第一图书网, tushu007.com

<<吃掉那只青蛙>>

图书基本信息

书名：<<吃掉那只青蛙>>

13位ISBN编号：9787122038920

10位ISBN编号：7122038920

出版时间：2009-1-1

出版时间：化学工业出版社

作者：（美）崔西

页数：175

译者：许海燕

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

感谢大家阅读这本书。
本书中所介绍的方法不但帮助过我本人，也帮助过成千上万的其他人，希望这些方法对你同样有所帮助。
说实话，我希望读完这本书之后，你的生活会从此改变。
在我们的日常生活中，由于要处理的事情实在太多，你永远没有足够的时间办完所有事情。
你每天都淹没在做不完的工作、数不清的私人事务、看不完的杂志和图书之中。
你多么希望自己能尽快摆脱这一切！
但事实是，你永远不可能摆脱这些事情，你也永远无法完成你要做的所有事情。
对你来说，完成所有任务，然后身心放松、尽情地享受休闲时间，似乎只是一个遥不可及的梦想而已，无论如何也不可能实现。
单纯通过提高工作效率来解决上述问题，只不过是纸上谈兵而已，并不现实。
无论你要做多少事情，也无论你掌握了多少提高工作效率的方法和技巧，你都无法在现有的时间里做完你要做的所有事情。
无穷无尽的责任犹如滔滔江水一般，你只有改变自己的思维方式、工作方式以及为人处世的方式，才能自如地驾驭你的时间、掌控自己的生活。
你只有学会放弃，把时间和精力放在那些能够改变你生活的重要事情上，才能有效地安排你所要面对的那些事情。
在过去的三十余年中，我花费了大量的时间和精力，来研究如何合理有效地利用时间。
我曾经潜心钻研了彼得·德鲁克、亚历克·麦肯齐、阿兰·拉金、史蒂芬·柯维以及其他许多人的相关著作。
我还阅读过上百本关于提高个人效率的图书以及成千上万篇与此相关的文章。
本书所介绍的方法和技巧，就是我对上述图书和文章进行深入研究的结果。
每当我想到一个时间管理的好办法，我就立即把它应用于我自己的工作和生活中。
如果事实证明这种方法的确奏效，我就在我的演讲和研讨会中对它加以推广，把它传授给更多的人。
伽利略曾经说过这样一句话：“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道的东西。
”　　由于每个人的知识水平、生活经历都不相同，本书中介绍的各种各样的方法和技巧，对你而言，可能多多少少听起来有一些耳熟，有一些甚至像是陈词滥调。
本书所要起到的作用就是，强化那些最有效的方法在你脑海中原有的印象。
当你学习了这些方法和技巧，并不断加以应用，直至养成习惯之后，你的生活就会发生积极的变化。
制订书面目标的重要性　　下面，我首先向大家介绍一下我本人过去的经历，然后再说说我为什么要写这本书。
初出茅庐的时候，除了拥有好奇心，我没有任何其他的优势。
上学的时候，我的学习成绩很差，因此还没有毕业就辍学了。
后来，我从事了几年的体力工作。
总而言之，刚刚步入社会的时候，我的前途看起来非常渺茫，我感到十分沮丧。
由于年轻，我找到了一份货船上的工作，并且由于工作关系而周游世界。
在接下来的八年时间里，我一边工作一边旅行，游历了许多国家。
最终，我游历了五大洲的八十多个国家。
随着年龄的不断增长，我再也找不到这样的体力工作了。
于是，我就开始从事销售工作，每天挨家挨户地去推销公司的产品。
我不断地从事各种各样的销售工作，为了生计而到处奔波、苦苦挣扎。
直到有一天，我开始观察周围的其他人，并且问自己：“为什么别人比我做得出色？
”　　然后，我开始采取行动，从而彻底改变了自己的生活：我去拜访那些成功的销售人员，向他们请教成功的秘诀。

第一图书网, tushu007.com

他们都不吝赐教，介绍了自己事业成功的经验。
我如法炮制，自己的销售额果然直线上升。
由于我的业绩突出，我很快就成为销售经理。
　　作为经理，我再一次使用了上述方法。
这一次，我去拜访的是那些成功的销售经理，然后，我把他们的成功经验运用在自己的工作当中。
　　这种不断学习，并将之付诸实践的做法逐渐改变了我的生活。
直至今日，我仍然对此感到匪夷所思，因为这一方法如此显而易见，却又如此卓有成效：只需要找出成功人士是怎么做的，然后如法炮制，直到你也取得相同的成就，就这么简单。
哇塞！
多么奇妙的主意。
　　成功可以预见　　简单地说，有些人之所以比其他人表现得更出色，是因为他们的做事方法与别人不同，因为他们用正确的方法做正确的事情。
更重要的是，他们安排、利用时间的方法远远优于普　　通人。
　　由于自己没有任何成功的背景，我一直有强烈的自卑感，总感到自己比不上别人。
那个时候，我满脑子都是这样的念头：那些比我成功的人确实比我优秀，他们有得天独厚的优势。
但是，后来我才发现，事实并非如此。
那些成功者只是做事情的方法不同而已，而他们学到的那些方法，只要合乎情理，我也同样能学会。
　　对我来说，这无疑是一个重要的启示。
我为自己的这个发现而感到惊讶，甚至兴奋。
虽然我还是原来的我，但是我已经意识到，只要找出某个领域里的成功者是怎么做的，然后不折不扣地效仿他们的做法，直到我自己也取得他们那样的成就，我就能改变自己的生活，实现自己确定的任何目标。
　　从事销售工作后不到一年时间，我已经是一个一流的销售人员；成为销售经理一年以后，我就一跃成为一家员工95人、业务遍及6个国家的销售公司的副总裁。
而那一年，我年仅25岁而已。
　　从初出茅庐到现在，这么多年以来，我曾经从事过22份不同的工作，自己也创办了几家公司，并且获得了一所重点大学商务专业的学位。
我还学会了法语、德语和西班牙语，曾经从事过演讲、培训等工作，并为1000多家公司进行过咨询服务。
现在，我经常要到各地巡回演讲，举办研讨会，每年的听众人数超过25万人。
有时候，一次演讲的听众人数就达到2万人。
　　一个简单而朴实的道理　　纵观我的整个职业生涯，我总结出一个简单而朴实的道理：集中精力去处理那些对你而言最重要的事情，并把它彻底做完、做好，只有这样，你才有可能获得成功与地位、取得成就、赢得他人尊重、拥有幸福生活。
这一观点也是这本书的灵魂和核心所在。
　　这本书介绍了我总结的21条最重要、最有效的提高工作效率的方法，能够使你的事业获得更快的发展。
　　这些方法、技巧和策略业已证明切实有效、操作性极强。
为了节约大家的时间，我没有解释导致做事拖沓、不善于安排时间的各种心理或情绪上的因素。
同样，本书也没有花费大量的时间进行理论或研究方面的介绍。
本书介绍的是能够立即学以致用的方法，这些方法能使你取得立竿见影的成绩。
　　书中的每一种方法都旨在提高你的工作效率，改善你的业绩，旨在使你在各个方面都变得更加出色。
其中的许多观点同样适用于你的个人生活。
　　这21种方法和技巧各自独立，同时又彼此联系、缺一不可。
这些方法就好像提高个人效率方面的自助餐，你可以根据自己当时的需要，随心所欲地进行选择、组合，并加以利用。

第一图书网, tushu007.com

成功的关键在于立即采取行动。
书中介绍的这些方法和规则能够迅速地改善你的生活。
你学得越快，应用得越快，业绩提高得也越快，这一点是毋庸置疑的。
学会如何“吃掉那只青蛙”之后，你的成就将不可限量！

第一图书网, tushu007.com

<<吃掉那只青蛙>>

内容概要

《吃掉那只青蛙：拒绝穷忙，把时间留给最重要的事》涵盖了一系列实用有效且经得起考验节约时间的技巧，藉由这21招秘诀将帮助您将精力投入到最重要的工作上，克服拖沓，以最短的时间完成最多的工作。

你是否觉得永远没有足够的时间做完该做的事？
进度永远无法提前，更没有时间去接触那些梦想已久的休闲活动。
人人皆忙碌无比，因各项工作而心疲神劳。
“成功的关键在于行动”，坚决贯彻这条定律，将会在个人表现上产生快速、可期的效果。
博恩？
崔西向您保证，一旦你学会“如何吃掉那只青蛙”，你就离成功更近了一步。

吃青蛙法则一：　　如果你每天早晨第一件事就是吃掉一只活青蛙，那么你会欣喜地发现，这一天没有什么比这更糟糕的事情了（先解决最具挑战性的任务）；　　吃青蛙法则二：　　如果你必须吃掉两只青蛙，那就先吃那只长得丑的（先处理更重要、更困难的工作）；　　吃青蛙法则三：
如果你必须吃掉一只活青蛙，就算你一直坐在那里盯着它也无济于事（动手去做）。

第一图书网, tushu007.com

<<吃掉那只青蛙>>

作者简介

博恩·崔西，美国首屈一指的个人成长权威人士，在成功学、潜能开发、销售策略及个人实力发挥等各方面拥有独树一帜的心得。
博恩·崔两是当今世界上个人职业发展方面最成功的演说家和咨询家之一。
博恩·崔西获得C.P.A.E.美国演讲家最高荣誉，每年在美国国内和国外的听众人数达到45万人之多。
另外，他为500多家公司提供咨询服务，其中包括IBM、美国麦道公司、安达信公司、百万圆桌会等等。
博恩·崔西的教学训练课程从1988年开始至今在美国连续14年创下有史以来的最高销售记录。
他还主持了300多种电台和电视财经节目，这些节目风靡全球，成为最有效的学习工具。
除了进行演说和咨询活动，博恩·崔西还是畅销书作家，其著述颇丰，作品包括《吃掉那只青蛙》、《涡轮战略》、《成为百万富翁的21诀窍》、《创建你的未来》、《关键点》等。
迄今为止，他出版了30多种图书、300多盒相关的录音带和录像带。
很多作品被翻译成20多种语言，传播到世界35个国家，销量不计其数。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章 明确目标/9任何成功者都不讳言目标对于自己的意义。
实际上，目标越清晰，就越能激发我们的动力和创造力，促使我们不断采取行动。
然而，有很多人目标模糊甚至没有目标。
本章就为你提供一个简单而有效的方法，让你设定并实现自己的目标。
第2章 精心计划/17在制订计划上花费一分钟的时间，可以让我们在行动过程中节约10分钟的时间。
如果能精心计划每一天的工作，那么每天的工作就会进行得非常顺利，工作起来会更加得心应手。
当这成为习惯，你会对自己充满信心，变得更有力量。
第3章 运用80/20法则/2580/20法则越来越为人们所熟知。
在时间管理这方面同样也存在着80/20法则：20%的工作体现80%的价值。
我们要做的就是将精力用在那些“举足轻重的少数事情”上，而不要在那些“无足轻重的多数事情”上浪费时间。
第4章 着眼未来/31成功者是那些愿意延迟享受的人，他们不急着“吃手中的棉花糖”，而是将目光投向未来。
越有明确的愿景，就越能准确衡量出眼前行为的价值，并确保其与愿景相符合，从而使自己的效率更高。
第5章 学会说“不”/43我们的时间精力都是有限的，必须将其用在最重要的事情上。
然而，世事纷繁芜杂，我们必须学会放弃，对任何无足轻重、虚度光阴的事情，都要坚决说“不”！
第6章 使用ABCDE法/51面对纷繁芜杂的世事，我们要关注的是那些最为重要的几个，因此必须将其加以区分。
ABCDE法是一个简单而有效的方法。
记住，标记为A的事情，永远都是你应该立即着手去做的事情。
第7章 抓住关键/57每件工作都不是单独的个体，而是由若干部分环环相扣结合而成。
每一个环节都不可或缺，但是必须要弄清楚工作中的关键环节是什么，同时在薄弱环节上也不能有疏漏。
第8章 抓大放小/65不仅事情有大小和轻重缓急，我们的一份工作中也有不同任务之分，其中，只有三项核心任务最有价值。
要做那些真正重要的，并腾出更多的时间去做那些能给你带来最大的幸福感和满足感的事情。
第9章 精心准备/77你还在等待什么吗？
不要等了，在开始做事之前，把一切都准备就绪，蓄势待发。
这之后只需要一点点动力，你就能发动起来，着手处理最重要的工作了，犹如离弦之箭，势不可挡。
第10章 循序渐进/85不要指望一口吃成个胖子。
而吃掉一只大“青蛙”的最好办法之一，就是一口一口地吃。
只要你朝着自己的目标迈出第一步，然后一步一步地不断前进，最终就能到达目的地。
第11章 精益求精/91社会从不会停下它的脚步。
要想不被其抛弃，你就要不断学习，提高你在自己领域内的技能，精益求精。
要做到这一点，只需要三个步骤。
第12章 施展才华/99我们每个人都拥有与众不同的特殊天赋或才能，使我们与他人区别开来。
你要找出自己不同于他人的独特之处，然后努力成为该领域内最优秀的人。
第13章 突破瓶颈/105在现实与你的目标或者理想之间，存在着一个瓶颈。
80%的制约因素产生于内部。
准确地找出制约因素，然后对症下药以突破瓶颈、解决问题。
第14章 自我施压/113不要期待他人推着你前进，你要学会自己给自己施加压力，因为命运掌握在自己手中。
自我施压的方法有两个：一是把自己当成他人学习的楷模，二是为自己设定最后期限。
第15章 挖掘潜能/119人的身体好像一台机器，需要添加“燃料”，适当进行休息，来为自己补充能量

第一图书网, tushu007.com

。
只有让自己时刻精力充沛，才能获得高效率。
第16章 说干就干/127无论你的真实感觉如何，也无论生活中发生了什么事情，你都要保持心情愉快、积极乐观的心态。
你必须成为自己的拉拉队长，为自己鼓劲、加油助威。
第17章 避开科技陷阱/133高科技帮助我们比以前更高效地完成工作，更便捷地与他人进行联系，也很容易让我们沉溺其中。
必须让高科技成为你的仆人，而不是你成为它的仆人。
第18章 化整为零/143重大而艰巨的任务像一个庞然大物，令人望而生畏。
那么一次就只做它的一小部分，就像把撒拉米香肠切片，或者在瑞士干奶酪上挖洞。
第19章 创造大块时间/149许多重要任务都需要大块的时间。
要经常开动脑筋，尝试各种不同的办法来节约时间，安排或者创造大块的时间，让你的每一分钟时间都发挥作用。
第20章 培养紧迫感/155我们的大脑存在一种最佳状态，在这种状态下，头脑清醒，工作热情高涨，事情有条不紊，工作效率非常高。
这种状态可以用“ 紧迫感 ”去激发。
第21章 全力以赴/163人类历史上，任何一项伟大的成就都是经过长期、艰苦、不懈的努力取得的。
所以你一旦开始做一件事情，就全身心地投入进去，决不受外界干扰，直到工作百分之百地完成。
结束语/171

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

导言：吃掉那只青蛙　　现在，我们正生活在一个黄金时代。
在这个时代里，我们通过努力实现自己目标的可能性和机会，比以往任何一个时代都多；在这个时代里，我们被生活中不计其数的选择所淹没，这种情况可以说是前所未有的。
事实上，由于你可以做的事情实在太多，你在其中选择、决策的能力，就成为你一生成就如何的决定性因素。
如果你像芸芸众生一样，就会被各种事情所淹没，而你的时间永远不够用。
在你挣扎着做完手头这些工作的时候，新的任务和责任又像潮水一样，源源不断地向你涌来。
因此，你永远没有足够的时间去做完你要做的所有事情，永远都在各种任务和工作之间忙于应付、疲于奔命——没完没了的任务和责任永远在前面等着你。
学会选择　　鉴于此，与其他的能力或者技巧相比较，时刻选择对你而言最重要的工作，并迅速地、保质保量地完成这些工作的能力，可能对你成功与否更加重要。
在我们所处的这个时代尤为如此。
如果一个普通人习惯于分清事情的轻重缓急，并且迅速完成最重要的事情；而一个天才总是夸夸其谈，制订各种美妙的计划，却很少把这些计划付诸实施，那么，假以时日，前者将把后者远远地甩在身后。
关于青蛙的真理　　马克？
吐温曾经说过，如果你每天早上醒来之后所做的第一件事情是吃掉一只活青蛙的话，那么你就会欣喜地发现，在接下来的这一天里，再没有什么比这个更糟糕的事情了。
对你而言，“青蛙”就是最重要的任务，如果你现在对它不采取行动的话，你很可能会因为它而耽误时间。
你的“青蛙”也可能是会对你的生活产生最大积极影响的事情。
关于吃青蛙的第一个规则是：　　“如果你必须吃掉两只青蛙，那么要先吃那只长得更丑陋的。”　　换言之，如果你面临两项重要的任务，那么你应该先处理更重要的那一项。
要养成说做就做的习惯，而且一旦开始就坚持到底，做完一项工作之后再做另外一项。
把这个当做一个“测试”，当做对自己的一个挑战。
处理事情的时候，要抵制住先易后难的诱惑。
要不断地提醒自己，你每天要做的最重要的决定之一，就是决定先做什么事情，后做什么事情。
关于吃青蛙的第二个规则是：“如果你必须　　吃掉一只活青蛙，那么即使你一直坐在那里并盯着它看，也无济于事。”　　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，并使之成为终生的习惯。
你必须养成不假思索就“吃掉那只青蛙”的习惯。
立即采取行动　　大量的研究表明，对那些薪水丰厚、升职迅速的人来说，无论男女，“说做就做”是他们最显著的共性。
这些事业成功、做事高效的人总是直奔最重要的工作，然后一心一意、持之以恒地去做这项工作，直至全部做完为止。
在我们这个社会，尤其是在商业界，你的薪水多少和职务高低取决于你的业绩如何。
你之所以能领到薪水，是因为你对自己所在的公司做出了某种贡献，尤其是做出了你应该做的贡献。
“只说不做”是当今社会存在的最大的陋习之一。
许多人把行动与成就混淆在一起。
他们总是夸夸其谈，没完没了地召开会议，制订各种各样美好的计划，却没有做具体的工作去实施那些美好的计划，因此，这些计划永远只能是镜花水月。
养成良好的习惯　　一个人的成就大小取决于他做事情的习惯如何。
分清轻重缓急、克服拖沓、先处理最重要的事情的习惯是一种技巧。
要想培养这一习惯，可以通过实践来学习，然后不断重复，直至它深深地印入你的脑海，根深蒂固。

第一图书网, tushu007.com

一旦养成这个习惯，它就成为一件自然而然、轻而易举的事情。
　　这种先处理重要事情的习惯会给你带来立竿见影的好处。
从心理和感情的角度来看，完成一项任务能给人以成就感。
它会让你感到心情愉快，让你感觉自己是一个赢家。
　　无论什么时候，无论你完成一项什么样的工作，你都会感到精力充沛、热情高涨，心里充满了自豪感。
你所完成的工作越重要，你就会感到越快乐、越自信，你会有一种成就感，无论是对你自己还是对你所处的世界。
　　完成一项重要的任务，将使你的大脑中释放出内啡肽，使你自然而然地感到心情舒畅、情绪高涨。
这种伴随成功完成一项工作而释放出来的激素，会让你更加自信、富于创造力。
　　成功也上瘾　　这里包含着一个所谓的成功秘诀。
也就是说，你可以培养自己这种“积极的瘾头儿”，即对内啡肽以及由此触发的自信与才能的瘾头儿。
一旦在这方面上瘾以后，你就会不假思索地用这种方式来安排自己的生活，你会不断地去做那些更重要的事情。
你确实上瘾了，不过是一种积极的方式，即对事业成功和做出贡献上瘾。
　　要想拥有美满幸福的生活、成功的事业和良好的自我感觉，关键因素之一，就是从事重要的工作。
这一行为本身就将赋予你力量，你会发现，完成这些工作比不完成他们更容易。
　　成功无捷径　　你一定还记得那个故事：一个人在纽约的大街上拦住了一个音乐家，问他为什么能够在卡内基音乐厅进行演出。
这位音乐家这样回答，“练习，老兄，是练习。
”　　勤学苦练是掌握任何一种技巧的诀窍。
幸运的是，你的大脑就像一块肌肉，通过使用会变得更加强壮、更加灵活。
通过练习，你可以学会任何一件事情，或者养成任何一种习惯，只要你想学习，或者认为有必要学习。
　　养成良好习惯的3个D(decision，discipline，determination)　　为了养成精力集中的习惯，你需要具备三种品质。
不过，这些品质都可以通过后天的学习获得。
他们分别是决心(decision)、自律(discipline)和坚定不移(determination)。
　　首先，下定决心养成做事善始善终的习惯。
其次，约束自己反复练习那些想要学习的原则，直至完全掌握为止。
最后，无论做什么事情，都要坚定不移，直至养成这种习惯，并使之成为你个性中不可分割的一个部分。
　　心想就能事成　　要想更快成为你理想中的高效率、能干的人，这里有一种特殊的方法。
你可以不断地在大脑中想象：如果你是一个踌躇满志、说做就做、处事果断、精力集中的人，你的回报和收益将会如何。
你要经常把自己想象成为一个扛大梁的人，而且总是能够迅速而又圆满地完成你的各项工作。
　　你头脑中为自己勾画的蓝图，对自己的行为有着至关重要的作用。
因此，一定要把自己想象成为你理想中的人。
你为自己刻画的形象，以及你对自己的评价，在很大程度上决定着你的外在表现如何。
正如职业演说家吉姆？
凯斯卡特所说的那样，“你能看到什么样的人，自己就能成为什么样的人。
”　　事实上，你学习新技能、养成新习惯、培养新能力的潜力是无穷的。
如果你能通过反复练习，培养自己克服拖沓、迅速完成最重要的工作的习惯，你就将进入工作和生活的快车道，踏上成功的加速器。

第一图书网, tushu007.com

吃掉那只青蛙！

小贴士：我们面临着太多的选择，而选择的能力是我们一生成就如何的决定性因素。
每天我们要做的，就是选择最重要的那件事情去完成。
只有这样，我们才能进入工作和生活的快车道。

第15章　挖掘潜能　发挥你的所有智力，施展你的所有才力，　集中你的全部精力，运用你的全部能力，　使你自己至少在一个领域内成为佼佼者。

——约翰？哈盖　一个人在工作上的表现如何、效率高低，取决于他的脑力、体力和情绪怎么样。
你的身体就好像一台机器，通过定期摄入食物和水、适当进行休息，来不断为自己补充能量。
只有这样，你才能圆满完成生活和工作中的各项重要任务。
当你获得充分的休息之后，你的工作效率就可以比疲惫不堪的时候提高2倍、3倍甚至5倍。

保持生活快乐、工作高效的一个重要因素就是，让自己时刻精力充沛。

工作过度意味着效率降低　人体运转的一般规律是，工作8～9个小时以后，工作效率就开始逐渐下降。
正因为如此，如果长时间工作，甚至直到深夜（尽管有时候这是必需的），就意味着你花费的时间越来越多，而完成的工作却越来越少。

你越感到疲惫，表现就越不佳，犯的错误也越多。
到了某一点，你就会像电量耗尽的电池一样，无法继续工作下去。

保持自己的工作节奏　事实上，你每天都有状态最好的时候。
你要知道自己什么时候状态最好，然后利用这些时间来处理最重要、最具挑战性的工作。

大多数人都是早晨状态最好，因为这个时候刚刚经过一个晚上的休息，可以说是养精蓄锐。
而有些人下午状态最好。
晚上或者深夜时创造力最旺盛、工作效率最高的人可以说屈指可数。

导致拖沓的一个主要原因就是在疲惫不堪的时候试图开始一项工作。
因为在这个时候，你根本没有精力或者工作热情。
就好像早晨冰冷的发动机一样，你很难迅速发动起来。

无论什么时候，如果你感到特别疲倦，或者时间太少，而要做的事情却太多，你就停下来，对自己说，“我只能做这么多了。”　有时候，最好的利用时间的办法就是，早点儿回家，然后早点儿上床睡觉，一觉睡上10个小时，直到天亮。
这样，第二天你就能精力充沛。
与你持续工作到深夜相比，得到充分的休息之后，你的工作量能提高2～3倍，工作质量也会更高。

充足的睡眠　大量的研究表明，与他们的工作量相比，美国人普遍睡眠不足。
数以百万计的美国人在工作时间里，大脑一片混乱，如置身云雾之中，因为他们工作时间过长，而睡眠时间则过短。

你能做的最明智的一件事情就是，在工作日中，每天晚上一到10点钟的时候，就关掉电视，上床睡觉。
有时候，每天晚上多睡一个小时，就能改变你的全部生活。

这里有这样一个规则。
每周选择一个整天，也许是周六，也许是周日。
在这一天，坚决不读书，不回复信件，不做任何与工作有关的事情，也不做任何增加你大脑负荷的事情。
相反，你可以去看场电影，去做运动，和家里人一起享受天伦之乐，出去散散步，或者参加任何一项能让你的大脑放松的活动。
正如一句谚语所说，“改变生活方式和适当的休息同样有效。”　每年都定期让自己休假，来使自己身心放松，无论是周末一天的放松，还是为期一两个星期的休假。

第一图书网, tushu007.com

经过这样一个周末或者一个假期之后，你永远是工作效率最高的人。
　　工作日里坚持每天早睡早起，周末则让自己睡个懒觉，每周选择一天完全放松，不做任何与工作有关的事情，这样就能保证你每天的精力比别人更加充沛。
由于精力充沛，与疲惫不堪的时候相比，你更有决心克服拖沓，从而更快进入工作状态。
　　小贴士：一个人在工作上的表现如何、效率高低，取决于他的智力、体力和情绪怎么样。
保持生活快乐、工作高效的一个重要秘诀就是，让自己时刻精力充沛。
　　关注身体健康　　此外，为了让自己总是保持最佳状态，除了保证足够的休息时间之外，你还要格外注意自己的饮食情况。
每天的早餐应该由高蛋白、低脂肪、低糖分的食物构成。
午餐应该吃含有鸡肉或者鱼肉的沙拉。
尽量少吃糖分、盐分、精加工面粉含量过高的食品，少吃甜食；少喝碳酸饮料，少吃糖或者甜点。
在饮食方面，要像对待一个即将参加比赛的世界一流运动员一样对待自己。
因为，从某种意义上来说，工作之前的你就应该像运动员比赛之前一样处于最佳状态。
　　要想保持身体健康，人们公认的标准是每周锻炼200分钟，这相当于每天锻炼30分钟。
要实现这个目标，你可以每天上班之前或者下班之后步行30分钟，也可以在工作的间隙抽出一点儿时间来散步。
你也可以游泳、使用健身器械，或者做其他运动。
总而言之，要把运动当做一个商务约会，使之成为你日常生活的一部分。
　　只要饮食合理、营养均衡、定期锻炼，你就能更快、更好地完成自己的工作，业绩也会大大提高。
　　你开始工作的时候感觉越良好，你就越不会拖延时间，越渴望完成这项任务，从而着手进行其他工作。
要想业绩更突出、生活更幸福、各方面都更成功，都离不开旺盛的精力。
　　吃掉那只青蛙！
　　1.对自己的精力情况和健康状况做一个分析。
下定决心，今天就改善自己的健康状况，使自己精力更旺盛。
首先问自己下列问题：　　我应该在哪方面加强体育锻炼？
　　我应该减少哪方面的活动？
　　如果我想保持最佳状态，从今天开始应该做些什么？
　　什么事情影响我的健康，从此以后不应该再做？
　　2.选择一项能够立即改善自己健康状况和精力的活动，反复实践，使之成为自己的习惯。
然后再着手进行另外一项活动。
　　无论你对这些问题的答案是什么，今天就开始采取行动。

第一图书网, tushu007.com

<<吃掉那只青蛙>>

编辑推荐

博恩·崔西是最具代表性著作最新升级版，全球销售500000册，已被翻译成23种语言，全球最值得阅读的时间管理领域经典之一。

拒绝穷忙，把时间留给最重要的事。

博恩·崔西教会了我们如何去思考。

——比尔·盖茨　博恩·崔西的思想是如此深刻，值得所有年轻人在制订人生规划时参考。

——沃伦·巴菲特　从博恩·崔西的身上，我了解到什么叫追求卓越——他告诉我们如何去做一个有智慧、有灵魂、有方法的商业领域的领导者。

——迈克尔·戴尔　博恩·崔西是一位成功学大师，他的思想太值得认真学习了！

——陈安之　没有人能给出比博恩·崔西更完美、实用的建议。

——马歇尔·戈德史密斯　超级畅销书《魔鬼管理学》作者

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com