



“作为家长，是否只需要做一些配合学校教育的工作呢？”新光明培训学校联合丰台第二中学、丰台区教育集群近日举办丰台家庭教育公益大讲堂（冬季场），近千名集群内的学生家长到场，聆听了著名教育专家、成都武侯实验中学中学校长、语文特级教师李镇西博士的讲座。面对李镇西一上来的提问，家长不禁陷入深思。

家教专家破解育儿误区 家庭教育 身教重于言传

□本报记者 任洁 文/摄

公益家教讲座3万人次受益

北京市青联委员、丰台区青联常委、新光明培训学校校长刘有忠表示，在长期办学实践中，他发现当代家长存在很多家庭教育方面的误区，有的打骂孩子，有的根本不管，“实际上，家长的一言一行都影响着孩子，不能让他们走太多弯路。作为教育工作者，我们应该从正面引导孩子家长，承担起一份社会责任来。”

丰台二中去年起与新光明学校合办家教讲座，反响不错。家庭教育专家、校长何石明认为，如果说孩子是车，家庭就是生产方，学校则负责加油。家教大讲堂邀请教育名家主讲，不仅提升了家长的育儿观，对丰台教育都起到很好的生态改变效能，他计划要多举办几场。

父母要做孩子人格的榜样

“孩子成长主要是谁的事？家长是否只需要配合学校？”李镇西引出观点：家长对孩子寄予了无限希望，但学校教育永远代替不了家庭教育。他风趣地说自己不是为学校推卸责任，因为自己就是父亲，父母与孩子朝夕相处，比老师更加了解孩子。教育没有万能钥匙，只能借鉴、启发、参照，无法照搬。

有的家长觉得自己文化程度不高，不能教育孩子，李镇西说这种观点是错误的。他以袁隆平为例，强调了家庭教育的内容侧重在为人处世上，而不是简单的文化补习。他给出几点建议，首要就是父母要做孩子人格的榜样。“你让孩子成为什么样的人，你先要成为什么样的人。”

父母应该具有善良、勤奋、丰富、阳光等品质，生活中，一些家长无所事事，却要求孩子考高分；“我们给你最好的吃穿住行，你就要一飞冲天”，李镇西对这样的逻辑并不认可。

家长可每天给孩子写点东西

父母要做孩子的知心朋友。

孩子有了郁闷、烦恼,如果跟父母说,说明孩子信任你,这一点很重要,应该鼓励孩子敞开心扉。

父母要和孩子一起阅读。如果父母不读书，就没有任何理由要求孩子很勤奋。他推荐家长要读四类书籍:家庭教育方面、和职业相关的、孩子喜欢读的、人文类,很忙、没时间不是理由,阅读是生命的需要，家长要做一个视野开阔的人。

父母要和孩子一起写作。李镇西建议，家长可以每天给孩子写点东西，哪怕是几句话。内容可以是期待、日记甚至是工作中的烦恼。通过这种形式，亲子间能够互相理解。“重要的不是写了什么，而是写作本身，最糟糕的就是全部推给学校。”

教会孩子做最好的自己

李镇西表示，现在的孩子普遍心硬、粗糙、不懂事，家长应该教会孩子善良，用行动对孩子说，父母很在乎你，愿意陪你一起成长。“女儿学校有一次开家长会，她妈妈去开的，随手想给女儿整理衣领,却被女儿推开,妈妈很不理解。回家后,女儿告诉母亲，是因为当时有一个好朋友站在旁边，整理的动作会让好朋友想起自己的妈妈，但她的父母早已离婚,自己不想让好朋友难过,才推开母亲。我听到后,马上表扬了孩子,夸她有一颗善良的心。”

李镇西指出，现在很多人育儿直奔分数、名校,忽略了品格的培养，其实大树和小草都有自己的价值。“没有天赋怎么办？那就让孩子做最好的自己！能培养出这样的孩子,就是家教的成功！”

家长想参加可预约报名

除了家长专场外，本次讲座还安排了教师专场，丰台区教育集群的千余名教师参加。

刘有忠校长表示，家庭教育大讲堂是公益的，其他学校和家长想参加，可以与课题组联系报名（010-63717976）。家教大讲堂4月还将举办，为家长提供免费的学习机会。

消费资讯

中消协:陶瓷砖耐磨性能满足日常使用

细看包装重视铺装程序

□本报记者 博雅

因耐磨、耐水、易打理、价格适宜等特点，如今陶瓷砖已经成为人们日常装饰装修中不可缺少的选择。可自己购买的砖是不是环保，品质如何？总是容易令人疑惑。为引导消费者科学合理消费，中消协通过对陶瓷砖商品的比较试验，告知大家目前陶瓷砖商品的耐污、耐磨等相关指标都达到国家标准要求，能够满足人们的日常生活使用。但中消协提醒，不同产品有不同情况，大家要按需选购，同时在使用时还要注意铺装程序等情况。

本次比较试验样品是由中消协工作人员以普通消费者身份，分别从北京大型家装建材市场购买，共25款。其中10款为无釉砖，15款有釉砖。有釉砖样品中，抛釉砖10款，微晶玻璃陶瓷复合砖（以下称作“微晶石”）5款。样品涉及品牌16个。

了解性能 按需购买合适产品类型

测试发现，25款样品的放射性良好，使用范围可不受限制。测试还显示，25款样品的耐污(染)和耐化学腐蚀性良好，吸水率较低。但中消协表示，虽然这些产品的防滑性达到要求，但无论是哪种陶瓷砖，在表面有水的情况下，其防滑性能会大大降低。同时，不同的产品同样存在差别。所以，消费者应根据实际功能需求以及价格选择合适的产品类型。

比如，釉面砖比抛光砖色彩和图案丰富，同时防污作用较好，厨房、卫生间、阳台等处均可使用。抛光砖的硬度较高，较耐磨，除卫生间、厨房外，其余多数室内空间都可使用。微晶石虽然光泽度极高，具有很高的强度，但一些玻化砖的表面是玻璃釉，易出现划痕。在砖上行走时一定要穿软底鞋，避免对砖面造成划伤。因此，微晶石砖更适用客厅、卧室等处使用。



选购使用 细看包装信息重视铺装程序

在选择购买使用陶瓷砖时，中消协建议首先应关注产品的包装信息是否齐全，是否有出厂合格证、产品有无破损，箱内所装产品的数量、质量是否与包装箱上的内容一致；要注意的是，对于吸水率小于0.5%的瓷质砖，包装箱上应印有CCC标志。

其次，要关注砖面平整程度和有无色差及缺陷。在充足的自然光线或日光灯照射下，在1米远处垂直观察，看两块砖之间是否有明显的色差以及明显的釉面缺陷。

另外，要重视铺装程序，确保施工质量。施工时，应与施工方及时沟通。必要时，可聘请专业人员现场监督，及时解决问题。如，瓷砖在铺贴前作好排砖计划，在铺装砖时应注意需要用多少泡多少，泡水要结合施工进度；正确的选用水泥标号和调配水泥沙子的混合比例。有很多反映瓷砖开裂的案例，其中有一些就是由于水泥沙子的混合比例不当所造成或者水泥标号过高所致；瓷砖的留缝不能太小。瓷砖留缝太小，容易减小瓷砖使用寿命，瓷砖在经过热胀冷缩时釉面易于挤裂。



年宵花市场升温 价格上涨约10%

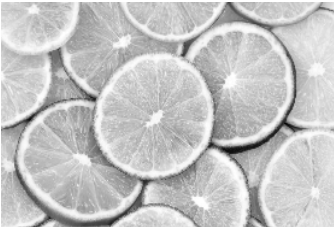
虽说距离农历春节还有些时日，但“年宵花”市场已经开始升温。昨天，记者在玉泉营花卉市场了解到，蝴蝶兰、大花蕙兰、杜鹃、君子兰等花卉依旧是年宵花卉中的“主角”。由于前两年花卉产量受到影响，种植面积缩小，但市民用花需求稳定，因此今年的年宵花价格将有所上升，比往年贵约10%。花卉企业还首次与电商平台合作，推出年宵花采购专区，方便市民购买大型组合花卉。

本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

烹饪时加柠檬汁杀菌



柠檬性微寒，含有丰富的维生素、有机酸和黄酮类、果胶等成分，具有清热解暑，生津止渴，健脾和胃之功效。在烹制菜肴时加一点柠檬汁，不仅助于消化吸收，还有一定的杀菌作用。患有高血压的人喝点柠檬水，可以帮助降压。

三文鱼预防老年痴呆



三文鱼富含欧米伽-3脂肪酸、尼克酸，有助于降低患抑郁症、心脏病、癌症、阿尔兹海默症等疾病的风险。每周吃一次三文鱼或吃鳕鱼、金枪鱼等，可显著降低患风湿性关节炎的风险。

红灯

鱼肝油不可过量服用



鱼肝油是从海鱼肝脏中提取出来的一种脂肪油，主要成分为维生素A和D，可帮助预防婴幼儿佝偻病，维持正常视力。但维生素A、D都是脂溶性维生素,过量摄入无法通过尿液正常排出体外,会对肝、肾造成负担。患有尿路结石或体质虚弱的人，不宜服用,以免加重症状或发生中毒。

保健酒喝不对反伤身



很多人根本搞不清自己是什么体质，就擅自服用具壮阳等功效的保健酒。殊不知，这样不但不能保健，反而伤身。实际上，阳盛的人或者阴虚火旺的人都不能喝这种药酒。另外，儿童、孕妇以及心脑血管疾病患者更不宜饮用。