

后浪

你充满电了吗

激活人生状态的精力管理关键



The 3 Keys to Energizing
Your Work and Life

[美] 汤姆·拉思——著
清 浅——译

特立独行的猫
萧秋水
寺主人
丹尼尔·平克
奇普·希思
丹·希思

——诚意推荐

《纽约时报》
《华尔街日报》
超人气作者

Tom Rath

——最新力作

内心的热忱是最好的精力源泉，通过微小的成功创造人生意义，让工作成为目标而不仅仅是一个场所。从小处开始，不要同周围的人做无谓的比较，让自己的内心回到最青春的时刻，建立自己的累积性优势，体验多样的生活，保持健康的体魄和生活方式，创造属于自己的正能量。

——特立独行的猫 | 畅销书作者

这是一本教人如何科学充电的书，如何在工作、学习、生活中都充满激情和活力，它既不是鸡血也不是鸡汤，而是日常的锻炼和修为，是告诉人们如何才能管理好精力，如何在紧张忙碌中达到舒压效果。反复充电、休整，以崭新的面貌启程。它从深层揭示出生命的意义，在意义的感召和切实的行动中，每一天都可以充实、快乐。

——萧秋水 | 作家、知识管理专家

此书的许多结论印证了我充满电量的原因，同时，也给予了我更多电量的来源。“意义、互动、能量”，看似简单的三个关键词却有着无限的魔力。当你用这本书的方法指导你的生活、学习和工作的时候，会突然发现很多事情有所改观。

——寺主人 | 热门公众号“女神进化论”创始人

包括《盖洛普优势识别器2.0》和《你的水桶有多满》在内，汤姆·拉思的书售出了600万部，在《华尔街日报》畅销书榜单上停留了300周。本书可以说是他最好的作品，易读而又严谨，意义深远而又切合实际。

——丹尼尔·平克 | 《驱动力》作者

《你充满电了吗》描绘了一幅获得更美好生活的蓝图。这种生活能够创造更多的能量。拉思的书简单易读，以大量研究为基础，并且非常实用。

——奇普·希思、丹·希思 | 《黏住》作者

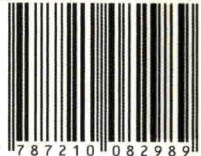
后浪微信：hinabook



后浪出版咨询(北京)有限责任公司
POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (BEIJING) CO., LTD.
www.hinabook.com

陈列建议：经管、励志、畅销书

ISBN 978-7-210-08298-9



9 787210 082989 >

ISBN 978-7-210-08298-9

定价：48.00 元

激活人生状态的精力管理关键

你充满电了吗

**Are You
Fully Charged?**

The 3 Keys to Energizing
Your Work and Life

Tom Rath

[美] 汤姆·拉思——著

清 浅——译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你充满电了吗：激活人生状态的精力管理关键 / (美) 拉思著；清浅译. — 南昌：江西人民出版社，2016.8

ISBN 978-7-210-08298-9

I. ①你… II. ①拉… ②清… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 070989 号

Are You Fully Charged © 2015 Tom Rath.

First published in the United States by Missionday.

Simplified Chinese translation © 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All Rights Reserved.

版权登记号：14-2016-0084

你充满电了吗：激活人生状态的精力管理关键

作者：[美] 汤姆·拉思

译者：清浅 责任编辑：徐旻

出版发行：江西人民出版社 印刷：北京天宇万达印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 7.25 印张 字数 91 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-08298-9

定价：48.00 元

赣版权登字 -01-2016-132

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64010019

多方赞誉

这是一本教人如何科学充电的书，如何在工作、学习、生活中都充满激情和活力，它既不是鸡血也不是鸡汤，而是日常的锻炼和修为，是告诉人们如何才能管理好精力，如何在紧张忙碌中达到舒压效果。反复充电、休整，以崭新的面貌启程。它从深层揭示出生命的意义，在意义的感召和切实的行动中，每一天都可以充实、快乐。

——萧秋水 作家、知识管理专家

这本书与其说是管理类书籍，不如说是一本通过“润物细无声”的自我管理去实现团体、乃至社会社群的整体进步的宝典。我们过往往往把对自我的管理和社群的管理理解得有些复杂乃至神秘难以把握，拉思则在此书中几语道破真谛。

——杜宏 北大光华管理学院MBA、PP租车人力资源副总裁

你充满电了吗

本书作者汤姆·拉思是盖洛普公司全球咨询业务负责人，领导了一系列的研发项目，出版了许多影响深远的畅销书，成就斐然。不为人知的是，他16岁就被诊断患上了癌症，并为此失去了左眼，如今已经与癌症斗争了二十多年。一位癌症患者是如何取得这样的成绩的？本书其实讲述的就是作者本人亲身实践的方法：如何让我们自己每天充满电，精力充沛地去实现自己的人生价值。

——王明伟 培训师、企业教练、管理畅销书作者，著有《积极达成》

我们每个人都好比一部智能手机，具备更多的功能，在工作、生活、社会活动等方面，都希望自己能有所成就。我们肆意地发挥着自己的能量，却会忽略这部手机的电量，也在一点点消耗。如果你希望自己时时刻刻都电量满格，全身心的投入工作和学习，头脑清醒，思维敏捷，在各个领域都能充分发挥自己的价值，这本书就是为你量身定做的。

——李参 职业培训师，咨询师

多方赞誉

包括《盖洛普优势识别器2.0》和《你的水桶有多满？》在内，汤姆·拉思的书售出了600万部，在《华尔街日报》畅销书榜单上停留了300周。本书可以说是他最好的作品，易读而又严谨，意义深远而又切合实际。

——丹尼尔·平克 《驱动力》作者

我们该如何生活？汤姆·拉思给出了答案。在他的重要新作《你充满电了吗》中，拉思根据他数十年的研究以及对人性的深刻思考，给我们指出了正确的方向，并向我们的旅程注入了快乐和意义。

——苏珊·凯恩 《安静》作者

《你充满电了吗》描绘了一幅获得更美好生活的蓝图。这种生活能够创造更多的能量。拉思的书简单易读，以大量研究为基础，并且非常实用。

——奇普·希思、丹·希思 《瞬变》《让创意更有黏性》作者

《你充满电了吗》讲述的是如何真正地让自己焕然一新。汤姆·拉思通过他的深入研究，向我们展示了能够让我们生活更

你充满电了吗

有意义的三个关键因素：树立更大的目标而不是只关注自己；更重视人和体验而不是实物的价值；明白帮助他人的前提是先确保自己的幸福。对于想从生活中获得更多东西的人来说，这本书是必读之选。

——阿里安娜·赫芬顿 《赫芬顿邮报》创始人之一

《你充满电了吗》，汤姆·拉思这部出色的新书以他的百万销量作品《盖洛普优势识别器2.0》为基础，向你展示了一种更有意义的生活，它让你的每一天都更加精力充沛，人际互动也变得更好。如果你听取拉思的明智建议，付诸行动，那么你的生活将变得更有意义，并会给你带来更多回报。

——比尔·乔治 《真北》作者，美敦力公司前CEO

了不起的汤姆·拉思又写了一本非读不可的书。他在这本书里揭示了意义、互动和能量如何让我们活得更幸福、更健康、更高产。《你充满电了吗》将激励人们做出改变，并从明天一早就行动起来。

——格雷琴·鲁宾 《幸福计划》《比从前更好》作者

汤姆·拉思告诉我们，专注度取决于意义、互动和能量，而不是幸福感。这本很有意义且简单易懂的书给出了大量的最新证据，可供我们付诸行动，以提高我们的动机层次。

——亚当·格兰特 沃顿商学院教授，《沃顿商学院最受欢迎的成功课》作者

序1 你还相信自己能改变世界吗

很多人问我：“你是怎么能一边上班一边写作一边带孩子一边还能处理好多事的？”

我总是回答：“可能我先天精力旺盛吧。”

事实上，我也不知道为什么我的精力很旺盛，能从早6点一直high到凌晨2点，一方面有家族遗传，另一方面大概因为我一直在做自己想做和喜欢做的事情。对于精力管理和分配来讲，内心的热忱是最好的精力源泉。

我们都有这样的经历，年少时候跟自己喜欢的人煲电话粥，一整夜都不嫌累。看自己喜欢的书和电影，一整天不吃不喝都可以。可为什么现在的我们，上个班咖啡不断，抽烟不断，却依然哈欠连天？下了班就瘫在沙发上起不来？拖延症横扫全身每一个细胞，懒癌让我们干什么都困难。难道真的是因为年纪大了，身体不行了？精力跟不上了？

记得刚毕业的时候，我们都特别憧憬自己的工作，每每提及公司的福利中有很多培训，有很多高大上的资源，就激动得不得了。那时候的我们，都觉得自己是带着使命感来工作的。

看一个广告片就能热血沸腾地感觉自己就要改变全世界，填个表格都觉得自己在团队里的作用举足轻重。总而言之，每天都活得特别带劲，上班最早到，下班最晚走，每天怀着“让世界变得美好一点点”的心情去工作和生活。使不完的劲儿，亮闪闪的眼睛。工作个三五年，这双能看到全世界的眼睛，就只能看到眼跟前了。谈情怀画大饼，都不如涨工资发奖金来得实在。工作仅仅是一个场所，赚钱成为工作的最终目标，不再关心自己做的是否有意义，而只关心把手头的事儿做完就回家。言必提钱，再也别想用什么理想让我们免费付出点什么，生活里就剩下包包包和买买买了。

你看，其实不是我们年纪大了，精力差了，而是我们的眼界小了。摸着自己的心问问自己，你还相信自己让世界每天变好了一点点吗？你还相信自己能改变世界吗？

这本书，与其说是精力管理，不如说是能量与心态管理。就像我前面说的“内心的热忱是最好的精力源泉”。通过微小的成功创造人生意义，让工作成为目标而不仅仅是一个场所，寻找比金钱更高的使命和价值，问问世界需要什么，而不仅仅是陷入自己的阴影里。从小处开始，保持清静，不要同周围的人做无谓的比较，让自己的内心回到最青春的时刻，建立自己的

你充满电了吗

累积性优势，体验多样的生活，保持健康的体魄和生活方式，创造属于自己的正能量。

所谓精力管理的方法，事实上不仅仅是一种方法论，更多的是一种自我生活整理术。当我们对自己的生活倦怠、没有目标、找不到乐趣的时候，也就是我们应该整理一下自己的生活的時候了。当生活被重整旗鼓的时候，我们会发现，我们又回到了自己年轻时候的样子，奔奔放放，充满活力。

特立独行的猫

序2 电量满格的人生是一种什么样的体验

这本书是一本拿起来就可以给你补充能量的书。

其实我一直都对有关“能量”的书不太感冒，许多这类题材的书都神神秘秘，既不具有可操作性，他们理论和观点也无法证伪。前几年看了几本以后就放在一边，并没有觉得有多大用处。

直到豆瓣红人——鼯鼠的土豆给我寄来了这部书的书稿，我突然发现有关“能量”的书可以基于科学而非玄学，每一个结论都有着坚实的研究基础，令人信服。它真正能够改变我们关于能量管理的观念模式。

我个人对这类型书的标准有两个：

1. 能够说服你从根本上“醒悟”。
2. 具有操作性。

这本书完全满足了我这两个选书的标准。

从“道”上，它能纠正你的观念模式，让你产生意识，意识到自己原先的一些固有思维是错误的。不仅如此，从“术”上，

它能指导你通过一些思考方法，巩固自己的新的观念模式。从“器”上，它能提供一些小技巧实践，让你马上可以改变一些情形。细细读来，每一条建议都是放下书就可以实现的。从如何打破不停看手机的习惯，到如何与自己有矛盾的他人愉快地相处，再到如何在各个方面系统减压，这本书都面面俱到。

在许多成功学或鸡汤读物中，它往往被塑造成人生赢家的标志，一个每天只睡四五个小时，各大航空公司金卡甚至黑卡乘客，没有时差，7×24小时投入战斗的随时唤醒状态，对于这种终极生物的谜之崇拜造就了许多人的心安理得：“因为我做不到，所以我没法成功。”

我曾经也有这样的迷思。

我自己的历史中挂着满满的“失败”：高考失败，大学挂科，连续三年申请交换生都失败了，考研连续两年失败，被公司集体裁员……

我的第一个创业项目是智能手表。在长达三个月的团队搭建、产品定义、外观设计和技術调研后，这个还没正式开工的项目就完蛋了，既没有融到资，也没有完成原型。

总结过许多失败的原因，其中有一条便是“精力不足”，当每天无数繁杂琐碎的事项糊你一脸时，你甚至没有时间去思

考哪些该做，哪些不该做，结果便是眉毛胡子一把抓，最后累得大脑瘫痪、小脑麻痹，在昏昏沉沉中睡去，在迷迷糊糊中醒来。

我曾经以为自己永远不可能像那些传说中的成功人士一般，打满鸡血，能量满满，直到我开始第二次创业：“女神进化论”。

从开通公众号，一个字一个字地码文开始，到自己找货源、仓库，自己打包、寄快递，自己当客服、售后、市场、BD兼品牌代言人，到谈融资、注册公司、招聘团队、找办公室、装修……在这不到一年的时间里，我完成了从一个失败者到正能量满满的蜕变。我知道在光鲜亮丽的背后有多少蓬头垢面，我知道在每一个赞赏的身后有多少个不眠之夜。

虽然早先没能看到这本书，但幸运的是，我一直都在按照这本书中所提到的一些关键原则来管理我的人生。

比如，“寻找比金钱更高的价值”。

我经常和别人说，创业的这大半年，是我到目前为止最穷也最开心的日子。当收入变成负数，每次交房租都会觉得银行卡变瘦了。可我依然每天都高高兴兴的，因为每天都能碰见不同的人，听到不同的讯息，处理不同的事情，视野变得开阔了，每天都是一个全新的自己。

许多人挂在嘴边的“财务自由”，并不是我创业最重要的

原因，而更多的则是书中提到的“意义”二字，你能为世界做点什么，你能为他人做点什么，你的价值何在。

此书的许多结论印证了我充满电量的原因，同时，也给予了我更多电量的来源。“意义、互动、能量”，看似简单的三个关键词却有着无限的魔力。当你用这本书的方法指导你的生活、学习和工作的时候，会突然发现很多事情有所改观。

我能告诉你这本书的味道，却不能替你去吸收营养。愿你放下此书之后，也像我一样，在追求能量充盈的人生道路上，开足马力，一往无前。

寺主人

2015年1月22日

于北京·三里屯

自序

你充满电了吗

如果你电量充足，你就能完成更多事情。你和他人的互动会变得更好。你的头脑清晰、身体健康。在电量满格的日子里，你的投入度会更高，幸福感会更强。这种状态持续下去，会让你看重的事项蒸蒸日上。

在电量充足的日子里，我的工作效率会高出很多。同时，作为丈夫、父亲和朋友，我的表现也会更臻完美。最重要的是，我可以为其他人做更多事情。但是，直到最近，我还没有弄清楚到底何种行为可以让我们在日常生活中精神饱满、神采奕奕。

我的职业生涯一直研究的是职场投入、健康和幸福感。针对这些主题，我已经写了几本书，但就我个人而言，最大的挑战是将我的研究发现融入自己的日常生活。毕竟，如果我不能改变自己的行为，那么这些知识并不能为我带来任何实质的好处。

幸运的是，近期出现了一个新的研究主题：创造日常幸福。以往，向人们提出问题并追踪他们的行为需要花费大量时间和