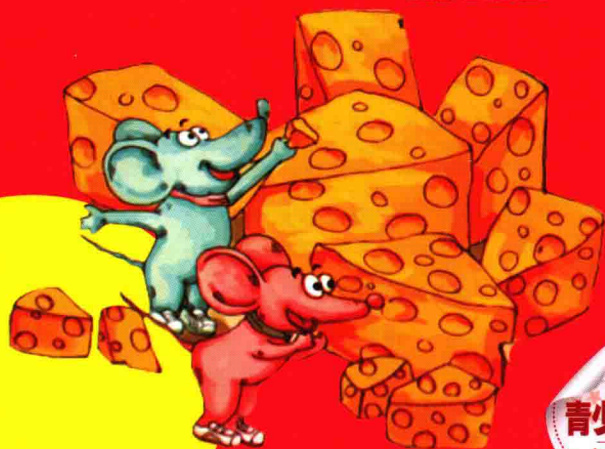


Who Moved My Cheese? for Teens



谁动了 我的奶酪？

致年轻的孩子們
如何应对学习与生活中的变化

[美]斯宾塞·约翰逊 (Spencer Johnson) 著
吴立俊 罗琳 译



Who Moved My Cheese?

[美]斯宾塞·约翰逊 著 for Teens
吴立俊 罗琳 译

谁动了 我的奶酪？

致年轻的孩子



图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了我的奶酪? (青少年版) / (美) 约翰逊著; 吴立俊, 罗琳译. —3 版.

—北京: 中信出版社, 2015.7 (2015.12 重印)

书名原文: Who Moved My Cheese? for Teens

ISBN 978-7-5086-5090-6

I. ① 谁… II. ① 约… ② 吴… ③ 罗… III. 个人-修养-青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061605 号

WHO MOVED MY CHEESE? FOR TEENS by Spencer Johnson, M. D.

Copyright © 2002 by Spencer Johnson, M. D.

This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, An imprint of Penguin Putnam Books For Young Readers, a division of Penguin Putnam Inc.

Chinese translation edition © 2015 by CHINA CITIC PRESS

All rights reserved.

谁动了我的奶酪? (青少年版)

著 者: [美] 斯宾塞·约翰逊

译 者: 吴立俊 罗琳

插 图: 刘远民

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中华印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 3.5 字 数: 48 千字

版 次: 2015 年 7 月第 3 版

印 次: 2015 年 12 月第 3 次印刷

京权图字: 01-2010-4679

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5090-6 / B · 164

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



全球有许多人读过《谁动了我的奶酪？》，他们都说要是能在年轻时就读到这本书该有多好，如果那样的话，他们会更加轻松地面对人生的很多事情。

作为一名生活在今天的十几岁的青少年，比起你的父母或祖父母辈，你可能在一生中面对更多变化。如果在生命的早期阶段你就懂得如何发现变化、应对变化，并因此取得成功，这岂不是一件很棒的事！

在下面这个故事中，你将学会如何在大多数人还没有察觉的时候就发现变化；学会怎样杜绝闭关自守，怎样迅速调整自己，随着“奶酪”的变化而变化；学会如何使变化永远朝着有利于你的方向发展。

无论你处在何种变化的情境之中，我都希望你能够运用在这本书中发现的道理去找寻“新的奶酪”——那些对你来说真正重要的事情，那些能真正让你乐在其中的东西！



Spencer Johnson

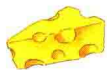
斯宾塞·约翰逊



“谁动了我的奶酪”现象

“谁动了我的奶酪”这个故事是由斯宾塞·约翰逊博士创作的，最初这个故事是为了帮助他自己面对生活中发生的一次巨变而创作的。这个故事让他明白应该怎样认真对待变化的局势，而不是一味地以自我为中心。

朋友们发现，斯宾塞的生活发生了可喜的变化，于是纷纷问起原因。斯宾塞便向朋友们讲述了这个“奶酪”的故事。后来，很多朋友竟然在多年以后告诉他，这个故事帮助他们保留了对生活的幽默之心，使他们更机智地面对变化，从而得到了对他们来说更有价值的人生。与斯宾塞博士合著《一分钟经理人》



的肯·布兰佳鼓励他将这个故事写成书，与更多的人分享。

于是，在这个故事面世 20 年后，《谁动了我的奶酪？》出版了。这本书一面世就被人们广为传颂，迅速成为全球第一畅销书。精装本出版后的 16 个月内印刷了 100 万册，在随后的两年中，仅精装本销售量就超过了 1 000 万册。截至 2009 年年底，它的全球销量已突破 2 600 万册！

本书讲述的道理改善了人们的工作、商务、健康和婚姻状况。“奶酪”的故事走进了家庭、公司、学校、教堂、军队和体育团体。这本书在世界各地被翻译成多种文字，以其独特的魅力吸引着全世界的读者。

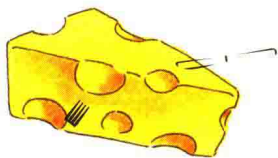
同时，批评家并不理解，为什么有这么多人认为这个故事有如此巨大的价值。他们说这个故事简单得连小孩子都明白，这简直是在嘲笑他们的智商，因为它所讲的不过是一些简单的常识，而且他们并没有从故事中获益。有些人甚至疑惑，这个故事是不是想告诉人们所有的变化都是有益的，他们甚至应该毫不犹豫地接受那些没有必要的变化。其实故事里并没有这样的意思。

作者认为，喜爱这个故事的人和批评者从各自的



角度出发去解读，这都是正确的。实际上，作者的真正用意不在于“谁动了我的奶酪”这个故事本身，而在于读者怎样诠释它，怎样将故事所讲的道理应用于他们自己的实际生活，从而体现出故事的价值。

希望年轻读者阅读了这本书之后，能在生活中采取积极的行动，最终找到并享用你的“新奶酪”。





再完美的计划也时常遭遇不测。

——罗伯特·彭斯^①

生活并不是笔直通畅的通道，
让我们轻松自在地在其中漫步。
生活是一座迷宫，
我们必须从中找到自己的出路。
我们时常会陷入迷茫，
在死胡同中搜寻，
但只要我们始终深信不疑，
就会有一扇门向我们打开。
它或许不是我们曾经想到的那扇门，
但我们最终会发现，
它是一扇有益之门。

——克朗宁^②

① 罗伯特·彭斯 (Robert Burns, 1759~1796)，英国诗人，世界闻名的歌曲《友谊地久天长》的歌词即取自他的诗。——编者注

② 克朗宁 (A. J. Cronin, 1896~1981)，英国小说家，著有《卫城记》、《王国之钥》等作品。——编者注

目 录
CONTENTS

作者的话

III

“谁动了我的奶酪”
现象

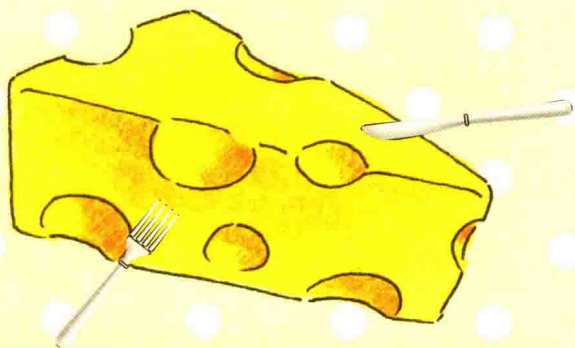
VI

第 1 章
我们多面
的人性

1

第 2 章
小伙伴们
的聚会

5



第 3 章

11

谁动了我的
奶酪？

第 4 章

77

午餐后的讨论

作者简介

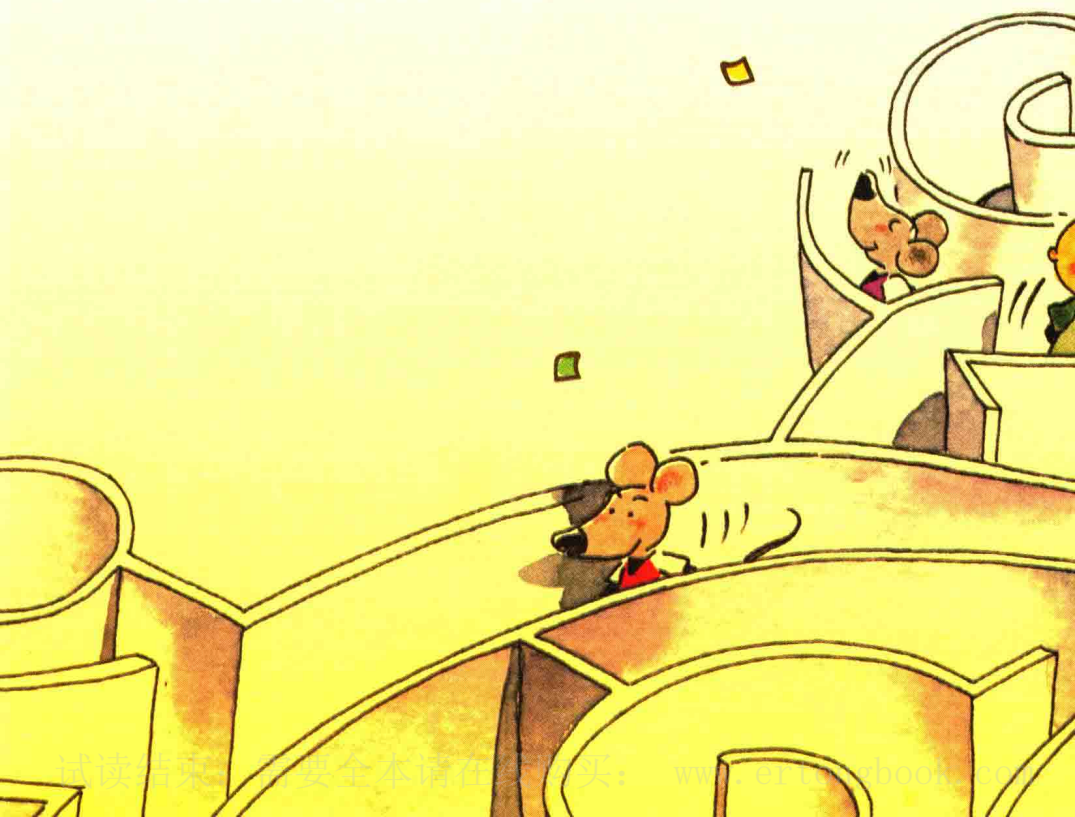
97



第1章

我们多面的人性

——简单的一面和复杂的一面





我们多面的人性

——简单的一面和复杂的一面

故 事中虚构的4个角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，分别代表人类不同的方面，即人性中简单的一面和复杂的一面。

每个人都能在它们身上找到自己的影子，不论我们的年龄、性别、种族和国籍如何。

有时我们的行为像嗅嗅  ，他能够及早嗅出变化的气息；



或者像匆匆



，它能够迅速采取行动；

或者像哼哼



，他因为害怕变化而否认和抗拒变化，这会使事情变得更糟；

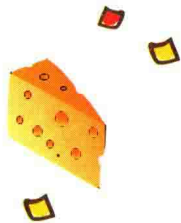
或者像唧唧



，当他认识到变化可以使事情变得更好时，能够及时地调整自己去适应变化！

不论选择哪一面，我们都有一个共同的目标，那就是：在迷宫中找到自己的路，在变化的时代取得成功。

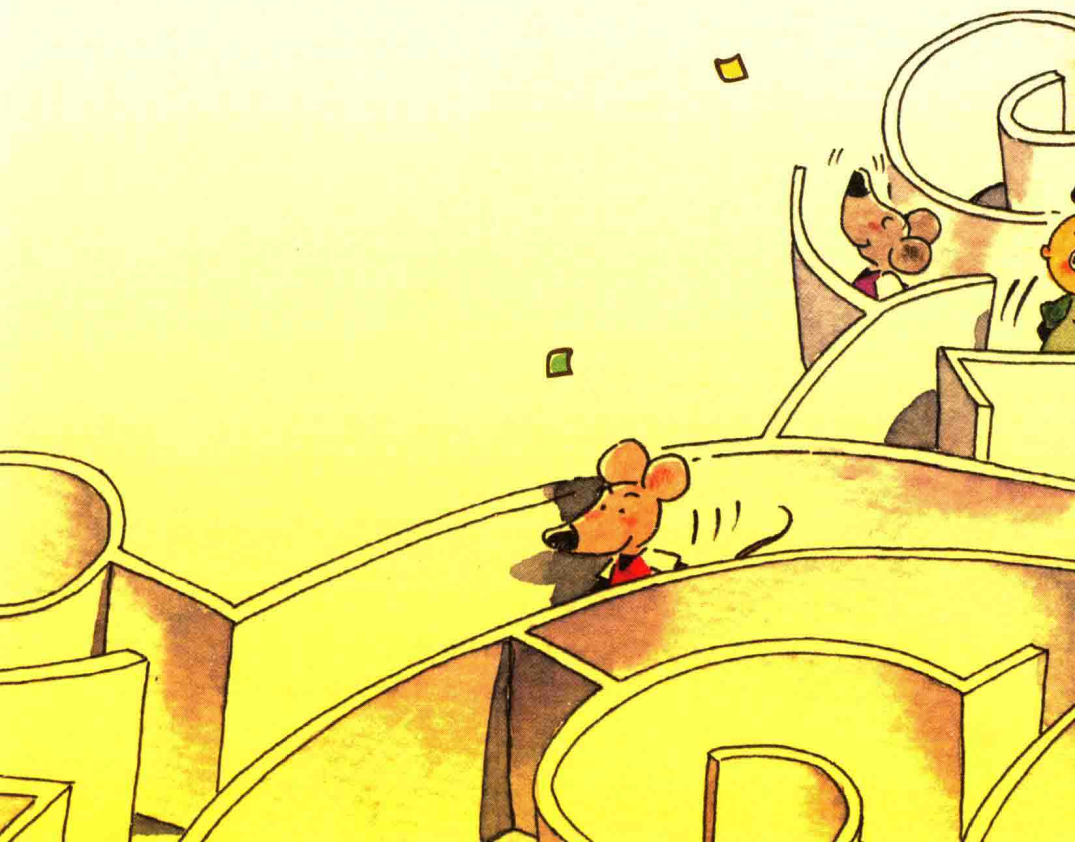




第2章

小伙伴们聚会

午餐时间，市立高中食堂内





小伙伴们们的聚会

午餐时间，市立高中食堂内

下课铃声一响，7个小伙伴就冲出教室直奔食堂。他们迫不及待地要赶到经常一起吃午饭的地方。听说学校里即将发生变动，他们都急着交换意见呢。

克里斯和梅拉妮首先赶到。“对这件事，你怎么想？”克里斯问道。梅拉妮转着眼珠想着。

彼得、凯丽、安娜、卡尔和乔希很快也赶到了，而且开口问的都是同样的问题。由于学校的学生人数太多，校长刚刚宣布，学校的课程安排要进行重大调整。

“我觉得这个变化实在是太无聊了，”安娜一边发

表看法，一边将她的双肩包顺手丢到地板上，“我还是喜欢原来的课表，为什么要改呢？”

“就是，简直是发疯，”彼得赞同道，“现在我们当中有人得换老师了。”

克里斯问道：“那又怎样？”

乔希抱怨道：“你刚刚熟悉环境，他们就要改变规则！”

“好了，各位，”克里斯插话道，“谁知道呢，也许变化会使情况变得更好呢？学校太拥挤了，在这种情况下，没准儿变一下反倒更好呢。”

“爱怎么变就怎么变，”卡尔说道，“反正我不想变。”卡尔去年有三门功课不及格。

凯丽笑起来：“这么说，就算这个变化会给我们带来好处，你也会反对？”

卡尔没有笑，坚定地说：“这个学校怎么变也变不好啦。”

梅拉妮的目光直视着桌子的另一端，“你怎么能这样肯定呢？我们还没有试过呢。”

“我生活中的变数已经够多了，”乔希插话道，“我可不想再有更多的变化。”

在座的每个人都清楚乔希话中的意思。乔希很小