



《谁动了我的奶酪》作者经典作品

美国前教育部长贝尔博士特别推荐

# 一分钟教师

## The One Minute Teacher

[美] 斯宾塞·约翰逊 康斯坦斯·约翰逊/著



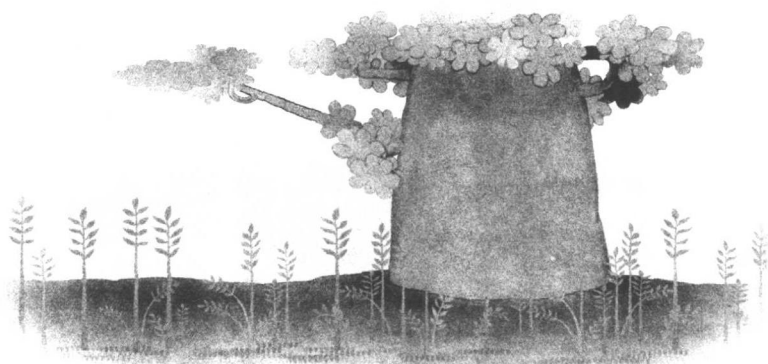
这是一本很特别的书，它能给我们带来真正的变化……

——泰雷尔·贝尔博士，美国前教育部长

# 一分钟教师

The One Minute Teacher

[美] 斯宾塞·约翰逊 康斯坦斯·约翰逊 / 著 周 晶 / 译



南海出版公司

2003·海口

**图书在版编目(CIP)数据**

一分钟教师 / [美] 约翰逊著; 周晶译. — 海口: 南海出版公司, 2003.9  
ISBN 7-5442-2437-6

I. …… II. ①约… ②周… III. ①学生—学习方法 ②学生—自我管理学  
IV. G455

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第018464号

**著作权合同登记号** 图字: 30-2003-051

THE ONE MINUTE TEACHER: How To Teach Others To Teach Themselves

Copyright © 1986 by Spencer Johnson, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2003 by Nanhai Publishing Corporation (南海出版公司) Published by arrangement with Margret McBride Literary Agency  
through Bardon-Chinese Media Agency  
All rights reserved

YI FENZHONG JIAOSHI

**一分钟教师**

---

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 作 者  | [美] 斯宾塞·约翰逊 康斯坦斯·约翰逊              |
| 译 者  | 周 晶                               |
| 责任编辑 | 陈明俊 猿渡静子                          |
| 策划编辑 | 陈明俊 季晟康                           |
| 装帧设计 | 严 冬                               |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话(0898)65350227           |
| 社 址  | 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼 邮编 570203         |
| 电子邮箱 | nhcbgs@0898.net                   |
| 经 销  | 新华书店                              |
| 印 刷  | 北京迪鑫印刷厂                           |
| 开 本  | 890 × 1240 毫米 1 32                |
| 印 张  | 3.375                             |
| 字 数  | 40 千                              |
| 版 次  | 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 7-5442-2437-6                |
| 定 价  | 16.80 元                           |

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 一分钟标志

一分钟标志是从现代款式的腕表上读出的一分钟,意在让读者时时记得为自己停下一分钟,进行自我学习。





## 致 谢

我们希望在这里感谢：

参加填写问卷的管理者、教师、学生和其他人，感谢他们与我们分享自己的经验：

杰瑞·伊夫林、托马斯·戈登博士、麦勒迪·詹朵尔、丹·詹朵尔博士、埃里克·延森、海伦·普莱斯、帕特里克·V·罗斯、沃尔特·斯科兰顿、桃乐茜·塞劳、维罗妮卡·威尔奇博士和帕特丽夏·威兰·林奇。

感谢《一分钟经理》的著者之一——肯尼思·布兰查德博士，帮助我们为本书确定构架和风格。

感谢我们的编辑派特·高比兹为本书挑选重点。

感谢简·L·约翰逊博士和休·约翰逊博士为我们提供了大量的帮助。

感谢艾尔莫·T·莱格对我们的信任和支



持。

感谢玛格丽特·麦克布莱德帮助我们处理文书工作。

感谢《一分钟责备》的创意者——杰拉尔德·纳尔逊，就行为与价值的区别为我们提供意见。

感谢圣地亚哥市区中学校长托马斯·佩赞特博士和圣地亚哥郊区中学校长杰拉尔德·罗森德博士为我们提供的建议。

感谢卡尔·罗杰斯博士教会我们让学生通过自我学习建立自信。

感谢肯德拉·罗森德为本书进行编辑。

感谢罗恩·左拉茨和莱斯莉·考恩斯帮助我们完成手稿。

感谢乔丽·玛德林对我们的关心。

## 谨把此书献给

我们最初的教师——我们的父亲和母亲

我们的母亲——玛德琳·约翰逊

启发了我们最初的智慧

我们的父亲——J. O. 约翰逊

一直支持我们进行自我学习

两位老人家一直鼓励他们的孩子们不断学习



## 目 录

---

|    |              |
|----|--------------|
| 11 | 一分钟教师        |
| 17 | 学生的一分钟目标     |
| 25 | 设定我的一分钟目标:小结 |
| 27 | 学生的一分钟称赞     |
| 36 | 一分钟称赞:小结     |
| 37 | 学生的一分钟矫正     |
| 46 | 一分钟矫正:小结     |
| 47 | 在家里          |

|             |     |
|-------------|-----|
| 教师的一分钟目标    | 51  |
| 教师的一分钟称赞    | 61  |
| 教师的一分钟矫正    | 69  |
| 一分钟目标为什么有效  | 77  |
| 一分钟称赞为什么有效  | 87  |
| 一分钟矫正为什么有效  | 95  |
| 一分钟教师的策略：小结 | 104 |
| 给我自己和其他人的礼物 | 105 |







## 一分钟教师

从前有个好学的青年。

他在一所离家很近的大学里读书，选了许多有趣的课程，也读了不少很好的书，而且还幸运地遇到一些十分优秀的教师。

但他还是感到有些失望。

他总是觉得自己的学习还缺少些什么。虽然他说不清自己在寻找什么，但他知道自己寻找的东西非常重要。他希望找到一位与众不同的教师，帮助自己弥补学习中缺失的那一部分，并把他所需要的东西传授给他。

一天晚上，青年在读报的时候被一个有趣的标题吸引住了。这是一篇对“一分钟教师”的采访记录。

“有谁能在一分钟成为教师呢？”

他百思不得其解。

据他所知,要想成为一名很好的教师,仅仅有一分钟是远远不够的。

过去,他常常在报纸和杂志上看到教师的艰难。他也经常听说教师被工作弄得筋疲力尽,为学生对学习的漠然态度和家长的不配合感到万分头疼。而且,似乎社会上的所有问题最后都会被怪罪到教师的头上。

但是,这样的报道读得越多,他越想为这种问题找到一个有效的解决办法。

他很想知道这篇采访中的老师都说了些什么。

当记者问到她当老师的感受时,接受采访的老师坦白地承认:“我曾经觉得人们对我的要求太高。我觉得自己忙忙碌碌,结果却得不到人们的认可。而且看着学生们进步得那么慢,我也感到非常着急,不知如何是好。

“但是现在情况完全改变了。我比从前更愉快,精力更充沛,而且我也高兴地看到我的学生们学得比从前更快、更好。”

“是什么原因导致了这些变化?”记者问。

一分钟教师回答:“我过去一直在努力试图教学生,所以觉得非常疲劳。于是我开始教他们如何进行自我学习。”

当被问到她为什么想到这样做时,教师回答说一切都是从校长送给她的一本商务书籍《一分钟经理》开始的。当时,校长鼓励她把一句谚语应用到教学中,她从前也听说过这句谚语:“与其送给饥饿的人一条鱼,不如教

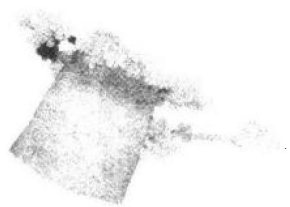
他钓鱼,给他一世温饱。”

教师接着说:“教师要把自我学习的方法传授给学生。在实际生活中,我们必须学习的一些东西其实都在课堂之外。我只教会了学生三个自学的技巧。每个技巧用一分钟。没过几个月,我的学生们就变得比从前更加开心了。我们都对自己取得的成功感到兴奋不已。”

“虽然这些技巧不能满足我们所有的教学需要,但是它们对教师和学生都确实非常有帮助,而且事实证明,也很有效。”教师答道。

青年对这位教师所说的自学技巧很感兴趣。

当他接着把这篇报道读下去的时候,不觉对教师提出的基本自学原则留下了深刻印象:



我们每个人同时  
既是学生,也是教师。  
教会我们自己需要学习的东西,  
这样我们就能发挥出自己的最佳水平。

记者问：“我们怎么才能教会我们自己想学的东西呢？”

于是教师继续解释说，她借用了三个“一分钟”商务法则，先是自己尝试，后来又把它们推荐给了学生们。这些法则就是：1.制定一分钟目标；2.进行一分钟称赞；3.完成一分钟矫正。

“开始的时候并不容易，”她说，“但是随着不断的练习，使用这些法则就会越来越容易，几乎成为了我们的一种习惯。我首先用这三个简单的法则进行自我学习。当最初的尝试成功之后，我对生活和自己的教师工作都充满了热情和信心。这种感觉有很大的感染力，我的学生们很快就发现了我的变化，纷纷跑来问我的‘秘密’是什么。于是我就教他们如何使用这三个简单的法则。”

青年一口气读完整篇报道，陷入了沉思。他想起自己的老师们。他记得有些老师教得很投入，但是学生却根本学不进去。还有一些老师干脆把知识硬敲进学生的脑袋，结果使学习变得毫无乐趣。

他很喜欢自我学习这个主意，而且想对这种方法了解更多。

第二天一大早，青年就拨通了一分钟教师所在学校的电话。她总是很高兴地接待好学的人。

青年对她解释说，自己正在寻找一些答案，而这些答案很可能是她所知道的。

青年提到自己很想详细地了解下一分钟法则。

“它们会不会很难理解？”他问。

教师非常乐于回答他的问题。“不，这些法则只是告诉你如何应用那些你已经知道，却时常忘记使用的有效方法。

“学会这三个法则的关键就是去应用它们。一旦发现它们会给我们带来的好处，我们就会开始改变自己的生活，把它变得更美好。”

“那我应该从哪里开始呢？”青年问。

教师的回答很简单：“从你自己开始。”

她接着说：“你可以通过观察正在发生的事情，来学到更多东西，这比我的说教有用得多。我下周要给一群孩子上课，教他们如何使用三个一分钟法则，你也来听听我们的课怎么样？”