



一分鐘經理管理大師

史賓賽·強森

Spencer
Johnson

全球暢銷1000萬冊的管理經典，《誰搬走了我的乳酪？》、《禮物》暢銷作

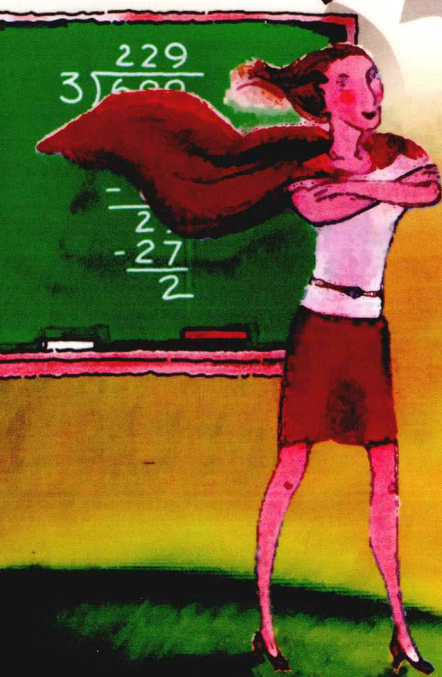
一分鐘老師

The One Minute
Teacher

花一分鐘設定目標

花一分鐘給予讚美

花一分鐘重新修訂



史賓賽·強森 &
康斯坦斯·強森 ◎合著

溫文慧 ◎譯

THE
HARVARD
REVIEW

SPENCER JOHNSON

史賓賽·強森 Spencer Johnson
1933-2009 1992-1993

一分鐘老師

The One Minute Teacher

第一堂課

第一堂課

第一堂課

史賓賽·強森
1933-2009 1992-1993
1992-1993

一分鐘老師

THE ONE MINUTE TEACHER :
how to teach others to teach themselves

作者
譯者
編輯
美術編輯
封面設計

史賓賽·強森 & 康斯坦斯·強森
溫文慧
楊曉瑩、簡國帆
施敏樺
陳其輝

發行人
發行所

陳銘民
晨星出版有限公司
台中市工業區 30 路 1 號
TEL:(04)23595820 FAX:(04)23597123
E-mail:morning@morningstar.com.tw
http://www.morningstar.com.tw
行政院新聞局局版台業字第 2500 號

法律顧問
承製
初版

甘龍強律師
知己圖書股份有限公司 TEL : (04)23581803
西元 2010 年 02 月 28 日

總經銷

知己圖書股份有限公司
郵政劃撥：15060393
(台北公司) 台北市 106 羅斯福路二段 95 號 4F 之 3
TEL:(02)23672044 FAX:(02)23635741
(台中公司) 台中市 407 工業區 30 路 1 號
TEL:(04)23595819 FAX:(04)23597123

定價 200 元

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 978-986-177-341-4

THE ONE MINUTE TEACHER: how to teach others to teach
themselves by Spencer Johnson, M.D.

Copyright © 1986 by Spencer Johnson, M.D.

Complex Chinese translation ©2010 by Morning Star Publishing Inc.

Published by arrangement with Margret McBride Agency, Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

All rights reserved.

Published by Morning Star Publishing Inc.

Printed in Taiwan

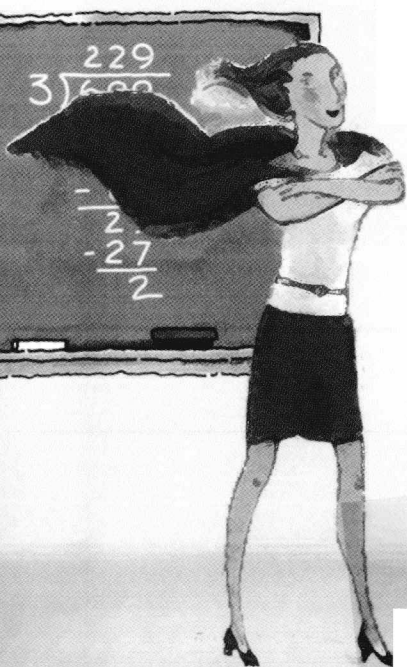
版權所有·翻印必究

一分鐘老師

THE ONE MINUTE TEACHER 如何教導其他人自修？

史賓賽·強森（《一分鐘經理》的合著者）

康斯坦斯·強森／合著 溫文慧／譯





此書獻給

我們生命中第一位老師：父母親

感謝我們的母親，瑪德琳·強森，她就像是我們的心靈老師；

還有父親，J·O·強森，十分推薦自修的功夫；

他們兩位不斷地鼓勵自己的孩子去追求教育



致謝

我們想在此公開讚揚以下的人：

所有在校的管理者、老師們、學生們，以及其他完成問卷調查、並提供我們相關經驗的所有人：

傑利·伊芙琳，理學院碩士生、湯姆斯·喬登博士、美樂迪·珍佐若，文學院碩士生、丹·珍佐若博士、艾瑞克·杰生，理學院碩士生、海倫·普萊斯，教育學博士、派屈克V·羅斯、沃特·斯克倫頓，理學院碩士生、桃樂斯·沙瑞兒，文學院碩士生、威洛納卡·威爾屈博士，以及派崔西亞·惠蘭·琳屈。

肯·布蘭查博士，正是《一分鐘經理》的合著者，他也幫忙創作此書的格式與風格。

佩特·蓋比斯，我們的編輯，幫我們抓出本書的重點。

法學博士珍 L·強森以及法學博士修·強森給予我們最大的支持。

艾默 T·拉葛給予我們信任與支持。

瑪格麗特·梅格布里是我們文學出版社代理商。

醫學博士吉羅德·尼爾森，也是「一分鐘斥責」的創作者，他教導我們行為與價值觀之間的不同。

教育學博士湯瑪斯·佩札特，以及教育學博士吉羅德·羅沙德，分別是聖地牙哥市區及郡區學校的負責人，他們也提供我們一些建議。

卡爾·羅傑博士教導我們，藉由自我學習，給予每一位學生所謂的尊嚴感和接受度。

文學碩士肯卓·羅沙德，提供編輯的部分。

隆·柔樂斯和蕾斯麗·寇內斯協助創作手稿。

並感謝喬拉·瑪德里的細心校正。

推薦序

一分鐘老師的效率與魅力

建中校長 蔡炳坤寫於二〇〇九年十一月二十六日

一分鐘，可以是六十分之一小時，也可以是六十秒，六十分之一看似短暫，六十又好像有點長度，單就數字而言，竟然相差三百六十倍之多。這不是在玩數字遊戲，而是在說明一個事實，那就是對時間的概念，端視您對它的認知而定，短則短矣、長則長矣，長短不是問題，心態才是問題。接下來更有意思的是：一分鐘，您能做什麼？您可以悲觀地感嘆時光苦短、稍縱即逝，您也可以樂觀地把握時光、盡情發揮，完全取決於您對時間的認知與態度。

一分鐘，對一個老師而言，能夠教給學生什麼？又能夠帶給自己多少成長？一分鐘，對一個學生而言，能夠學習些什麼？又能夠帶給自己多少成就感？這的確是一個非常有趣的議題。《一分鐘老師》一書的作者史賓賽·強森提出了所謂的「一分鐘法則」，也就是：花一分鐘設下目標、花一分鐘給予讚美、花一分鐘重新修正。書中分別針對學生與老師提出了有效學習與成功教學的具體方法，既新穎又實用，深入淺出剖析一分鐘的魅力，真是令人讚嘆！難怪美國前教育部長貝爾說：「這是一本不同凡響的書，所有老師都應該讀，不僅能激勵人心，也極具啟發性。」

綜覽《一分鐘老師》這本書之後，我至少有三個感動在內心迴盪不已：

其一，在老師與學生的互動中，不在於言語的多少，而在於能否切中核心，更確切地說，便是重點在於彼此的默契，所謂的「一分鐘法則」，倒不是說只能一分鐘，而是提醒為人師者，與其長篇大論不受歡迎，不如長話短說深入人心。就像我們常說的：山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。

其二，有目標的學習才有方向感、有讚美的學習才有成就感、有重新修正的學習才有務實感，目標是引導、讚美是對話、修正是省思，如此周而復始、循環不已，

帶動了學與教的更加有效與精進。學生學習如此，教師教學何嘗不是。

其三，**樹立亦師亦友、教學相長的典範**。今之為人師者，不僅要傳道、授業、解惑，還要以身作則、從自身做起，樹立學生學習的典範。在實際教學的第一線，與學生之間建立良好的關係，一方面訴之以理、一方面動之以情，格外凸顯其重要意涵。如此一來，受人尊敬、既是經師、也是人師、更是良師的「一分鐘老師」於焉形成。

《一分鐘老師》讀來淺顯易懂、並且蘊意深遠，實在是為人師者據以導引學生成長的經典之作，也值得為人父母者從中汲取教養子女之道，更可以做為學生學習成長、進德修業的絕佳教材。忝為中小學教育工作者，我樂予極力推薦。



THE SYMBOL 象徵

「一分鐘老師」的標誌是用一個現代電子錶面顯示的一分鐘，用意是提醒我們每個人每天花幾次，每次用一分鐘照照鏡子，教我們自己去想，到底要學什麼。

目次

致謝

推薦序

01 一分鐘老師

013

02 學生們的一分鐘目標

021

摘要

031

03 學生們的一分鐘讚美

033

摘要

044

04 學生們的一分鐘重新修正

045

摘要

056

05 在家

059

5

- 06 老師們的一分鐘目標 063
- 07 老師們的一分鐘讚美 075
- 08 老師們的一分鐘重新修正 083
- 09 為什麼一分鐘目標可行？ 091
- 10 為什麼一分鐘讚美可行？ 105
- 11 為什麼一分鐘重新修正可行？ 117
- 遊戲計畫：摘要的綜述 128
- 12 一份給自己，也給別人的禮物 129
- 13 可行的訓練／可用的工具 133

01 一分鐘老師

曾經有一位很想學習的年輕人。他在當地的大學上課，修過許多有趣的課程，讀過許多不錯的書，也遇過不少好老師。

但他依然感到失望。

他總覺得少了什麼似的。他不知道自己要追尋什麼，但確定的是，對他而言，這個東西肯定非常重要。他希望能夠找到一位很特別的老師，可以補給他所不足的部分，以及教導他，什麼是他該知道的東西。

有一天晚上，正當這位年輕人在看報紙時，有一篇有趣的文章引起他的注意——是一篇有關一位成功的「一分鐘老師」的專訪。

他心中帶有懷疑，「要如何成為一分鐘老師呢？」

畢竟，就他所知，要成為好老師，絕對要花不只一分鐘的時間和思考才行。

在過去他常聽到學校老師，談論有關當老師有多辛苦的一面，例如老師們的筋疲力竭、學生的冷漠以對，以及家長們鮮少互動參與等。更嚴重的是，似乎許多人總會把社會問題歸咎於學校。

然而，當他把文章讀得愈深入時，愈開始希望能找到這個問題的解答。

他對於「一分鐘老師」十分好奇，想要知道她到底會說些什麼。

當採訪者問到她一開始的心路歷程時，「一分鐘老師」坦承說出，「我曾經覺得一切都出乎意料之外。感覺時間很匆忙，學生又不領情。對於學生無法快速趕上進度，感到極度挫折。」

「但是如今，一切都已經改變了。我現在變得更快樂、更有精力，而且很開心看到學生可以學到更多。」

「是發生什麼事了嗎？」採訪者問道。

一分鐘老師回答，「我以前對於一而再、再而三地嘗試教導學生感到很疲憊，後來我教他們，幫助自己去教自己。」