

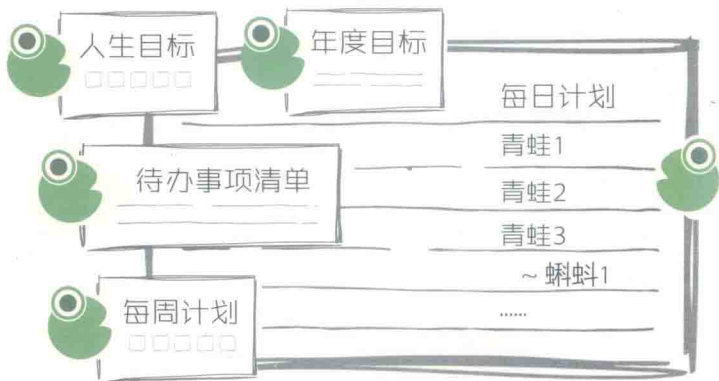
博恩·崔西职业巅峰系列

吃掉那只青蛙

博恩·崔西的高效时间管理法则

(原书第3版)

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著 王璐 译



EAT THAT FROG!

21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More
Done in Less Time, 3rd Edition



机械工业出版社
China Machine Press

博恩·崔西职业巅峰系列

吃掉那只青蛙

博恩·崔西的高效时间管理法则

(原书第3版)

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著 王璐 译



EAT THAT FROG!

21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More
Done in Less Time, 3rd Edition



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

吃掉那只青蛙: 博恩·崔西的高效时间管理法则 (原书第3版) / (美) 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著; 王璐译. —北京: 机械工业出版社, 2017.7 (2019.4 重印)
(博恩·崔西职业巅峰系列)

书名原文: Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time

ISBN 978-7-111-57387-6

I. 吃… II. ①博… ②王… III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 149481 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-4142

Brian Tracy. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition.

Copyright © 2017 by Brian Tracy.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Berrett-Koehler Publishers through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Berrett-Koehler Publishers 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

吃掉那只青蛙

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 宋学文

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

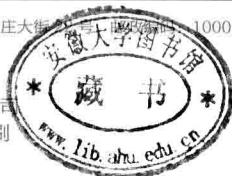
版次: 2019年4月第1版第11次印刷

开本: 130mm × 185mm 1/32

印张: 6.5

书号: ISBN 978-7-111-57387-6

定价: 35.00元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

献给我优秀的女儿凯瑟琳
你冰雪聪明、卓越非凡
未来的美好前程就在你的前方

赞 誉

管理的首要任务是管理好自己。管理好自己的关键是发现自己与众不同的、为他人创造价值的领域，然后，把尽可能多的时间投入进去。

——王欣，彼得·德鲁克管理学院院长

《吃掉那只青蛙》这本书，从我第一次阅读已经过去近 20 年了，每天早起吃青蛙已经成为我每天起床后的第一件事，10 多年来，还有很多幸福行动家人跟我一起加入了吃青蛙的行列。我见证着他们每天打卡，最终克服了拖延，实现了自己的目标。他们通过亲手改写自己的人生轨迹，变得自信满满。我为他们变得如此专注和成功感到开心。

——张永锡，幸福行动家发起人、时间管理实践者，
世界华人讲师联盟讲师、理事，我学网成长顾问

距离首次阅读这本书已经过了 10 多年时间，很高兴获知这本书会重新出版。书中的很多内容已经成为时间管理方面最基本的规则和建议的一部分，如果你对效率提升和时间管理有兴趣，建议将实践本书做为起点。

——战隼，时间管理及团队效率专家，
知名自媒体 (warfalcon) 创始人、100 天行动发起人

无论是职场人士还是企业经营者，每天都面临着如何提高工作效能、合理安排好时间的问题！同样的时间、同样的忙碌，因为时间管理方式的不同，所取得的成效千差万别，所造就的人生也就完全不同！想要成为高效的成功人士，本书给出的时间管理的理论、法则、方法简单实用、全面系统，如果能反复实践形成自己的习惯和规律，将能帮助到每个职场人实现更为精彩的人生！

——孙志勇，志邦厨柜董事长

作为一名时间管理领域的讲师，经常被问到有什么方法可以快速有效地改变自己的生活。这个世界不存在什么万能的特效药，但却有很多简单易行的方法，“吃掉那只青蛙”就是其中的一个。如果你每天都能先完成

最重要、最困难、最有创造性的事情，你的一天、一年、一生也会如此。这绝对是一个值得你花时间去培养并会让你受益一生的好习惯，也值得我们每个人反复实践。

——李参，职业培训师，专注于时间管理与个人知识管理，《印象笔记留给你的空间》作者

注意：本书将对你的工作实践和目标产生重大的影响，《吃掉那只青蛙》挑战你的工作方法，书中阐述了成功者需要具备的自律，它深刻挖掘了人们拖延的根源。书中提出的生产力快速提升法则对每个人都有效。

——《微观商业中心》(*Micro Business Hub*) 杂志

如果在你的生命里，拖延总是导致各种问题，那么《吃掉那只青蛙》将为你提供一系列有价值的战术，帮你克服拖延。每个人拖延的原因各异，所以崔西在书中给出了不同的方法，帮助人们战胜不同原因导致的拖延。

——The Simple Dollar 博客

《吃掉那只青蛙》是生产力方面我最喜欢的书，我一年又一年地，在每年的1月重读这本书，提醒自己在

这一年应该遵循哪些法则和方法。每次重读，我都会发现书中蕴含的宝藏。

——丽兹·古思特，《走向卓越》作者

每人都有一只青蛙，吃掉那只青蛙是你克服拖延最有效的方法。拖延是时间杀手，崔西为我们指明了一条道路，帮我们找到吃青蛙的乐趣。《吃掉那只青蛙》每一章都蕴含了一个新观点，帮你克服内在惰性，让你晚上在健身房锻炼，而不是下班后就只躺在沙发上。

——花生出版社

《吃掉那只青蛙》这本小书不厚，但内容丰富，为现代人的生活节奏太快指出了一条解决之道：治愈拖延。虽然书中开出的药方似乎让人很痛苦，但实则不然。我爱这本书。

我已经读过数不清的书了。大多数情况下我记不住曾经读过的内容。但这本书让我记忆深刻。我现在每天都在吃青蛙，感觉棒极了！这本书我要大力推荐给你！

——科琳娜·理查德，教练学院

《吃掉那只青蛙》切中了我的所有要害：组织待办事项清单、制订每日计划，使我变得更高效、更专注！

——贝丝·安妮·施瓦姆伯格，
《卓越的职场妈妈》作者

《吃掉那只青蛙》是个人效能和时间管理方面最易掌握的一本书。推荐你在学习任何其他的实践管理系统之前读一下。书中有几十条练习和技巧可以帮助你迅速提升效能。这是我本人最喜欢的书，没有之一！它提供了一系列可以马上实践的步骤！

——彭坦，Asian Efficiency 博主

《吃掉那只青蛙》是一本影响力深刻的读本。崔西在书中分享了 21 条改变游戏规则的方法。如果你有一双善于发现的眼睛，本书会帮助你实现自我提升并改变自己。我已经从本书获益良多，强烈推荐你马上买一本来读。

——克里斯·摩尔，Reflect on This 博主

在当今的超竞争时代，每个人都想提升自我价值、科学地管理自己的时间，我向每个人强烈推荐这本书。

——*Journal of Applied Christian Leadership* 期刊

我本以为“吃掉那只青蛙”就是一个无聊的新名词，对实际生活没有任何指导意义，因此一开始我对这本书并不抱期望。但事实证明我大错特错了！这本书最大的优点是它确实确实告诉你应该做什么。书中不是空谈梦想和愿望，而是给出了实际可行的建议，这些建议适合每个人——学生、职员、全职主妇、企业家……不论你是否意识到自己的时间管理问题，我都建议你读一下这本书。你一定能从这本书中学到有用的方法。

——菲比，Shocks and Shoes 博主

《吃掉那只青蛙》在同类书中绝对一枝独秀，书中列出了很多建立自律性的指南，帮助你有步骤地完成重要的任务。书中的每一章都提供了清晰的指导和实践练习，帮助你确定当前是否把时间运用到了最佳。你可以学习如何在思想和行动上对待手头的任务，书中还包括如何持续推进目标实现的任务分解和管理的战略战术。如果你迟迟无法展开工作、容易分心，你也能从书中找到解决之道。

——卡耐基图书馆商业图书管理员，《匹兹堡邮报》

(*Pittsburgh Post-Gazette*)

推荐序一 吃青蛙，过想要的生活

与《吃掉那只青蛙》，我们之间实在缘分不浅。

十几年前我刚接触到这本书的 21 条时间管理法则时，不是以书籍的形式，而是通过这门课程的录音带。那时我在传统行业做自己的企业，面对和现在很多人一样的挑战，家庭和事业不能很好地平衡和兼顾。

在积极寻找解决方案时，我遇到了《吃掉那只青蛙》，它的内容对我帮助非常大，它的 21 条法则让我如获至宝，那时我一边听学，一边记录重点，听完后立马把重要知识点做成 PPT，在供自己不断复盘学习的同时，也把它介绍给更多人。

5年前我从传统行业出来，开始专心专业地做时间管理的研究和实践教育，我创立了易效能®时间管理教育培训公司，经过在行业内不断地深耕与探索，通过易效能®时间管理线上课和线下课、音频录播和在线直播等多种方式和渠道，已直接服务全球超过百万华人，帮助他们过上了自己想要的生活。

我把《吃掉那只青蛙》中的21条时间管理法则经过自己的实践演化，分享给我的学员，我常常在课堂上给他们讲：

（1）人生一定要有梦想，因为它一定会实现。梦想再大也不嫌大，追梦的人再小也不嫌小，每年年初给自己做一个梦想板，把今年的梦想或目标可视化，激励自己每天向它靠近。

（2）人生不在于做多少事，而在于把重要的事做到极致。事情是永远做不完的，我们只能有选择地做最重要的事。每天挑出最重要的3件事优先完成，每天花80%的时间和精力吃掉3只青蛙，然后花20%的时间和精力处理杂事，这就是能让我们人生快速出成果的二八法则。

（3）没有愿景，一切都是空想；没有行动，一切都

是噩梦。行动力是我们获得成功的关键：烂开始、好开展、好结果。把一个巨大的目标分解成可以马上行动的一个个小步骤，一步一步地迈进，最终就能走到你想到达的地方。

（4）精力管理是时间管理的基础，身体健康才能保证做事高效，所以为了确保自己每天都有充足的精力应对挑战，我倡导大家一定要养成“3+1”的人生基础习惯：早睡早起、健康饮食、运动健身+正念·冥想。

.....

《吃掉那只青蛙》一共讲了21条时间管理法则，这本书把它做成了21个章节，并进行了详细的阐释，这21条的每一条都让我在亲身实践多年后获益颇丰，所以直到今日，我还在自己的课堂上把它们教给我的学员，从而让更多的人实现了自己高效工作、幸福生活的理想。

可以说，是《吃掉那只青蛙》开启了我探索时间管理的大门，在它之后我又研究了彼得·德鲁克的管理理论、戴维·艾伦的GTD理论、弗朗西斯科·西里洛的《番茄工作法》、史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》等，在大师们的肩膀上，基于古老的东方智慧创

立出的易效能[®]时间管理培训课程如今能受到大家的认可，我为这个美好的开始由衷地感到幸运。

如果你现在还生活在每天忙碌地工作、盲目地生活，并且对未来感到十分茫然的情况中，那么我强烈推荐你阅读这本书，它里面介绍的 21 条时间管理法则，只要你能坚持践行就一定能收获新生。

叶武滨

易效能[®]时间管理教育机构创始人

喜马拉雅平台知名主播

畅销书《善用时间》作者

真爱基金“梦想中心”公益捐建者

2017 年 5 月

推荐序二

吃青蛙，是一种什么样的体验

2009年，我大学毕业步入职场。但接下来的两年，初入职场的兴奋感、成就感就随着单调的生活而消失殆尽。记得那时，周一到周五总是忙碌到晚上10点多才下班，而周六日经常熬夜玩游戏、看电影，然后睡到中午十一二点钟自然醒。周末去干什么，也没什么规划，往往只是打电话叫个外卖，然后一边吃饭，一边看网络新闻、视频。曾经有一个周日，我因为无聊，漫无目的地竟然一口气看完了4部电影，而一想到明天上班后还有那么多棘手的工作等待处理，真是无比沮丧！

我想每一天都过得充实有意义，我想在北京成就一番事业，在这个城市立足，而不是这

样得过且过地混日子！

痛定思痛后，我开始在网上搜索这个问题：“人，如何才能生活得幸福？”结果发现很多人都和我有同样的困惑，只是大家并没有讲出来而已。很多前辈，经过自己的探索实践，得出的答案是：人，要想生活得幸福，就一定要学会时间管理！而说到时间管理，就一定要读时间管理大师——博恩·崔西老师的经典之作《吃掉那只青蛙》。让人为难的是，当时市场上这本书已经绝版，没办法买到正版的书籍，自己也是从网上找的电子书阅读学习。好在今天，由王璐老师翻译的《吃掉那只青蛙》即将再版，这将是很多追求效能管理、时间管理的职场人的福音。

青蛙，代表的是那些极具挑战性，做了就能带来很大价值的事情。但进入互联网时代，时间和信息的碎片化已经是不可逆转的趋势，而大部分人也在不知不觉中开始喜欢做那些琐碎的价值不大的事情，比如不自觉地打开微信刷朋友圈，陷入无穷无尽的QQ、微信的碎片化交流，或者流连于今日头条的吸睛新闻数十分钟，却想不起来到底看了什么。你如果认真地统计一下自己的时间消费记录，一定会震惊于自己竟然花费如此多的时

间在那些无意义的琐事上。我从 2011 年起，开始践行每天吃青蛙的习惯，坚持到今天，这个习惯已经给我的工作、生活带来了巨大的改变。吃青蛙，到底是一种什么样的体验？回顾 3 只自己吃过的最难忘的青蛙，分享如下。

我吃过的第 1 只最难忘的青蛙，当属名叫“101 个梦想清单”的青蛙。读了很多时间管理的书，所有的理论都告诉我们：要想做好时间管理，一定要先给自己树立目标！最好把自己一生的梦想清单写出来！可当你真正下笔时，才发现自己的梦想是什么，根本写不出来！把自己逼急了，也无非是“钱多活少离家近”或者“当上 CEO，迎娶白富美，走上人生巅峰”这类空洞的想法。从小到大的教育，似乎并没有太多鼓励我们去追求自己梦想的训练，导致长大成人后，自己到底想活成什么样子，自己的人生到底有什么可能，一无所知。庆幸的是，对这只名叫“101 个梦想清单”的青蛙，忍着它巨大的脾气和恶心，我还是啃下来了！虽然过程并不是很光彩：想不出来自己的梦想清单，难道还不会抄么？先抄别人的梦想清单，然后每年自己再逐步升级！所以，别人朋友圈晒了去西藏，我也把到西藏旅游添加到