

揚子江動態

2021年 廉政專刊

准印證號：S(2021)10000056

傳家風
促勤廉



桃源詩教
李維新書於
於

內部資料免費交流



風家傳
廉勤促

目录 CONTENTS

封面 孔融让梨

封底 书法作品选登

《扬子江劲旅》

2021年

主 办：扬州市扬子江投资发展集团有限责任公司

编委会主任：蔡余良

编委会成员（按姓氏笔划顺序）：

马广林 卫文 王平 王春 王向荣 江希琪 刘卫国
刘惠谦 余凯 沈兵 陈军 陈辉 陈国春 陈航道
汤金海 周翔 杨朝晖 徐东华 钱坤 桑自立 高亮
黄霞 崔国富 谢一为 舒向锋 蔡余良

总编：陈国春

主编：王春

责任编辑：王捷飞 邓芳园

图文校对：沈扬 金童 陈瑶 于书芹

封面作品：图库

封底作品：许建山

明礼法，
诚立身，
务实干

第三部分

39

勤俭居，
淡泊利，
常修身

第二部分

21

孝长辈，
爱幼亲，
重仁义

第一部分

03

重
仁
义

爱
幼
亲

孝
长
辈





婆婆今年70岁，在小区里的人缘非常好，谁家有个红白喜事，都喜欢找婆婆帮忙，遇到不开心的事，也喜欢找婆婆倾诉，尤其是有关婆媳关系、妯娌关系相处不好的问题，婆婆是最佳的倾诉对象。

他们喜欢找婆婆倾诉，不仅是因为婆婆是一个好脾气、热心肠的人，最主要是我们一家人，婆媳、妯娌、兄弟之间关系融洽、和睦相处、团结互助，让那些整天为了鸡毛蒜皮的事吵得不可开交人家羡慕不已。

婆婆开导别人，也总喜欢拿自家的事情现身说法，最常说的话就是：“居家过日子，一定要记住‘家和万事兴’这句话，一个人，只有家庭稳定了，才能有心思、有精力、有信心去做其他的事情。

“家和万事兴”，多么质朴却又充满哲理的一句话！家是什么？家，是我们人生的驿站，是我们生活的乐园，也是我们避风的港湾。没有和谐的家庭，哪来稳定的感情；没

有家庭的平安，哪来社会的安宁？人人都希望“万事兴”，却忽视了“家和”才是“万事兴”的基础和有力保障。

怎样才能做到“家和”，婆婆有她自己的见解：

首先，要有家庭责任感，夫妻之间要相互尊重，对父母尽到赡养义务，对孩子尽到扶养责任，对兄弟姐妹要做到相互帮助。

婆婆就是一个特别有家庭责任感的人。从小就是家里的好帮手，到谈婚论嫁的年纪，母亲突然去世，留下一贫如洗的家、老实忠厚的父亲，三个未成婚的弟弟和一个只有6岁的妹妹，原本可以嫁到城里过上幸福生活的婆婆，却选择了嫁给同村的公公，为的就是离家近，结婚后也可以照顾娘家。村里的老人舍不得她，都劝她不要往火坑里跳，因为，公公家更穷，且父母身体不好，家里还有两个未结婚的妹妹。但是，婆婆义无反顾，用她孱弱的肩膀挑起两个家庭，将两个

同样贫穷的家，团结在一起。先后帮助三个弟弟成家立业，将两个小姑子风风光光嫁到城里，像妈妈一样带大只有6岁的妹妹。她用她的实际行动诠释了“长姐如母”、“长嫂如母”的这两个词的真正含义。

时光飞逝，转眼几十年过去了，婆婆的弟弟妹妹们都已经有了第三代，他们都以婆婆为榜样，做一个有家庭责任感的人，努力经营自己的小家，将日子过得红红火火。

其次，不要太过于纠结一些小事情。要想家庭和睦，在非原则底线问题的小事上，不要过分纠结，不要总将眼光盯在一些不起眼的小事上，徒增不快。

公公是一个大大咧咧、不拘小节的人，身上有很多在婆婆看来不是很好的习惯，例如，回家后不喜欢换鞋，喜欢将外套扔在沙发上；中午吃完饭，不等消消食，就躺在沙发上睡觉；晚上喜欢睡觉前洗澡，却不等头发干就睡觉等等，但很少听到婆婆唠叨。

婆婆总是说：家，是个不讲理的地方，要学会睁一只眼闭一只眼，学会糊涂，倘若两个人谁都不愿糊涂，那么这个家庭就永无宁日了。

“家和万事兴”，常挂在婆婆嘴边的这句话，已慢慢变成我们家、舅舅、姑妈家的家风，我相信，这也是中国许许多多家庭的家

风，它饱含着我们对家人的祝福和对未来的希望！

文/ 金莹(会议中心)



我的父亲母亲

俗话说：家和万事兴。家庭成员之间相互宽容、理解、信任是一个家庭和睦的前提，在此基础上才是幸福美满的家。正所谓“随风潜入夜，润物细无声。”好的家风才能创造出好的家庭，古有《颜氏家训》、近有《曾国藩家书》……其实每个家庭都有自己的家风家训，虽然我出生在一个平凡的农村家庭，但是从小父母就教我做人做事的道理，比如：“吃亏是福”、“百善孝为先”、“诚实做人，踏实做事”……

我成长在一个幸福的四口之家，从咿咿呀呀学语的婴孩到现在的为人父母，伴随我的是父母从小到大的教诲。

我的父亲是个地道的农村人，老实憨厚，性情温和，待人和善，他的一生平淡无奇，却让我明白：吃亏是福。

我的父亲是个货车司机，一辈子都跟车打交道。有次夜班回家，正逢村里农忙，邻居喊父亲过去帮忙搬稻谷，当时父亲刚下夜班，母亲是拒绝的，加上父亲的本来就腰间盘突出，不能用重力。可是父亲却说人家难得找你帮忙，怎好拒绝。结果第二天腰就不能动了，后来辗转扬州各大医院，最后住院三个多月，花费了4万多的医药费。村上人都说邻居不好，邻居也不好意思，左打招呼，右打招呼。当时我都气得要去找人家赔偿医药费。父亲却跟我说：姑娘吃亏是福，

人家也不是故意的，要是知道这样，肯定不会喊我帮忙的。后来家里农忙，父亲不能耕地、拖秧，邻居都主动帮忙。

我的母亲是个任劳任怨的农村妇人，没读过几年书，也不懂什么大道理，但是她勤劳善良，孝顺长辈，她的一生平平凡凡，却让我明白：百善孝为先。

记得奶奶在我出生那年就中风瘫痪在床，这一躺就是二十年。起居饮食、洗澡穿衣等都需要别人照料，加上奶奶的个子比较高，又比较胖，照顾起来非常吃力，母亲就帮着照顾奶奶，小时候我也经常帮忙。虽说不是什么惊天动地的大事，但是要坚持十几年，实属不易。村上的人都笑称母亲是奶奶的闺女，而那时母亲也以干妈相称。

家风在日常生活的潜移默化中影响着孩子的心灵，塑造孩子的人格，是一种无形的教育。可以说，有什么样的家风就有什么样的孩子，我就是在父母“吃亏是福”、“百善孝为先”、“诚实做人，踏实做事”的传统、朴实的家风熏陶下成长的。其实，一路走来，父母的言传身教让我明白了许多做人的道理，让我懂得了如何取舍，我也会将这些好的品质继续传承下去，教给我的孩子。

文/ 陈方圆(国旅)

从日常琐事中见孝道

俗话说“家风是教育的基础”，有什么样的家风就会教育出什么样的孩子，古往今来，各大家族都会把家风家训作为幼儿的启蒙，因为好的家风将会影响孩子的一生。

我家的家风是孝敬父母，尊重长辈。尊老爱幼是我们中华民族的传统美德，古语云：父母在，不远游，游必有方。就是说父母在世的时候，要多陪伴父母，若非要远出，一定要告诉父母自己的行踪，在父母需要有人照顾的时候可以及时回到父母身边。

身为中国人，我们更应该把尊老爱老的传统美德传承和发扬，作为家风一代代继承下去。

这真让我想起了我的家里。父亲一直在外地工作，家里长辈一直是我的叔叔在照顾，父亲退休后，爷爷身体大不如从前，照顾爷爷奶奶的重担就落在了父亲和叔叔身上，爷爷因为年老记忆开始衰退，生病后性格也变得暴躁，需要有人时时陪在身边，所以父亲就搬过去和爷爷奶奶一起生活，照顾他们的起居，叔叔也时常帮衬着。父亲在与爷爷奶奶一起生活的这段时间里，每天带他们出去晒太阳，接触自然环境，饮食上尽量贴合他们的喜好，做他们爱吃的菜，平时一有时间就和他们拉拉家常，回忆年幼时的欢乐时光。在平时生活中一旦发现有不方便爷爷奶奶生活的地方时，他就想尽办法在家改

造，例如在卫生间墙上装把手，防止跌倒；在床头安装无线门铃，防止爷爷奶奶呼喊听不见等。这看起来稀疏平常的日常琐事，真正做起来才知道其中的不容易。

父亲和叔叔为爷爷奶奶忙前忙后的身影，我们晚辈看在眼里，学在心里。一个“孝”字，老在上，子在下，就是一代做给一代看，无需要言语，但点点滴滴都看在眼里，记在心里。

好的家风利国利民，坏的家风害人害己。好的家风非一朝一夕可以完成，需要言传身教，一代一代的继承与发展，才会让优秀的家风传承下去。



文/ 陈婕(现代物业)

父亲的军用皮带

今天是9月9日，毛主席逝世纪念日。在毛主席逝世的同一年里，我的父亲，作为一名新兵入伍，他在部队里学到的东西，根植在他的血液里形成杨家的家风，在往后的四、五十年里“受益”了一个家庭。

我的小时候，是在一个叫军大衣的“温室”里成长；哥哥们的小时候，是在军用牛皮带的“翻炒”里成长。这便是父亲的育儿之道——刚柔兼济，也是他为人处世之道。他在部队里植根于血液里的正气，便以一根“军用皮带”的形式展示于世，或无形，或有形。



百善孝为先，行胜于言

我的父亲，幼时失去亲生母亲，弱冠之年再度失去父亲，但是他并没有常存悲戚之心，并且以自己的行动教育我们。

我幼时顽劣，时常惹奶奶生气。记得一个春节前夕，我在外面捡了一个小鞭炮，回家后请奶奶给我点火，鞭炮炸在奶奶的手上，连累奶奶的手指受伤。我当时害怕极了，满心以为父亲会在吃晚饭的时候训斥我，可一夜无事。正月初一，父亲照常带我们兄

弟姐妹去奶奶家里拜年。

父亲从未因为我们的顽皮出言或出手教导过我们，但是我们必须做到父亲日常定下的规矩。一、吃饭之前，请奶奶先上桌，如果奶奶在自己的家里，需要给奶奶盛一份饭送过去；二、妈妈在田里干活，我们必须在家里帮助奶奶做力所能及的家务；三、不能让奶奶做重活，

特别是年幼的我，不管路多长，必须自己走，不能奶奶抱；四、长大工作后，逢年过节去奶奶家、外公外婆家，必须给老人带礼物；五、不可与家中长者顶嘴。等等。

以上，父亲一直默默地做了将近七十年，不言语以教人，我们一直按着父亲这根儿无形的“军用皮带”衡量自己，但凡一项没有做到，便自觉内心惶恐。正所谓：“常存仁孝心，则天下凡不可为者，皆不忍为。”父亲说：“老吾老以及人之老。不敬家中长者，又何谈敬爱他人。”

底线不可触，爱子至诚

父亲的军用皮带，是真实抽过孩子的，奶奶时常抱怨他对哥哥们太“凶残”。上世纪90年代末，在我们那个闭塞的小乡村，“四大名著”属于“禁书”行列，父亲称其为：大书。

我哥哥在上学期看“大书”被父亲发现。那一天，父亲不漏声色，晚饭后家人就各自休息。父亲却找出自己的皮带，转身去了哥哥的房间，掀开哥哥的被子，撸起皮带就抽在哥哥光溜溜的背部。第二天，奶奶质

问父亲为何那么残忍？父亲回答：就得让他长记性！

直到我上初中，父亲给我立下四条“军规”：上学期间，不准谈恋爱，不准去网吧打游戏；不准打架；不准看黄色书籍。

父亲用他在部队里的那根皮带，结结实实地给我们上了一课，“军规”不可破，底线不可触。

一位柔情铁汉父亲，大爱无言；一根可柔可硬的军用皮带，正气无形。

文/ 杨艳(扬子江置业)





家风建设从家长做起

说到家风，小的时候并没有什么概念。因为我的父母都是老实本分地地道道的农民，只是从小父母就教育我们，要尊重长辈，吃饭必须等到家里的长辈上桌了才能一块吃饭，家里来了客人，小孩子是不能上桌的，否则就是这家孩子没有规矩。农忙的时候只要大一点就会下田帮助父母一起劳动，不需要实际做什么，只是让我们体验烈日下的辛勤劳动，知道粮食粒粒皆辛苦的含义，珍惜来之不易的劳动成果，不要养成浪费粮食的习惯。同时见到村里的邻居，小孩子必须要喊人问候，人家帮助你了必须说谢谢，这些都是我们小的时候父母在耳边叨叨的最多的话语，并记得说了不要让人觉得这家小孩子有人生没人教。这也许就是我父母最朴实的教育方法，也就是我的家风，孝顺、节约、礼仪。

百善孝为先，现在我已为人母，对于儿子的教育也是从孝开始，尊重家里的长辈我以身作则，孩子在和谐的家庭生活，每天耳濡目染，也会尊重孝顺自己的长辈。现在有什么好吃的好玩的都会想到给奶奶留一份，学习之余也会陪奶奶聊聊天，奶奶生病了也会嘘寒问暖，这小小的举动都会让家里的老人格外开心，说小了老人开心家庭才会和

睦，说大了家庭和睦社会才会稳定。

勤俭节约是我们的传统美德，小时候的我在农村也吃了不少苦，更是珍惜现在的日子，大家都说男孩子要穷养，现在的生活跟我们小时候比起来，即便穷养也会比过去好百倍。孩子小时候就培养他做一些力所能及的事情，自己的玩具自己收拾，书包自己整理，房间自己打扫。吃饭不许剩饭，吃多少装多少，房间里的灯做到人走灯关，用水永远知道怎么去节约。在学校对于同学中有浪费的现象也能指正出来，对于一些家境优越的孩子也是从来不会去羡慕，所以养成不浪费不攀比的好习惯，这种勤俭节约意识将会是他一生的生活态度、价值取向，也会成为他奋进的精神力量。

都说什么样的家庭教育出什么样的孩子，其实家风的建设主要在于每个家庭的家长。家长有意识地创立自己的好家风、延续自己的好家风，使整个家庭与子女受益，而且子女们习惯于上行下效。也就是说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。我们要从自己的家庭做起，让自己家有个好家风。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。

文/俞翠英(萃园城市酒店)

徐氏训
常修心
受人恩
讲信义
习识人
贫守志
取人长
多读书
孝父母
人于世

细琢磨
少争执
铭于心
明事理
懂隐忍
达思仁
补己短
勤修习
睦手足
当自爱

修身践行代代传
心境宽和康泰来
日后莫忘涌泉报
承诺于人担当起
守礼以谦路途宽
外圆内方处世经
精益求精建树卓
不学无术事事艰
勤俭持家运道昌
积善履德福祉长

文 徐卫华（扬州商城）



家风的

传承

中华民族五千年历史中孕育了无数的优秀传统美德，其中很多传统美德是以“家风”的形象代代相传、延续至今的。如尊老爱幼、勤俭节约、谦恭孝顺、清白做人，踏实干事，这些美德通过一代又一代的言传身教，在现代社会积淀、传承和弘扬，形成一个家庭的价值共识，也形成了全民共识。

爸爸妈妈在我很小的时候就教我做人要尊敬长辈，爱护小辈。当然他们也以身作则。记得在我10岁那年暑假的时候，外婆生病了，妈妈听到这个消息后，立刻回到老家，在外婆的身边片刻不离，细心照顾着外婆，直到外婆病好后才回到家。受到了妈妈的影响，我从小就对长辈很尊敬。在外面，我会扶年迈的老奶奶过马路；在公交车上，我会为头发花白的爷爷让座；在家里，我会帮爸妈做一些力所能及的家务活。现在我已成家，我也如此教育着我的儿子，并且以实际行动感染着他，带领着他，尊老爱幼，谦恭孝顺。

父母的言传身教就是对孩子最好的教育，孝顺的家风需要每一位父母给自己的孩子做出榜样，良好的家风才能代代相传。其实父母要的真的不多，如果不能天天见面，每天只是电话的问候，足以让他们安睡一晚。平时有时间多回家看看父母，陪老人说说话。外出旅游时尽量带父母感受大自然的美好。有时，我常在想：我希望我的子女以后

如何对我。那现在，我有没有如此对待我的父母？在这个世界上，最亲近你的人，最包容你的人，最舍得花时间陪你的人，一定是父母。孝与感恩是人最基本的美德，感激父母，善待父母，体现的是人内在的品质。儿女最需要做好的一件事情，就是好好报答养育自己的父母。

踏上工作岗位后，父母每次见到我，除了关心我的生活，说得最多的就是一句话：清白做人，踏实干事，做人做事要守规矩。虽然我只是一名普通的打工者，但是我也要努力做好自己的工作，传播积极向上的正能量，力所能及的帮助需要帮助的人。家庭、学校积极倡导培育好家风，全社会共同传承弘扬“德治礼序、风清气正”的社会新风尚，让传统家规照进现实。我认为，正家风、立家规不是形式，不是做表面文章，重在用自身的实际行动带头为家为人树立清白做人、踏实干事的榜样。立家规、正家风还是一种责任担当。2008年劳动节我成家，就在这个月，汶川发生了大地震，看着新闻里播报的灾区惨状，我和老公商量后捐出了当月的工资。国家兴盛，匹夫有责，我们普通人做不了什么大事，可是我们可以经营好我们自己的小家庭，传承好家风，树立好家规。小家庭好了，何愁大家庭不强大呢！

现在，家风是人们热议的话题之一。其实，家风是一个古老话题，对家庭成员而言，

有什么样的家风，就会有怎样的处世态度。孝敬父母，关爱父母，是一个重要的生活中的家风。清白做人，踏实干事，是一个重要的工作中的家风。好的家风在人们的成

长过程中起着无法替代的作用，是某种品德和力量的源泉。就是说，做儿女的，在好的家风熏陶下，会用好的家风内容来塑造自己的行为，从而成就自己的生一世。

文/ 江秀玲(现代物业)



手工作品/凌天煦(冶春食品)



宽 儿 夫 兄 父 邻 与 宽 助 尊 宽 诚 爱 勤
容 女 妻 友 慈 里 人 厚 人 老 容 信 国 俭
待 孝 和 弟 子 和 为 仁 为 爱 朴 正 爱 节
人 顺 睦 恭 孝 睦 善 义 乐 幼 实 直 家 约

文/ 吴曙东(紫藤商务酒店)

家风蔚然 国风浩荡

家是修身之所，是治国之基，家风是中华民族传统美德的传承，是每个人立身做人的准则，更是社会和谐稳定的基石。曾国藩的“家俭则兴，人勤则健，能勤能减，永不贫贱”的传世家风，颜氏家谱中的心系天下，谭氏家族的德艺双馨，这些穿越了时间长河

的优良家风至今闪烁着耀眼的光芒。

党的十八大以来，习近平总书记多次对家庭家教家风作出重要指示，他强调“家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连。”要大力弘扬优良家风，在全社会掀起崇尚好家风、践行家庭美德新热潮。



家训家教，余韵流芳，如果一言以蔽之，家风家训即我们平时所谓的家教，无形的家风必须依赖有形的家教，才能得以流传和发扬光大。而我的家训家规是：孝敬父母，树立正念正行。

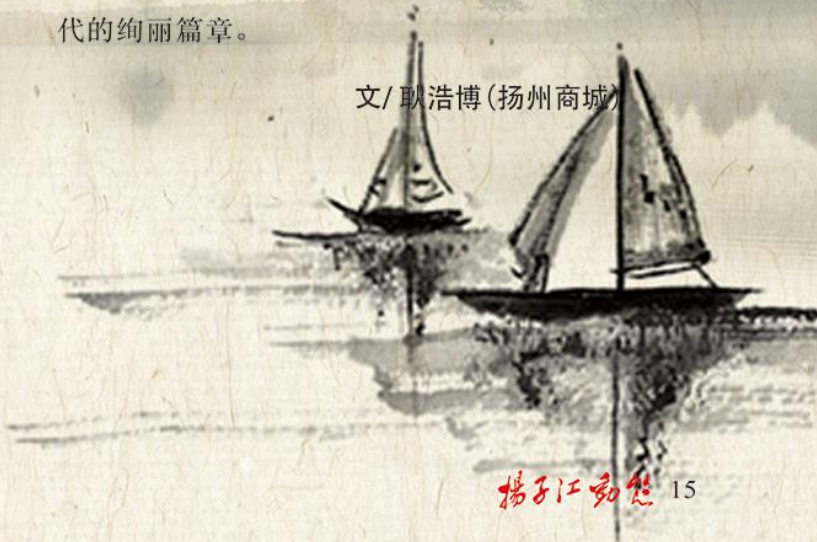
孝敬父母。每当爷爷奶奶出远门时，父亲每天都会发过去视频，后来奶奶跟我讲她都烦了，这何尝不是幸福的一种体现呢。爷爷每次说想去哪里，父亲都会答应，一次爷爷说想回几百公里外的老家看看，父亲便带着我们去追溯时光的印记，看着祖辈生活过的地方，心中有一种说不出的滋味，听着爷爷讲述家族传下来的故事、分家的过程等，更是觉得家风在于传承！现在我已经长大，可以坐下来与长辈们对饮几杯，倾听长辈者的光辉岁月，感受着长辈们的感受，这种骨子里的东西永远都不会变，现在也终于明白了父母曾经对我说“顺者为孝”真正的含义。

树立正念正行。身为消防战士的父亲，每次有出警任务时都会冲在第一条线，小时候的我不懂事，不能理解他为什么这么忙，直到在新闻中看到，四川大火，多位消防战士保家卫国壮烈牺牲。这时我才意识到我父亲的工作有多危险，甚至我从来没跟他说过一句：“您辛苦了，注意安全”。有一次，母亲

跟我讲，前几年邻居家里的煤气罐着火，父亲冲过去把煤气罐拎了出来，后来我问他当时怕不怕，他说：“别人怕，但我们不能怕”。是啊，哪有什么岁月静好，是有人在替我们负重前行。疫情期间，在接到单位的通知后，设立关卡，每日的巡逻，精神高度集中，守护着我们的安全，每次到家都是在门外将自己消毒，把衣服单独放在一个袋子里，生怕将病毒带给我们，而他似乎成为了我们和外界的通讯工具，今天情况怎么样啊，哪边哪边又封路了，今天就别出去了，他却一直在说，还是那句话，正念正行，咱们要做到问心无愧，既然选择了这个岗位，那就必须要直面岗位的职责。原来最美的逆行者一直就在我身边，一直在用行动引导着我正念正行。现在儿子已经长大，终于体会到了您对自己对他人的那一份责任，您就是我最好的榜样啊！

家风蔚然，国风浩荡，国风之本在家风，家风正则国风清！让我们共同努力，用正确的方式引导广大青少年继续发扬中华传统家庭美德，以千千万万家庭的好家风，支撑起全社会的好风气，让我们以青春之名，燃希望之火，以奋斗之青春，书写青春建功新时代的绚丽篇章。

文/ 耿浩博(扬州商城)





中国家庭最宝贵的不动产

我们中华民族素有“礼仪之邦”之称，向来重视家规家教。历史上见诸典籍的家训为后人称颂，去其糟粕，取其精华，一些家风家训中的精华融入新的道德建设中，脍炙人口是“家家之训”，形成家家之风。它首先体现的是道德的力量。注重家风建设是我国历史上众多仁人志士的立家之本。从古至今，颜之推《颜氏家训》、诸葛亮《诫子书》、周怡《勉谕儿辈》、朱子《治家格言》、《曾国藩家书》、《傅雷家书》等等都在民间广为流传，闪烁着良好家风的思想光芒。历史上的“孟母三迁”、“岳母刺字”等等，同样展现着良好的家风。“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”、“常将有日思无日，莫待无时思有时”、“莫贪意外之财，莫饮过量之酒”等教子中的古训至今为世人尊崇。好的家风不但对自己有利、对子女和家人有利，也逐步影响着大众的道德水平与社会的风气。家风就像一棵树，一棵枝叶如盖的百年大树，子子孙孙都在它的荫蔽之下。从古至今，文化家庭都讲究“家风”的传承，在泱泱数千年的华夏文明之中，随处可现，处处可寻。

在我成长的记忆中，始终有这么一句话，一直像春雨般润物细无声地静静流淌。“勤俭持家、百善孝为先”在我们家中代代流传，无论岁月如何流转，世事如何变迁，我们一直在默默地遵循着这样的传统，这就是父母的家风。

母亲常说：“百善孝为先”。从小时候记事起，我们家都是三代同堂，和爷爷奶奶生活在一起。而母亲自始至终都坚守“婆媳亲，全家和”的信条，一直幸福和睦地和爷爷奶奶生活在一起。那时候，家里生活拮据，母亲买点东西总是先给爷爷奶奶，每次家里改善生活总也要第一个盛到爷爷奶奶的碗里。母亲是贤惠之人，更是将勤俭朴素发挥到极致！家里的小物件，即便看着没用的都能在她的巧手下变废为宝——零碎布条儿在母亲的飞针走线中成了既好看又好用的垫子、门帘；废弃的饮料瓶变成了吊兰的新家！如此种种，真是数不胜数。现在想来，母亲以孝为先，勤俭持家的传统美德正是我们的家风啊，它如同春风佛面，温暖人心，足够我用一生去学习、去品位。

时过境迁，沧海桑田，曾经的她，身影矫健；曾经的她，拥有一双迷人的慧眼；曾经的她，绽放起如花的容颜。如今，沧桑在她的身上画了一个又一个的圈，生活的磨难与苦在她脸上打下了深深的烙印。受到母亲勤俭持家优良作风的熏陶，我也自然而然养成了在生活上精打细算的习惯，我都会有计划地购买物品，在生活的点滴小事里，都能做到不奢侈、不浪费。如随手关灯，停用电器即关闭电源；家里的淘米水、洗菜水用来浇花，洗手洗脸水用来冲厕所，洗衣水用来涮拖布擦地。



中国有一句老话：道德传家，十代以上，耕读传家次之，诗书传家又次之，富贵传家，不过三代。一个家族如果仁德淳朴，可以传承十代以上，而只着眼于富贵的家族，传承不会超过三代。家风，是一个家庭最宝贵的不动产。

文/潘彦宇(西园饭店)

與善人居如入芝蘭之室久而自芳也與惡人居如入鮑魚之肆久而自臭也墨子悲於染絲是之謂矣君子必慎交游焉

北齊顏之推顏氏家訓慕賢篇顏之推字介生於江陵祖籍瑯琊臨沂中國古代文學家教育家北齊黃門侍郎顏之推學優才膽山高海深常唯黃朝廷品藻人物庚子秋月張金潔

《顏之推家訓》—張金潔(花園國際)



我理解的好家风

小时候经常听大人说，做什么事都要有规矩。那时候的我，很听不懂，只和道平时听大人之间交谈中提到小孩要懂规矩，没有规矩的孩子是最不讨人意欢的，是会让人讨厌的。

随着自己的长大，慢慢懂得了大人口中规矩的一些意思，且每个家庭的生活、风格、习惯都不一样。小时候生长在农村的我，住的房子很有意思，很像现在小区的商品房，每家的房子都连在一起，都合用墙体，都是土砌的，没有砖头，六十年代前那时很贫困，邻居家说话都听的很清楚，有的人家土墙上的裂缝都能看清邻居家的一切，经常听到大人教训小孩。吃饭手要扶碗，不许吃饭捧着碗串门，不许吃饭翘腿，不许蹲在凳子上吃饭，不许吃饭发出响声等。现在总结一下，就是坐有坐相，吃有吃相。大人人们的这种简朴话语，其实就是规矩，就是现在说的家风家教。

这种家教之风，蕴含着对子女的点滴之情和无私之爱，一直在指引和影响我的生活和工作，终身受益。记得长大第一次出门打工，父母就叮嘱，在外要和同事和气相处，不要得罪人，不要争强好胜，做人做事要冷静，凡事不要冲动，吃亏是福，注意自身安全等。真是儿行千里母担忧，现在想想，平时工作中和同事之间的摩擦都能轻易的化解。一直是受父母的影响，遇事须冷静再冷静，冲动是魔鬼，我成家也快三十年了，也培养了一个很不错的，应该说非常优秀的女儿，

出了校门，由一名学生转变成老师。今年被评为优秀教师，正是因为平时我们也是像父母教育我们一样的教育孩子，使孩子一直保持着良好的习惯和品德。

好家风是双向互动的，是承前启后双向联动的，好家风是有顽强生命力的，是上下几代人之间的共识和自觉行动，是外化于形，内化于心的情和爱，父母长辈对子女后代的教育的培养，其实就是世代家风传承的过程，家风的好坏直接影响下一代人的一言一行，我们常说有什么样父母就有什么样的子女。

人是社会的细胞，家庭是社会的组成单位，家庭离不开社会，更离不开国家和集体。好家风也是一样，好家风更是离不开社会，离不开国家。家风好，则民风纯。家风正，则社会风气正。家风和谐，则国家和谐稳定，因此好家风一定要通过社会和国家层面去传承、去引领，不能孤立于社会而大谈特谈。

要把好家风贯穿到为国家经济社会建设服务中去，贯穿到自己单位的建设中去，贯穿到自己日常工作的方方面面去，特别是本职工作要体现在执行力上，体现在工作的落实上，体现在工作创新上。要体现责任担当，敢于同不良社会风气斗争，要有正义感和社会公德心，要是非分明，坚持真理。对一些社会不良行为不良风气不能听之任之、置之不理。要讲仁义，讲真理，有大爱。

文/常兆林(萃园城市酒店)

于父母：心存仁孝
于夫妻：忠贞不渝
于子女：严慈兼备
于同辈：兄友弟恭
于师长：有礼有节
于友人：道义长存
于达者：不卑不亢
于小人：敬而远之
于诸人：言而有信

文/李湘(扬子江置业)

对父母：尊敬老人、要多倾听、多加陪伴；
对爱人：勤俭持家、互相理解、相互包容；
对孩子：守信诚实、以身作则、言传身教；
对同事：不断学习、为人正直、用心做事；
对友人：互帮互助、互敬互爱、互谅互让。

文/高莹(现代物业)



勤
俭
居

淡
泊
利

常
修
身



在外要待人以诚，与人为善，严以待己，宽以待人，处事以谦让为贵，做人以诚信为本，人无忠信，便不可立于世。在家要孝敬老人，严教子孙，夫妻相教，以和治家。工作以认真为行为支撑，廉洁是从业的行为准则，为官以廉为先，为政以勤为基，为民以实为本。

文/ 马爱莉(会议中心)



一粒米的故事

一粒米，普通却又平凡。一生很短，梦却很长，成长于富饶的土地，延续着炎黄子孙千年农民与土地的共生关系；辗转各地，走上万千百姓餐桌，为人类提供营养素，提供生命火种，做人类健康的守护神。一日三餐，为人类生命健康而一直坚持，然而小米粒告诫人类：民以食为天，食以俭为先，请不要浪费我。

我们的父辈时代，生活艰苦，十分节约。经常教导我们不能浪费粮食，“一粒米七斤四两水”，“一粒米，一滴汗，粒粒粮食汗珠换”。六十年代出生的我，家中兄弟姐妹多，粮食紧张，我从小体弱，父母为了给我加营养，在煮粥的时候，单独用纱布裹一

把米煮好留给我。马上奔六的我记忆犹新，一直到现在我都清楚地记得父亲的教诲：“吃多少、盛多少”。九十年代出生的我的女儿，父母在给小孩喂饭的时候，那怕是掉下一粒米饭，父母都会拾起来吃。小孩自己吃饭的时候，掉在桌上的米粒父母都要求小孩子吃掉，从小养成不浪费粮食的好习惯。爱惜粮食从娃娃抓起。

一转眼，父母已经离开我们十多年了。他们的教诲一直在我们家中坚持下来，成了我们一家人的共同坚守。当下新冠肺炎席卷全球，节约粮食尤为重要，爱惜粮食就是爱惜生命。米粒虽小，尤见礼仪廉耻，节俭事微，可助兴国安邦！

文/徐东华(紫藤商务酒店)



克勤于邦 克俭于家



“没有规矩，不成方圆”。在家庭规矩约束下而形成的一种家庭风气，就是家风。我家的家风就是勤俭节约。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，是我从记事起，听到老父亲教育我们兄弟姐妹最多的一句话。餐桌上不允许挑食，不允许剩饭，“珍惜盘中菜，刨光碗底餐”是我们家的“餐桌文化”。他老人家在偏僻穷苦的乡村教了一辈子的书，跟我们回忆起以前动荡艰苦的岁月，特别是三年自然灾害中，有很多人因吃不上饭而倒在了路上，会激动得落泪。在父亲的教育和影响下，我们兄弟姐妹也养成了勤俭节约的好习惯。

春耕夏耘，秋收冬藏。农民们用自己的辛勤劳作为我们提供生活资料。他们辛辛苦苦的育种、播撒，除草、杀虫、收获。一年四季，周而复始。每天清晨他们迎着太阳升起，傍晚目送夕阳归去，禾苗吮吸着他们的汗水。他们肩挑日月，手转乾坤，用勤劳的双手种出中国十多亿人的口粮。每一粒粮食

从育种，到生产、储存、加工、最后，变成盘中餐，凝聚了无数劳动者的辛勤付出。每一餐都来之不易，史上饥荒教训长，生逢盛世多珍惜。我们应从心底里珍惜每一粒粮食，珍惜劳动成果。节约粮食、爱惜粮食从我做起，传承好中华民族勤俭节约、反对浪费的传统美德！

袁隆平在一次采访中曾说到：“一粒粮食能够救一个国家，也可以绊倒一个国家”。家是最小国，国是千万家。所以我们每个人必须从思想深处树立起节约粮食、爱惜粮食的意识，养成勤俭节约的行为习惯，不论我们现在的的生活改善到了什么地步，勤俭节约的传统美德不能丢！

古人说的好，一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

我每次看到商场里摆放的五颜六色的精美书包时，就想起了我的大书包，到了上学的年龄，开学第一天，我背上妈妈亲手为我缝制的大书包，一蹦一跳地奔向学校。这个

大书包是紫红色的，是什么料子？我当时不知道，现在也说不出它到底是什么质地。反正比较大，我把它斜挎在身上，遮住了整个屁股，走起路来，就像一把巨大的蒲扇在屁股上一扇一扇地拍打。看到别的小朋友背着从集市上买来的漂亮书包，精致又小巧。真的，好羡慕！当时的我，真有些委屈，不觉在心里埋怨起母亲，竟然一点审美观也没有。母亲似乎看出了我的所思所想。在母亲的教育下，我也明白了“常将有时思无时，莫把无时当有时”的道理。就是这个

大书包陪伴我度过了整个小学生活。

虽然，我们都已是成年人了，但父母亲仍不忘教育我们要厉行节俭，杜绝浪费。这样的好家风也一直在我们家庭中传承着。

家风影响世风。我们每一个人都是家风的主要传承者，让我们不弃微末、身体力行，积极参与到厉行节约、反对浪费的行动中来，做勤俭节约的宣传者、践行者和示范者，让“勤俭节约”成为我们的家风和家训，并代代传承，让“浪费为耻、节约为荣”的风气在中国大地蔚然成风！

文/高红(紫藤商务酒店)



《荷花酥》/倪秋香(冶春餐饮)



吃苦耐劳

好家风

家风是一种无言教育，润物无声地影响着孩子的心灵，不同的家庭氛围会塑造孩子不同的性格和处事之道。有的家训处事公道，积德行善，有的则自私自利，背信忘义。

家风是一种无形的力量，更是一种有形的传承。自古以来，文化家庭都讲究“家风”传承，历史上很多显赫长久的家族，都有自己独特的家风、家训和家教，其中《颜氏家训》、《曾国藩家书》等更是成为家教典范。

良好的家风能让人有“淡泊明志，宁静致远”的深远意境；“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的清廉本色；“天下兴亡，匹夫有责”的家国情怀；“舍小家，顾大家”的牺牲精神。

人们常说父母长辈就是孩子最好的老师。我出生在一个党员之家，我的爷爷是一名有着近六十年党龄的老共产党员，用现在的话说，爷爷就是党的“死忠粉”。爷爷是一个对自己、对晚辈要求很高很严格的人，总是热心的帮助周围的邻居和身边的朋友。爷爷也时常教育我：“勤劳俭朴、勤学好问、诚实为人、从小事做起，从自己做起”，“饭要自己吃，地要自己扫，路要自己走，自己的事情一定要自己做”。从小的耳濡目染和爷爷的谆谆教导，使我从小就懂得了做人的道理。我一直认为：家风是父传子，子传孙，子子孙孙相互濡染的家庭风气；家风是一种无

声的教诲、无言的嘱托、无痕的传承，是最基本、最经常、最具有影响力的正能量教育。

小的时候，妈妈常对我说：“天上不会掉馅饼，做事要有吃苦耐劳、坚持不懈的精神。”那时候，爸妈是工厂里的普通工人，每天早出晚归，还要种好几亩田地，常常起早贪黑忙到深夜都吃不上一口饭、喝不上一口水，更没有时间和精力照顾家里、辅导我的学习。因而，我自小就比其他同龄的孩子更懂事，早早就承担起了家务活和农活。每天放学，第一件事是买菜，第二件事是挑水烧开水，第三件事是做饭，第四件事是边写作业边等爸妈下班……从酷暑到寒冬，这样的生活充实了我整个童年，手掌的老茧和手臂的肌肉见证了我的吃苦耐劳。

记得从上幼儿园起，爸爸就一直用家风教育我：“无论做什么事，都要不怕苦、不怕累。”时间飞逝，现在我已经走上了工作岗位，这样的家风也一直伴随着我成长、进步，深深影响着我的工作和生活。作为一名基层工作人员，我勤奋踏实、吃苦耐劳、精益求精，每当我在工作生活中遇到困难和挫折，想要打退堂鼓时，家风就起了作用，它好像在对我说：“你不能放弃，一定要有坚持精神。”于是，我便有了更大的勇气和更加昂扬的斗志。

在爷爷和父母的影响下，我深深地知道

长辈作为榜样的力量，知道一个善良美好、吃苦耐劳的家庭足以影响孩子的一生。现在我也有了自己的子女，也时常给他们讲我们大家庭里的家风小故事，引导他们学会继承和发扬；带他们参观位于扬州毓贤街上的家风展示馆，感悟历代名人的家规家训；陪他们观看扬州文明有礼二十四条系列动画片，教会他们守规矩、懂礼仪；身体力行地给他们示范：“长者先动筷、夹菜用公筷”、“节约粮食、反对浪费”文明倡导，在他们稚嫩的心中播下文明礼貌、勤俭节约的小种子。今后，我还要带他们一起参加义工活动，一起支助失学儿童，因为我懂得“十年树木，百年树人”的深远意义。

良好的家风是祖辈经历沧桑岁月，用智慧结晶出来的精神财富，是优良品质在家庭中的积淀和传承，是家庭留给每个成员的宝贵精神财富。对于长辈，我们应当继承和发扬他们留下的美好品德和作风；对于晚辈，我们应该加强教育引导，帮助他们树正初心。

修身、齐家、治国、平天下，家风兴则政风兴，政风兴才能国家强，让我们传承“吃苦耐劳好家风”，做最美家庭的建设者。

浩心
氣源
養無
乾風
坤雨

丙申年秋許林昊書

文/刘婷(康山园)

书法/许林昊 (集团王春之女)



中国是礼仪之邦，五千年的文化传承至今，深深铭刻在中国人的心中。每个家庭，不论大小，总有家训、家规和家风。俗话说得好：无规矩不成方圆，从孟母三迁到岳母刺字，好的家训、家规和家风不仅承载了祖祖辈辈对后代的希望和策鞭，也同样体现了中华民族优良的民族之风！

每一个家庭都有淳朴的家风，每一位家长也都会以自己体悟出来的处世之道来教育孩子。家是孩子成长的第一空间，孩子身上处处烙有家风的印记，可以说，家风就是文化和道德的言传身教，是智慧和处事方略的潜移默化。

我出生在一个普通人家，爷爷是个老党

员，父亲常年在外打工，自己是爷爷奶奶带大的，从小到大，家人以他们平凡朴素的言行深深影响着我。我的家风别无其他，唯“勤俭”二字，这看似质朴的文字背后却包含着长辈对子女深深的期盼和疼爱。

爷爷是个老党员，深谙求知学习的重要性，可能父母那一辈没有重视，家人在我身上自然而然投注了更多的希望。他们总说：学习是第一要事，要自律勤学，不要找任何理由退缩。这朴实无华的言语承载了他们一生的追求，也使我耳濡目染，明白了学习得勤奋，学好靠自律，要遵守校规班纪，认真完成学业。而这些，在当时还是孩童的我看来，是再理所当然不过的事情了。

印象最深刻的是高三那年，由于学校课业繁重，离校远，几周才能回家一次。母亲见我学习辛苦，担心营养跟不上影响身体健康和学习，她总趁周日下午没课时，骑很长一段路程来学校看我，给我带奶奶亲手熬得香浓的鸡汤，母亲时常对我说：“要认真！”如今回想起来，长辈们这些无声的举动和简单的话语，是对我寄予了何等深切的关爱与期盼啊！

“勤”之一字，家人教会我的不仅在于勤学，更在于勤劳，劳心于学，劳力于身，即便再渴盼我好好学习，他们也从不认为劳动也该为之让位。他们坚信：能做好劳务的孩子做其他事也一定可以做好。后来，家里的

经济条件宽裕了些，很少下地劳务了，但每逢耕种、收割等农忙时期，长辈们也都会让我回家帮忙。那时，我总暗暗抱怨长辈们的苛刻，而在如今看来却是受益良多。当我独自在外工作生活，能够好好照顾自己时，当我组成家庭后能够独当一面地照顾好子女和家庭时，我在心里唯有感恩长辈们的严苛和教导。

生活中父亲以俭朴为律，从不贪求享受。他总认为：衣服不必穿多好，不破不漏就好。小时候的我，常常穿着亲戚家给的衣服，也没什么零花钱和零食，就算是后来上了中学，每天晚自习后不能回家，父亲也只给我仅够一日三餐的生活费。家人不仅身体力行地教导我，更在生活的点滴之中教育我要养成良好的习惯，在面对金钱和物质诱惑时，父亲教会了我如何正能量的克制自己和有章法的节制。直至今日，我依然秉持着这样的价值观：该花的钱从不犹豫，不该花的钱绝不妥协。

虽然，我的家庭没有成文的家规教训，但无论在生活还是工作中，家人就如同我人生的领航者，在细枝末节中教会了做人的道理。我的每一次成长和进步，都离不开家人的精心教诲，此刻，这点滴的回忆让我对家人更加充满了深深的敬意和无限的感恩，我爱我家！

文/吴叶青(康山园)



耕者勤 读君孝 忠君亲 敬长幼 孝睦邻 和友睦 贵莫嫌 贱莫失 为国增 为族添 训教孙 切莫忘 记

文/薛平(现代物业)



言传身教 家风长青

良好家风的形成决非一朝一夕之功，需要长期的熏陶与积淀，应该加强教育，反复训练，注重养成，成为每个成员的自觉意识和行为。而我在一个家庭中扮演着妻子和母亲的角色，身上的责任更重。

“学以增智，学以立身”，把勤于学习作为培育良好家风的常态任务。圣贤由学而成，才能由学而得。政党会因学习而强大，民族会因学习而富强，家庭会因学习而不断进步和发展。高尚的人格，美好的操守，是一开始从家庭的熏陶、而后在学习和工作的

实践中长期培育而成。古往今来许多有识之士，无不重视以文化人、以学治家，把个人的修身立业与培养良好学习家风联系在一起。从小就养成善学、爱学、勤学的习惯，才能不断陶冶道德情操、提升气质风范，也才能避免陷入少知而迷、不知而盲、无知而乱的困境。现代人都已经被关进了数字电子的牢笼中，父母整天抱着手机电脑，对精神毒品甘之如饴，却要求孩子心无旁骛。所以我主张以身作则，放下手机，创造良好的家庭学习氛围。陪伴孩子学习时，自己拿一本

书看看，节假日带孩子出去看看世界，读万卷书行万里路，知行合一不做小书呆子。

“国计已推肝胆许，家财不为子女谋”，把甘于清贫作为培育良好家风的价值追求。是为子女留下万贯家产，还是留下宝贵的精神财富，这是检验是否具有良好家风的重要标志。大量事实说明，家财越多越有可能滋生懒惰心理，扼杀创造精神，这对家庭对社会都是极为不利的。真正高明的父母推行的孩子“富养”，是把优良思想和品德操守留给子女，而是不单纯的用物质满足人类低级的欲望和需求，精神层级越高，对物质的需求越小。这样才能为家人赢得长久的荣誉和尊敬，为家庭带来长久的欢乐和安详。

“俭以养德，德由俭来”，把乐于节俭作为培育良好家风的行为准则。崇尚节俭是中华民族的传统美德。节俭，是一种生活态度和价值取向，是一种催人奋进的精神力量，唯有从小就接受艰苦朴素、勤俭节约的教育，才能真切懂得“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，防止产生优越感，自

觉克服骄娇气。节俭，也是个人健康成长的护身法宝。现实中，有的家庭就是从追求奢侈生活开始，逐渐走上违纪违法道路的。自觉远离奢侈欲的诱惑，始终保持艰苦奋斗的思想，我只有让自己的女儿也过过穷日子、体验苦日子，才能让她真正把节俭作为一种意识，嵌入灵魂深处，作为安身立命之本，成为生存智慧的理性选择。

家庭给人以归属感，是人们内心情感最柔软的一部分。正因如此，家庭容易成为人性弱点的避风港，原则易在亲情面前变通，底线易在亲情面前突破。对家属子女管理不严，常常导致家庭不幸。身教重于言教，我会自觉把好作风贯穿于家庭生活之中，经常向家人宣传政策法规，帮助他们划清是非、美丑、荣辱的界限，对枕边风善而从，恶而弃；对子女的不正当求，坚决予以拒绝。只有这样，才能把家庭打造成一个追求进步的家庭，一个经得起风浪考验的家庭，一个和谐幸福的家庭。

文/ 王利明(扬子江置业)



父母是儿女最好的启蒙老师

古人说：“不以规矩，不能成方圆。”所以世间万物自有其存在的尺度，不用一定的准则行事，事情就不会圆满。比如说一个国家没有正义的律法条文，一个社会不能有良好的公德民俗，一个家庭自然也不能没有优秀的家风家训了。

我以为所谓家风便是父母之行，所谓家训便是父母之言。一个家庭，父母本是儿女最好的启蒙老师，凡人之父母，其一切言行举止本当是儿女最好的表率，这就是人们常说的言传身教，我的父母便是如此。

我的父亲教会了我热爱读书、勤学好问的品质。父亲时常对我说：“学无止境，读书乃是一辈子的事情，读书乃是每一个人的事情。你不要以为只有学校的十多年光阴才是用来读书的，人生百年，每时每刻都要抓紧时间学习，不要说知识无限，真理无穷，凡能日有所得，月有所获，方知其中皆是妙趣。你也不要以为读书只是学者、科学家的事情，与自己全无关系，永远不要因为自己的身份、地位、境遇而失了求学好问之心，须知我所求来的知识，问来的道理，皆非为了迎合他人，乃是为了完善内心更好的自己。这就叫求知于外而内化于心，是以良知自成，方能见世间一切真善。”因此在工作之余，父亲经常会抽出时间认真读书。在他的影响下，我也养成了勤于阅读的好习惯。读书不仅丰富了我的知识水平，而且陶冶了我的道德情操。而我的母亲则教会了我不图小利、

清白做人的品质。还记得小时候和妈妈一起去超市买东西，哪知结账之时，收银员误把一张50元的钞票当做了10元找给我妈妈，母亲当即便提醒对方，并且对我说：“你今后可不能贪图小利，忘了自己做人的本分啊。”我一直记到了现在。待人以诚，处世以信，这看似无用的信条，却犹如开在心田的玫瑰，对于自己而言这是人格的坚守，也是对他人最好的尊重。

还有我的奶奶，她也教会了我勤劳无私、乐于助人的品质。听我妈妈说，从前我们乡下没有分田到户时，村里的土地都是归公家所有的，大家也都是集体劳作。有一年五月，麦子成熟了，我奶奶就趁着夜里，一个人将一块地的麦子割完了，并且也没有声张，结果第二天大家一起出工时，所有人都大吃一惊，后来干部一打听，大家都猜测是我奶奶，大家都知道我奶奶平日里能吃苦耐劳，尽管在很多人看来，似乎这是“吃力不讨好”的事情，后来经过干部询问，果然是我奶奶。直到今天，我奶奶虽然上了年纪，再也没有年轻时候的体力了，但是邻居有什么需要帮忙的，我奶奶也不会推辞，能帮就尽量帮。在她身上我懂得了，一个人为自己做事，必然会全力以赴；为别人做事，也应该竭力而为。对自己有利的事，每个人都会争着去做；对别人有利的事，也应该乐于相助。为私为公，谋人谋己，人我两利。

这就是我的家风家训，虽然简单朴实，却贵在真实，让我受益终生。

文/唐加俊(现代物业)

传承好家风 续写勤俭路

家风如雨点，随风潜入夜，润物细无声。在历史的长河之中，中华民族世代代流传下诸多优秀家风；岳母为儿刺字“精忠报国”，“忠”为岳家之家风；林则徐勤俭持家，生活简朴，崇尚“俭”为林家之家风；曾国藩以“勤”为人生第一要义，崇尚“勤”为曾家之家风。还有《颜氏家训》、《诫子书》、《傅雷家书》等等家风广为流传。优秀的家风既是先辈留与后人的为人处世宝典，又是中华民族传统文化的重要组成部分。

在我的家里，父母祖辈从来没有明确过我们家的家风家规是什么，可在日常生活中，每一件小事都体现了我的家风。记得小时候有一次同父亲去银行取钱，柜台工作人员当面点钞，尚且年幼的我在旁跟着数数，发觉多给了一张，却也没有吭声。回到家后父亲准备清点，我才告诉他自己早就发现多给了。父亲当即质问我为何当时不说，仅仅为了占一点小便宜就撒谎隐瞒，因为我的一点坏心思，别人的工作会产生巨大的麻烦，随即将我带至银行还钱道歉。虽然父亲没有说过我们家的家风，但我知道诚乃做人之本，信乃美德之基。诚信就是我的家风。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”家里老人常说“家有千头牛，不点双头灯”，祖辈们时常向我讲起他们所经历的三年自然灾害，在饥荒、物资短缺

的年代，全国人民是如何缩紧裤腰带。而现如今，我们的生活越来越好，但当水龙头在角落里发出滴嗒响声时，我们是否考虑过将它拧紧？在我们将剩下的饭菜倒掉时，我们是否意识到还有很多人在为生计而奔波？在有意无意的浪费行为之下，我们是否知道国家每年要因此付出多少？习近平总书记近日作出重要指示，要求“坚决制止餐饮浪费行为”“在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围”。我想勤俭节约自古以来就是我们中华民族的传统美德，将勤俭节约、艰苦奋斗的理念内化于心、外化于行，珍惜每一餐饭，节约每一粒粮是我们当代青年义不容辞的事。“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”，祖辈勤俭节约的美德就是我的传家宝，就是我的家风。

家风的家是家庭的“家”，也是国家的“家”。家事连着国事，家风连着作风。“用一贤人则群贤毕至，见贤思齐就蔚然成风。”作为党员，我们的家风更是与作风、党风紧密相连。在工作中更要发挥好带头作用，想做事、会做事、做成事、干净做事，其身正不令而行，其身不正虽令不从，好家风才能有勤廉。

家风是一盏灯，照亮我前方的路，家风是一条路，伴我走向光明。亿万家庭，亿万家风，凝聚一体就是我们的中华民族风！

文/王艳(扬州商城)



足国之道：节用裕民而善臧其余

足国之道：节用裕民而善臧其余。此句摘自《荀子·富国》，意思是“使国家富足的途径：节约费用，使民众富裕，并妥善贮藏那多余的粮食财物。”

习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作了重要指示，他指出，“餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！强调要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。”全国上下积极响应落实，各餐饮机构集思广益，金点子层出不穷，有吃自助餐先交100元押金，浪费食材如果超过200克押金则不退还；又推出半份半价菜、小份适价菜，以求各自所需；还有想出“称体重点餐”的奇招，食客入店前先称体重，然后根据推荐的食物热量配比进行点餐；甚至某机关餐厅也在电子屏上显示“退餐罚款”的提示，用餐后将餐盘放入回收处的克秤称重，所剩食物如超125克、自动刷卡罚款1元等等，类似的操作不胜枚举，其实都是为了提醒大家“文明用餐，杜绝浪费”，让“光盘”成为一种自觉的行为。去年以来，面对疫情的考验，教训不可谓不深刻，在居家隔离的日子里拥有足量的食物是不可或缺的，大家囤积最多的也是大米，所谓手中有粮，心中不慌。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”

由于今年的疫情造成大规模长时间的停

业停产，已为全球带来了严重的金融危机，多家国际性企业纷纷受到重创，如美国著名内衣品牌“维多利亚的秘密”、西班牙服装巨头ZARA、全球最大的咖啡连锁店星巴克等等。联合国近日发布了一则通告对此做出了预测，今年的全球经济将萎缩至3.2%。疫情危机也对中国的经济运行造成了比较大的冲击，导致我们都非常紧张，危机时刻往往就是企业优胜劣汰的时候。在这样一个特殊的时期，企业要始终怀有危机意识、忧患意识，将开源节流、挖潜增效作为一项重要工作来抓。只有认真做了，就会有收获、有成绩，就能促进企业稳步发展。

今年夏季，商城在空调开放期间为了节能降本，早早做好准备，将之前工程使用过的人造草皮装饰毯废物利用，并补充购置了一些遮阳网，铺装在采光顶上隔热，降低室内空调的能耗，并减少烈日的暴晒给顶层设施带来的损伤，大大节约了空调电费的支出。节约，体现于日常工作的细微之处；节约，正贯穿于我们的一言一行。通过节约，直接减少了成本，进而使企业增加利润。今年我刚刚入职时部门领导带我清点了部分废旧物资，大到一台空调，小到一個灯泡，以便日后工作中利用，对于每件物资的报废申领，商城都有严格完善的手续。记得多年前曾在一些报道上看到过国有企业资产流失浪费的案例，而如今我亲眼目睹的确是对于旧

厉行节约

浪费可耻

资产的妥善保管，等着再被重复利用。商城在创新发展的同时，不忘开源节流，才使得企业20多年来稳步前行。

中国是一个具有悠久文化传统的文明古国，勤俭节约的美德正代代相传。企业的发展，离不开经营者对于市场的敏锐度和有效

的决策力，离不开员工们众心一致的凝聚力，更离不开员工们勤俭节约的职业素养。为此，我们要在企业中形成“节约从我做起，从一度电、一滴水、一张纸……开始”，形成“涓涓细流汇成海”的良好风尚。俭，德之共也；侈，恶之大也！

文/周燕(扬州商城)

Chinese culture
中国传统文化

— 文明餐桌行动 —

珍惜粮食 杜绝浪费



— 讲文明、树新风、拒绝舌尖上的浪费 —

父亲的习惯

从儿时起，父亲在家里吃饭，总有一个“怪习惯”，让人不解。他总是喜欢最后留下一个饭团，倒入吃剩的菜盘里，和着“残羹冷炙”，风卷残云般一扫而光，末了还喜欢抹一抹嘴角，露出一副享受的模样。

随着时代的变迁，生活条件的改善，父亲也已经退休多年，但这个习惯始终是家里用餐最后的重头戏，尽管我们都说现在早已不是困难时期，这样对健康也不好，甚至最后将菜盘远离父亲的座位，但他总是声东击西，乘人不备，长途奔袭，一举夺魁。看着他年老的脸上露出孩童般得意的笑颜，我们只能摇摇头，耸耸肩，唠叨两声罢了……

但是，突如其来的新冠疫情既让我们认识到生命的脆弱，也让我们明白粮食安全不是危言耸听，勤俭节约永远不会过时！联合国粮农组织《2020年世界粮食安全和营养状况报告》发出警告：疫情导致6.9亿人处于饥饿状态，25个国家面临严重饥饿风险，因蝗灾、疫情和极端天气产生的洪涝等原因，全球或将迎来50年来最严重的粮食危机。

习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示，他指出，餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识，今年全球新冠肺炎疫情所带来的影响更是给我们敲响了

警钟。

一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。此时再看父亲的这个“坏习惯”，不正是勤俭节约传统美德的真实表现，“光盘行动”的身体力行吗？

当年有一首歌唱得好：“勤俭是咱们的传家宝，社会主义离不了。……好钢用在刀刃上，千日打柴不能一日烧。”我们的社会越是进步，越应该坚持勤俭节约，越是繁荣富强越是要保持艰苦朴素的本质。作为共产党员，更应该继承发扬我党“艰苦奋斗、勤俭节约”的光荣传统，做一个不贪图享受、脚踏实地的人，做一个居安思危、以身作则的人，做一个处处为人民着想、说真话办实事的人。

节用裕民、节俭兴国。如今我们一家三代，都感染上了父亲的“好习惯”，家里如此，外出时也是吃不完的全打包带走，完美践行光盘行动，身边也感觉的到越来越多的勤俭节约人和事。我相信，当勤俭节约在全社会蔚然成风，成为一种科学文明的生活方式，我们的社会将会变得更加和谐与美好。

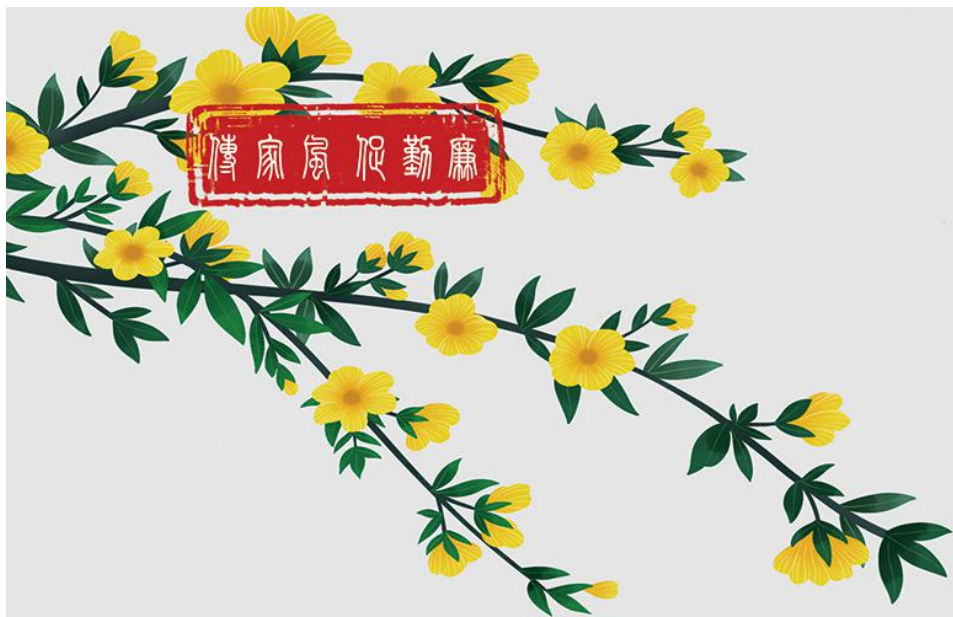
愿父亲的习惯在我的家庭代代流传，愿勤俭节约成为每个家庭的传家宝！

文/朱宁(珍园)

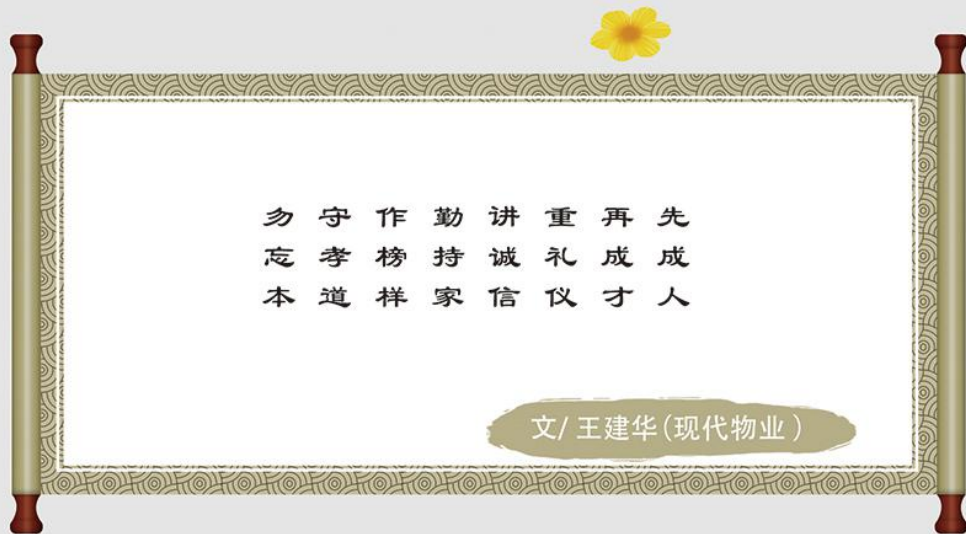


与人为善
与邻为友
严于律己
既往不咎

文/何泉(扬子江置业)



廉勤促家傳



先成人
再成才
重礼仪
讲诚信
勤持家
作榜样
守孝道
勿忘本

文/ 王建华(现代物业)



务
实
干

诚
立
身

明
礼
法





“先做人，后做事。做清清白白的人，在默默无闻的岗位，做轰轰烈烈的事”

我的父母亲，是为共和国核工业事业奉献了毕生精力的普通工作者，两弹的成功和核工业的发展，凝聚着他们一代人的心血，他们用实际行动践行了家风家训。

文/王彤宇(明月湖酒店)

父亲常挂嘴边的八字



家风，又称门风，是一个家族多年来形成的传统风气、风格和风尚，承载着整个家族的生活方式。

纵观历史，我们不难发现，无论是那些传承数百年的名门望族，还是普通家庭，都有着属于他们自己的生活方式，或者是教育子女的方法。这些正是他们自成一脉而又同根同源的家族特色，也就是属于他们自己的家风。

家风的形成，往往需要经历一代甚至几

代人的积淀与努力。我们站在历史长河上，回顾那些曾经赫赫有名的家族，无一不是有着深厚的文化积淀，代代传承。岳母为儿刺字“精忠报国”，“忠”为岳家之家风；林则徐崇尚节俭，“贤而多财，则损其志”，“俭”为林家之家风；曾国藩与子家书，勤为第一要义，“勤”为曾家之家风……名家之家风自是源远流长，但我们普通家庭也是有属于自己的家风。

我们成家的家风追溯起来，应该是从我

父亲这一代身上开始形成。他曾当兵入伍、转业后进入警察队伍直至退休。他自小便对我们谆谆教诲，挂在嘴边最多的是“孝悌忠信、礼义廉耻”这八个字。

“孝”是孝顺。孝顺父母和长辈，父母命，自听从，父母言，需恭听。俗话说，“百善孝为先”。对于父母和长辈，我们一直孝敬有加，逢年过节便团聚吃饭，常常也会陪伴他们左右。

“悌”是悌敬。兄弟姐妹之间，相互扶持，恭良谦让。“孔融让梨”的故事我们自小便被教导，一直谨记在心。相互之间毫无嫌隙，互帮互助、相互扶持。

“忠”是尽忠。尽忠国家，这是作为一个中国人义不容辞的责任，就是要忠于祖国和人民。父亲从小便为我们讲革命先辈的英勇事迹。我们熟记在心，言传身教，现在也将这些故事讲给自己的子女听。我相信，代代相传，我们对于国家的热爱和忠诚将会一直延续。

“信”是诚信。“言必忠信，行必笃敬”，说出去的话言而有信，做出的事，态度认真，绝不敷衍，这是我们成家为人的基本准则。

“礼”是礼节。对人有礼，遵纪守法。我

们教育子女在家里要尊敬长辈，在学校更是要尊敬师长。不但是表面上的礼数，心里更是要恭敬，这是一个人道德修养的体现。

“义”是义气。我们教育子女，要有见义勇为的精神，对朋友要有道义，对社会要有正义。

“廉”是廉洁。要有廉洁之心，在任何的利益面前，不起贪求之心，奉公守法，在自己的岗位上更是，绝不以权谋私，要廉洁克己。

“耻”是羞耻。是一个人自尊自重的表现。孔子曰：“知耻近乎勇”，知道错误，并立刻去改，未尝不是一种勇敢的表现。

这八个字，字字珠玑，从小便时时铭记于心，敲打着我们成家每一个人，我们伴随着它们长大，也深受它们的影响。做人做事，堂堂正正、家风长存，无数家庭的家风都是经过父传子、子传孙，代际之间相互濡染而长期传承下来的，于无言中潜移默化，形成一个家庭最宝贵的精神财富。它弥漫于整个家庭或是家族之中，惠及每个人，支撑着这个家庭的进步与发展。良好的家风传承是社会风尚健康发展的前提，每个家庭都应责无旁贷的担负起这一责任，构建属于自己的良好家风，形成家庭的凝聚力，为伟大的中国梦扬帆助航！

文/成云飞(紫藤商务酒店)



习近平总书记多次谈家风建设：“中华民族历来注重家庭、家教、家风，古语有云‘天下之本在家’。”党的十八大以来，习近平总书记对家庭、家教和家风建设有许多重要论述。每每读到总书记的教诲，我总感到心潮澎湃，热血沸腾。千家万户都好，国家才能好，民族才能好。确实，家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师；有什么样的家教，就有什么样的人；家风是社会风气的重要组成部分。良好的家风是优良品质在家庭中的积淀和传承，是家庭给每个成员的宝贵精神财富，让子女终身受益，其价值取之不尽。我们应该把家风建设传承作为家庭建设的重要内容，作为党人的天职。



父辈的影响，自觉地践行

六十年代，我的父亲积极响应政府号召，加入青年突击队参与治理运河河道，并担任队长一职。1966年，凭借在青年突击队的突出表现，加入中国共产党。1968年，以党员的身份，参军入伍。1979年转业以后，我父亲一直在粮食部门工作到退休。

父亲一直以党员的责任与义务严格要求自己：

工作中，他勤勤恳恳，任劳任怨。

生活中，他热心助人，关心周边的同志，谁家有困难，他总是伸出援手。

家庭中，他严格要求家人，为国为民。

小时候，我就以父亲为骄傲，“我的爸爸是一名中国共产党员”。从小到大，我的父

亲在我心中一直是学习的标杆，是我的榜样。身教重于言教，耳濡目染，我下定决心，做一个像父亲一样爱国为民的人。

珍惜嘱托，不负党恩

2015年，我刚刚提升为店长，父亲就苦口婆心劝说：“你现在做店长了，不仅要学习做一名合格的店长，还要提升自己，争取早日加入中国共产党。”

开始我也没有把这些话放在心上，认为自己都老大不小了，还入什么党呀。当时的我，还是良心主义、经验主义，认为凭良心，做好本职工作，以为凭借自己多年在基层工作的经验，胜任这个角色还是游刃有余的。但是走马上任以后，才发现工作中经常遇到



的困难和阻力，让我尴尬、束手无策。几次挫折以后，在上级领导的帮助下，我认真反思，对照父亲的言行，回想他对我谆谆教诲，我逐步明确了，父亲是我现成的榜样、家庭传承的家风，倡导老实做人、踏实做事。更要为他人着想，为集体出力，为社会奉献。成为家庭的骄傲，孩子的榜样。

我暗暗下决心：向业绩突出的优秀店长“取经”学习，提高自己的责任心；同时，向优秀的党员靠近，提升自己的思想水平。边学边干，踏踏实实，一步一个脚印。不仅要自己提高，而且要带动全店的人一起进步。并且提升整个店的服务水平，经济效益，社会效益。

2019年3月，我带领平山堂店的所有员工获得了由江苏省食品药品监督管理局授予的“省市级餐饮示范店”的荣誉；也在这一年，我成为了一名预备党员。能有如今的成绩，我要感谢党组织的培养，也要感谢家风，感谢我的父亲，是他教育我，让我在人生道路上不断迈上新台阶。

危难中见精神，危局中开新局

2020年初，新型冠状病毒在全国蔓延。本该是走亲访友、幸福热闹日子变得一片寂静，每个人都待在家中保护自己不被感染。我先生看到社区招募防疫志愿者，便想报名参加。弟媳是一名社区医务工作者，当时正奋战在抗疫第一线，所以家里人担心，“现在疫情这么严重，别人躲都躲不掉，你们怎么还往前冲呀！”但是我知道，我们都是共产党员，危急时刻，我们不向前，谁向前？我是站在先生这一边的。先生说，“我是社会的一份子，更是一名共产党员，危难时刻显身手，有责任保护我的家人，更有责任保

护我的同胞，保护我的国家，我只是尽自己绵薄之力，能做一点就一点。”我父亲也说，“这是一个党员应该做的。我们应该支持家翔，你就让他去吧！”当时我们全家，都被我父亲和丈夫的语言和行为深深的震撼，父亲和丈夫用实际行动证明了自己是一名合格的共产党员，我们应该向他们看齐，为他们骄傲。

疫情期间，先生获准成为志愿者，他认真履行志愿者的责任，在社区的防疫岗位上，他任劳任怨，自始至终，哪里需要哪里去，给进出小区的居民测量体温、检查通行证、帮隔离家庭购买生活用品，从早到晚，不管分内分外，深受居民好评。

我们家人虽然也担心，怕他感染，但从不拖他的后腿，而是主动做好后勤，家里的事，都是我一人承担。我想，家庭后方无忧，他在前方更能安心尽心。国家有难，人人伸出援手，一定能早日取得战役的胜利。

而我，面对疫情，一直关心门店的生存发展，在公司统筹领导下，我们全店在不可堂食的情况下做好外卖和团餐工作，疫情防控刚刚有起色，我们就按照上级部署，一方面抓防疫，一方面抓生产服务，现在，一切都已步入正轨。我们要不失时机地把疫情造成的损失夺回来。

多年来，我们家一直是光荣人家、五好家庭、家庭和睦，相亲相爱，儿女进取，要求上进。我深切感受到“家和万事兴”，“家和国家盛”。

家庭是我们成长的土壤，是我们安心工作的后盾，好的家风是社会和谐、事业成功的基石。倡导优良家风，也是在恪守党员的义务与责任。

文/裴蓉(冶春餐饮)

务实求真 实事求是

一户人家，一条家训；一户人家，一种家风。家风家训，不管多么地简单，它们也是不平凡的，因为它们经过多年的传承，已经形成了一种无形的力量，潜移默化地影响着我们身边的每一个人，只有在好的家风下成长，我们才会养成好的性格，好的品质，在社会上才能受到人们的尊重和喜爱。

领导人曾提出，要求“求真务实，说真话，办真事”。这些话我太熟悉了，因为“实事求是”就是我们家的家风，父母从小就以这种家风教导我：“不管做什么事，都要从实际情况出发，不夸大，不缩小，正确地对待和处理问题。”然而，儿时的我并不明白这些道理，总是做一些自认为聪明的事惹得父母生气。记得有一次我考试没考好，想到回家后父母的责骂声，我抱着侥幸的心理偷偷地将成绩单上79的分数改成了99，幼稚地以为这样可以瞒天过海。结果可想而知，知道真相后的父母勃然大怒，狠狠打了我一顿，

比起只考了79的分数，这样的行为更让他们生气，他们更不会因为我是孩子，就容许我撒谎骗人、弄虚作假。长大后的我渐渐明白了父母的苦心。如今我也常常教育我的孩子，讲得最多的就是“实事求是”，告诉她在大大非非、真理与原则面前人人平等的道理。有时孩子也会觉得大人啰嗦、古板，正如我们小时候一样，但我相信随着年龄的增长，总有一天孩子会觉得父母是对的，因为等她走上社会自然而然就明白这样一个道理：务实求真，一切从实际出发，脚踏实地地努力奋斗，必将结出胜利之果；弄虚作假，让空想主宰自己只追求哗众取宠，必将以致惨败告终。

邓小平曾说过“做老实人，说老实话，干老实事，就是实事求是”。是的，不管做什么事，干什么工作，都要从实际出发，用求真的态度，严格要求自己，推动个人全面发展，这样社会才能和谐稳定，繁荣富强。

文/张冬梅(现代物业)

重責淡利慎權

戊戌春日高亮書

书法/高亮(集团本部)

没有规矩不成方圆

自懂事起，身边的长辈就跟我说：“没有规矩，不成方圆。”的确，国有国法、家有家规，家中不能少了家风。制定一个好的家训与家风是极其重要的，家风正了，那么一个家庭的思想品德也就正了。

我们家的家训用简练的话语来总结就是做人诚实、学会自力更生和自律。

小时候，在自己还在启蒙阶段的时候，对于诚实这个词语的理解不是很深刻。记得上小学的时候，有一天晚上家中有事儿，很晚我才静下心来写当天晚上的家庭作业。但是那时候的我想要为了早一点写完可以看我喜欢的电视节目，便抄袭了同学的答案。就在我以为不会被任何人发现有点沾沾自喜的时候，在第二天的课间被班主任喊到了办公室，询问我前一天晚上的作业是否是抄袭了同学的。在我不愿承认的情况下，班主任喊来了我的父母。我依然记得，当时妈妈问我是不是自己完成的时候，我依然回答就是我自己完成的，因为我不愿意承认，我害怕了。我看着妈妈失望且严厉的眼神我心虚了。她告诉我，你抄袭别人的答案没有关系，我相信你有你的原因，但是你要诚实，你不能撒谎，做人最基本的就是诚实守信你知道吗，你告诉妈妈，昨天晚上的作业是你自己完成的吗？望着妈妈那想要穿透我的心的眼神，我最终低下了头承认了。

正是妈妈教会我的诚实守信，在我接下来的人生中给了我不一样的启迪。还有一点更为重要的，那就是自力更生和自律。

自力是一种良好的品质，一种可贵的精神。可以从身边的小事开始，每天早晨起床时，自己把被子叠起来；吃完饭后，将碗自己刷洗干净。在爸爸妈妈的耳濡目染下我也学会了自力，让我在外地求学那段时间里，有了不小的收获。记得大学期间，我就没再问父母要过生活费，除了上课的时间，课余和周末时间总会自己去找各种各样的兼职来不断地锻炼提升自己、赚取自己的生活费。毕业后，我并没有及时地回到我的家乡，而是在外地打拼。那时候每天下班回家后，自己总会先去到菜市场买当天晚餐和第二天午餐我需要的菜、自己回家洗菜做饭，准备好第二天中午的便当；每天及时地将换下来的衣服洗干净，自己总会定时的打扫房间，做到干净整洁，生活规律。虽然一人在外，也总要时刻明白，生活是自己的，无论身处何地，都要做好自己。不要让父母担心。

正是家风家训，让我变得越来越好。良好的家风也可以使我们更好地为成功的道路垫下基础。在长辈们的带领下一同坚守老祖宗们留下的这些好习惯，让它刻在每个人的心中。

文/王浩宇(现代物业)

长辈的唠叨



我的家庭真可爱，美丽清洁又安详。父母儿女很和气，身体健康乐融融。

虽然没有好花园，月季丹桂常飘香；虽然没有大厅堂，冬天温暖夏天凉。可爱的家庭啊！我不能离开你，你的恩惠比天长……

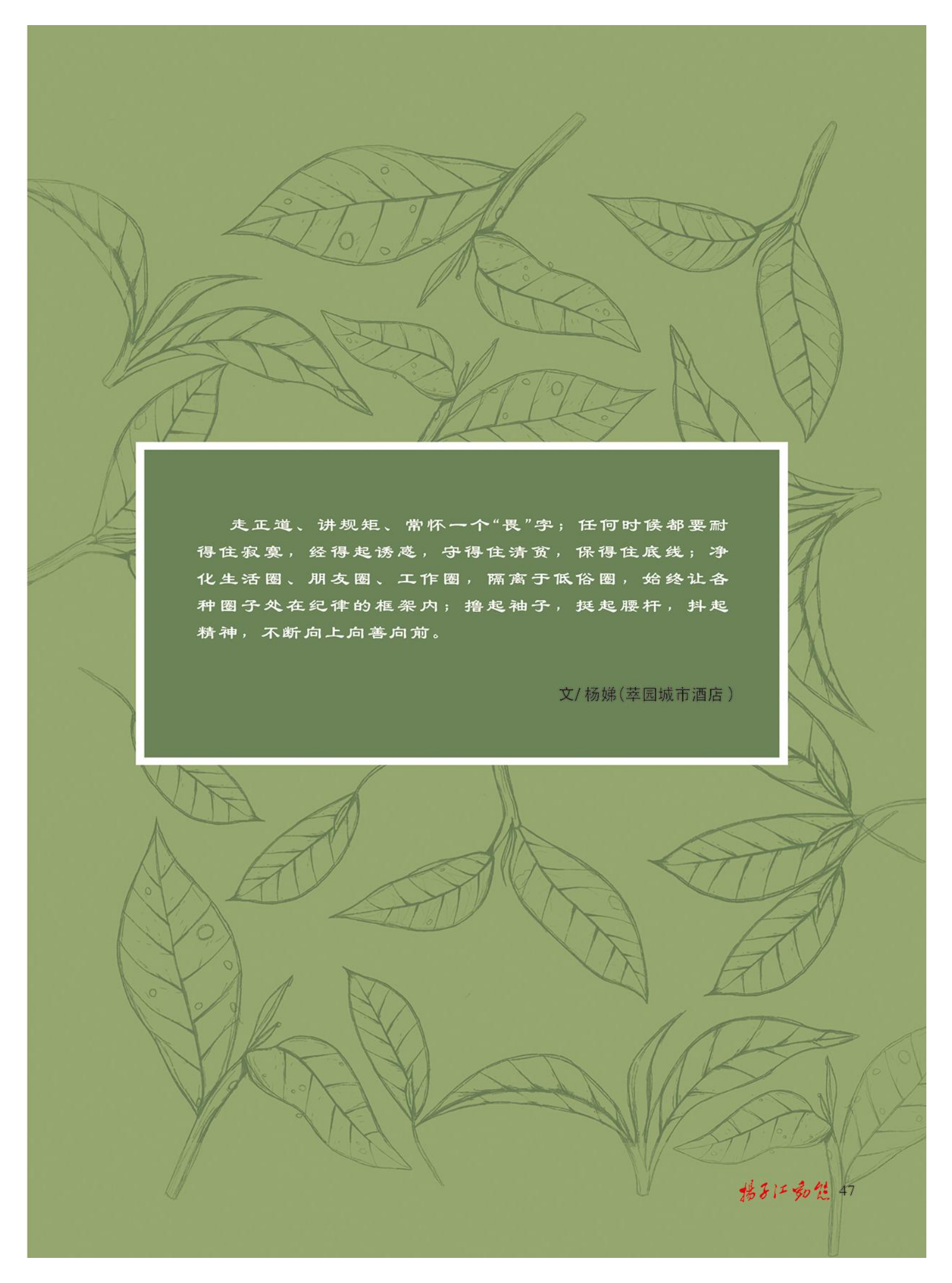
这是我儿时经常听到的一首歌，特别温馨，特别有同感，因为我就生长在这样一个大家庭里。而今，我已成年，也有了自己的小家庭，也是其乐融融，但我依然割舍不掉对大家庭的眷恋，我的小家庭依然经常和我长青树一样的大家庭融合在一起，共享美好时光。我的大家庭在城南的郊区，我的爷爷奶奶都已年过九十，依然精神矍铄，慈祥而善良，爷爷经常唠叨的话就是，勤勤恳恳做事，干干净净做人。我们全家都是按照爷爷的话去做的，我的爸爸妈妈 我和我弟弟都是靠勤劳的双手去获得寻常的所得，但我们心里很踏实，很开心。尤其我妈妈，在我眼里她就是千万中国勤劳善良妇女的代表，勤俭持家，孝敬老人，相夫教子，特别疼爱我们子女，吃再多的苦，也永远面带微笑，是这个大家庭的女主人。这样一个欢乐融融氛围，招引着我这个嫁出去的女儿经常带着夫婿孩子回娘家，四世同堂，人间天堂。大国的富强，小家的安详，真的是太平盛世。我在这份永久的甜蜜中也由衷的感慨，是爷爷淳朴的家训，勤勤恳恳做事，清清白白做人 让我们全家在践行中收益良多，是国家的繁荣富

强为每个小家提供了最宜的条件，我会倍加珍惜，倍加努力，让美好的大家庭永驻，让祖国这个最大的家庭更加美好。

文/吴娟(国旅)



书法/丁邦华 (萃园城市酒店)



走正道、讲规矩、常怀一个“畏”字；任何时候都要耐得住寂寞，经得起诱惑，守得住清贫，保得住底线；净化生活圈、朋友圈、工作圈，隔离于低俗圈，始终让各种圈子处在纪律的框架内；撸起袖子，挺起腰杆，抖擞精神，不断向上向善向前。

文/ 杨娣(萃园城市酒店)

荷香萦身 家规盈心

荷花池的荷花已经过了最佳的观赏期，花瓣凋落在水面，荷叶也开始泛黄。但它是漂亮还是丑陋，又有什么关系呢？世人喜爱的是它的高尚廉洁而不污浊，是它出淤泥而不染，濯清涟而不妖。即使凋落的只剩一根荷杆，依旧中通外直，不蔓不枝，亭亭净植。

常说家是最小的国，国是千万家。那国有国法，家有家规。家规是融化在我们血液中的气质，是沉淀在我们骨髓里的品格，是我们立世做人的风范，是我们工作生活的格调。清正廉洁的家规，是我人生旅途中可爱的莲子，让我的生活绽放最美的花朵。

我的爷爷和三大爷都是退伍的老战士，在他们膝盖上长大的我，一直耳濡目染的就是“三大纪律八项注意”。廉颇虽老已，但每当他们忆往昔峥嵘岁月时，浑浊的眼睛里又会闪烁着鹰一般的敏锐光芒。“不拿群众一针一线”这句话，两位老人用一生在践行。或许在现在这个人情社会，固执的有些锱铢必较的老人，显得格格不入、不近人情。在他的年代他的经历他的思想就是这样的，也许有些古板陈旧，但总结出来不就是要清廉，严于利己，不做非法的事情吗？岁月不饶人，爷爷早已去世多年，三大爷也罹患老年痴呆症，很多人和事已经遗忘。但是每次小辈回家看他的时候，总会拉着我们的手，喃喃自语：要廉洁，要遵守党风党纪，不要做违法国家法律法规的事情。

受到两位爷爷的影响，我也毅然投身军营。听党指挥，能打胜仗，作风优良是习总书记提出来的强军目标。作风优良是核心，是我军鲜明特色和政治优势，关系到军队的性质、宗旨和本色。两年的军旅生活并不轻松，我哭过怨过，但是更多的是收获。收获了令行禁止、廉洁奉公、严守岗位、拥政爱民的意识，也塑造了品行端正、尊老爱幼、吃苦耐劳的品格。因为服役，我在我小侄女的长大进程中缺失了两年，我以为她会不跟我亲近，接触中自己也显得畏手畏脚。一次嫂子发给我两张照片，是那两年间小丫头写的一篇作文，作文题目是“我最喜欢的家庭成员”，主角竟然是我！小丫头说：我的姑姑虽然现在没有陪伴我，但是她在保卫国家，她是我崇拜的人！现在我也喜欢用“三大纪律八项注意”有模有样的逗逗我的侄女。作为小班长管理着班费，怎么开玩笑诱惑她都“骗不走”她的班费。

勤以为民，廉以养德，淡以明志，静以修身。在深入学习习近平总书记关于党员干部家风建设的重要论述以及社会主义核心价值观的基础上，我深刻的认识到，对党员而言，好家风不仅能涵养自身及家人的德性，而且将其反映到工作中，就是好作风。家风正则民风淳，民风淳则社稷安。我们要大力弘扬我们民族固有的清正廉洁的传统美德，廉洁自律、不谋私利，做一个清清白白的人！

文/周珂旭(扬子江置业)

疫情防控我当先——党员小家庭家风家训

家庭是圃，孩子是苗。家风如雨点，它随风潜入夜，润物细无声，小苗只有在雨露的滋润下，才能健康成长。孩子只有在优良家风的熏陶下，才能出类拔萃。

我和我先生都是有多多年党龄的共产党员，“不忘初心、牢记使命”便是我们这个党员小家庭的家风家训。2020年初，新冠肺炎疫情肆虐，我先生作为扬州市疾病预防控制中心流行病学调查党员先锋队的成员，一直奋战在疫情防控的第一线。我们原本计划着回镇江过年，可是从1月21日疾控中心组织的各项疫情防控的会议和培训开始，我们心里都清楚战“疫”的号角吹响了，我先生作为一名党员，作为一名疾控卫士，作为一名公共卫生专业人才，时刻牢记“不忘初心、牢记使命”，疫情就是命令，防控就是责任，在疫情面前，他愿意用自己的所学所知所能，挡在大家的身前。所以我们决定：“留在扬州，坚守岗位！”

为了不把病毒带回家，他选择住在宾馆，只是隔几天回来拿一次换洗的衣服。还记得有一次你回来拿衣服时连家门都没有进，只是站在门口，3岁女儿看见他回来很开心地跑过去要抱抱，可是他却躲开了，我看见他眼眶红红的，我们俩没有多说什么，只是对视一眼就明白了对方的心思，怕眼泪夺眶而出，他快速地拿着衣服走了。

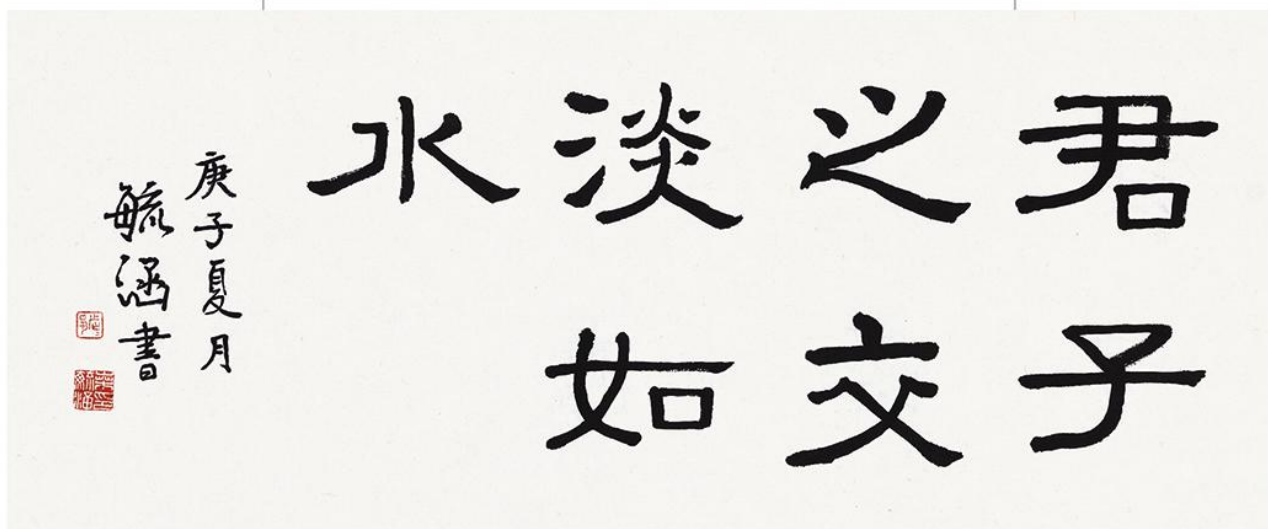
2月10日，接到单位通知需要安排人员前往湖北黄石支援，我先生没有迟疑，第一



时间报名。我很是激动，我真是为他感到自豪！2月16日晚9点半，我先生接到通知，第二天早上出征黄石。他便立刻从宾馆赶回家收拾东西，女儿看见他回来开心极了，拉着他玩玩具。因为当着父母的面，我们没有好好地坐下来聊一聊，第二天早上我和他单位的领导、同事送他出征，他上车之前紧紧抱着我的时候，我能体会到内心的不舍，也更能感受到他内心对前往湖北抗疫的执着与坚毅。那一刻，多么想陪他一同前往。但是，我知道我们肩负着不同的使命，我要在家里照顾好女儿和父母，在自己的岗位发挥一名共产党员的光和热，“不忘初心、牢记使命”，让他没有后顾之忧，放心奔赴前线。

“不忘初心、牢记使命”是每一位共产党员的座右铭，更是我们这个党员小家庭的家风家训，希望我们的女儿能在这样的环境中茁长成长，继承革命的意志，方得始终。

文/刘柳(冶春食品)



书画《廉清》/桑毓涵(集团桑钟嵘之女)

爷爷的八字箴言

最近大家都在讨论一个话题“什么是家风，什么是家训？”

家风是一个家的全貌，家训是一个家的精神核心，他们都是一个家的优良美德。每个家庭都有属于自己的家风家训，但随着时代的变迁和发展，一代又一代的更迭，这样的优良传统渐渐变得模糊。

小时候听爷爷提过有关家风家训的一些事情，爷爷曾经是中学校长，他特别喜欢曾国藩，他也常常给我们提起曾国藩的十六字家训：“家俭则兴，人勤则健；能勤能俭，永不贫贱”，教导我和弟弟妹妹们要始终记得做人要勤奋、俭朴、求学、务实。

勤奋：曾国藩曾经坚持给子女写信，给他们批改诗文，探讨学业和生活中的种种问题，要求子女们不管学习还是生活都要学会勤奋。小时候常常趴在爷爷的膝盖上听他讲故事，故事的内容记不太清楚了，但却仍记得是教我们生活的方式，不管做什么事情

都要勤劳，吃点苦，受点累没有什么，最重要的事是要对得起自己。

俭朴：曾国藩一直要求家人生活俭朴，远离奢华，他要求自己“以廉率属，以俭持家，誓不以军中一钱寄家用”。爷爷也常说，由俭入奢易，由奢入俭难，今天得来的



所有东西都来之不易，我们要学会珍惜，不要随便浪费。

求学：曾国藩说：“吾家男子于看、读、写、作，缺一不可；女子于衣、食、粗（工）、细（工），缺一不可。爷爷告诉我们，学习是一生的功课，在不断学习中，可以了解很多东西，也可以解决很多事情。小时候不太懂这些话，但随着我们渐渐长大，遇到的人和事越来越多，这句话常常清晰的出现在我的脑海中，我在漫长的学习过程中，每每遇到困难的时候，或是考试不乐观，或是工作不理想，就会感到似乎有一个无边的大黑幕，永远罩在我的头上、压在我的肩上。我感到窒息，我感到郁闷，甚至感到生命都没有意义了，有时，我就对自己说，我不干了，我不学习了，考试的阴影就慢慢消失了，工作的不快也会不见了；有时，我看看历史书，看到古代战争的残酷，就感到

我现在的一些问题真是微不足道，有种为赋新词强说愁的感觉，我喜欢跑步，看着手机上的公里数越来越多，那时，我就觉得任何困难都微不足道！

务实：曾国藩规定，每个女儿出嫁，嫁妆不得超过200两银子，同时嫁妆中还有他亲手书写的功课单。曾国藩想把女儿培养成勤俭持家的家庭主妇，实际上女儿做得更好。爷爷说，新时代了，女孩子一定要有自己的事业，自己的社交圈，但有一点很重要，做什么事一定要脚踏实地，勤勤恳恳，不可插科打诨，蒙混过关。我们几个兄弟姐妹也一直记得爷爷的话，不管在工作中还是在生活中坚持底线，脚踏实地。

很多年过去了，我始终记得爷爷的每一句话，践行他的每一句话，不断成长到足够优秀，从而拥抱着属于自己的美好未来。

文/王悦(明月湖酒店)



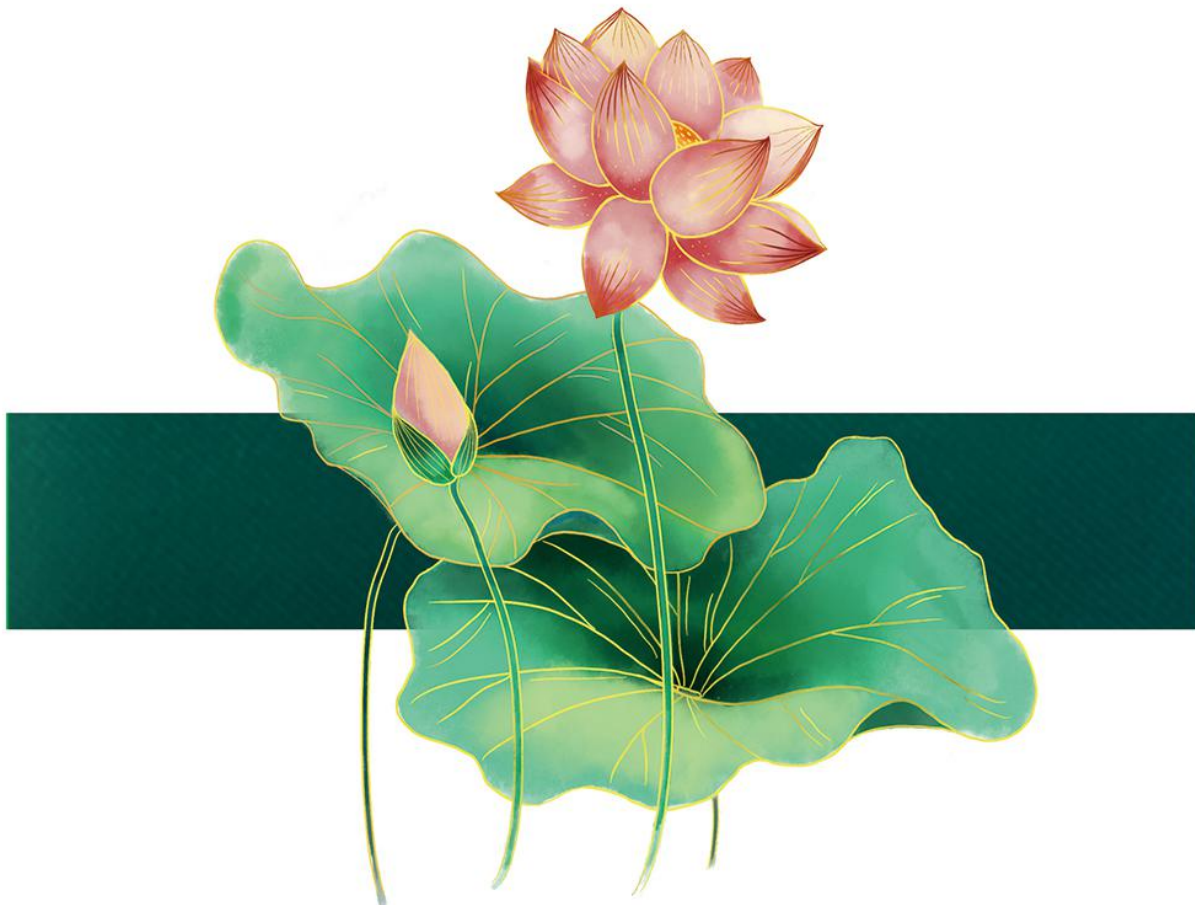
父亲的言传身教

“诚实守信最基本，自知自省要做到；与人为善记心间，分享互助是美德！”没错，这就是我家的家风家训。父母亲在日常生活中习惯性的言谈举止营造了特定的家风，未成年人在这种特定家风的熏陶下，会经过耳闻目睹接受影响。而影响我最深的人就是我的父母，他们一直以来都在诠释着这些美好的品德。让我感触最深的就是他们的正直善良和懂得分享，所以当有了自己的家庭有了孩子，当听到孩子第一次叫我妈妈的时候，我就自己在心里说：孩子，妈妈不希望你多优秀，但一定要做个真善美的人。

在我上小学的时候，家里条件并不是很好，父亲的工作很辛苦，可是也赚不了多少钱，日子基本都是紧巴巴的，但是一家四口在自己的小家里还是很幸福的。我的父亲是一个老实肯干的人，待人诚恳，可能正是因为这样，有些人觉得父亲是好欺负，每次单位分房子都没有我家，父亲比较正直，从来没有一句怨言，四个人挤在不足十平方的房子里。我当时非常不理解我的父亲，觉得他很怂，觉得他只要争一争，我们就不用过这样的生活。父亲当时并没有解释什么，还是一如既往的工作，甚至比以前更辛苦，因为想多赚一些让我们能生活的好一点。日子就这样入不敷出的过了几年……我有一个大姨，她家生活条件也不是很好，但在我看来

是比我们家好，起码有自己的房子。直到有一天，我知道家里分了一些钱，当然不是很多，买房子肯定是不够。本想着说终于不用再那样紧巴巴的过日子了，但是父亲做了一件我当时极度不能理解的事情，他拿出了2万块钱送给了大姨，试想一下，自己的生活已经很不好，还拿出钱来送给别人，而且自己还没买房子……当时真的没办法理解父亲，非常埋怨他。其实，诸如此类的事情还有很多，这么多年过去了，父亲什么也不曾解释过，只是一直用他那份真诚善良影响着我，感动着我，父亲用他的坚持让现在日子越来越好了，是我的父亲让我相信了种善因得善果，让我相信了这个世界一定会有福报！

现在，言传身教，我的孩子对于善良的认识也越来越强烈。记得有一天我们从公园回来，正好赶上楼上补习班下课，楼门口有一个家长在等自己的孩子。我们到门口的时候，这些中学生正好出来，这位家长的儿子就一直开着门等到人全都出去的时候他还没有关门，并且示意让我们进来，但就在这时，这位家长狠狠地瞪了自己的孩子，告诉他不用开着了，快过来！其实这件事情对我的感触还是挺大的，我觉得孩子本善良，在他能力范围内可以做的一些帮助别人的事情，家长不要过多的干预孩子，更不要觉得自己孩子傻，不要扼杀掉孩子的善良。说真



的，那一刻我很庆幸，庆幸我的孩子在她没有多大力气时，看到有人手拿东西会赶快过去帮人家开门；庆幸她看到拾荒老人会主动捡起瓶子，送到老人手里；庆幸她懂得尊重每一个人，会和别人说谢谢；庆幸她在走进校门的时候，能和门卫大爷说一声爷爷好……其实，这些都是生活中的小事，但這些小事往往反映着一个家庭，我的孩子还有许多不足之处，但我会尽全力让她感受到善良，同时希望她也能用善良去感动别人！

家风、家教，是中国传统文化和传统教育的一个重要组成部分。尊老爱幼、勤俭持家、明事知礼、正直善良……好的家风家教，影响了一代又一代人，推动了中华民族不断向

前，是促进社会文明进步的正能量。一个处在好的家风家教环境下的人，会在其影响下得到好的发展。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”这句话很清楚的表达了身边的环境对一个人的发展很重要。在成长过程中有好的家庭背景，对一个人的发展有十分巨大的影响，这是每个人都不能否认的。而且我们起初的发展就在家里，家风家教也就自然对我们的发展有举足轻重的作用，所以一个好的家风家教可以促进一个人健康的成长，有助于一个人走向成功。真诚地希望每一位家长都能把握好自已的言行，为孩子的成长营造良好的家风环境！

文/田梅(萃园城市酒店)



我出生在一个知识分子家庭，由于母亲因病去世早，自小由我祖母带大，在我的记忆中她是一位坚毅勇敢、多才多艺、善良热忱、呵护子女，慈爱为本，勤俭持家，勇挑重担的好祖母。她时常告诫我辈：要正正派派做人，待人要真诚善良；要认真读书学习，用自己的学识和才能报效国家。

在祖母长期的熏陶培植下，我父辈兄妹七人个个学业有成，都在各自的工作岗位上担任着重要职务。我父亲上世纪60年代毕业于北大考古系，后分配到扬州博物馆就一心扑在考古事业上，不以级别论，不以待遇争，整年整月在乡村田野中进行调查和发掘。父亲一直从事考古研究，可以说哪里出现文物哪里就有他的身影。他在一线尽心尽力，疑古、考古、释古直至退休，依然退而不休，勤奋若初，受全国各地同行邀约时常奔波于重庆四川西安等地帮助他们传道授业解惑。

父亲时常教育我们要勤奋学习，认真做事，不能投机取巧。有次他在对吴氏家谱进行编修时给我讲了祖父的故事，祖父于1932年因在一次鸦片会议上发表了“禁烟禁不好，是因为当官的（国民党）自己在贩烟”的言

论而被捕。1943年秋因掩护共产党地下工作人员在家过夜及通知抗日分子逃跑，被日本宪兵大队抓去用刑，关押了八十一天。在解放前夕，祖父拒绝了亲友的建议离开上海去香港工作的机会。解放后被错打成右派含冤去世，80年代被平反并恢复一切荣誉。父亲说祖父的一生跌宕起伏，但他始终信念坚定相信共产党，曾在《共产党宣言》书上写下了“尽最后的心力认真学习”的誓言，也一直告诫儿女：清白做人，踏实做事。

家风是我应该牢记的座右铭。优秀的家风家训是滋养今人和后代的宝贵精神财富，也是我们涵养家风、建设家庭的一个重要路径；有了它们，我们才可以在社会上立足，才能让自己走得更远！铭记家风，为自己人生奠定坚实基础，踏出坚定步伐，成为国家栋梁之才！

严家教，守家风，后世必昌。家风并不是“老古董”、“旧风尚”，背后恰恰是家族或者父母一代为人处世的准则，是宝贵的精神财富。我要传承好家风，牢记父亲家规家训，时刻做到自重、自省、自警、自学、自励，诚信正直，爱国爱家，清白做人，踏实做事。

文/吴曙东(紫藤商务酒店)

我的曾祖母

中央新闻频道播出的“新春走基层之家风是什么”引起了我的思索。每一个家庭都有淳朴的家风，每一个家庭都用自己长期积累，感悟出来的处世之道教育影响自己的孩子。家风就是文化道德的言传身教。

小时候，我家四代同堂住在奶奶学校分配的百来平米宿舍里。爷爷奶奶还未退休。曾祖母有点轻微的老年痴呆迹象，她常叫不出家里其他人的名字，却独独从来不会说错我的名字，有什么吃的总是第一个先拿给我尝尝。看着她把吃的捧在布满老茧，有点脏兮兮的手心里，颤颤巍巍地走到我面前，讨好地递给我，我却很不情愿地接过来。她笑眯眯地看着我，期待我迫不及待地尝尝她认为的天下美味。而我总是一声不吭地放在口袋里，等她不注意丢在垃圾桶。

我就在大院子离家不到百米的学校幼儿园里上学，每天我蹦蹦跳跳的背着小书包一路小跑去学校，曾祖母总是一颠一颠地跟在后面，我总是故意跑的飞快，把她远远落在后面，让小朋友们以为我是一个人来的。出来游戏时，小朋友都在议论那个斜靠在门边、目光呆滞的老人是谁的奶奶。当她努力地贴着栅栏门，看到我，欣喜地向我摇手，我假装没看见，扭过头，又和小朋友嬉笑一片。祖母失落地扒着缝隙，眼巴巴地看着我们

游戏。而我也不在意她站了多久，啥时离开。到了下午放学，我刚出院门，就看见曾祖母站在角落，手里紧紧攥着什么东西。我一声不吭地从她身边跑过，她叫着我的小名一路跟着我。迎面有辆自行车突然飞驰而来，像失控一样朝我的方向冲过来，我吓得呆立在那里，不知躲闪，突然一只并不太有力的大手费劲地把我推进路边的草丛，咚的一声，祖母摔在了地上，地面洒落了几只油光光的糖炒栗子。祖母膝盖破了一大块皮，血糊一片，我和那位同学吓傻了一般，木楞地呆站着。祖母踉跄着起来，捡起地下的炒栗子，朝那位学生摆摆手，让他先走了，拉起我的手，一拐一拐地走回家。回到家，妈妈看见祖母膝盖破了，连忙给奶奶上药包扎，而我也一直忙前忙后的帮忙。妈妈追问祖母受伤原因，祖母一字没提。晚上，妈妈抚摸着我的头，跟我讲了祖母的过去。我这才知道，一直被我嫌弃的祖母是有着几十年教龄的优秀乡村教师，全国劳动模范。想到以前对祖母的种种，我似乎懂事了许多。从那以后，我每天都和祖母手拉手去上学，看到小朋友再也不回避，乐呵呵地向小朋友说那是我的祖母。

父母的言行就这样一代一代的传承下去，影响一代一代人。

文/李梅(萃园城市酒店)

社会主义家庭文明新风尚



共建
共享

向上
向善

相亲
相爱

爱国
爱家



勤 儉 度 曰 泊 厚 人
勞 樸 時 淡 寬 主

庚子年仲夏時
蘇公孫



扬州·扬子江投资发展集团
YANGTZE INVESTMENT & DEVELOPMENT GROUP

编印单位：扬子江投资发展集团
地 址：江苏省扬州市丰乐上街1号
邮 编：225002
电 话：0514-87805455
传 真：0514-87805456
网 址：www.yangtzeinvest.com
发送对象：集团所属各企业
印刷单位：扬州市古籍线装文化有限公司
印数：1500本
时间：2021年5月25日
期数：2021年廉政特刊