# 教师演讲稿：读《一分钟教师》有感

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-16

*带着美好的憧憬，从大学踏入一小这块热土，一晃已经9年了。尽管教龄不是很长，却也有人生风景在游走，岁月如流在穿梭的感叹。这9年，我过的并不是轻松的生活，因为我常常觉得自己在疲于奔命：努力了，学生还没学好；天暗了，事情还没做完；雪化了，理想还没...*

带着美好的憧憬，从大学踏入一小这块热土，一晃已经9年了。尽管教龄不是很长，却也有人生风景在游走，岁月如流在穿梭的感叹。

这9年，我过的并不是轻松的生活，因为我常常觉得自己在疲于奔命：努力了，学生还没学好；天暗了，事情还没做完；雪化了，理想还没实现……常常盯着困难，沉浸在“我是不是太辛苦了”的困惑中…… 一次偶然的机会，拜读了美国著名学者斯宾塞写的《一分钟教师》，这本书和他的另一本著作《谁动了我的奶酪》一样，深深地吸引了我。它的大致内容是：鼓励我们用“一分钟目标”来设定目标，用“一分钟称赞”来保持积极态度，用“一分钟矫正”来检查和修正自己的行为。

书中最震撼我的一种观念是：学会简练、精确、有力，树立“一分钟”意识，凡事做得有效率！它犹如一位良师益友，化解了我心中的层层困惑；犹如一盏明灯，引领着我在生活的大海中航行。 《一分钟教师》向我们传达这样一个理念——凡事从小事做起，将目标分解到切实可行。

反思我自己的教学，经常抱怨学生不能按设定的目标前进，达不到我的要求。通过这本书的阅读，我明白了不是我的目标过高，而是因为没有将目标分解成可以实施的每一个细小的步骤，让学生去操作。

所以往往是远大的目标放在眼前，学生却茫茫然不知所措，我自己也慢慢丧失了信心和热情，结果目标不能实施到位，半途而废了。设定一分钟目标，让目标变得切实可行，让目标变得不再遥不可及，让学生可以及时地品尝成功的喜悦，从而满怀信心的去完成每一个任务，这正是一分钟教师的成功之处。

同样，当看完《一分钟教师》，重新审视我自己的生活。也毅然发现：事情虽多，任务虽重，只要善于分解开来，合理安排利用好每一分钟，再大的困难也是能扳平的。

一分钟的文学阅读，坚持不懈，就能沉浸在文学阅读的享受之中；一分钟的工作，重视实效性，提高效率解决尽可能的任务，不要总是看着前方的困难大山，而停止前进的步伐；一分钟的自我欣赏，给自己的一个肯定，开心的度过每一分钟，让岁月不再那么容易把人抛；一分钟的对他人的赞誉，让你的人际关系简单起来，不再勾心斗角的使坏，也不再那么辛苦的挣扎，让同事见面浮现出真诚的问候和来自心底的笑颜；一分钟的爱心和耐心，关爱每一个天真的可爱孩子，平和心态，和他们真诚的交流，耐心的和他们讲解知识、道理；一分钟的暂停，给自己留下一个属于你的一分钟时段，作自己想做的事情，思考属于自己的问题，享受属于自己的生活。 人生就是由这么一个个一分钟构成的，珍视生命，享受生活，乐于工作，善于分解，欣赏每一分钟，慢慢地走，静静地走。

相信我们的生活会更美好！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！