

《纽约时报》、《华尔街日报》、《商业周刊》

畅销书榜第一名，翻译成13种语言

你的水桶 有多满？

HOW FULL IS YOUR BUCKET ?

全球顶尖管理咨询机构盖洛普公司

50年潜心研究，惠及全世界60%

人口的工作和生活积极策略

【美】汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿博士
TOM RATH DONALD O. CLIFTON, PH. D.
方晓光 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

你的水桶 有多满？

HOW FULL IS YOUR BUCKET ?

【美】汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿博士
TOM RATH DONALD O. CLIFTON, PH. D.
方晓光 译

图书在版编目(CIP)数据

你的水桶有多满? / (美) 拉思, (美) 克利夫顿著; 方晓光译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5153-1753-3

I. ①你… II. ①拉… ②克… ③方… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第148846号

HOW FULL IS YOUR BUCKET? by Tom Rath and Donald O. Clifton, Ph.D.

Copyright © 2005 by Gallup

Original English Language Publication 2004 by Gallup Press

New York, NY, USA

Chinese translation copyright © 2013 by China Youth Press

All Rights Reserved.

你的水桶有多满?

作 者: [美] 汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿

译 者: 方晓光

责任编辑: 肖 佳 肖婉婷

美术编辑: 张 建 夏 蕊

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873 / 65518035

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 80千字

印 张: 5

京权图字: 01-2012-7612

书 号: ISBN 978-7-5153-1753-3

定 价: 29.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

盖洛普管理经典系列

独创“优势”风暴，席卷全球
打造团队和个人的最强竞争力



《盖洛普优势识别器2.0》

书号：9787515308036

定价：68.00元

1. 全球顶级咨询/调查机构盖洛普公司，在长达70年的时间里，致力于测量和分析人的态度、意见和行为，得到包括中国政府、美国政府在内的世界各国政府和商业机构的认可，被公认为世界权威。
2. 亚马逊畅销榜在榜时间至今已超过1800天，英文版每周可监测销量达12000册。
3. 独一无二的优势测量工具，个人发展、组织管理的科学解决方案，改变了1200万人的命运。



《首先，打破一切常规》

书号：9787500647508

定价：23.80元

- ★ 世界顶级管理者的成功秘诀！
- ★ 全球超级畅销书，荣登《纽约时报》《华尔街日报》《商业周刊》畅销榜榜首。调查了全球400余家跨国企业、超过80000名职业经理人以后，告诉你世界顶级管理者与众不同的做法是什么！



《现在，发现你的领导力优势》

书号：9787500687801

定价：26.00元

- ★ 随书附赠独一无二的领导力在线优势测试密码。
- ★ 《纽约时报》、《华尔街日报》管理类榜首畅销书。入选亚马逊全球最具影响力商业图书。
- ★ 《现在，发现你的优势》完美续集，找出你最具有领导力的5大优势。1000000份研究报告，20000多次商业领袖的深度访谈，10000多名员工的详尽调查。30年磨一剑，与世界分享卓越领导者的3大特点，高效团队的4大要素，追随者的4大需求。管理者与被管理者都可从中受益。



《现在，发现你的职业优势》

书号：9787500676638

定价：49.00元

- ★ 提供在线职业优势测评，发现你的职业优势！
- ★ 6大步骤，6个星期，带你创造卓越的职业表现！
- ★ 《华尔街日报》畅销书排行榜第一名！
- 一项针对80000多个团队进行的研究表明：让员工全心投入工作，激发他们的优秀表现的最有效方法，让每一个员工“人尽其能，才尽其用”，发挥自己天赋的工作能力。



《恐惧如何从内到外破坏公司》

书号：9787515307008

定价：23.80元

- ★ 公司最危险的敌人并不总是竞争，有时它会是潜伏于公司内部的恐惧。
 - ★ 真实的案例揭开公司内的恐惧为何如此普遍和强大，并如何蚕食成功。
- 当害怕失去地位、权力、奖金和其他一切被认为是应得之物时，人们就会基于这种恐惧不由自主地筑起看似坚不可摧的“围墙”，而这些“围墙”又会通过各种规则和惯例得到强化，阻碍甚至摧毁公司的发展。



《伟大管理的12要素》

书号：9787500682998

定价：36.00元

- ★ 让你的员工全情投入，12要素创造最大的生产力。
- ★ 全球114个国家，41种语言进行的10000000份员工敬业度调查研究成果。
- ★ 荣登《纽约时报》商业类畅销书排行榜。微软、诺基亚、沃尔玛等百余家世界知名企业正在使用本书的理念指导管理。



《人本西格玛》(盖洛普的人本管理学)

书号：9787500684589

定价：35.00元

- ★ 人本西格玛带给服务业的影响，不亚于六西格玛带给制造业的影响。
- ★ 现代营销学之父菲利普·科特勒，全球家电零售巨头百思买总裁联袂推荐。
- ★ 全球商业领袖必读之作，盖洛普公司全球2000万份调查研所得，改善企业人的效率，变革整个商业模式。



《铁杆朋友：人生一定要有的8个朋友》(盖洛普的人脉管理学)

书号：9787500692393

定价：26.00元

- ★ 超值附赠人脉管理在线测试密码。谁才是你需要的推手、支柱、同好、伙伴、中介、开心果、开路者、导师，当场揭晓。
- ★ 成功与否，不仅取决于你是谁，更取决于你认识谁，盖洛普全新着力“友谊”研发。



《你的幸福可以测量》(盖洛普的幸福管理学)

书号：9787500694410

定价：28.00元

- ★ 本书提供“在线幸福测试”密码，用于测试你的幸福指数！
 - ★ 盖洛普机构对全球150个国家和地区，150000人进行的幸福课题调查研究成果一次呈现！
 - ★ 英文版一上市，即登上《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》畅销榜！
- 懂得幸福学的管理者，才是优秀的管理者！幸福不幸福，不仅是内心感受，还是一门可以测量的科学！本书为你的员工做个幸福诊断，提升员工幸福感，就是提高生产力！



《2的力量》(全新上市)

书号: 9787500695868

定价: 25.00元

★ 盖洛普民意调查最新成果, 对人性的分析、研究领域的最新发现, 将改变你与他人共事的思维方式。

★ 本书首次披露人与人建立成功合作关系的8个关键点。教会你如何在工作与生活中与人建立最完美合作关系。



《该给员工多少工资: 不确定时代的确定管理》

书号: 9787515307992

定价: 29.00元

★ 盖洛普2012年度巨献: 史无前例的大样本调查, 第一手研究数据, 最权威的科学论证, 最接近管理实践前沿。

★ 集结十年研究精要, 整合多年研究精髓, 涵盖各个热门管理主题和流行话题。

★ 对话全球最顶级的科学家、管理专家和企业管理者, 教你如何在不确定时代最大程度利用变革、运筹帷幄。



《盖洛普写给中国官员的书》

书号: 978-7-5153-0899-9

定价: 25.00

★ 本书基于盖洛普公司多年来覆盖全球的调研数据而成。

★ 提供了切实有效的建议, 具有科学性、权威性、可行性以及时效持续性。

★ 告诉政府官员 业决定国家命运以及如何解决 业难题!



《女人, 发现你的优势》

书号: 9787500696285

定价: 29.00元

★ 专为女人打造的励志经典

★ 情感专家王建一、欧普拉·温弗瑞、Facebook人力资源总监罗莉·格勒、可口可乐北美区副总裁苏珊·嘉姆拔得勒联合推荐!



《高效能人士的七个习惯》(20周年纪念版)

书号: 9787500695356

定价: 39.00元

★ 中国商界最经典、最著名的一部培训教材;

★ 世界500强企业必备培训课程。

★ 奥巴马、克林顿、普京、李开复、汤姆·彼得斯、肯·布兰佳、沃伦·本尼斯、陈安之、《纽约时报》《福布斯》《财富》《商业周刊》《经济学人》《哈佛商业评论》鼎力推荐阅读。



周年版前言	013
前 言	017
译者序	021
勺子和水桶的理论	027
第一章 消极心态是杀手	029
第二章 积极心态、消极心态和工作效率	039
第三章 分分秒秒都重要	057
第四章 汤姆的故事：一只加满的水桶	081
第五章 认可和表扬要因人而异	093
第六章 增进积极情感的五个策略	101
后 记	129
在团队和组织中应用《你的水桶有多满？》的指南	131

你的水桶 有多满？

HOW FULL IS YOUR BUCKET ?

【美】汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿博士
TOM RATH DONALD O. CLIFTON, PH. D.
方晓光 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的水桶有多满? / (美) 拉思, (美) 克利夫顿著; 方晓光译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5153-1753-3

I. ①你… II. ①拉… ②克… ③方… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第148846号

HOW FULL IS YOUR BUCKET? by Tom Rath and Donald O. Clifton, Ph.D.

Copyright © 2005 by Gallup

Original English Language Publication 2004 by Gallup Press

New York, NY, USA

Chinese translation copyright © 2013 by China Youth Press

All Rights Reserved.

你的水桶有多满?

作 者: [美] 汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿

译 者: 方晓光

责任编辑: 肖 佳 肖妩嫔

美术编辑: 张 建 夏 蕊

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873 / 65518035

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 80千字

印 张: 5

京权图字: 01-2012-7612

书 号: ISBN 978-7-5153-1753-3

定 价: 29.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

对《你的水桶有多满？》的赞誉之辞

在这本篇幅短却份量重的书中，祖孙两人组合的写作团队告诉我们，通过在日常的人际关系中运用积极心理学（positive psychology），就能使我们的生活发生意想不到的变化。

——《出版商周刊》

论据充分，观点鲜明，令人信服地探讨了如何增进自尊，改善人际关系与个人健康……一本短小精悍的“指南”。

——《人力管理》期刊

克利夫顿和拉思令人信服地告诉我们，当人们经常受到鼓励、认可和表扬时，会产生多么好的结果；而如果缺乏积极的交往，

会对人们的情感、精神，有时甚至健康产生多么大的损害……
领导者如果想消除或避免这样的恶果，就应当把《你的水桶有多
满？》作为他们自己和部下的必读书。

——约翰·C. 麦克斯韦尔《领导力21法则》

书中的实用案例特别值得经理人关注。

——《旧金山纪事报》

通篇没有（令人厌恶的）说教，而用简短、通俗和乐观的方
式来鼓舞人心。

——《迈阿密先驱报》

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

如果每个人都读它，世界就会变好。

——詹姆士·C. 怀特，

美国众议院前议长

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，
全美非洲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

读此书，令每位读者难忘；用此书，令每个企业振奋。

——威廉·罗伯森，
韦斯顿咨询公司董事长

如果有培养个人素质的诺贝尔奖，就应颁给此书。

——麦克·约翰斯，

内布拉斯加州州长

本书重申了人们相互关心和同情的价值。汤姆·拉思和唐·克利夫顿发明了简单而强大的策略，来赋予工作新的意义和使生活更美好。

——N. 乔伊斯·佩恩，

瑟古德·马歇尔奖学基金创始人

读此书一气呵成，却令人难忘。任何力图建立积极文化的企业都应把它作为核心教材。

——瓦尔·J. 哈兰芒达利斯，

全国家庭护理协会会长

谨以此书纪念我的外祖父、合作者和
导师唐·克利夫顿

