

# 成都普通家庭的家风传承： 传承好家风好家规 秘笈是积小善成大美



由四川省纪委监委、省委宣传部主办的四川省第二届“天府好家规”征集活动已正式启动。活动面向全社会各行业、各企事业单位职工以及普通社会家庭，征集评选经典家训家规、优秀家风家训故事。

5月24日，华西都市报、封面新闻记者在成都金牛区见到了冯好问，他穿着一件简单的polo衫，端着一杯茶，带着记者走进办公室。谈起工作，冯好问有一肚子说不完的故事。

2003年8月冯好问参加工作，在中学教学一线工作10年期间，先后担任教师、中层干部、副校长，屡获各级表彰。2016年他调任金牛区纪委后，承担党风廉政建设和反腐败工作重要文稿撰写工作，现任区纪检监察信息中心主任。

2020年以来，冯好问的家庭荣获“金牛区清正廉洁最美家庭”“成都市五好家庭”“四川省最美家庭”“全国最美家庭”等荣誉。对于诸多殊荣，冯好问认为，家规家风并不需要过于的正式化、形式化。用他的话讲，“好家风、好家规源于点滴小事，更影响人生抉择。”

## 父母影响深远

“节约”是习惯也是美德

“我觉得好的家规就是要在家庭中形成一种传承，要爱家人、爱社会；要有社会责任、有担当；要诚信，坦诚相待；也要珍惜生活，懂得节约。”冯好问如此归纳自己的家规。

冯好问对于家规家风的总结，源自于他的原生家庭。“父母传给我两样‘家底’。”冯好问说的第一样家底，是“节约”。

冯好问的父亲是运输队的司机。“那个时候条件差，没有随处可见的加油站，更没有通讯工具，所以当时的司机都非常节省油料，生怕车子在荒郊野外没油了，我的父亲还获得了‘百万公里节油能手’的荣誉。”因为工作的缘故，父亲把节约的理念带到了家庭。

冯好问举例道：“小时候吃饭不能浪费，家中的物件要爱惜、用钱更是精打细



成都市金牛区纪检监察干部冯好问。

冯好问（右）被聘为思政课堂首席讲师。

## 用时间陪伴孩子

家家家规源自生活点滴

作为一名有十余年工作经历的人而言，说到言传身教，冯好问有很多干货。

“家家家规很抽象，要用实际行动，才能影响下一代，他们才会真正受益。”在冯好问的家里，有上千本书籍，都是他和妻子、儿子看过的。

“信息化时代，阅读的快速化、碎片化正不可避免地影响下一代人的生活和思维方式。阅读是很好的培养孩子情绪、思维的稳定性及良好学习习惯的途径。”冯好问的儿子上小学六年级，在他的影响下，儿子也非常喜欢阅读，“我们会经常带孩子去图书馆，他可以在那里坐一整天”。

暑假期间，冯好问和妻子还会陪着孩子做一些有意义的暑假实践活动。“有一个暑假连续一周，妻子陪着儿子到处给街

上的环卫工人送矿泉水。一瓶水2块钱，但是可以得到别人的一个微笑或者是感谢，小孩会感受到社会爱心和责任。”

除了在炎炎烈日送水，他和妻子还会带着孩子参加公益活动，把家里的书籍和衣物捐赠给山区的孩子。“读一本好书，可以让山区孩子了解到外面的世界。”说起家庭的故事，记者发现，冯好问的嘴角总是上扬，眼里满是光。

“我们还有一本‘家庭手账’，这个是学校的实践作业，它每一期的主题不一样，我和妻子都会抽时间带孩子认真完成。”

比如，为了带儿子了解父母的读书环境，一个周末他们开车几百公里，带儿子回到了妻子当年上小学的地方。“学校在一个村里，都是土房子，已经废弃了，儿子看到后非常惊讶，相比当下的学习环境，他就会倍加珍惜。”冯好问说。

在冯好问看来，好家风，好家规源自家庭生活的点点滴滴，而孩子的习惯和品质的培养，一定是从小时候开始，从小事做起。

## 积小善成大美 做好家风的传承者

从曾经的教育工作者到一位父亲，再到一名纪检干部，“清风传家、廉行致远”是冯好问家庭坚守的家风。冯好问经常说，“纪检监察干部是每个‘小家’的主要成员，每一个小家庭又是国家这个‘大家’的基本细胞。因此，家风建设绝不仅仅是‘小家’的私事。”

在工作中，冯好问严格遵规守纪、高标准要求自己，与自己重视家风建设有着直接的关系。“工作累了，想想同样辛苦的妻子和可爱的孩子，我就多了一分奋斗的动力；面对下班后‘饭局’的诱惑，想想家人期盼的眼神，就多一些拒绝的勇气。”

作为好家风的传承者，冯好问信念坚定，也注重传承。他被聘为成都市人民北路小学华侨城校区思政课堂首席讲师；担任金牛区“花语讲堂”讲师，为其他家长讲授家庭教育知识，积极传播家风“正能量”。

采访的最后，谈到如何把好家风、好家规传承下去，冯好问说：“平凡普通的家庭传承秘笈，就是积小善成大美。”

华西都市报-封面新闻记者 邹阿江 受访者供图

## “寻路东坡”知识挑战赛火热进行中

# 快来答题 感悟苏东坡的乐观旷达

苏轼在密州时怀着安祥平和的心境，越发喜爱谁的诗？“试问岭南应不好，却道，此心安处是吾乡。”出自苏东坡的《定风波·南海归赠王定国侍人寓娘》，其中是谁回答“此心安处是吾乡”？苏东坡的《定风波·莫听穿林打叶声》一词中写道“归去，也无风雨也无晴”，请问苏东坡写这首词时是遭遇了哪一种天气？如果你对这些问题感兴趣，不妨来参加“寻路东坡”知识挑战赛。

由封面新闻、眉山三苏祠博物馆主办的“寻路东坡”知识挑战赛，在封面新闻客户端及矩阵平台上线以来，备受关注。来自九大点位的专家学者、各大高校的教授及东坡爱好者共同出题，汇集成本次挑战赛的上千道题目，玩法不断翻新，吸引大家参与挑战。

每年的5月25日是心理健康节，其前身是全国大中学生心理健康日。“5·25”的谐音即“我爱我”，提醒大、中学生“珍惜生命，关爱自己”。此节日的核心内容是关爱自我、了解自我、接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质。只有爱自己，才能更好地爱别人、爱社会。

和身体健康一样，心理健康是人在逐渐成长的过程中，情随事迁、适应变化、接纳自己的状态。在苏轼跌宕起伏的一生中，从春风得意的科场奇才到谪居落寞的戴罪官员，他始终将个人恩怨及功名利禄看得十分平淡。面对生死未卜的南蛮之贬，苏东坡依然能将其当作出游看待，从不表达怨愤之情，反而抱有行道化民之心，在《六月二十日夜渡海》

中写下“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”，这显然反映了苏东坡的豁达胸襟。他从二十岁时中进士，到中年以后接连被贬，即使身处困境也能看开看淡，没有悲观失望的消极情绪。林语堂曾说“苏轼是个秉性难改的乐天派”，指的正是苏东坡懂得安然自得的人生哲学。

在苏东坡著名的《水调歌头》里，他抒发了自己对人生的感慨，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”。正是因为苏东坡具有浪漫的性格和飘逸的情怀，所以他才能以豁达的胸怀对待人生的磨难，在逆境中依然保持对生活的热爱，把个人的丰富情感化作哲学层面的旷达。在本次“寻路东坡”知识挑战赛题库中，也有不少题目与此有关。如“以下最能体现苏轼‘生活以痛吻我，我却报之

以歌’情怀的诗句是？”“‘人生缘何不快乐，只因未读苏东坡’说的是苏东坡作品中的哪种品质？”如果你想了解苏东坡随遇而安的精神风貌，不妨来参与“寻路东坡”知识挑战赛，随着苏东坡感受他乐观旷达、洒脱无拘的态度。

“寻路东坡”知识挑战赛活动将持续至6月8日，目前，小封AI挑战赛仍在火热进行中。在玩法形式上，小封AI挑战赛和个人挑战赛、团体挑战赛不同，AI技术数字化带来的挑战性更强，以崭新的方式重塑参与者的答题体验。同时，团体赛也正在激烈进行中，如果有苏迷用户想要自行组队参与团体赛，可以添加微信号：封面主理人(qingjiaoshequ)报名。

华西都市报-封面新闻记者 罗海韵