



一个教导个人学习与行为自我负责的绝妙方法

THE ONE MINUTE TEACHER

一分钟老师

[美]斯里斯特恩·滨 著



作者在美国留学期间,在儿童心理、家庭婚姻、企业运营等方面,撰文并出版数部作品,销量荣登销售排行榜。

G40-48
B7

一分钟精典系列丛书

一分钟老师

[美] 斯里斯特恩·滨 著



时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟老师/[美]斯里斯特恩·滨著. —长春:时代文艺出版社, 2002.4

(一分钟经典系列丛书)

ISBN 7—5387—1647—5

I. 一… II. 斯… III. 学校教育—通俗读物
IV. G4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019382 号

一分钟老师

作 者:[美]斯里斯特恩·滨

责任编辑:刘德来

责任校对:刘德来

装帧设计:赵 兵

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638647)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:北京市书林印刷厂

字 数:60 千字

印 张:4.75

版 次:2002 年 4 月第 1 版

印 次:2002 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7—5387—1647—5/I·1573·

定 价:37.80 元(全三册)

内 容 提 要

师范学院毕业分到希望中学当老师的婷梅小姐，听说许闲心女士连续六年一直被评为优秀教师，便很诚恳地向她讨教。许闲心告诉婷梅很多切身体会，让婷梅感到新奇的是许闲心那些关于“一分钟”的“理论”，比方说一分钟目标、一分钟表扬、一分钟批评、一分钟改正、一分钟陈述、一分钟鼓励等等。在后来的实践中，婷梅发现，采用许闲心女士的“一分钟老师”法，真的是事半功倍。

目 录

⊙一分钟的咏叹.....	1
⊙优秀“一分钟老师”自我五项测定	3
⊙一分钟理念	5
⊙一分钟目标	23
⊙一分钟鼓励	41
⊙一分钟陈述	59
⊙一分钟娱乐	75
⊙一分钟批评	94
⊙一分钟改正.....	111
⊙一分钟表扬.....	129





◎代序：一分钟的咏叹

对于航天人来说，一分钟的时间，就有可能让卫星升空；

对于勘探者来说，一分钟的时间，就有可能让钻井出油；

对于慈善家来说，一分钟的时间，就有可能让饿殍果腹……

如斯的一分钟便显出其伟大！

一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；

一分钟泛滥的洪水，可以令万顷的良田变成一片汪洋；

一分钟的核式战争，可以令一颗生机盎然的星球销声匿迹……

如斯的一分钟便显出其恐怖！



一分钟的时间虽短,但足能让人类享用它的永恒!父母与孩子之间、教师与学生之间、丈夫与妻子之间、上司与下属之间等等。有时候,用活用精用妙了一分钟,人生的天空上就会闪现出炫丽的彩虹
.....

如斯的一分钟便是和谐的音符!



◎优秀“一分钟老师”自我五项测定

一、发现自己的学生犯了某一过错或有了某一过失时,您批评学生,您会——

- ①批评之后,自己心气顺多了
- ②批评之后,学生的心气顺多了

二、发现某一学生拖交了一次作业,再次补交又做得不太正确时,您会——

- ①重罚学生,一做多遍
- ②找学生谈谈,再定

三、假若您是初中三年级某班的班主任,在非正式场合,学生主动跟您聊课业以外话题的概率是

- ①比较小
- ②比较大



四、如果您特别在意自己在学生心目中的威信，而抽样调查您的威信并不高后，您觉得问题是——

- ①学生没有说真话
- ②自己还不太了解自己的学生

五、在使用表扬和批评的次数上，之于学生，您使用批评和使用表扬，哪一项较多呢——

- ①批评
- ②表扬

如果您是一位老师，在上述五项中，有一项您毫不犹豫地选择了①，您最好先读读《一分钟老师》这本书。



◎一分钟理念

把复杂的问题简单化

把疑难的问题简易化

把繁琐的问题简明化

当一个老师,是学生时代婷梅最大的心愿。从师范学院毕业、分到希望中学成为一名老师后,婷梅的心愿,就是成为一名优秀的老师。

婷梅知道,成为一个合格的老师也不大容易,想成为一个优秀的老师,难度就会更大。

不过,婷梅属于那种立下志愿就会竭力追求竭力奋斗的一类女性!用婷梅自己的话说就是——别看我的外貌柔弱,其实我的内在很坚强。





应该说婷梅是一个外柔内刚的女孩。大学毕业时,她的同学——也可以说是他的男朋友许永华力劝她留在大都市,她却坚决要回家乡县城。为此,许永华以分手相威胁!婷梅却淡然处之。曰:本不曾挚手,又何言分手?

分到家乡县城希望中学后,婷梅一直很努力,却无法让自己所带的班为先进集体,也没有使自己带的学生,成为全校最拔萃的学生。也就是说,在婷梅看来,自己的付出和自己的获得不成正比。

在教导主任的提示下,周末,婷梅准备到胜利中学的一个女老师家中讨教。教导主任说,胜利中学的许闲心老师,连续六年,一直被评为全县最优秀的中学老师之一!许闲心老师所撰写的教学论文,在国家级的教育刊物上都有所刊载!而且,许闲心老师不像其他的优秀老师一样,过早地白了头发和过早地逝去红颜。也就是说,在别的老师眼里,许闲心当老师,是既出色又“闲心”。

除了从教导主任处获得了胜利中学许闲心老师的一些信息外,婷梅还从其他渠道获得了许闲心个人档案一类的情况。比方说,婷梅知道了许闲心老师的年龄是四十三岁,有一个儿子,在上高三,丈夫是在西昌卫星研究发射基地工作。不仅如此,婷梅还了



解到,许闲心老师爱吃水果,爱跑步,爱游泳,爱健美。

从许闲心老师的年龄及如此之多的爱好上看,她当老师,的确很轻松和愉快。婷梅这么想。

周末的下午,婷梅提着水果前往许闲心老师家拜访的路上,路过报摊,随手买了份《教育报》,边走边喽了几眼,有一则文章标题让婷梅十分地觉得新奇。

这则标题是《一分钟老师》。

看了看做者的名字,作者竟然就是许闲心!

婷梅心里产生了疑问:写这篇《一分钟老师》的许闲心就是自己正要去拜访的许闲心吗?

在公路边人行道上有树荫的地方,婷梅停下来,一口气将《一分钟老师》的文章读完。

文章虽说千余字,却阐述了一种全新的老师理念。读罢,婷梅的心潮澎湃不已!而且,婷梅有一种预感,写《一分钟老师》这篇文章的许闲心就是自己正要去拜访的许闲心。

进了许闲心的家门,见了许闲心,正如婷梅所想象的一样,许闲心本人要比她的年龄显得年轻。许闲心先是伸出手捏住婷梅的双手,端详了婷梅一阵,笑



道：

“好标致好娴静的姑娘！”

婷梅不好意思地道：

“可我所带的班和学生，同我的长相却不协调呢！”

许闲心让婷梅坐下，沏了茶，很关心地道：

“热吗？要是觉得热，我可以把空调打开。”

婷梅忙道：

“不热，只是有些紧张。”

许闲心道：

“咱们都是作老师的，有什么紧张嘛！你们中学的教导主任，说你是一个很尽职尽责的好老师、好班主任，咱们俩，能在一起交流交流心得，也是一件有益的事啊！”

婷梅道：

“许老师，我今天来，可是专门向您讨教来了呢！”

许闲心道：

“我从事这个工作，比你早十几年，可能在实践中所积累的经验比你多一些。等你到了我这个年龄，也许比我所取得的成绩还要大呢！”

婷梅道：

“许老师，您就别谦虚了，我对您的《一分钟教师



老师育报》上新辟的《一分钟老师》专栏。今天刚刚刊了我的第一篇导论或曰序论式的文章，你就读到了，看来咱们还真的有缘分。”

婷梅道：

“许老师，我想，我也跟您的《一分钟老师》有缘分呢！给我讲讲您的一分钟老师，好吗？”

许闲心起身，为婷梅的杯子里兑了点开水说道：

“在我看来，越是优秀杰出的老师，在某一具体的问题上，在学生面前，越应该缩减成为老师的时间。”

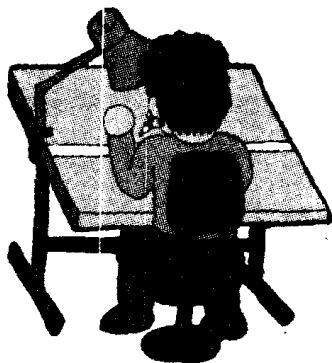
婷梅道：

“许老师，我差不多还没听懂您这句话的意思。”

许闲心笑道：

“我的意思是想说，老师的功夫在身为老师之外！这么表达，也许还不太清楚，干脆这么说吧——

台上一分钟，台下十年功，这句话同样适用于老师。”



婷梅道：

“现在，我似乎懂了一点点，但还不透彻。”

许闲心道：

“慢慢来！有关《一分



钟老师》。这么多年来，我的体会是，经常要上讲台的老师，一分钟精辟的授课，胜过一个小时的滔滔不绝！通常的情况，我往往把别的老师需要一个课时才能讲完的内容，花五个课时的时间，提炼成一分钟的内容，花两分钟时间传授给学生。”

婷梅道：

“这么说，您一直是全县的优秀老师，但真正和学生在一起的时间，并不比其他老师多。”

许闲心道：

“不仅不会多，而且还要少。其实，课内课外台上台下，对于我来说，没什么差别，随时都有可以成为学生们的老师，而又随时都有可能不是。或许可以这么说，当学生们需要我为他们排忧解难时，我就是他们的老师，此外，我就跟同学们一样，同样是一个学生！只不过我所学的，是怎样成为一个优秀的老师罢了。”

婷梅道：

“许老师，要想成为一个优秀的老师，或者说成为您这样的优秀一分钟老师，应该怎么努力、怎么提高、怎么养成呢？”

许闲心道：

“简单点说，首先要培养自己的一分钟意识。一分钟老师，虽然不是确指在给学生授业解惑时，仅仅



只用一分钟的时间,但其要求老师要有精炼、简单、明白、通俗、易懂的授业解惑过程,是不容置疑的。”

婷梅道:

“许老师,您的意思是说,一分钟老师自身,首先要训练提高看书的授业解惑能力。只有能力提高了,才有可能把复杂的问题简单化,把疑难的问题简易化,把繁琐的问题简明化。”

许闲心道:

“婷梅,你的悟性真是高得惊人!以你如此的悟性,成就一定不可限量。”

婷梅道:

“许老师过奖了,我不该打断了您的话,请接着往下讲。”

许闲心道:

“一分钟意识的培养,要从自我的日常生活琐事中开始,比方说洗脸、做饭、搞卫生等等,尽量地缩减时间,并且要有意识地寻找做诸如此类家务时的捷径。有了这种意识,再考虑自己身为老师、要为学生授业解惑的事。记得我刚当上老师的头几年,为学生讲解一道习题,往往都给学生在黑板上演示两道例题,然后再布置下作业,一个课时也就结束了!就是现在,也有许多的老师仍在这么做。但自从我开始一分钟老师理念的研究后,就打破了自己一贯的授课



程序！上课，我也很少站在讲台上，实行一对一的授课，也可以说是圆心对应与圆周的授课。我是圆心，所有的学生都是组成圆周的点，与我的距离都是一样远。哪个学生有什么疑难，用最简明的话语陈述出来，我经过深思熟虑，将学生提出的问题解剖一遍，看哪个环节是最难的，然后给学生们最直接的提示，用时常常不会超过一分钟。”

婷梅道：

“圆心对应圆周的授课方式，真的是很新奇呢！许老师，这个方式，我一定要跟您学！”

许闲心笑道：

“好啊！这么多年，我一直是孤独地探索，现在多了你这个聪明的同伴，肯定会增大收获。”

婷梅道：



“许老师，在这个课题上，我是来拜您为师的，您可别抬升我，小心拔苗助长呢！”

许闲心道：

“因为你这样苗值得一拔啊！——小梅，来，喝茶，或者吃