

<<你的水桶有多满>>

图书基本信息

## <<你的水桶有多满>>

### 内容概要

每个人都有一只看不见的水桶和一把看不见的勺子，水桶满溢使人乐观积极；水桶见底令人意志空虚。

- 赞赏、肯定及积极心态，增添积极情感，让彼此的水桶满溢。  
生命中的每一刻，都请为你我加水！  
你与一个人交往之后感觉如何？  
那人——你的配偶、最要好的朋友、同事，甚至一个陌生人——“给你的水桶加水”，使你意气发，还是“从你的水桶舀水”，使你垂头丧气？  
《你的水桶有多满？》  
》表明，即使最短暂的人际交往也会影响你的人际关系、工作效率、健康和寿命。  
本书的核心是一个勺子和水桶的简单比喻，以及长达50年的研究。  
它将帮助你在工作和生活中大大增加积极情感，同时减少消极情感。  
《你的水桶有多满？》  
》以独到的发现、高效的策略和引人入胜的故事来激发持续的变革，堪称经典。

## <<你的水桶有多满>>

### 作者简介

汤姆·拉思是盖洛普公司的全球咨询业务负责人。

他领导了一系列的研发项目，包括评估工具、专著和其他专业研究，特别是畅销书《现在，发现你的优势》所使用的理论、技术和语言体系。

汤姆毕业于美国密执根大学，获学士学位，目前正在约翰霍布金斯大学读研究生。

他住在华盛顿。

## <<你的水桶有多满>>

### 书籍目录

译者序前言勺子和水桶的理论第一章 消极心态是杀手 “终极武器” 研究积极心态第二章 积极心态、消极心态和工作效率 组织中的加水 瓦解效率 一路下滑 吓跑客户 认可的缺陷第三章 分分秒秒都重要 我们的消极文化 他们错过了 成功心理学的诞生 每天的数千个瞬间 神奇的比例 延年益寿 生理和心理健康效能第四章 汤姆的故事：一只加满的水桶 一个生日礼物 搜寻才干的蛛丝马迹 一个安全而温暖的家庭 应对一次严峻的挑战 充沛的积极情感 我们都需要满满的水桶第五章 因人而异 大煞风景 量身定做的方法 个性化、个性化、个性化第六章 增进积极情感的五个策略 策略一 防止从别人的水桶舀水 策略二 夸赞优点 策略三 交最好的朋友 策略四 给一个惊喜 策略五 颠倒“金科玉律” 后记

## <<你的水桶有多满>>

### 章节摘录

第一章 消极心态是杀手 我们动笔写这本书的时候，我向外祖父问的第一个问题是：“你当时为什么开始研究人的优点呢？”

唐毫不犹豫地回答，是他读到的一个案例改变了他的专业和人生焦点。

这是一个充满了悲哀的案例：20世纪50年代初，后来成为美国陆军首席心理军医的威廉·E·迈尔（William E. Mayer）少校研究了曾被某国战俘营囚禁的1000名美军战俘，了解到一场有史以来最极端和变态的心理战对其对象的摧毁性打击。

以常规衡量，美军战俘被关押的地方不算特别残酷或出格。

战俘们有吃，有喝，有住。

他们也没有受到当时流行的酷刑折磨，例如在十指钉竹签。

事实上，他们所受的待遇比有史以来各场大规模战争中的战俘都优越。

既然如此，这些战俘营中为什么有这么多的美军士兵死亡？尽管四周并没有铁丝网，也没有布满荷枪实弹的岗哨，却没有一个士兵企图逃跑。

不仅如此，这些战俘经常相互告发和出卖，有时甚至与敌方看守成为好友。

后来，战俘营的幸存者被移交至日本的一个红十字会机构，终于有机会向家人报平安，可是大部分人连电话都懒得打。

回国后，这些士兵相互断绝来往，更无友情可谈。

据迈尔的描述，每个人在精神上都被关进了“没有钢筋和水泥的单身牢房”。

迈尔在战俘营发现了一种新病——极度绝望症。

不少士兵会神志恍惚地走进自己的草棚，绝望地环顾四周，完全丧失求生的欲望。

他会独自躲进一个角落，头上蒙一块棉毯，一声不吭地坐在地上。

两天后，他就死去。

## <<你的水桶有多满>>

### 媒体关注与评论

书评“表扬给我们带来自信，鼓励增加我们的自尊，快乐让我们永远保持年青。

《你的水桶有多满》让我们亲身体验在人的短暂的生命中，正面激励是我们成败，幸福，永保热情的决定要素”——北京大学国际MBA美方院长、福坦莫商学院副院长、管理学教授杨壮“这本薄薄的小册子给了我们无穷的真知灼见和精神激励。

你若想充分改进你的职业生活并加强你的人际关系，就应读这本书。

”——迪帕克·肖普拉(畅销书《成功的七个精神法则》和《欲望的自发满足》作者)“‘成功心理学之爷’唐·克利夫顿和他的外孙汤姆·拉思用闪光的智慧，指导我们寻找工作中的成就和生活意义。

”——马丁·E.P.塞里格曼博士(美国心理学会前会长,畅销书《真实的幸福》和《学会乐观》作者)“好啊！

这本小册子真是宝贝，充满了智慧、启示和实际的忠告，而且植根于严谨的研究。

读了此书，你将用全新的眼光看待你的生活、工作和世界。

”——马丁·沃尔什，人力资源管理协会(SHRM)基金执行主任“汤姆·拉思和唐·克利夫顿一语中的。

他们的积极策略威力无比。

”——迈克尔·W·莫里森博士，丰田大学校长“高屋建瓴，引人入胜，简明易读。

本书的主题动人而充满灵性，凝聚了几十年的研究成果。

”——李·E.威廉姆斯教育学博士，全美非州裔女子领导学院执行主任“我非常喜欢并热情推荐此书。

我为我热爱和关心的人买了好多本。

”——保罗·海厄姆，沃尔玛百货公司前营销总监

## <<你的水桶有多满>>

### 编辑推荐

《你的水桶有多满:工作与生活的积极策略》的核心是一个勺子和水桶的简单比喻，以及长达50年的研究。

它将帮助你在工作和生活中大大增加积极情感，同时减少消极情感。

《你的水桶有多满:工作与生活的积极策略》以独到的发现、高效的策略和引人入胜的故事来激发持续的变革，堪称经典。

<<你的水桶有多满>>

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>