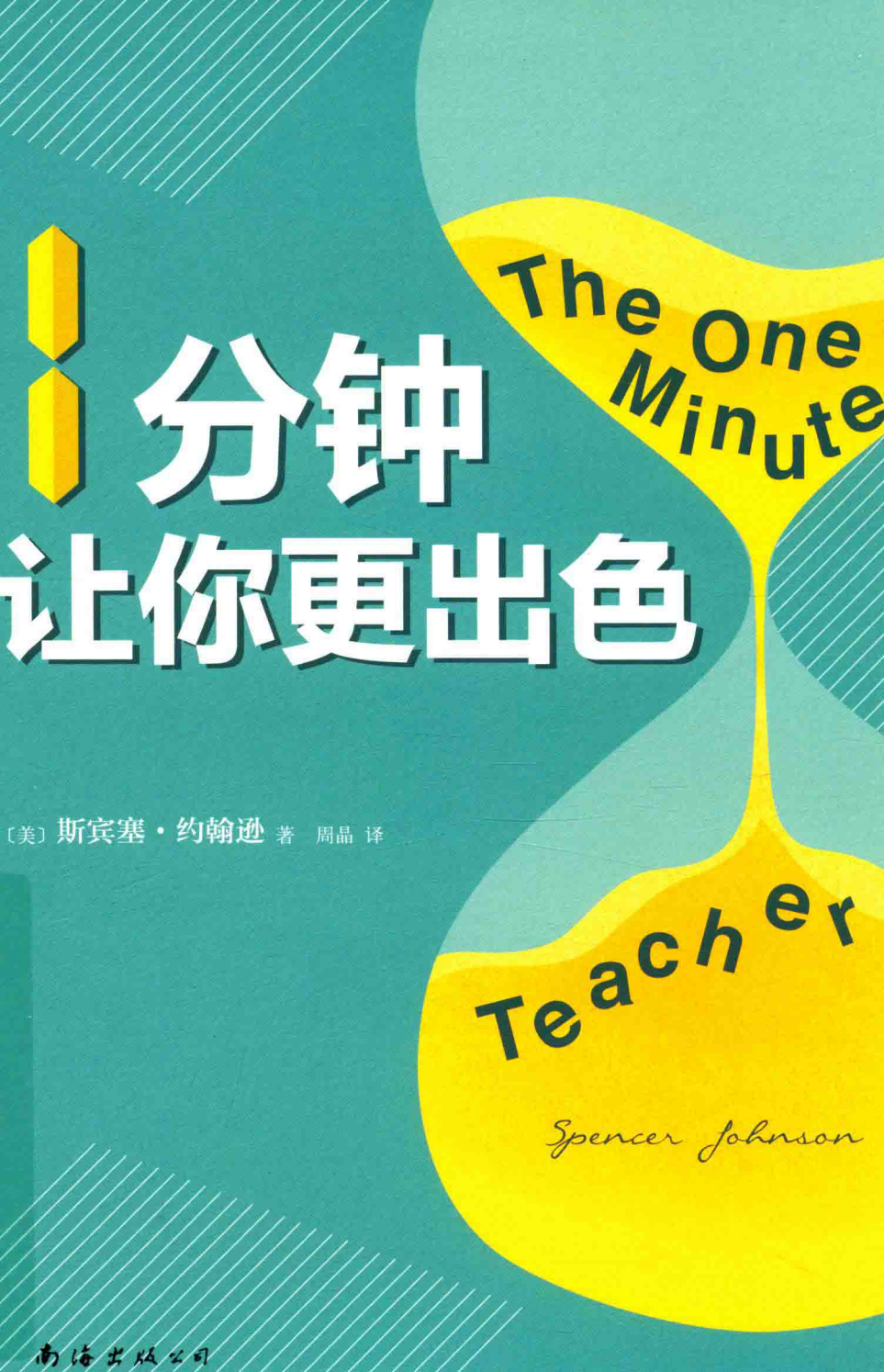




1 分钟 让你更出色

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著 周晶 译

Teacher

Spencer Johnson

1分钟 让你更出色

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著 周晶 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

1 分钟让你更出色 / (美) 斯宾塞·约翰逊著; 周晶

译. — 2 版. — 海口: 南海出版公司, 2017.11

ISBN 978-7-5442-5745-9

I. ① 1… II. ①斯… ②周… III. ①学习方法 IV.

① G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 201942 号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-077

THE ONE MINUTE TEACHER: How to Teach Others to Teach Themselves
by Spencer Johnson, M.D.

Copyright © 1986 by Spencer Johnson, M.D.

Published by arrangement with Margret McBride Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2017

by ThinKingdom Media Group Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

1 分钟让你更出色

[美] 斯宾塞·约翰逊 著

周晶 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 侯晓琼

特邀编辑 薛茹月

装帧设计 朱 琳

内文制作 王春雪

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 890毫米×1240毫米 1/32

印 张 3.5

字 数 40千

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-5745-9

定 价 35.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com



1 分钟标志

一分钟标志是从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，自我学习。

谨献给

最初的老师——我的父母

我的母亲——玛德琳·约翰逊 启发了我最初的智慧

我的父亲——J. O. 约翰逊 一直支持我自我学习

他们一直鼓励我不断学习

Contents
目 录

1分钟老师 1

PART 1 学生的1分钟

1分钟目标 9

1分钟称赞 19

1分钟矫正 29

PART 2 老师的1分钟

1分钟目标 43

1分钟称赞 53

1分钟矫正 61

PART 3 1分钟方法为什么有效

1分钟目标 69

1分钟称赞 79

1分钟矫正 88

给自己和他人的礼物 97

致谢 101

1 分钟老师

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，还幸运地遇到了一些十分优秀的老师。

但他还是有些失望。

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老师，帮助自己弥补学习中缺失的那一部分，并把 he 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“一分钟老师”的采访记录。

“有谁能在一分钟内成为老师呢？”他百思不得其解。

据他所知，要想成为一名很好的老师，一分钟是远远不够的。

他经常在报纸和杂志上看到老师的艰难，也经常听说老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老师的头上。

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一分钟老师都说了些什么，于是继续往下看。

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，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。

一分钟老师回答：“我过去一直在拼命教学生学习，所以觉得非常累。后来我开始教他们进行自我学习。”

当被问到为什么想到这样做时，她回答说一切都是从校长送给她的一本商务书籍《一分钟经理人》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。”

她接着说：“老师要把自我学习的方法传授给学生。在实际生活中，我们要学习的很多东西其实都在课堂之外。我其实只教会了学生三个自学的技巧，每个技巧只用一分钟。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，但是它们对老师和学生都确实非常有帮助，而且事实证明，也很有效。”她说道。

青年对这位老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，不觉对她提出的基本的自学原则留下了深刻印象：



我们每一个人

既是学生，又是老师。

当我们自学掌握需要学习的东西时，

就能发挥出自己的最佳水平。

记者问：“怎么才能学会我们自己想学的东西呢？”

老师解释说，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，“但是随着不断地练习，使用这些法则就会越来越容易，几乎成了我们的一种习惯。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学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。他记得有些老师教得很投入，但是学生根本学不进去。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老师所在学校的电话。她总是乐于接待好学的人。

青年对她说，自己正在寻找一些答案，而她很可能知道这些答案。

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。

一分钟老师回答道：“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。

她的回答很简单：“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，教他们使用三个一分钟法则，你也来听听我们的课怎么样？”

PART 1

学生的！分钟



1 分钟目标

青年安静地坐到了教室的后排。

“你们中谁会踢足球？”他听见一分钟老师问班上的学生。一些孩子举起了手。

“你们中有多少人射门得分过？”一些学生积极地做出了回应。
“射门好玩儿吗？你们有什么感觉？”

一个学生回答：“我觉得棒极了！”

“你为什么感觉棒极了？”老师问。

“因为我射中了。”学生回答。

“一点儿不错，”老师说，“你踢球是为了射门，一旦射中，你就会感觉很好。”

“还有谁能举一个和射门类似的目标？”她问。

一个学生迟疑着说：“新年愿望算不算？”

“很好，”老师鼓励道，“那么，这里有谁实现了新年愿望呢？”

“我连一个星期都没坚持下来，”一个学生回答，“我新年的时候决定不再跟妹妹争吵，但是只坚持了一天。之后，我就忘记有这回事了。”

“怎样做才能记住自己的目标呢？”老师问道。

“我们可以把它写下来。”一个学生提议。

“对，”老师说，“这样你就可以时不时地抽出一分钟，把它重新读一遍，提醒自己去实现它。”

说着，她在黑板上写下了这样一句话：