

“最美家庭”的美好故事

新华社记者 黄玥

家庭是社会的细胞。家庭文明和谐，关乎家庭成员福祉，也关乎社会文明进步。

中央宣传部、全国妇联日前向全社会公开发布了10户2022年“最美家庭”先进事迹，展现“最美家庭”的文明风采。

用奉献精神书写“最美”

防火瞭望员刘军和王娟住在河北塞罕坝机械林场深处的“望海楼”，他们白天每15分钟要通报一次林区火情，重点时期夜间每1小时通报一次。常年与森林为伴，与寂寞为伍，默默无闻地担当着“绿色守护者”。

从防火检查站护林员到瞭望员，前后20多年，这对夫妇战胜孤寂艰难的生活环境，在家门口创新创业。村里许多家庭深受影响，思想观念和精神面貌焕然一新。

开疆拓土的建设者秦亮和“千年之城”的设计师田会静是一对模范夫妻。

“放心去吧，后方有我”是彼此的温暖告白。

作为中交天航局的高级工程师，秦亮常年奋斗在国家重点工程一线。和秦亮在同一单位，深知一个个工程项目之于国家发展的重要性，田会静无条件地支持秦亮。后来，当田会静参与雄安新区建设的工作中，秦亮也对她说：“放心去吧，后方有我，就像当初你支持我那样。”

用践行诠释“最美”

倪伯苍年逾七旬，依然身兼数职，无私为民。他每天巡查走访，用脚步丈量江苏省启东市海复镇庙基村第一网格的街道、学校等，当好义务法治宣传员、社会矛盾调解员和妇女儿童守护员。老伴陈玉兰是他的得力助手，“银发夫妻档”调解员齐上阵，进千家门，解百家难。

倪伯苍的手机号是“村里的110”，他的家是迷你版村委会。10年来，倪伯苍记录约80万字“民情日记”，成功调解矛盾纠纷1000多件。“为了家和谐幸福，我愿意做一颗为人民服务的螺丝钉。”倪伯苍说。

马学仁是宁夏石嘴山市惠农区礼和乡银河村党支部书记，妻子张金芳是该村村民。推崇以最简朴的规模操办丧事，坚持女儿出嫁“零彩礼”……夫妻两人带头移风易俗，在他们的影响下，村里形成了婚事新办、丧事简办、文明理事的社会新风尚。

汉族、回族、维吾尔族、柯尔克孜族、塔吉克族……新疆生产建设兵团第十二师西山农牧场二连职工勉莉莎的家庭，是一个温暖幸福的“石榴籽”之家。

勉莉莎的婆婆阿依古丽·阿里木一心想着为国家和社会做一些力所能及的事情。2018年她加入拥军志愿者团队，结识了自己的军人“儿子”及一群可爱的战士。她每次去看望“儿子”时也给他们战士带上礼物，送去关心，大家亲切地称她“古丽妈妈”。

在阿依古丽·阿里木的鼓励和带动下，勉莉莎一家8人都走上了助学帮扶、助老助残等志愿服务道路。

用传承兑现“最美”

八旬高龄的乔安山是雷锋生前的战友，一辈子不忘践行雷锋精神。妻子张淑芹则笑着说“做他的学雷锋秘书”。20多年前，电影《离开雷锋的日子》上映，乔安山一下子出了名。他把雷锋精神作为家风来传承，两个儿子结婚的新婚礼物是《雷锋日记》；1997年，两个儿子相继下岗，乔安山鼓励孩子们自谋职业，“雷锋精神就是咱们的家风，‘雷家人’不能让人指脊梁骨”……

乔安山一家三代组成了家庭版的“雷锋班”，他们用实际行动传承雷锋精神。孙女乔婷娟说，雷锋一直活在每家每个人的心里，雷锋精神每时每刻都在影响着一家人。

一件背心穿了36年，一本《现代汉语词典》用了50年；一块20世纪80年代买的小黑板用了三代人……湖北襄阳市退休干部蔡学岭家庭勤俭家风代代相传。

家风是最好的老师，蔡学岭言传身教，在家在外吃饭都“光盘”，常提醒一家人要牢记粮食为天、粮以俭为先。

13岁的外孙习吉樊说，外公教一家人从不剩饭、人走关灯等小事做起，我也带动同学做到草稿纸写满了再扔这样的小事。

江来往生前是内蒙古通辽市扎鲁特旗委第一巡察组组长。他清贫如水，一家人租住租房，日子也过得充满生机；他深情似海，解决群众难题，把他们的小事当成自己的大事。

2020年5月，江来往牺牲在工作岗位上，妻子韩天丽把他的骨灰撒在罕山脚下，希望他永远守护着千万家庭的美满和幸福。

顾旭昌今年46岁，家住云南省鲁甸县茨院回族乡葫芦口村。顾旭昌的大家庭五代同堂，共90多人。从组织家庭年会到评选优秀家人，从成立家庭基金到开设阅览室……顾旭昌家庭爱党爱国、奋勇争先、团结和谐、孝亲敬老的良好家风薪火相传。

“最美家庭”，美在对基本道德的坚守，对向上向善的追求，对亲人他人的关爱。家家户户追求“最美”、追求幸福，必将推动社会文明不断进步。



近日，在福建医科大学附属第一医院病房，王林慧帮病床上的母亲翻身。在福州一个老旧小区一楼约20平方米的出租屋内，19岁女孩王林慧照顾母亲安静入睡后，又埋头翻阅起护理学专升本教材。王林慧一周岁时，母亲因患类风湿性关节炎瘫痪在床，后来父亲也因生活压力欠病不愈。初中一年级开始，王林慧就独自带着母亲边上学边悉心照料。今年7月，她即将从福建卫生职业技术学院护理专业大专毕业，并通过考试及实习与福建医科大学附属第一医院达成就业意向从事护士工作。从学会拼音开始，每年母亲节王林慧都会偷偷准备好贺卡，给妈妈一个惊喜。学校宿舍、养老院、出租屋……这些年，她们搬了很多次“家”，但这些贺卡母亲总舍不得丢掉。“今年母亲节，我准备的礼物是一张刻着母亲形象的叶子。”王林慧说，世界上每片叶子都是独特的，母亲就像这些叶子，也是唯一不可替代的。一路走来，王林慧得到不少爱心人士的帮助，她也积极参加公益活动回报社会。“前些日子，我还参加了学校组织的抗疫志愿服务活动，成为一名‘大白’。”王林慧笑着展示手机里的照片说。看着女儿进进出出准备晚餐的身影，母亲林细碧说：“女儿就是我的小棉袄，有她在身边，心里才踏实。”

新华社记者 姜克红 摄

疫情期间如何提高自身心理免疫力

目前，新冠肺炎疫情仍在全球肆虐，部分人群的心理受到冲击，产生不良情绪。在积极抗“疫”的同时，心理防“疫”不容忽视。面对新冠肺炎疫情，我们该如何提高自身心理免疫力呢？近日，记者采访了北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰。

“人的心理活动通常分为情绪、行为和思维三部分。心理出现问题时也会表现在这三个方面。”黄薛冰介绍，情绪异常是心理问题最初的表现。疫情之下，除抑郁、焦虑等情绪外，愤怒情绪也十分常见。愤怒情绪有两种表现方式，一种是对外攻击，另外一种是对内攻击。对外攻击表现为容易抱怨、生气以及与人交往时容易出现语言暴力等。对内攻击则表现为过度自责、自卑等。

黄薛冰表示，心理问题对行为的影响表现在两个方面，一方面是因无事可做而表现出烦躁不安、焦虑。另一方面，有些人通过大量进食、饮酒、吸烟等成瘾行为，来缓解因无事可做而产生的烦躁、焦虑。

“心理问题也会影响人的思维活动，思维活动又称认知活动。当长时间处于隔离或无法从事创造性活动时，人容易对生活产生不安全感。此时，认知活动也会受影响，如出现注意力不集中、记忆力减退、思维反刍等。”黄薛冰说。疫情期间，我们该如何提高自身心理免疫力呢？黄薛冰建议，树立目标。有生活目标会给人带来确定感、安全感，可以避免空虚和无事事事。适度开展活动，合理宣泄情绪。在活动受限的情况下，安排一些可以让自己感觉平静、专注、愉悦的活动，如阅读书籍、写日记、做手工等，使自己从负面的情绪体验中脱离出来。如出现无法自行缓解的心理问题，可以拨打心理援助热线，向专业人员寻求帮助。

(摘自《人民网》)

百岁床前有孝婿

韩延平

在桃城区大葛村，有一位101岁的老人，名字叫常大春。老人1995年患脑梗，失去了行走能力，吃喝拉撒全在床上。2018年的夏天，老人的病情加重，无法与人交流。尽管这样，作为女婿的孙广标和女儿孙玉珍一如既往地细心照料着……

伺候病人，可不是件容易的事情。人们常说：百日床前无孝子。病床前的一天两天都好说，甚至一年半载也不是什么很难的事情，但是，孙广标作为女婿作为“主角”，一心一意照料老岳母，风风雨雨二十多年，从没一句怨言。直到今天，老人身上没有一点褥疮。孙广标的善举，受到了大家的尊敬和赞扬！

孙广标和妻子孙玉珍都是大葛村人。孙广标今年64岁，孙玉珍比他小一岁。孙玉珍的父亲在她十几岁就去世了，上面有一位大她十几岁的姐姐在外地，家中只有她和母亲相依为命。当初，介绍人提及这门亲事时，孙玉珍还没说什么，她的母亲却“丈母娘看女婿，越看越喜欢”满口应承下来。同在一个村，母亲可以说是看着孙广标长大的，她感觉这孩子虽相貌平平，但是懂事善良，心灵手巧，乐于助人，是一个值得托付的人。就这样，孙广标和孙玉珍两人喜结良缘，第二年生了一个宝贝闺女。有了孩子后，孙广标便搬到岳母家和岳母一起生活，一家四口其乐融融，幸福美满。

1995年的一天，老人突然出现脑梗，虽经过一段时间的治疗，但依然不能独立行走。孙广标一家本来平静的生活被打乱了。孙广标每次一下班，便急急忙忙回家照顾老人。起初老人对自己的病情不适应，还经常发脾气。为了哄老人开心，更怕老人在屋里寂寞愁闷，孙广标给她买了一台看戏机，每天上班前就打开，让她看戏解闷。还自己动手给老人改制了三轮车，车上铺上厚厚的垫子，能躺能坐，一有时间就把老人推出家门转转。

孙广标退休以后，更是全身心地照顾老人。随着老人年龄的增大，慢慢地，一点也不能自理了。孙广标就每次做好饭后一口一口地喂，老人的吃喝拉撒都是孙广标护理。孙广标晚上没有睡过囫圄觉，也从没嫌弃过脏臭。孙广标还自学针灸按摩，给老人按摩活动身体。又怕老人肠胃吸收不好会造成营养不良，不但从营养膳食书籍中学习，还从手机上查找相关的视频和教程，确保老人吃得健康。孙广标因此练就了一手好厨艺。

孙广标对岳母的孝心真心，感动了周围的乡亲。2020年，被大葛村村委会表彰为“孝心爱亲”先进人物。虽然孙广标做的并不是什么惊天动地鬼神的大事，但是平凡之中见真情，近三十年如一日，用耐心、细心、爱心照料老岳母，让人感动，弥足珍贵！

生活因你而精彩

种子堇

因为世界孤独症日这个特殊的日子，我对四月有了期盼。说来话长，因为这一天的一切和我儿子息息相关。

21年前，经过辗转几家医院的诊断，我三岁的儿子阳阳被确诊疑似孤独症。医生说原因不明，没有药物可治疗，只有干预训练才能缓解孩子的症状。孩子平日里不爱说话，喜欢一切转的玩具，叫名字不答应，爱着急……

干预两个字看似简单，做起来没那么容易。那时候挣的工资除了生活所需，剩下的几乎都买了和儿子有关的培训资料。我们带孩子去外地参加培训，起初孩子不适应，每天哭闹要回家，我们咬牙坚持了下来。当时我和孩子爸爸从事倒班的工作，我陪孩子，他回来上班，他下班后连夜坐绿皮火车换我回来上班。那一年我俩的火车票存了一纸盒，大约四千多块钱。为了我们能陪孩子去训练，同事们打乱了自己的休息时间，我有时连续上几天班，就为了第二天能用心带孩子康复。

所有心智障碍孩子的父母有一个共同的心愿，希望自己比孩子多活一天，不想给社会给家人添麻烦。普通孩子教一遍就会的数字和字母，我的孩子就得教上数百遍还不一定明白。1-5几个数字，从实物到图片，从图片到数字，每天反反复复地教，用了半年的时间终于学会了。孩子的每一次突破都会令我激动不已。普通孩子的学习就像坐缆车，一坐上很快到山顶，他们则像徒步爬山路，曲折折，历经艰辛，到了山顶的快乐却也无与伦比。

在陪伴孩子成长的过程中，我感触颇深。我的儿子可能在今生不能完全靠自己挣到一分钱，但是他能有规律地、越来越独立地生活，还能帮父母分担家务。他的认真、纯真、善良给我带来了鼓舞，让我切身感受到了，有个不一样的儿子，真好！我们志同道合的家长有个小小的组织，大家抱团取暖，互相分担，每周末的快乐营活动吸引了大量的志愿者参加。

有个心智障碍的孩子，也许是我一辈子的痛，但事实上我现在过得很快活，因为他已经学得许多技能：自己能独立乘公交车，中午擀好面条，暖水瓶装着给灌满，亲手制作的手工艺品又有人下单了……每天我骑车上班，春夏秋冬四季更替，路旁的槐树从发芽到落叶，每一天我都能从树枝上感受到生命的力量。在单位，用饱满的热情完成每一项工作，和同事们相互交流工作经验，每天都有新收获。

因为孩子，每年的4月2日前后我们都会一起为这个特殊群体发声：让爱来，让碍走。让我们一起为心智障碍者呼吁：接纳、包容、关爱、支持，让生活越来越精彩！

一张揉皱的纸条

段明轩

立夏后的第一个星期天，朝霞把橘红色的光洒在城市街道上。吃过早饭的初中生李晨阳骑着自行车，一阵风似地飞到市图书馆，去享用知识大餐。

此时，晨阳的母亲郑秀芳刷完了碗筷，准备给儿子洗衣服。正当她查看儿子兜里有什么不能泡水的东西时，掏出一小团纸，展开一看，上有两行娟秀的小字：“晨阳，我喜欢你，希望永远在一起，一辈子！慧敏。”秀芳心头一颤，儿子遇到早恋，怎么办呢？

郑秀芳上大学时就喜欢少儿教育，毕业后读了大量有关书籍，并调查分析了社会上的典型案例。儿子出生后，她注重养成教育，恰到好处地育子方法，使儿子茁壮成长。晨阳从上小学到现在初中二年级，一直是班里的学习明星、优秀学生，理所当然受到老师和同学的喜爱。正在这学习的金色年华，遇到了懵懂青涩的爱情，虽说正常，但重要的是如何处理？

郑秀芳手拿那张皱巴巴的纸条，思绪如潮：儿子把纸条揉成团，看来有所抵触，但放入兜里，是否有所期待？显而易见，儿子的心里是矛盾的。此时如果严厉批评他或把此事告知老师，必极大伤害两个孩子的心。更不能任其发展，那样会让两个孩子浪费了学习的大好光阴，削弱他们奋发向上的进取心。最好的办法是他们自行觉悟……郑秀芳再三考虑，有了主意。她把那张纸条折叠好，放在了儿子的笔盒中。

下午，晨阳打开笔盒准备写作业，一眼看到那张纸条，脸腾地一下红到耳根，心里翻江倒海起来。经过一番思想斗争，晨阳找到母亲，详细说出了事情的经过，并表明自己对那个女生也有好感。

“你打算怎么办？”郑秀芳温和地问道。

“我想和慧敏同学深谈一次，把感情先放在心灵深处，集中精力学好功课，升入好高中，考上理想的大学，毕业参加工作后，如感情还在，可以在一起。”

“你不仅清楚自己现阶段的任务，还能理性地处理遇到的问题，妈妈非常高兴！”郑秀芳脸上露出了欣慰的笑容。

第二天傍晚，晨阳兴奋冲冲回家，告诉母亲：“我对慧敏说出我的提议后，她非常赞同。我们两个是同桌，她主动提出调换座位，并信心十足地说，十年后再相约。”

晨阳说完略微停顿一下，不好意思地提出请求：“妈妈，请您为我们保管那张纸条好吗？”

“好！这张纸条是你们奋发向上的动力和美好的希望，很珍贵。”郑秀芳说完，找出一个精致的盒子，把纸条抚平，封存起来。

从此，晨阳、慧敏两人默默下苦功学习，进步神速，一年后双双考上本市重点高中。三年后又分别考入理想的大学。两名大学生毕业后，晨阳进入北京一家大银行工作，慧敏被北京市的一名牌中学聘为教师，最终两人喜结良缘。在婚宴上，郑秀芳拿出那张虽经过多次抚平，细看还有些皱巴巴的纸条，交给一对新人。当来宾知道纸条的故事后，感动得掌声四起，作为母亲的郑秀芳则喜泪满面。



有限的付出。期待无限。雄厚的实力。价值永恒。

《衡水晚报》
微信信息
订版热线
13503189058