

2019
首都最美家庭
事迹汇编



北京市妇女联合会
官方微信



目录

CONTENTS

❖ 2019 首都最美家庭标兵户 ❖

刘军梅家庭	002
李子俊家庭	002
王慧力家庭	003
毛 众 家庭	003
高庆仙家庭	004
苑永萍家庭	004
刘玉杰家庭	005
侯 宁 家庭	005
葛正明家庭	006
陈 中 家庭	006
申天雷家庭	007
王 媛 家庭	007
姚志刚家庭	008
徐念庸家庭	008
李 夺 家庭	009
刘 艳 家庭	009
欧阳湘萍家庭	010
范云龙家庭	010
刘 鑫 家庭	011
金敬聪家庭	011
张 杰 家庭	012
王景瑞家庭	012
魏 松 家庭	013
甘凤仙家庭	013
李小平家庭	014
王 焱 家庭	014
蒋春媚家庭	015
葛 丽 家庭	015
曹桂红家庭	016
束中琴家庭	016
郎恩鸽家庭	017

郭延宝家庭	017
夏晓飞家庭	018
杜 卉 家庭	018
丁 山 家庭	019
汤 阳 家庭	019
何 标 家庭	020
胡亚捷家庭	020
刘 兵 家庭	021
宋景军家庭	021
黄晓钢家庭	022
岳 成 家庭	022
谷书利家庭	023
盛 林 家庭	023
刘 红 家庭	024
柳立娜家庭	024
周晨光家庭	025
藏梦琦家庭	025
何思源家庭	026
李秀娟家庭	026

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

东城区

郭栋蕙家庭	028
封云英家庭	028
陶建华家庭	029
皋司虎家庭	029
张秀琴家庭	030
白祥明家庭	030
魏 杰 家庭	031
姜 婷 家庭	031
陈秀兰家庭	032
张淑萍家庭	032
李伏生家庭	033
王惠忠家庭	033
蔡杏敏家庭	034

孙孝贞家庭	034
李日增家庭	035
刘向军家庭	035
周 霞 家庭	036
杜 然 家庭	036

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

西城区

张晋明家庭	038
黄俊荣家庭	038
康淑芹家庭	039
师文霞家庭	039
司春燕家庭	040
马养水家庭	040
李玉兰家庭	041
于 尊 家庭	041
李彦芳家庭	042
谢永安家庭	042
孙廷凤家庭	043
杨柳珍家庭	043
刘来石家庭	044
贺 赞 家庭	044
陈秀丽家庭	045
张凤琴家庭	045
刘 永 家庭	046
沈 娟 家庭	046

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

朝阳区

丁季春家庭	048
杨立英家庭	048
刘 晔 家庭	049
刘有光家庭	049
王雪英家庭	050
倪遥远家庭	050

田传真家庭	051
柳伟青家庭	051
韩路鹏家庭	052
杨雅琳家庭	052
孙天兵家庭	053
满 红 家庭	053
李 严 家庭	054
张 穗 家庭	054
俞武松家庭	055
赵金龙家庭	055

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

海淀区

赵华伟家庭	057
冯丽利家庭	057
谢玉华家庭	058
宋敬可家庭	058
钟竞涛家庭	059
于思博家庭	059
王 宇 家庭	060
郑晓辉家庭	060
苗士赢家庭	061
陈艳丽家庭	061
杜静媛家庭	062
郑 伟 家庭	062
黄 琳 家庭	063
朴 娜 家庭	063
李思维家庭	064
董丽娜家庭	064

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

丰台区

陈荣超家庭	066
齐 双 家庭	066
聂晓莎家庭	067

何 茜 家庭	067
李凤云家庭	068
冯 琦 家庭	068
吴丽娟家庭	069
苏 培 家庭	069
于世华家庭	070
解淑齐家庭	070
郝保尔家庭	071
吴伟英家庭	071
王秀英家庭	072
董桂珍家庭	072
张绍贵家庭	073
韩青家庭	073
夏振红家庭	074
蓝保生家庭	074

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

石景山区

张宁敏家庭	076
庄扬名家庭	076
程万祥家庭	077
王冠伟家庭	077
李福继家庭	078
路紫霞家庭	078
陈永刚家庭	079
夏淑芹家庭	079
田宝来家庭	080
蓝斌志家庭	080
孙淑珍家庭	081
张晓巍家庭	081
张 成 家庭	082
朱爱丽家庭	082
唐秀娟家庭	083
安素芬家庭	083
杨晶晶家庭	084

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

门头沟区

王永萍家庭	086
曹淑芬家庭	086
高 霞 家庭	087
杨 阳 家庭	087
雷雯雯家庭	088
耿腾飞家庭	088
王海旺家庭	089
李树春家庭	089
金谊平家庭	090
杨丽苹家庭	090
曹庆国家庭	091
张金玲家庭	091
胡彦明家庭	092
王建亮家庭	092
全福民家庭	093
陈秀春家庭	093
宋连军家庭	094

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

房山区

王雪娥家庭	096
李宝华家庭	096
任政伟家庭	097
孙红波家庭	097
甄淑敬家庭	098
齐术兵家庭	098
葛离军家庭	099
李林娜家庭	099
李五一家庭	100
陈友明家庭	100
索有山家庭	101
蔡玉满家庭	101

孙博韬家庭	102
侯春玲家庭	102
李红霞家庭	103
靳燕蓉家庭	103
张贮桐家庭	104
付政基家庭	104

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

通州区

刘宝仪家庭	106
卢 丽 家庭	106
李秀红家庭	107
李国平家庭	107
郑国艳家庭	108
傅建国家庭	108
王秀菊家庭	109
曹之远家庭	109
王荣九家庭	110
鄂平安家庭	110
刘秀红家庭	111
辛亚娜家庭	111
刘 振 家庭	112
房亚安家庭	112
孙 燕 家庭	113
李中华家庭	113
王书菊家庭	114

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

大兴区

郭俊彬家庭	116
王春梅家庭	116
王 刚 家庭	117
吴 昊 家庭	117
杜锦霞家庭	118
于春江家庭	118

石春红家庭	119
桂建军家庭	119
齐淑玲家庭	120
李岩眉家庭	120
郑 平 家庭	121
王 嘉 家庭	121
李凤琴家庭	122
陈松梅家庭	122
尹俊英家庭	123
张洪霞家庭	123
李 娜 家庭	124

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

顺义区

罗晓燕家庭	126
郑书梅家庭	126
徐明友家庭	127
程思娇家庭	127
李树海家庭	128
吴银增家庭	128
王维珍家庭	129
白国元家庭	129
刘立强家庭	130
崔晓梅家庭	130
梁 怀 家庭	131
冯 悦 家庭	131
周寿洪家庭	132
刘玉梅家庭	132
吴 双 家庭	133
李 祥 家庭	133
许炳焱家庭	134

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

昌平区

高 原 家庭	136
--------	-----

傅金琴家庭	136
唐子华家庭	137
方莹莹家庭	137
霍冬梅家庭	138
顾佳明家庭	138
单学军家庭	139
崔小燕家庭	139
李 莉 家庭	140
陶 琳 家庭	140
张秀珍家庭	141
徐美超家庭	141
林秀兰家庭	142
王磊启家庭	142
杨 荣 家庭	143
张建华家庭	143
王雅鹏家庭	144

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

平谷区

陈东生家庭	146
张淑兰家庭	146
崔晓玥家庭	147
李瑞云家庭	147
王会莲家庭	148
王茂芳家庭	148
王 军 家庭	149
丁 扬 家庭	149
李开成家庭	150
张玉清家庭	150
王艳如家庭	151
郭秀英家庭	151
邢淑霞家庭	152
赵小妹家庭	152
陈付玲家庭	153
柴春满家庭	153

王淑芳家庭 154

❖ 2019 首都最美家庭 ❖
怀柔区

杨丽丽家庭 156
杨 光 家庭 156
何 英 家庭 157
郑朝铁家庭 157
李长春家庭 158
杨雅珍家庭 158
王秀兰家庭 159
孙 征 家庭 159
宋利红家庭 160
孙秀敏家庭 160
于学文家庭 161
赵海洋家庭 161
李思思家庭 162
辛 浩 家庭 162
孟祥云家庭 163
姜亦书家庭 163
吕仕军家庭 164
陈来振家庭 164

❖ 2019 首都最美家庭 ❖
密云区

佟久春家庭 166
石凤岭家庭 166
李 新 家庭 167
郑福臣家庭 167
杨奎平家庭 168
李秀菊家庭 168
郑莉莉家庭 169
王玉琴家庭 169
张 启 家庭 170
曹学英家庭 170

于亚彬家庭 171
贾书军家庭 171
赵玉明家庭 172
王玉申家庭 172
高会科家庭 173
田凤英家庭 173
张洪英家庭 174

❖ 2019 首都最美家庭 ❖
延庆区

哈秀云家庭 176
郝付仙家庭 176
何嘉麟家庭 177
胡永旺家庭 177
霍阿强家庭 178
霍高智家庭 178
蒋学琴家庭 179
金淑兰家庭 179
靳桢家庭 180
李月娥家庭 180
路 敏 家庭 181
彭 辉 家庭 181
郤占军家庭 182
杨时光家庭 182
张凤亮家庭 183
张久兰家庭 183
赵英乱家庭 184

❖ 2019 首都最美家庭 ❖
市直机关

王继雄家庭 186
郭 晔 家庭 186
张庆富家庭 187
杨柏生家庭 187
方子都家庭 188

吴 芳 家庭	188
程颖博家庭	189
于大海家庭	189
段文哲家庭	190
王利霞家庭	190
张 晨 家庭	191
王 彬 家庭	191
陈庆臻家庭	192
祝铁珍家庭	192
闫美洁家庭	193
张宝桂家庭	193
贾宏伟家庭	194
王京辉家庭	194
赵少雷家庭	195
张 鹏 家庭	195
朱 慧 家庭	196
李 蒙 家庭	196
蔡 陆 家庭	197
张学林家庭	197
章 媛 家庭	198
陈 研 家庭	198
王 璐 家庭	199
侯婧婷家庭	199
郭翰超家庭	200
赵学稳家庭	200
陈树勇家庭	201
伍 杨 家庭	201
孙久长家庭	202
周 娟 家庭	202
马翔宇家庭	203
杨珊珊家庭	203

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

北京卫戍区

李美忠家庭	205
-------	-----

刘小兵家庭	205
徐 波 家庭	206
程 锋 家庭	206
焦正江家庭	207
赵 超 家庭	207
白丽琼家庭	208
王学广家庭	208
郭 强 家庭	209
樊宝雄家庭	209
涂勇军家庭	210
唐军平家庭	210
吕 杰 家庭	211
杨双才家庭	211
牛长夫家庭	212
马光陆家庭	212
王海涛家庭	213

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

民主党派

张志雄家庭	215
白亚琴家庭	215
姜 丹 家庭	216
倪燕欣家庭	216
欲 晓 家庭	217
刘晓霞家庭	217
欧国菁家庭	218
李 琼 家庭	218

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

女性社会组织

曹亚静家庭	220
陈 诚 家庭	220
龚七妹家庭	221
江 燕 家庭	221
李 娜 家庭	222

李 伟 家庭	222
芦 笛 家庭	223
孙晓晖家庭	223
田继红家庭	224
武维敏家庭	224
杨余娜家庭	225
张 倩 家庭	225
张 圆 家庭	226
郑艳霞家庭	226
郑燕平家庭	227
朱秀华家庭	227

❀ 2019 首都最美家庭 ❀

群众自荐他荐

张 颖 家庭	229
朱志伟家庭	230
符文辉家庭	230
张于新家庭	231
李 勉 家庭	231
刘 巍 家庭	232
尹宏大家庭	232
TravisMott 家庭	233
卡洛斯 (Carlos) 家庭	233
欧 阳 家庭	234
李红梅家庭	234
王小慧家庭	235
陈 旭 家庭	235
邱华静家庭	236
武鲁华家庭	236
万进良家庭	237
王 艳 家庭	237
胥 芳 家庭	238
严 梅 家庭	238
陈玉华家庭	239
霍 萍 家庭	239

贾 静 家庭	240
李爱茹家庭	240
李连生家庭	241
刘思琪家庭	241
刘卓艳家庭	242
卢德成家庭	242
麻自宏家庭	243
田建玲家庭	243
张凯琳家庭	244
黄翠红家庭	244
董光华家庭	245
刘德恒家庭	245
李鹤生家庭	246
刘尚芬家庭	246
柳玉媛家庭	247
骆有会家庭	247
孟斌荣家庭	248
王 伟 家庭	248
邹 信 家庭	249
刘玉梅家庭	249
辛艳红家庭	250
吴雪晶家庭	250
吕亚红家庭	251
张京威家庭	251
段淑文家庭	252
刘 慧 家庭	252
刘 佳 家庭	253
邢小平家庭	253
杜连杰家庭	254
鲍海静家庭	254
支立新家庭	255
侯建国家庭	255
魏文利家庭	256
顾金玲家庭	256
林鸿雁家庭	257

盛雪娜家庭	257
孙凤柏家庭	258
王 滢 家庭	258
王须宝家庭	259
左学会家庭	259
靳志凤家庭	260
蔚秉惠家庭	260
姚 兰 家庭	261
郭亚军家庭	261
王文彬家庭	262
高秀颖家庭	262
任英秀家庭	263
赵卫兵家庭	263
王 静 家庭	264
左建平家庭	264
耿亚辉家庭	265
曲子恒家庭	265
贾临远家庭	266
刘美菊家庭	266
陈 默 家庭	267
高 颖 家庭	267
刘月珊家庭	268
白 皎 家庭	268
吴战旗家庭	269
董无忌家庭	269
田俊杰家庭	270
王 江 家庭	270
王令丰家庭	271
张连生家庭	271
徐燕红家庭	272
张丽华家庭	272
陈瑞玲家庭	273
冯冬英家庭	273
雷秀云家庭	274
李淑琴家庭	274

刘玉英家庭	275
郝 力 家庭	275
张丽明家庭	276
崔桂华家庭	276
王少波家庭	277



首都最美家庭标兵户



刘军梅家庭

东城区东花市街道花市枣苑社区



刘军梅是东城区东花市街道花市枣苑社区的一位普通居民，多年来，一家四口，相亲相爱，其乐融融，良好的家庭氛围让左邻右舍十分羡慕。这其中的秘诀得益于良好的家风传承。

刘军梅至今还清楚地记得，小时候父母工资微薄，家里物质生活条件不好，但是父母仍然订阅了很多种报刊读物，平日里父母读书看报时，她也跟着看，模仿着学，久而久之，便也养成了爱读书、爱学习的好习惯。

这种潜移默化的影响延续到了新家庭上。结婚后，刘军梅把原有的好家风传承到了新家庭中，把养育孩子的过程看作是一次重新学习的机会，不断用新时代的养育理念更新自己的认知。

在家中，她和丈夫达成共识——身教重于言教，在孩子面前，父母要先做好自己，用自己良好的言谈举止，为孩子树立好榜样。每天一回到家中，她就和爱人相约把手机调成静音，从不在与孩子互动时翻看手机；在家中，只在新闻联播和动画时间与孩子一起观看电视，其他时间夫妻二人从不追剧；到了周末，她和丈夫又开始扮演孩子的学生和听众，认真倾听孩子的心声、虚心接受孩子的批评，调动孩子复习讲述学过知识的兴趣；到了节假日，她和丈夫又扮演起了孩子的好朋友，和孩子一起走向自然，一起感受国家之大、城乡之美和人与人之间的友善。

在潜移默化的影响下，孩子变得谦和有礼、善良懂事、自信乐观起来，刘军梅和丈夫也在陪伴孩子的过程中，不断地学习充实自己，更新了认知观，体会到与孩子一起成长的乐趣。

家风家训：身教重于言教，在孩子面前，父母要先做好自己，用自己良好的言谈举止，为孩子树立好榜样。

李子俊家庭

东城区前门街道草厂西社区



家住东城区前门街道草厂西社区的李子俊是京剧表演世家，他的爷爷是我国著名京剧表演艺术家“关剧宗师”李洪春，作为家族长孙，李子俊在京剧文化的探索道路上不断前行，致力于发扬中国传统文化。

他还是一位公益家，在2015年成立了李洪春艺术发展慈善基金，先后资助贫困学生30余名。2018年1月13日，李子俊等多名爱心人士冒着严寒到国家级贫困县、革命烈士董存瑞牺牲地隆化县为这里的贫困母亲和贫困学生送上他们的祝福。

李子俊夫妇数十年来相敬如宾，在生活中他们互相支持，携手共进。婆婆去世后，为了不让李子俊分心，妻子郭雪年默默担起了整个家庭，照顾公公和孩子，没有丝毫怨言，是李子俊背后默默付出的女人。

虽然出身世家，但是李子俊夫妇谨记“成由勤俭，败由奢”的道理，勤俭持家，不为声色犬马所迷失，同时也将这种家风传承给后代，让他们明白俭以养德的道理。对于自己的孩子，他遵循“德才兼备、以德为先”的道理，通过身体力行言传身教的方式，让孩子做到律己正身、循规拘礼，做事认真。

几十年来，李子俊家庭一直保持着“真诚待人、和睦相处、互敬互爱”的家庭氛围，坚信只有小家和睦了，社会这个大家才会更加和谐。2018年，他们一家被评为东城区最美家庭。

家风家训：多做好事，终有好事。

王慧力家庭

西城区展览路街道百万庄西社区



展览路街道百万庄西社区的王慧力家庭四代人都是“西城大妈”。自组建家庭以来，他们一直奉行“热爱生活，爱国爱家，不忘初心，继续前行，遵循家风家训，共建美好大家庭”的家风家训，用志愿者的精神服务社会大家庭。

王慧力的祖父王志超是家中第一代“西城大妈”，他在上世纪70年代是曙光社区（现百万庄东社区）的书记。王慧力的母亲刘桂芬从上世纪90年代开始担任居委会治保主任。王

慧力，2002年成为社区治安志愿者、社区人民调解员，现为街道老年协会的副秘书长、展览路楼宇党建指导员。王慧力的女儿娄珊珊现在成了这个家庭的第四代“西城大妈”，是百万庄西社区的一名老龄专干。

参与志愿服务已经成为王慧力家庭的光荣传统。王慧力参与志愿工作十六年，她在街道老年协会数十年如一日，为老年人们组织剪纸和书画、编织等活动，并定期看望空巢老人。当有老人生病时，她还会为老人求医问诊。

2018年，王慧力家庭被评为西城区最美家庭、西城区平安家庭。王慧力一家接受了新华社、北京电视台等多家媒体采访。

王慧力家庭里每个人都在努力实现着自身价值，为社会大家庭尽职尽责，而志愿服务也让这个家庭更加和谐、更加温馨。

家风家训：热爱生活，爱国爱家，不忘初心，继续前行，遵循家风家训，共建美好大家庭。

毛众家庭

西城区天桥街道天桥小区社区



西城区天桥北里的毛众家庭，是一个极普通的五口之家。然而，通过和睦共处，关爱扶携，却造就了一个致力社会奉献、全心为民服务、热心公益事业的模范人物。

提起毛众老师，那可是“大名鼎鼎”的人物。老爷子出身文艺世家，子承父业的干了半辈子文艺工作后，当他看到社区急需有特长的文化志愿者，便积极投身。在天桥街道工委和办事处的全力支持下，毛众老师创办起天桥地区第一个

草根曲艺队，第一个少儿公益培训班。他风里雨里，没日没夜，不拿一分钱工资，不讲任何条件，又是培养学生，又是编导节目，还要亲自登台表演。

在外边忙碌奔波演出忙，在家，毛众却可以当甩手掌柜。原因很简单：家人愿意付出。老伴儿接受采访时说总笑着说：“分工不同。老头有这个特长，就出头露面打先锋。我们做好后勤，也同样是一份奉献。”在这样的家庭支持下，十年的时间里他带领他的团队，参加各类演出和文化活动上千场次，直接服务各类人群几万人次，亲自创作节目百余个，培训小学员近百人，志愿服务工时记录超过15000小时。他被评为五星级优秀志愿者，获“北京榜样”和“中国好人榜”提名奖，荣获“身边雷锋·最美北京人”称号。

奉献社会，发挥余热，全家支持，同心协力，毛众家庭让我们看到普通家庭也可以对社会做出杰出贡献。

家风家训：做人，就要为社会尽奉一份责任。

高庆仙家庭

朝阳区双井街道广和里社区



在双井街道广和里社区，有一对“不平凡”的夫妻，他们的面容屡屡登报，故事次次动人，他们勤俭持家，热心公益的事迹，在邻里之间传为佳话。

1998年，高庆仙与老伴袁振江从电视中得知湖北宜昌远安县特校艰苦办班的故事，对此深受感动。从此，两人便化名“高振宁”，每月给千里之外的远安特校寄去200块钱，长年累月，20年过去了，他们一直在坚持。

同年，黑龙江省佳木斯市平安乡松花江泛滥，当地一位农民李长富双目失明，妻子智力残障，孩子年纪尚小，高庆仙的老伴千里迢迢到李长富家中，亲切拥抱问候，激动的心情久久未能平复，这一情景也使得在场的父老乡亲无不泪流满面。

他们老夫妇坚信，不以善小而不为，不以恶小而为之。多年来，他们格外关心关注媒体报道的新闻，对那些需要帮助的人们捐赠善款和食物，邻里之间，互敬互爱，对有困难的都会主动到家看望，还曾于2003年被评为首都精神文明五好家庭。

“信交朋友，惠普乡邻；恤寡矜孤，敬老怀幼。多行善事，广积阴德；遵纪守法，得理让人。”这短短的32字，成为高庆仙家庭一直以来所遵从的家风家训，也深刻体现了中华优秀传统文化所包含的仁慈善良。

家风家训：信交朋友，惠普乡邻；恤寡矜孤，敬老怀幼。多行善事，广积阴德；遵纪守法，得理让人。

苑永萍家庭

朝阳区望京街道鹿港嘉苑社区



苑永萍，任北京市第十一届、十二届政协委员、全国妇联第十一届委员、北京市女企业家协会副会长、中国传媒大MBA实践导师，个人先后荣获各种奖项，一手创办北京靓派时装有限公司，还带领企业先后荣获多项殊荣。这一切的背后，不止是一句“以中国的名义，让北京人、中国人穿得最有气质”，更因为一个家庭。

创业初期，由于压力，苑永萍经常心绞痛，她的爱人陈锡林十分担心她的身体，毅然放弃发展很好的国企高管职位，全力协助苑永萍诚信经营。儿子陈宸受父亲影响，也主动放弃国外良好的发展机会，毅然回国，协助母亲创新研发。

22年来，苑永萍每天三点钟起床，无一例外，带领全体职工夜以继日做研发，创建的穿衣理念，改变了时装界原有的格局，先于西方时尚大国完成高精度号型细分工程，让普通百姓花流水线的钱，就能享受到高级定制，公司先后研发的9项国家专利，为我国时尚产业实现了零的突破。

夫妻二人时刻以身作责，儿子陈宸也孝敬父母、严于律己、勤俭节约、谦卑好学，先后荣获多项国家级、国际级的荣誉。并积极投身于公益事业，发起公益项目“透明爱”公益助学平台，呼吁“用透明之爱成就无瑕慈善”。自2012年起走进各大机关、院校、团体，免费授课数百场，倡导符合新时代的正确审美观，推动美丽北京的“人衣仪”新标准。

一家三口互敬互爱、齐心协力、诚信经营、热忠公益，希望通过自身的努力，实现最终的理想——以中国的名义，让北京人、中国人穿得最有气质。

家风家训：诚实守信、勤俭节约、谦卑坦诚、孝义感恩、纯良温厚、与人为善。

刘玉杰家庭

朝阳区奥运村街道双泉社区



她总是带着微笑，拐杖成了依靠。

双泉社区的刘玉杰家庭经过十九年的坎坷，描绘了身残志坚、心向朝阳的动人故事。2000年，刘玉杰遭遇厄运，突然的颈椎错位导致高位截瘫，虽然经过了几次大手术，还是落下了终身残疾。上天没有怜悯这个家庭，厄运再次降临，刘玉杰丈夫因着急和过度操劳，罹患重度帕金森，导致身体僵硬，生活时常不能自理。在家庭困难的时候，邻里的帮助让刘玉杰家庭看到的希望，生活一天天好了起来。

得恩常思报，传递让爱更伟大，刘玉杰家庭的状况稍有好转，她便开始做志愿服务工作。在她的带领下，队伍从几人到十几人，在2010年社区成立了春雨志愿者队伍，现在已经壮大到了40人。空巢老人、独居老人、高龄老人、残疾人都是他们帮助的对象。几年来他们提供的各种帮扶已达几百次之多。这样在小区内形成了一种风气，有困难找党员，有困难找春雨志愿者。

心在行动，爱在传递，刘玉杰被评为朝阳区“十大志愿者之星”光荣称号，2017年被评为全国道德模范。刘玉杰说，她的成绩离不开丈夫的配合，丈夫经常鼓励她外出参加志愿活动，说家里不用顾忌，让她放心去帮助更需要帮助的人。家庭是后盾，有了家庭的支持，才能更好的投入到工作中。身体的障碍不能阻挡意志的坚强，只有内心的强大，才能不怕一切困难，才能克服一切困难。多年来，刘玉杰拖着残疾的身体，还要照顾重残的丈夫，坚持为党工作，为辖区的居民服务。她是一座丰碑，刻画了人的坚毅和不屈。

家风家训：高调做事，低调做人。

侯宁家庭

海淀区紫竹院街道法华寺社区



侯宁是国家图书馆的工作人员，家里六口人生活在一起，三世同堂，组成一个创新型家庭，家里的成员个个是热爱学习的人。

侯宁家庭秉持“品味书香，乐享发明，润泽社会”的家风，身体力行去践行，截至2017年底，家庭拥有35项国家专利，成年成员人人有专利，都是中国发明协会会员。

“巾帼发明创新奖”“发明创新家庭”一个个称号完美诠释了這個家庭的特点——创新。2003年“非典”，侯宁设计

医护人员专用面罩；看到孩子落井施救困难设计“深井智能救生器”；早在社会关注雾霾之前，设计个人吸烟过滤器；在南方大旱之时，设计并在自家使用家庭中水自动回用装置，每月节水3吨；为辛苦喂饭的“小可然”父亲，送去发明的流食辅助器，解决其生活难题。

创新来源于孜孜不倦的学习，侯宁的家庭是一个老少三代皆好学的书香家庭。在父母的影响下，侯宁从小学习成绩优异，工作后，首批通过国图副研究馆员的评选。作为母亲，侯宁身体力行将好学精神传递给孩子，无论工作多忙，始终每天陪孩子学习，将知识演化成各种游戏，让孩子在兴趣中学习知识。侯宁在教育孩子学习的同时，也带动父母学习英语，浓浓的学习氛围让这个家庭充满欢声笑语。

南北结合、回汉相融、三世同堂没有拉远彼此的距离，爱和共同的生活理念反而让这个家庭更加和谐，他们一家齐心协力，以创新的理念，高度的社会责任感，积极进取的精神为千万家庭树立了良好榜样。

家风家训：品味书香，乐享发明，润泽社会。

葛正明家庭

海淀区北太平庄街道师大北路社区



“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”这句话在海淀区北太平庄街道的葛正明家庭得到了最好的印证。在国外工作期间，夫妻两人尽所能帮助留学生，他们还时刻关注着被国外家庭领养的中国孤儿，让他们在新的家庭快乐长大。

葛正明今年64岁，曾任中国驻挪威大使馆大使，后在教育界负责家庭教育研究工作。

很多留学生在刚到国外的时候，人生地不熟加之语言沟通不畅等问题，都感到孤独无助。在留学生们最需要帮助的时候，葛正明夫妇出现了，给他们介绍当地的风土人情和相关的法律法规，邀他们做客，为他们做可口的中国饭菜，使他们在异国他乡感受到了中国的温暖，很快忘掉孤独感，顺利投入到了正常的学习中。

在国外剪发价格偏高，对于大部分省吃俭用的留学生来说，是一笔庞大的开支。为帮他们解决理发的问题，葛正明特地从国内买来理发工具帮他们理发，在十多年的时间里，共义务帮助理发2000多人次，既为他们节省了时间又为他们节省了费用。

除了生活上无微不至的关心，葛正明夫妇还非常关心留学生们的学习情况，当得知有些留学生苦于没有工作的机会时，葛正明夫妇再一次伸出了援手，帮助他们联系国内的工作机会。至今通过葛正明的努力，已经有近200名留学生回国找到了心仪的工作。

此外，葛正明夫妇还十分关爱被国外家庭领养的中国孤儿，他与领养家庭建立友好的交流关系，并应他们要求，经常为孩子们提供具有中国传统文化内容的画册，教授他们汉语，让这些被领养的孩子知道他们的根在中国，希望他们长大后能记住他们的根，做促进中外友好的使者。

家风家训：忠心报国，孝敬长辈；诚以待人，奉献爱心；乐于助人、严以律己。

陈中家庭

海淀区清河街道当代城市家园社区



海淀区清河街道住着一个幸福和睦的体育世家，这个三世同堂的6口之家，便是奥运冠军陈中的家庭。全家人血脉中流淌的体育精神，有如传家之宝，维系家人间的暖暖亲情，见证家族的生生不息，也寄托着赤诚的爱国情愫。

离开赛场，陈中组建起幸福美满的家庭，多年来，家庭成员一直秉承“俭以养德，亲仁善邻，功崇惟志，业广惟勤”的家风家训，长期参与帮助贫困革命老区致富的公益活动。陈中会定期组织自己的学生探望帮助留守儿童，跟孩子们同吃同住，帮他们洗澡、辅导功课；陈中的父母同样热心参与社区活动，与邻里互帮互助；两个可爱的儿子爱学习、爱劳动，在学校也多次获得计算小能手等奖项。

2000年的悉尼、2004年的雅典，作为奥运冠军，陈中曾两次亲耳听到《义勇军进行曲》响彻赛场，然而，她的志向远不止于此，她和家人都希望帮助更多的体育健儿实现梦想，让鲜艳的五星红旗在国际赛场冉冉升起。如今，陈中的爱人是北京体育大学的一线跆拳道教练，常年在外训练比赛，多次获得世界比赛冠军，肩负着为国争光的使命。陈中则在国奥陈中跆拳道俱乐部担任主教练，宣传全民健身理念，为国家培养和输送更多专业人才。此外，陈中的妈妈也以北京市体育先进工作者的身份积极参与奥运火炬的传递，陈中的儿子更是受到家庭熏陶，成为学校的体育之星……

传承家族气度，心怀民族气节，陈中家庭将这份体育情送入千万家，在全社会践行公益梦，充盈向善美。

家风家训：勤为本，德为先，和为贵，学在前。

申天雷家庭

海淀区海淀街道稻香园北社区



申天雷家庭是居住在海淀街道稻香园北社区的一个幸福的六口之家，家庭成员互助互爱，生活其乐融融。

申天雷和妻子陈江宁相识相恋于大学校园，他们是同学们眼中爱情事业双丰收的模范情侣。同为技术科研工作者的他们，不断在喜欢的领域探索，彼此鼓励，默默创造着平凡岗位的不平凡。申天雷先后供职于国内外著名软件公司，世界 500 强软件公司及上市创业 IT 公司，多次带领团队攻克技术难题，成功

申请美国软件专利 5 个，带领技术团队连续四年荣获企业全球编程大赛一等奖。妻子曾作为国家科技部重大专项课题负责人，负责 ITER 国际合作网络平台建设。协调和参与建设北美第一个科研网络交换节点和国内首条中欧陆路高速科研专网，为促进我国与欧洲、北美及亚太地区在空间探索、天文观测、气象预测等领域展开国际合作贡献着自己的一份力量。

事业的发展，离不开和谐的家庭。夫妻俩和岳父岳母一起生活，有一个 9 岁的女儿和 4 岁的儿子。岳父岳母都是退休干部，申天雷夫妻深知老人帮助照料家庭的辛劳，所以经常鼓励二老参加各种活动，丰富他们的生活。公公婆婆生活在农村老家，虽然距离远，夫妻俩也时刻都牵挂着他们。除了每月及时寄生活费外，每周都安排孩子与老人视频聊天，享受天伦之乐。

爱是理解，爱是鼓励，爱更是一种力量。我们在这个家庭中看到他们将小家之爱传递给身边的人，传承给未来的下一代。

家风家训：修身，齐家，治国平天下；身健志明，严己宽人；老幼尊卑，勤俭方长；炎黄血脉，华夏文明；心怀寰宇，顺势则昌。

王媛家庭

西城区广内街道长椿街西社区



王媛的家，是万千家庭中普通的一个，因为多位家庭成员都在公安战线工作，特殊的职业也让这个家有了特别的滋味。

作为丰台区治安支队保安管理中队中队长，值班、加班多，平均每三天就要值班 24 小时，重大会议、活动时更是几天都不能回家，和家人的相处时间少之又少。儿子出生后，作为母亲，王媛总是希望能够有更多的时间陪伴孩子，工作的特殊性让她放弃了这个念头。虽有愧疚，但选择了这个需要牺牲家庭生活的岗位，她便学会了适应。

作为多警家庭，夫妻两人经常会在日历上勾勒出值班、出差等记号，提前商议好家庭事务的安排。在难得的休息时间里，他们也总是互相交流学习的心得，共同提高。在丈夫的支持下，王媛利用业余时间通过了在职研究生、英语、法律等课程的学习，并于 2017 年通过了高级执法资格考试。大多数的夜晚，家中老人、小孩入睡后，夫妻两人便各自拿出书本，认真的研读，孜孜不倦的汲取知识的养分，充实自己的头脑。夫妻二人一路携手同行，初心不改，在各自的工作岗位上为公安事业做出了应有的贡献。

王媛的姥姥姥爷已经 90 岁了，需要人照顾。母亲成了家庭事务的“顶梁柱”。每天白天往返于医院照看姥姥、在家中照看姥爷，下午 4 点又要赶到小学校去接小孩，还要准备一家人的晚饭。每逢春节除夕，大家庭中常常有七八个人在岗位上执勤，也只有王媛的母亲陪伴老人和外孙。

这就是一个普通之家，也是一个三代公安人家庭的温馨梦。

家风家训：家和事业不能兼顾时，家人的支持是最大的安慰。

姚志刚家庭

石景山区苹果园街道西山枫林二社区



姚志刚和老伴退休后于 2010 年定居北京，全家 4 口人，都是中共党员。女儿是大学老师，女婿是一家广告公司的经理。

这是一个富有正能量的家庭，爱党爱国爱社会是这个家庭的家训。姚志刚是苹果园街道优秀共产党员，老伴是社区先进共产党员；女儿是“北京青年名师”，多次被评为优秀共产党员；女婿的广告公司也经营得风生水起。老两口积极参加社区活动，姚志刚认领了社区文化岗，老伴是社区第一党支部支委、绿堡

街巷志愿者、居委会巡逻队员。

这是一个有爱心的家庭，正直、友善是这个家庭的家规。每年的七一，他们都能以共产党员的名义参加捐款。去年向灾区捐献衣物 15 件，玩具 7 件。刘素英还在参加街道组织的妇女培训中，亲手做了玩具献给灾区小朋友。

这是一个积极向上的家庭，敬业上进是这个家庭的家风。姚志刚在京定居后，组织 4 位退伍军人，成立了“老兵组合快板队”，每年为观众演出 50 ~ 90 场。他先后创作了纪念改革开放 40 年的《红色短信》、歌颂人民军队的《英雄连队英雄兵》、歌颂八大处消防队救火英雄的《烈火双雄》等 20 几个快板段子。2014 年获全国军体干部汇演三等奖；2017 年，获“第四届北京群众曲艺大赛”一等奖；2018 年获京津冀快板大赛一等奖。姚志刚还数次深入学校、军营、工地宣讲革命烈士的先进事迹和进行安全教育。他还是非物质文化遗产的传承者，被聘请到学校教孩子们打竹板，并被评为优秀校外辅导员。

家风家训：爱党爱国正直友善敬业上进。

徐念庸家庭

石景山区鲁谷街道新华社社区



徐念庸和李淑珍生于上个世纪三十年代，从上个世纪的六十年代开始，他们共同走过了五十年的教育生涯。徐念庸在 1998 年应邀担任了北京 21 世纪实验学校校长，2000 年应邀担任了北大附中校长顾问，2002 年又应邀担任了北京大学的教育发展机构——北大学园的教育总监。徐念庸的爱人李淑珍一如既往地支持丈夫的事业，担负起了全部的家务、照顾女儿的家庭重担。

老两口共育有三个女儿。大女儿徐宁和二女儿徐雨已经学有

所成，成家立业，不仅成为单位的工作骨干，还建立了幸福的小家庭。三女儿徐梅不幸因公摔伤，留下严重的后遗症，耽误了升学深造和谋求理想职务的机会。两位老人把三女儿徐梅和三女婿留在身边，对女儿精心照料，帮助她努力学习，坚持锻炼，使她重新燃起生活的勇气，而且还能够力所能及地为社会做些工作。

两位老人鼓励女儿向国内外的优秀人物学习，用他们的先进思想和行动，鞭策自己。他们购买了关于介绍张海迪事迹的《轮椅上的梦》、《生命的追问》，卡耐基的《人性的弱点》系列书籍，罗伯舒勒的《论逆境》和拿破仑希尔的《成功学丛书》。国外的优秀人物战胜伤病、顽强生存的事迹和先进思想给了徐梅许多启示。

老两口经常勉励女儿向身边的先进人物学习，徐梅在这些优秀人物的激励下，尽力战胜病痛，坚持学习。2008 年 12 月被石景山区社区教育志愿者协会评为优秀社区教育志愿者。

家风家训：学高为师，身正为范，勤学苦练，努力登攀。

李夺家庭

海淀区中关村街道航勘社区



提起李夺,认识他的人们都会羡慕不已,因为他有一个幸福美满的家庭,是身边朋友中心中有名的“模范之家”。妻子李静既是李夺事业的好帮手,又是家里的好助手。她全心全意支持丈夫的事业,尽心尽力侍奉老人、教导孩子,料理家务。夫妻二人相敬如宾,互相支持,互相帮助。

如果说家庭是船,那事业就是帆,帆儿推动船行,船儿扬起风帆。在妻子的理解和支持下,李夺安心地放开手脚大干事业,

2000年创立国内首家园林绿地养护公司——北京绿京华园林工程有限公司。本着诚信经营,专注、专业、专家的企业精神,扎根行业,2017年公司正式登上新三板。在事业稳定后,李夺夫妇就第一时间接来了父母,让他们乐享天伦之乐。

所谓“饮水思源”。在创业致富的同时,李夺夫妇也不忘反哺家乡。作为北京内蒙古企业商会商都分会会长,李夺致力于推广家乡特色农牧产品,帮助家乡人除困脱贫,更解决了多位残疾人的就业问题。正是这样的言传身教,孩子从小就知道要做一个对社会有所作为,有所贡献的人。

在牵手相伴的20多个春夏秋冬里,李夺夫妻两人相濡以沫、风雨同舟,一同克服了工作和生活中的种种困难,他们用自己的真诚、善良和孝心换来了家庭的美满、幸福。他们用自己的实际行动诠释着礼貌和谐家庭的深刻内涵。

家风家训: 孝敬父母,家和为贵;爱岗敬业,学习为本;热心公益,助人为乐。

刘艳家庭

门头沟区大峪街道滨河西社区



作为一个双职工家庭,结束了繁忙的工作后,您会如何度过周末和假期?家住门头沟区大峪街道的刘艳一家选择投身到公益活动中来,用爱心温暖他人,用行动感召大家。

参与环保健步走等绿色环保活动、组织进敬老院为老人服务等敬老助老活动;倡导爱心人士参与为残障儿童送服务等关爱儿童活动;深入社区、公园宣传防网络诈骗等……算起来,刘艳一家的公益之旅可谓丰富多彩。那公益服务的时间从哪里来?对刘

艳一家来说,除了放弃休息日参与公益服务外,就连除夕,也能看到他们志愿服务的身影。去年除夕一大早,他们就冒着寒风参与到了春节期间文明燃放烟花爆竹、文明过马路的宣传活动中来。虽然疲惫,但他们却坦言收获颇丰。

除了自己做公益,他们还积极动员爱心人士参与到公益服务中来。在2019年新年到来之际,他们就组织志愿者和社会爱心人士为门头沟区雁翅镇社会福利中心的孤寡残障老人捐赠了6台轮椅,并为老人们提供了义务理发、打扫卫生、包饺子等服务,和老人一起温暖跨年。

这些点点滴滴的付出也让他们得到了社会各界的认可,他们的家庭先后不仅先后获得了“门头沟区最美志愿家庭”、“门头沟区最美家庭”荣誉称号,还被评为北京市“五个100”先进典型中最美志愿家庭。

他们常说“带着责任去做事,怀着真心去助人,用自己的爱心温暖人,用自己的行动感召人。”正是带着这份执着和信念,刘艳夫妇一直行走在公益之路,从未停歇……

家风家训: 崇德向善、修己惠人。

欧阳湘萍家庭

房山区阎村镇绿城社区



说起房山区的环保达人,就不得不提欧阳湘萍一家。作为低碳家庭的代表,他们曾获2015年巴黎气候大会中国低碳样板家庭,并多次接受《北京日报》、中央电视台以及多家海内外环保刊物的采访。那这个四口之家是如何变身环保之家的呢?这得从他们家的“两有”秘诀说起,那就是有心、有力。

“有心”就是得处处留心。俗话说:“世事洞明皆学问”,这同样适用于环保工作。在欧阳湘萍家里就处处藏着低碳环保

的巧思。在家具挑选中,他们专门选用砖砌厨卫柜体,就是为了避免柜体因常处潮湿环境中更换频繁带来的浪费;在家庭布置中,巧妙利用硅藻泥、绿植和窗帘等调节温度湿度,使得家里酷暑不用开空调,严冬保暖也只需每平米10元的低能耗。不仅如此,为了节约用水,他们一家人更是设计了家庭中水回收利用系统,通过在洗衣机下方等垒蓄水池,实现了洗衣服排水等的二次利用。

“有力”就是要全面推进。俗话说,“独木不成林”,所以,对欧阳湘萍一家来说,除了自己要践行低碳环保,更要动员更多的人参与进来。其实,最开始对于家里的“抠门”,欧阳湘萍的儿子也多有质疑,可是了解了低碳环保的意义后,他不仅转变了观念,还和欧阳湘萍一起积极参与到低碳家庭展示活动、蓝天实验室公益讲座行动等多个公益项目,并借助各个媒介窗口,以身体力行的经历感悟,把低碳生活的理念传播到千家万户。因为对他们而言,这是每一个家庭都应该要做的事!

家风家训: 健康平安离不开优美的环境,幸福生活不能忘低碳环保。

范云龙家庭

大兴区采育镇潘铁营村



椿萱花甲,老当益壮热情乡里;芝兰而立,后辈子孙功成名就。

范云龙同志一名老共产党员,凡是认识他的人,不论男女老少,都热情地尊他为范老师,他原为大皮营乡小学教师,曾任大皮营小学教导主任、主管教育教学副校长。在担任领导干部期间,大皮营小学成为“大兴县农村小学窗口校”、“北京市落实十八字方针先进校”、“北京市德育工作先进单位”,范云龙本人也被评为“北京市先进教育工作者”。

退休之后,他热心公益,尽心里。他擅长书法,遣词造句,挥毫泼墨,从2005年起每年义务为潘铁营村村民写春联,已经坚持了13年。他才华出众,编写演唱,登台表演,为镇村编写诗歌、小演唱、快板、三句半等小节目十余个。他品德高尚,孝敬老人,教养儿女,他从小丧母,继母只比他大15岁,还有同父异母的三个妹妹和一个小弟弟,而且小弟弟比他的大女儿还小1岁,但家庭关系非常好,被乡亲们传为佳话。

深受父亲范云龙的影响,大女儿范迎军努力学习,认真工作,在黄村镇新安里私立幼儿园任常务副院长十几年,工作干得很出色,而且家庭关系亲戚关系维护的十分和睦;长子范铁军在北京维冠电子设备有限公司工作二十余年,从一个普通工人到车间主任到公司工会主席、主管安全生产的领导,2013年还被评为北京市劳动模范;次子范红军中医学校毕业,2009年晋升为副主任医师,由于医术高明、医德高尚,他的诊室里挂满了感谢范医生的锦旗,受到患者高度赞扬。

这就是范云龙的家庭,他们尽自己的力量为邻里乡亲服务着,为推进乡村文明建设默默地贡献着。

家风家训: 工作认真,名利不争,和睦相处,乐于助人。

刘鑫家庭

大兴区西红门镇六村



常言道，久病床前无孝子，31岁的刘鑫与妻子却用自己的行动温暖了父母双亲，用自己的故事感动了亲戚邻里。在他与妻子的眼里，孝敬父母，不必做到惊天动地，只要做好小事，身边点滴，饥饱冷暖都是孝敬之心。

30年前，母亲因为一场车祸终身瘫痪，5年前，父亲因为脑出血瘫痪在床。刘鑫夫妇既要照顾卧病在床的父母，又要抚养年仅7岁的孩子，然而，他们结婚十年来，一家人关系一直

很融洽，从没红过脸、吵过架，周围街坊、邻居都很夸赞这对小夫妻。

其中的辛酸与苦涩大概只有他们自己知道。去年夏季的一个傍晚，天上的雨哗哗的下个不停，刘鑫突然听到妻子焦急地喊：“你快来呀，咱爸这是怎么了。”刘鑫立即赶到爸爸的房间，看到爸爸吃力地低这头，呕吐不止。刘鑫没有再多想，立马撑起雨伞，找车把老人送到了医院，楼上楼下拿药、输水，一直忙到下半夜一点多钟，直到爸爸病情稳定下来，这才喘了一口气。

风雨飘零，更显亲情的温暖与珍贵。虽然艰难困苦，但在这个家庭里无时无刻都充满着爱和关心，虽然坎坷不安，但这个家里传递着孝道与慈爱，公婆对媳妇亲如闺女，儿媳对待公婆就像对待自己的亲生父母。子孝父严，母慈媳敬，妇温夫爱，家道始兴，愿一家人在爱的道路上，幸福安康。

家风家训：子孝父严，母慈媳敬，妇温夫爱，家道始兴。

金敬聪家庭

通州区潞城镇古城村



4885小时、2342小时、1563小时，这些数字代表了什么呢？这是一个志愿家庭成员几年来参与志愿活动的工时，他们在有限的志愿活动中，向大家传递了志愿服务的精神，带动身边人成为志愿服务的一份子，这个秉承志愿服务精神的家庭是金敬聪家庭。

金敬聪是一个土生土长的古城村人，幼时接受的教育对她的影响很深，她时刻告诉自己要向雷锋同志学习，心中有爱，行中有善。优秀的人相互吸引，相同的理念引起思想的共鸣。金敬聪

与丈夫王学仁都热心公益事业，因志同道合，二人结为夫妇，成为了一家人。女儿受父母的影响，也积极参与到志愿活动中。

2009年，金敬聪在志愿北京进行注册，成为了名副其实的志愿者，丈夫和女儿也先后进行了注册，同时他们还在志愿北京注册成为了志愿家庭。此后的志愿服务，他们不是在单兵作战，而是举家上阵服务。2016年，金敬聪和王学仁还分别注册成为了北京平安地铁志愿者，参加站台的志愿服务。

志愿服务的路上他们一路同行，多年来，他们先后获得了2018年全国学雷锋志愿服务四个100“最美志愿者”候选人、2018年北京市学雷锋志愿服务五个100“最美志愿者”等称号。

口中有德，目中有爱，心中有爱，行中有善。志愿服务精神已经深深地扎根在他们一家人的心里，融入他们的生活中。

家风家训：心中有爱，行中有善；一路同行，一路相伴；互帮互助，奉献友爱。

张杰家庭

朝阳区朝外街道吉祥里社区



张杰家庭是一个三世同堂的五口之家，每个人都在家里扮演着不同角色。生活平淡，但一家人和睦相处，小日子越过越好，越过越幸福。

通州区迎来副中心浪头，张杰作为潞源街道的一名基层管理人员，常常在单位加班加点，家庭的经营与维护就更多落在了妻子肩上。但妻子从无怨言，默默支持着他的工作，分担着教育儿子的责任。在夫妻俩的努力经营下，孩子茁壮成长，老

人舒心安康。结婚十多年来，家里的笑声愈发多了起来。

然，天有不测风云。2018年，父亲患病住院，身边离不开人照顾。当时，城市管理工作正值关键时期，一时间张杰感到肩上的责任如山般沉重。那段日子里，他每日横跨通州和朝阳，辗转于单位、家庭和医院。

就在张杰感到心力交瘁时，街道领导主动找他谈心，让他先去安心照顾老人；部门领导同事知道情况，主动替他分担工作；家里，母亲和妻子帮他分担生活琐事的同时，也劝慰他放下思想负担，帮他正视困难。有了同事的支持，有了家人的关心，困难在张杰看来也不再像以前那样艰难。难关过关关过，张杰相信，问题总会有解法和转机。

病床上的父亲为了不让家里担心，也努力恢复。母亲也是精心照料老伴儿的身体，每日早起准备病号饭，父亲的老友们也一次次探望，这让父亲心态逐渐转好，治愈的信心越来越强。老人们和家人的话题也越来越多，一家人的心贴得更近，张杰也愈发深刻地感受到家庭的温情和爱意。

家风家训：常站别人位置，理解他人，可减少误会。

王景瑞家庭

顺义区李遂镇东营村



岁至期颐孙满堂，五世同堂最美家。在风景如画的潮白河畔，百岁老太带着一家人，通过辛勤的双手，半生闯荡，让生活开出了最美的花朵。

老寿星王景瑞老太太1918年出生，一百年岁月里，她经历了封建时期的裹脚拘束、抗日战争的战火纷飞、三年灾害的饥饿寒冬，也见证了改革开放的温暖春风，目睹了新时代中国的发展腾飞。年少时，老太经常挨饿受冻，抗日战争期间，时常处境危险，

最危急时甚至距离日本人只有两米。潮白河畔几十年前常有洪水来袭，每次老太都要用筐箩往高处运送儿女，等到洪水退去再背着最小的女儿去修马路。

如今正是颐养天年的时刻，老太依旧闲不住，继续为儿女操劳。老太共生育过7个子女，长大幸存4个，如今已是五世同堂，家里生活渐趋顺境，子孙后辈也个个是孝子贤孙。大儿子生于贫困时期，小时便帮着父母分担劳作。20年前大儿子因病失明，始终不离不弃的贤妻便替他尽孝道。二儿子和二儿媳几十年如一日照顾老母亲，在一同居住的40余年里，两代人没有红过一次脸。老太的大女儿37年前病故，女婿不仅一人将儿女带大，几十年来更是对岳母像生母一样敬爱。老太的小女儿之前在市里居住，离老母亲远，小女儿就和爱人半月往返一百公里来看望老太，两年前，小女儿还全家回到农村租房住，方便照顾老母亲。老太如今总说，赶上了国家的好政策，以前做梦也没有想到的生活如今成了现实。

家风家训：百善孝为先，常存仁善心，以和为贵，以诚待人，传递正能量。

魏松家庭

顺义区北小营镇榆林村



说起 78 岁的魏松，榆林村没人不知道的。原来，为了美化小院，魏松把建“农家乐”小院的想法与家人说了，家人听了纷纷双手支持，儿子更是当时表态，搭架的事交给他。没几天，一个长 15 米、宽 3 米的木质架搭好了，魏松自此多了个“老花匠”的工作。那一年，150 多个大瓠子喜获丰收；120 个窝瓜、80 多个葫芦让人开颜。这三年，家里每年收获的二百斤瓜果蔬菜，让半条街的街坊都能随时尝鲜。如今，凡是从他家门前路

过的乡亲，都要停一停，看看小院美景。喜了自己，也不能忘记乡亲。魏松不仅把自家小院打理成了花园，还帮助乡亲一起种花草，遇到有人求助，他上门讲解；听说谁家没有花种，把自家花送人。

是知名“老花匠”，更是众人口中的老村长。2001 年，魏松从岗位上退了下来，但村里的大事小情，尤其是和环境有关的活动，却总少不了他的身影。榆林村开展“我的小院我做主”活动，魏松利用“三下三上”工作方法，和村里的年轻干部一起下户宣传、讲解，乡亲们见是老村长来了，都痛快地答应参与。村里工作遇到“瓶颈”，他也总会主动提出一些新颖想法，争取帮助村里的工作开展得尽善尽美。

魏松的生活态度逐渐影响到村里家家户户，如今，榆林村经济发展了，收入增加了，道路宽敞了，街道美化了，北京“最美乡村”也评上了。看着村里喜人的变化，魏松心里别提多高兴了。

家风家训：团结邻里，与人为善，热心奉献，诚信为先。

甘凤仙家庭

平谷区熊儿寨乡熊儿寨村



甘凤仙家住平谷区熊儿寨乡熊儿寨大街 100 号，全家 3 口人。甘凤仙家最出彩的事儿是靠科技养桃、电商销售，科学致富，改变了果农靠天吃饭的局面。

甘凤仙为管好十几亩果园，她只身一人去过刘家店、到过北宫，拜访桃农“大家”，讨教桃树管理知识，结合自家实际，买来专业果树书籍，晚上挑灯夜战看书，白天精心劳作，将所学的理论知识融入到树上、树下管理，功夫不负有心人，她家的果品

收入在熊儿寨村始终名列前茅。她还参加妇联举办的微商培训，建立微店，实现网上销售精品大桃，2018 年她主动跟进电商中级班参加培训，开了淘宝店，果品收入将创新高。

几年来，甘凤仙和丈夫，在产业循环中践行着科学致富，分享着网络时代给生活带来的高效便捷，改写了果农靠天吃饭的历史，彰显了新时代的巾帼风采。

甘凤仙还推动跨市销售，帮助丈夫成为“经纪人”。2012 年，甘凤仙丈夫做起了买羊、卖羊的“经纪人”，他凭着多年的诚信与真诚荣获了密云、顺义、兴隆等多地养殖户和商贩心中公认的“羊达人”爱称，养羊、卖羊年收入达 4 万余元。

致富不忘乡邻。甘凤仙和丈夫用自家的三轮车拉土垫路，十几车渣土，她们一掀掀填平了胡同道路。邻居家孩子结婚，她主动伸出援手。主动借钱给邻居家孩子上学。

家风家训：真诚做人，科学致富，爱心助人。

李小平家庭

平谷区滨河街道林荫社区



李小平和丈夫熊爱国都是人民教师，他们有个可爱的女儿，共同组成了一个普通而幸福的三口之家。丈夫熊爱国前后六年援疆援藏工作，促进了民族团结，为边疆教育默默奉献，用平凡诠释着家与爱的真谛。

熊爱国情系藏区学子，爱心助力成长。他常把几个长期住校的学生带回公寓，看新闻、聊天、帮他们洗衣服、理发。他周末家访，道路遥远，可他走遍了 37 个孩子的家，带去了学

习用具和热情问候。

他还在自己的微信朋友圈发出为孩子捐冬衣的倡议，得到了全国各地爱心人士响应，为学校和班里学生捐助了衣服文具等。他经常顶风冒雪，开着私家车为边远藏区送去爱心人士捐赠的大量生活物资。

赠人玫瑰手有余香。几年来他被评为“优秀班主任”和“优秀教师”“拉萨市优秀援藏干部”“拉萨市优秀援藏教师”，“西藏自治区最美援藏教师”。2018 年被评为第八届首都民族团结进步先进个人。

妻子李小平则无怨无悔地支持丈夫的一期援疆、两期援藏。她独自一人撑起这个家庭，工作中也取得了优异成绩。他们的女儿学习成绩优异，也学习爸爸乐于助人，主动拿出自己的压岁钱资助一名藏区贫困学生，每个月定时给这名学生打钱，并鼓励她好好学习，两个孩子已经成了好姐妹。

李小平的家人有着共同的社会理想，他们为此而快乐，为教育事业、为边疆的孩子做出了无私奉献。

家风家训：诚实做人，规矩做事。

王焱家庭

昌平区天通苑南街道天通苑第一社区



昌平区天通苑南街道天通苑第一社区的王焱今年已经 71 岁，她和爱人、儿子儿媳、女儿组成的五口之家幸福美满，他们奉行“人生有所贵，所贵有终始”的家训，践行“要想做好事，就得有付出”的观念，发挥特长助力社区建设。

王焱在爱人和孩子的理解与支持下，投身社区公益活动，为社区的文化生活做出了很大贡献，并取得了一定的成绩。

天通苑第一社区成立后，王焱组建了社区舞蹈队，并担任队长，

因为条件限制，她们都是自学、自编舞蹈。慢慢的，舞蹈队壮大了，水平提高了，多次参加社区及街道的文艺汇演，获得好评。2013 年王焱又组建了社区女子小合唱队，并于 2015 年 5 月举办了专场音乐会，一连唱了 20 首歌，居民都意犹未尽。2015 年，在社区居民的推荐下，她兼任社区大合唱团团长一职。大合唱团人员多、年龄偏大、基本功也较差，她就给团员普及基本知识，教授发音方法，提高演唱技巧。目前，合唱团已成为社区的一大亮点，多次参加比赛并获奖，团员彼此感情也很深，团队凝聚力更强了。

王焱在热心公益的同时，还积极配合社区妇联工作，2017 年 11 月，她全票通过担任天通苑第一社区妇联副主席一职，充分发挥专长，带领社区妇女对社区文化生活添砖加瓦。

任何一个事业做得好的人，都离不开家庭的支持。王焱的家人用实际行动支持她的工作，帮忙做了很多抄抄写写、整理录音、制作视频的工作。这不仅让王焱投身公益时无后顾之忧，更是为她助力，更好地发挥自己。

家风家训：人生有所贵，所贵有终始。

蒋春媚家庭

昌平区城北街道一街社区



“在我家,我的绘本、故事书最多。”蒋春媚5岁的女儿这么说。昌平区城北街道的蒋春媚夫妻俩坚信:书可以带给孩子快乐,也可以带给孩子知识,更会带给孩子朋友。以“快乐、阅读”为家训的蒋春媚家庭,夫妻俩都是“雪绒花”志愿团队的成员。从2015年起,他们致力于“把亲子阅读传播出去”,如今已得到诸多家庭的认可,自己的一双儿女更是被培养得十分优秀。

蒋春媚从走进“雪绒花”,一步一个脚印地走出了自己的公益之路。她主创的《亲子阅读,新颖体验》活动得到了广泛认可,截至2018年底,共开展25期,近40场活动,参加人数达2000人。三年来,由她组织、备受欢迎的活动不下10场,这都是她利用自己2个孩子午睡的时间与合作机构敲定,再悉心组织的。每次活动的落实、家长宝贝的好评,都蕴含着她的真诚,这其中的阻碍与困难她都一一克服,因为她坚持“把亲子阅读传播出去”。

在蒋春媚的影响下,她的丈夫在2018年10月创建了属于自己的品牌活动《雪绒花绘本剧场》,经过3周试课,现已开设2个剧场课时,不同的年龄段、不同的绘本剧,却有着相同的理念——“宝贝玩中学”。通过夫妻俩组织的公益活动,很多的孩子交到了朋友,语言组织能力、舞台表演能力、分析问题能力、待人接物方面等都有不同程度的提升。家风如雨,在蒋春媚夫妻的培养下,女儿非常懂礼貌,邻里都对她称赞有加。在这样一个热爱阅读、为理想不断努力、热心公益的家庭,家风传承是润物无声的。

家风家训: 开心,阅读。

葛丽家庭

怀柔区杨宋镇南丰村



葛丽是一名普通的农村妇女,家里有六口人。她的父母都是地地道道的农民,葛丽从小看着父母无微不至地孝顺长辈,身为女孩子的她更懂得了爱。

2006年一个夏日午后,葛丽的妈妈被确诊为肾功能不全,并开始接受治疗。葛丽辞掉了工作,把年幼的儿子送到亲戚家寄养,自己夜以继日在病床前照顾妈妈,可妈妈的病情越来越严重,转为了尿毒症。医生说如果不换肾的话只能靠血液透析维持生命。

因为匹配肾源很难找到,暂时只能选择透析维持妈妈的生命。透析副作用很大,妈妈每天呕吐不止,几乎不能进食,并且完全不能排尿,更可怕的是眼底出血很难得到控制,已经接近失明。看着妈妈在痛苦中挣扎,葛丽当即决定:把自己的肾捐给妈妈。她的丈夫非常支持葛丽,默默地帮助葛丽去医院做肾移植配型。最终配型结果出来了,葛丽可以为妈妈提供肾源。

2007年9月13日,葛丽和妈妈一同被推上了手术台。手术做了3个多小时,葛丽醒来后,第一句话就问:“我妈妈怎么样了?”在场的医护人员无不被感动得流下了泪水,并高兴地告诉她,手术非常成功。三天过后,妈妈排尿正常了,一切指标都很好。

“对我来说,一家人平平安安、健健康康、高高兴兴,和和美美,就是最大的幸福。”葛丽拉着母亲的手,说出了心中最质朴的愿望。她还表示,将来自己百年后愿意捐赠所有可用的器官帮助更多的人。

家风家训: 百善孝为先。

曹桂红家庭

密云区穆家峪镇南穆家峪村



在密云区穆家峪镇南穆家峪村,有一个集结了海、陆、空三个军种的大家庭,而这个家庭中的大家长是一位和中国共产党同龄的老人——郝文华。

郝文华的丈夫很早就去世了,留下了郝文华和五个孩子(三个是自己亲生的,两个是丈夫哥哥家的),这位在战乱中成长的母亲,一直将家庭幸福寄托于国家发展,上世纪六十年代,国家国防建设发出号召,老太太把老三(大儿子)送去当空军,

随后,老四、老五也相继入伍海军和陆军行列,郝文华的家成了少有的同时占有“陆、海、空”三军的军属家庭。曾有人问老太太,不心疼自己孩子吗?老太太喊着泪说道:“我心疼,但有国才有家啊,他们当兵保国,其实就是在护家。”

如今的郝文华老了,走不动了!渐渐长成的儿女开始传承孝道,让老母亲尽享天伦之乐,四儿子何桂林知道母亲挂念自己,就和妻子曹桂红商量,一同将老母亲接到家中悉心照料。儿媳曹桂红因患有中风后遗症,一侧的手和脚失去知觉,身患残疾,依然毫不犹豫将老太太接到自己家中伺候。多年来,儿媳曹桂红从未有过任何怨言,和丈夫何桂林一起无微不至的照顾老太太。儿媳曹桂红在忙于日常家务之余,每天只要有时间就陪双目失明的老太太聊天,让老太太很快从失明的孤独、焦躁、抑郁状态中走出来。一日三餐、洗衣、洗澡、剪指甲……这些正常人都觉得琐碎的护理工作,儿媳曹桂红常年累月的坚持着,无怨无悔。

家风家训: 勤俭兴家,孝亲敬老。

束中琴家庭

延庆区大榆树镇乡镇高庙屯村



大榆树镇宣传文化组织员,这份工作束忠琴已干了9年多。从最初的外地媳妇儿,到村里的文化名人,她凭实力在这个平台发光发热,带领村名过上有滋有味的文化生活,也让她的家庭充满幸福。

从益民书屋、数字影厅到村村响广播、居家健身器材,束忠琴这个宣传文化组织员要管的事儿很多。不仅如此,她还组建了“一枝花”舞蹈队,先后编排了《红色娘子军》、《腰鼓扇子》等近十几支舞蹈,几次代表镇里参加区里的比赛并取得好成绩,还登上区里百姓春晚的舞台,还曾被中央电视台、北京电视台、北京日报等多家媒体采访和报道。

慢慢地,她从村里人口中的“志刚媳妇”变成了“小琴子”。通过自己的努力与带动,让村民从“打牌唠嗑”发展成为“唱歌跳舞”,让小习惯引领大变化,不仅丰富村里的文化生活,也让更多的村民远离酒桌、亲近书桌,告别牌场、漫步广场,逐渐养成更加健康文明的生活方式,让文明新风吹满广大农村。

近两年,束忠琴还代表北京市宣传文化组织员,去中宣部作为典型发言,随后又成为延庆区百姓宣讲团的一名宣讲员,将自己的故事传递到延庆的每个角落。

9年多来,束忠琴看到农村的变化,文化设施日益完善,农民文化生活日益丰富。而她也由一个土里土气的外地媳妇,变成了村里人都佩服的文化骨干、变成登上全区大舞台的表演者,成为“文化名人”。

束忠琴有今天的成就,是因为身后有个支持她的家庭。只有家人的支持和家庭幸福,才能助推她在文化大舞台上显身手。

家风家训: 家庭做支撑,梦想小船方能驶得更稳更远。

郎恩鸽家庭

延庆区张山营镇田宋营村



从羊倌儿到滑雪队长，因为冬奥会，延庆区张山营镇田宋营村村民郎恩鸽的人生发生了翻天覆地的变化，他的故事也成为这个村子助力奥运的真实写照。

2015年，北京携手张家口成功的申办2022年冬奥会，家乡张山营镇成了冬奥会延庆赛区所在地。和村里很多人一样，他把自家300多只羊卖了，助力环保，发展生态。郎恩平日里喜欢滑雪，冬奥让他萌生了一个想法：成立滑雪队。这个想法得到了

张山营镇政府的支持，为他们配备滑雪装备，正式取名为“海坨农民滑雪队”。第一批队员一共18名来自各村，有司机，打零工的，还有农民，从事的工作五花八门，但雪龄都在10年以上。

成立滑雪队后，郎恩鸽的生活发生了巨大的变化。2018年1月妻子孙颖生下女儿，从怀孕到生产郎恩鸽基本上没有什么时间去陪伴她，直到她生产当天也是匆忙从雪场赶回来带着她去的医院。但妻子很体谅他，支持他。有梦想，农民也能成为滑雪教练。滑雪队成立不久，郎恩鸽就接到延庆区体育局的电话，给滑雪队争取到了参加瑞士滑雪联盟教练的专业培训机会。虽然培训节奏紧张、强度大，但大家都很珍惜这次机会，顺利通过考试并拿到了初级和一级证书。接下来，他们为农民培训，不到三个月的时间，累计培训人次就达到了5000人次左右。2022年冬奥会即将来临，郎恩鸽带领的滑雪队又有了更高的目标，那就是冬奥会举办期间要学会更高的技术，学以致用，从业余到专业到转型就业，从山沟走向国际，向世界展现我们新时代农民的风采。

家风家训：放飞梦想，助力冬奥。雪村农民家也是运动主力军。

郭延宝家庭

丰台区长辛店街道朱北社区



郭延宝军队转业后，在北京市计量检测科学研究院工作任处级干部、高级工程师，妻子高靖川在区民政局工作，两人具有强烈的责任感和使命感，一家人热心公益、服务社区，做了大量感人事迹。

郭延宝是朱北社区的志愿者，经常利用休息时间为社区居民学雷锋做好事。从2006年到现在的12年来，郭延宝一直持续不断地关心社区空巢老人，让孩子和80多岁的老人们一起玩耍、陪伴和聊天，帮助老人们打扫卫生。

郭延宝居住的社区里有一个碉堡，是日军侵华证据和抗战爱国教育素材。郭延宝带领全家和社区的热心人全力保护，筹集资金十余万元，经过7年努力，将其列入了“区县级文物”，并创建了“社区碉堡学校”，带领全社区的儿童开展公益教育活动，《法制晚报》专门报道了这件事。他撰写了《社区建设三年发展规划》，《建议社区开创直播讲党课新方式》、《将社区空地绿化成为“共产田”》等，许多已经被社区党委采纳。

八一建军节、国庆节日时，郭延宝带领家人接受国防教育，进军校慰问新学员观看军训、阅兵和升国旗等活动。这一活动，从2005年至今已经坚持了13年。妻子也经常带着孩子到朱北社区做公益活动，捐书、捐棉衣、打扫卫生等。孩子郭懿坦受父母影响，每次学校有活动总是热心参加，还获得了《社团活动创意之星》和《纪律之星》荣誉。

郭延宝一家热心社区公益，引领了社区风气向着关心公益的方向发展，这种“小家连大家”的家风值得赞赏。

家风家训：关爱幼老，践行教育；热心公益，引领社区；勤俭为本，不忘国防。

夏晓飞家庭

海淀区永定路街道九街坊社区



夏晓飞在北京自然博物馆工作，身兼标本部副主任、电镜室负责人和北京植物学会副秘书长多个职务；爱人郑玉成，在航天系统工作，兢兢业业、刻苦钻研，已成为单位科研骨干，曾荣获中国人民解放军科技进步二等奖。夫妻俩有两个小女儿，和公婆同住，组成了一个快乐幸福的大家庭。

这是一个投身科学事业的家庭。爸爸在繁忙的工作外，努力挤出时间做科研、照顾家庭；妈妈在离家一墙之隔的航天系统上班，不回家吃饭是常态。但是，无论工作多忙，生活多累，一家人都积极乐观面对，家庭和睦团结。

夏晓飞在工作中认真严谨、以身作则。由于赴外地布展涉及的动植物标本大都是国家一、二级保护物种，还有若干珍贵化石，搬运、装箱和陈列过程容不得半点闪失，因此每次布展撤展过程中他都坚守在第一线，认真装卸，仔细核对；他还积极组织开展学会学术、科普活动，慢慢形成了品牌效应。任职期间，夏晓飞曾主持和参与多项国家级、市级科研项目，发表20余篇核心论文。

爱人郑玉成是一名的航天系统的总体设计师、两个孩子的妈妈。由于工作的特殊性，她在休产假期间，依然保持全天候电话联络，同事遇到难以解决的问题打来电话，她二话不说就回单位亲自指导。这位坚毅的母亲已成为单位科研骨干，2013年获中国人民解放军科技进步二等奖、晋升为主任设计师。夫妻二人相敬如宾，在日常生活中，对两位老人尊敬有加；两个女儿耳濡目染也十分懂事。姐姐学习成绩名列前茅，妹妹机灵可爱，孩子们都善良友爱，尊重师长。

家风家训：与人为善，与邻为友，严己宽人，尊重长辈。

杜卉家庭

丰台区方庄街道方庄社区



杜卉在北京市服务贸易事务中心工作，爱人在商务系统工作，两人结婚10年，爱人先是被选派到怀柔山区锻炼5年，回城后不久又于2017年援藏。虽然聚少离多，但她理解爱人爱岗敬业的事业心，以实际行动默默支持爱人工作，夫妻感情日益深厚。女儿3岁，家庭幸福、温馨。

新婚不久，杜卉的爱人被单位选派到怀柔山区汤河口镇基层工作。那时，每当雨雪天，杜卉心中总牵挂着远在山区的爱人，近五年的时间，度过了许多不能安眠的夜晚。

2017年爱人回城不久，又远离北京去援藏，相隔3800余公里，再一次两地分居。这次离别，对杜卉的爱人而言，也是一次身心的严峻考核。一年多来，杜卉承受住生活和工作压力，全身心支持爱人工作，每当带着女儿与远在西藏工作的爱人视频时，呈现的都是欢声笑语，这期间女儿会叫爸爸了，稚嫩的一声“爸爸”，定以让人动容、动情。两人的距离虽然远，但是心贴得更近了。

在这一天天平淡的日子里，杜卉夫妇彼此牵挂着对方，认真工作、生活，尽管相隔两地，但小家庭温暖、幸福又美好。

家风家训：家和万事兴。

丁山家庭

海淀第 28 干休所



丁山、王桂昌夫妇是一对德高望重的革命军人，丁山首长 98 岁，王桂昌阿姨 93 岁。几十年来，他们休戚与共、伉俪情深，家庭幸福、子女孝顺，邻里和睦、堪称典范。

两位老人年轻时经历了戎马生涯的激情岁月。1950 年朝鲜战争爆发，王桂昌随丈夫丁山来到抗美援朝前线，丁山担任俘虏营政委，她从医。俘虏营使命特殊，任务艰巨。组织上批准丁山夫妇在驻地安家，并携带着年仅 3 岁的女儿小丽。管理俘虏营的工作很忙，不仅思想教育要跟上，伙食也要搞上去，而且逢年过节要组织俘虏开展文艺活动。繁忙的工作任务，常常使他们无暇照顾女儿。

抗美援朝回国后，丁山夫妇分别到外国语学院进修，1959 年毕业，1960 年开始外交工作。夫妇两人先后在我国驻瑞士、阿尔巴尼亚、苏联、日本大使馆工作，为我国外交事业做出了贡献。夫妇俩常年居住在国外，工作繁忙，两个儿子和两个女儿一直交由姥姥照顾，对孩子的教育最多的方式是通过往来书信。虽然父母不在身边，孩子们以父母为榜样，有三个是军人、一个是公安，都是党员，继承了父母的光荣传统。

海淀第二十八离职干部休养所建所之初，丁山老首长担任所党委副书记，与干休所工作人员一起同甘共苦，为干休所建设做出了突出贡献。现在王桂昌仍然担任老干部支部委员，心系支部老干部队伍，哪家阿姨生病了，哪家生活困难了，都及时与所里联系，尽自己最大所能帮助大家，受到街坊四邻的一致赞誉。

丁山夫妇及全家的事迹在所里已成为美谈，成为大家公认的“最美家庭”。

家风家训：见利思义，见贤思齐。

汤阳家庭

66429 部队



三代人投笔从戎彰显爱国本色，一家人报效社会书写时代忠诚。汤阳，安徽滁州人，卫戍区某部班长，2016 年入伍，在这个年轻的战士身上传承着一家人红色的基因，流淌着祖辈父辈忠诚的血脉。

汤阳，一家三代从军，爷爷、二叔、三叔、哥哥都有从军经历。爷爷汤伏余，离开部队后积极响应党和国家号召，投身到地方建设中，担任滁州市全椒县新兴村的老支书，在担任村支部书记期间，带领村民搭桥铺路，挖湖灌溉，为当地脱贫致富做出

突出贡献，深受当地人民群众的拥护。二叔汤圣华，担任县国土资源局部门主任期间，积极为人民群众解决矛盾困难，多次被评为优秀共产党员。三叔汤圣兵，参军期间 2 次荣立个人三等功，被兰州军区评为“空军优秀党务工作者”、“优秀共产党员”、“基层主官标兵”等荣誉，在地方担任滁州市民族科科长和扶贫攻坚小组工作期间，致力于为当地少数民族和地方贫困群众解决困难，脱贫致富，工作成绩突出。哥哥汤群仍在南部战区空军电子对抗旅服役，期间多次获得优秀士兵、嘉奖等荣誉。

“忠诚为本不忘党恩，报效国家服务群众。”正是秉承这样的家风家训，三代人从军忠诚为国，几辈人付出投身建设。这既是对祖国的奉献，对军营的热爱，也是一种优良家风的传承，他们把部队培养的优秀品格融入到地方建设之中，在各自的岗位继续发挥着光和热，体现了几辈人的爱国与爱家，书写了一个大家庭的忠诚与担当。

家风家训：忠诚为本不忘党恩，报效国家服务群众。

何标家庭

朝阳区三里屯街道东三里屯社区



何标，原名张光正，1926 年出生，台湾台北板桥人，中共党员、台盟盟员，台湾著名作家张我军之子。1945 年入伍，被中央军委授予独立功勋荣誉章，曾任国务院台办专家组成员、全国台联理事、北京市台联副会长、顾问等。

1985 年从工作岗位离休后，何标全身心地投入到台联和台盟的各项工作之中。由于从小受家庭环境熏陶和同学影响，何标对文学情有独钟。他深信，中华五千年文化是维系两岸同胞的精神纽带，是实现和平统一的重要基础。在收集父亲张我军遗作并编辑文集时，何标对上世纪 20 年代台湾日据时期的新文学运动有所了解，开始进行研究并发表理论文章，出版著作有《张我军全集》、《老北京台湾人的故事》、《番薯藤系两岸情》、《我的乡情和两岸情》等。2002 年，他加入了中国作家协会，在家人的支持和鼓励下撰写和发表作品，表叙亲情乡情，关注台胞民情，批判“台独”分裂主义言行。

作为台湾籍家庭，何标和全家人有着一颗赤诚的爱国之心。多年来，何标和家人一起接待了林海音、张光直、陈映真、王晓波等知名台湾作家、学者，积极发挥桥梁和纽带作用，利用访台、探亲等机会，向亲友们介绍祖国大陆的情况。如今，已年过 90 的何标过着惬意的晚年生活，参加过老干部合唱团，在门球队担任教练员和裁判员。他还坚持学习使用电脑打字、上网、发送邮件等。他说，标希望能在中国共产党诞生一百周年时，亲眼看到小康社会的全面实现，并热切期盼能与海峡两岸的亲友共同庆祝祖国在迈向中华民族复兴中取得的伟大胜利。

家风家训：爱祖国、爱家乡，勇于开拓，好学上进。

胡亚捷家庭

顺义空港街道双龙源社区



胡亚捷和爱人汤静是演员、是明星，他们还是公益人士。作为烧烫伤关爱公益基金的发起人，为了“少一个，再少一个烧烫伤者；多一个，再多一个幸福家庭”，胡亚捷夫妇已经奔走了 4 年。

2014 年，胡亚捷夫妇和朋友烧伤整形医师孙便友共同救助了一名河北沧州烧伤女孩。救助中，他们了解到中国每年约有 2600 万人发生不同程度的烧烫伤，其中儿童占 30% 以上，如果没有得到及时准确的救治，后果十分严重。

2014 年 9 月，胡亚捷和烧伤整形医师孙便友医师共同发起了中国社会福利基金会烧烫伤关爱公益基金，从此走上了专业公益人的道路。2016 年胡亚捷汇聚各方资源，发起了“爱无痕计划”，推广预防烧烫伤科普教育，以从根本上改变中国烧烫伤现状，降低中国儿童烧烫伤发生率。2016 年 - 2017 年胡亚捷夫妇亲自带领团队开展预防烧烫伤科普教育的“远离烫烫小怪兽儿童课堂”，这些拥有自主知识产权的产品填补了我国儿童预防烧烫伤科普宣教的空白。2018 年 5 月 21 日他们正式启动了“全民预防烧烫伤教育工程”，在全国成立了 NGO 合作伙伴平台，参与到活动中的公益组织有 50 余家，公益活动走进全国 30 省 50 多座城市，累计培训公益宣导老师 2000 人以上，预防烧烫伤科普知识受益人数超过 10 万余人。他们积极利用自己演员的影响力，带动明星、知名专家和企业家加入，目前烧烫伤公益团队规模已经发展到 200 多人、1000 多位志愿者加入。

2018 年胡亚捷、汤静夫妇被民政部授予“中华慈善奖慈善楷模”荣誉称号。

家风家训：家，是必须“熬制”的一锅八宝粥——即粘糊儿又能保持每一粒“食材”的实质不灭。

刘兵家庭

海淀区北太平庄街道笑祖塔院社区



刘兵是朝阳区财政局副局长，他和妻子都是从外地考学分配到北京工作的。结婚十八年来，全家人互敬互爱、孝敬老人、积极进取，家庭和睦、温馨。

作为政府官员，刘兵舍小家为大家，先后两次到贫困地区挂职。2013年上半年到内蒙古挂职两年，2018年，刘兵再一次到河北张家口市扶贫挂职。每次外派挂职他都在家人的支持下义无反顾地服从组织安排，踏上扶贫征程，出色地完成组织交给的任务。

张家口市贫困规模大、贫困程度深，是脱贫攻坚的主战场。刘兵到张家口后，组织任命他为市扶贫办副书记、副主任，分管扶贫协作办、社会科、双基办，主抓东西部扶贫协作工作、全市深度贫困县的基础建设和基本公共服务提升统筹等工作。目前，张家口市东西部扶贫协作项目全部开工，已完工项目122个。张家口市东西部扶贫协作国务院扶贫办考核准备工作也已就绪，正充满信心迎接国务院扶贫办的考核。

刘兵和爱人的父母都在老家，四位老人的生日或是逢年过节，他们都会寄钱或寄东西回去表达心意；作为父亲，刘兵能以身作则，注重对儿子在世界观、人生观、价值观方面的培养和正确引导，引导孩子建立自强、自律、敢于拼搏的奋斗精神。

刘兵一家积极奋进，在家里尊敬长辈、爱护晚辈，用平凡生活中的点点滴滴诠释了家与爱的真谛。

家风家训：尊老敬贤，扶危济贫。

宋景军家庭

房山区良乡镇北潞华社区



房山交通支队万宁大队民警宋景军有一个幸福美满的家庭，爱人是位外语教师，儿子是一名国家公务员，儿媳在一家公司工作，家里还有一位慈祥的八十多岁的老母亲。

2016年9月21日，一场突如其来的灾难打破了他们的宁静生活。那天，宋景军因脑动脉瘤突然破裂，生命危在旦夕。三天之内两次头部手术、术后在ICU监护室整整一个月，半个多月才稍微有了一点意识；手术后8个多月，生活不能自理，大小便不知道，

没有记忆力，从不主动说一句话。

患难见真情，一家人同心协力共同对抗病魔，一步一步把宋景军拉了回来并逐步恢复康复。妻子曾十天十夜没有离开ICU的病房，看护在床边。妻子还要照顾宋景军年过80的老母，又每天奔波在房山、宣武医院和康复医院之间，他的儿子和儿媳也尽力照顾生病的父亲。经过8个多月的治疗和康复，宋景军终于康复了。2017年8月1日，宋景军正式上班了，能够正常工作、正常生活，妻子、儿子、儿媳也可以安心上班工作了，老母亲也高兴地安度晚年了，这个家庭又恢复了往日的欢笑。

风雨过后见彩虹，2018年8月小孙子诞生，一家人迎来了新的希望。创造了生命奇迹、重回岗位的宋景军被评为2018“北京榜样·最美警察”。

家风家训：互相尊重，互相体谅；快乐共同分享，痛苦一并承担。

黄晓钢家庭

密云区鼓楼街道阳光社区



黄晓钢的家庭是一个典型的事业型家庭，他在公安战线拼搏奋战，妻子是医务工作者，工作也十分出色，两人先后分别被选派到西藏和新疆工作，在平凡的岗位上甘于奉献、全心全意地贡献着自己的力量。

参加公安工作以来，黄晓钢先后在看守所、预审、政治处、刑侦、派出所5个岗位工作，恪尽职守、无私奉献。妻子荀志红是密云区医院的一名内科主治医师，兢兢业业，刻苦钻研，

在心血管内科方面是单位的业务骨干。孩子7岁那年，妻子光荣地成为北京市第六批援藏医疗队的一员，奔赴西藏开展援藏工作。在送妻子到机场送行的时候，儿子拽住妈妈的衣角哭着不肯撒手。

6年之后，黄晓钢积极响应以习近平同志为核心的党中央治疆方略和援疆工作部署，光荣地成为首都公安选派的第一批集中援疆民警，责任重大，使命光荣。妻子和儿子虽然恋恋不舍，但仍然坚定地支持了他的决定。“踏实工作，平安归来，家里有我们呢，”这就是临别时妻儿对他的嘱托。

这个普普通通的3口之家，大事讲奉献、小事懂珍惜，默默地奉献小家，服务大家。

家风家训：平凡中创造幸福。

岳成家庭

昌平区北七家镇八仙别墅社区



岳成律师是北京岳成律师事务所创始人，国家一级律师，执业近四十年，办案逾千件。五十年来，岳成律师与老伴相濡以沫，共同养育了四个优秀的儿女，使他们都成为最优秀的律师。岳成律师与老伴同两个儿子、儿媳以及他们的孩子们共同生活在一起，家庭十分温馨和睦。

岳成律师是知名的律师，家教非常严格，他常说：“最优秀的律师无一不是道德的典范”。岳成律师的家训是：懂感恩、知敬畏、

有礼貌、要孝顺。在他的言传身教和培养下，儿女也都事业成功。

平时大家工作都比较忙，因此家里有个不成文的规矩，一般不会在中午或者晚上吃饺子，吃饺子会安排在早上，因为早上人最齐。另外每年春节全家人都要在一起。为了给儿女树立一个正确的人生观和价值观，岳成律师规定即使是春节，家里连麻将都不许打，就是怕孩子沾染上赌博的习惯。每年十一放假，不管大家工作多忙，全家人会安排一起出去旅游，一方面感受祖国的大好山河，另一方面也利用难得的机会一家人一起聚天伦之乐。相爱容易相处难，这么一大家子人聚在一起一天容易，二十几年相处下来，和谐友爱，确是相当难得。

三个家庭生活在一起，各自关系都要细心处理好，特别是对婆媳关系，岳成律师家婆媳就非常和睦。岳成律师的小儿媳宋静记得，在她生完孩子坐月子期间，婆婆对自己无微不至地照顾，那时候，恰逢家里阿姨不在，婆婆亲自给她熬鸡汤补身体，并亲自给她端上楼递到床边，让他们感受到长辈们对他们的关心和爱护。

岳成律师一家人互敬互爱，彼此尊重，彼此爱护，晚辈对长辈敬重，长辈对晚辈爱护，家庭幸福温馨。

家风家训：懂感恩、知敬畏、有礼貌、要孝顺。

谷书利家庭

大兴区青云店镇孝义营村



他是青云店镇孝义营村党支部书记，铮铮铁骨，担起一个村的生计与安康；他是三代同堂四口之家的顶梁柱，踏实和善，守护一家老小的平安与富足。在家里，他是懂孝顺懂礼仪的儿子，他是知冷暖知包容的丈夫，他更是有责任有担当的父亲，他就是谷书利，一个在工作中生活中传播孝道的村党支部书记。

在村里，他是心里装着村民的带头人，自1999年以来他为居民解难题办实事没少辛苦，还在镇党委政府的支持下成立“孝心馒头”馒头加工厂，利用村内妇女都会做的小馒头做起了大文章。以“孝心馒头”为品牌依托，打造健康生活理念，弘扬“仁孝”传统美德，做起了“孝心不能等”的小馒头产业文化。如今，孝义营村村庄环境整洁漂亮，“孝心馒头”远销各大商超门店，经常有四面八方的游客到工厂店体验花膜DIY，小馒头文化已经成为了大兴区的一张美丽名片。

在家里，他事情多、任务重，经常不在家，家庭管理的重担就落在了妻子王连芳的肩上。妻子从无怨言，默默地支持着丈夫的工作，承担着照顾老人，教育孩子的责任。婆婆待媳妇如亲生女儿一般，妻子把婆婆当作自己的母亲一样看待，妻子常说“学会理解和包容，学会换位思考，就知道每一个人都不容易”。

百善孝为先，从谷书利的小家到孝义营这个大家，“孝”字不仅仅是指“孝道”，更是一种文化的传承，而且人人信奉，人人传扬。

家风家训：奉先思孝，处下思恭；倾己勤劳，以行德义。

盛林家庭

海淀区花园路街道北极乐社区



盛林，北京妇产医院原副院长，她和老伴唐炎一起走过战争，经历艰辛，相濡以沫，志同道合，革命伉俪，夫妻情深，用心和生命谱写无愧的人生。

两位新四军老战士在1948年短暂的战斗间隙成婚。俩人只是在一起吃了顿简单的晚餐，第二天就回到各自的部队继续战斗和工作，直到1952年盛林从军医大学毕业后，担任南京军区总医院妇产科医生才与唐炎重聚，在南京安家、相继生育了4个孩子。

1959年4月，唐炎从南京调到新组建的中央军委国防科委工作，也把家搬到了北京。1959年6月，盛林转业到北京妇产医院工作，这时才把寄养在亲戚家的孩子们陆续接回到家中，靠严谨的家风，加上严传身教，用自己对党忠诚、对工作认真负责、为革命勇于英勇献身的精神影响着孩子们，4个孩子都茁壮成长，分别成为革命战士：两个孩子一直在部队为国防建设作贡献，两个孩子转业回地方，为国家经济建设和卫生健康事业努力奋斗。

1985年12月和1988年6月，唐炎和盛林分别从解放军军事科学院军制部部长、北京妇产医院常务副院长岗位上先后离休。两人离休不退岗，继续在各自岗位上工作多年，为祖国做出重要贡献，被评为北京市先进离休干部、立功4次、先进工作者、模范党员等荣誉称号。

如今，两对90多岁高龄的革命伉俪依然精神矍铄。在他们笑谈人生之时，最值得骄傲的是他们不忘初心、坚贞相守的革命生涯，最令他们期盼的是中华民族伟大复兴自立自强于世界之巅的复兴之梦。

家风家训：终身跟着共产党，老老实实做事。为国家，为人民，鞠躬尽瘁，死而后已！

刘红家庭

丰台区卢沟桥街道京铁家园社区



刘红医生有一个幸福的三口之家：丈夫是一名高级经济师，平常热爱参加社区活动及户外摄影、爬山运动；女儿聪明好学、兴趣广泛、擅长动漫绘画。

刘红在工作中勤恳敬业，乐于奉献，具有良好的医德医风和较强的创新能力及团队合作精神。刘红医生毕业后就一直坚持在临床一线工作，努力了解和掌握国内外本专业新知识新动向，在攻读博士研究生期间，在国内及国际知名专业杂志发表

多篇论著，获同行好评。2015年，北京世纪坛医院接到派出中国第四批援特立尼达和多巴哥医疗队的任务，长途跋涉对身体要求较高，当时消化内科高级职称的医生年龄普遍偏大，刘红医生主动报了名，在丈夫的积极支持下，刘红随医疗队在特多工作半年时间并取得了优异的成绩。

在此期间，刘红的母亲年事已高身体不适住院治疗，家里的姐妹和丈夫为了让她安心工作，默默的承担了照顾母亲的责任。归国后刘红体检检查出患双侧乳腺癌。母亲亲年事已高需要自己照顾、孩子马上就要高考不能受到任何影响，刘红积极配合治疗，用坚强的毅力与病魔抗争。手术后经过了8个疗程的放化疗，2017年2月刘红又顽强地回到了工作岗位上。可喜的是当年刘红的女儿以优异的成绩考入北京大学医学部口腔医学院。

家风家训：诚实、守信、自强、自力。

柳立娜家庭

朝阳区左家庄街道新源里社区



在慈善活动的会场，一位美国女婿站在妻子的身后，看着她主动拥抱那些饱受情绪波动而备受煎熬的人，用温柔的声音安抚她们的情绪、倾听她们的故事和困扰。看到她现在自信、博爱的身影，这位来到北京已经8年的男人心里是满满的开心和自豪。

来自美国的DrewEzell和山东女孩柳立娜有一个温馨的家庭，结婚近7年，DrewEzell不仅用自己的厨艺赢得了妻子和岳父岳母的赞许，自己更是在岳母的指导下逐渐熟悉了中餐的烹饪，对他而言，在中国妈妈的指导下为一家人做一顿美味的晚餐是世界上最幸福的事，美食不在于国界，而在于用真诚搭建沟通的桥梁。

同样，在美食的制作中，胡松玲、柳呈永夫妇也看到了这位美国女婿对于生活的热爱和细心，教女婿学习烹饪在他们看来乐趣无穷，从一开始教导女婿辨认材料到现在女婿独立掌勺做出一道道中式招牌菜，这个过程在他们看来又有趣又幸福。能有现在这样一家人相亲相爱的生活，也是历经风雨后被他们一家人抱住的阳光和希望。

2017年10月份，柳立娜不幸罹患双相情感障碍，当生活的暴风雨向她袭来时，丈夫、父亲和母亲没有松开她的手，一家人相互支持，陪伴她做治疗，一点点引导她克服重重心理困扰，带着她走进公园，带着她感受生命的力量；在家里，家人陪伴她一起观看有趣的节目，看到她的笑容是每个人的快乐；在她沮丧时告诉她，她很优秀，很出色，不要放弃。

康复后，柳立娜夫妇开始举办慈善活动，希望能够减少更多人对精神健康的偏见，期许能够帮助更多的人走出迷惘。这一决定得到了父母的支持，他们彼此都有一个默契，那就是低调、不张扬。

柳立娜说：“我和我丈夫坚持低调做事，用心做慈善，不要把慈善做成面子工作。虽然我们都是小人物，但是我们一直回避幕前，能在幕后多努力就多努力。”

家风家训：低调做慈善，用心过生活。开放思想，以爱让生活更加温暖。

周晨光家庭

北京市海淀区四季青镇西冉社区



周晨光是一名小学体育教师，他的家有助人为乐学雷锋的好传统，还是一个名副其实的“奥运家庭”。上世纪80年代，母亲刘秀兰带领全家人悉心照顾两位单身患重病的爷爷，边生产边学习劳动，1985年被全国妇联评选为第一批全国五好家庭。

在母亲的影响下，周晨光一家不断做好事，尤其在2008年北京申奥与举办、2022冬奥会申办期间，作为一名普通市民、

志愿者为普及奥运、全民健身做出了突出的贡献。周晨光在北京申奥成功后，支持海淀区首届农民社区奥运会，短短10天，组织全村邻里义务制作了2200多件模拟奥运会软式安全田径器材；至2008年北京奥运会召开，全家在海淀区羊坊店中心小学与全校师生组织了6届儿童模拟奥运会，被国内外媒体争相报道，2008年周晨光当选北京奥运会火炬手、全家入选北京奥运会世界十大奥运家庭。

2008年汶川地震后，周晨光率领奥林匹克教育执行团队赴地震灾区为受灾师生组织11场模拟奥运会，参与师生近2万人，2014年被选为海淀区身边雷锋。

2015年，北京申办2022年冬奥会期间，周晨光制作出大量的冰雪运动旱地化创新器材，又一次在所在的海淀区羊坊店中心小学召开了世界首届儿童模拟冬奥会；现在他担任着北京冬奥组委冬奥宣讲员，携全家参与北京冬奥知识与教育普及宣讲实践近百场，足迹遍及全国各地。

周晨光一家乐于奉献，积极向上，融入到人人参与的奥林匹克生活方式之中，其乐无穷。

家风家训：奥林匹克是一种生活方式；神圣、美丽、尊严、浪漫；生活之路永远把心放中间。

藏梦琦家庭

大兴区亦庄镇广德村



穿上军装，他保家卫国，脱下军装，他热心公益。

藏梦琦，2010年12月参军，2011年12月参加苏丹达尔富尔维和，2013年8月被评为北京市十大优秀现役军人，2014年8月入党，2015年退伍。自退伍以来，积极参加公益活动，尽自己所能，为社会奉献自己的爱心。

他支持构建了一个爱心小队即：love world team。他们是一个特殊的队伍，主要帮扶贫困地区的儿童，助学、助教，

做他们能做的事，干他们能干的活儿。有些人会问他“你们爱心小队去能给他们什么？盖楼房？捐几百万？让他们过上衣食无忧的生活？”他说不能，这些他们都不能，他们能做的是：“陪伴”，他们不是企业老板，没有高额收入，没有多余的存款，捐不起一座教学楼，但他们可以陪伴那些需要帮助的孩子们一起健康的成长，让爱心延续用行动传播阳光。正如他们的口号，用行动传播阳光。在他们的坚持努力下，取得了很大的成绩，这归功于关注贫困儿童、关注爱心小队的成员们。

在藏梦琦参加公益活动的过程中，他的家庭永远在他身后支持他。家庭成员没有抱怨藏梦琦没有时间陪伴家人，没有时间做家务，而是默默地帮他料理好一切，让他从事帮助他人的公益事业。很多的公益人正是有了家人的支持，才能更好的从事公益事业，有了这些公益人，我们的社会才会更好，我们的国家才会更好。

家风家训：尽自己所能，为社会奉献自己的爱。

何思源家庭

海淀区紫竹院街道紫竹社区



何思源是央视社会与法频道《夜线》栏目编导，父亲何培刚是中瑞国际集团创始人兼董事长、北京中瑞诚公益基金会发起人，母亲袁玉兰是北京中医药大学管理学院教授，丈夫马会雷是业内著名的青年导演，儿子马子轩是初三的学生，一家人致力公益事业、承担社会责任、辛勤工作用心生活，家庭幸福美满。

何思源父亲何培刚创立中瑞集团，并发起并创立了在中瑞诚基金会，这是行业内首家公益性质非公募基金，目的是履行社会责

任，同时她父亲的支持下，集团长期为“大爱清晨”基金，关爱抗战老兵基金，免费审计，资助会计口述历史，并且为北京密云、延庆山区黄山学生提供学费。

母亲袁玉兰是大学教授，1964年入党，母亲常说小家庭也要有大担当，她多年来一直践行公益活动。自筹资金加政府资助在北京密云区不老屯及顺义自各庄等地建4个农家书屋，在海南社区长期进行公益讲座，《海南日报》曾以《以书结缘》为题对母亲进行专访。

父母的大爱之心给何思源树立了榜样，她从北京电影学院毕业后到中央电视台《半边天》栏目工作，直到现在在法制频道《夜线》栏目做编导，节目关注特殊群体（罪犯女子，艾滋病儿童、福利院的孩子、留守儿童），她个人也长期对他们伸出援助之手，捐赠资助衣物和生活、学习用品。她的丈夫马会雷是业内著名的青年导演，拍过《孝子楼》、《使命》等正能量影片，多次在人民大会堂首映。

儿子马子轩也非常优秀，八岁学习击剑，在北京乃至全国大赛中多次获得奖牌，2019年在香港参加美国举办的击剑比赛获得冠军，为国争光。

何思源一家人奋进向上，积极进取，为社会尽职责作贡献，是一个幸福温暖的大家庭。

家风家训：淡泊以明志，宁静以致远。

李秀娟家庭

密云区十里堡镇河漕村



在我们大多数人的认知中，血缘关系是维系家庭和睦的纽带，然而，在我们河漕村有着这样一个特殊的家庭，92岁的奶奶婆、70岁的婆婆和46岁的小两口，祖孙三代四口人虽然没有任何血缘关系，但是家庭成员间彼此相互扶持，用自己的实际行动诠释着人间真情。

1996年，李秀娟经人介绍嫁给了河漕村的小伙子于文成，小两口勤勤恳恳，日子过的虽然不富裕，但也能称得上殷实。可就在

2000年的时候，这个家开始突遭变故，先是硬朗的公公病逝，随后老公于文成在一次锻炼身体时，由于心脏病突发，离开了这个家。两大顶梁柱的坍塌让这个温暖家在短短几年内开始变得风雨飘摇，无法面对现实的婆奶奶和婆婆精神状态一落千丈。

李秀娟深知只有自己坚强，才能帮这个家度过难关，她从伤痛中挣扎起来，一边忙着照顾家里的两位老人，一边为奔波于工作岗位上。李秀娟凭借着自己顽强的毅力排除万难，将风雨飘摇的家庭从悬崖边上硬生生的拉扯回来啦！很快，她的行动给了两位老人动力，两位老人开始走出阴影，重新面对生活。2012年，赵建华走进李秀娟的生活，他不仅把生活重担从李秀娟的肩膀上拿了下来，还积极鼓励婆奶奶和婆婆看医生，养成良好的生活习惯，注意自己身体健康，无微不至的照顾，不仅让李秀娟发福了，也让这个小家幸福了不少。

家风家训：尊老、和睦、孝道。



首都最美家庭

东城区



郭栋蕙家庭

东城区东华门街道甘雨社区



郭栋蕙家住王府井金鱼胡同，紧邻华尔道夫酒店，对面是澳门中心，在她看来，自己住的地方，治安是紧要事。她带领邻里成立了19号院居民自治委员会，十几年如一日默默管理着楼顶天台，守护小区治安稳定，任劳任怨，有效地维护了大院安全。

郭栋蕙还是一名地铁志愿者，今年年三十儿晚上还在地铁执勤，虽然晚上天气很冷，但家人都积极支持她的工作，做好了丰盛的年夜饭等她。

除了做志愿服务，郭栋蕙在电视上也经常露脸。2015年，她被北京电台评为旅游银发达人，并接受现场直播专访；同年，甘雨社区启动了系列环保行动，郭栋蕙接受台湾中天电视台的采访，宣传北京胡同推绿化，草根力量挺环保；2016年，参与了中央电视台CCTV5《谁是舞王》个人专访。

闲暇时间，郭栋蕙还会与家人一起外出旅游、摄影写生、看画展、听音乐，学习使用电脑。她还在窗台种种菜养养多肉，做咖啡、烘焙小点心给大家品尝。

在郭栋蕙看来，生活质量的优劣，完全取决于自己的心态，要毫不利己专门利人，多做有益于社会的事儿。

家风家训：毫不利己专门利人，多做有益于社会的事儿。

封云英家庭

东城区东花市街道忠实里社区



今年54岁的封云英，在南街1号楼生活近30年了，因为在家行三，邻居们亲切地叫她“三儿”。一提起“三儿”，大家都爱用一个词形容她：麻利，无论生活或是工作上皆是如此。

几十年来，封云英一直秉持“团结友爱、共同进步”的家风家训，不管是家里家外，封云英都用自己的热心去温暖着他人。生活中，封云英每当与邻居发生摩擦时，都能换位思考，使得问题总是很快被解决。在家里，封云英与自己的儿子、儿媳相处融洽，孩子们工作时，她便默默为他们做好后勤保障。

从2018年开始，东城区全面推广垃圾分类工作，封云英成为一名垃圾分类宣传员，参与垃圾分类工作。进入新岗位后，她不仅主动学习关于垃圾分类的知识，还想办法带动身边人，让更多的人能参与到垃圾分类的行动中来。在封云英眼里，楼里的居民特别棒，不但积极参与垃圾分类，还投放得很干净，对于表现优秀的居民，她总会主动表扬，给予鼓励。在封云英和其他志愿者的努力下，仅用两个月时间，南街1号楼就成为自主裸投率最高的楼宇，也成为了整个社区垃圾分类工作最优秀的楼宇。

曾有大学生采访问她：“做这项工作辛不辛苦，累不累？”封云英回答：“既然我愿意干这份工作，就不觉得累，我愿意为南街1号楼这个大家庭服务。”通过努力，封云英不仅将小家照顾好，更是逐步将南街1号楼这个大家庭凝聚起来，她坚守“团结友爱、共同进步”的信念，用行动温暖人心。

家风家训：团结友爱、共同进步。

陶建华家庭

东城区体育馆路街道法华南里社区



如果说,要用一句话来形容陶建华,那么“生命不息,战斗不止”就再合适不过了。退休后的陶建华仍然奋战在国家老年桥牌队,并多次在桥牌国际赛事中取得优异成绩,为国争光。

对桥牌的喜欢,陶建华可以说是“如痴如醉”。还未退休前,他就已经开始参加北京及全国的各种桥牌比赛,最初是三天两头向单位请假跑去参赛,再后来他干脆就停薪留职一心一意打桥牌。最终,陶建华进入了国家级终身桥牌大师行列,并在2006-2008

期间担任国家青年队教练,带领青年队出国参赛,还参加了2008年奥林匹克世界智力运动会。

60岁那年,陶建华加入了中国老年桥牌队。在队员的共同努力下,老年队分别获得2016年亚洲锦标赛冠军和2017年亚太锦标赛冠军。此外,老年队又在2016年波兰世界桥牌运动会上取得第五名的佳绩,在2017年北京第31届世界桥牌同场双人赛中赢得冠军,这些成绩填补了中国老年队的空白。一位英国牌手评价中国老年桥牌队说:“能够在世界级比赛中取得名次,在众多国际桥牌高手中脱颖而出,是中国创造的奇迹。”但是优异成绩的背后,是队员们的辛苦付出。陶建华在出征2017年韩国举办的亚太锦标赛前,被诊断腰椎间盘突出急性发作,腰痛难忍,甚至走路都要人搀扶。即使这样,陶建华还是拄着拐杖去参加比赛,并在比赛中取得冠军。

陶建华曾说:“我们虽然起步晚,可代表的是中国,所以必须要为中国争光。”

家风家训:以德育人,互相关心,共同治理,以“五爱”规范自己的行为。

皋司虎家庭

东城区安定门街道分公司厅社区



安定门街道的皋司虎有一个三世同堂的5口之家,在夫妻和睦、尊老爱幼、勤俭节约的和谐氛围中,深受街坊邻里的羡慕和称赞。

互敬互爱,是夫妻幸福的基础。皋司虎夫妇有着不同的性格,不同的习惯,所以生活在一起,难免会产生小摩擦。自结婚以来,他们始终秉承着:多点宽容,多点谦让,多点谅解,做事多从对方角度思考的理念,成为恩爱的典范。

俗话说,百善孝为先。皋司虎是和自己的父母生活在一起,多年来,皋司虎的爱人像亲生女儿般悉心照顾老人。每当外出旅游时,都会征求二老的意见,带着他们一起外出休闲散心。过节或过生日时,更不会忘记给老人发红包、买礼物。正因为如此,父母也同样关爱、体谅他们,尽心尽力的帮照顾小孙子。

幸福的家,不仅要有融洽的家庭关系,更要有共同的爱好。皋司虎和爱人都酷爱阅读,他认为,选择了读书,就等于选择了快乐,生命也将更有意义。与此同时,也要求他的儿子坚持每天读书、每周写读书笔记。他们还常常聚到一起畅叙读书心得。书,成了一家人共同的情感载体,暖暖小家,溢满书香。

为了发扬勤俭节约的美德,皋司虎一家也倡导节约用水、变废为宝的低碳绿色生活。平时养鱼换下的水用来浇花,用废弃的盒子以及塑料瓶制作收纳盒、小夜灯等,一举两得!按时关掉水龙头、不开无人灯,这也是节约能源的好习惯!

皋司虎的家庭是用爱心、孝心、责任心构筑的和谐家庭,虽然没有轰轰烈烈,惊天动地的事迹,却用自己最真诚的方式构建了一个最美的家庭。

家风家训:勤为本、德为先、和为贵、学在前。

张秀琴家庭

东城区北新桥街道板桥社区



东城区板桥胡同26号楼的张秀琴,有个平凡而幸福的家庭,一家人始终奉行“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”的家风家训,带领老伴一起支持社区公益活动。

作为一名党员,张秀琴退休后,积极参与社区活动,站岗值班、清理胡同卫生、组建社区合唱队、调解邻里纠纷。左邻右舍的大事小情,张秀琴都记挂在心,谁家的老人没有子女陪伴,谁家养的宠物没有栓链没及时清理粪便,她都会带领板桥

卫士们及时伸出援手。

张秀琴用自己的一言一行传播着正能量。在她的影响下老伴也积极参与志愿工作,带着行动不便的居民去理发,帮助高龄老人更换煤气本。

张秀琴还是社区的巧娘,她学会制作耳枕后,便将精致漂亮的耳枕送给社区孤寡老人、残疾人。社区招募小巷管家,张秀琴第一个报名参加,社区的大街小巷都能看到她忙碌的身影。2017年她还被评为北新桥街道的优秀小巷管家,因为积极参与拆违工作,还有幸作为板桥卫士代表,参加北京电视台《向前一步》的节目录制。

几年如一日,张秀琴用真心、真情、真爱营造了和谐的家庭。她不仅是好妻子、好母亲,更是板桥胡同的热心人,用平凡和爱心谱写着人生的乐章。

家风家训:勿以恶小而为之勿以善小而不为。

白祥明家庭

东城区朝阳门街道演乐社区



在朝阳门,提起白祥明夫妇,很多人都会竖起大拇指,白祥明与郝淑芬夫妇居住在朝阳门街道演乐社区距今已数十年有余,生活中,老两口儿勤俭持家、相互支持,在邻居门的严重,他们爱岗敬业、热心助人。

白大叔73岁了,近来自己的身体也有些不适,但前一阵邻居独居老人半夜被救护车接走,家里没人不放心,白大叔在自己身体也不舒服的情况下帮着盯到天亮,直到邻居老人的姑爷来了才走。白祥明夫妇生活简朴从不铺张浪费,家里的一些生活用具还是上世纪五十年代从老家带来的,老物件爱惜使用至今。对女儿从小关照呵护的同时也不忘在思想政治上正确引导,女儿走向工作岗位后连续被评为各种先进模范。老两口在各自的工作岗位也都是一把好手,郝阿姨曾经于1968年在父母的支持下响应国家号召以国家利益为重到密云山区支援远郊县的教育事业;白大叔是中共党员,转业参战军人,于1965年、1967年两次执行毛泽东主席签发的“调高炮部队入越轮战”的援越抗美作战命令,因作战中表现出色和为战友安全舍身排除子母弹梁立三等功两次、嘉奖一次。

退休后白祥明夫妇也依然发扬优良传统为社区做贡献,郝阿姨在处理邻里关系方面宽厚待人、热心善良,从未和邻居发生过矛盾,老街坊甚至送她一个绰号“好大姐”;白大叔凡是社区活动都积极参加并大力支持,例如治安值班、整治街巷、清理广告等各项活动。

家风家训:爱国爱党、勤俭持家、相互支持、爱岗敬业、热心助人。

魏杰家庭

东城区东花市街道北里东区社区



家住东花市北里东区的魏杰，携手丈夫解毓斌已走过9年家庭生活，他们可爱的女儿也已步入小学课堂。一家人幸福美满，携手同心，用平凡的点滴诠释家和万事兴的佳话。

2018年东城区妇联实施书香东城家庭领读人计划，魏杰一家人与角楼图书馆结缘，60位东城领读人齐聚一堂，魏杰和先生解毓斌是唯一的一对以夫妻身份参加领读人培训的学员。培训结束后，魏杰组织了芳菇幼儿园图书漂流、假期英语儿歌、诗画王维、跟着古诗走中国等专题公益活动，她还带领女儿开展花市北里东区儿童绘本阅读近10场读书会。先生解毓斌也积极投身公益志愿服务，联合部分领读人共同创建了北京诗与远方读书会、北里东区幸福成长读书会。

家庭成员爱读书，往往会带动一家人读书。不仅父母爱读书，孩子也爱上了读书，孩子读书时或托腮凝思，或脸漾乐意，尽显可爱。一家人一起参加2018年东城区妇联领读人总结表彰会，一起在芳菇幼儿园包饺子，都成为全家人的温暖记忆。

生活不止眼前的美好，还有远方的田野。从2015年开始，这个三口之家每年都会一起旅行。天津、秦皇岛、西安、扬州、日本东京都留下了魏杰一家人的足迹。

家是一生牵挂的地方，家人最好的陪伴是什么？就是一家人在一起。一起读书，一起旅行，一起做公益。生也有涯、知也无涯，书香伴随魏杰一家，在知识的海洋中走过四季花开！

家风家训：诗书传家，做中得学，爱国爱家，勤俭节约，崇德尚美。

姜婷家庭

东城区龙潭街道左安漪园社区



姜婷的家庭就像自己家门口的龙潭湖公园，含蓄内敛，心藏万物，宁静祥和，生机勃勃。在这一典型的421家庭中，老人们散发生命之光，夫妻尽撒甘甜雨露，他们在驻守小家让唯一的小树苗茁壮成长时，也将中国传统美德中“睦家善德”精神发扬光大。

早晨天蒙蒙亮，四位老人就已经聚在一起，开始为自家宝贝上起了启蒙课。“垃圾分类放，随手关电灯，节约自来水，崇尚勤俭廉……”三岁不到的小宝贝，听得津津乐道，每逢去公园玩耍时，总会自觉攥紧手中的零食口袋，直到把它成功放入指定垃圾桶，小动物虽然是自己的最爱，但她从来不舍得去打搅它们悠闲地生活。夫妻俩崇尚德育、美育，只要彼此有时间，就会带着家人去公园欢乐，丈夫弹起吉他唱起歌，妻子就跟孩子在一旁跳着舞，四位老人被逗得不住的拍手鼓掌。

姜婷很为自己的小家自豪，热心公益的她愿意分享这份喜悦，聚集小爱成社会大爱。她去了敬老院慰问，参加了特殊学校陪伴谈心活动，做了心理学大会的志愿者，终于在2018年，东城区妇联组织的“书香东城家庭领读人”活动中成为了一名真正的公益达人，作为领读者，我们可以称姜婷为文化传声筒、社会启蒙师，但面对孩子们，姜婷觉得自己就是他们的父母，传好家风，享优质教育，祖国的小树苗才会将社会万千关爱转变成和风细雨，激励自己茁壮成长。

家风家训：爱——爱国爱家爱自己，简——平淡简单不奢侈，勤——勤劳勤奋勤读书。

陈秀兰家庭

东城区东直门街道东环社区



东环社区的陈秀兰有一个一家五口、三代同堂的普通家庭。自组建家庭以来，他们奉行“家是心灵的守护地，家是温暖的港湾，让爱代代相传”的家风家训，家庭和睦、邻亲友善，将爱的光芒辐射四方。

一家五口居住在一起，怎样才能和谐、快乐的生活一直是陈阿姨和她的家人努力的方向。夫妻之间，她深信陪伴是最长情的告白，老两口之间情深意笃、相互扶持，走过了四十多年的风雨人生；婆媳之间，她依爱行事，用理解与沟通打开和谐之门，知道儿媳工作繁忙，退休后的她更是主动帮忙照顾起孩子的日常起居；爷孙之间，她教导有方、从不溺爱，分享生活经验、用自己的行动言传身教，教会孩子如何去爱自己、爱别人，将爱的种子洒在孩子心中。孙子然然现在刚上小学，已经懂得将爱心分享出去。热情懂事的他是街坊邻居们的开心果，总能用自己的奇思妙想逗乐大家，是小区里的“小笑星”。

陈秀兰家充满爱意，令人羡慕。对于家庭和睦和孩子的教育方式，陈秀兰也从不藏着掖着，亲朋好友有什么家庭问题向她求助，她总是耐心聆听、细心分享。其中，她说的最多的就是：对待家庭要全身心的投入，就算遇到问题也要学会不指责、不抱怨，要用爱去带动家庭的每位成员，保持一颗真诚的心，做好自己分内的事，这样家庭就会更加和谐、安定。

这个平凡的五口之家用自己的行为彰显“睦家”之道。一家人秉红心传仁孝，用爱让家庭温情满满。

家风家训：家是心灵的守护地，家是温暖的港湾，让爱代代相传。

张淑萍家庭

东城区东四街道二条社区



东四四条的张淑萍家庭是一个平凡的家庭，而他们一家人却在这平凡之中，谱写了一个个动人的故事、一曲曲文明和谐的乐章。张淑萍的父母都是热心善良的老革命共产党员，一直默默地为党工作。抗日战争时期，张淑萍的母亲裴粉婵曾为八路军冒着生命危险送情报，为革命队伍做军鞋送军粮，1945年加入了中国中产党后，在太行山区的党的地下印刷厂在艰苦的环境下为党印刷了宣传材料和书刊。

自组建家庭以来，他们全家人都积极拥护着中国共产党的领导，乐观开朗。而张淑萍同志更是用生活上那些平平平凡的事、点点滴滴的情赢得了邻里们的称赞。只要提到他们一家，邻居们无不交口称赞。他们勤俭持家，生活上过的和和顺顺，生活得十分幸福美满。在生活中，他们从来不计较个人得失，单位分房涨工资都是先让给别人，即使是退休以后，也仍然积极参与社区党支部的各项活动，为灾区捐钱捐物。随着年龄的增大，长期工作的劳累，张淑萍的母亲患上了多种老年疾病，社区居委会得知这些情况后，来到家中看望，并通过社区报纸来宣传张淑萍母亲的先进革命事迹。

在家庭的影响下，张淑萍和弟弟都加入了中国共产党，忠诚党的事业，热爱祖国，时刻牢记着为党为革命工作是应该的光荣使命，他们时刻谨记要成为一名对社会有用之人。

家风家训：忠诚党的事业，热爱祖国，做一名有用之人！

李伏生家庭

东城区交道口街道福祥社区



树立了积极向上的家风。

小家庭的幸福生活之外，退休的老两口热衷于社区服务和社区活动。年近七旬的李伏生身兼多职，她是雨儿胡同的小巷管家，每日巡视，身体力行推进“百街千巷整治提升”工程，关注胡同里的大事小情，及时为街坊邻里排忧解难；她也是福祥社区的治安志愿者，和丈夫郝占明一起坚持每周在社区站岗值班，维护社区治安秩序；她还是雨儿帽儿健身队的负责人，带领一帮老姐妹练习舞蹈、健美操，排练节目为社区居民表演，还组织团队外出游玩，丰富邻里闲暇生活……无论是烈日当空，还是刮风下雨，在胡同内总能发现她的身影，这些也让她获得了光荣之家、小巷管家、优秀志愿者的荣誉称号。

用爱心温暖身边的每个人，用行动感染家庭成员，即使平凡的退休生活被李伏生一家人的热情填满，每日都充满了活力和欢笑。在这个平凡的五口之家身上，我们看到了中国传统家庭应有的恭和之美。

家风家训： 奉先思孝，处下思恭；倾己勤劳，以行德义。孝敬老人，严教子女；尊老爱幼，亲穆存心。

王惠忠家庭

东城区天坛街道永内东街东里社区



家有一老如有一宝，有妈在就有家在。在永内东街东里社区，有一位90多岁的老人，奔波操劳一生，晚年生活则在女儿、女婿的精心陪伴以及几个孩子的照料下安康幸福。

老人的女婿叫王惠忠。当被问及对敬养老人的认识时，王惠忠回答说，人都有老的时候，岳母照顾老人为自己做出了榜样，现在岳母的年岁大了，照顾她是自己担当子女的应尽的职责和义务。

回想当年，岳父去世后，爱人的姥爷在顺义老家一个人生活很不方便。岳母为了照顾老人，便把老人从顺义接到了家里。岳母对姥爷的细心照料和关怀，我们看在眼里，记在心里。家里人上班都离家较远，对家庭的照顾原本就有一定困难，爱人便专门为此从崇文门崇影照相馆专门调到了住家附近工作，方便顾看家。

一转眼，王惠忠和爱人、岳母已经一起生活30多年了，日常每天生活得乐乐呵呵。等到其他孩子也经常来看望和照顾老人，四世同堂的一大家子人聚在一起时，老人家更是都乐得合不拢嘴。那个时候，大人们聚在一起谈天说地，孩子们围在老人面前玩耍嬉戏，一片其乐融融的氛围。

家和万事兴，祖国这个大家庭，是由无数个像王惠忠这样的小家庭组成，只有每个小家美满幸福了，祖国才能逐渐强大，希望大家都把尊老爱幼的传统美德发扬光大，一代代传下去。

家风家训： 勤俭持家，爱国爱民。

蔡杏敏家庭

东城区永外街道西革新里社区



说起西革新里社区的蔡杏敏一家，让人称道的不只有四世同堂的其乐融融，更有一家人为社区献余热，为邻里送服务的热诚。

蔡杏敏一家七口人，住在一个屋檐下，和睦温馨。在蔡杏敏的精心照顾下，84岁的老父亲身体健康，安享晚年。上小学的孙女儿是一家人快乐的源泉，上学放学接送，回家照顾饮食起居，培养孩子的品德。而孩子们也是在自己的工作岗位上兢兢业业，一家人“各司其职”又互相照顾。

蔡杏敏还把家里的温馨氛围延伸到社区，给有需要的人送去关怀。西革新里是老旧小区，楼里住着不少老年人。邻里间的家长里短，蔡杏敏都看在眼里，记在心里，谁家有需要帮个忙，

她总是二话不说。邻里有啥纠纷矛盾，为人和善的她也愿当和事佬，在中间调停。

慢慢地，时间长了，小区里的老年人们也就不把蔡杏敏当外人，都愿意找她聊天，倾诉心中的烦闷。邻居家住着一老夫妻，子女都不在身边。一天出门时防盗门不慎被大风给关上了，钥匙被锁在屋里，进不去屋了，给老两口急的团团转，只好找蔡杏敏帮忙。得知这一情况后，蔡杏敏第一时间与小区物业取得了联系，找来了物业的工作人员，把门撬开，解了老两口的燃眉之急。

就是这样的一个家庭，多年来秉承优良的家风传统，相亲相爱，共同向善，为首都最美家庭画上了属于自己小家的温馨一笔。

家风家训： 包容之心，尊老爱幼，美好人生。

孙孝贞家庭

东城区龙潭街道左安漪园社区



在龙潭街道，有一个知名的“太阳奶奶”，健康、快乐、传播正能量，她就是孙孝贞。

孙孝贞原在体育总局工作，如今，从奥运的竞技体育工作岗位退休，回归社区，过起了退休生活。长达45年的竞技体操事业的拼搏过程中，孙孝贞的身体出现了许多伤病，在刚退休的那段时间时期严重影响了正常生活。但她却并没有被伤病斗垮，甚至还运用专业特长，在与伤痛斗争中创编

了许多适于大众锻炼的有效体操套路。1988年，创编《中老年迪斯科健身操》，在信体育杂志发表，并在上海音像公司全国出版发行。2004年，创编“自我调理椅子操”，在体育总局内部推广。2008年，创编“手杖操”，在为纪念奥运会举办的群众纪念活动推广。2009年，创编“简易快乐功能操”，在自己锻炼获益的基础上，孙孝贞2014年4月在居住的左安漪园社区创办了“健身沙龙班”，每周一次义务为居民们服务、推广“简易快乐功能操”，并多次组织沙龙班参加社区的群众纪念活动。这套简易快乐功能操，3年来被越来越多的人了解、学习、推广，据统计，至今参与学习“简易快乐功能操”的群众已达万人之多。“简易快乐功能操”也被北京电视台经济频道、今日龙潭报、北青社区报等多家媒体争相报道。

家风家训： 生命在于运动，运动使人快乐。

李日增家庭

东城区崇外街道都市馨园社区



提起李日增这个社区“明星”，小区里很多居民都认识。去年，她带领小区1单元居民申请了街道的公益微创投项目，搞起了楼门文化建设。干就干出样子来，如今1单元的楼道面貌焕然一新，从居民公约到儿童绘画，再到书法作品，楼道里新挂上的无不都浸透着浓厚的文化氛围。后来，优美整洁的楼道环境，不仅引来了北京电视台、光明日报、北京日报、新东城报等多家权威媒体，东城区很多社区居民也都慕名而来参观取经。

在外，李日增是“明星”人物，在内说起家风她也是一套一套的。曾经抗战出身的父亲在家都是以军规训家，兄弟姐妹若有犯错误的，父亲肯定军规处罚。土改时期妇联干部出身的母亲则性格温柔，是典型的贤妻良母，对待子女从不发火，讲究谆谆善诱。在父母的良好教育下，兄弟姐妹自小和睦。

李日增和爱人患难夫妻，一起插队、回城，40年感情十分深厚。2015年李日增大病手术，爱人跑遍京城大医院；术后恶心想吃，爱人就每天换着样地做饭；为了让她振作，爱人还动员她参加了社区合唱团。

在李姐夫妇的教育下，儿子和媳妇特别孝敬。2013年，孙子出生，她便在精心照料重病婆婆的前提下，又帮助儿子培养孙子。她把家训装裱挂在客厅，有时间就让孙子读给她听，在她的教育下，孙子自小懂事可人。

家风家训：穷则独善其身，富则兼善天下。

刘向军家庭

东城区建国门街道禄米仓社区



父亲是战争年代的军人。受家庭熏陶，18岁生日前夕，刘向军光荣参军。在部队倔强的他不愿活在父辈光环下，便主动申请到最苦最累的汽车维修岗。1978年，凭借自身努力，他成为了一名光荣的中国共产党党员。1979年，对越自卫反击战打响的那一刻，他咬破手指写下了“请战书”，但他所服役的部队没有这次参战任务。1985年，他申请退伍回到地方。倔强刚强的他依旧不靠父母，执意自己应聘到东方出租公司，

从熟悉的维修技术和行车安全一步步升任安全队长、党支部书记。

1997年，父亲身体每况愈下，刘向军毅然辞职。身患老年痴呆的父亲渐渐卧床，他成了父亲身边的24小时“护士”，每隔2小时就为身高1.82米、体重180多斤的父亲翻身、拍背，每隔5小时给父亲喂饭。为了防止父亲长褥疮，他还每天早晚都要把父亲扶起坐一小时。

常年照顾父亲的刘向军渐渐成了一名护士专家。除了亲手为父亲输液、插胃管外，他还把吸痰机做了改造，给鼻饲的注射器做了辅助支架，他还把这些小发明分享给部队大院里的很多其他老干部。

父亲弥留之际，家里迎来了第四代生命，幸福喜悦之余，任务也更重了，为了不影响老人午休，刘向军经常抱着孩子在外边，等母亲睡着了再把孩子抱回屋……

家庭任务重，刘向军也仍抽出时间担任着社区合唱队的队长工作，把一个由最初不到十人的合唱队伍发展到了如今有40多人的合唱团，为邻里传播快乐。

家风家训：爱国，为人正直，有责任心有担当。

周霞家庭

东城区和平里街道安德里社区



幸福的源头在于彼此对感情的精心呵护，周霞、唐志文夫妇结婚近30年，虽然聚少离多，但却感情弥坚。

唐志文身在部队，需要经常出差，周霞一人在家，除了自身工作外，还要照料孩子，照顾年迈的父母和公婆。生活中千般作难，她没有一次向爱人诉过苦。周霞在唐志文鼓励下取得了研究生学历，成为巨人学校副校长。但为了更多照顾家里，周霞辞去了副校长职务，成为了一名自由职业者。

唐志文总说“军功章上有爱妻的辛勤付出”，因为有妻子作坚强“后盾”，他在工作中的表现十分出色。他荣获个人二等功一次、三等功两次；获得军队科技进步奖十余项，国防专利多项；取得7项国家注册专业资格证书。

幸福的支撑在于营造温馨和谐的氛围。两人分离时，不论再忙，夫妻俩也都要每天抽时间打个电话互相问候和鼓劲；团聚的时候，周霞则会把自己在家中读书、学习钢琴的趣事向丈夫一一诉说，两人面对面交流心得，丈夫则会向周霞展示自己在外收集的很多大好河山的视频图片。

双方父母离他们驻地不远，一有空闲夫妻俩总爱互换着到老人的住处帮干活、说家常，多替对方尽孝心。在温馨和谐的家庭环境中，儿子唐达也在父母的言传身教下快乐地成长，工作不到两年，已经成为教学和教研上的主力。

家风家训：工作上相互支持、生活上相敬如宾、感情上相知相守。

杜然家庭

东城区景山街道皇北社区



国家富强，民族复兴，人民幸福，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上。杜然的家庭是这千千万万个家庭中的一个，也是人民幸福家庭的缩影，文明、幸福、和睦、美满这些词眼在这个3口之家得到了充分诠释。

中华民族传统美德和社会主义核心价值观体现在生活的点滴之中。夫妻二人在内琴瑟和鸣、孝敬长辈，在外乐于助人、团结邻里，是邻里公认的好家庭。杜然虽然工作繁忙，但他仍然专门抽出时间，

帮助楼里老年合唱团将团里的合唱曲目《歌唱吴波老部长》拍成了视频作品，没想到最后荣获了“财政部财政青年PPT、微电影创作大赛”最佳主题奖。

家庭是奋斗的力量之源，在杜然看来，只有家庭幸福了，才会有强大动力和激情去努力奋斗，才能为党和国家做出更多更大贡献。杜然始终都将务实与奋进的家风带到工作中，他兢兢业业做事，勤勤恳恳为人，得到了单位领导同事的一致好评。他还荣获了“财政部青年五四奖章”称号，并多次被评为“财政部优秀共青团干部”。

树立良好家风是每一位党员干部的必修课，家风正，则党风正，则政风清。作为单位党支部宣传委员的杜然，不仅自身严格遵守党纪党规，还在生活中经常教育爱人也要坚定理想信念。

家风家训：树风清气正家风，筑和顺美满基石，展欢乐幸福风貌。



首都最美家庭

西城区



张晋明家庭

西城区德胜街道六铺炕北小街社区



张晋明拥有一个平凡普通而又温馨的6口之家，老两口结婚四十多年，儿子儿媳结婚十几年，在生活中都能做到彼此信任，相互包容，互相体贴照顾。一家人热心帮助居民、积极参加公益活动，用行动书写着“爱”的一笔一划。

张晋明喜欢书法、作诗，在家人的支持下他撰写了128首诗词歌赋，并被收入北京市商务局《老干部随笔》一书中；一家人共同编写了《永不忘怀的往事》回忆录，共计20余万字，500多幅图片。为庆祝老伴60岁生日，一家人从老伴上万幅照片中，甄选了246个精彩瞬间，设计、制作了精美纪念簿。两个小孙女深受家中文艺气息的影响，能歌善舞、文采奕奕。

张晋明曾是一名军人，在部队期间先后4次荣立三等功。退休后，他不忘身作为一名军人应有的无私精神，积极参加志愿活动。每年两会、国庆节等重大活动，他都会作为志愿者上岗执勤为平安北京站好岗。同时一家人积极参加北京市义务或无偿献血活动，家庭主要成员至少一到三次为他人捐献过自己的热血。看到楼宇间道路上的下水井盖周围凹凸不平，老两口一起找来水泥和沙子，把它修好。

张晋明一家人好学上进、乐于助人，得到社区、邻里的一致好评。每位家庭成员都用爱精心呵护着自己的小家，用行动奉献着社会这个大家，是我们学习的好榜样。

家风家训：尊重、关爱、平等、包容、勤俭持家；
爱家、爱人、爱学习、爱事业、修身齐家。

黄俊荣家庭

西城区什刹海街道鼓西社区



在西城区什刹海街道鼓西社区有这样一家人，家庭和睦、幸福美满。他们是黄俊荣、王可心的幸福之家。他们和大多数家庭一样，生活朴素，互敬互爱，全家人遵纪守法，积极进取、爱岗敬业、乐于助人，家庭和睦、温馨，在平凡的日子里累积了许多的感动和温暖...

自组建家庭以来，真心待人是她们全家的处事态度，邻里间都能够和睦相处，邻居们有事需要帮忙，她们一家人都挺身而出。有人说，爱如果只停留在一家人之间，那么这种爱是小爱，而黄俊荣就把这种小爱延伸到亲朋邻里以及陌生人身上，成就了一种大爱。

黄俊荣十几年如一日，照顾鼓西大街的杨静珍、王玉珍、金秀兰三位老人。从2007年开始，黄俊荣就经常以串门聊天的名义，到家中看看老人的生活和身体情况，需要帮忙时，就帮一把，每周抽一天时间去她家聚一次，吃一顿饭，家长里短的聊一聊，观察老人的精神状况，有说有笑，看到老人们身体很好，又很开心，她就放心了。

2010年，黄俊荣腰痛难忍，经诊断为腰间盘突出，心中着急，在这期间，老人遇到有需要帮忙的事情，黄俊荣马上跟爱人进行倾听，她说：“绝不能让老人着急，绝不能让老人为难，让她们幸福的安度晚年，就是自己最大的心愿。”

看着老人吃得香甜，他们的心头也甜滋滋的，黄俊荣将这种无私的爱感染了每一个人。

社区居民们都说：“三位老人能活得这么快乐，多亏了黄俊荣一家悉心照顾。”

黄俊荣一家用十多年的坚守兑现着自己的诺言，以实际行动诠释着无私奉献和大爱无声的真谛。

家风家训：有一种爱就做奉献，有一种付出，不需要回报，有一种胸怀，博大而无私。

康淑芹家庭

西城区西长安街街道府右街南社区



罗贤胡同18号,西城区府右街红墙边上的一个普通大杂院儿。故事主人公康淑芹一家的故事,就发生在这儿。

21年前的秋天,康淑芹的丈夫因劳累过度住进医院。多发性的脑血栓、心衰、终身瘫痪……一个个恐怖的名词打倒了这个家庭的顶梁柱,也打垮了康淑芹。

上有年迈的婆婆,下有正在上学的孩子,家庭的重担都压在了康淑芹一个人的肩上。正当康淑芹做好心理准备接受命名的安排

时,灾难又一次降临:丈夫患上尿毒症!抹过眼泪儿,也怨过老天的不公,但康淑芹很快就调整了过来,办理病退,2015年9月,身心投入到照顾丈夫和一家人生活起居中。长期卧床,缺少运动,丈夫经常便秘,吃药带来大便失禁的副作用,丈夫常常是来不及就在床上“解决”了。

可康淑芹不嫌弃,把丈夫照顾得非常体面,没有一丝异味儿,衣物也都勤洗勤换,干净利落。不能出门儿理发,康淑芹就自己上手,时间一长,理得也有模有样。尿毒症需要每周透析三次,一次好几个小时,康淑芹也都陪在丈夫身边。

在康淑芹的精心呵护下,丈夫正在一点点的康复。从坐起来,到能自己吃饭,丈夫脸的精神状态好了不少,一家人的脸上也一扫多年的阴霾,欢笑声多了。在一年又一年的四季变换中,大杂院儿里依旧是康淑芹忙碌的身影。这期间,她送走了婆婆,盼到了儿子成家生子。如今,65岁的她轻松了不少,儿媳妇很孝顺,慢慢接过了她的担子,照顾患病的公公,喂他吃饭,给他洗衣……

家风家训: 有难同担,方能有福同享。爱与坚守,撑起家的航船。

师文霞家庭

西城区大栅栏街道三井社区



住在三井社区大耳胡同的师文霞,有一个简单幸福的四口之家,在传统教育下成长起来的他们,对“最美”家庭,有着自己独特的见解和诠释。

这个四口之家的家风经过四代人的传承,已经深深地融进了每一个家庭成员的一言一行中。

小的时候,师文霞的姥姥总会在她上学出门的时候叮嘱她不要和别人打架,见人要主动问好。在姥姥的耳提面命下,师

文霞将这些话牢牢记在了心中,并用这些话继续教导自己的孩子。

有一天,师文霞的儿子问她:“妈妈,要是人家打我呢?”师文霞说:“你躲着走,不许打架,吃亏是福。”从此,“吃亏是福”成了师文霞家中的口头禅,也成为了他们的家教。

最近,师文霞参观了中华家风展,看过了许多的家风家训后,师文霞也对自家的家训做出了总结,即:吃亏是福,家和万事兴。

自从儿媳妇进门,家里的氛围更好了。每当老两口生日的时候,儿媳妇都会精心准备礼物和祝福,老两口感受到孩子们的心意,也会给予回应,在休息日给孩子们“改善伙食”,调剂胃口。

儿子30岁生日那天,师文霞的儿媳妇发了一条朋友圈,内容让师文霞十分感动:“感谢我最可爱的婆婆30年前生下他。”看着这简单的一句话,师文霞的心里热乎乎的,她感受到了孩子对长辈的敬重和感恩。

在这个家中,父子情深、婆媳和睦,平凡的生活里总能处处彰显着爱与孝,这就是“最美”家庭的样子。

家风家训: 吃亏是福,家和万事兴。

司春燕家庭

西城区新街口街道西里四区社区



司春燕毕业于中国戏曲学院,2011年考入西城区第一文化馆,任工会主席、馆长助理。作为一名戏曲专业出身的干部,她发挥专长教授盲人和聋哑学生,慰问孤寡老人、帮扶贫困地区儿童,尽心尽力服务社区,赢得了单位和社区好评。

在担任研创部主任期间,司春燕将盲人数字影院深入社区温馨家园,为盲人朋友播放电影,邀请志愿者为他们讲电影,受到大家的欢迎,2015年荣获优秀助残志愿者。2016年她帮

助辖区内的启喑学校组建戏曲兴趣小组,应邀出任学校的戏曲老师,连续三年义务辅导启喑学校聋哑学生戏曲身段表演,孩子们多次参加校区汇报演出和科研月演出,取得了优异的成绩。

司春燕为将戏曲艺术传播到社区居民中做了大量工作,几年来,她坚持为社区百姓进行戏曲培训;作为工会主席,她积极参加文化馆到社区老党员、孤寡老人的慰问演出活动,组织工会员工为房山外来贫困学生捐赠生活物品。

爱人是司春燕的坚强后盾,她演出期间,孩子生病无法照看,爱人也毫无怨言。一家人积极奋进,幸福和谐。

家风家训: 孝顺父母、尊老爱幼、长幼有序、勤俭节约、甘于奉献、工作尽心,发挥党员大家庭的先锋模范作用。

马养水家庭

西城区金融街街道东太平街社区



凌晨5点多,整个北京还在酣睡,他悄无声息地起床了,洗洗满是皱纹的脸颊,捋捋已见灰白的发丝,把小红帽、红袖标佩戴整齐。清晨7点整,又一次,68岁的马养水准时出现在新文化街137号院。自从担任了治安志愿者,他从未缺席一天。

提起“老马”,新文化街137号院的居民无不竖起大拇指,楼门院长、治安志愿者、小巷管家,他身兼数职,可每个职位他都做得称职称责,院里的年轻人更是亲切地称他为“马叔”。

“马叔”是新文化街137号院的老住户,这个大杂院有60多户人家,居住的多为老年人。说起这个楼门院长的身份,“马叔”还是继任,这“前任”不是别人,正是他的爱人郑绥荣,连续多年担任楼院长,这一个院的居民早已成了爱人最大的牵挂,但因为身体不好,“马叔”妇唱夫随,接过了接力棒,这一干就是10多年。

无论严冬酷暑,院子里的下水堵了,污水恶臭横流,他总是第一个冲上去。冬天天干地燥,有住户在院子里堆放废品,他又是第一个和居委会工作人员一起给住户工作,清理堆物堆料,排除火灾隐患。春节这样阖家团聚的日子,他更是自告奋勇报名值夜班,放弃和家人团聚的时光,马叔说,自己辛苦一点,可以让其它居民平安度过每一个春节,他才觉得自己这年过得更有年味儿。

金融街街道“五好文明家庭”,西城区“优秀治安志愿者”,“社区最美家庭”……这些美好的荣誉并没有让马叔止住前进的脚步,在社区角角落落留下了他高大的身影,他甘于奉献的“种子”精神,感染并照亮了身边每一个人。

家风家训: 和于邻里,睦于亲切,言必择善,行必和缓,食但充口,毋贪美味,非礼勿取,量力节俭。

李玉兰家庭

西城区椿树街道四川营社区



李玉兰有着幸福的八口之家，善良仁孝，是这个家庭幸福的秘诀。

2018年3月，李玉兰的母亲安详离世，虽没留下丰厚财产，但良善仁孝荫福家庭。李玉兰的父亲去世早，只留母亲一人伺候老人。母亲每天做饭洗衣、照顾衣食，从来说过半个“不”字。只要奶奶说“这东西好吃”，母亲便全都留下。对于小辈送的东西，她永远说：“送你奶奶屋里去，她岁数大了，要多孝敬她。”

1994年，李玉兰的大哥生病了，大嫂患了精神分裂症。为了渡过这个难关，哥儿几个负责大哥，妯娌几个负责嫂子，大家四处求医，自掏腰包买药。大家无怨无悔的照顾大哥一家近一年，直至大哥去世，嫂子病好。后来李玉兰的母亲患上了老年痴呆症。哥儿几个轮流照顾母亲，妯娌几个比着劲儿地孝敬母亲。妯娌们在病床前一勺一勺喂饭，有时母亲闹情绪不吃饭，她们一站就是半个多小时，像哄孩子似地逗她开心……

后来，家人们聚在一起，最常谈论的就是：别让“孝”在咱这辈丢了。果然，在长辈们的传承下，孝道在各小家中开花结果。李玉兰有儿子和女儿，因姑爷经常出差，李玉兰住在女儿家，女儿对她照顾无微不至。有好吃的总是对孩子们说：“先给姥姥送去！”儿子、儿媳对李玉兰更是照顾有加……家庭的和谐幸福，让李玉兰美在心里，笑在脸上。

家风家训：孝道是根，善良为本，勤俭持家，尊老爱幼，邻里团结，滴水之恩涌泉相报。

于尊家庭

西城区陶然亭街道福州馆社区



于尊的爱心之家三代五口，充满着阳光般的正能量。谈起于尊家，大家都给予很高评价：家庭和睦、热爱生活、助人为乐……

于尊家两位老人年近80岁，退休前是医生，乐于助人，传递书香。夫妻工作再忙，总无微不至地照顾老人和四处走走，去年老父亲脑血管病住院3个多月，于尊两口子照顾老人从无怨言，想尽尽一切办法帮助老人康复，女儿也总给老人唱歌弹

奏，逗老人开心，家风一代代传承着中华民族尊老敬老的传统美德。

爱如果只停留在小家，是小爱，于尊家把这种爱延伸到亲朋邻里以及社会弱势群体身上，并积极配合社区开展工作，组织小区邻居参加公益活动，小区邻居谁家有事都热心帮忙，这是大爱。父母是孩子的一面镜子，具有优良家风的家庭，孩子教育也很成功。夫妻带女儿从幼儿园开始坚持参加自然环保、敬老义演、救助动物、希望小学助学和募捐建图书馆等志愿公益活动，传播环保理念，奉献爱心，2018年还组织捐助新衣给临沂革命老区希望工程。

一个家庭是我们庞大社会的一个小分子，正是于尊家庭这种千千万万的小分子，铸成了我们伟大民族优秀传统文化的万里长城。岁月易失，芳华易逝，但就是这些普普通通的家庭的传承和坚持，使我们伟大的中华民族能长久屹立于世界民族之林。

家风家训：送人玫瑰，手有余香。传递正能量，从点滴做起。

李彦芳家庭

西城区月坛街道月坛社区



有一首歌每一天都会产生新的旋律，每一天都会谱写新的篇章，这首歌拥有永恒的主题，那就是——家。月坛西街的李彦芳家庭就是这样一个和谐温馨的家庭。

习近平总书记对家庭、家教和家风建设有许多论述，如“家庭是人生的第一个课堂”，妇女在“树立良好家风方面”具有“独特作用”等，这些论述都在李彦芳的家庭中得到了证明。李彦芳的父亲和公公曾在北京新华印刷厂参加工作，他们一生兢兢

业业为党工作、孝敬老人，曾多次荣获五十年代的厂里和北京市的劳动模范称号。虽然两人已经逝去，但那种精神在李彦芳身上得到了传承。她做人做事都认真勤恳、踏实。在2007年公公、婆婆、母亲相继患重病住院的日子里，她一人照料三位老人的起居，每天来回奔波送饭，早上天不亮就起床，晚上深夜才回家休息，像一个“女超人”一样将家里安排得妥帖得当，印证了“妇女能顶半边天”这句话。

“和”是中国古典哲学中一个十分重要的观点，李彦芳把自己作为家庭正能量的带头人，她觉得，家庭成员的身心健康是家庭和谐安定的重要保证。她陪伴女儿杜萌萌学习民乐，将女儿培养成才。对外孙李圣一更是悉心教导，用鼓励和欣赏的态度教导李圣一学习书法，而外孙现在的书法也小有所成，让她欣慰不已。她自己也从退休后开始学习太极拳，不断为自己补充能量，还在太极拳领域有了不少造诣，令人钦佩。

家风家训：朴实善良、诚实做人、认真做事、尊老爱幼。

谢永安家庭

西城区广内街道槐柏树街南里社区



北宋著名文学家晏殊有词曰：“谢家庭槛晓无尘，芳宴祝良辰。”这首词用来描述谢永安一家幸福和谐的生活再合适不过。

谢永安家庭有祖孙三代五口人，每人都离不开一个“勤”字：勤奋励志的谢永安、勤俭持家的老伴景秀兰、勤恳敬业的儿子谢开、勤谨贤惠的儿媳张丽丽、勤劳活泼的孙子谢承成，组成了一个“五勤”家庭。

谢永安退休前是一名教师。在教育战线耕耘了40余年，桃李满天下。退休后他把工作阵地由讲台转移到社区党支部。作为一名党龄30多年的老党员，谢永安积极参与社区组织的每一次活动：重大会议担任志愿者执勤、排练节目赢得荣誉，带病慰问敬老院……

老伴景秀兰是一名“西城大妈”，也是楼门长。她积极参与社区公益活动和街道的群防群治工作，每每在楼道里遇到有陌生人出入，她都会上前了解情况，“西城大妈”的称号名不虚传。

谢开、张丽丽夫妻在父母的影响下也严格要求自己。谢开在工作岗位上发挥着党员模范先锋作用。张丽丽则把孝顺婆婆，教育孩子，营造和谐温馨的家庭氛围。

《周易》有词曰：天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。“天道酬勤”正是这个家庭几十年来一直信奉的家训。秉持着这样的家风家训，谢永安家庭不仅把自己的日子越过越美丽，获得了2018年西城区最美家庭的称号，更是在社区内传递着正能量，影响着身边的家家户户。

家风家训：天道酬勤，多一分耕耘，多一分收获。

孙廷凤家庭

西城区牛街街道春风社区



牛街街道有这样一户八口之家，家庭成员中有党员、教师、财务、技术员等，孙廷凤是这个大家庭的家长。一家人互敬互爱，温馨和睦，礼待他人，是街坊邻里心中当之无愧的最美家庭。

孙廷凤常挂在嘴边的一句话是，家和才能万事兴。孙廷凤与老伴儿松长茂互敬互爱，相敬如宾，为家庭树立了很好的榜样。

岁数大了难免身体不适，孙廷凤有时需吸氧，松长茂每次都认真检查氧气瓶，发现瓶内氧气不足了，就及时灌满，只有灌满了放在那心里，他心里才踏实。

松长茂腿不好，每次看病，孙廷凤都早早起来给老伴儿挂号。松长茂热心公益，退休后参加社区义务巡逻，每次值班，孙廷凤都早早做好家务，提醒老伴按时值班。在她的支持下，松长茂没有请过一次假。不仅如此，老两口还热心社区事务，解决楼道堆放杂物问题，为邻里营造安全的居住环境。

在孙廷凤家中，忠孝传家久是一直恪守的家训。她常说，儿子儿媳孝顺，是自己最大的福气。

去年初，孙廷凤住的房子有些破旧了，两个儿子主动为老人装修房子，两个儿子说，爸妈辛苦大半辈子了，也该让他们享享福了。有一次孙廷凤检查身体，儿媳主动接老人住到她家，为的是离医院近一点，让孙廷凤能多睡一会儿，当孙廷凤抽完血刚穿好衣服，儿媳就赶到医院带着孙廷凤去吃早点了，孙廷凤发自肺腑地说道，真是我的好闺女啊！

夫妻和睦，晚辈孝顺，热心公益，真诚待人，这个普通而幸福的大家庭，让和合家风在社区居民间传递。

家风家训：真诚待人，和睦相处，互敬互爱。

杨柳珍家庭

西城区白纸坊街道右内后身社区



杨柳珍生活在一个四代同堂的六口之家，这虽然只是一个平凡而普通的家庭，但全家人都生活得非常幸福和快乐。

“尊老爱幼、勤俭持家、遵纪守法、学会理解和包容、学会感恩”是她们家的家风和家训。在这个家庭中，全家人遵纪守法、夫妻恩爱、尊老爱幼、家庭和谐、邻里和睦，全家人以实际行动践行着社会主义核心价值观，为创建和谐社会尽心尽力，获得了社区和邻里居民的普遍赞誉。

在家中，杨柳珍是一名儿媳、妻子、母亲、外婆，要照顾好一家老小的日常生活。2018年的春节，婆婆在女儿家中不小心摔了一跤，住院期间杨柳珍和丈夫每日早出晚归，送饭值夜。婆婆出院回到家中生活不能自理，吃喝拉撒全都要人管，她更是寸步不离。经过半年的调理和锻炼，婆婆现在拄着拐棍能在家中走动，但家中还是不能离人，杨柳珍也悉心照料从不抱怨。

学会理解和包容，更要懂得感恩，想想自己，想想别人，每个人都不容易，这是杨柳珍感悟最深的一句话。婚后的三十五年，婆媳之间、夫妻之间，始终注意尊重对方，做到相互理解、相互体贴。她们夫妻之间、姑嫂之间更是相互关心、相互尊重。家里时时笑声不断、处处充满着和谐气氛，特别是有了小外孙之后，家里更是充满欢声笑语。

杨柳珍家庭是街坊四邻公认的幸福家庭，曾荣获西城最美家庭的荣誉。杨柳珍说，2019年，她会更加努力，再接再厉，把她的家庭建设得更加美好！

家风家训：尊老爱幼，勤俭持家；遵纪守法，学会感恩，学会理解和包容。

刘来石家庭

西城区广外街道红居街社区



西城区广外街道红居街社区的刘来石有一个“退而不休”的学习之家。执教50年，刘来石带动家人“生命不息，学习不止”，将学习看做生命的一部分，几千册图书充实着刘来石及家人们的生活阅历和精神阅历，新闻访谈带动着他们积极融入社会，参加文娱活动。

自组建家庭以来，他们奉行“我家永远不卖书，和别人不比穿戴吃喝，比就比学习和工作成绩。一生都要记着驾驭自己。”

这样的家风家训，让他们“退而不休”，坚持学习，更加主动地融入社会，积极参加社会活动，乐观向上，身心健康，充满着勃勃生机！

在不断学习，充实头脑的同时，他们还加入社区“红居街太极拳队”。多年以来，无论是邻里节、重阳节、春节联欢，还是西城区武术协会的各项比赛，只要符合条件他们都积极参与，并在这些活动中发挥骨干的模范作用。与此同时，五号楼外出的文体表演，无论是合唱还是领唱，无论是小话剧还是诗朗诵，他们都能做到不怕苦不怕累，积极筹划，献计献策，以身作则。有一次参加联欢表演时，他参与几个节目的演出，累得心区不适，但他含片硝酸甘油，稍加缓解，继续表演。

此外，刘来石还积极参与社会活动，为社区工作增砖添瓦，献出自己的光和热，给社会的发展进步增添一抹春色。他们心灵收获欣慰，感受生命的价值。

家风家训：书香传家、勤俭节约、热心公益、奉献社会。

贺赞家庭

海淀区八里庄街道北洼路社区



没有婚纱，没有婚宴，没有结婚照，在一间十平米的小屋里，贺赞跟妻子开启了属于他们的新生活。从零开始奋斗，这个家庭格外懂得珍惜。贺赞的女儿出生后，年迈体弱的母亲主动担负起了照顾孩子的重任。为此，夫妻二人虽心怀十分感激，但能表达的也仅仅是一句“妈，您辛苦了。”一直到孩子五年级，可以独立上下学后，母亲才回到老家。在全家人的影响下，女儿的身心健康成长，尊老爱幼，为人和善，从来没有和奶奶闹过矛盾，家里有什么好吃的好喝的，总是先让给奶奶，还总跟小大人似的，时不常说几句笑话逗奶奶开心。直到现在，还经常跟奶奶打电话聊天。

父母的言传身教不只体现在女儿身上，贺赞夫妻二人也身体力行，践行着勤俭持家、遵从孝道的家风。

为了让年迈的父母亲安享晚年，夫妻二人省吃俭用，为他们在居住地购置了楼房，勉去爬上爬下的辛苦。岳父岳母有严重的腰椎颈椎疾病，但一直不愿麻烦贺赞，得知情况后，夫妻多次动员，将两位老人接到北京进行手术和治疗，现在两位老人的生活已基本可以自理。

这个三口之家犹如沧海一粟，但又闪烁着耀眼的光芒。优秀共产党员、优秀工作者、优秀公务员……虽然荣誉加身，但是他们依旧坚守着本色，热爱工作，热爱生活。俗话说父母是儿女最好的老师，在贺赞夫妻的影响下，女儿一直是三好学生，学习成绩处于海淀区前50名内，国际象棋、素描、书法等兴趣爱好多次获奖。

家风家训：以孝为本，以子为先，以奋斗为追求。

陈秀丽家庭

西城区德胜街道新康社区



陈秀丽和丈夫王平都是入党 26 年的军队党员领导干部，全家人都自觉把 24 字社会主义核心价值观作为做人做事的基本准则和规范，在此基础上树立以孝为先、以敬为美、以相互体谅相互理解相互支持为重要内容的家庭美德。陈秀丽对公公婆婆非常孝顺，老人家均已年近九十岁且身体患有多种疾病。她每天坚持打电话问候，经常在北京为老人寻医问药。公公婆婆吃的药，基本都是她从北京买来寄回去。她还为老人备好一年四季的各类衣服，只要家乡有人来就托他们带东西回去。因王平工作较忙，她经常独自带孩子回老家陪公婆过春节，尤其是公婆生病住院时，她多次到医院陪护。公婆常说“老儿子娶了个好媳妇”。全家还热心公益事业，对贫困家庭给予力所能及的帮助，资助了一名贫困山区的孩子，定期邮寄学费。

由于军队的特殊工作性质，夫妻俩很多年都没有好好休个年假，有时连双休日也休息不了。特别是王平，有时一出差或值班就是几个月，如果赶上陈秀丽也加班或出差，孩子就只能在家吃方便面。但都毫无怨言。由于工作努力，王平先后两次荣立个人三等功、多次受嘉奖，陈秀丽也荣立三等功一次、多次受嘉奖，孩子王嘉晨从未上过补习班以优异成绩考入南开大学。全家还于 2012 年被原第二炮兵后勤部评为“文明和谐家庭”、2018 年被北京市西城区妇联评为“西城最美家庭”。

家风家训：爱党爱国、知足感恩，孝敬父母、关心他人，注重学习、有所作为。

张凤琴家庭

西城区陶然亭街道米市社区



张凤琴有个让许多人羡慕的四代同堂幸福之家，她的家中，每个人都尊老爱老、互敬互爱、乐于助人，在平凡生活里用点滴诠释家与爱的真谛。

从小张凤琴便听着父亲“知恩图报、真诚待人、理解信任、互敬互爱”的“四字真言”，看着父亲无微不至照顾祖父的实际行动长大。在她的脑海里，深深印着这样一幅画面：深夜，父亲仍然为看护半身不遂的祖父而忙碌。那些年，父亲几乎没有睡过一个安稳觉。在祖父安详离世后，担心祖母的身心健康，张凤琴的父亲和母亲将祖母接到家里贴身照顾。这让“关爱老人”的种子就在张凤琴的心中发了芽。

随着父母年岁的增长，张凤琴传承了孝道，又引领女儿一同照顾两位老人。老人体恤子孙的辛苦，一家人相互扶持，其乐融融。

张凤琴一直教导女儿要友善的对待每个人，这让年幼的女儿燃起了“爱心”的小火苗。1998 年抗洪救灾，8 岁的女儿捐出了自己的压岁钱“支援一线”；2008 年汶川地震，她又将奖学金送到了捐助站，希望能帮助灾区重建家园；同年，18 岁的她报名加入了西城区志愿服务者，投入到了奥运会志愿服务工作中。

有人说，中华传统美德正在被年青一代忘却，但在张凤琴家中，孝顺、感恩之心绽放出了新的光彩。“知恩图报、真诚待人、理解信任、互敬互爱”的家风家训深深刻在了这个家庭的每一位成员心中，并将代代相传，生生不息。

家风家训：知恩图报、真诚待人、理解信任、互敬互爱。

刘永家庭

朝阳区双井街道广外南社区



刘永有一个和谐幸福的四口之家，一直以来，在“低调做人，高调做事”的家训下，夫妻两人相亲相敬，家庭成员互相尊重，家庭氛围和睦友好，深受邻里和社会好评。

刘永和鲁卫军结婚二十余年，两人都在宣武中医医院工作，2016 年，接到卫计委援青医疗任务后，年过五十的刘永主动挑起了重担。初上高原，援青队伍中便有人出现了心悸等不适症状，刘永强忍不适，尽心竭力地为大家答疑解惑，做心理工作，指导大家

使用对症治疗的药物，迅速地稳定了“军心”，为整个援青团队顺利开展今后的任务铺垫了坚实的基础。

作为妻子，鲁卫军将家中所有的事务管得井井有条，在刘永离京远赴青海后，他八十多岁的老母亲产生了严重的焦虑情绪，老年痴呆的病情加重，生活逐渐不能自理。

面对这种状况，鲁卫军毫无怨言，默默地支持丈夫的工作，独自担起了照料婆婆的重任，帮着正在上大四的女儿一起解决学校搬迁、找实习单位和工作等难题，成为了刘永坚实的大后方。

作为父母，刘永和鲁卫军对孩子慈爱但不溺爱，非常注重榜样的力量，对家人和颜悦色，对邻里亲朋善良友好，尽力帮助他人，在潜移默化中，女儿从 2015 年开始，每个月坚持给贫困地区的孩子捐款 10 元。

正是对生活极其简单而朴素的理解，刘永夫妇用自己的实际行动为女儿树立了典范，用自己的耐心孝心向社会昭示着：孝心有道、爱心永恒、和谐兴家。

家风家训：低调做人，高调做事。

沈娟家庭

西城区新街口街道北顺社区



家和万事兴，家是最小的单元。家中，承载心里所有的爱，是一份重担，更是一份责任！

沈娟是湖南岳阳人，为了女儿得到更好的教育，2013 年全家搬到了北顺社区居住，由于爱人经常出差，沈娟辞去了工作，全心全意的照顾女儿的生活起居，主动承担起家庭的重担，用心做好女儿的阅读启蒙和自然实践教育。有时忙不过来，母亲就到家中小住，帮着照顾孩子。爱人只要结束出差，总会做好

各种口味的饭菜，主动分担家庭事务。一家人默默的支持与陪伴，形成生活强硬的后盾。

她家附近社区有个新市民生活馆，里面有志愿者免费教孩子们科学知识，八岁的女儿很喜欢这里的氛围，于是一家人成了生活馆的常客，慢慢地，沈娟开始负责阅览室图书管理、亲子课堂记录、小学生作业辅导等日常事务。从小家到大家，家风融化在行动中。

看着孩子在生活馆的成长和收获，描述在生活馆的趣事，沈娟丈夫也被这个开放、平等、自由、友爱的儿童场所所吸引，开始被官园生活馆吸引，空闲时候常去走动，当生活馆的灯坏了，水笼坏了，网络出问题了，打印机坏了，一个电话，准保过来修好了，现在他也获得了生活馆“维修家长”的称号。

每每和家人们走在居住的胡同，都会听到很多孩子亲切喊着“沈老师、你们去干嘛呀！”在这里夫妻二人一同克服了重重困难，用自己的实际行动诠释着文明家庭的和谐内涵。

家风家训：与人为善、与邻为友、懂得感恩、珍爱生命。



“首都最美家庭”名单

朝阳区



丁季春家庭

朝阳区三里屯街道白家庄西里社区



爱情无国界。在三里屯街道白家庄西里社区，居住着一个幸福的跨国家庭。结婚6年，丁季春和老钱夫妇有了两个可爱、活泼的小宝贝。来自不同语言、文化背景的两个人，大到人生观、价值观，小到生活柴米油盐，都能碰撞出各种火花。

一起生活了11年，虽然中西方的文化、个体成长环境的差别常令夫妻二人发生一些小争执，但经过长久的磨合和彼此间的包容，丁季春和老钱的关系越发融洽和美。丁季春对老钱的育儿智慧也是

赞不绝口，她支持老钱主张的开放式教育，鼓励孩子多参加社会实践。夫妻二人认为，孩子们能自由快乐健康成长，拥有健全人格、丰富的爱好，懂礼仪，为社会作贡献，这比考试得高分，班里得名次都重要。

2016年秋天，丁季春和老钱来到三里屯，租了三里南路的一个门店，开了悠航啤酒西餐厅，开启了两人的创业之路。在夫妻二人的用心经营下，餐厅总计荣获50多个奖项，其中包括北京汉堡杯4届冠军，在有22个国家参与的国际啤酒大奖赛的两个类别中摘得银奖。

夫妻二人的西餐厅开在居民区，这为他们参加社区活动提供了便利条件。丁季春利用周末时间在社区组织老人们学习英语，丰富了老人们的生活；在2008年奥运会，丁季春也贡献出自己的力量，获得“奥运志愿者”证书。夫妻二人店铺东侧的有一居民院，院里的花箱都是居民自愿认领养护，丁季春夫妇给养护花草绿植的居民们网购了手套、香皂、毛巾，并出资赞助了院内养花所需的花土、花肥、工具，他们说，享受院内美好环境的同时也要为院内出点力。

夫妻二人一直坚持参与社会活动，热心为社区增砖添瓦，贡献自己的光和热。他们觉得，这让他们心灵收获欣慰，感受生命的价值。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实创业，兢兢业业育儿，勤勤恳恳治家。

杨立英家庭

朝阳区常营地区万鸿社区



身为女人，谁不希望得到丈夫的呵护，为自己遮风挡雨，杨立英却扛起了照顾爱人的重任。

23年前，也就是1996年2月14日，结婚15年的杨立英和丈夫遭遇家中煤气泄漏，早晨醒来杨立英睁开眼，感觉浑身无力、头晕目眩。转头一看丈夫，他眼睛瞪的大大的，喘着粗气，一动不动的躺着。杨立英从床上爬起来，跌跌撞撞的打开门，叫来了邻居。邻居叫了120急救车，把杨立英夫妇送到了医院。经过治疗，杨立英病情好转，丈夫却成为了植物人，他们平静幸福的生活被打破了。

此后的生活中，杨立英像上足了发条的钟表，重复着每天的辛劳，竭尽全力照顾着重病的丈夫。面对没有意识，不会说话，不懂吃、喝、拉、撒，不会翻身的植物人丈夫，她坚持每天给他擦澡，换洗衣服等等。为了防止丈夫长褥疮，她还要定时给丈夫翻身。夜间，她担心丈夫躺在冰冷的尿布上受罪，平均每两个小时都要起来查看丈夫的情况。在丈夫面前，她有多重角色，是妻子，是母亲，更是照顾他的保姆。

杨立英虽然遇到了不幸的事，可杨立英又是幸运的，政府帮杨立英家修建了残疾人坡道，送来了轮椅，办理了康复卡，使杨立英鼓起勇气，增加了战胜困难的信心。杨立英深深的体会到了社会大家庭的温暖。

生活的不幸没有把杨立英打到，她咬紧牙关将家庭的全部重担抗在自己的肩膀，她对丈夫不抛弃、不放弃，对生活充满了希望。

生活的不幸没有把杨立英打到，她咬紧牙关将家庭的全部重担抗在自己的肩膀，她对丈夫不抛弃、不放弃，对生活充满了希望。

家风家训：不抛弃、不放弃，让爱心之花开满大地。

刘晔家庭

朝阳区香河园街道光照门北里南社区



香河园街道光照门北里南社区的刘晔上有 90 岁高龄母亲、下有儿女，全家兄弟姐妹共 7 人，四世同堂共计 32 口人。这是一个温馨快乐、和谐和睦的老北京回族大家庭。90 岁高龄的老母亲虽然身患疾病，但却成了整个家族的“宝贝”，儿女精心照料呵护。

刘晔的老母亲不幸在六十几岁患上膀胱癌，这对整个家庭来说是个晴天霹雳。于是儿女们几乎把所有业余时间都用在陪伴、护理母亲上。定期到医院治疗打针，进行心理安抚

和科学配餐等，终于让母亲闯过了癌症的生死关。

母亲 70 岁的时候膝关节疼痛难忍，无奈之下只好做膝关节置换手术。手术前儿女们为她举办了生日聚会，在中央台为她点播了歌曲送上祝福，让担惊受怕的母亲露出了久违的笑容，让儿孙满堂的母亲感受生活的快乐。母亲年过八十岁后，身体每况愈下。儿女们轮流给她送饭，陪她聊天，为她修剪指甲……

母亲如今快 90 岁了，2018 年的夏天又是少见的高温季节。母亲突发疾病，急诊大夫立刻又下了病危通知书。子女们头顶将近 40 度的高温每天往返于医院，从急诊到 ICU 病房，从观察室到高危病房，与死神进行了一场生命的赛跑，兄弟姐妹相互沟通，理解包容，每天在微信群里，大家如实汇报母亲的情况等，进行图片和视频的交接班。兄弟姐妹争先恐后出钱出力，跑前跑后，无怨无悔尽孝心。

人生最大的教养就是尽孝。羊羔有跪乳之恩，乌鸦有反哺之情。在这一家庭中我们看到了孝道家风的传承，看到子女的面对疾困众志成城的意志，看到了风雨同舟的家庭内涵。

家风家训：言传身教、最老爱幼；自立自强、尽职尽责；热心公益、知足感恩。

刘有光家庭

朝阳区黑庄户乡旭园社区



“从今以后，无论顺境或逆境、富足或贫穷、健康或疾病，都将忠实、爱他、珍惜他、直到永远……”影视剧中，教堂婚礼上神父的誓言让我们感动，因为它代表着我们对生活的向往。而对住在旭园黑果小区的刘有光来说，这句誓言是对她生活的印证。

刘有光今年 75 岁，如今儿孙绕膝，四世同堂，本着“仁爱为本，忠孝传家”的家训，一家人其乐融融，相处地十分融洽，引来了周边不少邻居的艳羡。

去年，刘有光的老伴儿被查出癌症，家里的气氛似是蒙上了冰霜，每个人的心情都很低落。刘有光与老伴儿商量后，召开了大家庭会议，安慰大家事实不可变，沮丧解决不了问题，现在要做的是谨遵医嘱，全家齐力共同抗癌。

家里的老人发了话，小辈们的郁结也消散了不少。之后的时间里，大家互相打气，共同谋划。在手术过后，为老人养病营造出了积极健康的生活氛围。如今，刘有光的老伴儿成为了社区党员 1+2+X 互助组的组长，为社区同类型的病人帮助。“我想把我的抗癌经历分享给大家，给他们鼓劲儿，给他们点儿希望。”刘有光的老伴儿说道。

此外，全家人还一同为社区环保做宣传，一同加入社区消防巡逻队、一同组织大家为灾区捐款捐物，还一同报名社区老年大学，练书法、阅读传统文学、做中国结、针织绣等。刘有光说：“家是一把伞，它守护着我们每个家庭成员，但不仅限于此，我们还要将这把伞与他们分享，让每家每户都拥有这么一把伞。”

家风家训：仁爱为本，忠孝传家。

王雪英家庭

朝阳区南磨房地区百子湾东社区



家住百子湾东里的王雪英，拥有一个幸福美满的七口之家。她的家庭既饱含了浓浓的温情，也包含了刚毅和坚强。

彼时的王雪英从事祖国教育事业，爱人从事边疆医疗卫生事业，他们因支援边疆的共同梦想而相遇相知相守。四十年的相濡以沫，患难与共，成就了王雪英一家“德养运，善养福，孝为先，敬父母”的好家风。

王雪英罹患“特发性免疫性血小板减少”已有二十余年，经历了四次住院抢救、报病危。病情最为严重的是在 2017 年，当时王雪英突发脑出血，意识丧失，昏迷了三天三夜。抢救室内，她与死神殊死搏斗；抢救室外，爱人，儿子、儿媳、女儿和女婿忍受着惊恐、担忧和惧怕轮流值班、全天守候。

经过抢救生命保住了，可是她的右侧肢体瘫痪了，病魔一下压垮了她的精神，家人却不离不弃地守护着她。在长达四个月住院期间，她的家人和爱人的弟弟妹妹们，会为她按摩帮她复健，还会每天变着花样地做可口的饭菜，细心地一口一口地喂食。同病房的病友们都羡慕这样和睦的一家人。在医生和家人的帮助下，王雪英重燃信心，奇迹般地战胜病魔基本康复出院。她的家庭被南磨房地区工委妇联评为“文明家庭标兵户”“好家风示范户”。

如今的王雪英积极加入到社区志愿者活动中，用公益服务社会，主持文艺演出、演讲比赛，在交谊舞比赛、人口普查、值班巡逻中你都能看到她的身影。

最好的爱都是精心酿造出来的，就如同王雪英的家庭，他们把时光烘焙出了爱的味道。

家风家训：德养运，善养福，孝为先，敬父母。

倪遥远家庭

朝阳区朝外街道吉庆里社区



朝外街道吉庆里社区的倪遥远家庭是一个普通但温馨的三口之家，倪遥远与妻子邹玉华均是党员，且有着各自忙碌的事业，儿子倪梓潇目前是一名学业紧张的高三学生。一家人虽忙碌于各自的事业、学业，却从不缺乏对彼此的关爱与关心，充满着亲情的暖流。

2016 年底，倪遥远到新疆和田地区挂职，担任和田地区党组成员、援疆办副主任和北京市援疆和田指挥部规划发展部副部长。自此，倪遥远一年中难得有几次回京出差的机会，与家人开启了长

期聚少离多的状态。

邹玉华在一家市属国企的二级公司担任常务副总经理，管理着几百人的队伍，经常性地加班加点，承担着大量繁重的工作任务；同时，她还要照顾家庭，关心孩子学习，以及关爱远在重庆老家、年届九旬的老母亲。所以，邹玉华不是奔波在上班、加班的路上，就是奔走在送孩子去学校的路上，一边坚守岗位履行职责，一边独自扛起了一个家庭的重担，却始终让家里充满着积极向上的正能量。

倪梓潇即将迎来 2019 年高考的检阅，他学习成绩虽然一般，但始终不气馁不放弃，努力地去调整自己的学习方法，不断地提高学习效率和成绩，并没有因为父亲的长期在外而影响到学习。父亲倪遥远却表示，工作上，他努力完成了市、区两级党委、政府交给的援疆任务，无愧于组织的信任。但对于家庭，始终感觉亏欠的太多，每次休假或出差回京，都会尽力地去多做一些家务活，尽量减轻一点妻子的压力，弥补一些对家庭的歉疚。对于家人的支持和理解，倪遥远大声表白道：“我爱我的家！”

家风家训：细节决定成败，凡事从大处着眼，小处着手。

田传真家庭

朝阳区东坝街道东坝家园社区



东坝街道东坝家园社区有一个三代同堂的家庭，家里共有 5 口人。一家人和睦相处，其乐融融，这个家里有两位老师，他们就是田传真和穆春林。在学校领导和家里老人的支持下，夫妻二人先后走上了援疆支教之路，谱写出一曲动人的援疆故事。

支教期间，田传真夫妻充分发挥北京教师的引领作用，全力支援地区的教育事业，受到当地学校的肯定和学生的喜欢。回京后，二人继续资助新疆学生，与当地师生建立了深厚友谊。

后来，为响应国家号召，田传真夫妻克服困难，又一次前往河北康保和内蒙卓资支教。

授人以鱼不如授人以渔。在“授人以渔”之余，田传真夫妻为孤儿和贫困学生提供学习用品，激发他们的学习兴趣，开阔他们的眼界；前往河北康保县贫困老人家中，为他们送去大米、牛奶和水果；不仅如此，田传真夫妻还联合北京爱心人士帮助河北康保的四个孤儿和贫困学生，每年资助 1000 元，一直到大学……

这是一个充满爱心和责任感的家庭。虽然已经退休多年，但田传真的公公一直在社区帮助义务讲党课，向残联捐献电脑、衣物和图书等。田传真的孩子是大四学生，在学校经常参加志愿者服务。

田传真夫妻说，支教是宝贵的人生经历，帮助学生实现梦想是他们不竭的动力。如果条件允许，他们将把支教的路继续走下去。

他们是夫妻，更是支教路上并行的追梦人。

家风家训：扶老携幼，亲穆存心；先人后己，克己奉公。

柳伟青家庭

朝阳区十八里店乡西直河村



柳伟青家庭是个热心公益的三口之家，一家人彼此带动，长期利用业余时间参加志愿服务，将志愿服务融为了生活的一部分。

夫妻俩均是志愿北京的注册志愿者，柳伟青累计志愿服务时长达 659 小时，爱人孙向民累计志愿服务时长 211 小时。柳伟青是家庭中最早开始志愿服务的，至今已有 13 年。她坚持利用周末、节假日去外地支教、去敬老院爱老敬老，跟随着

爱心志愿者团体走过了一座又一座乡村小学。各地的慈善福利院、大山深处的希望小学、敬老院、爱心义卖现场都留下了她的足迹。

在她的影响下，爱人和儿子也经常参加公益活动。在业余时间一同随柳伟青参加支教、“停下来等等绿灯”环保活动等，为志愿服务尽自己的一份力。正是这样共同对志愿服务的热爱和相同的想做点有意义的事的价值观，让家庭和谐又温暖。

柳伟青被评为朝阳区“最美志愿者”、朝阳区农村系统“践行社会主义核心价值观十佳人物”、传德儿童关爱中心优秀志愿者、爱心家园优秀志愿者、最美十八里店人等。孙向民在第 29 届奥运会、第 13 届残奥会期间被评为先进个人，2014 年亚太经济组织会议积极贡献奖，他所带的班级体也获得了第 29 届奥运会、第 13 届残奥会先进集体。柳伟青家庭被评为传德儿童关爱中心优秀志愿家庭、爱心家园优秀志愿家庭。

家风家训：做人要做老实、诚实、善良人，多做好事，终有好事。

韩路鹏家庭

丰台区东铁匠营街道华苇景苑社区



韩路鹏有一个幸福的三口之家。爱国家，知荣辱；勤读书，志高远；心向善，和为贵；孝为先，遵法纪是他们的家训。家人也都是一直遵照家训在生活。

作为朝阳报的一名记者，工作性质要求韩路鹏要经常往外跑。为了报道好三元桥大修工程，她凌晨和同事赶赴现场；除夕之夜，为了做好区领导值守记录，她放弃了和家人的团圆时刻，凌晨才吃上团圆饭；时政采访要准确及时出稿，采访结束

她来不及赶回单位，快餐店、出租车就成了她临时的办公场地。她肯吃苦不怕累，始终牢记着记者的使命和职责，认真完成着工作任务。“有责任心、踏实肯干”，她的同事这样评价她。

韩路鹏的丈夫是一名武警，丈夫的工作性质决定，他们俩之间总有一些小秘密存在，而这些秘密永远没有解密的那一天。“第二天有什么事儿？”“不能说。”“去哪？什么时候回来？”“不能说。”每次遇到这样的对话，她就知道，第二天甚至之后几天他会因为工作原因，微信不回、电话不接。“有时我真是哭笑不得，但每次事后，看他骄傲地说起自己的工作经历，我知道他任务光荣时，我也从心底由衷地感到自豪。这大概就是那句歌词唱的‘军功章里有你的一半也有我的一半’的荣耀吧！”韩路鹏说。

家风家训：爱国家，知荣辱；勤读书，志高远；心向善，和为贵；孝为先，遵法纪。

杨雅琳家庭

朝阳区劲松街道大郊亭社区



来自劲松街道大郊亭社区的杨雅琳有一个温馨的四口之家。她和丈夫吴泉一直奉行以爱育爱，勇于担当；少年智则国智，少年强则国强的家训，以言传身教的方式将良好品质传递给两个孩子。

以爱育爱，爱心相连。自 2014 年起，夫妻俩作为社会公益志愿者担任起北京第二实验小学朝阳学校法制副校长和法律顾问，为师生义务开展法律主题讲座和培训、提供法律援助及咨询、对学校各项法制教育工作积极献计献策。杨雅琳还协助学校创办英语戏剧

社，经常为同学们进行辅导，带领社团六次获得北京市及朝阳区英语戏剧比赛一、二、三等奖，帮助孩子们变得更加开朗自信。

在父母的影响下，两个孩子将“少年智则国智，做未来的科技创新者”作为自我激励的信念，在全国机器人编程比赛获一等奖，在北京市语文、数学、英语、演讲、戏剧等各大比赛中多次获得一、二、三等奖。在学习之余他们不忘热心公益，多次被评选为区级三好学生、美德少年、劳动能手。一家人共同学习、共同奉献，良好的家风在这个温馨的四口之家中萦绕。

父母用大爱回馈社会，孩子用小爱温暖双亲，这一家人用爱心构建了一个令人羡慕的最美家庭，告诉世人：因为有爱，所以幸福。

家风家训：以爱育爱，勇于担当；少年智则国智，少年强则国强。

孙天兵家庭

朝阳区大屯街道世纪村社区



公益、文化、向善……说起孙天兵家庭，人们总少不了这些词汇“标签”。

孙天兵教育一线出身，在工作中取得无数荣誉。后来，在孙天兵为大型咨询公司做企业文化项目研发和管理时，她认识到：一个人价值观形成的起点是家风，家国一体，良好家风家教会在岁月积淀中成为中华文化的缩影、文明的延续。

2008年，孙天兵回到北京开始文化创意，成立了北京汉源承教育咨询有限公司。因幼年家庭影响和夫妻对传统文化的偏爱，孙天兵夫妻将多年研读的经典梳理成项目模块，带领团队深耕经典文化，推出《大学》《论语》等系列国学经典案例，搭建企业内训平台，并为广电总局书香中国·书香企业研讨做经验分享，成为合作机构。

教育孩子时，夫妻以身教为榜样示范，生活中相敬如宾，常为一本书而研讨。夫妻俩对长辈手足更是行为孝悌，女儿自小便知礼守礼，成绩优秀不说，且具有深厚的文化底蕴。

在女儿成长中，爱人李增伟提议成立西式私塾公益讲堂，推出《书香传爱》大型亲子阅读公益项目，建立阅读培训师联盟，传承和发扬传统文化。联盟逐步形成了具有规模和推广体系的文化型组织，成为多个社区阅读活动的公益承办方，部分企业亲子读书项目方案提供方……同时担任女企协大学生就业创业导师，进校园为大学生做职业生涯规划指导。

家风家训：无瑕之玉，可以为国器；孝悌之子，可以为国瑞。

满红家庭

朝阳区大屯街道亚运新新家园社区



朝阳区大屯街道亚运新新家园社区的满红，有一个“夫妻和睦，奉献社会”的公益之家，他们一家怀着奉献社会的爱心，用实际行动展现了中华民族的传统美德。

在生活中，满红与爱人相敬如宾，在闲暇之余，她与爱人吴迪经常在小径蜿蜒的石径上、池边的柳荫下散步，这里不仅留下了他们的身影还有很多美好的回忆。在工作中，满红又是爱人的贤内助，他们相互扶持，创建了龙商满堂红（北京）文

华传播集团有限公司，引起业界广泛好评和关注。此外，儿子和儿媳也参与到公司的发展中，在工作上，他们是彼此之间的好帮手，在生活中又是彼此的家人，工作和生活的紧密联系让他们这个家更加的团结。

在企业发展壮大的同时，满红积极投身公益事业，时时不忘回馈家乡和社会，在2016年12月成立了“北京龙商女企业家商会”，在商会筹备期间，满红带领女企业家赞助支持了第33届哈尔滨之夏音乐会，随后又多次赞助家乡哈尔滨的发展。此外，满红还响应朝阳区委非公工委组织的为北京朝阳区贫困家庭捐款的倡议，带领优秀女企业家为51名优秀贫困女大学进行捐款，每名大学生4000元人民币。赠人玫瑰，手留余香；奉献爱心，收获希望，2017年度，满红被评为“北京市优秀女企业家”荣誉称号。

家和万事兴，心善系公益。满红一家不仅将继续发扬自强不息的企业家精神，还将一如既往地支持公益，凝聚更大的力量为社会弱势群体做更多的事。

家风家训：夫妻亲爱，举案齐眉；自主创业，奋斗自强；奉献爱心，回馈社会。

李严家庭

朝阳区建外街道郎家园社区



李严是共产党员、北京电视台卡酷少儿卫视制片人，妻子蒋蕾同为媒体工作者，夫妻二人爱岗敬业、乐于助人，以实际行动教育孩子为人向善、甘于奉献。他们用心中大爱，让一个幼小的生命再次绽放。

早在2006年，李严和蒋蕾在献血过程中就自愿成为了中华骨髓库的志愿者。2018年3月的一天，一个来自红十字会的电话，让他们与另一个家庭相识。原来，李严与一名十二岁的患儿配型成功了，接到这个通知后，他毫不犹豫地决定捐献骨髓。在妻子和儿子的陪伴下，李严进行了多次化验和体检，确认可以进行移植。在这一过程中，他们积极配合捐献相关准备工作，没有和单位说起这件事，也没有向年迈的父母提及。李严年幼的儿子诺一每天都会陪着他去医院打动员剂，给他加油鼓劲。

2018年7月9日上午，经过四个多小时的干细胞采集，从李严体内过滤出的造血干细胞第一时间回输到患儿体内，42岁的李严成为了中国造血干细胞捐献者资料库成立17年以来的第314例捐献者。

由于骨髓捐献有严格的规定，捐献方和受捐方不能知道对方的信息，李严家庭知道的信息只有“患者是一名12岁的小男孩”，尽管如此，患儿父母还是通过书信方式向他们表达了感激之情。

在李严眼中，患儿和自己的儿子年龄相仿，作为一名父亲，深知受病痛折磨的孩子的感受，更能体会父母内心的痛苦。“当这样一个鲜活的蓬勃生命受到威胁，我相信任何一个人都会做出这样的选择。我的生命也因此得以升华，更有意义！”

家风家训：人不光为自己而活，凡事但求无愧于心。

张穗家庭

朝阳区双井街道广泉社区



家住朝阳区广渠门外大街的张穗，与丈夫李静阳拥有一个平凡温馨的小家庭和一个团结的大家庭——丈夫李静阳是现任66325部队政治工作部副主任，且夫妻二人都出身军人家庭。一家五位军人，让这个家庭紧密地与部队大家庭连在了一起。

自建家庭以来，夫妻二人互敬互爱、齐头并进。张穗李静阳都是独生子女，双方老人需要赡养，5岁的孩子需要照顾，可李静阳的时间却难以保证，有时哪怕遇到孩子生病、老人受伤，他也因为任务不能回家。若参加大型的军事演习，好几个月不回也是常事。与丈夫同样出生军人家庭的张穗，不但一手操持家里的大事小事，而且每当丈夫遇到挫折与压力时，她还给予支持鼓励，帮助丈夫分忧解难。

温馨和睦的家庭氛围成为这个小家庭不断为国防事业添砖加瓦的一大动力。从军17年来，李静阳先后参加首都国庆60周年群众游行、2012年全军战略战役集训等10余项重大任务，荣立个人二等功1次、三等功3次；被战区陆军评为“改革先进个人”。而作为小学音乐老师的张穗，在照顾家庭的同时，在教学中也先后获得多次奖项，得到学生们的肯定。

保家卫国，正是军人使命；爱妻教子，此乃男儿本色。在张穗的小家庭里，我们看到了爱人之间相互扶持的温暖，也看到他们身上报效祖国，服务人民的奉献精神，齐小家爱大家成就他们的家庭之美。

家风家训：严于律己，宽以待人，勤于习作，乐于奉献，尊师爱幼，孝敬长辈，报效祖国，服务人民。

俞武松家庭

朝阳区常营地区保利社区



常营保利社区俞武松一家是邻里公认的幸福美好家庭，一家六口三世同堂，相处和睦融洽，邻居十分羡慕。

俞武松和妻子结婚多年，夫妻恩爱，一起操持家务，一起照顾老人孩子。去年9月，俞武松的父亲突发脑溢血，在ICU住了42天。即使工作忙，俞武松也每天到医院看望父亲，陪父亲说说话，给父亲按按摩。父亲转普通病房后，更是每天都带着营养品，给父亲补充营养，擦洗身体，陪父亲做康复训练。妻子则分担起家务和照顾

孩子的任务，直到老人病情好转出院。同时，他们还要安慰和照顾母亲，不让母亲为父亲的病情过度担心。

不光对自家人如此，俞武松夫妻二人也特别尊敬社区的老年人，见面总是微笑问好，邻居家有个大事小情，他们也都热心地帮忙。另外，俞武松和妻子十分热心公益，他们坚持资助贵州贵定县的贫困学生13年，其中有5人已经考上大学。俞武松总说：“我们的一点帮助，可能改变一个孩子的一生，何乐而不为呢？”

平时，俞武松夫妻二人也经常带着孩子参加社区的公益活动，义卖、捐款等，通过实际行动，让孩子感受到助人为乐的快乐。夫妻俩十分重视孩子的品格培养，教育孩子要诚实、守信。他们每周带着孩子参加户外活动，坚持锻炼身体。此外，俞武松家有个家庭图书馆，平时的业余时间，经常带着孩子读书写字。在父母的影响下，大儿子十分热爱阅读，小女儿也时常效仿哥哥，拿着绘本读书。

俞武松一家将幸福美好信念融入生活，以身作则、互敬互爱让一家人其乐融融！

家风家训：百善孝为先；踏踏实实做人，认认真真做事。

赵金龙家庭

八里庄街道罗马嘉园社区



八里庄街道罗马嘉园社区的赵金龙，有一个文化气息浓郁的五口之家。赵金龙学艺30多年，是齐派画法的第四代传人。国画对于赵金龙来说，是热爱是坚持更是信仰，因为不想让其变得商业化，他曾拒绝过无数慕名而来的求教者。传承，保护传统文化，才是他真正想做并且要做的事情。

为了能够传承和保护传统文化，向社会传递正能量，赵金龙在街道的协助下成立了社区书画班——“喜缘画坊”，赵金龙

的爱人张书燕也作为助教加入了进来。

毫不藏私的为求学者讲授绘画的技巧，认真的为大家的作品进行专业指导，“怎样落笔，怎样布局”，无论是多小的问题，在赵金龙那里都能够得到细致的解答。

他对于绘画的专业和认真的态度，影响着一批又一批的学生，他说希望通过他的教学，让大家老有所为，让所有学员都能成为传统文化的一颗小小火种，将书画艺术、传统文化的力量传遍祖国大地。

不仅如此，赵金龙一家都是社区的志愿者，他的爱人张书燕每每在社区需要的时候主动站出来。群众安全感入户调查工作期间，多次入户，帮助社区完成工作；在国家重大节日或活动时，主动站岗执勤；环境清洁日，不怕脏不怕累清理堆物堆料。就连家里的孙女都会在每年的暑假寒假投身社区活动，积极参加志愿服务。

传统文化不仅是赵金龙的根，也成为了他整个家庭的灵魂，修身，养德，助人等传统文化的精髓早就成为了这个家庭的精神所在。

家风家训：静以修身，俭以养德，学以明理，信以自强。
苦以励志，勤以成才，孝以至亲，宽以待人。

首都最美家庭

海淀区



赵华伟家庭

海淀区甘家口街道潘庄社区



一对 80 后夫妻，两位优秀工程师，术有专攻在各自领域攻坚克难，又回归社区、学校利用专长“8 小时外”做服务，让和谐“小家”融入社会“大家”。

丈夫领头前行，带领团队成功研发了世界首个地铁全套收费标准化软硬件系统；妻子毫不逊色，在单位多次被评为优秀技术骨干，并获得中广核工程科技进步奖和 2 项国家专利。恩爱夫妻，相濡以沫，促进成长。百折不挠、乐于奉献是赵华伟身上的标签，直

至今日，他还不断反思学习，立足技术发展水平，先后在中文科技核心期刊上发表了多篇学术论文，获得 8 项省部级 / 国家级优秀工程设计奖和 6 项国家专利。

工作上，赵华伟是领头羊；社区里，他是常带着孩子参加志愿服务的“好街坊”。作为一名在职党员，社区卫生清洁、爱心义卖、科普宣讲、百姓宣讲、治安志愿者等活动中常能见到他的身影。另外，他还立足岗位特色，利用中小學生暑期夏令营期间，为孩子们精心准备并讲述了《40 年·改革印记 - 地铁与祖国共成长》的爱国主义精神故事，得到孩子们的广泛喜爱。同时，作为花园村第二小学校家委会成员，除完成自家孩子教育配合之外，他还积极主动参与家长志愿服务，充分利用专业知识技能及社会资源，多次为班级、学校做出志愿服务，为班级开展工作排忧解难。

爱岗敬业夫妻同心，言传身教子女上进，投身志愿彰显价值，赵华伟扛起家庭责任、社会责任，浇开幸福花。

家风家训：尚勤俭，力本业，笃于行，诚于心，立于信。

冯丽利家庭

海淀区海淀街道稻香园西里社区



海淀区稻香园西里的冯丽利有一个幸福的三口之家，家里 3 口人生活在一起，家庭和睦、生活美满、相亲相爱，在日常的上班下班及柴米油盐中过出自己的精彩生活。

自组建家庭以来，他们奉行“孝敬父母、忠厚诚信、以爱兴家、以俭持家、严于律己、务实勤奋”的家风家训。冯丽利的姥爷是劳动模范，她一直把姥爷作为人生楷模，而姥爷的劳模精神也一直在她家传承，从小她就遵循着姥爷严于律己、务实勤奋的教导。

2008 年她和爱人李建平步入了婚姻殿堂。婚后，他们也始终遵循着姥爷所教导的家风家训。2013 年 8 月，他们甜蜜的两口之家变成了幸福的三口之家。周末，爱人喜欢拿着手机抓拍女儿的成长过程，而她喜欢在厨房做一桌饭菜。当饭菜的香气弥漫整个屋子，看到眼前幸福的场景，冯丽利脸上总会洋溢出温暖的笑容。

有人说，幸福的家庭都有同样的欢乐幸福的氛围，而冯丽利将家庭中的欢乐和幸福延伸到了社会的公益事业、弱势群体以及困难学生上，成就了社会正能量的传递。她带头为盲校学生研制专用插座，创办“电力爱心教室”，致力于绿色能源发电的宣传推广。在工作期间带领她的班组获得多项集体荣誉，同时，她本人也先后荣获“全国五一巾帼奖章”、2018 年度“北京榜样”月榜人物、北京市国资委“群众心中好党员”、北京市“三八”红旗奖章等荣誉。

以诚信修身，以勤俭持家，以博爱促进社会和谐，在这个幸福的三口之家中，我们看到了中华传统家庭家风家训的传承之美。

家风家训：孝敬父母、忠厚诚信、以爱兴家、以俭持家、严于律己、务实勤奋

谢玉华家庭

海淀区清河街道安宁里社区



海淀区清河街道毛纺北小区社区党委书记谢玉华是一位有着近 40 年党龄、20 年社区工龄的社区工作者，她先后被评为感动“海淀十大人物”、“北京市疏解整治先进个人”、“区级优秀党务工作者”、“北京榜样候选人”，北小区党委在她的带领下被评为“市级优秀党组织”。

2017 年，毛纺北小区成为海淀区唯一一个新阶段老旧小区综合改造的试点社区，也是全市 10 个试点小区中，唯一一

个自选项目全部落地的小区。

改造前期，谢玉华和群众沟通，不知打了多少次电话，发了多少次的短信，开了多少次会议，上门做工作多少次，她自己都记不清楚了。她把安装电梯的好处和邻里情掰开揉碎地讲给居民听，回答了居民提出的各种问题，最后终于完成了全部的工作。

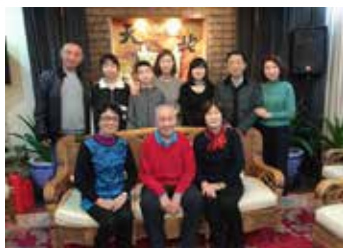
谢玉华几十年如一日，服务居民尽心尽力、勤勤恳恳、任劳任怨，为和谐社区的构建做出了杰出贡献。这些成绩的取得，与他家人的理解与支持是分不开。在这个家里，没有吵闹，没有争执，更多的是欢声笑语，一家人互相支持，孝敬父母，和谐相处。

谢玉华公而忘私，舍小家顾大家的情怀，使得社区广大居民收获了满满的获得感和幸福感，被誉为“在群众中绽放的铿锵玫瑰”。

家风家训：尊老爱幼、努力工作，做最好的自己，独立人格、勤俭节约、凡事忍耐、不断学习、为人正直、用心做事。

宋敬可家庭

海淀区北下关街道农科研社区



海淀区的宋敬可是中国农业科学院作物科学研究所的一名退休员工，在她母亲的引导下她加入民革党并在其中发挥自己的社会价值。今年 55 岁的送敬可，用自己的行动影响着一家人，真正实现了好家风的代代传。

1995 年 3 月，宋敬可在她母亲的影响和介绍下加入了民革组织。加入民革后，她通过自己的不断努力和学習，3 次荣获民革北京市委先进个人称号和多次民革海淀区工委先进个人称号，担任副主委的民革农科院支部 2 次荣获民革全国、多次荣获民革市委的先进集体称号。除此之外，她先后介绍了共 5 位同志加入民革组织。

2016 年 5 月 13 日，宋敬可丈夫突发脑血栓，被紧急送入陆军总医院救治。丈夫住院 32 天，她在医院陪护了他 32 个夜晚，那些日子她在单位和医院间来回奔波，但是她并没有觉得辛苦，因为她的家人们给了她支持，在丈夫住院期间，宋敬可年近八旬的父母去医院帮她，她的兄弟姐妹和舅舅们每天白天也都去医院送上可口的饭菜，并轮流替我照看丈夫。

宋敬可忘不了她年轻时候，姥姥病重了，母亲把姥姥接回家，母亲和父亲为姥姥擦背翻身、端屎端尿，悉心照料的样子。所以当父母年迈之后，她也如同当时自己父母照顾姥姥一样照顾他们。去年她的父亲八十大寿，宋敬可花了几个月的时间为他绣了一幅《百寿图》。今年她父亲过生日，她年仅 11 岁的小侄子为她父亲亲手绘制了《松鹤寿星图》。父母的言传身教使他们这个大家庭充满了浓浓孝道与爱心。

家风家训：爱国敬业、善心待人、传承家风。

钟競涛家庭

海淀区海淀街道新区社区



钟競涛是一名志愿北京实名注册的志愿者，从1998年开始钟競涛就开始参与志愿服务，至今累计服务时长6000多小时。在钟競涛志愿服务行为影响下，她们全家人都爱上了志愿服务，也因此志愿服务成为钟競涛家庭生活中的一部分。

钟競涛自幼受松花江抗洪解放军战士为国为人民勇于奉献事迹的影响，从那以后，她开始帮助身边需要帮助的人，多次为贫困地区和灾区捐款捐物，开始参与志愿服务，累计参与志

愿服务项目120余个。正在读博士的女儿于多年受母亲影响，在得知北京奥运会招聘志愿者时，积极报名，经过考核，成为了一名奥运志愿者，服务在奥运主会场的图书馆，用自己饱满的热情、精湛的英语为来自世界各地运动员提供帮助，同时优异的服务也荣获了奥运会优秀志愿者荣誉称号。

钟競涛退休后，他们经常一家4口利用周六日休息时间，宣传环保，爬山捡垃圾，参与社区垃圾分类等等多项志愿服务，截止12月底，已累计服务时长800多小时，2018年被首都文明办评为绿色生活好市民，事迹刊登在“北京纪事”杂志2018年第十期上。

多年来，钟競涛的家庭用行动诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，服务他人，奉献爱心，传播志愿力量。

家风家训：互相尊重，待人真诚，做人踏实，勤奋善思，富有爱心，乐于助人，共同成长。

于思博家庭

昌平区回龙观街道龙腾苑五区社区



当陪伴有了温度，会有什么不一样。

于思博有着一个相亲相爱的五口之家，父母和睦，妻子温柔善良，最令他自豪的，则是自己可爱的儿子——于籽。

身教胜于言传，这是于思博的教育观。于思博说，他想用自己的身教，让于籽对这个世界“上瘾”，于是，从于籽4岁开始，于思博和妻子便利用周末的空闲时间带他到各类博物馆参观，每次参观博物馆前，于思博的“工作”都不会轻松，他要提前

进行“备课”，了解展馆的特点、活动信息等，这样现场可以根据于籽的爱好给他做出讲解。

截至去年，于思博家庭已经去过了全世界87个各类博物馆、美术馆，随着对博物馆的熟悉，于籽也开始产生了好奇和兴趣，经常会问父亲各种各样的问题，亲子之间互相学习知识、认识世界、了解彼此。

在此过程中，于思博还陪于籽用了15天的时间完成了台湾环岛游。旅行过程中，于思博带着于籽住了青年旅馆、乡下民宿……乘坐了捷运、台铁、区间车……相对于热门的旅游景点，各地的科技馆、文创区是他们父子二人的最爱，于思博还尝试让于籽做“导游”，二人还每人一天轮流负责当日的开销。尽管有躲避不及的暴风雨、一眼望不到的山顶，但路上的乐趣可以冲淡一切。15天，两个人、两个背包，除了开拓了视野，领略了不同的风土人情，还增进了他们父子二人的感情，重新认识了彼此。

在温度的陪伴中，家长和孩子一起经历的那些美好感受，会加工创造成永远的回忆，让他们带着这些温暖和感动，在前进的道路上勇敢地走下去。

家风家训：让陪伴有温度身教胜于言传让孩子对世界“上瘾”。

王宇家庭

海淀区青龙桥街道国际关系学院社区



王宇一家两代独生子女家庭，三代只有四个人，在遇到母亲养老和孩子生病的情况，王宇不再从容和淡定了，起初“人手不够”的时候，王宇和妻子向父辈的兄弟姐妹求助。每每这个时候，他就会联想到以后等他和妻子不再年轻，儿子小暖又能向谁去求助？

一次小暖在半年之内连续三次因肺炎住院，成为王宇一家生活的转折点。他说：“想让小暖有个美好的人生，先要让他有健康的身体，想让小暖有健康的身体，就必须让他有健康的

爹娘，健康的爹娘不至于给未来的小暖添麻烦。”

全家总动员，一家人在一年的时间里，合理膳食，科学运动，姥姥的高血脂回归正常水平，妻子顺利瘦身40斤，他自己也健康瘦身20斤，油腻的肚腩不见了。最值得让他欣慰的是，小暖在运动的这一年当中，很少生病了，变成了一个更加结实健康的小男孩。他爱上了各种各样的体育运动，最爱的还是跑步。慢慢地小暖因为跑步，成为幼儿园的跑步“达人”，开始参加各种亲子跑步比赛，一家三口步入开跑的日子。

对于小暖来说，六岁生日过的十分有意义，生日当天，王宇一家三口发起了国际关系学院社区第一届撒欢儿跑活动，让社区里的小朋友们一起跑起来。

小暖，一个简单名字，温暖着父母；小暖一家，一个普通的家庭，温暖着居民；小暖所在的社区，一个平凡的社区，温暖着大家。

家风家训：积极向上、与邻为友、团结友爱、热心公益、奉献社会。

郑晓辉家庭

海淀区西三旗街道小营联合社区



夫妻和睦，儿女懂事，这样的家庭在大家的印象中或许应该是女主内男主外，但这个家庭却是另一番“光景”。

在海淀分局西三旗派出所工作的郑晓辉，儿女优秀、懂事，丈夫踏实稳重，家庭和美。她的重心并不在家庭上，对于儿女、丈夫她是有愧疚的，但也是自豪的。一周内，三分之二的时间给了工作，面对儿女的思念，她是这样想的：天地悠悠安全相伴才有家，朝朝暮暮不辞踏遍千山路。在2016年5月入职以来，

她兢兢业业，自律自强，在单位深受欢迎。侦破案件的过程中忘时忘己，早出晚归，把本该陪伴孩子的时间、精力都注入到了工作中。她觉得，亲子之爱是“狭爱”，群众的安全才是博爱。不到两年的时间里，协助民警破获各种入室盗窃案件、砸车盗案件40余件，发现隐患62条，刑拘58人，治拘126人。她十分重视孩子的教育问题，自知对孩子的陪伴过少，一有时间便带孩子走进敬老院、福利院等，陪伴同时正确引导，单位领导、同事提起她无不微笑称赞。

她在2018年3月份分别被评为“北京市优秀女辅警”和“北京市十佳女警”，2018年7月份被评为“西三旗榜样”。在陪伴孩子成长和守护群众安全中她选择了“博爱”。她不是在协助民警侦破案件的路上，就是在陪伴孩子做公益的路上。在这样温馨和谐的三口之家中，我们看到了什么是中华民族传统文化中所谓的“博爱”。

家风家训：孝顺父母，孝敬长辈；尊师重道，谦恭礼让；与人为善，与邻为友；和睦友善，勤俭节约。

苗士赢家庭

海淀区清河街道火箭军家委会社区



一个人的幸福源于自身的价值和追求，一个家庭的幸福源于目标一致、同心同德。家住海淀区清河小营西路30号院的苗士赢，生活在一个小至3口之家，大到包含长辈、兄弟姐妹等30余人的温暖家庭里。“家国同构”的传统美德已融入每位成员的血脉之中。

百善孝为先，尽管和父母住得很近，但苗士赢一家时常利用休息时间去探望老人，带着老人外出游玩、回老家山东过年，对他们来说，最好的孝顺就是陪伴。如今，双方父母

均已年过八旬，但都身体健康，精神矍铄。在苗士赢看来，这是老人的福分，也是做儿女的福分。

“在我们家，最值钱的就是满满4个书橱的书。”忠厚传家宝，诗书继世长，苗士赢坚信，文化对一个人的影响是深远的。多读书、读好书，在古典文化不断的滋养中，家里很少有不和谐的声音，儿子也在阅读中学到了做人道理，锤炼了坚毅品格。苗士赢从自身做起，希望中国传统文化能走入更多寻常百姓家，激活存在于每个家庭、每个人心中的文化基因。

苗士赢与丈夫孙学林均爱好诗歌，孙学林便将记载中国酒文化的诗歌集结成册，印制成书，送给参与世界葡萄酒大赛的40余个国家的专家和评委，将中国优秀经典文化传播到世界各地。

家风家训：修之于身，百善孝为先；修之于家，诗书传家宝；修之于乡，弘扬经典文化，传播正能量。

陈艳丽家庭

海淀区马连洼街道天秀花园安和园社区



在中关村第一小学任教的陈艳丽，生活在一个幸福温馨的3口之家。

生活中，陈艳丽是好妻子、好妈妈、好女儿。她和丈夫相互尊重、琴瑟和谐，工作之余，她会和爱人一起带着女儿外出游玩，让女儿领略自然之美。母亲生病住院时，她不辞辛苦，每天前往医院照顾，直到母亲康复出院。工作上，陈艳丽是一位恪尽职守的好老师。毕业于中国戏曲学院的她，

有着出众的专业功底和教学能力。刚工作时，住在大兴区的她每天上班都要往返百十公里，而她却从未因此上课迟到。在课堂上，她认真负责地对待每一位学生，用自己的方式弘扬并传承着“京剧”这一传统文化。令人骄傲的是，她带领中关村一小金帆京剧团取得了众多亮眼成绩。

因为热爱，所以选择，因为选择，所以不悔。陈艳丽用全身心的付出，让更多孩子爱上京剧文化，使每位学生都成为耀眼的“京剧娃”，将中国优秀传统文化中的真、善、美带进更多孩子的心中。陈艳丽的爱人犹如一颗参天大树，撑起为全家人遮风挡雨的重任。他理解并支持妻子的工作，在工作之余主动承担家务，照顾女儿的生活起居。女儿是健康活泼的小天使，夫妻俩一个教女儿学京剧，一个教女儿学英语。女儿则梦想着成为一名会英语的京剧老师，将中国的京剧文化发扬光大，让更多的外国人了解京剧、爱上京剧。

家风家训：孝为先，善为本，和为贵，诚待人。

杜静媛家庭

海淀区田村路街道永金里社区



杜静媛是香山公园服务二队的一名讲解员，家中5口人相互理解、关爱，过着普通又幸福的生活，而她还有这样一个光荣的称号——军嫂。2007年，她与在部队工作的冯正超步入婚姻的殿堂。因为工作的关系，冯正超经常一走就是几年，自结婚后，夫妻俩就过上了聚少离多的生活。

“以爱兴家”是杜静媛一家坚守的家风家训。前方，远在异国他乡的冯正超因表现优异，多次受到俄方嘉奖，被评为顶

级优秀学员，成为该校成立以来唯一获此殊荣的中国军人；后方，杜静媛担起一个好妻子、好女儿、好儿媳的责任。每周固定给公婆打电话嘘寒问暖，还利用假期把远在四川山区的公婆接到北京参观名胜古迹。冯正超深知亏欠妻子太多，不善言辞的他深情地对妻子说：“我的军功章有你的一半功劳。”

2015年，杜静媛怀孕了，但冯正超正参加一年一度的国际军事比赛。由于是高龄产妇又有妊娠并发症，整个孕期对杜静媛来讲不论是心理还是身体上都是极大的考验，但她仍旧告诉丈夫她和宝宝身体均健康。父母知道此时丈夫不在身边的她需要陪伴，产检、待产都一直陪着她。

如今，杜静媛夫妻俩已携手走过十多个年头，在长期两地分居的日子里，他们相互理解、相互关爱，照顾好老人，教育好孩子。一家人相互牵绊、相互挂念、相互支持，在共建和谐小家、保卫祖国山河中收获专属自己的幸福。

家风家训：以爱兴家、以德治家、以俭持家、以廉保家。

郑伟家庭

朝阳区奥运村街道万科星园社区



在海淀法院，有一对小有名气的“政法伉俪”：丈夫郑伟是新闻宣传办公室干部，主要从事新闻宣传与网络直播工作；妻子卢秋是民事审判第一庭的审判员，一级法官。

两人以“同事+夫妻”的特殊关系共同奋战在政法一线，成为相互扶持的典范，令人称羡。工作中，郑伟和卢秋自主自强，相互支持，在各自岗位上都做出了优异成绩。

2012年至今，郑伟已直播庭审千余场，接待媒体记者1200余人次，并多次带领记者参加集中执行、“抓老赖”等任务，为推进

司法公开贡献了力量。卢秋则一直坚守在审判一线，共审理各类民事案件千余件，曾荣获个人三等功。

同在海淀法院，夫妻工作中也少不了交集，妻子开庭、丈夫直播的场景就时常上演。卢秋还积极发表调宣文章，录制法制宣传节目，给郑伟的工作以有力支持。生活中，郑伟和卢秋相互谦让，尊老爱幼，共同筑起了温馨的家庭港湾。卢秋的审判工作任务重，压力大，时常加班，郑伟就承担起大部分家务，一有机会就陪妻子加班，并时时给予耐心宽慰。“我是政法人，又是法官家属，别人可以不理解她，我不可以。”

2018年8月，卢秋生下一名可爱的女儿，并利用休假承担起照顾家庭的责任，让郑伟安心工作，郑伟也体谅妻子辛苦，下班后主动帮忙。尽管工作忙碌，两人仍然挤出时间，关心陪伴双方父母，找机会带他们散心游玩，关注老人的精神世界，他们认为，孝敬老人绝不只能体现在物质上。

这对“政法伉俪”，用他们的实际行动在中国法治事业里书写着家的力量。

家风家训：尊老爱幼，夫妻谦让，心存善念，自主自强。

黄琳家庭

朝阳区呼家楼街道人民日报社社区



“这次没赶上没关系，孩子还小，你还能给她过很多次生日呢”。“你就踏踏实实的去上班，爸这边有我呢，放心，接送的事，就全包在我身上了”。

“你只管单位的小海豚，从来不管家里的小海豚”。这样的对话常发生在黄琳家庭里。虽然黄琳的老公刘继良和女儿刘子萱总是抱怨她心里只有工作，但还是非常支持黄琳的工作。

黄琳是北京海洋馆建立初期最早加入海洋馆的一批员工，也是少数至今仍留在海洋馆的“元老”之一，是北京海洋馆里一名哺乳动物驯养师。北京海洋馆里总共有9只海豚，每只都与黄琳无比熟悉，其中年纪小的几只还是在海洋馆出生的，而黄琳则是它们来到这个世界上见到的第一个人类朋友，也是它们的“接生婆”。由于黄琳周末不能放假休息，老公刘继良就主动申请成为海洋馆的志愿者，每个周末都会来到海洋馆工作。黄琳父亲病重，需要去医院做透析的时候，老公刘继良也承担起了接送老人的重任。北京海洋馆成为了见证他们感情的地方。

2003年，家里迎来了一名新成员，就是他们的宝贝女儿刘子萱，女儿在年纪小的时候也会因为得不到妈妈的陪伴而生气。黄琳不能陪女儿，就给孩子办了“海洋馆护照”，让丈夫带着孩子来馆里看看自己的工作环境。女儿也慢慢的开始理解妈妈的工作。

随着孩子的成长与理解，家人也越来越支持黄琳的工作。有了贴心的丈夫、懂事的孩子，黄琳从事自己喜欢的工作更没有丝毫后顾之忧。他们是藏在北京海洋馆里幸福的一家！

家风家训：敬老爱幼、恪尽职守、学以致用、快乐为本、诚信为先。

朴娜家庭

丰台区卢沟桥街道春园社区



在丰台区大成南里有这样一对夫妻，二人一身藏蓝制服，一个英姿飒爽，一个刚柔并济，他们就是朴娜和周岷夫妇。夫妻二人用理解和包容，彼此支持鼓励，将小家融入大家。

说起他们的婚礼，也是颇具警察的干练风格，没有休假，没有蜜月，2016年6月8日在民政局盖下结婚印章后，他们便携手归岗，继续坚守在自己的“战线”上。虽然两人的婚礼一切从简，却丝毫不影响他们对彼此浓浓的爱意。

提及自己的丈夫，朴娜总是带着心疼，作为一名公安战线的“码农”，加班熬夜是他的工作常态，他时常半夜带着满身疲惫走进家门、睡眼朦胧地接着单位电话，随时都能打鼾，甚至是带两岁半的孩子打预防针也只能由朴娜独自前去，但是民警和警嫂的双重身份，让朴娜对丈夫更多的是理解。有多少次他们都在默默等候对方回家的身影；多少次他们总是在忙碌中忘记了给对方回电；又有多少次他们总是来不及面对面，只能望着对方离去的身影在心里默念“注意安全”。警察忙碌的工作让朴娜和周岷像“异地恋”一样聚少离多，但是他们都默默地在心底支持对方，平时在工作上遇到困难，他们既是彼此的军师，又是彼此的港湾，为对方出谋划策，给予对方最坚实的依靠。

因为肩负人民公仆的义务和责任，有时候，朴娜和周岷只能顾及大家而放弃小家，没有抱怨、没有争吵，有的只是彼此包容与信任。朴娜坚信，只要相互扶持、相互理解，双警家庭就会像花儿一样幸福的绽放。

家风家训：勤俭，奉献，认认真真做事，踏踏实实做人。

李思维家庭

海淀区紫竹院街道车道沟社区



紫竹院街道车道沟社区的李思维家和大多数家庭一样，温暖而和谐，全家人互敬互爱，和睦相处，日子过得和谐美满。生活中，他们奉行“饮水思源，谦恭礼让，读书明理，励志自强”的家风家训。

李思维出生在书香之家，从小就受诗书的熏陶。崇尚读书，尊师重道是这个大家庭的一直以来秉承的观念。虽然李思维现在从事的是IT工作，但李思维将来自教师世家的文墨气质传承下来，经常利用闲暇时间进行阅读。妻子张立鹏的父亲是新中国的第六批飞行员，参加过对越反击战。她从小受父亲的影响，有责任，敢担当，树立了独立自主的军人品质。在家庭生活中，张立鹏细心、周到，将家中的一切安排的井井有条。

李思维在平日里十分关注孩子的家庭教育和学校教育，经常跟孩子交流近期的读书心得，并鼓励孩子多多思考、勇于尝试。张立鹏特意去中科院对儿童心理学进行学习，更多地承担起了孩子的知心导师的角色。他们希望孩子在将来有一双欣赏世界的眼睛和有一颗感恩时代的心。

这是社区千千万万的普通家庭中的一个代表，爱和理解在家庭成员中无限地传递着，幸福也就在这里生根发芽了。脸上自然流露的幸福让最美的家庭熠熠生辉，散发着无限的魅力。

家风家训：饮水思源，谦恭礼让，读书明理，励志自强。

董丽娜家庭

海淀区清河街道领秀新硅谷社区



人常说，家有一老，如有一宝。因为家庭中有个老人，就像有了主心骨，这一家人都会过得其乐融融。而在董丽娜的家中，就有一位94岁高龄的奶奶，家庭中的每一个成员都会争着抢着去孝顺老人。

每到节假日，董丽娜都会带着儿子去看望她。儿子也非常懂事，一到太奶奶家，就会为老人拿拐杖、捶背，陪太奶奶打扑克哄她开心。

老人因为年事已高，患有季节性哮喘，家人会在换季之前为她准备好相应的药物。每周带她去医院复查身体，多年来从未间断。一家人照顾老人的每一个细节，孩子都是看在眼里记在心里，正是这样的耳濡目染让董丽娜的儿子，比同龄人更加的伶俐乖巧、善解人意。

这样幸福美满的四世同堂大家庭，是每一个家庭所向往和追求的。董丽娜却并不满足于现状，因为她知道，自己的日子过好了，也要积极回馈社会，尽力帮助困难家庭解决生活困难。她曾帮助丈夫引进国内最好的教育资源在承德筹建了一所英语学校，成为承德市民办教育行业的标杆企业，并且公司每年也会固定拿出一部分收入资助当地一所初中的孩子们。不但如此，董丽娜还学习了五年编织，拿到了国内最高等级证书。通过在社区开展编织课的方式，免费教社区的居民和儿子学校的家长们编织，还在线上开了免费的直播课程，让更多人学会编织。

今后，她还会将大家的编织作品，捐赠给困难家庭和空巢老人，把家长们的作品义卖出去，资助校园周边福利院里的孩子们。以公益行动的方式，把自己的幸福散播的更远更广。

家风家训：尽心尽孝，以身作则；热心公益，回馈社会。

NO.10

首都最美家庭

丰台区

陈荣超家庭

丰台区长辛店街道玉皇庄社区



丰台区军休十三所的陈荣超和老伴杨玉仙是老党员，退休后不忘“一定要为人民做点什么”的初心，积极关注下一代成长，传承红色基因，捐建希望小学，捐建爱心书屋。

1989年，陈荣超和老伴杨玉仙打算捐建一所学校，但是国家规定建一所希望学校个人需捐款20万元，当时他和老伴参加工作四十年的全部储蓄还不足一半，但他们建学校的决心坚定不移。

2000年2月，陈荣超便立即和老伴在四川老区芦山县龙门捐建了第一所希望学校，数年后又在内蒙古兴安盟捐建了第二所希望学校。解决了贫困地区学校的校园建设问题后，他们又将主要目标放在捐建爱心书屋上。十几年来，先后在陕甘宁，云贵川，江西、内蒙等老少边穷灾区，为35所学校捐建了晨阳爱心书屋。他们的女子也在二老的影响下，关注公益。陈荣超女儿、女婿一家，28年前就移居美国，两个外孙女是美籍华人，陈杨二老多次在他们回国探亲时，带他们到芦山和内蒙二所希望学校和山区孩子交流，接受教育，使两个孩子受到中国传统美德的熏陶，将节省下来的两千美元，购买书藉，捐赠给云南红河州的几所山区学校。

为了喜迎建党100周年，落实传承红色基因的庄严使命，今年陈荣超和老伴又制订了“红色基因代代相传”三年计划，在凉山彝族自治州、甘孜藏族自治州等地为九个学校捐建书屋，回访十四所已建晨阳爱心书屋的学校……在他们眼里，所做的一切都是为了回报党和人民，传承红色基因。

家风家训：做人要忠诚，做事要认真，生活要勤俭，家庭要和睦。

齐双家庭

丰台区卢沟桥街道南墙缝社区



提到家庭，最能形容丰台区大井南里的齐双一家的是“远近”“大小”和“多少”三个词，虽然看似没有太多温度，却代表着她这一家的生活轨迹，蕴藏着点滴幸福。

齐双来自东北，大大咧咧，爱笑；丈夫来自云南，有着南方男性的内敛。南北的结合，有地域上的融合，更有性格上的互补。

齐双的爱人是一名地质工作者，长期在戈壁、沙漠、大山中工作，虽然聚少离多，但艰苦的工作环境练就了他沉稳、细致的性格，这些品质是支撑婚姻和生活最重要的精神。戈壁滩上天地

为证、坚如磐石的誓言，也给了她独一无二的浪漫，为她们的奋斗生活增加了一份浪漫主义。

小家中两个独立个体的融合，南北习俗的交融，柴米油盐的烦恼，都需要不断的沟通、磨合和用心经营。齐双不吃辣，丈夫做菜就从来不放；齐双出差多，家里的事情齐双全负责……他们从大家庭走向了小家庭，在家庭生活中相互照顾、相互扶持，用爱和尊重包容、谦让和改变小我来成就和谐的家庭。

2017年，齐双的小家庭迎来了新成员，奶粉、尿布、啼哭和不断增加的育儿支出，家庭的积蓄在逐渐变少，但奋斗的动力、家庭的幸福快乐却在日益月滋。齐双给孩子起了小名“多多”，一方面是感谢他带给这一家很多的惊喜、感动和欢乐，另一方面也是提示他们要勇敢承担更多的责任。

他们的成长之路有父母陪伴，奋斗之路有彼此陪伴，还共同陪伴孩子成长，这就是齐双一家的幸福。

家风家训：愿有岁月可回首，且已努力度芳华。

聂晓莎家庭

丰台区长辛店街道南墙缝社区



聂晓莎的家庭是一个普通家庭,结婚多年来,他们一直秉承“宽厚善良,吃亏是福”这一家风,日子过得平凡而又温馨。

夫妻二人一方献身国防,一方献身司法审判,在结婚的26年里,彼此在事业上相互鼓励、相互支持,在生活中相互理解、相互包容,做到了共同成长,比翼双飞,在各自的岗位上贡献着自己的力量。作为军人的妻子,聂晓莎懂得为丈夫牺牲和付出。在丈夫先后五次公派出国留学、学者访问和国内全日制博士学习及进站博士后期间,她独自一人挑起了家庭的重担。同样,丈夫也支持聂晓莎的工作,从不刻意要求她为家庭牵扯更多精力。

至今,最让聂晓莎引以自豪的是她亲自审理了丰台区法院的第一批企业破产案件和第一例国家赔偿案件。

言传身教是最直接的家教。九十年代,丰台区法院组织为贫困山区失学学生捐款助学活动,夫妻二人联名以个人名义捐款300元捐助一名贫困山区因交不起学费而失学的女生,让她重回了校园。这是当时被法院捐助的5名学生中,唯一的一名来自干警个人名义的捐款捐助。聂晓莎的儿子从小就被领着参加多项社会公益活动,如参加街道卫生清理劳动等,通过参加活动,让他懂得“人人为我,我为人人”的道理,2008年,孩子被丰台区精神文明办公室授予“奥运小天使”称号。

相互理解,互相照顾是聂晓莎一家的另一个幸福密码。为了支持聂晓莎和丈夫的工作,家里老人主动担负起照看外孙的任务,而作为晚辈,聂晓莎每到周末或者节假日都会带着孩子去看望老人。

家风家训: 宽厚善良,吃亏是福。

何茜家庭

房山区长阳镇建邦家园社区



幸福的家庭总是相似的,融爱的味道于一日三餐、四季五谷;寄家的温暖于万家灯火、守候等待。何茜的家庭就是一个温馨有爱的幸福之家。

平日里他们孝敬老人,和睦邻里,夫妻恩爱,热衷公益,以善行赋予了平凡生活更多的意义。同时作为知识分子家庭,夫妻二人在岗位上展现青年人的担当作为,将个人、家庭的梦想融入了祖国的发展富强之梦。

以德治家,立业先立人。何茜家庭把中华传统美德作为治家之道,以浓浓的爱意营造了和谐的家庭氛围。步入婚姻已有9年,何茜与先生的感情始终和美如初,对待双方老人更是孝顺贴心。何茜是奋战在北京税务系统的青年才俊,多年来,即使深夜加班她也从不忘记与丈夫轮流照顾生病公婆,即使工作繁忙,也不忘陪伴孩子,曾多次抽出时间携幼子从北京赶赴扬州参加培训。

勤俭持家,公益有温度。虽然现在的生活条件越来越好,但是何茜一家勤俭持家的传统却从未丢过。

一家人无论是在家中还是单位都能做到人走灯灭,节约水电,同时留心收集废旧电池、塑料制品,把环保理念落实在生活中。

这一家人也热爱公益事业,2017年6月起,何茜和家人通过微信平台每月定期向腾讯公益捐款20元,另外还加入关爱孩子成长的爱心群,每月捐款100元,目前已累计捐款3586.27元,参与帮助项目达到20个。

何茜一家用自己的善良、孝顺、理解和包容在事业和家庭之间找到了一个完美的平衡点,同时也用自己多年来的实际行动诠释了首都文明和谐的最美家风。

家风家训: 尊老爱幼,为人谦和,诚实守信,孝道当先。

李风云家庭

丰台区卢沟桥街道民岳家园社区



作为地道的北京姑娘,李风云从小在兄弟姐妹众多的大家庭中成长,明礼崇德、淳朴向善的家风浸润着年幼的她,让她从小就懂得无私奉献,不求回报,让她在生活中不断成长为挑起家庭重担的顶梁柱。

面对工作,三十年风风雨雨,历经诸多重大变革和岗位轮换,困难和挑战从未间断,却从未听到李风云抱怨过,也没有因工作重压而提过要求,在执行上打过折扣。当其他部门在人力物力方面有

困难时,她总是雪中送炭,尽最大的努力给予支持;当自身工作遇到困难时,她能独立解决的从不麻烦别人。

面对生活,夫妻两人始终秉承勤俭持家、热心助人的准则。两人明白“一粥一饭,当思来之不易,半丝半缕,恒念物力维艰”的道理,从轻从简精打细算,倡导绿色生活方式,厉行环保节约,把每一分钱都花在刀刃上。而对周围的亲戚、同事、朋友,两人却很“大方”,常常热心助人。

同事中无论谁生病住院、待产分娩或是家中困难,李风云总是第一时间出现,将关怀送到身边。为了给全局女职工提供哺乳期便利,李风云克服办公条件紧张的困难,主动腾出房间开设母婴室,妥善解决了哺乳期女职工的燃眉之急;夫妻两人主动热心参加各种公益活动,积极参与献爱心捐款……像这样的事情在两人生活中还有很多很多,他们用点点滴滴的关怀温暖着周围的人。

仁心善举,大爱无痕,不忘初心,坚守始终。牵手共度二十多载春夏秋冬,李风云夫妇相濡以沫、风雨同舟,用至真至美至善之心换来和谐幸福美满的“最美之家”。

家风家训: 明礼崇德、淳朴向善。

冯琦家庭

石景山区八宝山街道远洋山水社区



冯琦家有和蔼可亲的父母,有互敬互爱的夫妻,还有健壮、开朗、阳光少年的儿子,一家人其乐融融,其最重要的秘诀就是,相互扶持,心怀感恩。互相扶持、共筑幸福。冯琦和爱人都是医务工作者,工作辛苦,用于家庭和孩子学习成长的时间相对较少。

工作之余,冯琦和爱人就相互协调时间,照顾家庭。生活中,冯琦和爱人分工明确,但也互相补充,如她负责辅导孩子学习,

丈夫做好后勤工作,并培养儿子健康心理。

2013年,冯琦的爱人被单位派去支援刚刚建成的301海南分院,远离家庭整整工作一年,当时冯琦心中万般不舍,但是为了医疗事业发展和支持丈夫的工作,冯琦承担了更多的家庭生活任务。

以身作则,学会感恩。家中有老,如有一宝柱。有了父母的照顾,家里的大小事,特别是孩子的起居和学习,都有了着落,如此,冯琦和丈夫就可以放下包袱更好的服务医疗事业工作。有时候,冯琦和丈夫的上班点和孩子上下学时间有冲突,孩子的姥姥姥爷便主动起了接送孩子的重任。为了答谢父母的厚爱,冯琦夫妻二人经常主动带二老和全家周末出去郊游、散心、聚餐,定时带老人检查身体,每到父母生日或节假日主动给老人买礼物,温暖老人的心,遇到父母不开心,想不通或发牢骚时,会主动与父母沟通,解开心结,互相包容,互相谅解,让老人快乐生活。健康快乐的父母,茁壮成长的儿子,夫妻和谐美好的生活,冯琦一家用共同的行动,打造出了和谐家庭的模样。

家风家训: 和谐的家庭需要相互扶持,心怀感恩。

吴丽娟家庭

丰台区太平桥街道万泉寺东社区



万泉寺东社区文化广场上活跃着一支二十几人的老年广场舞队伍。每天下午，她们随着动听的音乐翩翩起舞。

队伍中的领舞者身姿优美、步履轻盈，动作中都透着艺术家的底蕴，她就是广场舞社团的创始人和领舞者，66岁的吴丽娟，这个从部队退下来的文艺兵，用舞蹈的热爱，带着社区老人一起跳出新生活。退休前，吴丽娟是北京良乡独二团的一名文艺干部。2001年退休后，凭借自己30多年文艺兵底子，她跟着电视学起了广场舞。2011年搬到万泉寺东社区，她把爱好也带到了这儿，舞姿逐渐被邻里认可。

2012年，社区成立了舞蹈队，爱跳舞的吴丽娟被邻里推荐为领舞者。这份信任让她的劲头更大了。从那时候起，如何带着大家跳舞跳好了她每天琢磨最多的事儿。

这几年来，每当学会一个新的舞蹈，就忙着和大家一起分享，吴丽娟在与大家的相处中感受到了浓浓的邻里情，让她找到了夕阳生活的价值。日复一日，年复一年，在万泉寺东社区的七年里，吴丽娟教授了100多支广场舞，自掏腰包买的录音机都换了五个，文化广场上总是欢声笑语。她的努力，社区看在眼里，每年社区春晚的舞蹈节目也都是她来操刀，成为邻里皆知的社区“名人”。

一个人的力量有多大？她只是万千社区里的一个小小的领舞者。一个人的力量有多大？她能用自己的付出影响他人，为身边人带去欢乐。吴丽娟就是这样一个人，用微薄之力带动身边的朋友们、邻居们，用自己的实际行动，为创造美丽和谐的社区贡献自己的一份力量。

家风家训：勤为本，德为先，和为贵，学在前。

苏培家庭

丰台区马家堡街道镇国寺社区



俗话说，家家都有本难念的经。但在丰台区马家堡街道的苏培家，这个“难”却在对老人的尽孝中得到了化解，把清苦的生活过成了蜜一般甜。

苏培的退休生活，没有旅游、没有运动健身，更没有参加兴趣小组。几年来，家里先后有三位亲人离世，89岁的老母亲成为他需要好好照顾和尽孝的对象。

苏培的岳母身患风湿病，四肢逐渐变形，活动越来越不便，需要有人照顾，尤其是去年初大腿骨折后，日常生活基本不能自理。虽然生活艰苦些，但苏培并不抱怨，而是把照顾老人当做生活的一部分，和爱人一起承担。

岳母年岁大了，牙口不好。为了让她吃好，苏培每天都会变着花样为老人做饭，和爱人一起为老人定期洗澡，换洗衣服，天气暖和时，还经常推着轮椅下楼晒太阳或上街转转，楼上楼下的来回穿梭，忙得不亦乐乎。老人是家中的一宝，老人健康长寿，就是做子女的福气。苏培深信这一点，所以老人喜欢热闹，他和其他兄弟姐妹总会围在老人身边说家常。

当然，苏培一家的生活也会遇到很多磕磕绊绊，也会有不如意的事情发生，比如生活习惯问题，与儿女们隔代交流问题，同一个问题总会有不同看法，特别是遇到家庭纠纷时，他都会冷静的去处理，相信事情总是可以解决的。

在苏培看来，和谐社会需要我们每个家庭每个人做出自己的努力，老人们健康长寿，孩子们愉快成长，用一颗平常心对待任何事，凡事看开些，没有过不去的坎儿。

家风家训：平常心对待生活的磕磕绊绊，总会守护甜蜜的幸福。

于世华家庭

丰台区东高地街道东营房社区



从结婚那天起，建一个幸福快乐的家就成了于世华心中的“责任”。因此，她立下规矩：家里所有成员，当事情发生时，不许用很多时间谈对错，论是非，生闷气，闹情绪，而应该换位思考，好好地去爱你身边的人。在这种理念的指导下，于世华和老伴儿过着没有“硝烟”、没有“炮声”。

当今时代，女人当家是“主流”，可于世华却封老伴儿为“财政大臣”。一次，老伴儿丢了自己辛苦攒下来给两个孩子上学所用的钱，急得彻夜不眠。于世华却笑着说没事儿。带他逛街、看电影，让他慢慢忘却。

不过，这样一个温馨的家庭还是遇到了考验亲情的难关。2008年8月，老伴儿突然大面积心梗，到了医院，发了病危通知书。当时，他们正在海拉尔旅游，这一下可把于世华急坏了。

看着老伴儿躺在病床上，身上插满管子，一动不能动。于世华站在他旁边，用手轻轻地抚摸着老伴儿的额头，用体温让他感受到温暖。

鬼门关前走一遭更懂珍惜眼前人。病愈后的老伴对于世华更加“疼爱”，80岁的他争着帮于世华把琴从四楼背到楼下。于世华在台上演出，老伴儿在台下鼓掌……于世华感到无比的幸福快乐。

居家过日子，哪有勺儿不碰锅的。一旦碰上怎么办？只有勺儿赶快离开，于世华就是那个勺儿，尤其老伴儿老了以后，脾气大了，嗓门大了，耳朵眼小了，听不见了。当“炸药包”要爆炸时，于世华要么赶紧离开，要么冲上去说一句让他开心的话。“炸药包”熄灭了，一切又恢复了平静。

家风家训：不谈对错，论是非，生闷气，闹情绪，学会换位思考。

解淑齐家庭

丰台区右安门街道玉林西里社区



有人曾经说过，人生有最不能等的三件事：孝、爱和善，它们才是幸福的源泉。家住丰台区右安门街道玉林西里社区的解淑齐深懂得这个道理，因为这就是她的家风。

尽孝不能等。解淑齐的母亲几年前离开人世，享年92岁。老人高寿的背后，是一家人的孝顺。老人在世时身体不好，长期卧床不能自理，解淑齐十年如一日地贴心照顾，没让老人受一点委屈。在周围邻居的眼里，这个幸福的四世同堂家庭，就是家的最好写照。

夫妻之爱，难的是不离不弃。四年前，解淑齐的老伴儿王师傅突发疾病，左腿行动不便。从那时起，解淑齐便要每周带着老伴儿去友谊医院扎针灸。一趟又一趟的往返，老伴儿的病有了好转，两人的感情也在这悉心的照顾中愈加浓郁。有人说，爱如果只停留在一家人之间，那么这种爱是小爱，可解姐一家却把这种爱，这份情延伸到亲朋邻里以及周围人身上，成就了一种大爱。

与人友善，是解淑齐一家的处事原则。这点，体现在她和邻里的相处上。要大家有什么需要帮忙的，解淑齐一定二话不说，尽可能地给予帮助。社区里有捐款捐物献爱心，她也总不落人后。除了关心邻里，他们一家还能够积极参与社区的各项活动，把社区当家。

好的家庭氛围也让解淑齐的生活变得丰富起来。合唱队、舞蹈队、太极拳队、腰鼓队……能报名的兴趣小组解淑齐都参加。

充实的生活，还有周末的天伦之乐相伴。解淑齐的儿子、儿媳平时工作太忙，所以一到周末就会带着孩子来看她和老伴儿，一家一起吃饭、聊聊天。

家风家训：孝、爱和善，是平凡之家的幸福密码。

郝保尔家庭

丰台区卢沟桥街道保利益丰社区



每个家庭都会有矛盾，遇到问题不能选择逃避，要勇敢面对，而解决问题最好的方法就是相互理解包容。这句话用在郝保尔一家最合适不过了。

郝保尔一家五口，因为长辈和晚辈们的生长时代不同，生活阅历不同，三观截然不同，在家庭小矛盾上，一家人“约法三章”：虽然生活在一起，但还是两个独立的家庭，对方不要干涉；学会理解和包容，不要把自己的想法强加给对方；作为

老人要接受新事物新思想，缩小代沟，孩子要尊重孝敬父母并引导和帮助父母不断学习，与时俱进。

儿子儿媳体谅郝保尔和老伴在家干家务带孩子的辛苦，每年会给他们一定的旅游经费，让他们出去旅游，放松心情开拓视野，还指导他们接触新事物，掌握新技能，教他们使用微信和支付宝，帮他们配置笔记本电脑，指导他们上网，给他们购买各类文艺演出票，提高他们的艺术修养和审美能力。

在不断的相互理解包容中，一家人的关系越来越融洽。郝保尔的小孙子四岁时因爷爷的粗心失误，右手中指尖被门压折了，看见小孙子血淋淋的小手，郝保尔心疼之极不断地数落老伴。儿子儿媳带小孙子去医院做手术，郝保尔在家忐忑不安，生怕子女发火埋怨。然而晚上儿子回来后的一席话让她感动得热泪盈眶，“事已至此您别再埋怨爸爸了，他自己也很自责，没照顾好孩子我们都有责任，谁都难免犯错，您千万不要有什么心理负担。”

有了约法三章的“约束”，郝保尔一家的家庭矛盾少了，家庭气氛和谐温馨了。

家风家训：相互理解包容，是家庭幸福的根本。

吴伟英家庭

丰台区南苑街道合顺家园社区



一个社区书记，一个人民警察，丰台区南苑街道和顺家园社区的这个家庭，和他们的职业一样，尽服务之本，把照顾老人这件分内之事做得细致入微，演绎着新时代下百善孝为先的传统美德。这就是吴伟英一家。

2012年春天，吴伟英的父亲患脑血栓住院。白天，丈夫照顾，晚上，吴伟英陪床。一两人的贴心照料下，父亲康复出院。但就是这次之后，照顾多病的父亲成为他们生活的常事。

四年后的一天，吴伟英的父亲觉得吃饭时吞咽有些噎，经几家医院诊断，最终确诊为食道癌。原本老人独自居住，为了方便照顾，吴伟英把父亲接来和自己一起生活。病情不能耽误。吴伟英赶紧联系北京肿瘤医院预约，在第一时间带父亲做相应的检查，请医生制定治疗方案。

在医院化疗的4个疗程，无论白天黑夜，吴伟英都陪在父亲的床前，给老人喂饭、擦身、扶老人上厕所，给老人买蛋白粉等营养品，补充身体因化疗所缺的营养。

病情相对稳定后，吴伟英的父亲还要进行为期38天的放疗。有了之前化疗的照顾经验，这次放疗，父亲依旧在吴伟英和丈夫的贴心照顾下挺了过来。现在，父亲的病情已经稳定下来，一家人悬着的心着了地。

现在，吴伟英一家人幸福地生活着，有欢笑，也有生活的琐碎碎碎。老人的天伦之乐就是家人的最大期盼之一。吴伟英一家用无微不至的照顾演绎着大孝无言，让老人享受幸福的晚年生活，而自己也逐渐明白了幸福的真谛。

家风家训：尽孝，是最大的本分。

王秀英家庭

丰台区方庄地区芳古园一区第二社区



年过70岁的老党员王秀英家住方庄地区芳古园一区第二社区，退休前是一名老师，退休后的她闲不住，成为了社区里的“大忙人”。用她自己的话说，她是个爱管闲事的人。

这些年来，王秀英所在的9号楼的事儿她都包揽下来：小广告她和爱人一起铲，门禁、邮箱、楼梯扶手脏了她擦，楼道堆物堆料她找人清理，门禁坏了她打电话找人修理，电灯坏了找物业更换、有居民生病了她去看望、调解邻里家庭矛盾……

一桩桩一件件，在她的影响下，楼里的居民也都开始共同维护环境，参与公共事务，9号楼也因此被评为最靓楼门。

王秀英的“闲心”还用到了其他楼院儿里。12号楼要进行地面硬化，施划停车位，缓解停车难。

王秀英靠着自己在楼院里积攒的“威望”，做起了邻里工作，了解居民种植花木的所属，协商好如何移栽，帮助社区合理安排停车位与居民休闲区的布局。路面硬化时，她和另一位热心的居民一起看护路口，防止行人上未干的路面踩踏，保证了新路面平整、不积水。可以说，12号楼停车自治成功的军功章里，有王秀英的一半。不仅如此，王秀英还报名加入了社区“十姐妹环保志愿队”捡垃圾、拾狗便、铲小广告已成了她出门遛弯儿的顺手事儿，多年来从未间断。

跳出小家思维，参与“大家”建设。这就是王秀英和她的家庭对社区的付出。这个甘于奉献的家庭，就是北京最美家庭的最生动写照。

家风家训：跳出小家思维，参与“大家”建设。

董桂珍家庭

丰台区长辛店街道朱北社区



在丰台区长辛店街道朱北社区有一位远近闻名的爱心达人董桂珍，10多年来，忍受着身体的病痛，一边坚持讲授党课，一边坚持公益活动，善举感动了很多。

自2007年开始，她坚持义务讲授党课，从党内同志到居民群众，从街道社区到军营校园再到河北涞水，共授课100节，听众累计达17000多人次，保留下来的手写稿达半尺厚。

董桂珍的老伴叫李生秀，曾参加过抗日、解放、抗美援朝等三大战役，戎马一生，功勋永驻，党和人民给了他45万元抚恤金。董桂珍和老伴将其作为爱心基金，捐赠给河北涞水县的中小学生们。4年来，两位老人个人捐赠6000余本，与爱心团队累计捐赠2万3千本，足球45个，象棋桌椅25套，各种文具3500件。不仅如此，15年来，桂珍还用心照顾三位老人，每逢九九重阳节，为高龄老人购买保健锤，并送到老人家中。社区孩子更是她的牵挂，购买书包、铅笔盒等送给孩子们，还为他们讲述革命先烈的抗战故事，嘱咐孩子们要珍惜来之不易的幸福生活。

董桂珍的品德和行为也影响了下一代。2015年，她的孙女将全年奖学金7000元帮助患白血病的同学。2008年，汶川地震时，全家共捐献5000余元，把心爱的鸭绒被捐给灾区，这就是四代红色基因的见证。

董桂珍的初心与坚守感动了更多人，2017年长辛店街道朱北社区董桂珍爱心志愿服务队成立。越来越多的志愿者自愿加入团队，目前人数达百余人，正能量得到持续传递。如今董桂珍已经年近八旬，她仍在一边忍受化疗与术后的痛苦，一边坚持讲授党课，一边坚持公益活动，传递着社会的正能量。

家风家训：传承红色基因，心怀感恩，心系他人，爱回来。

张绍贵家庭

丰台区丰台街道北大地社区



张绍贵和杨淑珍夫妇是丰台区文体路甲三号院“有名”的热心肠二人组。这些年来，作为老党员和积极分子的他们，把社区当自己的家，倾尽余热，为居民所称道。

每个月，张绍贵都要到社区老干部家里转上两趟，一个背包、一个水杯、一套血压计是他他的行头。背包里装的是他跑腿儿给老干部们带的东西，血压计是定期为老人们测量用的。

参加社区助老服务工作多年，张绍贵从生活点滴入手，照料老干部们的生活。主动把 80 岁以上助老养老优惠卡送到每位老干部手中，为有需要的老干部家送去灭火器，反复给他们演示如何使用灭火器，叮嘱他们要注意用电、用气、用火的安全。

无数次的走访，一串串数字是张绍贵服务的最好见证。以 2018 年为例，他入户走访 221 人次，电话沟通 107 人次，反映意见建议 10 余条（其中得到落实解决回复的有 4 条），收集并及时反馈建议和意见 21 条。

张绍贵的杨淑珍不近把家里事操持得仅仅有条，还把自己这份热情奉献给了小区建设。她积极协调小区物业，改善文体路甲三号院西门、紧挨着西四环的道路情况，解决小区居民出行难问题；她起草了文明养犬公约，提议由社区出资在楼院内经常遛狗的位置张贴文明养犬提示语，实现养犬规范化管理。作为支部书记，她带头组织开展周末清洁日活动，共同建设美好家园。

这就是张绍贵和杨淑珍夫妇，心系社区，不求回报，无私奉献，在工作中他们互相帮助，共同进步。在生活中他们互敬互爱，堪称模范夫妻，他们以实际行动为诠释“小家”和“大家”的真谛。

家风家训：每个小家的付出，才能成就社区大家。

韩青家庭

丰台区南苑乡西铁营村



韩青的家庭是一个平凡的家庭，也是一个幸福的 5 口之家，公公婆婆、韩青和丈夫，还有可爱的女儿。他们一家和大多数家庭一样，没有什么惊天动地的故事，但是全家人互敬互爱，倒也美满幸福。

在韩青一家看来，构建和谐家庭的一个最重要条件就是孝敬长辈。生活中，韩青和丈夫跟老人们住在一起，平时时刻关心老人的健康，主动分担老人的忧愁，充分理解老人爱的唠叨，努力为孩子树立起良好的学习榜样。

在韩青和丈夫的影响教育下，他们的女儿也变得十分懂事，在日常生活中也知道关心爷爷奶奶，比如，小时候女儿会把洗好的水果先拿给爷爷、奶奶吃，会陪他们一起看电视，聊天，遛弯。现在女儿出国留学，不能时刻陪在爷爷奶奶身边，就时常跟老人们视频聊天，分享生活学习故事。

夫妻间也相互信任相互理解。韩青与丈夫结婚多年，生活总是相互照顾，相互信任，工作上也相互理解，相互支持。当彼此的意见不一致时，总是能够用理智的态度去沟通，相互体谅。而共同的生活经历使他们的心贴的更近，倍加珍惜来之不易的幸福生活。

心中有爱，有爱才可倾力营造家的和谐，家的温馨，有爱才能同享甘甜雨露，同抵狂风暴雨。每一个幸福美满、相亲相爱、其乐融融的家庭背后都离不开相互关爱，韩青一家一样用心经营，用爱呵护“家庭”这艘小船，让它在平安前行。

家风家训：心中有爱，才可倾力营造家的和谐，家的温馨，有爱才能同享甘甜雨露，同抵狂风暴雨。

夏振红家庭

丰台区王佐镇东王佐村



乐观的爸爸、幽默的妈妈、古灵精怪的女儿，这是丰台区王佐镇夏振红对自己家的评价。这三个形容词里蕴藏的美好生活温馨之景，以及柴米油盐里的家庭之趣。

夏振红的爱人是一名装甲车驾驶员，常年行驶在试车的道路上，保证每一辆装甲车都检验合格、质量过硬，把一辆辆装甲车“开”到了国外，为国家争荣誉，创造经济价值。

而夏振红自己是一名幼儿园教师。十几年的岗位经历让她更懂得如何和孩子相处。在她的耳濡目染下，女儿兴趣广泛，跳舞、画画都不在话下，多次参加各种演出活动，是老师眼里的“能量小丸子”。

一家三口在各自的学习和工作岗位上努力付出，回到家里，都努力地扮演好家庭角色。爱人是保护家庭的超人，也是勤勤恳恳的“家庭煮夫”。一次，女儿对夏振红说：“妈妈，以后我也要找爸爸这样的老公。”孩子稚嫩的语言，也许就是对一个父亲最好的肯定。有了爱人这个“家庭煮夫”，夏振红就将更多心思放到了女儿的教育上，陪女儿阅读，帮女儿总结学习方法，跟女儿比赛锻炼身体，一家三口其乐融融。百善孝为先，这一点成为了夏振红一家温馨生活的润滑剂。各自的父母都单独居住，夏振红有空就带着爱人和女儿去探望，陪老人聊聊天，旅游散散心。

长辈的孝顺，晚辈都看在眼里。家里做什么好吃的，夏振红的女儿都会想着给爷爷奶奶和姥姥姥爷送过去。家里有人过生日，女儿会画一幅画，做个小贺卡当做礼物。

平凡的家庭，平常心，夏振红和她的家努力营造和享受着平凡的幸福。

家风家训：平常人家，努力营造和享受着平凡的幸福。

蓝保生家庭

丰台区东铁匠营街道成寿寺社区



和谐家庭啥样儿？丰台区成寿寺路的蓝宝生在和岳父岳母一家的相处中找到了答案：亲情 + 孝道。

一个大家庭的和谐一定是一个长期的点点滴滴的积累，一个有老人、有儿女、儿媳、姑爷、孙子、外孙多重角色组成的家庭美满就更加来之不易。

拆迁前，蓝宝生的岳母家 13 口人始终住在五间楼的两间破平房。2018 年，家里平房要拆迁，面对房子和拆迁款这种利益诱惑，从老人到儿女全家商量决定，没有为房子谁多谁少而发生矛盾，同时，还一家人和和气气。

说起孝道，岳父岳母就尽孝。年轻时，无论自家生活有多困难，他们也要定期给家在农村的老人寄钱。老人相继去世后，年复一年的清明节，他们都要带上自己的儿女，回老家给老人们扫墓上坟，直至 82 高龄。

天有不测风云。2017 年，岳父患了肠癌，从确诊到去世的这一年来，女儿们更是将孝道尽到了极致。癌症晚期，腹部穿孔，大便从腹腔流出，粪便味弥漫整个房屋，但孩子们不嫌弃，每天都有一个儿女在身边与老人同住。长期卧床，老人没有褥疮，不得不说是老母亲和儿女们照顾地周到。老人家在临终前也曾多次夸赞儿女们的孝心。2018 年 8 月 17 日，岳父走完了他 83 岁的人生，岳母把相濡以沫 60 载的离别都隐藏在心里。为了不让老母亲感到孤独，儿女们都随时守候着老人家，这看似简单正常的生活，也体现着孝道。

岳父岳母一家人影响着我对家庭的理解。现在，我们这个大家庭的每一位成员都有一颗平凡的爱心，互帮互助，互敬互爱，用自己最真诚的方式携手走过人生的风风雨雨。

家风家训：亲情和孝道，和谐家庭的必备要素。



首都最美家庭

石景山区



张宁敏家庭

石景山区鲁谷街道碣石坪社区



张宁敏和王菁同是出身于军人之家，同是共产党员，同是一个单位退休，退休之前都是单位的骨干，如今他们在社区里发挥着党员的先锋模范作用，为社区的居民们做了许多好事。老两口的孩子定居国外，他们把自己的生活安排得有条有理，还把对孩子的思念化作了对社区热爱的动力，把心思都扑在了社区的建设中。

张宁敏退休前是单位里的一名维修技师，多年来经他修理好的器械不计其数，让许多看似要报废淘汰的器械，经他“妙手回春”后又“起死回生”，于是他利用自己的特长，主动为社区解决各种疑难问题，无论是看到社区里的健身器材坏了，还是发现活动室里门窗的螺钉松动了，他都默默地主动去维修。2017年张宁敏被大家评为优秀共产党员，他用实际行动履行了一名优秀共产党员的诺言。

王菁是社区合唱队的负责人，又是合唱队的指挥，每次活动前她都要精心地筛选歌曲、打印歌篇、熟悉每一句歌词的旋律、与合唱队里的骨干交流。为了组织好这支合唱队她操碎了心，她的左肩患有有关节炎，稍有不慎就会疼痛得刺骨钻心，可她每次忍着疼痛，挥舞着臂膀，用眼神和恰似舞姿的动作与大家互动，将一曲曲动听的旋律送给到场的每一位队员。近年来，合唱队连续在鲁谷社区和区人保局举办的文艺演出中获奖，这里有大家共同努力的结果，也凝结了王菁付出的汗水和心血。

家风家训：勤劳节俭，自尊自律；和睦邻里，与人为善；尊老爱幼，互帮互助。

庄扬名家庭

石景山区苹果园街道革二社区



庄扬名的家是一个大家庭，有和蔼可亲的爷爷奶奶、姥姥姥爷，有善良勤劳的爸爸妈妈，还有活泼可爱的儿子。

庄扬名的祖籍在山东莒南大店庄氏庄园，大店庄氏为庄周在东海郡海东村之后裔，明洪武初年迁至山东大店，至今已有六百余年。族谱记载，瑶祖留有家训：“读好书，说好话，行好事，做好人。”并有修身治家五项十条：“勤俭持家，读书为本；兄友弟恭，尊老孝亲；爱国利民，敬业乐群；为官清正，和睦乡邻；热心公益，乐于助人。”

乐于助人。”

庄扬名的高祖庄长泽与其子庄少庚开设东德兴堂药铺，为有名的妇科专家，救人无数。庄扬名立志继承祖业，弘扬中医药，救死扶伤，考上北京中医药大学，毕业后在北京同仁堂中医医院任职，日均门诊量近100人次，多次在学雷锋、党员活动时在周边社区进行科普讲座及义诊。春季前随市团委为通州副中心建设工地工人义诊，在市宣传部带队的澳洲中医药考察团参观同仁堂时为澳洲前外长等国际友人义诊，在中国妇联组织的“健康孝心带回家”脑卒中防治行动全国启动会暨首场健康大课堂活动中承担义诊任务，2016年被评为北京市青年岗位能手，被评为京津冀中医、中西医结合“晨曦60”计划优秀人才。

在这个家庭里，夫妻之间互敬互爱，友善对待老人。平时关心长辈的生活起居。每次全家人一起吃饭时，夫妻俩总是把好吃的菜往父母碗里夹。上街时，也惦记着给老人添置新衣服、新鞋子。

家风家训：读好书，说好话，行好事，做好人。

程万祥家庭

石景山区八宝山街道电科院社区



程万祥家庭共有 8 口人，老两口、大儿子、大儿媳、大孙子、二儿子、二儿媳和二孙子。

程万祥老两口虽然都接近 80 岁了，但都积极参加社区各项活动。程万祥在社区各种活动中积极拍照、摄像，为社区提供了很多照片及视频。二儿媳每个月代表单位到北京爱百福智障儿童学校献爱心，有时二孙子也一起去。大孙子利用假期时间去中国科技馆做义工。

大家工作、生活都很忙，但坚持每周六晚上聚会一次，老两口、大儿子家、二儿子家三个小家庭轮流请吃饭，增进了解，增加感情。

去年是程万祥老两口结婚 50 周年，也就是金婚，大儿子家和二儿子家都很重视，积极张罗着给老人办纪念活动。大儿子和大儿媳给老人买了歌诗达邮轮从天津到日本往返的双人豪华海景房 7 日邮轮票。4 月 24 日是金婚纪念日，船上餐厅经理专门给程万祥夫妇做了巧克力生日蛋糕，餐厅工作人员和就餐人员为二人庆祝金婚，让二人非常感动。

二儿子和二儿媳组织全家到中国照相馆拍摄金婚纪念照片及全家福照片。国庆节，二儿子和二儿媳带程万祥夫妇去河南洛阳、开封等地旅游，品尝河南美食，行程中处处照顾、关心。

为了减少程万祥夫妇买菜的劳累，儿子、媳妇还经常给两位老人买蔬菜水果等送过来。前些时，二儿媳听说程万祥肺有点不好，就从贵州邮寄过来一箱桃胶、皂角米、丑耳和冰糖，让老人养肺健身。儿子和儿媳经常出差，回来时总想着为老人带来当地的有代表性的美食。

家风家训：晚辈孝敬长辈，长辈关心晚辈。

王冠伟家庭

八宝山街道远洋山水西南社区



四年前，王冠伟通过辽宁省妇联了解到在辽宁省朝阳县云蒙山脚下有一所红军学校——尚志红军学校，学校图书馆内的藏书较少，远不能满足学生们的需求。于是，王冠伟开始帮助这里的孩子。王冠伟的女儿也将自己的图书捐赠出去，又在每年的年底用自己的稿费给那里的孩子订阅一些报纸和少先队刊物。

又过了一年，王冠伟开始组织社区居民和孩子学校的学生为尚志红军学校的孩子们捐书。王冠伟在小区微信群里发起倡

议，并亲自上门去每个有捐书意向的家庭收书，将每本书都一遍遍擦拭干净、打理整齐，分门别类打箱，同时还会整理书目详细记录捐书统计表。王冠伟还与红军学校取得联系，为每一位捐书人都出具一张图书收藏证书，以示谢意。王冠伟家还为每一位参加捐书活动的孩子准备了精美笔记本作为礼物。

四年来，捐书活动一直在持续。为此，尚志红军学校图书馆为北京景山学校远洋分校的孩子们专门开辟了“景山学校远洋学子”书柜，现在这个专柜已收藏了三千余本（册）图书（期刊）。王冠伟与孩子都获得了“图书馆建设优秀志愿者”称号。也是自 2016 年底开始，王冠伟与人民出版社、外研社、公安大学出版社、中国妇女出版社等出版媒介取得联系，向熟悉的编辑们发出捐书倡议书，得到了编辑们的积极回应。

王冠伟家庭一直坚信，可能在金钱上无法付出过多，但却可以在随手的一点一滴中做力所能及的公益。

家风家训：勤俭自强读书明理。

李福继家庭

石景山区金顶街街道模式口南里社区



模式口南里社区有一位 106 岁的老人郝少兰，她和 81 岁的儿媳李福继共同生活。

寡居多年的婆婆郝少兰 5 年前失去了唯一的爱子。婆婆在生活上不能自理且又没有退休金，家庭的日常开销和看病费用就全部落在了李福继一个人的肩上。30 年来，儿媳李福继不离不弃照顾着婆婆郝少兰的生活起居，与婆婆同床共枕，婆媳两人形影不离，建立了超越婆媳关系的母女之情。

面对别人的称赞，李福继总是不好意思地说：“我只是在尽儿媳、妻子的责任，老人家能多活一天就是我的福分，吃苦受累也是应该的。我不希望老人走了，在心里留下遗憾。”

郝少兰生活不能自理，每次上厕所都需要儿媳抱着去。日子虽然过得艰难，但李福继凭着一股韧劲还是咬着牙坚持了下来。李福继对婆婆照顾得无微不至，饮食上总是变着花样做些有营养易消化的食物。平日里怕婆婆寂寞就陪她聊天。老人耳背记性差，常常一件事情问十几遍，李福继都能耐心解答。

李福继现已步入耄耋之年，多年来的过度操劳让她患上了白内障，心脏做了两个支架手术。可即便是疾病缠身，住着医院，她还是记挂着卧床不起的婆婆。女儿们住得远，平时工作又忙，只能逢周末过来照顾。出院后的她照顾婆婆有些力不从心了，女儿们请来阿姨照顾两位老人，减轻她的负担。

家风家训：勤俭持家、尊老爱幼、互敬互爱、邻里融洽、乐于奉献。

路紫霞家庭

石景山区金顶街街道金五区社区



家住石景山金顶街五区的路紫霞，今年 76 岁，她和同是首钢矿山公司退休的老伴康金海在这个社区已经居住了十多个年头了。街坊邻居们经常看到她们老两口手搭着手互相搀扶着一块去买菜，一块去医院看病拿药，一块去遛弯活动一下腿脚，进进出出形影不离。逢年过节，三个子女和在外地上学的外孙子、孙子、外孙女们就从东北和兰州等各地赶回来看望她们，每当这时，路紫霞的家里总是传出阵阵欢笑。

路紫霞家的家规严明，父严母慈、子孝家顺，儿子儿媳、闺女女婿都是单位的骨干，三个孙辈更是一个比着一个要强，大外孙子在吉林大学攻读博士，外孙女在兰州交通大学读硕士，小孙子现在已经是国民航大学二年级的飞行专业的大学生了。全家十一口人七个是共产党员。

2000 年前后，夫妻俩先后从工作岗位上退休，从矿山回到北京。老两口没有闲下来，马上把组织关系转到社区，主动参加社区的党员活动，参与和谐社区建设。

今年是路紫霞结婚五十二周年，夫妻俩历经半个世纪风风雨雨一路走来，相濡以沫，互敬互爱，从没红过脸吵过嘴。她们口传心教，影响着儿女们要孝敬亲家老人，夫妻和睦相处；教育孙辈要学文化懂道理尊老爱幼。周围的邻居们都夸她们家“家和万事兴”。

家风家训：厚道做人，勤俭持家，读书上进，报效国家。

陈永刚家庭

石景山区老山街道京源路社区



陈永刚和郎海雨开始恋爱的时候，郎海雨曾问他：“你对老婆的第一要求是什么？”陈永刚说：“要孝敬父母。”这是他对于品德要求的最重要的部分。2013年陈永刚结婚后，父母随他到北京一起生活。虽然父母没有任何怨言，但陈永刚夫妻俩知道父母会感觉住着不如在老家宽敞，不如在老家方便，不如在老家街坊邻居亲近。陈永刚和妻子利用空暇时间带他们到各处去玩，见到邻里两人会主动介绍父母和他们认识，没过

多久父母身边的聊天的朋友多起来了。陈永刚的妻子和父母相处也十分融洽，出去玩都会想着父母，和他们每天聊天，其乐融融。

2013年至今，陈永刚作为北京团市委“星光青春保护行动”的项目成员和讲师团讲师，先后参与组织市级、区级社区青少年自护项目、中小学校自护教育培训等公益活动，为未成年人开展咨询、讲座和培训数百次。由于在未成年人保护领域的突出贡献，2017年11月，陈永刚被北京市人力资源和社会保障局及北京市未成年人保护委员会评为“北京市未成年人保护先进个人”。

父母从小教育陈永刚“要做一个善良的人”，善良不止体现在与人相处，也体现在看待一件事情、一种社会现象，也体现在对待环境、对待地球等每一个方面，陈永刚和妻子在做好自己的同时也会教育小女儿。4月22日世界地球日，他们不诉女儿要保护地球，用捡垃圾、修补路面上的坑洞等实际行动去体会保护地球的意义。

家风家训：以德为先，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

夏淑芹家庭

石景山区八角街道杨庄北区



夏淑芹的家庭是一个老少三辈八口人的大家庭，家庭成员有夏淑芹和老伴、两个儿子、两个儿媳、一个孙子、一个孙女。

1994年，大儿子结婚了，夏淑芹和老伴把儿媳当女儿对待，二儿子管大儿媳叫姐，一家人非常亲切。当时夏淑芹还在工作，为了给大儿子看孩子，她申请提前退休，当时退休金按工资计算，夏淑芹少拿了百分之十五的退休费，一直把孙子看到上了初中。

2000年二儿子结婚了，夏淑芹的老伴也退休了，当时有很多单位

高薪聘请，都被老伴谢绝了，老两口为二儿子看孙女，也一直看到上初中。人口多了，就要分开住了，孩子们感到大家庭非常温暖，都不愿意分开。

2015年，夏淑芹因发烧住院，需要陪护，老伴怕影响孩子们工作，儿子知道后说：“我爸年龄大了，怎能陪护呀？还是我来吧”。儿媳知道后说：“妈住的是女病房，还是我陪吧！”争来争去最后决定每人陪一天。这让夏淑芹很感动，因为夏淑芹是回民，儿媳怕她吃不惯医院的饭，两个儿媳一个陪床，一个送饭。

2018年，夏淑芹的老伴视网膜脱离，两眼白内障，三次住院，三次手术，夏淑芹很着急，儿子儿媳更急，儿子帮助挂号、办理住院、出院、车接、车送等事情，儿媳看望，两个儿子白天晚上要陪护，孙子从国外多次发视频安慰爷爷好好养病，孙女在学校打电话询问病情，祝愿爷爷早日康复。

家风家训：与时俱进、取长补短、共同提高。

田宝来家庭

石景山区古城街道老古城西社区



社区每次举办活动，总能看见田宝来的身影。他积极参加社区巡逻安保工作，在小区外码放共享单车。小区门禁启动招募引导员，他也积极报名，早晚高峰期引导居民正确使用门禁。

最值得一提的是，田宝来积极投身社区绿化建设。小区里很多居民是初次住上楼房，以前夏天一到就会在自家院子烧烤乘凉聊天。现在，社区门前的亭子刚刚建成，一些居民就感觉找到了一个适合烧烤乘凉的好地方。天气转暖，一波又一波的

人来亭子烧烤，卫生环境堪忧。田宝来到社区服务站与工作人员共同谋划，一起动手清理亭子周围的垃圾，然后种上美丽的鲜花绿植。田宝来曾经在绿化队工作过，对于花草的种植有自己的一套方法，主动承担起了社区门前亭子周围的花草管理。春天，他亲手种下和养护的玫瑰花、月季花竞相盛开，鲜花吸引居民驻足观赏。从前的脏乱差不见了，看到美丽的鲜花居民也自觉维护起环境来。此外，田宝来还热心帮助其他楼门的老街坊清地、种花草、浇水、剪枝，传授花草护理方法等。

田宝来的爱人也是一名退休人员，一直以来在背后支持着他。田宝来在社区服务，家里的一切都由爱人负责。在田宝来的带动下，爱人也投身社区建设。

田宝来的儿媳妇孙伟是一名舞蹈老师。在田宝来的影响下，孙伟也加入到社区的公益服务中。社区举办晚会，孙伟都会提前为晚会准备节目，带着孩子们排练舞蹈，给社区的居民带来欢乐。

家风家训：爱护公物，遵纪守法，造福子民，服务社会。

蓝斌志家庭

五里坨街道天翠阳光第二社区



蓝斌志是一位退休多年的小学校长，他的老年生活非常丰富，读书看报，郊游写诗，游京西风景，忆儿时家乡风貌，最爱给孙女外孙女上思想政治课，教育其好好读书、儿女好好工作，也时常给孩子们讲述过去的英雄故事，带着孩子们参与传统文化民俗活动，体验传统文化的魅力。

2014年5月，社区成立党组织，蓝斌志被任命为第三党支部书记，选为楼门小组长。年底成立社区党委，他又成为党委委员。

负责宣传工作。四年多来，他做好基层支部组建工作，发展青年党员，坚持“三会一课”制度，加强党员管理和支部组织思想政治建设，开展创建先进基层党组织活动，三次评为街道优秀共产党员，三支部被街道评为先进基层党组织。

如今，在蓝斌志的影响下，老伴王俊英虽已72岁了，且只有小学文化，但每天都会翻阅自订的《北京晚报》报纸等，用一个巴掌大的放大镜，仔细阅读着上面的新闻。家里的电视也经常停留在新闻焦点访谈和海峡两岸、知识类、科学类、教育类的节目上。日复一日，年复一年，蓝斌志夫妇勤奋好学的品质伴随着家人的成长。

蓝斌志教学四十载，创作诗歌和文章近百篇，传播正能量。一家人在他的带领下，一直秉承着相互尊重、坦诚待人的理念，勤奋好学求上进，和睦互尊一家亲，诚实宽厚善待人，夫妻包容孝双亲。

家风家训：勤奋好学求上进，和睦互尊一家亲。

孙淑珍家庭

石景山区广宁街道新立街社区



孙淑珍有着一个三口之家，家人遵循着“宽厚待人、认真做事、为人谦和、积极乐观、文明向上、尊老爱幼”的家风家训，对待长辈体贴孝顺，对待邻居友善礼让。

平时，孙淑珍关心长辈的生活起居。每次全家人一起吃饭时，孙淑珍总是把好吃的菜往父母碗里夹，让他们多吃点。上街时，也会惦记着给老人添置新衣服、新鞋子。为了让老热身体健康，孙淑珍经常会买些水果、钙片等为老人滋补身体。有空时，孙淑珍会带着孩子和父母一起散步、聊天，重大节日和父母一起庆祝。

孙淑珍夫妻之间互敬互爱，做事多从对方角度考虑。孙淑珍的弟弟患肺癌晚期，丈夫王永斌协助妻子在弟弟住院期间给予了无微不至的关怀。孙淑珍的女儿在医院工作，十多年如一日，她在家人的支持下，一心投入工作，加班加点毫无怨言。同事中谁若有难办的工作，只要找到她，她都会伸出援手。除了关心邻里，孙淑珍一家还积极参与社区的各项活动。作为社区助老队的队长，孙淑珍对贫困家庭空巢老人家给予力所能及的帮助。她还参加了社区志愿巡逻队，维护着社区的安全稳定。此外，孙淑珍还是居住区域包片的居民组长和街巷长，居民有什么意见建议，她都会积极反映上去，有什么宣传政策，她也会挨家挨户通知宣传到位。

家风家训：宽厚待人、认真做事、为人谦和、积极乐观、文明向上、尊老爱幼。

张晓巍家庭

石景山区古城街道西路北社区



在张晓巍家里，随处可见各类书籍放在伸手可得的床头、茶几、扶手上。读书已经成为这个家庭生活中不可或缺的一部分。长期以来，秉持着在学中工作、在工作中学的理念，夫妻二人均是所在单位的业务骨干和岗位能手。

张晓巍夫妇 2014 年走进婚姻殿堂，在婚后四年的美好时光中，他们一边恪尽职守工作，一边细致入微照顾家庭。张晓巍勤俭持家，将家务琐事安排得井井有条。在单位亦是

巾帼不让须眉，学习从不间断。近几年内，她相继取得了统计师中级职称和经济师中级职称，先后被评选为“首都市民学习之星”、石景山区“学习之星”和区直机关系统“学习之星”，被评为优秀公务员，并荣立三等功 1 次，获得区直机关三项办公技能比赛（公文写作）优胜奖，局队“优秀共产党员”等。每年执笔起草局队大中型综合文稿几十篇，总字数约 20 万余字。她自创学习方法——“联想心得笔记法”，在单位内得到了推广和传播。

她的丈夫王雪涛是文投控股股份有限公司财务部副总经理。他始终保持认真学习的态度对待本职业务工作，并坚持一边工作、一边学习，不断提高自身综合素质水平。张晓巍支持他完成中国人民大学商学院会计学专业在职研究生三年的学习。因为上课时间都是在周末，妻子便承担起全部的家务琐事，让他能够专心学业。王雪涛相继被本单位和北京市文化投资发展集团公司评为 2016 年度和 2017 年度的优秀员工和明星员工。

家风家训：自修之道，莫难于养心；养心之难，又在慎独。

张成家庭

石景山区八角街道时代花园社区



张成是刑侦支队重案中队的侦查员，常年战斗在抓捕重特大违法犯罪嫌疑人一线。张成的爱人万佳是模式口派出所的户籍民警，2011 年参加公安工作。

张成所在的重案中队负责全区命案、重特大及敏感刑事案件件的侦破工作，本身业务工作非常繁重。2017 年 6 月，张成的父亲被确诊为肺癌晚期，2018 年 10 月不幸去世。一年来，在家庭与工作两头都有着巨大压力的情况下，他要同时兼顾父

亲的治疗检查与案件侦破工作。经常日出时分到医院排队挂号，带着父亲做完一系列检查后，又赶忙赶回单位投入到繁重的工作中，晚上又要回家陪伴年幼的女儿。2018 年，在全国开启扫黑除恶专项斗争之际，张成先后参与破获了“鑫海名都歌厅钱某等人杀人案”、“百花人家唐某某故意杀人案”、“刘某某故意杀人案”、“石景山分局备勤营房地电缆被抢劫案”等一系列性质恶劣、社会影响大的案件 30 余起，抓获违法犯罪人员 40 余人。

作为一名公安民警与警嫂，万佳深知对于家庭要比其他女人付出更多。因为公公的疾病来的突然，万佳既要安抚好爱人的情绪，也要照顾年幼的孩子，同时还有繁重的工作。在 2018 年中非论坛安保期间，万佳积极参与，白天坚守派出所户籍窗口日常业务，同时参与公安部应销未销专项工作、“一标三识”、人像比对等专项工作、均能及时高效的完成任务，晚上，配合打击队工作加班加点，为会议顺利召开贡献了自己的力量。

家风家训：待人贵真诚，为人须谦和，孝道当竭力，亲情互相助。

朱爱丽家庭

石景山区金顶街街道模式口东里社区



朱爱丽和爱人耿绪雷都是学校的教师，所以爱人特别理解朱爱丽身为主科老师与班主任的辛苦，每天早七到晚七，朱爱丽都是长在学校里，对工作、对学生的热爱与付出，也导致了她对自己家庭投入的减少。好在，朱爱丽有一位强大的后盾。爱人每天负责接送孩子、买菜做饭、洗衣拖地等。朱爱丽对家务活儿基本上不沾。

朱爱丽的爱人不仅在生活上照顾全家，而且在朱爱丽带班方面也给了不少帮助。每每遇到个别生转化困难的时候，他都会给朱爱丽出招，并且和她带着学生们一起打球一起骑车一起玩，学生们亲切地叫他“雷哥”。

除了生活与工作，耿绪雷对孩子的陪伴也很用心，是一个热爱生活、热爱运动与音乐的爸爸，孩子自然也是耳濡目染，家里面，经常可以听到父子俩一起弹琴唱歌。周末，耿绪雷会带孩子一起打篮球开卡丁车；节假日，他会策划组织全家一起旅游度假。街坊邻里、同事朋友都很羡慕朱爱丽和婆婆之间的融洽关系。每每朱爱丽挽着婆婆的胳膊两个人去逛街买衣服、看电影的时候，经常被误以为是母女俩。结婚十一年，婆婆对朱爱丽如闺女一样，朱爱丽对婆婆的付出满怀感激。婆婆家里家外都是一把手，精明强干，热情周到，不仅如此，婆婆对朱爱丽的工作也大力支持，经常听她倾诉、给她指导，每每有来看朱爱丽的学生，婆婆都会做丰盛的饭菜热情招待。

家风家训：善良有爱、尊重他人，用美好、积极的心态面对阳光灿烂的每一天。

唐秀娟家庭

石景山区广宁街道高井路社区



1998年，唐秀娟和爱人走进了神圣的婚礼殿堂，组建了小家庭。婚后不久，一个小小的生命孕育成长。喜悦的同时，小夫妻也面临着婚后的第一次别离。爱人接到命令要去北京沙河参加为期半年的国庆五十周年阅兵集训。虽然万般不舍，但唐秀娟深知参加这项活动的重大意义，作为一名军嫂必须要有奉献意识。怀孕待产的日子，一天比一天辛苦，一次唐秀娟骑车去邮局给爱人寄信，路上中暑呕吐，一个人在路边坐了好久才缓过来。

后来，爱人从基层连队调入机关工作，比起在基层时更加繁忙，经常加班写材料至深夜，再加上会议、出差，很少有时间回家。唐秀娟选择默默陪伴，家里的事、孩子的事尽力自己多承担。2006年2月，爱人有机会调到北京部队机关工作，唐秀娟知道这是他多年的梦想和期盼，于是一如既往地支持他。经过一年半的分居生活，唐秀娟和儿子随调入京。起初，一家三口挤在十几平米的小屋子，五年的时间搬家四次，面积越来越大，条件也越来越好。在教育孩子方面，唐秀娟和爱人认识高度一致，那就是重视教育、培养兴趣、尊重个性。大儿子从小就志在蓝天，励志当一名飞行员，经过十几年的执着追求，终于实现了蓝天梦，2017年考入北京航空航天大学飞行学院。

2016年，享受到国家二胎好政策，唐秀娟四十岁喜得二宝。每到节假日，全家一起动手做美食，大人和孩子一起读书、讲故事，有时还会外出旅行，享受美好时光。

家风家训：重道德修养，严情操品性。

安素芬家庭

石景山区八角街道黄南苑社区



58岁的安素芬有一个六口之家，88岁的婆婆、爱人、儿子、儿媳，今年年初又添了一个孙女。

婆婆张改素在晚辈精心照顾下身体不错，只是每年的九、十月份天气变凉时会生病住院。安素芬就和丈夫陈团志一起照顾老人。一次，陈团志酒后说：“妈怎么年年都要住院呀？真够累人的。”安素芬说：“我不到40岁，我妈因心脏病突然去世了。我想照顾我妈都没有机会。这也许是上天给我一个照顾妈妈（婆婆）的机会，

弥补我的遗憾。”陈团志见妻子这么孝敬老人，开心地说：“咱家多亏有你这个好妻子、好儿媳，好妈妈、好婆婆、好奶奶，才能家和万事兴啊。”

婆婆有5个孩子，随着年纪越来越大，老人也想常见到那4个孩子。怎么能常让他们来看自己呢？老人想说素芬对她不好，没人信。于是，就对其他孩子说，儿子对她不好，嫌弃她洗脸还弄一地水。安素芬知道后对婆婆说：“您和孩子的伯伯、姑姑们说儿子不好，会引起家庭矛盾。要是真的闹了矛盾，他们就更不能常到咱们这来了。您儿子哪里做得不好，您告诉我，我替您做主。”安素芬晓之以理，动之以情。老人被感动了，说：“其实，我这个儿子就是有时爱贫嘴，他说我洗脸弄一地水，是怕我滑倒了，是为我好。我还真想常见我那4个孩子。”事情说开了，4个孩子常来看老妈了。安素芬和丈夫对到家里来的哥哥、姐姐、妹妹很热情。老人看到儿孙满堂十分开心。

家风家训：尊老爱幼、宽厚待人、互相理解、互助友爱、家和万事兴。

杨晶晶家庭

石景山区八角街道时代花园社区



杨晶晶现为北方工业大学文法学院科研与研究生秘书，曾荣获“全国法律专业学位研究生教育优秀管理者”、“学院优秀党务工作者”称号。杨晶晶的爱人陈涛就职于中国航空工业发展研究中心，多次被评为单位的科研之星、优秀员工。

夫妻俩均是单位的骨干力量，工作能力强，敢于担当。杨晶晶在十年的研究生招生复试工作中零差错、零投诉，受到领导、同事及学生们的好评。在担任学生党支部书记七年里，杨

晶晶尽心尽力服务基层党建工作，支部党员在院校、省级等活动、论坛中脱颖而出，多次获奖，司法考试通过率近80%，毕业生党员100%就业。

在努力做好本职工作的同时，夫妻俩一致认为两件事不能等。一是孝敬老人，二是教育孩子。逢年过节、老人生日，两人总会送上真诚的祝福和礼物。夫妻俩也会时常接父母来北京同住，平日里教会父母网购、利用微信交流沟通，假日里陪父母出行。

杨晶晶的女儿从3岁起在长辈过生日时，都会送上她亲手做的小手工或者一幅画作为礼物送给长辈，礼物虽小，却让老人们很欣慰。杨晶晶和爱人在家里也很注重学习，为孩子做好榜样，引导孩子热爱读书、享受读书的过程，从而教会她做人做事的道理。如今，女儿8岁了，上三年级，在班里团结同学、乐于助人、品学兼优，连续当选中队长，曾获得“优秀队干部”、“美德好少年”、“儒雅美少年”、“文明小天使”、“幸福星光一等奖”等荣誉称号。

家风家训：崇德向善、乐观积极、自律自强、止于至善。



首都最美家庭

门头沟区



王永萍家庭

门头沟区龙泉镇水闸西路社区



提起王永萍，了解她的人都知道，她除了是一名有着 33 年工作经验的幼儿教师外，更是门头沟区响当当的环保达人。自从 2009 年 3 月当选成为门头沟区志愿者协会环境保护项目组组长后，11 年来，她不仅带着家人一起参与到各类环保活动中，更将这支志愿者队伍不断发展壮大，让低碳环保的理念深入人心。

2010 年，结合地区实际，她发起了回收废旧电池活动。最开始志愿者还比较少时，爱人和孩子就成了她的最佳搭档，和她一起坚持发放宣传材料、做宣传。在他们的感染下，越来越多的人参与其中，7 年时间里就回收了废旧电池 2000 余斤，有效地解决了有害垃圾处理难题，该活动也成了门头沟区的环保金牌项目。

2015 年 12 月，王永萍又组建成立了青山绿水青年志愿服务队。在团区委的大力支持下，组织开展了清除城市牛皮癣、关爱农民工共建和谐社会、八大处祈福越野赛及环保志愿活动等多项公益活动，在创城工作中发挥着重要作用。随着活动的开展，这支队伍也愈发壮大，吸引了来自通州、朝阳、西城、石景山、丰台等地，甚至华侨志愿者的参与。目前，这支团队注册志愿北京的志愿者已达到 972 人，还多次获评“门头沟十佳志愿服务优秀团队”、“北京市金牌项目奖”等荣誉称号，王永萍个人也多次获评“北京市环保明星”等荣誉称号。

“不忘初心，志愿先行。牢记环保，不负使命。”这句她常挂在嘴边的话，也印证着她的公益环保之路。

家风家训：做好事、做善事，先学做人、后学做事。

曹淑芬家庭

门头沟区大峪街道滨河西区社区



如何保护眼睛？对此，曹淑芬一家可是专家。自 2015 年，曹淑芬的爱人杨瑞雄相继成立北京市门头沟区爱眼协会、北京市门头沟区儿童青少年近视防控技术研究中心、北京明恩眼科学技术研究院等眼健康公益组织起，他们就通过一系列公益活动在保护“眼睛”这件“小事”上做起了大文章。

原来，因为工作关系，杨瑞雄发现很多患有可治愈眼病的儿童，由于家长的疏忽和信息的匮乏，错失了眼疾干预的最佳时机，甚至造成终生遗憾。为帮助更多的孩子和家庭摆脱视力问题带来的困扰，2015 年起，杨瑞雄就在家人的支持下，免费向门头沟区学龄儿童及广大社区居民义务普及、推广爱眼护眼各类知识。

在社区，他整合专业资源，每年在各社区开展免费验光、眼健康咨询等服务；在学校，他定期为在校生开展公益视力屈光普查，争取做到视力问题“早发现，早干预”。与此同时，杨瑞雄还通过开办公益门诊、组建“爱眼协会少年足球队”、组织爱心义卖等活动，力求将爱眼护眼、近视防控的理念融入到人们的日常生活中……4 年来，共走入社区、校园，开展大小讲座 500 余场，服务各类人群三万余人次。

如今，这项公益活动也得到了广大群众及相关领导的一致认可，先后被授予“2017 年度全国公益创业赛铜奖”等奖项，杨瑞雄也连续两年获得“社区志愿者之星”、“爱之旅康复中心爱心大使”等称号。

面对这些成绩，曹淑芬一家却将此转化为前进的动力，誓言将继续通过公益活动为青少年和广大居民送去光明。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家。

高霞家庭

门头沟区永定镇永定社区



幸福家庭应该是什么模样？25年来，高霞一家秉承着互敬互爱、热心公益和勤俭持家的家风家训，描绘出了军人家庭的幸福生活。

为了支持爱人在部队为国防事业做出更大贡献，高霞一人承担起所有家务，照顾孩子、赡养老人，虽然辛苦，但她却从没有任何怨言。在高霞的全力支持下，爱人杨立军将所有精力投身到祖国的国防事业中，入伍32年来，荣获二等功一次，三等功五次，并

多次被评为先进个人和优秀党员。面对取得的这些荣誉，他不止一次对妻子高霞说：“军功章有你一半！”

虽然平时工作忙，任务重，但高霞一家却坚持与邻为善。清扫楼内卫生、照看邻里年幼孩子、帮助年迈老人、化解邻里矛盾……考虑到部队家属院里老弱较多，高霞经常主动承担一些力所能及的事务。和她一样，爱人杨立军也是个热心人，资助了一名贫困山区的孩子十几年。如今这个孩子也成长为部队的一名优秀干部。

作为军人家庭，为了锻炼孩子艰苦朴素、吃苦耐劳的良好品德，每年暑假他们都会把孩子接到部队与军人同吃同住，体验部队生活；寒假还会带孩子回沂蒙山老家进行爱国主义教育。在两人的影响下，儿子大学期间就加入中国共产党，毕业后更以优异的成绩被国企录用，成为了一名优秀的电力系统一员。

高霞说过：“一路走来，我们要感恩党的领导、感恩部队、感恩社会，让我们这个小家美满幸福。”心怀感恩，让高霞一家不仅成为彼此的幸福港湾，也向社会传递着正能量。

家风家训：互相尊重，互相体谅，共同进步，做军中家庭楷模。

杨阳家庭

门头沟区大峪街道惠民家园社区



杨阳和爱人杨丽丽有一个幸福快乐的四口之家。除了在工作上互相支持，生活上互相照顾外，这个四口之家的幸福秘籍还在于他们坚持参与志愿服务的爱心和热心。

杨阳是一名医务工作者，爱人杨丽丽是一名邮局职员，平时工作都比较忙，而且两人还有一双儿女要照顾，但两人却是社区里出了名的热心肠，只有邻里有需要，他们肯定冲在最前面。

为了保障邻里安全，两人经常在社区里巡逻，在排查社区安全隐患的同时，也常常主动为遇到困难的居民提供帮助。这不，有了他们，社区的孤寡老人都坦言“找到了亲人！”

有一次，夫妻俩在社区巡逻过程中，遇到一个老人向他们求助。原来，这位老人是空巢老人，出门时忘带钥匙，现在被反锁在门外了。看着老人急得团团转，俩人一边安抚老人，一边赶紧与开锁公司取得联系，请来了开锁师傅，还主动帮老人垫付了开锁费用。顺利回家后，老人拉着两人的手，红了眼眶，嘴里还一直说着道谢的话。知道老人是空巢老人后，两人就成了老人家中的常客，总会时常上门探望，一方面是为了防止老人再出什么意外，另一方面也是为了陪老人聊天解闷，自家做了什么好吃的也会专门给老人送过去。

俗话说，“远亲不如近邻”，对杨阳夫妻二人而言，邻里就像亲人，只要他们有需要，他们就会一如既往地帮忙。

家风家训：做人要做老实、诚实、善良的人，多做好事，终有好事。

雷雯雯家庭

门头沟区永定镇惠润社区



人常说：家有一老如有一宝。在雷雯雯家中，就有两大“宝”。其中一宝是85岁高龄的姥姥，是全家亲情的纽带，另一宝则是65岁的母亲，辛勤地照料着姥姥和外孙。

像绝大多数80后一样，雷雯雯和爱人典型的“一拖二”型独生子女。家庭结构呈现两端大、中间小的沙漏型结构，也就是家中老年人口多、未成年人口多、劳动力人口少，家庭负担重。确实，雷雯雯和爱人不仅要养育年幼的儿子，还要照顾

母亲和年长的姥姥，虽然负担重，但这个四世同堂之家却每天充满着欢声笑语。

在长辈的言传身教下，两人在工作中踏实认真、积极进取，在生活中勤俭节约，坚决不啃老，不仅承担了房贷、车贷，还担负着一家老小的生活开支和医药手术费用。除了勤俭节约、敬老孝亲的传统美德外，两人还从老人身上学到了“悦读”的生活态度。

姥姥当年可是念过私塾的“文化人”，老了仍喜欢读书看报，这个习惯也潜移默化地影响着重外孙。雷雯雯的儿子刚四岁多的年纪，就已经可以自主阅读了，中文词汇量甚至达到了小学三年级的水平。如今，坚持全家“悦读”已经成为了一家人的一种生活态度。周末进书店逛一逛，感受文化气息；图书馆里泡一泡，一分不花也可以坐拥藏书；关上电视看看绘本，老少三代体会童趣；坐在家门布置温馨的读书角，享受独自阅读的宁静……书籍成了桥梁，传承了这个四世同堂家庭的优良传统。

家风家训：孝老爱亲四代人，书香传承好家风。

耿腾飞家庭

门头沟区大峪街道绿岛家园社区



面对案情，他细致审讯、抽丝剥茧，直到真相大白；面对险情，他临危不惧、雷霆出击，誓保群众安全；面对难题，他翻查典籍、孜孜不倦，直到问题破解；面对生活，他用心经营、俯仰星河，感受诗与远方……作为刑侦队的一员，耿腾飞的工作充满着危险与挑战，但他却用铁肩担道义的责任诠释着一名人民警察的坚守，用终身学习的理念充实着自己的生活，用善待生活的姿态，和爱人经营着一个温馨的家。

从警10年以来，耿腾飞始终战斗在刑侦工作的第一线，主办和参与了一系列大要案的侦破工作，荣获市级优秀共产党员1次，个人二等功1次，三等功2次，嘉奖3次。在这荣誉的背后离不开妻子的理解支持。

一直以来，耿腾飞和妻子一直秉持终身学习的理念，坚持利用业余时间读书充电。生活中，耿腾飞常和法学科班出身的妻子探讨工作中遇到的法律问题，二人时常会因为一个争议焦点而去翻阅大量法条、查阅学术论文，不搞明白誓不罢休，互为良师益友。在妻子的支持下，他在破案间隙也挤出时间学习，终于一举通过了2018年的全国法律职业资格考试。妻子韦晶也立足本职工作，开展研究，所写的分析报告被收录进卫生计生监督网络培训课程，撰写的案例分析还入选了卫生系统国家级优秀案例。因为他们坚信，保持学习习惯，富足的精神家园让人生更有意义。

家风家训：有人衷心向往，有人暗自盼望，还有人亲手创造。

王海旺家庭

门头沟区永定镇冯村嘉园社区



“爸爸妈妈已经人到中年了，平凡踏实的一生最大的幸福和骄傲，就是收获了独一无二的你——宝贝王璐。我们不能给你一个“富”二代，只能给予你最无私的爱和最坚定的支持，并将陪伴你一生。虽然你已经非常努力和优秀了，但我们还是想把一些忠告送给你：勤俭是基础，也是生活的根本；做人要诚实善良不迂腐，要勇敢坚强不鲁莽；要争做一个对周围的人、对社会有责任和有益的人，这将成就你精彩无悔的人生。”

这是王海旺和爱人写给女儿的一封信中的内容。什么样的家庭才能成为“最美家庭”？在王海旺一家看来，“最美家庭”的美就在于互学互爱之美，共勉共进之美。在王海旺家，学习是贯彻始终的。这种学习不仅要关注专业和课本上的知识，更要让孩子从小就建立正确的人生观和价值观。同时，面对工作和生活中遇到各种挑战，王海旺一家总会互相加油打气，互相勉励。

此外，最美家庭还少不了互相包容。家庭的生活虽然温馨，但是也免不了矛盾和琐碎，用包容代替抱怨就成了最好的解决方式。为此，生活学习中，女儿遇到困难，他们总会及时开导。而每到父亲节、母亲节，女儿都会精心准备卡片，送上祝福。互相理解和包容，让这个小家总是充满了欢乐。

习近平总书记曾说：不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭，注重家教，注重家风，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。王海旺这个三口之家就是优良家风教育下绽放出的美丽花朵。

家风家训：努力做一个良善的人，努力做一个有益的人，努力做一个负责的人。

李树春家庭

门头沟区大峪街道峪园社区



李树春家庭是一个重组家庭。17年来，这个重组家庭始终充满和睦温馨的氛围。

和睦的家庭关键是长辈以身作则。生活中，李树春、侯廷义夫妻二人处处为孩子们做榜样，做到思想上时常交流，工作上相互支持，生活中彼此关心，经济上协商解决，从没红过脸。而且，两位老人还积极投身社区公益活动。侯廷义是社区艺术团的老师，负责编排舞蹈，尽管已经80岁了，但她却毫不懈怠，每天备课，排练时还会亲自示范，直到队员们明白为止。

与此同时，侯廷义还利用寒暑假，组织学生们开展形式多样的社会实践活动，教育孩子们爱国、爱家。遇到单元下水道堵塞，每次都是李树春冲在前，找人协调疏通，从不给社区找麻烦。

他们对社区工作的投入也吸引儿孙们都关心支持社区工作。儿子李志勤和董澄都是在职党员，双报到工作开展后，经常会参加社区的义务劳动。而小孙子董云天则多次代表社区参加街道组织的表演和演讲活动。对待子女们，两位老人一视同仁，做到一碗水端平。生活中，两位老人争取不给儿孙添麻烦，可孩子们总会“常回家看看”。而且，四个孩子间也相互关心帮助，从没出现过任何矛盾。

在这样的家庭氛围下，小孙子在知道了重组家庭的原委后，对两位老人更加尊敬和关爱了。有人说，重组家庭不易，可李树春一家却用实际行动书写着这个大家庭的幸福生活。

家风家训：尊老爱幼，勤俭持家，认真办事，老实做人。

金谊平家庭

门头沟区大峪街道向阳社区



金谊平的父亲现今已九十多岁，是一名抗战老兵，母亲八十多岁是一名普通退休职工。父亲戎马一生，晚年身患多种疾病，几乎每隔几个月就住一次院。母亲自退休以后也身患多种疾病（糖尿病、高血压等）更让人头疼的是母亲还有精神疾患，稍有不称心就情绪激动不分昼夜哭闹喊叫……由于母亲这种特殊的情况，找不到合适的保姆。为照顾两位老人金谊平辞去了工作，为方便照顾二老生活，金谊平一家5口人挤在一层不到

50平方米的房子一住就是二十多年。两年前父亲查出肺癌，祸不单行，母亲的病情也越来越厉害。为了给老人治病他半夜起来到医院挂号拿药，每两周一次去开汤药，那段时间他几乎没睡过整宿觉，时刻警觉听着母亲的动静，生怕老人有什么意外。面对这些，他也曾烦恼痛苦过，但想想父母一生的含辛茹苦支撑着一个家，把儿女扶养成人，人老了需要人，不能嫌弃，百善孝为先，这是中国传统美德。为了给老人散心他们千方百计的调剂家庭生活，用轮椅推老人去公园散步，给二老照金婚艺术照，每逢节假日和老人生日去餐厅饭店就餐给老人调剂伙食……两年前母亲去世了，为了让老父亲走出失去亲人的阴霾，他们隔三差五的带老人去公园和户外散心，现在父亲的病情基本稳定，人也胖了许多，精神也渐渐的开朗起来，脸上再次出现笑容。

金谊平家在周围的亲朋好友中都有良好的口碑，他们家是传承中华民族传统美德的模范之家。

家风家训：为人厚道，以善为美。

杨丽苹家庭

门头沟区东辛房街道石门营新区五区社区



俗话说，“久病床前无孝子。”可面对患病的公婆和父母，杨丽苹却悉心侍奉床前，让他们可以颐养天年。对她来说，“百善孝为先，不和不孝敬老人者做朋友”就是她为人处世和教育孩子的一把道德标尺。

因为爱人在外地工作，一周才能回家一次，所以多年来，杨丽苹就承担了照顾老人的重任，尤其是在公公得了老年痴呆后，给老人擦屎、接尿、洗澡、做饭、剪指甲、推头发就成了杨丽苹每天

的工作。照顾老人很累，一开始老爷子还经常乱发脾气。为此，杨丽苹还专门跑回娘家向父母诉苦，可是父亲的一句话却惊醒了她，“闺女你多尽点心吧，他少受点罪，你也少受点累。”就是这么一句话让杨丽苹明白，敬老孝亲是为子女应尽的义务，从此便更加尽心地照顾老人。

老爷子喜欢喝酒，杨丽苹就用枸杞泡酒；老爷子牙口不好，杨丽苹就尽量把饭菜做软做透；老爷子腿脚不便，杨丽苹就每天用轮椅推着他遛弯散步……几年如一日，风雨无阻。

2017年，杨丽苹的父亲病重，这期间，杨丽苹每天都是家里医院两头跑。2018年父亲走后，杨丽苹又把患有老年痴呆的母亲接到了身边，担当起了同时照顾三位老人的重任。有时等她照料完公公和母亲，自己吃饭时，饭菜早已凉透了。在她的影响下，儿女们一有时间就会主动照料老人，还经常从学校给爷爷奶奶带来可口的饭菜。

2013年，杨丽苹获评为“北京市孝星”。对她而言，只要老人幸福，这个家就充满希望。

家风家训：自强、节俭、上进、善良，百善孝为先，不和不孝敬老人者做朋友。

曹庆国家庭

门头沟区东辛房街道北涧沟社区



爱人失去了双腿，瘫痪在床 30 余年，一个男人既要当爸又要当妈，养大一个孩子？如果遇到这样的场景，您是否会觉得这就是一场彻头彻尾的悲剧？不过在这种困境下，曹庆国一家却勇敢面对，并战胜了这些苦难，经营起了一个幸福的家。

曹庆国入伍前，就和爱人王素莲确定了恋爱关系。在部队的生活和训练中，离不开爱人的支持与理解以及对家里老人的悉心照顾。婚后第二年，两人有了一个可爱的儿子。可是 1985 年，

不幸却降临了。在他和爱人去挖过冬的烧煤黄土时，爱人不幸被掉下来的土块砸伤了腰，被医院确诊为一级残疾，以后永远不能再走路了。面对突如其来的噩耗，曹庆国一边安慰妻子，让她好好养伤，一边在心里暗暗下了决心，要伺候爱人一辈子。

得到这个消息后，曹庆国所在的单位党组织、工友、亲戚、朋友都纷纷伸出了援手，为他们送去了温暖。而妻子也很快从失去双腿的痛苦中平静下来，开始积极面对生活。按正常护理，卧床病人每 2 到 3 个小时就要翻身一次，以免发生褥疮，可是担心丈夫睡不好，王素莲经常强忍疼痛，实在忍不住时，就尝试自己一点点移动身体。担心丈夫家务活多，王素莲还主动要求洗衣服，做一些力所能及的事情。看着妻子一点点恢复生机，曹庆国也乐在心里。不仅如此，儿子、儿媳也会在工作之余，承担家里的大部分家务，并一起照顾母亲，帮她翻身、陪她聊天，时常带她出去遛弯等。

“感谢党组织，感谢曾经关爱和帮助我的人”，说起现在的生活，曹庆国充满感激。

家风家训：必须对生活先有信心，然后才能使生活永远延续下去。

张金玲家庭

门头沟区大台街道黄土台社区



夫妻和睦，尊老爱幼、勤俭节约、邻里互助，这些词语基本上描述了一个幸福家庭应有的样子，在黄土台社区，张金玲就生活在这么一个家庭中。

在生活中，张金玲和丈夫互敬互爱。其实，在柴米油盐的生活中，夫妻两人难免会有摩擦，有矛盾，不过一旦遇到这种情况，两人就会及时沟通，通过换位思考等，及时把矛盾消灭在萌芽状态，为此，结婚几十年来，两人从来没有红过脸。

对待长辈，两人更是尽心尽力，一视同仁。为了照顾双方的老人，张金玲把公公和母亲接到了身边，方便照顾。做饭时，会专门照着老人的口味做；为了督促老人锻炼身体，她每天都会陪着老人一起遛弯；上街时，也总惦记着给老人添置新衣新鞋等。此外，各种水果、营养品等更是从没断过。

在教育孩子的过程中，除了关注学习外，也更加注重对孩子道德品德的培养。其中，勤俭节约就是从小培养的。淘米水能浇花和涮墩布，洗手要及关水水龙头、算术草稿本和作业本可反复利用……正是这些点滴小习惯，让孩子们养成了勤俭节约的好习惯。

不仅如此，兼任社区书记和居委会主任的她还是个典型的热心肠。碰见大家遇到什么困难，她总会冲在最前面。老人搬不动菜？没事，她搬。哪家有矛盾了？没事，她劝。哪里出现突发情况了？没事，她管……你问幸福生活怎么样？对张金玲而言，答案很简单，那就是“踏踏实实做事，简简单单做人”。

家风家训：踏踏实实做事，简简单单做人。

胡彦明家庭

石景山区八角街道时代花园社区



从国有企业辞职，在门头沟创业，只为了带着家乡人共同致富；面对种种困境，他毫不退缩，和爱人一起勇敢面对，因为他相信“天道酬勤”；公司稳定后，他和爱人又投身公益事业，为困难群众送去温暖……说起胡彦明，不少人的第一印象都是金城阜业房地产经纪有限公司的董事长，不过在这个公司从无到有，再到发展壮大的背后，是家庭给他的无穷力量和支持。

多年来，胡彦明和爱人一直在互相体谅中用心经营着一个家。2002 年，胡彦明从石景山石油公司辞职，创立了北京金城阜业房地产经纪有限公司，就是为了让家乡人能在家门口就业，带着大家共同致富。在经济困难的时候，夫妻二人咬牙坚持，夏日街头揽客、冬日寒屋工作，终于功夫不负有心人，由于两人诚信经营，公司虽几经起伏，但如今已经成了门头沟的纳税大户，并实现了门头沟人在自己家门口工作的愿望，尤其是解决了适龄妇女需要照顾家庭、接送孩子，又要有自己工作实现自我价值的社会问题。

随着企业稳步发展后，胡彦明和爱人又投身社会公益事业。在公司内部成立爱心社号召全体员工一起献爱心、为社区孤寡老人低保家庭送温暖、节假日走访慰问养老院、给学校捐款赠物……通过举办的这些公益活动也让更多人看到了企业的社会责任感。

多年来，胡彦明始终相信“天道酬勤”，并以此不断激发自身潜力，并影响着周围的人，通过孜孜不倦地学习，去迎接更加美好的未来。

家风家训：家和勤俭，诚信致远，自强不息。

王建亮家庭

门头沟区妙峰山镇斜河涧村



从照顾多年卧床不起的母亲开始，再到照顾生活不能自理的父亲，王建亮一家和他的姐们们始终坚持“孝”字当先，十几年如一日地无怨无悔侍奉着父母双亲。

王建亮是家中独子，上有三个姐姐，下有一个妹妹，姐妹均已成家。为方便照顾老人，王建亮婚后一直与父母同住。老父亲王凤银今年已经 87 岁，患有糖尿病，二级伤残，生活不能自理。老母亲生前多年曾多年卧床不起。在父母病重需要人照顾的十几年间，

王建亮夫妻和姐妹四个轮流伺候。老母亲多年卧床，但直至去世前都未生褥疮。如今只剩老父亲一人，一家人更是以孝道为荣，悉心照料，将爱心一点一滴地倾注在这个大家庭上。

首先，对王建亮和爱人来说，两人在生活中相互照顾，彼此尊重，相互支持。结婚多年，几乎没有因为什么事情红过脸。还有不少人都说婆媳问题是影响家庭和谐的一个关键，然而在这个家庭中，从来没有出现过这样的情况。特别是婆婆病倒后，王建亮的爱人姜玉英更是无怨无悔地照顾老人，有时为了救急，还会请自己的母亲到婆家来帮忙照顾。她常说，这是作为一名儿媳妇应该做的。

其次，在照顾老人的问题上，王建亮和姐妹们从来没有出现过争吵，大家都是有钱出钱、有力出力，轮流照顾老人，只为了让老人安度晚年。

这就是王建亮一家，他们用赤诚孝心诠释传统美德，他们用实际行动演绎平凡的亲情故事。

家风家训：家庭和睦，艰苦奋斗。

全福民家庭

门头沟区军庄镇西杨坨村



三代人生活在一起容易因为观念不同引发各种矛盾？对于这一问题，全福民一家早已找到了解决的诀窍，那就是多沟通，多包容。如今，这个六口之家也凭借和睦温馨的氛围，深受邻里好评。

全福民家庭是一个幸福的六口之家。虽然三代人生活在一起，不管是生活习惯还是观念上都所不同，但是大家的目的却只有一个，那就是把这个小家建设得越来越好。

全福民和爱人结婚 30 年来，两人在生活中相互照顾，遇到困难时，俩人总会携手共进。全福民婚后，家里家外的事情由妻子和母亲一起操持，儿子也是爷爷奶奶从小一手看大的。所以即便儿子成家后，依旧为老人的日常生活格外关心照顾。

而且，在这个家庭里，一点没有“婆媳关系”的问题。父母对媳妇亲如闺女，媳妇对公婆敬如父母，一家人相敬如宾。平时经常可以看到婆媳一起买菜，一起逛超市，抢着做家务等。每到吃饭时，总能看到一大家子人围着一桌饭菜，其乐融融的样子。

说起来，这一家人可都是“闲不住”的人，邻居遇到什么事，总忘不了主动帮忙，家里做了什么好吃的，也总不忘分一些给邻居。虽然全福民的父母今年已经 86 岁了，但是村里谁家的孩子要结婚、过满月，他们都少不了搭份子。遇到有需要帮忙的，也只需要一声招呼。

家庭是社会的细胞。正是有了无数像全福民家庭这样的“最美家庭”，我们才能期盼着更加和谐，更加美好的未来！

家风家训：与人为善，与邻为友，严己宽人，既往不咎。

陈秀春家庭

门头沟区龙泉镇琉璃渠社区



提起陈秀春，在琉璃渠社区几乎无人不知，无人不晓，因为她就是大家眼中的“当家人”。作为社区居委会主任，在她从事社区工作的 17 年来，她积极投身社区各项工作中来，为大家伙解难题，办实事、谋福利。然而，与此同时，她还是一名好妻子、好儿媳和好母亲，用爱灌溉幸福生活。

在生活中，陈秀春和爱人赵志刚相濡以沫，孝敬老人。看到操劳了半辈子的婆婆年事已高，做饭菜有些吃力，自己工作忙，下班又没点，为了让老人吃到健康营养的饭菜，陈秀春便主动为婆婆雇了一个保姆，负责照顾老人的日常起居。因为平时工作比较忙，所以一到节假日，陈秀春就会亲自下厨准备老人喜欢的饭菜，此外，还会提前准备一年四季老人换洗的衣服被褥等，定期为老人购买营养品。

在孩子教育中，两人坚持给予孩子充分的自由成长空间。无论工作多忙，晚上回到家，两人总要抽时间询问孩子的学习情况，了解孩子整体情况和面临的问题。他们提倡在孩子感兴趣和有需要的基础上因材施教，帮着孩子制定学习目标。在陈秀春看来，正因为有了理解和关爱加持，才成就了自己的幸福家庭。

家风家训：踏实做事，老实做人。

宋连军家庭

门头沟区斋堂镇马栏村



幸福家庭的特质有哪些？在宋连军家庭中，就具备互敬互爱、勤俭持家、热心公益三大特征。

在宋连军看来，互敬互爱是家庭和睦的基础，是家庭幸福的源泉。在他和妻子结婚 20 多年来，他们也是一直这么做的。多年来，两人在生活中相互照顾、相互信任；在工作中相互支持、取长补短，遇到困惑相互开导、相互帮助。宋连军平时忙于村里工作，家里的一切事情妻子就主动承担了起来，成了宋连军

最坚强的后盾。也正是有了妻子的大力支持，他才能全身心地投入到工作中去，学习到各种技能和本领，克服各种困难，圆满完成各项工作任务。

除了互敬互爱，勤俭节约，文明科学的生活方式也是宋连军家庭的另一特色。不乱扔垃圾、节约用水用电、做好废物利用、不乱花钱……这些话，是宋连军从小听到大的，而他和爱人也把这些一句句告诉了女儿，这种从小培养的意识已经深入到每一个家庭成员之中，传承着我国勤俭节约的传统美德。

此外，在宋连军家庭中，大家还都热心公益，希望通过自己的实际行动，为创建和谐社会贡献一份力量。多年来，只要村里有啥事，大家都会找宋连军帮忙，对此，他也从不推辞，只要是在自己力所能及范围内的，他都会给大家一个满意的答案。此外，针对村里发现的一些共性问题，他也会及时联系相关部门协调解决，受到了当地群众的一致好评。

究竟什么是幸福家庭？仁者见仁，智者见智，不过对宋连军来说，这条幸福路，他和家人还在一路探索，一路前进。

家风家训：尊老爱幼、为人谦和、诚实守信、孝道当先、积德行善、和睦相处。



首都最美家庭

房山区



王雪娥家庭

房山区城关街道永乐园社区



王雪娥的家是一个平淡幸福的四口之家，说到这个家庭，认识的人不由得纷纷竖起大拇指夸赞。

用榜样带动家庭。在王雪娥的家里，最抢眼的要数她家的书柜了。客厅书柜、卧室壁橱里放满了各种类型的书，在书籍的陪伴下，女儿成长为学校的小主持人，是房山中小学生的优秀演讲者、朗诵者。每逢寒暑假，王雪娥夫妇还会带着孩子一起参加志愿者服务，培养社会责任感。

用热心和睦邻里。邻居因丈夫去世，深受打击，身体虚弱，还有一个上中学的女儿，学习比较吃力，没钱上辅导班。王雪娥不仅经常抽出时间和她聊天，疏导她的情绪，还经常和她丈夫利用业余时间指导邻居的女儿学习，在他们的帮助下邻居的女儿如今已经成为一名合格的小学教师，在教育战线工作多年。

用责任传导社会。王雪娥本人是石楼教委的一名教师。她在丈夫的支持下，自费奔赴全国各地参加家庭教育的学习，先后取得了教育部家庭教育高级指导师、讲师和训练师的证书。而后通过整合全国各地家庭教育工作开展经验，大胆的创建了石楼镇全链条式和美家庭教育模式。自2015年开展家庭教育培训以来，累计培训家长2万人左右。王雪娥创建的全链条式和美家庭教育培训模式获得北京市2018年终身学习品牌项目、中国成人教育协会2018年终身学习品牌项目。

“齐家、治国、平天下”，家庭教育工作让孩子沐浴在阳光下，让家庭形成一股向上的劲儿，这股劲儿会带动整个家族，促进社会精神文明建设。

家风家训：锲而不舍金石可镂；读万卷书行万里路。

李宝华家庭

房山区韩村河镇大自然新城社区



十九大报告指出，建设生态文明是中华民族永续发展的千年大计。绿色环保、低碳生活已然成为当今社会关注的话题。在房山区韩村河镇大自然新城社区就有一户这样的家庭，他们讲绿色生活放在家庭每个成员的重要位置，将保护环境纳入自己的生活，他们就是李宝华家庭。

李宝华家所在的大自然新城社区，空气清新、典雅幽静，花草众多，是一个超大规模绿色生态居住区。为了将这种绿色永远留在身边，她们一家把营建“绿色家庭”作为家庭建设的主要目标，并收到了很好的效果。

知行合一才能让生活真正绿起来。事实上，实践绿色生活并不难，只要有心，在日常的衣食住行间都能做到。在李宝华家，出行上近距离步行，中距离骑自行车，远距离驾驶新能源汽车或乘坐公共交通工具；居住上，不过度装修，使用节水器具、节电灯具、节能家电，家里的每个成员都养成了随手关灯、关水龙头的习惯；消费时，坚持绿色消费，适度节制消费。

李宝华牢记绿色生活不单是每个个体的责任，还需要社会各界的共同参与。她任职社区的环保志愿者多年，经常参与社会公益活动，特别关注宣传环保问题，具有很强的环保意识，时时处处关心环保，宣传环保，监督环保。在她带动下，丈夫、婆婆、儿子参与节水节电宣传活动，实行“全家总动员”节水节电行动。大自然新城社区多年被评为“绿色社区”，也少不了她的功劳。

家风家训：家和万事兴，和谐树新风。

任政伟家庭

房山区西路街道苏庄一里社区



读万卷书，行万里路是任政伟这个大家庭最大的梦想，幸福的一家三口生活在一起。他们坚持“亲子阅读”活动，不仅在家庭中营造出了良好的书香氛围，传递了满满的正能量，更是得到了亲朋好友以及社会的广泛赞誉。

自组建家庭以来，他们极度重视亲子阅读，对亲子阅读活动的理解和认识非常深刻，并制定了一个“亲子阅读”计划，不仅带头读书，而且坚持写作，为孩子树立了良好的学习榜样。还将

读书、写作、旅行等活动融合在一起，引导孩子从小就树立“读万卷书，行万里路”的远大志向。如今，“亲子阅读”活动已经坚持了五年多的时间，它已经成为了任政伟这个大家庭中不可或缺的重要组成部分。

大家都说孩子的第一任老师是父母，而任政伟和他的妻子就起了一个很好的带头作用，孩子取得的成绩也得到了老师和同学们的认可，多次被学校和班级评为书香少年，参加征文比赛也屡屡获奖，开学典礼等重大活动也敢于登台发言。同时，任政伟家庭还热衷于参与公益活动，积极通过微信等形式，介绍学习心得，传播家庭文明正能量，切实发挥了最美家庭的示范效应。书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，读书让美好的生活更加充满了期待和向往，他们将牢记读万卷书，行万里路的初衷，在追求梦想的道路继续努力奔跑。

家风家训：忠厚传家久，诗书继世长。读万卷书，行万里路。

孙红波家庭

房山区良乡镇刘丈村



良乡镇刘丈村的孙红波有一个平凡的三世同堂的家庭，家里5口人生活在一起，父子笃、婆媳睦、夫妻和、邻里亲，谱写了一个动人的故事、一曲曲文明和谐的乐章。

自组建家庭以来，他们奉行“奉先思孝，处下思恭；倾己勤劳，以行德义。孝敬老人，严教子孙；尊老爱幼，亲穆存心”的家风家训，爷孙间孝道为先，家中最小的女儿每周末最高兴的事就是回家跟爷爷奶奶一起喝茶聊天，谈谈她在校开心的事；婆媳间和睦相处，老

人患有十几年的糖尿病，妻子下班后，都会做一些低糖但是非常有营养的食物；夫妻间相敬如宾，互相支持，互相帮助，有困难共同面对，出了问题共同协商解决，每当谈起这些全家人在一起的场景，孙红波总会洋溢起幸福的笑容。

有人说，爱如果只停留在一家人之间，那么这种爱是小爱，而孙红波就把这种小爱延伸到亲朋邻里以及陌生人身上，成就了一种大爱。为了使村内能有良好的治安环境，孙红波走出家门走上街头长期进行志愿服务，替邻居锁上没锁好的门，带子女不在身边的老人去看病，主动清理村里垃圾和卫生死角……，无论是烈日当空，还是刮风下雨，在刘丈村内总能发现他的身影，自2010年开始，他已累积志愿时间达1536个小时，2016年被评为北京市第三批优秀五星级志愿者。

以勤俭修身，以慈孝齐家，以仁德促和谐，在这个平凡的五口之家身上，我们看到了中国传统家庭应有的恭和之美。

家风家训：奉先思孝，处下思恭；倾己勤劳，以行德义。孝敬老人，严教子孙；尊老爱幼，亲穆存心。

甄淑敬家庭

房山区窦店镇瓦窑头村



甄淑敬，人称“敬姐”，是瓦窑头村朝阳饭店负责人。敬姐家的朝阳饭店，在窦店地区可谓是家喻户晓。经营饭店敬姐里外一把手，从饭店的设计布局、装饰到菜品的色、香、味，她都亲力亲为，层层把关。为了保证菜品的质量，十几年如一日，无论刮风下雨，她每天早上6点准时起床，自己去批发市场采购，小到一根葱、一把香菜，大到整头猪整只羊，无一不是经过她的手。过硬的菜品质量，热情周到的服务，敬姐经营的朝阳饭

店得到顾客的一致肯定。

甄淑敬对待员工亲如一家人，每逢不忙时节都会带着自己的员工出去游玩，逢年过节，给她们发放福利，员工们对她也特别亲切。

甄淑敬有一个美满幸福的五口之家。她和爱人在工作上互相支持、在生活上互敬互爱，是一对令人羡慕的模范夫妻；她孝敬老人，每逢过年过节、老人的生日，她都会早早准备好礼物，给老人送上祝福；她精心培养孩子，为了培养孩子的独立能力，她把孩子送到离家较远的学校，如今，儿子已成为一名大学生。

甄淑敬一家人用辛勤劳动，真情付出，用坚韧的拼搏精神，为和谐社会贡献着自己的光和热，彰显着“最美家庭”的风采。

家风家训：尊敬长辈，孝敬父母；勤俭持家，和睦团结；正直做人，踏实做事。

齐术兵家庭

北京市房山区十渡镇十渡村



从齐术兵家的农家院门口进入庭院，首先映入眼帘的是大红的灯笼、漂亮的花卉，使得整个庭院生机盎然。庭院内物品摆放整齐，客房内干净卫生，整洁，气味清香。俗话说“靠山吃山，靠水吃水”，做为十渡人，为了十渡景区的整体生态形象，他们精神文明建设与生态环境建设相结合，为“十渡梦”做出贡献。

齐术兵一家人热情好客，礼貌待人，来到齐术兵家里的游客，他都像对待家人一样招待他们。为了让游客吃好玩好，齐术兵曾学

习管理、烹饪、礼仪接待等方面的知识。有一次，一位来自海淀区的老大爷，在农家院突发心脏病，昏迷不醒，又是齐术兵利用平时掌握的急救知识，让其他人拨打急救电话，在“黄金4分钟”内给他做了心肺复苏术。十分钟后老人转醒，医生到来后为老人做了检查，老人生命保住了，因为齐术兵适当的处理，老人转危为安了。现如今他们两家成了朋友，老人每年都要带孩子们来十渡齐术兵家住上几天。凭借着优质的服务和良好的诚信，齐术兵的农家院回头客越来越多、生意也越做越红火。

像这样的事例还有很多很多，这些看似是点点滴滴的小事，却充分体现着一个农家院的形象和十渡景区的形象，更能体现出我们十渡人民热情好客的态度。齐术兵家庭就是十渡民俗村的代表，为民俗旅游接待树立了良好的形象，为打造生态优美、乡风文明、百姓富裕的美丽乡村贡献了一份力量。

家风家训：尊敬长辈，勤俭持家，正直做人，勤奋好学。

葛离军家庭

房山区长阳镇云湾家园社区



长阳镇云湾家园社区的葛离军有一个幸福的6口之家，幸福的家庭大多相似，夫妻和睦，父慈子孝，婆媳友爱，子孙健康可爱，而她家庭，就是非常典型的幸福家庭。

葛离军夫妇与儿子儿媳以及两个孙子生活在一起，她常常将“赠人玫瑰，手有余香”的家训挂在嘴边，一家人被葛阿姨带动，热心公益，注重环保。家中不仅夫妻相敬如宾，婆媳沟通顺畅，儿子儿媳好学上进，孙子们乖巧可爱，在社区里人缘甚好。

葛阿姨年近60岁，经常参加社区活动，能熟练使用微信，经常将有益的信息分享给大家，提醒大家关注近期的重点事项。她每每参加手工制作活动，会带领志愿者把作品赠与养老院的高龄老人，得到老人们的一致喜欢。一家人热心公益，尤其在重点节日、会议期间及日常安全检查中，她提前排好值班表，有临时变动的就让老伴顶上，甚至抱着孙子坚持值岗，一老一小的守望岗经常成为地区一道亮丽的风景线。在她的带动下，老伴也经常参与安全巡逻检查，还在每个月末的“志愿者服务日”义务给社区居民理发。葛阿姨环保意识强烈，经常带家人参加种植树木、绿色出行及拾垃圾等活动，为扮靓家庭出力。

俗话说：“家有一老，如有一宝”，葛阿姨全家何尝不是云湾家园这个大家庭的“一宝”呢？葛阿姨全家不拘泥于经营自己幸福如花的小家，而是用她们的亲切、乐观和热情感染着身边人。

家风家训：赠人玫瑰，手有余香。

李林娜家庭

房山区城关街道北里社区



李林娜是一名社区工作人员，1998年与丈夫王重春结婚后，与公公婆婆和丈夫的七大爷一起生活。七大爷一直未婚，无儿无女，没有经济来源，夫妻俩作为侄子侄媳，对待七大爷就像对待自己的父亲一样，20年如一日悉心照顾，他们孝敬老人的事迹在社区里传为佳话。

李林娜夫妇经济不富裕，但尽量让老人生活得更好一些。俩人搬到楼房后，见到公公婆婆上了年纪，就把七大爷接到楼房和他们一起生活，日常照料起居、给零用钱，工作再忙，也保证给老人做出一日三餐。

2009年冬天，七大爷由于心脏病住进了医院，李林娜和丈夫二人轮流到医院伺候，为老人做饭送饭、接屎接尿、陪同做各种检查；2017年9月份，七大爷心脏病突发导致生活不能自理，丈夫王重春辞去了工作，留在家中一心一意照顾老人。

最近几年，七大爷已年近80高龄，身体状况大不如前，夫妻二人对老人的照顾更加用心，给他做喜欢吃的饭菜，晚上烧洗脚水为他洗脚、搓脚，促进血液循环。每年正月初一，李林娜夫妇都会把公公婆婆、大哥一家、大姑姐一家，以及在敬老院居住的四大爷请到家中，一家人共度团圆年。

李林娜一家在平凡中诠释着家庭的真谛，一家人在一起互帮互助，对老人尽心尽力照顾，赢得了邻里的尊重和赞美。

家风家训：百善孝为先。

李五一家庭

房山区拱辰街道瑞雪春堂社区



他出生于山东，身上具有山东人的质朴情怀。当年，他和妻子积极响应计划生育号召，只有一个儿子。如今，儿子已成家立业，他们是一个三代同堂的普通五口之家。但提起这个普通的家庭，了解的人都会在言谈中不自觉地流露出对他们的称赞。他们就是这就是李五一家庭。

《论语》有云：“言必信，行必果。硁硁然小人哉，抑亦可以为次矣。”其家训之一乃诚实守信。所谓“金口玉言”便是

承诺过别人的事情一定要做到切不可失信于他人，李五一夫妻俩退休后到北京与孩子同住，便常常教孩子们牢记诚实守信，切忌出尔反尔言而无信。《尚书·大禹谟》有云：“克勤于邦，克俭于家。”其家训之二乃开明勤俭。李五一的家庭提倡勤俭节约的生活方式，他们时常教导自己的后辈“虽然现在的生活条件越来越好了，但是勤俭持家的传统不能丢，生活中的点点滴滴要从每件小事做起。”他们不但会注意到自己家中应该的节约，也会留意到小区里不应该存在的浪费。李绅《悯农》有云：“春种一粒粟，秋收万颗子。”其家训之三乃勤恳做事。当他们发现每日散步的小区出现脏乱时便会自觉打扫，得到了小区居民的称赞。王符《潜夫论》有云：“大人不华，君子务实。”其家训之四乃踏实做人。李五一一家和邻居相处和睦，从不攀比，还热心公益、助人为乐。李五一还主动请缨促成了社区开办书画课堂，坚持每周二为社区书画爱好者授课。

他们是最平凡的人，做的也是最平凡的事，但他们用自己的真诚、善良换来了家庭的美满、幸福。李五一一家用自己的实际行动诠释着最美家庭的深刻内涵。

家风家训：诚实守信开明勤俭勤恳做事踏实做人。

陈友明家庭

房山区大石窝镇辛庄村



陈友明家庭是北京一个普通的家庭，但普通的背后，却蕴藏着一个不平凡的故事。

身为一家之主，陈友明以宽容理解善待每一位家庭成员，秉持着“多一点理解，少一份抱怨，多一点关怀，少一点责备”的原则，整个家庭和谐融洽，和睦相处。身为党员，充分发挥党员模范带头作用，处处以身作则；作为丈夫，爱护妻子，与妻子相互关心，保持夫妻感情融洽；作为父亲，以身作则，注重对下一代进行世界

观、人生观、价值观的教育，协调好家庭事务；培养孩子节俭、谦逊、自强的良好品质，教育他们独立自主，做一个对社会有贡献的人。陈友明的妻子丁术芝深具中国妇女的传统美德；作为妻子，她是“贤内助”的最佳代言人；她承担起家庭的所有事务，把家中的事情管得井井有条，从不让陈友明和孩子们因家事分心而影响工作。她每天把屋里屋外收拾干净整齐，把花草草照顾得生机勃勃，带动一家人的精气神儿！她不满足于照顾好自己的一亩三分地，还带头帮助其他姐妹一起打造更好的家庭环境，村里每家每户都越来越美丽；她主动关心村里妇女姐妹，及时了解各家情况和大家的想法，协助调解矛盾、纠纷，促进邻里和谐。

陈友明一家遵纪守法、团结和睦、积极进取、乐于助人，深受邻里和社会的好评。2017年10月28号，北京市委书记蔡奇来到房山，到了陈友明家，陈友明特别意外和惊喜，陈友明妻子说，这使她感到万分光荣和自豪，这也更加坚定了她服务好家庭、积极发挥妇女半边天作用的信心和决心。

家风家训：共同努力、温暖有爱、家庭和睦、邻里和谐。

索有山家庭

房山区东风街道羊耳峪西区社区



老话儿说“家和万事兴”，家和和出亲和力、凝聚力，家有温馨浪漫，更是人生中温暖的港湾。家住房山区燕山东风的索有山一家，便诠释出“家和”的意义。

索家家庭学习氛围浓郁，他和老伴刘桂芹非常关心国家大事，每天收看新闻学习党的政策，了解国家、地区大事，支持社区建设，积极参与公益活动。索师傅经常教育孩子，传承“忠孝礼仪父辈传，闲时莫论人长短，忙时多多思己过”的家风家训，一家人互敬互爱、

积极进取，儿女们孝敬长辈、宽容体谅都是他和老伴一言一行、一举一动教育的结果。

除了注重家庭教育，索师傅还热心公益，作为一名羊西社区的网格员，又是网格党小组长，深知责任重大，携手老伴帮忙建立网格体系出谋划策，也积极参加社区文体队伍活动，为老年人展示风采。日常带着本组网格员加强巡查，积极参与到防汛、禁放等重大活动中来，建立了微信“133”，加强与邻里沟通互动；社区内燃气改造期间，施工人员没有把井盖盖好，索师傅就蹲守在井盖边直到老伴通知了维修人员到场后，维修好才离开，保证了周边居民的出行安全。许多事他都能帮邻居们想到、做好，小区的邻居亲切地称他是“社区好助手”。

一个家庭之所以和睦，总结出的经验就是“真诚待人、互敬互爱”，一个幸福、快乐、和谐的家庭需要家庭中每个成员共同努力。索师傅的家庭乘着新时代中国特色社会主义建设的东风，在改革开放中与与时俱进展现家庭风采，通过自身行动带动身边更多的家庭提升获得感、荣誉感、幸福感，为社区和谐稳定繁荣发展做出更大的贡献。

家风家训：忠孝礼仪父辈传，闲时莫论人长短，忙时多多思己过。

蔡玉满家庭

房山区周口店地区金巢社区



房山区周口店地区金巢社区的蔡玉满今年77岁，已经在社区当了11年楼门长。这11年来，他像一位家长一样操持着楼门里的卫生，也像老朋友一样参与社区的各项活动，更如亲人一样带领着家庭成员和邻里共同维护楼门环境。

蔡玉满爱干净，喜欢亲力亲为打扫卫生。客人到他的家里常会看到他自己动手洗衣服。但他对干净的追求建立在环保的基础上。平时，他尽量使用香皂、药皂、洗衣皂，在清洁餐具卫生设施时都

选用无磷洗衣粉和含氧清洁剂，洗菜、洗衣服的水也都用来做二次使用，拖地、冲厕所等。蔡玉满不仅自己这样做，还用行动去教育、感染孩子们，让他们从小培养良好的环保习惯。让小家井井有条还不够，蔡玉满把心放在了楼门这个“集体”上。作为一名党员，他“退岗不退休”，率先垂范，担任了11年楼门长。11年，四千多个日子里，他总是在家门口放一把笤帚，一把墩布。居民看到他的身影，常常是从五层开始，一个台阶、一个台阶地清扫，然后再用墩布清理一遍。于是居民说：进了楼道叫一声，老蔡准在楼道里收拾卫生呢！

管着小家里的事儿、顾着楼门的卫生，蔡玉满还坚持参加社区活动。公益劳动、打扫社区卫生、爱心捐款、治安巡逻等，处处都有他的身影，邻里之间谁家有个矛盾，有点困难，他都主动伸出援手，帮助解决，得到居民的爱戴。在社区，提起蔡玉满，没有人不竖大拇指。小家大家都操心，家人劝他歇一歇，他点点头，却从未停下来。他用自己的坚持，换来了家人的理解和居民的支持。

家风家训：爱国守法、品行端正；尊老爱幼、善待友邻；同心同德、家庭和谐。

孙博韬家庭

房山区良乡镇苏庄二里社区



俗话说：忠厚传家远，家和万事兴。孙博韬家风优良，有自己家族的历史和传统习惯，是公司同事称赞的幸福之家。他爱岗敬业，团结同事，勤俭持家，崇尚科学，弘扬美德，深受领导和同事们的一致好评。

孙博韬全家5口人，老家在门头沟区军庄镇灰峪村，他从小在那里长大，接受者家族文化和家规，他在2017年参加了族谱的编写以及摄影、摄像、后期剪辑等工作。他的家族特点鲜明，族谱内容丰富，有孙氏的流源，孙氏辈分用字：仕良文天成，廷万继玉家，庆政永兴德，利孝忠弼长。孙博韬所坚持和传承的家风家训有倡美德求吉祥含义，有希望家族兴旺发达、永远昌盛的意愿，也有对祖先的怀念与歌颂之情。

孙氏人物有为家族生存发展和乡村建设做出贡献者，有新中国成立前参加工作并做出贡献者，有获北京市劳动模范者，参军入伍复员人员，还有一些担任县级以上领导干部、拥有高级职称及考入大学人员。他们都爱岗敬业，努力工作奋斗在自己的岗位，为社会、为国家贡献自己的一份力量。孙氏建筑都是老建筑，最具代表性的就是孙万善的“三十二间”院，被政府评为文物保护单位。

家风家训：家成兴，仕政良，忠孝德，天永长，文玉继，廷万利，庆永兴。

侯春玲家庭

房山区西路街道太平庄东里社区



侯春玲出生在一个上慈下孝的和睦家庭。爷爷是建国前老党员，奶奶通情达理，父辈7个兄弟个个都是孝敬父母、爱岗敬业的典范，侯春玲深受其家庭影响，工作中爱岗敬业，甘于奉献，生活上与爱人相携相助，经营家庭。

侯春玲刚参加工作那年，母亲突患严重的脑血栓，导致生活不能自理。侯春玲在繁重的工作压力下，每天下班后洗衣、做饭，为妈妈洗澡、按摩。几年后，母亲脑血栓复发再次住院，这时又父

亲患了严重的眼疾，爱人和姐姐在医院忙前忙后的照顾老人。侯春玲被同事们戏称的“优秀的救火队员”，在营改增和金三系统上线双重压力下经常加班到晚上八九点钟，但她仍坚持每天下班后前往医院陪床。父母心疼怕她休息不好耽误工作，硬生生把她赶回家，并对她说：“小家是家、大家更是家，不能因为小家的事情影响大家的事。”

身教胜于言教，侯春玲的女儿从小就懂得“百善孝为先”的道理。寒暑假时，女儿主动承担照顾姥姥的责任，替姥姥按摩，打洗脚水；还经常陪姥爷聊天解闷儿。在爸妈下班后，她还会贴心地奉上热茶。懂事乖巧的女儿先后获得北京市三好学生，北京市红领巾奖章和房山区最美学生。

家是最小国，国是千万家。侯春玲家庭用自己的行动诠释了“上慈下孝，爱人如己”的真谛，也影响他们身边的人和家庭。

家风家训：勿以善小而不为，勿以恶小而为。处事以谦让为贵，做人以诚信为本。

李红霞家庭

房山区城关街道房窑路南沿里社区



城关街道南沿里社区的李红霞家是四世同堂家庭，家里父慈子孝、婆媳和睦、夫妻恩爱。在李红霞家人眼中，家代表了温暖、亲情、尊重和相互扶持。

在这个家里，82岁婆婆是李红霞“坚强的后盾”，爱人是“温暖的港湾”，外孙女是“开心果”。每当家人聚在一起时，夫妻二人都会亲自挑选食材下厨做几道好菜。他们都认为：在家吃饭，享受的不仅是美味佳肴，更是幸福的团圆时光。

李红霞是房山区第一医院护士长，为了更好的服务于病人，她几乎将全部精力都投入在医院，被多次评为先进工作者、优秀共产党员。给孩子做饭、辅导功课、家务等，自然落在了年迈的婆婆身上。在2013年3月的一天，正在上班的李红霞突然接到女儿电话，说婆婆心脏病发作，李红霞当即叫救护车把婆婆送到了医院急诊科。在手术室外，她从晚上8点一直守到凌晨2点手术结束。

从那以后，李红霞的家人比之前更加注重家庭时光。闲暇时，陪着老人读书、看报，听老人学习有关十九大精神的感想；偶尔和家人一起逛街、旅游。正是因为李红霞家里相互支持、和谐有爱的氛围，1994年时荣获北京市五好文明家庭；并在2018年被评为房山区最美家庭。爱岗敬业、慈孝齐家，在这个其乐融融的四世同堂之家，我们看到了中国传统家庭的“家和万事兴”。

家风家训：家庭生活简单好，对待工作要奋进；老要胸怀开朗好，少要宽心不烦恼。真诚待人情感好，虚假思想不能要；互敬互爱没偏差，多爱有家才是宝。

靳燕蓉家庭

北京市房山区良乡镇北路园社区



靳燕蓉家庭是一个幸福的三口之家，低碳环保是他们家的名片，无论在工作中还是生活中，靳燕蓉和丈夫一直都践行环保的理念，为首都的蓝天贡献力量。

靳燕蓉成家二十多年以来，一直倡导环保理念，每次到超市或菜市场买菜都自带布口袋或包装食品后的塑料袋；用厨余垃圾自制环保酵素；多年来拒绝使用全自动洗衣机；家里人走灯灭，夏季利用太阳光照射加热热水袋洗澡，五十元一台的小电扇已使用十余年；

平时把可再利用的废报纸、各种包装、废塑料、不穿的旧衣物旧鞋等分门别类收集起来，统一交给回收部门处理，减少浪费和污染；用过的废电池、过期的药品等集中起来放到专用回收箱，减少对水或土壤的污染等等。

俗话说，父母是孩子最好的老师，在靳燕蓉和丈夫的环保理念影响下，儿子郝天伟从小接受了良好的教育，他在大学毕业后自愿参加了公益组织“美丽中国”项目，并于当年前往甘肃省陇南县王坝乡中心小学支教至今。他多方奔走联系五位县级医院的医生义务为全校师生开展了健康知识讲座，达到了“医疗卫生进校园，健康成长你我他”的可喜效果。郝天伟还自掏腰包，辗转几千里找到了广西爱心蚂蚁公益协会，为100多名学生讲授了生理护理和预防性侵知识，让这些农村孩子们第一次学到了生理方面的知识，学会了自我保护和生理护理。

对于家庭获得的荣誉，靳燕蓉觉得：我家没有什么可以炫耀的，我只是觉得我们要成为对社会有用的人！

家风家训：勤俭节约，环保低碳，物尽其用，坚持学习，自律自强。

张贮桐家庭

房山区张坊镇张坊村



在北京市房山区张坊镇张坊村村北有这样一个三口之家，这个家庭虽然没有什么轰轰烈烈的事迹，但是他们互敬互爱、和谐维家，热心公益、爱岗敬业、善于学习，爱国守法、廉洁奉公。温馨和睦永远是他们一家永远的主旋律。

自2012年结婚至今，张贮桐夫妻俩在生活中相互照顾、相互信任；在工作中相互理解、支持、取长补短，遇到困惑相互开导、帮助。张贮桐的妻子是一名高中物理教师，平时工作

繁杂而琐碎，为了让张贮桐能够更好的工作，不被家中事务分心，她在工作之余，主动承担了照顾孩子、做家务等很多事情，家里家外操持得井井有条。她既是家中的贤内助，更是张贮桐努力工作的坚强后盾。在张贮桐的家庭里，大家能互相体谅，宽容谦让，形成了互相理解、尊重、平等、关爱的文明家风。因为生活在这样一个有着文明家风的家庭中，他们经常教育孩子：“做人关键是要有爱心、有责任心。”张贮桐家每年都会给受灾的群众、上不起学的边远地区孩子们捐款；面对遇到的乞讨母子、生活困难的青少年家庭，他们都会带着孩子一起不遗余力的去帮助他们，在力所能及的范围内协助他们安排就业、办理低保，为残疾孩子安排特殊学校以及义务教育入学……

张贮桐也先后被授予“北京榜样”人物、“北京市五星级志愿者”、“全国优秀团干部”等称号。在他看来，只有每个人都奉献一点爱，家才会更温暖，只有每个家庭都幸福了，我们的社会也才会更美丽和谐。

家风家训：静以修身、俭以养德，学以明理、信以自强，苦以励志、勤以成才，孝以至亲、宽以待人。

付政基家庭

房山区闫村镇紫欣苑社区



付政基生前是房山公安分局人口管理和基层工作大队民警，从警42年来，付政基始终以一名共产党员的标准严格要求自己，他干过片儿警、当过派出所所长，也抓过杀人犯。特别是出入境工作期间，他十年如一日坚守一线窗口，无论是办理证件、解答咨询，还是化解矛盾、处理投诉，他坚持做到零延误、零积压、零差错，前来办事的群众都亲切地喊他老付。

2014年，老付被确诊患十二指肠腺癌。四年里，他“秘密”

进行治疗，总共经历了四次大手术、一次介入手术，累计住院治疗36次，总共只请了61天病假，除了家人外，他没有告诉任何人。为了不影响工作，除了突发急症，他总是把住院治疗的时间安排在休息日。老付曾经在进行腹部手术后，在胶布、绷带都还没拆时，就忍着疼痛悄悄回到岗位执勤；到治疗后期，老付连粥都喝不了，他便每天中午悄悄回家，用鼻饲管给胃里灌营养液，下午上班前又跟没事儿人似的投入工作中。这就是老付，虽身患重疾却始终一心扑在工作上，不忘初心，呕心沥血，真正体现了一名共产党员的责任与担当。

在老付生命最后的时间里，他和家人商量后做出决定：一家三口未来都将捐赠遗体给医院，用于医学研究，希望能够减少世间疾苦。这个决定是一名老警察爱岗敬业、奉献一生的缩影，更是一名共产党员为党和人民奉献一生的写照。2018年7月25日23时许，老付走了，享年59岁。然而他未曾真正的离开，似乎那个老警察还在“服务窗口”微笑着解答群众的问题，用一种温暖的方式延续着生命，为后人树立起一座永远的丰碑。

家风家训：勤为本，德为先，和为贵。



首都最美家庭

通州区



刘宝仪家庭

通州区北苑街道新北苑社区



让孩子温暖一座城。2016年，在刘宝仪的引导下，儿子李骏杰参与到了志愿活动中，那年他只有6岁，是当天年纪最小的志愿者，但在活动中，他却一点也不惜力，蹲在步行道上，用手抠盲道上的瓜子皮，一干就是两个小时。这次活动让李骏杰踏上了志愿服务的道路，同时也让这个家庭成为了志愿服务活动的“常客”。

2016年11月，北苑街道将开展“等灯 等灯”项目，邀请地区志愿家庭参与，刘宝仪一家得知后，报名参与，并跟随视频学习“等灯”手语操，为“上岗”做准备。

2017年3月，伴随着项目的启动，这个家庭走上街头，开始了第一次“等灯”。这一天也是儿子李骏杰的生日，他用志愿服务为自己赢得了路人的肯定和表扬，收获到了最好的生日礼物。

让孩子教育一座城。儿子将“等灯 等灯”项目带到学校，让自己变身项目代言人，邀请更多的同学和家庭参与到这个项目中。刘宝仪也为这个项目代言，为学生们编排了“等灯”手语操，亮相学校“六一”活动，让更多人了解加入其中。随着青少年的加入，越来越多的家长宣传文明出行理念并践行。

志愿服务的路上有你也有我，刘宝仪一家人将继续参与到志愿活动中，用行动引导更多人参与到志愿服务中，温暖地区。

家风家训：勿以善小而不为，勿以恶小而为之；热心公益、奉献社会。

卢丽家庭

通州区梨园镇云景北里社区



在通州区梨园镇云景北里社区，一说到最美家庭，大家就想起了卢丽家，这个五口人组成的幸福家庭。

他们一家热心公益事业。婆婆虽然退休了，但退休不褪色，常年组织居民开展公益舞蹈活动，无偿编排教授舞蹈动作，带动了身边人坚持锻炼，快乐生活。

两个孩子是社区的“环保消防小卫士”，经常与母亲卢丽一起参与到“大手拉小手做诚信通州人，文明过马路”、“红绿灯”

劝导服务活动中，并且在他们的带动下，先后又有多个家庭参与了文明交通劝导服务活动。

爱家人，爱社会。卢丽注重孩子综合素质培养，支持两个孩子利用休闲时间参加兴趣班并在家中开辟读书角，家庭成员常常在一起阅读，热烈讨论，分享故事。

同时，卢丽还担任梨园镇的“小街巷长”，每天放学和周末巡视责任道路，上报问题隐患，维护秩序卫生，倡议大家共同管理爱护社区环境。由于一直以来坚持参与各项志愿服务项目，卢丽家庭被评为2018年度市级优秀志愿家庭，2018年通州区“最美家庭”。

卢丽一家用实践证明，爱不单单停留在家人之间，还存在与邻里、社区之间，她们将小爱变为大爱，让爱成为家人之间、邻里之间的纽带，促进了地区的文明建设。家庭和谐，热心公益。这个平凡家庭，向我们展示了中国传统家庭应有的孝老爱亲，无私奉献之德。

家风家训：家庭和睦，孝老敬亲；热心公益，持之以恒。

李秀红家庭

房山区城关街道房窑路南沿里社区



家就像根，永远是树叶的归宿；家就像陈年佳酿，融进了许多宽容和理解，包含了更多的生命内涵。李秀红家庭是一个三世同堂的四口之家，虽然平凡而普通，但夫妻恩爱、尊老爱幼、家庭和谐、邻里和睦。

李秀红是一名清洁工，很多人都知道，清洁工的工作不仅脏还很累，但她却从不计较，在丈夫徐敬春的支持下，一心投入工作，在单位上也是任劳任怨，兢兢业业，只要工作需要，加班加点毫

无怨言，做到了让领导放心，让职工满意。

俗话说，一个成功男人的背后都有一个默默付出的女人，李秀红在做好自身工作的同时，支持着丈夫的事业，承担着教育儿女的责任。平时夫妻俩生活上相互关心、相互尊重，工作上相互理解、相互支持。他们结婚十多年来，家里总是充满着和谐的气氛，笑声不断，得到街坊邻里的羡慕和赞扬。

30年前，公公得了重病瘫痪在床，生活基本不能自理，李秀红帮着婆婆一起照顾公公。去年，婆婆去世后，李秀红和丈夫就承担起照顾老人的重任。李秀红天天帮老人洗漱衣物，为使老人生活得舒心，她还隔三差五做一些老人喜欢吃的佳肴。平凡小事，却像催化剂一样，使家庭越来越和睦。

与人为善，与邻为友，严己宽人，既往不咎。家庭的每一位成员都有一颗平凡的爱心，他们用各自的方式和爱心浇筑这个小家，让家人相亲相爱。

家风家训：夫妻恩爱，尊老爱幼；与人为善，与邻为友。

李国平家庭

通州区马驹桥镇香雪兰溪社区



幸福的家庭各有各的幸福之道，李国平一家夫妻恩爱，孝敬父母，他们活成了邻里眼中的幸福家庭范本，一说起他们家，邻里都伸手点赞。

干一行，爱一行。李国平是一名社区工作者，在社区她负责妇联和计生工作，多次组织社区开展各项文体、文化的宣传工作，开展各类生活讲座，在社区成立了“社区大课堂”定期举办“读书国学养生”等讲座，邀请律师做客社区，解答居民问题，一致受到居民的好评和欢迎。

她的爱人杨杰是一位汽修工人，他发挥自身特长，无论邻里间谁家有事找他帮忙，在他能力范围内的他从来不会拒绝，是大家眼中的“好脾气人儿”。同时，他对妻子的工作更是支持、鼓励、帮助，如果赶上社区周末加班，他主动照顾孩子，收拾家务，从来不会跟妻子“红脸”。

虽然他们有了自己的三口小家，但是对待双方父母都十分孝顺，赶上周末、节假日休息，会带着孩子陪父母一起享受三代同堂的美好时光。杨杰是家里的独生子，但他却不是现代独生子女中的“啃老族”，在婚后，小两口带着孩子过好自己日子的同时还一起赡养父母，承担家庭生活开支，使家庭其乐融融，让邻里羡慕。

勤劳质朴，宽容理解。李国平一家用实际行动演绎了一个温馨幸福的家庭，给身边的邻里树立了很好的家庭榜样，让生活中处处渗透出幸福的涵义。

家风家训：孝敬父母，克己厚人；夫妻和睦，相互扶持；待人友好，邻里互助。

郑国艳家庭

通州区宋庄镇双埠头村



宽阔的院落干净整洁，两个幼童在院子里嬉闹玩耍，老婆婆在舒适的摇椅上笑成一朵花。院落一旁，有着整齐的韭菜、嫩绿的菠菜……郑国艳的家展现了一幅中国乡村最美的图画。

郑国艳 1986 年与丈夫结婚。进门不久，就有人对她说，这家不仅有公婆常年疾病缠身，还有个天生聋哑的大姑子在家，嫁进来会面临很多困难。几句话让郑国艳心里直打鼓，但她想着，只要自己努力，这个家总能愈发幸福美满的。

婆婆需要随时照料，公公也有严重的老年哮喘，遇上着凉感冒就犯病，所以郑国艳也不敢出远门，唯恐病情扩大耽误治疗。1994 年，老公公病情加重，抢救无果去世，婆婆身体状况便愈发下降，郑国艳就时不时陪老人聊聊天、逛逛公园。

光阴似箭，大姑姐的儿子王亮和郑国艳的儿子东栋相继出生。王亮从小性格有些孤僻，郑国艳看在眼里，就想着要拉孩子一把。平时有什么好吃的都要把王亮叫来，新买了玩具也都要先让王亮玩够才给儿子。2002 年，王亮以潞州中学第一名成绩考入广渠门宏志班；儿子东栋也考上通州区运河重点高中，小哥俩比着赛地上进。2005 年，哥俩双双考入了市重点大学，毕业后都找到了满意工作。

如今，郑国艳升级为了奶奶，这意味着她肩上的责任更重了。上要照顾 85 岁多病的老婆婆，下有俩年幼的小孙子，还要保证儿子媳妇下班能吃上可口饭菜，还要惦记顾及大姑姐和姐夫每天按时服药，尽管如此她仍然觉得日子忙碌而充实。

家风家训：用真心做事，用热情待人，把良好家风传递下去。

傅建国家庭

通州区台湖镇次渠北里社区



傅建国，40 岁，北京炼焦化学厂的一名锅炉工人。就是这位朴实而普通的人，因为时刻心怀一份“我奉献我快乐”的心而变得焕发光芒。

几年前，傅建国第一次参与了志愿服务。随后，他又跟随着一个又一个的志愿团体，完成了一个又一个的志愿活动。几年下来，傅建国共志愿服务了 3569 个小时，光荣获得志愿北京第三批的五星志愿者称号。他还是地铁 2016 年度运一支队的五星志愿者、

2017 年度四星志愿者以及优秀分队长。他也是 2016 年度通州控烟队的优秀控烟志愿者。

自己参与志愿服务活动还不算，傅建国还积极带动家人也加入到志愿者的队伍中来。他经常和妈妈、爱人一起参与社区组织的各类活动，所以在小区中，大家总能看到他们为人服务的身影。傅建国还时不时带着儿子走进养老院、365 晨光宝贝之家等开展志愿服务。在他看来，从小培养孩子的爱心、同情心以及尊老敬老的品质很有必要。

为什么会这么热爱志愿服务事业？当被问及这个问题时，傅建国常说这与他爸妈对他的教育分不开。父亲生前便一次次教导傅建国，要诚实做人、踏实做事，长大要做一个对社会有用的人。这句话很普通，却早早刻在了傅建国的心里。父亲 30 多岁一直重病卧床，母亲 30 多年如一日的细心照顾父亲。母亲性格里的坚韧也给了傅建国坚持公益活动的信心。

家风家训：诚实做人、踏实做事，长大做个对社会有用的人。

王秀菊家庭

通州区西集镇王庄村



有口皆碑模范家，以德待人获鲜花。在王庄村，有这么一个家庭，他们是众人皆知的和谐一家人，也是乐于助人的真诚实在人，更是令人艳羡的致富带头人。他们就是王秀菊家庭。

王秀菊夫妇两人十分注重言传身教。上了年纪的婆婆虽然单住，但只要儿子、儿媳回家，他们都要买好老人喜欢吃的点心水果，带着小夫妻俩一起去看望老人。跟老人聊聊家常唠唠嗑、洗洗涮涮扫扫屋，琐碎而尽心。

王秀菊经常自己动手做上一桌饭菜，然后和老人一起吃团圆大餐。等上了桌，她也十分注重饭桌言行，及时为老人端饭添菜，问问老人吃喝顺口与否。经过长时间的耳濡目染，儿子儿媳也养成了尊敬长辈的好品质。每到逢年过节或出差、旅游，回来都不忘给长辈带些实用好看的小礼物。这都是平凡小事，但它们却像催化剂一般让一家人的感情日益融洽。婆家一个弟弟住在城里，一个弟弟住在本村。三个兄弟都是大孝子，三个妯娌姐妹也十分和睦，互帮互助。

在外，一家人始终秉持真诚的处事态度。哪家的电器坏了，丈夫王建刚放下手头的活就会去帮忙。1993年，王建刚决定“下海”经商，王秀菊大力支持。开店经营电器二十多年，夫妻俩一边销售电器，一边维修电器，风来雨去、冒雪迎霜，遇到事情一起商量，遇到困难一起解决。夫妻俩始终坚持诚信经营、本分做人，确保卖出的每一样电器合格。如今，生意越做越大，收入也接连增加。家里不仅购进了汽车，还新盖了8间大房，也在城里给儿子买了楼房，夫妻俩成了村里鼎鼎有名的致富带头人。

家风家训：孝敬老人，言传身教，和睦邻里，奉献社会。

曹之远家庭

通州区永乐店镇热硝营村



以拳拳之心、眷眷之情，无怨无悔地侍奉于老人身旁，给予老人无微不至的照料。曹之远杜继环夫妻以实际行动为家庭成员做出了表率，赢得了邻里亲朋的称道，塑造了一个“现代孝廉”的典范。

曹之远的母亲长期患有哮喘病，身体向来不好，老伴儿的离世让其病情愈发加重。当地医疗条件有限，曹之远杜继环夫妻看在眼里，急在心上，儿媳杜继环便四处寻医，有时还专门查阅有关脑血栓的资料，希望通过中西医结合的方法，使婆婆的病情得以好转。曹之远下班后也为了母亲的事忙里忙外，经过大夫的治疗和家人的

精心护理，婆婆的病情逐步好转，大家有时还能在树荫下看到杜继环陪同婆婆一起散步的身影。谁知好景不长，老人的病情又加重起来。去年8月份，老人正要去午休，却突然晕倒在地，除了口吐白沫、嘴歪眼斜等症状外，还会自伤，弄得满口淌血。杜继环见状，连忙将毛巾塞进婆婆嘴里。担心毛巾引起婆婆窒息，她又二话不说将手指撑开婆婆的嘴。手很快就被咬破了，十指连心，她却始终坚持到救护车赶来。1年光景又过去了，老人几乎每月都住进医院治疗一星期或一月。杜继环都会请假，陪护在婆婆身边。帮婆婆起床、穿衣、刷牙、吃饭、按摩、吸氧、烫脚、通便，成为两年来的固定生活模式。曹之远也经常协助妻子照顾老人。

曹之远、杜继环用行动告诉大家，久病床前不但有孝子，还有孝顺的好儿媳。在他们看来，光阴难留，岁月易老，老人已年过八旬，怎能不倍加珍惜？

家风家训：尽孝是善心的体现，是爱心的写照，是至高的道德，是做人的规范。

王荣九家庭

通州区新华街道天桥湾社区



王荣九，是社区志愿书法老师。妻子陈迎宪，是社区志愿者的领军人物。退休不退岗，在社区里风风火火、各有一番“事业”的两口子，在自己的小家里，也是令人艳羡的恩爱夫妻、孝老典范。

王荣九有3个姐姐，没有兄弟，所以结婚后夫妻俩便自然地和父母生活在了一起。日常工作上班忙，夫妻俩兢兢业业。

下班回家，夫妻俩便主动包揽下所有的家务活儿。晚上给一家人做一顿丰盛的晚餐，晚饭后一家人围坐在一起陪老人聊天解闷，这也是一天中最快乐的时光。

周末休息在家，夫妻俩为全家人洗洗涮涮也闲不下来。那时还没有洗衣机，都得用手洗，一干就是一天，不轻松，但他们觉得能为长辈做些事情，这是身为儿女的本分。

繁忙而温馨的日子一天天过去，老人也愈发年迈需要人照料，但夫妻二人从无怨言。儿子从小生活在这其乐融融的家庭氛围中，幼小的心灵也受到了熏陶和感染。善良、正直、感恩的种子在他心里生根、发芽。为了帮助父母，儿子从小就知道刻苦学习，功夫不负有心人，他从重点小学到重点中学，高考时以全校第二名的成绩考上了清华大学，本硕连读，他取得了硕士学位。如今的儿子羽翼丰满，有了立足的资本和照顾家人的能力，现供职于一家中央企业，已经小有成绩的他工作勤奋上进，对老两口非常孝顺。如今一家五口人就是一个充满正能量的小集体。

家风家训：孝顺长辈，尊老敬长，让传统美德世代传承。

鄂平安家庭

通州区永顺镇东路苑社区



鄂平安是东路苑西区社区一名普通的老人，她是北京老三届知青，回望过去一路坎坷；她是一名普通的老人，一生坚守着埋头苦干和尽孝扬善的人生准则；她是榜样，和弟弟一起申请在逝世后志愿捐献遗体；她也是大家庭的台柱子，给予一家人以正能量。她是鄂平安。

鄂平安的家庭是一个大家庭，家中还有哥哥嫂子、侄子侄媳以及侄孙，家中大事大家分工合作，遇事共同协商、共渡难关。哥

哥生了一场大病，一度失去了生存的勇气和战胜病魔的信心，鄂平安一次次开导，哥哥成功度过了大病危险期，如今不仅走出了阴影，还积极加入到社区的公益活动之中。鄂平安还鼓励他多与以前的同事、同学联系，希望他在与朋友相聚中收获快乐，提高了幸福指数和生活质量。

自哥哥生病后，为减轻侄子侄媳的负担，在家人的信任和一再邀请下，鄂平安担起了陪伴侄孙的重担。从上幼儿园至今，为了让小朋友从小养成诚实、敬老等优良品质，她一次次与小朋友面对面地交心沟通。如今，小朋友不仅成长为一名品学兼优的小学生，还成了当家小助手。

鄂平安有一个弟弟，因为身体原因一直生活在康复中心。多少年来，她从未间断过对弟弟的照顾，每月都要从通州坐车到大兴看望，因为弟弟患上了糖尿病，每月的探视不仅从一次改为两次，带去的東西她也总要精挑细选，她希望用自己的付出换得弟弟的安康。

家风家训：老老实实做人，踏踏实实做事，敢于承担，说到做到。

刘秀红家庭

通州区中仓街道西营社区



“被需要是一种幸福”，这是刘秀红常挂在嘴边的一句话。她不仅深爱着家庭，也非常热爱志愿服务行动。她于2009年加入西营社区志愿疏导队。不管刮风下雨，还是严冬酷暑，她始终坚持在义务护送小学生过马路的岗位上。很多同龄大的志愿者，因为家庭需要都退了下来，但她却一直坚持到现在。她说从加入疏导队的开始，自己就有一份责任，不能放弃。如今十多年过去了，小学生已经送成中学生，她还是定时定位、轮流上岗，实现“零”

空缺服务模式。

刘秀红在社区也是一名首都治安志愿者，也是岗位上大家都知道的“全勤人”。不是自己执勤，她也要去看看。即使皮肤晒到脱皮，她也乐观地说秋天一到就好。丈夫被她的热心感动，对她的工作十分支持。丈夫把家里的大小事情几乎都包了下来，让妻子可以全身心投入到喜欢的公益活动中。有一天她生病了，为了不耽误执勤，丈夫替她去执勤，让刘秀红踏实在家好好休息了一天。

都说父母是孩子最好的老师。刘秀红夫妇生活中非常关注孩子成长的过程。他们引导孩子追求爱好的乐趣。不管是什么样的天气，他们都会带着孩子去上绘画课，一上就是10多年，从来没有间断过。他们鼓励儿子去实现自己的梦想，最后儿子以优异的成绩考入了首都师范大学。

家风家训：与人为善，知书达理，勤俭持家，和睦共处。

辛亚娜家庭

通州区于家务回族乡小海字村



为了一家能过上好日子，辛亚娜不怕脏累，刚嫁到丈夫家她就主动和丈夫学习种地。自1994年嫁到小海字村，辛亚娜就“出名”了。

刚嫁过来时，丈夫家的条件不太好，两位老人身体也不康健，只有靠小两口支撑这个家。为了改变家庭状况，1997年，辛亚娜又想到了从事一个永远不会失业的好工作——卖早点。她一边学着干农活，一边卖早点，一边操持着家务。

辛亚娜养了一个好儿子，从小就聪明可爱，学习成绩名列前茅。一提到她的儿子，全村无人不知无人不晓。有时乡亲就问她，孩子怎么这么优秀，辛亚娜回答，孩子都是好孩子，孩子是在夸奖中成长的，不是在打骂中长大的，孩子一定不要泼凉水，要多鼓励。

2011年公公去世了，辛亚娜照顾婆婆就更无微不至了。去年夏天，婆婆心脏病突发，做手术不能动。她就喂婆婆吃饭、喝水、端屎、端尿。丈夫上班没法时时在，她就天天跑医院。婆婆说吃东西不消化，她赶紧送去红果罐头。担心老人长时间不活动肌肉会萎缩，她坐在旁边给婆婆揉腿。婆婆脾气不太好，有时不领情，她解释说谁有病不起急，哄着点就没事了。

2018年9月，婆婆突发脑淤血，辛亚娜再一次到医院陪护一个月，出院回家也是照顾有加，但婆婆病情很不稳定，还是去世了。但丈夫说：“非常感激这一生遇上她，遇上她是我的福分，也是老人的福分。”

家风家训：家和万事兴。

刘振家庭

朝阳区香河园街道西坝河社区



2017年1月2日，通州区西海子公园保安队长报案称摆放在西海子公园的一对明代文物石狮子被盗，文物价值数百万元。分局及支队领导高度重视，刘振探组接此案后，带领组员昼夜追踪，持续奋战百余天，打掉文物盗窃团伙，而后继续工作，最终将被盗文物完好追回。

2018年1月2日，通州区大杜社史村中街一名日用百货店店主被一男子持刀抢走手机一部。接报后，刘振探组立即展开工作，他们加班加点，数次深夜摸排蹲守，最终确定嫌疑人落脚点，与派出所民警一同将嫌疑人刘某某抓获。

2018年1月至5月，朝阳区合生滨江帝景小区、K2海棠湾小区发生多起入户盗窃案件，引起了群众对的强烈不安。分局、刑总高度重视，从接报个案开始，刘振不放过任何细节，在收集固定大量指纹、足迹证据的基础上，紧盯每一起案件的视频线索，查看分析了上千小时的视频录像，逐步掌握了嫌疑人体貌特征和作案轨迹规律。经过一个多月连续的侦查与摸排，最终追踪到嫌疑人居住在河北省香河县一小区。刘振带组进驻小区视频监控室10余天，最终锁定嫌疑人张某某，并将其成功缉拿归案，追回赃物价值50余万元……

刘振，通州分局刑侦支队入室盗抢案件侦查中队探长。无论是摸排线索、还是缉捕犯罪嫌疑人，他都身先士卒、迎难而上，用实际行动书写着共产党员的风采和对刑侦工作的热爱。然而大家不知道的是，这个“硬汉”的内心始终怀有一份对妻子和家人的亏欠，由于工作，刘振陪伴家人的时间很少，但家人从不抱怨。正是家人的陪伴和支持才造就了这位人民生命财产的“守护神”。

家风家训：尊敬老师长辈，保持礼貌态度，举止要安和，毋急遽急缓。

房亚安家庭

通州区玉桥街道玉桥东里社区



出生于农村，夫妻俩勤奋而孝顺；参加工作，夫妻俩在党的培养下逐渐成长；结婚成家，两人互敬互爱、勤俭持家；教育孩子，两人以身作则，“勤俭”“节约”“节能”“环保”，是一家人的生活主题。他们就是房亚安家庭。

水资源愈发紧张，夫妻俩在节约用水方面总结出很多有益的生活经验。如，在清洗盘子、碗、筷时，如果油污过重，他们就先用纸擦去油污，然后进行冲洗；他们经常用洗米水、煮面汤、过夜茶等清洗碗筷，不仅可以去油，还非常节省用水量；清洗蔬菜时，他们从不在水龙头下直接冲洗，都是尽量放入盛水容器中；他们将洗手和洗澡的已用水找水桶收集起来，二次利用拿来洗抹布和冲马桶；他们还在马桶的水箱里，放了几个装满水的瓶子，这样可以减少冲水时的用水量。

在夫妻俩的良好教育下，如今儿子房歆哲也养成了很强的节水习惯。每天上学带的饮用水如果有剩，他会主动收集在刷牙杯里用来刷牙，他还主动将好的想法分享给更多的小朋友。2012年房歆哲被评为北京市中小学生“节能环保小卫士”，2014年撰文《我爱地球——做节水“小达人”》获北京市一等奖，2016年被评为通州区“美德少年”。

正是因为一家人低碳、环保、节约的理念，2013年孙燕家庭被评为玉桥街道“示范幸福家庭”、2014年被评为区“文明和谐家庭”；2015年，被评为2015年度区妇联“最美家庭”，2015年被评为“文明家庭”。

家风家训：诚实守信，尊老爱幼，低碳环保，绿色生活。

孙燕家庭

通州区京洲园街道京洲园社区



大家知道在京洲园社区，有一个低调奢华有内涵的“政法小家庭”吗？

孙燕的丈夫潘冰是市法院的一名执行法官，在业务方面可说“精通”。工作10年，他出差的脚步遍及全国31个省市，参与办理执行案件千余件，为当事人执行的财产累计60亿余元。他的结案率也常年全厅第一，被授予优秀和嘉奖7次，荣获三等功1次。

孙燕就职于通州区人民检察院，工作以来，办理案件批捕、两法衔接等各类案件300余件。2018年，她所在办案组办理的“两个专项”立案监督活动案件量名列全市检察机关第2名，移送环境污染犯罪案件数名列全市第一，办理的“贺某等人污染环境案”成为北京市检察机关立案监督精品案件，是唯一一个获得此项荣誉的环保类案件。但这些荣誉背后，大家却不知道，孙燕曾一人半夜里，边照顾生病的孩子，边惦记办案……

都说“家有三老，如有三宝”，夫妻俩是家庭的支撑，父母则是家庭的坚强后盾。7年前，夫妻俩把农村寡居的婆婆接到了北京共享天伦。婆婆朴实厚道，主动承担了接送孩子上下学的任务。孙燕的爸妈善良勤快，自退休后便经常过来，帮助夫妻俩收拾小家，为小家庭带来了满满幸福感。

2015年，潘冰的姐姐来通州创业，夫妻俩提供了全力支持。如今姐姐事业蒸蒸日上，婆婆悬着的心也踏实了。投之以桃，报之以李。如今夫妻俩遇到难题，姐姐肯定帮忙。作为独生子女的孙燕，真正享受到了大家庭的热闹和人气。

家风家训：积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。

李中华家庭

通州区中仓街道运河湾社区



李中华与李雨聪是通州区人民法院的一对模范夫妻。李中华是通州法院刑一庭庭长。李雨聪担任朝阳检察院未检部检察官的职务。一个负责对被告人定罪量刑，一个负责刑事案件审查起诉，共同守护着公平正义的底线。

因为热爱，所以敬业。夫妇俩经过多年的奋斗拼搏，成为了司法工作里的行家里手。李中华是通州本土培养的首位北京市审判专家，李雨聪被评为北京市未成年人保护工作先进个人，连续两届

担任北京市人大代表。

干好本职工作同时，古道热肠的夫妇俩还主动承担起更多社会责任。李中华担任着首都多所高校的硕士生导师，用专业的审判知识教育出一代代新时代法律人。他还借助通州法院的残疾人帮扶机制，关爱资助涉案残疾人，让他们顺利回归社会。妻子李雨聪是多所学校的法制副校长，经常深入教学一线讲授法制课，为未成年人健康成长保驾护航。李雨聪多次被评为优秀法制副校长，被选拔为中央电视台《守护明天》栏目主讲人。正义的事业沉重而艰巨，但两个法律人组成的家庭也时刻浸润在氤氲书香中。李中华嗜爱读书，李雨聪夫唱妇随，努力将小家打造成了悦读空间。他们家中满满的书架、数千册图书，让人恍惚有图书馆之感。

常年累月的阅读，使夫妻俩不仅完善了知识结构，提升了人文素养，更重要的是养成了乐于学习、向上向善、爱国爱家的优良家风。儿子琚琚耳濡目染，小小年纪也养成了读书习惯，不仅了解诸多法律常识，并连续两年被评为优秀生。

家风家训：兢兢业业做事，清清白白做人。

王书菊家庭

通州区玉桥街道玉桥南里南社区



王书菊用她那特有的耐性和宽广，让一个四世同堂的小家充满温馨。

百善孝为先。婆婆72岁那年瘫痪在床，今年已87岁高龄。15个年头里包含了很多琐碎与苦累，但王书菊却用一桩桩、一件件的精心侍候，真正践行了她的那句“只要婆婆高兴我就开心”。

一日三餐，老人想吃什么，王书菊就做什么，有时老人嘴刁或心情不好不想吃饭，她就变着花样做饭；婆婆经常夜里犯病，王书菊就一次次起床给老人吃药、输氧、灌热水袋、捶背、揉肚子，一忙活就是大半夜；老人瘫痪在床，大小便无法自理，王书菊也不嫌弃；老人是个爱美爱干净的人，她就定时给老人洗头换衣，时不时给买漂亮舒适的衣服，把老人照料得干干净净；长期下不了楼，很容易心情烦闷，她就时常给老人唠嗑逗闷，让老人每天都开开心心的……

王书菊的付出大家都看在眼里，如今老人一见到人便夸儿媳孝顺，大姑姐也动情地说书菊对老妈比她这亲闺女都好，要是知道哪里有评孝顺儿媳的，她一定第一个给书菊报名。家人的认可，让王书菊觉得自己所有的付出都是值得的。如今婆家兄妹五个，大家有理有让，过成了真正的相亲相爱一家人。

如今，王书菊又喜得外孙，为了让女儿女婿安心工作，她和亲家又承担起了照顾外孙的任务。既要照顾老的，也要照顾小的，王书菊的生活更加忙碌了，但她说自己很快乐，也很知足。

家风家训：尊老爱幼诚实做人。



首都最美家庭

大兴区



郭俊彬家庭

大兴区安定镇汤营村



都说勤劳门第春光好，和睦人家幸福多。在大兴区安定镇汤营村，有这样一个普普通通的家庭，父亲勤俭积善，儿孙孝老敬亲，一家子勤勤恳恳，善良厚道，在村里传为佳话。

父亲郭金良是一位老党员，一辈子踏踏实实，恪尽职守，自退休后，从来“闲不住”，不但自己爱干净，看到身边有不干净的地方也要义务地清理。不管严寒还是酷暑，有时候要清扫整条马路，有时候要收拾垃圾桶周围。不仅如此，家里收拾

得也是井井有条，他在家园子周围种了各种花草、蔬菜，整个家一眼望去就像个大花园。

俗话说得好，有其父必有其子。郭俊彬是北京铁路局丰台西站助理值班员，在工作岗位上任劳任怨，无私奉献，妻子在村里也是出了名的孝顺，是村里人学习的榜样。他说，从小父亲就教育他要做个懂事、孝顺、知足的人，在工作岗位上做事情一定要认真，不拖拉；在生活中要孝顺父母，教育子女。

就这样，郭俊彬深受父亲的影响，守孝道，知勤俭，爱诚实，懂包容，村里人都说他和他的父亲是可亲可敬的人。郭俊彬也时刻教育自己的孩子要诚实做人，要勤俭持家，他是这样说的，更是这样做的。家和万事兴，几十年来，一家三代用忠厚与善良守护着这个平凡而幸福的家庭，用孝道与诚实感染着周围的人们，默默地影响着这个平凡的乡村。

家风家训：孝道、勤俭、诚实、包容。

王春梅家庭

大兴区北臧村镇梨园村



王春梅，是一名普通的农民，默默无闻地恪守着“事父母竭其力”的人生格言。在漫长的岁月中，以拳拳之心、眷眷之情，无怨无悔地侍奉于父母双亲身旁，给予他们无微不至的照料。

王春梅的公公姚中久，患脑梗，半身不遂，行动十分不方便，去年住院3次，不能正常下地行走，王春梅一直坚持悉心照料，在她的照顾下坚持锻炼，开始进行简单活动，现在已经能拄拐行走。王春梅的婆婆刘玉兰，轻度半身不遂，需要长期有人照顾，王春梅一直陪在老人身边，给予无微不至的照料，婆婆目前的病情比较稳定。

在她眼里，陪伴就是最好的孝顺。孝顺，既要孝又要顺。王春梅在与公公婆婆共同生活的几十年，从没有红过脸，拌过嘴，一有空，王春梅和丈夫就会陪在父母身边，同父母一起谈天。只要老人喜欢的东西，都及时买来先给老人吃。父母说的话，王春梅和丈夫都虚心听从，不顶撞，不惹他们生气，尽力让老人保持一个舒畅的心情。

老吾老以及人之老，在王春梅的感染与影响下，孩子们也跟着她学，照着她做，尽自己的能力分担母亲的辛苦，用自己的行动传承着孝道。这就是“好媳妇儿”王春梅的家庭，一位平凡的农家妇女，尽自己所能，坚守孝道，用孝心凝聚起整个家庭，柔弱的骨子里隐藏着坚强的力量，善良的内心盛开着温暖的阳光。

家风家训：孝顺为先，尊老爱幼。

王刚家庭

大兴区博兴街道观海苑社区



“善良为本，孝敬为先，感恩生活。”大兴区博兴街道观海苑社区的居民王刚是一位退伍军人，他始终恪守着一名军人的责任，坚守着一位老共产党员的担当。

全家四口都是共产党员，王刚与妻子赵雅平做出表率，他们多才多艺，经常参加街道、社区的文体活动。王刚还是博兴街道合唱团的成员，还擅长书法、国画、篆刻，他的作品多次入选市、区书画作品展，被评为2018年度博兴街道文化创建先进个人。

赵雅平在2018年8月举行的开发区健身气功交流大赛荣获三等奖。

儿子王硕和儿媳马佳也不甘落后，他们都是北京海关的公务员，作为在职党员，完成了社区“双报到”，积极参加社区公益活动，在社区居住期间，邻里和睦，口碑良好。

当然，如今的和谐美满离不开王刚与赵雅平夫妻的共同营造，从1982年结婚以来，王刚和赵雅平相敬如宾，1996年，39岁的王刚突发脑梗造成失语，失去了工作，生活不能自理。家人倾尽全力，花光了积蓄。赵雅平悉心照顾王刚，精心护理，天天像教小孩一样教王刚说话，不仅照顾他的生活起居，还要进行心理疏导，经过家人多年的努力，王刚逐渐恢复，一家人感情更加深厚。不仅如此，每周赵雅平还要往返几个小时的车程，到市区照顾年近九旬的父母。

俗话说得好，家庭是人生的第一个课堂，家风是一个家庭的精神内核。这就是王刚的家庭，一家四个共产党员，在工作上，在生活中，用实际行动践行着忠诚与使命。

家风家训：善良为本，孝敬为先，感恩生活。

吴昊家庭

大兴区高米店街道郁花园二里社区



有信仰、有情怀、有担当，大兴区高米店街道的老吴家是一个幸福的家庭。一家三代，跨越六十四年，拥有着共同的人生态度：积极向上，感恩他人，和谐有爱，相互支撑，过着平凡而幸福的日子。

一家人向上向善，相亲相爱。老父亲吴学芳60多年来坚持学雷锋，助人为乐，为居民理发50余年，坚守党的舆论阵地，从2002年开始自办专栏宣传正能量。这一举动深深影响了周围的人们，先后有《北京青年报》报道“正能量”，《新华社》报道“一

个人的阵地”，《北青社区报》报道“他把旧车棚改成了宣传长廊”，及后来的高米店党群办宣传科拍摄的“永不褪色的红心”微电影。

一家人爱护环境，守护家园。全家动手绿化美化社区环境：在楼前楼后打扫卫生，栽树种花，美化环境；把楼前楼后砖缝抹平，避免杂草重生；用水泥砖垒砖座十个，方便居民休息纳凉；坚持冬天扫雪铲冰，夏季挖沟排水；对楼前楼后及宣传栏卫生进行清扫保洁。

“一屋不扫何以扫天下”，老吴家信奉着朴素的家规家训，先做好人，再做好事；诚实守信，恪守原则；严己宽人，谦虚低调；以身作则，言传身教；父慈子孝，耕读传家。先修身齐家，才能治国平天下。吴学芳曾被评为社区“优秀八大员”，优秀共产党员，社区志愿服务之星，大兴区道德榜样；吴昊，曾获得北京市西城区先进教育工作者，优秀共产党员等荣誉。老吴家家庭也曾在2008年被评为文明和谐家庭。

家风家训：诚实守信，恪守原则；严己宽人，谦虚低调；以身作则，言传身教；父慈子孝，耕读传家。

杜锦霞家庭

大兴区观音寺街道南湖园社区



俗话说，百行孝为先。这是一个普普通通的7口之家，上有80多岁的公婆，下有儿子儿媳、小孙女。在生活中，杜锦霞作为妻子，她做到了贤良体贴；作为母亲，她做到了慈爱善良；作为媳妇，她做到了百善孝为先。

虽然没有太高的文化，但杜锦霞深深地知道，尊老敬老是我们中华民族的传统美德，自打公婆从东北老家搬来的那一天起，10多年了，一直与公婆住在一起。由于婆婆患有脑血栓，行动不便。早晨起来，先是为婆婆接大小便，擦洗身体，给老人按摩，帮助老人活动肢体。做好这一切，她又要给老人做饭，然后一口一口地喂她吃完。每天杜锦霞都要忙到深夜，由于老人大小便失禁，常常是刚洗干净，又弄得满床都是，可是杜锦霞从无怨言，把弄脏的为老人换洗干净。

有时看到老人的心情不好，就想设法逗老人开心，直到老人乐了为止。在她的精心照顾下，老人虽然长时间躺在床上，可是从未生过褥疮，精神状态一天比一天好。在她的精心照料下，面色红润，病情也逐渐好转。杜锦霞常说，人有父母，要懂得孝敬老人，自己有儿子，要给他树立榜样，人年轻时吃点苦不算苦，老了受苦才真苦，不能在生活上苦了老人。就这样没有一句怨言，照顾公婆、家人十几年如一日。公婆内心也是很感动，逢人便夸赞自己的好儿媳，说是前世修来的福。

10几年如一日，杜锦霞用真心、真情营造了一个和谐的家庭，她不仅是好儿媳、好妻子、好母亲，更是小区里的热心人。她一直用平凡和爱心谱写着人生的乐章。

家风家训：尊老爱幼、父慈子孝、兄友弟恭。

于春江家庭

大兴区黄村镇狼堡三村



众行孝孝行天下，众人孝孝满乾坤。说起孝道，在黄村镇狼堡三村流传着这样一个真实的故事。

于春江，今年73岁，在前两年一次意外遇到车祸，生活不能自理，他的老伴身体也不好，儿子工作忙没时间，所以照顾老人的重任自然落在了儿媳安希侠的身上。作为公公，让儿媳照顾自己大小便，于春江自己都会觉得不方便，可是作为儿媳的安希侠却从未这样想过，而是把自己的公公就当成亲父

亲一样照顾，每天除了喂饭、洗衣，还要接大、小便，就连洗澡儿媳也照顾得头头是道，从来也不犯难；她的付出总是显得那么的真切、温暖。街坊四邻都对这个儿媳赞不绝口。

于春江的身体现在基本全愈了，能自己骑着三轮车上街溜弯了，在与村里人聊天时他经常对别人说：“我的儿媳是狼堡村最好的儿媳，没有人能比她更孝顺，这样的儿媳比亲闺女亲儿子都好”；婆婆每天也是喜笑颜开，跟外人经常提起自己的儿媳孝顺，一提起自己的儿媳婆婆总是乐呵呵的，老人觉得自己的儿媳就好像家里的宝贝一样，让一家人值得爱护和珍惜。安希侠只是一个普普通通的家庭主妇，没有靓丽的外表，也没有高深的文化，只有一颗善良而纯洁的心，她不但对家人好，对街坊邻里也是一样的热情，能给别人帮的忙从不错过。她善待老人的事迹传遍四邻，村里人看待她的眼神都是那样的敬佩。现在村里人也都知道这个孝顺的媳妇，每每提起时都会为安希侠竖起大拇指。

家风家训：百善孝为先。

石春红家庭

大兴区旧宫镇西广德村



敬爱无亲疏，天下高龄皆父母；老残不孤独，人间晚辈尽儿孙。在旧宫镇西广德村有这样一个家庭，一家人上上下下其乐融融，和谐美满，家里的人们信守孝道，坚守善心。

石春红是一位普通的家庭妇女，她的公公、婆婆都已是 70 多岁的老人。1997 年，婆婆患上了三叉神经痛的毛病，原本就特别不好的身体又再次雪上加霜，最终只得同意医生的建议，接受了切除三叉神经的手术。可谁曾想到，手术却并没有取得应有的效果。2009 年，婆婆又得了心脏病，现在总是犯病，每年都要住院两三次，身体显得大不如从前，石春红照顾他们不能有半点的疏忽，要学会细心观察他们。

婆婆住院期间心情烦躁，老发脾气。石春红每天伺候婆婆在床边，给老人擦洗、剪脚趾甲、喂药等等。像哄小孩似的和婆婆聊天逗她开心，调节婆婆的心情。因为婆婆只能吃流食，吃不了医院的饭菜，一天三顿饭都是在家里做好再往医院送，为了合理调整饮食，注意营养搭配，让婆婆吃上可口的饭菜，尽量自己做好再给婆婆送去，看着婆婆吃完，自己再凑合着吃点。每天晚上打好洗脸水、洗脚水伺候婆婆洗漱完毕才让婆婆睡觉。婆婆住院的这段日子我精心守候在医院陪护着婆婆，看着婆婆的病一天天好起来，脸上也有了笑容。

家有一老，如有一宝，就是秉承着尊老爱幼，勤俭持家的家风家训，石春红婆媳和谐，邻里和睦，待人和善，凭着一颗善良忠厚之心长成了西广德村的“参天大树”。

家风家训：尊老爱幼，诚实守信；勤俭持家，和睦团结；正直做人，踏实做事。

桂建军家庭

大兴区礼贤镇西里河村



她本该是柔弱女子，却用肩膀和脊梁撑起了一个家族的生计；她本该是富裕人家，却用责任与使命担起了一个家庭的前程。桂建军，一位刚强的女性，出生于西里河一个普通的农村家庭，人口虽多，但是家人之间和睦温馨，关系融洽，尊老爱幼，受到乡邻的称赞。

桂建军的爱人王振国是上门女婿，丈夫从父亲的肩上把家扛了起来，继承了父母的正直、善良，也承担起一个家族的责任。他们夫妇结婚后，有了自己一双儿女，但还要供三个妹妹上学，负担很

重。他们夫妻要管理 20 亩田地，还在村办企业上班，日子虽然过的清苦，可从来没有过怨言。

在爷爷有病期间，桂建军夫妻二人代替父母履行赡养义务，缴纳医药费，在病床前守候照料；爷爷病逝以后，奶奶又得了老年痴呆，为了不让老人寂寞，桂建军给父亲买了电动三轮车，每天带着老人转转，想法子哄老人开心；两位老人过世后，桂建军三姨又因患乳腺癌过世，三姨家的弟弟定好的婚期只能推迟，等家里丧事办完，桂建军以大姐的身份与父亲一起把弟弟的婚事操持办完。

如今孩子们都大了，生活也变好了，桂建军和爱人也轻松了许多，然而，家庭里的每一位成员都装在他们的心里，让他们牵肠挂肚，或许，对待这个家，早已经成为了一种爱的习惯。

家风家训：守信守法，自立善良；尊老爱幼，勤俭持家。

齐淑玲家庭

大兴区林校路街道义和庄南里社区



五口之家，三代同堂，爱人王凤海从电机厂退休，儿子王涛在大兴区环保局工作，儿媳卢迪在大兴区文委工作，还有一个聪明伶俐的小孙女在枣园小学上学，这就是齐淑玲的幸福之家。

这是一个幸福和睦的家庭，儿子儿媳都孝顺，逢年过节都要给他们买礼物，平时儿媳知道公婆爱吃什么，就给买什么，最让齐淑玲感动的是，儿媳像亲闺女一样照顾老两口的起居，要是有个头疼脑热的，儿媳嘘寒问暖全程陪同就医买药，坚决不拖拉，不延误，常说，“小病也要及时看，不要耽误严重了，到时候您受罪，我们担心”。

这是一个平等民主的家庭，家中的大事、小事都发扬民主：小孙女喜欢跳舞，全家就商议决定给孩子报个舞蹈班，培养她的文化与修养；要买房子、买汽车，全家就坐在一起开个家庭会议进行商量，各自发表自己的意见，最后达成共识。这是一个热心公益的家庭，齐淑玲阿姨是社区的袖标志愿者，平时总是在小区巡逻，遇到事情能解决的就及时解决，不能解决的及时告知居委会解决，每逢节假日和重点时期，还带动其他志愿者一起巡逻，为社区的和谐稳定做出了自己的贡献。

这就是齐淑玲的家庭，一个普普通通的家庭，普通中透着和谐、融洽，也推动着社区大家庭的和谐、融洽，是社区居民学习的好榜样。

家风家训：尊长爱幼，诚实守信，乐于助人，团结友爱。

李岩眉家庭

大兴区庞各庄镇薛营村



在庞各庄镇薛营村流传着这样一个平凡而温暖的乡村故事。

早年姥姥金书芸抱养了一个女儿，可女儿却在 2002 年不幸去世了。那时的金老太也已年过 70，老年丧女，悲痛在加上多种疾病折磨一病不起，是女婿及外孙日夜守护开导，端水送饭，洗衣喂药，在家人的精心陪护与爱心照顾下，老人慢慢地好了起来。老人逢人便夸自己的女婿就像亲儿子一样。

时间慢慢流逝，外孙长大成人，娶了媳妇李岩眉，深受公公与丈夫影响，媳妇照顾起了姥姥的生活起居，全家人互敬互爱，和和睦睦，孝老敬亲，父慈子孝，在邻里之间传为佳话。

看似传奇，却透露着一家人最朴实的道理，何以幸福家庭，唯宽厚与爱。姥姥平时很节俭，老人家平时不舍得吃不舍得穿，总是把好吃的东西留小辈儿。李岩眉生孩子的时候，姥姥把一直不舍得吃的补品拿出来给孙媳补身体。姥姥的好，俩小夫妻也深深感触的到，平时做饭也是先按照姥姥喜欢的口味做，做好饭也总是叫大宝先给老太太送到跟前。带孩子出去的时候，总不忘记给姥姥也买一点面包或者饼干等姥姥爱吃的零食，老人的衣服薄的厚的李岩眉打理地井井有条。

看似平凡，却印证着一家人最真诚的道义，何以最美家庭，唯担当与责任。公公在村里也是个出名的热心人，在村里谁家红白喜事或邻居们谁家有困难需要帮忙，只要公公听说知道的，就一定会伸出友爱之手。丈夫薛二乐更是爱岗敬业，一直坚持努力做到更好，服务人民，争做星级驾驶员，还在 2016 年，荣获北京北方出租汽车公司评比中一星驾驶员称号。

家风家训：孝敬长辈、团结邻里、爱岗敬业。

郑平家庭

大兴区清源街道清源西里社区



在外，她是先锋模范，身为清源西里社区第二党支部书记，一心一意为人民服务，不论寒冬腊月，还是烈日炎炎，都有她在社区忙碌的身影。

在家，她是巾帼榜样，关心丈夫，关爱孩子，对待儿媳就像自己的女儿，一家六口，三代同堂，不管白天还是黑夜，总有她为家操劳的脚步。事业上用心，除了担任第二党支部书记外，郑平还兼职社区“十方缘”帮老助困服务队的队长，队员20人，

组织项目1个，关爱社区孤寡老人活动长达十年之久，她带领服务队始终如一地照顾48位孤寡老人，为老人们送去家庭的温暖和照料，定期陪老人聊天，帮助买米买菜，送医送药送温暖。

家庭中用爱，由于工作忙，孙子一直由天津的姥姥带着，儿子、儿媳一直没有任何怨言的支持她，郑平也就一直在天津、北京两地的跑着，一边忙着工作，一边还去看孙子，怕把姥姥累着，一家人就这样和睦睦的生活。她对儿媳如母女，对亲家如姐妹，有时间就抢着把儿媳的衣服洗干净，因儿媳常年工作三班倒，还要照顾孩子和父母很是辛苦，她就经常把家务活包揽下来。到了年节还互送礼物，儿媳也愿意和她知心话，心贴心的交流，不是母女胜似母女。

这就是郑平的最美家庭，楼上楼下，大事小情，能做就做，能帮则帮，一家人和和美美，健健康康，踏实而富足，忙碌而幸福。

家风家训：报效祖国，扶贫善德；尊老爱幼，邻里互助；知恩感恩，厚德载物。

王嘉家庭

大兴区荣华街道天华园二里社区



“家和万事兴”，简单的五字真言，做起来貌似很难。“相见好同住难”，其实也不是这么绝对，王嘉一家五口，三代同堂，就过着平凡而幸福的日子。

厚德载物，勤俭持家。王嘉与丈夫忙于工作，整个家都由母亲一人打理，到了下午还要去幼儿园接小孙子。回到家时，母亲已将热菜热饭已经端上了桌，干净整洁的房间，色香味俱全的饭菜，让人心生满足。虽然公婆不与他们同住，但是每逢假期，全家人都会一起出游，不管远近，都是欢声笑语一路。春天踏青，夏天郊游，秋天采摘，冬天温泉。

夫妻恩爱，家庭和睦。王嘉住院做手术，丈夫每天悉心照料，他买来核桃仁、鸡蛋、羊肉、牛奶等各种食物，变着法增加营养，每天做好饭后一勺一勺喂给妻子吃。为妻子换衣服、擦洗身子，每次大小便之后都会及时清洗，因为手术伤口很疼，王嘉晚上有时还会闹腾不睡觉，丈夫还不顾疲惫地哄着她，这期间来从没有睡过一个安稳觉。丈夫毫无怨言，虽然还有着繁重的工作，只要回到家中就会对她嘘寒问暖，让人心生幸福。相互体谅，换位思考。一家人的和谐离不开相互理解与包容，在父母眼中丈夫是个细心且工作能力很强的人。在丈夫眼里，父母是很明事理，慈祥又开明的老人。对待孩子的教育问题，相互沟通，小家伙动手能力很强，就引导他做一些力所能及的家务，像擦桌子、扫地、擀饺子皮等。对待老人的健康问题，相互体谅，及时就医，不错过最佳治疗时间。

这就是王嘉的家庭，在他们看来再平凡不过的举动，却让邻居亲朋很是羡慕。

家风家训：厚德载物，勤俭持家，家和万事兴。

李凤琴家庭

大兴区天宫院街道海子角东里社区



她是一名老教师，教书育人，桃李满天下；她是一位老母亲，教养儿女，宽厚遍人间。

她对儿女说，爱党爱国，一遍又一遍。孙子出国留学前，老两口把他叫回家，特意嘱咐要好好学习，将来回来报效祖国。像中华鲟一样，爱恋中华沃土，面对国外的诱惑要始终与国家保持一致。

她对儿女说，勤俭节约，一次又一次。现在孩子们的衣服质量好，大的穿不坏，小的可以接着穿，外孙女的衣服都是孙女穿小了的旧衣服。老旧小区改造，儿女们建议重新装修，老两口觉得不必要铺张浪费，房子只要打扫干净就行了。

她对儿女说，爱心奉献，一天又一天。她积极参与社区活动，协助社区工作人员组织居民、邻里积极参与社区活动，重大节假日主动参与社区值班巡逻，尽职尽责。在她的影响下老伴儿也积极参与社区的治理，不但及时清理楼门及社区内非法小广告，还在2015年抗日战争胜利70周年活动时参与夜间执勤。2008年汶川地震期间，她家捐款12000元，受到林校路街道工委的表彰，女儿现在也在做公益事业，还是位形象大使。

在老两口的言传身教之下，孩子们都非常优秀。儿子是单位的先进工作者、儿媳是三八红旗手、女婿是飞行部队的干部，孙子在回国实习期间就破解了金融计算机的一道难题，孙女和外孙女学习也很优异。一家人互敬互爱互相关心，真是一个和谐友爱的大家庭。

家风家训：爱国爱家，端正品德；孝敬父母，夫妻和睦。

陈松梅家庭

大兴区魏善庄镇大狼堡村



陈松梅与爱人都在农村长大，有农村人的朴素、诚恳、善良和任劳任怨。夫妻两人相互照顾，相互尊重，相互信任，相互支持，孝敬老人，善待邻里，受到邻里和村民的好评，赢得了周围人的赞美。

陈松梅四十四岁，婆婆都已七十多岁，儿子在读中专。她与丈夫用宽厚与善良经营着自己的家庭，一边在家务农，一边照顾二老的起居生活及孩子的生活学习，在他们夫妇眼里，照顾孩子他们的责任，孝敬老人是他们的义务，而这就是最大的幸福。

然而，2013年婆婆被查出患有卵巢癌，婆婆的身体状况每况愈下，丈夫又患有糖尿病，从此陈松梅真的成了家中的顶梁柱，为生活操劳，为生计忧心，虽然她因为车祸小腿受过伤，干农活很吃力，但是，她依然坚强地用她瘦弱的肩膀撑起这个家。

丈夫看到她如此的辛苦，心里的感激之情溢于言表。丈夫说，自从媳妇嫁进门，就没有享过一天福，他深深的觉得欠她的太多了。陈松梅却说，百事孝为先，作为儿女对父母尽孝心是应该尽的义务，如果一个人对自己的生身父母都不能很好的照顾，那活得实在是没有意义。

泥土芬芳，坚韧宽厚，陈松梅如此，她对家人更是如斯，在家的这片土地上，默默耕耘，默默付出。这就是家，世世代代的人们用爱心浇筑，用臂膀坚守，在这片土地上，陈松梅的家庭故事也将流传，代代相承，生生不息。

家风家训：家庭和谐，热情邻里，助人为乐。

尹俊英家庭

大兴区瀛海镇瀛海家园一里社区



百行孝为先。尹俊英是瀛海家园一里社区一个普普通通的居民。结婚五十载，她尽孝道，入党四十年，她尽忠诚，她始终用孝心伺候公婆，用爱心呵护每一个家庭成员，用真心营造了一个温馨、和谐、幸福的家庭。

结婚 50 年来，尹俊英一直与公婆生活在一起，她待公婆如亲生父母，公婆更是视她如己出。去年，尹俊英 94 岁高龄的公公住院了，为了公公的早一日康复，已年过七十的尹俊英一心一

意地服侍着公公，不怕苦、不怕累，坚持每天给公公按时吃药、洗脸、洗脚、端屎端尿。最后，一年之后，公公在去世前拉住尹俊英的手说：“我就把你妈交给你了，你一定要照顾好她，多体谅她，交给我我才放心了！”她泪流满面点了点头。

入党 40 年里，尹俊英是忠诚的共产党员，尹俊英不仅关爱自己的家人，近至乡里乡亲的困难，远至我们国家的灾区，都能见到她的爱心。汶川地震，她们响应政府的号召，积极捐款捐物。面对身边有困难的家庭，俩夫妻也是义无反顾，捐款更是抢在前面。在社区公益活动中始终站在志愿者的前列，积极参加社区的各项志愿活动，为社区的安全保驾护航。

尹俊英用自己的真诚、善良和孝心换来了家庭的美满、幸福。用自己的实际行动深深的感染了周围的人，在平凡的生活中创造了不平凡，只要爱心无涯，孝心永驻，就能使每个家庭和社会获得双赢。

家风家训：相敬如宾，尊老爱幼，热情助人。

张洪霞家庭

大兴区榆垓镇太子务村



尊老爱幼，为人谦和，诚实守信，孝道当先，这是一个充满宽厚与善良，传递着责任与希望的家庭，家里的每一个人都充满着爱的力量。

妻子张洪霞，是一名忠诚的党员，一位尽职尽责的基层干部，在工作中廉洁奉公，任劳任怨；她也是一位善解人意的妻子，慈爱的母亲，孝顺的儿媳，孝敬老人，善待邻里。2017 年 11 月家中婆婆双腿关节坏死，无法正常行走，丈夫在外出差，儿子在外工作，

张洪霞担任起照顾老人的责任。2018 年 5 月婆婆又做了一次心脏搭桥手术，生活不能自理，她无微不至地照顾着婆婆，洗衣做饭，料理家务。

丈夫孙建增也是个热心肠，经常帮助邻里。2013 年的一天，邻居老太太急急忙忙找到孙建增，说老头犯病了，还没等话说完，孙建增放下碗筷，跑到邻居家把老头背起，开车送往医院，到医院进行抢救，医生说，幸好老人送的及时，已经脱离危险，把老太太感动地直流泪。

他们的孩子孙鹏毕业后从事了兽医工作，对工作热爱，认真负责，继承了父母的优良传统。有一次在下班回家路上，遇到一只被撞伤的小狗，把狗抱回了家，给小狗进行了消毒和包扎，在他无微不至地照下，小狗很快恢复了，每天都会跟着他后面跑来跑去，成为了家庭中的一员。

都说，积厚之家必有余庆，父慈子孝，积德行善，家里的每个人都尽自己的努力，用自己的言行，传承着中华民族几千年来最朴实最真实的美德，踏实富足，喜乐安康。

家风家训：尊老爱幼，为人谦和，诚实守信，孝道当先。

李娜家庭

大兴区长子营镇上长子营村



她是新婚的妻子，本该依靠，但习惯了独立；她是年轻的妈妈，本来柔弱，但学会了刚强；她是懂事的儿媳，本该万千宠爱，但独自撑起一个家。

她就是李娜，一个平凡的农村媳妇，自从 2014 年 8 月开始，丈夫因为工作需要被调往攀枝花，这一别便是 4 年零 4 个月，期间返家频次不过 10 余回。家里有老人，田里有农活，幼儿园有工作，相夫教子，赡养父母，年轻的她肩负起一个

家庭的责任。作为妻子与母亲，她无怨无悔。女儿 3 岁大的时候，由于磕碰到下颚需要做手术，可她害怕影响丈夫工作没有告知，在公公和婆婆的陪同下抱着孩子去就医，术后第二天又去医院检查伤口愈合情况，检查完没事才偷偷告诉丈夫女儿手术的事情。几天后，丈夫的公司凑巧要派人回北京培训，中途回家与家人小聚。这时的她再也抑制不住情绪，在丈夫怀里流下了泪水。

作为儿媳，她尽心尽力。婆婆有心脏病史，不能操劳，情绪也不能太激动。她因害怕婆婆病情复发，害怕丈夫分心家里的事情无法专心工作，便将家务全部操持起来。公公时常上班不在家，家里有不少的田地，下班后公公去田地里耕种，久而久之落下了病根。李娜老师在下班回家后，带着女儿与公公下地干活，帮助老人分担农活。不仅如此，学完车本以后，为了带老人见识现代城市的发展，舒缓老人的压力，闲暇时间李娜老师经常带着老人和女儿去各个风景区游玩。

这就是李娜的幸福故事。2018 年 12 月她的丈夫毅然决然地辞去了工作，准备在家附近找工作，这样就可以与爱人一起照顾父母和女儿了。

家风家训：婆媳和，夫妻亲，子孙孝，家业兴



首都最美家庭

顺义区



罗晓燕家庭

顺义区南彩镇北彩村



你与爱人是如何相识？大学同学、相亲大会？你与爱人的约会方式是什么？吃饭、逛街、看电影？罗晓燕说，她在公益路上走了10年，在3年前的公益活动中，她收获了自己一生的幸福。如今，她与爱人张景宣依旧坚定的走在公益路上，一起参与公益，一起做志愿者就是他们的浪漫约会。

2012年，罗晓燕加入“爱之光爱心公益团队”，直至今。罗晓燕擅长活动主持，因此她是各类公益活动的主要策划者，同时也担任着主持人的角色。“爱之光”团队散发的丝丝光束不仅温暖着受助者，也悄悄影响着更多的人。罗晓燕和爱人因公益结缘，婆婆知道二人的善举，也表示出极大地鼓励和支持。每次公益行动，公婆只要有时间，都会和小夫妻俩一道同行，即便不能去，每次也都让他们带着爱心款和专门挑选衣物文具送给孩子们。如今，夫妻二人已在河北易县资助了15个孩子的学业，他们还每月定向资助10户孤寡老人。在他们的影响下，易县的十几个孩子也开始成立小小爱心团队，自发积攒零钱看望村里的孤寡老人。

2016年她和男友（现在的爱人）一起创立了如一同喜文化传媒工作室，主要策划活动及婚礼主持，目的便是为了将孝道与夫妻相处之道传达给更多年轻人。

家风家训：积善之家必有余庆，厚德方能载物，修身齐家、爱国爱社会爱生活。

郑书梅家庭

顺义区北石槽镇营尔村



一次无偿献血、一次受伤后的救助、一句关切的问候、一次适时的看望……为他人开一朵花，世界增添一抹温暖。郑书梅家庭祖孙三代，生活平淡却也幸福。用他们的话来说，生活的幸福感来自于家人彼此间得相扶相持，也来自于帮助他们收获的快乐。

郑书梅及家庭已坚持献血十余年，2008年的一天，郑书梅在顺义医院急诊室听说一位急需输血的伤患，由于没能遇到足够合适的血液抢救失败。看着悲痛欲绝的死者家人，郑书梅心中万分惋惜。从医院出来，看到光明广场旁边有辆献血车时，她当即拉着爱人一起踏上了上去。400ml的血液对正常人来说不算什么，但对于一个急需输血的患者来说却可能是生的希望。这是郑书梅的第一次献血，也就是从那时起，郑书梅带着家人一路“血”拼爱心。截至目前，郑书梅共参加献血5次，爱人参加献血3次。他们不仅坚持献血，还积极宣传，带动身边亲朋好友一同参与各类社会公益活动，他们的女儿也在这种氛围影响下，小小年纪便懂得了帮助别人，积极参加为贫困山区学生捐衣服，为贫困儿童捐书等活动。

除了各类公益活动，积极参加村委会组织的各项党员活动也是郑书梅自我要求之一，因为在她看来，作为一名共产党员，有义务发挥带头模范作用。

家风家训：诚实做人，诚挚待人，诚信做事；传递爱心，传承文明，传扬公益。

徐明友家庭

顺义区高丽营镇后渠河村



18年如一日，照顾着因病卧床妻子。在7000个日夜中，他始终用行动守护着半身不遂的妻子。他是范瑞琴的“痴情丈夫”，也是两个孩子的“痴心父亲”。是他，用自己瘦弱的肩膀，扛起了家庭重担。

徐明友与带着两个孩子的范瑞琴1996年结为夫妻，一家人生活虽不富裕，却也幸福和睦。然而天有不测风云，2000年妻子突发疾病。看着半身不遂的妻子，看着两个尚未成年的孩子，这位退伍军人默默担起了家庭重担。他整天忙得像个陀螺，当别人从睡梦中醒来时，他已在地上忙了2个小时，当大家进入梦乡时，他还在灯下洗衣，准备第二天饭食；需要抚养孩子，从饮食到成长，从起居到教育，他又当爹又当娘，细心照料孩子；他坚持每天为妻子做康复按摩，压手、耸肩、外翻、举手……每天3小时，一坚持就是18年。

长期的奔波劳累，加上每日休息不足5小时的艰辛，让徐明友经常困到打盹。但这不算什么，妻子治病、孩子上学才是徐明友心头巨石。为了筹钱，徐明友早起晚睡拼命干活，挣的钱依旧不够。家里鸡鸭下的蛋，就全部换成钱，拿来给妻子治病。

世上没有迈不过去的坎，十八年的相守，让范瑞琴有了积极面对生活的勇气，也让她的病情有了部分好转。如今，范瑞琴已能下地走路，部分实现了生活自理，两个孩子也完成学业、相继成家，这个原本不幸的家庭因徐明友的坚守慢慢走向光明。

家风家训：家和万事兴、百善孝为先、勤俭节约、艰苦奋斗。

程思娇家庭

顺义区马坡镇庙卷村



程思娇一家6口人，4口人都是党员，两个小女儿，也时刻被教育要将红色好家风传下去。

父亲是有着30多年党龄的老党员，在镇司法局工作了十几年。2008年，父亲身患膀胱癌，他却强忍病痛，并劝说家人该上班上班，别给单位添麻烦。一年三次的手术让父亲苍老了不少，但在最后一次手术仅一周后，父亲便回到了工作岗位。凭着这份认真与负责，父亲多次被评为市、区级先进工作者和先进党员，并被评为“全国模范人民调解员”。

母亲退休于农村商业银行。她是个一丝不苟、严于律己的人，工作时从不迟到早退，总是第一个到岗准备。生活中，母亲也常教导夫妻俩要好好工作，才能无愧于挣到手的每一分钱；勤俭生活，才能不浪费自己的每一点努力。在她的影响下，程思娇家荣获了顺义区“克俭勤廉家庭”称号。

在父母的影响下，程思娇夫妻俩也立志要成为像父母一样的优秀党员。近年来，在综治办工作的爱人时刻更新业务知识，与领导同事加班加点研发“出租房屋规范管理APP”，并在全镇推广，成效显著。此项工作被北京电视台专题报道，并将在全区推行。因表现出色，爱人连续两年获得优秀员工称号。

程思娇是一名社区工作者，虽然加班加点是常态，但却从不抱怨，而且，她还带领同事创建了“医点爱”医疗志愿服务队，组织社区退休医务工作者定期为老人义诊，此活动荣获市优秀党建活动品牌。

家风家训：以爱兴家、以德治家、以俭持家、以廉保家。

李树海家庭

顺义区北务镇道口村



李树海一家三口，妻子、女儿与自己都是共产党员，一家人经常坐在一起琢磨如何服务家乡的父老乡亲。李树海夫妻俩对传统文化情有独钟，想着父老乡亲业余生活有限，便商量着成立一个书画室，既满足自身爱好，又服务社会。说干就干，他们勤俭持家，成功将家中老屋翻建，建成了一个176平方米的独立书画室。在这里，他们组办了传统文化交流活动十余次，义务为镇内中学生和各村喜欢书画的村民指点书法绘画技巧，

免费为北务中学生和村民开展社会传统文化辅导。如今，书画室四面墙壁挂满了来自各行各业的书画爱好者作品，有八旬老人书法，也有中学生书画篆刻，有退休老干部、教师、企业家作品，也有村民、妇女作品。

李树海一家用行动带动身边人对文化知识的追求。2017年，夫妇俩参加顺义区仁美大学堂书法绘画篆刻免费培训班，李树海应邀为40余名学员讲解篆刻艺术。2018年，李树海被潮白书画院文化之春学校聘为大讲堂义务讲师。同年，北务镇各村“儿童之家”建成，李树海义务为15个村的“儿童之家”开展绘画、书法、篆刻等辅导培训30余场，成为各村“儿童之家”首个志愿者。2013年，李树海讲授的篆刻课程《自由创作印章》，成为北京市名师讲堂同步课程；2008年，李树海编写的《篆刻艺术》一书正式由顺义区教委认定为北务中学校本教材。

家风家训：园称承艺播甘霖，杏苑一门传道。不改初心何所欲，唯期桃李自莘莘。

吴银增家庭

顺义区双丰街道马坡花园二社区



夫妻间相守相伴、琴瑟和鸣，是家庭和谐的关键。吴银增和老伴儿相守数十年，两人相敬如宾，从不因家庭琐事而拌嘴，退休后更是如此。老伴酷爱画画，吴银增便给予全力的支持。他主动承担起买菜做饭的职责，多少年来从不抱怨。如今，老伴画的山水、花鸟、人物画已小有成就，在顺义区十月金秋书画美术作品展中均获得过一、二、三等奖，这给了两人的老年生活更增添了一抹骄傲与自豪。家长是孩子的第一任老师。吴银增始终奉行身教重于言教，家中虽只有一个贴心的小棉袄，但吴银增却从不放松对女儿的教育。女儿3岁多大的时候，吴银增便将女儿送到了幼儿园学画画，随后又将其送到县少年宫美术班学习，这为女儿以后的工作与生活打下了坚实基础。女儿最终考到了中央美院，现为顺鑫绿色度假村美工策划师，多次参加全国、市、区及文化委举办的绘画展。

据统计，到目前为止，女儿已获得全国、市、区级各种奖励五十多次。

如今女儿成家立业，吴银增夫妻俩便更多的有了自己的退休生活。几年来，吴银增不仅积极参与社区的三组一队活动，助力社区环境清洁，他还主动加入社区“五彩旗平安志愿服务队”，维护辖区平安。吴银增的老伴儿也不闲着，如今不仅是社区居民代表，还是楼门院长。2018年，社区成立了画画班，老伴还主动担任讲师，义务指导居民邻里画画技巧，为社会贡献出一份力量。

家风家训：尊老爱幼、诚实做人、认真做事。

王维珍家庭

顺义区张镇西营村



事父尽孝敬，事君贵端贞。兄弟敦和睦，朋友笃信诚。这是王维珍家中的最好写照。

近两年王维珍身体有恙，老伴儿的行动也不方便，孝顺的儿女便决定轮流照看。身体不好住院，儿女们尽心照顾。在家休养身体，儿女们更是每天给王维珍和老伴儿洗脚擦体。以防事故发生，儿女还在床头特意安装了警报器，以备随时呼唤。偶尔老两口的老毛病又犯了，儿女们就整夜相陪。

在儿女们的影响下，家中的孙子孙女不管住得远近，也时常探望王维珍老夫妻俩。不论是去哪里出差或者旅游，他们也总惦念着爷爷奶奶，为他们带回去些当地特产，让老两口也尝尝新鲜。逢年过节，儿孙们更是放下手头繁忙的工作，尽力赶回家中，一大家人热热闹闹团聚在一起，让王维珍和老伴儿尽享天伦之乐。

最让王维珍感到欣慰的是，几个儿女们的关系都非常不错。凡是遇到事情，他们都有商有量，从来没红过脸儿，谁家有困难能帮的大家也都会帮一把，这让老两口心中最是安慰。因此，在这个家庭里，虽然各人的性格、文化、志趣都不一样，但是家庭中很少出现矛盾冲突，大家通过互相体谅与宽容谦让，构建了一个尊重、平等、关爱的和谐小家。

家风家训：与人为善，与邻为友，尊老敬贤，扶危济困，勤俭持家，遵纪守法。

白国元家庭

顺义区旺泉街道宏城花园社区



“只有离退休的干部，没有离退休的党员。”如今儿女都已成家立业，退休后的白国元和张春英便成为活跃在社区里的“模范夫妻”。张春英退休之前从事幼师工作，可谓多才多艺，退休后自然而然成了社区巾帼文艺服务队的骨干。说弹奏唱，她的身影时候出现在各种文艺队排练及各种演出活动中。

说起白国元，大家更是会竖起大拇指。寒暑假时，他每次为辖区青少年开展的安全知识公开课，都以贴近学生生活的详实案例、通俗易懂的语言，深得学生喜爱。作为一名基层老警察，白国元在人民调解方面的工作经验和阅历非常丰富。他积极参与到社区民事调解工作中，并始终坚持“三重三讲”。一是重深入、讲方法。他注重及时掌握信息，提前介入，控制事态的发展，并因事利导，采取灵活多样的方式方法化解矛盾。二是重情感，讲实效。他用理性认识解决问题，让大家不仅能够知道事物是什么，还能理解它背后的深意，从而有效处理问题。三是重调查，讲证据。他非常注重及时调查和收集证据，这为调解工作打下了坚实基础。

白国元常说：有个好身体，不如有个好心情，有个好心情，不如多做好事。为了社区的和谐、文明和进步，自己少点舒服，多点劳累，少点索取，多点付出，总觉得十分有意义。

家风家训：老老实实干事，诚诚恳恳做人。

刘立强家庭

顺义区空港街道香蜜湾社区



祖孙三代，6口之家，刘立强家庭用点滴崇尚节俭，用孝行敬养老母，用家风熏陶子孙。每一份行动都很小，滋养出令人艳羡的“和谐”二字。

家里的水处理器排水量为三分之二，为节约用水，刘立强全家用排出的水刷碗、洗盆，做到物尽其用。为节约用电，他们把家中所有照明设备换为节能灯，用电量节约了近半……在刘立强家庭看来，环保不需要豪言与壮语，持之以恒、从小事做起即可。

兄弟姐妹5人，刘立强是长子。想着兄妹几个工作忙，老人不适住院，刘立强和爱人便主动承担照顾老人的全部责任。为让老人尽快康复，夫妻俩每天帮老人做按摩康健；为避免老人孤独，夫妻俩陪她聊天讲笑话；为让老人吃得舒心，夫妻俩一天三顿给老人做可口饭菜。在他们精心照顾了一个月后，老人的身体康复如初。

儿子儿媳工作忙，所以小孙女的生活起居大部分就落在了刘立强老两口的肩上。家庭是孩子的第一所学校，因为他们时常教育孙女要尊老爱幼，要懂得感恩，要学会分享，要勤劳为人。一家人到英国旅游，当看见小孙女吃完冰棍，随手把垃圾扔在座椅下面时，刘立强当即从包里拿出塑料袋，让孙女将垃圾捡起来装到袋子里，并告诉她出门在外一定要爱护环境，要把垃圾放到指定的地方。并强调，要时刻记住自己是个中国人，要时刻做到文明有礼。

家风家训：崇尚简约，勤俭持家。关爱家人，和谐维家。科学教子，以德育人。

崔晓梅家庭

顺义区仁和镇河南村



她长发飘飘，看似温柔和美，却浑身蕴藏着满满能量，她是家人眼中的“巾帼英雄”，她就是崔晓梅。

身为教师，崔晓梅是北京市优秀教师、顺义区“学科带头人”，深受学生和家长们爱戴；身为妻子，她让爱人没有后顾之忧地全身心投入工作；身为儿媳，她16年如一日，照顾身患脑出血后遗症的婆婆和身患脑血栓的公公。

2003年，婆婆突发脑出血住院治疗。出院后，严重的后遗症让婆婆近乎不能自理生活。自此，为腿脚不便的婆婆喂水喂饭、洗脸洗脚，操持全家事务……一整天下来，崔晓梅时常都忙得脚不沾地，但她从来没有怨言。

崔晓梅努力操持家庭，全家人也没有一个落下的，最让她感动的是年近七旬的公公，白天不仅帮助照料婆婆，更主动担负起轮流接送孙子的活计。至今在大家的记忆中，都忘不了头发花白的老人风雨中接送孙子的场景。后来，公公先后身患结核性胸积液和脑血栓，身体日渐衰弱。看着老人，夫妻俩看在眼里，也疼在心上。为了老人安享晚年，夫妻俩为老两口请来了保姆、租了套楼房。虽然经济上更紧张了，但行动不便的公公婆婆却能在冬天也享受到温暖如春的生活了。

如今懂事的儿子对爷爷奶奶非常孝顺，给爷爷刮胡子，擦口水，做起来是那么自然。平时夫妻俩也经常抽空回家和老人团聚。看到家人的一张张笑脸，满屋子流淌的幸福暖流，崔晓梅感觉所有的劳累都能烟消云散。

家风家训：孝老爱亲，友善和顺，持家勤俭，育人正身，忠厚诚信，遵纪守法。

梁怀家庭

顺义区石园街道北三社区



2011年从处级职务上退休，梁怀的党组织关系同时转到了石园街道北三社区，从此他的退休生活便和社区紧密地联系在了一起。

十九大的顺利召开，全党都在认真学习领会十九大精神，国家也进入了一个高速发展期。作为老党员，梁怀也不甘落后。他表示要让自己始终保持清醒的政治头脑，保持正确的政治方向。他坚持学习，除去每天收看电视了解重点信息外，还坚持读书读报两小时。除去单位给订阅的《北京日报》、《中国青年报》、《顺义时报》及各类杂志外，他还自费订阅了《京华时报》。

梁怀的家庭历来崇尚勤俭节约，卫生间常年备有两个大桶，将平时洗衣洗脸的水收集起来，用来擦地、冲厕所；洗过米的水，要再用来洗菜，实现水资源的循环使用。为了让大家都做到节水节电，他们还在邻里之间发起了节约活动，得到了大家的高度认可。

梁怀的家庭历来崇尚勤俭节约，卫生间常年备有两个大桶，将平时洗衣洗脸的水收集起来，用来擦地、冲厕所；洗过米的水，要再用来洗菜，实现水资源的循环使用。为了让大家都做到节水节电，他们还在邻里之间发起了节约活动，得到了大家的高度认可。

一个党员一面旗帜。身为一名党员，构建和谐社区，创建文明城区，不单是一句口号，更是他日常扎实的行动。北三社区是个老旧小区，基础薄弱，管理滞后，排污管线连续出现塌陷情况，直接影响了居民的正常生活。为此，梁怀利用各种场合，多次进行呼吁，并多次会同社区领导一起商讨，最终将这些问题逐一解决。作为一名新时代的共产党员，作为一名新时代的社区人，在梁怀看来，他有责任有义务为社区建设添砖加瓦，为他点赞。

家风家训：和睦友善，勤俭节约，科技致富，读书为先，夫妻相敬，一家和气。

冯悦家庭

顺义区牛栏山镇前晏子村



辛苦付出向前行，全家努力一处拧。今朝踏上幸福路，风雨同舟见真情。从拮据艰难的生活，到如今幸福美满的家庭，30年的拼搏与努力，让冯悦的家庭铺了地暖，安了空调，生活愈发得滋润有味儿。

冯悦和爱人结婚那年，一家7口人，两个妹妹小学在读，老两口依靠几亩地过活，年近九旬的爷爷每天在家做一些洒扫的活计。结婚第二年，伴随着大女儿出生，一家人的日子更加拮据。

经过协商，夫妻俩借钱买来拖拉机，干起了工地送沙的活。每天来回4趟沙子，几天工作下来，爱人手上结了一层厚厚的硬茧。后来，四轮拖拉机换成长安小面，爱人又干起了载客的工作。这一干就是16年，从小面换成富康轿车，从富康换成捷达，到了2006年，爱人开起了正式出租车。这时两个妹妹都已结婚成家，拥有了自己的小家庭，爷爷也已寿终正寝。在夫妻俩多年的努力打拼下，家里的日子稍有些宽松了。如今，爱人年年被评“星级司机”；冯悦从一个家庭主妇成为了一名优秀的共产党员；大女儿在北京信息科技大学毕业后，进入了一家房地产公司；小女儿考上了北京政法职业学院；老两口身体也健健康康，成天乐呵呵的……

2017年，借着煤改电的春风，冯悦家中又翻盖了9间上房，分成4套，每个屋配备有一室、两卧、一厨房、一洗澡间、一卫生间。不仅如此，家中还全部铺上了地暖，安上了中央空调，让劳碌一辈子的父母也能过上高品质的生活。

家风家训：修身齐家。

周寿洪家庭

顺义区天竺镇蓝天苑社区



在外，他是男同胞心中的榜样人物，是街坊邻里眼中的“模范丈夫”；在内，他是妻子心中的人生支柱，是两个女儿的伟岸父亲。他就是周寿洪，中共党员，毕业后四川省南阳市卫星发射中心工作，后调动到顺义交通安全教育学校任职教师岗位，现已退休。

妻子李金华26年前突发脑淤血，并因此引起的一系列并发症导致她瘫痪在床。生活的重担自此一下子全部压在周寿洪

一人身上，他不仅要照顾妻子，还要照顾高龄父母。每天当别人进入梦乡时，他还在忙活着收拾家务；当别人睡眼朦胧时，他早已给妻子和父母准备好早饭。周寿洪每天给妻子洗漱完毕，都要给妻子做康复运动。左右手先晃动几下，再来回拍打训练，然后在腿部来回搓揉，做弯曲动作，最后帮妻子翻身，敲打背部……整个过程下来就把小时过去了，他就赶忙出门上班。下班后为减缓妻子肢体萎缩，他就又继续给妻子按摩，周而复始。

除了生活上无微不至的照顾，刚开始严重的病情和即将面对的治疗痛苦让妻子几乎失去生活信念，周寿洪却不放弃，他不断鼓励、开导妻子，通过各种方式帮助妻子缓解病痛带来的痛苦。康复期间，妻子心情不好，周寿洪也像照顾小孩一样给她讲故事，逗她开心；为了让妻子多呼吸新鲜空气，他还买来轮椅，天气好的时候就推着妻子到外面晒太阳。在周寿洪不离不弃的悉心照顾下，如今，妻子的精神状态越发好了。

家风家训：口中有德，目中有爱，心中有爱，行中有善。

刘玉梅家庭

顺义区胜利街道怡馨家园第一社区



刘玉梅今年62岁，已然步入老年人的行列，但她却“人老心不老”，活出了年轻人也少有的精气神。活到老学到老，刘玉梅一直十分热爱学习。2004年，她进入顺义区老年大学学习书法，经过多年的学习与研究，目前已是北京市书协会员、北京世纪名人国际书画院院士。自己有读书的习惯，也不忘带动丈夫和女儿一起读书。如今，一家人晚饭后经常坐在灯下静静读书，间或还就书的内容进行讨论。

刘玉梅退休后，更是全身心投入到传统文化的弘扬和发展活动中。在居委会支持下，她组织成立了书画学习班。学习班成立以来，她主动担任老师，课下查阅大量资料、认真备课，课上为学员们一一讲解书法知识。在她的努力下，学员从最初的20余人扩展为如今的50余人，即使雨雪天气，大家也都坚持到课学习。目前学员均已能独立完成书法作品，学员作品也多次获奖，更有1名学员入选了北京世纪名人国际书画院。

为了帮助学员提高技能，刘玉梅还多次组织学员走出社区，用书法的形式积极宣传正能量。如：参与社区“金婚银婚庆典”“七一党的庆生会”“五月鲜花”“趣味运动会”“文化下乡送温暖”等活动，利用社区橱窗、书画展等形式宣传党的方针政策，从而为社区居民的精神文化生活建设带来了崭新面貌，得到市区两级领导的充分肯定。

家风家训：勤学好读，热心公益。

吴双家庭

顺义区南法信镇焦各庄村



幸福的家庭总是相似的。吴双和张希彪两个人是大学同学，在大学里相识、相恋、相知。2008年两人结婚了，婚后两人依旧甜蜜，他们像很多小夫妻一样，休息日看看电影，节假日带着婆婆游山玩水，逢年过节和婆婆团圆相聚。日常生活中，婆婆在家做饭洒扫，夫妻二人在外工作养家，2010年，他们还迎来乖巧帅气的儿子，一家人看似生活平淡，实则幸福感爆棚。

然而，不幸的家庭各有各的不幸。2013年，一场车祸将一家人的甜蜜全部打破，婆婆自此永远躺在了床上，生活完全不能自理。照顾瘫痪的婆婆，抚养三岁大的儿子，对于正处于事业上升期的年轻夫妻来说，谁来放弃事业回到家庭去柴米油盐、伺候病人？吴双愿意，她这么做了，还做得很好。担心婆婆在家闷得慌，她把婆婆抱上轮椅推着出门。婆婆虽然不胖，但总有百十斤，每次做完，她自己已经累个半死。婆婆常年不活动，消化能力差，她便精心做每一顿饭。为了保证婆婆长期卧床不得褥疮，她就每天左右翻身三十余次。害怕婆婆肌肉萎缩，她特地向按摩师学习按摩手法，等后来每次按摩一次下来，婆婆睡着了，她自己已经全身汗湿了。

爱亲人、明孝道、知荣辱是中华民族的传统美德。吴双以爱亲为荣，以孝老为荣，用自己平凡的良心，诠释了中华民族的传统美德。她用爱心、孝心构筑了一个和谐小家，也成为一方楷模。

家风家训：子孝父严、母慈媳敬、兄友弟尊、妇稳夫爱、睦邻亲友、家道始兴。

李祥家庭

顺义区杨镇齐家务村



走到李祥家围墙外，就可以看到一片郁金香整齐地栽在地上，有深红、浅红，也有深黄、浅黄，美极了。走进庭院，更是一片春意盎然。精心搭的花架子上面挂着红灯笼，别样显眼。最让李祥骄傲的是，西厢房房顶上种的各种植物，每每有客人来，他都会领人到屋顶，领略一番房上景色。参观完老爷子的得意之作，老人家就该请你喝水、嗑瓜子了，不喝、不吃不行，他对待每位来客都一样，既热情又大度好客。

李祥是个老中专生，年轻时在外工作，退休回到农村老家，看到家乡的变化，很是感慨。现在农村不愁吃喝，唯一缺乏的就是文化娱乐。李祥夫妇便在室外办了个娱乐活动站，他们买来了桌椅、板凳、象棋、扑克，供大伙玩耍，还免费提供茶水、瓜子、花生，谁都能吃到。

老两口十分善良，碰见心情不好的村民还会跟人家多聊聊，他们经常用自己的幸福感染周围的左邻右舍。更有意思的是，李祥老人是个时髦的老人，用手机开了好几个微信群，与城里的工友们一起分享他的快乐，与儿女们保持联络更是他的乐趣。

村委会在李祥家门外空地上建起了娱乐广场，更是忙坏了老两口，他们不仅帮着义务打扫场地卫生，还义务种花浇树。天气变热，他又添置了遮阳伞、凉垫，还备好白开水，供人们饮用。广场上安装了路灯、音响，老人家又负责起了每天按时播放音乐的任务，看着大家在广场上跳舞，李祥乐开了花。

家风家训：吃水不忘挖井人，共产党给我幸福生活，我要努力回报社会。

许炳焱家庭

顺义区光明街道裕龙六区社区



困苦时，家和出亲情；悲伤时，家和出慰藉；重压时，家和出力量；沮丧时，家和出坚强。家和万事兴，家和出凝聚力。

许炳焱家庭祖孙三代，夫妻俩、儿子、儿媳，还有两个孙子。一家人秉承着“侍亲奉孝、兄友弟恭、崇儒立学、诚信率真”的家训，互敬互爱。许炳焱家有过生日的习惯，不管老少，逢生日必过。在一家人看来，这是对老人的尊重，也是对后代的疼爱，它能让家人在一年中的那一天尽享来自家人的温暖。

生活中互相关心、体谅是关键。记得一次许炳焱老伴儿得了重感冒，这可把儿媳可急坏了，连忙向单位请了假，带着婆婆去医院挂号、拿药，夜里还起床提醒婆婆吃药。婆婆也心疼儿媳上班工作忙，早出晚归不容易，在看孩子之余，每天都把晚饭提前准备好，让儿媳一进门就能吃到热乎饭。儿子则每月都会按时交钱到家里，用他的话说就是“这是子孙尽的孝心”。如今一家人互助互爱，让这个家庭愈发温馨。

清本溯源，在老母亲诞辰去世30周年之际，许炳焱与兄弟姐妹4个家庭还专门举办了追思会，让大家的所有子孙齐聚一堂，缅怀父母生前精神财富。许炳焱忘不了当时姐姐催人泪下的发言，忘不了哥哥专门从国外发来的追思视频，许炳焱自己也在现场将父母遗物呈现给大家，教育子孙后人学习老一辈优秀品质。

家风家训：侍亲奉孝、兄友弟恭、崇儒立学、诚信率真。

NO.1

首都最美家庭

昌平区

高原家庭

昌平区百善镇上东廓村



家住昌平区百善镇上东廓村的高原和两个孩子一起生活，这个三口之家在她的悉心经营下，充满了爱与正能量。

高原作为妈妈，秉持着“遵纪守法，表里如一，做老实人、做善良人、做诚实人，多做好事，帮助所需要帮助的人，快乐自己”的家风家训，将两个孩子教育得积极向上，阳光善良。她其中一个孩子是收养的，孩子在2岁半时被生母抛弃，高原便抚养他长大，现在已经17岁了。除了为孩子浇铸爱的城堡，高原还把爱心投入公益事业。2016年初，高原结识了“昌平快乐自由行志愿者服务队”队长赵志强，从此加入队伍，开启了服务社会的新征程。在流村孤儿院，高原把孩子们抱在怀里。当孩子用小手紧紧搂住她脖子不放，小脸紧紧贴在她的脸庞、用稚嫩的声音喊着她“妈妈”时，高原想永远贴心地抱着他们。在水屯的一所特殊儿童学校，高原给孩子包饺子。当平时不说话的孩子叫她“姐姐”，拉着她的手不愿松开、问她“你还来吗”时，她的心都醉了。自此，高原开始长期从事各项公益活动。她作为“微笑天使”走进病房，为白血病儿童主持联欢会，讲故事；参加禁烟等公益活动，为社会奉献热情与力量。高原的家庭并不富裕，可她却省吃俭用，把自己为数不多的工资贡献出一部分给公益事业。

高原的事迹得到了社会的认可和邻里的赞扬，自2016年起，她经常被各单位评选为优秀志愿者，更是在2018年12月被北京市志愿服务联合会评为五星级志愿者。画荻和丸，高原身上散发的母爱与大爱，使她的家庭充满仁爱孝悌的传统美德。

家风家训：遵纪守法，表里如一，做老实人、做善良人、做诚实人，多做好事，帮助所需要帮助的人，快乐自己。

傅金琴家庭

昌平区北七家镇望都家园社区



昌平区北七家镇望都家园社区的傅金琴是一个热爱生活的人，在她的六口之家里，家庭和睦、夫妻恩爱、教子有方。他们秉承“热爱祖国，尊老爱幼，诚实守信，勤奋刻苦”的家风家训，刻画幸福家庭的模样。傅金琴和老伴儿、大女儿、小女儿一家三口生活在一起，和和睦睦，遇事都能相互体谅，宽容谦让，能站在对方的角度看待、思考问题，多年来很少有矛盾冲突。

都说女婿是半个儿，傅金琴的女婿无论工作多忙，回家都会帮长辈分担家务，还经常买些水果、营养品等让老人滋补身体。傅金琴老两口也关爱、体谅孩子，尽心尽力地照顾好外孙。在家长的影响下，外孙聪明伶俐，懂得感恩，获得区级美德少年的称号。在勤俭持家方面，傅金琴是一把好手，她教育孩子们要学会珍惜，东西物尽其用，不浪费一粒米、一滴水。家里洗衣服的水用桶接着再用来擦地，平时洗手池内也放一个脸盆，用洗手的水冲马桶。傅金琴谦和好礼，她与邻里关系融洽，从未发生过一起争吵事件，在邻居心中是热心肠，谁家有难处她都会伸手帮助，邻里闹纠纷她也主动去调解。

傅金琴和爱人社区公益活动的积极分子，义务巡逻、查找安全隐患、宣传计划生育等，都少不了他们的身影，他们还积极参加社区文艺活动。在老两口的带领下，外孙也成为了社区的小小巡逻队员及环保小卫士。

从傅金琴家庭，我们看到了仁爱孝悌、谦和好礼、笃实宽厚的传统美德，这也正是这个家庭传承给下一代的优良品质。

家风家训：热爱祖国，尊老爱幼，诚实守信，勤奋刻苦。

唐子华家庭

昌平区城北街道松园社区



家住昌平区城北街道松园社区的唐子华，现任北京市昌平妇幼保健院妇产科常务副主任，主持妇产科临床工作。事业上，她是工作狂；家庭中，她是贤妻良母。

都说医者仁心，“仁”是中华民族道德精神的象征，这也包含在唐子华的家风家训中——勤俭治家，虚心治学，仁爱治德。

自从2009年来到昌平妇幼，唐子华为了广大妇女儿童的安康，为了每一个家庭的幸福，付出了所有的心血。

面对术后产妇突发状况，她带领科室人员历时12小时抢救，把产妇从死亡线上拉了回来。面对怀孕产妇突发的胎膜早破、脐带脱垂，她单手托脐带，和科室人员一起将患者推进手术室，挽救了新生儿的生命。当产妇眼含热泪向她微笑时，她才发现自己那只托着脐带的手已经完全失去知觉，腿磕破了也全然不知。面对待产孕妇阴道出血、胎心速降，她立即诊断出胎盘前置血管破裂，围产儿死亡率极高，她立即和麻醉师推着病人冲进手术室，最终顺利娩出胎儿，母子得以平安。

不知多少次，唐子华连续60个小时奋战在临床一线，每天12小时的连续工作是常态，24小时随时随到，但她始终保持着饱满的工作热情和良好的精神状态，无私地挥洒着青春和热血，没有怨言。这其中，丈夫和孩子作为强大的家庭后盾，给了她极大的支持，使她能够安心工作。

“仁”德的核心即是爱，这样充满仁爱之心的家庭正充分体现着中华民族传统美德，值得为世人所歌颂。

家风家训：勤俭治家，虚心治学，仁爱治德。

方莹莹家庭

昌平区城北街道二街社区



昌平区城北街道二街社区的方莹莹有个和谐的四口之家，那就是方莹莹家庭，她家以“君子以自强不息，君子以厚德载物”为家训，书写出家庭和睦、互敬互爱、亲友善邻、坦诚做人、诚信做事的家风故事。

方莹莹是城南街道富泉花园社区居委会的一名社区工作者，她凭借着“五颗心”，即耐心、爱心、诚心、责任心和恒心，赢得了居民和同事的认可。2010年刚承担工作时，为了提高工作能力

和服务的专业性，她利用业余时间努力学习，勤入户、勤走访、勤询问、勤学习，从负责面大、面广、政策性强的计生工作，到分管妇联、宣传、纪检等重要部门的工作，再到协助副书记完成组织部门的相关工作，不管在任何岗位，她都能克服困难，尽职尽责地、有条不紊地安排好每一项事务。

方莹莹的丈夫白旭也是一个爱岗敬业的人，在公交公司从事公交保修工作，每逢冬运、春运以及有重大活动的时候，他都会被派出。白旭很注重知识积累，经常利用业余时间钻研业务，提高工作水平。他说，他干的是“人命关天”的事儿，提高工作能力是不可推卸的责任。

夫妻二人除了在工作中互帮互助，还一起孝顺父母，逢年过节会给双方父母买些小礼物，让他们高兴。对邻居以诚相待，见面主动打招呼，谁家有事能帮就帮。最好的家风就是父母的教养，这使方莹莹的孩子们在潜移默化中也受到良好家教的熏陶。

家风家训：君子以自强不息，君子以厚德载物。

霍冬梅家庭

昌平区东小口镇店上村



霍冬梅、王小满是昌平区东小口镇店上村的村民，夫妻俩和孩子、婆婆组成了幸福的四口之家，他们以“勤为本，德为先，和为贵，学在前”为家训，谱写了夫妻和美、婆媳和睦、长幼和谐的家庭乐章。

自2005年组建家庭以来，霍冬梅夫妻俩在工作和生活中互相帮助、互相照顾、同甘共苦，培养了深厚的感情。2007年孩子王迪出生，就此开启了一家四口的生活。婆婆退休在家，

任劳任怨地照看孙子，承担一切家务活，确保儿子、儿媳全力以赴地投身工作。两位年轻人也深知老人在家操持家务的辛苦，一有空余时间就主动干些难活、累活。家里婆媳相互关照、相互理解，从没吵过嘴。此外，他们还提倡节俭，珍惜食物，不乱花钱。一家人用良好的生活习惯，精心营造了健康的家庭风气。

霍冬梅夫妻俩深知，家庭教育中，父母与子女之间的关系起着至关重要的作用。他们采取疏导式、民主的教育方式，与孩子成为了朋友关系，不仅关心孩子的学习，还注重孩子优秀人格的培养。孩子也不负期待，接连获得“三好学生”“学习小标兵”“优秀班干部”“全能达人”等称号。

都说家长是孩子的第一任老师，霍冬梅夫妻俩正是以言传身教、润物无声的方式，将爱与责任传达给了下一代，铸造出德智体美全面发展的好少年。

家风家训：勤为本，德为先，和为贵，学在前。

顾佳明家庭

昌平区兴寿镇桃林村



昌平区兴寿镇桃林村顾佳明的三口之家，丈夫是警察，妻子是小学老师，两人从成立小家的那一天起，便秉承着“心向上，行于善，爱为根，和为贵”的家训，时刻保持着一颗积极向上的心，心存善念，践行善举。

作为昌平公安分局刑侦支队打击诈骗中队侦查员的顾佳明，深知自己责任重大，一定要倾其力，尽其智，展其华。对工作的认真负责让他常常早出晚归，侦查摸排几天几夜不着家，出差抓捕、

取证更是家常便饭。2016年10月刚结婚时，顾佳明为了破获系列盗窃车内财物案件，放弃了蜜月旅行，妻子李莹毫无怨言在背后默默支持；2017年9月“十九大”期间，妻子刚刚产女，顾佳明却义无反顾地走上工作岗位，连续作战，先后破获多起案件。2018年春节期间的两起恶性伤人抢劫案件，让顾佳明背上行囊，前往涿鹿，日夜奋战，为全区营造一个安全、舒适的环境。

面对应接不暇的任务，顾佳明严谨细致，一丝不苟，因为他深知自己要真正做到“立警为公，执法为民”。而在这背后，离不开父母的支持和贤内助的理解。顾佳明对家人最多是亏欠，身为子女，没能多陪伴父母左右；身为父亲，没能更好地照顾不满2岁的孩子。

顾佳明一家用平凡生活中的点点滴滴诠释了家与爱的真谛，用爱建立起美满的家庭，用行动传承优良家风，共同书写“最美家庭”的新篇章。

家风家训：心向上，行于善，爱为根，和为贵。

单学军家庭

昌平区城北街道水关社区



昌平区城北街道水关社区的单学军一家五口人生活在一起，他们明孝道，知荣辱，知行合一，用实际行动诠释了中华民族的传统美德。

单学军和爱人王伟自结婚以来，同甘共苦，培养了深厚的感情。他们和年逾古稀的父母、刚大学毕业的女儿一起，以“互敬互爱，健康和睦”为家训，谱写着和谐美满的家庭乐章。

单学军的母亲1999年因脑淤血入院抢救，出院后生活不能完全自理，加之父亲年事已高，单学军夫妻便放弃了独自居住的小家，和父母搬到一起居住，方便照顾。除了在饮食起居、看病买药等方面将母亲照顾得无微不至，他们还尽力丰富母亲的精神生活。母亲喜欢看CBA联赛，他们就在报刊及网络上搜集关于CBA和北京首钢队的赛程及各种资料。单学军经常说：“赡养父母是一个人做人最起码的标准。过去是父母的大手紧紧抓住我们的小手，现在应该是我们子女的手紧紧抓住老人的时间了！”

除了爱家人，单学军夫妻还把关爱延伸到更多人身上。2012年起，他们夫妻先后共同参加了关爱少儿公益团队和银河少儿成长公益团队等社会公益组织，并持之以恒地付出。几年来，他们坚持每年两次前往孤残贫困学校进行献爱心公益活动，累计行驶里程1万余公里，捐款近5000元，帮助孩子们学会了与人交往，建立了自信心，走出了自卑、自闭的心理，积极地融入了社会大家庭。

面对父母，单学军夫妻用孝心演绎着绵绵悠长的亲情；面向社会，他们用爱心传递着浩然正气的仁义。在单学军家庭中，我们看到了仁爱孝悌、笃实宽厚的中华传统美德。

家风家训：互敬互爱，健康和睦。

崔小燕家庭

昌平区城北街道东关南里社区



昌平区城北街道东关南里社区的崔小燕用责任扛起了家庭重担，用陪伴演绎着“孝老爱亲”。她以“堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家”为家训，努力经营着幸福家庭。

13年前，崔小燕的母亲突患脑血栓，右边肢体失去知觉，需要照看。父亲因生意不顺，独自到外地去“二次创业”。和妹妹商量后，崔小燕将自己与父母各自的小房子换成一处大房子，留在母亲身边照顾。这一年，她的孩子也才5岁。

3年后，归家的父亲又在高额回报的诱惑下加入“传销组织”。崔小燕无数次劝说、阻止，父亲不仅无动于衷，还怒斥她“不孝顺”。最终，“传销组织”的资金无法退还，有人因此身陷囹圄。崔小燕怕父亲想不开、出意外，便和妹妹商议，凑钱替父亲偿清一大笔费用，让他全身而退。

5年前不幸再次降临，父亲被查出得了肺癌，崔小燕再次和妹妹合力承担了父亲手术和治疗费用。在她的悉心照料下，父亲已安全度过5年观察期；母亲也从最初的卧床，到现在能拄着拐杖慢步。

外甥放学后无人接，她建议父亲接回自己家中。每天下班，她都要准备一大桌饭菜，让妹妹和外甥吃完晚饭再走，随后再收拾家务，这一接一忙就是6年。

面对对父母双亲的孝养，崔小燕没有丝毫迟疑；面对生活中的每一次困难，她携手妹妹，勇担重任，就像她说的：“幸福的家庭一定是自己创造的！”她一直努力创造着属于自己的幸福家庭。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家。

李莉家庭

昌平区城南街道南关社区



昌平区城南街道南关社区的李莉家庭，以“家”为纽带，奏响老、中、青三代人孝老爱亲的生活之歌。他们奉行“以仁爱之心待人处事，享善德之情孝老爱亲”的家风家训，诠释着恒古不变的主题——“家文化”。

李莉的父母曾是20世纪50年代援藏那曲高海拔地区20余年的机要工作者，公婆是教师，满怀“家国”情怀的父辈对儿女最深的影响就是对国家心怀赤诚的使命感，与人相处的真诚豁达。这种潜移默化的延绵传承，成就了每一名家庭成员忠诚、坚韧、勤于奉献的优良品质。

在家里，李莉和丈夫既是顶梁柱，又是贴心人。2005年，身为公安干警的兄长因公牺牲，作为仅存的独女，李莉照顾好嫂侄，宽慰着父母，通过陪伴和付出与家人坚强地走出阴霾。李莉的婆婆瘫痪在床8年，李莉和丈夫长期照料其左右，老人每餐喂饭最少要1个小时，他们耐心；给老人按摩促进血液循环，他们细心；每日清理尿便，他们贴心；一次次的抢救治疗，他们尽心。

李莉和丈夫孝老爱亲的行为也影响着女儿们。2007年，两人各自带着一个女儿重组家庭。11年的相处，建立起浓厚的亲情，夫妻间恩爱和谐、两个异姓女儿互助互爱，其间有理解、有包容，更有对“美好家庭”的共同憧憬与践行。同事、邻里都说：“这一家人总是精神抖擞。”

家风家训：以仁爱之心待人处事，享善德之情孝老爱亲。

陶琳家庭

昌平区城南街道邓庄村



昌平区城南街道邓庄村的陶琳有一个幸福的三口之家，丈夫是警察，妻子是银行综合柜员，他们工作上无私奉献，生活中互敬互爱。陶琳家庭以“静以修身，俭以养德”为家训，用心经营着自己的“小家”，也用奋斗为社会“大家”做贡献。

在工作中，陶琳夫妻二人有良好的职业道德。他们始终以大局为重、以全局利益为重，坚决贯彻个人利益服从于集体利益的原则，不等、不靠，以高度的责任感、高标准地完成好各自的本职工作，为各自岗位贡献一份力量。由于表现突出，陶琳先后获得昌平区公安分局“个人嘉奖”。妻子梁静的工作同样非常忙碌，但始终给予陶琳最大的支持。由于工作的特殊性，节日是他们任务最重、最忙的时候。组建家庭以来，一家三口几乎没有在节日团聚过。当别人家高朋满座、举杯祝福时，他俩最多只能通过手机在工作岗位上传递着对父母、孩子的祝福。

陶琳夫妻一边努力工作，一边尽量地抽出时间照顾家庭、孩子。他们相互体谅，从不把工作的烦恼带回家。在处理家庭的重大事项时，夫妻平等对待，互相通气，共同协商决定，做到办每件事双方心情舒畅。他们勤俭持家，合理安排家庭经费，从不铺张浪费。生活中难免有斗嘴与争执，但二人携手相伴，理性解决生活中遇到的琐碎问题。左右邻舍和亲朋好友没有不羡慕他们这对夫妻的。

这是一个普通的家庭，但却体现出中国传统家庭的美德：静以修身，俭以养德。只有有情建设家园，大事面前懂得奉献，小事面前知道珍惜，才能携手迎接更加美好的生活。

家风家训：静以修身，俭以养德。

张秀珍家庭

昌平区流村镇西峰山村



张秀珍家庭是昌平区流村镇西峰山村一个普通的农村家庭，两口子结婚后跟公婆在一起生活，如今已是四世同堂。

这家人秉持着“尊老爱幼，善待老人，家庭和谐，邻里互助”的家训，通过言传身教，潜移默化地影响着家庭的每一名成员。无论是大家庭还是兄弟各自的小家庭，无论是过去还是现在，家里的规矩一直没改过，和谐关系也一直没变过。

从组建家庭起，张秀珍就没和公婆吵过架、拌过嘴，在家里也总是不叫爸妈不说话。丈夫家哥四个也从没有红过脸。

张秀珍的婆婆已 88 岁高龄，瘫痪在床，生活不能自理，吃饭都要人喂，而且只有张秀珍喂才肯吃，这无形中加重了她的负担，但是她却从来没有过怨言。除了洗干净衣物，她还坚持每周给婆婆洗一次澡。婆婆生病住院期间，她也一直陪床，花钱看病全是张秀珍两口子承担，从未攀过别的哥们。张秀珍的公公 90 岁了，身体也不好，她就捡老俩爱吃的、可口的饭做，一天三顿饭，顿顿不落。家里照顾老人的担子很重，但忙完家里的事，张秀珍还要去上班。

张秀珍的儿子已经结婚四年了，年轻人在耳濡目染下，与长辈同住一个屋檐下，生活在一起，从来不吵架，其乐融融。张秀珍有个好人缘，在村里人见人夸。她本人是一个腻子工，有时候街坊四邻有一些小活，她就主动帮助别人干，也从不收钱。谁家结婚、满月办事，她总是歇工去给人家帮忙。

张秀珍家庭正是践行了孝老爱亲、夫妻和睦、兄友弟恭、邻里团结的传统美德，将家庭营造得美满幸福。

家风家训：尊老爱幼，善待老人，家庭和谐，邻里互助。

徐美超家庭

昌平区城北街道创新园南社区



昌平区城北街道创新园南社区的徐美超有一个幸福的三口之家，他们倡导夫妻和睦、尊老爱幼等传统美德，并以此来教育孩子。

徐美超家庭以“有道才有德，无道便无德，有德才有福，无德便无福”为家训，以爱守护家庭，践行责任，构建了和谐礼貌的家庭环境。

徐美超的爱人是交通支队办公室的一名财务人员，工作繁杂、琐碎，经常加班加点，每逢节假日、阖家团圆的日子，她爱人都在

与“战友们”连续作战，有时好几天都回不了家。为了让爱人专心工作，徐美超承担起家中的所有事务，把生活安排得井井有条。没了后顾之忧，爱人在工作中用心培养埋头苦干的实干精神，精益求精的敬业精神，甘于清贫的奉献精神，不断进取的创新精神，多次被市局评为个人嘉奖和三等功。

徐美超的女儿在幼儿园深受师生喜爱，这与夫妻俩的培养密不可分。从女儿出生 42 天起，他们坚持带孩子游泳，不但增强了孩子的体质，也培养了坚强的个性。孩子从上幼儿园开始融入集体生活，夫妻俩培养她谦让、礼貌等优良品德，使她始终以感恩宽容的心态成长。都说“女孩子要富养”，但夫妻俩更注重孩子精神、能力上的富有。他们与女儿交朋友，建立相互信任的关系；和她谈心，随时观察其身心变化；善于利用生活小事给孩子讲做人之道；用欣赏的眼光看待孩子，多赞美和鼓励她，提高孩子的自信心。

因为有爱，所以幸福。在徐美超的家庭，每个人都注入了真诚与爱，才能构建这令人羡慕的最美家庭。

家风家训：有道才有德，无道便无德，有德才有福，无德便无福。

林秀兰家庭

昌平区十三陵镇胡庄社区



昌平区十三陵镇胡庄社区的林秀兰一家四口生活在一起，夫妻和睦、子女孝顺，他们以“团结友善，同心同德，勤俭持家，与人为善”为家训，书写出一曲和谐家庭的乐章。

林秀兰是一位社区工作者，她始终坚持早 7 点前到岗到位，从不计较个人的得失。在她的带动下，一双儿女也经常参加社区志愿服务活动。

在林秀兰身上，爱岗敬业、踏实肯干的工作作风得到了充分体现。在胡庄社区“文化促和谐和谐促发展”品牌建设中，她作为社区文艺骨干，认真负责，与创作组成员一同创作文艺节目，周末休息时也经常在单位查阅资料。多年来，她参与创作的文艺节目达百余个，并创新了宣传形式，用文艺节目宣传党政方针，反映家乡日新月异的变化，受到了广泛欢迎。在林秀兰的努力下，胡庄社区的文化活动开展得丰富多彩，有声有色，促进了社区的和谐与稳定。林秀兰还承担环境整治义务劳动、扶贫帮困志愿服务等工作。每次她都一马当先，不怕脏、不怕累，任劳任怨，为居民营造了干净、舒适的居住环境。

除了服务社区建设，林秀兰在维护自家和谐方面也是一把好手。她孝顺公婆，为老人买衣服，送零用钱。认真教育子女，女儿和儿子经常参加社区志愿服务活动，儿子更是从小学起就成为社区青少年志愿者，定期参加环境整治义务劳动。林秀兰的工作得到了丈夫的理解和大力支持。她们全家人用默默的奉献，为和谐社区建设作出了表率。

家风家训：团结友善，同心同德，勤俭持家，与人为善。

王磊启家庭

昌平区沙河镇路庄村



昌平区沙河镇路庄村的王磊启有个 11 口人的大家庭，他们秉承“心有善，诚待人；孝父母，育儿孙；勤俭德，忌贪婪”的家训，以孝顺父母为家庭核心，在生活上关心、情感上呵护父母的同时，注重以身作则教育好下一代。

为了方便照顾，王磊启与爱人搬到农村与父母一起居住，两个姐姐也相继搬到临近小区生活。日夜陪伴不仅能照顾父母，也能消除孤独感，让他们感受到子女簇拥的温暖与舒心。

生活中的“仪式感”是提升父母幸福指数的法宝。除了按时为父母添置衣物、购买生活用品外，每周聚会是王磊启家庭的特色。每次聚会都是以父母为核心，这样不仅让父母感受到子女、孙辈的关心、关爱和重视，还能为家庭成员经常见面创造机会，拉近彼此感情。

带父母走出家门、感受外面的世界也是孝顺父母的良方。王磊启的父母都是地道的农民，年轻时为了养育子女，没有能力出去旅游，老了又怕给子女增添负担，舍不得去旅游。十几年来，王磊启夫妻经常带父母在国内外游玩，欣赏人文古迹、自然景观，父母眼界开阔了，心态年轻了，精神焕发了，体质也强健了。

父母年岁越来越大，平日叮嘱按时吃药、量血压是王磊启的生活常态，定期带他们检查身体是必修课，遇到小病及时就医是宗旨。父母颈椎不好，王磊启每天都会为他们按摩，他的手指因常年按摩患有严重的腱鞘炎，但看到父母欣慰的笑容，他也美在心里。在王磊启家庭，我们看到了孝老爱亲这一中国传统美德，晚辈们也会在耳濡目染下，将这种美德传承下去。

家风家训：心有善，诚待人；孝父母，育儿孙；勤俭德，忌贪婪。

杨荣家庭

昌平区天通苑北街道天通西苑第二社区



昌平区天通苑北街道天通西苑第二社区的杨荣与母亲、爱人和女儿生活在一起，她以“诚实守信，善良友爱”为家训，以“百善孝为先”为准则，是一位邻里皆知的“大孝女”。

杨荣在家排行老四，她最小，家里曾因拆迁款的分配问题闹得不欢而散，杨荣明确表态：“不要房，不要钱，只要母亲，我负责给母亲养老送终。”接下来就是对母亲十几年如一日的照顾，

2003年，杨荣家庭贷款在天通苑购置一套三居室，装修后先让母亲挑选房间，最终把最宽敞、最明亮、带阳台的屋让母亲住，而让女儿住在了四季见不到阳光的七八平方米的小屋。随着母亲年事已高，为了更好的照顾，杨荣又和爱人商量让母亲换到主卧与自己同住，而与相伴三十年的老伴分开住。夜以继日的陪伴、无微不至的照顾，这才有了母亲94岁的晚年幸福生活，母亲每当说起这个小女儿就情不自禁的念叨：“没有她的照顾我都活不到今天。”

对于杨荣来说，陪母亲散步是最温情的时刻，母子相依，其情甚真、甚深、甚浓。散步时，杨荣用手扶著母亲，母亲反过来挽着她的手，慢慢走，有说不完的话。

为了全身心地照顾母亲，杨荣从2008年退休就停止了一切外出娱乐活动，甚至连坚持了近十年的广场舞也不跳了，只为了简单的一句话：“不给自己留遗憾！”

为了信守诺言，杨荣不推不靠，不等不要，照顾母亲义不容辞，无怨无悔。

家风家训：诚实守信，善良友爱。

张建华家庭

昌平区小汤山镇太阳城社区



昌平区小汤山镇太阳城社区的张建华有一个幸福的三口之家，他们奉行“孝老爱亲，尊老爱幼；勤学多想，勤勉敬业”的家训，共同营造了和谐温馨的家庭氛围。

现任太阳城社区支委委员、居委会副主任的张建华把时间和精力都用在了工作和照顾母亲身上，自家的家务则全部交给了已经退休的爱人。

张建华自2015年5月进入居委会工作以来，勤勉敬业，注重倾听居民呼声，想居民所想，急居民所急。小区里有位独居老人，是张建华的忘年交。有一次半夜，老人摔伤了，第一时间就联系她，她找到物业值班人员一同把老人送到医院，办理了住院手续，还请了护工。老人住院期间，她天天去探望，带去亲手做的可口饭菜，陪老人聊天，逗老人开心。老人直夸：“真比亲生女儿还亲。”做“失独家庭”救助工作时，张建华及时给予他们精神抚慰和生活帮助，鼓励他们重拾信心和勇气，为他们搭建了一个可以相互倾诉、相互交流的平台。

除了工作尽心尽力，张建华对自己的母亲也非常孝顺，母亲年岁大了，独自住在城里，身体也不是很好。为了不耽误工作，她经常下班后坐车到城里，给母亲收拾屋子、洗衣服、做饭，第二天早早起来赶回单位上班。周末她就带母亲到外面散心，定期到医院检查身体。

在她的影响、带动下，爱人也成为小区志愿服务队的骨干；在父母的言传身教下，孩子孝顺懂事，工作兢兢业业，一家人其乐融融，让左邻右舍非常羡慕。张建华家庭爱岗敬业、热心服务、勤勤恳恳的良好家风，造就了她的三口和谐之家。

家风家训：孝老爱亲，尊老爱幼；勤学多想，勤勉敬业。

王雅鹏家庭

昌平区阳坊镇阳坊村



百善孝为先是中华儿女自古就有的传统美德。早在《论语》中就有“事父母，能竭其力”“父母在，不远游，游必有方”的警句；唐代诗人孟郊更是留下了“谁言寸草心，报得三春晖”的肺腑之言。

昌平区阳坊镇阳坊村的王雅鹏有一个和睦美满的家庭。自家庭组建以来，王雅鹏的父母伉俪情深，诠释了家是爱的港湾的真谛。父母在工作之余关心王雅鹏的奶奶，陪伴老人，每逢

老人生日，家里总是充满了欢声笑语，在大家有空的时候，也会经常一起出去旅游。王雅鹏以父母为榜样，处处关心家人、孝敬奶奶，以宽和包容的心态对待每一位家庭成员，将家庭关系处理的和谐美满。

王雅鹏作为妻子，与丈夫休戚与共，在丈夫工作有困难的时候，苦心劝导，让丈夫摆脱阴影，重振旗鼓；作为母亲，她以身作则，教导孩子孝敬长辈，培养孩子热心上进、谦逊节俭的好品质。在工作上，王雅鹏爱岗敬业、勤奋学习、不断要求上进，得到了领导的一致好评；在生活中，她对邻居以诚相待，当邻居家有事的时候总是主动帮忙，热心相助，传播了积极向上的正能量。

王雅鹏一家秉持着“百善孝为先，常存仁善心”的古训，小孝忠于家庭，大孝忠于社区企业和国家，即使生活总是琐碎而平凡，但是从他们身上，我们更能理解中国传承千年的处事原则。

家风家训：百善孝为先，常存仁善心。



首都最美家庭

平谷区



陈东生家庭

平谷区玩辛庄镇西古村



陈东生家住平谷区王辛庄镇西古村，家里有父母亲、陈东生一家三口、和弟弟一家三口，是个8口人的大家庭。

老父亲老母亲长期居住在农村，种植桃树。陈东生对家里长辈孝顺关爱，长存感恩之心，对他们嘘寒问暖，关心他们的生活起居，帮他们洗衣服，做他们爱吃的饭，让他们先上桌动筷，为他们夹菜添饭，母亲节的时候为母亲买礼物，父亲节的时候带他们出去游玩，尽自己最大努力让父母过上

安心快乐的晚年。对孩子他们身体力行做好榜样，从小培养他高尚的道德，学习良好的家风。

家里人口虽多但很和睦。家人之间互敬互爱是一个家庭和睦的基础，是家庭幸福的源泉。陈东生父母是村子里有名的恩爱夫妻，从不拌嘴吵架，在他们的熏陶下，陈东生和妻子，弟弟和弟媳也都互敬互爱，相敬如宾。

真心待人是陈东生全家的处事态度。邻居大妈，患有风湿病，常年身体不好，孩子常年不在身边，陈东生把她当自家人一样照顾，有一次她突发急病，陈东生和家人连夜把她送到医院，还帮忙垫付了医药费并及时联系她的家，大妈逢人就夸真是远亲不如近邻。

家就意味着责任、包容、奉献、理解和担当，陈东生一家发扬了中华传统美德，让家庭成为温馨的港湾。

家风家训：家和万事兴，踏实做人、做事，尊老爱幼，勤俭节约，邻里互助。

张淑兰家庭

平谷区大华山镇东辛撞村



说起平谷区大华山镇东辛撞路的张淑兰，认识她的人都会说，她是一个热心肠的人，她有一个幸福的家庭。她们夫妻二人结婚多年来，不仅夫妻恩爱、孝敬老人，勤恳经营、热心助人，还积极参与乡村文化事业。

张淑兰是一名共产党员，现担任东辛撞民族村剧团团长，她对待工作，踏踏实实，兢兢业业，任劳任怨，真正体现了党员是先锋战士，吃苦在前享受在后，克己奉公，为人民做贡献。

每对重病的家人，张淑兰多年如一日地默默奉献。丈夫患有心脏病，做过支架手术，不能从事重体力活，家里经营的几亩果园，靠她自己每天起早贪黑劳作经营。她又要照料80多岁的婆婆和身患癌症的公公。公公得的是胃癌，她尽可能多陪护安慰，在饮食上细心照料，老人想吃啥就给做啥吃，还经常给他洗身体。

不但为小家无怨无悔操劳，张淑兰在经营上也是一把好手，从1994年开始到北京市区批发桃子，为解决桃农卖桃难问题和增收做出了贡献，曾被授予“北京双学双比”先进个人，获得北京果品营销“商海女能人”奖牌，获得过平谷区大桃套袋技能大比武第一名，并被授予大华山镇“五带头”优秀党员称号。

在文艺方面，2007年后，张淑兰先后组建了秧歌队和评戏团，自创自演了《小错年》《小王大鸟》《傻柱子接媳妇》等文艺作品，丰富了村民的业余文化生活。

家风家训：重孝重道，互敬互爱，勤恳经营，家和万事兴。

崔晓玥家庭

平谷区滨河街道建西社区



崔晓玥是中学教师，又是一名军嫂。作为教师她教书育人，成为军嫂，她需要扮演好妻子的角色，母亲的角色。

军嫂光荣，但也辛苦，结婚6年来，崔晓玥以一份爱和执着，坦然品味着生活的酸甜苦辣，承受着家人聚少离多的思念，无怨无悔地承担全部的家庭重担。

随着两个孩子相继到来，崔晓玥变得更加忙乱起来。即便如此，她从来都不打扰丈夫。孩子生病的时候，母亲去世的时候，为了不影响丈夫的工作，崔晓玥很少跟他诉苦，都默默地承担下来。女儿刚一岁的时候做手术，崔晓玥一个人在病房里，不眠不休陪伴了15天。崔晓玥明白，作为一名军人的妻子，这些是必须承受的。

《礼记》中有云“孝子之养也，乐其心，不违其志”。丈夫常年驻守在部队，又是独子，公婆难免孤单寂寞，崔晓玥便搬过去和他们一起生活。平时她对老人嘘寒问暖，关心他们的生活起居。每天下班和婆婆一起下厨房；吃饭时，把好吃的菜往公婆碗里夹；上街时，惦记着给老人添置新衣服、新鞋子；经常买营养品，让老人滋补身体；有空时，带着孩子和老人一起出游；重大节日，一定和他们一起庆祝。

在崔晓玥的熏陶下，两个孩子也很懂事，大一点的每天上学、回家，都会和爷爷奶奶问好，还会叮嘱他们注意身体，小一点的也懂得用餐前要先请爷爷奶奶。

家风家训：百善孝为先，家和万事兴。孝顺父母，尊敬长辈。

李瑞云家庭

平谷区滨河街道南小区社区



李瑞云是大学老师，爱人在平谷电视台工作，他们和公公婆婆住在一起。女儿于文澜十分优秀，高考以全北京市第8名的总成绩进入北京大学新闻系。李老师一家人良好的家庭环境、先进的教育理念对女儿的成才起到了关键作用。

李瑞云的公公祖籍山东，是书香之家。他从小就教文澜学习弟子规，不仅熟读背诵，更是引导文澜一步一步地实践弟子规中的规范，使她从小就养成良好的习惯，做事有规矩，行事有善行。

李瑞云家中满墙壁都是书架，摆满了各种书籍，受家人的熏陶，文澜从小就养成了爱读书的习惯。小文澜博览群书，琴棋书画都有所长。

李老师信守“好孩子不是教出来的”，她认为最重要的去启发孩子自己的求知欲。他们奉行“读万卷书和行万里路”的教育理念，每逢寒暑假，一家人都会自助游。

出游前，李老老师会引导文澜提前做好功课，查看和了解当地名胜古迹的历史知识。在游览过程中，文澜的爸爸也总是耐心细致地为女儿讲解，与女儿一起学习探讨。旅行后，文澜还要到书里继续去查找相关资料来学习。共同自主学习探索的旅行方式，慢慢地熏陶着、浸润着文澜。一家人在旅途中彼此照顾、和谐温馨，让文澜更懂得爱与家的含义。进入人才济济的北大，文澜仍是出名的才女，学院的乐队、北大新青年编辑部、大学辩论场上，亚洲青年论坛都能看到她活跃的身影。2017年夏女儿以优异成绩毕业，并获得经济学和新闻学双学位，后又进入香港大学继续深造。

良好的家风和教育理念、温馨和谐的家庭气氛，对女儿于文澜的茁壮成长和取得喜人的成绩起到了重要作用。

家风家训：人要为善，先要明善始得；人必诚，然后业可大可久。

王会莲家庭

平谷区王辛庄镇齐各庄村



王会莲和潘庆林是对教师夫妇，俩人不仅业务优秀，多次被评为“优秀教师、骨干教师”，还是热心助人的模范，曾因救助落水老人夫妻俩荣获“见义勇为好市民”光荣称号。

王会莲夫妇的爱心首先体现在对家人无微不至的照顾上。婆婆身体不好，经常住院，王会莲陪床送饭，端屎端尿，几十年如一日尽心尽力照顾婆婆。王会莲的父亲身患恶性肿瘤，发病至去世一年半，住院21次，化疗六次，两夫妻精心照顾老人。

王会莲还学会了打针，为父亲注射五百多次。因为病的缘故，老人家坐不了汽车，又嫌救护车寒碜，老潘就用三轮车接送，把老人家抱上抱下，从不嫌累。王会莲夫妇对陌生人更有大爱。2015年，两夫妻在路边公共自行车车筐里发现了一个书包，里面装满了各种证件，还有六千多元现金，他们及时寻找联络失主并悉数返还。2016年10月，大莲夫妻俩在城北湿地公园遛弯，救起一个落水老人。当时情况危急，老人的头已经没入水中，不断挣扎。老潘立即跳下水营救，救上岸后，大莲脱下衣服给老人穿上，并及时联络老人家属。因此，两夫妻荣获“见义勇为好市民”光荣称号。

在父母熏陶下，大女儿潘凌宇善良懂事，孝敬老人，勤工俭学，是三好学生。

无论外面风霜雪雨，无论遭遇什么难处，大莲和老潘一家人，总是携手同心共同面对，他们把才米油盐酱醋茶的琐碎日子，过得欢乐而祥和。

家风家训：勿以善小而不为，勿以恶小而为之；上善若水，厚德载物。

王茂芳家庭

平谷区大兴庄镇唐庄子村



王茂芳家住平谷区大兴庄镇唐庄子村，现与三女儿女婿居住，家有4口人。王茂芳的家充满了书香和文艺气息。

76岁的王茂芳十分热衷学习。年轻的时候就爱读书、爱学习、喜欢文体活动。虽然身在农村，她一直坚持读书看报，坚信知识改变命运，在她的耳濡目染下，四个女儿、四个女婿在工作岗位上都是佼佼者，两个外孙都已大学毕业参加了工作，大外孙女今年考入大学，小外孙女今年也考上了高中。

2016年，女儿女婿把老房翻修，给家里建造了欧式小别墅，在她的新房子里，有一面大大的书架摆满了书籍。每天晚饭后，都是她和孩子们尽情阅读的最好时光。孩子们一直坚持记笔记，两个外孙还喜欢搞创作，经常把自己写的文章发到网上，互相比赛点击率和阅读量。

王茂芳虽年近耄耋，仍然坚持求知学习。2017年9月，她报名参加了镇里的书法班，开办仪式上，镇里的书记镇长都表扬她，因为她是年龄最大的学生。自那之后，不管刮风下雨，天寒地冻，每周一次的书法课她从不落下！王茂芳更是一名文体爱好者，她和老伴组建秧歌队，到了正月十五就画上妆、带上道具，去县城参加区里的秧歌大会。农闲的时候，老两口和村里的老姐妹、老哥们编排文艺节目，形式多样，取材于生活，不为上什么大舞台，就是在村里表演，自娱自乐。2017年的春天，老伴突发脑溢血离开了她和孩子们，她更是全身心投入到创作中，得以慰藉。

她带大的外孙子、孙女也更受了她影响，多才多艺。每到过年时，她家都举办家庭联欢会，唱歌跳舞、弹古筝吉他，她即兴来段评剧，让原本温馨的家更加火热喜庆。

家风家训：传家有道惟存厚，处世无奇但率真。

王军家庭

平谷区兴谷街道永安家园



王军和丈夫李凯同为平谷分局民警，是一个“双警之家”。2016年结婚至今已有四个年头，育有一个可爱的宝宝。他们这对小夫妻共同奋战在公安一线，相互恩爱，孝敬老人，热心助人，勤俭节约，邻里和睦，用生活中平凡的点点滴滴诠释着家与爱的真谛。

“双警家庭”的浪漫，在于并肩作战的牵挂；“双警家庭”的骄傲，在于孩子的自立与自强。几年来，王军夫妇舍小家、顾大家，凭着对公安工作的满腔热爱、对法律的无限忠诚、对人民生命财产的高度负责的精神，毫无怨言地拼搏在公安工作第一线。他们手牵着手、肩并着肩，相互成为彼此坚实的后盾，用热血与豪情，

用奉献和付出，用一身正气、满腔赤诚、无私奉献，唱响了人民警察为人民的主旋律，谱写了一曲双警家庭的幸福之歌。作为双警家庭，王军总觉得由于工作的特殊性，双方父母为支持他们的工作，承担起了照顾孩子的重任，为家庭、为孩子付出太多，自己亏欠的太多，为此只要一有空闲时间就照顾孩子老人，还经常给老人买这买那，给公婆做可口的点心。

同时，王军一家与邻里建立起了亲人般的感情。邻居们需要帮忙，他们总会热心提供帮助，解决他们的燃眉之急。他们一家还热心参与各项公益事业，无论是集体号召为灾区、红十字会、献爱心等活动，全家人都积极响应，他们全家希望通过自己的微薄之力，用实际行动，为创造美丽和谐的社会贡献一份力量。

家风家训：互敬互爱，勤俭持家。

丁扬家庭

平谷区滨河街道金谷园社区



丁扬，30岁，是平谷检察院办公室的一名普通干部。丈夫贾佩韦，34岁，现任中国人民解放军95883部队三营教导员，保障过2008年奥运会、2009年国庆阅兵、“九三”阅兵等重要活动。两人于2013年组成家庭，2014年女儿蓁蓁出生。他们夫妻恩爱，孝敬老人，友善邻里，爱岗敬业，热心公益，家庭生活和谐美满，工作中也都取得了一定的成绩。

从相识到走进婚姻，七年间，贾佩韦服从组织安排，毅然决然地从顺义到昌平再到山东泰安、辽宁沈阳，岗位也不断调整，从一线作战部队的技侦干部，到机关政工干部，再到基层主官，他不忘初心、践行使命，荣获个人嘉奖3次、个人三等功1次，全军优秀基层干部1次，所在的三营连续三年被评为优秀基层单位。

丁扬对爱人全力支持、默默奉献，一个人照顾家庭，抚养老人，照顾女儿。同时工作中她勇于担当、尽职尽责，以文字服务保障首都平安建设，撰写的检察信息被张高丽副总理、蔡奇书记等领导同志批示，曾荣获“北京市检察机关先进个人”，连续两年荣获“全市检察机关信息工作表现突出个人”。

正是因为有千千万万像贾佩韦一样可爱、忠诚的军人，把青春热血奉献给了伟大的国防事业，才有了我们更加强大的军队；作为年轻的军嫂，丁扬用实际行动去支持丈夫，用忠诚奉献去完成工作使命，用热情去编织美好生活，用最美心灵去构筑出了“最美家庭”。

家风家训：进德修业，愍勉而行。

李开成家庭

平谷区镇罗营镇桃园村



李开成家住平谷区镇罗营镇桃园村，李开成公公婆婆已去世多年，现在和儿子儿媳一家住在一起，多年来。这个五口之家和大多数家庭一样平凡，多年来全家人积极进取、热心助人，邻里和睦，他们用平凡生活中的点点滴滴诠释了家与爱的真，深受邻里的好评，被评为平谷区文明幸福示范家庭。

真心待人是李开成全家的处事态度，李开成和唐起才两口子爱助人为乐也是出了名的，谁家有困难，总是尽自己的所能

热情帮之解决。李开成常说，在邻里间互帮互助让她体会到更多的人间大爱，她虽然自己生活并不富裕，但会尽己所能去帮助那些需要帮助的人。

李开成是桃园村的金玫瑰志愿者。加入志愿服务队，照顾村中孤寡老人，为老人打扫房间、洗衣服是每日必修课，帮老人洗澡、甚至种地也是家常便饭。老人们的儿女不在身边，她更担负起了儿女的职责，陪老人们聊天解闷，她们还定期组织村中的文艺演出活动，给村中老人们的生活增添乐趣。为了丰富老人们的业余文化生活，给老人增添快乐，李开成和几个热爱跳舞的村民自发组织还成立了一个跳舞队。丈夫唐起才是个瓦匠，也非常热爱帮助人。遇到左邻右舍有什么需要，哪怕自家的活儿少干点儿，他也要过去帮忙。

李开成全家就是这样用诚心、善心对待身边的每一个人，无论是孤寡老人、残疾人等都平等对待，能帮忙就帮忙。遇到有人把他们的善心当成傻瓜，他们都开心一笑，说人还是“傻”点好，“傻”值得。

家风家训：与人为善，与邻为友，用心待人。

张玉清家庭

平谷区东高村镇西高村



张玉清是东高村镇西高村的一名普通农村妇女，她有一个幸福美满三口之家，夫妻恩爱，子女孝顺，邻里和睦，受到了大家的称赞。

张玉清有一个小理发店，张玉清为附近村民剪头发已经干了20多年了，凭借着热情周到的服务和过硬的理发技术赢得了周围人的称赞。她是平谷区妇联兼职副主席，还到滨河社区、峪口镇等乡镇和村教授妇女同志理发技能，手把手地教剪刀的

使用、理发的主要技巧、发型设计等等，把自己所知道的东西都毫无保留地教给姐妹们，让更多妇女同志享受得到理发的乐趣，提升自身形象。

张玉清又是家庭主妇，她总是把家庭照顾的细致入微。都说婆媳难相处，但在张玉清家中却是婆媳相处融洽。与婆婆生活在一起时，每天的三餐都是按照婆婆的喜欢来做，工作之余主动陪婆婆聊天，增进感情，婆婆的衣服换洗也都是她来操持，从无怨言。

张玉清热心参与村里的业余文化活动，她利用晚上业余时间组织村里姐妹们在一起跳水兵舞，发挥自己的特长为村民编排舞蹈。2018年，张玉清还参加了村里的旗袍队，队员都是地地道道的农民，大家就从零开始，互相学习指导。夏天大家穿着漂亮的旗袍，撑着油纸伞走旗袍秀，在广场上组成了一道独特的风景线。

家风家训：勤恳经营，敬老互爱，团结友善。

王艳如家庭

平谷区滨河街道府前社区



王艳如家住平谷区滨河街道府前社区，她是社区老龄协管员，丈夫是出租车司机，他们的家训是：“只有父母好好学习，孩子才能天天向上。”这个普普通通的家庭把女儿培养成了音乐特长生、研究生。

女儿小的时候，王艳如和丈夫对女儿的培养花了大心思。女儿在小学一年级的時候开始学习电子琴。每个星期，两人都乘公交车送她去30里地以外的少年宫去上课。功夫不负有心人，经过两年学习，女儿就考取了中央音乐学院的电子琴二级证书和音乐基础的一级。

他们更加精心培养女儿的音乐特长，经过几年的努力，她在2004年2006年两次的市级艺术节比赛上都取得了一等奖，学习也名列前茅，2013年的高考，她又以优异的成绩考入了首都师范大学。

毕业后，通过她自己的不懈努力以及家人的共同陪伴，又考取了硕士研究生。王艳如夫妇更注重女儿品格的培养，比如小时候女儿在院里摔了跟头，一定让她自己爬起来。这让女儿在以后的日子里学会了坚强面对生活、学习上的各种问题。

在培养女儿成长的过程中，王艳如夫妇也学到了很多知识，一家人相互鼓励、共同进步、其乐融融。

家风家训：只有父母好好学习，孩子才能天天向上。

郭秀英家庭

平谷区平谷镇西寺渠村



郭秀英家住平谷区平谷镇西寺渠村，是一个普普通通的4口之家，他们一家奉行着中国传统文化中的勤劳、勤俭、善良的传统美德，日子过得和和美美。

郭秀英和老伴儿都是勤快人，每年春天他们都会在自家院子的空地里种上花草和蔬菜，既美化了环境又可以将绿色蔬菜搬上餐桌。

郭秀英的家临街，一到刮风的时候少不了各种垃圾尘土飞扬，她家人每天都将门口清扫的干干净净，连家里的小孙子也帮忙打扫卫生和捡白色垃圾。每到冬天下雪时，为了方便家人和村民出行，家人每次都是五口齐上阵把家门口和周边的积雪清扫干净，防止大家滑倒。

郭秀英的儿子和儿媳孝顺，他们结婚10年来，虽然平时工作忙碌，从不忘对老人悉心照顾：每天精心为老人准备早饭，打扫干净屋子，在农村有孝顺懂事的儿子和儿媳真是老年人的福气。

在她和老伴儿、儿子及儿媳的教育下和家庭氛围的影响下，小孙子也成了—个非常孝顺和勤俭的孩子。儿媳平时辅导孩子做算术题时，都是拿用过的A4纸的背面用笔写上题，省下好多纸张。小孙子也是个节水小能手。不论是在学校还是在家里，如果他发现有没关好的水龙头，他都会用小手关紧水龙头。

郭秀英一家日子简简单单，勤俭和睦，一家人和和气气，日子越过越顺利。

家风家训：家和万事兴。

邢淑霞家庭

平谷区峪口镇胡家营村



邢淑霞家住平谷区峪口镇，2002年9月她与村民董保清再婚，成为了两个女孩子的新妈妈。虽是再婚家庭，邢淑霞的家格外温馨幸福，这和她的特别付出分不开。从进了这个家，邢淑霞的生活重心就围绕着三个家人转，她要当好妻子、好母亲。

作为新妈妈，邢淑霞一直用真心对待、教育两个孩子。邢淑霞深知，对两个孩子的关心，不仅要让他们吃饱穿暖，更要教会他们如何做人。邢淑霞会根据每个孩子的不同性格和爱好，因势利导地进行教育和培养，鼓励他们读书，教他们学做家务，培养他们独立生活的习惯和能力。

孩子们对她的付出看在眼里，记在心里，由开始有点抵触、提防到理解、信任，直到把后来继母看得跟亲生母亲一样。真情换真情，人心换人心，在邢淑霞的精心照料下，这个家越来越温馨，两个女儿都长大成人有了自己的事业和家庭。

付出就有回报，短短的几年，邢淑霞成为了家里的主心骨。丈夫董保清兄弟四个，在大家庭里他们家人间也互相谦让、互相体谅，从不为鸡毛蒜皮的事计较，每当家庭有事或困难的时候，他们总是聚在一起，共同商量解决困难的办法。邢淑霞对邻里困难也格外热心。农忙的时候，邢淑霞家里的活即使干完，她也闲不下来，还总是帮邻居家分担一些；谁家有个大事小情，她总热心帮忙。

邢淑霞一家在村里的口碑越来越好，连续几年被评为村级和区级的“文明幸福家庭”。

家风家训：毋临渴而掘井；宜未雨而绸缪；扶正义，勿以恶小而为之、亲贤者。

赵小妹家庭

平谷区马昌营镇东双营村



43岁的赵小妹是平谷区马昌营镇村里一名最普通不过的家庭主妇，可村民们一提起她这个外省来的姑娘都会竖起大拇指，她相夫教子、赡养老人、热心邻里、组织村里妇女跳广场舞，成了老人们教育子女的榜样。

在农村有孩子一旦全部成家立业后，父母就要和儿子们轮班生活的习俗。赵小妹公婆一想到要离开老儿子、儿媳就万般的不乐意。于是夫妻二人明确地告诉老人：“如果您不乐意轮班就一直和我们生活吧！”这话让老人心花怒放，此后两位老人就和赵小妹夫妻生活，至今已24年。

1994年赵小妹嫁入这四口之家后，在承担了全部家务的同时还负责照顾老人，对公婆嘘寒问暖，稍有不适，比丈夫这个亲儿子还紧张，一家人其乐融融。二位老人更是逢人就夸自己的儿媳妇，上得厅堂、下得厨房。2004年小妹和家人送走了公公，老人含笑九泉，婆婆因为有赵小妹这样的好儿媳、阳光般的孙子、孙女的陪伴并没有感到孤独；两个孩子也都成长为优秀的大学生。

不单照顾自己家人，赵小妹还是乐于助人的金玫瑰志愿者，每次村里妇联组织活动她都带头参加，为村里老人服务，她从来不嫌脏和累，总是笑呵呵的和老人聊天，哄老人们开心。赵小妹还是村里的文艺骨干，她能歌善舞，带领妇女姐妹们利用空闲时间舞起来，既锻炼了身体，同时还丰富了姐妹们的业余文化生活。由她带领的舞蹈队每年参加镇里举办的广场舞比赛，都能取得优异成绩。

家风家训：互敬互爱，敬老孝亲，乐于助人，舞动人生。

陈付玲家庭

平谷区黄松峪乡黄松峪村



陈付玲一家六口人，他们夫妇和大女儿、大女婿、二女儿一起生活。一家人互敬互爱，温馨和睦，乐于助人，深受邻里和社会的好评。

陈付玲 1979 年毕业一直在黄松峪卫生院工作，从那时起她在医疗一线为黄松峪乡的老百姓服务了近 40 年，退休后她仍坚持一线出门诊给老百姓看病。

身为医务工作者又是家里老大，陈付玲对有病痛疾苦的家人给予了更多的关爱和付出。大女婿是复员军人，老家在河南农村，有八十多岁的奶奶和体弱多病的父母，生活负担很重。作为岳母，她不仅主动让女婿把奶奶、父母接到北京家中，还为他们在老家买了房，供他们养老；并托人联系医院找专家为老人看病，两位老人的慢性病终于有很大缓解。

2016 年陈付玲老父亲不幸患上了晚期肺癌，身体状况迅速恶化，于当年 10 月 1 日去世。在此期间，她以身作则，身体力行，带着全家人日夜守候在老父亲床头，尽心尽孝。

对邻居家的困难，陈付玲也会及时伸手援助，尽最大努力帮助他们。由于她在卫生院上班，许多村民发生急性病症，需要紧急治疗或者拿药时，都会打电话或到家找她帮忙，哪怕是深更半夜她都无怨无悔，热心帮助他们及时解决困难。大家都称呼她为“及时雨”，因为只要有困难，找她绝对能及时得到最好的解决。

她的爱人和两个女儿也都是医务工作者，一家人在医疗战线上无私付出，积极助人，是黄松峪村人人羡慕的“最美家庭”。

家风家训：真诚待人、和睦相处、互敬互爱。

柴春满家庭

平谷区兴谷街道乐园东社区



家住平谷区兴谷街道乐园东社区的柴春满，拥有一个普通而幸福的四口之家。柴春满是退伍军人，喜欢音乐，现在是音响师；妻子是小学教师，教书育人充满正能量；他们有一个喜欢弹吉他吹竹笛学习成绩优秀的儿子，和一个活泼可爱的女儿。

音乐、读书和热心参与公益让柴春满家处处充满了幸福感。

父子都是音乐迷，家里充满了萨克斯、葫芦丝、吉他、笛子、二胡、电子琴的音乐声。一家人发挥音乐特长积极参加文化馆的表

演比赛，易畅网的才艺大比拼；夏天广场的文化演出，学校的文艺汇演，志愿者团队的年会，总能看到他们的精彩表演。

这还是一个书香溢满的家庭，每当节假日休息，就是一家四口读书的美好时刻，他们沉浸在书的海洋之中，读书让孩子开阔视野、明辨是非。

柴春满家的幸福更来自对公益活动的热心参与。从 2017 年 7 月暑假开始，柴春满夫妇周末带着小柴（儿子）和小米（女儿）参加各种志愿者活动：妇联，残联的，控烟的，尊老敬老等志愿者活动都留下了他们的身影和脚印。小女儿小米 4 个月的时候就成为志愿者活动中的最小志愿者了，一家人不管冬夏天一如既往地坚持。

家风家训：欲高门第须为善，要好儿孙必读书，重道德修养，严情操品性。

王淑芳家庭

平谷区滨河街道金谷园社区



王淑芳是一名退休教师、共产党员。在家里与丈夫和睦相处，互敬互爱，对子女教育严格，婆媳关系融洽，全家人对王淑芳热爱参与文艺活动鼎力支持。

退休后热爱文艺的王淑芳重拾爱好，担任东方文艺队队长。在担任队长期间，为了把团队活动搞好，她不辞辛苦，任劳任怨，带领全队人员开展各项文艺活动，深受队员的拥护与爱戴。

王淑芳的爱好得到了她爱人的积极支持。她爱人退休后，自己买乐器，拜师学吹萨克斯，积极主动参加她的文艺队伍，帮助她一起搞好团队活动和下乡演出。爱人的支持让她干劲倍增。

儿子和儿媳也对王淑芳的工作大力支持，王淑芳排练顾不上管家，他们没有丝毫的埋怨，总是笑呵呵地说：只要您玩儿的开心、玩儿的健康，我们就高兴。

王淑芳积极地组织队员参加各级各类文体活动，取得不少好成绩：2015 年至 2017 年连续被评为兴谷街道先进文化工作者；2016 年小品《桃源聚八仙》获文化馆二等奖；2017 年小品《保护环境人人有责》和《退休老人谈环境》分别获文化馆比赛三等奖；2017 年的广场舞《又见山里红》或文化馆三等奖；2018 年原创快板儿《护旗英雄》荣获文化馆优秀奖。

现在区里各类的大型的活动都有她们艺术队参加，每年的演出场次均在 100 长以上，并且在区文化馆近几年来开展的“说、演、唱”平谷的各项比赛中，分别获得了二、三等奖共五次，团队连年被评为平谷区品牌团队。

家风家训：做人诚实坦荡，做事踏实认真。



首都最美家庭

怀柔区



杨丽丽家庭

怀柔区龙山街道南城社区



杨丽丽的家庭有父亲、母亲、公公、婆婆，还有丈夫和一个健康聪明的儿子。

杨丽丽的丈夫是一家跨国公司的地区经理，需要长时间驻扎在国外。七年来，为了照顾公司员工，他经常在过年过节时留守在工作岗位上，将回家团聚的机会留给其他员工，深得员工们的尊敬和爱戴，而他本人也在工作中取得了优异的成绩。

为了让丈夫在国外能够安心工作，杨丽丽承担起了家中的大事小情，把家中的生活安排得井井有条。在工作中，杨丽丽也不甘落后、积极进取。自进入国税局工作以来，她加强学习，努力提高各方面素质。由于她在大学学习的是非财税专业，为了适应工作需要，她考取了人民大学财政学的在职研究生，同时始终坚持边工作边学习，做到在干中学、在学中干，经过不断的学习和磨练，逐渐成长为一名业务骨干，之后又被提拔为纳税服务科副科长，在新的岗位上承担起了更重的责任。

在这种一人撑起工作和家庭的压力下，杨丽丽依旧凭借自己的拼劲和干劲刻苦学习，并在2017年北京市国家税务局纳税服务比赛中取得了优异的成绩，入选了市局集训队。经过了数次的培训考试，她在全市纳税服务精英中被选拔为全国纳税服务比赛的参赛人员，取得了代表北京市国家税务局参加全国系统比赛的荣誉。

在培养好下一代的同时，杨丽丽夫妻二人也不忘关怀照顾双方的父母。他们每年都会带着双方父母去做体检，还时常带着他们出去游玩。

家风家训：和睦、明理、进取、守信。

杨光家庭

怀柔区泉河街道馥郁苑社区



今年37岁的杨光是怀柔区图书馆的一名工作人员，她有一个幸福美满的大家庭，体贴的老公、乖巧的儿子、无私奉献的爸爸妈妈、任劳任怨的公公婆婆，一家人团结和睦、互敬互爱。

杨光的父母身体不好，尤其是母亲患有糖尿病综合症、尿毒症，长期吃药，2005年开始做透析，身边不能离人。杨光婚后很长一段时间住在母亲家，照顾母亲日常生活，打扫卫生、洗衣做饭、帮助母亲透析治疗。

婆婆患有严重的腰间盘突出症，公公常年在外工作，平常照顾孩子、洗衣做饭、收拾屋子都是婆婆一人操劳。每天下班回家后，杨光都赶紧帮着准备晚饭，尽自己最大的努力分担家务，减轻婆婆的劳累。平时，她也会惦记着给老人添置新衣服、新鞋子，买营养品，带着孩子和父母一起散步、聊天，每逢重要节日也会和父母一起庆祝。

常言道，父母是孩子的第一任老师。杨光有一个聪明可爱的儿子，孩子5岁了，夫妻俩以身作则，在日常生活中培养孩子的良好习惯，尽量让孩子做力所能及的事。杨光也时常教育孩子孝敬长辈，婆婆腰腿不好，孩子每次都主动扶着奶奶上楼梯，在更小的时候也不让奶奶抱着，能自己走都自己走，生怕奶奶累着，老人每次都感到很欣慰。

家风家训：尊老爱幼、夫妻和睦、勤俭持家、邻里互助。

何英家庭

怀柔区龙山街道望怀社区



何英是北京绮丽仁源商贸公司经理，怀柔区美发协会副会长，绮丽仁源妇委会主任、“妇女之家”负责人，北京华彩社工事务所公益活动资金支持者。她带动着丈夫、儿子、婆婆、亲朋好友、公司团队和顾客群体一起做公益。

2016年，龙山街道成立了妇女委员会，建立了“妇女之家”。妇女之家成立后，何英带领员工去龙湖新区社区、南华园三区和敬老院等地，为有需要的老人义务理发。

为了呼吁更多的人参与到公益事业中，何英推出了参与公益救助残疾人的活动。进店的顾客无论捐款数额多少，都会送项目。如捐任意数额，送头道汤一个月；捐100元，送追风汤15次。捐款全部给了那些有需要的人。这样就鼓励了更多人参与到公益事业中。何英热衷公益的行为感染着全家人，夫妻二人经常带着孩子参与公司的义务理发活动，公益成为一家人最开心的事情。

为了把公益活动做得更加专业化，何英支持公司商舞部长牵头成立了北京怀柔华彩社会工作事务所。事务所自2016年起走访龙山街道望怀社区等8个社区贫困妇女单亲母亲家庭多户，送去节日慰问品和慰问金；到龙湖新区社区等社区、雁栖镇5个村、怀北镇2个村及幸福里养老中心、怀北敬老院等进行义务理发活动，服务达900余人次。与区妇联结合举办了关爱女性健康公益讲座活动30场，服务人数近3000人。

家风家训：热心公益，成为爱、汇聚爱、传递爱！

郑朝铁家庭

怀柔区汤河口镇东湾子村



郑朝铁是汤河口镇东湾子村的会计，也是一名党员，在党的十九大期间，郑朝铁参与了值班巡逻。10月23日，郑朝铁正坚守在自己的工作岗位上，一场交通事故发生了：一辆小轿车和一辆高速行驶的大货车迎面剐蹭，小轿车从高桥落入水中。

人命关天！郑朝铁的第一反应是：下桥救人。他迅速翻下路基陡坡，趟着齐腰深的蒿草向落水的轿车跑去，塞外的深秋早已到了霜冻期，可郑朝铁不顾一切地跳入水中，奋力拉动车门，并大声

呼喊，这时，另外一个同事也赶来帮忙，二人合力将车门打开。

一个小孩从车棚里被托举了出来，救援的人立刻把小孩传递到了安全地带。紧接着孩子的父母也陆续被救了出来并送往医院。郑朝铁用自己的实际行动践行着一名普通党员的承诺，他的妻子贾瑞菊也用孝老爱亲、勤恳善良的实际行动，“擦”亮了“共产党员户”的闪亮门牌。

贾瑞菊白天下地干活，有空时陪婆婆聊天，婆媳俩相处20多年从没红过脸。一天夜里老人下床方便，不小心摔了一跤，把大胯摔坏了，贾瑞菊听说小罗山有一家专门治疗骨病的诊所，赶忙去那儿请来了大夫，给婆婆正骨敷药。从早到晚，她精心照顾婆婆，谁想婆婆的病情每况愈下，到后来发展到大小便失禁，失去了生活自理能力。

为给妻子减轻负担，郑朝铁辞去城里的工作，回家和妻子共同伺候母亲。冬天里，他和妻子每天都为大小便失禁的母亲洗洗涮涮，端屎端尿。四年里，母亲从未生过褥疮。

家风家训：百善孝为先，厚德世代传。

李长春家庭

怀柔区怀柔镇甘涧峪村



李长春家有四口人，年过八旬的老父亲、妻子和女儿。李长春常说，亲情比任何一件事都要重要。

2016年10月底，李长春已出嫁的妹妹不幸患上宫颈癌。李长春夫妇得知消息后，第一时间询问病情，并再三嘱咐妹妹要注意身体。此后，李长春夫妇的心无时无刻不记挂着妹妹的身体状况。妹妹需要定期化疗、放疗，李长春记好时间，到日子就向单位请假，接妹妹去医院。妹妹的药吃完了，李长春知道了就赶紧去医院给妹妹开药。妹妹看病需要很多钱，李长春二话不说，尽自己的能力承担一切医药费。

李长春的妻子是个勤俭持家的女人，但在妹妹生病这件事上，她没有埋怨过丈夫一句话，还和丈夫一起照顾妹妹，用她的话说，一家人互相帮衬才能维持好这个家。第二年8月，妹妹还是没能抵抗病魔去世了，李长春为妹妹处理后事。母亲在世时，李长春的妻子和婆婆关系一直很好。后来，老母亲过世，老父亲和儿子一家三口一起住。李长春的妻子认为“家有一老，如有一宝”，尊重老父亲的生活方式，家里有大事情，主动征求老父亲的意见。老父亲喜欢吃什么就做什么，从不惹他不高兴。老人见人人就夸：“我的儿媳比亲闺女还亲。”

在李长春的家庭里，虽然各人的性格、文化、志趣等不同，但是家庭中很少出现矛盾冲突，大家能互相体谅，尊老爱幼、民主平等、宽容谦让，形成了互相理解、尊重、平等、关爱的文明家风。

家风家训：尊老爱幼、孝老敬亲、诚信友善、家庭和睦。

杨雅珍家庭

怀柔区庙城镇西台上村



在庙城镇西台上村，有一个祖孙四代同堂的8口之家。50多年来，杨雅珍上孝公婆，下爱子孙，一家人的生活其乐融融。

杨雅珍今年73岁，当年她嫁给同村的褚国平时，这个家里既有奶奶婆，又有婆婆。杨雅珍凭着温柔的性格，在孝顺婆婆的同时，经常陪奶奶婆说话，唠嗑，逗奶奶婆开心。

1999年，杨雅珍的丈夫因肝癌去世，伺候老人的责任就落在了她的肩上。婆婆白发人送黑发人，情绪很不稳定，杨雅珍强忍失

去丈夫的悲痛，一面要安慰婆婆，一面还要给孩子们做饭，操持家务。

“褚国平不在了，孩子们还年轻，我就是这个家里的主心骨，我得扛起这个家。”从那以后，杨雅珍始终陪伴着老婆婆，这一陪就是20多年。婆婆上了年纪，牙口不好，杨雅珍就把饭做得软糯，菜炒得软烂，尽量做些好消化、婆婆又喜欢吃的饭菜。农村厕所大都在院子里，杨雅珍的老婆婆是一个裹脚缠足的百岁老人，出门非常不便，每天夜里上厕所都要在屋里解决。于是，杨雅珍给老婆婆倒尿盆倒了20多年。

夏天，老太太喜欢到人多的地方待着，杨雅珍怕老太太出汗，身上有味，街坊邻居不爱跟老太太待在一起，就每天晚上给老婆婆洗澡，第二天换上干净的衣服，定期给理发、剪指甲。村里人都说：“老太太每天都这样利利索索的，上哪去找这样的好儿媳呀！”在她的影响下，两个儿子儿媳工作之余帮着伺候奶奶。两个孙子夜里下班先给奶奶把炕烧热了才回自己的家。

家风家训：孝敬父母、尊老爱幼、勤俭持家、遵纪守法。

王秀兰家庭

怀柔区北房镇北房村



王秀兰的家是一个四世同堂的九口之家。

王秀兰的婆婆八十多岁了，患有脑血栓与糖尿病，生活不能自理已有二十年。老人口齿不清，失去语言表达能力，王秀兰却能够通过日夜共同的相处来了解她的意思；老人四肢不能行动，王秀兰充当她的手脚，为她擦洗，喂她吃喝；老人害怕孤独，王秀兰与她同住一屋，同睡一床，照顾她的生活起居。每次推婆婆出门遛弯儿晒太阳，总听到村里人说：

“这老太太真有福气，有这么好的儿媳妇！”王秀兰的婆婆听了，总是乐得合不拢嘴。

王秀兰的爱人、两个儿子、儿媳和小孙子对老人都非常关爱，无论是谁看到老人的脏衣服或老人需要帮助，都会一声不响地去做。每逢休息过节，儿子总是陪伴在奶奶的左右，哄奶奶开心。

就在去年，婆婆因病住院二十多天，每天都需要有人在床前照顾。儿子心疼王秀兰和老伴身体不好，怕把他们累着，就说：“妈、爸，你们就不用去了，让我们来照顾奶奶吧！”在婆婆住院期间，大儿媳炖好老人喜欢吃的排骨，带上三周岁的小孙子去给他太奶奶送饭。小孙子问：“为什么要给老太送排骨呀？”儿媳就耐心地对小孙子说：“因为我们是一家人呀！就像妈妈爱你给你做饭一样。你是家里的小成员，你也要爱老太孝敬老太太呀！”

现在，王秀兰的两个孙子每天都用小手抱抱老太太，用小嘴亲亲老太太，有好吃的先给老太太吃，然后是给爷爷奶奶、爸爸妈妈吃，最后才是自己吃。

家风家训：赡养父母是中华民族的传统美德，从我做起代代相传。

孙征家庭

怀柔区桥梓镇后桥梓村



作为两个孩子的父亲，孙征和所有家长一样，给孩子们最好的，生怕孩子受一点委屈。他注意到，生活水平提高了，孩子已不用穿百家衣了。慢慢地，每个人家里都积攒了很多衣服，扔了吧舍不得，卖破烂吧又不忍心。孙征想：家家户户都有这么多“过剩”的衣服，何不把衣服捐出去呢？

孙征偶然得知，有一个地球站的公益机构在做捐赠项目，这是一个公益机构，是在环保部指导下，由中国环境新闻工作

者协会于2013年创建的环保公益项目。孙征与地球站取得联系，了解情况，得知可以通过地球站，把家里可以二次利用的闲置物品捐赠出去。通过申请，孙征在怀柔区桥梓镇设立了一个站点，由他负责宣传并收集衣物，然后送到地球站。

起初，很多人不理解孙征的公益举动，每每送衣服时有人会问你收衣服多少钱一斤啊？他会一遍遍解释，这是公益，不给钱的。把衣服捐给真正需要它们的人手里，减少了处理“过剩垃圾”的麻烦，也减少了物品再生产时的“过剩消耗”。渐渐地，亲朋好友、邻居们，还有陌生人陆续把衣物送到孙征这里来。

就这样，孙征每天下班后，都要将大家捐的衣服运到库房分类装袋，码放整齐。虽辛苦，但他心里是幸福的。现在，孙征在密云的同学也专门在密云留一间房作为一个站点，帮助他收集捐赠物品。

一分耕耘，一分收获，近三年的时间里从孙征的站点捐赠出去的衣物有4.5万余件。在他的带动下，很多同事、朋友都积极投入到了这项公益事业中。

家风家训：老实做人、踏实做事。

宋利红家庭

怀柔区琉璃庙镇双文铺村



宋利红与丈夫徐军虎携手创业，在琉璃庙镇双文铺八宝堂村开了一家农家院，五口之家非常幸福。宋利红2009年被评为怀柔区“巾帼致富带头人”，2016年荣获“学习型家庭”称号。

2005年，宋利红与丈夫结婚，开了一家饭店。然而，天有不测风云，丈夫徐军虎遭遇了交通事故，股骨头骨折，有几个月的时间躺在病床上不能动。宋利红每天翻阅大量书籍，学习按摩，做营养餐，让丈夫的身体很快恢复。

考虑到家里有年迈的父母和刚出生的儿子需要照顾，宋利红决定在家里搞创业，正赶上村里新农村建设已基本完工，镇里重点打造村里的民俗旅游产业，宋利红和丈夫向村里的干部提出发展农家乐民俗旅游。

2008年4月，他们办好了民俗户营业执照，准备搞民俗接待。没有经验，宋利红和老公就出去参观，向人请教，利用网络发布信息，慢慢总结经验，开始经营。丈夫是主厨，宋利红当服务员，所有的接待事项都由小两口包办。经镇里联系，北京电视台对他们进行了报道，越来越多的城里人自驾到宋利红家度周末，吃农家饭，一个月下来，宋利红能收入三四万元。

越来越多的游客来到白河湾，于是宋利红鼓励村里姐妹们搞民俗旅游，并尽自己所能给大家帮助。现在几乎所有村民都搞起了民俗接待，双文铺村的民俗旅游事业蒸蒸日上，旅游创收占总收入的85%以上，人均年收入高达2万余元。宋利红用自己的聪明才智带领村民致富，诠释了“最美怀柔人”的内涵。

家风家训：诚信创业，踏实做事，与人为善，孝敬长辈。

孙秀敏家庭

怀柔区龙山街道南城社区



孙秀敏的家庭是典型的80后家庭，有两个孩子。大女儿在怀柔三小上一年级，学习上积极主动，在班级里乐于助人。小儿子不到四岁，在上传传统文化学校。每周末，孙秀敏都会带着孩子们去看望爷爷、奶奶。每次，她都会把给老人选礼物的工作交给孩子们，他们会根据季节、节日、礼物种类、老人需求等情况购买，礼物涉及生活、健康、文化等各个方面。

自从有了孩子，孙秀敏减少应酬，工作之余，更多的是和孩子们在一起，读书、学习、游戏、户外、旅游等。作为单位的支部书记，孙秀敏结合党建的工作，定期自掏腰包拿出精力、财力，组织孩子班级的公益活动，引领教育孩子给更需要的人送去温暖。

去年2月4日，孙秀敏组织大女儿班级的部分孩子和家长去大榛峪村慰问孤寡老人，给老人送去米、面、粮、油、毛毯、春节大礼包等物品，同时还组织孩子们给老人献上了精彩的节目。3月31日，孙秀敏又组织部分家长和孩子到自己工作的地方开展“播种绿色拥抱蓝天”主题活动，精心组织了孩子们的“咏梅赛诗会”，掀起了孩子们的背诗热潮。植树现场，她教会孩子植树的要领，并告知孩子们树木对人类的重要性，结合大家熟知的雾霾，讲解了一棵树对优质空气的贡献量，并身体力行，让每个孩子影响2-3个家庭，重视环保，将活动的意义深化，影响更多的人。

家风家训：亲贤者，远小人；重礼仪，讲诚信。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

于学文家庭

怀柔区九渡河镇石湖峪村



于学文的老家是昌平区黑山寨乡，四十年前他入赘到谢春风家，做了谢家的倒插门女婿。于学会木工活，人又勤快，农忙时他是家里的唯一壮劳力，脏活累活他都干在前面，农闲时他就出去干木工活，为家里赚点活份钱儿。夫妻俩勤俭持家，赡养父母，送走双亲又把两个女儿养大成人、成家立业。

然而，天有不测风云，2009年，谢春风因脑梗昏迷，住进了医院，经全力抢救，一个多月后才从昏迷中醒来，但

却已丧失了生活自理能力、语言能力和四肢活动能力。医生检查后说病人最多还能活两个月。于学文心里难过，却没有死心，他暗下决心：只要有我在，一定让妻子活下来！

回到家后，于学文每天24小时守护在妻子身旁，无微不至地照顾着妻子，通过鼻饲按时给她打营养液、喂药，定时给她翻身、按摩，并请来医生进行针灸治疗。于学文和两个女儿全身心投入护理，经过他们的精心照护，谢春风在一个多月后手指居然会动了。又经过于学文一年多的精心护理，谢春风竟然可以吃一些流质食物了。妻子的命保下来了，于学文欣喜不已。他每天要多次抱起妻子放在轮椅上喂药、喂饭、喂水、再抱着放躺在炕上，近10年的时间就这样在忙碌中过去了。由于长期的体力透支，于学文也疾病缠身，但他心里装着的是对妻子的情份与责任，他说只要妻子活着，自己再苦再累也心甘情愿。

家风家训：重情重义，患难与共；厚德齐家，典范人生。

赵海洋家庭

怀柔区怀北镇东庄村



赵海洋有一个六口之家，公婆都是勤勤恳恳、勤俭持家的朴实农民。两个儿子每天都会带来各种欢乐，一家人其乐融融、和和美美。

赵海洋和先生都认为人的一生要接受三方面教育：家庭教育、学校教育、社会教育。教育孩子学会做人，德育必须从儿时抓起。从大儿子上幼儿园开始融入集体生活开始，赵海洋就告诉他谦让礼貌、尊敬师长。她注重培养孩子的动手能力、

责任感、自信心及自己处理问题的能力。

大儿子上幼儿园小班那年的圣诞节，老师布置了亲子任务，让孩子与父母在周末完成一份圣诞节作品。孩子回家后把任务告诉了赵海洋。母子俩决定“变废为宝”，找了一些稍软的纸箱来做锥形树干，剪一些带有绿色的彩纸充当绿叶，并利用纸板做了几个小礼物盒。这份圣诞树作品在园内小朋友的公开投票下获得了最喜爱圣诞节作品奖。在以后的幼儿园活动中，大儿子都踊跃地参加，手工做的越来越好，动手能力越来越强。

大儿子5岁时，赵海洋带他去跆拳道馆试课，试课后，他说他很喜欢这个运动。赵海洋告诉他，跆拳道是一件持之以恒的事情，以后也会很辛苦，会流汗，会有对战，可能还会受伤。儿子犹豫了一下，说：“我不怕。”大儿子上课的时候，小弟弟偶尔也会跟着去，坐在门外看哥哥上课，一坐就至少半个小时，特别专注。

赵海洋平时注重让孩子们多参加体育锻炼，锻炼身体同时也锻炼意志和性格，使孩子们开朗、活泼、乐观。

家风家训：老实做人、踏实做事。

李思思家庭

怀柔区雁栖镇光织谷社区



李思思在一个有爱的家庭里生活，家庭成员有爷爷、奶奶、公公、婆婆、老公，还有一对儿女。

从孝敬老人来说，李思思的公公婆婆一直都是言传身教。平时，公公在工厂很忙，经常出差，每次出差回来第一件事就是去爷爷奶奶家，陪他们说说话。他说：“他们岁数大了需要陪伴，我看看他们心里才踏实。”

现在，爷爷身体不好，生活不能自理，每次回去，李思思的婆婆都把水果削好，喂到爷爷嘴里，和爷爷聊天儿，讲讲最近发生的事儿。婆婆和李思思说：“作为儿女，又身为父母，就要做点我们能做到的事情。”

李思思的公公婆婆同舟共济，事业有成，两人经营着一家生产型企业，其中的艰辛只有自己知道，夫妻俩遇到事情一起商量，遇到困难一齐解决，互相理解、尊重、关心、支持，从来没吵过架。公公说，如果需要商量的事情只要有一个人不同意这件事就不能做。平时，李思思的公公婆婆勤俭持家，从不铺张浪费，一件衣服穿好几年。公公有件毛衣都磨破了还在穿着，他说穿在里面没关系。作为公司里的一把手，他在自己身上能省就省，给下一代人做榜样。婆婆更是勤劳能干任劳任怨，每天早上六点钟起床给一家人做早餐，一年365天一天都没有落下过，她说一家人早餐吃好了才能好好学习、好好工作。

家风家训：奉先思考，处下思恭；倾己勤劳，以行德义。

辛浩家庭

怀柔区龙山街道龙祥社区



辛浩在怀柔区统计局工作，她的爱人王起和是一名刑侦一线的战斗尖兵，曾荣立个人一等功1次、二等功两次、三等功3次，荣获北京市优秀共产党员、首都精神文明建设奖、怀柔区道德模范，获得北京市公安局优秀共产党员等荣誉称号。在抓捕、破案工作中，王起和总是一马当先，勇挑重担；工作之余，他默默关爱他人，自己家里虽然并不宽裕却屡伸援手，用真诚和博爱彰显一名普通民警的人生价值。

2000年王起和开始资助贫困学生十几人，现已有2人毕业、走上工作岗位。2008年汶川大地震后，他拿出家中仅有的一万元积蓄，汇给了四川省公安厅，将自己的北京市优秀共产党员1万元奖励也捐给了贫困学生。2013年伤后重返工作岗位时，他将负伤时慈善家李春平先生捐给他的10万元人民币转捐给了北京市公安局民警救助基金会。至今他依然从伤残抚恤金中拿出钱，定向资助多名贫困学生。在他的带动下，辛浩和女儿也积极参与公益，帮助那些需要帮助的人。

生活中辛浩夫妇勤俭节约，用淘米水浇花，用洗衣的水拖地，低碳环保，绿色出行，教育孩子一菜一饭、当思来之不易。他们在家提倡平等友爱，对待孩子就像朋友一样，让孩子在轻松快乐的氛围下成长。

这就是辛浩的家，既有铁血担当，又快乐甜蜜。

家风家训：勿以恶小而为之，勿以善小而不为。尊老爱幼，乐于助人。

孟祥云家庭

怀柔区喇叭沟门满族乡喇叭沟门村



在喇叭沟门村，孟祥云、卢瑞凤夫妻恩爱是出了名的，敬老孝亲，邻里团结。夫妻俩 30 年来在生活上相融以沫，相互关心照顾；在工作上，相互激励鞭策，同心协力。

卢瑞凤的婆婆身体一直不好，多年来都是卢瑞凤在悉心照料。2016 年的一天晚上，婆婆突然肚子疼，卢瑞凤连忙叫醒孟祥云带着婆婆赶到了区第一医院，到医院一查是急性胰腺炎，病情危急，还好送医及时，不然会有严重后果。当晚，

婆婆就被转到中日友好医院，期间，卢瑞凤细致而细心地照顾婆婆，同病房的人都说：“这样的儿媳妇比亲闺女还亲。”

彭玉虎一家住在孟祥云家的前院，彭玉虎夫妇长期在外务工，只有彭玉虎的母亲一人在家居住。彭玉虎的母亲已经 80 多岁了，视力不好，生活勉强可以自理，孟祥云夫妇每天自发去彭玉虎家里看望老人，帮助老人干家务活。

村里残疾人彭淑琴行动不便，打孟祥云的车去医院看病，孟祥云主动帮彭淑琴挂号排队，背彭淑琴上楼下楼看病拿药。平时村里有年纪大的老人需要帮助的，告诉孟祥云，他都会给予照顾。

多年来，这一家在平凡的生活中传递爱心，传承中华民族传统美德。在村里，大家都称他们一家是和谐家庭、最美家庭。

家风家训：用爱兴家，用德治家；用廉保家，孝敬父母；宽容他人，和美家庭。

姜亦书家庭

怀柔区宝山镇超梁子村



姜亦书已经是 65 岁的老人，自己身体不好，腰间盘脱，常年吃药。丈夫于福来 70 岁，患有严重的冠心病，干不了重活。为了不让丈夫为难，凡事姜亦书都替丈夫做了。孩子小的时候，她和丈夫勤俭持家，一面照顾老人，一面相夫教子。

两位老人临终时，嘱托他们照顾单身的哥哥，哥哥于福臣现已 81 岁。2002 年，哥哥于福臣查出患有恶性的膀胱癌。面对这种情况，姜亦书找来了儿子商议，本来还不知怎么开口，

没想到儿子先说了：“是不是大伯的情况不好？但是不管怎样，有一份希望就要治疗。”看到儿子的态度，姜亦书感到十分欣慰。为了给哥哥减轻痛苦，经全家研究决定，多花钱做微创手术，2002 年第一次手术费就 28000 元。好在手术非常成功，全家人都很欣慰。

2010 年，哥哥的病再次复发，姜亦书和丈夫、儿子一起，再次将老人送进了医院，并要求采取最好的治疗方案，不怕花钱，这次手术共花掉 47000 元。不曾想，手术只隔一年，2011 年 12 月，哥哥的病第三次复发，2012 年做了第三次手术，这次做了膀胱切除术，这次手术共花去人民币 52000 元，而且每月后续治疗药花费近千元，但一家人毫无怨言。

姜亦书还十分热心公益，村里组织捐款时，她都主动参加，还动员丈夫和儿子主动捐款，用自己的微薄之力救济需要救助的人。她常常告诉孩子，一定要敬老孝老，热心公益。她把自己的言行变成了行动，不仅影响了全家人，也影响着邻里乡亲。

家风家训：勤俭持家，孝老敬老，热心公益。

吕仕军家庭

怀柔区龙山街道商业街社区



吕仕军和王宝琴夫妇是一对热心公益事业的老夫妻。夫妻俩退休后没有在家里享清福，而是老有所为，积极发挥余热，在社区参与各项公益活动。

2016 年 6 月，在商业街社区领导的大力支持下，吕仕军牵头成立了一个由退休法官、退休检查官和两名律师组成的五人志愿服务组织——商业街社区义务法律咨询角。咨询角成立以来共接待来访者 213 人，为居民提供法律咨询 212 次。

吕仕军不但积极参与社区、街道以及区里举办的大型文化活动和专项普法活动，还主动拓展法律服务范围，参与了“八点半雨小屋”的社会公益性活动，并承担起部分矫正人员的社会评议员工作。据统计，他为商企职工讲解法律知识 3 次、为社区居民讲法制课 5 次，为社区矫正人员及服刑人员家庭授课 5 次。

吕仕军的爱人王宝琴也是社会公益活动的实践者。她退休后，多次义务为相关单位和社会团体授课。她凭借曾从事妇联工作的优势，从践行社会主义核心价值观、热心公益、科学教子，弘扬良好家规、家训、家教、家风等方面进行授课。据统计，王宝琴共为园林绿化局全体员工授课 1 次，为社会居民授课 2 次，为在校学生及家长授课 3 次。

家风家训：德字当先，崇尚友善，对人诚信，礼貌待人，勤俭持家，睦邻友好，热心公益。

陈来振家庭

怀柔区泉河街道富乐社区



陈来振是泉河街道富乐社区一号院业主委员会主任和居民小组长，也是一名社区志愿者。

2008 年社区组建了综合治理巡察队，在老党员先锋队落实设岗定责活动中，陈来振主动认领了治安巡逻岗，并任一组组长。APEC 会议、“一带一路”、“中非合作论坛”、北京国际电影节等活动期间，陈来振都会坚守岗位，做好社区治安保障工作。一年 365 天，除春节外没有节假日，他坚持巡逻在社区的 16 个小区楼院，

一干就是 9 年。

2012 年 7 月 21 日，北京普降大雨，下午，居民老张找到陈来振，说 3 号楼后五六十厘米积水排不出去。陈来振冒雨赶到现场，徒手挖开泥土和杂草，清理了排水口，避免了围墙和楼房的长时浸泡和围墙倒塌。

当业主委员会主任后，有居民向陈来振反映，一层业主私自种香椿树，影响二楼采光，时间长达 8 年之久，影响邻里关系。陈来振多次协助居委会登门入户，耐心做居民的工作，使砍伐香椿树的工作进展顺利。

陈来振是社区一号院 3、4 号楼的居民组长，为两栋楼 96 户居民服务。几年来，他先后协调有关部门在院内安装减速带，为 3 号楼增设了双篦雨水口等，赢得居民的赞许。

社区党委于 2013 年 5 月成立了“党群连心室”，陈来振也积极参与其中。五年多来，他始终坚持每小时两次值班服务，热情接待来访居民，积极协助社区做工作，使群众的诉求得到了满足。

家风家训：做人要做老实、诚实、善良人，多做好事，终有好事。



首都最美家庭

密云区



佟久春家庭

密云区北庄镇北庄镇苇子峪村



古人云：“身修而后齐家，家齐而后治国，国治而后天下平。”家住密云区北庄镇北庄镇苇子峪村佟久春家庭就在身体力行的践行的这句话。

自组建家庭以来，佟久春便时刻谨记孝亲之道，那时候丈夫工作繁忙，无暇顾及年迈的父母，佟久春就趁着自己上下班空余时间去往老人家中看望。在一次看望中，公公说婆婆得了感冒，吃了药睡下啦，不放心的佟久春走到床前一看，婆婆气

息不稳，面色惨白，心中不安的她赶紧联系丈夫，将老人送往了县中医院。果然，经医生确诊，婆婆患了严重的肺脓肿，肺叶已烂掉一大块，多亏救治及时，生命得以保全。

这事后，佟久春更加注重照看老两口生活。公公去世不久，将婆婆接到家中赡养，她辞去工作，把家中的阳光房给了老人，还为老人铺上了松软的床铺，虽然佟久春的爱人有兄弟姐妹七个，但老人哪儿也不去，就喜欢和他们挤在一起。每天天蒙蒙亮，佟久春就开始起床，真理自己的小家，为老人更换衣服，修剪指甲，陪老人出去散心……这些举动不仅让这个家庭温暖永存，还在不知不觉的影响着下一代的成长，佟久春的儿子不论走多远，都时刻惦记着家里的情况，在奶奶九十二岁生日宴后，他特地定制了全家福挂在了客厅中央。在这张照片中，我们可以感受到了中国传统家庭中应有的和睦，也感受到了这种和睦正在汇聚成为大爱，经久不衰。

家风家训：家是缩小的国，只有家庭和睦，社会才会更加和谐稳定。

石凤岭家庭

密云区大城子镇大龙门村



大城子镇大龙门村有一个幸福的八口之家，四世同堂的他们不仅让家庭活成别人眼中的“模范”，还将孝老爱亲的美德传承发扬。

作为家中顶梁柱，石凤岭与妻子刘顺芬相敬如宾。石凤岭主外，用辛勤劳作的汗水驻守家中温暖，而刘顺芬充当调和剂，用温如流水的性格让这个家爱意绵绵。2016年，刘顺芬母亲摔了一跤，造成大胯骨折，夫妻俩忧心忡忡，在医院忙里忙外了二十余天，才小心翼翼的将老母亲接回家中静养，俗话说：“伤筋动骨一百天”，

更何况又是上了年纪的人，老人躺在床上不能自理，夫妻俩就轮番照顾，喂水喂药，翻身叠被，用尽全身力气将母亲照顾周到。

其实，照顾老人起居对夫妇二人来说不是难事，最难的是维持老人间的关系。石凤岭家中，除了岳母，还有亲生父母，这三位年过八十的老人喜欢凑在一起玩玩闹闹，可就在这玩闹当中，他们就开始争执起来，最后竟然谁都不理谁了。夫妻俩哭笑不得，只能哄了这个哄那个，谁知，这错最后全成了夫妻俩的啦，他们却重归于好了，为此，刘顺芬总是当着三位老人的面说媳妇和女儿都不好做。“骗人，奶奶明明很喜欢和大家在一起。”家中年纪最小的小孙女不依不饶，习惯性的一语戳破刘顺芬的谎言。

在这个四世同堂的家庭中，每天都有欢声笑语，他们乐观向上，互敬互爱，将中国传统家庭中的“最美”诠释的淋漓尽致。

家风家训：诚实、善良、孝顺、宽容、有责任心。

李新家庭

密云区东邵渠镇西邵渠村



李新是一名来自 110 公里以外的农村女孩，2012 年因为爱情来到了美丽的密云，经过 4 年的爱情长跑，2016 年在众多亲友和邻里乡亲的见证下，组建了新的家庭，有了她的第二故乡——西邵渠。

婚后婆婆对她疼爱有加，一家四口人同生活在一个屋檐下，没有所谓的婆媳大战，没有街头巷尾的嚼舌根，给了她家的温暖。

一年后她们的四口之家添了新成员，婆婆对她更是关爱备至，尤其是在她生产时给予了她爱的温暖，过来人的鼓励和家人的陪伴，让她终身难忘。

而后一家五口人相敬互爱，婆婆更是为了照顾宝宝辞掉工作，专心带娃。她在选择工作还是家庭两难时，给予了她正确的价值观，鼓励她专心工作。照顾宝宝，承担家务，婆婆都是任劳任怨，无论什么时候总是能设身处地的为家庭着想。

就这样她们这幸福的一家人相互理解，相互鼓励，相互支持，秉着以善良的心宽厚待人；以正直的己言传身教，成为了邻里乡亲眼中的美满家庭。

家风家训：以善良的心宽厚待人，以正直的己言传身教。

郑福臣家庭

密云区冯家峪镇西庄子村



郑福臣的家庭中正朴实，他们不仅展示了最美家庭中成员应具备的品德修养，凝聚了千百年来扎根在传统中国家庭中挥之不去的聚集和宁和力量。

62 岁郑福臣和老伴生活在一起，儿子儿媳虽外出工作，却时常通过电话关心老两口。有人问他俩，为什么不跟孩子一起出去看看，老两口舍不得，舍不得眼前的这大山，脚下的这土地。既然不愿意出去，那就为故土的建设做点贡献，老两口

一商量，便决定去做名保洁员。七年间，郑福臣每天早上六点钟准时拿起垃圾桶去往公路上捡垃圾，地上的塑料袋、呕吐物、烟头他都清理的干干净净从不留死角。有人说他实在，让她在没人看到的地方偷偷懒。可他不乐意，这里是生他养他的地方，亏待了谁都不能亏待它。

82 岁的李福是郑福臣的老乡，不愿离开故土的他拒绝了去敬老院的邀请。郑福臣心疼老人年迈，每天都会去往老人家中探望，最近几年老人生病卧床，一直惦记着山头的栗树没有修剪，郑福臣二话不说，拿着剪刀上了山头，帮老人料理起了栗树。村民们说他人好，评选他为“五好党员”、镇级“优秀党员”和镇党代表，他笑笑说，名头不重要，大家好就行。

从古至今我们一直在推崇家国文化，但不论是家还是国都需要深沉的热爱，用这份爱驻家，用这份爱守国，郑福臣家庭一直在默默坚守。

家风家训：互敬互爱是家庭和睦的基础，勤俭持家是家庭幸福的源泉，助人为乐是邻里和睦的法宝。

杨奎平家庭

密云区高岭镇东关村



在辛弃疾的《清平乐·村居》中有这么几句词，“茅檐低小，溪上青青草，醉里吴音相媚好……”说的或许就是杨奎平的家。

沿着山路蜿蜒而去，抬眼望去满是花丛的小院就是杨奎平的家，听村民说，杨奎平的老伴曹淑敏曾经是一个文艺女青年，她在年轻时出演的《白毛女》曾经轰动了整个高岭镇，那时候的杨奎平刚从部队转业，长辈们看着俩人郎才女貌，便做主给他们成了家。

但再美的容颜也抵挡不过岁月的流逝，一个家庭之所以能被评选为最美家庭，靠的是散发于家庭内里，挥之不去的那份至真至纯的善。30 年前，高龄孤寡老人李春光走进小两口的生活，双目失明的他从来都没想到这个跟他没有一点血缘关系的家会成为他这辈子的唯一寄托。每天，小两口会准时出现在老人家中，帮助老人整理庭院，照顾他的生活起居，为老人准备热腾腾的饭菜，遇见大雪天气，小两口一定会早起为老人打扫完庭院，才回去打扫自己家的，等到逢年过节，便会叫上老人一同到家里与孩子们团聚。李春光的哥哥感激小两口，曾经想每个月给他们点钱作为回报，小两口婉言拒绝，说是乡里乡亲，随手之劳，不足以接受回报。

家庭之美在于人之美，杨奎平和曹淑芬用自己的一生践行着最美的符号，而他们也用这个符号画出了自己家庭最美的样子。

家风家训：他们也是我的亲人，照顾他们我愿意。

李秀菊家庭

密云区古北口镇河西村



李秀菊生活在一个大家庭里，上有八十岁的婆婆，下有两岁的小孙女，虽然年龄各异，喜好不同，但大伙儿都有一个共同的心愿，那就是让这个家健康和睦。

要想健康，必须要吃好！孩子们经常外出工作，李秀菊有心无力照顾不到，但家里的老人一定得平平安安，舒舒服服的。为此，她开始学习挑选新鲜水果，变着花样给老人做好吃的，补充营养，无微不至的关怀让老人笑得合不拢嘴，连小孙女都开始迷恋于奶奶

的厨艺不可自拔。

当然一个家庭的健康，光靠吃是不行了，长辈还得发挥模范带头作用，指引家中晚辈互敬互爱，积极进取，不断向上。李秀菊的丈夫爱岗敬业，为人处世总会为他人着想，李秀菊就在当好贤内助的同时，多为邻里办事，将睦邻友好的精神传承给子女；家中人口多，吃穿用度大，她就将每个月的收支记录下来，在家中需求弹性较大的地方制定家规家法，让大伙儿养成勤俭节约的好习惯。出门关灯、一水多用、少用一次性餐具……这些常见家庭生活美德已经深入到每一位家庭成员的额心中，就连最小的小孙女都知道垃圾要分类放，能回收利用的东西一定要随手保存。

一个家庭只有健康发展，成员间的关系才会和睦无间，这样的家庭不需要多么轰轰烈烈的伟事，只需要的生活温暖小事的累积和一双永远看的到对方的眼睛。

家风家训：处事谦让和为贵，为人诚信善为本。

郑莉莉家庭

密云区鼓楼街道檀城西社区



郑莉莉有一个快乐的六口之家，公公婆婆是家里的指南针，夫妻二人是家里的顶梁柱，两个宝贝则是这个家未来的希望，家庭成员互敬互爱，团结分工合作，奏响幸福乐章。

2005年，郑莉莉和老公结婚后一直跟公公婆婆生活在一起，没有过家庭经验的小两口全靠老人们鼓励和细心教导。“工作再忙也要吃饭”“生孩子要保护好身体”，在见证过许多深切的关爱后，小两口终于在2006年和2016年的时候

为这个家庭增添了姐姐和弟弟，而这也标志着他们要承担起为人父母的责任了！

这门课程可不简单，当四只小眼睛注视着他们的时候，他们才明白父母肩膀上责任的重大。他们要给孩子最好的教育，让孩子们读《弟子规》《三字经》，领会圣贤做人的道理；他们要让孩子们知道自己在家庭中的责任，鼓励孩子们积极与家人沟通，分担力所能及的家务。在郑莉莉的家庭中，女儿支持母亲在家中筹集资金帮助困难群众，她告诉母亲自己长大后也会像母亲一样，去帮助那些有需要的人。两岁的儿子不论自己多么贪玩，每天都会准时给奶奶数要喝的药片，唧唧呀呀的叮嘱奶奶要按时吃药。人们常说：“父母是孩子最好的老师。”或许孩子的世界本是一张白纸，家庭的言行就是这张白纸上的印记，郑莉莉的公公婆婆将家里最美的印记刻入了他们的灵魂，而他们正在传承这一印记到姐姐弟弟上，这或许就是郑莉莉家庭最美的地方。

家风家训：孝道是根，诚信是本。

王玉琴家庭

密云区果园街道嘉益社区



王玉琴有一个平凡的三世同堂家庭，家中四口人生活在一起。在这个家庭中，成员间没有年龄之分，每一位成员的情绪都会得到合理的包容，民主平等、自由和谐是这个家的主旋律。

1986年，王玉琴和丈夫

成家立业，生活琐事经常让俩人累的抬不起头来，但不论面对多大的困难，两人都都会坦诚相待，共同分担，齐心协力度过难关。在当女儿踏入婚姻殿堂的时候，老两口将这一秘诀传授给女儿，告诉她万事和为贵，遇事多想想家，直到现在，女婿不仅成了家里的常住成员，更是家里重要的决策代言人。王玉琴对子女如此，对长辈更是如此，在和婆婆相处的几十年里，她总是事事想在前头，生怕老人受了委屈。女儿临行出门，她一定会提醒孩子给老人带礼物，老人看在眼里，暖在心里，逢人就说：“我找了好媳妇。”

家人喜欢王玉琴，社区里的人更喜欢王玉琴。作为社区工作人员，十八年间的除夕她是在社区中陪着万千灯火过的，那个时候，她的眼里心里满满的都是大家。所以，当她走过大街小巷时，她能叫出所有居民的名字，所有居民都知道眼前跟他们打招呼的这位工作者是这个社区大家庭中的一员。将家庭中的爱汇集成暖流温暖社区，让社区爱扩大成为社区关爱，温暖每一个居民的心田是，铸造平等和谐温馨的新型社区，这不仅是王玉琴家庭精神凝合的至高体现，也是每个最美家庭追寻的不二法则。

家风家训：不学诗，无以言；不学礼，无以立。

张启家庭

密云区河南寨镇中庄村



张启家庭是个三口之家，但“麻雀虽小五脏俱全”，张启家虽小，但家庭中的幸福指数，在中庄村名列前茅。

2013年，张启带着妻子回归故里准备创业，从下跟父母下地干活的张启，不怕脏不怕累，走南闯北将密云优质农产品整合起来，成立了“北京密水农家农产品产销专业合作社”。那时候的小两口没有经营经验，一直将工作重心放在产品质量上，没过多注意物流问题。一次，一位淘友从网上订了30颗

鸡蛋，但在运输过程中竟然碎了有一半，张启二话没说，自己贴钱给淘友补发了鸡蛋。这件事不仅让小两口的网店名声大增，还刺激他们完善了小店后期管理和物流管控。

对于网店的经营同样适用于家庭管理上，不论遇到任何事，小两口都积极面对，寻找最佳解决办法，有时候还会设立点规章制度，让事情简单化、系统化。倘若因为意见不和发生了争执，小两口一定会站在对方立场想问题，并积极沟通交流，找到两人的契合点，给对方留足空间。如今，家中迎来了一位小天使，张启更加信心满满，他常在妻子面前做表态发言，说自己一定要加倍努力，让母子俩成为世界上最幸福的人。看着这么幸福的一家三口，亲朋好友满眼羡慕，他们给小两口鼓劲儿：患难见真情，创业这么艰难的事，你俩都并肩携手走过来啦！今后的生活一定是越来越幸福。

家风家训：力求节俭，谨言慎行，言行一致，努力工作，乐于助人，热爱生活。

曹学英家庭

密云区巨各庄镇八家庄村



提起曹学英的家庭，八家庄的村民都会用一个“孝”字给这个家庭做标签。这个四世同堂的七口之家曾被评选为孝亲家庭，曹学英也本人也被评为“北京市孝星”。

1982年，弟弟遭遇车祸不幸离世，担心父母无法面对现实的曹雪英从自己的小家搬了回来，开始漫长的陪伴之旅。2013年，曹雪英父亲突然身患重病不能下床行走，全家焦急万分，在医生的指导下，大家小心翼翼的用担架将老人带到了北京市的大医院，挂

号、做检查、喂饭喂药，全家齐心协力，尽可能的让老人过的舒坦点，外孙子、外孙女白天忙于上班，就等晚上的时候去看望老人，水果、糕点、鸡蛋，只要老人爱吃，大伙儿都尽量满足。等到出院回家，张学英还坚持每天为父亲洗脚按摩，每月给父亲理发一次，直到老人走的那天。

人们常说父母是孩子的最好的老人，曹学英夫妻俩的一举一动也间接影响着孩子们的成长。儿子和女儿知道父母照顾家庭辛苦，就趁着节假日外出游玩放松的时间，主动回家分担家务，帮忙照顾老人，给老人讲故事、剪指甲，让老人尽享天伦之乐，就连最小的孙子也在尽力散发自己的天真活泼，给大伙儿带来欢乐。年近90的老人看见这其乐融融的一家，总忍不住跟街坊邻居唠叨，说自己福气大，命好，多亏孩子们都孝顺，自己才有了今天的好日子。

家风家训：传承美德，孝老敬老，诚实守信，遵纪守法，老实做人。

于亚彬家庭

密云区密云镇季庄村



在于亚彬的四世同堂大家庭中，夫妻二人举案齐眉，儿子儿媳千依百顺，八十多岁的公婆尽享天伦，年仅一岁的小宝贝更是家庭成员间亲密关系的凝固剂。

于亚彬曾是一名理发师，结婚后，她将这手艺带进了门，三十年间，坚持为公公婆婆洗头、理发，让两位老人在家就能享受到贴心服务。于亚彬的丈夫是公交司机，工作繁忙，上下班也不固定。但无论多忙，每天他都会去家中看望老人，

遇上节假日调休，他还会带着老人和孙女去公园游玩。如今，老人的身体素质日渐下降，住院的时间也越来越频繁，夫妻俩费尽心力伺候，还是不能够完完全全照顾好两位老人，为了让老人生活舒坦点，夫妻俩请来了专业保姆伺候两位老人。

于亚彬的儿子和儿媳工作繁忙，小两口经常为了孩子的事情发愁，有人建议他们请个保姆，可保姆素质参差不齐，小两口心里犯难。于亚彬看在眼里，疼在心里，她让小两口放心工作，自己挑起照顾孩子的重担。每天奔走于孙女和老人的家中的于亚彬让儿子儿媳很是感激，但小两口只能尽自己最大努力空下时间多照顾家，多分担点家务，多陪陪家人。好在小孙女很懂事，除了很少哭闹外，还会奶声奶气的跟家人问候，逗大家开心。

于亚彬的家庭或许只是千千万万普通家庭中的一个，但就是靠着这样平凡家庭的包容与温暖，我们才明白了血浓于水的意义。

家风家训：遵纪守法，爱岗敬业，爱国爱家，邻里和谐，相亲相爱，尊老爱幼，勤劳致富。

贾书军家庭

密云区太师屯镇流河峪村



贾书军生活在一个大家庭里，全家一共有7口人，祖孙四世同堂，“暖”是这个家庭的代名词。

在现代化逐渐走进居民家庭生活的今天，贾书军的家庭保持着“热炕头”的生活习惯。每年的冬天，夫妻俩就会提前准备烧炕的材料，当人们还在纠结要不要穿棉衣的时候，贾书军的婆婆就已经上了暖炕了，“烧炕”这个活儿并不是人人都能干得的，每天早起晚睡，热炕才能把家里捂得暖和了。

贾书军的婆婆又上了年纪，腿脚有些酸痛，经不住温度忽高忽低，夫妻俩每天晚上早早将炕烧热，第二天五点多起床继续烧，才能保证家里的温差刚刚好。可这么一来，两人劳累不说，长期在寒冬中暴露的双手也开始满目疮痍，有人劝他们放弃烧炕，试试别的取暖设备，但夫妻俩担心老人住不习惯，影响身体健康。

这样的孝心不仅感动着家里的老人，也同时影响着孩子们的成长，长大成人的他们不仅开始尽力贴补家用，还以身作则教导家里的小宝贝要孝敬长辈，如今，家里最小的孩子也开始学着大人的模样安慰人，逗大伙儿开心了。在村里，村民常说贾书军家的温暖是“烧炕”烧出来的，因为炕暖和了，人心就暖和了，人心暖和了，家也就暖和了。其实贾书军家的温暖是中国优秀传统习俗在传递力量，这种力量不仅可以汇集人心，凝聚幸福，还可以让家庭和谐健康，永世流芳。

家风家训：尊老敬贤、忠孝并举、诚实守信、家和业兴。

赵玉明家庭

密云区檀营地区第一社区



密云檀营地区有一户为爱迁徙的家庭，祖孙四代以和为贵，珍惜眼前的幸福生活，他们用勤劳的双手点亮新时代好家风新名片，在积极为他人树立标杆的同时成就了自己家庭的“最美”。

文章的主人公叫赵玉明，曾经生活在石城镇的他，从没想到会离开故土，来到现在的第一社区。那年北京市民饮水出现问题，政府紧急调令，决定修建密云水库，住在水库边上的赵玉明家必须搬离到安全的地方。在强大的惠民政策面前，赵玉明的父母听从安排，拉着年幼的儿子举家搬迁。在住上新家的那一天，父母把他拉到跟前，满含泪水的告诉他，他们的家回不去了，第一社区是他们的第二故乡，需要他们重新扎根的故乡。

那年赵玉明还不懂跟“根”是什么，直到他长大成人开始有了孩子，才知道故土有多么重要！他常常跟别人说，一个人的故土可以是一种熟悉的味道，一阵肆无忌惮的玩闹，或者是一段难以割舍的回忆，总之她会赖着你一辈子，放不开、割不掉。于是，赵玉明的家没舍得走出密云，大家生活的圈子都很相近，

逢年过节的时候，老人一忽而应，全员回家大团圆。

“家庭以爱为根，生活以和为贵”是赵玉明家庭重要的家风家训，而他们正是凭借着这样的精神，将故乡再一次扎根到密云，让爱迁移扩繁，把最美的家庭风光倒影到我们每个人瞳孔之中。

家风家训：家庭以爱为根，生活以和为贵，赡养父母，教育子女，勤俭持家，上尊老，下爱幼，和邻里，亲家人。

王玉申家庭

密云区西田各庄镇卸甲山村



卸甲山村小西街一街有户快乐的八口之家——王玉申家庭，他们相亲相爱，互帮互助，用爱谱写生活赞歌，成为了村里人羡慕的最美家庭。

王玉申加入这家庭前，这个家可谓伤痕累累，那时家里顶梁柱刚因病过世，母亲和两个未长大成人的孩子不仅要担负起家庭重担，还要尽可能照顾已步入耄耋之年的老人和两位智力残疾的伯伯。母亲走出家门打零工做苦力，用每天15块钱的

血汗钱维持这个家……、梦终归的是梦，总有让你清醒的那天，可让他们没想到的是，老天似乎开始怜惜这个家，给他们带来了新的家庭成员——王玉申。这个憨厚老实热心肠的男人心疼这家的老、小的小、傻的傻，他不怕脏，不怕累，日夜兼程，让这个家逐渐了欢声笑语。那时候家里的孩子考上了重点高中，对于这个外债十多万的家庭来说，孩子的学费就是一笔天文数字，正当母亲犯愁的时候，王玉申却让孩子只管放心读书，他省吃俭用，把自己的存款全都给了妻子，过着精打细算的日子，如今孩子们已经成为了自己的学业，长大成人的他们在短短几年时间里，就让这个家庭经济宽裕起来。兄妹俩感激养父，感激曾经每一位关心和照顾过这个家庭的人，他们努力向上，将这份感激幻化为不断前行的动力，推动着这个家庭朝着最美好的方向不断前行。

家风家训：和睦友善，勤俭节约，尊老敬老，扶危济困，不做亏心事，不怕夜敲门，家和万事兴。

高会科家庭

密云区溪翁庄镇东智北村



高会科有个温暖的三口之家，他家的“最美”不仅在成员间关系融洽，还在于邻里间相亲相爱，工作岗位中同事的团结互助。

对于高会科的家庭来说，夫妻俩不仅是顶梁柱，更是调和剂。婆婆到了享清福的年纪，儿媳陈桂伶更把她当亲娘：一日三餐按着老人的口味，入冬前就早早的把过冬的棉衣准备好，按照老人的话说，儿媳妇就是她的腿，可以带她去看

想去的地方，就是她的眼，和她一起欣赏这个世界的美景，还是她的耳朵、嘴巴、肚子里的蛔虫。

在工作岗位上，夫妻俩也从不含糊，别人把工作当成一种负担，他们把工作当成一种乐趣，因为在他们看来，工作不仅可以增加收入支持家庭运转，更能结交新朋友看到新世界，这样的工作思维不仅让他们在工作中积极进取，还感染的同事奋发向上。许多人都喜欢和夫妻俩做朋友，邻居更是与他们亲密无间，家中有了好吃的会想着跟夫妻俩送一点，外出遇见好的风景，总会和夫妻俩分享……夫妻俩也尽可能在邻里间放光发热，能帮忙的地方尽量帮忙。

或许是受家庭环境影响，夫妻俩的儿子一直很有爱，在学校时，他听话懂事经常帮助同学，深受老师好评，走向社会后，他踏实认真，是大家眼中的好好先生。2016年-2018年，高会科家庭连续三年被评为溪翁庄镇和谐家庭，而在2018年，这个家庭又被评为密云区最美家庭。

家风家训：和与人为善，勤俭持家，和睦共处，信交朋友，惠普乡邻，敬老怀幼。

田凤英家庭

密云区新城子镇坡头村



田凤英的家庭温暖和谐，丈夫主外，妻子主内，公公婆婆安详天伦之乐，全家四口齐心协力为村民做表率，诠释“最美”。

田凤英的丈夫王树清担任村党支部书记，十几年来他带领村民过健康文明的生活，不仅如此，他还关注村中经济发展，通过将村中资源优势与市场结合，带动村民在致富的道路上不断向前，在他的多方努力下，坡头村多年未发生过安全事故，治安状况深受居民好评，居民安居乐业，生活质量正在逐年提

高。为此，王树清在多次换届选举中顺利实现连选连任。

王树清工作上的成果离不开妻子田凤英用心支持，53岁的她不仅是丈夫的坚强后盾，更是婆婆公公眼中的好儿媳。2018年婆婆连续两次去北京华德医院做白内障手术，她都亲自陪同悉心照顾，手术前，老人家害怕，她就寸步不离，小心的安慰老人，等到回家后，她用好吃的饭菜平复老人不安的内心，每天按时为老人上药，鼓励老人积极与病魔作斗争，在她无微不至的关怀下，婆婆的眼睛逐渐有了好转，心情也开始恢复正常，老人家感激儿媳的辛苦付出，逢人就夸田凤英人好靠得住，自己晚年享了清福。

这样的家庭不仅自己生活幸福，也在不知不觉带动着周围人，2014年田凤英的家庭被评为市级平安家庭，在随后的几年中，他们家庭又连续被评为十星级和谐家庭、平安家庭，成为了全村村民学习的楷模。

家风家训：温暖有爱驻守家庭幸福，和谐康乐最美家庭秘诀。

张洪英家庭

密云区石城镇张家坟村

石城镇张家坟村有一户庄稼人，他们家庭的爱就像他们足下日日耕作的土地，在不知不觉中孕育出熠熠生辉生命，而这样的生命不仅让这个家庭温暖无比，还成就了村民眼中的最美。

在这个家庭中，张洪英与妻子任海燕一直以务农支撑着整个家庭的运转，日子虽然过得紧巴，但从来不缺少欢声笑语。82岁的公公腿脚不适，每逢阴天下雨就会感觉疼痛难忍，夫妻俩便省吃俭用，给公公定制营养均衡的食谱，用食疗的方式帮助老人减少疼痛，除此之外，他们还在老人病发的时候陪老人聊天，在转移老人注意力的同时让老人从病痛中解脱出来。无微不至的关怀让老人又高兴又心疼，他高兴的是孩子们心眼实在，自己晚年有福，可心疼孩子们一直在受自己拖累。“人说家有一老如有一宝，我们孝敬您不光是为了让您舒坦，也是在给孩子们做表率，等自己老了也能享享福。”张洪英赶忙劝解到。

果然，两个懂事的女儿将父母的一言一行都记在了心里，每当课业不忙的时候就会主动分担家里的家务活，她们还经常为夫妻俩宽心，给夫妻俩鼓劲儿，遇上逢年过节，有时还会为家里长辈们精心准备小礼物。成员间的亲密互动不仅让家庭的幸福指数直线上上，左邻右舍也在不知不觉中受了影响，邻居们都说这个家人美、心美、屋檐更美。

家风家训：夫妻和睦、尊老爱幼、勤俭持家、邻里互助。



首都最美家庭

延庆区



哈秀云家庭

延庆区珍珠泉乡珍珠泉村



哈秀云和吴斌，是一对“半路夫妻”。和不少重组家庭一样，他们的家庭遇到了不少坎坷，但他们用心经营家庭，把清贫的日子过得有滋有味。

多年前，哈秀云结束了前段婚姻，与女儿相依为命，在北京第三社会福利医院当临时工维持生计。这期间，她认识了刚刚离婚的吴斌。两颗在感情中都受过伤的心灵很快走到了一起。不过，吴斌家一贫如洗，还有个多残的老母亲，这场结合并不被很多人看好。但哈秀云还是义无反顾地嫁给了吴斌。结婚的第二个月，他们咬咬牙，把多年的积蓄和每月的工资，以及从娘家借来的钱毫无保留的拿出来，把破平房拆了，建起了二层小楼。第二年，哈秀云辞掉工作，回家开起了农家乐。做饭拿手，待人热情厚道，短短的一年多时间，农家乐生火了，一家的生活直奔小康。对外能操持生意，对内能照顾家人。婆婆身患多重残疾，初见时蓬头垢面，衣服脏兮兮的，还有哮喘病。既然嫁给了吴斌，吴斌的妈妈就是她的妈。婆婆起床没点儿，哈秀芬就把做好的饭菜放在大锅里，啥时吃都热乎。衣服勤换洗，每周洗两次澡，还置办了理发工具，一个月给婆婆理一次发。精心照料下，婆婆的哮喘病几乎没有再发作过。“拼凑”的家庭，缺从不缺乏“温馨”。吴斌的儿子吴瑛琦每逢哈秀芬生日都会备上一份生日礼物。吴斌对哈秀芬的女儿也非常好，逢人便说，自己儿女双全，知足着呢。

人生的路上，会有荆棘、坎坷，哈秀芬和吴斌一起孝顺婆婆，疼爱儿女，相依相伴，一起吃苦、一起享福，开开心心过着他们幸福的生活。

家风家训：任何时候，都不放弃对美好生活的向往，纵然充满荆棘，亦能披荆斩棘，驶向幸福。

郝付仙家庭

延庆区张山营镇下板泉村



郝付仙和李洋，延庆区张山营镇西北区村有名的保洁“夫妻档”。在岗 12 个年头里，她和丈夫把村子当家，用心清扫环境，为美丽乡村涂上了浓墨重彩的一笔。

2013 年，北京申办 2022 年冬奥会，海坨山可能成为冬奥会高山滑雪项目的主赛场，郝付仙负责的保洁区域从古龙路一直延伸到西大庄科村。多出来的 10 多公里盘山路，需要有人捡拾道路两侧的白色垃圾。山路陡峭，没人愿意去，和丈夫商量着之后，郝付仙向单位推荐了李洋。往返 20 公里的山路，电动车只够一趟的来回，为了节省更多的时间捡拾垃圾，李洋就干脆中午不回家。一杯开水、一块方便面作为午饭，这一凑合就是五年。一次，李洋在工作时发生交通事故，多处软组织损伤，经诊断为脑外伤后神经反应。这个消息对郝付仙来说无疑晴天霹雳。不过，她没有抱怨，而是收起了眼泪，一个人干“两份活”。休息时，她也顾不上歇歇腿脚，立刻赶回家中照顾公公婆婆和卧床的丈夫。吉人自有天相，丈夫的身体锻炼得很好，恢复得很快，不久就重返岗位继续工作。2015 年，当听到北京成功申办冬奥会那一刻，李洋激动地流下泪水，对一旁一样泪流满面的妻子说道：“媳妇你放心，想想天天上山干活的路，就是通往 2022 年冬奥会的路，工作起来我就更有劲了！”

多年的付出，郝付仙和她的丈夫已经不再把保洁工作当作一份工作，而是看成自己的一份事业，一份责任。正是因为有像郝付仙夫妇一样辛勤工作、默默付出的普通家庭，这个城市才变得更加干净整洁，乡村振兴战略才能得到更好的落实。

家风家训：心怀家国，肩扛责任。

何嘉麟家庭

延庆区儒林街道温泉西里社区



家，是温馨的港湾，可作为双警家庭，聚少离多，家更多的时候意味着相互理解、相互扶持、无私奉献。

何嘉麟所在的白河堡检查站是延庆最边远、条件最艰苦的检查站，吴婧轩在八达岭派出所工作，两人单位的直线距离有 80 多公里。这样的工作性质，让何嘉麟和吴婧轩每周每周只能见两三次面，遇上重大安保节日，十天半个月都见不到。

尽管如此，何嘉麟和吴婧轩两人从来没有抱怨过对方。工作中，二人矜矜业业，一个每天负责查控进出京的每一辆车、每一个人，不放过任何可疑，守住首都的西北大门；一个守卫在长城脚下，确保每一位游客的安全，向全世界中外游客展现着首都警察的良好风采。2018 年，吴婧轩代表延庆警察参加“北京榜样，最美警察”评选，成功入围年度总决赛，成为全局民警学习的典范。因为工作的原因，夫妻两人能够陪伴父母、照顾孩子的时间很少，因此，他们非常珍惜和家人一起的时光。结婚 6 年，夫妻两人一直和老人生活在一起。如果碰到一起休息，他们就会带着双方父母和孩子一起出游，让老人感受更多的天伦之乐。

吴婧轩年幼丧父，继父虽然有一个儿子但还常年不在身边，为了让老人家感受到更多的温暖，夫妻俩经常带着孩子回去看望姥姥姥爷。岳父逢人就夸何嘉麟就像儿子一样贴心。

在孩子的教育问题上，夫妻二人也从不含糊，始终以为人正直、善良勇敢、脚踏实地、孝顺勤俭为标准。也正是因为这样，吴婧轩被孩子的幼儿园评为“2018 年度优秀家长代表”荣誉称号，还被幼儿园选为园级家委会委员。

家风家训：聚少离多，只要奉献家庭的心不变，一样不缺温馨。

胡永旺家庭

延庆区大庄科乡沙塘沟村



有着近 50 年党龄的胡永旺是大庄科乡一名红色宣讲员，每天为不同的人群讲解革命烈士的故事已经成为他退休生活的一部分。一家四代都是党员，红色基因已经成为这个家庭的烙印。

抗日战争时期，胡永旺的爷爷就入了党，是中国第一批共产党员。爷爷经常跟胡永旺讲：“我们入党时，是在抗日战争时期，在敌人枪林弹雨中，你们生在红旗下，一定要继承革命意志，将来也要加入共产党，为党和人民多做贡献。”胡永旺从来不敢忘

记爷爷的教导，时刻严格要求自己。2015 年，胡永旺成为县里第一批红色宣讲员。接到宣讲稿的当晚，他对妻子张成蕊说：“还不如不接这个任务哩。”妻子鼓励他：“你是党培养 40 多年的党员，而且又是第一批老党员的后代，再说，你宣讲的题目又是宣讲革命烈士的事，相信你一定能把这项工作干好的。”

听了妻子的话，胡永旺就暗自下决心，一定要讲好。为了克服年纪大，记忆力不好的困难，晚上睡觉前躺在床上背，早上起来到庄稼地里背。终于，功夫不负有心人，第一次宣讲，胡永旺圆满完成。听到台下热烈的掌声时，胡永旺感觉自己心里热乎乎的。

自己有了孩子之后，胡永旺把爷爷的教诲传递给自己的子女，让革命的血脉继续流淌。现在，他的孩子们都早已步入社会，儿子更是一名优秀的共产党员，为党和国家努力工作着贡献者自己的激情与青春。

家风家训：红色基因传家久，不忘初心跟党走。

霍阿强家庭

延庆区香水园街道高塔社区



家是温暖的归宿、爱的港湾，家更是精神的乐园。在延庆区香水园街道，就有这样一个纪检之家，他们把家国情怀融入到沉积的美的时光过程中，向社会传递着家和万事兴的家风文化，更向社会辐射着忠诚、干净、担当的纪检工作者形象。

2016 年 8 月，从教 24 年的妻子杜金华服从组织安排，从教育系统走上延庆区井庄镇纪委书记岗位。2017 年 4 月在检察院从事反贪工作 18 年的丈夫霍阿强响应国家监察体制改革

需要，从员额检察官转隶到区纪委区监委，从事查办违纪违法案件工作。短短 8 个月，他们的家庭从两个系统的工作领域变动到一个纪检监察系统工作。新岗位的履职变化，改变了他们家庭的生活方式和生活节奏。丈夫办案连续几个月、几个星期、几天不回家，是生活中的常态，偶有回延庆办理手续，还要在单位值班，夫妻见面似乎成了奢侈的事。作为从事乡镇纪检工作的妻子，节假日、周六日上班是常态，防汛期间，只要下雨连续三四天不回家更是常事，全年中每隔十天还要在镇内值班……

但不管在外多忙碌，夫妻惹人都尽量让小家和谐运转。在他们看来，孝敬老人是快乐之源，让老人心情舒畅，是丈夫、妻子和儿子的重要心愿。“你们忙吧，我没事，别担心我。”这是母亲对他们夫妻说的最多的一句话，而这句话更多的是通过电话传递。无论工作多忙，每天都挤出时间来给老人打个电话，电话成为他们夫妻之间、夫妻与老人、夫妻与儿子交心的重要桥梁。

顾小家，成大家。霍阿强一家，用多年如一日的践行着自己的责任。

家风家训：顾小家，成大家。

霍高智家庭

延庆区延庆镇北关社区



霍高智和张绍芬，1987 年相识，1988 年结婚，因为爱情，霍高智放弃大学教师的优越生活，从南京华东工学院调到延庆县环保局工作。

婚后，霍高智成为了延庆区环保局的技术骨干，现在是永宁西山沟村第一书记。2013 年，国家体育总局来延庆考察 2022 年冬奥会高山滑雪场事宜。霍高智带领相关人员经过几十次攀登，走遍了海坨山的每条山脊和沟谷，为申奥提供

第一手资料，为申奥成功做出突出贡献。先后获得第六届和第十二届北京市优秀青年工程师称号、2013-2014 年度“首都精神文明建设奖”等。

妻子张绍芬从一名场长成长为镇长、乡镇党委书记。在学术上，获北京市委组织部颁发的优秀科技知识分子专项津贴补助 2 万元，她发明的“日光温室养羊技术”在全国推广，还荣获了“北京市优秀科普工作者”称号和北京市金桥工程三等奖。被全国妇联评为优秀科技服务工作者，出席北京市第九届党代会代表。

两人共同被评为北京市十大杰出青年候选人，两人曾被县妇联评为模范夫妻，是延庆区环保局的模范家庭，荣获过县、市、国家级五好文明家庭人荣誉称号。夫妻二人虽然工作繁忙，但是一有空闲就会主动承担家务劳动和教育孩子的义务，不给另一半的工作拖后腿。在教育孩子上，夫妻二人循循善诱，发挥儿子的最大潜力。儿子霍霖宇在初中升学考试中取得了全校第一、全县第五的好成绩。高考时，霍霖宇又以全区高考前十名的好成绩考上首都医科大学，毕业后成为海淀医院一名医生。

家风家训：因为爱情走到一起，因为努力经营而踏实温馨。

蒋学琴家庭

延庆区康庄镇北曹营村



幼吾幼以及人之幼。在延庆区康庄镇，蒋学琴一家就是这句话的最好例证。这个特别的“四口之家”，让我们看到了善良和亲情的温暖。

2005年9月1日，应该是所有孩子兴高采烈背着书包新学期开学的日子，蒋学琴发现三哥的孩子曹凡居然没有去上学。询问后得知，家里没有钱交学费才没去。

不去上学，初中毕业将来能干什么？一番思考后，蒋学琴找到学校说明孩子的情况（父亲智障，母亲精神障碍），减免了学费和住宿费。剩余每年2700多元的学费，蒋学琴靠着护林员的微薄收入帮孩子交了。正当蒋学琴觉得可以为这个孩子放下一些心的时候，意外又袭来。2006年3月10日下着雪，晚上十点多，蒋学琴还在加班，丈夫曹振云告诉她三哥去世的消息。匆匆赶到三哥家，蒋学琴泪如雨下。和丈夫对视一眼后，她坚定的对孩子说：“走，跟老婶回家！”从那天起，孩子在蒋学琴家吃住，和她女儿住在一张床上。蒋学琴每天还按时给三嫂送饭，肩负起照顾这孤儿寡母的责任。在三哥去世一个多月后，三嫂离家出走，报警寻找后，至今下落不明。曹凡从此成了蒋学琴一家的另一个“女儿”。在蒋学琴家的这12年里，曹凡历经了毕业、结婚、生子，看到这个年幼失怙的孩子能过上幸福的日子，看着下一代快乐地成长，蒋学琴觉得所有的付出都是值得的。

幸福是什么，幸福是一起走过艰难困苦从容，是默默无语相伴一生的美丽。在蒋学琴的家，我们看到了这种从容和美丽。

家风家训：幼吾幼以及人之幼，中华传统美德最温暖的体现。

金淑兰家庭

延庆区永宁镇小庄村科村



曾经，作为一名“赤脚医生”，她用行医救人为他人送去健康，退休后，她发挥余热做志愿，用热情和热心继续擦亮党员身份。她就是延庆区永宁镇小庄村科村永宁卫党员志愿服务队成员金淑兰。

作为一名有着53年党龄的老党员，村里成立志愿服务队时，金淑兰第一个报了名。全村51位残疾户、五保户都在她的服务范围内，为村里残疾人发放服务告知书过程中，金淑兰把各家各户户了解的情况逐一记在一个小本子，谁家的人血压血糖高了或

低了，下一次要去哪户残疾人测血压了，她的心里都一清二楚，比病人自己都上心。村民郑彦友和郑三兄弟，一个是一级视力残疾，一个是二级肢体残疾，日常的生活无法自理，屋里和身上经常臭味难闻。金淑兰经常给他们换洗被褥、洗头理发、炸豆腐，做力所能及的事情。有人就问金淑兰：“你不嫌脏？”金淑兰笑着说：“作为残疾人不能自理，本身就值得我们去帮助，更何况是大家都是乡里乡亲的。”

张素兰也是肢体残疾，家里的缝纫机踏板锈住了，转动的轴心上面也缠满了线头，已经不能再用了。听了这个情况，金淑兰就一点一点地帮她修理，忙活了两个多小时。这个小事对于70多岁的金淑兰来说并不容易，但是看到缝纫机修好后张素兰高兴的样子，她就觉得很开心。

看到金淑兰做志愿服务，生活变得快乐而充实，老伴儿和家人也贴心打理好家务事，全力支持她。

今年，金淑兰70多岁了，但是在志愿服务这条路上，她觉得自己还很年轻，就像歌里唱的那样：“革命人永远是年轻！”

家风家训：做好事也是一种“习惯”，服务他人，快乐自己。

靳桢家庭

延庆区康庄镇小丰营村



2009年，25岁的靳桢从四川远嫁到延庆区康庄镇小丰营村一个普通的农户家。十年间，她不仅很好地诠释了妻子的角色，也通过自己的努力，在事业上获得了成功。

2011年，靳桢通过层层考试入职于北京北菜园农产品产销专业合作社（联合社），先后配合完成了国家示范社、国家科普惠农村基地、国家综合标准体蔬菜种植基地、女大学生实习实践基地、农村妇女“双学双比”活动示范基地等的建设任务。

靳桢是事业上的女强人，这背后是来自家庭的支持。她也懂得把感恩之心用于回馈社会。她先后参与了建设了心灵驿站，成立妇女儿童之家，建设暖心驿站，提升职工的素质，解决职工的困难，增强职工的凝聚力。如今，她已经是企业董事长办公室主任、工会主席，并成为北京市女大学生创业导师，是大学学生的创业标杆，更是每个家庭的和谐典范。在孩子教育方面，靳桢夫妻不苛求完美，快乐为主。大女儿大女儿德、智、体、美、劳全面发展，参加中国舞蹈考级，拿到了三级证书、在英语、围棋、游泳等方面也都有涉猎。2017年，家里再添一女。夫妻俩不溺爱偏袒，不拿孩子的优缺点来做比较，正确表达父母对两个孩子的爱，不仅关心孩子的学习，而且注重孩子优秀人格的培养。

知道老人最需要的是陪伴，夫妻俩总是利用闲暇时间陪父母聊天、旅游，春节、元宵、中秋等节日也都没有缺席一次团圆饭。去年，靳桢的母亲生病了，夫妻来把她从四川接到北京医治。在京的三个月时间里，夫妻俩每天悉心照料，换着花样做饭，让老人安心静养。

家风家训：回馈社会，才是真正的成功

李月娥家庭

延庆区百泉街道街道舜泽园社区



家，对于李月娥来说就是简单的“柴米油盐酱醋茶”，普通温暖又平凡，对于左邻右舍来说，这确是一户出了名的“热心”家庭。

丈夫陈福生是一名出租车司机，除了正常上班外，每周二、周六都在固定的时间接送一位80岁的老人做透析，这一坚持就是3年。他还加入了由出租车司机自发组织成立的雷锋车队，在高考期间分早中晚三个时间段免费接送高考生，这一接一送也是三年。

在家休息的时候，陈福生也闲不住，帮助邻居修个车，帮邻居按个相框，在楼上看到邻居倒车倒不进去就赶紧下楼给指挥一下。每次走到楼下，左邻右舍都夸陈福生是个热心人。妻子李月娥是所住楼的楼长，邻居的大事小情她都记挂着，是大家口中的“热心人”。有一次，夫妻俩都休息，吃完早饭要去孩子奶奶家，电话突然响起。李月娥一听就听出来是隔壁单元的邻居打来的。对方用虚弱并有些颤抖的声音说：“快来，我头有点晕，快不行了。”当夫妇俩跑到邻居家时，门半开着，邻居面色苍白地坐在地上。李月娥叫她，她也睁不开眼睛，吐字不清的直说头晕。夫妻俩赶紧把生病的邻居送到医院进行急救，并电话通知家属，还垫付了医药费用。邻居的家属在北京城里办事，下午一点多才匆匆赶到医院。医生说病人是脑出血，多亏来的及时，再晚来十分钟病人可能就不行了！事后，邻居非要给李月娥钱表示感谢。李月娥却说：“邻里之间互相帮助时应该的。”

李月娥夫妇力所能及地帮助和照顾左邻右舍居，正是这对热心的夫妇美好地诠释了“远亲不如近邻”这句老话。

家风家训：为小家，也为大家，邻里和谐才是家的真谛。

路敏家庭

延庆区儒林街道温泉西里社区



有人问，家是什么？家是一份责任，家是彼此的真诚相待，家是温暖的港湾。因为有了温馨的家，生命中的每一个日子，都有美好的回忆。

路敏的家是一个温馨的三口之家，有温柔的妻子，有勤劳的丈夫，还有一个活泼可爱的大胖儿子。在这个家庭里，夫妻之间互敬互爱，相互扶持，共同成长。

结婚第一年，路敏已经临近生产，但丈夫高猛作却被安排到气象局最艰苦的佛爷顶气象站工作，一上山就是半个月。想到即将出生的孩子，路敏也曾迷茫过，但是作为一名党员教师和共产党员，她选择了理解丈夫。儿子出生后的三年里，身为幼教的路敏迎来了事业的转型期，忙碌的工作节奏让她无暇顾及家庭，丈夫总是对她默默的鼓励和支持。四岁儿子那一句“妈妈您歇会吧！”也让她倍感欣慰。2017年，路敏由于工作岗位调整到办公室，新的角色转变更是离不开丈夫的支持与鼓励。每次大型活动前的紧张与忙碌，让路敏很少有时间顾及到儿子的学习和生活，公公和婆婆便主动分担了接送和照顾孩子的担子。

高猛在延庆气象局工作，2014年冬奥会申办筹办以来，他全力以赴地投入到海坨山自动站建设之中，数不清多少次的摸爬滚打、冒雪攀爬，有时汗水湿透衣襟，有时冻得双手麻木，几年来爬山百余次，海坨山赛区和石京龙滑雪场21套站的建设和维护维修都有他的足迹。

从认识到结婚，再到现在三口之家的甜蜜生活，每一分每一秒都需用心去经营。路敏的小家庭就像是冬日里的一缕暖阳，融进了许多宽容和理解，因为有爱，所以幸福。

家风家训：有家的每分每秒，都需用心浇灌。

彭辉家庭

上海市宝山区月浦镇



在延庆区2022年冬奥会雪车雪橇建设项目工地上，有一个来自上海的家庭。一家三口，因为冬奥离乡背井，在北京的热土上挥洒着汗水和青春，也诠释着牺牲小家为大家的奉献精神。

妻子刘莎莎是上海宝冶冶金工程有限公司市场营销部技术部BIM技术负责人。2018年5月，她和她的团队参与了国家雪车雪橇项目中，开始实施BIM技术与施工管理相结合的应用。在这个先进领域中还能给，她和她的团队克服种种技术难关，为项目的施工管理提供各类参数依据。

丈夫彭辉是上海宝冶北京2022年冬奥会国家雪车雪橇中心负责赛道骨架安装和混凝土喷射项目组负责人。作为专业负责人，彭辉带领团队积极研发，学习国内外先进技术，整合资源深入技术开发及创新，完成了从0到1的伟大创举。

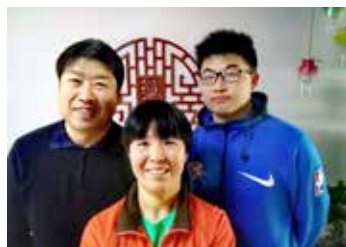
2018年7月24日，赛道模块一次性通过IBSF国际雪车联合会、FIL国际雪橇联合会及外方赛道设计专家的认证。专家一致表示，此次认证模块是他们所经历历届认证中质量最好的一次。

模块认证通过后，项目团队就积极备战正式赛道施工，完成项目首喷节点、完成5段制冷单元的骨架安装和喷射、接受国际单项组织第二次飞行检查……一个个看似不可能完成的任务，因为团队的力量顺利完成。彭辉和妻子具有高度的责任感和使命感，整个项目团队在他们带领下，团结一致，劲往一处使，攻克了一个又一个难关。这样一个家庭是冬奥建设者中最普通的，也是最美的。

家风家训：岗位奋斗，平凡亦是最美。

邵占军家庭

延庆区香水园街道东外社区



邵占军的家是一个温暖和谐的三口之家，丈夫邵占军是一名纪检监察工作人员，妻子朱艳霞是一名人民教师，儿子正在读大学。说起邵占军，熟悉他的人，对他最多的评价就是，“是个热心肠的好人，懂生活更会生活，爱小家更顾大家。”

邵占军喜欢运动，天还没亮就开始晨跑，朋友同事微信朋友圈里每天早晨第一句问候，一定是他拍摄的初升的旭日或安静祥和的街道。这么多年来，他几乎走遍了延庆大大小小的山脉和村落，因为他喜欢家乡的山，家乡的水，家乡的人土风情。

大家对邵占军还有一个称呼，那就是“邵师”。因为他当过老师，教过书法和绘画。邵占军写得一手好字，去过他家的人都知道，他的书房里堆满了一捆捆的宣纸，长长的案台上摆放着长短不一、粗细不同的毛笔，屋子里充满着墨香的味道。每到春节，邵占军都格外忙碌，帮邻里乡亲以及周边寺庙建筑写对联，这是他多年来始终坚持的一件事。妻子朱艳霞也是个热心人。她利用工作间隙和业余时间，跟邵占军一样考取了救护员证和师资证。如今的她已是小有名气的“培训师”，很多学校、培训中心包括运动俱乐部都会邀请她去应做急救救助的培训。能帮到别人就是快乐，这是朱艳霞心中的感受。

耕读传家久，道德济世长。这是邵占军常写的一幅字，也是他时常教育儿子的家训。他是这么说的，也是这么做的。对于人生的态度，他总说：自立自强做事，自尊自爱做人。

家风家训：耕读传家久，道德济世长。自立自强做事，自尊自爱做人。

杨时光家庭

延庆区香水园街道高塔社区



家是什么？家是一份职责，家是彼此的真诚相待，家是温暖的港湾。在这个简单的四口之家中，每一天都被温暖围绕。

2017年2月，家里的临时会议达成一致意见，支持作为医生的杨时光援疆！“放心吧，家里有我，你照顾好自己就行！”就这样，杨时光暂别高龄的父母、大病初愈的丈夫、刚入高中的孩子……踏上了援疆路。

入疆后杨时光立即进入角色，从最基本的做起，充分发挥特长，在当地医院首次开展多项中医特色治疗，还从延庆带去针刀和穿刺针，诊治患者百余例。下乡义诊巡诊也是杨时光援疆期间的最常做的一件事。和维吾尔族同胞的困难家庭结亲互助，每月走访维吾尔族亲戚，成为了杨时光援疆生活的“日常”。期间，母亲突患重病去世，杨时光强忍悲痛，匆匆料理完后事又回到援疆的工作岗位。丈夫刘智同是医疗战线上的标兵，家里家外二人讨论最多的就是工作，通过勤奋努力双双成长为医院的中流砥柱。

婆婆是这个家坚强的后盾，在母亲去世后的第一个母亲节，当朋友圈有关母亲的种种感恩、关爱、疼惜满天飞、而杨时光只能独自怜悯的时候，婆婆打来电话对她说：“孩子啊，别伤心啊，有妈妈在！”瞬间不争气的眼泪夺眶而出。女儿刘祎君，在父母的言传身教下，不仅学习成绩优异，而且也积极投入到志愿服务活动中。

杨时光家庭用自己最真诚的方式携手走过风风雨雨，用爱心构建了一个温暖家庭，因为有爱，所以幸福。

家风家训：陪伴是最长情的告白！

张凤亮家庭

延庆儒林街道格兰山水二期社区



格兰山水二期社区居民张凤亮，今年73岁，是小区“东碯养犬劝导队”的一名志愿者，大家都亲切的称呼他为“70后铲屎官”。

2013年，张凤亮发现小区养狗的人是越来越多，随之而来的不文明的现象也多了起来，优美的环境都让这一坨坨的狗粪给破坏了。当即，老两口就决定亮出党员身份，开始捡拾小区内外的狗粪。在捡狗粪的过程中，起初人们的不解大于理解。

“你看那老两口，又捡粪呢？”“可不，也不知道他们出什么风头，这一天天的。”对于一些不同的声音，张凤亮老两口有自己的想法。“我们俩都是党员，再说这大新房住着，旁边都是狗粪，谁心里痛快，为大伙多干点，道干净了，这心里也干净不是。”张凤亮夫妇每天都是8点多就戴上叉子戴上手套开始外出捡狗粪，一直捡到下午五点，中午都不休息。就这样，这对不养犬的“文明养犬人”，自愿干起“铲屎官”和“养犬劝导队”的工作，这一干就是6年多。

这两年通过创城的宣传和所居住的社区内的劝导，格兰二期社区遛狗栓绳的明显多了，出门拿纸清理狗粪的也多了。老伴赵连梅总说：“现在的年轻人总是说回报，可我们两个人是党员。别人眼里我们可能干了很多，但是我们自己觉得这都干的少了。我们俩虽然年纪大了，腿脚不如年轻人灵便，但是为居民服务的热情不会减少。这事儿能做一件就做一件，把它尽力做好，这也是我们俩作为两个老党员的终身追求。”

家风家训：一日为党员，终生为人民。

张久兰家庭

延庆区四海镇菜食河村



延庆区四海镇菜食河村有一名朴实的农家女名叫张久兰，她有一个幸福的四口之家，一儿一女都已大学毕业走入工作岗位，丈夫任志贵在村上担任会计工作近二十年，是个敬业的实在人。

在90年代，张久兰就和父亲一起干起养蜂这个行业。几十年来从早忙到晚，其中最忙碌最辛苦的时间就是每年的五月到七月份，既是花开流蜜期也是炎热的酷暑期。

为了保证蜜期夺高产，张久兰顶着烈日骄阳站在蜂场里检查蜂群，查找蜂王，防止蜜蜂因耐不住高温而整箱的集体出逃，造成损失，从不敢轻易离开蜂场。

父亲经常叮嘱张久兰，干养蜂这行的鱼龙混杂，市面上的蜂产品真假难辨，一定要保证质量，做到无污染，无添加，讲信誉。所以张久兰的蜂产品如同她的人品一样值得信赖。2018年五月，张久兰有机会参加区妇联举办的电商学习班，通过学习，在网上建蜂蜜大姐群，把蜂产品在網上销售给陌生人，并且得到了客户的认可，自此张久兰成为了名副其实的“蜂蜜大姐”。

“十九大”习总书记提出的绿水青山就是金山银山口号，给经济发展和环境保护指导了方针，让张久兰从根本上更新了对自然资源的传统认识，守着这里特有的自然资源结合政府出台的生态环境保护绿色发展理念，张久兰申办了名为“蓝天花海”的蜂产品合作社，依托政府打造的四季花海阵容，走进新型有机产业发展新路子，为美丽乡村增添人与自然的和谐色彩。

家风家训：信誉是做生意的第一要义。

赵英乱家庭

延庆区香水园街道石河营东社区



家是孩子的第一课堂，父母是孩子的第一任教师。孩子作为家庭中的一员，她的言行举止就是家庭的一个符号，都流露着家庭教育的痕迹。

从孩子记事起，赵英乱家庭就有意识地培养她尊老爱幼的品德。由于夫妻俩工作都比较忙，孩子从小由姥姥带着，下班后也时常过去看她，每每她拿到好吃的，夫妻俩就有意识地引导孩子要学会分享。孩子当时还走不稳路，但也摇摇晃晃地拿

着好吃的给大家分享。姥姥就不解地说：“孩子的吃的，我们挺大个人还要吃孩子一口？”妻子吴春彦就说：“妈，孩子给您，您就吃，哪怕是尝一点点，也要尝，不在于吃多少，在于给孩子培养一种尊敬您、懂分享的意识。”一晃，孩子十岁了，不但在家里尊老爱幼，在学校里也懂得和同学分享。在分享中，孩子收获了快乐、收获了友谊、收获了成长道路中的每一笔不可或缺的财富。

一年级的暑假，孩子报了画画培训班，每次从画室回到家后经常给夫妻俩分享画画的乐趣，有时候连饭都没吃完，就放下筷子来到客厅拿起笔来演示。这一来二去，夫妻俩也受到了感染。有时候一家三口一起坐在客厅的茶几旁，每人铺开一张纸，拿起一支笔，女儿教，夫妻俩一起写。虽然夫妻俩写得不太好，但是这种气氛让人心神沉静、忘记了疲劳、忘记了忧愁，享受着孩子成长快乐的同时，心里非常惬意，这都得益于孩子对父母的反教育。

家风家训：用关爱、快乐和温暖成就最美家庭。



首都最美家庭

市直机关



王继雄家庭

丰台区右安门街道玉林东里二区社区



王继雄夫妻都是公务员，二人曾一起担任大学生“村官”。两人工作中兢兢业业、认真负责，相互支持；他们尽最大努力回报父母，努力将爱传递给自己的子女。

王继雄出生、成长于湖北农村。2006年大学毕业，正逢北京市首届大学生“村官”招考，凭着青春的热情和对农村的眷恋，他义无反顾地加入了大学生“村官”的队伍。三年的“村官”，王继雄在下乡劳动、入户服务群众、参与村内建设等琐事中度过，因参与第二次全国农业普查、2008年奥运会志愿服务等举国大事，被评为北京市优秀大学生“村官”。他同时也收获了幸福，同任大学生“村官”的贵州姑娘杨鲤溶相识、相恋最终组建小家庭。大学生“村官”到期后，两人相互学习、相互鼓励，都考上了北京市公务员。王继雄同志先后在乡镇党委组织科、区委办、市纪委市监委组织部等单位部门工作，因为工作繁忙，两人结婚时没有休婚假，孩子出生时爱人一出院他就匆匆回到了工作岗位。对家庭照顾的少，让他始终心怀歉疚，将工作之余全部的精力放在家中老人、孩子身上。

从光荣“裸婚”，到如今一家人居住在50平米的温馨小家，是两个家庭共同努力的成果。买房首付不够，两家一起凑；夫妻工作忙，双方父母轮流到北京来帮着照料孩子，两个家庭互相支持把问题一一化解。

夫妻俩自己做榜样，培养孩子尊老爱幼的良好品德，教育孩子要有奉献精神，带领孩子参与社区的志愿服务，当好社区的小志愿者。正是爱的传承，让这个平凡的小家庭，时刻充满了幸福的味道。

家风家训：平凡的人做好平凡的事。

郭曄家庭

昌平区南口街道道北社区



郭曄夫妻同在北京铁路电气化学校工作，郭曄担任学生科副科长，妻子王迪担任班主任工作，女儿三岁活泼可爱。夫妻俩在工作中互相理解帮助，在家里时常交流思想、取长补短，遇到困难互相开导，培养了深厚的感情，一家三口其乐融融幸福美满。

2017年8月，郭曄前往拉萨市第一中等职业技术学校援藏工作。在援藏工作期间，郭曄克服高原缺氧对身体带来的不适，对工作充满热情，发挥了援藏教师引入北京先进职业教育理念的作用。他在工作中注重民族团结，因地制宜地开展各项工作；成功对接两个校企合作项目，使汽车专业教学质量迅速提升；并通过教师校内外专项培训，提升了专业教师实操课程教学能力。

王迪在郭曄援藏期间，承担起照顾家庭的的重任，她勤俭持家勇于承担，不怕苦不怕累，家里事情管理得井井有条。她教育女儿孝顺父母，遇到困难独自解决，使丈夫能安心做好援藏工作。

俭以养德，郭曄一家勤俭持家，不攀比不奢靡，彼此了解人生追求，注重道德修养。两人经常交流学生教育过程中的心得体会，热心帮助学生解决各种困难。对女儿的教育，他们从点滴小事着手，不浪费一粒米，见了大人要有礼貌，时刻以自己的言传身教来影响女儿的成长。

郭曄一家人健康向上、相互支持，在家庭内部营造了一种清廉、纯正、和谐的良好家风。

家风家训：俭以养德。

张庆富家庭

昌平区城北街道建明里社区



张庆富一家4名成员3名党员，母亲闫秀英是解放前入党的农村老党员，家庭继承中华优秀传统文化，树立了“忠孝立身，勤俭持家”的家风，夫妻俩在各自的工作单位努力成绩突出。

张庆富的老家怀柔杏树台村是革命老区，母亲闫秀英解放前入党，青壮年时期担任过村妇女主任、生产队长等职务，为解放事业和家乡建设作出了自己的贡献。年老后老母亲尽自己所能操持家务，照顾孙子，还经常打扫楼道公共区域。她积极工作、孝敬老人、和睦邻里、勤俭持家，为儿子做出了榜样，为良好家风的传承发挥了示范作用。

张庆富在北京铁路电气化学校工作，多年来在教学、管理多个岗位发挥党员的模范作用，他负责的财务科连续九年被市教委评为先进单位，个人也多次被评为优秀党员、优秀教育工作者。

张庆富与妻子沈继英感情深厚夫妻恩爱，在生活上互相关心互相爱护，在事业上相互支持。沈继英在保险公司做会计工作，经常加班加点，公司内勤管理各项工作高效有序，被公司评为优秀员工。在家中，张庆富孝敬母亲。特别是母亲79岁意外摔伤后，9年来逐渐不能自理，他悉心照顾母亲，下班晚上继续照顾母亲，还聘请了保姆。在家人的悉心照顾下，使得老人在失去自理能力后能够有质量的生活。

夫妻二人注重身教，在孝敬老人、家庭和睦、勤俭持家多个方面都给儿子起到了示范。儿子张知一现在华为工作，在测试岗位成为骨干，多次受到表扬和表彰。

家风家训：忠孝立身，勤俭持家。

杨柏生家庭

海淀区四季青镇门头村社区



杨柏生一家三口在互帮互助中提升家庭发展力，在克服困难中提升家庭凝聚力，在尊老爱幼中提升家庭和谐力，在热心公益中提升家庭境界力，演绎着普通家庭的幸福和快乐。

杨柏生是市委社会工委调研员，妻子从事财务工作，两人爱岗敬业、互帮互助，共同提高。爱人刻苦钻研业务，为完成集团公司财务工作经常加班加点，今年光荣地成为一名共产党员，并取得高级会计师职称，已成为独当一面的业务骨干。

杨柏生夫妇非常重视孩子的教育，为了让孩子得到更好的教育和照顾，杨柏生和爱人把家搬到离孩子姥爷姥姥较近的海淀区，上班单程从原来三四公里扩大到十倍以上。女儿积极上进，学习成绩优秀，是班级中队长，两次获得区级“三好学生”称号，在数学、长笛等比赛中获得一等奖。

一家人互相尊重、孝敬长辈。夫妻两人经常抽出时间与姥爷姥姥聊聊家常，陪同老人去医院看病。在房贷、孩子教育负担较重的情况下，每月会给爷爷奶奶寄去钱物，每年到乡下陪同两位老人过春节。

杨柏生一家与人为善、真诚待人、乐于助人，积极参与各自单位组织的爱心捐款物活动，以及社区开展的社会公益活动，们自觉增强环保意识，践行绿色低碳的生活习惯，节约用水用电用纸，分类投放垃圾。

杨柏生一家互相理解、支持包容，用爱心、孝心、责任心和事业心，演绎着普通家庭的幸福和快乐。

家风家训：以爱为源，以德为先；以善为本，以和为贵。

方子都家庭

朝阳区管庄街道管庄西里社区



25岁的方子都2015年参加工作，2016年开始在北京科学技术开发交流中心工作，他工作忠于本职、勤于学习、乐于奉献，这与他受到的家庭教育、家庭支持是分不开的。

方子都祖父是退休老干部，父母也都是国家公务员，他的家庭注重教育，注重学习。方子都幼年开始由祖父进行文化和品德教育，2岁时认字超千个，逐渐养成喜欢阅读的好习惯；父母工作忙碌，但一直注重品德熏陶，倡导读书明理。全家树

立良好家风，以高标准、严要求对待自身，并不断保持求知学习精神。各家庭成员还积极发扬这种风尚，影响身边人。方子都入职中心后尽职尽责，表现良好，于2017年获得科委系统优秀员工奖项，考取北京地区技术经纪人资格证书，并开办个人公众号发表多篇原创文章，在所在组织活动中进行知识讲解及分享，获得认可。父母在本职工作上无私奉献、克己奉公，在取得优秀工作业绩的同时，也在各自工作单位获得了一致好评；祖父退休后继续发扬老共产党员优良作风，关注国家大事和社会动态，还在日常生活中主动提倡勤俭节约，影响身边人。

方子都做过多年志愿服务，参与过“天使齐飞”等支教活动，在当前工作中也主动帮助同事，不求回报；其父亲具有丰富工作和学习经验，经常帮助他人。

方子都家庭奉献社会，孝老爱亲，家庭和睦，各家庭成员乐于助人，不求回报，获得多项奖项及周围人好评。

家风家训：以仁德立人，以正义立身，以自强立世。

吴芳家庭

石景山区金顶街街道模式口北里社区



吴芳在北京市经济和信息化局任主任科员，她一家六口：夫妻俩、公婆、可爱的儿女，全家人相互关心、相互照顾，家庭温馨和睦、充满欢声笑语。

夫妻二人在工作上相互支持，共同进步。吴芳在机关办公室工作，任务繁杂，爱人从事销售工作，经常连续出差。他们从来没有相互抱怨，遇到困难共同商量、互相体谅。爱人出差期间，吴芳工作之余负责全力照顾好家庭，让他在外无后顾之忧。

吴芳2017年生育二胎，工作量大，2018年底，单位搬迁副中心，经常加班到很晚，期间都获得了家人全力支持，让她安心投入工作。两人的工作都取得了不错的成绩，爱人已成为部门骨干，吴芳的工作也得到了单位领导和同事的认可。

夫妻俩敬爱老人，体谅老人的不易，每年会定期安排给老人进行体检，为老人购买健康保险。公婆来自农村，但热爱学习新事物，在吴芳的耐心指导下学会了使用微信；通过学习科学育儿知识，两个孩子健康快乐成长。共同生活几年来，一家人始终相亲相爱。

吴芳夫妇经常利用周末时间带孩子去图书馆看书、去博物馆参观。节假日，全家人一起逛街、外出旅游。一家人其乐融融，幸福美满。

家风家训：诚实守信，相互尊重，积极进取、热爱生活。

程颖博家庭

朝阳区十八里店街道吕家营社区



程颖博是来自北京市政务事业单位的基层工作人员，丈夫来自北京市国企基层管理人员，家有不到3岁的幼儿，共同组成了普通而幸福的三口之家。

85后的程颖博和丈夫是同龄人，平凡的岗位上，他们兢兢业业、竭尽全力，努力学习各种本领和专业知识，坚持“干一行爱一行”、“不怕吃苦不怕累”的敬业精神，克服困难，圆满完成各项工作任务，先后多次获得“先进工作者”、“优秀员工”等称号。

一家人互敬互爱，坦诚相待。两人在生活中互相宽容、谅解，做事多从对方角度考虑。在对待长辈方面，程颖博和丈夫坚持正直做事，友善对待老人。

儿子从出生至今，父母公婆付出了巨大的精力帮助支持他们。他们对老人嘘寒问暖，关心他们的生活起居，同时也注重她们的精神享受，常带着他们看电影、逛公园、旅游，享受祖国的大好河山。父母也同样关爱、体谅他们，小家因为他们的无私照顾而倍加干净、温暖。在教育孩子方面，他们要求孩子在学龄前就要懂得尊重长辈、爱护父母、团结伙伴。

程颖博一家互帮互助，互敬互爱，用自己最真诚的方式携手跨过生活风雨，用各自的爱心构建出令人羡慕的最美家庭。

家风家训：互敬互爱，坦诚相待；爱岗敬业，共同提高；以身作则，学会感恩；全心投入，重视品德教育。

于大海家庭

朝阳区泉河街道馥郁苑社区



于大海有一个四世同堂的七口之家，家中最年长的姥爷已经86岁，他的父母60多岁，最年幼的小儿刚满4周岁。家庭成员间互敬互爱、和谐维家，老一辈人在生活中相互照顾、相互信任；年轻一辈在工作中相互理解、相互支持。

像很多家庭一样，于大海处于上有老下有小的局面，父母对他们伸出了无私的援手。于大海的父母，已经是六十几岁的退休老人，于大海和妻子都是早出晚归的上班族，他们既要既要照顾于大海

姥爷的生活起居，又要接送孙子孙女上幼儿园。

面对父母的辛勤付出，于大海和妻子利用一切机会分担家务，减轻父母的负担，同时以身作则教导年幼的孩子尊敬爱戴爷爷奶奶。在幸福和睦的家庭氛围中、在耳闻目染的言传身教中，小兄弟俩每天回家第一件事就是去太姥爷房间看望。儿孙绕膝、子女孝顺，姥爷的晚年生活平淡而不寂寞，于大海的父母亲自然也是看在眼里乐在心里。

这个四世同堂的七口之家，家庭成员间互敬互爱、和谐维家。在幸福和睦的家庭氛围中、在耳闻目染的言传身教中，一双儿女敬老爱亲、心怀感恩，一家人其乐融融、幸福美满。

家风家训：互敬互爱、和谐维家；言传身教、敬老爱亲。

段文哲家庭

朝阳区管庄地区京通苑社区



历经风雨才知家人之间互相支持的可贵。33岁的段文哲是北京市社会保险基金管理中心科员，她和丈夫、儿子有一个幸福的小家。天有不测风云，2015年9月单位体检时段文哲查出肺部有阴影，后经医科院肿瘤医院确诊为恶性淋巴瘤。当时她的儿子才11个月大，不到30岁的段文哲全家从有了宝宝的喜悦中一下跌入深谷。

一家人来不及悲伤，赶紧各司其职尽可能地帮助段文哲度过难关。在得知儿媳得病的消息后，段文哲的公公婆婆主动承担起照顾宝宝的任务，免除了新手妈妈的后顾之忧；她的爱人经与单位协商，也办理了长期休假，全程陪护段文哲、鼓励她积极接受治疗；段文哲的父母也特地从老家赶过来，负责全家的一日三餐。

从2015年10月底住院进行化疗，经历了六个周期的化疗，并于2016年6月进行了骨髓自体移植，治疗带来身体和精神方面的伤害和痛苦，段文哲都凭着顽强的毅力一关一关顶了过来，最终移植成功。家人无微不至的照顾赋予她巨大的力量，克服了治疗过程的艰辛与痛苦，承载着全家的支持与期望，段文哲在2018年6月被彻底治愈。段文哲是一名公务人员，爱人是一名财务人员，他们对待工作认真负责，一丝不苟。经历过风雨，更知道珍惜和感恩，在治疗结束后，夫妻二人都怀着感恩的心，用更高的热忱投入到工作和生活中，以感谢单位和社会对自己的帮助。

一家人同舟共济、互相支持，战胜病魔，又走进平静的生活，段文哲顽强的毅力鼓励着家人和同事、朋友更乐观、坚强地面对生活。

家风家训：孝顺勤俭，待人真诚；乐善好施，谦虚谨慎。

王利霞家庭

朝阳区八里庄街道红庙社区



49岁的王利霞是一名环卫涉外服务基层单位的普通职工，她是优秀的共产党员，也是单位的妇工委委员。工作中，她热气洋溢，笑容灿烂，生活中，她孝敬老人，相夫爱女，家庭温馨和睦，用爱构建了“最美家庭”，感染着身边的每一个人。

王利霞夫妇和她卧病在床的母亲、婆婆一起生活，夫妇俩一直悉心照顾卧病在床两位老人，无论工作多辛苦，他们回到家也要和老人说说话、聊聊天，他们用实际行动传承着中华民族尊老、敬

老的传统美德。

2015年女儿刚考上大学，王利霞的丈夫生了重病，需要接受重要器官移植手术治疗，在丈夫手术住院期间，王利霞坚守岗位，不给组织添麻烦，与女儿一起轮流照顾家里，全家用行动诠释敬业精神、奉献精神。王利霞夫妇不仅在工作岗位默默付出，对生活充满希望，全家人更是热爱公益。一家人多次积极参与党员献爱心活动，在活动中主动捐款、捐物。

王利霞家庭和睦，孝老爱亲，热衷公益事业，看似平凡的一家人，却用实际行动诠释着敬业精神、奉献精神，用各自的爱心构建了一个令人羡慕的最美家庭。

家风家训：正己身，懂真爱。

张晨家庭

丰台区卢沟桥街道民岳家园社区



张晨有一个5口之家，上是年近七旬的父母，下有正在上学的女儿，自己从事严谨的财务工作，妻子从事温暖包容的幼教工作，一家人相亲相爱，其乐融融，幸福美满。

事业是家庭幸福的基础，在工作上，张晨夫妻爱岗敬业，勤勤恳恳，精益求精，受到了同事和领导的好评。张晨是单位的业务骨干，负责机关本级的会计核算，机关的业务量很大，每年仅专项就60多个，工作中还要与20多个处室沟通协调，他既坚持原则，又态度温和、不急不躁，加班加点更是家常便饭，尤其是搬到副中心后，加班到很晚也毫无怨言。

张晨的妻子是一位幼教的管理人员，工作非常繁忙，夫妻二人约定，日常不忙的一方要照顾好家人的生活，安排好孩子的学习。两人还不断地学习和提升自我。结婚八年以来，张晨相继考取了中级会计师和高级会计师资质，专业水平上了一个新台阶；妻子也在区级教委组织的教学评比中屡次获奖。

尊敬老人是中华民族的传统美德，张晨夫妇对家人耐心照顾。2017年父亲得了重症治疗期间，张晨在不耽误工作的前提下给予老人精心的照顾，经过前后七八个月的治疗，老人终于恢复如初。2018年10月来，刚经历完父亲的手术，孩子又久病不好；面临困难，张晨没有烦躁，没有抱怨，他耐心地陪伴着家人，精心照顾孩子。就是这样相濡以沫的陪伴，慢慢地让家人都走出了阴霾，生活又一点点地重新步入正轨，老小的身体也都恢复如初，一家人又变得其乐融融。

尊敬老人是中华民族的传统美德，张晨夫妇对家人耐心照顾。2017年父亲得了重症治疗期间，张晨在不耽误工作的前提下给予老人精心的照顾，经过前后七八个月的治疗，老人终于恢复如初。2018年10月来，刚经历完父亲的手术，孩子又久病不好；面临困难，张晨没有烦躁，没有抱怨，他耐心地陪伴着家人，精心照顾孩子。就是这样相濡以沫的陪伴，慢慢地让家人都走出了阴霾，生活又一点点地重新步入正轨，老小的身体也都恢复如初，一家人又变得其乐融融。

家风家训：团结友善，同心同德，勤俭治家，艰苦创业。

王彬家庭

朝阳区小关街道小关东里社区



王彬成长于红色家庭，祖、父辈都是军人出身，对他在工作和生活上要求很严，对他成长的每一步都寄予厚望。婚后夫妻二人孝敬父母、双方互敬互爱，日子虽然平淡但生活的点滴之间都透露着亲和爱。

王彬长期负责隔夜评标区的运行管理，在他的带领下，经过近10年的建设和发展，隔夜评标区已经成长为全国公共资源交易市场领域的示范评标区，多次完成“一带一路”铁路项目、国家大

型水电项目和本市重点工程项目的隔夜开评标服务工作，为国家和本市重大工程项目的顺利落地提供了有力保障。

王彬孝敬父母、夫妻恩爱，在其父亲和岳母身患重病期间，不辞辛苦，四处求医问药为老人积极治疗疾病。尽管治病费用话费巨大，但他多次婉拒组织上所给予的帮助，他的爱人也辞去工作在家专心照顾老人和孩子。

2018年，他在家庭遭遇重大变故时从未向组织上申请任何特殊照顾和要求，反而更加兢兢业业的做好本职工作，团结和带领评标区全体职工圆满完成了上级赋予的各项工作任务，以自己的实际行动诠释了一个共产党员应有的高尚品质和道德风范，为其他同志树立起模范表率作用。

家风家训：万事勤为先、做事廉在前；知足者常乐。

陈庆臻家庭

海淀区羊坊店街道电信局社区



陈庆臻和爱人孙靖、儿子陈启元共同组成了和谐美好的小家庭。夫妻相互勉励、相互支持，相濡以沫；言传身教教子有方，孝敬老人其乐融融。

陈庆臻和爱人的老家分别在中国的最南方和最北方、相距3500公里，两人相识到走入婚姻八年，却几乎没吵过架。尊重彼此，理解对方，宽容和谐，求同存异、理解包容是两人在婚姻中和谐相处的秘诀。

在工作和生活中我们真正做到了夫妻共勉，相互支持，相互勉励，只有家庭和谐幸福才能安心做好工作，事业有成。2017年，陈庆臻被任命为重点工程监督四室副主任；2018年成为正式中共党员；参与北京城市副中心、冬奥会工程等一批重点工程质量监督，其中国高山滑雪中心工程为国内首次建设，海拔2198米，监督成效显著。爱人被评为2010年、2015年“先进工作者”；分别荣获2015年、2016年、2017年公文写作比赛三等奖、三等奖、二等奖；参与国家社科基金重大项目。

为照顾孩子，陈庆臻爱人的妈妈和姥姥来同住，一家人克服生活习惯、饮食口味的不同，四世同堂、相处融洽，精心哺育下六岁的儿子健康成长，学有特长、识字量达到4000。

陈庆臻夫妻两人比翼双飞，齐头并进，在平凡生活中的点点滴滴中诠释着家与爱的真谛。

家风家训：立志、守信、尽孝、重义。

祝铁珍家庭

密云区鼓楼街道行宫社区



祝铁珍在北京市交通执法总队工作，她和爱人、一双儿女、自己八十多岁的老父亲和公公婆婆一起组成了七口人的大家庭。多年来，在她的努力下，一家人夫妻和睦、尊老爱幼、邻里团结。

祝铁珍的母亲在生下她三天就离开了人世，从此她就与50岁的老父亲相依为命。老父亲承受着失去妻子的痛苦，含辛茹苦地拉扯女儿长大。祝铁珍从小就懂事，儿时的她就开始主动帮助老父亲干家务。一次意外的交通事故，她的父亲胳膊留下了残疾，一只眼

睛失明，这让她的老父亲彻底失去了照顾家的能力。在这样的生活环境下，她并没有被打倒，而是积极向上地面对生活，坚强、懂事的她用纤弱的肩膀支撑着家庭。

婚后，日常生活中她对公婆尊敬有加，从结婚至今从未和公婆红过脸，还时常惦记着给老人添置新衣服、新鞋子；经常会买些水果、钙片、等营养品，让老人增加营养、滋补身体。

爱人在北京地铁工作，家里的好多事情都没有办法照顾到，祝铁珍就在下班加到家后，尽量花更多时间照料家里老人和处理好各种事情，重活累活抢着自己干，不让公婆累着。

祝铁珍家人互帮互助，互敬互爱，用最真诚的方式携手走过了人生的风风雨雨，用爱心构建了一个令人羡慕的最美家庭。

家风家训：勤为本、德为先、和为贵、学在前。

闫美洁家庭

丰台区右安门街道翠林二里社区



闫美洁夫妇都是公务员，从事税务工作，她是 70 年代独生女，父亲患肺腺癌，母亲血压高，叔叔因病生活不能自理也和他们一起生活，女儿还在上中学，闫美洁和爱人悉心照顾叔叔，常年为父母治病，一家人不离不弃，和和睦睦，阳光乐观。

家就像是一瓶陈年老酒，融进了许多宽容和理解，包含了更多的生命内涵。闫美洁一家的家风是“尊老爱幼、勤俭节约、乐观向上”，他们一家人用自己的行动诠释着家风，常年照顾叔叔和患癌症的老父亲。

为了给父亲治病，照顾好母亲和叔叔，闫美洁和爱人一起挑起了生活的重担。为使父亲能接受更好的治疗，爱人总是冲在第一时间，无论严寒酷暑，凌晨 3、4 点就起床排队挂号，回家后再带上她和老人到医院看病，然后再去上班。

3 年来，闫美洁的爱人每天往返于医院、菜市场、家之间，洗衣做饭，煎中药，精神上背负着巨大的压力，但却没有一句抱怨，爱人的支持给了她巨大的动力，让一家人在困难中继续前行。

女儿在我们的言传身教下也懂得孝顺老人，每次全家人一起吃饭时，她总是把好吃的菜往长辈碗里夹，让他们多吃点；一有时间就会陪老人一起散步、聊天。

闫美洁夫妇细心耐心，全力照顾老人，他们的父母也同样关爱、体谅儿女，尽心尽力地帮、照顾他们，一家人互相扶持、克服困难，共同走向未来。

家风家训：尊老爱幼、勤俭节约、乐观向上。

张宝桂家庭

通州区玉桥街道玉桥南里社区



张宝桂有一个平凡而幸福的家庭，她和爱人有一个活泼可爱的女儿。母亲患心脏病，常年由于她和家人精心照料，数次将母亲从死亡边缘抢救过来。她的女儿也受到母亲的感染，孝顺懂事，热心公益，每年都会参加捐助活动。全家尊敬老人，互敬互爱，乐于助人。

在对待长辈方面，张宝桂一贯坚持孝顺老人。母亲有二十多年的糖尿病史，高血压病史，近年来，又突发心梗，伴随严重的心衰，为给母亲治病，他们带母亲跑遍了北京的各大医院。犯病时，每月要住院接受治疗，张宝桂每天都陪在母亲身边，吃喝拉撒睡全都包在她身上，她照顾母亲丝毫没有懈怠。由于老人是医院的“常客”，潞河医院 CCU、心内科八楼、九楼的大夫护士全都认识张宝桂一家人，在每次经过抢救把老人从死亡边缘拉回来的时候，大夫都会感慨：“有你们这样孝顺的儿女才会让老人闯过了这么多关。”

家人无怨无悔的付出，使老人的生命得以延续。没有豪言壮语，也没有华丽的辞藻，正是这平凡的坚持，体现了中华民族的传统美德。在他们的言传身教下，女儿礼貌懂事、健康活泼，小小的年纪就经常为大人着想。

张宝桂家人间真诚相待，相濡以沫、和谐恩爱、相敬如宾，共同构建了一个健康、和谐的家庭。

家风家训：孝敬为先、克己厚人、学会感恩、健康第一。

贾宏伟家庭

东城区永外街道革新里社区



47 岁的贾宏伟现任北京市市场监督管理局首都机场分局副局长，他和爱人在工作和生活中互相帮助、互相照顾，同甘共苦，感情深厚，构建了一个和谐美满的家庭。

贾宏伟父母都是知识分子、老党员，对子女要求非常严格，他们在日常生活中率先垂范，退休后，老人自己在生活方面依然非常节俭，但在汶川地震、南方大雪等自然灾害时带头捐款捐物，为子女做出了表率。

在父母的影响下，家里的孩子们也爱岗敬业，贾宏伟的姐姐曾被评为最年轻的特级老师，贾宏伟在行政机关工作，也多次被评为优秀党员和先进工作者。

贾宏伟兄妹对老人都非常关爱，工作再忙每天也要打个电话，问候老人情况，每次到家都会先给老人一个深深的拥抱。贾宏伟对岳父岳母视同自己的父母在日常生活中倍加照顾。老人心脏病住院期间，贾宏伟爱人利用自己年假时间，日夜陪护在老人身边。

点滴小事让整个家庭充满了浓浓的爱，也通过言传身教感染着下一代。贾宏伟同志的女儿在很小的时候就懂得“家美德、孝当先，尽孝意、大如天”的道理。全家的互敬礼让、和睦相处也成为了社区和谐家庭的榜样。

家风家训：爱岗敬业尽职责，尊老爱幼有担当。

王京辉家庭

海淀区中关村街道黄庄社区



48 岁的王京辉是一位主任药师，从事药品检验工作 25 年，爱人金红宇，在中国食品药品检定研究院工作。王京辉家庭双方父母都已度过美满的金婚。大家族四世同堂，老祖奶奶 95 岁高寿，有 4 个可爱的曾孙子和曾孙女。王京辉 75 岁的婆婆还在悉心照顾祖奶奶，成为一家人的楷模。整个大家子 20 余人互敬互爱，和睦相处，逢年过节齐聚一堂，好不热闹。

在工作中，王京辉夫妇都成绩斐然。王京辉刻苦钻研、不断探索，技术上勇于创新，在药品检验、国家药典及部颁质量标准研究、新药技术复核等工作中成绩显著。她担任国家科技重大专项课题重大新药创制子课题等实验设计及主要实验完成人；起草中药质量标准 33 项，获批国家食品药品监督管理局质量标准 10 项；荣获首都劳动奖章以及北京市优秀青年知识分子称号。

王京辉爱人金红宇，在中国食品药品检定研究院工作，任中药民族药检定所天然药物室负责人。作为主要完成人承担国家“十五”重大科技攻关项目、“十一五”及“十二五”“重大新药创制”专项课题多项，多项技术标准收入《中国药典》，国家 GAP 认证专家，新一届国家药典委员会委员。

他们的女儿金宇辉性格开朗、勤奋学习、乐观自信、敢于负责、富有朝气。高中阶段就读于北大附中，学习成绩优异，2017 年以优异成绩考入北京航空航天大学，成为一名大学生。

王京辉家庭积极践行父辈传承下来“诚实本分、礼让和谐、特质气度、诚挚关怀”的家训，努力建设和谐美好家庭，为建设美好和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献一份力量。

家风家训：诚实本分，礼让和谐，特质气度，诚挚关怀。

赵少雷家庭

北京市朝阳区塔营北街

赵少雷是北京市计量检测科学研究院的高级工程师，和妻子、一对儿女组成了四口之家，夫妻俩互敬互爱，工作上互相激励，温馨幸福。

生活中赵少雷和爱人互相帮持，大事小情都会商量决定。妻子在互联网公司做运营经常加班，赵少雷就主动承担做饭等家务。有时候，遇到小矛盾，双方都主动沟通，尽快解决。工作上，两人也互相激励，遇到了难题一同解决。几年来，两人在工作上取得了很大进步，为家人创造更好的环境。

两个孩子还都小，一个5岁，一个3岁，他们工作忙平日里请姥姥姥爷帮忙带孩子，很辛苦，一有时间他们就多做些家务，为老人减轻一些压力。到了节假日，也经常带着孩子回老家看奶奶，他们还会为老人们报个旅游团，让他们放松放松。

教育孩子方面，赵少雷一家注重言传身教，陪伴就是最好的教育方式。现在小哥哥特别懂事，知道照顾妹妹，他是3号家长。一家人其乐融融，和和美美，不断进步。

家风家训：言传不如身教，求同也可存异。

张鹏家庭

东城区龙潭街道左安漪园社区



家是人生的驿站，是生活的乐园，也是避风的港湾。在市应急管理局有这么一个家庭。张鹏，2003年参加工作，目前在北京市安全生产（12350）举报投诉中心担任主任；妻子李萌，2003年参加工作，在北京市安全生产信息中心从事行政管理。两人2006年结婚，育有一双儿女。12年来，他们在工作岗位上相识、相知，在安全路上相互理解、相互扶持。

在工作中，他们亲历了安监部门从无到有、见证了干部队伍由小到大。去年机构改革以来，夫妻两人又共同经历着所在单位从安监到应急的职能转变。他们的家庭，与首都安全事业共同成长、共同进步，共同发展。

作为应急战线的“夫妻档”，工作中，他们互相理解、相互扶持。张鹏所在的12350举报投诉中心，主要承担着安全生产举报投诉工作，是市应急管理局为民服务的重要窗口。李萌所在的安全生产信息中心，是重要的信息化支撑单位。夫妻俩经常加班，不能按时回家。

他们的家庭是典型的422家庭，家中有老、下有小，父母年迈，儿女年幼。夫妻俩在紧张的工作之余，尽量抽出时间多陪伴老人和孩子，主动干一些老人所不及的事务，大小事情大家一起商讨，家中气氛民主，和谐融洽。张鹏的母亲2013年突发脑出血，父亲2015年得了癌症，李萌母亲患冠心病多年。在多次生病住院期间，夫妻二人更是端水送饭，尽心服侍，帮助老人度过了一个又一个病痛期，早日恢复健康。

身教胜于言传，他们的一举一动，也感染了两个孩子。上小学的女儿品学兼优，在班中担任班长一职，并取得了东城区四小少年称号，得到了学校老师和同学的肯定。

家风家训：以诚信为先，以孝悌为基，以踏实为本。

朱慧家庭

海淀区四季青镇双新村



朱慧现任北京市人防办应急管理处主任科员。她的父亲1983年在部队因公牺牲，当时她才十岁，母亲含辛茹苦养大了她和妹妹，又毅然把她送到军校继承父亲遗志。朱慧毕业后到北京与爱人在同一个连队相遇相知，结婚近20年，夫妻恩爱，相敬如宾。朱慧爱人在连队是主官，长期回不来，朱慧一个人带孩子、照顾老人，努力支持爱人工作，她自己也是单位的教学骨干。2014年，朱慧从部队转业到了北京市民防局，没有地方经验，也没有业务上的经验，爱人一点点地鼓励帮助，她很快进入角色，应急政策法规精通，汇编《北京市民防局应急文件汇编》，成为全局示范教材；她负责的应急值班工作得到了全局上下的好评。

公公婆婆是农村的，2007年，公公出了车祸脖子以下全身瘫痪，婆婆怕花很多钱也看不好，准备放弃治疗，她和爱人尽最大努力救治公公，手术后，俩人把老人接到北京她家的筒子楼同里，由她悉心照顾。三年多，她，带老人治疗，帮助老人制定适合消化的食谱，公公体重从70多斤恢复到90多斤，身体慢慢康复了。2017年7月，朱慧的妈妈突发脑梗，生命垂危，她爱人当天晚上连续开车14个小时回到湖北，全力支持妈妈治疗，挽回了妈妈的生命。

朱慧在工作岗位上认真踏实，生活中她既柔且刚，夫妻恩爱，相濡以沫，互相扶持，孝敬双方父母，是大家庭里最重要的核心，温暖的存在。

家风家训：生活没有完全的对与错，重在经营，把生活过成你想的那样。

李蒙家庭

丰台区东铁匠营街道成义路社区



李蒙，就职于北京市信访办公室宣传（法规）处。父母曾就职于燕山石化公司，现已退休。李蒙孝敬父母，热爱工作。父母双双诊断为癌症的情况下，在作好本职工作的同时又照顾好父母。

2014年，李蒙的父亲连续数月低烧，在入院进行详细检查后，最终确诊为肾部肿瘤，手术后李蒙便一人担起了医院陪护的工作。出院后，在母亲和李蒙的悉心照料下，父亲的身体逐渐康复。没想到在父亲手术一年后，母亲又被确诊乳腺癌，需要马上手术，李蒙

再一次担起了住院陪护的重任。

为了不耽误工作，李蒙白天在单位工作，下班后再赶到医院陪床，照顾术后的母亲。在李蒙的细心照料下，母亲的病情恢复的很快，在后续的化疗过程中，她更是细心关注母亲情绪的变化，在和父亲共同照料下，一家人又度过了一个难关。经过一次次的磨练，李蒙再一次得到了成长，也在这一过程中学会了感恩、责任与付出，一家人的感情更加深厚，家庭关系更加和谐。

李蒙在工作中认真履职、扎实工作，为信访宣传工作的推进发挥了作用。在她的努力推动下，全市信访系统“互联网+信访宣传”“互联网+政府服务热线”的局面逐步建立。李蒙因工作表现突出，连续三年在单位年终考评中被评为优秀和嘉奖。父母慈爱、女儿孝顺，李蒙一家人用真诚、善良和孝心换来了家庭的幸福美满，用实际行动诠释着文明和谐家庭的深刻内涵。

家风家训：做事认真，做人正直，为人善良。

蔡陆家庭

东城区朝阳门街道新鲜社区



“80后”干部蔡陆有一个美满的七口之家，爱人来自湖南，在上海市报业界面财联社工作，两人互敬互爱，孝敬长辈，工作努力上进，不断取得进步。一家人乐于助人，热心公益，深受邻里和社会好评。

在蔡陆夫妻心中亲情是无价之宝。结婚后，蔡陆主动邀请公婆来京同住，起初公婆担心生活习惯不同不愿来京，蔡陆一年又一年的尝试，最终感动了公婆，现在公婆每年都会来北京过冬。爱人哥哥在珠海工作，公婆照顾哥哥孩子在当地居住条件较差，她和爱人凑钱贷款为公婆购买了珠海房产，七年后以原买价将房产半卖半送给爱人的哥嫂。

“和如琴瑟，比翼双飞”。蔡陆与她爱人在生活中相互照顾，工作中互相支持、不断进步。两人都是年轻的“老党员”，在家里时常交流思想，取长补短，遇到困难相互开导鼓励，不忘初心。爱人在单位担任党委委员，他经常鼓励蔡陆在市级机关工作，要珍惜服务平台，为北京市民多做贡献。蔡陆先后荣获集团先进工作者、北京市直机关优秀共产党员、公务员三等功等荣誉；夫妻二人在职期间还分别取得了工商管理学硕士学位、经济师和高级政工师职称。

夫妻对待工作认真付出的态度，也潜移默化地影响着孩子，8岁的女儿取得了花样滑冰一级、钢琴五级等好成绩；在他们的影响下，女儿还积极参加公益活动，提议的“为留守儿童录音讲睡前故事”项目入围中国石油·益路同行项目，善良和爱的种子正在小朋友心中播种。

蔡陆和爱人孝字为先，无私奉献，用心用情处理好长辈关系。努力工作，相互支持，齐头并进，是新时代和谐夫妻关系的示范榜样。

家风家训：手足贵相助，夫妻贵相从；长幼贵有序，邻里贵宽容。

张学林家庭

海淀区青龙桥街道国防大学社区



北京市投资促进局张学林同志一家，夫妻恩爱，互相互助；儿子勤奋聪明，他们用生活、工作中平凡的事、点滴的情诠释了优良家风的魅力，受到了单位、邻居的一致好评。

张学林夫妻二人互敬互爱，和谐维家，互担家务，全力支持对方的工作，两人在工作中各自取得了好成绩。

张学林任职北京市投资促进局党委办公室副主任，工作勤勤恳恳、兢兢业业，对工作极端负责任，作风扎实，有较强的创新意识、开拓意识和担当精神。近年来，他以坚定理想信念宗旨为主线，进一步加强对非公党员的学习教育，发挥自己曾当过国防大学教员的优势，围绕大家关心的问题，多次给大家讲党课，受到大家的一致好评。

妻子陈书干是海淀区区级骨干教师、海淀区区级班主任带头人、北京市紫禁杯优秀班主任一等奖获得者、首届海淀区科研种子教师、海淀区新教育实验种子教师、被中关村中学党委评为“优秀共产党员”、被中关村中学知春分校评为“三八红旗手”、多次被评为“学生心目中的良师”。

夫妻俩在忙自己工作的同时，能心系儿子，注重对儿子的培育。在父母的引导下，儿子张天啸多次获得“文明好少年”“阅读之星”“学习标兵”“三好学生”等荣誉称号。这样的三口之家，相互支撑，相互鼓励，各美其美，又美美与共，在各自的学习、工作岗位上发光发热，熠熠生辉。

夫妻俩在忙自己工作的同时，能心系儿子，注重对儿子的培育。在父母的引导下，儿子张天啸多次获得“文明好少年”“阅读之星”“学习标兵”“三好学生”等荣誉称号。这样的三口之家，相互支撑，相互鼓励，各美其美，又美美与共，在各自的学习、工作岗位上发光发热，熠熠生辉。

家风家训：和谐、奋斗、奉献。

章媛家庭

丰台区太平街道丽泽景园社区



章媛家庭和睦、爱岗敬业、尊老爱幼、勤俭节约、邻里互助，一家三口过着虽然平凡却充实幸福的生活。

章媛与丈夫于2009年9月结婚。夫妻之间相互信任、相互关心，感情很真挚。夫妻既是亲密的爱人，更是交心的朋友，家庭环境温馨和谐。夫妻两人在对方工作繁忙的时候，主动承担起关爱老人、照顾孩子的家庭责任，解除对方的后顾之忧，从而可以全身心地投入到工作中。

章媛努力工作，积极建言献策，勤勤恳恳、任劳任怨，不计个人得失，较好地完成了京港洽谈会的各项筹备工作。她艰苦朴素，勤俭节约，从点滴生活小事做起，保护地球、关爱环境。她真诚待人，邻里关系融洽。她积极参与社区建设，获得“2018年优秀在职党员”荣誉称号。

在家中，章媛孝敬长辈，平时经常对长辈嘘寒问暖，关心他们的生活起居。家里无论哪个老人生病，她都悉心陪护照顾，尽自己所能照顾关爱老人。她严格要求女儿，以身作则，每天坚持与孩子一起阅读，督促孩子从小树立爱心和正义感。

家风家训：相互尊重，互相支持；孝顺父母，爱护子女；勤俭节约，真诚待人。

陈研家庭

朝阳区东坝乡红松园北里社区



陈研是北京市射线应用研究中心的一名工程师，出生在天津，父亲来自湖南，母亲来自陕西，妻子来自河南，加上北京出生的一对儿女，组成了名副其实的“联合国”。全家人互敬互爱，积极进取、爱岗敬业、乐于助人，传承了中华民族的传统美德。

陈研父母是老一代的“石油人”、大港油田的退休职工。当年他们从五湖四海来到华北油田支援祖国建设，在那里付出了最美的青春年华。他们这种积极向上的工作态度，鞭策着陈研夫妻俩，

他们对工作也是格外拼。

陈研从事的是国防军工配套工作，肩负神圣的使命，陈研养成了实事求是、胆大心细、条理清晰、力求完美的工作作风。他在工作之余不断学习，努力提高技术、管理能力，梦想是成为一名“院士级CEO”。妻子是一名财务工作者，别人家逢年过节忙着走亲访友，她却要加班加点的完成各种数据报表的报送。即使怀孕期间也没有耽误工作，儿子出生的当天上午还在工作。

孝敬老人的传统在一家人身上传承。陈研的母亲退休后，每年都要回陕西老家几个月照顾他外祖父母，直至俩老人九十多岁高龄相继去世。陈研岳母三年前重病高位截瘫，他们把她从老家接到北京来看病，妻子学会了用开塞露和手排大便，还学会了康复按摩。

陈研家人还是热心人。他父母工作之余开荒种地，丰收的果实吃不完经常送人；父亲擅长电工，几十年来为邻里无偿服务。

陈研一家人虽然没用轰轰烈烈的事迹，经历过生活的磨难，仍然热爱生活、乐观向上，日子过得和和美美。

家风家训：爱岗敬业、尊老爱幼、重诺守信、自尊自强、有梦想，立志向，养胸怀，学一生。

王璐家庭

大兴区旧宫街道新苑南区社区



王璐与丈夫寇伟于 2017 年 7 月组建家庭。王璐从事气象观测业务，丈夫部队服役，二人“忘小家为大家”，平凡岗位做出不平凡工作。

王璐在工作中服务大局，爱岗敬业，任劳任怨，在平凡的岗位上干出不平凡的事迹，通过个人努力，已经全面掌握综合观测业务，逐渐成长为业务骨干；先后取得 2014 年度市气象局“气象观测优秀个人”、2018 年市气象局地面气象测

报技能竞赛团体第二名等荣誉。

丈夫寇伟是军人，历任基层排长、机关干事。作为现役军人，寇伟政治立场坚定，理想信念执着，坚决贯彻“听党指挥、能打胜仗、作风优良”精神，认真训练，积极备战，全面掌握所需技能要求，圆满完成上级交予各项任务，取得多项嘉奖等荣誉。2017 年 7 月，二人结婚组建家庭，丈夫因工作原因每月只能回家 4、5 天，平时家中大小事务均由妻子一人承担。因二人老家都是外地，结婚前都是住单位宿舍，结婚后也没有婚房，因北京房价太高只能先租房。丈夫工作忙，找房、看房、租房都是妻子一个人，婚礼时的布置新房、婚礼准备也是妻子一人。

特别是，由于部队训练任务重，妻子怀孕期间整整四个月未回家，妻子一个人往返医院完成孕检。2018 年 11 月女儿出生，取名寇子瑜，名取自“怀瑾握瑜”，“瑜”更是和母亲名字的“璐”同义。

酸甜苦辣，默默承担，从无怨言，“拥军爱军好模范，观测骨干半边天”，这是他们“最美家庭”的真实写照。

家风家训：静以修身，俭以养德，身修而家齐。

侯婧婷家庭

顺义区旺泉街道牡丹苑社区



侯婧婷和爱人王晓恺都是北京边检总站的工作人员，这对 80 后小夫妻共同站在守护国门的一线，两人互相支持、共同进步，他们将用热血与奉献守护好大国家，也用爱与心血经营好小家庭。

侯婧婷和丈夫王晓恺 2008 年同一批考入北京边检，同样的梦想和同样的价值观让他们走在了一起，并建立了家庭。侯婧婷参加工作十年来，一直在一线验放岗位默默耕耘、默默奉献，业务扎实，成绩突出。休息时间她经常利用自己的专业特长为单位撰写稿件、

配音、主持等等，是先进模范团体“王晶先锋服务组”的成员，撰写的文章《学而习之悟而行之》获部直属机关主题征文三等奖，2017 年获评十大“感动边检”人物、多次在总站演讲比赛中获奖，多次获得优秀公务员称号。丈夫王晓恺同志作为一名基层科队的教导员，也是奋战在一线的业务骨干，在工作和生活各方面都充分发挥了模范带头作用。他走过多个基层工作岗位，奋勇争先，在数据研判、后台核查、案件办理工作中屡立战功，曾荣立个人二等功一次、个人三等功一次、个人嘉奖四次。

侯婧婷和爱人王晓恺父母身体都不好，双警家庭，又都是独生子女，他们只能互相扶持、互相打气，把责任和重担抗在肩上、记在心里，既要把工作做好，也要照顾好老人和孩子。

不管风里雨里，两人总能做到互谅互让、互敬互爱，生活的重担不能把他们打倒，只会激发他们更强大的力量勇敢前行。

家风家训：互敬互爱，互谅互让，踏实做事，诚实做人。

郭翰超家庭

北京市丰台区太平桥街道东管头社区



41 岁的郭翰超在国家统计局北京调查总队任综合处处长，夫妻俩老家分别远在两千公里外的贵州和重庆，是北京城的第一代移民。2016 年郭翰超岳母检查出乳腺癌晚期，老人治病养病的重任就落在了郭翰超两口子身上。不想 2017 年 10 月，老人在家摔了一跤，从此卧床不起。这下，俩人开始了“工作爱亲两接力”的日子。

当时正是郭翰超准备博士学位论文预答辩的关键时刻，也是四季度工作最繁忙时期，为了更加贴心照料老人，两人决定不找保姆，最初由郭翰超利用中午休息时间回家照料，后来随着病情恶化，男同志不太方便，两人商量由郭翰超接送孩子和照管孩子上学，妻子魏国清照顾老人。

这样，魏国清中午顾不上吃饭，从石景山返回丰台，给已经大小便失禁的老人换纸尿裤、擦洗、喂饭，下午再返回单位。前前后后持续了八个月。

工作的压力、照顾老人与孩子，不到一年俩人头发都花白了。尽管做了最大努力，2018 年 6 月份老人还是去世了。一家人孝老爱亲、做到了久病床前有孝子。

郭翰超工作头绪多事务杂压力大，魏国清在街道办直接服务基层百姓，也非常忙，俩人经常过不上团圆年、吃不上团圆饭。郭翰超与魏国清在工作上相互支持，两人一心扑在工作上，先大家后小家，家国相依。郭翰超先后被评为北京市统计系统先进个人，市直机关优秀党务工作者等称号。

家风家训：心正不求闻达，身正不惧邪佞。

赵学稳家庭

丰台区大红门街道西马金润家园社区



赵学稳在国家统计局北京调查总队任职，她和丈夫、女儿有一个温馨的小家。夫妻俩结婚七年互相尊重、互相支持，相同的价值观，互补的性格让他们走过风雨，迎接更加幸福的未来。

丈夫张春宇工作非常繁忙，晚上经常十点以后回家，为了让丈夫无后顾之忧，赵学稳平日里完成工作就回家带孩子、做家务，毫无怨言；在赵学稳去国家局综合司挂职的一年多里，经常周六日加班，丈夫也未曾有过一句怨言，在家带孩子做饭。

在工作中，赵学稳注重提高工作效率、减轻基层工作负担，自学 SAS 程序并编写了一系列审核、测算、评估数据程序，一直沿用至今，大大减轻了各区的工作量；2016 年她测算数据并撰写的老年人消费分析报告在评比中获得三等奖，同时在 2016 年被评为优秀共产党员；2017 年，作为统计系统业务骨干参与脱产学习；在赵学稳去国家局综合司挂职的一年多里，参与了《求是》杂志供稿设计、微观数据开发应用等多项创新性工作。赵学稳的挂职锻炼得到国家局综合司领导的高度认可，这与张春宇的积极配合是分不开的。

平日工作繁忙，赵学稳夫妇不能时刻陪伴在老人身边。他们每年都会拿出固定节假日回老家看望父母，让老人享受天伦之乐。婆婆为了让他们安心工作，毅然来北京照顾孩子，已有四年之久。

一家人互相支持、共同进步，日子虽然平淡普通，但十分幸福和美。

家风家训：忠厚传家远。

陈树勇家庭

石景山区鲁谷街道重聚园社区



陈树勇夫妇结婚二十余载，生活上互相关心，事业上互相帮助，共同抚育儿子，孝敬老人，互敬互爱。

陈树勇同志在检察院工作，加班、出差如家常便饭，但妻子邓亚静从未有过怨言。作为人民教师的妻子，非常理解、支持丈夫的工作。夫妻两人互相理解，互相支持，共同构筑和谐美满的小家庭。

立身以立学为先，立学以读书为本。陈树勇自部队退役到检察院工作以来，勤勤恳恳，刻苦钻研业务，在一系列专案、要案中迅速成长，很快就成为全市司法警察中佼佼者，并荣获“全国优秀司法警察”称号。妻子是一名小学教师，认真讲课，待学生如自己孩子一般，多年来，培养出了诸多石景山区、北京市三好学生，多次荣获“优秀教师”称号。

父母是孩子最好的老师。他们认为，教育孩子，学习只是一方面，更重要的是要教他如何做人、如何处世；父母要以身作则。在这样的教育理念下，儿子学习好，懂礼貌，有教养，并且以优异的成绩考入了石景山区重点中学。

陈树勇和邓亚静夫妇，一个是人民警察，一个是人民教师，一个维护社会公平正义，一个辛勤培养祖国花朵，各自在自己的工作岗位上发光发热。生活中，两人相敬如宾，孝敬父母，以自身的模范作用教育下一代，以和谐家庭为和谐社会做出贡献。

家风家训：百善孝为先，以和为贵，以德服人，诚信为本。

伍杨家庭

石景山区八宝山街道远洋山水小区



伍杨有一个温馨幸福的三口之家，她和爱人同为法律人，两人经常沟通交流，互相支持；孩子刚满6岁，天真活泼，懂事可爱。伍杨的家庭和大多数家庭一样，没有什么轰轰烈烈的事迹，但却温馨美满，幸福和睦。

夫妻俩生活中相关照顾、相互信任，在工作中相互理解、相互支持，遇到困惑时相互开导、相互帮助，遇到问题时共同商量，共同面对。丈夫由于工作原因，经常在外出差，家里的事儿基本顾不上，照顾家庭的重担基本上是落在了伍杨一个人身上。伍杨尽可能地克服困难，做到家庭和工作都兼顾。

两人孝敬长辈，关爱老人。孩子出生后，他们长期和父母一起生活，双方父母给予这个小家庭无私的关怀和帮助，提供了坚实的后盾。

父母是孩子最好的老师。伍杨夫妻二人教育孩子时，做到意见一致，尽可能花更多地时间陪伴孩子，与孩子共同成长。孩子虽小，但已懂得了感恩，在外愿意帮助老师和小朋友，在家关心长辈温暖贴心。

伍杨夫妇互相支持，互相体谅，彼此关爱，孝敬长辈，关爱老人，言传身教，用心养育儿子，努力为孩子树立良好的学习榜样，培育孩子诚实守信、积极向上、勇敢坚毅的良好品格。他们的家是充满爱和欢乐的幸福小家。

家风家训：尊老爱幼、夫妻和睦、家和万事兴。

孙久长家庭

大兴区清源街道康馨园社区



孙久长是北京科技进修学院总务办主任，爱人从事社区工作，女儿上大学了，夫妇俩多年来夫妻和睦，尊老爱幼，团结邻里，乐于助人，是一个幸福的三口之家。

夫妻两人互相支持、事业有成。孙久长是大学总务主任，每天要做好各项服务保障工作，刘春颖是居委委员，工作繁杂，两人在工作中遇到问题会一起探讨，孙久长会积极为爱人提供解决问题思路，提出参考方案。两人共同进步在工作中都

取得一定成绩，孙久长多次获得过优秀教育工作者、优秀志愿者，爱人刘春颖也多次被评为居委会优秀工作者。

生活中孙久长夫妻能做到换位思考，每当发生矛盾，总能很好解决问题；他们对孩子教育注重诚实守信、知行合一、孝悌为先。每逢节假日，他们都会带孩子看望老人，为老人做可口饭菜，陪伴老人度过愉快节假日。邻里之间他们做到和睦相处，在邻居遇到需要帮忙的事情总是尽力去帮助。

在这种教育下他们的孩子也很优秀，目前在北方工业大学在读，担任班级干部和学院共青团干部以及志愿组织干部，多次获得学校和共青团颁发的荣誉奖励。

家风家训：勤俭德廉，知行合一，学以致用，做事有恒。穆孝和顺，谦虚豁达，淡泊名利。

周娟家庭

顺义区旺泉街道望泉西里二区



周娟在北京市科学技术协会人事部工作，爱人在北汽集团工作，和2岁的小女儿组成了一个幸福美满的小家庭，与父母公婆组成了一个大家庭。在家外，二人都是单位的工作骨干，勤恳敬业，踏实工作；在家内，既是为人子女，孝顺年迈体弱的父母，让他们老有所乐所为，也是为人父母，照顾女儿健康成长，教她与人友善勤俭节约。

工作上，两人爱岗敬业，踏实工作，在人事、财务工作岗位上慎独慎初慎微慎欲，努力多积尺寸之功，丈夫经常受到领导表扬，妻子多次获嘉奖，2007年被市委组织部评为北京市干部统计先进工作者，2012年被评为北京市科协先进工作者。

2016年9月，二人迎来了小女儿，升级为三口之家。丈夫调到集团安全环境保障部（信访维稳办公室），周末单休是常态，每周基本只能回来3次，妻子的工作任务也很重，需要不时加班，老人身体不好，不想累着父母，就请保姆带孩子。

夫妻二人工作虽忙，但教育孩子不敢懈怠，努力做好孩子的第一任老师，从小给孩子讲《三字经》、《千字文》，身体力行教育孩子懂事明理，勤俭节约。孩子虽才2岁，就可以自己吃饭，吃完饭主动收拾碗筷、擦桌子。夫妻二人还带着孩子一起参加社区公益活动，从小培养孩子关爱社会、关爱他人。

周娟的小家虽小，但温馨融洽；与老人虽不同住，但相互照顾；孩子虽幼，但乖巧懂事。小家和睦，大家和谐，相亲相爱，岁月静好。

家风家训：与人为善，勤俭持家。

马翔宇家庭

海淀区万寿路街道翠微西里社区



马翔宇在南水北调工程处任职，爱人李祥是水务系统一线职工，两人拥有一个普通的三代六口之家，在平凡的日子里，坚守平凡的岗位，快乐工作快乐生活，为水务事业默默奉献。

马翔宇夫妻二人是在南水北调干线工程建设时相识、相爱的，是共同的梦想和对水利事业的热爱，让他们走在了一起。

马翔宇在南水北调工程处负责内业、财政项目及科技工作，兼任原南水北调办妇工委副主任和机关工会女工委员。她时刻不忘自己报考水利专业的初心，以参与南水北调这一世纪工程的荣誉感、使命感、责任感要求自己，努力坚持不懈学习各项业务知识，要求自己做到“情况清、数据明”，调水数据和工程数据了然于胸，堪称“万能内勤”。

丈夫李祥由于工作地点在通州西集，每天早晨六点就出门上班了，每年汛期，更是有一半的时间在单位值班。一家人不忘初心为水务事业不断耕耘。

现在，一家六口共同居住在50多平米的小屋里面，房子虽小但其乐融融。公公婆婆帮忙带孩子，夫妻二人安心工作，婆媳和睦、夫妻互敬，一家子从来没有吵过架、红过脸。下班回家，马翔宇和爱人就高质量地陪伴孩子，让公婆多休息。他们给孩子讲故事、让传统节日充满仪式感，端午带孩子包粽子、重阳带孩子做茱萸香囊、周末看看展览，让孩子体会到中国传统文化的博大精深。

马翔宇一家秉承“书香润德、三代和谐”的八字家风，在平凡的日子里，过着幸福和谐的日子。

家风家训：书香润德、三代和谐。

杨珊珊家庭

房山区良乡镇隆曦园社区



杨珊珊在北京市水政监察大队四分队工作，她有一个七口之家，一家人夫妻和睦，尊老爱幼、勤俭节约、邻里互助，积极向上。

杨珊珊的爱人也是公务员，两人努力工作，认真完成各项工作任务。2018年11月爱人单位所在地爆发“非洲猪瘟”，要求当地政府相关人员进行24小时不间断对各个路口进行值守，严防疫情发生扩散，直到2019年1月12日任务完成，爱人都坚守在岗位上。

在这将近两个月的时间里正好是北京流感泛滥，闺女和双胞胎儿子先后生病。为了不影响爱人工作，杨珊珊在保证正常工作的同时只能带孩子去看小夜诊。夫妻二人同舟共济，保证了工作完成。

古训说：百善孝为先。孝敬父母是中华民族的传统美德，敬爱老人是营造幸福家庭的基石。从2011年结婚以来，夫妻俩一直和公婆共同居住，8年多来一直温馨和睦从未出现过争吵。

2015年杨珊珊响应国家号召怀上了双胞胎。2016年底双胞胎儿子出生，从此5口之家变成7口之家，每天家里都热闹非凡。公婆生病时，夫妻同心共同照顾，做饭打扫卫生也都是积极主动。

爷爷奶奶也放弃很多自己的退休休闲娱乐的时间帮忙照顾孙子、孙女，为子女工作提供保障。一大家人互相理解，互相支持，七口之家生活更加温馨幸福。

家风家训：真诚待人，团结友爱，内心永远充满阳光。



首都最美家庭

北京卫戍区



李美忠家庭

66397 部队



一个是军人，无私无畏；一个是社工，无怨无悔。一个勇敢刚正，保卫国土；一个温柔体贴，坚守家园。这就是卫戍区某部政治委员李美忠和妻子汤萍的家庭，事业上同舟共济扬帆起，家庭中乘风破浪万里航。

从军数十载，李美忠扎根岗位，默默奉献，作为一名党委书记，认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 强军思想，善于从政治和全局上观察分析和处理问题，针对团队高度分散、岗位敏感的特点，经常深入执勤一线和班排小点检查指导，一线组织重大专项勤务，次次滴水不漏、万无一失。结婚十七年，李美忠与妻子相互理解、相互支持，相互开导、相互帮助，李美忠长期在部队工作，平时任务很重，大部分时间都是妻子一个人照顾家庭，但从没有过抱怨，一直坚贞不渝的陪伴在丈夫的身旁，她深知丈夫作为军人的不易，虽然自己工作也很繁忙，但她仍然主动挑起照顾老人、教育孩子的家庭重担。作为他们的儿子，李政是一名非常优秀的在校高中生，从小在军营长大的他，对部队有一种特殊的情感，强国强军也是他最大的梦想。在父母的影响下，他学习十分刻苦，初中毕业时以优异成绩考取了中国人民大学附属中学，先后多次被评为“三好学生”。作为新时代革命军人，他用自己坚强的脊梁撑起了首都的安全和人民的安康；作为新时代军嫂，她用自己勤劳的双手撑起了家庭的重担和责任；作为新时代青年学生，他用自己优异的成绩回报着祖国的期待。17年来，他们用自己的努力和宽容善良的心，维护和建造了一个美满幸福的家庭。

家风家训：勤为本，德为先；和为贵，信在前。

刘小兵家庭

66381 部队



同声自相应，同心自相知。丈夫是部队指导员，甘愿奉献守护一方安危，妻子是医务工作者，无私无畏救死扶伤。现任卫戍区某部指导员刘小兵，与妻子曹媛斐结婚5年来，始终把对相互的爱化作对事业的追求，在生活中相互理解信任，相互关心，用爱铸就了事业的辉煌。

重事业，安心团队建功立业。从一名普通士兵成为一名军官，从基层官兵成为机关干部，一路走来，见证了刘小兵的艰辛付出与勤勉努力。刚毕业时，由于缺乏基层带兵经验，他始终坚持早起晚睡，白天和战士一道训练、工作、学习，了解战士思想情况，熄灯后加班学习，提高管兵带兵能力。调到机关后，他把组织的关心化做无穷的工作动力，加班加点，虚心好学，很快熟悉了本职业务工作程序，可以独立开展工作，多项任务受到上级机关的好评。被评为优秀机关干部，优秀共产党员，荣立个人三等功。尽孝心，几多艰辛一肩挑。作为军嫂，曹媛斐勇敢地挑起家庭的重担，心甘情愿地做丈夫的坚强后盾。她为年迈的公公和体弱多病的孩子治病，不知跑了多少趟医院，尤其在寒冷的冬夜，抱着病中的小孩求医治病时，曾流过无数心酸的泪水。艰辛如此，但她从未后悔，生活的困难她选择一个人默默承担，家庭的琐碎她总是一个人默默承受。她作为医生，在工作上也是佼佼者，先后被评为优秀医务工作者，优秀先进个人，今年在全国医学检验学术演讲比赛中荣获第一名。

五年来，其情坚如磐石，其义韧如苇丝，夫妻风雨同舟、相濡以沫，为幸福美满的小家而默默付出、携手前行。

家风家训：接人待物以诚为本，为人处世以善为念。

徐波家庭

66284 部队



军人与医生，一个保家卫国，一个救死扶伤，这两个神圣的职业何其相似。他们的爱情里，比常人多了一份奉献，他们的婚姻里，比别人更多了一份考验。这就是徐波与他的妻子张彦洪的家庭故事。

徐波现任北京卫戍区某部营长，他拥有一个幸福美满的温馨小家庭，家中的他是一名呵护妻子的丈夫，是一个和蔼可亲的父亲，而在外的他，肩负着比其他人更重的责任，承担着比他人更大的使命。而他的妻子张彦洪身为医院科室负责人，一直在他的身后默默付出，体力行地诠释“择一事，终一生”的信念，一边是面对患者，她妙手回春，让患者重获新生，笑颜重开；一边是患脑梗行动不便的母亲，她悉心照顾，毅然扛起小家的担子，使他安心履行一名军人的使命职责。因为夫妻俩人平时工作都很忙，女儿从出生便在姥姥、姥爷的照顾下长大，不像别的小朋友，有爸爸妈妈接送幼儿园，每天有爸爸妈妈讲故事，小小的她便知道，“我的爸爸是军人，不能常常陪我，我的妈妈是医生，她每天都在治病救人”。

军人雷厉风行的作风、令行禁止的执行力是丈夫的工作态度，爱岗敬业、孝亲敬老是妻子的行为典范，懂礼好学、勤思活泼是女儿的日常。这是普通的一家人，最大的愿望就是每年都能带老人出去看看景、散散心；这又是不普通的一家人，因为各自的岗位责任，可能一个月才能团聚一次。但正因为爱，对家的爱，对父母的爱，对妻儿的爱，让一家人紧紧地靠在一起，拉起彼此的手，风雨同舟在一起，酸甜苦辣在一起。

家风家训：奉先思孝，处下思恭；倾己勤劳，以行德义；以爱兴家，以德治家；以俭持家，以廉保家。

程锋家庭

66343 部队



家是温馨的港湾，爱是无私的奉献。人民子弟兵的爱是大爱，他们爱自己的家，更爱我们的国家和人民。在程锋眼里更是如此：大爱如山，随着国家强大，外交事务的增多，仪仗司礼任务工作也加之繁重，为了仪仗任务的圆满完成，他选择坚守岗位，恪尽职守；大爱无言，经常不能照顾到家里，陪不上老婆和孩子，而且每次回家，他们都是聚少离多。但他们夫妻仍能心心相印，恩爱和睦，一起品尝生活中的苦辣酸甜，承担工作与生活中的重任。

程锋，现任卫戍区某部主任，一家人用实际行动默默地支持他安心做好党和人民的忠诚卫士。在这个家庭里，始终夫妻恩爱，尊重长辈，长辈更是关心爱护子女，生活上相互尊重、相互信任，工作上相互理解、相互扶持。让他安心本职，一心一意工作，先后多次荣立三等功，被原北京军区表彰为阅兵工作先进个人、优秀党务工作者。更是在全家人的共同努力下，共同营造着一个温馨、和谐、向上的党员国防家庭。

这就是程锋平凡而伟大的家庭故事，丈夫投身仪仗，为国争光，彰显着大国仪仗兵的风采；妻子无怨无悔，守护幸福，承载了军嫂的情怀；女儿乖巧可爱，聪明懂事，以父亲为榜样。他们一家人共同携手，风雨同舟，争做“最美家庭”，共创幸福生活。

家风家训：爱国爱家，端正品德；遵纪守法，克己修身；口中有德，目中有人；心中有爱，行中有善。

焦正江家庭

66400 部队



他是军人，月光冷，刀锋寒，五年教学岗位，教授 1500 名学员，锻造了他无私奉献的品格，培养了他积极进取的精神，铺就了他成长成才的道路，给了他一生最为宝贵的财富。他们当中很多都成为了单位骨干，成为了基层建设的中坚力量，他个人也先后荣立 5 次三等功。

他是家人，春江水，人心暖，他是一个父亲眼中的好儿子，妻子心中的好丈夫，孩子心里的好父亲。作为儿子，他

尊敬老人，关心老人，孝顺老人。再忙碌的工作过程中他仍然坚持抽空陪伴他人，是出了名的孝子；作为丈夫，他爱护妻子，与妻子相互关心，互相扶持，夫妻感情融洽，从不为小事争吵；作为父亲，他以身作则，注重对儿子的教育，培养孩子节俭、谦逊、自强的良好品质，教育他们独立自主，做事要勤，做人要忠，做一个对社会有贡献的人。

他有一个好妻子，恪尽孝道，对老人嘘寒问暖，还经常陪老人谈心；慈爱但不溺爱，担负起教育儿子成材的重任；为了减轻丈夫的工作压力，承担起家庭的所有事务，把家中的事情管得井井有条，从不让丈夫因家事分心而影响工作。

他就是卫戍区某部教员焦正江，他信奉做事要勤，做人要忠：对待家人，一腔热血，满怀温暖；对待事业，一身正气，两袖清风。

家风家训：团结友善、勤俭自强。做事要勤，做人要忠。

赵超家庭

66400 部队



情系国防，大爱无疆。卫戍区某部副营长赵超和他的妻子薛伯慧一家，把青春献给了部队，把爱情的信仰深埋心底，用平凡的行动诠释了忠诚的信仰。自赵超、薛伯慧他们二人步入婚姻殿堂的那一刻起，薛伯慧就对丈夫说：“你把爸妈和儿子放心地交给我，我把你放心地交给组织。”异地分居 7 年多，薛伯慧是这样说的，更是这样做的，两边的亲人她都没有落下。2014 年赵超的父亲被查出结肠癌，正在执行任务的赵超听到这个噩耗犹如晴天霹雳，然而焦急万分的他却不能请假回家。薛伯慧是个十分善解人意的好妻子，她一面生病住院的父亲，一面照顾还不到两岁的儿子，担起了家庭的全部责任。

有了妻子与家人的支持，赵超参军十六年来，初心不改，矢志前行，先后荣立个人三等功 3 次，获得了北京卫戍区优秀共产党员、十佳警卫标兵、优秀四会教练员、优秀基层干部、主官等荣誉，担任连队主官期间，所带连队两次荣立集体三等功，并被评为基层全面建设先进连队。

其实，薛伯慧的外公是抗美援朝战争的英雄，转业后仍积极投身地方建设，一生勤勤恳恳、为国奉献。正是外公的英雄事迹潜移默化的影响着她对国防事业的热爱、支持与理解，在今年的青岛西海岸新区热爱国防事业最美家庭和最美军嫂评选中，薛伯慧被评为“青岛西海岸新区最美军嫂”。就是这个普通家庭，把对爱的忠贞转化为对国防事业的倾力支持，用无私而平凡的爱谱写了情系国防的动人乐章。

家风家训：爱国爱家，忠孝并举；勤奋敬业，温馨和谐。

白丽琼家庭

66400 部队



正如一首歌中唱到，“国是荣誉的毅力，家是幸福的洋溢。家是最小国，国是千万家。”家是彼此的真诚相待，家是温暖的港湾。因为有了温馨的家，生命中的每一个日子，都变得更加美丽。

卫戍区某部医务助理员白丽琼就拥有一个幸福的三口之家，她的家庭没有什么轰轰烈烈的事迹，也没有曲折坎坷的过往，只有全家人用自己的勤劳、朴实和宽容守护着最真实的

幸福，享受着最平凡的温暖。

在他们眼里，家是夫妻之间的互敬互爱，尽管性格不同、习惯不同、爱好不同，但凡事都要相互宽容，相互体谅；家是家人之间的相互扶持，妻子救死扶伤，丈夫教书育人，勤勤恳恳，兢兢业业；家是言传身教，对待女儿慈爱但不溺爱，用行动教育着女儿，影响着女儿，为女儿培养了良好的生活习惯；家是正直做事，友善待人，孝敬父母，关爱孩子，时刻用感恩的心对待家里的每一位成员。

在他们心里，幸福很简单，那就是家庭成员之间要用心照顾对方，用情守护家园，大事面前懂得奉献，小事面前明白珍惜。这就是白丽琼的故事，一颗平常心，温暖一家人。她深深地相信，如果每一对夫妇、每一个家庭、都能乐观向上、互敬互爱、任劳任怨，那么平凡生活就会变得甜甜蜜蜜，普通家庭就会变得美满满满，整个社会就会变得更加和谐。

家风家训：互谅互让，互敬互爱，用心进取，快乐健康。

王学广家庭

66400 部队



王学广是卫戍区某部一名干事，妻子王晖是山东省兰陵县实验中学的一名教师，一个在保家卫国，一个在教书育人。夫妻二人怀揣着对党的无限忠诚、对国家的真挚热爱、对人民的朴素情怀一路走来，在各自岗位上默默无闻、辛勤工作，彼此互敬互爱、相濡以沫，用实际行动书写出爱国守法、爱岗敬业、爱学立身、爱心尚德的良好家风。

他们相识于中学，相爱于大学，牵手于毕业，马拉松式的爱情让他们知根知底、彼此理解、恩爱如初。《十五的月亮》这首歌是妻子最爱唱的歌曲，她曾唱给学校联欢会上的师生，曾唱给夜深人静、婴儿床上的一双儿女，曾唱给电话那头的丈夫。婚假未满足丈夫临时有任务就要返营，妻子在站台上送给他一双绣着“精忠报国”的鞋垫；女儿出生刚三周就要返营，妻子把印有孩子大头照的杯子装进他的背包。分居两地的日子里，妻子把孩子的日常起居交给了婆婆，把更多的精力放在了教学岗位上，所带的班级多次在联考统考中取得佳绩，自己也先后两次被县市评为“优秀教育工作者”。在妻子的理解支持下，丈夫安心服役、踏实工作，先后 3 次荣立个人三等功，多次获得嘉奖，即便生活中有很多酸苦，但他们心里依然充满着动力，因为夫妻二人有着共同的理想与信念：“一家不圆万家圆，苦过的日子更甜”。

家风家训：爱国守法，爱岗敬业；爱学立身，爱心尚德。

郭强家庭

66055 部队



他是铁道兵的儿子，“逢山凿路，遇水架桥，铁道兵前无险阻；风餐露宿，沐雨栉风，铁道兵前无困难”，铁道兵的精神在他身上薪火相传，军魂永铸；他是国家公务员的丈夫，“热爱祖国、忠于人民，恪尽职守、廉洁奉公”，为人民服务的态度在他身上潜移默化，生根发芽；他是中国人民解放军军人，素质过硬，纪律严明，精忠报国，守卫他乡。

他就是卫戍区某部科长郭强，从一名地方青年成长为中校军官，靠着吃苦耐劳、踏实肯干的进取精神一步步走来。他常常教育家人和孩子，“要凭能力立身、靠本事进步，做对社会有用的人，干对国家有益的事”。部队工作节奏快、自由时间少，工作之余，他做的第一件事便是打电话问候父母家人，报平安。他经常教育部署，“父母生养我们特别不容易，人这一生一定要对父母好，我们必须让他们安享晚年”。

2016年1月，父亲做心脏支架手术，爱人守在病床前三天三夜没有合眼，直至老人度过危险期。结婚10年来，爱人主动承担了照顾老人的重任，不让丈夫在工作上分心分神，大事小事自己一肩抗。这就是郭强的家庭，他的家风很简单，孝敬父母，勤俭持家，夫妻恩爱，邻里和睦，助人为乐，踏实厚道，谦和善良；他的家训很平常，凭能力立身，靠本事进步，做益事，行善事，做一个对社会有用的人，铁骨铮铮，血气方刚。

家风家训：孝敬父母、勤俭持家、夫妻恩爱、邻里和睦、助人为乐，凭能力立身，靠本事进步，做益事，行善事，做一个对社会有用的人。

樊宝雄家庭

66322 部队



俗话说：国强千秋盛，家和万事兴。在卫戍区某部家属院有这样一个家庭：丈夫樊宝雄是一名现役军官，为了“国强”无私的奉献，无悔的付出；妻子王黎珩，通州图书馆一名普通的工作人员，为了“家和”无怨无悔，守护幸福。他们夫妻恩爱，忠心报效祖国，孝心善待尊长，诚心与人相处，爱心奉献社会，用平凡生活中的点点滴滴诠释了国与家的紧密联系，用美丽心灵和智慧构筑了亲情与爱情的真谛。

入伍13年来，樊宝雄扎根基层，一心铆在岗位上，经常周末也都无法和家人团聚，曾因工作表现突出荣立二等功1次，多次被评为“优秀基层干部标兵”“优秀纪委书记”。结婚7年多，作为一个女人、一名儿媳、一个妻子，王黎珩默默挑起生活的重担照顾老人，周全儿女，甘愿从原单位离职，从国防大学图书馆调动到了通州区图书馆，用实际行动诠释了军嫂的称号。

不仅如此，一家人总是热心邻里，宽厚为本，谦和待人。他们积极参与社区的各项活动，重视孩子良好的道德教育。暑假期间，妻子经常带孩子参加社会活动，到儿童福利院看望小朋友，孩子心甘情愿地把他的压岁钱全部捐出去了。

这就是樊宝雄的家庭，如千千万万个家庭一样，温暖和谐，春风沐雨，润物无声；积德向善，岁月如水，家风如歌。

家风家训：爱国厚德，孝老爱亲，勤俭上进，遵纪守法。

涂勇军家庭

66477 部队



在北京卫戍区有这样一个平凡的军人家庭，丈夫忠诚老实，尽职尽责，妻子温柔善良，朴实大方。

他是涂勇军，中国人民解放军军人，用忠诚写下一生的承诺，保家卫国。他是湖北天门人，本科学历，曾参加“朱日和实兵实弹演习”、“9.3”阅兵等大项任务；曾荣立个人三等功2次，在基层任连队主官期间，先后被表彰为“优秀党支部书记”“优秀基层干部”“军事训练先进个人”“阅兵保障先进个人”。

她是史莹，普通的家庭妇女，用关爱写下了亲情的赞歌，坚守家庭。作为妻子，史莹理解丈夫在部队的辛苦。她把对丈夫的思念与依赖埋在心底，想尽办法来解决自己遇到的困难。史莹同志深爱自己的丈夫，也深爱着培养丈夫的军营。随军后，史莹没有工作，一边照顾孩子一边照顾双方父母。有时难免会遇到一些困难和委屈，但她总是笑着对丈夫说，天塌不下来，你安心工作吧。为自己的事，她从未轻易给丈夫添过麻烦。从来没有怨言，默默支持丈夫工作，承担起赡养老人、照顾孩子等家庭事务，用无怨无悔的付出展现了一个军嫂的朴实和大爱。

在她的支持和理解下，涂勇军出色完成了上级赋予的各项任务，为团队建设做出了突出的贡献。用她的话说，作为一名军嫂，支持丈夫的工作就是支持国防事业。

家风家训：孝敬老人，善待父母，相敬如宾，和谐家庭，和谐社会。

唐军平家庭

66168 部队



幸福是一个家庭最踏实的盼望，最真切地追求。上有古稀之年的父母，下有两个活泼可爱的宝贝千金，丈夫保家为国，妻子教书育人，一家人相亲相爱，和和美美，这正是卫戍区某部团长唐军平家庭的真实写照。

唐军平入伍三十载，以身作则肩负保家卫国的重担，他长期在基层工作，每年部队野外驻训长达五六个月。唐军平的爱人许欢华是一名小学老师，一手担起家庭，照料老人，教导儿女；一手做好工作，桃李满园，硕果累累。

去年夏天老人生病住院，恰逢唐团长带领部队野外驻训演习，期间许欢华和丈夫通过多次电话，却只字未提老人生病住院。那段时间，许欢华医院学校两头跑，要把老人照料好，还不能落下班里的课，经常忙得不可开交，连饭都吃不上，却在电话里一个劲地叮嘱丈夫注意身体。正是在这种默默奉献、甘当后盾的支持下，唐军平同志多次圆满完成军事任务，屡获佳绩，今年更是带领部队千里机动，出色完成演习任务。

“孝顺父母，尊敬长上；教训子孙，和睦乡里；各安生路，毋作非为。”寥寥几字，道出了唐军平一生的正义与责任，说出了一家人的正直与担当。就这样，在唐军平与爱人许欢华的平凡的日子里，他们恩恩爱爱，相敬如宾，关爱老人，教导儿女，用点点滴滴的亲情，平平凡凡的家事，诠释了家庭美满幸福的真谛。

家风家训：孝顺父母，尊敬长上；教训子孙，和睦乡里；各安生路，毋作非为。

吕杰家庭

66194 部队



对国家尽忠，对父母尽孝是这个家庭恪守的诺言。他们对国家尽忠，丈夫吕杰是中国人民解放军军人，在部队服役18个年头，二次荣立三等功，多次受表彰奖励，年年是单位的训练标兵。妻子乔秀娟是社区工作者，放弃了月薪2万的私企，选择了为人民服务的基层社区。俩人常说，干工作就要跟着党走，才会有底气，有奔头。他们对父母尽孝，妻子与公婆从来没有因为生活的琐事而红过脸，父母生病她总是跑前跑后；老人对子女也是尽力帮扶，相互宽容体谅、互相体贴关心。

相互扶持，相互关爱是夫妻之间默契的约定。他们是初中同学，两人相知相爱23年，这些年他们对彼此深知，相互扶持。他们俩都是从农村长大的孩子，是一起奋斗才有了今天的幸福生活，妻子常说，他们是沾了党的光，从农村的孩子到了北京这样的大城市生活。一路走来，他们有几个约定：“一争吵就很快喊停”，“坦诚相待不留秘密”。虽然聚少离多，但每次见面都要聊聊，主要就是说说最近干了啥，花了多少钱，见了哪些人，做了什么事，为的是更好地了解彼此的工作和生活环境，多一份沟通，就多一份理解，多一份关爱。

这就是吕杰和乔秀娟的幸福家庭，没有什么轰轰烈烈的事迹，但我们全家感党情、知党恩，遵纪守法，夫妻和睦，尊老爱幼，相互理解和支持，深受邻里和社会的好评。

家风家训：对国家尽忠，对父母尽孝。

杨双才家庭

海淀区第33千休所



杨双才同志1948年2月入伍，1956年6月入党，1994年8月离休，是原中国人民解放军西安政治学院院长，少将军衔。杨双才首长夫妻和睦，尊老爱幼，团结邻里，乐于助人，是大家有口皆碑的“模范家庭”。

杨双才老人有一个幸福美满的家庭，战争年代他和爱人李荷仙从见面到结婚9天时间，这个“闪婚”誓约让两个老人相守了一辈子，结婚六十多年来，夫妻二人相敬如宾，患难与共，幸福恩爱。

老伴李荷仙老人特别和善，和谁都能合得来，说得来。她全力支持丈夫的事业，侍奉老人，教导孩子，料理家务，受到邻里的高度赞扬。

李荷仙既是事业的好帮手，又把家庭照顾的细致入微，如今三个子女事业有成、儿孙满堂。

真心待人是他们全家的处事态度，与邻居都能够和睦相处，邻居们有些事情做不了或需要帮忙，他们都热心帮忙。在家里他们倡导合理消费、勤俭节约。2008年全国老龄委组织全国老年金婚活动，全国从金婚老人中选出一百对金婚老人，杨双才首长和老伴被选中，参加了全国老年金婚纪念。

几十年来，两位老人风雨同舟、相濡以沫，热心助人、邻里和睦，他们用平凡生活中的点点滴滴诠释了家与爱的真谛。

家风家训：本分做事，踏实做人。

牛长夫家庭

海淀区第43千休所



一生戎马，半世功勋。牛长夫，1946年16岁参加革命，先后入军政大学、铁道兵部队、铁道兵工程技术学院、解放军艺术学院。在解放战争、抗美援朝战争以及国家和平建设中，浴血奋战，艰苦奋斗，抢修抢建多条铁路干线，曾荣立两次三等功并荣膺中央军委颁发的解放勋章。

经历了战火与和平，如今，牛长夫与妻子已到了耄耋之年，四世同堂，尽享天伦。回顾一生，牛长夫用四个字道出一家人在这半个多世纪里走过的沧桑与光荣——爱、孝、善、忠。

“爱”说的是他与妻子孙翔爱之间的感情，六十年来相濡以沫，风雨同舟，互敬互爱，互帮互谅，妻子积劳成疾，家人多次从死亡线上拉回来；

“孝”说的是他的三个女儿，“三个小棉袄，贴心又温暖”，凡父母所需，都因孝而顺；

“善”说的是牛长夫夫妇的善良品德，他们曾拾金不昧，冒着酷暑等候失主，他们对待保姆如亲人，扶持她参加成人高考，攻读大学本科，最后获得硕士学位；

“忠”说的是家里的革命教育，他年近九十高龄，还呕心沥血，用两年时间写就了近十万字的《回忆录》，谆谆告诫后人，不要忘记过去。

如今，儿孙们均秉承先辈的心愿，在各自的岗位上不懈奋斗，事业有成。有的被评为优秀党员，先进工作者，有的获得全国五一劳动奖章，有的是博士后，著书立说，经常为清华、北大讲学，成为学术专家，其他家庭成员也都在各自的岗位上廉洁奉公，为国尽忠。

家风家训：相爱互敬，和睦包容；敬老爱幼，孝道先行；与人为善，廉洁奉公；精忠报国，继承传统。

马光陆家庭

海淀区第43千休所



忠厚传家久，诗书继世长。这是一个美满和谐的中国传统式家庭，父慈子孝，三代同堂，有民族艺术的熏陶，有家风家训的传扬，亦有军人的无上荣光。

马光陆自幼喜爱坠琴并钻研，自学至今，多次在国内外演出并获奖，出版了曲集和CD光盘，2012年获“民族艺术终身贡献奖”，作品资料已被中国音乐学院，原解放军艺术学院及中国徐州国际胡琴艺术博物馆馆藏。

老伴儿朱淑琴在职时工作兢兢业业，业绩突出，获中国人民解放军总政治部话剧团“终身贡献奖”荣誉称号。孙女马辰辰非常优秀，喜爱读书，写作，旅游，滑雪，尤其喜爱音乐，孙女在学校表现突出，担任学校合唱团团长和管乐团打击乐声部首席，多次荣获各类奖项：2017年获“北京市红领巾奖章”，2017-2018连续两年获“北京市海淀区三好学生”荣誉称号。

这就是马光陆的幸福家庭序曲，在美好的新时代，一家三代人平凡、温暖、幸福地生活在一起。“凡事多沟通”，婆媳可以交换意见，倾诉委屈，隔辈人之间经常谈心，还经常召开家庭会议，这样就消除了一些不必要的误会，多了一些理解与宽容。马光陆曾有诗赞曰：“我爱坠胡琴有情，苦学精练两相倾。自编自演听者众，爱琴帮我获殊荣。中华瑰宝民族声，激发人民自豪感。声情并茂传千古，已有学生来传承。”

家风家训：做事先做人，诚恳待人，严于律己。

王海涛家庭

北京陆军预备役



“待人贵真诚，为人须谦和，孝道当竭力，亲情互相助。”13年来，他与爱人互敬互爱，相敬如宾；他尊老爱幼，百善重孝；他家风淳朴，勤俭厚德；他关心邻里，热心公益，他就是卫戍区某部主任王海涛。工作中，他带领团队脚踏实地、苦练精训、屡创佳绩，生活中，他有一个温暖、幸福、美满的家庭。

王海涛与爱人刘欢瑶结婚13年来，虽然聚少离多，但夫妻感情深厚，很少出现矛盾冲突，能够相互体谅，宽容谦让，家庭非常和睦。2001年，王海涛的父亲因车祸去世，只有年过七旬的老母亲在老家生活，农村生活条件差，老人身体患有高血压，作为儿媳的刘欢瑶亲自回老家把婆婆接到北

京一同生活，定期体检身体，嘘寒问暖，照顾生活起居。邻居王大爷脑淤血后患了偏瘫，生活不能自理，王大妈一人照顾，他们儿子因部队特殊任务临时抽调到烟台海军某部执行任务期间。洗衣做饭，柴米油盐，医院复查，王海涛全家人主动承担起了照顾王大爷的工作，一直到现在也没有间断。

王海涛经常讲一些中国传统美德故事给儿子，还亲自抄写《三字经》、《千字文》、《朱子家训》作为字帖送给儿子，让儿子从小在耳濡目染的传统文化与美德熏陶下健康成长。妻子也常常教育孩子：“虽然现在的生活条件越来越好了，但勤俭节约的传统不能丢，生活中要注意点点滴滴的细节养成。”家里损坏的东西从不轻易丢弃，修好后物尽其用。

当仁爱关怀的习惯聚沙成塔，当善良宽厚的内心汇聚成河，他们在家庭的温暖中写下了大爱的赞歌。

家风家训：待人贵真诚，为人须谦和，孝道当竭力，亲情互相助。



首都最美家庭

民主党派



张志雄家庭

朝阳区来广营地区时代庄园社区



家是一份职责，家是温暖的港湾。家在朝阳区的张志雄一家，他们用对生活的热情和对家人的爱，撑起了一个幸福的五口之家。

自结婚以来，张志雄和妻子在生活和工作中互相帮助、互相照顾，同甘共苦，培养了深厚的感情。两个人在不同的环境生长，有不同的性格和习惯爱好，所以在一起生活难免会有摩擦，需要彼此多点宽容、谦让、谅解，做事多从对方角度考虑，这样才能有一个和谐美满的家庭。家里温馨，家外，张志雄也在单位里打造了一个温馨之家。自担任北京能源环保投资企业商会首届会长后，张志雄尽职尽责为会员办实事、办好事，把商会真正办成一个温馨阳光的“会员之家”。勤俭节约是家人的生活习惯。洗衣服的水，洗脸的水用来冲马桶或拖地的，餐巾纸都买小张一包的，在公司或家里纸张都是双面用。

对自己节俭，但对有需要的人，这一家确实非常的慷慨。夫妻俩经常参与社会捐助活动：2011年6月向北京京华公益基金会捐款150万元，2011年至2014年分别向仙游慈善总会累计捐助200万元、向北京妈祖仁爱慈善基金捐助300万元，2016年8月向福建莆田市仙游县精准扶贫专项资金捐助600万元，2017年3月向北京京华公益基金会捐款110万元、向仙游扶贫基金会捐款100万元，2018年10月，向甘肃省东乡县天桥小学捐款50万元用于改善校舍……不完全统计，捐款1500余万元。

家和万事兴，相识是一种缘份，而能在同一屋檐下共度一生，则是上辈子修来的福气。只有每个人都奉献一点爱，家才会更温暖，国家才会更有力量。

家风家训： 抠了自己，助了他人。小家之力，成就最美家庭。

白亚琴家庭

海淀区甘家口街道海军总医院社区



白亚琴一家三口都是公益达人，多年来，他们用自己的爱心温暖着一个又一个的家庭。白亚琴在北京幸福家庭科普教育公益促进中心工作。参与国公益事业近24年来，她发起了白衣天使基金、组织了中国首个针对父亲在家庭教育中角色地位课题研究。“白衣天使基金”项目被中国妇女发展基金会评为“第三届中华女性公益慈善典范十大女性公益品牌项目”。白亚琴还力所能及的用所学知识帮助他人，2018年，她先后为10余个

有心理问题的孩子进行了疏导和治疗，取得了良好的效果。2018年，白亚琴被评为北京好人。

白亚琴的爱人项居平也热爱公益慈善事业，2018年，他在全国15个省市的社区建立了18个针对自闭症儿童和家庭的“幸福童年快乐e站”融合社区公益项目，积极宣传科普知识和帮扶，为广大自闭症家庭排忧解难，使数十万人直接或间接受益。为了促进家庭关系和睦幸福、社区邻里关系和谐友爱，2018年，项居平在北京、深圳、厦门等地的社区开展了10余场科普知识讲座，上千人受益。儿子项奇仁受父母的影响，也积极参与公益活动。在学校时，面对有困难的同学，他总是及时伸出援手。一次，一名新疆同学在学校活动期间不小心受伤了，不能自理，他和班里的同学自觉组织起来，负责照顾这名同学的日常生活和学习，直到这名同学康复为止。“牵挂着别人的牵挂，分享着他人的幸福，是我一生不变的信念和追求。”白亚琴说道。这个三口之家，用自己的行动，传递着公益正能量，值得我们每一个人学习。

家风家训： 牵挂着别人的牵挂，分享着他人的幸福。

姜丹家庭

海淀区八里庄街道颐慧佳园社区



一个是在市政府上班的公务员，一个是冲锋在一线的公安干警，因为工作原因，两地奔忙，聚少离多，但是姜丹和丈夫李华彪却相互理解相互支持，小小的家里总是温暖如春。

李华彪是位公安干警，每逢节假日，或者北京市有重大活动时，就得24小时在岗值守。为了解孩子们的思念之苦，姜丹经常会带着孩子们去丈夫值守的地方探班。今年大年初一，李华彪被派往大栅栏执勤，姜丹开车，带着两个孩子去沿街寻找丈夫的身影。“爸爸，爸爸！”在大栅栏附近的煤市口街街头，两个孩子率先发现了爸爸，兴奋地摇下车窗。李华彪远远地微笑着，点了点头，这就算是探完班了。这与其说是探班，不如

说是在人群中看了一眼，而就是这样的匆匆一瞥也让一家人倍感幸福。姜丹是名公务员，去年单位搬到了城市副中心，现在每天上下班需要耗时四个多小时。家里有两个孩子，大的上幼儿园需要接送，小的才9个月也需要照顾。姜丹每天总是六点钟就起床，先给小的喂完奶，再叫大的起床，然后送到幼儿园，之后再坐地铁赶到单位上班，常常是晚上八点才到家。李华彪看在眼里疼在心里，于是便主动承担了很多家务，有时候下午下班早的话，他会赶紧做好饭，然后再到地铁口接妻子一起回家吃晚饭。

这个小家天天经历的都是稀松平常的小事，虽然没有什么轰轰烈烈的大事，但件件小事汇在一起也像一股暖流温暖着全家人的心。

家风家训： 爱就是相互理解相互支持，相互关心相互疼爱。

倪燕欣家庭

丰台区新村街道银地社区



“尊老爱幼，勤俭持家，谦逊礼让，脚踏实地，勿贪小利。”是自祖辈传下来的家训，也是伴随倪燕欣成长的家庭教育。无论遇到何种苦难磨砺，一家人都相互支撑，共同抵御风浪。有时这家人也会向他人伸出援助之手。

尊老敬老是这个家庭的传统。倪燕欣的祖父母辈都在父母的精心照顾下安度了幸福的晚年。如今倪燕欣的父母老了，体弱多病，也到了需要被人照顾的年纪。十年前母亲罹患血液重疾，倪燕欣陪伴母亲做完了

六个疗程的化疗，中医西医跑遍了大大小小的医院。她工作辛苦，但只要有时间就陪伴在父母身边，天气好的时候，还会带他们去公园欣赏美景，享受阳光，享受生活。俭以养德是这个家的治家训。倪燕欣的父母十分节俭，家中的物品从不轻易淘汰，必使物尽其用，还常常将家中闲置的衣物捐赠给贫困山区。倪燕欣深受二老的影响，热心公益事业。作为一名九三学社社员，在做好本职工作之余，她也积极参加公益活动，捐款捐物总是跑在最前面。

2010年5月，当她第一次听说身边的社员马丹亚老师为建顺义太阳村，把自己的家院给太阳村无偿使用的事迹后，深受感动，立即联系太阳村，捐认了千元的枣树，而当时，母亲正在医院接受化疗需要支付昂贵的自费药物。2014年10月，当她听说两名社员因车祸去世而他们唯一的儿子陷入深度昏迷正在医院抢救时，她毫不犹豫地捐赠了800元以尽微薄之力。

一家人相互关心、相互理解、彼此支持是这个家庭幸福的密码，而关心他人，为社会多做有益之事，更是这个家庭幸福的源泉。

家风家训： 尊老爱幼，勤俭持家，谦逊礼让，脚踏实地，勿贪小利。

欲晓家庭

石景山区老山街道玉泉北里二区第一社区



父母是孩子最好的老师，欲晓和丈夫郭广云一直坚信着这个真理。多年来，他们以身作则，默默地用自己的言行教育着孩子，陪伴着他们健康成长。

欲晓是中国民主建国会北京市西城区女企业家委员会主任，民建西城志愿服务中心负责人。身为央企负责人，在努力为社会创造财富的同时，欲晓也热心公益，常常带领民建西城女企业家们一起参与公益活动。作为两个孩子的辣妈，她还常常带领全家一起参与公益事业。2016年，欲晓6岁的儿子郭子楷、郭子楠俩兄弟注册成为小小北京志愿者，是整个志愿服务队中年龄最小的志愿者。小哥俩常常跟随妈妈一起参与志愿劳动、捐书、扶贫等志愿工作，还用自己的劳动所得捐赠“SOS村”、“爱加艾减”等公益项目，“妈妈，你看，我做好啦！”“妈妈，我们赶快把这些东西捐出去吧，有人等着他们呢！”两个小家伙儿认真的样子，真像个小大人。

欲晓的丈夫郭广云长期从事军工科研工作，多次获得各类科技进步奖。作为家庭的掌门人，他一直以身作则，积极传播正能量，为孩子们做榜样。在家中，他孝敬父母、和睦兄弟，积极分担家务，耐心教育孩子，引导小朋友们养成爱劳动、尊老爱幼、团结友爱、淡泊名利的品质。在培养教育孩子的同时，他也认真锻炼身体，注重孩子德智体全面的教育，鼓励孩子作对社会有用的人。

欲晓家平淡、温暖、简朴、友善、和谐的家庭氛围，常常吸引身边其他家庭的目光。父母是孩子最好的老师，每一个家长都应该像欲晓一样，以身作则，做孩子的好榜样。

家风家训：温暖，友善，和谐，以身作则，做孩子最好的榜样。

刘晓霞家庭

房山区良乡镇太平庄社区



勤俭持家、和谐兴家。刘晓霞自幼年时就被父母教导养成勤俭节约的品质，成家立业后更是以勤俭为治家之本。1992年，刚毕业的刘晓霞和王山青成立了小家庭，当时双方母亲、弟弟、小叔小姑均需照顾，两人的经济、生活压力比较大，但是他们坚持勤俭持家，合理规划，点滴积累，日渐小康，如今各个小家庭之间互相关心帮助，和谐幸福。

爱岗敬业，仁义为怀。刘晓霞的丈夫王山青是房山区唯一在任的主任法医，他身担正义，技术一流，参与了房山区500余起生产事故案件和2000余件道路交通事故案件的鉴定，多次评为区、市级先进个人。刘晓霞是一名妇产科医生，工作亦勤勤恳恳。2003年，“非典”肆虐，北京成了重灾区，刘晓霞是进入感染区第一梯队成员，经过31个日日夜夜辛苦劳作，87名患者康复出院，医务人员无一人感染。如今回想起来，刘晓霞仍感到非常光荣。

育儿有方、诗教传家。刘晓霞和丈夫一直坚持培养孩子的自理、自律、自立能力。本学期，他们在北航上大三的女儿被公派到纽约州立大学交换学习，开始了独立生活。刘晓霞喜欢读书，从诗词歌赋、经典文学、中外历史到民俗民风、科普杂谈，各类书籍存满书柜。女儿虽为理科生，但是她在潜移默化的影响下，也爱上了中华优秀传统文化，在多家杂志发表了诗词作品。

“家是最小国，国是千万家。”实现每个小家的梦就是实现中国梦，刘晓霞笑着说道。

家风家训：勤俭持家，和谐兴家；爱岗敬业，诗教传家。

欧国菁家庭

海淀区学院路街道北京林业大学社区



欧国菁，台盟北京市委原副主委，1937年出生，是在祖国大陆学习成长、扎根奉献的优秀台胞代表。

1987年4月，欧国菁加入台湾民主自治同盟。在担任副主委期间，促成北京林业大学团委在平谷建立了“大学生社会实践基地”，被中共北京市委宣传部、市教委命名为“首都大学生社会实践示范基地”。

爱人周道瑛是北京林业大学的副教授，任教期间多次荣获学校优秀教师奖、北京市教育系统优秀班主任奖，主持的科研成果获林业部贰等奖，主编中国林业出版社教材《园林种植设计》，发表学术论文数十篇。

夫妻俩育有两个儿子，也都在各自的工作岗位上有所成就，传承家庭优良传统，在台盟组织中贡献力量。大儿子欧云崧现任台盟中央委员、台盟北京市委副主委、北京市政协委员。积极参加两岸交流，连续多年与台湾医师共赴边远地区开展同心医疗咨询活动，并带团赴岛内进行基层医疗服务参访交流活动。小儿子欧云海是经济日报和中国经济网的编辑、记者，用手中的纸笔引导正确的舆论导向，做好党的政策主张的传播者，时代风云的记录者，社会进步的推动者，公平正义的守护者。

大儿媳高雅军在海淀区妇幼保健院乳腺病防治中心，是国内著名的乳腺病专家，每年完成乳腺良恶性肿瘤手术数百余例，接诊门诊病人5000例，成为女性朋友的健康护航者。

二儿媳张巍巍是和平里医院的检验科主管检验师，2003抗击非典的战斗中冲在第一线，2015年响应组织号召加入援疆队伍，来到和田墨玉县人民医院，为那里的患者带去福音。

家风家训：扎根大陆，岗位奉献，用责任和担当诠释“奉献”二字。

李琼家庭

西城区什刹海街道米粮库社区



家就像是一瓶陈年佳酿，融进了许多宽容和理解，更包含了更多的生命内涵。提起李琼，认识她的人都会流露出羡慕的眼神，因为她有一个幸福美满的家庭。

一家三口，夫妻恩爱，孝敬老人，热心助人，邻里和睦。一家人不但用平凡生活中的点点滴滴，诠释了家与爱的真谛；更用大爱无私的公益行动与专业的听觉障碍知识，帮助了更多了听贫困家庭与众多听力障碍患者，逐渐走出了生活的阴影。

这个热爱公益事业的家庭，长期坚持开展助老、助残、助学、扶贫济困、听力障碍公益事业。2013年1月，李琼参加致公党西城区委与致公党攀枝花市委发起的一对一资助四川攀枝花市彝族贫困家庭学业优良的女童直升高中毕业活动；2010年至今，每年资助1440元助学金用于攀枝花市彝族贫困学生学习生活费用；

去年3.3“爱耳日”来临之际，声望听力独家赞助“耳朵跑”公益活动，300多名跑友以奔跑的形式呼吁社会公众关注听力健康。闭幕式上组委会代表全体跑友比赛获奖者将本次活动的全部报名费、配捐费及奖金，合计55820元人民币现场捐赠给北京通州人工耳蜗培训学校，用于继续资助听障儿童康复训练。促进和谐社会建设，致力帮助听障患者。李琼一家正是以此为动力，长年坚持不懈，在我国听障与公益事业前线上，带着企业与身边人不停地做着好事，传播着正能量，一家用自己的实际行动，诠释着美好家庭的深刻内涵。

家风家训：家风不限于小家，公益之心传承中华美德。



首都最美家庭

女性社会组织



曹亚静家庭

通州区北苑街道五里店社区



曹亚静是通州区北苑街道天时名苑社区的书记，她有一个幸福的三口之家，爱人是党员、北京世贸大厦高级经理，儿子正在上大学。全家人互敬互爱、积极进取、爱岗敬业、乐于助人，家庭温馨和睦，深受邻里和社区的好评。

曹亚静自 2002 年从事社区居委会的工作，至今已经 17 年。作为一名社区工作者、党员，她在学习上、工作中严格要求自己，不断提高自身素质，她加强学习和了解党的路线、方针、政策，努力学习各种本领和专业知识，对工作认真负责。

互敬互爱是家庭和睦的基础，是家庭幸福的源泉。曹亚静在社区工作有时不能按时下班，爱人对她没有埋怨，更多的是理解和支持，成为她努力工作的坚强后盾。

曹亚静全家真心待人，邻居们有什么事情他们都热心帮助。一家人爱岗敬业，热心邻里，用自己的实际行动，为创造美丽和谐社会，为副中心建设贡献着一份力量。

家风家训：勿以善小而不为，勿以恶小而为之。踏实做人，认真做事。

陈诚家庭

朝阳区望京街道大西洋新城社区



陈诚有一个幸福的四口之家，夫妻俩牵手相伴十多年，相濡以沫、风雨同舟，用自己的实际行动诠释着文明和谐家庭的深刻内涵。

陈诚在中行十五年多的工作期间，兢兢业业，任劳任怨，积极主动，具备较强的集体荣誉感和工作责任心。多次获得“年度优秀员工”、“北分榜样”等荣誉称号。工作之余热心公益，在面对百年不遇的冰雪灾害和汶川大地震时，全家积极踊跃地捐款，为灾区人民献上微薄之力。

全家人热爱生活，积极向上，崇尚运动健康的生活方式，在运动中锻炼自身意志，同时也用实际行动给孩子树立榜样，引导孩子建立勇于挑战，克服困难，战胜自我的决心。

真心待人是陈诚全家人的处事态度，夫妻俩互相体谅，尊老爱幼，宽容谦让，形成了互相理解、尊重、平等、关爱的文明家风。日常生活中，还十分注重言传身教，以德育人。邻居们有什么困难夫妻俩都热心帮助，多年来夫妻和睦，团结邻里，乐于助人，是单位和所住小区里有口皆碑的“模范家庭”。夫妻俩牵手相伴十多年，相濡以沫、风雨同舟，用自己的实际行动诠释着文明和谐家庭的深刻内涵。

家风家训：孝敬，节俭，诚信，勤奋，分享，运动，思考。

龚七妹家庭

朝阳区双井街道九龙南社区



龚七妹是中华全国总工会文工团歌舞团女高音歌唱家、国家一级演员、享受国务院政府特殊津贴。她和爱人、女儿女婿和小外孙组成了幸福的五口之家。龚七妹发挥老艺术家的专长，积极组织参与社区文化活动、参加公益演出，为社区的文化生活做出积极的贡献。

2014年，龚七妹带领妹妹和妹夫组建九龙南“健康之家艺术团”，龚七妹亲自教授发声方法，每周组织合唱队练歌，邀请舞蹈老师教授社区居民民族舞，健身舞。五年来，培养出多名独唱歌手，其中2名参加央视星光大道节目并取得优异成绩。

除了组织参与社区文化活动，龚七妹还热心公益，每年都带领艺术团到北京市多家敬老院慰问演出。龚七妹的事迹，受到了民政部、民盟中央、全国总工会的关注和赞扬，被评为全总十佳艺术家、民盟中央民盟市委优秀盟员、民政部公益之星。

龚七妹取得的这些成绩与家庭支持分不开。无论是排练还是演出，龚七妹家庭齐出动，老公负责开车，女婿帮助找音响道具，女儿有时间也帮忙做示范。

龚七妹出生于高级知识分子的家庭，对家人要求严格，注重孩子的品格培养，夫妻恩爱，家庭和睦，在社区得到居民的一致赞扬。

家风家训：孝敬父母、尊老爱幼、热心助人。

江燕家庭

朝阳区奥运村街道林萃社区



江燕任职北京师范大学出版集团党委副书记，爱人是教育公司高管，两人相识20年、结婚15年，一路走来，相敬如宾、共同拼搏，和儿子一起组成了一个幸福的三口之家。

江燕和爱人在学习上，相互勉励、相互支持。生活中，相互体贴、相互温暖，共同面对生活中的艰辛与坎坷，共同享受在一起的各种美好；工作上，两人同处教育出版行业，又是非常默契的合作伙伴。

在生活中，江燕和爱人孝顺彼此的父母，甚至对对方的父母

比对自己的父母还要好，婆媳和睦，婆婆把媳妇当成了自己的女儿。在孩子的教育上，两人价值观、教育理念高度一致：尊重孩子、视孩子为另一个独立的个体。爱人重在理念引领、性格塑造和布局长远，而褚长志是不折不扣地践行者，他俩将共同的教育理念融入平时的点点滴滴。

“家和万事兴”是江燕一家一以贯之的原则和终生目标。2009年，他们开始在力所能及的范围之内做社会公益，已资助1位贵州省贫困山区的孩子上高中直至读大学；连续两年节假日为太阳村的孩子送温暖；2018年，他们为美国留学生提供免费食宿，让他们更好地了解中国文化和中国家庭，为促进中美民间文化交流尽了份力。

家风家训：立志、守信、尽孝、重义。

李娜家庭

昌平区城北街道亢山前路社区



李娜，现任北京市昌平区人民法院未成年庭庭长。因工作业绩突出，她曾荣获北京市政法系统群众心目中的好党员、北京市“三八”红旗奖章、北京青年五四奖章、北京市法院模范法官、北京市未成年人保护工作先进个人等多项荣誉称号，并多次荣立个人三等功及嘉奖。

李娜的家庭是一个平凡又温暖的五口之家。丈夫在部队服役十多年，后转业至地方工作，公公当了一辈子军人，几年前从部队光荣退休，婆婆目前也从工厂退休，还有一个可爱帅气的儿子在读小学。一家人惺惺相惜、相濡以沫中，共同呵护着这个安心的港湾。

家庭关系中婆媳关系是非常重要的，是一个大家庭稳定和幸福的根基。李娜和婆婆深晓此理，所以互相特别包容，居住在同一屋檐下，锅碗瓢盆的生活琐碎，南北方在饮食、语言、习惯等方面的差异，都没影响她们婆媳关系。李娜怀孕后由于早孕反应严重，婆婆看在眼里疼在心里，每天都想尽办法变着花样儿做可口饭菜。孩子咿呀学语后，公婆怕自己的乡音影响孩子，在教孩子识字的同时也在努力纠正自己的发音，孩子偶尔蹦出的夹着乡音的话，李娜心想：“也许这就是‘根’的延续吧。”一阵温情涌上心头。李娜十分注重生活的细节，认为生活需要恰如其分的仪式感。每逢重要时刻，李娜总爱把一大家子人聚在一起，或外出踏青，或围坐家中共享家宴，或举办家庭晚会。每当此时，李娜都会用手机记录下大家庭的欢乐场景，珍贵的瞬间被永远地珍藏。

李娜家庭的日子就像涓涓细流，无波无澜却浸润着每一个成员。

家风家训：上要尊老，下要爱幼；谦恭谨慎，感恩在心。

李伟家庭

昌平区南邵镇金科廊桥水岸社区



李伟和丈夫樊海龙都从事教育事业，分别为两所中学的校长，他们夫妻恩爱，家庭和谐美满，夫妻双方共同为昌平区的教育事业贡献力量。李伟2014年担任北京市昌平区小汤山中心小学校长后，一心扑在小汤山地区的教育事业上。自2015年9月，遵循“温暖、润泽、通达”的教育特质，提出“温润教育”办学理念，秉承“为自信从容的人生奠基”办学宗旨，秉持“用情温润童心，以爱启迪智慧”教育情怀，带领全体教职员工，着力培养身心健康、方正质朴、乐学善思，有家国情怀、国际视野、责任担当精神的汤小学子。在学校课程建设上，更是结合游泳、戏剧、足球、国画、台球、花钹大鼓等校本课程着力打造学校特色，形成品牌课程。国家级非遗项目——花钹大鼓已成为市区颇具影响力的学校品牌特色课程。学校先后被评为全国中小学中华优秀传统文化传承学校、全国青少年校园足球特色学校、国家级《中华优秀传统文化教育研究》课题研究先进示范学校等等。李伟的丈夫樊海龙也是一位教育事业者，2014年李伟任职小汤山中心小学校长后，为了将这所传统的农村学校打造成具有国际视野的优质特色学校，一心扑在学校工作上，不断进取。

工作虽然繁忙，李伟作为女儿、儿媳孝敬双方老人，细心呵护孩子，作为妻子同样是贤内助，家庭事务井井有条，她扮演好了生活中的每一个角色。丈夫也同样疼爱爱女，支持李伟工作，主动分担家务、照顾女儿。女儿从小乖巧懂事，经常主动帮助父母捶背、换鞋、倒水等等。

李伟一家用朴素的爱一点一滴地浇灌教育事业，为地区服务、为实现美丽中国梦而行动。

家风家训：本本分分做人，踏踏实实做事。

芦笛家庭

海淀区清河街道智学苑社区



芦笛和丈夫张超都是警察。38岁的芦笛现为北京市公安局公交总队政治处主任科员，丈夫现为北京市公安局海淀分局万寿寺派出所副所长。

“相爱、相守，我们并肩作战；相拥、相知，我们一起前行”，是他们这个双警家庭的家规家训。做个好警察不容易，做个警察的好妻子不容易，维持好一个“双警家庭”更是难上加难。他们用互助、互爱、互谅的情怀去迎接工作和生活中的每一个挑战，虽然辛苦，但也幸福满满。

组成一个“双警家庭”则需要双倍勇气，需要双倍的理解、尊重、爱和牺牲。平日在家，他们聊得最多的话题就是工作，一个在机关，一个在基层，芦笛会经常告诉丈夫如何做好基层民警的思想政治工作；张超也会在难得的休息期间，给妻子讲述基层打击犯罪分子工作中的苦与乐。每年两会期间，他们经常一别就是半个月，每天只有短短的一个电话报个平安，互相叮嘱一下注意身体。

结婚12年，他们一直跟老人共同生活，但从未因生活琐事与老人发生矛盾。2011年两会期间，芦笛的公公突发疾病住进了医院，为了不让身为基层派出所领导的丈夫分心，芦笛同志毅然决然的挑起了工作和家庭的双重重担。芦笛同志自己身体也不好，但从未向领导提出过任何需要照顾的要求，一直默默地工作在平凡的岗位上，参加工作以来获个人嘉奖7次，荣立个人三等功1次。

有一种责任叫“坚守”，他们是人民警察，他们用坚守换来社会和谐、换来天下太平，这就是他们为万家团圆而执意坚守的初心，这就是他们这个双警家庭的真实写照。

家风家训：相爱、相守，我们并肩作战；相拥、相知，我们一起前行。

孙晓晖家庭

朝阳区六里屯街道六里屯社区



孙晓晖有一个和睦幸福的三口之家，她任职中国社科院工商学院MBA教育中心；丈夫于斌，民建会员，北京海纳新知文化传媒有限公司CEO，同时担任北京海归协会会长。女儿于奕涵就读于北京东城区回民小学。

孙晓晖与丈夫于斌相识于英国，在异国他乡的共同学习过程中，相知、相爱，毕业共同回国后组成小家庭。因为共同的信念彼此信任，因为理解而相互扶持，因为包容而相互支持。

在生活中，他们把“家人健康平安、孩子快乐成长”作为生活的信条，夫妻同心，孝敬双亲，教育孩子，家庭氛围里始终洋溢温馨、理解、包容和幸福。在工作中，孙晓晖在学校的工作岗位上里辛勤工作，尽职尽责完成本职工作；同时利用自己专业所长，积极参与助力大学生求职就业的公益讲座和活动；于斌在公司经营秉承“诚信守法，务实创新”的精神，努力承担企业应有的社会责任。

作为较早留学归国人员，于斌对回国后遇到的实际问题体会深刻，他结合海归的实际情况，于2014年筹备建立为海归服务的社团——北京海归协会。孙晓晖全力支持于斌的工作，夫妻二人在本职工作外，把大量的时间、精力、财力注入到协会的发展，服务海归，服务社会。协会组织数百场活动、沙龙，内容涉及创业创投、职业发展服务；还有公益活动、联谊、企业走访、贫困小学送温暖、探望养老院老人等。

孙晓晖和于斌把公益活动与孩子的培养紧密相联，凡是适合孩子的活动都尽量让孩子参与，从小让孩子心里种下善良、关爱的种子，未来成为对社会有用的人。

家风家训：珍惜生命，感恩生活，关爱社会。

田继红家庭

密云区鼓楼街道行宫社区



53岁的田继红是一名检察官。在单位她是优秀检察官，在家里她是孝顺爷公、体贴婆婆、善待公公的好媳妇。她先后被评为北京市检察机关2011—2012年度先进个人，被授予北京市“三八”红旗奖章、北京市“万名孝星”荣誉称号，荣立个人二等功、三等功。

25年前田继红与爱人结婚后进入一个特殊的家庭，婆婆离婚后，婆婆独自养大两个孩子。公公再婚不能照顾爷公的生活起居，田继红与爱人承担了赡养照顾爷公的担子。

田继红结婚时爷公已年逾80，脾气暴躁在当地都出了名，在与爷公共同生活的10年中，她处处留心、精心地照顾着爷公：好吃的东西紧着爷公吃，有空就和爱人一起陪爷公聊天。爷公嘴上不说但心里早已默认了这个好孙媳妇，共同生活10年爷公没有对她发过一次脾气。

田继红的婆婆40岁离婚，靠做临时工供两个孩子上学，生活很困难，平时节衣缩食，舍不得给自己花钱。田继红结婚后，尊重、体贴婆婆，家务活抢着干，看见合适的衣服就给婆婆买，她用真心感动了婆婆，婆婆疼她胜过疼自己的女儿。公公再婚后投入到新的家庭，但田继红与爱人坚守孝道定期去看望老人。当公公再次离婚被继子告上法庭后，公公伤心欲绝，甚至产生了自杀的念头，邻居告诉田继红后，她主动伸出援手，给予公公家庭的温暖。现在公公把她当成救命恩人，逢人就夸儿媳好。

田继红与爱人在工作上相互支持共同进步，在家庭中相互包容和尊重，在孝敬双方老人上尽心尽力，为子女树立了榜样，也为子女创造了和谐的家庭氛围，在他们孩子的身上没有90后独生子女的自私、任性，体现的是孝顺、包容和感恩。

家风家训：清白做人，公正做事；尊老爱幼，诚恳待人；艰苦朴素，勤俭节约。

武维敏家庭

海淀区曙光街道世纪城时雨园社区



武维敏有一个五口之家，上有60多岁的父母，下有一对未成年的孩子，丈夫是一名优秀的军人。武维敏的爱人从事部队保密工作，经常外出执行任务、归家的时间不定。武维敏就成了这个大家庭的顶梁柱，一方面要陪伴孩子健康成长，还要支持丈夫的工作不让他分心。

一次丈夫在凌晨外出执行任务、“不知行踪”了。在那段时间，她每天照看孩子的同时也担心自己的爱人。她期盼着这段难熬的时间早日过去，期盼着丈夫早日安全归来。

每当想到孩子的父亲是为国奉献才牺牲小家，作为一名光荣的军嫂，她肩负着军人一半的责任与义务，她就又有了力量。

有自己当军嫂的切身体会，了解她们的辛苦，2017年武维敏创办了军嫂之家，为和她有一样经历的军人家庭开展心理服务，提供家庭教育指导、就业指导，还为军人当红娘。2018年他们举办多场军嫂座谈会，心理辅导恳谈会和军人相亲活动，为军人家庭解决后顾之忧，她的热心付出在社区内和军嫂中取得了一致好评。

家风家训：精忠报国，孝敬父母，尊老爱幼，正直善良，热心助人，勤劳务实。

杨余娜家庭

昌平区北七家镇宏福苑社区



杨余娜的家庭是一个典型的80后小家庭，孩子还小，现在与公公婆婆同住，一家人相互关心扶持。杨余娜大学本科到研究生对社会工作进行了专业系统的学习，毕业后从事社会工作，目前担任北京芳华社会工作服务发展中心副总干事一职，她充分把握妇女儿童工作特点，已服务妇女儿童和家庭的公益事业7年。

杨余娜带领工作团队联合高碑店村发起、建立了北京首家家庭综合服务实体——北京高碑店村芳华家庭成长乐园。家庭乐园本着“家庭为本、社区为基础”的理念，透过专业社会工作服务，协助个人和家庭发展潜能，提升其预防和解决家庭问题的能力，促进社区互助与发展。针对社区实际情况和服务需求，面向社区妇女和家庭、青少年、老年人设计推出涵盖子女教育、儿童成长、情绪管理、家庭关系、兴趣发展、社区教育等二十类服务内容，尽心做到让每一位走进来的居民都能享受到专业的社工服务。

家庭是船，事业是帆，家人的力量是温暖的，是坚实的。家人之间的相互扶持是杨余娜事业的有力后盾。公公婆婆年纪渐大，2017年公公病重住院急需手术，当时孩子还小，她和爱人还得上班，这时，大家庭伸出了援助之手，姐姐、姐夫、姑姑、姑父，一家人携手共同度过了难关。

杨余娜用行动感召家人，发动家人积极争当志愿者，在社区里为居民做一些力所能及的服务，为公益事业贡献力量。

家风家训：公益从身边点滴做起，与人为善，与己为善。

张倩家庭

朝阳区金盏乡皮村



张倩是北京市朝阳区劲松第一幼儿园的一线教师，在教育系统工作了13年，她和丈夫、三个可爱的孩子组成了五口之家。幼教工作非常辛苦，张倩非常热爱她的工作，她是区级骨干教师、朝阳区音乐教研组的核心教研员，她业务熟练、勤于钻研，获得多篇学前教育论文奖，经常接待全国、市、区等学前教育教学观摩活动，是孩子们的“妈妈”、家长们的朋友、同事们的好伙伴。

张倩经历过最难的时候是2016年，她刚刚怀上双胞胎宝宝，妈妈就查出了乳腺癌。在父母的劝说下她打消了打掉宝宝辞掉工作的念头，勇敢面对困境，做个坚强的好妈妈、

好女儿。2017年，双胞胎兄妹顺利生产，妈妈的手术和治疗也很顺利。

2018年的4月，幼儿园委派骨干教师前往云南禄劝幼儿园支教，需要一名音乐特色教师，张倩舍下一对未断奶的孩子，和老师们奔赴支教一线，精心准备教学活动为禄劝教师送教。2018年5月，张倩1岁两个月的双胞胎老二，连着几天高烧40度，在妈妈的帮助支持下，她晚上护理孩子，白天去上班，没请一天假，还代表幼儿园为全国信息教育大会的老师们做了教学活动展。张倩的爱人是汽车销售公司的售后总监，为了给三个孩子提供更好的物质条件，在工作上也是很拼、对家里贡献非常大。这个普通的五口之家，家人互相支持，辛勤工作，共渡风雨，把爱岗敬业、热心助人的家风继续传承下去。

家风家训：既然干了这一行就要干好这一行。每个家庭成员都要爱岗敬业。

张圆家庭

东城区龙潭街道新家园社区



张圆和丈夫都从事医药行业，女儿上小学，与公公婆婆组成三代同堂的幸福家庭。一家人学习向上、互相关爱、热心公益，其乐融融。

张圆的家庭是一个知识型的学习型的家庭，信息社会终身学习能力是一个人拥有的宝贵财富。张圆和爱人积极学习最新医学知识，努力的通过新的传播技术把科学健康的理念传播给需要帮助的人们。张圆的婆婆上学时学的是俄语，年近七十还积极参加社区举办的英语培训班；在爷爷奶奶和父母影响下，上小学四年级的女儿也爱阅读、爱学习，大量阅读课外书。终身学习能力是一个人拥有的宝贵财富，即我们中华传统美德所说的“活到老学到老”。

这还是一个热心公益、积极帮扶弱者的家庭。在工作中夫妻俩经常积极的参与各项公益活动，女儿每年都积极参加青少年基金会组织的给山区孩子募捐台灯的活动，会把自己多余的文具积攒起来寄给有需要的小朋友，节假日的时候全家会去看望北京郊区的特殊学校，给那里的孩子们送去关爱。张圆和先生工作都非常繁忙经常出差，父母特别理解他们并给予最大的支持，把家里的事情安排的井井有条。

张圆家人之间互相理解、互相支持，更把帮助别人当作快乐，每个人、每个小家都献出一点爱，世界将变得更美好。

家风家训：以身作则，尊老爱幼，互相帮助；活到老学到老。

郑艳霞家庭

朝阳区劲松街道劲松西社区



郑艳霞退休前在北京妇产医院营养科工作，她和老伴、儿子、儿媳组成一个幸福美满四口之家。郑艳霞积极参加公益活动，用巧手编织物品、教孩子们做手工，为社区的老人们服务，得到了大家的称赞。

郑艳霞2013年开始参加文体协会的公益活动，负责巧娘工作室的工作，带领巧娘们为文体协会制作手工编织物品。她无论严寒酷暑，始终坚持做这项工作。从买材料，到写口诀、编成品，教大家做出各种演出道具，组织大家编出了几百个成品。

郑艳霞还担任智障孩子的手工课老师，几年来，手把手地教孩子们编织、折纸、做串珠等各种手工课，提高了孩子们的动手动脑能力，当孩子们把亲手制作的精美的鞋垫送给爸爸妈妈是，家长们都开心极了。

郑艳霞和老姐妹们还经常去边远山区为小学生演出，去敬老院为老人们慰问演出，拿出自己的作品作为礼物送给他们，深受他们的喜爱。她还一直在老年家园坚持做志愿者老师，每星期有一天陪伴老人，教他们唱歌跳舞，做手指操，深受老人们的喜爱。

郑艳霞的家人对她做公益活动非常支持。协会里有一些修门窗、换门锁的维修活，女同志干不了，只要一个电话，老伴就立刻拿着修理工具，来帮助修理好。

郑艳霞还是楼门长，热心为居民服务，配合社区工作，做好居民与社区的沟通工作，为建设好美好家园贡献了一份力量。

家风家训：遵纪守法，热爱生活，助人为乐，家庭和睦。

郑燕平家庭

海淀区八里庄街道甘家口社区



郑燕平的家庭是一个文艺之家。郑燕平本人曾经是一名文艺工作者，退休前在大学里负责宣传工作。儿子、儿媳都是年轻的音乐艺术家。家庭和睦，遇事不吵架，互相尊重，敬老爱幼。

郑燕平同时还是一位热心公益人士，积极参加社会工作。退休后仍担任四个社区合唱团指挥，用他自身的特长继续为社会发光发热。

在他带领下，每个社区参加他的合唱团的人员逐年增加。郑燕平还在两个残疾人活动站做残疾人的歌唱活动辅导员，参加的残疾人四十余人。他还经常组织带领社区的合唱团、北京工商大学合唱团多次到敬老院开展慰问演出、参加纪念“一二九”爱国主义教育寻踪活动等活动。

家庭成员在他的影响下，也都积极参与公益服务。爱人姚志平对他的爱心之举积极支持，除了主动在家里担当起照顾家庭、照顾孙子的任务，还在闲暇时间参与郑燕平的社会公益活动，利用自己的专长为郑燕平的活动出谋划策。儿子、儿媳也经常利用工作闲暇期间帮扶父亲的社会活动，年幼的小孙子在他们的照拂下健康的成长。

这个和美的祖孙三代的文艺之家用他们的心、爱心将他们家庭的美好传播到社会中，花甲之人做到了“老有所为、老有所教、老有所乐”，子辈在父母的影响下富有爱心、工作积极努力、尊老爱幼、夫妻恩爱。

家风家训：解决问题靠心平气和，家庭和睦靠互相尊重。

朱秀华家庭

门头沟滨大峪街道皓月园社区



43岁的朱秀华有一个幸福的三口之家。她担任益农缘合作社理事长助理，爱岗敬业，多次为农村姐妹开展各种帮扶和培训，带领妇女姐妹学技术，增知识，促团结。

她还带领合作社的巾帼志愿者团队深入福利院、敬老院，为老人们送服务上门；利用节假日为福利院老人包饺子、包馄饨，开展美食、健康知识讲座，开展老年让夕阳圆梦大课堂；传授手工艺制作技术，开拓老年人动手动脑思路，延缓老年痴呆，让老人老有所乐、老有所享。还多次深入各个社区开展为社区服务活动，把阳台蔬菜种植带到社区，在促进社区和谐同时，让社区居民享受家中阳台农耕的乐趣，同时体现社区居民劳动光荣，维护社区和谐与稳定。健康美食进万家的活动带到社区，让社区居民了解健康知识，了解生态蔬菜的制作方法，让社区居民生活更加健康和快乐。

朱秀华工作繁忙，但对家人关爱有加，体贴入微，支持爱人工作，孝敬婆婆，问寒送暖，经常把婆婆接到家中悉心照料，各种节假日为老人购买衣食住行必备品，从来没有和老人和老公闹矛盾。

朱秀华的儿子热爱传统曲艺，学习快板4年多，参加多项公益演出、文艺汇演，获得2018少儿曲艺大赛二等奖和2018京津冀快板邀请赛三等奖。

朱秀华一家人爱岗敬业、积极学习，热心参与公益、扶老爱幼，把小家庭日子过得越来越和美的同时，把社会责任和爱心传播出去。

家风家训：百善孝为先，家和福自生。



首都最美家庭

群众自荐他荐



张颖家庭

西城区白纸坊街道里仁街社区



39岁的张颖有一个幸福的四口之家，她现为北京市公安局法制总队行政案件支队主任科员，丈夫于华东现为市局办公室综合处副处长，一对双胞胎女儿正上幼儿园。张颖家庭虽然普通平凡，但夫妻恩爱、幸福和睦，深受同事和邻里好评。

多年来，张颖和爱人一直遵守约定，工作上比贡献、比成绩；闲暇时，干家务，谈心事；有矛盾及时沟通、理智解决；遇到困惑，相互开导，相互鼓励。夫妻间互敬互爱、家庭和睦美满，为彼此的工作注入了强大动力。

张颖主要负责办理复议诉讼、国家赔偿等工作，她思维敏锐、法律专业过硬，积累了丰富的办案经验，经手的1300余起案件、400余场出庭应诉，没有一起因办案质量导致败诉赔偿，曾荣获全国复议应诉工作先进个人、全局“十佳”应诉能手等称号。2018年，面对繁重艰巨的中非论坛安保任务，夫妻二人都毫不犹豫将从警职责放在首位，加班加点、任劳任怨。

张颖在自身工作压力加大，爱人借调市局安保办、工作连轴转的情况下，更加注重维护处理家庭关系，不管工作多忙多累，都抽空陪伴老人、孩子。双方父母虽年事已高、体弱多病，仍主动承担操持家务、接送孙女等责任，不让他们工作分心。整个家庭婆媳关系融洽，翁婿情同父子，充满了欢声笑语、温馨幸福。

家风家训：平等、民主、和谐，爱国、爱岗、爱家；遵纪守法、明礼诚信，自警自励、自信自强，求大同、存小异。

朱志伟家庭

房山区拱辰街道宜春里社区



朱志伟，女，48岁，中共党员，北京市公安局监所管理总队强制隔离戒毒所副所长，精神科主任医师；丈夫孙志伟，监所管理总队监护医疗所所长，两人和女儿共同组成了幸福的三口之家。

“两志伟”学的都是精神神经专业，都有着精神科病房和戒毒所工作的经历，都是从事监管工作的所领导，都顾不上家。朱志伟作为戒毒所的副所长，探索构建了强制隔离戒毒工作体系，解决了全市监所体内异物戒毒人员收治和精神障碍戒毒人员移交难的瓶颈问题，实现了监所安全“零事故”，她带领创建的“向日葵治疗社区模式”被国际禁毒署官员誉为“亚洲最好”；完成的调研文章多次获公安部奖，为全国首部中学生宣传片《毒殇》作讲解；与高校联盟合作开展宣传、科研工作，创作了近百篇诗朗诵、报告文学，得到赵克志部长的认可，2018年7月入选“最美警察”评选。孙志伟作为六看所长，收治了全市看守所最重的精神疾病在押人员，每天都承受着巨大压力，不仅在本所查房，还为多家看守所巡、会诊，带领的团队多次荣获功奖，本人也荣立个人三等功、二等功和市局先进党务工作者。

两志伟都心思细腻、敬老爱小，朱志伟每年都给公婆以及孙志伟93岁高龄的姥姥买新衣服，陪他们聊天，下了班再累也去看望双方父母。女儿在他们的精心培育下学业优秀，设计的作品常常被各地规划采用并在国家评选中获奖。

家风家训：言传身教，代代传承。

符文辉家庭

东城区朝阳门街道竹杆社区



50岁的符文辉是北京市公安局天安门分局机动大队大队长，妻子贾小林在会计师事务所工作，女儿符奕杉现为公交总队民警。

符文辉所在的机动大队不仅承担着天安门地区的反恐防暴和国保、外事、巡逻、安检等业务工作，还常年担负党和国家领导人在地区举行国事活动的现场警卫任务。担任机动大队大队长11年来，符文辉始终工作在一线，舍小家为大家，带领大队民警圆满完成各项任务，多次荣获集体和个人表彰。

2018年，符文辉在工作岗位上突发脑溢血，虽经全力抢救保住了性命，但大脑记忆、语言和行为控制功能却受到了永久性地损伤。发病后的日子里，妻子和女儿忍受着巨大的悲痛，一边忙于单位的工作，一边轮流值班照顾他。“当警察不易，当警嫂更不易，当个好警嫂更难。”多年来，由于工作十分繁忙，家中大事小情只能留给妻子。当符文辉努力工作，在单位打开一片天的同时，是妻子默默地理解、支持和奉献，为他的身后撑起一把伞。

当病魔袭来，是妻子和女儿真情照料、倾力相助，为这个不幸却又幸运的家庭书写着人间的真情真爱，感染和激励着奋战在首都安全维稳战线上的每一名公安民警。

家风家训：正气在胸人坦荡，清风盈门家安康。

张于新家庭

海淀区温泉镇水岸家园社区



张于新和丈夫郝亚东都是人民警察，她是海淀分局上地派出所民警，丈夫是海淀分局督察大队民警。两人警校毕业同被分配到上地派出所，从战友到新婚燕尔到同舟与共的夫妻俩，他们用坚强、勇敢的心，践行着公安精神。

两人身为双警家庭，在女儿珊珊出生后，一边忙于工作一边还要照顾家庭，他们没有被柴米油盐打倒，反而延续了警队的优良作风，特别能吃苦，特别能战斗，不仅工作没有耽误，还将女儿培养得知书达理、落落大方。

2018年9月，张于新和丈夫将迎来第二个宝宝。一直坚持到怀孕35周，身体诸多不便，一向好强张于新依然每天按时来单位，处理各项工作任务，期间也从未因身体的原因耽误过勤务和日常值班工作，直到医生告知妊娠糖尿病血项检查指标高，才开始休息。

今年9月，丈夫郝亚东接到去援疆的工作任务，他心中有些踌躇，一边是怀孕待产的妻子，一边是工作的责任和担当。张于新安慰他说：“你尽管去吧，回来我们娘仨和你一起庆功！”让丈夫安心地去执行任务。她自己克服诸多不便，未曾请过一天病假，被称为“拼命铁娘子”。

家风家训：相亲相爱，相扶相持。

李勉家庭

丰台区长辛店街道张郭庄社区



李勉是丰台分局治安支队环境食品药品和旅游安全保卫中队探长，妻子杨红，担任丰台分局长辛店派出所流动人口管理员，儿子李培懿，是丰台分局西局派出所视频辅警，一家三口在公安战线各自的岗位上尽职尽责、认真履职，为保首都一方平安默默奉献着。

李勉参加公安工作以来，先后参与破获了“郝少将系列抢劫黑车女司机案”、“宋某某系列抢劫强奸”、“杀人碎尸9起案件”、“12.21”新官村灭门案等重大恶性案件，为维护丰台区治安秩序稳定、百姓安居乐业作出了贡献；成立环食药旅中队后，主要负责与国土、环保、食品药品、水务局等职能部门进行联合执法检查。他先后荣立个人三等功二次、多次荣获优秀公务员、嘉奖等奖励。

妻子杨红现借调在丰台公安分局张郭庄派出所，负责外来人口统计及流动人口管理工作，在工作中兢兢业业、经常主动加班加点，配合派出所民警下片检查，这些年来一直工作优异，分管的外来人口管理工作一直名列丰台公安分局前茅，多次受到派出所领导表扬。儿子李培懿在丰台公安分局西局派出所从事视频巡视工作，业务能力强，工作积极肯干，不怕苦不怕累。

由于公安工作性质特殊，平时要值班，节假日要加班，遇有重大任务等时还要停休，因此，李勉同志一家三口经常是各自忙碌着，为首都人民辛勤奉献。

家风家训：认真做事，踏实做人。

刘巍家庭

顺义区旺泉街道望泉社区



34岁的刘巍出身公安世家，她是顺义分局光明派出所的一名民警，爱人温义军是顺义分局反恐和特巡警支队特警大队副大队长，刘巍的爷爷和父亲都是光荣的人民警察，三代警察情注定了“肩扛惩恶扬善，心系百姓安暖”是这个家的主旋律。

刘巍的爷爷是东城分局的一名老警察，干了一辈子的老交警，白警服、红领章、大檐帽、天安门的岗楼就是儿时她对爷爷的记忆；她的父亲也是一名交警，橄榄绿的警服，黄黄的领章，事故现场雷厉风行，加班加点毫无怨言。刘巍在公安基层岗位上默默坚守了13年，她时刻严格要求自己，谨慎、细致、尽职尽责的做好本职工作。爱人温义军在特警的岗位上8年，凭借扎实的文化功底和精湛的专业技术，受到了单位领导和同事的一致好评。2016年2月，温义军在处置一起精神病拿刀砍人的事件中，为了保护群众的生命安全，被嫌疑人砍伤面部，面部神经严重受损，被评为7级伤残，荣立二等功。

刘巍和爱人都是一线民警，要并肩去迎接工作和生活中的每一个挑战。他们从事的是公安工作，在家的时间很有限，但他们仍尽可能陪伴家人，在理解对方的同时照顾好双方的父母和年幼的孩子。在他们影响下，孩子虽然只有6岁，但知书达理热心助人。

作为三代公安世家，他们要传承的并不只是和谐、平等、互爱的家风，更是这一种责任、一份担当、一个使命。

家风家训：孝敬为先、克己厚人、勤勉担当。

尹宏大家庭

通州区北苑街道新华南街社区



尹宏大是一名人民警察，妻子是一名大学老师，7岁的儿子活泼可爱。2010年7月尹宏大经人介绍与妻子杨春娇相识，因工作繁忙，两人相处时间甚少。2010年8月16日七夕节，同事去领证，两人陪同，后一起领证，相识一月，虽是闪婚，但两人因为爱情而顺利结合，因为理解而相互扶持，因为包容而长长久久。

作为家里的脊梁骨，单位的核心骨干，尹宏大从来都是他大事面前主动担当、敢于亮剑，关键时刻冲锋在前、英勇无畏，旗帜鲜明地维护社会公平秩序，为公安工作作出了积极贡献。由于工作成绩突出，尹宏大先后荣立二等功一次，三等功三次，个人嘉奖八次，荣获各类优秀称号不计其数。每一枚功勋的背后，都离不开妻子的支持的理解。在繁忙工作中，他们夫妻两人始终坚持“为人民服务”，妻子坚守三尺讲堂，丈夫奋战在安保一线，克难奋进，不忘初心；他们也常常教育他们的孩子：“立志欲坚不欲锐，成功在久不在速”，从小培养孩子坚韧不拔、正直真诚、阳光向上的优秀品格。

在家庭生活里，他们坚持“百善孝为先”，夫妻同心，上孝双亲，下育幼子，发扬着中华民族传统美德，家里气氛温馨幸福。

家风家训：夫妻和睦，一家之福，以爱兴家、以德治家、以俭持家、以廉保家。

TravisMott 家庭

朝阳区崔各庄乡马泉营村



今年 40 岁的高菲外貌美丽、气质婉约，说起自己美丽人生的秘诀，爱与公益是她的关键词。

高菲出生自一个基督新教原生家庭，从小就生活在充满爱的家庭与亲友圈中，“天下众生皆为兄弟姐妹”在高菲小小的心灵中留下了深刻的印象。怀着一颗温暖的爱心，高菲致力于结交五湖四海的新朋旧友，并在这个过程中，找到了人生的事业。如今，高菲是环球夫人全球执行主席高级助理兼环球夫人

中国主委会核心成员，是富国富民全球家族传承中心合伙人，此外，高菲还是知名翻译家，译作包括《源泉》《权力的掮客——罗伯特摩西和纽约市的衰落》等，高菲注重用爱心和知识，让这个世界更加美好。

在高菲心中，爱是联系自我和世界的唯一纽带，是内外兼修的唯一途径。以爱为出发点，高菲成为了一名自愿者。多年来，高菲负责北京国际教育和生活社区很多慈善和公益事务，同时对接家乡、纽约及伦敦的许多公益平台，注重整合资源、凝聚爱心，时刻准备着帮助更多的人，做更多公益事。如果说践行公益让生活充满了力量，那幸福的家庭则让高菲拥有了无限的温暖。高菲拥有中西合璧的国际家庭，爱人 TravisMott 来自美国哈佛大学，是银行家出身，目前在新能源领域积极创业。夫妻二人拥有两个可爱聪明的混血宝贝儿，为两人的生活带来了无尽的欢乐。

如今，高菲和家人们一起营造着美丽人生，一起创造了幸福之家。

家风家训：家是核心，不辜负每天，己所不欲，勿施于人。

卡洛斯（Carlos）家庭

朝阳区三里屯街道白西社区



33 岁的卡洛斯与 26 岁的妻子都是土生土长的古巴人，从小爱好舞蹈的他后来从事了舞蹈专业成为了一名古巴舞蹈老师。

两年前卡洛斯夫妻受到萨颂古巴舞蹈学校校长徐亚楠女士的邀请来到了中国教授古巴舞蹈，他出于对中国这个有这 5000 年文化的古国有着很强烈的好奇心，便欣然接受了来自中国舞蹈学校的邀请来到了北京教学，兴奋之余他揣着忐忑，在心底不自觉的嘀咕着，不知道现在的中国人逢年过节还穿着唐装吗？男士还梳着长长的辫子吗？他们的饮食文化真的那么丰富吗？这些都成为了卡洛斯心里的小小好奇点。初来乍到的卡洛斯夫妻对时差，文化的差异

还有些不适应，不过这些都还算不上是问题，同学们的热情，同事们的关心。都给这对来自古巴的夫妻无限的惊喜。兴奋之余，更多的是感受到了中国这个国家的富饶，北京这座热闹美好的城市给他们热情与融合感，时间过的很快，一晃两年过去了。他们一点都不觉得这里是异国他乡，他们觉得这里就是自己的第二故乡。卡洛斯与妻子同是舞蹈老师的缘故，经常在一起搭档跳舞，非常受学校里学生们的欢迎。学生们觉得这样的夫妻舞蹈搭档非常的稀少，每次观看卡洛斯夫妇跳舞他们都觉得夫妻两人仿佛将“爱”融入了舞蹈，融入了灵魂，给人以“爱”的力量，传播着“爱”的正能量，

去年的 4 月份卡洛斯夫妻在中国举行了婚礼，如他们所愿，将“爱”的记忆留在了中国这个美丽的国家，如今他们已经结婚一年多了，他们将继续用舞蹈的方式传递古巴与中国关于“爱”的正能量故事。

家风家训：将舞蹈融入灵魂，用“爱”传播正能量。

欧阳家庭

海淀区学院路街道静淑苑社区



欧阳和白玫是一对来自伊朗目前在北京生活的恩爱夫妻。

2005 年，两人来到中国南京，开启中文学习和生活之旅。2010 年，两人又来到北京，并选择在这里定居，一住就是九年多。

如今欧阳在京攻读博士学位，并就职于一家贸易公司，妻子也在攻读国际教育及文化方面的博士学位，致力于促进伊朗文化在京的传播与交流。

来中国的这十多年，欧阳和白玫收获了很多，也成长了许多。这期间，他们的一双儿女也在中国出生、长大，中国成了他们的第二故乡。在南京学习生活期间，欧阳和白玫的第一个孩子出生了。为了能带孩子更好的教育，两人决定来北京定居。来北京快十年了，欧阳说，这个城市让他感受最深也最为动容的地方就是“人情味”。“中国人真的很友好，尤其是对外国人。平时我们遇到什么困难，往往还没开口寻求帮助，周围的人就已经主动过来帮忙了。”

除了热情好客外，另一个最能打动欧阳的便是中国人的宽容。“刚来中国时，我的汉语说不怎么标准，可是从来没有人‘嫌弃’我，他们总是能第一时间就明白我要表达的意思。周围的同学、同事、邻居总是在冲我竖大拇指，鼓励我多说多练，从他们口中听到最多的永远是夸奖。对于我来说，这份宽容和支持也是我越来越喜欢中国一个重要原因。”

家风家训：热情善良，文明有礼。严于律己，宽以待人。诚实守信，正直坦荡。

李红梅家庭

朝阳区大屯街道亚运新新家园社区



“健康、诚实；自律、自信；勤劳、坚韧；和谐、民主”的家规家训在一代代的传承中已经深入到了李红梅家庭中每一位成员心里，在一举一动中家规家训都似呼吸一般自然浸润其中。

即便李红梅夫妇二人各自为事业奔忙，但是每年都会组织各类家庭活动，比如看升旗、爬山、滑雪、冲浪、环保远足、文化旅游等。除此之外，最多的便是各类公益活动，李红梅希望在全球公益活动中，一方面能够培养子女热心公益、诚实坚韧等的优秀品格，

另一方面也让更多家庭获得帮助。

受此熏陶，李红梅的一子一女在 2016 年 1 月 1 日做为发起人，与其他 8 位青少年共同发起“中国绿色低碳汇基金会小小卫士专项基金”，希望带动身边更多的朋友和家庭共同关爱环境，倡导健康生活。

值得一提的是，2017 年香港回归二十周年之际，有公益机构联合部分家庭邀请共同资助的香港低收入家庭中的孩子们来到北京，参观游览北京的风貌，登上了国家大剧院的舞台。其中，李红梅的儿女们也联合其他同学共同参与了这次志愿服务，这让他们更加珍爱生活，更加关心他人。

家规家训并不能只是提上一提，而是应该以父母为榜样、以实践为东风，将家规家训内化为自身的行为准则，李红梅家庭的做法便是如此，在一项项公益活动中树立孩子们的三观，在一件件小事中践行家国情怀、家规家训。

家风家训：健康、诚实，自律、自信，勤劳、坚韧，和谐、民主。

王小慧家庭

海淀区北太平庄街道文慧园社区



王小慧是一个三口之家的女主人，她和爱人都从事教育工作。有一个活泼可爱又懂事的女儿。这个在外人看来幸福满满的三口之家，似乎完美到没有缺憾。但王小慧知道，这样的幸福美满是用一家人的敢于担当、相互扶持换来的。

2003年，王小慧的父亲查出患有膀胱癌。十年的时间里，父亲先后罹患四种癌症。她暗自下定决心：无论多艰难，绝不放弃对爸爸的治疗。于是，当时正处于事业上升期的王小

慧便和爱人一起，开始了长达十年、风雨无阻的“救父之路”。

那段时间，王小慧和爱人只要一有时间就带着父亲四处奔波求医。十年间，每个星期一陪着父亲看病成了固定行程，几乎从未因为任何事情耽搁过。在那段时常绝望又时刻充满着希望的艰难岁月里，尽管王小慧偶尔累得撑不住，可她从未丧失过信心。

2013年，父亲的直肠癌晚期。为了方便照顾，她把父亲安置在离单位最近的医院。每天，王小慧都要坚持自己做饭给父亲送过去，晚上下了班到医院陪着他聊聊天，才放心回家。十年里，王小慧的爱人为了照顾老人，辞掉了外企的工作。女儿从一个奶声奶气的小娃娃长成了亭亭玉立的少女。女儿看着他们如何为人子女、如何尽孝，也一点点成长为一个懂事体贴的“小棉袄”。

王小慧说，是这份刻在骨子里的孝道，让一家人团结在一起，在责任面前勇于担当，也最终换来了如今的幸福美满。

家风家训：布达阳光，相信仁善，性格有爱，性情有光。

陈旭家庭

通州区梨园镇阿尔法社区



陈旭是北京市通州区人民检察院的年轻员额检察官。她的五口之家充满阳光与温暖。

在事业上，陈旭是个女强人。2018年是司法责任制改革全面深化的元年，也是捕诉一体内设机构改革的起始年。面临各项改革，陈旭勇于直面办案中的各种问题，短时间内完成了从批捕办案组到捕诉一体办案组的快速转变，并积极探索更加高效的办案方式，强化办案主体责任，较好达成了办案的

三效统一。为全面提升办案组的办案能力，陈旭带领办案组参加了北京市检察机关第六届业务竞赛，在这期间，陈旭妥善平衡家庭、办案和备考间的矛盾，最终带领办案组取得了全市十佳的好成绩。

能在事业上如此优秀，少不了家人的温暖相待。公婆身体抱恙，陈旭父母来到北京帮小两口照顾幼女。对于父母的付出，陈旭充满感恩。工作繁忙，但陈旭的坚持在下班后、周末时看顾幼儿，让父母得到休息。长辈们的温暖让陈旭心怀感恩，爱人的支持与理解，则让陈旭有了更充足的前进动力。2018年，公公罹患癌症且进入晚期，爱人奔走于北京和老家间照顾，因公公没有医保，小两口还承担起昂贵的治疗费用。面对困境，夫妻相互理解，相互体谅。丈夫在老家照顾老人，陈旭就在北京帮忙求医问药。夫妻间的同甘共苦之心，互敬互爱之念，让家的小船有能力抵御着狂风暴雨，让一家人一步步走向更加灿烂的阳光生活。

家风家训：爱国爱岗，勤俭节约，正直善良，不怕吃亏。

邱华静家庭

通州区玉桥街道路阳桥社区



孙卜一与邱华静是一对平凡又特殊的小夫妻，他们一起守护着“大家”的和平正义，共同经营着小家的温馨幸福。

军人孙卜一和检察官邱华静在通州军地青年联谊活动中相识，因工作原因，二人很少相聚，电话诉相思、微信聊情长是他们相处的模式。2016年冬，二人喜结连理，虽然婚后聚少离多，但他们都相信自己的选择是最好的。

身为军人，任务大过天，在接到任务时，无论手中有什事，孙卜一都第一时间出发备战。但只要在纪律允许范围内，他第一时间报平安，只因相隔千里的北京，有她。作为检察官，邱华静协助检察官办案，查清案情，做到精准指控，准确打击犯罪。审查案件时加班阅卷、实地调查，看守所内与犯罪嫌疑人斗智斗勇、教育转化，法庭上与被告人及辩护人唇枪舌战、指控犯罪，在办案中释法说理，化解社会矛盾……工作之余，他驻守的足迹，她都关注，只因目光所至，有他。

虽不常在家，但孙卜一尽力承担家庭责任。进藏前，把家里装修等事务规划好；执行任务不能顾家，便叫战友帮忙；只要在家，他就主动打扫、做饭洗碗。而邱华静也扛起小家责任。培训时，她突然得知家里老人查出肺癌，此时孙卜一接到即刻进藏的紧急通知。她一边工作，一边关注老人病情，为他减轻担忧。如今，他为国庆70周年阅兵任务时刻准备，她为国庆70周年筹备工作借调锻炼，在岗位上守护社会的“大家”和温馨的“小家”。

家风家训：以爱兴家、以德治家、以俭持家、以廉保家。

武鲁华家庭

通州区玉桥街道新通国际社区



武鲁华家庭是个看似平凡的五口之家，但生活中，却自有幸福的色彩、和睦的滋味。

在家庭中，奶奶爷爷和蔼可亲，两位老人一生为家庭付出，给与孩子们最无私的爱。在家庭关系中，婆媳关系永远是个难题。在武鲁华和婆婆却处成了亲娘俩。武鲁华怀孕时，婆婆为了打消儿媳儿子的“后顾之忧”，主动办理了退休，老人常说：“你们去忙你们的，家里我们有呢”。

在武鲁华家庭中，两位老人成了小辈们奔向幸福时，最坚强的后盾。公公在家庭分工中承担重任，虽然退休前因工作繁忙，很少有机会走进厨房，但为了照顾孙子，他拿起菜谱自学厨艺。与孙子在一起相处，老人也成了快乐可亲的“老小孩”……

武鲁华和爱人既是同学，也同是政法一线干警，志同道合的他们在工作相互“比拼”，共同努力，在生活中，相互支持。夫妻俩一人在检察院工作，一人在法院繁忙，两个人在共同学习探讨下业务上共同进步，双双成长为单位的业务骨干。

在这样温馨的家庭环境中，3岁的小娃娃健康成长着。为了让孩子有健康的身体，健全的人格，爷爷奶奶和爸爸妈妈共同成为了“成长导师”。爷爷奶奶疼爱却不溺爱，爸爸妈妈更是以身作则，用行动传授善良、坚强。如今，宝宝年纪虽小，却学会了分享，学会了体贴长辈，有了小大人的模样。

家风家训：互敬、互爱、互督、互促。

万进良家庭

通州区梨园街道大方居社区



万进良家庭是邻里间有口皆碑的“模范家庭”。

甜蜜的小夫妻和一双聪明的儿女再加上慈爱的长辈，小家庭格外和谐。妻子是事业好能手，又是家庭好帮手，把家庭照顾得细致入微，侍奉老人、教导孩子、料理家务，细致耐心的女主人范儿颇受邻里好评。都说百善孝为先，夫妇二人悉心照料家中老人，虽然各自工作繁忙，但夫妻俩对老人的孝心从不含糊：惦记着老人的生日、关心老人的身体，关注老人的心情……受到了儿子儿媳的孝顺，家中老人逢人就说：“有这样的儿子、儿媳，我们太知足了”。

长辈们相互体谅，夫妻之间相互支持，对于家中的小字辈的成长教育，各位家长也有自己的一套：尊重孩子。万进良夫妇亦亲亦友，不仅关心孩子的生活，还主动和孩子交流，平等沟通学习、生活中的看法。如此一来，孩子们也有了更健全的性格，更愿意分享成长时光中的喜怒哀乐。

万进良家庭不仅用爱心维护着自己的小家，还把热情与爱情奉献给社会公益，让社会大家庭更加温暖。每年，万进良夫妇就会带着孩子走进社区参加公益活动，让孩子在践行公益的同时，培养起公益、爱心、奉献的精神。此外，夫妻二人还是各自单位中的公益达人，无论是单位号召爱心捐赠还是同事邻里有困难，他们都有一份爱心相送，传递生活的希望，传递满满的正能量。

家风家训：好家风泽被后世，好行动影响后人。

王艳家庭

朝阳区双井街道九龙南社区



王艳和爱人钱洪法经营着自己的企业，有一个正在上大学的女儿，一家人互相信任，互相照顾，互相支持；在工作中，勤勉垦垦，积极向上，不畏艰难，创造出了一个又一个事业巅峰，对待员工如自己的家人一样，用自己的行动去带动了更多人，改善了更多人的生活，为创造美丽和谐社会贡献着自己的力量。

王艳是个成功的商人，她不断开拓进取，从上世纪90年代起先后创办了多家公司，涉猎物流仓储、化妆品、电商、健康产业等行业，公司诚信经营、管理有方，创造了财富的同时，也创造着员工和更多人的幸福生活。作为成功人士，王艳关心身边的朋友、员工和员工家属，以诚待人，尽力做到有求必应。

王艳夫妻结婚多年来，夫妻恩爱，用心教育女儿，孝敬老人，热心助人，家里总是充满欢声笑语。王艳夫妇不断进取、提升自我，言传身教为孩子树立起良好的学习榜样，女儿懂得诚实守信、孝敬老人、与他人和谐相处。在他们的教育下，女儿很懂事，有什么好吃的，自己舍不得吃，先给长辈吃，在日常生活中也知道关心老人。

王艳一家人用自己的企业去创造财富，改善了更多人的生活，为创造美丽和谐社会贡献着自己的力量。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家。

胥芳家庭

丰台区卢沟桥街道五里店第一社区



胥芳是律师、律所高级合伙人，丈夫是304医院的副主任医师、骨外科专家，女儿上大学，身为军嫂，结婚几十年，胥芳用柔弱的身躯扛起了家庭的重担，用无私的奉献诠释了军人家庭的幸福。

胥芳夫妇工作繁忙，但对家里的老人照顾无微不至。一家与公公婆婆一起生活了几十年，照顾公公婆婆的饮食起居，从未发生过任何矛盾。又一年婆婆骑自行车摔断了胯骨，我们第一时间为老人安排专家进行手术，住院期间她每天陪伴在老人身边。胥芳的父母远在甘肃老家都已年过八十，母亲患肾衰、父亲身患严重的阿尔茨海默症都需要治疗和陪护，母亲住院胥芳总是第一时间赶回去陪伴，并雇了保姆，还定时从北京为父亲购买药品邮寄回家，为父母在医疗、经济、生活等方面提供全方位的支持。

胥芳在事业上凭着专业的态度、卓越的执业成就赢得同业的赞誉和客户信赖，多次荣获所在律所颁发的“最佳业绩奖”和“团队贡献奖”。作为军嫂胥芳还肩负着自己“小家”的重担，全面理解和支持爱人。女儿中考那年，丈夫在外地挂职，又逢大哥确诊癌症来京治疗，她一人担起全部重担。二十多年过去了，丈夫在我默默的支持下成为了全国首屈一指的髋关节外科专家医师，女儿也考上国家“211工程”重点大学。胥芳还带领家人积极参与公益活动，她还主动为中国扶贫志愿服务促进会等公益组织提供免费的常年法律顾问服务。一家人在相互理解、相互扶持、相互关爱中收获了满满的幸福和成就。

家风家训：柔情双肩担道义，金刀一把续春秋。

严梅家庭

丰台区太平桥街道鹏润家园社区



严梅是企业家，1997年创建马连道京马茶城到满堂香国际茶文化集团，在茶文化领域深耕三十多年，丈夫高晨与她一路携手，夫妻经营企业、热心公益事业，服务社区，两个儿子积极努力，一家人努力拼搏，生活幸福美满。

1989年严梅携茶闯京城，是改革开放大潮的参与者、见证者，1997年她组建的“马连道京马茶城”，创新“引店进城”商业模式，在福建建了万亩生态茶园，2003年她整合业外资源，与中华老字号稻香村、全聚德实施“茶饮同食缘工程”，2005年又创建“福建海峡茶都”，架起海峡两岸茶经济文化交流平台等，开创跨界营销模式。

企业成功她更加倍回馈社会。严梅在2008年成立北京市楼宇（北京国际茶城）妇女组织；2015年建立满堂香市民终身教育实践基地，将茶文化与中国优秀传统文化扎根百姓土壤，免费供市民交流学习；2017年创立“中国狮子联会”北京欢迎服务队投入公益服务事业，2018年参与发起“中关村精准医学基金会全国精准安全健康防护专项基金”，帮助更多需要帮助的人。

丈夫高晨生是严梅最有力的支持，创业的每一步、风风雨雨都是夫妻二人互相鼓励、相互扶持着走过来的。两个儿子在父母影响下自力更生、不骄不躁，远赴美国求学，在异国他乡从零开始，学习父母“爱拼才会赢”的精神，努力闯出属于自己的另一片天地。一家人看过潮起潮落，从容淡定，共同创造美好的事业、回馈社会，生活美满幸福。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家。

陈玉华家庭

朝阳区常营地区住欣家园社区



陈玉华有个平凡之家，但她的幸福感却“爆棚”。

陈玉华的幸福感来自事业。退休前，陈玉华在北京京客隆股份有限公司工作，是双桥配送中心大库的库长，工作繁忙而辛苦，但在领导关心、同事帮助和家人支持下，陈玉华一点也不觉得累。她不仅光荣加入中国共产党，还在2008年获评优秀党员。退休后，陈玉华成了社区志愿者，不仅守望和谐安定，还在邻里互助间传递温情。

陈玉华的幸福感来自夫妻恩爱。爱人徐贵祥温和贴心，为了支持陈玉华工作，他不仅鼓励陈玉华，为她增添力量，还把家务活全部承包了。陈玉华的母亲于2012年去世，家中只留下年过八旬的老父亲，于是兄妹5人轮流照顾着老人。那一次，正好赶上陈玉华要照顾老人，但正巧与社区公益活动时间相冲突，在这种情况下，徐贵祥主动帮忙照顾老人。徐贵祥的孝心与贴心不仅获得了老人的信赖，也得到了邻里的好评。

陈玉华的幸福感来自天伦之乐，陈玉华和爱人育有一女，无论在家庭中还是在岗位上，她都是一把好手。2012年，陈玉华成了姥姥，为了让女儿和女婿可以放心工作，我两位老人主动承担照顾小孩的任务，在忙碌中获得了无限乐趣。一家人搬进新小区，本来没有熟人，但因为孩子，老两口认识了不少新朋友。

陈玉华的幸福感来自生活条件的改善。孩子顺利成家了，一家人购置了经济适用房……看着日子原来越好，一家人脸上总是笑呵呵的。

家风家训：搞好邻里关系，促进社区和谐。

霍萍家庭

石景山区八角街道时代花园社区



在霍萍的家庭里，全家人勤劳、朴实、善良和宽容守护着最真实的幸福，享受着最舒心的生活。

结婚35年来，霍萍和爱人共同努力营造着文明和谐美满的家庭。年轻时，在各自岗位上尽职尽责，退休后，霍萍和爱人，积极参加社区公益事业，不仅地区志愿服务者，进入公益星序列，公益捐款捐物、义务清扫等活动更少不了他们的身影。如今，霍萍被聘任石景山区纪委和八角街道社区两级党风廉政监督员，她参与党风廉政建设的监督检查，并作为八角商务楼宇党建指导员，协助工作站开展非公党建工作，在忙碌中贡献光热。

除了发挥老党员的光与热，霍萍的家庭更是充满了正能量。对外，一家人自觉维护公共卫生和公共利益，守望邻里之间的温情与友谊，营造相互帮助，相互关心的“和和为好”境界。霍萍一家曾两次发现邻家起火事故，并第一时间准确寻找到着火地点，及时采取措施，避免火灾。对内，一家人勤俭节约，践行环保，选择节能电器，低碳出行，爱护草木……在家庭氛围的潜移默化下，儿子、儿媳懂事孝顺，就连3岁的小孙子也格外礼貌懂事，不仅每次都把碗里的米粒吃干净，还成为颇受邻里点赞的文明娃。

家风家训：学习进取，与时俱进；做人正直，做事严谨；互相尊重，和睦相处。

贾静家庭

朝阳区常营地区东方华庭社区



作为一名社区工作者，贾静在岗位上通过点滴行动，诠释着爱的奉献，作为幸福之家的一名成员，贾静和家人用每一天添彩着和谐生活。

家中的仁孝，也成了贾静家庭的幸福源泉。公公因病去世早，贾静结婚后一直和婆婆生活。婆婆身体不好，三高、心脏病、腰肌劳损等慢性病让她随时需要家人的陪伴。因为爱人经常出差在外，作为儿媳的贾静义不容辞担起照顾老人的责任。虽然工作繁忙，但每天下班，贾静第一时间给婆婆洗衣做饭，嘘寒问暖。餐桌上，贾静总是把好吃的菜往老人碗里夹。上街时，贾静总少不了为老人添置新衣服、新鞋。养生时，贾静买来水果、钙片等营养品，为老人的健康晚年加分。医院中，贾静陪护、送饭，无微不至让病友们都“误认为”是婆婆的亲生子女……

虽然日子繁忙，但贾静却乐在其中。当有人问起贾静累不累时？她总是笑着回答：“老人为这个家付出了很多很多，我们做小辈的也要尽心尽力地关心、爱护老人。我们年轻人忙点，是应该的。”贾静孝顺老人，家庭其他成员也都怀着平凡的爱心，在互帮互助，互敬互爱中，让这个家庭成了邻里口中的幸福之家、文明之家。

家风家训：以德为本，勤劳善良；做人诚信，做事诚实；立党为公，爱国爱民。

李爱茹家庭

西城区德胜街道德胜里社区



如果需要用一个词来形容家庭，李爱茹一定会选择“和谐”这两个字。

一家人在相亲相爱的氛围中，共同为家庭的幸福增添助力。李爱茹的婆婆93岁高龄了，都说“家有一老如有一宝”，那婆婆就是全家公认的“宝贝”“功臣”。

从苦难的旧社会走来，婆婆在艰苦的条件下，坚持着善良，尽着一位慈母、孩子们“人生导师”的责任。对于这位慈爱的老人，家庭成员们都尽着自己的努力去关爱、孝顺。李爱茹与婆婆相处几十年，婆媳俩相互理解，相互支持。李爱茹更是对婆婆秉承着孝顺之心，白天洗衣做饭，晚上烫脚按摩，再递上一杯温暖的牛奶。那一年，婆婆骨折摔伤，做牵引治疗在床上躺了半年多，看着年事已高的婆婆躺在病床上，李爱茹日日夜夜守护在身旁。细心牵引，细致擦洗，精心喂药，甚至把水果精细地研磨碎，一口口喂下，让婆婆补充维生素。除了身体上的关爱，李爱茹还陪着婆婆聊天解闷，在精神上帮助婆婆度过难关。看好儿媳在身边尽孝，婆婆感动地拉起李爱茹的手，说：“大茹，谢谢你。”

在老人卧床时，除了李爱茹这名好儿媳在身边伺候，家中其他成员也尽着孝道。孙女和重外孙给老人讲故事、唱歌，逗得老人哈哈大笑。

看这家人们的笑脸，听着家中的欢声笑语，李爱茹认为这就是和谐之家，这就是幸福生活。

家风家训：百善孝为先。

李连生家庭

西城区德胜街道德外大街东社区



槐阴下，胡同里，京腔韵红，鸽哨声响……李连生家庭是西城的老住户了，百年历史三代人，共同留下了无数的胡同记忆。

李连生家庭是个有着传统孝心和公益爱心的家庭。组建家庭几十年，李连生一家从经历了胡同平房到三居楼房，从小家庭到大家庭的改变。在这期间，这个家庭不仅充满了天伦之乐，也彰显了家人之间的相互扶持。家中老人先后住院，作为独生子女的李连生与妻子承担起了照顾老人的重任。除

了李连生满怀孝心，儿媳周淑兰的孝顺更是令人承载。周淑兰在恭王府公园上班，为了做好游客接待工作，周淑兰常常累得腰酸腿疼，但每逢下班，周淑兰就会往家跑，做好公公婆婆爱吃的饭菜送往医院。照顾好两位老人，周淑兰回家常常到了晚上十点。那段时间，周淑兰因为劳累，体重降到 90 多斤，虽然劳累，但周淑兰觉得能尽孝心特值！2011 年，周淑兰成了一名志愿者，她参加北京市旅游志愿服务队，为来外地游客热心指路；参加首都禁毒志愿服务队，进行多种形式禁毒宣传；参加社区公益志愿服务队……周淑兰也把热情与奉献的精神带到了家中。

李连生名有着 30 年警龄的人民警察，也是京剧票友。李连生在岗位上敬业奉献，在生活中更是发挥了文艺志愿者的作用。他带出了十几个徒弟，建立了新媒体京剧票友平台，还在 20 几个省市进行几百场公益演出和京剧文化的交流，身体力行，传播国粹文化。

家风家训：勤为本，德为先，和为贵，学在前。与人为善，与邻为友。

刘思琪家庭

石景山区八角街道时代花园社区



刘思琪是一名 90 后，虽然是独生子女，但在父母的温情庇护下，刘思琪不仅快乐成长，还拥有了一颗火热的爱心。2017 年，家有少女初长成，刘思琪遇上了对的人，披上婚纱的刘思琪在向往幸福生活的同时，也对新家庭、新挑战充满了忐忑。

但好在，胸中的一颗爱心，让刘思琪稳步向前。刘思琪和丈夫都是独生子女，双方父母的爱都倾注在这对小夫妻身上。小两口在不同环境中成长，有不同的性格、不同的习惯、不同的爱好，结

合成新的家庭，难免有些小摩擦，但在父母的影响下，在不断的磨合中，两人相处时多了宽容，多了谦让，多点了谅解。刘思琪不擅长做饭，但是爱人是个厨艺爱好者。只要工作不忙，他就会在家钻研厨房这点儿事儿。而刘思琪也会找些力所能及的事儿帮忙，大家齐动手，分工合作，共享劳动快乐。

在对待长辈方面，这对小夫妻已有自己的坚持：坚持正直做事，友善对待老人。对待双方的老人，小两口嘘寒问暖，关心老人生活起居。每次全家人一起吃饭时，小夫妻总把好吃的菜往父母碗里夹。上街时，小夫妻也惦记着给老人添置新衣服、新鞋子。工作闲暇时，小夫妻常常带父母去游玩，在不同的旅行中，欣赏风景，收获快乐。

如今，在琐碎的生活中，刘思琪和家人们一起享受着时光的温柔，对于幸福也有了更加深刻的理解：“幸福就是一起走过艰难困苦的从容，是透析人生苦短的姿态，是默默无语相伴一生的美丽。

家风家训：因为有爱，所以幸福。

刘卓艳家庭

石景山区八角街道时代花园社区



生活时一场旅行，有美景也有坎坷，但在旅途中，用坚强的目光充满爱的心灵，就能看到更多的晴朗……如果说人生是一场旅途，那刘卓艳就遇上了充满挑战的一段路。

刘卓艳曾经有一个幸福美满的四口之家，恩爱的丈夫和一对可爱的双胞胎女儿。但天有不测风云，27 年前，丈夫因公突然离世……家里的顶梁柱没有了，这个巨大的打击让原本美满快乐的家庭阴云密布……从那以后，刘卓艳和两个女儿过起了相依为命的日子。好在，有亲戚的关系和单位领导的帮助，刘卓艳和女儿们凭借着不服输的精神撑过来了。两个女儿从小乖巧懂事，爱学习又勤快，为了给家庭减轻负担，女儿们年纪轻轻，就接受了单位领导的照顾，早早地走上了工作岗位。随着时间推移，两个女儿已经长大，各自结婚生子，建立了幸福稳定的家庭。回望艰苦的日子，体会着今日生活的幸福，作为母亲的刘卓艳无比欣慰。

后来，刘卓艳再次组建了家庭，虽然是半路夫妻，但两个人各自经历过生活的坎坷与考验，对幸福有着更加的执着之心。起初，因为各自有个不同的生活喜欢，两人免不了有些别扭，但在不断的磨合下，两人越来越默契。如今，携手走过 10 年岁月，真诚、包容和付出成了两人之家的温暖关键词。和以前比，老伴儿似“变了一个人”，他对刘卓艳说：“和你一起生活，改变了我 90%……”就这样，刘卓艳和老伴有信心，开启更加美丽的旅程。

家风家训：真诚、包容、付出营造幸福家庭。

卢德成家庭

朝阳区常营地区荟万鸿社区



卢德成有个幸福的五口之家，慈祥的老母亲、恩爱的夫妻俩，孝顺的女儿，可爱的外孙女，一家人共同用善良、朴实和宽容守护着家庭中，最真实温暖的幸福。

卢德成夫妻二人相敬如宾，有幸福彼此分享，有困难共同面对，结婚几十年来，夫妻俩成为人人羡慕的模范夫妇。他们吃苦耐劳，勤奋工作，不仅把钱花在刀刃上，更是把爱践行在点滴中。卢德成的爱人患乳腺癌已十多年了，但在家人的支持关爱下，爱人仍用乐观的心态面对生活，享受着家人们之间传递的温暖。面对家人的关爱，妻子仍尽力扮演好家庭女主人的角色，既把老人照顾好，也关心女儿及关爱外孙女，成为幸福与温暖的力量源泉。面对妻子，卢德成常常庆幸，他认为能和妻子在同一屋檐下共度一生，是上辈子修来的福气。于是，卢德成也尽自己最大的努力，关心妻子，善待家人。

都说家有一老，如有一宝，卢德成的老母亲，就是整个家庭的宝贝。老人已年过八旬，但她精神矍铄，尽可能为家庭做一些力所能及的事情，看顾孩子、维护家庭……面对如此慈爱的老人，小辈们也都秉承着孝顺之心，不仅把孝顺老人摆在家庭中的第一位，还用实际行动，为老人的晚年增添乐趣。

家风家训：诚恳做事，尊亲尊老。真心爱人，教小护小。

麻自宏家庭

西城区德胜街道人定湖西里社区



提起麻自宏家庭，同小区的街坊邻里都挑起大拇指为他们的幸福和睦点赞。

麻自宏和爱人结婚三十年，从小两口到老夫妻，双方互相理解，互相支持，设身处地换位思考，为双方的幸福而努力着。对于妻子，麻自宏心中充满了感恩之心：妻子既是麻自宏事业的帮手，又把家庭照顾得细致入微，待奉老人，教导孩子，料理家务……在妻子的支持下，麻自宏工作中取得了

很大成绩，年年被评为优秀员工。

麻自宏一家在生活中践行着各自对幸福的理解。家庭成员勤奋工作的同时坚持勤俭持家，在良好家庭氛围的影响下，儿子从小养成了节约的好习惯，不仅平时把省下来的零花钱买学习用具，还在考上大学后，利用寒暑假勤工俭学，为家庭减轻负担。毕业后，儿子成为了一名特警，身为红墙卫士的他充满了事业心，通过努力拼搏，多次立功，得到嘉奖。

常言道：“成功男人的背后一定有一个贤惠女人的支持。”儿媳作为一名警嫂，善解人意的她把家里所的事情都担当起来。那一次，儿子夜里执行任务，儿媳却身体不适上吐下泻，但为了不影响丈夫执行任务，她硬是自己忍到了天亮。嫁给特警，生活有太多的分离，但她常说：“嫁给公安特警，我无怨无悔。”

家风家训：诚实是人的生命脉。勤俭治家之本，和顺齐家之本，谨慎保家之本，诗书起家之本，忠孝传家之本。

田建玲家庭

西城区德胜街道黄寺社区



田建玲家庭是一个和睦温馨的四口之家。上有九旬高龄的婆婆和年过八旬父母，下有两名三、四岁的孙子孙女，一家人共同为幸福行定义。

幸福的家庭一定少不了孝顺慈爱。田建玲虽然自己也成了婆婆，但她仍坚持着对家中长辈尽孝。从旧社会走过的婆婆大半生都过得艰苦，平时，田建玲买来的新衣，婆婆舍不得穿，就连生了小病，婆婆也舍不得去医院。对此，田建玲每每“哄着”婆婆去看病。

婆婆 92 岁时得了白内障、青光眼，双眼失明，再加上听力不好，日常生活只能靠摸和猜。了解到老人不便的生活、低落的心情，田建玲劝说婆婆接受手术，老人却执意“不浪费钱，要把钱留给家里孩子们。”针对老人的心理，田建玲想出了好办法，用“国家出台新政策”，哄着婆婆去了医院。经过手术，婆婆终于看清了她一直想看到的重孙子，重孙女。她高兴地直说：“感谢共产党让我重见光明！”田建玲又用同样的方法为老人配了助听器，真正提升婆婆晚年生活的质量。

除了孝顺老人，田建玲一家还注重对晚辈的教育。教育晚辈时，老一辈与年轻一辈经常沟通，并通过家务劳动，培养孩子的自理能力和节约的好习惯……

田建玲一家都忙碌着，努力着，在相互理解、相互支持的过程中，为家庭生活增添着幸福的力量。

家风家训：百善以孝为先，家庭以爱为根，生活以和为贵。

张凯琳家庭

西城区德胜街道裕中西里社区



张凯琳和老伴都是残疾人，可一家人互敬互爱，生活幸福美满。作为一名共产党员，张凯琳坚持参加社区的各项志愿服务，是社区一名优秀的巾帼志愿者。

张凯琳对女儿谢薇的教育非常严格，让女儿从小立志成为国家的有用之才。从小学到工作，女儿谢薇始终用高标准严格要求自己，如愿以偿地成为一名人民教师。谢薇工作后，牢记父母的教诲，引导着每个学生积极向上，由于她的努力，

她所在的年级多次被评为优秀班集体，她自己也多次被评为优秀班主任，是优秀教学骨干、优秀共产党员。

张凯琳对家人的照顾无微不至。她和自己的弟弟虽然没有血缘关系，但弟弟去世后，她无私地照顾患有精神病的弟妹和在校读书的侄子。房租、学费、母子二人的保险，每件事都要帮他们时刻惦记着，这一管就是八、九年，现在侄子也已经长成一个文明有礼、孝顺懂事的好孩子。

张凯琳的家风是“百善孝为先”，家人和睦健康了，才可以在社会上立足，才能让自己走得更远。他们一家人铭记家风，让自己的人生之路走得坚定踏实，孩子们都成人成才，为国家人民做贡献。

家风家训：百善孝为先。

黄翠红家庭

东城区东直门街道胡家园社区



在胡家园社区，有一位好儿媳黄翠红。几十年来，她用无微不至地照顾换来婆婆笑意盈盈晚年。

“我这儿媳，天上难找地上难寻，她对我的好那是没得说。”虽然年过九旬，但婆婆张敏达说起儿媳，总会伸出大拇指为儿媳的孝顺点赞。黄翠红不仅性格温顺而且善良宽厚，张敏达几次生病卧床都是儿媳在侧悉心照料，洗衣做饭、洗脸洗澡，比闺女还亲。

为了更好地照顾婆婆，黄翠红在自己心里记下了“一本账”。在饮食上，婆婆喜欢吃软和的、清淡的、有营养的。于是，黄翠红每天晨起采购新鲜蔬菜，变换不同花样做饭，炒菜，为了符合婆婆的口味，身为上海人的黄翠红还学会了做北京菜，打卤面、

包馄饨、糊塌子等等，都成了黄翠红的拿手好菜；在健康上，婆婆年事已高身边离不了人，于是，黄翠红除了日常外出采购外，几乎日日陪着婆婆。2008 年，张敏达因为摔倒导致大腿骨折，在床修养了三个多月。从此，黄翠红就 24 小时肩负起了照料婆婆的重担。白天，她要为婆婆做饭、擦拭身体，夜里还得一遍遍扶婆婆起床如厕……那段时间，黄翠红几乎没睡过一个整觉，但经过黄翠红的精心照料，婆婆能下地走路了……“能让婆婆安享快乐晚年，我觉得我的付出都是值得的。”在黄翠红心里，她早就算好了孝顺“这本账”。

家风家训：敬老爱幼，勤俭持家。

董光华家庭

石景山区八角街道时代花园社区



董光华家庭是个三代同堂的普通人家，一家人没有什么轰轰烈烈的事迹，但是全家人相亲相爱共同守护家庭和谐。

董光华和爱人同学，从青葱岁月中一路携手走来，两人的感情基础非常牢固。家庭生活，最重要的就是相互理解与支持，这一点，这对夫妻做的特别好。董光华和爱人都是普通员工，爱人在一家装饰公司担任物业经理一职。他热爱工作，每天勤勤恳恳，深受领导和下属信任。董光华是一名

社区工作者，在琐碎而平凡的岗位上，奉献一颗火热的真心，为居民提供优质的服务。在工作中，董光华和丈夫互相鼓励、支持，每当对方工作忙，另一方就会以承揽家务、言语鼓励等不同的方式帮助对方。

如今，董光华和丈夫育有两个宝宝，大儿子10岁，小女儿不到3岁，两个活泼可爱的孩子正像老一辈人说的那样：一儿一女一枝花，凑成个好字。

除了夫妻和睦，子女双全，董光华家庭的幸福还来自老人们感受到的孝心与陪伴。每逢过节，董光华和丈夫总忘不了给老人买礼物，工作闲暇时，夫妻二人还带老人出去游玩。由于工作繁忙，一家人常常只有晚饭时才能聚在一起，于是董光华特别注重营造晚饭时分的融洽气氛。在餐桌上，董光华总是将最好吃的让给老人们吃，饭后，一家人还要聚在一起聊天解闷，看着孩子们活泼可爱，看着老人们和蔼可亲，董光华和丈夫就认为和睦的家庭就是人生中最美好的礼物，是前进道路上，最强大的力量源泉。

家风家训：百善孝为先。

刘德恒家庭

西城区广内街道长椿街西里社区



刘德恒家庭是社区有口皆碑的文艺之家、幸福、公益之家。男主人刘德恒爱好广泛，定期参加剪纸、书法、绘画等学习班提高文化修养，同时，他通过阅读、旅游、参观等开阔视野，通过写作、制作宣传板报宣传正能量，反映民生问题。他的文字作品、摄影作品曾多次被刊登在《广内之声》、《北京晚报》等报刊上，手工作品曾在环保小制作大赛，剪纸大赛等多项比赛中获得奖项。刘德恒的妻子刘双是乐龄舞蹈队的一员，多次参加各项比赛，刘德恒发挥

“文艺家属”的积极作用，义务担任舞蹈队的摄影摄像，以实际行动支持妻子的爱好。

除了营造轻松文艺的幸福之家，刘德恒家庭还践行公益，在奉献爱心的同时，传递着温暖与力量。刘德恒夫妻热心参与社区建设，不仅义务巡逻值班，还热心帮助邻里，照料身边的高龄老人。2007年至今，刘德恒多次被评为社区、街道、区级优秀党员；2014年，刘德恒被西城区评为老有所为的典型人物。

刘德恒夫妻对儿子刘智也十分关心，支持儿子喜爱的摄影工作。2014年，刘智参加了东城区聋哑儿童教育公益宣传片的拍摄工作，2018年底，参加了影院在线大型立志公益电影“仟佬行者”拍摄工作，并担任摄影指导一职，在工作中，用光影艺术传递温暖与力量。

家风家训：爱党爱国讲诚信，勤劳节俭要自强，尊老爱幼孝父母，法治和谐中国人。

李鹤生家庭

石景山区八角街道时代花园社区



李鹤生和老伴儿王树歧都已年过七旬，但在传递爱心、做好志愿、践行文明的道路上，两人还有着无限的活力与热情。

李鹤生老两口都是石景山区的退休教师，在三尺讲台上，两人奉献了青春与汗水，育人无数，退休后，两个人仍以高标准要求自己，在所居住小区发光发热，成为社区志愿队伍的一员。在日常，老两口风雨无阻，支持居委会工作，无论是站岗执勤，还是社区活动，无论是邻里互助，还是公益捐款捐物，都少不了两位老人积极参与的身影。

在社区中贡献志愿力量，在家庭中践行文明精神。李鹤生和老伴儿有一个“充满书香”的家庭。两人都以读书看报为爱好，订阅了各种报刊杂志，书籍，成为家庭中最靓丽的风景。共同的爱好才有共同的语言，两个人之间总有说不完的话，即使有矛盾也会迎刃而解。李鹤生有写日记的习惯，如今，已坚持20多年，厚厚的日记本，记载着平凡之家的生活轨迹，更记录了时代的变迁与国家的发展。多年来，由于表现突出，李鹤生家曾被评为“书香家庭”，还接待过英国议会代表。而李鹤生更是一名社区文化建设志愿者，无论是“健康家庭”演讲，还是担任居委会红色信息员，李鹤生和老伴都在点滴间传递着正能量。

家风家训：破万卷书，行万里路。践行文明，传递能量。

刘尚芬家庭

顺义区胜利街道双兴南区去社区



刘尚芬与赵洪启都已年过七旬，这对老夫妻相守几十载，相互扶持，共同营造和睦之家。说起婚姻幸福、家庭和睦的原因，刘尚芬一家自有秘诀。

第一个秘诀就是“明确分工”。老夫妻一个主内一个主外，依照各自定位尽其所能。赵洪启爱岗敬业，不断提升工作能力，虽然工作岗位平凡，但几十年兢兢业业，为国家建设发展贡献热汗与青春。而作为贤内助，刘尚芬在家中相夫教子，孝敬长辈，把小家庭变成整个社会的一个“健康细胞”。除了分工明确，两个人还尊重彼此的付出，只要生活中遇到难题，两人就心平气和地商量办法，只要家庭遇到坎坷，两个人就相互打气，相互开导，共渡难关。

第二个秘诀就是勤俭持家。虽然是传统家庭，但刘尚芬一家坚持文明科学的生活方式，注重科学理财、合理消费。出于环保理念，家人都成了练就了一双巧手，家里有些物件坏了，但只要能修复利用，家人们从来不轻易地丢弃，能修复的修复，不能修复的尽量改造，变废为宝。时间一长，勤俭节约的意识深入到每一个家庭成员之中，并影响着邻里街坊们。

在家庭中，聚集着幸福与力量，在街坊里，传递着温暖与善意。刘尚芬一家的热心善良是有口皆碑的。一家人传承良善之心，对亲朋好友、街坊邻里都真心相待。只要邻居们有需要帮助的事，刘尚芬一家都尽量帮忙，而一家人的付出也受到了邻里的好评，大家用更热情的态度对待这一家人。

家风家训：与人为善，天道酬勤。

柳玉媛家庭

顺义区龙湾屯镇柳庄户村



柳玉媛家庭是个以仁孝著称的幸福之家，本着尊老爱幼的优良传统，家人们持续 30 年在五一、十一、春节等假期共同团聚，尽享“家庭日”，白天，儿女们为父母置办新衣、购置生活用品，晚上，儿女们为父母洗脸洗脚、捶背……

报答爸爸妈妈的恩情，这一点深直在柳玉媛的心中。那一年，柳玉媛大学毕业第一次领到实习工资，她就去商场给父母买了最新款的保暖内衣。虽然价格不菲，但想到能为父

母带去贴心的温暖，柳玉媛毫不吝啬。这套保暖内衣，父母一直不舍得穿，被珍藏起来。从那时起，柳玉媛工作遇到困难时，就想向父母收到礼物时的满脸感动，柳玉媛就再次坚定决心：要用自己的劳动让父母过上更舒心的日子。经过多年的努力，柳玉媛不仅在工作上去的了荣誉，还成了家庭幸福力量的源泉，用自己的行动，换来父母们的无限笑容。

受到妈妈的影响，柳玉媛的女儿也非常尊敬爷爷奶奶和姥姥、姥爷，每每回家，她都会帮大人们捶背、端水，特别懂事可爱。每次，姥姥姥爷从地里劳作回来，她都会主动去门口迎接老人，并帮助拿东西，晚上吃饭还主动要求帮忙做饭，虽然人小，但是积极性很高，一边做还一边说：“自己多做点活儿，姥爷姥姥们就可以少干点。”

家风家训：尊老爱幼，互助互爱。

骆有会家庭

顺义区胜利街道双兴南区社区



年近八旬的骆有会有个幸福的五口之家，平凡而和睦的一家人看似平凡，却因为绿色环保的理念，在邻里间颇受好评。

骆有会 77 岁，老伴儿 80 岁，虽然生活条件越来越好，老两口却将节俭与环保作为家庭生活的行为标准，为美丽中国建设贡献力量。骆有会和老伴带头开展环保行动，并用行为习惯去教育、感染孩子们。

老两口注重学习和运用环保知识，在每年订阅的报刊杂志中，总少不了环保杂志。他们学习绿色食品、环保家电、环保装修、家庭节能小窍门等知识，并把环保落实在行动上，处处以环保标准为依据。

在环保方面，老两口督促儿子装修时购买建筑材料选取正规厂家的环保产品，购买家电首选环保节能产品，购置电脑选防辐射的显示器，购置电视机选择防静电产品，电冰箱也是无氧的绿色冰箱。在节能方面，老两口注意将家里厨房和厕所都安装了节水龙头，并在大厅里使用节能灯。平时，老两口将洗菜水和洗衣水都存着用拖地，把淘米水用来浇灌花木。就连冲淋浴时，家人们也站在洗澡盆里，用节省下来的水冲厕所。

为了减少白色垃圾，骆有会老伴儿常常提着菜篮子去买菜。当初邻居们见了都笑她说：“塑料袋那么方便，还提这个老古董”。老人不仅仍旧坚持使用菜篮子，还将环保精神传递给街坊们。受环保精神影响，一起作伴买菜时，越来越多街坊提上了菜篮子……

家风家训：勤劳节俭懂得持家；远亲不如近邻；勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

孟斌荣家庭

东城区朝阳门街道演乐社区



孟斌荣是一位公益达人，退休后，孟斌荣积极参加街道与社区公益行动。因为有着善于发现的眼睛和会写文章的双手，2008 年至今，孟斌荣一直被东城区宣传部聘为“东城区特约舆情信息员”。这期间，文字不仅成为孟斌荣记录身边美好、建议社区建设的工具，更成为她公益精神的载体。那一次，孟斌荣为社区啄木鸟环境监督小组撰写的文章吸引了不少读者，但很少人知道那时孟斌荣刚做完开放性腰椎手

术，她是忍着疼痛完成写作的。2014 年，孟斌荣被朝阳门街道聘为党的群众路线教育实践活动的“百姓督导员”，并被推选为百姓督导团团长。这期间，无论是作为群众代表上台发言，还是接受电视台采访，孟斌荣都积极表达百姓心声，为地区发展建言献策。

孟斌荣在公益事业中发光发热，老伴郑以悦更是社区活动的积极分子，每逢雷锋日、七一以及周末党员大扫除活动等，都少不了他的身影，义务修自行车更是他保留项目。作为社区守望岗志愿者，郑以悦在结肠癌康复后，毅然回到志愿服务岗。

孟斌荣与老伴的共同营造下，他们家庭成为了街坊间有口皆碑的幸福之家，公益之家。2007 年，被朝阳门街道评为“首届感动朝阳门人物”和“好邻居”，同年在朝阳门“五好文明家庭创建”活动中荣获“学习型家庭”称号。2008 年被东城区妇联评为“和谐家庭标兵”。2012 年被东城区妇联评为东城区“和谐家庭”。2018 年被朝阳门街道评为“和谐家庭”。

家风家训：与人为善、和睦相处。

王伟家庭

朝阳区常营地区首开畅心园社区



王伟家庭是个很普通的工薪家庭，上有老：慈祥健康，下有小：活泼可爱，因从小就受父母老实做人、宽以待人的思想教育，逐渐养成了关心他人、乐于公益事业家庭氛围。

从孩子 3 岁起，王伟和妻子就经常利用休息时间，带着孩子去敬老院、公益机构，陪他们聊天，给他们表演节目，为他们制作手链、香包等，帮他们做力所能及的小事。在做公益的 7 年时间里，先后参加了 30 多场慰问活动，累计服务 200 多小时。

由于妻子孙玲经常参加社区公益活动，也找到了心仪的工作，进入社会组织为更多人服务。孩子王艺霏也在父母带动下，参加公益活动，在活动中发挥自己的才艺，用自己的精彩表演，换来大家的无限笑容。

记得 2016 年的大年初五，为了去慰问消防官兵，妻子孙玲早上不到 6 点就起来洗菜、做蔬菜汁，里里外外忙碌，只为给消防员做不一样的白菜饺子。孩子看到母亲的忙碌，也主动把自己刚刚收到的春节礼物——棉花糖机拿了出来，要给叔叔们做好吃的棉花糖。而王伟更是前一天就把汽车加好油，把机器零件检查好，保障能用最快速度把美食礼物送到消防大队。

那天，在消防大队，王伟全家人和其他志愿者一起，共给消防官兵们包了近 1000 个饺子，其中用妻子还有菜汁给官兵们做了绿色的白菜饺子，寓意消防员们平平安安……

像这样的活动还有很多，将来会更多，王伟一家将继续把爱无私奉献给那些需要关爱的人。

家风家训：勤俭节约，诚实守信，尊老孝亲，乐于奉献。

邹信家庭

东城区朝阳门街道史家社区



赵晓惠与邹超石是一对恩爱几十年的老夫妻，和谐相处的老夫妻与事业有成的儿子邹信一起，共同绘制幸福家庭的模样。

工作时，赵晓惠、邹超石爱岗敬业，退休后，夫妻俩积极投身志愿公益，守护地区平安。此外，老夫妻利用闲暇时光参与社区的英语、俄语、书法绘画、舞蹈等文体活动。作为文艺志愿者，老夫妻坚持为社区文艺添砖加瓦。邹超石所在的蓝光艺术团曾参加俄罗斯驻华大使馆所举办的俄罗斯歌曲演唱会，他还在俄罗斯史诗剧《等着我吧，我会回来的》中出演重要角色。赵晓惠用画笔描绘胡同变迁，并以中英文双语的精彩表演取得“朗朗上口”史家声音朗诵比赛第三名。夫妻俩还努力学习英语，在史家博物馆作为志愿者进行英文讲解……

除了践行公益，赵晓惠和丈夫还秉承孝道。与老人同住的二十年间，无论工作再忙，赵晓惠都会赶回家为老人做可口的饭菜。现在，因为身体原因，夫妻不得不将老父亲送往养老院，但赵晓惠和家人又承担起更大责任：每天去探望、照顾，让九旬的老父亲健康快乐。

把老人照顾好，把子女教育好，在儿子的教育方面，夫妻俩坚持“从小从难从严”。在这样的家庭中健康成长，邹信在高中时就光荣地加入了中国共产党。毕业后，邹信在公司里独当一面，兢兢业业，受到领导的器重和同事的赞誉。

家风家训：爱党爱国爱人民；孝敬父母，团结邻里；勤俭持家，宽厚待人；诗书传承，明事知礼。

刘玉梅家庭

顺义区赵全营镇西水泉村



丈夫现为顺义区赵全营镇政府机关干部、国家一级书法家、中国书画家协会理事、顺义区老干部书画协会赵全营分会主席；女儿刘珊珊现任顺义区委政法委平安建设中心副主任；家中还有两位和蔼的老人和一个活泼可爱的4岁小外孙……说起刘玉梅，周围的人都会流露出羡慕的眼神，而这些羡慕，其实都源于她多年的用心经营。

虽然已经退休，但刘玉梅每天坚持读书看报两个多小时，准时收看电视新闻。自己开阔视野不算，她还时常鼓励孩子们也观看有助于学习的课外书籍和电视节目，在她的影响下，一家人养成了爱读书的习惯。她还教会了孩子很多名言、警句、做人之本、行为之要等，她用自己的智慧，融洽了家人的关系。丈夫刘友春酷爱书法，她便全力支持。如今刘友春的作品不仅荣获2017年中国梦想杯金奖、全国庐山杯书画大赛金奖等多项大奖，还被很多书画爱好者收藏。此外，他的“百顺图”“百孝图”“百福图”“百德图”“百康图”等书法作品更是成为整个西水泉村的砖雕，彰显着“家和熙水”的村庄文化。

夫妇两人十分注重以德育人，每年特定时候，都会带着孩子一齐走进敬老院，和老人闲谈家常，并送上礼品和慰问金。这些虽都是平凡小事，但它就像催化剂，让孩子们懂得了尊老爱幼。孝为德之本，在内刘玉梅也把90多岁的公婆生活安排的妥妥当当，她经常陪老人聊些开心的事情，婆媳俩的感情堪比母女。

家风家训：尊老爱幼、勤俭持家、忠厚孝顺、与人为善

辛艳红家庭

顺义区龙湾屯镇龙湾屯村



辛艳红1998年和爱人结婚，21年时间里，夫妻俩始终努力经营着温馨的小家。然而，一家5口人的平静而温馨的生活因一场疾病突然被打断……

2014年，公公突发重度心肌梗死，住进了重症监护室，几乎每天都被下达病危通知书。那段时间，辛艳红一边担心公公病情，一边照顾婆婆和丈夫的感受；一边想方设法筹集大额医疗费用，一边协助大夫为公公进行每半小时一次的血压、心率等多个数据的监测观察。每天24小时不停歇，辛艳红身心俱疲。公公做了第一次心脏支架手术，医生嘱咐不能大幅度活动，只能卧床静养。静养期间，公公大小便不能自理，辛艳红便主动承担这一任务。每次公公因为别扭，不好意思指使她，她都劝说做儿女的就应该这时候伺候您，有啥别扭的，您现在有病了，正需要照顾。如今公公逢人就说没有孩子，自己就没救了，没有艳红的照顾，自己真不知能不能走出医院。

本想生活该安稳了，谁想2016年11月，母亲也住进了医院，确诊为直肠癌。在漫长的维持治疗期，夫妻俩每次都陪同母亲做放化疗治疗，一做就是12次。放化疗期间需要营养支撑，辛艳红就每天为母亲熬牛尾汤，还每天为她做心理疏导。放疗时，母亲的身体被烤成水泡，甚至会流脓水，辛艳红心里很不是滋味，所以每次为母亲换药都小心翼翼，生怕弄疼母亲，所幸如今母亲的病情已基本稳定，一家人的感情也愈发亲密。

家风家训：睦邻孝亲、亲和友顺、自立持家。

吴雪晶家庭

顺义区大孙各庄镇小段村



弘扬新风正气，推进移风易俗，培育文明乡风、良好家风、淳朴民风，焕发乡村文明新气象。习近平总书记的这句话在吴雪晶家庭得到了很好的贯彻。

几年前，吴雪晶家庭是一个快乐的大家庭，祖孙三代其乐融融。然而，公公突发重病离世，婆婆自此也逐渐郁郁寡欢，家中的笑声再没能像以往那么多。再多的金钱解决不了婆婆内心的空寂，吴雪晶也意识到对婆婆来说，精神需求比物质满足更重要。镇里组织文化汇演，吴雪晶想着让婆婆走出家门散散心，便带着婆婆来到了现场。看着村民组织的团队脸上洋溢着自信笑容，在人群中和乡亲们亲切问候；看着台上表演者个个精神抖擞，散发着青春活力，原本沉默的婆婆竟也和乡亲们热情地聊起天来。

看着婆婆的开心，回到家里吴雪晶便筹划着办个舞队，让婆婆“忙”起来，也让更多像婆婆这样的老年人生活得幸福起来。在村委会的支持下，吴雪晶很快成立了小段村“辣妈舞队”。自此每天晚饭后，辣妈们都约定好时间参加排练。如今，舞蹈队不仅吸引了小段村妇女，也带动邻村众多妇女一同参与。舞队也已多次参加文化汇演活动，夺得多项荣誉。

让人欣喜的是，婆婆的心态变好了。更可喜的是，吴雪晶和婆婆的一次次同台训练、表演，也让婆媳两人的关系愈发融洽，小段村的很多家庭也因为舞蹈队的关系更加和谐。

家风家训：待人贵真诚，为人须谦和，孝道当竭力，亲情互相助。

吕亚红家庭

顺义区木林镇陈各庄村



在木林镇陈各庄村，谈起吕亚红家庭，很多人都会竖起大拇指，这是为何？

原来，吕亚红和丈夫结婚后，一直和公婆一起居住。丈夫工作忙，照顾老人的任务就落到了吕亚红的头上。公公瘫痪在床，经常会弄脏被褥，她便一次次清洗，让老人的屋子保持清洁舒适。公公病重，大小便完全不能自理，她也从不嫌弃，她的一句“我是你闺女，这事我不干谁干”让想要阻止的公公双眼发红。天有不测风云，婆婆在一天也突然摔伤……很多人认为吕亚红会将老人推出去，毕竟公婆有三个儿子。但考虑到两个哥哥都工作忙，还都住在城区，思虑再三，吕亚红选择自己放弃工作，全身心照顾老人。后来老人病重，夫妇二人日夜守护，直至老人临终。“先成人、再成才、再成功”，对上敬养父母，对下夫妻二人也十分注重对儿子的为人教育。儿子没考上大学，夫妻俩不埋怨不打骂，劝慰儿子不必伤心，在他们的鼓励下，儿子成为了一名光荣的军人。

2012年，吕亚红被大家推选进入村委会工作，自此开始了走组串户奋斗在民政一线的生活。几年前，了解到村里的一对孤寡老夫妻吃饭是问题，吕亚红便主动每天中午骑车到镇敬老院为老人打饭、送饭。在她的努力下，丈夫、儿子也被她发展成为第一批志愿者。如今无论是向灾区捐款捐物，还是参加村里的公益活动，只要有时间就总能看到一家三口的身影。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家。

张京威家庭

顺义区后沙峪镇罗各庄村



因为孝，他把自己成了“理发师”；因为责任，他将自己努力成“孺子牛”。他就是张京威。

张京威父母习惯每个月都出去理一次头发，但随着年龄越来越大，腿脚也越发不灵便。看着父母的烦恼，张京威特意购买了一套理发工具，抽出下班时间到附近理发店学习理发手艺。学艺归来，如今他每个月都会为老父亲、老母亲打理出一个满满精气神的造型。在给父母理发的时候，他还让

儿子在旁观，告诉他说以后你也要帮爷奶父母理发。

树欲静而风不止，子欲养而亲不待。张京威和妻子、儿子特别珍惜当下时光。考虑父母临近耄耋之年，胃口不好，贤惠的媳妇便特意做些松软的饭菜给他们吃。为让老人生活得更舒心，她还会定时给老人更换、清洗衣物。老人如今逢人便夸儿媳子孙都很孝顺，自己生活得知足快乐。

父母是孩子最好的导师，张京威及妻子十年如一日的坚持儿子看在眼里。今年张京威的儿子在春节期间将父母及爷爷奶奶都接到了自己家中，为他们亲手做了丰盛团圆饭。

作为一名基层公务员，张京威也毫不逊色。建国69周年时，在他的努力下，红歌比赛隆重举行，镇域内21个党支部、100余名党员积极报名。此外，16个村、5个社区分步建设标准综合文化站、文体活动中心，农民运动会和各类体育比赛接连开展，群众性文化体育娱乐活动得到充足发展。

家风家训：尚节约，爱劳动，善读书，无损公序良俗。自尊自强自立，厚德载物。

段淑文家庭

顺义区李桥镇北河村



74岁的老大姐，依旧张罗着40多口的大家庭，甚至还在操刀老母亲的理发大业，这是怎样的故事？

段淑文家是个大家庭，兄弟姐妹7个。因为父亲去世的早，身为老大的她就挑起了家里的重担。小到洗衣做饭，大到盖房做决定，甚至弟弟妹妹们结婚生子，都是她一手张罗。段淑文为人公正，令弟弟妹妹们心服口服。如今这个老大姐继续张罗着家里的大事小情，全家40多口也都会听着、敬着，

50多岁的小弟做错了事也还会听大姐教训。

90多岁的老母亲住在弟弟家，虽然弟弟弟媳照顾得很好，但老人有一个有趣的地方——一要理发，就打电话要段淑文操刀。看着老母亲如今依旧信赖着74岁的自己，段淑文心里也很乐呵，因为这种和谐的家庭氛围一直她最在意的。

段淑文经常用积极乐观的态度，来影响家中的每一位成员。她经常和子女说如今的政策好，老年人每月都能领养老金，所以年轻人一定要好好工作，为国家出力。她自己也始终以身作则，争当一名合格的共产党员。村委会有工作找到他，她总是二话不说就开干。无论在烈日下还是寒风中，对待每一件任务，她都尽职尽责。在她的影响与带动下，儿媳2018年9月成功成为一名预备党员，子女们受她的影响，对国家大事也格外感兴趣。

家风家训：爱党爱国、遵纪守法、尊老爱幼、以诚待人、勤俭持家、热爱学习。

刘慧家庭

顺义区牛栏山镇香醍溪岸社区



刘慧的父亲是一名中学语文教师，母亲是一名医务工作者。工作中，父亲严谨教学，母亲治病救人。生活中，父亲幽默风趣、喜拉二胡，母亲热爱文学、好弹中阮，这种温暖和谐的家庭环境对刘慧的成长产生了重要影响。多年前，父亲因突发疾病去世，母亲坚强地扛起家里的重担，最值得骄傲得是，母亲经过多年努力还正式出版了第一篇长篇小说《海魂》，母亲的坚韧也指引着每一个家庭成员懂得感恩、珍惜、尊重与热爱。

传承父母的秉性，生活习性大相径庭的刘慧也与丈夫将生活过得精彩而有韵味。刘慧来自西北，丈夫来自西南边陲；刘慧喜面食，丈夫好米饭；刘慧喜蔬果，丈夫爱腌肉……起初组建家庭时，地域的差异给两人生活带来不少困扰。经过磨合，夫妻俩决定调整思路，两人分工，分别按照本土习俗制作吃食，将西北和西南、汉族和苗族的吃食制作进行中和，既能满足贵州人喜辣偏好，又能满足北方人好面食需求。这种文化的交织和碰撞，反倒让两人家庭生活变得丰富多彩。此外，在繁忙的工作之余，夫妻俩也都喜欢读书，内容涉及政治、经济、法律、人文不同类型；俩人也会写点心得或感悟，通过写作，促进自我发展；闲暇时夫妻俩甚至经常进行家庭大讨论，在各抒己见变、思想碰撞中增长见识，别有一番趣味。

家风家训：以爱兴家、以德治家、以俭持家、以廉保家。

刘佳家庭

顺义区张镇虫王庙村



一张确诊单，让她带着妈妈走上寻医问药之路；两个担忧，让她成为妈妈的心理医生和护理医生；三颗孝心，她与妈妈共同创造生命奇迹。

身为独生女的刘佳自小在爸妈的呵护中成长。然而，公主式生活戛然而止，爸爸突发疾病去世，17岁的她踉跄地走出校门，开始学着成为妈妈生命的依靠。2001年，妈妈的脸色越来越差，双腿水肿，血压升高。一天，妈妈在晕倒了，确诊为“慢性肾炎—肾衰竭早期”，医生说让妈妈做好透析准备。她和妈妈无法接受，出院后，两人一直奔走在求医问药的路上。一晃4年，妈妈始终用中药维持，2005年9月，妈妈因一场重感冒出现急性心衰，再次住进医院，医生说疾病已达到“慢性肾病—尿毒症期”，必须要做血液透析。刘佳担心妈妈过不了这心理关，她就上网查资料，还请来一位病友阿姨陪妈妈聊天。寒来暑往，妈妈从不接受到全力配合，从最初的每周两次到每周三次、每次四个小时的血液透析，一晃又13个年头走过。2014年12月，妈妈被查患有膀胱癌，先后进行两次手术，两次住进ICU，刘佳和老公日夜守在重症监护室外默默祈祷，他们的诚心终于换来了妈妈的平安出院。

出院后，在家人的精心照顾下，妈妈的身体正一点点恢复。多年的照料经验，刘佳俨然成了一护理医生，儿子也常说“妈妈是我的好榜样，以后姥姥的事我来做。”

家风家训：知礼仪、重孝道，常怀感恩心。

邢小平家庭

顺义区光明街道裕龙五区社区



2013年，邢小平踏上了前往援疆的路，来到了新疆和田市农十四师皮山农场医院，挂职业务副院长，负责外科临床业务。在那里，为克服语言的沟通障碍，他通过绘图及手势了解病情，通过60余例手术试教及术后管理，带领科室医务人员在手术操作及诊断水平上有了极大提高。援疆期间，中央统战部北京市民盟来南疆做白内障复明工程，邢小平借此机会竭力与专家沟通，向领导汇报当地医疗困难情况，统战部团体

当时决定，破例将价值20万元的全新手术器械赠与农场医院，从而大大提升了医院的硬件水平。

2015年，以邢小平为业务骨干，区医院成立疝与腹壁外科专业组，填补了顺义区在这个专业项目上的空白。由起初的开放手术到如今的腹腔镜微创治疗，由开始的年200多台发展为年500台疝手术，2018年中国首届医师节上，邢小平被评为区医院“优秀医师”及卫计系统“最美援助医师”。

邢小平取得如此成就，离不开家人的支持。大家不知道的是，在邢小平援疆的那一年，他的母亲因乳腺癌做了手术。照顾手术期间的母亲，照顾刚上一年级的儿子，这样的辛苦，邢小平的爱人不仅一人担了下来，还时刻叮嘱他安心援藏。邢小平的父亲是顺义区医院胸外科的一位老医生、老主任、老院长，2017年，父亲因患骨性关节炎，做了膝关节置换手术。术后，父子俩依旧一起讨论病例与手术，让邢小平收货颇多。

家风家训：开明节俭、低调做人、以诚相待、乐于助人、崇尚文明。

杜连杰家庭

顺义区旺泉街道望泉家园社区



沟通，是最有效的黏合剂。无论是对父母还是公婆，杜连杰一直以来，都用真诚的沟通，让家庭相处得异常融洽。在杜连杰家庭中，一家人相伴相助，遇到问题，大家一起商量、一起面对、一起解决。在他们看来，再大的困难，一家人在一起，困难便不复困难。遇到快乐，一家人一起分享；遇到幸福，一家人一起品尝，这些小确幸便构筑成了他们的大幸福。

在教育子女方面，全家人统一思想，认为除了教授孩子学知识，更重要的是教授孩子做人。杜连杰表示，要创造一个温馨、和谐的家庭育人环境，让孩子健康成长。父母是孩子最好的老师，因此父母一要以身作则，对孩子成长带来好的影响；二要讲究方法，轻说教重引导，学会倾听孩子的感受；三是注重养成孩子独立的品格；四是教育孩子为人要正直坦诚，做一个对社会有用的人。

夫妻二人不仅深爱着自己的家庭，也热爱着自己的事业。他们凭借强烈的责任感与事业心，在工作中尽职尽责、努力奋斗。在全国精准扶贫的三大攻坚战背景下，爱人杨志勇于2018年前往内蒙古参与扶贫工作，直至2020年12月，爱人都将在内蒙古通辽市科左中旗进行为期两年半的挂职，担任任科左中旗扶贫办副主任。虽然远离家人，但一家人却非常支持，因为他们知道，因为有了强的国才有富的家。

家风家训：孝敬父母、科学教子、清正廉洁、热心公益，幸福快乐一家人。

鲍海静家庭

大兴区安定镇潘马坊村



一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。安定镇潘马坊村的鲍海静有一个平凡的五口之家，她为人和善，淳朴厚道，一家人父慈子孝，夫妻和睦，生活美满。

何以治家，尊重为本，互敬互爱。在鲍海静的家里，晚辈对长辈尊敬、孝顺，长辈对晚辈爱护，妯娌之间、姑嫂之间关系十分亲近，是一个人人羡慕的家庭。邻里之间，全家人能够善待左邻右舍，帮忙他们排忧解难，邻里亲如弟兄，情同手足，

也是一个人人称赞的家庭。

何以维家，勤俭节约，吃苦耐劳。鲍海静除了种些粮食之外，还在家里做些手工编织补贴家用。早上天不亮就到集市上卖货，中午再到家里给女儿做饭。虽然辛苦，但是眼看着孩子渐渐长大，家里条件越来越好，她觉得很快乐。

何为兴家，言传身教，洁身自好。为了使子女能够更加健康的成长，鲍海静夫妇一方面发奋提高自身素质和品位，另一方面率先垂范，为女儿做出榜样。在日常生活中，他们物质生活提倡节约，精打细算，用之有度。教育孩子一菜一饭，当思来之不易。孩子衣着朴实大方，从不大手大脚乱花钱，从小养成好习惯。

这就是鲍海静的家庭，这是千千万万个家庭中最普通的一个家庭，也是家人心中最温暖、最贴心的家庭。家里的每个人都深深地热爱着自己的家，热爱着彼此。

家风家训：勤俭节约，吃苦耐劳；夫妻和睦，互敬互爱。

支立新家庭

大兴区北臧村镇桑马房村



北臧村镇桑马房中街的支立新有一个平凡的四世同堂家庭，家里8口人生活在一起，上有年过七旬的公婆，下有年幼孙儿绕膝，一家人互敬互爱，真诚相待，共同书写了美好家庭的华美诗篇。

百善孝为先，支立新是公婆眼里的好儿媳。公公刘志义76岁，婆婆王士英72岁，二位老人身体都不太好，都有心脑血管方面的疾病，提醒他们吃药就成为支立新每天必做的功课。老人牙口不好，每餐她会花心思为他们准备可口的饭菜，为了不让老人寂寞，她经常带着孙子孙女陪他们聊天，让二老享受天伦之乐。公公腿不好，丈夫刘红武每晚都会给他捏腿按摩，现在4岁的小孙子都学会了给太爷按摩。

教子有义方，支立新是孩子心里的好老师。在教育子女方面，支立新一直扮演着严母的角色。儿子小时候，就要求他们尊重长辈、老师、同学；对待媳妇，就像待亲闺女一样，这么多年来从来没有争吵过；孙子孙女都是支立新看大的，都说隔辈亲，虽然平时很宠爱他们，但是不会过分的溺爱他们。

就这样，支立新与丈夫刘志义携手走过了近三十个春秋，风雨同舟，相濡以沫，相互扶持着呵护着他们心中温馨幸福的大家庭。

家风家训：孝敬老人，严教子孙；尊老爱幼，亲穆存心。

侯建国家庭

大兴区采育镇育新花园社区



忠厚传家远，诗书继世长。侯建国一家四口，热爱工作，热心公益，热衷文化艺术，在读书、看报、下棋、写作、跳舞中经营着自己的和谐美满家庭，受艺术感染，享文化馨香。

丈夫侯建国为人和善，乐观开朗。他在北京兴采新城物业管理有限公司工作，为做好物业服务工作，定期组织社区居民开展丰富多彩的文化活动。曾举办过社区象棋比赛、乒乓球赛、节假日演出、星火工程演出、少儿亲子游戏，并编写《兴采周报》宣传社区

新闻，用自己的行动传播社会正能量，促进社区和谐稳定，还参加交通志愿指路服务活动。

妻子刘琴温柔大方，能歌善舞。她从事后勤食堂管理和配餐工作，需要了解饮食卫生健康知识，她购买医药、饮食、卫生、健康类书籍，结合厨师配餐管理工作，悉心钻研。她喜欢唱歌、跳舞，参加幼儿园举办的文化娱乐活动，业余时间，她参与社区居民广场舞活动和学生假期成长营活动。

他们的儿子侯跃锋是一名大一的学生，喜欢阅读中国古典四大名著，从中学学习智慧和文学素养，他也喜好体育运动，如足球、篮球、象棋、围棋，并购买相关图书进行阅读学习，丰富自己的业余生活。

都说家长是孩子最好的老师，一家人热爱文化，热爱生活。侯建国家中藏有各类图书300多册，是一个微型图书馆，不仅为家庭生活、工作、学习提供查阅资料提供方便和帮助，而且也通过文化艺术的熏陶和感染，让一家人志趣相投，温暖和谐。

家风家训：读书明理，达观古今；严以律己，宽以待人。

魏文利家庭

大兴区清源街道香海园社区



家住清源街道香海园社区的魏文利拥有一个四代同堂的和睦大家庭，老公公年过九旬，是个抗美援朝老兵，屡立战功，正义凛然；她和老伴是退休教师，孜孜不倦，桃李满园；女儿女婿体贴孝顺，爱岗敬业；外孙外孙女天真无邪，活泼可爱。就这样，一家7口人平平凡凡，踏踏实实，幸福快乐地生活在一起。

家庭美不美，主要看主妇，主妇美不美，主要看心灵。在魏文利心里，只有心美了，才能摆正自己在家庭中的位置，尽到自己的责任，心甘情愿地为家人付出，这样一家人才能和和美美。她孝敬老人，公婆有求必应，常常做老人喜欢吃的饭菜，陪他们聊天排忧解难；她善解人意，儿子儿媳把亲家母接来一起带孩子，家里人虽多，但一家人关系处理地很好，从来不让儿女烦恼。

多年来，魏文利上侍奉公婆，下疼爱儿女，于困顿时携手前行，于病疾中无微不至，不求富贵，但求一家安康，不求显达，但求阖家幸福。一家人父子笃，婆媳睦，夫妻和，邻里亲，相互扶持，相互包容，相互理解，相互帮助，共同维系这一个幸福美满的大家庭。2013年魏文利一家荣获市政府颁发的“北京市万名孝星”奖章，2014年又被大兴区妇联区精神文明办评为“文明家庭”。

就像魏文利的家庭一样，只要每一个人心地善良，我们的家庭才能温暖与共，只要每个家庭都星光闪耀，我们的社会才能如沐阳光。

家风家训：不求富贵，但求安康；不求显达，但求幸福。

顾金玲家庭

大兴区观音寺街道首座御园四里社区



人常说“家和万事兴”，一个温馨和谐的家，是一个让人安全、带给人温暖的地方，是身心经历了劳累之后的归宿，是心灵漂泊之后栖息的港湾。顾金玲的家庭是一个美满幸福的家庭。

作为妻子，顾金玲深深的体会到丈夫工作的辛劳，理解丈夫为了这个家所承受的巨大精神压力，所以在许多年以来全力支持丈夫的工作。她想方设法尽力料理好家务，细致入微的照顾好家里的老人，认真的教导孩子，以减轻丈夫的后顾之忧。

作为母亲，顾金玲十分重视孩子良好的道德品质和生活学习习惯培养，父母是孩子的第一任老师，她们非常注重榜样的力量，要求孩子做到的自己首先做到，创造良好的家庭氛围，使孩子在潜移默化中受到教育。我家的和谐氛围也感染了左邻右舍，成为了大家学习的榜样。

俗话说有国才有家，她们全家热爱祖国，热爱社会主义，拥护中国共产党的领导，这是她们一家人一直坚守的信念。在日常生活中，她们都能积极维护社会公德、做到诚实守信，自觉遵守各项法律法规和公共秩序，维护国家利益和集体利益，主动履行公民的权利和义务。在生产劳动中，坚持廉洁奉公的原则，严于律己，宽以待人。

一个家庭要经历从无到有，从小到大的过程。这个过程必须依靠共同经营，一个幸福、快乐、和谐的家庭需要每个家庭成员的共同努力，只有每个人都奉献一点爱，家才会更温暖，只有每个家庭都幸福了，我们的社会才会更加的美丽和谐！

家风家训：严于律己，宽以待人；自尊自强，珍惜生命；爱护自然，尊老爱幼，勤奋好学。

林鸿雁家庭

大兴区黄村镇格林雅苑社区



林鸿雁有一个平凡的三世同堂的家庭，夫妻之间相互关心，相互支持；对待老人尊敬孝顺，精心照料；教导孩子谦逊自强，独立自主，一家人共同谱写了一个个动人的故事、一曲曲文明和谐的乐章。

林鸿雁是独生女儿，所以自结婚以来，父亲母亲一直跟他们生活。林鸿雁的爱人是一名公司主管，工作很忙，还不时的要出差，可是他总能在百忙之中抽出时间尽孝道，对老人嘘寒问暖，精心照顾，任劳任怨。平时也经常做一些适合老人和老人爱吃的饭菜，发现老人身体不适，及时买药或请医生治疗，为老人端茶送药。每逢老人过生日，他总是提前做好准备，为老人祝寿，逢年换季也及时为老人增添新衣服，父母逢人就夸他是最孝顺、最好的女婿。

儿子虽然还小，但林鸿雁对他的培养也是从不放松。在林鸿雁眼里，父母是孩子的最好老师，要以身作则，言谈举止对孩子的影响至关重要：对孩子既要严格要求，又要交朋友，要学会倾听，关注他们的感受；在生活上不要溺爱，养成勤俭独立的品格，教他做人坦诚宽容的道理。

这就是林鸿雁的家庭故事，三代同堂，五口之家，和睦融洽，宽容坦诚。在一个家庭中，只有播下宽厚的种子，才能发出最温馨的嫩芽。最让林鸿雁欣慰的是，儿子说，等他长大以后，也会像爸爸妈妈一样孝顺父母，尊敬老人。

家风家训：孝敬老人，平安和睦；独立自主，谦逊自强。

盛雪娜家庭

大兴区庞各庄镇赵村



孝父母，赡老幼；睦家庭，端身范；教子女，勤俭业；守诚信，敦礼让；懂感恩，济困弱。盛雪娜很年轻但她懂礼数，很热情但她知厚道，她有一个平凡而充满爱与温馨的六口之家。认识她的人都知道，她是一个憨厚老实、孝顺长辈、严教子女的好孙媳，好儿媳，好嫂子，好妈妈。

心若向阳，春暖花开。只要内心充满阳光，身边的人都会感受到太阳的温暖，心情也会像花儿一样灿烂。生活中，盛雪

娜团结邻里，乐于助人，在家里，她始终把孝敬长辈，照顾丈夫儿女为第一要任，长期以来，她全力支持丈夫的事业，侍奉老人，教导孩子，料理家务，任劳任怨，受到邻里的高度赞扬。

心若盛开，清风自来。只要敞开心扉，最亲近的人也会投桃报李，内心像清风一样畅快。盛雪娜伺候奶奶洗澡，洗衣服，婆媳关系更胜母女。她带婆婆看病拿药从不懈怠，关心长辈的身体健康，平常家里人有个体不适的，她不是刮痧拔罐就是按摩。心若安然，生命洒脱。盛雪娜从来不会为家人而烦心，相反，家人是她的坚强后盾，她不仅跟婆婆好，奶奶好，跟小姑子关系也好，小姑子家有事儿她能帮忙就开车去帮助，每次小姑子一家回娘家也是一家人高高兴兴，和和美美。

这就是年轻的盛雪娜和她的温暖故事，几年来，一家人始终秉承着孝顺长辈，严教子女的家风家训，小日子越过越红火，村里人人称羡，称得上是最美家庭！

家风家训：孝父母，赡老幼；睦家庭，端身范；教子女，勤俭业；守诚信，敦礼让；懂感恩，济困弱。

孙凤柏家庭

大兴区青云店镇四村



天地间诗书最贵，家庭里孝道为先。在孙凤柏眼里，她最看重诗书与孝道，诗书气质可以传家，孝道情怀可以立世。在别人眼里，这是一个知识型家庭，孙凤柏夫妻都毕业于首都师范大学，都从教于大兴区农村中学，15年的夫妻，相濡以沫，携手并肩，在平凡的生活中培养了深厚的情感，建立了和谐美满的家庭。

他们热爱生活，孝敬父母。关心老人的生活起居，为父母排忧解难，接受新鲜事物，享受生活的乐趣，在他们的照顾下，父母双亲身体健康，生活幸福和谐。

他们爱岗敬业，无私奉献。夫妻二人同为家乡教育工作者，他们经常探讨有关教育教学问题，经常工作到后半夜，有时甚至熬到通宵，更不用说利用周末组织学生进行教育活动，也许工作早已成为他们生活的一部分。他们热心公益，播撒大爱。他们一家曾前往位于廊坊的弘德家园去看望那里的孤儿，还曾多次到青云店敬老院为住在那里的老人们擦玻璃、贴春联，这一家就是播撒大爱的典范。他们教子有方，共伴成长。从小培养孩子多读书、读好书，懂得尊重他人，认真做事的道理。他们的孩子德智体全面发展，曾获得市级三好学生称号，以及学习、科技、文艺等各方面的奖项。

他们是世间最平凡的儿女，最简单的父母，用自己最真诚的方式携手走过人生的风风雨雨，因为真诚，所以和谐，因为有爱，所以幸福。

家风家训：热爱生活，孝敬父母；爱岗敬业，无私奉献；热心公益，教子有方。

王滢家庭

大兴区高米店街道绿地社区



孟子曰：“乡里同井，出入相友，守望相助，疾病相扶持，则百姓和睦”。这是孟子关于邻里守望的阐释，也是王滢一家与邻居的相处之道。她与家人热心于公益事业，组织的各种社区公益活动在邻里间架起了一道七彩的桥梁，让志愿服务精神在她身上熠熠生辉。

先是做“钢筋”邻里的破冰者。她着手建立了“西斯莱妈妈群”，在她的倡导下，妈妈们主动和邻居打招呼，帮买菜归来的老年人提菜，帮身后的邻居扶门，主动关心家人，做家人的“甜蜜罐”。就这样，在她的小区里，随处可见结伴玩耍的小朋友，扎堆说笑的邻居，以及端着盘子让大家分享美食的热心人。

然后做社区自发活动的领跑者。随着时间的推移，“西斯莱妈妈群”在整个小区的影响力日渐扩大，王滢进一步建立了“西斯莱公馆妈咪咪呀的小house”公众账号，将公众账号定位于“公益、共享、创造”，发布亲子活动、公益活动、以及志愿者服务活动。最后做“最美家庭”的践行者。王滢大家庭七口人，除了年幼的女儿，公婆、父母，夫妻俩都是共产党员。在这样的家庭里，家人们甚至从未发生过矛盾与争吵，理解、尊重、平等、关爱的最美家风让这个家始终笑声盈门、朝气蓬勃。

全家热心公益事业，以善为念，以德为本，以爱心服务邻里，以行动诠释文明，谱写了一曲动人的守望之歌，成为了小区里文明家庭的典型。

家风家训：以善为念，以德为本；理解尊重，平等关爱。

王须宝家庭

大兴区天宫院街道新源时代西里社区



王须宝，是天宫院街道新源时代西里社区辖区居民。自2014年离开原来的工作岗位，从山东沂蒙革命老区来到北京城后，他的生活环境发生了重大变化，工作责任、社会责任好像一下子都没有了，每天也就是买菜做饭带孩子，但是，他深知自己是一个有四十年党龄的老党员，怎样才能发挥余热，为社会再做贡献，是摆在他面前一个崭新的课题。

刚来北京的时候，王须宝遇到了一个新朋友，是大兴区一名退休干部，他拄着拐杖，行动不便，身体很差，经过了

解是得过心脏病动过手术，同时患有严重的糖尿病、高血压，身边又无亲人照顾。自2014年5月开始，王须宝和妻子为他一日三餐做好计划，每天早晨帮他买回一些适合他吃的菜，还带他去同仁医院和朝阳医院复查治疗。就这样，一至坚持到2016年6月底，这两年多的食疗和治疗，这位退休干部的病情有了很大的改观，扔掉了拐棍，走几公里都没问题，还能蹬电动车出门会友，认识他的人都觉得很惊奇，都说老董病好了。他的家人都对王须宝十分感谢，提出要报答，都被婉言谢绝了。

王须宝还发动家人积极参加社区活动，倡导节俭的生活方式。他的家庭是一个平凡的家庭，没有什么轰轰烈烈的事迹，但是全家人遵纪守法，乐于助人，家庭和睦、温馨，深受邻里和社会的好评。

家风家训：家庭和谐、以孝为先、互尊互爱、好学共勉、努力工作，多做贡献。

左学会家庭

大兴区魏善庄镇三顺庄村



在家庭中，她宽厚柔弱，她用温暖的双手呵护家里的每一个人；她毅力坚强，她用坚实的臂膀支撑起家里的每一个角落。她是妻子，是母亲，是儿媳，也是婆婆。

在村子里，她工作有方，她把妇联事业做得红红火火、有声有色；她乐于奉献，她带领妇女参与公益活动不图回报、任劳任怨。她是忠于奉献的党员，是恪尽职守的妇联主任。

她就是左学会，拥有一个四世同堂的和睦大家庭。上有年迈的婆婆，下有年幼的孙儿，老伴王立福，在村中务农，儿子在事业单位上班，儿媳在律师事务所上班，她和儿媳都是共产党员，丈夫

和儿子是退伍军人。

在这个大家庭里，一家人秉承着尊老爱幼、长幼有序、公平正义、齐心协力的家风家训。对待家人，从来不搞一言堂，有事就与老伴、儿女多沟通，让谁都有发挥自身能力的空间，用新时代的观点处理家庭事务，看待家庭事务；对待邻居，也是友善和睦，相互帮助，相互支持，相互理解；对待工作，左学会始终从为村中妇女群众服务的角度出发，带领妇女参加各种文艺、公益活动，热情关心贫困妇女儿童家庭，为他们排忧解难，出谋划策，寻找脱贫之路，不求报酬，全心全意为村民服务。

家风家训：尊老爱幼，长幼有序；公平正义，齐心协力。

靳志凤家庭

大兴区兴丰街道兴华中里社区



三十年风雨兼程，三十年温暖与共，在靳志凤与丈夫的家庭生活里，有幸福快乐，也有挫折摩擦，他们用真诚与热情彼此扶持，相互关爱，共同维护这他们幸福的家，为此他们还总结了二十四字箴言。

互相尊重，坦诚相待。在靳志凤夫妇心里，夫妻之间就应该互敬互爱，两个人在不同环境生长，有不同的性格，不同的习惯，不同的爱好，所以在一起生活难免会有不适应，会有摩擦，这就需要彼此多点宽容，多点谦让，多点谅解，多点关爱。

以身作则，学会感恩。靳志凤夫妇坚持善待老人，平时对长辈嘘寒问暖，关心她们的生活起居。每次全家人一齐吃饭时，他们总是把好吃的菜往父母碗里夹，让他们多吃点。上街时，也会惦记着给老人添置新衣服、新鞋子。为了让他们身体健康，我们经常会买些水果、钙片等营养品，让老人增加营养、滋补身体。老人生病住院时，我们也是悉心照顾，不离病榻。由于儿子儿媳工作忙碌，老人也是竭尽心力地帮她们照顾好孙女，让她们全身心的投入到工作中去。

热心公益，助人为乐。靳志凤作为一名普通的社区志愿者，也是一位楼门长，她情系社区、乐于奉献，不图名利、不计较个人得失，积极参加社区组织的各项活动，大力支持社区的各项工作，积极建言献策。用实际行动履行“志愿精神”，在社区精神文明创建中做出了自己应有的贡献。这就是靳志凤一家人的幸福生活，把温暖放在心里，把快乐带给别人。

家风家训：互相尊重，坦诚相待；以身作则，学会感恩；热心公益，助人为乐。

蔚秉惠家庭

大兴区兴丰街道黄村东里社区



古语有诗说父母恩情，亲恩似水深无边，春风如霈润有泽。在68岁蔚秉惠的心里，他从来没有忘记过父母对自己的养育之恩，上有97岁的老母，下有满堂儿孙，这个四代同堂的七口之家为我们讲述一个关于孝道的故事。

“父母生养我们很不容易，孝敬父母是我们的天职，我的父亲英年早逝，照顾母亲是我们义不容辞的责任。”2014年，母亲93岁高龄，蔚秉惠特意把母亲从陕西老家接到北京，陪伴老人游

故宫，看鸟巢，逛颐和园，完成了母亲多年的夙愿。在母亲不幸骨折后，又是老伴亲自护理，度过了许多不眠之夜。在家人的悉心照料下，他的母亲没有因为骨折躺下，现在生活基本能够自理。

深受蔚秉惠夫妇的感染，儿子、儿媳还有两个小孙女也懂得尊敬老人，家里几代人几间婆媳关系也很融洽，孝老的血脉在一家人身上流淌传承，深深地印在他们的心里。蔚秉惠热爱书法与太极，曾挥毫写下齐家要言，要齐家，就要从根本的正心做起。他还热情邻里，到大兴以后，先后在北京小学大兴分校、大兴四中、北京凤凰太教授书法课，参加各类公益活动，用自己喜欢的书法、太极为大家服务。搬到小区后，又和邻居主动联系，每年义务为邻里、朋友赠送春联，小区凡是喜欢书法的都义务赠送书法作品。

百善孝为先，蔚秉惠身为家长，以身作则，用自己的行动深深地影响着一家人，用他们的心构筑起最温暖的亲情港湾。

家风家训：奉先思孝，处下思恭；倾己勤劳，以行德义。

姚兰家庭

大兴区瀛海镇永旭嘉园社区



四十个春夏秋冬，四十年相濡以沫。姚兰与老伴闫成才拥有一个温馨美满的家庭，他们相濡以沫，风雨同舟，用生活的点滴谱写动人的篇章，用岁月的痕迹留下美好的记忆。

谈及幸福家庭的秘诀，包容为先。夫妻之间和睦相守，生活中相互照顾、相互信任、相互理解、相互包容，遇到困惑相互开导、相互帮助。有了矛盾，都能站在对方的角度来看待事物，思考问题，事情很快就解决了。

说道和睦家庭的诀窍，以善为本。一个家庭的和睦，不仅是要对自己家人关心、关爱，而且还要处理好邻里关系。邻里和睦、真心待人是他们全家的处事态度，邻居们有什么事情需要帮忙的时候，他们都热心帮助。几年来，与邻居和谐相处，相互间彼此尊重，也结下了好人缘，赢得了好口碑。

总结最美家庭的良方，乐于奉献。姚兰夫妇主动报名社区志愿者，积极参与节假日红袖标执勤，每周一次的环境大扫除没有特殊情况都能参加，报名党支部组织的大合唱、太极队、乒乓球队等活动。姚兰还受居委会的委托担起了单元楼门长工作，主动清扫楼道卫生，维护楼道秩序。作为社区建设的积极参与者，受到了居委会的认可、赞扬。这就是姚兰和她的家人，踏实温馨，平凡富足，用自己勤劳的双手为小家添砖加瓦，用自己坚实的臂膀引领大家文明前行，虽然平凡，但尤为珍贵，当每一个温暖家庭的光汇聚闪耀，那我们的社会就如同灿烂星河。

家风家训：风雨同舟，相濡以沫；热心公益，乐于奉献。

郭亚军家庭

大兴区榆垓镇西麻各庄村



郭亚军坚韧，吃苦耐劳，对人和气仗义，是一个在村里人人都称赞的人。在这个家庭里，虽然他们各人的性格、文化、志趣等不同，但是家庭中很少出现矛盾，大家能互相体谅，尊老爱幼、民主平等、宽容谦让，构成了互相理解、尊重的礼貌家风。

在对待长辈方面，他和爱人坚持正直做事，友善对待老人。平时对长辈嘘寒问暖，关心生活起居。上集时，也会惦记着给老人添置新衣服、新鞋子。为了让他们身体健康，妻子经常会买些水果、

钙片、等营养品，让老人增加营养、滋补身体。家里有些重活，他们都要自己干，不让老人累着。正因为如此，母亲也同样关爱、体谅他们，尽心心力的帮他们料理家务，他们对母亲由心的感谢。

真心待人是他们全家的处事态度，他们全家与邻居都能够和睦相处，邻居们有些事情做不了或需要帮忙，他们都热心帮忙。为了发扬勤俭节约的美德，他们家平时的淘米水能够浇花和树，保护了环境又能够清新空气，真是一举两得。洗手时按时关掉水龙头，不开无人灯，这样一来从水费，电费上都能节约很多能源。他们始终相信勤俭节约是中华名族的传统美德，是中国人的优良传统。他们家庭倡导礼貌科学的生活方式，注重科学理财、合理消费、勤俭节约。

这是一个普通的家庭，他们所做的是每个社会公民所就应做的平凡小事，但他们懂得：幸福其实很简单，那就是家庭成员之间要用心照顾对方，用情建设家园，大事面前懂得奉献，小事面前明白珍惜。在建立和谐社会成为主旋律的今天，他们的家庭无疑是一个和谐家庭的榜样！值得我们每个家庭学习和推广。

家风家训：口中有德，目中有容，心中有爱，行中有善。

王文彬家庭

大兴区高米店街道绿地社区



重情义，明礼义，知道义，守孝义。正是遵循着这样的家风家训，王文彬一家人踏踏实实、勤勤恳恳地守护着这个幸福美满的家庭，他勤劳勇敢，敢打敢拼，妻子温柔体贴，善解人意，还有一双女儿孝顺体贴，积极进取。

王文彬同志曾当过兵，也是村里的老党员，退伍后到村委会任职多年，村委会卸任后，他开始自主创业，一干就是二十年。他脑子灵活，在村里建起了养殖场，还向村民们传授相关养殖技术，主动带领村民们建设养殖场，提高村民的收入，带领村民摆脱贫困，共同致富。

后来，遇到环境整治，他积极配合政府拆除腾退。多年来，凡是党和政府号召去做的，他都积极参与，明令禁止做的，他坚决不做，在违法乱建上坚持做到“别人盖我不盖，别人不拆我拆”。拆除腾退工作中，他积极发挥党员先锋模范作用带头作用，积极配合政府工作，最早签约，并鼓励村民早签约，奉献自己的力量，打造更美好的村庄。

他牢记一个军人的责任，一名共产党员的使命，知书达理，明理明义。他注重子女的教育，两个女儿均受过高等教育，大女儿现任人民教师，二女儿现任北京金风科技有限公司职员，在不同的岗位上为国家发展做出应有的贡献。

这就是王文彬的家庭故事，四口之家，夫妻和睦，女儿孝顺，一家人明礼守法，温暖和谐，过着幸福而踏实的日子。

家风家训：重情义，明礼义，知道义，守孝义。

高秀颖家庭

大兴区礼贤镇东黄垓村



高秀颖是这样的女人，因苦难而勇敢，因挫折而向上，她坚韧，忍辱负重却悄无声息；她善良，历经磨难依旧笑靥如花。生活在礼贤镇东黄垓村的高秀颖，她用自己善良的内心与勤劳的双手，谱写了一部历经苦难的家庭史诗。

1999年高秀颖与东黄垓村的卢清明结婚，至今已有20年了。没想到，20年来，原本幸福的家庭发生了很大的变故。先是婆婆因公公去世早她一步而导致精神失常，经常外出走丢；再是婆婆病疾严重，瘫痪在床；后来丈夫患上了糖尿病，高秀颖也因生病打针导致耳聋……接连不断的家庭不幸与生活苦难，降临在高秀颖的身上，一边是年幼的孩子，一边是病瘫的婆婆，一边是希望如水的日子，一边是现实的阴霾。

然而，这一切都没有击垮高秀颖，她毫无怨言地每天照顾着现在已经双目失明卧病在床生活完全不能自理的婆婆，给老人做一些易于消化的食物并喂给她吃，用言语与行动宽慰着婆婆与家人。高秀颖就这样一直默默的十几年如一日侍奉着婆婆，省吃俭用无怨无悔地照顾支撑着这个风雨飘摇的家。

2016年8月，高秀颖娘家老母亲不慎将腿摔伤住院，她既要照顾老母亲，又要照顾婆婆，医院和家里能往返跑两趟，身体也是每况愈下。好在儿子学习成绩也很好，能帮着家里照顾奶奶减轻父母的负担，因为父母就是他的榜样。就这样，一家人相互扶持，相互接力，相互爱护，彼此奉献，不离不弃，无怨无悔。

家风家训：孝敬老人，严教子孙；尊老爱幼，亲穆存心。

任英秀家庭

海淀区曙光街道空军指挥学院社区



任英秀家庭家风淳朴，是社区内令人羡慕的和谐家庭。任英秀退休前是海淀区教育科学研究院党委副书记，高级政工师。她工作能力突出，得到大家一致好评。退休后热心社区事务，积极参加社区活动，现为空指社区二支部书记。丈夫杨子江，曾是空军指挥学院干部，现已退休，在部队工作期间，曾立三等功三次。

长子杨波自 2000 年参加海关工作以来，兢兢业业，扎根基层。在多年的工作实践和积累中逐渐从一名普通的海关关员成长为一名优秀的海关基层干部。杨波曾被机场海关评选为“中国服务之星”；被首都精神文明建设委员会授予“身边雷锋，最美北京人”荣誉称号。

次子杨澈是海淀医院的一名急诊科医生。32 岁的杨澈在海淀医院急诊室工作近八年，在科里是最年轻的医生，也是科里的顶梁柱。面对急诊科“停不下来的”的工作状态，杨澈早已习以为常，认为这是锻炼自己的机会。在繁忙的工作之余，杨澈还注重创新，为海淀医院开辟新的医疗项目，得到院方的大力支持。

家风家训：爱己及人，积极向上。

赵卫兵家庭

海淀区甘家口街道机械院社区



赵卫兵任中机十院环境保护院院长，爱人杨丽丽是广告公司总经理，女儿在上小学，这个幸福的三口之家热爱学习和中国传统文化，是一个传播经典文化的阅读之家。

赵卫兵、杨丽丽都是企业管理者，赵卫兵是博士，他们非常注重企业管理和各方面的知识更新和修养提升，不断地读书学习，他们不但自己学 还带动亲友一起学，开始在亲友群里分享《道德经》等传统文化学习体会，后来他们进一步联合社会力量组织公益阅读

活动，在企业、社区和校园推动全民阅读，比如联合企业家朋友共同开展“传统经典《大学》公益读书分享会”，在家中不定期的开展各种公益的小课堂，为周边的小学生分享环保知识、组织各种文化学习活动，受到家长好评。

家长与孩子如何沟通需要技巧和学习，赵卫兵夫妇多次带着孩子和朋友参与上海、江苏等地的促进亲子沟通的大型公益互动活动；他们定期抽时间和孩子做心灵沟通，发现问题不急不躁，冷静分析，寻求更好更持续的解决方案。

这个热爱学习、善于分享的家庭，一家人共同阅读、分享知识、传播文化、共同成长。

家风家训：笃学慎行，知行合一，爱己达人。

王静家庭

海淀区四季青街道西郊机场社区



王静是一名军嫂，丈夫姚振中是一名光荣的解放军空军上校，他们有一个可爱活泼的女儿，王静是北京红爹之家志愿服务队（下称红爹之家）的办公室副主任兼财务总监。相同的价值观让丈夫与王静一起多年来相濡以沫，营造了家庭热心公益，乐于奉献的良好氛围。

作为军嫂，王静鼎力支持丈夫献身国防事业，积极照顾家庭和孩子，并抽出业余时间参加志愿服务活动，发挥了党员模范带头作用。姚振中入伍二十余年，荣获二等功两次、三等功两次，多次被评为优秀党员，用一份份沉甸甸的荣誉践行了矢志强军、献身国防的梦想。

王静所在的红爹之家志愿者每到周末都会义务为社区的老年之家、养老院的老人们表演。志愿者们精心表演每每换来老人们开心的笑声。丈夫姚振中作为现役军人，平时工作任务重，就用节假日休息时间参加公益活动。王静和家人热心公益的事迹受到了社会各界的好评，多次获得优秀志愿者奖、优秀志愿家庭奖。王静平时十分重视对孩子的思想教育，重视孩子良好的道德品质和生活学习习惯的培养。他们言传身教，教育孩子踏实做人，认真做事；培养孩子吃苦耐劳的精神，要做一个对社会有用的人。在母亲的感染下，十岁的女儿平时乘坐公交时总是主动给老人让座，节假日和父母一起参与助老、助学、助残等公益活动。

王静一家在平凡的生活中传递爱心，传承中华民族传统美德，完美诠释了“最美家庭”。

家风家训：口中有德、目中有人、心中有爱、行中有善。

左建平家庭

海淀区学院路街道中国矿业大学（北京）社区



左建平是中国矿业大学副校长，教授，他热爱祖国，热爱工作，坚持学习，热心公益事业，积极进取。

左建平教授热心教学，授课严谨，为中国煤炭行业培养大量优秀专业人才。作为一线青年教师，他承担了大量教学工作，累计给学生授课 42 门次，授课学时超 2400 学时，授课学生超 2000 多人；培养毕业研究生 28 人，指导在读学生 30 人。先后荣获两次北京市教育教学成果奖（2008,2018）、北京优秀青年人才（2015）、北京五四青年奖章（2016）、中国矿业大学（北京）我最喜爱的青年教师（2016）和首届北京市青年教学名师（2017）等荣誉。

左建平教授深入现场，潜心科研，一直从事深部广山岩体力学与采矿工程方面基础理论和现场应用研究，先后承担了国家级、省部级与煤炭企业合作等科研课题 40 余项，曾获全国百篇优秀博士学位论文奖（2009）、教育部新世纪优秀人才计划（2009），国家“万人计划”青年拔尖人（2015），国家自然科学基金委优秀青年基（2016），教育部青年长江学者（2017），北京卓越青年科学家（2019）等荣誉。

除了脚踏实地地做好本职工作，他还积极履行一个共产党员的职责，积极参加红爹之家志愿者公益活动，组织和参加了“2017 年国粹文化艺术传承与发扬主题活动”、“志愿者暑期陪流动儿童首都高校游”、“京津冀留守儿童首都科技文化之旅”等公益活动。师（2016）和首届北京市青年教学名师（2017）等荣誉。

家风家训：教学相长，行知合一。

耿亚辉家庭

海淀区清河街道



耿亚辉是一名医务工作者，她有一个幸福的四口之家，她和爱人、女儿同婆婆一起生活。

两人在事业上相互促进，共同进步。工作岗位上，耿亚辉不断提高业务水平，视病人如亲人，创建和谐的医患关系；她经常加班工作、休息日参加学习班，爱人和婆婆鼎力都支持。有家人做后盾，耿亚辉工作出色，多次被评为优秀党员、优秀个人和优秀志愿者。

耿亚辉的爱人是北控置业的员工，曾参加怀柔雁西岛 APEC 会址建设、参加“一带一路”和“读懂中国”的保会工作，目前加入冬奥延庆赛区场馆的建设中，多次被评为集团先进及保障先进个人。

全家人热爱运动。爱人已完赛二十几个马拉松。周末的休闲时光，全家总动员，几乎爬遍北京周边每座山，奥森也成了她家的后花园，每次奥森老公十公里慢跑，耿亚辉和婆婆五公里快走，女儿骑车或滑板，科学运动、健康生活是她们的共同目标。父母对孩子言传身教，上初一的女儿不单成绩好还继承了父母起读书的习惯，图书馆是女儿的最爱，闲暇时在图书馆一呆就是一天。

婆婆的乳腺癌打破了小家庭的平静，耿亚辉在干好本职工作的同时，尽最大力量为婆婆联系会诊、住院床位、手术大夫，并主动和婆婆沟通，帮助老人调整心态、积极面对疾病。

这是个普普通通又充满快乐的家庭，每个人都对家人、社会奉献着自己的爱，面对困难风雨与共，共建一个温暖的港湾。

家风家训： 诚孝、勤勉、诚信、正直、勤奋、坚韧。

曲子恒家庭

海淀区西三旗街道富力桃园社区



曲子恒是北京五八信息技术有限公司公共事务部总经理，他的家庭倡导夫妻和睦，尊老爱幼、勤俭节约、邻里互助。

在对待长辈方面，曲子恒和爱人坚持正直做事，友善对待老人。平时对长辈嘘寒问暖，关心她们的生活起居。每次全家人一齐吃饭时，总是把好吃的菜往父母碗里夹，让她们多吃点。上街时，也会惦记着给老人添置新衣服、新鞋子。为了让他们身体健康，我们经常会给老人买些水果、钙片、等营养品，让老人增加营养、滋补身体。有空时，他们会带着孩子和父母一齐散步、聊天、重大节日和父母一齐庆祝。

2018 年，曲子恒的妈妈做了心脏手术，需要在床上静躺三个月。每天早上妻子都给老人梳头，晚上帮老人泡脚、擦身子，帮她翻身。为了不让她寂寞，他们还经常陪她聊些开心的事情、让孩子给她唱歌。

曲子恒一家注重勤俭节约、爱护环境，平时的淘米水浇花和树，平时，孩子的算术草稿本和做完的作业本的反面留着，洗手时按时关掉水龙头。

这个平凡的家庭每一位成员都有一颗平凡的爱心，互帮互助，互敬互爱，用自己最真诚的方式携手走过了人生的风风雨雨。

这个平凡的家庭每一位成员都有一颗平凡的爱心，互帮互助，互敬互爱，用自己最真诚的方式携手走过了人生的风风雨雨。

家风家训： 互相尊重，坦诚相待；以身作则，学会感恩。

贾临远家庭

海淀区清河街道当代城市家园社区



贾临远一家五口人，是一个温暖有爱、正直向善的知识分子家庭。家里爷爷、奶奶是老三届，本科毕业于西北纺织工学院（现西安工程大学），贾临远和爱人硕士分别毕业于清华大学和北京大学，家人知识氛围浓厚、都乐于公益。

贾临远在字节跳动（今日头条、抖音母公司）从事政府合作项目工作，重点参与了很多重要的公益项目，其中最重要的是头条寻人，通过科技寻人，三年时间让 8000 多个失散家庭得以团圆。

散家庭得以团圆。

2018 年今日头条联合贵州省委网信办、贵州省扶贫办启动的“山货上头条”网络扶贫公益项目，首站推介贵州省十个贫困县的 24 个原生态优质农特产品，取得了非常好的销售业绩，让贵州当地的贫困户受益。再比如，内蒙古作为北京市的对口扶贫省区，亲自主导和参与了内蒙古兴安盟科右中旗大米“山货上头条”项目，抖音达人去当地拍摄的大米视频，取得了非常好的传播效果，帮助当地销售了 40 万斤，占据所推广大米 2018 年度线上销售量的 90%。

贾临远参与的这些公益项目，投入了很多的时间和精力，得到了全家人的理解 and 大力支持。

公益是一件可以做到老的事情，它没有年龄的限制，它也会因为你的不断付出让人生更具色彩和意义，全家人会在公益的道路上一同走下去。

家风家训： 踏实做人，认真做事。

刘美菊家庭

朝阳区劲松街道百环社区



刘美菊 1985 年中国人民大学新闻系毕业后从事新闻工作 20 余年，先后在广播电台和报社任编辑、记者和部门主任；在此期间深入实地采写了大量的社会新闻和经济新闻，作品曾获中国青年类报刊一等奖；北京市好新闻二等奖。在中国食品报工作十年间，深入食品领域采写了大量的行业新闻，涉及营养健康、保健、粮油加工、酿酒、面制品、速冻食品、添加剂等多个食品领域。并多次采访食品和营养界的精英、老前辈于若木。由刘美菊参与策划和主笔

的有关《农民工饮食安全与营养的调查报告》，被中国产业报协会评为一等奖并参加中国新闻奖评选活动获得二等奖。

刘美菊 2007 年调入中国乳制品工业协会任副秘书长；2008 年经中国乳制品工业协会会员代表大会选举当选秘书长。2008 年三聚氰胺事件发生后，跟随调查小组到企业调研，并组织参与全国近 30 万患儿的赔偿工作。在每年的世界牛奶日和乳品营养周宣传日期间，组织会员单位向希望小学、打工子弟学校、中国扶贫基金会、北京市儿童福利院、太阳村等捐赠和乳品营养知识的宣传活动。为提升行业信誉，提升消费信心，她与协会同仁组织行业采取多种行之有效的活动；为了行业的健康发展，与有关共同专家完成了《乳制品工业产业政策的研究》等课题。

刘美菊努力学习行业法规标准，深入会员单位，调查了解行业情况，多次为企业解决棘手困难，为搭建连接政府与行业的桥梁作出了积极的贡献。

家风家训： 家和万事兴。

陈默家庭

通州区永顺镇永顺南里社区



陈默的家庭是千家万户中普通的一员，一家人用勤劳、智慧、奉献、理解，演绎着最真实的幸福。

同舟共济，事业有成。陈默的丈夫夏雷是中铁十六局的核心骨干。手里握着上百亿的国家级铁路项目，他常年驻扎在铁路项目上，无法日日陪伴在妻子身边。白天的忙碌并不影响他成为一位体贴的丈夫和父亲，晚上总会抽时间与妻儿视频通话。

而作为妻子的陈默，在撑起家庭重任的同时，工作上也节节开花，从一名军转干部到如今的机关党委副书记、党建科科长，连续4年被评为“通州区直机关优秀党员”，2017年被授予“通州区创城先进个人”称号，2018年被授予“北京市优秀思想政治工作者”，所带领的科室连续多年被区局评为绩效考核优秀单位。

面对成绩，陈默没有停下前进的步伐，前年正式通过考试，开始攻读中央党校硕士研究生学位。有了陈默在背后的理解和支持，夏雷的工作也获得了高度的肯定，多次获得首都五一劳动奖章。

言传身教，育子有方。陈默的儿子夏均瑞留学于韩国首尔外国语大学新媒体专业，在两年的学习生涯里，他不仅成绩上在专业中名列前茅，更是靠着自己的精湛球技在中韩文化交流中贡献了自己的力量。他加入了首尔大学国际篮球队，代表中国留学生参与韩国国际学生体育交流活动。

润物无声，在和美家庭氛围的哺育滋润下，一家三口的学业和事业都渐渐走在前列。今后的日子里，她们将继续相濡以沫、风雨同舟，用真诚、善良和孝心，诠释着最美家庭的深刻内涵。

家风家训：勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

高颖家庭

通州区新华东街



高颖的家庭是典型的祖孙三代四口之家。2005年，结婚后三年，由于怀孕需要更好的照顾，高颖一家开始和公婆一起居住至。孩子出生后，给这个家庭带来了更多欢乐。

2013年，公公不幸因为肺癌永远离开了，为了不让婆婆感觉到孤独，原本想等孩子上小学后就搬回去居住的高颖选择照顾婆婆，一起生活。

每年寒暑假，高颖都会选择一些适合老人的地方去旅游，如厦门、北海。婆婆原来是技工学校的老师，孩子上小学后，平时孩子的数学、语文都由她耐心进行辅导。婆媳关系是家庭生活的一大难题，但在这个家庭，婆媳二人却从来都没有红过脸、吵过架，有的是相互关心和关爱。夫妻和睦是家庭幸福、和谐的基础，宽容谦让是两人的相处之道。工作中，夫妻二人都在一个单位上班，这也让他们能够在业务上互相体谅，相互支持，取长补短。回到家，日常琐事也积极沟通，家务劳动分工明确，各负其责。在女儿的教育上，夫妻二人更看重德育，鼓励孩子多看一些积极向上的书籍，经常带孩子去博物馆、公园、电影院，了解社会自然、文化科技方面的知识，教育女儿在公共场所要自觉遵守公共道德，帮助女儿树立爱心和正义感。

牵手相伴十四个春夏秋冬，相濡以沫、风雨同舟，这样一个家庭用真诚、善良和孝心换来了家庭的美满、幸福，诠释着最美家庭的深刻内涵。

家风家训：少时饱经磨砺、老来不畏风霜、需把勤来补拙、莫将懒去学愚。

刘月珊家庭

通州区北苑街道后南仓社区



在国家税务总局通州区税务局，有一位女强人，她用对岗位的热爱，成就了业务能力上的好口碑。在后南仓小区，有一个温馨的四口之家，一家三代其乐融融。她就是刘月珊。

业精于勤。刘月珊在国家税务总局通州区税务局工作。自参加工作以来，脚踏实地默默奉献成为她的座右铭。

奋斗在税收工作最基层，刘月珊以“做一流服务，创一流业绩、带一流队伍”为目标，创新服务理念和形式，精心打造出了北京市首家“云税体验中心”，提供一站式、体验式办税服务，打造了通州税务工作新亮点，受到纳税人好评和肯定。

国税、地税机构合并后，刘月珊又全身心投入新组建的潞源税务所，为潞城镇和副中心行政办公区服务。爱人徐春辉是单位里的业务骨干。工作上两人互帮互助，经常一起讨论学习。生活上互敬互爱，特别是工作繁忙时，爱人更多承担了照顾老人和孩子的重任。

婆婆赵顺彬是位和蔼的老者，对孩子们很体贴，对邻里也很友爱，作为楼门长的她经常参与沪公益活动。身教胜于言传。有父母的榜样在先，女儿在学习上也非常努力，从潞河中学考入首都师范大学中文系，向着自己的教师梦又迈进了一步。在孝老爱亲上，女儿也是无微不至。奶奶爱做丝网花，女儿就帮着网购材料。加班不能给老人打电话，女儿也会细心提醒，或者帮着同长辈聊天。努力工作，更能传播正能量、传递爱给身边人。

家风家训：爱岗敬业、互敬互爱、宽厚待人。

白皎家庭

西城区广内街道康乐里社区



白皎在北京市妇联权益部工作，她有一个幸福的四口之家——爱人和一双可爱的儿女。一家人遵纪守法、互敬互爱、积极进取、热爱生活、乐于助人、家庭和睦、邻里和谐。

白皎和爱人都是新北京人，来自相同的地方，有着相似的生活经历，生活中互相照顾、互相信任、互相支持。在家里时常交流思想，互相取长补短，遇到困难互相开导，意见不一致时，总是能够用理智的态度去沟通。

2016年儿子降生，白皎家成为了积极响应国家政策的二孩家庭。他们非常关注孩子的教育，他们言传身教，不断提升自我，努力为孩子树立良好的学习榜样，使孩子懂得诚实守信、孝敬老人、与他人和谐相处。

俩人平日忙于工作，家中各种琐碎家务、接送孩子等诸多事宜，都是父母在打理分担；他们也时刻关心老人健康，主动分担其忧愁，充分理解他们。家庭成员之间彼此互相宽容体谅，家庭生活中处处以礼相待，共同营造和谐愉快的家庭氛围。

白皎夫妇不光对自己家人关心、关爱，和邻居们也和睦相处，对邻居热心帮助，真诚希望通过自己的微薄之力为创造美丽和谐社会贡献自己的一份力量。

家风家训：爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

吴战旗家庭

朝阳区东风地区石佛营西里社区



吴战旗从事教育工作，退休后，参加志愿者服务队，在社区带头服务身边群众，是西悦社区志愿服务队里的“志愿服务大忙人”。

吴老师无论走到哪里他身边总携带一套理发工具，随时随地为人服务。吴老师曾代表志愿队多次接受电视台采访，他们的事迹被做成“增添正能量，共筑中国梦”的专题片在北京电视台播出。2018年9月，吴老师被东风地区办事处西悦社区授予“志愿之星”光荣称号。

吴老师活到老、学到老，思想上与时俱进，时刻不忘党的恩情，政治上关心社区内老邻居、老街坊。十年间，他订阅多份报刊，坚持每天阅读，并积极开展“老帮老，结对帮扶”活动；他积极参加老教协组织的各项学习活动，将学习感悟发表在老教协《苍松》书刊上。

吴老师志愿服务的行动得到老伴的鼎力支持，与老伴是一对老实忠厚、富有爱心的和睦夫妻，互敬互爱、互相体谅。

吴老师持之以恒、满腔热情地为群众服务，热心公益，无私奉献，努力发挥党员模范带头作用，以实际行动证明了“共产党员，永不退休”。吴老师的家庭是弘扬和谐友善的最美家庭。

家风家训：待人要诚恳、宽厚；做事要踏实、努力。

董无忌家庭

顺义区仁和镇复兴村



董无忌在银行系统工作，他和妻子、儿子与岳父、岳母共同组成了幸福的四口之家。一家人和谐友爱、互相尊重，互帮互助，幸福美满。

董无忌和爱人工作繁忙，岳父岳母就帮助他们照顾孩子，他们牺牲掉本来可以很丰富多彩的退休时光，不辞辛劳照顾他们的小家，让董无忌和爱人可以放心地在外拼搏。

古语云“家和万事兴”，一个家庭的和睦与否，关系着每个家庭成员是否幸福安康。亲人之间不仅有爱，更有无私的奉献和无尽的包容，吵吵闹闹的日子偶尔也会出现，比如老人和他们会为到底该不该喂孩子吃饭这种问题上观点不一，但大家的出发点都是为了孩子好，老人有老人心疼孩子的方式，年轻人又有自己的教育理念，所以互相理解、互相体谅，就没有什么解决不了的问题。

父母的支持让董无忌小家庭和睦美满，更加积极地投入到工作中去。

家风家训：责人之心责己，爱己之心爱人；邻睦千般好，家和万事兴。

田俊杰家庭

西集镇沙古堆村



田俊杰和老伴李淑英今年同是91岁，老两口携手走过了72年。两人有40余年两地分居，但彼此包容、互相体谅，从未因此闹过矛盾。田俊杰是大学退休教师，老伴是农民，但他很有耐心，跟老伴沟通的很好，是众人眼中的模范夫妻。。

年轻时田家经济条件不好，但李淑英喜欢他这个读书人。田俊杰毕业后留在廊坊师范学院任教，两人开始了异地生活。李淑英非常能干，不仅要下地干活挣工分养家，还要照顾婆婆和4个孩子；村里成立农业生产合作社后，她又加入合作

社并成为社长，工作家庭两不误。

田俊杰在学校白天忙着上课，晚上忙着备课、自学历史、政治等知识；只有在寒暑假才能回家，夫妻两人平时就靠书信联系。李淑英从无怨言，支持丈夫钻研学术，为中国的教育事业贡献力量。

对4个孩子，田俊杰夫妇一直告诫孩子要踏实干事、老实做人；生活中，教导孩子不要计较得失；学习上，经常告诫孩子，读书越多心胸越开阔。夫妇俩以身作则，儿女们都成人成才，家庭和睦。

田俊杰60岁退休后，又被返聘回学校，他将妻子接到了廊坊一起生活了10年。回到通州后田俊杰义务为村里的孩子们补习英语，40多个孩子挤在一间小屋里，一上就是十多年。田俊杰上课时，李淑英就在一旁陪着，帮着督促来听课的孩子们。下课后，两人共同打扫卫生。田俊杰时常感叹，“我工作中所获得的每一个荣誉，有一半是老伴的功劳。”

家风家训：注重学习与教育，互相尊敬，事事以诚相待。

王江家庭

通州区西集镇小辛庄村



在通州区西集镇小辛庄村，71岁的王江和70岁的任淑琴携手走过了52年，他们是众人眼中的模范夫妻，退休后十多年里，老两口骑着电动车跑了近16万公里，走过周边465个村庄，找到了57个农贸市场，吃过170余家饭店的菜，他们边走边分享，通过记录故乡，让大家了解通州的美好。两位老人2012年荣获通州区“文明十星户标兵家庭”，2019年荣获镇级“健康倡导型家庭”。

两位老人小时候是青梅竹马的邻居，自由恋爱结婚后，两人跟老人和兄弟姐妹们住在一起，3年后才攒够钱盖了一间不大的土房，搬出去单过。后来，王江去了企业当会计，任淑琴照顾家里。直到王江担任厂长涨了工资后，日子才渐渐好起来。

两位老人最浪漫的日子是退休后这十多年，每天两人吃过早饭，就带上一些必备用品骑车出门，逛遍了周围的村庄，他们把这称之为“故乡游”，边走边分享家乡的美好。

除了“故乡游”，儿子也会给老两口报旅游团，让他们去感受世界各地的风土人情，回来和家人分享，一家人其乐融融，幸福美满。

家风家训：孝顺热情，心怀感恩。

王令丰家庭

通州区西集镇王庄村



家住通州区西集镇王庄村，64岁的王令丰和66岁的武秀琴是众人眼中的模范夫妻，他们俩下楼梯都要挽着手，恩爱幸福。

王令丰和武秀琴是“姐弟恋”，武秀琴初中毕业后在村里干了一年活，后被村里推荐继续上高中，和王令丰成为同班同学，读书时期的两人并未有过其他想法，直到高中毕业后，两人仍保持着联系，从恋爱到结婚，两人用了8年的时间，其间就靠着一个月三四封的书信联系。

婚后，王令丰在郎府中学任教师，武秀琴进入企业成为了一名工人。武秀琴上班的工厂离家远，晚上还经常加班，因此王令丰就担起做家务活、照顾女儿饮食起居的任务。退休后，两人过起了二人世界。王令丰喜爱摆弄花草，武秀琴就跟他一起在院子里种满植物，夫妻二人喜欢旅游，长途、短途旅游都会去，旅游让他们的生活变得充实，不仅感受到了不同地方的风土人情，还结交了很多朋友。

邻里之间都是亲人，王令丰老两口热心邻里，谁家有事需要帮忙他们都主动过去搭把手，他们常教导女儿吃亏是福，多为社会做贡献。两位老人恩恩爱爱，一家人幸福美满，生活过得有滋有味。

家风家训：吃亏是福。

张连生家庭

通州区西集镇杜柳棵村



张连生和老伴苏效媛家住通州区西集镇杜柳棵村，夫妻俩是普普通通的农民，携手走过近40载，是众人眼里的模范夫妻。张连生夫妇和两个儿子一起生活，如今儿孙满堂，一家9口人组成的大家庭相互理解，和和气氛。

年轻的时候，张连生在外做水泥活，苏效媛在家边干农活边照顾70多岁的婆婆和两个儿子，夫妻俩互敬互爱日子过得和谐美满。1999年，张连生患上直肠癌，住院的两个多月里，苏效媛在

病床前放了张椅子，日夜不离地照顾。

都说婆媳关系最难处，但自从两个儿媳相继进门后，家里反倒更热闹了，家里吃的、用的，两个儿媳都是争着买；每天下班回来，就帮着婆婆一起做饭；厨房里，3个女人边做饭边聊天，欢声笑语不断。后来儿子、儿媳上班忙，张连生夫妇俩就“正式退休”在家带孩子。

两个儿子在学习、工作和为人处世方面，从没让夫妇俩操心，对父母非常孝敬。家里9口人团结友爱，跟亲戚朋友、街坊四邻也走得很近。夫妻俩的婚事就是兄弟姐妹给张罗的，一大家人住得都不远，平日里有什么好吃的都会相互送过去，尝一尝。不管谁家砌个墙、安个暖气炉，大家都会过去帮忙出主意、搭把手。逢年过节更是热闹，大家全都聚在一起过。

张连生的家热闹和美，展示了农村大家庭生活的美好。

家风家训：孝顺和气，认真做事，踏实做人。

徐燕红家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



徐燕红、张铁钢夫妇家住农展南里社区，徐燕红的父亲徐瑞今年已经90岁了，母亲去世后，她和丈夫一起静心照顾父亲已经有近二十多年。他们夫妻之间始终是互敬互爱，他们孝顺老人实际行动得到左邻右舍以及亲朋好友的赞许。

1995年，母亲由于患病多年最终离去，突如其来的变故使父亲变得郁郁寡欢，冠心病、高血压等多种疾病随之而来，日益消瘦。他们就想尽一切办法让父亲高兴，陪他聊天、散步，节假日带父亲上街。

徐燕红夫妻俩对父母非常孝顺，事事替父亲分担，时时为父亲分心。每天八小时之内，他们勤勤恳恳、兢兢业业工作，八小时之外，他们默默恪守着“事父母能竭其力”的原则，在近二十年的岁月中，无怨无悔地侍奉于父亲身旁。

父亲已是90岁的老人了，徐燕红平时想方设法给父亲做可口的饭菜。只要天晴，她都要带父亲出去晒一会太阳。外出回家，第一件事首先向父亲问个安。父亲生病住院，更是照顾得细致入微，白天做饭送饭，夜晚住在医院。她每晚和衣躺下，随叫随起。徐燕红用实际行动告诉人们：“久病床前”有孝女。

如今徐燕红有了小孙女，家里已经是四世同堂，家庭和谐，幸福美满。

家风家训：百善孝为先。

张丽华家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



在农展南里社区阳光服务队中的维修组和编织组中，张丽华、石国荣夫妇是一对夫妻志愿者，他们不论风雨寒暑，不计得失，为社区居民服务，得到了居民的赞许。

石国荣师傅原来在日企工作，退休后经常做一些维修家电、木匠等手工。后加入阳光服务队和自己爱人张丽华成立了维修小组，自己是主力，爱人打下手，每个月的20号在社区小广场上免费为居民维修小家电，服务居民。每当社区有重要活动，他们也会到

活动现场为居民维修小家电，还可以先登记，再由石师傅上门服务。

张丽华是位“编织达人”，她在阳光服务队编织组即是老师又是主力队员，每次编织组活动前，她总是事先把需要的材料准备好，工具备齐，每学一个新的作品时，她都提前将具体步骤和方法做好记录，整理出详细的笔记，好方便大家的学习。编织班的姐妹们，做出的手工艺品居民们都很喜爱。在社区商务楼宇服务站举办的爱心义卖活动中，张丽华将自己多年编织的手工艺品，无私地捐出来义卖。张丽华、石国荣夫妇热心公益、服务居民，用维修方便了邻居生活，用编织技巧丰富了老年人的晚年生活。

家风家训：与人为善，与邻为友。

陈瑞玲家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



陈瑞玲和爱人赵云生、女儿、女婿共同组成了幸福的四口之家。陈瑞玲退休后积极投身社区建设工作，在担任楼长职务的6年时间里，工作认真负责、积极主动，日常生活中注重邻里关系，待人友善、言行热情。为了协助社区开展工作，她组织号召本楼住户开展楼门文化建设，邻里遇到困难及时协调、及时解决，时刻视楼门管理为己任，时刻以社区建设为中心，起到了模范表率作用。

陈瑞玲一家人和谐美满，家风端正，家教严格，全家上下都能做到孝敬长辈，尊老爱幼。在日常生活中，全家人都积极参加社区组织的各项活动，为社区工作开展做出了贡献。

家风家训：勤为本，德为先，和为贵，学在前。

雷秀云家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



53岁的雷秀云在北京钟表仪器总公司退休后，积极参加社区工作，为社会发挥余热，热心邻里，受到了社区居民的好评。

雷秀云同志是农展南里18号楼最美家庭的一员，她的先生邵连生是一名公务员，每天工作非常繁忙，女儿在外企工作，一家人事业上兢兢业业，充满了正能量。

雷秀云自己的小家庭美满和睦，对双方的父母，兄弟姐妹也都孝亲和睦，大家庭的关系非常好，曾多次被评为“小孝星”。一家人经常相聚，互相鼓励为社会多做贡献。

多年来，雷秀云积极参加社区的低碳环保活动，如捡垃圾，担任模特宣传员、维稳志愿者等等。她还积极参加社区文化活动，是腰鼓队和广场舞队的优秀队员。无论参加什么活动。她都能把最好的一面奉献给大家，社区的居民都非常喜欢她，说：“雷子就是阳光，是我们学习的榜样。”

家风家训：家庭和谐；多做一点公益事业，互相帮助，遵纪守法，热爱祖国。

冯冬英家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



55岁的冯冬英是一名党员，在社区里担任副楼长。冯冬英为人正直热心，社区工作平凡琐碎辛苦，她同时承担着宣传低碳环保、社区维稳、夕阳乐爱心队队员等工作，她从来不叫苦不叫累，耐心细心把工作做好。

社区里，哪里有困难，哪里有脏累活，就有冯冬英瘦小的身影。她能干肯干，不怕脏，不怕累，是负责的居民楼居民们最可靠的支柱，社区居民对她赞不绝口。

冯冬英工作有凝聚力能号召大家劲头往一处使。虽然她的身体不太好，但楼院发生什么事，她总是冲在前面，先处理大家的事，把自己的事放在最后。

她一家三口人都是党员，家人间相互理解，给予了她很大的支持。冯冬英的爱人在建工集团从事建筑工作，女儿是一名独当一面的翻译工作者，夫妻感情深厚，一家三口团结互助，积极向上。

作为社区工作者冯冬英充满了正能量，她是基层工作者的榜样，用自己的行动诠释着最美家庭。

家风家训：多做善事，事业为重，淡泊名利，善待邻里。

李淑琴家庭

朝阳区麦子店街道农展南里



李淑琴是北京159中退休教师，她的老伴郭辅林也是人民教师，与儿子、儿媳和七岁的小孙子，共同组成了普通而幸福的五口之家。一家人在农展南里居住已了30年，夫妻俩已年过七旬，一辈子勤勤恳恳教书育人，一家虽没有大富大贵，但相敬如宾、和谐幸福。

李淑琴夫妇都是教师，对子女教育非常严格，李淑琴常常告诫自己和家人，为人处世一定要正直，善良，向上。在家庭生活中，要求儿子、儿媳一定要和睦、互相体谅，只有“家和才有家兴”。

李淑琴退休后积极参加社区的各项公益活动，力所能及地为社区建设做着贡献，她担任着楼委会的工作，积极参加社区低碳环保宣传工作，承担党员义务岗工作。在与邻里群众的关系中，她不计个人得失，以诚相待，与邻居相处融洽。

李淑琴家庭温馨和谐，老人们能为子女解忧，子女们也事事关心体贴老人，让老人安心舒心的生活，是一个温馨的幸福之家。

家风家训：家和才有家兴。

刘玉英家庭

朝阳区麦子店街道农南社区



刘玉英家住朝阳区农展南里，她和老伴郭德森都是老共产党员，退休后积极参与社区工作，无私奉献、发挥余热，得到了社区居民的好评。

刘玉英 2004 年退休后，近 15 年来一直热心于社区公益事业，是一名热心的志愿者，无论是楼宇党建工作还是支部工作，社区文体活动，她都热心参与，她积极向上、乐观阳光，带动了很多社区工作者和居民参与活动。刘玉英的老伴也对她的工作积极支持，两人在社区工作中继续发挥着老党员艰苦奋斗、模范带头的作用。

刘玉英老伴郭德森 2005 年查出肿瘤，做了大手术，康复后继续参与社区工作，老两口都有共同的目标，为实现中国梦，发挥余热，不忘初心，永远前行。

家风家训：弘扬家庭美德，健康环保，热心公益，情系国防，不忘初心，永远前行。

郝力家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



65 岁的郝力是麦子店街道农展南里社区的一名普通居民。她为人乐观、乐于助人。在社区，她是好邻居，在家是好妻子、好母亲。多年来，她将事业和家庭完美融合，构建了和谐美满的家庭。

郝力与丈夫王汉民都是插队知青，两人回城后结婚，1990 年回到北京。一直以来，郝力与丈夫相濡以沫、互敬互爱，把家中大小事打理得有模有样、井井有条。

郝力在退休后，担任了社区居民党支部书记和楼长，她坚持无私为公、辛勤工作，为社区稳定发展和邻里和谐相处做出了积极的贡献。丈夫王汉民更是全力支持妻子在社区工作。2002 年，郝力的儿子王林与儿媳李静结婚，两人都是各自单位的业务骨干，在家更是孝敬长辈。他们二人于 2007 年产下一女，一家人其乐融融，亲密无间，组成了三代五口人的幸福家庭。

生活中，郝力全家人勤俭节约，身体力行地维护公共生活秩序，维护社区环境，与邻里关系和睦。郝力一家人互敬互助、相互关爱支持，全家人一起努力创造了美好家庭。

家风家训：凡事多想自己的不足，多替别人着想。

张丽明家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



张丽明和爱人仇健是朝阳区农展南里社区的普通居民，一家人和和美，幸福美满。

张丽明是一名社区环保志愿者，积极参与社区绿色低碳宣传工作，自己在家也主动提倡节约、绿色生活。在家中，爱人工作繁忙，她多年来承担起了教育孩子的责任，她教育孩子要懂得孝敬老人，对人要有礼貌，在学校要尊敬老师，在家里要尊敬长辈。

现在孩子长大了，成家了自己过，但经常回来看望他们，有时张丽明老人身体不舒服，爱人上班远，她就给孩子打电话，儿子很快就回来带她去医院，儿媳知道了也和她的妈妈也一起过来看望她。前几年张丽明大哥突发心梗走了，大嫂是类风湿关节炎站不起来，她经常去看望大嫂，帮她购买日常生活用品，买菜做家务，和她说话，有事一打电话就过去帮忙。

张丽明一家人温馨和睦、互敬互助，幸福美满。

家风家训：友善亲朋，谦恭礼让。

崔桂华家庭

朝阳区麦子店街道农展南里社区



崔桂华、郑宗道老两口家住农展南里社区，退休后热心公益，积极参与社区工作，得到了社区邻里的好评。崔桂华夫妇互敬互爱，其下有儿子、儿媳和孙子，建立起了一个和谐美满的家庭。

老伴郑宗道是一名老党员，1999 年退休后来到农展南里社区，他热心社区工作和公益，曾任农南社区 17 号楼楼长、第四维稳大队队长、居民常务代表、是农南社区党员义务岗的创始人之一，党员义务岗曾多次评为街道先进集体，被评为朝阳区优秀志愿者，为农南社区的建设做出了突出贡献。

崔桂华也是一名 40 多年党龄的老党员，退休后在老伴支持下成为社区的志愿者。她担任着农展南里社区居民常务代表、议事会

代表，还是社区 17 号楼副楼长、低碳环保服务队队长、腰鼓队队长、社区妇联副主任、维稳协调委员等。

尽管家中老伴体弱多病需要照顾，她克服困难坚持积极参加公益活动，仅 2013 年就参加公益活动 1255 小时。崔桂华还为小区的平安建设献计出力，积极参加社区组织的特殊时期的治安、交通值班，治安巡逻值班，随叫随到。深入居民调查研究，把居民心中最想说的话，最想解决的问题都一一记在心中，连续三年参加了麦子店街道举办的“问政”。经过她的努力，居民提出的问题多数得到了落实，深受居民的肯定和赞许。

家风家训：老老实实做人，勤勤恳恳做事。

王少波家庭

北京市海淀区花园路街道金尚嘉园社区



王少波在北京大学第三医院骨科担任主任医师，他工作非常繁忙，每年诊疗患者高达 6000 余人、手术 700 余台，经常参加国内外学术活动、去全国各地会诊，在多个学术组织任职。同时担任北京市朝阳区政协委员及朝阳区卫计委特约监督员。妻子也在北医三院工作，工作繁忙，夫妻二人在工作中心怀大爱医者仁心，尽心尽力救治患者，在家里爱护家庭成员、关爱老人，家庭氛围和谐向上、充满温暖。

王少波和 87 岁的母亲、80 岁的岳父岳母一起生活，下有 10 岁的儿子，夫妻俩感情和谐、互帮互助，在家里团结一心，结婚 12 年婆媳没有红过脸吵过架。婆婆晚年需要人陪伴，他们有好吃的好喝的都先给老人送去。

师恩难忘，王少波坚持每年陪伴师母给导师清明节祭扫，同时关心师母健康和生活的。他们认真培养下一代，让他们从小建立正确的价值观、世界观，让孩子认识到自己来到这个世界的责任，努力学习、将来能够成为国家的栋梁。儿子性格开朗、乐于助人、学习努力，在 2016 和 2018 年两次获得北京市机器人比赛一等奖。

王少波夫妻俩淡薄宁静、以救死扶伤为己任，用真心，爱心对待每一位患者，用行动诠释着最美家庭。

家风家训：堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳工作。