

# 《吃掉那只青蛙》

## 图书基本信息

# 《吃掉那只青蛙》

## 内容概要

吃掉那只青蛙：提高效率和改善工作的简便方法，ISBN：9787801426024，作者：（美）博恩·崔西（Brain Tracy）著；许海燕译

# 《吃掉那只青蛙》

## 书籍目录

我本人的经历

序言

前言：吃掉那只青蛙

1 准备就绪

2 精心计划每一天

3 随时应用80/20法则

4 三思而后行

5 使用ABCDE法

6 专注于最重要的工作

7 效率是被逼出来的

8 做好准备工作

9 认真完成家庭作业

10 发挥你的特殊才能

.....

结束语 浓缩的都是精华

作者简介

# 《吃掉那只青蛙》

## 精彩短评

- 1、吃掉那只青蛙（目标，计划，行动）。
- 2、精华就是结尾的总结，很多都被其他人说烂了，但说到底还是执行起来难。update，20140729，这类书只要看看书评就够了，更不需要听什么讲座。
- 3、看过时间管理的人就觉得此书很一般了  
不过对我来说最大的益处是
  - 1 找到工作流程的关键部分 自己能在中间做什么
  - 2 每周一整天 放松 保证自己充分relax
  - 3 体育运动
  - 4 整齐
  - 5 开始执行
- 4、你老婆真好
- 5、看了你的评说，我就不需要买这本书看了，首先觉得你的太太很好，甚至好过各种经典书目，人不再博学，在于心智！对于书，我有些没话说，觉得这是很一般一般的管理类书本管理类书，又是片人书商的又一大作！没有任何严谨逻辑可言，或是新的概念导出，包括像什么“麦肯锡手册”这类的，我觉得都糊弄大中，不同的就是骗人程度德大小而已！如果你真想读管理的书，不入看看德鲁克的书，如果没有时间全部看完，不如看看卓有成效的管理，现在市面上流行的管理类畅销书多是从这本书里东抄西抄写成的！相信你看完了，会对你有帮助，就像书里说的，时间是我们最稀缺的资源，价值超过任何资源，所以不是把书看完，而应该是看完该看得书！这样才会在相同时间内，产生更大价值！其实无论什么书，都缺少一个较为重要的观点，就是“标准”的制定！或是说，在一个可运作的理论上，比较难找出普罗标准！只是我的一些废话，只是我的一些废话，希望有用！
- 6、工作生活方法论，重在实践
- 7、不错的一本书，里面很多半球时间管理技巧的内容值得细细体会，同时用到自己的工作生活中
- 8、#吃掉那只青蛙#
- 9、又大概重温了一下，这本书其实看看目录就行了，其实最主要的主题还是标题：一天开始之际，先把最棘手最重要的事情做了就行。
- 10、老爸让我看的，拒绝穷忙
- 11、道理人人都懂，但是我没有做到
- 12、立马开始最重要的事情，不拖延，这事作者的核心思想。一旦开始了，下面就是怎么一步步展开执行。或许有些人觉得鸡汤，但是，它的思想确实很有用。
- 13、
  - 1、准备就绪：确定自己究竟想要什么。清晰明确的目标对事业和人生都至关重要；开始工作前，先将你的目标和理想全部写下来。
    - 2、精心计划每一天：把所有的想法都付诸笔端。你在计划上花费的每一分钟，都能为你在执行上节省5~10分钟。
    - 3、随时应用80/20法则：20%的活动能产生80%的结果。尽量将自己的精力集中在那20%最为重要的活动上。
    - 4、三思而后行：那些对你的生活或工作影响最大的事情，是最重要、最应该优先处理的。无论这些影响是正面的还是负面的，都应该全力以赴地投入你所有的精力。
    - 5、使用ABCDE法：开始工作前，先花一点时间，根据任务清单按照轻重缓急对其进行安排，确保你先处理最重要、最有价值的事情。
    - 6、专注于最重要的工作：想要圆满完成自己的工作，你必须具备哪些能力和技巧？找出问题的答案，然后通过日复一日的努力来掌握这些能力和技巧。

## 《吃掉那只青蛙》

7、效率是被逼出来的：你永远没有足够的时间去做所有的事情，但你总会有足够的时间去做那些最重要的事情。认真思考：对自己来说什么是最重要的事情？

8、做好准备工作：记住这6个P组成的公式，即Proper Prior Preparation Prevents Poor Performance（事前的适当准备能够避免不良表现）。

9、认真完成家庭作业：你在自己的领域内知识越渊博，技能越娴熟，工作速度就越快，完成质量就越高。

10、发挥你的特殊才能：确定自己最擅长或者可能擅长的事情，然后全身心地投入到这些工作中，力争精益求精。

11、找出你的弱项所在：影响你迅速达到最重要目标的瓶颈或障碍是什么？找出正确答案，无论它是内在的还是外在的，都要集中精力予以消除。

12、一次一个汽油桶：如果你下定决心一步一个脚印地前进，就能完成最艰巨、最复杂的工作。

13、给自己施加压力：想想自己即将出门一个月，离开之前必须把所有重要的工作都处理完。

14、挖掘你的最大潜能：了解自己每天脑力的体力最佳状态的时间段，尽量在这段时间处理那些最重要、最紧迫的任务。同时也要保证充分的休息，从而维持最佳状态。

15、行动起来：当好自己的拉拉队队长，在任何情况下都提醒自己多看事情积极的一面。无论问题本身多么棘手，只要动脑筋就一定会有解决之道，始终保持乐观向上的人生态度。

16、创造性拖延：既然无法完成所有的工作，你就必须学会推迟处理那些意义不大的工作，以便腾出时间来处理少数最重要的工作。

17、先难后易：每天从最困难的事情开始做起，因为它们往往会对生活和工作产生最大影响。下定决心，坚持不懈，直至全部完成。

18、分步骤完成工作：将大而复杂的任务切割分解成小部分，然后从核心开始逐一处理。

19、创造大块时间：为自己制定一份日程表，然后集中精力用最大块时间来处理最重要的事情。

20、培养紧迫感：养成迅速处理重要工作的习惯，使自己成为一个能迅速、圆满完成工作的人。

21、每项工作都全力以赴：根据事情的轻重缓急来安排工作顺序，先处理那些最重要的事情，全心全意、持之以恒，直到百分之百完成任务。这是工作高效、业绩突出的关键所在。

=====补充：关于此书的若干摘抄：=====

当人们做事一帆风顺时，大脑就会释放出一种名叫“内啡肽”的物质，令人自然而然地感到心情舒畅、情绪亢奋。

为了获得成功，一个人必须具备这样的素质：拥有明确的目标，知道自己想要得到什么，同事有实现这一目标的强烈愿望。——拿破仑·希尔

最糟糕的时间使用方法：将毫无意义的事情做得十分圆满。

## 《吃掉那只青蛙》

斯蒂芬·柯维曾经说过这样一句话：“在你开始攀登成功的阶梯之前，首先要确定它有没有搭错地方。”

计划就是把未来变成现在，这样你现在就可以未雨绸缪。——艾伦·拉肯

正如亚历克斯·麦肯齐所言：“没有计划的行动是所有失败的罪魁祸首。”

只要合理使用，我们永远有充足的时间。——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德

80/20法则是时间管理和人生规划中最重要的概念之一。它是由意大利著名经济学家维尔弗雷德·帕累托发现的。

处理事情时，一定要抵制住先易后难的诱惑。

无论你做出什么样的选择，久而久之，它都会成为一种根深蒂固的习惯。如果你的选择是先做那些没有价值的事情，那你很快就会养成这种习惯，尽管你并不想培养或者保持这样的习惯。

人的伟大与成就，依其将力量投注于某特定方向的程度而定。——奥里森·斯韦特·马登

长远打算有助于你确定自己的短期决策。

长远的计划会影响当前的所作所为，甚至对其产生决定性作用。

丹尼斯·维特利，一位成功励志演说家，曾经说过一句著名的话：“失败者只想缓解自己的压力，成功者则致力于实现个人目标。”

成功的首要法则是专心致志，就是把所有的精力集中在一点上，然后径直向目标挺进，既不向左看，也不向右看。——威廉·马修斯

一个人向着目标全力以赴的过程，就是他解决问题的能力成倍增长的过程。——诺曼·文森特·皮尔

你工作中最薄弱的那个环节，决定了你发挥自己能力的最大限度。

全神贯注的确切含义就是，把全部注意力集中在一件事情上的能力。——科马尔

效率是被逼出来的。“你永远没有足够的时间做完所有的事情，但是你总是有足够的时间去做最重要的事情。”

无论你的能力有多大，你永远有更多更好的潜力可待发掘。——詹姆斯·麦凯

无论你从事什么样的工作，提供比预期更多、更好的服务，都是确保自己获得成功的唯一方法。——奥格·曼迪诺

在任何一个领域，要想获得成功，不断学习都是最起码的要求。

做你该做的工作，但不要认为只要完成它就万事大吉了。相反，要多做一点点——很多时候，区别就在这一点点上。——迪安·布里格斯

## 《吃掉那只青蛙》

集中精力去处理眼前的工作。太阳光如果不聚焦在一个点上，那个点是不会燃烧起来的。——亚历山大·格雷厄姆·贝尔

只要一步一个脚印、不屈不挠地付出努力，资质平平的人也能取得不凡的成就。——塞缪尔·斯迈尔斯

获得成功的首要条件就是：孜孜不倦地投入一件事情，不让懈怠有可乘之机。——托马斯·爱迪生

发挥所有的智力，施展所有的才华，集中全部的精神，运用全部的能力，是你自己在至少一个领域内成为佼佼者。——约翰·哈盖

只有在对冒险、成功以及创造性活动极度渴求时，人才能感觉到极度的乐趣。——安东尼·得·圣艾修伯里

只有不再去做那些毫无价值的事情，我们的时间和生活才会尽在掌握之中。

经历的人生越长，我就越坚信人与人之间、强者与弱者之间、伟人与凡人之间，最重要的区别就在于无敌的决心——一旦确定目标，就怀抱坚定不移的决心前行，不成功便成仁。——托马斯·福韦尔·巴克斯顿爵士

习惯养成之处就像一根难以看清的细线，我们每重复一次，这条线就会增加一股。最终，它会变成一条粗大的缆绳，牢牢地牵引着我们的思想和行为。——奥里森·斯韦特·马登

如果把全部精力集中在有限的几个目标上，你的前途就不可估量。——奈都·奎宾

不要翘首等待，时机永远不会“恰到好处”。从你站立的地方开始起步，能找到什么就利用什么。在前进的过程中，你一定能发现更好的工具。——拿破仑·希尔

成功的一个诀窍是：节约使用你的资源，然后在特定的时刻把它集中使用在特定的事情上。这一诀窍要通过反复实践才能学会。——詹姆士·艾伦

14、对于想做出改变有无从下手的人来说算一本入门指导书籍，但具体实施步骤还需参考别的书。

15、就是一句话，写了一本书。重要的事先做！！！！

16、基本而且有用

17、&gt;1，一年内做到项目经理；

这种目标的设定由于不是自己能够把握，需要别人来判断是否有这个机会让你去做项目经理。这样的目标设定不是非常符合SMART原则，不是自己能够把握的东西最好不要作为目标。

比如：一年内考取PMP,做好项目经理知识准备。

一年内提出和做好3个项目的改进意见，提高上司对我的满意程度。这些都是可以实行和确定结果的。

18、只做最重要的三件事

19、这本书还是很不错的，加深理解：先做重要事情的重要性。

20、GTD的进阶书籍，确实有一些新的收获，其实很多概念是《小强》里也说过，但是很多要点单独拎出来讲更能加深印象，比如，给任务设置deadline，对任务分轻重缓急。

21、不错的励志书籍，心情低落的时候看看，一定要行动额！

22、很有用的一本书，关键点在每章结尾的问题。这些问题都是需要我们自己花时间好好思考的。

23、No.001 要学会把时间花在有意义的事情上，做对自己最重要的事。所以想清楚自己想要什么真的很重要。说做就做，只要开始，总有做完的一天。

## 《吃掉那只青蛙》

24、有些方法值得实践，有些问题值得思考

25、作者把时间管理的常规理念，用通俗易懂的方式又都叙述了一遍。一个主题一章，简明扼要。用时间管理入门比较合适，对于已经了解了不少的群体来说就有些鸡肋了。唯一的收获是“吃掉那只青蛙”这句话，把先干困难的事这一理念用令人印象深刻的俗语传递，生动有趣，有利于记忆和践行。说到底，一切时间管理的方法、理论再对再有用，不行动都是白费。实践！实践出真知！

26、这本书写得有些啰嗦。看看目录和每章的开头和结尾就完全足够了。而且可能是已经学习不少GTD的方法，现在看这本书感觉基本上都是陈词滥调。都是些老道理，并没有什么新意。不过“专注于最重要任务”的核心思想还是很有道理的。

27、算是GTD的一部分

28、这本书，不像GTD，有一套完整的系统来进行个人时间管理，并且书中许多的技巧已经很是普及。但是还是可以一看，毕竟又有多少人完全按照这样的去做呢？坚持才是最重要的

29、吃掉那只青蛙！！吃掉那只青蛙！！各种书籍经历的积累和我的「猴子心理治疗师」心里的焦躁动洗去轻快，越努力，越幸运。

30、7.0 如果看过不少时间管理方面的书、这本算是很简明扼要，易读易懂，重点清晰、适合速读重温一些观点。但无论看再多时间管理的书、最终行动和坚持才是最重要

31、小胖老师推荐我阅读的，太开心了，我会认真按照上面的方法去做，每天练习，每周回顾/计划，每月回顾/计划。

32、有启发，行动才是关键

33、从一个友人那知道这本书，感觉内容还行，可操作性也还可以，但是要看个人能不能检测哦。个人感觉老外这方面的书籍倒是挺多的，但是中国跟国外的环境因素差异还是较大的（个人感觉），很多习惯和行为无法触及，期待有国人写本像样的书籍吧（目前我是不知道，不代表没有）

34、04有这样的书很不错啊

35、其实每一本关于时间管理的书说的都是这些，但是问题是，我总是完成不了自己的计划T T

36、如果能应用到实践中，吃掉你每天的青蛙，确实可以事半功倍。可能还没有工作的原因，对自己的感触不是很深。也可以将一些法则结合到学习上吧。书的最后对一些方法进行了总结。之后可以再重温最后的部分吧。

37、你说的对。能行才是关键。要么怎么有人改名叫行之呢。

38、其实时间管理类的书基本都大同小异，看再多的理论如果不行动的话就是零，说到底还是要理论联系实际。不过这本书不错，观点明确，清晰简洁。

39、因为永锡老师开始知道吃青蛙的理论，书中最受用的是ABCDE理论和“吃最大最丑的青蛙”，结合八页小书，是短期时间管理的好方法。52min

40、这只青蛙我也吃掉了!!!

很开心!!!

41、好！

42、似乎这类书都源于麦肯锡的方法，说的是如何时间管理，合理的计划加上强有力的执行，分清什么重要什么不重要，什么先做，什么后做。。。

总之，在说是一套高效做事的方法。不同的书大体思想上相同，但是为了忽悠读者，表面上总要弄得面目全非，再加上一个忽悠的书名，就是一本畅销书了。

看了这么多书，你真正做了吗？这才是关键

43、想象力可以实现你的梦想，在脑中勾画蓝图，对自己的实际行为至关重要。要时刻将自己想象成理想中的人物。内心替自己刻画的形象，以及对自己的评价，很大程度上决定着你的外在表现。看到这句话着实击中我内心深处的自卑。因为某些身体原因我的心里埋下了一颗自卑的种子。虽然我有抑制它的发芽，并且在很多方面我已经开始能够自信的表达但是这都建立在相对的基础之上。遇到“高人”自卑就开始发芽、膨胀。虽然这是一本时间管理的书，但书中的真理却可以让我反复消化，反复咀嚼。很好的一本书。

44、鸡汤一碗。



## 《吃掉那只青蛙》

- 45、这本书过于简单，最后的方法概览部分还是有些用，简单有简单的好处！
- 46、你无法教会别人他原本不知道的东西,你只能让他注意到他本来就知的东西
- 47、非常基本的GTD，只要看目录就可以了。当年商学院老师推荐。做好准备，提前计划，分清缓急，优先最重要的。先吃掉最难/不想做/最重要的的部分。
- 48、很好的道理，其实人如果能掌握类似于一本这样书的全部道理，并且能完全的实践到生活当中去，他已经是很厉害的人了。
- 49、有些观点不太认可，但是有有用的内容~
- 50、很好的工具书 吐槽的人不过是自己就是loser 做不到 或者坚持不下来而已  
书中有大量的精华技巧，当然喊口号的废话也很多  
技巧我给满分  
扣一分是成功学比较恶心
- 51、了解业内最新动态；关键性工作；紧迫感；选择；走了第一步就会顺理成章走第二部
- 52、可以按照本书来实践，有些意见还是不错的~
- 53、# 好书传阅 # helen0035
- 54、其实中心就是一句话：时刻检视自己，永远先做最重要的事，不做完最重要的事，永远不做次要的事。
- 55、觉得你很幸福!
- 56、这本工具书的主旨就是告诉你：确定自己想要什么，每天做好计划安排，专注于先解决困难而重要的那件事。当你把最巨大最丑陋的那只青蛙吃了后，你会发现接下来的一天都很美好。关键就是说做就做！这些道理，如果读者能够去实践习得了，那就是干货。如果只是光说不练，那就是鸡汤。因读者而异。
- 57、“你能取得什么样的成就，在很大程度上，取决于你是否充分考虑了自己行为可能产生的短期效果。”最感动这句了。50页前的还可以，后面开始鸡汤了。
- 58、把最重要的事情放在第一位执行，价值最大化。
- 59、你老婆不错  
不过书评不好
- 60、吃掉最大，最丑陋的青蛙。。。蝌蚪先一边去
- 61、很好的时间管理方法论。行动至上，在了解相关技巧之后，必须落实到自己的生活中去。
- 62、精力管理，时间管理，提高工作效率，把时间浪费在美好的事物上
- 63、作为个人管理和时间管理的素材，很多习惯都非常好。  
作为GTD系统的一种参考是一个很好的相互印证内容。
- 64、永远只做最重要的那一件事情

# 《吃掉那只青蛙》

## 精彩书评

- 1、从一个友人那知道这本书，感觉内容还行，可操作性也还可以，但是要看个人能不能检测哦。个人感觉老外这方面的书籍倒是挺多的，但是中国跟国外的环境因素差异还是较大的（个人感觉），很多习惯和行为无法触及，期待有国人写本像样的书籍吧（目前我是不知道，不代表没有）
- 2、这本书看了很久了，在手机里看的，书评一直没有写。忙不是理由，时间管理不当，没有把书中的方法运用起来才是问题所在。转移根据地后，似乎生活似乎没有那么规律了，趁早手册用得越来越少了，拖延症越来越严重了，天冷易懒么，我又无耻地找借口了。工具书，那就摘录下时间管理的规则，希望可以经常看看警醒自己！1.准备就绪：确定自己究竟想要什么。2.精心计划每一天：把所有的想法付诸笔端。3.应用80-20法则：20%的活动能产生80%的结果。尽量将经历集中在重要的20%最重要的活动上。4.三思而后行：那些对你生活或工作影响最大的事情，是最重要、最应该优先处理，要全力以赴。5.工作开始前，先花一点时间，根据任务清单按照轻重缓急对其进行安排，确保你先处理最重要、最有价值的事情。6，专注于最重要的工作、技能。7，效率是被逼出来的8，做好准备工作9.你在自己的领域内知识越渊博，技能越娴熟，工作速度越快，质量越高。10.发挥你的特殊才能11.找出自己的弱项，消除他12.脚踏实地，一步一个脚印13.给自己施压14.挖掘自己的最大潜能15.行动起来，付诸行动16.分步骤工作、先难后易17.创造大块的时间处理重要的事18，全力以赴，不应付
- 3、似乎这类书都源于麦肯锡的方法，说的是如何时间管理，合理的计划加上强有力的执行，分清什么重要什么不重要，什么先做，什么后做。。。总之，在说是一套高效做事的方法。不同的书大体思想上相同，但是为了忽悠读者，表面上总要弄得面目全非，再加上一个忽悠的书名，就是一本畅销书了。看了这么多书，你真正做了吗？这才是关键
- 4、作为第一位在豆瓣中对这本发表评价的人，我感到很荣幸。周六早晨老婆出差。临走的时候她交给我一本书，说让我周六周日看完。等她下周二回来时，要检查。我拿到这本书，看看不厚，不大。翻开看内容，字体，行距也比较大。认为自己可以看完。也就高兴的领下了这个任务。我理解老婆的意思。最近，她觉得我事业上受到了一些打击，担心我会颓废一下。于是就给我找了一本励志的书，给我动力。书的一开始叙述了一个观点：我们没有足够的时间做完我们想做的事情。所以选择最重要的工作，并且快速、优质地完成这些工作的能力，对个人的成功更为重要。于是有一个明确的目标，就成为顺理成章的事情。实现自定的明确目标，有如下方法：1，制定计划。做事情要有计划，没有计划的行动是所有失败的罪魁祸首。2，使用80/20方法（帕累拖法则），来管理时间。将有限的时间，用到有意义的事情上。3，细化目标。有长远的目标。4，将细化的目标按ABCDE分类。5，做重要的工作。6，管理自己，包括做事要有效率、认知自己的长处和短处、一步一个脚印的做事、对自己要施压。书中有一处对乐观主义的描述，自己很受用，贴上来与大家共享。乐观主义有三种引人注目的特征。首先，乐观主义者在任何情况下都能发现好的一面。无论出现什么状况，他们都努力寻求积极和有益的方面。而且他们几乎总是能如愿以偿。其次，乐观主义者总能从挫折和苦难中总结经验，汲取教训。第三，乐观主义者总能竭力找出每个问题的决绝办法。除此以外，个性积极向上、乐观开朗的人所想所说的往往是目标，所思所谈的常常是未来，而不是过去的背景和一取得的成就。花了五个小时看完这本书后，我也尝试着定下了自己今年的目标:1，一年内做到项目经理；2，完成硕士论文；3，思考如何进行自己的网络相册的项目。好了，我觉得这本书还是值得一读的。尤其是对刚入职场的新员工。
- 5、1、准备就绪：确定自己究竟想要什么。清晰明确的目标对事业和人生都至关重要；开始工作前，先将你的目标和理想全部写下来。2、精心计划每一天：把所有的想法都付诸笔端。你在计划上花费的每一分钟，都能为你在执行上节省5~10分钟。3、随时应用80/20法则：20%的活动能产生80%的结果。尽量将自己的精力集中在那20%最为重要的活动上。4、三思而后行：那些对你的生活或工作影响最大的事情，是最重要、最应该优先处理的。无论这些影响是正面的还是负面的，都应该全力以赴地投入你所有的精力。5、使用ABCDE法：开始工作前，先花一点时间，根据任务清单按照轻重缓急对其进行安排，确保你先处理最重要、最有价值的事情。6、专注于最重要的工作：想要圆满完成自己的工作，你必须具备哪些能力和技巧？找出问题的答案，然后通过日复一日的努力来掌握这些能力和技巧。7、效率是被逼出来的：你永远没有足够的时间去做所有的事情，但你总会有足够的时间去做那些最重要的事情。认真思考：对自己来说什么是最重要的事情？8、做好准备工作：记住这6个P组成的公式，即Proper Prior Preparation Prevents Poor Performance（事前的适当准备能够避免不良表现）。9

## 《吃掉那只青蛙》

、认真完成家庭作业：你在自己的领域内知识越渊博，技能越娴熟，工作速度就越快，完成质量就越高。10、发挥你的特殊才能：确定自己最擅长或者可能擅长的事情，然后全身心地投入到这些工作中，力争精益求精。11、找出你的弱项所在：影响你迅速达到最重要目标的瓶颈或障碍是什么？找出正确答案，无论它是内在的还是外在的，都要集中精力予以消除。12、一次一个汽油桶：如果你下定决心一步一个脚印地前进，就能完成最艰巨、最复杂的工作。13、给自己施加压力：想想自己即将出门一个月，离开之前必须把所有重要的工作都处理完。14、挖掘你的最大潜能：了解自己每天脑力的体力最佳状态的时间段，尽量在这段时间处理那些最重要、最紧迫的任务。同时也要保证充分的休息，从而维持最佳状态。15、行动起来：当好自己的拉拉队队长，在任何情况下都提醒自己多看事情积极的一面。无论问题本身多么棘手，只要动脑筋就一定会有解决之道，始终保持乐观向上的人生态度。16、创造性拖延：既然无法完成所有的工作，你就必须学会推迟处理那些意义不大的工作，以便腾出时间来处理少数最重要的工作。17、先难后易：每天从最困难的事情开始做起，因为它们往往会对生活和工作产生最大影响。下定决心，坚持不懈，直至全部完成。18、分步骤完成工作：将大而复杂的任务切割分解成小部分，然后从核心开始逐一处理。19、创造大块时间：为自己制定一份日程表，然后集中精力用最大块时间来处理最重要的事情。20、培养紧迫感：养成迅速处理重要工作的习惯，使自己成为一个能迅速、圆满完成工作的人。21、每项工作都全力以赴：根据事情的轻重缓急来安排工作顺序，先处理那些最重要的事情，全心全意、持之以恒，直到百分之百完成任务。这是工作高效、业绩突出的关键所在。=====补充：关于此书的若干摘抄

：=====当人们做事一帆风顺时，大脑就会释放出一种名叫“内啡肽”的物质，令人自然而然地感到心情舒畅、情绪亢奋。为了获得成功，一个人必须具备这样的素质：拥有明确的目标，知道自己想要得到什么，同事有实现这一目标的强烈愿望。——拿破仑·希尔最糟糕的时间使用方法：将毫无意义的事情做得十分圆满。斯蒂芬·柯维曾经说过这样一句话：“在你开始攀登成功的阶梯之前，首先要确定它有没有搭错地方。”计划就是把未来变成现在，这样你现在就可以未雨绸缪。——艾伦·拉肯正如亚历克斯·麦肯齐所言：“没有计划的行动是所有失败的罪魁祸首。”只要合理使用，我们永远有充足的时间。——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德80/20法则是时间管理和人生规划中最重要的概念之一。它是由意大利著名经济学家维尔弗雷德·帕累托发现的。处理事情时，一定要抵制住先易后难的诱惑。无论你做出什么样的选择，久而久之，它都会成为一种根深蒂固的习惯。如果你的选择是先做那些没有价值的事情，那你很快就会养成这种习惯，尽管你并不想培养或者保持这样的习惯。人的伟大与成就，依其将力量投注于某特定方向的程度而定。——奥里森·斯韦特·马登长远打算有助于你确定自己的短期决策。长远的计划会影响当前的所作所为，甚至对其产生决定性作用。丹尼斯·维特利，一位成功励志演说家，曾经说过一句著名的话：“失败者只想缓解自己的压力，成功者则致力于实现个人目标。”成功的首要法则是专心致志，就是把所有的精力集中在一点上，然后径直向目标挺进，既不向左看，也不向右看。——威廉·马修斯一个人向着目标全力以赴的过程，就是他解决问题的能力成倍增长的过程。——诺曼·文森特·皮尔你工作中最薄弱的那个环节，决定了你发挥自己能力的最大限度。全神贯注的确切含义就是，把全部注意力集中在一件事情上的能力。——科马尔效率是被逼出来的。“你永远没有足够的时间做完所有的事情，但是你总是有足够的时间去做最重要的事情。”无论你的能力有多大，你永远有更多更好的潜力有待发掘。——詹姆斯·麦凯无论你从事什么样的工作，提供比预期更多、更好的服务，都是确保自己获得成功的唯一方法。——奥格·曼迪诺在任何一个领域，要想获得成功，不断学习都是最起码的要求。做你该做的工作，但不要认为只要完成它就万事大吉了。相反，要多做一点点——很多时候，区别就在这一点点上。——迪安·布里格斯集中精力去处理眼前的工作。太阳光如果不聚焦在一个点上，那个点是不会燃烧起来的。——亚历山大·格雷厄姆·贝尔只要一步一个脚印、不屈不挠地付出努力，资质平平的人也能取得不凡的成就。——塞缪尔·斯迈尔斯获得成功的首要条件就是：孜孜不倦地投入一件事情，不让懈怠有可乘之机。——托马斯·爱迪生发挥所有的智力，施展所有的才华，集中全部的精神，运用全部的能力，是你自己在至少一个领域内成为佼佼者。——约翰·哈盖只有在对冒险、成功以及创造性活动极度渴求时，人才能感觉到极度的乐趣。——安东尼·得·圣艾修伯里只有不再去做那些毫无价值的事情，我们的时间和生活才会尽在掌握之中。经历的人生越长久，我就越坚信人与人之间、强者与弱者之间、伟人与凡人之间，最重要的区别就在于无敌的决心——一旦确定目标，就怀抱坚定不移的决心前行，不成功便成仁。——托马斯·福韦尔·巴克斯顿爵士习惯养成之处就像一根难以看清的细线，我们每重复一次，这条线就会增加一股。最终，它会变成一条粗大的缆绳，牢牢地牵引着

## 《吃掉那只青蛙》

我们的思想和行为。——奥里森·斯韦特·马登如果把全部精力集中在有限的几个目标上，你的前途就不可估量。——奈都·奎宾不要翘首等待，时机永远不会“恰到好处”。从你站立的地方开始起步，能找到什么就利用什么。在前进的过程中，你一定能发现更好的工具。——拿破仑·希尔成功的一个诀窍是：节约使用你的资源，然后在特定的时刻把它集中使用在特定的事情上。这一诀窍要通过反复实践才能学会。——詹姆士·艾伦

6、因为偶遇八页小书才知道了还有吃青蛙这么一说，但是不是特别的了解，所以找到了本书用了两天的时间阅读完，收获还是不少的，虽然这本书有年头了，但里面说的管理时间的方法到现在还是被很多人采用的。幸亏有PDF的电子版，原版书已经很难找到了。书中提到的20/80法则是现在应用的最广的，我也终于知道为什么一直强调先吃那个最大最丑的青蛙，因为20的才丑青蛙可以带来80的收获，所以其他小事就显得没那么重要了，只要把这20搞定这辈子就OK。书中还提到了很多有用的管理时间的方法，这里做一个提纲笔记：21种管理时间方法总结：1、准备就绪：确定自己究竟想要什么。清晰明确的目标对事业和人生都至关重要；开始工作前，先将你的目标和理想全部写下来。2、精心计划每一天：把所有的想法都付诸笔端。你在计划上花费的每一分钟，都能为你在执行上节省5-10分钟。3、随时应用80/20法则：20%的活动能产生80%的结果！因此，尽量将自己的精力集中在那20%最为重要的活动上。4、三思而后行：那些对你的生活或工作影响最大的事情，是最重要、最应该优先处理的。无论这些影响是正面的还是负面的，都应该全力以赴地投入你所有的精力。5、使用ABCDE法：开始工作前，先花一点时间，根据任务清单按照轻重缓急对其进行安排，确保你先处理最重要、最有价值的事情。6、专注于最重要的工作：要想圆满完成自己的工作，你必须具备哪些能力和技巧？找出问题的答案，然后通过日复一日的努力来掌握这些能力和技巧。7、效率是被逼出来的：你永远没有足够的时间去做所有的事情，但你总有足够的时间去做那些最重要的事情。认真思考：对自己来说什么是最重要的事情？8、做好准备工作：记住这6个P组成的公式，即Proper Prior Preparation Prevents Poor Performance（事前的适当准备能够避免不良表现）。9、认真完成家庭作业：你在自己的领域内知识越渊博，技能越娴熟，工作速度就越快，完成质量就越高。10、发挥你的特殊才能：确定自己最擅长或者可以擅长的事情，然后全身心地投入到这些工作中，力争精益求精。11、找出你的弱项所在：影响你迅速达到最重要目标的瓶颈或障碍是什么？找出正确答案，无论它是内在的还是外在的，都要集中精力予以消除。12、一次一个汽油桶：如果你下定决心一步一个脚印地前进，就能完成最艰巨、最复杂的工作。13、给自己施加压力：想象自己即将出门一个月，离开之前必须把所有重要的工作都处理完。14、挖掘你的最大潜能：了解自己每天脑力和体力最佳状态的时间段，尽量在这段时间处理那些最重要、最紧迫的任务。同时也要保证充分的休息，从而维持最佳状态。15、行动起来：当好自己的拉拉队队长，在任何情况下都提醒自己多看事情积极的一面。无论问题本身多么棘手，只要动脑筋就一定会有解决之道，始终保持乐观向上的人生态度。16、创造性拖延：既然无法完成所有的工作，你就必须学会推迟处理那些意义不大的工作，以便腾出时间来处理少数最重要的工作。17、先难后易：每天从最困难的事情开始做起，以为它们往往会对生活和工作产生重大影响。下定决心，坚持不懈，直至全部完成。18、分步骤完成工作：将大而复杂的任务切割分解成小部分，然后从核心开始逐一处理。19、创造大块时间：为自己制定一份日程表，然后集中精力用大块时间来处理最重要的事情。20、培养紧迫感：养成迅速处理重要工作的习惯，使自己成为一个能迅速、圆满完成工作的人。21、每项工作都全力以赴：根据事情的轻重缓急来安排工作顺序，先处理那些最重要的事情，全心全意、持之以恒，直到百分之百完成任务。这是工作高效、业绩突出的关键所在。

7、Monday, May 11, 8:31 PM准备精心计划每一天 10 / 90定律 工作前花10%时间用于制定计划，工作中将节约90%时间 80 / 20法则 甄别事情的轻重程度，决定你的工作和生活质量三思后行 长远打算，不贪图一时享乐 ABCDE法 A 非常重要，不完成后果很严重。如有多件，就用 A - 1 A - 2 大青蛙 B 应该做的事 小蝌蚪 C 做起来轻松愉快 D 可以委派 E 可以不做 专注于重要的工作 把工作的关键一节找出来 效率是被逼出来的 在deadline的之前再之前完成任务 做好准备工作 收拾下办公桌 认真完成家庭作业 脑力，智力提高 发挥你的特殊才能 擅长做什么，喜欢做什么 找出自己的弱项 一个一个汽油桶 沙漠中，只有5公里外的汽油桶，这个路标给自己施压 挖掘潜能 平时早睡早起，周末可以完全放松 一天行动 乐观主义者 创造性拖延 JUST UNDO IT 先难后易 分步骤完成工作 创造大块时间 培养紧迫感 每项工作全力以赴 <http://bit.ly/149N3a>

8、青蛙代表什么？青蛙代表着最重要且不得不做，但又让你很头疼的事情。如果你搞定了那只青蛙，对付后面的小蝌蚪会让你极为得心应手。这是一本纯方法论的书籍，内容很短，只有21条行事方法

## 《吃掉那只青蛙》

，也就不到50min就能够读完，里面讲到的方法也简单易行，便于实际操作，可以直接拿来应用，但不见得每一种方法都适合所有的人，比如他讲到要消除自己的弱项，这一点就不见得适合所有的人，即使再伟大的人都有自己不擅长做的事情，例子就略了。我想说的就是，不一定要消灭自己最不擅长做的事情，对于那类事只要交给更擅长做的人就好了，你只要专注于你最擅长的。做到最好。当然，我举这个例子不是说里面的方法不好，其实里面的绝大多数的方法是非常有用的，比如这个，一次一个油漆桶，这和麦肯锡的“一次只做一件事”思想殊途同归，这也是我非常主张的做法，一次只做一件事情是专注于这一件事情上，这样能够大大提升工作的效率和质量。（例外，边跑步边听歌，用李笑来老师在《把时间当做朋友》讲到的，同时做两件事的话，必须一件是不费脑子的事和另一件费脑子的事相搭配，这也只是针对那些不要高度集中精力去做的事），也就是说，你在用这本书提到的方法的时候，需要根据自己的实际情况去进行调整。如果你每天早上做的第一件事就是吃掉一只活青蛙的话，那么你就会欣喜的发现，这一天里没有什么比这个更糟糕的事情了。如果你必须吃掉两只青蛙，那就先吃掉那只长得丑的。一种非常有效的设定目标和实现的方法第一步：确定自己究竟想要什么第二步：将自己的目标写下来第三步：为自己的目标设定一个最后期限第四步：将实现目标一走做的所有事情列出来第五步：整理这份清单，使之变成一份可实施的计划第六步：根据自己制定的计划立即采取行动第七步：每天做一点能够接近自己目标的事情规则一：最糟糕的时间使用的方法：将毫无意义的事情做的十分圆满规则二：处理事情时，一定要抵制住先易后难的诱惑规则三：“长远打算有助于你确定自己的短期决策规则四：长远的计划会影响当前的所作所为，甚至对其产生决定性作用规则五：你工作中最薄弱的那个环节，决定了你发挥自己能力的最大限度规则六：你永远没有足够的时间去完成你要做的所有事情，但是你总有足够的时间去做最重要的事情。规则七：在任何一个领域，要想获得成功，不断学习都是最起码的要求规则八：只有不再去做那些毫无意义的事情我们的时间和生活才会尽在掌握之中

- 1.准备就绪：确定自己究竟想要什么。清晰明确的目标对事业和人生都至关重要；开始工作前，先将你的目标和理想全部写下来。
- 2.精心计划每一天：把所有的想法都付诸笔端。你在计划上花费的每一分钟，都能为你在执行上节省5~10分钟。
- 3.随时应用80/20法则：20%的活动能产生80%的结果。尽量将自己的精力集中在那20%最为重要的活动上。
- 4.三思而后行：那些对你的生活或工作影响最大的事情，是最重要、最应该优先处理的。无论这些影响是正面的还是负面的，都应该全力以赴地投入你所有的精力。
- 5.使用ABCDE法：开始工作前，先花一点时间，根据任务清单按照轻重缓急对其进行安排，确保你先处理最重要、最有价值的事情。
- 6.专注于最重要的工作：想要圆满完成自己的工作，你必须具备哪些能力和技巧？找出问题的答案，然后通过日复一日的努力来掌握这些能力和技巧。
- 7.效率是被逼出来的：你永远没有足够的时间去做所有的事情，但你总会有足够的时间去做那些最重要的事情。认真思考：对自己来说什么是最重要的事情？
- 8.做好准备工作：谨记6个P原则（Proper Prior Preparation Prevents Poor Performance）“事前的适当准备能够避免不良表现”。
- 9.认真完成家庭作业：你在自己的领域内知识越渊博，技能越娴熟，工作速度就越快，完成质量就越高。
- 10.发挥你的特殊才能：确定自己最擅长或者可能擅长的事情，然后全身心地投入到这些工作中，力争精益求精。
- 11.找出你的弱项所在：影响你迅速达到最重要目标的瓶颈或障碍是什么？找出正确答案，无论它是内在的还是外在的，都要集中精力予以消除。
- 12.一次一个汽油桶：如果你下定决心一步一个脚印地前进，就能完成最艰巨、最复杂的工作。
- 13.给自己施加压力：想想自己即将出门一个月，离开之前必须把所有重要的工作都处理完。
- 14.挖掘你的最大潜能：了解自己每天脑力的体力最佳状态的时间段，尽量在这段时间处理那些最重要、最紧迫的任务。同时也要保证充分的休息，从而维持最佳状态。
- 15.行动起来：当好自己的拉拉队队长，在任何情况下都提醒自己多看事情积极的一面。无论问题本身多么棘手，只要动脑筋就一定会有解决之道，始终保持乐观向上的人生态度。
- 16.创造性拖延：既然无法完成所有的工作，你就必须学会推迟处理那些意义不大的工作，以便腾出时间来处理少数最重要的工作。
- 17.先难后易：每天从最困难的事情开始做起，因为它们往往会对生活和工作产生最大影响。下定决心，坚持不懈，直至全部完成。
- 18.分步骤完成工作：将大而复杂的任务切割分解成小部分，然后从核心开始逐一处理。
- 19.创造大块时间：为自己制定一份日程表，然后集中精力用最大块时间来处理最重要的事情。
- 20.培养紧迫感：养成迅速处理重要工作的习惯，使自己成为一个能迅速、圆满完成工作的人。
- 21.每项工作都全力以赴：根据事情的轻重缓急来安排工作顺序，先处理那些最重要的事情，全心全意、持之以恒，直到百分之百完成任务。这是工作高效、业绩突出的关键所在。

9、青蛙代表了所有我们要处理的事情，这本书告诉我们，其实达成目标并不难：每天早晨，只需要

## 《吃掉那只青蛙》

先吃掉那只最大最丑的青蛙(最重要最艰巨的任务),剩下的就是一马平川了。下面书中的几句话,对我自身相当受用,拿来共勉。达成目标的首要法则就是专心致志,就是把所有的精力集中在一点上,然后径直向目标挺进,既不向左看,也不向右看有一段时期,老三的MSN签名也大约是这个意思。原话记不得了,我理解下来大意是:我们有时会说自己有目标了,然后就看见我们这辈子就在那里腾挪跌闪,忙得不亦乐乎,美其名曰要做好准备。到最后GameOver的时候,看看自己,还在原地。或许有时候我们不需要太聪明,需要的是想阿甘一样,Run, Just Run,既不左看,也不右看。做你该做的事,但不要认为只要完成它就万事大吉了。要多做一点点,很多时候,区别就在这一点点上或许,我们已经过了在别人的要求下工作的阶段,但想想,这句话应该还是很受用。这就像每天做俯卧撑,20个即可达标。从第一天开始,每天只要比前一天多做一个,一个月之后,你和坚持每天只做20个的人再比比看,区别就很明显了。一旦开始一项任务,就要坚持到底,工作没有完成绝不停止这就是说,写这篇博客的时候,中间有感觉了去趟厕所,瘾上来了去抽根烟,想起开心网上有个奴隶今天还没让丫开工就赶紧去安排一下的做法是不可取的,先把这件事弄完再说!(现在我还憋着呢...^\_^)据说,一件事情中断一段时间,再拾起来继续,这样比一鼓作气完成要多消耗5倍的精力。虽说危言耸听,但还是引以为戒吧。每周有一整天,不想任何工作,专心生活有两年,我没有上班,专心在家里忙着自己的想法。既然没有上班的压力,还有些自己的小理想,那也就没有周末。说句实话,那是段梦魇般的日子。铃子说它毁了我们的生活,这并不过分。平日由于没有紧迫感,效率很低,到了周末便不敢太放肆地休息。结果,忙忙碌碌时候,只剩了个“碌”字。在自己的领域内精益求精许菊在开心网里说对我的第一印象是“专家”。言过其实,我很惭愧。其实,从那方面说,我都是个半灿子。在我这个圈子,其实我已经不能属于一个技术者,我更多关注的是流程、沟通这些层面上的东西。但是要知道,我们还没有到能够完全脱离实际操作者完全考虑战略的那个层次,真正能和专业人员顺畅地打交道,我们自身的见地也不可过于肤浅。“精益求精”有些厚重了,多看多听多学习吧,小兵也能够成英雄。

10、這本書是Aiden推薦給我的,很多年前,最近又找出來看了下。因為,我想治療我的拖延症。當然,書籍治療不了任何病,行動可以。一些簡單的總結確定目標分解目標為行動一次一個汽油桶(階段目標)專注於最重要的工作給自己施加壓力發揮你的潛能創造大塊時間行動起來全力以赴

# 《吃掉那只青蛙》

## 章节试读

### 1、《吃掉那只青蛙》的笔记-第100页

如果把全部精力集中在有限的几个目标上，你的前途就不可估量。——奈都·奎宾

### 2、《吃掉那只青蛙》的笔记-第53页

无论你的能力有多大，你永远有更多更好的潜力可待发掘。——詹姆斯·麦凯

### 3、《吃掉那只青蛙》的笔记-第121页

成功的一个诀窍是：节约使用你的资源，然后在特定的时刻把它集中使用在特定的事情上。这一诀窍要通过反复实践才能学会。——詹姆士·艾伦

### 4、《吃掉那只青蛙》的笔记-第39页

一个人向着目标全力以赴的过程，就是他解决问题的能力成倍增长的过程。——诺曼·文森特·皮尔

### 5、《吃掉那只青蛙》的笔记-第57页

要想在事业上出色，最根本的一点就是，先把自己工作中的关键环节找出来。

规则：你工作中最薄弱的环节，决定了你发挥自己能力的最大限度。

找出你工作中的主要环节所在，把他们写下来。

找出自己在每个环节内的优势和劣势。

然后，确定一种技能

如果你能够在这方面首屈一指，你的工作能力将会得到很大提高。

带着以上清单，去跟你的上司和同事谈谈

请对方给予你中肯的评价

在你今后的职业生涯中，应该养成习惯，定期进行工作环节的分析。

### 6、《吃掉那只青蛙》的笔记-第1页

### 7、《吃掉那只青蛙》的笔记-第67页

集中精力去处理眼前的工作。太阳光如果不聚焦在一个点上，那个点是不会燃烧起来的。——亚历山大·格雷厄姆·贝尔

### 8、《吃掉那只青蛙》的笔记-第32页

定期回顾你清单上所列的目标、工作和责任。不断问自己：“哪一项工作---如果我及时而出色地完成它---会对我的生活产生最积极的影响？”

无论做哪一项工作，都要把它当做一个目标，然后制定相应的行动计划，立即着手实现这个目标。记

# 《吃掉那只青蛙》

住歌德说过的话：“一旦开始，你就要充满激情；坚持到底，你就能完成任务。”

## 9、《吃掉那只青蛙》的笔记-第13页

现在就拿出一张纸来，列出你下一年想要实现的10个目标。写这些目标的时候，你可以想像这一年已经过去，这些目标已经成为现实。用第一人称、现在时、肯定语气来写，这样这些目标就能立即进入你的潜意识中。

比如说，你可能会写，“我每年赚X美元”或者“我体重减到X磅”或者“我开什么什么样的车。”然后，回顾一下你列出的10个目标，从中挑出一个，这个目标一旦实现就会对你的生活产生最积极的影响。无论这个目标是什么，把它写在另外一张纸上，设定一个实现该目标的最后期限，同时制定一份相应的计划。然后按照计划来采取行动，坚持每天都做一些有助于你实现这一计划的事情，仅仅这一做法就能改变你的生活。

## 10、《吃掉那只青蛙》的笔记-第一章

### 《吃掉那只青蛙》

#### Step1：摘录

如何吃掉那只青蛙的7个步骤：

- 1，确定自己究竟想要什么。
- 2，将自己的目标写下来。
- 3，为自己的目标设定一个最后期限。
- 4，将实现目标要做的所有事情列出来。
- 5，整理这份清单，使之变成一份可实施的计划。
- 6，根据自己制定的计划立即才采取行动。
- 7，每天做一些能够接近自己目标的事情。

#### Step2：思考

这个体系比较完善，虽然我觉得还可以再细化一些。很多步骤都有在实行，但是略显得比较凌乱，而且部分也没有做好比如给目标设定一个最后的期限算是一大弱项，有做过长期的规划但是在细化计划时没给小计划设定小期限，然后只是埋头的努力这一步我觉得可以让自己加强一下，同时也会给予自己适当的压迫感更有效的促进学习的效果跟专注程度。

我喜欢把计划跟目标记录在电脑里头，可能实际上这方面是有所构思的但是其实能够把目标单独写下来在笔记本里头或者用便利贴粘在明显的地方这种具象的刺激可能会更有效果，让自己无时无刻都在进行着行为的暗示作用提醒自己到时候该做些什么了，这方面也是不足之处。

回到最基础也是最重要的一点，确定自己究竟想要的是什么？这个问题也是属于有构想过，做过长达14年的长期计划，但是内容还是十分的抽象，主要都是大方向，而且目标计划的都是中短期计划需要再次去确认一下这些抽象的大方向是否是自己真正想要的，要不然就像在一开始就选择错了方向一般。

#### Step3：行动

重新完善一下自己的计划体系，做到每一步都有明确的目标从长期计划到中短期计划细化到年计划，月计划，周计划，日计划中去多用时间在思考上，才能够避免自己走弯路了。

细化自己的计划的同时，设定那些可以达成的小目标，把小目标日程化



## 《吃掉那只青蛙》

便利贴化，前者实行打卡制，让自己每天都去完成计划，看得见且建立小成就感  
后者主要是起具象刺激法，让自己每天看到时都提醒自己勿忘初衷，  
该好好的珍惜时间，投入到完成计划之中去。

每天花一些时间审视自己的计划实行进度，以及计划的可行性，  
是否切合实际，以及在实行计划的时候有没有偏离了主道，  
如此做到及时反省并调整自己，保证每一天都在向目标慢慢的迈进。

### 11、《吃掉那只青蛙》的笔记-第73页

只要一步一个脚印、不屈不挠地付出努力，资质平平的人也能取得不凡的成就。——塞缪尔·斯迈尔斯

### 12、《吃掉那只青蛙》的笔记-第25页

现在把人生中的主要目标、工作和责任列成一张清单。根据80、20法则确定：其中哪些是能够体现你80%价值的那20%的任务？

下定决心，从今天开始，把更多的时间放在那些能让你不同凡响的少数工作上，尽量不要在没有价值的工作上花费太多时间。

### 13、《吃掉那只青蛙》的笔记-第3页

集中精力处理那些对自己最重要的事，将其做彻底、做完美，这是获得成功、提高地位、赢得尊重，拥有幸福生活的关键所在。

### 14、《吃掉那只青蛙》的笔记-第94页

只有不再去做那些毫无价值的事情，我们的时间和生活才会尽在掌握之中。

### 15、《吃掉那只青蛙》的笔记-第77页

获得成功的首要条件就是：孜孜不倦地投入一件事情，不让懈怠有可乘之机。——托马斯·爱迪生

### 16、《吃掉那只青蛙》的笔记-第57页

无论你从事什么样的工作，提供比预期更多、更好的服务，都是确保自己获得成功的唯一方法。  
——奥格·曼迪诺

### 17、《吃掉那只青蛙》的笔记-第18页

1、如果你每天早上做的第一件事就是吃掉一只活的青蛙，那么你就会欣喜地发现，这一天里在没有什么比这个更糟糕的事情了。

“活青蛙”代表了那些对个人而言最重要的任务，如果不积极采取行动，就可能因为它而耽误时间和机会。当然，这样的任务也会对你的个人生活产生很积极的影响。

2、如果你必须吃掉两只青蛙，那就先吃掉那只长得丑的。

如果你面临两项重要的任务，那么应该先处理更重要的一项。要养成说做就做的习惯，一旦开始就坚持到底，做完一项后再做另外一项。

将“吃活青蛙”当做对自己的一次考验、一个挑战。面对任务时，要抵制住“先易后难”的诱惑，

## 《吃掉那只青蛙》

时刻提醒自己，每天要做的最重要的决策就是决定先做什么，后做什么。

3、如果你必须吃掉一只活青蛙，那么即使你一只坐在那里盯着它，也无济于事。

18、《吃掉那只青蛙》的笔记-第78页

下定决心，今天起就制定一个“自学”计划。在工作方面，做一个坚持不懈、孜孜不倦的学生。对于职业而言，学习永远没有结束的时候。

哪些技能对你提高业绩帮助最大？

你最需要具备什么素质，才能使自己成为业内的佼佼者？

无论需要哪方面的技能与本领，你都需要确定一个目标，制定学习计划，然后再这些方面培养并提高自己的能力。

下定决心，成为业内的顶尖人物。

19、《吃掉那只青蛙》的笔记-第4页

我们都能体验到这种感受：无论什么时候，无论做完一项什么样的工作，都会感到精力充沛、热情高涨，内心充满了自豪感。完成的工作越重要，快乐感就会越强，自信心也会越强，就会感到自己对世界变得重要起来。为什么会这样呢？原来当人们做事一帆风顺时，大脑自然会释放出一种名叫“内啡肽”的物质，令人自然而然地感到心情舒畅、情绪亢奋。这种因顺利完成一项工作而释放出来的激素，会让人更加自信、更富于想象力和创造力。

上述的这种情况中隐含着一种成功的秘诀：每个人都可以培养这种积极的“瘾癖”-释放内啡肽并激发个人自信心和才能的瘾癖。一旦染上了瘾癖，你就会不假思索地以这种方式来安排自己的生活，不断地发现和那些更重要的事。也许你真的上瘾了。但这是一种积极的工作与生活方式，你是染上了成功和贡献的“毒瘾”。

20、《吃掉那只青蛙》的笔记-第87页

只有在对冒险、成功以及创造性活动极度渴求时，人才能感觉到极度的乐趣。——安东尼·得·圣艾修伯里

21、《吃掉那只青蛙》的笔记-第99页

经历的人生越长久，我就越坚信人与人之间、强者与弱者之间、伟人与凡人之间，最重要的区别就在于无敌的决心——一旦确定目标，就怀抱坚定不移的决心前行，不成功便成仁。——托马斯·福韦尔·巴克斯顿爵士

22、《吃掉那只青蛙》的笔记-第115页

不要翘首等待，时机永远不会“恰到好处”。从你站立的地方开始起步，能找到什么就利用什么。在前进的过程中，你一定能发现更好的工具。——拿破仑·希尔

23、《吃掉那只青蛙》的笔记-第29页

长远的计划会影响当前的所作所为，甚至对其产生决定性作用。丹尼斯·维特利，一位成功励志演说家，曾经说过一句著名的话：“失败者只想缓解自己的压力，成功者则致力于实现个人目标。”

24、《吃掉那只青蛙》的笔记-第42页

## 《吃掉那只青蛙》

你工作中最薄弱的那个环节，决定了你发挥自己能力的最大限度。

### 25、《吃掉那只青蛙》的笔记-第20页

从今天开始，对每个月、每一周、每一天的工作都预先进行安排。拿出一个记事本或者一张白纸，把你明天要做的所有事情都列出来。随时添加突然想想起来的新项目。尤其要把关系到自己未来的重大项目特别列出来。

把所有的目标和任务都列出来以后，就要根据轻重缓急进行排列、整理。从最重要的事情开始入手。

把你的想法付诸笔端！无论做什么事情，都先列出一份清单。这只不过是举手之劳，但是坚持一段时间之后，你会发现自己完成的工作量直线上升，吃掉那只青蛙也变得更加容易。

### 26、《吃掉那只青蛙》的笔记-第3页

改善业绩、提高工作效率的关键在于，每天早上要做的第一件事情，就是对你来说最重要的那件事情，养成这样的习惯并终生保持。

### 27、《吃掉那只青蛙》的笔记-第28页

长远打算有助于你确定自己的短期决策。

### 28、《吃掉那只青蛙》的笔记-第23页

处理事情时，一定要抵制住先易后难的诱惑。无论你做出什么样的选择，久而久之，它都会成为一种根深蒂固的习惯。如果你的选择是先做那些没有价值的事情，那你很快就会养成这种习惯，尽管你并不想培养或者保持这样的习惯。

### 29、《吃掉那只青蛙》的笔记-第13页

- 1.确定自己究竟想要什么。
- 2.将自己的目标写下来。
- 3.为自己的目标设定一个最后期限。
- 4.将实现目标要做的所有事情列出来。
- 5.整理这份清单，使之变成一份可实施的计划。
- 6.根据自己制定的计划立即采取行动。
- 7.每天做一些能够接近自己目标的事情。

### 30、《吃掉那只青蛙》的笔记-第24页

事实是，完成一项重要工作所需的时间，和完成一项琐碎工作所需要的时间基本上是相同的。他们之间的区别在于，前者能给你一种自豪感和满足感；相反，用同样的时间和精力完成一项平庸的工作，你只能得到极少的满足感，甚至毫无成就感可言。

直到去年下半年注意到原来复杂难度高的工作所花时间并不是你想象的那么多，甚至只是你预计的n分之一。意识到这点以后，看到复杂的工作也就自然而然当普通工作一样，开始做了。效率自然也提高了很多。

### 31、《吃掉那只青蛙》的笔记-第105页

## 《吃掉那只青蛙》

把人类普遍的懒惰心理当成了自身独有的个性，并放任自流，试图拿星座做解释。愚不可及。是时候，改变了~~~

说做就做!!!说做就做!!!听到没!!!拖拖拉拉你妹啊~~~~~

决心、自律、坚定不移~

确定自己究竟想要什么；写下来；设定最后期限；列出实现目标所要做的事；按先后顺序整理清单；立即采取行动；每天做一些更接近目标的事。

减到46公斤；过BEC高级；考取教师资格证。

帕累托法则20/80

ABCDE法

“什么事情只能由我来做，而且关系重大。”

32、《吃掉那只青蛙》的笔记-第24页

- 1、确定自己究竟想要什么
- 2、将自己的目标写下来
- 3、为自己的目标设定一个最后期限
- 4、将实现目标要做的所有事情列出来。想到多少就列多少，不断充实清单，直到基本完整 为止。
- 5、整理清单，使之变成一份可实施的计划。轻重缓急。
- 6、根据自己制定的计划立即采取行动
- 7、每天做一些能够接近自己目标的事情

每天问题一遍为自己制定的目标

33、《吃掉那只青蛙》的笔记-第8页

只有区区3%的成年人有自己明确的目标，并且以书面方式将目标表达出来。和那些教育程度、工作能力与之相当、甚至比他们更高一筹的人相比，前者取得的成就通常是后者的5-10倍。导致这种差异的原因何在？原来，问题就出在于，大多数人出于各种原因，不愿意花费一丁点时间，将他们想要获得的东西写下来。

第一步：确定自己究竟想要什么。

第二步：将自己的目标写下来。

第三步：为自己的目标设定一个最后期限。

第四步：将实现目标要做的所有事情列出来。

第五步：整理这份清单，使之变成一份可实施的计划。

第六步：根据自己制定的计划立即采取行动。

第七步：每天做一些能够接近自己目标的事情

34、《吃掉那只青蛙》的笔记-第33页

成功的首要法则是专心致志，就是把所有的精力集中在一点上，然后径直向目标挺进，既不向左看，也不向右看。——威廉·马修斯

35、《吃掉那只青蛙》的笔记-第1页

你的唯一出路就是改变

# 《吃掉那只青蛙》

改变思维方式  
改变工作方式  
改变处事方式  
养成说做就做的习惯

分清轻重缓急、克服拖延、先处理最重要的事情 - - - 不断重复实践使之成为习惯  
TIPS:假想我是高效干练的职场女王

关于WAHT/HOW/WHY的答案，写下你想要的东西，如何达到及为什么

确定自己想要什么

写下目标

设定DEADLINE

如何实现目标，写下自己能想到的所有的事

梳理清单

MAKE PLAN & ACTION

每天都做些可以接近目标的事

80/20 - 大多数拖延的都是最重要的20%

如果某事产生积极影响 - 立即去做

如果某事产生极大的负面影响 - 立即去做

做事的优先顺序 - ABCDE（一事未尽，勿启新事）

要想工作中表现出色，找出工作的关键环节

Questions:

精通哪一种技能将对我的职业生涯产生最长远的积极影响？

精通哪一种技能将对我的家庭生活产生最长远的积极影响？

精通哪一种技能将对我的个人发展产生最长远的积极影响？

什么是对我最有价值的事情？

什么事只能由我来做，而且这事关系重大？

怎样才能最有效的利用我的时间？

为什么拖延 = 对某个领域某项工作缺乏自信，感觉不能胜任。

我需要做的事：

在自己的领导精益求精：生活的完善和工作技能的改善

任何技能都是可以学习的

## 36、《吃掉那只青蛙》的笔记-第63页

做你该做的工作，但不要认为只要完成它就万事大吉了。相反，要多做一点点——很多时候，区别就在这一点点上。——迪安·布里格斯

## 37、《吃掉那只青蛙》的笔记-第27页

事实证明，在决定个人生活和事业成功的诸多因素中，"长期愿景的重要性要远远超过了家庭背景、教育程度、种族来源、智力状况以及社会关系等因素"  
我在按照记事本圆梦计划制定我的十年计划，看能实现多少

## 38、《吃掉那只青蛙》的笔记-第16页

## 《吃掉那只青蛙》

计划就是把未来变成现在，这样你现在就可以未雨绸缪。——艾伦·拉肯正如亚历克斯·麦肯齐所言：“没有计划的行动是所有失败的罪魁祸首。”

### 39、《吃掉那只青蛙》的笔记-第7页

为了获得成功，一个人必须具备这样的素质：拥有明确的目标，知道自己想要得到什么，同事有实现这一目标的强烈愿望。——拿破仑·希尔

### 40、《吃掉那只青蛙》的笔记-第81页

发挥所有的智力，施展所有的才华，集中全部的精神，运用全部的能力，是你自己在至少一个领域内成为佼佼者。——约翰·哈盖

### 41、《吃掉那只青蛙》的笔记-第59页

在任何一个领域，要想获得成功，不断学习都是最起码的要求。

### 42、《吃掉那只青蛙》的笔记-第103页

习惯养成之处就像一根难以看清的细线，我们每重复一次，这条线就会增加一股。最终，它会变成一条粗大的缆绳，牢牢地牵引着我们的思想和行为。——奥里森·斯韦特·马登

### 43、《吃掉那只青蛙》的笔记-第2页

如果你必须吃掉两只青蛙，那就先吃掉那只长得丑的。 page2

### 44、《吃掉那只青蛙》的笔记-第21页

只要合理使用，我们永远有充足的时间。——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德80/20法则是时间管理和人生规划中最重要的概念之一。它是由意大利著名经济学家维尔弗雷德·帕累托发现的。

### 45、《吃掉那只青蛙》的笔记-第127页

关于其结束语

【外置】 1、准备就绪：确定自己究竟想要什么。清晰明确的目标对事业和人生都至关重要；开始工作前，先将你的目标和理想全部写下来。

【二八法则】 3、随时应用80/20法则：20%的活动能产生80%的结果。尽量将自己的精力集中在那20%最为重要的活动上。

【list筛选排序】 5、使用ABCDE法：开始工作前，先花一点时间，根据任务清单按照轻重缓急对其进行安排，确保你先处理最重要、最有价值的事情。

【番茄时间 = 专注 + 协议 + 节奏】 6、专注于最重要的工作：想要圆满完成自己的工作，你必须具备哪些能力和技巧？找出问题的答案，然后通过日复一日的努力来掌握这些能力和技巧。 7、效率是被逼出来的：你永远没有足够的时间去做所有的事情，但你总会有足够的时间去做那些最重要的事情。认真思考：对自己来说什么是最重要的事情？

【吃掉最丑的那只青蛙】 17、先难后易：每天从最困难的事情开始做起，因为它们往往会对生活和工作产生最大影响。下定决心，坚持不懈，直至全部完成。

【项目与行动】 18、分步骤完成工作：将大而复杂的任务切割分解成小部分，然后从核心开始逐一处理。

【每月培养一个习惯】 19、创造大块时间：为自己制定一份日程表，然后集中精力用最大块时间

## 《吃掉那只青蛙》

来处理最重要的事情。

### 46、《吃掉那只青蛙》的笔记-第47页

全神贯注的确切含义就是，把全部注意力集中在一件事情上的能力。——科马尔效率是被逼出来的。“你永远没有足够的时间做完所有的事情，但是你总是有足够的时间去做最重要的事情。”

### 47、《吃掉那只青蛙》的笔记-第4页

当人们做事一帆风顺时，大脑就会释放出一种名叫“内啡肽”的物质，令人自然而然地感到心情舒畅、情绪亢奋。

### 48、《吃掉那只青蛙》的笔记-第9页

最糟糕的时间使用方法：将毫无意义的事情做得十分圆满。斯蒂芬·柯维曾经说过这样一句话：“在你开始攀登成功的阶梯之前，首先要确定它有没有搭错地方。”

### 49、《吃掉那只青蛙》的笔记-第37页

现在，温习一下你所列的清单，然后在每一项任务之前标上A、B、C、D、E。选择标有A-I标志的工作或者任务，立即着手去处理。在这项工作完成之前，不要去做任何其他事情。在接下来的一个月里，每天都练习使用这种ABCDE法来处理每一项工作。长期坚持下来，你就会养成优先处理最重要事情的习惯。如此一来，你的未来就尽在掌握之中了！

### 50、《吃掉那只青蛙》的笔记-第27页

人的伟大与成就，依其将力量投注于某特定方向的程度而定。——奥里森·斯韦特·马登

# 《吃掉那只青蛙》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)