

万家灯火映山河——2025 年“最美家庭”速写

家庭，是人生第一课堂，是社会基本细胞。美好的家庭以爱滋养成员成长，更为社会进步注入源源不断的正能量。

中央宣传部、全国妇联向全社会发布了 10 户 2025 年“最美家庭”先进事迹。他们用最真实的生活、最朴素的信念，书写出属于这个时代的家庭风范。

脉脉家国情，守望山河无恙
“守国就是守家，这里就是我们的根。”

内蒙古阿拉善边境管理支队银根边境派出所副所长徐乃超与妻子阿左旗公安局辅警李文娜站在戈壁滩上，身后是他们一手建起的“戍边夫妻警务室”。

3145 平方公里的边境管理区、103 公里边境线，两人携手走过四季风沙。联合边境踏查 600 余次，爱民走访 800 余次，劝返抵边人员 3000 余人……他们以“藏青蓝”诠释“守国亦守家，守家即报国”的深厚情怀。

在戈壁深处恪尽守护之责，于雪域之巅坚守基层岗位。

西藏阿里地区日土县医生南杰次仁，40 多年坚持守护百

姓健康。在平均海拔 4400 多米的高原，他不分寒暑跋涉巡诊，竭力守护乡亲健康。

在女儿的记忆中，“父亲巡诊归来，母亲总是让我们把牧民赠送的干奶酪分给邻居”。润物无声的教育，让子女们体会到医者仁心不仅在治病救人，更在生活点滴。

长白山深处，吉林出入境边防检查总站长白山边境管理支队横山边境检查站二级警长黄义，常年守在吉林省自然条件最为艰苦的边境检查站，那里 1 年有 9 个月被大雪覆盖。

为了让丈夫安心守“大家”，妻子王荣香跨越 3000 多公里，从福建迁至长白山，从事社区服务工作。她不仅扛起重担“小家”的责任，还创办公益班，招收孩子总数超 200 人次。

拳拳赤子心，奉献岁月无声

暴雨中蹚水投递急件，寒冬里为留守老人配送物资，处置过 9 起火情……重庆秦庭群、陈益群夫妇从事快递行业 15 年，派送包裹超百万件，服务里程可绕地球 2.5 圈。

时光流转，“助人就是助己，小爱点燃大爱”不仅是他们的职业信念，更沉淀为家风底色。女儿成长为优秀学生干部，儿子作为景观设计师为城市添彩——一家人以不同方式

共绘“最美”家庭的幸福图景。他们在人间烟火中携手，他们在科研最前沿共勉。

他，中国工程院院士康振生，破解了被称为“黄疸”的小麦条锈病防治难题，构建的小麦条锈病、赤霉病防控技术体系推广应用后，每年挽回小麦产量损失 100 亿公斤；她，西北农林科技大学教授黄丽丽，攻克苹果树腐烂病、猕猴桃细菌性溃疡病等产业顽疾，为全国 70% 果区筑起“健康屏障”，被誉为“果树神医”。

从实验室到田间，从国内科研到国际推广，这对学术伉俪秉承“赤诚报国、笃学传家”的家风，相濡以沫 40 载，将“把中国人的饭碗牢牢端在自己手中”的共同信念融入血脉。

无论是科研前沿，还是乡村沃土，每一个家庭的奉献都在时代中回响。

在零下 40 多摄氏度的室外赏冰雪、玩冰尜、住农家……黑龙江省大兴安岭地区漠河市北极村村民史瑞娟和丈夫孙彦龙积极响应国家兴边富民政策号召，创办“雪人木屋”家庭宾馆，吸引无数南方游客体验冰雪之美。

2023 年村里出台民宿扶持政策，在史瑞娟家庭无私分享和带动下，村民们纷纷开始尝试新的经营模式，大家共端“雪

饭碗”、同吃“旅游饭”。

“一个人富不算富，大家好了，北极村才是真的好了。”秉持“敢闯敢创敢担当、共富兴乡守初心”的家风，史瑞娟一家将文旅兴边的路越走越宽广。

携手迈向未来，同心共担风雨。

一瓶水、一把柴刀，早出晚归、日复一日，40 多年行走在深山老林，两代人接力奉献，换来万亩山林的平安——这就是姚克礼一家扎根贵州道真仡佬族苗族自治县洛龙镇大堡林场，守护生态屏障的写照。

如今，护林员姚克礼和妻子张柳妮的“护绿”故事仍在续写：守护绿水青山，是一家人共同的使命。

绵绵文脉传，赓续精神力量

一盏戏灯，三代传承，这是一场跨越半个世纪的坚守和新生。

自父亲白崇贤手中接过鼓槌，江西省樟树市经楼采茶剧团团长白根保便牢记“戏比天大，要让乡音永远响下去”的嘱托。40 多年来，他与妻子白凤梅带领采茶剧团跋涉 3 省 55 县，演出近万场。哪怕倾尽积蓄，也要保住剧团，让采茶戏这一传统戏剧重焕生机。

女儿白亭亭耳濡目染，决心接过传承之棒：“只要还有乡

亲想听，就会一直干下去，让更多的人了解采茶剧。”

家学一脉承厚土，桃李天下自成荫。

受教师父亲影响，湖北省宜昌市长阳实验小学教育集团副校长刘发英自幼立志从教。梦想成真的她与同是教师的丈夫覃守龙成为“助学夫妻档”，以“英子姐姐”为名开展网络助学 20 年，募集善款 3500 余万元，帮助 5000 多个孩子走出大山。

教育情怀代代相传，儿子与儿媳也先后加入义务助学行列。他们认为：“教育是点亮心灯的事业，而我们愿做那根火柴。”

家风润泽万千情，孝悌传家岁月安。

侍奉重病失能的父母，她端药擦身、按摩陪护。在北京市怀柔区雁栖镇范各庄村，吴淑明一家用近半个世纪的光阴恪守着“仁爱孝悌、重学尚礼”家风。

吴淑明总对孙辈说：“爷爷奶奶在的时候，我们尽心；他们走了，我们念心。”

平凡的他们，是父母、是子女、是夫妻，却以不平凡的坚守，诠释“家”的意义。正是这些最美的家庭风尚，汇聚成照亮社会的明灯，温暖着我们共同的时代记忆。（董博婷）

心理学
小课堂

千万别掉入「自证陷阱」

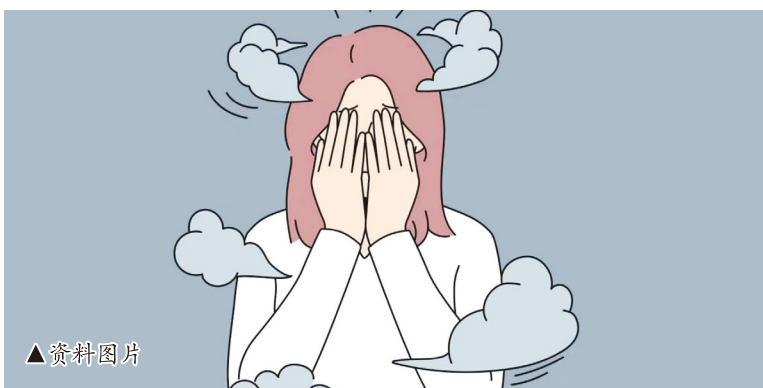
你有没有过这样的经历：别人随口说的一句话，你却因此失眠了好几天，想了无数方法证明自己；有人调侃你的身材，你为了别人的眼光而拼命节食减肥，损害了自己的健康……如果有，那么你可能已经掉入了“自证陷阱”。

每个人都希望得到大家的认可和赞美。然而，并不是只有得到所有人的认可，你的人生才是成功的。当你句句解释、处处顾及、事事证明，一不小心就掉进了“自证陷阱”。过度自证，到底有多可怕？

他人的误解和嘲讽，就像一根束缚你的绳子，你越在意，绳子就会勒得越紧，让你在自我怀疑与消耗中逐渐失去自我。

若任由这根“绳子”束缚，就会在越缠越紧的困境中无法自拔。人生的很多烦恼，就源于过度在意他人的看法，总想向外界证明自己。

如果你每天都只想着“别人会怎么看我”，只想得到他人的认可，而从来不去思考自己想要成为什么样子，那么你的“自证”只会是一场自我内耗的无效循环。久而久之，你就会被在别人的目光里



▲资料图片

逐渐失去自我。

为什么会掉入“自证陷阱”？

生活中，为什么有些人总会不由自主地掉入“自证陷阱”？答案往往藏在两种深层心理需求里。

有些人可能是“担心自己不够好”。他们并非对所有的话都有解释的欲望，只是在对方的话恰好戳中潜意识里对自己的怀疑时，才会情绪激动。他们因为过度追求完美，无法接纳自己的缺点，才总是陷入内耗之中。

有些人可能是因为太渴望他人的认同。如果一个人内心比较自卑，心里缺了一块“被肯定”的拼图，就会总想要“自证”。这往往

会让他们忽略自己的真实需求，只关注他人的看法。

你的生活在自己手里而不是别人嘴里

这个世上，有人懂你，就会有人误解你；有人信你，就会有人质疑你。好的建议，我们要及时采纳；无聊的闲言碎语，就不必较真。毕竟，你的生活在自己手里，而不是别人嘴里。

1. 认知不同，不必过度解释

每个人的生活经历都不同，认知也就不同，这是很正常的现象。所以，不必强求所有人都认同你的看法。

允许别人做别人，允许自己

做自己。与其为了别人的一句评价耿耿于怀，不如把宝贵的时间和精力用来提升自己。

2. 专注自己，不过度在意别人的看法

生活中，有些人过度在意他人的看法，以至于迟迟不敢去做自己真正想做的事。

过度关注别人的看法，会搅乱自己的步调，让自己更加迷茫。要记住，我们才是自己人生的主角。真正厉害的人，会倾听有价值的建议，但不会让无关紧要的评价影响自己的决定。

3. 遇到合不来的人，不纠缠

生活中，我们会遇到很多欣赏我们的朋友，也会遇到一些话不投机的人。如果你总是想要得到所有人的喜爱，想要满足所有人的期待，就会活得很累。

在照顾他人感受的同时，请记住，你的感受也非常重要。你不需要让所有的人都喜欢你，重要的是，你要始终喜欢你自已。遇到知己，要珍惜相遇，常来常往；遇到合不来的人，不要内耗，也不要纠缠，转身离开才是明智的选择。

（据人民论坛网）