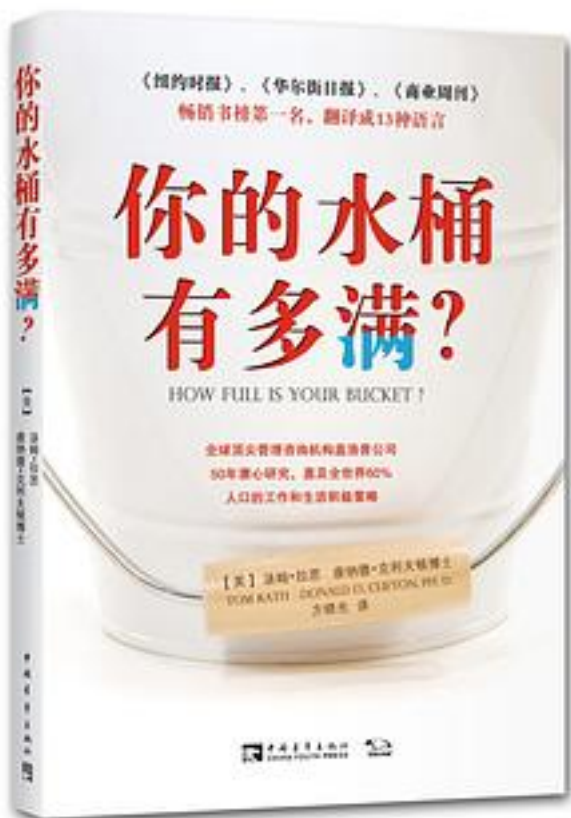


# 你的水桶有多满？



[你的水桶有多满？\\_下载链接1](#)

著者:汤姆·拉思

出版者:中国青年出版社

出版时间:2013-8-1

装帧:平装

isbn:9787515317533

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。

作者介绍:

汤姆·拉思

盖洛普公司全球职场研究与咨询业务负责人。汤姆是超级畅销书《盖洛普优势识别器2.0》、《现在，发现你的领导力优势》、《你的幸福可以测量》、《你的水桶有多满？》（少儿版）的作者，其作品销量已突破300万册，在《华尔街日报》畅销书榜上出现超过250次。

唐纳德·克利夫顿博士（1924—2003）

被美国心理学会誉为“优势心理学之父”。他曾任盖洛普公司董事长，并发明了称为“克利夫顿优势识别器”的评估工具，帮助全球数百万人发现他们的才干。在他倡导下，盖洛普与北京大学成立“盖洛普—北京大学成功心理学中心”；北京大学授予他名誉教授称号。他与别人合作了好几本书，包括畅销书《现在，发现你的优势》。

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[你的水桶有多满？\\_下载链接1](#)

标签

心理学

很经典！

成长

自我完善

科普

社科

焦虑症

沟通

评论

简单的小书..十五分钟读完...

-----  
消极心态与积极心态

-----  
我今天对我的小伙伴放话说我要在图书馆读完一本书，这是我刚去图书馆的路上信心满满地说的，嗯，迎来一句不咸不淡又有点怀疑的话：哦，那你加油！在图书馆马上开始物色适合的书籍，看哪本书比较薄！评分还不能低的！随便盯上了一本就是这本啦！没想到这小小的书带给我无尽的惊喜，最近的烦恼一扫而空了。用勺子为别人注水，会发现自己的水桶也会满起来，这种方法我也马上运用起来了。这个我最近读的《活出生命的意义》有相似的思想，就是积极心理学可以给你带来无尽的惊喜。和之前夸夸群有些像，我们要给周围的人注水，发现他们的闪光点，让他们闪光点变亮放大，随之我的水桶也会放满！这思想太有用了！

-----  
一句话，多挖掘对方优点和自己优点乐观积极

-----

很简单，想要囤好的心情，就是多储蓄，少支取少消耗

时刻不忘积极的心态

5:1和13:1这两个数值非常有用，多表扬别人和自己，积极面对一切。

30min翻完，积极心理总是能带来好处，但是过分积极就会变成自负，5：1和13:1是分水岭。其实也就是多用别人喜欢的方式夸奖对方，制造惊喜，多结交良师益友。

看的电子版，差不多半天看完了，

积极情绪的力量。有点像《高效能人士的七个习惯》第一节积极主动

挺短的，很快看完~~就是要用对方想要的方式夸赞对方，积极心理学都是这样说的，但这本书关于水桶勺子的比喻还是比较通俗和新鲜的、

没看出有啥好的

这是国外非常经典的经管书籍。很受益。对工作和生活很有指导性。积极心理学的经典运用。

[你的水桶有多满？\\_下载链接1](#)

书评

-----

你的水桶有多满? 下载链接1