

盖洛普公司前董事长、《你的水桶有多满？》作者力作！

让兔子去跑， 别教猪唱歌

幸福与成功的简单法则

[美] 唐纳德·克利夫顿 葆拉·纳尔逊 著
Donald O. Clifton Paula Nelson
方晓光 译



SOAR WITH
YOUR
STRENGTHS

中国社会科学出版社

让兔子去跑， 别教猪唱歌

幸福与成功的简单法则

[美] 唐纳德·克利夫顿 葆拉·纳尔逊 著
Donald O. Clifton Paula Nelson
方晓光 译

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让兔子去跑,别教猪唱歌/[美]克利夫顿·纳尔逊著;方晓光译. —北京:
中国社会科学出版社,2006. 8

书名原文:Soar with Your Strengths

ISBN 7-5004-5506-2

I. 让... II. ①克... ②纳... ③方... III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022721 号

Copyright © 1992 by Donald O. Clifton and Paula Nelson.

This translation is published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group,
a division of Random House, Inc., through Bardon Chinese Media Agency and Beijing
Success Century (Beijing Chenggong Shiji) Co. Ltd

Simplified Chinese translation Copyright © 2006 by China Social Sciences Press.

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字:01-2005-3704

策 划 路卫军
责任编辑 路卫军
特约编辑 付 敏
责任校对 韩天炜
责任印制 戴 宽
封面设计 李尘工作室

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029450(邮购)

010-64031534(总编室)

网 址 <http://www.csspw.cn>

排 版 五谷田工作室

经 销 新华书店

印刷装订 天宇星印刷有限公司

版 次 2006 年 8 月第 1 版

印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷

开 本 640×960 毫米 1/16

印 张 9.5

字 数 95 千字

定 价 18.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换。

版权所有 侵权必究

编辑部联系电话:010-64059527



唐纳德·克利夫顿博士（1924–2003），美国著名学者和实业家。被美国心理学会誉为“优势理论之父”和“成功心理学之爷”。担任盖洛普公司董事长多年。除《让兔子去跑，别教猪唱歌》外，还与人合作了畅销书《现在，发现你的优势》和《你的水桶有多满？》。2002年，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”；北大授予他名誉教授称号。

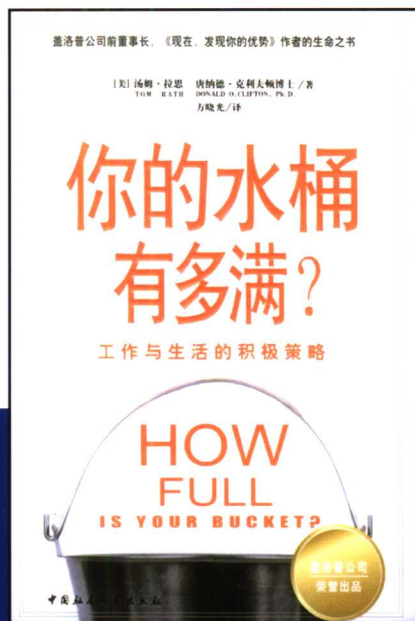
葆拉·纳尔逊（Paula Nelson），著名的CNN电视台《商业新闻》和《今日》节目主持人，实业家和畅销书作家。



方晓光，任盖洛普（中国）公司副董事长，负责盖洛普人力资源管理产品在中国的市场开发和推广。

SOAR WITH YOUR
STRENGTHS

SOAR WITH YOUR STRENGTHS



生命中的每一刻，都请为我加水

译者序

算起来,《让兔子去跑,别教猪唱歌》是我翻译的第七本美国盖洛普公司的专著^①,由盖洛普公司已故董事长唐纳德·O.克利夫顿博士与著名电视主持人、实业家和畅销书作家葆拉·纳尔逊女士合著。其实,这7本书中,《让兔子去跑,别教猪唱歌》最早,是1992年写成的。由于中文版权问题,拖到今天才与国内读者见面。

克利夫顿后来与别人合作的两本书《现在,发现你的优势》和《你的水桶有多满?》在国内翻译出版后,广受欢迎。大家如果读过这两本书,再读读老先生的这本旧作,就不难看出十几年来他所倡导的优势理论和成功心理学的发展轨迹。

克利夫顿是一位资深心理学家,被美国心理学会誉为“优势理论之父”和“成功心理学之爷”。所谓“优势理论”,就是我们熟知的扬长避短。虽是一句老话,却经常被人忽视。在我们的文化传统中,占统治地位的倒是书中所谓的“有志则事成”学派。愚公移山,精卫填海,女娲补天,催人奋进之余,都在传达一个信息:只要下功夫,一

^① 其他6本依次是《首先,打破一切常规》(2002),《现在,发现你的优势》(2002),《由此,踏上成功之路》(2003),《发现你的销售优势》(2004),《动物公司》(2005)和《你的水桶有多满?》(2005),分别由中国青年出版社、机械工业出版社和中国社会科学出版社出版。

切都可能。其实，只要试几回，再仔细想一想，我们都会明白，如果不是那块料，苦干等于白干。即便经过几代努力，铁杵终于磨成针，也是根粗针，绣不来花的。

还有一种貌似进取的信条，认为要进步就必须弥补弱点，补得越多，越完美。可是，信奉者们想过没有，你有多少弱点，一辈子补得过来吗？如果弱点就是你没有的东西和不会的事，那真是数不清。说白了，你没有的是全世界，而你有的只是两张牌。把手中的牌看准了，打好了，你就成功了。可别小看它，这天底下大大小小的成功人士，其实就这么点秘密。可悲的是，太多的人总是瞧不上自己手中的牌，而老记挂那些横竖不属于自己的东西，东一榔头，西一棒子，不知不觉日子就到头了。常言道：“不怕慢，就怕站。”我要续上一句，“不怕站，就怕换。”不成功者大多换得太勤，都是不看两张牌的结果。

现在社会变化快，大家都渴望早点幸福和成功。谁最幸福？我说是知道自己该干什么的人。可是，选择和榜样那么多，我们究竟该干什么？如果你问克利夫顿先生，他的回答很简单：“了解自身所长，多多去做；识别自身所短，少做为佳。”如书首的寓言所述，如果你是兔子，那就去跑，千万不要为了一张全能动物的文凭去学游泳，你淹得半死，别的动物还要笑。

还是那句话，自知者明。然而，自知之明也要与时俱进。过去，所谓的自知，就是知道自己多么不行。我们小时候得了满分，父母总要说：“孩子呀，要有自知之明啊。”言外之意是，山外青山楼外楼，满分没什么了不起。时间长了，我们的大脑里就布了一根线，专想自己缺什么。



现在，克利夫顿先生要我们倒过来，想明白自己怎么行，行在哪儿，然后找机会专干自己的一招鲜。

近年来，我代表中国盖洛普公司为不少客户组织培训经理人。我们的课程名为“管理潜能开发”，旨在帮助参训经理们实施优势管理。其中有一个练习，叫做“聚焦于你”，让大家相互介绍。除了姓名、职责、爱好、期望等内容外，我们特意要求每个人谈谈自己的两大成功。有趣的是，很多人一说到这里就支吾起来。有的说：“我没什么成功，还是谈谈失败吧。”“好好想，不能不说”。我不依不饶。经过一番鼓励加强迫，大家终于开腔了。“我娶了一个好媳妇。”“我有一个好儿子。”“我刚写了一篇文章。”“头儿夸我讲得好。”“指标提前完成了。”“客户又表扬了。”一边说，一边笑，满脸得意与自豪。

我在翻译《让兔子去跑，别教猪唱歌》时，总觉得克利夫顿先生在主持这样的培训。书虽是旧作，老先生也已仙逝，但透过书中的大实话，我们看到了成功的秘诀和管理的真谛。让我们都学各显其能的动物们，是鹰就去飞，是鱼就去游，是兔子就去跑，奔向幸福与成功。

盖洛普(中国)公司副董事长方晓光

2006年6月，北京

目 录

CONTENTS

译者序	001
-----------	-----

第一篇 让兔子去跑：一则寓言

第一章 有错必纠，全国通病	007
---------------------	-----

怪论之一：纠错成功，一顺百顺	008
----------------	-----

怪论之二：任凭优势自由发展	008
---------------	-----

怪论之三：成功是失败的对立面	009
----------------	-----

怪论之四：只要下功夫，任何人都能做好任何事	010
-----------------------	-----

第二章 优势理论，扬长避短	015
---------------------	-----

问题虽小，威力无穷	015
-----------	-----

研究优势确立了关于人性的新理论	017
-----------------	-----

研究优势提高生产率；研究弱点降低效率	019
--------------------	-----

研究优势有助于理解良好与拔尖的区别	020
-------------------	-----

研究优势：有待开拓的道路	021
--------------	-----

寻找优势：新的方向	026
-----------	-----

第三章 了解自身所长，多多去做	029
-----------------------	-----

优势的定义	030
-------	-----

优势的五大特征	031
---------	-----

选择一个优势，不懈追求	042
开拓你的优势之路：抛开幻想，投入行动	043
任何值得追求的优势值得全力追求	044
苦练优势：实践出完美	045
重温成功，其乐无穷	046
切忌偏离优势之路	048
第四章 识别自身所短，少做为佳	051
识别弱点的八大步骤	054
识别弱点的 8 条线索	060
占有的过程	060
控制弱点的五大策略	063
雇谁就是谁，娶谁就是谁……如果那人改变，就是额外收获	069
承认弱点的益处	070

第二篇 优势的催化剂

第五章 优势依靠使命充分发挥	075
使命的本质	076
使命，而不是目标：设计你自己的使命声明	082
将使命付诸实施	085
使命：终极授权	086
第六章 优势在交往中才能发展	089
人际关系	090
人际关系的混合信息	090
如果人是一座孤岛，谁还需要关系？	091
你的个人董事会	092
你的事业董事会	095

管理关系：增强优势	095
管理关系的 9 条原则	096
人际关系的现实：并不是所有的关系都是积极的	106
决断的过程：中止或控制	108
第七章 没有期望，就没有行动	111
每天，人们都以 1000 种方式传达对我们的期望	111
远大前程：我对自己有什么期望	114
我知道你能成功：别人的期望	115
消极的期望	118
过低的期望	119
错误的期望	119
我们的现状和理想：填补空白	120
为成功而调整自我：用正确的期望增强优势	120
第八章 评功摆好，表彰优秀	129
表彰：不仅是蛋糕和圣诞节聚会	131
表彰的面面观	132
计量在表扬中的作用	135
表彰的过程：得到你所需要的赞扬	137
我一生中最难忘的夜晚	140

第一篇

让兔子去跑：一则寓言

让我们想像一片草地，上面有一只鸭子，一条鱼，一只猫头鹰，一只松鼠和一只兔子。它们决定办一所学校，使自己变得像人一样聪明。

在一些成年动物的帮助下，它们制定了一套用来培养全能动物的课程：

跑步，
游泳，
爬树，
跳远，
和飞行。

开学的第一天，小兔子弟弟梳梳耳朵，连蹦带跳地来到赛跑班。

它在班上成了明星，箭一样地跑上山头，又跑回来，感觉真是好极了。它对自己说：“真叫我无法相信，学校让我做我最拿手的事情。”

教员说：“兔子，你的确有赛跑的才干。你后腿肌肉发达，稍加训练，就能每一步跑得更远。”

兔子说：“我喜欢上学。学校让我做我爱做的事，还让我学会做得更好。”

第二节课是游泳。兔子闻到水池里的氯气，忙说：



“等一等，等一等！我们兔子不喜欢游泳。”

教员说：“别急呀，你现在可能不喜欢，但5年以后，你就会知道游泳对你有好处。”

在爬树课上，教员故意把一根树干斜放成30度，好让所有的动物都有机会成功。小兔子使足了劲，连腿都弄疼了，也无济于事。

在跳远课上，兔子表现不俗。可是它在飞行课上遇到了难题。于是教员对它进行心理测试，发现它需要先上飞行补习课。

在飞行补习课上，兔子必须练习从悬崖上跳下。有人告诉它，只要苦练，就能成功。

第二天，它又去上游泳课。教员说：“今天我们学跳水。”

“等一等，等一等，我跟我爸爸妈妈谈过游泳，它们从来没学过游泳。我们不喜欢下水。我想退课。”

教员说：“你不能退课，换课的时间已过。现在你只有一个选择：要么跳下去，要么不及格。”

兔子跳下去了。它吓得魂飞魄散！它跳了一次，又跳了一次，池中直翻水泡。教员见它要淹死了，就把它捞上来。其他动物从没见过比这只湿兔子更滑稽的东西，它看上去就像一只没有尾巴的老鼠。大家围着它蹦呀，跳呀，喊呀，叫呀，极尽讽刺讥笑之能事。兔子遭到一生中最大的羞辱，恨不得马上逃走。直到下课，它才松了口气。

它想回家，期待着爸爸妈妈理解和帮助它。回到家中，它对爸爸妈妈说：“我不想上学了，我要自由。”



“为了兔子家族出人头地，你一定要有毕业文凭。”父母回答说。

小兔子说：“我才不要文凭呢。”

父母说：“不管你要不要，你都得弄一张文凭来。”

它们争论不休。最后，父母催小兔子上床睡觉。第二天早晨，小兔子无精打采地去上学。突然，它想起，校长说过，要是遇到问题，可以随时找辅导员咨询。

到校后，它跳到辅导员身旁的椅子上，说：“我不想上学了。”

辅导员说：“是吗？你说说是怎么回事？”

小兔子说了。

辅导员说：“小兔子，我听懂了。你说，你不想上学是因为你不喜欢游泳。看来我的判断是对的。让我告诉你，我们应当怎么做。你赛跑已经很好了，我看不用练了。你要练的是游泳。我来安排一下，这样，你就不用上赛跑课了，而可以一天上两节游泳课。”

兔子听了这话，恶心得想吐！

小兔子逃离辅导员办公室时，抬头看见它的老朋友，聪明博学的猫头鹰。猫头鹰高傲地昂着头，说：“兔子弟弟，生活并不是只有一条路。我们可以办学校，开公司，让大家专门做它们拿手的事。”

兔子精神为之一振。它想，毕业后，它要办一家公司，让兔子专门去跑，松鼠专门去爬树，鱼儿专门去游水。当它消失在草丛中时，它轻声对自己说：“那该多么美好啊。”

