

# 『小家大爱』 诠释幸福模样

## 传承优良家风 凝聚向上力量

通讯员 严骥飞

家是什么?在2022年度甘肃省“最美家庭”孙玲一家看来,家是爱,家是温暖,家是港湾,家更是一种责任。因为有了温馨的家,生活中的每一天才会阳光灿烂。

孙玲是宏兴股份运输部工电作业区的一名普通女工。她有一个平凡而幸福的五口之家,全家人积极进取,互敬互爱,家庭和和睦睦。孙玲的丈夫张泉林也是运输部工电作业区的职工。自结婚以来,他们在生活中相互照顾、相互信任,遇到困难相互开导、相互帮助。共同的生活经历使他们的心贴得更近,倍加珍惜来之不易的幸福生活,这种温馨和谐的家庭氛围常常引来邻里、同事的羡慕和称赞。

互敬互爱是家庭和睦的基础,是家庭幸福的源泉。孙玲和丈夫平时上班忙,孙玲的父母就包揽了家中大小事务,买菜做饭、打扫卫生、接送孩子,让孙玲和丈夫在工作中没有后顾之忧。每年的年休假,孙玲都会开车带着一大家子出去旅游。2022年,孙玲的母亲生病住院,孙玲夫妻俩一致决定,孙玲

休假负责专心照顾母亲,张泉林在家专心照顾孩子,给老人送饭。每次送饭时,张泉林都会陪老人聊天、讲笑话。家庭和睦、邻里和谐,2019年孙玲家庭被社区评为“光荣家庭”和“五好家庭”。

2020年,一场突如其来的疫情打破了新年的喜悦,孙玲的父亲和丈夫身为党员,义无反顾地加入到志愿者行列。看着他们每天拖着疲倦的身体忙碌在抗疫一线,孙玲心疼不已。每次父亲外出执勤时,她都劝说:“您这么大岁数就少去几次,在家休息吧!”可父亲却说:“我必须要去,因为我是一名共产党员。”在他们的影响下,周围邻居也加入了抗疫志愿者的行列。

在子女教育方面,孙玲一家将“诗书立业,孝悌做人”作为孩子成长的标准,要求孩子懂得礼、义、廉、耻,学会守孝悌、讲诚信,不仅注重学习成绩,更注重培养孩子的兴趣爱好。同时,她和爱人也用言传身教影响孩子,小两口对长辈的尊重与孝顺,对工作的敬业与勤勉,对朋友的热情与

真诚,夫妻之间的体贴与尊重……让孩子在耳濡目染中传承了良好家风。

在这个平凡而幸福的小家庭里,每个家庭成员默默付出,让小家变得温暖和幸福。也正是有了这样一个个幸福、温暖的小家,我们的社会才更和谐,我们的国家才更强大。

(作者单位:宏兴股份运输部)



## 在人生的马拉松中不断奔跑

通讯员 任培禄

2019年,孩子刚上一年级,父母身体健康,家中也没有特别需要操心的事,我每天的时间要么上班,要么约着朋友喝酒,让体重骤然升至208斤。身体的变化让我一运动就汗流浹背,工作时总是气喘吁吁,这样的日子持续了半年。

一次周末送孩子上学后,我一个人溜达到东湖。塑胶跑道上脚步轻盈的人在激情的音乐声中从我身边跑过,我被这跳动的节奏感染了,也开始从遛弯模式转变为慢跑模式,可坚持不到10分钟就累得停下来大口喘着粗气。

“你跑步去了?”妻子吃惊地问。得到肯定的回答后,她连忙给我倒水、递水果,脸上洋溢着笑容说:“如果你每天都能坚持跑步,以后每天都陪你。”

于是我开始跑步,告别了上班的枯燥和疲劳,告别了曾经不好的习惯,感觉身体慢慢充满了活力。从每天跑1公里到后期跑5公里,我三个月时间里减重40斤,单位同事都不敢相信,说我脱胎

换骨像变了个人。而顽强的毅力和坚持不懈的精神让我变成了老婆和儿子学习的榜样。

之后这几年,我每天都坚持跑步。“刚开始跑步时,我咬牙坚持,不过跑着跑着感觉膝盖疼,一检查韧带受伤了。后来我加入了跑团,学习了不少专业跑步知识,康复后开始科学跑步。长跑之后,我觉得自己的意志力变强了,每到体能瓶颈时,在跑团朋友的鼓励中总能坚持下来。2020年,大家一起相约参加了‘嘉峪关黑山夜跑’,我以2小时30分钟跑完了35公里。”

2023年7月2日,我第一次参加临泽马拉松,以3小时25分钟跑完了42.195公里。在跑步的过程中,我沉浸于沿途的

风景,卸载掉身上的负担和压力,感受运动带给我的快乐。

而马拉松磨练了我的意志,让我不断超越自我。人生就像马拉松,真正的挑战在最后一百米,坚持到底才能胜利。我热爱运动,更热爱这样的生活。

(作者单位:宏兴股份检修工程部)



有一种温暖,它融化在手心里;有一种感动,它流淌在你我身边。平凡的家庭,不平凡的坚守与付出,他们一点一滴、一言一行,凝聚起向善向美的精神力量。让我们一起感受酒钢职工平凡家庭中的小幸福。

## 女儿带我去旅行

通讯员 王海莲



“妈妈,古筝比赛我拿到金奖就可以去兰州比赛了,可以带着你和爸爸、姥姥姥爷去兰州旅游了。”“好呀!那你加油,努力练琴,这样我们就可以沾你的光去兰州旅行了。”

自从学校通知古筝比赛晋级后可以去兰州参赛,宝贝女儿天天挂在嘴边要带全家人去兰州,每天也是一遍又一遍地练习比赛曲目。说实话,对于7岁的孩子来说,练琴是辛苦的,看着她认真的表情,我每天晚上也陪着她练琴,希望付出有所回报。

比赛当天,我们全家都特别紧张,从看着孩子登台表演到等待结果,心都是悬着的。时间一分一秒过去,突然,孩子从远处兴奋地喊着:“妈妈,我获得了金奖!”

看着孩子获奖后高兴的样子,我觉得所有的付出都是值得的。就这样,我们一家踏上了去兰州的旅途,从出发到坐上火车,孩子极度兴奋,口口声声地说“她带着全家去旅行了”。车上的旅客听到都忍不住笑了。

下车后,我们去了向往已久的野生动物园,坐在观光小火车上,环山公路、绿树丛生,仿佛置身丛林世界。看着各种各样的动物,孩子兴奋地喊着她认识的那些字。“妈妈,你快拍照啊,都记录下来,看看有多少种动物。”之后,我们又去了海洋世界,那里的神奇与惊艳更是让小家伙兴奋地合不拢嘴,她的“十万个为什么”让我的脑细胞枯竭。

第二天,一家人早早来到甘肃大剧院进行赛前准备,同时欣赏着来自甘肃各地孩子的演出。看着一张张稚嫩的小脸和家长们认真的神情,我想这对于父母和孩子来说,都是成长路上的一次“特殊”旅行。当孩子拿着奖杯和荣誉证书高兴地向我狂奔时,我才感悟到原来快乐是如此简单,幸福是如此满足。

比赛结束,我们一家决定去爬南山。坐上游览车,蜿蜒的小路不断爬升,小家伙不停地喊着她要晕车了。剩下的路需要徒步走上去,而她始终没喊过累,没让我们背,奔跑着冲向顶端。终于爬到了山顶,我们俯瞰山下,兰州这座城市尽收眼底,处处全是景。随后,我们去了兰州的地标性建筑——中山桥,奔腾的黄河水汹涌澎湃,让孩子为之振奋。“妈妈,这就是我们的母亲河吗?老师给我们讲过它,现在我亲眼看到了,好激动啊!”

旅行接近尾声,孩子恋恋不舍,认真地说:“我要继续努力,明年争取去北京比赛,带你们去北京旅行。”“好呀,我们一起加油……”

(作者单位:筑鼎公司)

## 我和一一的第一次旅行

通讯员 谢仪青

陪伴是最长情的告白。陪孩子游戏、陪孩子吃饭、陪孩子阅读……陪伴是为人父母的必修课,虽然繁琐、忙碌、疲惫,但更多的是孩子带给我们的喜悦。而旅行是亲情的加油站,旅行从来不是某个地理名词,而是为了培养孩子学习看事情的新角度。

说起和女儿一一的第一次旅行,起因是一本书。一一两岁生日前,我偶然在抖音上看见一本介绍《姥姥的山》的绘本。书中画风简单却写出了满满的爱。“外婆用前半生爱护妈妈,用后半生守护你,从你出生的那一刻,外婆就把对妈妈的爱,又一遍加在了你的身上,拥有三个不同姓氏的我们,是分享过心跳的人,也是这个世界上深爱着彼此的人。”

今年初春,我牵着一一姥姥的手,抱着一一,踏上了2000多公里的回乡之旅。一路上一一很开心,第一次坐火车、第一次在火车上吃饭……许许多多的第一次,女儿唧唧呀呀表达着她的快乐。经过24

个小时的摇晃,我们终于抵达了回乡之旅的第一站——济南,短暂停留后,乘火车前往第二站——青岛。

在青岛的四天里,我们三个人在五四广场上吹泡泡,在小麦岛上踩着礁石找海螺,在极地海洋世界看鲸豚之舞,在青岛动物园看大熊猫,在栈桥上喂海鸥,在海滨浴场玩沙子、堆城堡、找贝壳……一一第一次用小脚丫感受到了青岛沙滩的温度,用小嘴巴品尝到了海水的咸味,我们的笑容洋溢在脸上,幸福的味道荡漾在心里。

回到老家,一一爱上了柴火饭、烤地瓜、油炸糖糕、烧饼配羊汤,更喜欢和舅姥爷一起去大蒜地里摘蒜苗,在院外溜小鸡、捡鸡蛋……

在这里,她也交到许多新朋友,而我也重新找到了儿时的记忆,这也许就是这次旅行的真正意义,寻味、寻亲、寻真、寻情。我们希望能够有更多的机会带着一一的一起旅行,让旅行成为人生中最美的回忆。

(作者单位:宏晟电热器公司)

