



密云区第三中学教师张一与家人



首都师范大学附属密云中学郑仲兰一家人



密云二中单丽丽与丈夫双双获得“密云教育先锋个人”

“你为国守岁，我为你守家”；接过丈夫留下的重担，尽己所能照顾双方老人；双职工相互扶持，努力平衡着工作和生活；利用点滴小事教导孩子，培养孩子成长成才……密云区教育系统近日评选出38个“最美家庭”，虽然他们各自的事迹不尽相同，但他们都用爱建造了幸福的家庭港湾。来自密云教育系统的“最美家庭”美在何处？记者带您一起走进他们的家看看……

既是教书育人的“园丁”，又是家庭的“主心骨”

密云教育系统的这些“最美家庭”美在何处

□本报记者 任洁 通讯员 赵长顺

柔肩担重担之美： “你为国守岁，我为你守家”

作为一名军嫂，密云区第三中学教师张一自结婚以来就习惯了“两副重担一肩挑”，在工作中是“巾帼不让须眉”的业务能手，生活中是人人称颂的家庭“顶梁柱”，她的家庭准则是“你守卫国，我守护家，我们一起深爱我们的国家”。

张一的丈夫蔡云辉为武警北京总队军官，为了让他安心服役，张一每天像上足劲的发条一样忙里忙外，独自一人照顾年幼的孩子和体弱多病的双方老人。多少次孩子生病，她半夜一人带着孩子去医院治疗，第二天继续工作；有一次她腰疼得不能挪动，孩子吓得直哭，跑去邻居家敲门求助，好心的邻居一起帮忙把她抬到医院……事后，她也没有告诉丈夫家里发生的这些惊心一刻。

2022年，蔡云辉的父亲突发脑溢血住院，但他需要马上去执行一个重要任务，无法第一时间赶回家，正教初三年级的张一扛起照顾公公的重任。白天她在学校教书，下班后去医院细心照顾病人，没有半句怨言。

正是有了守护小家的贤内助，蔡云辉得以全身心地投入到保家卫国的事业中，先后荣立个人三等功三次，一次被武警部队评为“安全工作先进个人”，两次被武警北京总队评为“优秀干部”。同样，张一在工作中的表现也很出色。作为一名初中教师兼教研组长、班主任，她始终铭记责任，并且顾全大局，不以军嫂身份向组织要求照顾。她经常说，“家里的困难再大也是个人的事，单位的工作再小也是国家的事！”她带领本组教师共研并进，连续三年被评为“区级先进教研组”，她被评为“先进教研组长”。她关心每一个学生，因材施教，先后被评为区级“优秀学生成长导师”和区级“骨干班主任”。这对聚少离多的夫妻无愧于自己的誓言，用行动诠释着家国情怀。

孝老尊亲之美： 尽己所能照顾父母、关爱公婆

17年前，密云区果园小学教师朱

敏的丈夫因病倒在了讲台上，从此她带着女儿和父母住在一起，照顾父母、关爱公婆，成了她坚守的责任。

每逢节假日，朱敏总会带上女儿一起看望公公与婆婆，帮他们干家务、陪他们聊天。当公公与婆婆看到她们母女时，总会情不自禁地绽放笑容，得到情感安慰的他们多少减轻一些失去儿子的痛苦。十几年来，她和公公与婆婆之间没有隔阂，有的是越来越浓的亲情，一直延续到2019年公公与婆婆相继去世。

朱敏的父母已年近八旬，身体都不太好。为了减轻父母的负担，每天她早早起床做家务。母亲的膝盖一到阴天下雨就疼得厉害，她就每天晚上给母亲按摩，希望减轻母亲的疼痛。

老年人年纪大了，过节时看重团圆，又节省惯了不愿到饭店吃饭，体谅老人的朱敏就招呼姐姐一家人来家聚餐，她负责做出一桌丰盛饭菜。父母吃着顺口的饭菜，听着儿女的节日祝福，笑得合不拢嘴，让她感到无比欣慰。

在朱敏的引导下，女儿也学会孝敬老人，每周从单位回来总买些老人爱吃的小零食。

爱岗敬业之美： 夫妻相互扶持为彼此分忧

“家庭是船，事业是帆，帆儿推动船行，船儿扬起风帆。”密云二中的单丽丽是生物教师，丈夫刘庆是学校的体育教师兼校男篮队教练。任教十几年间，他们齐头并进，分别获得密云区巾帼文明标兵、党员先锋、区教育先锋、区先进导师等多个称号。

刘庆多年带队进行高强度训练，每天朝五晚八成为工作常态，近五年7次带队荣获北京市冠军，并在全国赛场上取得殊荣。单丽丽业务能力精湛，所带毕业班生物成绩优异，平均分常常位居全校乃至全区第一。

作为双职工家庭，夫妻二人对工作都很认真负责。遇上急事难事时，另一个就主动担起照顾家庭的重任。2019年，单丽丽做了一个手术，休养期间，刘庆在保证工作不掉队的前提下承担了全部家务，不善厨艺的他换

着花样给妻女补充营养；刘庆带队外出比赛时，单丽丽每天忙得脚不沾地，但即使这样，她也安慰丈夫安心比赛，不让他分心。

他们的孩子去年上一年级，放学时间正是刘庆的训练时间，单丽丽就负责接孩子放学。有几次她因为给学生答疑，接孩子时天都黑了，而且两人下班晚，经常过了19点才吃晚饭，孩子写作业时间就跟着推后。夫妻商量后决定，单丽丽接孩子后把孩子放在篮球馆，刘庆训练时孩子就在旁边写作业，单丽丽则去辅导学生；若是刘庆太忙顾不上，她就带孩子一起去办公室。

受到父母潜移默化的影响，他们的孩子刚5岁就学会为家长分忧。有一回刘庆出差期间，孩子看到妈妈不舒服，就自己洗内衣袜子、收纳衣物，还扫地，让两人特别感动。

这样的小事在他们的生活中经常发生，虽然忙碌劳累，但他们相互鼓励、帮扶，努力平衡着工作和生活，把日子过得颇有滋味。

教子有方之美： 让家庭教育成为孩子成长的沃土

“家庭是社会的重要细胞，愿每个家庭都成为孩子成长的土壤、腾飞的基地。”首都师范大学附属密云中学教师郑仲兰努力做好教师和母亲的角色，用行动为孩子做出表率，赢得孩子的敬佩和效仿。郑仲兰的父母和公婆都年事已高，身体羸弱。遇到老人生病时，她和爱人一定陪同看病、陪床、做饭、做家务，孩子看在眼里记在心里，只要周末或假期有空闲就会去看望老人，还会搀扶着老人逛公园，享人间清欢。

作为密云区级名师工作室成员、骨干教师，郑仲兰兢兢业业工作33载，没请过一次病事假，16年战斗在高三教学岗位上。她没有空接送孩子小哲（化名）上下学，就从小哲二年级起刻意培养他的独立性，教他自己坐公交回家。小哲从小喜欢萨克斯，她还教导他到家后要自觉练习乐器。

小哲上初中时有一阵子放学后总想和同学去网吧，郑仲兰知道后没有

暴躁如雷，而是想办法转移孩子爱玩的注意力，“你要不要去公园练萨克斯？”小哲起初不太情愿，但尝试后发现，每当他在夕阳余晖中吹起《回家》《茉莉花》等名曲，轻柔动听的旋律总能吸引来往游人驻足聆听，听完后纷纷赞扬“这孩子吹得真不错”，让他非常有获得感，去网吧的想法就在不知不觉中消散了。

经过勤加练习，小哲很快考过了萨克斯十级，增添了表演的底气。为参军队伍送行，在亲人婚礼上演奏……一吹就是十几页的曲子，虽然辛苦小哲却陶醉其中。

同时，从小哲上幼儿园起，郑仲兰只要周末有闲暇就带儿子去图书馆和书店看书，喜欢的话就买下来。外出旅游回到宾馆后，她也会看自带的书籍，小哲没事就跟着看，逐渐养成爱阅读的习惯。

在母亲的引导下，小哲的成绩始终名列前茅，大四毕业前成功申请到英国世界排名前列的学院读研，后成为排名前5%的优秀生保送读博。虽然他没读博士选择回国，但依然被众多单位争抢。工作后他也没放松对自己的要求，自学通过了中级经济师和商务英语高级考试。

像郑仲兰这样善于利用生活点滴培养孩子的品格，是很多“最美家庭”的共同之处。冯家峪小学教师郭春艳把低碳环保作为家庭建设的重要目标，不仅给家里选用环保节能的日用品，还从源头上减少“废品”进家门，闲置物品实现再利用。在她的教育影响下，孩子从小树立浓厚的环保意识，学会出门随手关灯、用洗菜水浇花、吃饭做到光盘……

密云区委教育工委副书记、工会主席付宝君表示，在广大教职工中开展寻找“最美家庭”活动，就是要传递见贤思齐的力量，推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。下一步，密云区要通过形式多样的家风家教主题活动，以良好家风温润密云教育好风气，为推动新时代密云教育事业高质量发展汇聚“家”力量。