

幸福家庭的幸福故事

家庭是社会的细胞，是国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。中华民族历来重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。为发扬光大中华民族的传统家庭美德，促进家庭和睦，为推进首都群众性精神文明创建活动，更好地动员首都职工广泛参与家庭文明建设，营造向上向善、诚信互助的社会风尚，北京市总工会女职工委员会和北京职工婚姻家庭建设协会开展了2018年北京职工“幸福家庭”评选活动。最终，100户职工家庭获得了“北京职工‘幸福家庭’”称号。近日，本报记者采访了其中的六户幸福家庭，让我们一起来听听他们的幸福故事。

冯科明家庭

工会办的集体婚礼让我走进幸福生活

□本报记者 杨琳琳

幸福秘笈： 爱和信任作基础，深度沟通是桥梁，责任义务共担当。

马上就到结婚30周年了，但冯科明依然清晰的记得结婚场景。“1989年我们参加了单位举办的集体婚礼，单位的党组织、工会、同事都送来了祝福，现场热闹极了。”说起30年前的事，冯科明似乎“返老还童”了，变回了当年的小伙子。

冯科明是北京城建设计发展集团所属的北京城建勘测设计研究院有限责任公司副总工程师和岩土专业院总工程师。面对工作，他一腔热血、用责任心攻克一个又一个难关。由于岩土工程自身的特点，无论是工程勘察、岩土工程设计及咨询、岩土工程施工及监理，都必须深入施工第一线，这样才能掌握第一手资料，生产出符合实际的产品。因此经常出差甚至出国，加班加点工作是常态，对此他从未有过任何怨言，他总说“这是一名共产党员应该做的。”面对生活，他有一份孝心，用爱温暖着家人。尽管工作忙，但是忙却不曾阻隔他对妻子、父母、儿子那无限的爱。一包糖果、一束鲜花、哪怕是一个微信红包，无时无刻表达着他对家人的爱。

在冯科明看来，夫妻就像“人”字。“男人是一撇，为家庭遮风挡雨；女人就是一捺，在背后默默支持着男人。”冯科明笑着说。总结30年的婚姻之路，冯科明认为相互信任、懂得欣赏赞美彼此、巧用节日制造浪漫、男同志多为女人着想、陪伴或一起旅行很重要、涉猎对方专业增进交流语言，这几点很重要。

于克飞家庭

学霸家庭快乐多

□本报记者 张江艳

幸福秘笈： 幸福从接纳开始

于克飞一家，是大家公认的“学霸家庭”。

男主人，于克飞，国网北京电力公司员工，高级工程师，北大光华MBA学位；女主人，张梅，继保研发部技术支持，高级工程师，清华电机系研究生毕业；独生女于子涵，迎春杯奥数竞赛一等奖、校三好，区三好，是同学口中的小“学霸”。

一家三口都是学霸，难道他们平时只是工作狂，学习狂？还真不是，熟悉于克飞一家的人，都被他们和谐、快乐的家庭氛围感染着。其实，爱学习、会生活，才是这家人的幸福日常。

于克飞先后在供电公司电费、营销、安监、运检多个岗位工作。干什么，钻什么，他先后取得电费抄核收技师，营销高级技师，电力电缆技师。尤其在最近，他在工作中研制的“配电电缆弯曲半径规尺”，被命名为“于克飞规尺”，在北京公司推广应用。

上班是工作标兵，下班后于克飞就变身家里的“大医生”。十几年前，他就开始研究“养生”。那时父亲得了糖尿病，他就研究各种治疗方案，绘制各类记录血糖、血压的表格，就连医生都夸他专业。他还研究中医穴位贴敷、按摩，老妈哪儿不舒服，按摩、拔罐、泥灸，立即到位。

爱人张梅也是业务能手，虽然有清华的招牌，她毕业后也一点没放松学习，做了十几年技术支持，随着技术不断更新，她还忙里偷闲，自学了Linux、Oracle等相关系统。她还是持家好手。工作之余，她参加了正面管教父母课堂、卓越父母专业课，在家里召开“家庭会议”增进沟通、设



工作中，冯科明经常出差，但是他每到一地都会第一时间给妻子打电话，报个平安；结束一天的工作时，只要晚上不超过10点钟，他还会跟妻子聊上几句。“简单的几个路上见闻，就能成为我们夫妻的很好话题。”

除此之外，每次出差冯科明都不忘给家人带“礼物”。冯科明的礼物很简单，就是路上碰见什么就买什么，但是这种分享却给家人带来无限乐趣。就拿前几天来说，从海南出差归来的冯科明给家人带的礼物是榴莲和芒果，结果被妻子戏称为“流氓组合”，惹得大家笑了好一会儿。

由于岳母患上了小脑萎缩，为了更好地照顾岳母，2018年，爱人决定放弃自己热爱的工作，提前享受内退政策，把岳母接到身边共同生活，如今家里有85岁的老父亲，80岁的岳母两位老人。夫妻俩把他们分别看作是“一个5岁、一个3岁的儿童”来照顾和管理，平时爱人带他们散步，下班后陪他们聊天……

冯科明深知照顾两位老人不容易，下班回到家都会主动承担一些家务，还会耐心地听妻子的唠叨。“妻子一天都在家，连个说话的人都没有，我回来就当她的‘垃圾桶’，有什么就跟我说说，让妻子放松一下。”冯科明笑着说。



立“鼓励树”鼓励发现别人的优点，把学到的知识应用到家庭中，让一家人和睦温暖、其乐融融。

在这样的家庭中，孩子也好学认真。每天放学后，于子涵都会先做作业，自己通过网络上英语课。老师教会复原三阶魔方，孩子勤学苦练，复原时间最快45秒，又自己琢磨会了二阶、异形魔方的复原方法。周末，她还坚持学习软笔书法，父亲节写的“父爱如山”，让爸爸感到了温暖的小幸福。

一家人有很多共同的爱好，比如看书。“我和爱人平时在家有空就会看喜欢的书，比如科幻类的、推理小说还有历史类等等。我们在看书，孩子自然而然地也跟着看，这种影响是潜移默化的。孩子也特别喜欢阅读，而且涉及的书籍的题材很广泛。”于克飞说，有时候还会和爱人、孩子一起讨论书里的情节，一家人在一起看书的感觉特别好。

除了看书，他们一家人还有很多生活小乐趣。于克飞说，他们一家人平时喜欢逛逛公园，参观博物馆，看看电影，听听音乐。家里的爷爷奶奶也非常会生活，他们七十多岁学会了使用智能手机，和远方的孙子、外甥女微信、视频。爷爷还自己做葡萄酒、桑椹酒，奶奶则学会了做匹萨、纳豆和酸奶。

谈起家庭幸福的秘诀，于克飞说，“幸福从接纳开始。”他认为，对家人要多理解和包容，“爱家人就要爱他们本来的样子，多看事情积极的一面，少抱怨。你快乐了，家庭其他成员自然也更快乐。”