



Who Moved My Cheese? for Teens

谁动了我的奶酪?

应对变化、取得成功的神奇方法!

[美] 斯宾塞·约翰逊 著

吴立俊 罗琳 译



青少年版
for Teens

中信出版社

谁动了我的 奶酪？

(青少年版)



Who
Moved My
Cheese?

for Teens

[美] 斯宾塞·约翰逊 著

吴立俊 罗琳 译

中信出版社
CITIC Publishing House

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. —北京: 中信出版社, 2004. 7
书名原文: Who Moved My Cheese? for Teens
ISBN 7-5086-0246-3

I. 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(2004)第067453号

First published in the United States under the title WHO
MOVED MY CHEESE? FOR TEENS by Spencer Johnson, M. D.
Copyright © 2002 by Spencer Johnson, M. D.
Published by arrangement with G. P. Putnam's Sons. An im-
print of Penguin Putnam Books For Young Readers, a division
of Penguin Putnam Inc.
All rights reserved.

谁动了我的奶酪? (青少年版)

SHUI DONG LE WO DE NAILAO?(QINGSHAONIAN BAN)

著 者: [美] 斯宾塞·约翰逊
译 者: 吴立俊 罗琳
责任编辑: 贾永莉 傅眉
美术编辑: 古手
出版发行: 中信出版社

(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司
承 印 者: 北京金田特印刷有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.5 字数: 47.5千字
版 次: 2004年7月第1版
印 次: 2004年7月第1次印刷
京权图字: 01-2004-2344
书 号: ISBN 7-5086-0246-3/G·87
定 价: 16.80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。

<http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-85322521 85322522

E-mail: sale@citicpub.com

author@citicpub.com

作者的话

全球有许多人读过《谁动了我的奶酪？》，他们都说要能在年轻的时候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，你可能会在一生中面对更多的变化。如果在生命的早期阶段你就懂得如何发现变化、应对变化，并因此而取得成功，这岂不是——一件很棒的事情！

在下面这个故事当中，你可以学会如何在大多数人还没有察觉的时候就发现变化；怎样杜绝闭门自守；怎样迅速调整自己，随着奶酪的变化而变化，使变化永远朝着有利于你的方向发展。

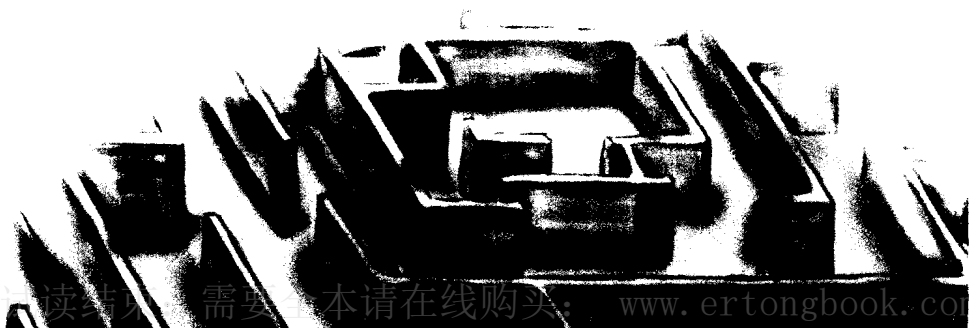


推动了我的奶酪？
(青少年版)

无论你处在何种变化的情境之中，我都希望你能运用在这本书中发现的道理去找寻你自己的“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！

A handwritten signature in cursive script, reading '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。这个故事告诉他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。斯宾塞便向朋友们叙述了他的“奶酪故事”。后来，朋友中的许多人竟然在很多年以后告诉他，这个故事帮助他们对生活保留了一份幽默心，并且帮助他们面对变化，帮助他们得到了对他们来说更好的东西。与斯宾塞博士合著《一分钟经理人》的肯·布兰佳鼓励他最终将这个故事故写成了书，与更多的人分享。

于是，在这个故事出现 20 年后，这本《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





速成为了全球第一畅销书。精装本出版后16个月印刷了100万册，在随后的两年中精装本销售超过了1000万册。

本书讲述的道理改善了人们的工作、生意、健康和婚姻状况。“奶酪故事”走进了家庭、公司、学校、教堂、军队和运动队。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。

另一方面，批评家们并不理解，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力，因为它所讲的不过是一些简单常识，而且他们没有从故事中获得益处。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，人们应该毫不犹豫地接受他人带来的没有必要的变化。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都是“正确的”。实际上，不在于“谁动了我的奶酪”这个故事本身，而在于你怎样去诠释它，怎样将故事所讲的道理应用到你自己的实际生活中去，从而实现故事的价值。

希望年轻读者阅读这个青少年版之后，能在生活中采取积极行动，最终找到并享受你应得的“新的奶酪”。

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走廊，
让我们轻松自在地在其中旅行，
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，
有一扇门就会向我们打开。
它或许不是我们曾经想到的那一扇门，
但我们最终将会发现，
它是一扇有益之门。

——A. J. 克朗宁^②

① 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 A.J.Cronin (1896~1981)，英国小说家，著有《卫城记》、《王国之钥》等。——编者注

目录 Contents

我们多面的人性·····	1
死党聚会·····	5
“谁动了我的奶酪”的故事·····	13
四个人物 / 奶酪没有了! /	
老鼠嗅嗅和匆匆 / 小矮人哼哼和唧唧 /	
回到迷宫 / 超越恐惧 /	
享受探险 / 随着奶酪变化 /	
墙上的语录 / 品尝新的奶酪 / 享受变化!	
午餐后的讨论·····	73
作者简介·····	93



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

故事中虚构的四个角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，分别代表我们的不同方面，即我们简单的一面和复杂的一面。

我们每个人都具有这些不同的方面，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；

或者像唧唧



他能够迅速开始行动；

我们多面的人性
Who Moved My Cheese?
for Teens



或者像 **哼哼**
绝变化，这会使事



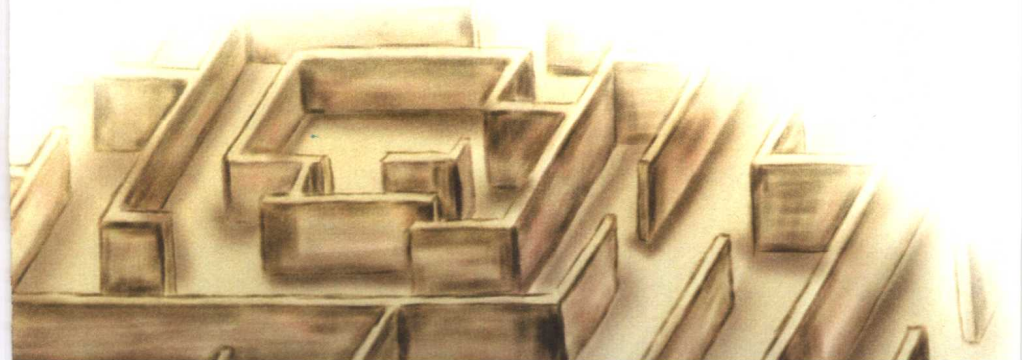
他因为害怕变化而否认和拒
情变得更糟；

或者像 **唧唧**
得更好时，能够及



当他认识到变化可以使事情变
时地调整自己去适应变化！

不管我们选择哪一面，我们都有一个共同目标，那就是：在迷宫中找到我们自己的道路，帮助我们在变化的时代获得成功。





死党聚会
午餐时间，市立高中食堂内





死党聚会

午餐时间，市立高中食堂内

下课铃声一响，七个死党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，他们都急着彼此交换意见呢。

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、卡尔和乔希顷刻间也赶到了，开口问的都是同样的问题。由于学校学生人数太多，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恶心了，”安娜一边发表着看法，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？”

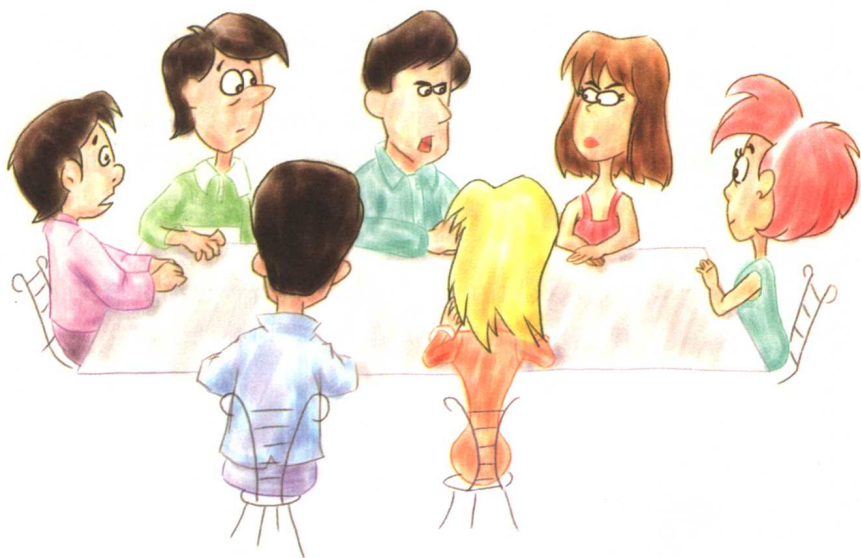
“就是的，简直是发疯，”彼得赞同道，“现在我们当中有人得换老师了。”

死党聚会
Who Moved My Cheese?
for Teens



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，这种情况下，没准变一下倒好点儿呢。”

“它爱怎么变就怎么变，”卡尔道，“反正我不想变。”卡尔去年有三门功课没有及格。

凯丽笑起来，“这么说，就算这个变化会给我们带来好处，你也会反对喽？”

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的了，”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。乔希很小的时候，他的爸爸就去世了，他始终没有从阴影中走出来。从那以后，他一直愤愤不平地对待生活中发生的一切变化。

“我也是这么想的。”卡尔一边说着一边缩进椅子里，“不管怎么变，我是铁定要在暑期补课了。”

