

# 你的桶子有多满



[你的桶子有多满\\_下载链接1](#)

著者:汤姆.雷斯等

出版者:商智文化

出版时间:20050110

装帧:

isbn:9789867969903

榮登美國《紐約時報》（New York Times）暢銷書榜第一名

榮登《商業週刊》（Business Week）暢銷書榜第一名

每個人都有一個無形的水桶和杓子，

水桶滿溢使人樂觀積極；水桶見底令人意志空虛。

讚賞、肯定及正向思考，增添正面情緒，讓彼此的水桶滿溢。

生命中的每一刻，都在幫你我加水！購買本書可免費試用蓋洛普「能力發現剖析測驗」，加贈「你的桶子有多滿？」正向思考測驗！

1950年代早期，萊斯的外祖父唐諾．克里夫頓在內布拉斯加大學教授心理學時注意一個現象，為什麼心理學領域討論與關注的焦點都是，「人到底是哪兒不對？要是能開始研究人哪裡對了，是不是更重要」？於是，他和同事花了50年的時間，針對積極的態度

進行數百萬次的訪談。研究初期，他發現，個人生命會因與人際互動而不同，不論是和朋友長時間的交談，或是在餐廳點餐瞬間，都能造成不同結果。人與人之間互動，其結果不是正面，就是負面，少有所謂的中間地帶。無論互動結果如何，因互動所累積的能量都足以深深影響個人生命。

1990年代，正向心理學崛起，這也正是唐諾一直專心探討的領域。直到2002年，唐諾的研究才被美國心理學協會肯定，推崇唐諾是正向心理學始祖及天賦心理學之父。此時，唐諾也被診斷罹患癌症，受惠於唐諾早期研究「人哪裡對了」的好友、同事，期望藉由這項理論嘉惠更多的人。這項研究是運用「杓與桶」的譬喻，幫助大家了解這項意義深遠的理論。2003年，唐諾的癌細胞已擴散全身，在這段時間，他發現「杓與桶」理論不僅幫助自己度過自16歲起發現的「視網膜小腦及脊髓血管瘤症」，也激起唐諾與癌症搏鬥的意志。2003年9月，當本書初稿完成數週後，唐諾也過世。唐諾在世的79年間，以積極態度助人無數，作者希望透過這本書幫助讀者發現，這個人生之桶的力量。

## ◎「杓與桶」理論——

每個人心中都有一個隱形桶子，桶子是空、是滿，全靠別人對我們所言所行。桶子滿的時候，自己會覺得很好，反之，則感到糟透了。除桶子外，我們還有一個隱形杓子，只要以積極態度對待他人時，這個杓子便會在別人與自己的隱形能量桶注入一滴能量水，反之，則是舀出。當隱形能量桶滿的時候，我們充滿了正面、積極的態度與源源不斷的能量，注入桶內的每滴水，讓人變得更堅強、更樂觀。相反的，當人際間互動不佳時，則會從桶內舀走自己及他人的水滴(能量)，因此感到無力、挫折。所以，我們每天、每刻的選擇，都會影響「個人能量隱形桶」的狀態，每個選擇甚至影響到人際關係、生產力、健康與幸福。

狄巴克·喬布拉(Deepak Chopara)：「這本薄薄的小書充滿發人深省的精闢見解。凡是想要積極改善工作狀況與人際關係的人，我誠摯推薦他看這本書。」——暢銷書《福至心靈--成功致勝的七大精神法則》(The Seven Spiritual Laws of Success)及《欲望自足》(The Spontaneous Fulfillment of Desire)作者

馬汀·華許(Martin Walsh)：「這本書蘊藏豐富的寶藏！內容充滿智慧、感動與實務的建議，而且是建立在堅實的研究基礎上。本書將改變你的人生觀、工作態度乃至整個世界。」——人力資源管理學會基金會執行長

麥可·莫里森博士(Michael W. Morrison)：「兩位作者見解獨到，提出的正向策略絕對能让你獲益良多。」——豐田大學教務長

李·威廉斯教育博士(Lea E. Williams)：「發人深省卻又淺白易讀。溫馨的內容側重精神探討，卻又有數十年實務研究為基礎。」——美國非裔美籍女性領導學會公司執行長

《出版人週刊》(Publishers Weekly)：「這是一本輕薄短小的重量級好書，作者為祖孫關係，兩人聯合探討正向心理學如何在日常生活中徹底改變我們的人生。」

麥可·喬恩斯(Michael Johanss)：「如果個人人格的培養也設有諾貝爾獎，這本書當之無愧。」——內布拉斯加州州長

蓋瑞·羅素教育博士(Gary F. Russell)：「這本書應列為每個企業的必讀書，每個學校的必修課，每對夫妻的婚前諮

商主題。」——大聯盟足球營CEO

彼得·華森(Peter J. Watson)：「書中提供許多精彩的見解與實務運用的方法，每個家庭與公司的書櫃都不可缺少。」——費爾蒙飯店企業訓練師

喬伊絲·派恩(N. Joyce Payne)：「這本書重新肯定關懷與同理的價值，作者提出簡單有用的方法幫助你改變工作態度，發掘生活之美。」——塞古馬歇爾獎學金基金會創辦人

艾德·迪納博士(Ed Diener)：「作者以極短的篇幅證明『為別人加水』可以改變你的一生。」《人格與社會心理學雜誌》編輯、伊利諾州心理學教授

科特·考夫曼(Curt W. Coffman)：「這本書很有助於了解人的潛能與動機。如果一個企業的每個員工都能讀這本書並付諸實踐，必能使組織一夕之間改頭換面。」——紐約時報暢銷書《首先，打破成規》(First, Break all the Rules)與《由此，踏上成功之路》(Follow This Path)作者

班·尼爾森(Ben Nelson)：「杓子與水桶的故事讓我變得更樂觀，對我的事業很有幫助。」——美國參議員

作者介绍:

湯姆·雷斯(Tom Rath)

蓋洛普組織的全球事業企畫經理，許多測驗、書籍及專業發展計畫都是由他負責企畫的，包括暢銷書《發現我的天才》（商智文化出版）關於科學、技術、語言等方面的內容。雷斯畢業於密西根大學，現就讀約翰霍普金斯研究所，住在華聖頓特區。

唐諾·克里夫頓博士(Donald O. Clifton)

美國心理協會譽之為優點心理學之父，正向心理學鼻祖。克里夫頓為蓋洛普公司教育研究中心主任，他所發明的克里夫頓能力剖析測驗可幫助人發掘自己的天賦，受惠者已超過一百萬人。著有多本書籍，包括暢銷書《發現我的天才》（商智文化出版）。

目录:

[你的桶子有多满\\_下载链接1\\_](#)

标签

励志

修炼

生活~行走

治愈，韩国励志，成长，奋斗，勇敢，尴尬的年龄，二十几岁，20岁

散文

成长

心靈養分

好书人人爱

评论

这是一个基于行动研究而写的书。它里面的理念非常适用于建立一个棒棒哒团队。它告诉人们如何营造一个积极向上、快乐的团队氛围。

-----  
[你的桶子有多满\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[你的桶子有多满\\_下载链接1](#)