

☆☆☆
超值典藏书系
23.80

全球销量突破2600万册

Who Moved My Cheese?

谁动了 我的奶酪

大 全 集

丛书编委会◎编著



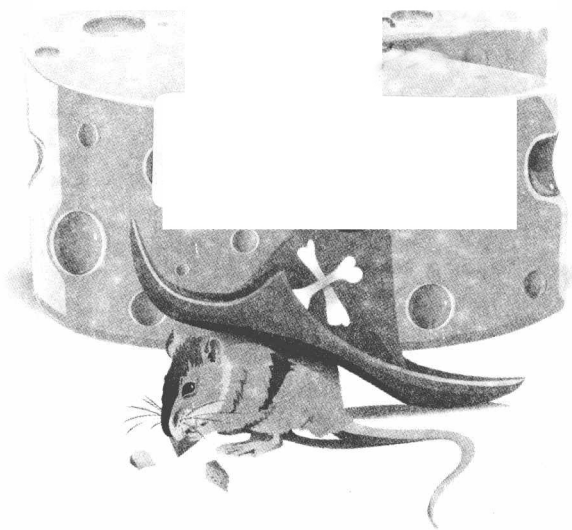
吉林出版集团有限责任公司

Who Moved My Cheese?

谁动了 我的奶酪

大全集

丛书编委会◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

谁动了我的奶酪/《超值典藏书系》丛书编委会编
著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.7

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9876-1

I. ①谁… II. ①超… III. ①个人-修养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126791 号

超值典藏书系 谁动了我的奶酪

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300千字
印 张 20
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第2次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街4646号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路67号世贸中心4楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9876-1 定价:23.80元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

Preface

“奶酪”，就像是我们的梦想。“奶酪”是一种通过艰辛努力而获得的优越状态。“奶酪”是一种机遇，也是一种拥有的核心能力。我们该如何把握和拥有呢？

每个人都有自己的梦想，但是到头来真正可以实现自己梦想的人却寥寥无几，这是为什么呢？人的智商并没有多么大的差异，能否成功关键看你自身的素质及其后天努力的程度，是否拥有正确的成功观念，是否有勇气去挑战自己，战胜困难。

世界上唯一不变的规律就是无时无刻都在变化着，作为个人来说，我们没有能力去改变它，能做的就是去适应它，迎合变化从而调整自己的状态，加快自己的节奏，跟上众人的步伐。相反，如果你的脚步慢下来了，那么就只能残忍地告诉你，你已经被淘汰了。

作为一个成功者，他永远走在世界的前列，紧紧跟随着时代的脚步，不敢有一丝松懈，他们是睿智的，也是勇敢的，他们敢想敢做，永远不向挫折低头，因为他们的态度坚决、意志坚定、果断而且自信。我们看到的永远是成功者光鲜亮丽的一面，殊不知，在他们成功的光环背后，隐藏着多少艰辛，这可能是常人难以想象的。

作为一个成功者，无论在任何时候都需要家人和朋友在身边陪伴，需要亲情、爱情、友情做他的坚强后盾，无条件的帮助他，支持他，给他爱和温暖，和他一起同甘共苦，这样才算的上是一个真正富有的人。试想，如果说，一个身价千万甚至上亿的成功人士，他没有家人，更没有朋友，每天守着自己的影子过日子，这样的人他的内心是孤独的，即使再富有但他的精神是贫瘠的，那他依旧算不上是一个真正富有的人。

本书用简短精练的语言，为你阐述了如何才能成为一个杰出的成功人士，用名人的事迹启发读者，主要内容有：成功的时间如何运筹；五点，我人生的新开始；忠诚守信乃为人之根；性格决定成败；人生有爱，才有家，等等。希望通过此书的介绍，可以让读者受到一些启示，对成功有一个全新的认识，对自己的未来有一个全新的规划。

第一篇 谁动了我的财富

第一章 时间，凌驾于一切	3
成功的时间如何运筹	4
驱赶时间马车的车夫	5
是谁偷走了我的时间	6
60秒可定胜负	8
别让电话浪费时间和金钱	9
拖延，看不见的恶魔	10
管理时间有八法	12
5点，我人生的新开始	14
第二章 品格，超越别人的关键	15
忠诚守信乃为人之根本	16
不断磨炼你的意志力	18
让自己的热忱燃烧起来	19
多一点勇气，人生就会不一样	20
坚持就能看到乌云后的阳光	22
让你的心态保持满分	23
耐心是成功光临的使者	25
坚持不懈一定能看到奇迹	26
没有自信定难成功	29
不要让自卑成为心中的魔鬼	30
自信带你找到美味的奶酪	32

目录 CONTENTS

第三章 好习惯是你的本钱 35

- 美好人生离不开好习惯 36
- 独立思考，别老依靠别人 37
- 让我的生活习惯都“OK” 38
- 立刻行动，别拖拖拉拉 40
- 越专注，效率越高 42
- 运动，让生命更有活力 44
- 压力，我不怕你 46

第四章 金钱，要名符实归 49

- 及时审视你对金钱的看法 50
- 金钱的管理要有章法 52
- 永远不要做一夜致富的美梦 53
- 凡事都是有代价的 54

第五章 工作，别让自己变成平庸之辈 ... 57

- 定位影响着你的人生轨道 58
- 快乐工作是因为兴趣使然 60
- 再没时间也要清楚自己的目的 61
- 手忙脚乱忙的不是重点 62
- 杂乱无章，都是无用功 64
- 知道忙碌的重头戏 65
- 看到效果就不是白忙 66
- 谁说工作生活不能兼顾 67

第二篇 谁影响了你的人生

第六章 成功，不是遥不可及	71
成功做人是找到奶酪的大前提	72
你的能力实际超乎想象	73
选择错误，失败便成为定局	75
胜利者是跑得快加选对路	76
看得远一些，野心大一些	77
光想不做，机会会白白溜走	79
成功是争取来得	80
画地为牢，会深深地困住你	82
第七章 学习，绝不只是敲门砖	85
成名更要成器	86
别让“二代”成为伤	88
风生水起的未必都是优等生	90
为何状元的辉煌难再现	92
读名校未必就是成功的教育	94
不要让你的精神贫瘠	96
实践出真知，多自主学习	97
学习是为了更有能力	99
学习的方法不一而终	101
第八章 性格和情商，人生的两把钥匙	103
性格定成败	104
你的性格是成就的遥控器	105

目录 CONTENTS

别让性格成为伤	107
为成功之路扫除性格障碍	109
情商为什么比智商更胜一筹	109
情商，打开成功宝库的钥匙	111
智商和情商各有侧重	112
心理素质可以增强，高情商也可以培养 ...	113
如何让情商的因素更好地成长	115
让自我激励增强自己的能量	117
受挫时不要让负面情绪撒野	119
第九章 爱情，不是买卖	121
坦然面对得失	122
失去了才能获得更多	123
放弃并不是失去	124
懂得放下，才能收获快乐	125
爱情不能糗不进沙子	126
纠结时，把自己当成对方	128
别让猜疑和嫉妒毁灭爱情	129
谎言是爱情的奶精	130
偏见会让爱情大伤元气	131
爱情之河长流需要建起堤坝	132
用温柔浇灌爱情之花	133
“示弱”比“示威”更有效	134
第十章 学会生活，对自己好一点	137
懂得善待自己	138
健康是最大的幸福	139
让你的生活井井有条	140
给自己放个假	141

学会为自己减压	142
每天静坐半小时	144
朋友，是一笔财富	146
保证充足的睡眠	148
要有基本的理财能力	149
多看书，提升自身涵养	151
第十一章 婚姻，需要用心经营	153
完美婚姻的驾“欲”之道	154
美满婚姻的双保险	155
夫妻吵架，没有谁赢谁输	156
婚姻的舒适要多去磨合	158
爱需要成全	159
别让唠叨成为导火线	160
幸福会从争吵中溜走	161
包容彼此是维系家庭和睦的良方	163
第十二章 人际交往，看不见的钱	165
欠别人不如之恩于人	166
“攀龙附凤”是为未来修桥铺路	167
人脉和成功息息相关	168
人际关系是另一种财富	170
让交际圈变得更加牢固	172
让共赢为自己找帮手	173

第三篇 谁让我变得更加杰出

第十三章 优秀不是只属于别人 179

- 唯有不断变化方可应对一切 180
- 少说话，多干事 181
- 可以慢，但不要站 182
- 绝对的公平是不存在的 184
- 简单是一种大智慧 185
- 美好的生活，是由自己创造的 186
- 浮躁和冲动会败事，自省能成事 188
- 生命的意义有很多 189

第十四章 机会，把握住了才能成功 191

- 浅尝辄止，注定和成功失之交臂 192
- 不放过任何机会 193
- 让自己再迈出一步 194
- 耐得住寂寞，独自上路 196
- 耍小聪明的未必就聪明 197
- 机会，无时无刻不在 199
- 机会要靠创造，不要靠等 200
- 机会喜欢准备好的人 201
- 机会来去匆匆，需要努力抓住 202
- 用机会证明自己的实力 203

第十五章 改变，做世界的主人 205

- 给自己多一次机会 206
- 要试着改变自己 207

保持自我，活出本色	209
活出本色，创造精彩人生	211
冲破“凡事天注定”的谜团	213
自己的路由自己决定	214
信息就是先机	216
要么不学，要学就学精	218
为错过而后悔只能徒伤悲	219
第十六章 目标，一个已足够	221
目标是照亮人生的灯塔	222
生活不必千篇一律	223
让原则帮你完成人生	225
盯住一个目标，心无旁骛	230
别让多计划乱了你的阵脚	231
价值，决定你的人生定位	233
第十七章 价值，决定了你的位置	235
时刻清楚自己脚下的位置	236
如何能安身立命	237
让兴趣引导你得到更多	239
怀疑无用，不如放弃	241
是材就不要怕被埋	243
人生的坚实基础是有一个好职业	244
第十八章 自助者天助， 做自己的救世主	247
充满自信开启宝藏之门	248
摆脱欲望，赢得快乐	250
远离狭隘，收获快乐	252
得天下者轻得失	254

目录 CONTENTS

莫让偏见蒙蔽双眼	256
为自己注一支“强心针”	258
“行动主义”为你增添力量	261
不争是一种大境界	263
人生得意勿忘形	265

第十九章 借助心态的惊人力量，

打造成功人生	267
--------------	-----

挑战自己，冲破内心的厚茧	268
有压力才会有动力	269
打败懈怠，培养进取心	270
能量可以在体验中爆发	271
非凡人生需要平凡心态	272
积极心态是成功的法宝	274
看清自己，活出真实	275
时不时的清扫内心	277
驾驭自己的人生	278
能自省方自知	280
珍惜活着的机会	281
时刻享受自己的人生	283
共赢创造成功	284

第二十章 超越人生的困境

要懂得肯定自身的价值	288
不要在同一条路上摔倒两次	289
出路决定于思路	290
学会为他人着想	291
战胜内心的恐惧	292
改变自己，适应环境	294

目录 CONTENTS

用信任代替猜忌	295
做人一定要耐得住寂寞	296
不要再一棵树上吊死	297
别让说谎成为一种习惯	299
犹豫不决让你一事无成	300
在必要时说一句“可以帮我吗?”	301



第一篇

谁动了我的财富

第一章

时间，凌驾于一切



成功的时间如何运筹

时间，像流水一样逝去，一去不返。珍惜时间，就像是座右铭一样提醒着所有人。人们也每天吵着嚷着要珍惜时间，真正做到这一点的，又有几个人。

“这些脱离生活的人们，不喜欢向前看，只顾向后看。年轻的一代，他们并不谈论过去。生活在他们前面而不在后面，对于过去，他们何必考虑。他们的灵魂漫游到未来的边际。一群大大小小的孩子们在一起……与现实幸福的蝴蝶追逐赛跑，他们忘记了昨天，也不想明天。”

这是匈牙利诗人裴多菲在他的诗《冬天的晚上》中，对于不同年龄的人都对时间的价值有所忽略的生动描述。确实，人老了才会感到人生的道路快到尽头，因此，就更愿在回首自己的黄金时代中颐享天年。而中青年人，或因迷恋于享受生活的甜蜜，或因生活负担沉重，容易让时间漫流，韶华空度，混乱地支付和使用时间；至于人在少年，则因对时间的流逝感觉迟钝，因而嬉游笑闹，很少考虑时间的价值。所以苏联当代作家格拉宁，在其名著《奇特的一生》中的最后一章里，深有感触地说：“时间同矿藏、森林、湖泊一样，是全民的财产。人们可以合理地使用，也可以把它毁掉。打发时间是很容易的：聊天、睡觉、徒劳地等待、追求时髦、喝酒，诸如此类，不一而足。迟早我们的学校会给孩子们开一门‘时间利用课’”。

当代著名的法国未来学家内尔特朗提出，在未来的社会，人们感到生活中最主要的不是能用于买到一切的钱，也不是商品，而是业余时间——这种时间可给人们以知识和文化。当前我们所处的时代，是高度讲究效率的时代，时间观念越来越强，时间的精确度越来越高，时间的效能关系到社会的进程。据载，这几年，美国有越来越多的经理人员向号称“支配时间的专家”请教，学习怎样安排处理繁重的工作，妥善利用时间。国际商用机器公司之类的大工业企业也派出经理人员去学习这种支配时间的课程。于是，时间专家们的办公处一时门庭若市，生意兴隆。国外的学者提出了“余暇消费”的命题，对余暇的合理利用和创造性利用做了多种分析，并于1970年在日内瓦举行的欧洲娱乐会议上通过了一个《余暇宪章》。可见人们对时间和业余时间利用的重视程度！所以，在历史要求我们对时间要有更高要求的时代，不但要对孩子们开设一门时间利用课，而且要向那些有志于成功的年轻人、中年人以至老年人，提供成功的时间运筹方法。

开一门时间利用课，研究成功的时间运筹问题，是知识爆炸时代对成功者提出的要求。人类前进的步伐有个“加速度”。据统计，20世纪以来，世界上开拓、创造新知识的科研人员的人数，每15年翻一番。近10年的发明创造，比以往2000年的总和还多，研究周期也大大缩短。例如，纸的推广，历时1000年，蒸汽机80年，电话50年，飞机20年，而激光只有2年。1980年，美国“先驱者”Ⅱ号探测土星的结果，使一位美国科学家感慨地说：“在上两周