

# 2023年被吃了的鱼的 吃掉那只青蛙读书 笔记(通用11篇)

条据书信要求准确、清晰地陈述事实，避免主观评价和夸大其词。写一封条据书信之前，可以先预先思考对方可能的回应或问题，并在信件中尽量进行解答和说明。以下是小编为大家收集的条据书信范文，供大家参考。

## 被吃了的鱼的篇一

我一直想克服自己的“拖延症”，但是始终没有找到好的方法，上个星期无意中从网上看到《吃掉那只青蛙》这本书，感觉受益匪浅，我想把我读这本书的收获和大家分享一下。

这本书的核心内容可以概括为：就是集中精力去处理那些最重要的事情，并把它彻底做好，只有这样坚持做下去，我们才有可能赢得他人的尊重、取得不错的成就，拥有幸福的生活。那么怎样在竞争激烈的环境中，通过有效的工作方法，合理安排自己的时间，使自己在有限的时间内产生最高的效率，从而充分发挥自身的价值呢？这本书分析的特别好。

### 一、明确目标。

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。越清楚自己想要什么，就越容易克服拖沓、吃掉“青蛙”，越容易完成我们的工作。明确目标可以按七个步骤来做：

- 1、确定自己究竟想要什么；

- 2、把目标写下来；

- 3、为目标设定最后完成期限；
- 4、把自己能想到的、实现目标所需要做的事情列出来；
- 5、对自己的清单进行整理使之成为一份计划；
- 6、立即根据自己制定的计划采取行动；
- 7、下定决心，每天坚持做接近目标的事情。

## 二、精心计划。

实验证明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，我们会对自己充满信心，变得更有力量。

三、运用80/20法则。80/20法则就是用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。

## 四、着眼未来。

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。

## 五、学会说“不”。

我们的时间和精力都是有限的，必须将其用在最重要的事情上。然而，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”！

## 六、使用abcde 法。

面对纷繁复杂的事情，我们最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。

## 七、抓住关键。

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。

## 八、抓大放小。

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。

## 九、精心准备。

在开始做事之前，要做好一切准备工作，之后只需要一点点动力，自己就能发动起来，着手处理最重要的工作。

## 十、循序渐进。

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。

## 十一、精益求精。

社会从不会停下它的脚步。要想不被其抛弃，自己就要不断学习，提高在自己领域内的技能，精益求精。

## 十二、施展才华。

我们每个人都拥有与人不同的特殊天赋或才能，使我们与他人区别开来。我们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优秀的人。

### 十三、突破瓶颈。

在现实与自己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。

### 十四、自我施压。

不要期待他人推着自己前进，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。

### 十五、挖掘潜能。

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。

### 十六、积极行动起来。

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解决之道，始终保持乐观向上的人生态度。

### 十七、创造性拖延。

既然无法完成所有的工作，自己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。

### 十八、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重大影响，下定决心，坚持不懈，直至全部完成。

## 十九、分步骤完成工作。

重大而艰巨的任务像一个庞然大物，令人望而生畏，那么将大而复杂的任务切分成小部分，然后从核心开始逐一处理。

## 二十、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。

## 二十一、全力以赴。

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，所以自己一旦开始做一件事情，就要全身心地投入进去，不要受外界干扰，直到工作百分之百地完成。

以上这21条就是博恩·崔西教给我们提高效率最有效的方法，无论我们掌握哪一条，对于我们来说都是一种进步，如果全都能掌握，当然是最好的，如果不能全都掌握，只是觉得其中的某一条对我们有帮助，那也是一种收获。

## 被吃了的鱼的篇二

脑筋急转弯最早起源于古代印度。就是指当思维遇到特殊的阻碍时，要很快的离开习惯的思路，从别的方面来思考问题。现在泛指一些不能用通常的思路来回答的智力问答题。脑筋急转弯分类比较广泛：有益智类，搞笑类，数学类，成人类等。脑筋急转弯是种娱乐方式，同时也是一种大众化的文字游戏。

1. 3个苹果吃掉一个，为什么还是剩下3个？

2. 一场大雨突然来临，农村里忙着耕种的农民纷纷躲避，却仍有一人不走，为什么？

答案：

1. 2个在肚子外面，1个在肚子里面。

2. 稻草人

### 被吃了的鱼的篇三

1、了解动植物之间的依存关系，懂得破坏生态平衡的危险。

2、发展动手观察力、操作能力，掌握简单的实验记录方法。

3、培养幼儿对科学现象进行探索的兴趣。

4、培养探索自然的兴趣。

1、重点：了解动植物之间的依存关系。

2、活动难点：理解自然界少了一种动植物会发生什么事。

教学挂图《谁吃掉谁》、各种动物小图片。

1、看图连线：

(2) 将九张图排成三队，用箭头表示谁吃掉谁：

猫头鹰——田鼠——粮食

啄木鸟——虫——大树

老虎——羚羊——草

(3) 遮挡某张图片，表示没有这种动物或植物，讨论会发生什么事：（如没有猫头鹰田鼠会成灾，吃掉大量粮草，羚羊都会饿死，老虎也没有食物。）

2、分组玩各种动植物图片：

(1) 排一排，谁吃掉谁。

(2) 拿掉其中一张图，想想会发生什么事。

(3) 交流各组的发现。

3、总结：

大自然是很有趣的，动植物生活在一起，谁也离不开谁。所以要保护树木花草和动物。

被吃了的鱼的篇四

了解动植物之间的依存关系，懂得破坏生态平衡的危险。

了解动植物之间的依存关系。

理解自然界少了一种动植物会发生什么事。

教学挂图《谁吃掉谁》、各种动物小图片。

1、看图连线：

(2) 将九张图排成三队，用箭头表示谁吃掉谁：

猫头鹰——田鼠——粮食

啄木鸟——虫——大树

老虎——羚羊——草

(3) 遮挡某张图片，表示没有这种动物或植物，讨论会发生什么事：（如没有猫头鹰田鼠会成灾，吃掉大量粮草，羚羊都会饿死，老虎也没有食物。）

2、分组玩各种动植物图片：

(1) 排一排，谁吃掉谁。

(2) 拿掉其中一张图，想想会发生什么事。

(3) 交流各组的发现。

3、总结：

大自然是很有趣的，动植物生活在一起，谁也离不开谁。所以要保护树木花草和动物。

## 被吃了的鱼的篇五

《吃掉那只青蛙》是践行易效能的必读书目之一。青蛙，代表的是极具挑战性，做了就能带来很大价值的事情。序言中两位实践者，第一位叶武滨老师通过吃青蛙，过上了想要的生活。另一位，日事清创始人刘磊，通过吃三只最难忘的青蛙，“101个梦想清单”“每周回顾”和“我要创业”，实现了人生目标，得到自己想要的结果。

作者博恩崔西先生也在前言中分享自己亲身经历的成长故事后，提到人人都可以向他一样，通过学习自我提升和时间的过程，改变人生，这种方法其实非常简单，只要学习并运用和成功人士一样的方法去做事，就一定会得到同样的结果。



只要向专家学习，不断实践。

全书读完之后，我个人最大的三点收获是：

一、全书阐述了一个最重要的理念：如果一起床就能够完成那件最重要最困难的事情，那么一天就没有什么事情可以难倒你了。养成吃青蛙的习惯，每天都会有成果。

要做到先吃掉那只青蛙，需要完成以下几个步骤：

1、列出今天所有要做的事情

2、找出这些事情中最重要2—3件事，按abcde分类，选择先做a类事件。

3、先完成这2—3件事，然后再完成剩余的

二、找到人生青蛙和年度青蛙

无论制定目标还是计划，或是完成最能实现自己价值的工作，永远不要忘记，你的最终目标是生活幸福、健康长寿！找到最重要的那只人生青蛙或年度，就可以分解到每一天的生活工作中。

人生青蛙和年度青蛙一般会有2—3个，在2—3个青蛙中再问自己一个问题，如果其他事情都可以放弃，哪一个，只是这一个目标是必须实现的，那这个目标就是最大的青蛙。

作者给了一个快速列出清单的练习：

1、此刻，在事业方面你最重要的3个目标是什么？

2、此刻，在家庭或人际关系方面你最重要的3个目标是什么？

- 3、此刻，在经济方面你最重要的3个目标是什么？
- 4、此刻，在健康方面你最重要的3个目标是什么？
- 5、此刻，在个人或职业发展方面你最重要的3个目标是什么？
- 6、此刻，在社交方面你最重要的3个目标是什么？
- 7、此刻，你面临的3个最重要的问题是什么？

这些问题的答案会让你知道生活中什么对你最重要。

### 三、下一步行动

将模糊的目标转化成可执行的任务/行动清单，并固化自己的好习惯，不断重复优化，不断积累，直到达成想要的结果。

只有将青蛙变成一步一步行动，才可能被执行，所以不妨看看自己的年度目标中，有哪些还没有找到下一步行动。

每天进步多一点，在固定的时间做固定的事情，每天清晨背30个单词，睡前阅读15分钟.....日积月累，这样的行动小细节，最终会成就一个全新的我们。

### 被吃了的鱼的篇六

当一头经过基因改造、既能讲话又希望自己被吃掉的猪站在素食主义者马克斯面前时，他不再能肯定是不是应该吃了它。

《一头想要被吃掉的猪》里还有99个诸如此类的“思想实验”：从动物尊严到个人意识，从政治的目标到道德选择，不一而足。朱利安·巴吉尼总是先安排了一段情境——这情境有时来自哲学、文学或电影作品，有时则是经典哲学论题的现代版，但无一例外的，它们总是复杂问题排除了可变、特殊因素后的某个侧面——随后是几百来字的分析讨论，作

者并不提供“标准答案”，而是指出一种方法，一个看问题的角度，从而引发读者的进一步思考。

书中，英国哲学普及作家巴吉尼精心设计了100种思想实验场景，引导出100个哲学问题。与其说这些问题是逻辑难题，不如说是邀请书，邀请读者认真思考具有挑战性的100个问题。相应地，巴吉尼并不向读者提供或对或错的答案，而是探索某些方式，来梳理它们提出的实际议题。

这不是一本以通俗事例介绍哲学的书，其目的是要以哲学的思考方法挑战人们习以为常或司空见惯的东西，以证明那些人们视为理所当然的东西可能根本经不起推敲；或者将问题的核心从复杂的现实情境中剥离，以便思考那些暂时而言还不实际、不可能的事。作者在前言中分析道：“任何一个思想实验的目的都是相同的：将我们的注意力集中在一个核心概念或问题。如果一个不可能发生的情景帮助我们做到了这一点，那么它的不可能性我们就无须介意了。”

作者朱利安·巴吉尼(julianbaggini)英国哲学家和作家，是英国《哲学家杂志》的共同创办者和主编，是《卫报》、《独立报》和bbc撰稿人，也是bbc第4电台《在我们的时代》栏目的定期嘉宾。他的主要作品还包括出版的《哲学家在想什么》(中译本已于由上海三联出版)和今年最新出版的《一只赢了彩票的鸭子——和其它99个糟糕的论点》。

一个凡事依从理性的人，吃光了家中所有的食物。他的家住在离两家相同超市同样近的地方。该选择去哪一家才算符合理性呢？婚姻中的两个人都偷偷地保护好自己的财产，没有人因交出信任而受到欺骗，理性抉择保护了他们免于婚姻的最差结果，然而最美满的婚姻是否也因此失之交臂呢？你是一个以“不浪费，不欠缺”为人生信条的人。当你的猫不幸被车撞死了，但它还是一块完整的肉，该不该煮来吃。

科学是客观的、经验性的和定量的；而感觉经验，事实上所有

的心理体验，都是主观的、实验性的和定性的。这个例子看来想要说的是，不管我们对这个世界的物理描述多么完备，它都不能捕捉我们心里所想的，就像哲学家们所说的，心理的不能划归为物理的。无论如何，认为理性的总是好的，是过于乐观了。据说，精神病患者的问题不在于他们缺乏理性，而在于他们缺乏感情。

18世纪的苏格兰哲学家大卫·休谟就持这种观点。他写道：“理性是且应该是激情的奴隶”。如果理性可以和感情隔绝，我们就不应当认为理性总会将我们引向善。不管我们拥有多少生命，它看起来总是不够。但我们不用那么贪婪，我们可以完全利用我们已有的时间。如果有无限多的时间，那“最大限度地利用”这个概念就变得无意义了。随着时间的流逝，就没有这样的东西可言了(最大限度地利用)，因为时间是无限涌出的。而失去了充分利用我们生活的理由，存在不就变成了一种沉闷的、无意义的负担了吗？可能当我们说生命的短暂是个问题的时候，我们不过是在骗自己，既然我们不能改变生命的期限，任何源于其短暂的悲剧都不是我们的过错。更难承认的是我们应该对如何利用分配给我们的时间负责。(林逸群)

## 被吃了的鱼的篇七

我属龙，我真想变成传说中的龙王，那样就能呼风唤雨，解决地球上的干旱。

我腾云驾雾，在天空中自由自在地飞翔，越过地球的每一个角落，巡查天下民情。我先飞到中国的四川，往下看，看见人们排着一条长长的队，有好几公里长，我上前问一位排队的老大爷：“老大爷，你们在排队干什么？”老大爷斜着眼睛有气无力的对我说：“你是外地来的吧？不知道我们这里干旱了好久，小河、小溪断流，庄稼颗粒无收，坝塘干涸，没有水喝，家禽和牲畜都因缺水而死亡。家里老老少少都出来找水，我家离这里有几十公里，排队都等了几天几夜了，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/638013124053007001>