

想成功，先吃了那隻青蛙



[想成功，先吃了那隻青蛙_下载链接1](#)

著者:博恩·崔西(Brian Tracy)

出版者:智富出版有限公司

出版时间:2008-10-28

装帧:平装

isbn:9789868346970

★全球暢銷500,000本！

輔導過1000家企業、影響全球400萬人的成功學大師博恩·崔西，

完整傳授讓無數挫敗者重振旗鼓的21項個人效力提升技巧，

幫助你克服延宕，一口氣吃掉最醜陋的青蛙

以最短時間、最佳效率，完成最重要的工作！

倘若你每日早上的第一件事就是生吃一隻青蛙，其他事情就會顯得輕而易舉；青蛙代表的就是最有挑戰性、最容易耽擱的工作，也可能是會為你的人生創造效益的工作。

世界級演說家及暢銷作家博恩．崔西於書中分享21項個人效力提升技巧，包括：在紙上思考、考慮後果、排定優先順序、致力於關鍵成果領域、提升主要技能、找出天賦、激勵與鞭策自己、切割工作……等，幫你達成時間管理的核心——決心、紀律與毅力。力行書中技巧，成就、名望與幸福，保證手到擒來！

博恩．崔西成功語錄

- 假如你必須生吃一隻青蛙，坐視它良久是沒有意義的。
- 最糟糕的時間利用方式，就是將根本不須做的事情做得非常好。
- 你絕對沒有足夠的時間去做每件該做的事。
- 你越能減少低價值活動，就越能掌控時間及生活。
- 關於時間的運用，工作時重質，在家時重量。
- 有80%的把握就行動，之後再慢慢修正。

作者介绍:

博恩．崔西（Brian Tracy）

美國亞伯達大學商業學士，安德魯傑克森大學企管碩士。為頂尖的专业演說家、培訓家、顧問，同時也是「博恩．崔西國際事業」（Brian Tracy International）的董事長，此人力資源公司總部位於美國加州索蘭那海灘，於十七個國家設有分部。這位白手起家的百萬富翁，被譽為世界上最重要的成功學大師之一。

每年在世界各地舉辦一百多場演講與研討會，分享他在領導能力、策略、行銷、個人與事業成就等領域的真知灼見。今日，他的聽眾遍及四十五個國家、累計逾四百萬人。

每年會花數百小時閱讀報紙、雜誌與書籍，並藉由教學影帶、研討會、電視、廣播等，潛心研究商業、心理、管理、行銷、歷史、經濟、政治、玄學及宗教等各方知識。

博恩根據其獨特經驗與廣博學識創作了四十餘本書，所製作的錄音帶及演講影帶超過三百種，譯成三十五種語言，銷售至五十二個國家。目前他與妻子及四個孩子住在聖地牙哥，並在數個非營利組織擔任顧問工作。

目录: 自序

前言

第1章 訂定明確目標

第2章 事先計劃每一天

第3章 凡事運用80／20法則

第4章 考慮後果

第5章 應用創造性拖延

第6章 不斷實行A B C D E 法

第7章 致力於關鍵成果領域

第8章 運用「三的法則」

第9章 完全準備好再開始

第10章 一次做一點
第11章 提升你的主要技能
第12章 發揮你的天賦
第13章 認清你的關鍵限制
第14章 鞭策自己
第15章 不過度壓榨自己
第16章 激勵自己行動
第17章 掙脫科技時代的約束
第18章 切割工作
第19章 騰出塊狀時間
第20章 培養緊迫感
第21章 專注地執行每項工作重點整理
• • • • • ([收起](#))

[想成功，先吃了那隻青蛙 下载链接1](#)

标签

时间管理

自我管理

思维

励志，博恩，崔西，自我成长

心理学

心智修炼

GTD

竹篮打水水

评论

个人发展的书很多，但这本真心好，或者可能刚好契合了我的问题，我总爱多线程，明知道其实这样最没有效率，这也可能是一种对困难任务的逃避吧，很高兴有这本书来处理这个问题，希望这本书可以改变我的人生

刚看完这本书的那段日子，每天早上7点去上班，真的很鸡血的一段日子。

下定决心，制订目标，目标越清晰越详细成功率越高，制订每天为了完成目标的计划，每一天，每一个小时，每一分钟，为目标制订一个最后完成的期限，这样可以避免拖延，成功的诀窍就是坚持，练习，反复的练习，一步一步的走，不要好高骛远，远离手机，电脑。一切干扰自己行动的诱因，每天制订第二天需要完成的计划，严格按照这个计划进行，不放过任何一个多余的时间，用它来学习，一天哪怕有10分钟。一个月就300分钟。一年就有3600分钟了。每天起来，先吃了那只最丑，最大的青蛙。这里的青蛙指的是人生的最重要的目标，这跟优秀人士的七个习惯的理念是一样的，要事第一。每天不管三十二十一，先把最重要的事做了

来自永锡老师的推荐~学习青蛙工作法，看完了，笔记还待整理！

只記得有句話是，如果你每天早上吃掉一隻青蛙，那麼一天下來就沒有比這痛苦的事情，而且要吃掉最醜的那隻。說的就是要把最重要的事情放在一早去做。排好計畫的優先等級很重要，運用80／20法則。

[想成功，先吃了那隻青蛙_下载链接1](#)

书评

[想成功，先吃了那隻青蛙_下载链接1](#)