供了科学依据。参与多国的国际合作项目的研讨，写出了多篇具有国际水准的专业论文并发表。为了工作他从不计较个人得失，默默地克服夫妻长期两地分居和困难，只要组织需要，他接到任务拔腿就走。哪里发生了地震，他总是第一时间长途跋涉日夜兼程出现在灾区进行现场分析。

妻子王秀玲为了支持王景钵的工作，独自一人担负起家庭重担。一边要完成教学任务，一边要照顾两个未成年的儿子，每天都要超负荷地忙碌着。实在忙不过来，她就把大儿子交给姐姐帮衬着带。对于爱人长年外出考察，她没有半点抱怨。王秀玲也是个“工作狂”起早贪黑为学生们批改作业，家庭走访，忠诚党和教育事业，1959年她被评为北京市劳动模范，多次被评为教育系统先进个人。

在王景钵老先生家中，以他的表率作用形成的家风是“对国家诚实做人，兢兢业业工作，对家庭互敬互爱，互帮互谅”几十年的家风带动和影响着儿子们。难得一家人团聚时，为了避免互相牵挂，彼此倾诉的不是工作如何苦累和生活的艰辛，而相反的是，他们把工作都当成最爱，交流工作体会，讲述着工作和学习中那些有趣的事。父亲总是用讲故事形式教导和引导儿子们端正学习和工作态度。父母对两个儿子从没有训斥，他们用自己潜移默化的榜样作用影响着孩子们。在他们这个家里，充满了对生活、对工作、对社会、对党和国家热爱的正能量，激励着每一个人不断前行。

2001年10月，王景钵被中组部评为“全国先进基层党组织”并在人民大会堂授奖。2002年和2004年他们的家庭被朝阳区评委“五好文明家庭”，2005年3月8日被亚运村街道评为“文明礼仪明星户”。

**31、张志——昌平区回龙观天龙苑**

 张志，现住北京市昌平区龙水路22号院。妻子张淑春，昌平第二中学英语教师，全国先进个人；女儿，张烨，24岁，大学毕业留学法国，现在法国就读工程硕士。

**照顾老人,以身作则。**张志一家生活节奏较快，老人脑血栓后，完全失去了自理能力，吃饭需要喂，为了不呛着喂饭要一个多小时，为了避免老人起褥疮，晚上，每两个小时起来给老人翻身，换尿布。

**教育孩子以孝为先。**女儿张烨，2011年高考之后的暑假，尝试社会实践——打工，挣了2000元，开学前夕，我和爱人教育孩子拿出其中的500元给爷爷、奶奶。我们对女儿说:“爷爷、奶奶老了，等你上班挣钱的时候万一他们不在了，就没孝敬他们机会了”。

**国是家,善作魂。**张志的爱人张淑春是昌平二中高级教师,有一天张老师带领学生参观昌平龙山，看到都龙王庙的壁画年代久远，很有意义，但是年久失修破坏严重，她就联系北大教授已通过来进行考证，引导学生们一起探究，呼吁保护壁画，现在壁画引起社会关注。发表文章《留住身边的历史文化》、《保护雪山文化》、《寻找生命的足迹——探寻十三陵叠层石》并出版，倡导人们爱护并传承历史文化。

现在，女儿也慢慢长大了。女儿对他们说：现在应该是我照顾你们了，可是我还在用你们的钱读书，所以我要努力学习回报父母的爱，学成后我要用我学到的知识回报我的祖国，回报社会。

**32、李慧——北京市密云区花园小区**

 28岁的李慧是土生土长的密云人。她有一份特殊的工作——遗体整容师及殡葬礼仪师。每天，她都怀着对生命的尊重，用温暖的双手让冰冷的逝者重新焕发容光。她的爱人沈文博也是一名殡葬礼仪师。这对“殡葬小夫妻”常常相互学习、交流工作经验，全国各项殡葬大赛中都有他们的身影。大学毕业后，李慧放弃了留在市区和丈夫一起工作的机会，回到了她日思夜想的家乡密云，对此，深爱她的丈夫毫无怨言。就这样二人过上了两地分居的生活。特殊的工作性质要求他们24小时待命，365天几乎不休息，就连传统的团圆日——春节，他们都是在工作中度过的。大众眼中从事“阴森”工作的他们，生活中却乐观开朗，喜欢在阳光下奔跑，一有时间就外出旅游，感受诗和远方的唯美浪漫。虽然有不少人躲避甚至畏惧他们，但家人的理解与陪伴就是这对夫妻最大的幸福。只要有时间，他们就会陪在父母身边，只要他们在，欢声笑语就充满了房间。还有什么比这更美好？

**33、张博研——北京市密云区马道胡同**

 为照顾癌症母亲，张博研放弃在外地的工作，回到家乡。他每晚为妈妈洗脚按摩，卖掉房子筹医疗费，用荣誉证书换来母亲笑容……张博研守在病母身边，不离不弃，在点滴之中尽孝道。

张博研2011年大学毕业，以优异成绩被重庆巴南电视台聘用，很快崭露头角，得到观众喜爱。这时，不幸消息传来，已罹患卵巢癌的妈妈又被确诊为乳腺癌。张博研下定决心交上辞呈，面对真诚的挽留，他哽咽着说：“我要回家，回家照看妈妈，一直守在她身边。”张博研回到家乡密云，应聘做了密云区广播电视中心主持人。不论一天工作多忙多累，每晚他都会打上一盆洗脚水，为妈妈洗脚按摩。他说：“我要用每一天的时间去照顾妈妈，让她觉得有我这个儿子很幸福。”

2012年10月，妈妈的乳腺癌恶化，已到中晚期，不得不采取手术治疗。术后，肝脏一直不好，不能采取化疗。医院推荐注射一种进口药，每20天注射一次，一次两万多元。救妈妈，张博研能想到的办法只有卖掉家里唯一的楼房。父母执意不肯，因为那是留给博研结婚成家的唯一家产。二老拗不过儿子，只能默许了他的做法，一家人搬到仅30平方米的老平房居住。但张博研心里特别敞亮，“妈妈的健康就是我最大的幸福。”妈妈住院治疗期间，张博研每天忙完节目录制后，都要坐车去医院照看妈妈，没耽误一天工作、没向单位提出一次困难。

2016年母亲节那天，张博研主持的节目中，一位听众为自己的母亲点了一首歌，叫《爱拼才会赢》。随着熟悉的旋律响起，张博研趴在播音台上眼泪刷刷地流个不停，他想起了病重躺在医院的妈妈。后来，他得知爸爸已经接到医院给妈妈的两份病危通知书，但老两口为了不让他分心，硬是守口如瓶瞒着他。如今，妈妈的病情稳定了，张博研还省吃俭用，带着从没有坐过飞机的父母到外地旅游，极尽孝心。

张博研不仅爱岗敬业，还热心公益，七年来，他主持了百余场公益活动，涉及人群几十万，在公益活动中，他又让感恩之心传递、扩散。

张博研曾荣获第六届全国道德模范提名奖、2016年十大“北京榜样”称号，其家庭被评为2017年全国“最美家庭”、首都文明家庭。

34、张宇——北京市延庆区南菜园二区

 家庭既是社会最小的细胞，又是和谐社会的基石。家长作为家庭的管理者，如果能制定合理的家规，形成共同遵守的约定，犹如行驶的汽车有了交通规则，家有了规则就不会伤害社会，也一定能促进社会和谐稳定。

2015年初，一次齐大辉教授的家庭教育讲座，启发了张宇和爱人，在延庆区妇联、妇儿活动中心的这个强大的后盾支持下，建立了以“家庭教育、家长教育、家庭公约”为主题的爱与幸福家庭教育沙龙，并建立延庆三小、三幼2个“家庭公约实验班”。

目前他与爱人义务组织当地家长们进行学习，就当前家庭活动中存在的问题及解决方案对家长进行细致讲解。累计50余场，人数达1500余人次，并建立2个线上微信群进行微课教学，学习人数近500人。并通过不断的探究和实践，共计自行研发16节家长课，包含家庭关系、亲子教育、家风家规和有效学习4个方面，并通过教授家长使用“家庭公约”工具，通过理念、规则与工具相结合的方式，为立家规、传家训、树家风提供了一个新的方式，同时公益沙龙的宣讲让家长们在遇到问题时有地方去，有人问，有知识可学，使家长们在管理家庭、教育孩子的过程中有的放矢。在提高国民文明素质的同时，也为社会奠定了和谐的基石。

落后的家庭教育理念与教育方式，正是造成家庭不和谐，孩子不快乐，社会不稳定的隐患源头。如沙龙中有一个离异家庭因为祖辈怕孙女找妈妈，就捏造了各种事实来说她是个坏妈妈，只有爸爸和奶奶才是最爱她的，造孩子缺乏安全感，抗拒入园，哭、闹、叫成为常态，在园三年就读不到一个月的时间，到了入学后更是变本加厉。奶奶溺爱、孩子难受、爸爸无奈，弄得全家不得安宁。正是在这种情况下张宇夫妇接触到她家，通过沙龙活动对三人进行疏导，共同制定家庭公约，让家变得有规则，让爱变得有原则。

中国蓝图的实现源于家庭的基石，家庭、家长、家教是社会文明的源头。如果我们每位家长，都能从我做起，从学习型父母做起，中国梦就在我们脚下，我们必将实现中华民族伟大复兴!

**35、贺玉凤——北京市延庆区延庆农场家属区**

 绿色出行，环保在我心中——这是贺玉凤最常挂在嘴边的一句话。她的家庭是一个幸福的八口之家，尊老爱幼，相互包容，作环保事业，是这个家庭的优良家风和家训。他家家先后被评为2016年被评为首都最美家庭；2017年被评为北京榜样；2017年2月4日的《人民日报》刊登了“环保奶奶情系碧水蓝天”的文章；2017年6月5日的《北京日报》刊登了“环保奶奶守护妫河22年”的文章；2017年9月20日的《北京晚报》刊登的“环保奶奶守护妫河22年”的文章，引起了北京市委书记蔡奇的关注，蔡奇书记专门作出了“环保奶奶，看似平凡，实属不易，精神可嘉，令人钦佩”的重要批示。

贺玉凤是一个普普通通的农民，她没有别的爱好，唯有保护环境捡垃圾这件事，她十几年如一日的坚持着。她每天早上五点多起床，吃完早饭就出门遛弯捡垃圾。延庆是一个绿色休闲旅游城市，每天都会吸引很多外地游客，尤其是双休日，游客就更多了。人一多产生的垃圾就多了，这时就会出现贺玉凤弯腰捡瓶子的身影。尽管她今年已经59岁了，弯腰对她来说已经不是件容易的事情了，但她仍旧改不了这个习惯，只要看见垃圾就必须弯腰捡起来，有时甚至会被烧烤后遗留下的铁签扎破手，但她始终坚持着她的环保行动。她的自行车座下常年备着几个垃圾袋，每当她外出时，就边走边捡，走到哪里捡到哪里。

还记得有一天中午天气很热，她在妫水河边散步，看到一个正在河边钓鱼。那个人一边吃着面包喝着啤酒，一边悠闲地钓鱼，吃完喝完就随手把垃圾扔到了河边。贺玉凤看见了便走上前去问道：“您好，您的这些瓶子还要吗？”这男人竟转过头来不屑地说：“要啊！不要也不给你，臭捡垃圾的。”她听后伤心的转身离开了。第二天傍晚，她又来到河边遛弯，看见昨天那个男人钓鱼的地方的河面上飘着啤酒罐和一些白色垃圾，她毫不犹豫地回家取了抄子，来到河边把垃圾捞了上来。每当被人恶语相向或白眼冷落的时候，她也很伤心，但她从来都没想过要放弃这种环保的行动。

2013年，贺玉凤被电视台发现了，还给她机会做环保的公益广告。那时的贺玉凤别提多高兴了。她兴奋地对记者说：“我一定坚持做环保人，保护我们美丽的延庆。”每当她的儿子儿媳从北京回来，也都会陪她一起到河边捡垃圾。耳濡目染，她年仅5岁的小孙子每次出去玩，也会带着一个垃圾袋，随手捡拾街上的垃圾。

十多年来，贺玉凤捡拾的瓶瓶罐罐已经有三四十万个了，这不是一个小数目啊！有人问她：“捡垃圾多脏啊，你又不缺钱，干嘛要捡垃圾呢？”她总是笑着说：“这与钱无关。这么多年来，我已经形成习惯了，虽然一个瓶子如果卖出去只有一两分钱，但它对于环保的意义是多少钱也买不回来的。”贺玉凤说，她生在延庆，长在延庆，是延庆的这片热土养育了她，她将用自己的实际行动践行绿色环保回报美丽的延庆。

**36、张荣宝——市政府办公厅政务服务办**

 张荣宝家庭是一个幸福的三口之家，夫妻两人都在市直机关工作，儿子就读于首都师范大学附属中学。一家人虽然没有轰轰烈烈事迹，但爱国爱家，带头践行社会主义核心价值观，弘扬中华民族传统美德，积极引领时代新风。

2014年，张荣宝积极响应国家号召，主动报名参加为期三年的援疆工作。面对受援地复杂的社会环境、恶劣的自然条件和家中实际情况，张荣宝不辱使命，努力克服各种困难，一心扑在援建工作上。他把和田当作第二故乡，像爱护自己的眼睛一样维护民族团结，争做“京和”两地联系的使者，树立良好的援疆干部形象。他参加“新苗”助学活动，自愿捐款资助品学兼优的贫困学生，并帮助其来京参加夏令营活动，感受祖国首都的强大和变化，强化爱国情怀；参加“访惠聚”活动，深入农户体验民风民情，主动结亲帮扶一个维族贫困户。张荣宝妻子识大体、顾大局，以丈夫援疆为荣，扛起家庭的重担，在做好单位繁重工作同时，用心照料双方的老人、打理家中繁杂琐事、陪伴儿子小升初重要时期的成长，经历了常人难以想象的困难和压力。

张荣宝夫妻坚持把家教家风摆在重要位置，对涉及孝敬老人、教育子女的事情多商量多沟通，达成一致意见。虽然双方父母不在身边，但张荣宝夫妻经常给老人打电话，了解他们的身体和生活情况，通过微信互动沟通，努力消除老人的孤独感，同时要求孩子定期主动给双方老人打电话，坚持每逢法定假期看望老人的习惯，让孩子在言传身教中懂得孝老爱亲、回家的意义。春节“三地”一起过，四位老人聚在一起，共同享受家的年味。在教育孩子方面，张荣宝夫妻不富养、不娇惯，重视孩子全面发展，注重品行品德的培养，引导孩子怎样做人、如何做事，培养一个有纯洁心灵、阳光心态、健康身体、努力向上的孩子，做一个有益于社会的人。张荣宝儿子利用假期参加爱心活动和社区劳动，向青海藏区捐赠过冬衣物，参加爱心免费午餐公益活动，用过生日蛋糕钱为山区学生购买文具包。

张荣宝夫妻以事业为重，以家庭为重，树立正确的人生观、价值观和幸福观，不攀比、不跟风、不浮躁，低调做人，踏实做事，保持积极进取的精神，不断地加强学习，保持良好的生活规律，培养健康的生活乐趣，自觉抵制歪风邪气，努力践行社会提倡的新风尚。

**37、邹明宇——北京市第一中级人民法院清算与破产审判庭**

 邹明宇现任北京市第一中级人民法院清算与破产审判庭的副庭长，作为80后的青年法官，他爱岗敬业，锐意进取，工作以来办案上千件，无一差错案件。审理了诸如全国首例要求承认香港特别行政区法院破产清盘令的北泰汽车工业控股有限公司申请承认法院命令案、近十年来首例因违背社会公共利益撤销涉外仲裁裁决的厦门胡里山炮台管理处申请撤销仲裁裁决案、北京温都水城旅游饭店管理有限公司委托合同纠纷案、全国首例“两网”公司北京理工中兴科技股份有限公司破产重整案等重大疑难案件。曾获“全国法院优秀庭审”、第九届北京市“人民满意的政法干警”争创奖、北京市青年岗位能手、北京法院“双优法官”、北京市“司法业务技能标兵”等称号，连续两届获评北京法院“模范法官”并两次荣立个人三等功。最高法院《英雄儿女》纪实片对其先进事迹进行了宣传。

荣誉的背后，是家人长久以来的默默付出与鼎立支持。2011年，邹明宇为了方便工作和加班，在法院附近的群租房里租了个只有六平米的超级经济实惠的小单间，每周住上几天以保证睡眠时间。后来正是在妻子的提议下，举家在法院附近租了房子，四年间先后搬了三次家，而且租的房子也离法院越来越近，家中的大事小情几乎都由妻子一力承担，但妻子并没有一句怨言，只是回以充分的理解和不断的奉献。2013年，在孩子出生前，邹明宇正忙于准备北京市司法业务技能比赛，经常要夜里才能回到家中，第二天一早又匆匆赶往法院。在预产期临近时，他为妻子办好住院手续后又匆忙返回单位，继续忙碌，后来妻子打来电话，声音微弱颤抖，邹明宇才急忙赶到医院，没多久孩子就出生了……最终，比赛有了完美的结局，邹明宇取得了商事审判专业司法业务技能标兵第一名的好成绩。这段经历却令他永生难忘，因为其中饱含着工作的辛劳和收获的喜悦，饱含着妻子的泪花与女儿可爱的笑脸。2016年，妻子不幸患上了甲状腺癌，但她却从不在家人面前表现出脆弱的一面。住院期间，邹明宇每天都会在上班前和下班后赶往医院去陪伴妻子，带去孩子的照片、讲讲孩子可爱的小故事。同时，通过查阅医学资料、加入网络社区、找医生空闲时探讨病情，邹明宇也俨然成了甲状腺方面的半个“医生”，从而使其能够经常与妻子探讨病情以及后续的治疗方案，为妻子讲述一个个成功的抗癌故事，鼓励其安心治疗，夫妻携手走出了妻子的人生低谷。

在家风家教方面，邹明宇自小就受到了父辈的言传身教。因家境困难，邹明宇的父亲从小便背负起了家庭的重任，在学龄时期每天背着下肢残疾的哥哥上学，16岁便参加工作赚钱补贴家用，从修理工、公交司机、车队长，在几千名公交职工中脱颖而出成为公司的副总经理。十几年的基层工作，养成了其父亲扎根群众、踏实肯干的习惯和作风，而这种精神又一代代的传承给了邹明宇和他的孩子。邹明宇不仅在各方面严于律己，还教导孩子孝敬长辈、诚实守信，要具有公德意识，学会包容，并积极参与公益活动，回报社会。尽管夫妻俩的收入并不高，但每年都会向不特定的患病儿童和困难家庭捐助上万元，几年下来已经累计捐款近十万元。他们身体力行，以实际行动向孩子诠释了什么是和谐美好，什么是当代公民所应有的素养和美德，并于2017年被评为“首都最美家庭”标兵户和“全国最美家庭”，北京电视台“特别关注”栏目对此进行了宣传报道。

**38、朱太海——北京卫戍区**66322部队

 朱太海，江苏邳州人；爱人宁菲菲,北京朝阳人，朝阳区三间房乡定西北里社区工作者。自2010年结婚以来，夫妻感情深厚，彼此互相关爱，工作相互支持。双方家庭家风淳朴，尊老爱幼、与人为善、尽心尽责、干好工作是家风的延续，更是他们工作的指南。其爱人为人淳朴、尊老爱幼、乐于助人，作为社区工作者，有求必应、有难必帮，始终把别人的事当成自己的事来办，正是凭着这种工作干劲，她先后被三间房社区多次评为优秀共产党员，被朝阳区2次评为优秀社区工作者。作为军嫂丈夫工作特殊很少回家，照顾老人、抚养孩子、操持家务等生活重担全部落在她的身上，但她从无任何怨言，工作之余还经常帮助丈夫处理一些工作上的难题，2017年春节，得知丈夫单位有两名战士孤儿，她主动邀请两人到家中吃年夜饭，并赠予《平凡的世界》鼓励他们重拾生活信心。像这样的事情还有很多，几年来，他们先后拿出2万余元帮助困难战士渡过难关，正因为有这样一个知情达理的爱人，孝敬父母的好妻子，朱太海同志才能在部队安心工作，不受牵挂，由于工作表现突出，他荣立个人二等功一次，三等功三次，担任指导员期间所在连队荣立集体一等功，其个人事迹先后被解放军报、搜狐网和中央广播电台等媒体报道。2012年他们所在的家庭也被评为感动虎团“五好家庭”，2017年分别被评为北京市最美家庭，全国最美家庭。

**39、林义旻——北京日报社文化体育部**

 林义旻是台湾第一家族“雾峰林家”第九代传入。林家一直秉持“国比家大”的家训，个人利益永远服从国家利益，将家产和生命都献给了革命事业。

他的曾祖父林朝栋曾带领自家组建的“栋字军”，在基隆狮球岭打败法国侵略军；祖父林祖密在日本占领台湾后，变卖全部家产，放弃台湾日本国籍，第一个回大陆恢复中华民国国籍并捐巨资支持孙中山护国护法战争，成为闽南国民革命军司令，后被反动军阀杀害；父亲林正亨考入南京中央陆军军官学校（前身为黄埔军校），毕业后投入抗日的昆仑关大战。1944年参加中国远征军在缅甸身负十六处重伤，伤愈后回重庆加入中国共产党，被派往台湾做党的秘密工作。1950年1月30日被蒋邦逮捕枪杀。

1960年，林义旻刚上完高中二年级，就被北京日报调去当记者。他牢记“国比家大”的家训，放弃了考大学的机会，当上了记者。多次获“先进工作者”称号。他报道的王府井百货大楼全国劳模张秉贵的“一团火”精神，燃遍祖国大地；《醒醒吧，长城》，深刻揭露旅游工作的缺点，得到国家主席李先念的批示，中央特地派工作组来北京市解决旅游工作中的问题。2008年他还获得《北京晚报》“杰出贡献奖”的荣誉。

数十年来，为实现祖国和平统一，林义旻一家人一直坚持做台湾亲友工作。1997年林义旻第一次回台湾探亲，雾峰林家亲戚对他说：你父亲是家族族长被国民党杀害，我们家族的土地也被他们收去，你应该是绿营的当然支持者。林义旻对他们说：“我父亲是被国民党枪杀的，如果他活到今天，看到绿营稿‘去中国化’、分裂祖国，自然不会支持绿营的，我和他一样。”这个表态在家族内影响很大，林义旻先后四次组织家族人来大陆祭拜祖先、认祖归宗，组织作家先后出版了三部宣扬林家爱国事迹的书籍；参与拍摄了反映林氏家族爱国史的电视连续剧《沧海百年》，于2004年10月由中央电视台播出。近几年他还协助举办了三次林家爱国事迹展览会，还发表了几十篇文章歌颂林家的爱国精神。2017年他还受台湾左派组织邀请到台北代表台湾白色恐怖牺牲的几千名烈士遗属在秋祭大会上发言。

近两年，林义旻自愿投入“延安儿女同学会”组织的革命家风故事团，为井冈山和延安的干部和青少年讲述家族的爱国史，宣扬“不忘初心，牢记使命”的爱国精神，使许多人深受感动。

**40、曲瑾——北京市公安局公安交通管理局西城交通支队樱桃园大队**

 警营红玫瑰，花开尽芬芳。西城支队樱桃园大队副大队长曲瑾，经过春夏秋冬的风雨磨砺完成自我蜕变，在基层一线岗位上傲然绽放，赢得了应有的掌声和尊重。成绩背后是倍于常人的艰辛付出，也离不开家人的理解支持。在曲瑾看来，丈夫、女儿给了她一个美丽的、幸福的家，这个家是避风的港湾，更是能量的源泉。
 **“丈夫是坚强臂膀，让我依靠、给我力量。”**曲瑾的丈夫姓王，二人年龄相仿，在家中为称呼方便喊他“老王”。老王性格温和，憨厚的面容中带有几分书生气质，与曲瑾同是法学出身、相得益彰。原本在法院工作的老王同样业务繁忙，夫妻二人聚少离多。面对安享晚年的年迈老人和嗷嗷待哺的女儿，2015年底，老王考虑再三，决定为这个家辞去法院工作，找了一份工作时间相对宽松自由的律师工作，便于更好的照顾一家老小。“十九大安保”期间，曲瑾妈妈突发疾病住院治疗，突如其来的精神压力让她有些透不过气，老王二话没说便将工作暂时搁置，全职担负起照顾老人、女儿的重任。“你忙吧，家里有我呢。”简单7个字，让曲瑾歇下包袱、轻装上阵，全身心投入安保工作。这个男人有一个坚强宽厚的臂膀，让她依靠，给她一往无前的力量。
 **“女儿是工作动力，让我牵挂、给我希望。”**说起曲瑾手机相册照片，保存最多的莫过于4岁女儿小芊雅。女儿聪明伶俐、可爱善良，是一个喜欢粘人的小家伙。这个年龄正是需要父母陪伴的最佳时期，因工作繁忙且路途较远，曲瑾常常早出晚归，和女儿在一起的时间不多。特别是在重大安保期间，有时，连续数日吃住在队，只能通过网络视频隔空相见，“看得见摸不着”的感觉让年轻母亲心中五味杂陈。还有时，美好却短暂的相聚，分开时更是难舍难分，因为女儿的声声呼唤永远是曲瑾心头最脆弱的一隅。警服在身、母爱在心，“干好工作不留尾巴才能安心回家”，不仅是曲瑾，也是每个女警妈妈权衡工作与家庭最朴实的回答。小芊雅有一个习惯，睡觉时必须开着床头灯，或许是孩子害怕黑暗，也或许是在为妈妈照亮回家的路。女儿，你是干好工作的最大动力，让我牵挂，却给予了希望。
 **“家庭是心灵港湾，共同分享、相伴成长。”**扎根一线干好工作并不容易，何况是一名女副大队长。路面指挥手持3部电台，大队民警面前，她是一名从容应对突发事件的指挥官。夜查酒后一线带班，醉酒司机解手小便，即使再难堪也要忽略性别尽职履责。战友有“难”挺身而出，做干部的就要甘于奉献、身先士卒。一分耕耘一分收获，在基层工作三年来，曲瑾先后荣获个人三等功两次，个人嘉奖1次，被评为2016年度北京市公安局优秀女民警标兵,其家庭被评为2016年“全国最美家庭”和”首都最美家庭”。北京电视台的《法治进行时》、《首都经济报道》、《红绿灯》栏目，京华时报、法制晚报、搜狐网等媒体都对她及家庭进行过专访报道。媒体报道、荣誉奖章，她与家人一同分享、相互勉励、共同成长，丈夫欣慰的微笑、女儿赞许的大拇指，远比工作成绩更让她欣喜若狂，感谢、感恩的氛围在温馨和谐家庭里久久回荡。
 在这个小家里面，父母就是孩子最好的榜样，一言一行、一举一动就如一面镜子，照着别人、看着自己，也潜移默化影响着孩子的成长。家庭是心灵港湾，有家在，就有人生迈向成功的辉煌。