

美国“智能课堂管理”创始人¹为教师量身打造的精力管理培训手册

THE **HAPPY TEACHER HABITS**

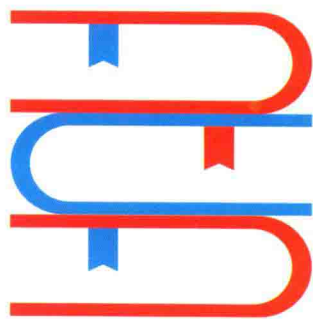
11 Habits of

the **Happiest, Most Effective Teachers** on Earth

教师精力管理

让教师高效教学，学生自主学习

[美] 迈克尔·林辛 Michael Linsin 著



互联网+时代的卓越教学
关键不是管理时间，而是管理精力

方法简单易学，效果立竿见影！

每一位读过此书的教师都变得**高效、快乐与专注**，而他们的学生都能够**主动学习、成绩大幅度提升**



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



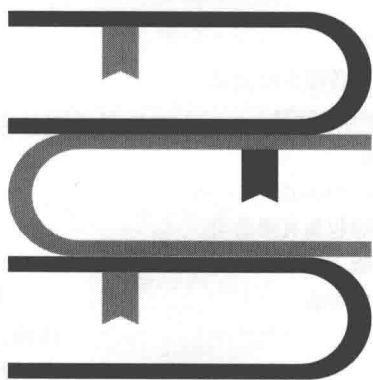
中国文海

THE **HAPPY TEACHER HABITS**
11 Habits of
the **Happiest, Most Effective Teachers** on Earth

教师精力管理

让教师高效教学，学生自主学习

[美] 迈克尔·林辛 Michael Linsin 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师精力管理：让教师高效教学，学生自主学习 / (美) 迈克尔·林辛著；郑晓梅，胡晓夏译。
—北京：中国青年出版社，2018.1

书名原文：The Happy Teacher Habits: 11 Habits of the Happiest, Most Effective Teachers on Earth
ISBN 978-7-5153-4916-9

I. ①教… II. ①迈… ②郑… ③胡… III. ①课堂教学—教学法 IV. ①G424.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第224973号

The Happy Teacher Habits : 11 Habits of the Happiest, Most Effective Teachers on Earth / by
Michael Linsin / ISBN: 9780692659243

Copyright © 2016 Michael Linsin

Authorized translation from English language edition published by JME Publishing.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press.

All rights reserved.

教师精力管理： 让教师高效教学，学生自主学习

作者：[美] 迈克尔·林辛

译者：郑晓梅 胡晓夏

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：靳然

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

版次：2018年1月第1版

印次：2018年1月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：80千字

印张：10

京权图字：01-2016-5858

书号：ISBN 978-7-5153-4916-9

定价：28.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

第 1 章
专注关键少数
NARROW
007

/ 将有限的时间与精力集中在能够取得最多成果的事情上。 /

第 2 章
学会拒绝
DECLINE
019

/ 对教练、会议、流言蜚语等任何会让你筋疲力尽的事情说“不”。 /

第 3 章
整理教室
TIDY
031

/ 干净的教室环境让学生更专注学习，取得更好的学习效果。 /

第4章
正确激励学生

INSPIRE

043

/ 摒弃奖励措施，营造让学生主动学习的积极课堂环境。/

第5章
即兴发挥

IMPROVISE

057

/ 运用即兴发挥向学生展示教学的魅力。/

第6章
弥合鸿沟

BRIDGE

071

/ 用故事、轶事、谜题等为陈旧的课程内容注入新的活力，牢牢抓住学生的注意力。/

第7章
想象练习

ENVISION

085

/ 每天早上进行想象练习，开启一个成功的教学日。/

第 8 章
转移责任

SHIFT

097

/ 授人以鱼不如授人以渔，教会学生怎么做后，就放手让他们去实践。 /

第 9 章
杠杆效应

SWAY

111

/ 与学生建立良好的师生关系，它将令你身心愉快且值得信赖。 /

第 10 章
学会倾听

LISTEN

125

/ 不管在哪里，你讲话越少，尊重你的人越多，和你配合就越容易。 /

第 11 章
抓住机会

SEIZE

139

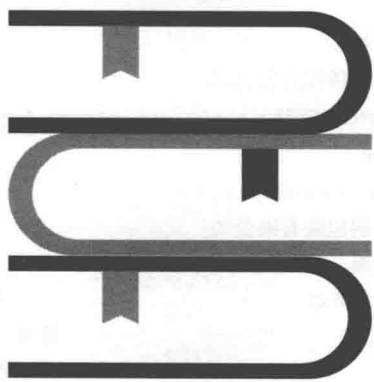
/ 在职业生涯中，幸福不会从天而降，你必须主动出击，抓住机会。 /

THE **HAPPY TEACHER HABITS**
11 Habits of
the **Happiest, Most Effective Teachers** on Earth

教师精力管理

让教师高效教学，学生自主学习

[美] 迈克尔·林辛 Michael Linsin 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

图书在版编目 (CIP) 数据

教师精力管理：让教师高效教学，学生自主学习 / (美) 迈克尔·林辛著；郑晓梅，胡晓夏译。
—北京：中国青年出版社，2018.1

书名原文：The Happy Teacher Habits: 11 Habits of the Happiest, Most Effective Teachers on Earth
ISBN 978-7-5153-4916-9

I. ①教… II. ①迈… ②郑… ③胡… III. ①课堂教学—教学法 IV. ①G424.21
中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第224973号

The Happy Teacher Habits : 11 Habits of the Happiest, Most Effective Teachers on Earth / by
Michael Linsin / ISBN: 9780692659243

Copyright © 2016 Michael Linsin

Authorized translation from English language edition published by JME Publishing.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press.

All rights reserved.

教师精力管理： 让教师高效教学，学生自主学习

作者：[美] 迈克尔·林辛

译者：郑晓梅 胡晓夏

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：靳然

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyjie.com

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

版次：2018年1月第1版

印次：2018年1月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：80千字

印张：10

京权图字：01-2016-5858

书号：ISBN 978-7-5153-4916-9

定价：28.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

第 1 章
专注关键少数
NARROW
007

/ 将有限的时间与精力集中在能够取得最多成果的事情上。 /

第 2 章
学会拒绝
DECLINE
019

/ 对教练、会议、流言蜚语等任何会让你筋疲力尽的事情说“不”。 /

第 3 章
整理教室
TIDY
031

/ 干净的教室环境让学生更专注学习，取得更好的学习效果。 /

第4章
正确激励学生

INSPIRE

043

/ 摒弃奖励措施，营造让学生主动学习的积极课堂环境。/

第5章
即兴发挥

IMPROVISE

057

/ 运用即兴发挥向学生展示教学的魅力。/

第6章
弥合鸿沟

BRIDGE

071

/ 用故事、轶事、谜题等为陈旧的课程内容注入新的活力，牢牢抓住学生的注意力。/

第7章
想象练习

ENVISION

085

/ 每天早上进行想象练习，开启一个成功的教学日。/

第 8 章
转移责任

SHIFT

097

/ 授人以鱼不如授人以渔，教会学生怎么做后，就放手让他们去实践。 /

第 9 章
杠杆效应

SWAY

111

/ 与学生建立良好的师生关系，它将令你身心愉快且值得信赖。 /

第 10 章
学会倾听

LISTEN

125

/ 不管在哪里，你讲话越少，尊重你的人越多，和你配合就越容易。 /

第 11 章
抓住机会

SEIZE

139

/ 在职业生涯中，幸福不会从天而降，你必须主动出击，抓住机会。 /



将有限的时间与精力集中在能够取得最多成果的事情上。

你问我今年想要什么，
我会尽量说清楚，不会太过分，
我只需要一个机会，
一个可以让我们拥有更美好的时光的机会。

——选自咕咕娃娃乐队的《更美好的时光》

李杰西从小在香港长大，她一直梦想着成为一个漫画作家和艺术家。2008年，25岁的她在谷歌做产品经理，一有时间，她就喜欢研究 Polyvore——一家让用户在线搭配拼接衣服的时尚网站。杰西很喜欢 Polyvore，觉得就像是DIY高科技版的纸娃娃一样。如果其他用户的风格符合她的心意，她会持续关注。

有一天，杰西突发奇想，给Polyvore的创始人之一帕夏·萨德里写了一封长长的邮件，就如何改进网站提出了非常详尽的建议。萨德里对她的建议很感兴趣，就回信请她来办公室面谈。面谈后，萨德里邀请杰西加盟。到2012年，杰西已经担任公司首席执行官。只用了短短几年时间，杰西用自己的方式诠释了二八定律，不仅彻底征服了 Polyvore，而且让整个硅谷都为其折服。

二八定律是由意大利经济学家、数学家维尔弗雷德·帕累托提出

的。1906年，帕累托发现，意大利20%的人口掌握了全国80%的财富。像万有引力定律一样，这种财富分配规律具有普遍性，不是设想，而是已经得到了验证。根据二八定律，80%的产出来自20%的投入。

我必须指出的是，二八定律中的百分比只是大概的估计，两个部分加起来可能并不是正好等于100%。比如，在课堂上，5%的学生可能占到了整个班级违纪行为的99%；在你住的那个社区，84%的房子可能是由27%的房地产经纪人卖出去的；你68%的时间穿的衣服可能只占到了你衣橱中衣服的19%。

二八定律又名帕累托法则，或者说是“关键少数与微不足道的大多数”，是指在各行各业，不管做任何事情，少数东西往往能够发挥最大作用。运用这个定律，可以极大地提高绩效，不管是竞技体育、商界，还是教育领域，无一例外。在20世纪50年代，管理咨询师约瑟夫·朱兰在日本制造业应用了二八定律，大获成功，到20世纪80年代，日本得以在汽车、电视等高端制造业处于领先地位，他也因此声名鹊起。

李杰西入职Polyvore后，她首先找到对公司发展最为关键的领域，决定集中发展这无数不多的几个领域，并最终做到极致。她砍掉了一些流行的功能、会分散精力的业务，把所有的资源和精力都集中在产出最高的几个关键领域。她不断简化业务，精简功能，最终只保留了20%左右的业务，而这20%正是公司成功的关键。

网站的影响力不断扩大，目前，网站月访问量超过了2000万次。自2012年起，网站开始盈利。登陆Polyvore网站，点击团队成员那一栏，你会发现，Polyvore的核心价值观之一就是“少而精”。放眼世界，

其他最成功的企业，比如苹果、谷歌、推特、星巴克、伯克希尔·哈撒韦等公司，其成功的秘诀正是专注和追求卓越。

二八定律的作用并非仅限于商业和组织机构，其应用非常广泛。个人也可以利用二八定律来提高效率、生产力与成绩，艺术家、作家、律师、运动员都不例外。如果能够找到最关键、效率最高的20%，人人都可以节约时间，提高效率，简化生活。人人都可以忽略那些不必要的东西，甚至可以把它们从生活中彻底清除出去，集中精力，为了成功，为了实现自我价值而努力。同理，老师们也可以利用二八定律来减轻压力，提高对工作的满意度，提高教学质量。

找到那20%吧！你的生命将因此而改变。然而，在教学中应用二八定律面临重重困难，主要是因为教学领域有很多理念、策略和方法，有些甚至相互矛盾，让人晕头转向，找不着北。而且，教学过程复杂多变，信息量极大，很难找到影响成功的最重要的因素。此外，学校领导早就制定好了教学大纲，明确规定了教学内容和教学计划，在这种情况下，应用二八定律更是难上加难。

在20世纪90年代初，初出茅庐的我刚刚开始教课。当时，各个学区要求在阅读课上采用“全语言教育”方法，但我不太喜欢这种方法，所以，我敲开校长办公室的门，问道：“我能不能申请点经费，自己选教材，按照自己的方法来讲课。”校长很高兴地答应了。当时我的同事们都是先教学生认识常用词，然后教他们阅读，但我采取的教学方法完全不同。那个时候，人们并不反对我标新立异，甚至还鼓励我这么做。

此外，我也可以自行决定每个月上几个单元，按什么样的节奏来