

视频书

北京师范大学实验华夏女子中学 编著  
蔡晓东、刘海霞 主编

# 静享花开

美丽女孩成长手册

女子中学一线教师、班主任、校长撰写  
女孩成长中的89个热点话题  
讲故事、提建议，分享教育经验  
国内外知名女子学校办学理念与特色



人民出版社

视频书

北京师范大学实验华夏女子中学 编著  
蔡晓东 刘海霞 主编

# 静享花开

## 美丽女孩成长手册

女子中学一线教师、班主任、校长撰写  
女孩成长中的89个热点话题  
讲故事、提建议，分享教育经验  
国内外知名女子学校办学理念与特色



人民教育出版社

策 划: 王 彤  
责任编辑: 陈百万 宰艳红  
封面设计: 肖 辉  
版式设计: 汪 莹  
责任校对: 方雅丽

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

静享花开: 美丽女孩成长手册 / 北京师范大学实验华夏女子中学 编著;  
蔡晓东, 刘海霞 主编. —北京: 人民出版社, 2018.9

ISBN 978-7-01-019672-5

I. ①静… II. ①北…②蔡…③刘… III. ①女性-家庭教育-手册

IV. ① G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 189053 号

## 静享花开

JINGXIANG HUAKAI

——美丽女孩成长手册

北京师范大学实验华夏女子中学 编著

蔡晓东 刘海霞 主编

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 21.75

字数: 305 千字 印数: 0,001-10,000 册

ISBN 978-7-01-019672-5 定价: 48.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

凡购买本社图书, 如有印制质量问题, 我社负责调换。

服务电话: (010) 65250042

## 本书编委会

主编 蔡晓东 刘海霞

编委（按姓氏笔画为序）

王 琰 冯梦璐 闫 磊 孙明杰 刘海霞

杜爱军 张育媛 张晓帆 耿京雯 高宇华

徐 丹

统稿 刘海霞 孙明杰 王 琰 张晓帆 马云韵

## 前 言

美丽女孩如晨曦的第一缕阳光，柔和、美丽、温暖、优雅，绽放出绚丽的芳华。女孩培养成长过程理应有别于男孩，充分尊重女孩成长规律，用心呵护，因势利导，陪伴成长。只要我们给予她足够的耐心、更多的关爱和温暖的陪伴，相信她一定能够建立和拥有自信、坚韧、乐观、希望的心理资本和把握未来幸福人生的方向。

北京师范大学实验华夏女子中学，是北京市唯一的公立完全女子中学，于2015年9月以委托办学的方式加入北师大实验中学教学集团，秉承实验中学“做真教育、真做教育”的求真务实的办学理念及华夏女中“全面发展、因性施教、优化个性”的女校办学理念。历经多年的特色教育教学探索及实践，为女中学生健康成长积累了丰富的教育经验，并取得了可喜的成绩，成为北京市基础教育多元培养模式探索的一张靓丽名片。新时代教育改革发展为我们赋予了新的使命，学校集合一线教师、班主任、年级组长、校长，历时近一年，多次征求教师、家长、女学生意见，撰写了这本适合中国女孩成长教育的图书，为美丽女孩的健康成长贡献及分享学校教师和家长的智慧与经验。

愿全社会及所有关爱女孩健康成长的家长、老师献出足够的耐心和行动，给予女孩更多的关怀、温暖、鼓励和支持，用心陪伴，静享花开的过程。愿正值花蕾期，静待绽放的女孩不惧迷茫、永远向阳、聪慧通达、志存高远，努力做一名独立自信、智慧优雅的睿智女生，每天都能遇见更好的自己！



2018年9月

前 言 .....	001
-----------	-----

第一章 爱是女孩成长最重要的力量 .....	001
------------------------	-----

孩子是个小天使，爱是孩子成长中最重要的力量。爱她，就要尊重她，理解她，让她学会接纳自己、珍爱自己。好的父母会在女孩心中撒下爱的希望，让她无论将来成为什么样的人、从事什么职业，都能够保持纯真快乐和幸福。

1 爱那个真实的她 .....	003	6 尊重女孩的小秘密 .....	016
2 努力走进女孩的内心世界 .....	006	7 用心呵护女孩的成长 .....	018
3 学会和女孩商量着办 .....	008	8 让女孩学会珍爱自己 .....	020
4 尊重女孩的做事节奏 .....	010	9 用自律塑造好女孩 .....	022
5 尊重女孩的成长规律 .....	014		

第二章 陪伴女孩一起成长 .....	025
--------------------	-----

家是父母给女孩提供的最好庇护所。女孩的教育起点，是父母的肩膀。父母给女孩奠定什么样的生命品质，将决定女孩是否过得美好和幸福。父母一定要不断自我成长，做有知识、有文化的家长，才能真正陪伴女孩一起成长。

1 不断检视对女孩的期望 .....	027	6 注重亲子关系的及时修复 .....	038
2 不要用你的成功去压倒她 .....	029	7 家永远是女孩最后的庇护所 .....	040
3 学会控制你的想法和情绪 .....	031	8 父亲的陪伴对女孩尤为重要 .....	042
4 做有知识有文化的家长 .....	034	9 母亲的陪伴更温暖 .....	045
5 做尊重女性的好榜样 .....	036	10 其他长辈陪伴中的建议 .....	047

### 第三章 成就女孩一生的好习惯 ..... 051

父母都希望女孩成为清新美丽的公主、聪敏睿智的才女、端庄出众的女神。然而，再上品的美玉，也需要耐心的打磨，优秀的女孩更需要精心培育。好习惯是幸福人生的基石，让女孩从每个细节做起，在好习惯的滋养中提升自我、成就未来。

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 做有目标的追梦女孩 ..... 053 | 6 惜时如金延长人生长度 ..... 070 |
| 2 勤于思考有内涵 ..... 056   | 7 勤俭节约富足一生 ..... 073   |
| 3 健康从运动开始 ..... 060   | 8 掌握一种艺术特长 ..... 076   |
| 4 毅力是成功的基石 ..... 064  | 9 用洁净营造美丽心情 ..... 080  |
| 5 做事认真让人信赖 ..... 067  | 10 学会做“财女” ..... 083   |

### 第四章 使人高贵的是品格 ..... 087

女孩拥有高贵的品格，就如同拥有美好的生命四季。如果把一个人比作一栋大厦，那么品格就是其钢筋骨架，决定着大厦能建多高。但高贵品格的养成绝不是一朝一夕的事情，是父母、老师长期引导和影响的结果。

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 善良的女孩更美丽 ..... 089     | 7 宽容让女孩和世界更亲密 ..... 105  |
| 2 爱心让生活更有色彩 ..... 092    | 8 同理心成就知性女孩 ..... 107    |
| 3 幸福源自童心未泯 ..... 095     | 9 勤奋打造更精彩人生 ..... 110    |
| 4 坚强而有韧性的女孩更可贵 ..... 097 | 10 真诚是一把金钥匙 ..... 113    |
| 5 世界因你的举手之劳而美好 ..... 100 | 11 诚实是人生最美好的品格 ..... 116 |
| 6 自控力成就目标的实现 ..... 102   |                          |

## 第五章 撑起女孩身心安全的保护伞 ..... 119

与男孩相比，女孩生理更柔弱，心思更细腻，怎样才能保护好女孩，需要家庭、学校和社会的紧密合作，共同为女孩的身心安全撑起一把大伞，护卫女孩平安长大、身心健康、平安顺遂、拥有美好人生。

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 防范意识留心间 ..... 121     | 8 挫折切勿扩大化 ..... 146      |
| 2 冷静应对救自己 ..... 124     | 9 我的决定我做主 ..... 150      |
| 3 帮助朋友有底线 ..... 128     | 10 生命之花只开一季 ..... 154    |
| 4 守护自己的身体边界 ..... 132   | 11 关注女孩的“精神感冒” ..... 157 |
| 5 主动远离校园欺凌 ..... 135    | 12 学会与焦虑情绪共处 ..... 160   |
| 6 谨防虚拟世界的真实伤害 ..... 139 | 13 恋爱是件美好而严肃的事 ..... 164 |
| 7 认识挫折的价值 ..... 142     | 14 做手机的主人 ..... 168      |

## 第六章 智慧的人际交往是女孩修身的法宝 ..... 173

“大门不出，二门不迈”的女性生活方式已成为历史，新时代女性参与社会生活的范围扩大，担当的社会角色和拥有的工作机会增多，拥有现代社会所需要的人际交往能力与智慧就更为重要。美丽女孩，在交往中成长，在成长中完善。

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 打破老观念 鼓励多交往 ..... 175 | 6 克服羞怯 赢得友谊 ..... 191 |
| 2 交往有原则 做人有底线 ..... 178 | 7 人境和谐 怡然自得 ..... 194 |
| 3 倾听话中话 感受心贴心 ..... 181 | 8 言行有礼 交往有方 ..... 197 |
| 4 竹马无猜忌 交往懂距离 ..... 184 | 9 在交往中反躬自省 ..... 200  |
| 5 青春多情绪 社交宜调节 ..... 188 | 10 在交流中保持通畅 ..... 203 |

## 第七章 今天我们怎样学习..... 207

人类从出生就开始了学习的历程，每一个动作，每一个字符，每一个想法，都来自不断地学习。新时代女孩要保持终身学习的意识，面对学习中的挑战，发挥学习上的优势，掌握科学的方法，提高学习能力，创造精彩人生。

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1 学习是为了拥有幸福的能力 ... 209 | 6 坚持才能看到学习的成果 ..... 225 |
| 2 帮助女孩学会学习 ..... 212   | 7 他山之石可以攻玉 ..... 228    |
| 3 发挥女孩学习的优势 ..... 215  | 8 挖掘“出错”的价值 ..... 231   |
| 4 时时留心皆学问 ..... 218    | 9 形成自己的学习风格 ..... 234   |
| 5 学习有苦亦有乐 ..... 221    | 10 向碎片化阅读要质量 ..... 238  |

## 第八章 在更广阔的舞台上发现自我 ..... 241

奋进的新时代给予女孩更多了解世界、接触世界的机会。广阔的国际视野有助于她们树立远大理想、探索自身价值。通过旅行、游学、参加公益活动等方式，提高她们跨文化的交际能力，在国际舞台上勇敢地展示自己，让青春之光照亮奋进之路。

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 做一个面向世界<br>敢于寻梦的女孩 ..... 243 | 4 提升交际能力 进行文化交流 ... 252 |
| 2 看过世界更懂自己 ..... 246           | 5 在国际旅行中开阔视野 ..... 255  |
| 3 理解多元文化 欣赏多彩世界 ... 249        | 6 在留学热潮中保持冷静 ..... 258  |
|                                | 7 无论身处何方 确保安全第一 ... 261 |

## 第九章 睿智女孩 魅力人生 ..... 265

睿智女孩，应该是思想独立、行为自主；能够自信地展示自我、应对挑战；在面临抉择时会取舍，在为人处世中懂分寸；举止得体，受人欢迎；气质优雅，精神富足。期待每一位女孩都能够在新时代的舞台上独立、自信、智慧、优雅，绽放光彩！

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 成为拥有独立思想的人 ..... 267 | 5 智慧做事善取舍 ..... 281   |
| 2 行为独立 勇敢做自己 ..... 271 | 6 与人交往讲分寸 ..... 284   |
| 3 自信人生需要披荆斩棘 ..... 274 | 7 举止得体 行为优雅 ..... 287 |
| 4 悦纳自己才能绽放精彩 ..... 277 | 8 精神明媚 追求品位 ..... 291 |

## 附录一 国内知名女子学校 ..... 295

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 北京师范大学实验华夏女子中学 ... 306 | 沈阳市同泽女子中学 ..... 313 |
| 上海市第三女子中学 ..... 308    | 镇江崇实女子中学 ..... 315  |
| 无锡市第一女子中学 ..... 310    |                     |

<b>附录二 世界知名女子学校</b> .....	<b>317</b>
<b>英 国</b> .....	<b>318</b>
一、英国巴斯皇家女子高中.....	<b>318</b>
二、巴德明顿中学.....	<b>319</b>
三、哈罗盖特女子学院.....	<b>319</b>
<b>美 国</b> .....	<b>321</b>
一、温莎中学.....	<b>321</b>
二、卡斯迪加学校.....	<b>321</b>
三、霍克黛女子中学.....	<b>322</b>
四、国家大教堂学校.....	<b>323</b>
五、马尔伯勒学校.....	<b>324</b>
六、查宾学校.....	<b>324</b>
七、爱玛威拉德中学.....	<b>325</b>
八、鲍德温女校.....	<b>326</b>
九、美国卡斯特利亚学校.....	<b>327</b>
<b>十、美国达拉斯市优瑟琳女子中学</b> .....	<b>327</b>
<b>新西兰</b> .....	<b>329</b>
一、新西兰西湖女子高级中学.....	<b>329</b>
<b>澳大利亚</b> .....	<b>330</b>
一、墨尔本罗林斯顿女子中学.....	<b>330</b>
二、伯伍德女子高中.....	<b>331</b>
三、澳洲圣彼得女子中学.....	<b>332</b>
四、澳大利亚墨尔本曼通女子文法学校.....	<b>333</b>
<b>新加坡</b> .....	<b>335</b>
一、南洋女子中学校.....	<b>335</b>
<b>视频二维码</b> .....	<b>336</b>
<b>后 记</b> .....	<b>337</b>

## 第一章

# 爱是女孩成长最重要的力量

孩子是个小天使，爱和包容是孩子成长中最重要的力量。爱她，就要尊重她，理解她，尊重她爱玩的天性，尊重她成长的规律和过程，走进她的内心世界，让她在关爱中学会接纳自己、珍爱自己，做自己喜欢的事，走自己喜欢的路。睿智的父母会在女孩心中撒下爱的希望，用爱和包容培养孩子的阳光、自信和健康的心态，让她积极向上、与人为善。

父母的爱和包容将赋予她追求幸福的信心和能力。她不一定成为父母期望的她，但父母无条件爱那个真实的她，无论她将来成为什么样的人，从事什么职业，她都能够保持纯真快乐和幸福。





英国驻华大使吴百纳、著名主持人杨澜女士等 17 位  
“行业菁英”，走入北京师范大学实验华夏女子中学

# 1

## 爱那个真实的她

台湾张文亮先生曾写过一首诗《牵一只蜗牛去散步》：

上帝给我一个任务，

叫我牵一只蜗牛去散步。

我不能走太快，

蜗牛已经尽力爬，为何每次却总是那么一点点？

我催它，我唬它，我责备它，

蜗牛用抱歉的眼光看着我，

仿佛说：“人家已经尽力了嘛！”

我拉它，我扯它，甚至想踢它，

蜗牛受了伤，

它流着汗，喘着气，往前爬……

真奇怪，为什么上帝叫我牵一只蜗牛去散步？

“上帝啊！为什么？”

天上一片安静。

“唉！也许上帝抓蜗牛去了！”

好吧！松手吧！

上帝都不管了，我还能管什么？

让蜗牛往前爬，我在后面生闷气。

咦？我闻到花香，原来这边还有个花园，

我感到微风，  
原来夜里的微风这么温柔。  
慢着！我听到鸟叫，我听到虫鸣，  
我看到满天的星斗多亮丽！  
咦？我以前怎么没有这般细腻的体会？  
我忽然想起来了，莫非我错了？  
是上帝叫一只蜗牛牵我去散步。

孩子有自己的成长规律和节奏，每个年龄段都有它相应的特点。父母要放慢脚步等待她，蹲下身子平视她，静下心来了解她。在她慢腾腾跟不上时，不能着急、不满，不要过多去催促、责备她，更不能去吓唬、嫌弃她，不能“恨铁不成钢”，不要总和别人家的孩子作比较，不要让她处于焦躁、焦虑或自卑的精神紧张状态。

父母要更多地关注女孩心灵的成长、品德的修养，更多发掘女孩身上的优点，通过多鼓励、多赞美，不断增强女孩的自信心和克服困难的勇气，让她慢慢成长，让她变得越来越优秀。

父母要爱那个真实的她，而非父母期望的她，对女孩的期望要与女孩的年龄、客观能力和真实条件相一致。父母要引导女孩做任何事都保持平和乐观的心态，赋予她追求幸福的信心和能力。无论女孩将来成为什么样的人，从事什么职业，让她都能够保持纯真快乐和幸福。

尤其在这个竞争激烈的社会中，她有权利和自由坐在窗前对窗外的蓝天绿树悠然神往，或者想到郊区游玩，脑海里浮现出小时候的情景，或者什么都不想，内心平静而愉快，请不要逼迫她，不要把压力强加给她，更不要让责任心和勤奋的精神占满她的整个生活。缺少放松和享受的人生如同没上油的机器一样，在无休止的运转中耗损，直至崩溃，这是非常可怕的。我们要尊重她享受轻松、放飞自我，我们希望她的生活快乐、幸福而真实。父母

不应急功近利、好高骛远，否则，对女孩的健康成长不利。

当你接受那个真实的她、尊重那个真实的她，你会发现那个真实的她自己会慢慢长大，长成你喜欢的样子。静下心来，会听到花开的声音，会看到一个更美的世界。

## 家长

**✿ 爱和欣赏。**爱她，就认可她，接受她，欣赏她，尊重她当下的状态。在女孩成长过程中，经常与她进行情感交流，以诚相待，让她感受到“信赖、体谅、爱和欣赏”，你的友善会让她感到踏实并充满感激，更能让女孩遇到困难时变得从容不迫，愿意尝试各种方法去解决问题，正确面对失败和错误，而不用担心会受到批评或否定。和谐的亲子关系将让女孩和父母终身受益。

**✿ 放慢节奏。**女孩有她自己的标准和做事节奏，父母不要反复催促她，催促往往会把简单的事情复杂化，导致本应能做好的事情做不好，反而要花费更多的时间和精力去弥补和解决。当女孩处在心态急躁的时候，父母要想办法使她平静下来，要让她明白，学会放慢节奏或许会更好。

**✿ 培养想象力。**父母学会换个角度，蹲下身子，试着和孩子在同一个水平和高度上看世界，不要轻易去干扰或改变她，或许你会有新发现。父母可以帮女孩推开一扇门，打开一扇窗，甚至选择一些神话或传说讲给女孩听，让女孩在思维的自由驰骋中，逐渐认知大千世界，并培养对社会和宇宙自觉的探求。开发女孩的想象思维，帮她发现更多的生活乐趣。

**✿ 平和心态。**要想做好一件事情，就必须要保持一个平和的心态，不能慌乱焦虑、心神不定。无论女孩写字、做功课还是玩耍，心里越着急就越容易出差错。欲速则不达。只有让她的心情平静下来，才能将事情一步一步地完成。而等你回过头来就会发现，原来事情并没有想象中那样困难。

❀ **实现自我。**爱真实的她，帮助她实现真实的自我。我们要学会对自己加以克制，把我们自身的影响力悄悄在她身边隐藏，不要总对她指手画脚，不刻意改变或侵扰她，让她能够真实、自由地发展自我、塑造自我、实现自我，长成健康、快乐和幸福的样子。

## 2

### 努力走进女孩的内心世界

女儿放学回来后，全家人会一起聊聊天，每天在女儿睡觉前，妈妈都会在她房间待一会儿，问问她学校里的情况——和老师同学处得怎么样？今天过得开心吗？女儿有时说得多，有时说得少，但会把一些有意思的见闻分享给妈妈听。妈妈静下心来听女儿倾诉，偶尔也可稍微借题发挥一下，提出自己的建议和看法。

睡前沟通很重要。女孩长大后，慢慢会形成一种习惯，在睡前和父母沟通一下，有什么不顺心的事情也愿意告诉父母。有了这样的基础，女孩就容易接受父母的建议和忠告。

大部分父母往往只关注女儿是否吃得好、穿得舒服，但对于她心里到底在想什么、究竟需要什么，往往不能深入了解和洞察。伴随着女儿一天天成长，父母要通过每天的观察、体验和揣摩，逐步了解、认识自己的女儿，一点一滴熟悉她的一切，要学会用心与她交流。