

# 2023年小学吃掉那只青蛙读书心得(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 小学吃掉那只青蛙读书心得篇一

你是否觉得永远没有足够的时间做完该做完的事？这是每个人的困惑的问题。而《吃掉那只青蛙》一书，却让我们对这个问题豁然开朗了。生活中的我们都会被生活中的各种琐事给缠绕着。我们也总会听到一个声音“我很忙，没时间。”“唉，最近很多事，忙。”“忙”这一字早已成为我们生活中的一种“时髦”了，或许是出于习惯，也或许是因为真忙？但是真正有几个人能知道自己忙到最后有多少成果呢？博恩·崔西的这篇《吃掉那只青蛙》却教会了我们如果能正确的把握时间，如何充分利用时间。

常常会有些人会说，计划永远赶不上变化来的快，有时候确实是这样。但是这也是一些懒惰的人给自己找的各种理由罢了。如果没有计划，那就更别说什么变化了。如果你都能计划好了，那再大的变化也只是在计划之中的。每一天，每一个月，每一年，我们的生活就是一天又一天慢慢积累起来的。一天24小时，一月30天，一年365天。人生也就是由这些阿拉伯数字组合而成的。所以对于我们来说，做好计划是相当有必要的。因为你只要计划好每个时间段做些什么事情，你就不会浪费太多的时间。假使你用了大多数的时间在思考你应该做什么，那么时间就在你的思索中流逝了。每天1小时一个月就30小时，一年就是365小时，而如果按是一个人活七十年算下来，人的一生也要浪费掉25550个小时。现实生活中的我们却并不至浪费掉这么一点点时间。算起来人生真是经不起

计算了。

## 小学吃掉那只青蛙读书心得篇二

三分钟热度，果然是自己的弱项啊。经常想到一出是一出。一开始下的决心是先看完《坚持，一种可以养成的习惯》然后是《每天最重要的三件事》接着是《思维力高效的系统思维》，今天轮到《吃掉那只青蛙》啦。好在，不管书怎么换，每天读书乐乎，必须坚持不动。

书呢，其实每本都看完了，感觉脑子里塞了好多东西，可是对生活的改变是那么少那么少，对人生的疑惑，不少反多。想做的事情好多，做不成的事情好多。不管如何，刚起步的时候，期望不要太大，努力不要嫌少，每天写一点，想一点，做一点，先慢慢寻找自己的方向吧。

《吃掉那只青蛙》第二遍看了。第一次看的时候，很快就看完了，薄薄的一本，全书完全符合我梦想中的期望状态，可是看的时候热血澎湃，看完了怅然若失，再过一段时间，就只剩下青蛙这个关键词了，今天回炉，精读一下，算是先好好给自己磨个刀吧。

今天书摘的是序、前言、引言部分。其实就这小小的几页，把几个核心的思想都已经展现，后续的书，都是讲怎么实现这些操作了。那么，究竟包含哪些呢：

- (1) 人生一定要梦想，因为它一定要实现。
- (2) 人生不在于做多少事，而在于把重要的事都做到极致。
- (3) 没有愿景，一切都是空想；没有行动，一切都是噩梦。
- (4) 精力管理是时间管理的基础，“3+1”人生基础习惯：早睡早起、健康饮食、运动健身+正念。冥想。

你永远不可能完成所有的事情，也永远无法完成你要做的所有任务。在自己不知道怎么办的时候，就向你所知道的成功人士学习，让成功可预测。找出某个领域里的成功人士是怎么做的，然后效仿他们的做法，直到我们自己也取得和他们一样的成就。在大脑中勾想自己成功后的蓝图，这会对自己的行为产生至关重要的作用，因此，一定要把自己想像成为你理想中的人。

那么，这一切要通过什么来实现呢？养成“3d”好习惯，决定、自律、决心；下定决心养成做事情有始有终的好习惯；约束自己反复练习那些想要学习的原则，直至完全掌握；无论做什么事情，都要坚定不移，直至养成这种习惯。

加油吧，孤独的男人！

## 小学吃掉那只青蛙读书心得篇三

“如果你每天早晨第一件事就是吃掉一只青蛙，那么你会欣喜地发现，今天没什么比这更糟糕的事情了”；难道真的是最糟糕的事情吗？我们也许会选择青蛙以外的美食，但是吃完之后你会发现那只青蛙还是一动不动的呆在你面前，怎么办？选择放弃吗？不可能，必须要过这一关，朋友，勇敢的张开你的嘴巴，行动吧！当你把青蛙吃掉后，你会发现一切事情都不难办了，很多问题都会迎刃而解。这个问题就是告诉我们，无论做什么事情都要勇敢的先去解决掉最具有挑战性的任务。想到自己在拜访客户的工作中也是同样的道理，不要害怕拜访大单位，害怕见客户的领导；当你见到省直的领导之后，你会自然的发现市直的领导就会很好的对付，把最具有挑战性的事情做好，那怕仅仅是去尝试，我们就会从中得到很多的知识和经验，那么以后的工作就会更容易、更出色的完成。

“如果你要吃掉两只青蛙，那么你一定要吃那只长的最丑的。

”这是为什么呢？大家都认为长的丑的那只青蛙一定最难吃，很多人都会接受不了。我们都被事物的表象所迷惑了，东西难看不一定难吃，事情看着困难不一定就难办；这个故事告诉我们处理工作一定要先处理更重要、更困难的事情。一天的工作开始了，我们是不是会静下心来先想一想，哪一件事情是我昨天没有完成的，能不能先把它做完；哪一件事情是我今天最重要的，要先努力的开始，不要把宝贵的时间浪费在无谓的事情上，这样我们会发现每天的工作就会很轻松的完成。

“如果你必须吃掉一只活青蛙，就算你一直坐在那里盯着它是无济于事的。”

是啊，等待是没有用的，青蛙是不会自动跳进你的嘴里的。不管我们采用什么办法去吃，关键的一点就是：动手去做。就像我们在平时的工作中一样，我们从不同的渠道中得到了大量的客户信息，而我们不能简单的把信息放在手机里、记在本子上、输入电脑里就完事了，这都是起不到任何作用的，客户不会自己跑来找我们的。我们该怎么做呢？需要我们动起来了，打电话、发短信、登门拜访，通过不同的方式，让我们的产品信息传达到客户那里，直到跟踪到车辆成交，这就是我们成功的把青蛙吃到了嘴里。

通过对《吃掉那只青蛙》这本书的学习，我总结出了一点工作心得：

先做挑战性的工作；

先做更重要、更困难的事情；

动起来，做永远比说强！

## 小学吃掉那只青蛙读书心得篇四

《吃掉那只青蛙》一文告诉我们很多道理，也是很值得我们学习的真理。它告诉我们，每一天上班的第一时间是用来处理一天当中最重要的事的，如何来区分什么是重要的什么是次要的是要靠个人的判断力的。处理每件事都要有能分清轻重缓急的能力，不要浪费过多的时间在无关重要的事情上。不仅如此，作者还给我们分析了一个人要想成功，养成良好的习惯是非常必要的。有句话说，性格决定命运，而一个人的性格正是由个人的习惯养成的。所以说好的习惯才能是成功的先决条件。

说了这么久好像都没有说到我要说的重点，言归正传了。我只是想通过《吃掉那只青蛙》中第17章中说到的找回属于自己的时间来说说我的一些看法。

自从有了网络，有的手机，我的生活一大部分是被这些东西占距着。就像作者说到的，人一起床就是去看自己的手机是否有人未接来电，是否有短信没有看，是否会有没有看的留言……每个人的一天浪费在这些时间上的就不少于一个小时了。真正能不去关注这些的应该说很少很少，但是真理却往往就撑握在这一部分人手里。所以看完此书后，我就反思是否浪费在这些琐事上的时间太多太多了。不仅如此还有很多事情，在处理的过程中总会觉得是外在因素太多，总会找出各种理由来推卸或是拖延时间，但是大多数时候自己的内在因素是占主要的。如果我能有计划，能坚持做好计划并一步步地去履行，一定可以把工作做的更完美，生活质量也可以更高。这样下来的话，也可以节省更多的时间来陪伴我的家人和朋友，让我的生活有更多的快乐了。电脑、手机、“黑莓”等这一代科技产品给又我们带来了多少快乐呢？只是让我失去了更多能和别人沟通的时间而已，所以在今后的生活中，我努力的让它们不成为我的主人，要让自己真正主宰它们。这也是需要好好计划一下未来的人生的。

前些时候无意间逛论坛看到了一篇文章是hp大中华区总裁孙振耀的退休感言。给我们这一代人很多真诚的忠告，它说到工作、说到生活、说到快乐……试想，人生在世不外乎这两件事，除了工作就是生活，而今工作也早已是生活中的一部分了。尤其对于我们八〇后这一代人来说。工作之内是工作，工作之外还是工作。因为工作的原因，工作之外的生活圈子也全成了工作之内的朋友了。所以说快不快乐，好像也不取决于工作，而取决于心态吧。看后让我反思很久，思考的是我到底想要什么？最后的结论是我们都只是普通人而已。我们要的也只是普通的生活，简单的快乐而已。

比尔·盖茨说博恩·崔西教会了我们如何去思考。不正是如此吗？它教导我们要不断的思考下去，直到人生的终点站。每一分，每一秒我们都应该好好抓住，让我们的金字塔一块块的垒起来。也只有这样，我们的生活才能得到更多的回报。

## 小学吃掉那只青蛙读书心得篇五

《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。