

<<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，水桶见底令人丧气消极；我们每时每刻都面临一个选择：可以为各自水桶加水，也可以从各自水桶舀水，但这个至关重要的选择却深刻影响着我们的人际关系、工作效率、健康和幸福。

积极情绪不仅仅象征一个人的心理健康，更可真正提高一个人的韧性。它的影响是长期的，而不只是表现在当下愉快的时刻。它不是可有可无的奢侈品，而是发挥最大潜能的必要条件。

《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阐述了工作和生活中的积极策略，是一本风靡国内外的经典管理类畅销书。

本书将帮助你运用积极心理学，在你的工作和生活中大大增加积极情感，同时减少消极情感。本书简单而强大的积极策略将有利于你塑造独一无二的自己并打造所向披靡的团队。

<<你的水桶有多满? >>

作者简介

# <<你的水桶有多满？>>

## 书籍目录

周年版前言

前言

译者序

勺子和水桶的理论

第一章 消极心态是杀手

第二章 积极心态、消极心态和工作效率

第三章 分分秒秒都重要

第四章 汤姆的故事：一只加满的水桶

第五章 认可和表扬要因人而异

第六章 增进积极情感的五个策略

后记

在团队和组织中应用《你的水桶有多满》的指南

<<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>