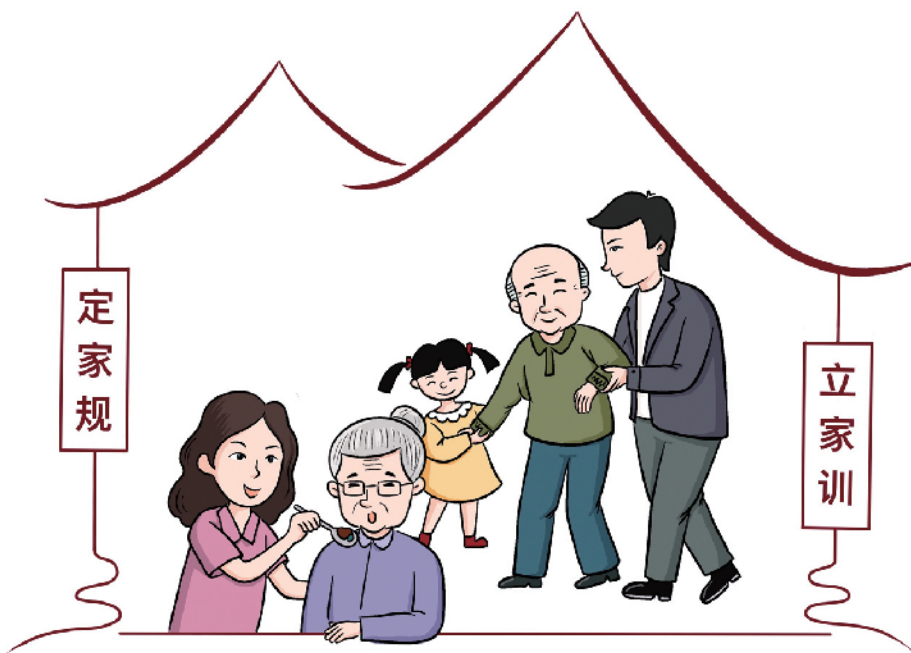


今年的5月15日是第27个“国际家庭日”。为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，落实习近平总书记关于“三个注重”的重要指示精神，深入开展家庭文明建设工作，扎实推进“培育好家风——女职工在行动”主题实践活动，根据全总女职工委员会的通知精神，北京市总工会女职工委员会在广大女职工中开展“定家规、立家训——书写家国情怀、弘扬时代新风”活动，充分发挥女职工在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用，将继续继承传统和创新深化相结合，通过树立新时代家规家训，讲好新时代家庭故事，推动社会主义核心价值观在家庭落细落小落实，以小家庭的和谐共建大社会的和谐，使家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基石。现将获奖名单及获奖作品选登于此。



定家规 立家训

——“我的家规家训故事”获奖作品选登

一等奖

1、北京广播集团有限公司 任晓楠
家规家训：

立身以孝悌为先，治家以勤俭为本。

释义：做人要将孝道和悌道放在前面，就是要孝敬父母，尊重兄长，爱护弟妹和子孙，尊敬师长；治理家庭，要讲究勤俭，不追求虚荣奢华，不铺张浪费，勤以修身，俭以养德！这样的人和家庭才能和谐、平安、长久、幸福！

2、北京市天堂河女子教育矫治所办公室科员 华玉秀

家规家训：重知识、重教育、讲孝悌

释义：重知识、重教育、讲孝悌是形成华氏家族百年家风的根本，也是需要后代人共同坚守的不变传承。好家风需要传承，老一辈的言传身教，也深深的熏陶了孩子们，新的时期他们也有了新的传承方式。

利用微信平台建立“一家人”网站。弘扬家风。孝敬父母，姐弟间互相帮助勤学上进的优良家风也深深感染了后辈人，春雨润物细无声。

百年的华氏家族，平凡的老百姓家庭，并没有闪光的家庭格言，难得的是，几代人在人生起步阶段，父母亲都让孩子们受到了良好的家庭教育，文化知识的教育，良好的家风熏陶都为他们在社会茁壮成长奠定了坚实基础。

3、北京地铁通号分公司中心项目部第2通信维护部通信工 李赛

家规家训：传承红色家风

释义：家风家训是一种经过历史积累而形成的精神尺度，是文化传承的基因。一个家庭的家风家训，决定了一家人的做事态度和处世准则。良好家风家训融入爱国价值观，子孙后辈就能耳濡目染培育出忠于国家的思想基因。

我愿用心做好这一优良家风的传承者、践行者，把每一个优秀的家风“基因”传承下去，让好家风滋润心灵、温暖家人、砥砺奋进，为构建文明社会贡献一份力量。

二等奖

1、北京燕山出版社编辑室主任 李瑞芳

家规家训：读美好的书，做美好的事

释义：“天下之本在国，国之本在家，家之本在身”，家庭是社会的基本细胞，家规家训是一个家庭良好家风形成的

重要因素。没有规矩，不成方圆，每个家庭，每个人都应该重视家规家训。

作为一个普通的中国家庭，我们家也有一些成文和不成文的家规家训，成文的有“百善孝为先”“人生在勤”“惜物惜福”“与人为善”“做事有始有终”“三省吾身”“施惠无念，受恩莫忘”“读美好的书，做美好的事”等。而在这些家规家训中，“读美好的书，做美好的事”这条是我们一家三口从实践中逐渐形成家训的，比较具有我们家的特色。

2、北京海关四级主办 田叶青

家规家训：爱国、敬业、厚德

释义：爱国——历经磨难终不悔，甘洒热血报国情。

抗日战争期间，许多有志青年自愿加入抗日的队伍，我的曾祖父当时就是一名游击队成员。在那个匮乏的年代，他们所能使用的武器也不过是一些自制的土枪还有改良过的一些农具，但他们依然十分勇敢。他们设埋伏、扯电线、安路障、毁铁路，以一切可能扰乱鬼子作战计划的方式来与鬼子周旋，同时自发组成巡逻队保护村庄安全，鬼子自然对这些游击队员恨得牙痒痒。

敬业——一心为民搞建设，创先争优跑在前。

退役后曾祖父成为西候村的村支书，那个时候正好是新中国刚刚成立，正是需要大力建设的时期。他带领领导班子充分

考察西候村的基本情况，摸底可以利用的资源，从战略角度制定建设规划。

厚德——严于律己，宽以待人。

作为一名老共产党员，曾祖父在生活中对自己和家人也是高标准严要求。他担任村支书时，时刻注重团结群众，将自己置身人民群众中去，不搞特殊化。自身相当廉洁。

3、北京市第一中西医结合医院超声科主治医师 王丽

家规家训：和

释义：家风是一个家庭多年来所形成的传统和风气，它承载着这个家庭的人生观、价值观。回想古人家风，有孟母三迁只为儿子成才；有岳母刺字只为岳飞忠孝；有包拯家训只为儿孙清廉……一代代古朴纯真的家风涤荡着一代代子孙后人，令人心生敬畏。

家庭家风的构建在我们人格塑造上起着决定性作用，家风就像一种无形的力量一直在潜移默化地影响着人们。“天下之本在国，国之本在家，家之本在身。”每个人都生活在一个家庭中，家庭家风好，这个人就会茁壮成长；家庭不重视家风建设，这个人在成长中就会走弯路。好的家风会营造一种氛围，造就一个个身心健康、有作为乃至对社会有突出贡献的人。

我家的家风没有什么与众不同，也不是独一无二，而是人人皆知的“和”。

“和”是我国传统文化的重要组成部分，是中国文化的精髓。孔子曰：“礼之用，和为贵”“君子和而不同，小人同而不和”。孟子曰：“天时不如地利，地利不如人和”。荀子曰：“知和者天下之大道也”。在我的家庭中，“和”就是“和为贵”“和衷共济”“家和万事兴”。有了它，我才能踏出一步步无比坚定的步伐，实现自己的人生理想！

三等奖

1、四季嘉诚物业服务集团北京海清物业管理有限公司办公室主任 窦连连

家规家训：

小宝宝、懂礼貌，见到长辈先问好。来了客人欢迎他，请您坐下喝杯茶。室内走路不能跑，楼下奶奶最怕吵。刷牙洗脸自己做，我的小手最灵活。勤洗澡来勤换衣，不挑衣服棒棒的。吃饭之前摆碗筷，多吃米饭和青菜。爸妈上班有些累，我给你们捶捶背。点点小事能做到，传承家规我来报。

释义：每一个家庭都有自己的家规、家训，通俗来讲就是规矩，做事的道理。比如见到长辈主动问好，主动为家里做家务，家里来了客热情招待等等。

记得小时候妈妈带我出门，见到长辈时妈妈都会为我引荐，到后来见到长辈我都会主动向他们问好，从此以后培养了我外向、乐观的性格。

小时候家里条件不好，来了客人都是在家吃饭。吃饭前搬桌子、摆椅子、摆碗筷的任务就交给了我。饭前的准备工作还算简单，客人走后收拾的工作就更多了。

记得有一次家里来了客人走后，我先帮爸妈收拾完桌子上的碗筷，父亲要我拿笤帚扫地，我拿起笤帚在摆桌子的位置扫了两下就收起来了。父亲进屋看到地面上还有一些瓜子皮问我：“你扫地了吗”，我说：“扫了”。父亲说：“做事一定要认真，不要小看扫地，没有条理，做事不认真、地面也是扫不干净的”。他拿起笤帚指着地上的瓜子皮说：“扫地时要从里往外扫，笤帚扫到东西的时候不能抬得太高，抬高会把尘土带起来，要压着笤帚扫，如果东西多就先拿簸箕撮走后扫”。父亲认真的为我讲解、给我做示范。

我的父母从一点一滴教我做事，给我讲道理，在我的脑海里这就是家规，我也会把家规传承给我的子女。

2、北京市东城区疾病预防控制中心流病科科员 李源菁

家规家训：助人为乐，崇德向善

释义：在做人方面，要带给身边的人正能量，尽自己的力量去帮助别人；在做事方面，就是要保持善良。人人向上提升即为善，先天具有的判断是非与善恶的能力即为良。做人做事要牢记：“助人为乐，崇德向善”！我时时刻刻牢记这句家规家训。

“定家规、立家训——书写家国情怀、弘扬时代新风”活动 家规家训获奖名单 (30个)

一等奖

- 胡春 北京市昌平区天通苑第二社区居委会
- 华玉秀 北京市天堂河女子教育矫治所
- 李赛 北京市地铁运营有限公司
- 任晓楠 北京广播集团有限公司
- 宋元元 中铁十六局集团第三工程有限公司

二等奖

- 蔡凤辉 北京环卫集团环卫服务有限公司
- 冯智远 北京市门头沟区档案史志馆
- 黄丽娜 中铁北京局集团秦皇岛工务段
- 李瑞芳 北京燕山出版社
- 刘维娜 中铁北京局集团唐山山货运中心
- 田相莹 北京市郊区旅游实业开发公司
- 田叶青 北京海关
- 王聪 北京首都高速公路发展有限公司
- 王丽 北京市第一中西医结合医院

王茜 北京汽车集团有限公司

三等奖

- 常洪霞 北京公共交通控股(集团)有限公司第四客运分公司
- 窦连连 北京海清物业管理有限公司
- 高燕 北京联合大学
- 韩焱云 北京市农林科学院
- 康艳云 北京市延庆区商务局
- 李源菁 北京市东城区疾病预防控制中心
- 潘宝昊 北京市通州区总工会
- 裴亚丁 北京市顺义区税务局
- 王蓓 中铁电气化局集团电气工业有限公司
- 王晓燕 北京市郊区旅游实业开发公司工会
- 韦婷 北京市怀柔区经管站
- 杨彩虹 北京振远护卫中心房山基地
- 张冰 北京市房山区卫生健康委员会
- 张亚婷 燕山石化公司物资装备中心
- 赵淑华 北京市西城区广安门外街道