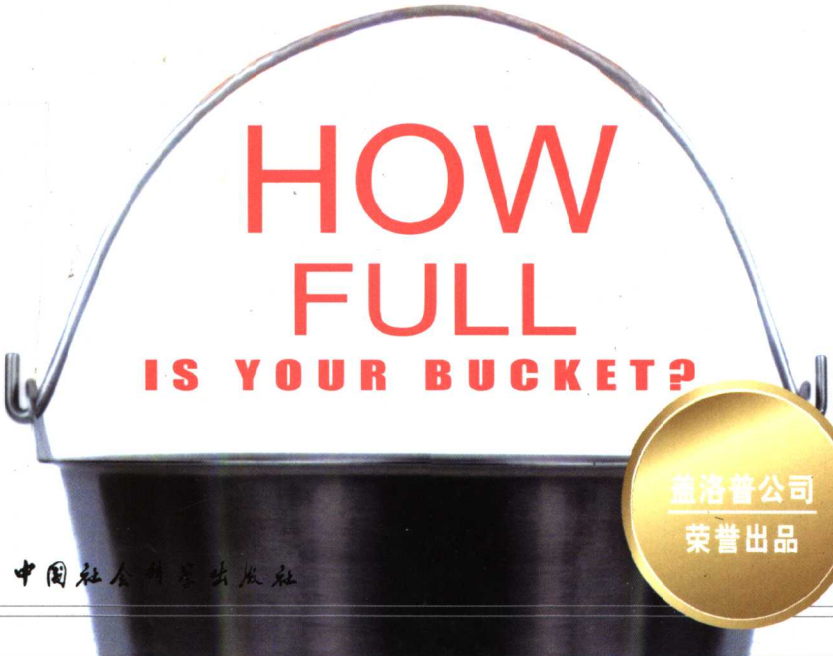


盖洛普公司前董事长、《现在，发现你的优势》作者的生命之书

[美] 汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿博士 / 著
TOM RATH DONALD O. CLIFTON, Ph.D.
方晓光 / 译

你的水桶 有多满？

工作与生活的积极策略



HOW
FULL
IS YOUR BUCKET?

盖洛普公司
荣誉出品

中国社会科学出版社

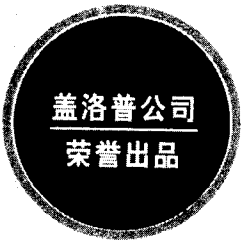
**FULL
IS YOUR BUCKET?**

你的水桶 有多满？

工作与生活的积极策略

[美] 汤姆·拉思 唐纳德·克利夫顿博士 / 著
TOM RATH DONALD O. CLIFTON, Ph.D.

方晓光 / 译



盖洛普公司
荣誉出品

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的水桶有多满?:工作与生活的积极策略/(美)拉思,
(美)克利夫顿著;方晓光译.

—北京:中国社会科学出版社,2005.6

ISBN 7-5004-5056-7

I. 你... II. ①拉... ②克... ③方... III. 成功心理学—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036584 号

How Full Is Your Bucket? by Tom Rath and Donald O. Clifton, Ph. D.

Copyright © 2004 by The Gallup Organization.

Original English Language Publication 2004 by Gallup Press, New York, NY, USA.

Simplified Chinese translation edition © 2005 by China Social Sciences Press.

All rights reserved.

中国社会科学出版社享有本书中国大陆地区简体中文版专有权利,该权利受法律保护。
版权贸易合同登记号 图字:01-2005-2090

责任编辑 张 剑 路卫军

责任校对 刘 俊

封面设计 点睛工作室

责任印制 戴 宽

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)

网 址 <http://www.csspw.cn>

排 版 五谷田工作室

经 销 新华书店

印 刷 京南印刷厂

装 订 桃园兴华装订厂

版 次 2005 年 6 月第 1 版

印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本 889×1194 毫米 1/32

印 张 4.5

字 数 29 千字

定 价 12.80 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与发行部联系调换。

版权所有 侵权必究

编辑部联系电话:010-64045632;010-64059527

对《你的水桶有多满？》的好评

爱因斯坦著名的能量方程 $E=mc^2$ 是自然科学领域的伟大发现，它揭示了自然界能量释放的规律并直接导致了原子弹的产生。克利夫顿博士的成功心理学是人文科学领域的重大发现，水桶原理提出并解读了人类点燃心灵，释放激情的秘方。

——**高瑞彬**，摩托罗拉（中国）电子有限公司总裁

表扬给我们带来自信，鼓励增加我们的自尊，快乐让我们永远保持年青。《你的水桶有多满？》让我们亲身体验在人的短暂的生命中，正面激励是我们成败、幸福、永葆热情的决定要素。

——**杨壮**，北京大学北大国际 MBA 美方院长、美国福坦莫大学商学院副院长

无论天堂还是地狱吃饭都用一样的长筷子，一枝叫积极，一枝叫赞美。只不过，地狱里的人自己吃自己的，因为筷子长吃着费劲，所以不高兴。天堂里的人却是用长筷子互相喂，所以很愉快。如果你想获得天堂般的快乐，就把积极赞美先给别人。

——王立鹏，《商学院》杂志主编

这本薄薄的小册子给了我们无穷的真知灼见和精神激励。你若想充分改进你的职业生活并加强你的人际关系，就应读这本书。

——迪帕克·肖普拉，畅销书《成功的七个精神法则》和《欲望的自发满足》作者

“成功心理学之爷”唐·克利夫顿和他的外孙汤姆·拉思用闪光的智慧，指导我们寻找工作中的成就和生活中的意义。

——马丁·E.P.塞里格曼博士，美国心理学会前会长，畅销书《真实的幸福》和《学会乐观》作者

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

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

谨以此书纪念

我的外祖父、合作者、导师唐·克利夫顿

译者序

我第一次见本书的合作者唐·克利夫顿先生，是1993年。当时，我到美国内布拉斯加州林肯市的盖洛普公司总部，与唐的儿子、公司总裁吉姆谈判在中国建立合资企业的事。我们谈了一上午，最后，吉姆带我去见他爸。我知道，这表明谈成了。唐当时是董事长，但在我眼中，他更像一个教授。我印象最深的是他那又宽又亮的脑门，还有镜片后面的那双灰蓝色的眼睛，执著地盯着我看。事后吉姆告诉我，他的确是个教授，而且是资深的心理学家。我明白了，他是在测我呢。

现在回头看，唐对我是满意的。盖洛普中国

公司于 1993 年成立，一直发展得不错。其间整整十年，直到唐 2003 年去世，我们见过很多面。最值得纪念的，是他 2002 年来北京。在他的倡议和赞助下，盖洛普与北京大学心理系成立了“盖洛普 - 北大成功心理学中心”。北大还授予他“名誉教授”的称号。

由于工作关系，我认识不少美国人，其中对我影响最大的是唐。可以不夸张地说，他改变了我的人生道路。他不仅支持我创立盖洛普中国分公司，让我圆了从政府机关下海的梦，更重要的是，他让我了解了“优势理论”和“成功心理学”。

我虽没专门学过心理学，却始终对它很好奇。我上研究生时，学的是英美文学。文学是人文学，所以我也接触了一些心理学知识，觉得有道理。不过，唐的“成功心理学”与我在研究生院所接触的传统心理学很不同。传统心理学研究人的精神病态，以求寻找治疗的良方。“成功心理

学”则关注人的常态，刻意发现成功的秘诀。一个是治病治病，另一个是无病强身。

唐一生成就斐然，被美国心理学会誉为“优势理论之父”和“成功心理学之爷”。由于他和一批同道的努力，如今，“成功心理学”在西方已形成气候，被广泛应用于教育、家庭、管理、医疗等领域，取得了卓越的成效。说来也巧，近日《参考消息》报道，诺贝尔经济学奖得主，美国普林斯顿大学心理学教授丹尼尔·卡内曼正领导一个小组，致力于创立一个“幸福指数”，来衡量人的幸福感，使它与国内生产总值（GDP）一样成为国家发展水平的衡量标准。^①卡内曼是“成功心理学”的一位领军人物，也是盖洛普公司的高级顾问。

唐生前对中国情有独钟。他的一个夙愿，就是把“成功心理学”介绍到中国来，帮助 13 亿

① 《参考消息》2005 年 3 月 2 日第 14 版。

中国人发现和发挥自身优势。就此而言，我与唐的结识，似乎是上帝的安排。我虽不是心理学家，但对唐的理论充满了一种直觉的赞同和由衷的喜爱，而唐显然看中了我的感悟和激情。他说，“优势理论”和“成功心理学”的曲子已经写好，缺的就是“歌唱家”。他要我当的，就是这个“歌唱家”，用通俗唱法，把他的曲子唱给中国的观众听。为此，他邀请我到美国参加他亲自主持的两周培训。毕业典礼上，唐请学员们表决心。我大言不惭地说：“我承包 13 亿人，剩下的你们搞定。”唐乐了。

其实，唐不仅“作曲”高明，而且本人就是一位优秀的“歌唱家”。之所以这么说，是因为他善于把高深的理论“傻瓜化”，让老百姓都能听懂。眼下这本他和他的外孙汤姆·拉思合作的《你的水桶有多满？》，就是他唱的一首“优势理论”和“成功心理学”的“流行曲”。书中，唐用“水桶”和“勺子”的简单比喻来描述复杂的

人际关系。唐从“成功心理学”出发，号召我们为各自的水桶加水，而不要从各自的水桶舀水，继而实现双赢。唐不仅努力传道，而且身体力行，成为加水的楷模。汤姆在书中讲述了唐如何为他加水，帮助他战胜病魔，成就人生的故事，感人至深。唐也为我的水桶加了不少水。他的建议和鼓励，帮助我找到了一个新的使命和随之而来的成就感。

从 1979 年开始改革开放至今，中国经历了二十多年的高速发展。相比计划经济的往昔，人们如今的物质生活水平大大提高，小康社会渐成现实。然而，我们的精神生活水平如何？我们的幸福指数获得了相应的提高吗？我们快乐吗？最近一期美国《时代》周刊刊登了一组专题报道，题为“快乐的科学”。^①文中援引国外最新的研究指出，人们在解决了温饱之后，并不是物质条件

① 《时代》2005 年 2 月 28 日，第 30~47 页。

越好，就越快乐。换言之，在很多情况下，钱是买不来快乐的。我们盖洛普中国公司分别在1994、1997、1999和2004年进行了四次全国消费者调查，其中发现，国人尽管比原来大大富裕了，但对生活的满意度反而有所下降。说真的，社会学家在担心，由于经济高速发展而出现的社会断层，使人均GDP达到1000美元的中国社会进入了一个不稳定期，其表象之一就是大批的人心态浮躁和失衡，以及由此而生的种种矛盾和冲突。我们很多人有钱了，却不快乐，更多的是“人比人，气死人”。

社会的进程有其规律，往往不以人们的意志而转移。中国的现代化刚起步，要走的路还很长，其中包括大量人们翘首以待的制度安排。但是，“成功心理学”告诉我们，在客观条件给定的前提下，快乐不快乐，人的心态是关键。同样半杯水，有人说一半是空的，还有人说一半是满的，唐属于后者。不仅如此，他还要把水加满，

分给大家。现在都在谈如何在中国构建一个和谐社会，我觉得，要像唐一样，从我们自己做起，因为怨天尤人的快感终究不会提高幸福指数。让我们都照《你的水桶有多满?》书中的建议，设法为各自的水桶加水，继而在追求财富和功名的同时，寻找健康和快乐。

盖洛普（中国）公司副董事长 方晓光

2005 年 5 月，北京

前 言

20 世纪 50 年代初，我的外祖父唐·克利夫顿在美国内布拉斯加州立大学教授心理学。在教学过程中，他发现了一个重要的问题：当时心理学界所关注的焦点只有一个，那就是人们**有什么毛病**。

由此，他想到，要是研究人们**有什么优点**，岂不是更有意义？

于是，在过去的五十多年里，唐和他的同事们访谈了数百万人，不是了解他们的欠缺，而是了解他们的优点。

唐在研究的初期就发现，我们每个人的**人生经历都取决于我们与其他人的交往**。无论是与好友促膝长谈，还是在餐馆里点菜，每一次交往都

对我们的生活产生影响。我们每次交往的结果几乎不是积极就是消极，而很少是中性的。虽然我们对这些交往熟视无睹，但它们日积月累，继而深刻影响我们的一生。

到了 20 世纪 90 年代，一个全新的学科出现了——成功心理学（positive psychology），它所关注的就是人们的**优点**。如今，许多全球一流的科学家都在研究积极情感（positive emotions）的效应。

2002 年，美国心理学会充分认可了唐的创新研究，将他誉为“优势心理学之父”和“成功心理学之爷”。同年，唐被确诊为癌症晚期，全身扩散。不出亲朋好友的预料，他知道自己来日无多，便抓紧一生中最后的几个月时光，做他最拿手的事情：帮助别人识别和发挥自身优势。

尽管唐已经出版了好几部专著，包括畅销的《现在，发现你的优势》^①，但他仍邀请我和他同

① 《现在，发现你的优势》中文版由中国青年出版社于 2002 年出版。——译者

写一本最后的书，一本以他在 20 世纪 60 年代发明的理论为核心的书。几十年来，由于这一理论家喻户晓，很多人都建议唐写这本书。过去四十多年中，有五千多个组织和一百多万人运用了这一理论。不仅如此，人们还将它推荐给朋友、同事和家人。

唐的理论使用了一个“勺子”和“水桶”的简单比喻，深入浅出地诠释了他一生的研究成果。在唐一生的最后几个月里，他和我夜以继日地整理他在半个多世纪的研究中获得的最重要的发现。虽然唐在接受化疗和放疗，但只要他能撑得住，我们都在争分夺秒地写作。

我们在他的书房里，一忙就是半天，悉心整理有冲击力的研究、数据和故事。随着唐的病情逐渐恶化，我不得不给他读资料，然后记下他的反馈。他逐字逐句审阅书稿，以确保每个故事和内涵都能引起你的共鸣。

就我而言，能与唐合作此书使我备感荣幸。