

興隆 家事

赵书哲 主编

中华民族是礼仪之邦 千百年传承下来的优秀

家规 家训 家风

承载了祖祖辈辈对后代的希望与鞭策

体现了中华民族的优良传统和自强自律精神

辽宁人民出版社

序

弘扬传统文化 传播文明家风

中华民族是礼仪之邦，五千年的文化传承，深深铭刻在每个国人心中。千百年传承下来优秀家规、家训、家风不仅承载了祖祖辈辈对后代的希望与鞭策，也同样体现了中华民族的优良传统和自强自律精神。

党的十八大提出，积极培育和践行社会主义核心价值观，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善。家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。世界观人生观价值观的养成，都是以家庭教育为起点的。家规家训是前辈先贤生存智慧的结晶，是一个家庭内部的道德规范和性格特征，也是优秀传统文化薪火相传的生动载体。因此，传播和弘扬优秀家规家训家风，不仅是从源头上教育人、引导人的重要手段，而且是培养和践行社会主义核心价值观的重要阵地。“九尺之台，起于垒土”，传播和弘扬社会主义核心价值观就要抓住家庭这个社会基本单元，就是要将其融化到每家每户的家规家训家风当中。

几年来，区委区政府高度重视培育和践行社会主义核心价值观，把培育和践行社会主义核心价值观作为凝心聚力、强基固本的基础工程，融入国民教育全过程，落实到经济发展实践和社会治理中，贯穿于社会生活的各个方面，使社会主义核心价值观像空气一样无处不在、无时不有，确保了社会主义核心价值观落地生根、发扬光大，成为了激励全区人民建设实力魅力幸福新兴隆、实现升级发展新跨越的强大精神动力和智力支撑。

年初以来，区文明办以“弘扬传统文化，传播文明家风”为主题，在全区组织开展了“晒家规家训·讲我家的故事”“一封家书”

等“家”系列征集活动。活动征集到245篇作品，这些作品带着家庭气息，生活的温度，用身边事、百姓话，讲出了一系列生动感人的故事，体现了兴隆台人的精神风貌和价值追求。这次征集活动，把社会主义核心价值观演化成百姓的故事、群众的语言，生动朴实，真切简易，接地气、受欢迎，有着巨大的感染力和影响力。

这次汇集成书的优秀作品，全部来自于普通群众，是家庭培育和践行社会主义核心价值观的生动教材。宣传好这些优秀的家规家训故事，对于全区人民传承和弘扬优秀传统文化、自觉培育和践行社会主义核心价值观具有重要意义。

“为者常成，行者常至”，衷心祝愿这些好的家规家训世代传承，也希望有更多好的家规家训涌现出来，在引导人们明大德、守公德、严私德中发挥更大作用，推动社会主义核心价值观内化于心，外化于行，形成崇德向善、明德惟馨的良好社会风尚。

周恩义

目 录

序

家庭和睦 教子有方

人淡如菊

我受家规益 家规育后人

家教絮语

家规家训是我一生的无价之宝

我家的“家风”

老实做人 踏实做事

牢记谆谆教诲健康快乐成长

良好家风伴孩子一生

让爱天天住我家

我的家训家规

讲我家的故事

家规、家训的由来和成效

家 规

感恩的延续

传承家规

我家的故事

阳光不锈

我的家规家训

我家的故事

晒家规家训·讲我家故事

我的半亩方塘

我家的家规家训·我家的故事

岳 母

晒家规家训·讲我家的故事

我们的家规与家训

我的父亲

我家的家规与家训

买书、藏书、读书那些事儿

勤俭持家 孝敬老人

老屋里的人和事

一串冰糖葫芦

我妈和我们

伴我成长指引方向

家风抵万金

勤俭持家代代传

家 风

婆媳之间

平凡中的善良 点滴间的孝顺

用孝与爱撑起和睦家庭的一片蓝天

晒晒我家“春节拜年”的小故事

家书传情 爱意浓浓

一封珍藏的家书

给玉霞姐的一封信

致未来丈夫的一封信

- 给女儿的一封信
- 给父母的一封信家书
- 致我至亲至爱的父母
一封家书
- 一封寄往“天堂”的信
- 给父母的一封信
- 致父母的一封信
- 写给老年时的自己
- 写给侄女的一封信家书
- 写给女儿的一封信
- 写给天堂里的奶奶的一封信
一封家书
- 致父亲的一封信
- 致未来女婿的一封信

家庭和睦 教子有方



家规家训：

朴实 淡泊



人淡如菊

每年秋风萧瑟之时，朵朵菊花依然姿容妙曼，灿然恣肆，淡雅的清香也扑鼻而来，不愧花中君子之称。

喜欢菊花是从父亲那里因袭而来的。老人家在世时喜欢养花，尤其偏爱菊花。每年仲秋时节，他都要买来几盆，先是摆在庭院里，细心地浇水、施肥，并剪掉多余的枝叶，入冬前西风渐紧，便搬到屋子里。经他侍弄的菊花，几乎每一个骨朵都能开出硕大的花来。上世纪80年代中期，我被调到另一座城市工作，父母因住惯了老地方，加上不想给我增加拖累，没有即刻随迁。岂料1999年末，父亲被诊断出患有食道癌，以79岁高龄在省城做了手术。术后老人家的身体日渐孱弱，在我的极力劝说下，父母才搬来与我们同住。从那开始，每年深秋，我家的庭院里便增加许多姹紫嫣红的色彩，那些黄的、白的、紫的且形态各异的菊花，常常招惹得过路行人伫足观看。

有人说，菊是平民之花，是光怪陆离的世景中一幅清丽淡雅的画卷。与父亲共同生活的日子里，每临秋日，看着庭院里或含苞待放，或初露风情的菊，伴着黝黑泛湿的泥土，仪态万方，亮丽了稍带灰尘的秋日，时常想起父亲朴实淡泊的人生经历。作为一个建国前大学毕业的知识分子，他对菊花的倾情不是没有缘由的。他学的是航海专业，全国解放前夕，他的许多同学或被蒙蔽、或被裹挟去了台湾，而他却依然坚守在自己的岗位上默默地工作着。建国之初，国家百业待兴，家乡的航运事业一时显得疏淡，但他即便是失业也不做任何非分之想。后来组织上调他

到了Y市港务局，有了一展自己专业才华的机遇。在30几年的时间里，他是掌管着局内所有船只检验和维修工作的总工程师，每年冬季到上海江南造船厂维修养护船只的费用都要几百万元，而他独自住在船厂的小招待所内，吃着家常便饭，每天步行到厂区对轮船维修养护作严格的质量监督，从不吃请或搞半点变通。在接踵而来的政治运动乃至“文化大革命”中，他曾受到诸多不公正的待遇，到农村走“五·七”道路，与工人一起在码头当过装卸工，这一切，他都默默忍受着，从不做违背良知的事情。在那苦难的岁月里，我和几个妹妹也都“上山下乡”当了知青，他常在信中鼓励我们：不能灰心沮丧，要记住古人的话“行到水穷处，坐看云起时”。父亲的品性，恰如宋代才女朱淑贞对菊花的吟咏：“宁可抱香枝头老，不随黄叶舞秋风。”中国历代咏菊诗词浩如烟海，思想内容丰富，表现手法也多种多样。我唯独不能接受那位农民起义军领袖黄巢的《不第后赋菊》，四句诗中句句都带有咄咄逼人的杀气与霸气，实在有悖于千百年来菊花名列“四君子”之一所寄托的中国文人人格理想的传统。中国的读书人历来将菊当作一种人生境界，岁岁年年，相似的花，不同的人，个中滋味在心中也绽开了精神之花。菊是淡泊的，它的香气也只是丝丝缕缕的幽香并不浓烈。如同人的一生，其生命



的美丽原本无关宏旨，唯独那份平和与踏实让人感动。父亲年届60时面临离休，可当时Y市新港正面临筹建，组织上考虑他的经验和阅历正是建港的需要，与他商量是否能晚几年离休，于是他接受组织的推荐，欣然参加了建港指挥部，到离家近百里的建港工地，参与新港的设计与筹建，十几天才能回家一次，并一再婉拒组织上在工资之外给他的补贴，一干就是5年。每当闲暇里与我促膝谈心，他讲得最多的是中国古代君子的立身之道，清廉自守的为官之德，常用唐代陈子昂的名句“从官重公慎，立身贵廉明”鼓励我，要珍重自己的岗位，公正谨慎地处理好公事与私事。逢年过节，我过去的学生登门看望他，带来些地方特产，他也都记清姓名、地址，嘱咐我“老吾老以及人之老”，有机会一定要去看望一下人家的老人。当父亲体内的癌细胞转移，不得不再次实施“放疗”之时，他自知已不久于人世，但病情稍有缓和便又与我谈起凡事要顾全大局，慎思而追远……

父亲离开我已经整整7年了，静观花事正繁的菊花，呼吸着周遭幽雅清香的气息，不由想起了人淡如菊的父亲。多年来，是父亲让我读懂了菊花，菊花也让我加深了对父亲的理解。他老人家一生淡泊名利，如同一幅写意丹青，墨色有时淡得接近于无，但却恬淡而不凡庸，从容而不急趋，自如而不窘迫。正是“身寄东篱心傲霜，不与群紫竞春芳。粉蝶轻薄休沾蕊，一枕黄花夜夜香。”

（作者：王本道）

家规家训：

务实求真 乐观向上

我受家规益 家规育后人

俗话说：没有规矩不成方圆。一个家庭要想成为社会的健康细胞，就必须按照社会对家庭的要求来塑造自己的形象，用社会的道德准则来规范每个成员的行为，并提出更高的精神追求。家规家训是一个家庭在世代传承中形成的一种较为稳定的道德规范、传统习惯、为人之道、生活作风和生活方式的总和，它首先体现的是道德的力量。家风作为一种无形的力量一直在潜移默化地影响着人们。家规、家训除了有历史性、社会性之外，还具有时代性。在今天，我们用社会主义的道德准则来规范自己和家人的行为。我家提出的家规家训是：“务实求真，乐观向上。”

小时候，父母就教导我们一定要做个“务实求真，乐观向上”的好孩子。父亲总是给我和弟弟讲我们的伯父小烈士张德新的故事，让我们姐弟两人在故事中受到启迪。1945年“8·15”日本投降后，伯父被推选为儿童团长。在辽沈战役中，为了支援前线，他带领儿童团员们站岗、放哨，监视敌人活动。1948年10月20日晚，在我军撤退时，伯父为了掩护农会干部转移，不幸落在敌人手里，他在敌人威胁、利诱、严刑拷打面前，立场坚定，宁死不屈。1948年11月21日凌晨，伯父英勇就义。从此，伯父的英雄事迹很快传遍了全国。在上个世纪的70年代就有以小英雄张德新事迹为题材的长篇小说《战地红缨》等相继出版。所以，从小到大，伯父身上那种为真理为正义不怕牺牲的精神一直影响着我们，做一个正直、乐观、向上的好人一直是父母对我和弟弟的要求和

期望。

现在，我也是为人妻，为人母。如何更好地经营家庭，让孩子健康成长成了我面临的一个新课题，我们为自己小家庭定的家规家训是“务实求真，乐观向上。”

儿子今年18岁了，正在读高中三年级。儿子小时候，我经常给他讲发生在我小时候务实求真的小故事，对儿子有了潜移默化的影响。儿子刚上小学二年级时，一次期末考试正好赶上儿子出水痘三天没有去上学，但是儿子还是参加了这次年终期末考试，并且考个双百分、全班第一的好成绩。儿子高兴，我们家长也高兴。可是当儿子把考试卷纸带回家时，他自己仔细阅读了答案，发现有一个小错误，应该去掉0.5分的。儿子很不安，对我说：妈妈，我不是双百，老师判错题了，应该扣掉0.5分的，我仔细看了一下儿子的卷纸，感觉儿子说的很对，就问儿子应该怎么办呢？儿子说：“明天上学自己去找老师，让老师改过来。”第二天，儿子果真去找了班主任范老师，老师笑着表扬儿子这种求真务实的精神，并给儿子一个年终三好学生的最佳奖励。



记得去年11月，我去参加兴隆台区委宣传部组织开展的一次以“兴隆兴衰，我的责任”为主题的演讲比赛，在比赛前的那天晚上，我情绪特别低，乐观的儿子还特别为我写了一首小诗作为参赛前地鼓励：“20那年，初登舞台，才华尽显，荣誉尽揣，如今虽老，傲骨依在，明日一战，不论胜败，只求依旧，技惊高台。”在儿子地鼓励下，年过40的我好像真的找到了年轻时的自信。

慢慢地，儿子长大了，长大后的儿子更加懂得了乐观向上的生活。儿子从小学学习就好，从小学到初中三年级，可是中考时还是因为发挥失常没有考进辽河油田重点中学。说实话，对于家长这是一个遗憾，可是乐观的儿子没有受到中考失利的影响。我们选择了把儿子送到盘山县重点中学读书。对于从小在父母身边长大的儿子这是一个不小的考验，从小学到初中，我家离学校一直很近，每天中午晚上孩子都能正常放学回家，吃上我亲手做的饭菜。可是到盘山县高中读书后，首先面临的就就是生活上的不适应，8个人挤在一起的宿舍，来自城市、农村各地的同学，单纯的儿子一下子要面对很多复杂的问题，每天洗漱只有凉水，每天早上5点半就要起床，每天晚上都要去食堂排队打饭，每天都要和性格不同的陌生师生交往……。做为家长的我已经开始后悔把儿子送到异地上学的这个决定，但是乐观的儿子没有被困难击倒，他用了3个月的时间全部适应了新环境。参加了学校举办的校园歌手大赛，校园摄影作品展等等，还取得了较好的成绩。如今，儿子正在高考备战中，作为母亲，我心中更多的是对儿子的祝福，我希望陪伴儿子健康快乐成长的这句简单的家规家训能给儿子成长的记忆里留下永远抹不去的印痕。

我也希望在加快改革步伐、努力实现“中国梦”的新形势下，我们每个人都能重视家风建设。家庭建设影响着社会建设，好的家风会带动好的社会风气。所以，好家风就是一种正能量。我们要从每个家庭做起，让家家有个好家风、家家培育文明人。如此坚持下去，社会的正风正气就会发扬光大、中华民族的文明程度就会进一步提高。

（作者：兴隆街道作业社区张继红）

家规家训：

做一个有目标脚踏实地的人

家教絮语

我年少时有位朋友，一直在继母的白眼和责骂声中生活。后来他发奋读书，考上了师范学校。现在家乡的一所中心小学做校长，工作很出色。

如今，我们两个人每到一起的时候谈论更多是家教。他告诉我，很多家长都有这样的疑惑：自己的孩子并不比别人家的孩子笨，可为什么成绩就不如人家呢？同样的学校、同样的老师、同样的课本、同样的试卷，为什么别的孩子轻松拿好名次，自己的孩子却停滞不前，名次总在中下游徘徊？家长忧心孩子学习效率低耽误孩子的前程，管教孩子起早贪黑补课、见缝插针做题，陷入书山题海的迷茫之中。眼看孩子小小年纪就高度近视，稚嫩的脸上被作业压得没朝气，家长真是看在眼里急在心里。为了孩子将来考上重点大学、找个好工作，又能怎么办呢？

教育家邹怀良教授说：“很多学生感觉学习吃力，成绩不理想，归根结底是学习方法出了问题。每门课的知识体系都是固定的，每道题都有标准的答案，得出这个标准答案无非就那些固定方法，条条大路通罗马，用最简单的方法得出正确的结果，就是学习的诀窍。”家长应该配合老师为学生量身打造，把小学、初中、高中课程的知识点总结归纳出典型题、易考题、难解题，循循善诱，逐步给出破解学习问题的方法。

首先要培养孩子做一个有目标的人。“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”成功就要多努力，认准目标要认真做，只有这样才会变强；人生需要加把劲，当别人谈话时你倾听，当别人皱眉时你微笑，当别人疑

惑时你坚信，当别人休息时你学习，当别人放弃时你坚持，于是你一定会成功！

一个有目标的人在奔跑，没目标的人在徘徊，因为他不知道要去哪里。有目标的人在感恩，没目标的人在抱怨，因为他觉得全世界都欠他的。有目标的人不会睡懒觉，没目标的人总是睡不醒，因为他不知道起来要去干嘛。给人生一个梦，给梦一条路，给路一个方向，跌倒了要学会自己爬起来，



受伤了要学会自己去疗伤，生命只有走出来的精彩，没有等出来的辉煌。如果，此时感到自己很辛苦，那就告诉自己：容易走的是下坡路。坚持住，因为自己在走上坡路，走过去就会有进步！

其次，唯有脚踏实地，才能赢得属于自己的位置。在偌大的世界面前，我们是微不足道的，但很多时候，我们看不到自身的渺小，总以为自己举足轻重，总喜欢以自我为中心。地球离开谁都会照样转，太阳每天都会升起。我们只有摆正心灵的天平，走好脚下的步伐，才能赢得属于自己的位置。要相信，世界并没有错，错的永远是我们；不要去拒绝忙碌，因为它是一种充实；不要去选择沉默，因为它是一种伤害。唯有脚踏实地，才能为明天的回忆增加光彩。

只知抱怨的人，注定永远是弱者。不要去抱怨挫折，因为它是难得的人生历练。但凡成功之人，往往都要经历一段没人支持、没人帮助的岁月，而这段时光，恰恰是沉淀自我的关键阶段。犹如黎明前的黑暗，捱过去，天也就亮了。所谓千里马，不一定是跑得最快，但一定是耐力最好的。抱怨人生没有意义，必须忍耐，积蓄力量，等待时机——这样，人生才会有希望。世上没有一件工作不辛苦，即使你尽力排斥心中的不愉快，光阴也不会过得慢点。人生有顺境，也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰，也有谷底，不可能处处是谷底。人生处于顺境或

巅峰而趾高气扬，或处于逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只一味抱怨，注定永远是弱者。

或许真的是“行百里者半九十。”唐代诗人李白告诉我们，只有坚持，不停脚步，勇攀高峰，方能感受到“登高壮观天地间，大江茫茫去不还。黄云万里动风色，白波九道流雪山”之景色。

同时，要写好人生答卷。人生没有草稿，写完今天的这张就不会有同样的另一张。平常的日子，总被我们当做不值钱的“废纸”，涂抹坏了也不心疼，总以为来日方长，纸张还有很多。实际上，生活不会给我们打草稿的时间和机会，每一笔下去都无法再涂改，我们每天写下的“草稿”，都成为了人生无法更改的答卷。南京市原市长季建业在悔过书中写道：“廉洁是1，事业、功名、地位、财富、尊严都是0。廉洁出了问题，一切都等于0。”这一用血的教训得出的“政治生命公式”，值得每一名家长在进行“家教”时深思。

告诉孩子能看到别人的错误，是清；能看到自己的错误，是醒；能够承认自己的错误，是坦；能够改正自己的错误，是诚；能够发现自己的优点，是聪；能够发现别人的优点，是明；能够学习别人的优点，是



智；能够利用别人的优点，是慧。清醒、坦诚是做人之必须；聪明、智慧是做事之必须。

最后，让孩子养成读书的习惯。读书贵在消化、吸收和运用。知识是一种食粮，读书就像是吃饭；把知识吃进去不是目的，关键是吃后能消化和吸收；衡量消化吸收的能力并非胖与瘦，而是应对生存发展能力的高与低；只懂知识而不懂得运用，是大脑对知识的消化吸收不良；知识很重要，但消化吸收变成智慧更加重要。必须选好起点，勤下功夫，终得成就自己。相比起来，孔子提出治学的境界，确实能让有志于学习的人刻骨铭心。

《论语》开篇：“学而时习之，不亦说乎”，即能够感受辛勤学习温故知新之乐。学习真的是一件让人天生感到愉快的事吗？也有学者认为：“即学即悦。”等于说，一拿起书来就会感到快乐。所谓“君之不说，正坐不学”，意思就是不经历学习的过程，就无法体会学习的快乐。

孔子又说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这既是教人潜心学习，也解释了学习之乐。如此照做，一个人的修养就达到了一种境界。

（作者：夏才源）