



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

班主任女生教育

这样的女孩才最美

帮她开启一扇梦想的太门

100个千字妙招

我和《留守女生》的曾经

道德日记选

不能说的秘密

不做班家的猫头鹰

叛逆女孩找到幸福感

《女汉子》的蜕变华章

从《开屏》到《开卷》

《冰霜》

张万祥 主编



引导女生用《开卷》《开屏》《冰霜》

莫让心灵蒙上嫉妒之尘



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

班主任女生教育

这样的女孩才最美

帮她开启一扇梦想的大门

100个千字妙招

我对「留守女生」的管理

道德日记、疏导「早恋」

不能说的秘密

不做懒家的猫头鹰

叛逆女孩找到幸福感

从「开屏」到「开卷」

「冰雪女」变身记

张万祥 主编

引导女生向「骄阳二气」告别

莫让心灵蒙上嫉妒之尘



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任女生教育 100 个千字妙招 / 张万祥主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5675-4101-6

I. ①班 ... II. ①张 ... III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215350 号

大夏书系·全国中小学班主任培训用书

班主任女生教育 100 个千字妙招

主 编 张万祥
策划编辑 李永梅
审读编辑 张思扬
封面设计 奇文云海·设计顾问

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
插 页 1
印 张 14.5
字 数 208 千字
版 次 2016 年 1 月第一版
印 次 2016 年 1 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978-7-5675-4101-6/G·8643
定 价 32.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

contents

引导审美，培养亮丽高雅的气质

3	我教女生学化妆	覃丽兰
5	这样的女孩才最美	张秀云
7	“花蝴蝶”飞起来了	钟乐江
9	让花朵以最美的姿态绽放	夏玉珍
11	开理发店喽	李 雅
13	女孩如花，静待花开	管 静
16	一个个女生开始变得娴静和优雅	许丹红
18	我班有女“完美控”	赵 娜
20	帮助脸盘大的女孩打开心结	李艳丽
22	“你也可以做‘女神’”	姚俊松
24	歌声荡漾你的裙	廖菊英
26	帮她开启一扇梦想的大门	陈 娥
28	做优秀的“女汉子”	刘 强

第二辑 关注青春期，搭起青春绿色屏障

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 33 | 女孩，绽放！ | 钱碧玉 |
| 35 | 当女生面临第一次的囧事时 | 江玉荣 |
| 37 | 男老师遭遇女生初潮 | 徐 峰 |
| 39 | 不妨用“柔术”来疏导女生 | 李爱群 |
| 44 | 我为舒月上“保险” | 李 波 |
| 43 | 让“穿红皮鞋的女孩”释放出蕴藏的美 | 李 璟 |
| 45 | 让阳光永驻孩子的心田 | 应 燕 |
| 47 | 巧借美文，妙解心结 | 张晓艳 |
| 49 | 女孩，共享青春绽放的美妙 | 李春梅 |
| 54 | “我是女孩，我自爱” | 纪继兰 |
| 53 | 让孩子的情绪通过短信私密地宣泄 | 全 斌 |
| 55 | 爱心呵护早开花 | 孙淑敏 |

第三辑 排解苦闷，激发蓬勃的青春活力

- | | | |
|----|--------------|-----|
| 59 | 优秀的女孩是“宠”出来的 | 何 峥 |
| 64 | 我对“留守女生”的管理经 | 刘姿爽 |
| 63 | 借一串手链做文章 | 杨国艳 |
| 65 | 教会学生自我拯救 | 王杰英 |

67	模特给她们上了第一节课	王金凤
69	“心语日记”，好伙伴！	徐晓彤
71	爱有时也需要“糊涂”一点	陈晓娜
73	真情是心灵的衣衫	宋丽婷
75	看电视引起的风波	荆晓燕

第四辑 疏导“早恋”，平息青春萌动的风波

79	梦醒时分	罗少武
81	润物无声巧引领	王国明
83	这场“早恋”风波就这样结束了	陈美彬
85	放低自我，走进“早恋”女生的心灵	呼宝珍
87	另类“早恋”女孩	郭华云
89	道德日记疏导“早恋”	滕陈英
92	不能说的秘密	田 旭
94	书信有奇效	王有鹏
96	你的笑容如花绽放	吴菊萍
98	你的青春你做主	于鸿丽
100	唤醒迷途的“羔羊”	张爱敏
102	她不再恋师了	董彦旭
104	引导学生全面理解“爱”这个字	田冰冰

第五辑 注重安全，增强自我保护意识

- | | | |
|-----|----------------|-----|
| 409 | 面对陌生人，女生要有一道底线 | 韩素静 |
| 412 | 帮女孩编织自我保护的防弹服 | 马彩云 |
| 414 | “亡羊补牢”新传 | 张国东 |
| 416 | 我教女生有效地保护自己 | 郑学志 |
| 419 | 我教女生“对付”调皮的男生 | 钟杰 |

第六辑 疏导心理，呵护脆弱自卑的心灵

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 423 | 永不言败 | 刘祥 |
| 425 | 有信心等于成功了一半 | 刘振远 |
| 427 | “乖乖女”不是“柔弱”的代名词 | 李巧枝 |
| 429 | 羞答答的玫瑰自信地开 | 陈艳华 |
| 434 | 微笑：走出阴霾的法宝 | 郭笛 |
| 433 | 女儿有泪不轻弹 | 李学珍 |
| 435 | 呵护孩子头顶的露珠 | 安明星 |
| 437 | 愿你心中的花朵盛开如云 | 林云芬 |
| 439 | 我看到了她内心的欢腾 | 林志超 |
| 444 | 提供话语平台治愈优秀女生的“失语症” | 潘雪陵 |
| 443 | 不做搬家的猫头鹰 | 何秀芬 |

145	女孩，请珍爱你的生命	宁解珍
147	珍惜当下是最好的结局	牛胜荣
149	泰山压顶，也不能放弃	任传述
151	为孩子的童年“减压”	王瑞端
153	让心语绽放芬芳	赵慧莲
155	弱女成“强汉”	祝 贺
157	书信交流融化她心中的坚冰	陈 锡
159	她的“红眼病”好了	张 群
161	孩子，成功并不那么难	管宗珍

化解叛逆，迎来寒冬后的暖春

165	“四人帮”变形记	管福泉
167	叛逆女孩找到幸福感	卢东燕
169	“女汉子”的蜕变华章	陆凌燕
171	遭遇女生“撒酒疯”	刘坚新
173	“大姐大”不再棘手了	王双增
175	“梅超风”变形记	张书红
177	你本是一朵莲花，不胜娇羞	周 娟
179	你不喜欢我，我喜欢你	郭玉良
181	网络会悄悄传情达意	宁 杰
183	“趴桌女孩”变形记	梁世界

485	从“开屏”到“开卷”	吴小明
487	人心都是肉长的	张先娜
489	给叛逆一点空间	甘小琴

第八辑 提升修养，打造内心的美丽优雅

493	做自己的主人，不再寂寞	李迪
495	帮她高扬巾帼英杰之气	谌志惠
497	让“小甜心”们更可爱	霍松梅
499	成为名副其实的公主	贾焱鑫
204	“冰雪女”变身记	曹建英
203	巧设暗局化解矛盾	冯岩
206	吾班有女初长成	李晶
208	小纸条的华丽变身	李靖华
240	引导女生向“骄娇二气”告别	宋望兰
242	迷失的十佳歌手	唐元福
244	知缘惜缘才得真缘	徐大军
246	被人利用说明你有用	杨春林
248	让孩子的愿望得以完整实现	赵学东
220	爱，要勇敢说出来	朱一花
222	莫让心灵蒙上嫉妒之尘	高莉莉

第一辑

引导审美，培养亮丽高雅的气质

*我们要给爱美增加一点教育内涵，增加一种跨越时间、跨越年龄的精神力量，让孩子们明白，姿色之美是父母的恩赐，我们应该感激。但是，仅凭这点还不够，我们要想一直美丽下去，还要学会通过努力、学习为生命化妆，这才是我们教育的真正重点。

*爱美，很正常，但是也需要引导学生认识什么是真正的美。如何帮助学生提升美的内涵，这才是我们需要帮助学生厘清的。



我教女生学化妆

小雨居然粘了假睫毛，戴着大耳环，还拿着小镜子照来照去摆弄头发。旁边的几个小女生，对她崇拜得五体投地。

看来，应该进行一下“什么是真正的美”的教育了。

经过一番运作，我和女生们讨论“怎样的打扮才适宜”。她们带上自认为最漂亮的衣服，由同学们品评。

先展示的是娜娜，她穿了一身牛仔装。

大家说开了：“牛仔装适合外出休闲穿，而且最好配上板鞋。”“牛仔装太随意，不适合参加庄重的会议，会给人不慎重或者不重视的错觉。”“也不适合运动。”……嗯，观点还挺准确的。

那么，公主裙呢？

“公主裙适合参加 Party 穿。”

“外出旅游最好穿旅游鞋和休闲装。”

“穿肚脐装会让人感觉像游手好闲的小太妹，不大适合我们中学生。”

我喜欢这种讨论。好多孩子持极端想法，不经过同龄人的评价，他们还以为大家都这么想呢！听听别人的意见，好多道理就不言而喻了。

经过一番讨论之后，有孩子提出一个具有争议性的话题：“除了穿着之外，我们要不要给自己化妆？怎么化妆？”

我趁机请出化妆师，让她们猜猜化妆师的年龄。女生们实在猜不出，我公布答案后，她们一齐惊呼：化妆有那么高的奇效？

好，她们感兴趣，那就好办。我们现场做了一个活动——给自己化妆。化妆师请小雨做模特，边示范边和女生们聊“丽质秘笈”：“学生的美在于自然，像粘假睫毛就不合适，打扮贵在相宜，而不是追求

新潮。你看这位同学就适合这样画眉……”经过化妆师的处理，小雨的清新浪丽顿时展现在大家面前。学生们纷纷感叹化妆太神奇了。

其他几个女孩子也争着重塑造型。化妆师一一满足大家的要求之后，我们聊起了“化妆的最高境界是什么”。

学生们猜来猜去没猜出来。化妆师告诉大家：“化妆的最高境界就是自然，适合自己的才是最美的。”她还引用了台湾著名作家林清玄的《生命的化妆》，和大家分享体会：“三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”最后她总结说：“所以说，化妆的最高境界是无妆，是自然。怎样做到最高境界的自然化妆呢？那就是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考，对生活乐观、对生命有信心，心地善良，关怀别人，自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去。”

我随即告诉孩子们：“女生要先立志，然后励志，再通过学习，让自己一生‘丽质’。我相信，只有浸透生命内涵的美，才是永不老去的最靓丽的容颜。”

课后，小雨悄悄地摘下了大耳环，也不再粘假睫毛了；文文不再埋怨校服不好看；大家都喜欢上了读书。女生们说，我们在进行生命的化妆，让自己更美！

爱美之心人皆有之，爱美，也是我们引导学生积极向上的一个重要因素。我反对一些老师盲目拒绝学生追求形体美、外表美。我觉得，只要学生有爱美之心，我们就能够引导他们积极向上。关键是，我们要给爱美增加一点教育内涵，增加一种跨越时间、跨越年龄的精神力量，让孩子们明白，姿色之美是父母的恩赐，我们应该感激。但是，仅凭这点还不够，我们要想一直美丽下去，还要学会通过努力、学习为生命化妆，这才是我们教育的真正重点。



点点思雨

（覃丽兰 湖南省怀化市铁路第一中学）

这样的女孩才最美

办公室里，有老师在发牢骚：“住宿班的女生只会打扮，就是不把心思放在学习上！”

的确，近来住宿班的女孩越来越爱打扮了——课堂上时不时拿出小镜子照一照，摸出小梳子拢一拢头发；每周四的下午，大多数女生都会长发飘飘，刚洗过的头发散发着一股清香，我猜那天是她们的洗头日；有的女孩头上今天戴朵小花，明天戴个别致的小发卡；有的女生手指甲涂得或乌黑发亮，或鲜红如血，或色彩斑斓；忽然有一天全班四分之三的女生换上了牛仔装……

月考过后，成绩出来了，年级前五名中一个住宿班的女生也没有。但课堂上小镜子的影子依然在闪现。

课下向几位女生询问为什么没心思学习，她们笑嘻嘻地说：“每年有大把大把的毕业生找不到工作，学习有什么用？女孩子家，学得好不如嫁得好！”

我被她们的话惊得目瞪口呆，对她们持这样的想法我感到很心痛。

作为新班主任，我该如何让她们明白什么才是真正的美呢？

故事熏陶？

古代花木兰替父从军是孝德美，女扮男装、英勇杀敌是勇气美；才女卓文君写有精巧的《数字诗》，蔡文姬有令人肝肠寸断的《胡笳十八拍》，谢道韞少有咏絮才，李清照被誉为婉约词之宗，这些“扫眉才女”“不栉进士”具有一种令人欣羡的智慧美；近代刘胡兰为祖国为人民抛头颅洒热血，具有一种流芳百世的正气美。

我讲得满怀激情、热血沸腾，但是一看她们，有的却在漠然地偷偷用彩带编织着手链，个别的看着我激动的样子脸上还荡漾着笑意。

换位思考？

我问一上课对镜自照的女孩：“假如你是百万富翁，你会娶一个没有文化只爱打扮的妻子吗？”她摇摇头。

我说：“每个女孩将来都要为人母，智慧的母亲才会教育出智慧的孩子。”她若有所思。

诗歌感染？

为了让女孩们更深刻地体会做一名独立、自强的人的重要性，我利用大屏幕播放了舒婷的《致橡树》，并指导同学们朗读、欣赏。

诗人不愿做依附在橡树上失去自我的凌霄花，也不愿做整日为绿荫鸣唱的小鸟，不愿做一厢情愿的泉源，不愿做盲目支撑橡树的高大山峰。诗人要做一个人格平等、个性独立的人。这才是一种自立自强的人格美！

同学们深情地朗读之后，我又让她们展开了讨论。在畅谈收获时，她们总结出了什么才是真正的美，什么样的女孩才被大家喜爱，那就是：勤劳、朴实、独立、自强、智慧、有爱心……

一个女孩的话赢得了大家热烈的掌声：“内在美才真美，女孩应做一棵木棉树，只有自立自强，那火红的花朵才更显得娇艳可人！”

我总结道：“女孩爱美是天性，邈邈的女孩没人爱；人人都爱美，但爱美要适度！”

青春期的女孩，敏感羞涩，但也好奇迷茫；心事多了，更注意打扮了。特别是从农村来的女孩，城市的浮躁影响了她们纯净的心，但是这些远离父母的孩子不知道应该怎样树立正确的自我形象；前进失去了目标，学习失去了动力。所以老师的正确引导必不可少，要多猜猜她们的心事，分享她们内心的悸动；要引导她们用知识开阔眼界和胸襟，提高文化修养，培养她们对各种诱惑的抵制力，用真诚和爱心开启她们的心锁，用智慧和耐心为她们的青春期保驾护航。



点点思雨

（张秀云 河南省濮阳市第七中学）

“花蝴蝶”飞起来了

“老师，‘花蝴蝶’在教室里哭了。”快嘴“小喜鹊”李珊跑来说。“怎么回事？”“不知道，您快去看看吧。”

这个“花蝴蝶”叫张香花，是出了名的“追星族”。人如其名，小小年纪，就爱打扮——施脂粉、坠耳环、喷香水、照镜子，平时总是穿得花枝招展的，嘴里总是哼着周杰伦的歌。因为头上总扎着一对蝴蝶，大家就给了她一个外号“花蝴蝶”。有一次上劳动课，大家在花池里除草，这个张香花，做事娇里娇气的，刚蹲下不久，就用镰刀把左手手指划了一道小小的口子，她吓哭了，哭得好伤心。同学们很奇怪：这么点小伤，至于吗？可她却说：“我不是怕痛，是怕留下伤疤，多难看呀！周杰伦他们可没伤疤呀！”这句话逗得大家哈哈大笑。遇到这样娇气的“追星族”，真没办法。

我赶紧从办公室出来，赶往教室。半路上，几个女生告诉我，“花蝴蝶”脸上长痘痘了，她觉得不好看，急得哭了。

哦，怪不得一向喜欢到处招摇的她这几天总不出教室，老实多了。我来到教室里，一边安慰她，一边把她和几个平日里爱打扮、很注重自己容貌的“追星”女孩子一起叫到了办公室。我对她们说：“你们不是喜欢明星吗？今天，我给你们讲一个明星的故事。”“明星？是周杰伦吗？”她们既惊又喜。“是一个外国明星。”我接着说，“意大利著名影星索菲亚·罗兰中学毕业后，看到招聘电影演员的广告，就抱着试试看的想法去试镜。几次试镜以后，化妆师都说她鼻子太长，臀部过宽，形象不太理想，劝她去整容，可索菲亚·罗兰拒绝改变自己的容貌。后来，通过努力，她以自己本来的面目获得了成功。成功后的罗兰说：‘记者曾评论我的嘴太大，下颚太宽，嘴唇太厚，但这些部位合在一起却给人一种美好的印象。我说这些并不是赞美自己，而

只是想表明，美不是以一种理想的形式存在的。”

讲到这里，我语重心长地对她们说：“姑娘们，美，不在于外表，而是一种诚实的表现，它可能是你的笑容，你友好的表示，也可能是你的安详与宁静，或者是你与人交往中展现出的热情和同情心。”看她们似懂非懂的样子，我接着说：“世界文豪托尔斯泰说过，‘人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽’。”

“托尔斯泰？”姑娘们想到了班上的小作家“托尔斯泰”张浩，一个个都笑了。“花蝴蝶”也露出了笑容，说：“老师，我懂了。”我接着说：“脸上长痘痘，是正常的生理现象，不必太在意，周杰伦曾经也长痘痘呢。”“真的吗？”“是啊，那些明星都长痘痘呀。张浩也长痘痘了，大家不还是很喜欢他吗？愿你们每一个人都因为你们的可爱而美丽。”

看着“花蝴蝶”她们高高兴兴地离开了办公室，我笑了。我明白，教育女生，得从正面引导开始，得慢慢来，千万不能伤及她们的自尊。

“追星”也是一种文化，一种现代校园文化。对于青少年学生来说，他们崇拜那些港台影视明星、体育明星以及“超女”“快男”等青春偶像，这是很正常的现象。面对这些“追星族”，尤其是女生，我们不能一味地、刻意地去“堵”，要善于引导他们从偶像崇拜中获得健康成长的正能量。我们得从正面教育引导开始，在不伤害她们自尊的基础上，慢慢教育开导。也许，就像转化“花蝴蝶”她们那些“追星族”一样，我们的教育目的会在不经意间得以轻松实现。



点点思雨

（钟乐江 四川省广安市教育局）