

# 《想成功，先吃了那隻青蛙》

## 图书基本信息

# 《想成功，先吃了那隻青蛙》

## 內容概要

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。

# 《想成功，先吃了那隻青蛙》

## 作者簡介

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。為頂尖的專業演說家、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。

# 《想成功，先吃了那隻青蛙》

## 書籍目錄

- 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

## 《想成功，先吃了那隻青蛙》

### 精彩短评

- 1、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。
- 2、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！

# 《想成功，先吃了那隻青蛙》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)