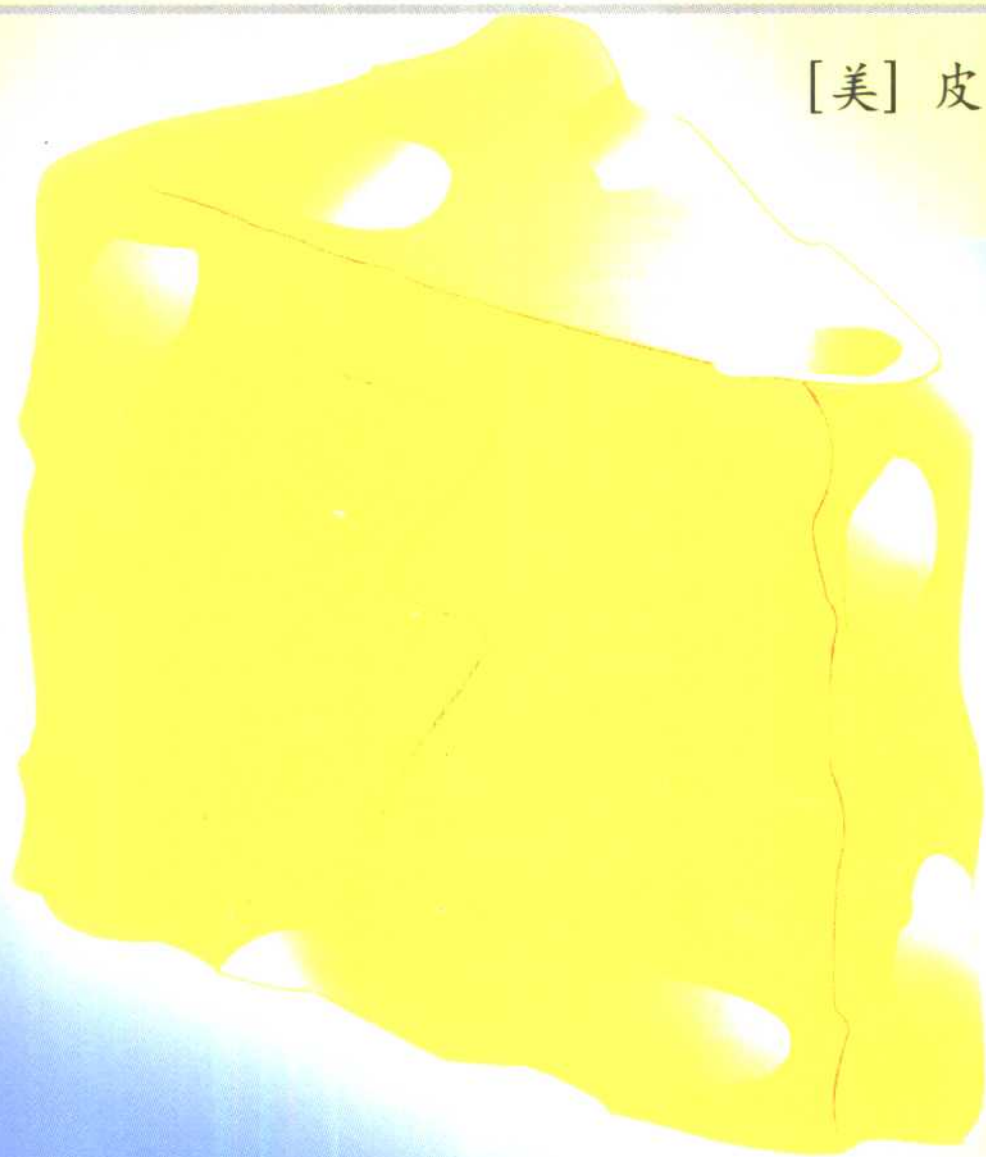


挑战畅销书《谁动了我的奶酪》

敢动奶酪的人

应对信息时代个人危机的行动教程

[美] 皮鲁克斯·林顿 著
葛琳 编译



THE PERSON WHO DARE TO
MOVE OF THE CHEESE

中国致公出版社

挑战畅销书《谁动了我的奶酪》

B848.4

36

敢动奶酪的人

THE PERSON WHO DARE TO
MOVE OF THE CHEESE

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

敢动奶酪的人/(美)皮鲁克斯·林顿著;葛琳编译. —北京:
中国致公出版社, 2002. 4
ISBN 7-80179-009-X

I. 敢… II. ①林…②葛… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021965 号

敢动奶酪的人

编 译	葛 琳
责任编辑	于建平 叶 芽
出版发行	中国致公出版社
地 址	北京市太平桥大街 4 号
电 话	66168543
邮 编	100034
经 销	全国新华书店
印 装	中国电影出版社印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	11
字 数	30 千字
版 次	2002 年 5 月第 1 版
印 次	2002 年 5 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN7-80179-009-X/Z·002
定 价	20.00 元

致公版图书印、装错误,工厂负责退换。

前 言

奶酪到底藏在哪儿？你能否得到它呢？
这一点取决于一个字——“敢”！

先围绕“敢动奶酪”说下面几段有关的话：

在现实生活中，人人都想改变自己，都想登上成功的殿堂——获得自己心中的奶酪。这种愿望之强烈，你比我们更明白，感触更深。但是在现实中，又有多少人真正能改变自己的命运呢？因此，那些不能改变自己失败命运的人，只能站在殿堂下，远远地观赏成功者——已经彻底获得自己心中奶酪的人的身影。

谈到获得自己心中奶酪的问题，确实令人头痛，让人心焦，因为每个人都不愿意在失败的境地里爬来爬去，总想通过一次机遇、

一次爆发来完成自己想做的事，实现自我价值，同时也让别人觉得你是一个成功者。很显然，人生只有两种：成功与失败。命运也是这样，有什么样的命运，就有什么样的人生，所谓好命运就是成功的人生，所谓坏命运就是失败的人生。

那么到底怎样才能获得自己心中奶酪呢？它有哪些经验呢？这正是你和我们都共同关注的问题。在无数成与败的个案中，我们发现有些人具有成功者的基本素质，但是往往因不注重生活中的细小问题，或者说细枝末节的问题，而耽误了自己的前程。结果，在最有希望成功的时候，反而带来的是最大失望。

这样的现象并不少见：到处找机会，结果无法抓住机会；什么事都想做，反而做不好任何一件事；总以为自己的都是正确的，听不进去别人的话；碰到逆境的时候，就急得团团转；遇到自己以为没有用的人，就拒绝打招呼；每天都是在幻想美梦，却不知道如何去实现美梦；不愿意做小事，总都想一口吞天，只会享受成功，不能承受磨砺；待人接物，言行粗暴，不懂得礼尚往来；只强调个人利益，不明白在帮助别人的时候，也在帮助自己。等等。这些都是，你改变的自己命运中的“障碍物”。一个人的一生总是布满各种各样的“障碍物”，怎么能获得自己心中的奶酪呢？首先，你自己就打垮了你自己。

在这里，我们奉劝每一位试图获得自己心中奶酪

的人：你要想改变自己命运就不要把生活中细枝末节的事情当作可有可无、可改可不改的问题，认认真真当回事儿，从小问题中找到改变命运的突破点。的确，起到小中见大、大中见小的作用。而这一点，都被许多苦求人生命运的人忽略了，忽略这些改变命运的小处方，你遇到的尴尬、被动、逆境，结果把你弄得气喘吁吁，而劳无所获。

本书围绕“敢动奶酪”这一主题，开列了七大方面：

第一篇 敢于想奶酪：开始“想入非非”吧

什么是奶酪？抽象地讲是你挥之不去的梦想；具体地讲就是好的工作、高的收入、优雅的住房、漂亮的车子、美丽的旅行……。显而易见，一个人不能在心中想奶酪，怎么能得到奶酪呢？这印证了一句真理：“心想事成！”

第二篇 敢于动奶酪：向自己发出决战令

奶酪是诱人的，是闪光的。如果你想动奶酪，那么必须向自己发出一道决战令——与失败较劲！没有这一点气魄，你想象的奶酪和看好的奶酪，都会成为别人的囊中之物。

第三篇 敢于做奶酪：用行动证明一切

毫无疑问，得到奶酪最好的办法是敢于行动，正如一句常理：“10次心动不如一次行动”。很多人因无行动，而丧失了赢得奶酪的机会。这是最大的错误。

第四篇 敢于变奶酪：踏实工作能赢得回报

人人离不开工作，工作的目的就是为了获得更多的奶酪。但是如果工作方法、步骤不对，那也是很难实现自己的“奶酪之梦”的。工作环节重要性正在于此！

第五篇 敢于找奶酪：吃透人缘经

很多人虽然善于发现人际关系的力量，但是常把注意集中在一些琐碎小事上。智能型人把每一次成功的人际关系都当作找到奶酪的一次重要机会，所以他们才能为大师级人物，如戴尔·卡耐基、杰克·韦尔奇等。

第六篇 敢于换奶酪：在别人身上打捞智慧

不能否认，人人都有获得奶酪的机会，人人也都有失去奶酪的机会。当面对一个已经拥有奶酪智慧的人，你最需要的是什么？当然是善于与他换奶酪。惟有“换”字，你才能多一份

积累，多一份财富！

第七篇 敢动奶酪的三大巨人与行动教程

奶酪之所以诱人，因为它是精品中的精品。敢动奶酪的人，都是因为他们敢于突破人生的局限，把手伸向……

本书是当今一本关于成功学行动教程的代表作，可以讲是策划成功人生的处方，而每一个处方都是一个秘方，都能给你带来终生的收益。我们在编写的过程中，尽可能从生活细节出发，开列处方，同时加以“人生忠告”，引导你克服成功之路的各种障碍。让你点击出获得奶酪的快乐！

最后，也许这句话对你很有用：不会经营自我的人，因为他们找不到获得自己心中奶酪的处方，所以总是不可能成功的。

黄永军

2002年4月12日于清华园

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一篇 敢于想奶酪：开始“想入非非”吧

01. 埋下信仰的种子	(3)
02. 切忌因损失而愤怒	(9)
03. 自己相信自己的能力	(12)
04. 焕发你的创造力	(17)
05. 有一颗期待幸福之日的心	(21)

第二篇 敢于动奶酪：向自己发出决战令

06. 从弱点开始全方位突破	(27)
07. 从逆境中站立起来	(32)
08. 敢于面对现实的捶打	(37)
09. 别因失败而感到羞辱	(42)
10. 不让情绪成为“杀手”	(46)
11. 别被压力压趴下	(50)
12. 给自己的错误曝光	(55)

13. 强迫自己开始微笑	(60)
--------------------	------

第三篇 敢于做奶酪：用行动证明一切

14. 只要有好机会，就立刻行动	(69)
15. 认认真真地对待每件事	(75)
16. 一鼓作气地把事情做下去	(79)
17. 没有恒心，一切皆无	(83)
18. 把时间真正冶炼成财富	(87)
19. 最无用的借口——“我没有机会”	(90)
20. 力戒拖延的陋习	(94)
21. 敷衍了事只能害自己	(98)
22. 良好的态度决定一切	(102)

第四篇 敢于变奶酪：踏实工作能赢得回报

23. 选择自己喜欢的工作	(109)
24. 为自己设定工作目标	(113)
25. 想办法开始喜欢工作	(117)
26. 巧妙地把工作秩序化	(122)
27. 避免产生厌倦感	(126)
28. 及时改正不良习惯	(130)

29. 学会放松自己	(134)
30. 积累你的“生命资本”——精力	(139)
31. 忧虑是一种更大的负担	(142)
32. 善于让心灵“休假”	(146)
33. 活出自己的快乐	(149)

第五篇 敢于找奶酪：吃透人缘经

34. 充当聪明型的公关角色	(155)
35. 挖掘人缘中的巨大力量	(159)
36. 用鼓励代替批评	(163)
37. 间接地点出别人的过失	(166)
38. 保留对方的面子	(170)
39. 避免无谓的争论	(174)
40. 站在对方的立场去考虑问题	(179)
41. 让自己的谈吐更动人	(183)
42. 给别人送上真诚的赞赏	(186)
43. 立刻记住别人的名字	(191)
44. 有教养，就能赢得好感	(197)
45. 亮出信用证	(203)
46. 做人要有“品牌意识”	(209)
47. 展示自己的品性魅力	(212)
48. 恪守宽容法则	(216)

49. 别忽略“穿着得体”的提示	(220)
------------------------	-------

第六篇 敢于换奶酪：在别人身上打捞智慧

50. 朋友是成功的最大资本	(227)
51. 善于查阅“朋友档案”	(232)
52. 善借助朋友之力	(236)
53. 用心倾听对方讲话	(239)
54. 选择和超过自己的人接触	(243)
55. 别人才对你感兴趣	(246)
56. 帮助别人可以赢得回报	(252)
57. 开设你的“感情帐户”	(255)
58. 把对方的兴趣摆在第一位	(259)
59. 做一个合作高手：懂得既分工，又合作之道	(263)
60. 千万别让友谊贬值	(268)
61. 别掉进交友的陷阱中	(273)

第七篇 敢动奶酪的三大巨人与行动教程

62. 一个盲人的奶酪之梦：海伦·凯勒的心中目标	(279)
63. 用钢铁铸造“奶酪”神话：卡内基的巨大	(283)
64. 流动的奶酪世界：洛克菲勒的伟业	(291)

第一篇

敢于想奶酪：

开始“想入非非”吧



什么是奶酪？抽象地讲是你挥之不去的梦想；具体地讲就是好的工作、高的收入、优雅的住房、漂亮的车子、美丽的旅行……。显而易见，一个人不能在心中想奶酪，怎么能得到奶酪呢？这印证了一句真理：“心想事成！”



01

埋下信仰的种子

☞ 敢动奶酪的处方

◆ 很多人在面临人生重大问题时往往无法妥善解决，其决定性的原因即在于精神及感情上缺乏计划性。

比尔长年辛苦地工作，终于升为公司的副董事长，情形如果顺利下去的话，他一定会成为董事长。他自己也深信董事长退位之后，他一定能升上去，他的能力、交际手腕及商场经验都没有丝毫问题，没有任何理由可以阻碍他的希望实现。

但实际上到了那个时候，他却被忽略了，外来的人成为新董事长。

我到达他居住的城市，正值他受此打击之后不久。他的太太玛丽特别执拗而念念不忘此事，她因太失望而感到屈辱沮丧，她把丈夫和我当做出气筒。

与她完全相反的，比尔却非常冷静，虽然可明显看出他也伤心、失望和困惑，但却仍能以勇气去应付。他原本是个个性敦厚的人，所以没有生气及激动的表现并不令人惊讶，但玛丽一直责备他说：“你想说些什么就全部告诉那些家伙，然后辞

职吧！”

他好像无意要那么做，而表示他认为会变成那样子也是上天的安排，所以想要与新董事长一起工作，尽己所能地去帮助他。

实际上，要保持这种态度也许不容易，但他想到这样大的年纪还转到别的公司服务，也必须多考虑，而且如果自己留在副董事长的地位，该公司今后也会重用自己吧！

这样，他太太问我说，假如是我，我将怎么办。我回答就一定会与她同样的失望和伤心，但憎恶不仅会腐蚀人的精神，连想法都会被搞得支离破碎，所以我会努力，以免憎恶偷偷进入我心中。

我觉得我们已身处问题的漩涡中，而暗示他们现在所需要的是冷静地去面对事实，只有信仰的睿智能帮助我们。如果只凭藉我们自己的话，将无法客观而合理地处理这个问题，它已经成为一个情绪性的问题了。因此，我建议大家都不要多说话，以信徒祈祷的心情去静坐。

在解决人生问题时，最重要的是要明白我们本身的心理，先天上即具备了正确解决该问题的力量，然后作出实际可行的计划，并使它具体化。很多人在面临人生重大问题时往往无法妥善解决，其决定性的原因即在于精神及感情上缺乏计划性。

4 有一家公司的董事长曾告诉我，他完全相信“人的头脑在紧急时会发挥巨大的力量”。他的理论大概是说，人在紧急时可以利用一种特别的能力，这的确是个健全的理论。这种处理紧急状况的能力在日常生活中是潜伏的，一旦发生事故，就可能会依个人的需要而发挥出来。

有实际信仰的人绝不会让这种紧急状况的力量长期潜伏，

在日常中发挥其力量。有些人在处理日常事务及遭遇危机时之所以能比别人发挥更伟大的力量，是因为他们能把平常被忽略的力量活用在日常生活之中。

现在我要以我的朋友摩里斯·伏林特和玛丽·爱丽丝·伏林特的事来做例子。我认识他们是因为我的旧作《确信的生活引导》在《自由杂志》上被摘要刊登。当时摩里斯·伏林特非常潦倒，不仅事业失败，作为一个人来说，他也落伍了。他充满了恐怖和怨恨之气，可能是我认识的人中最消极的人之一。他本来有一种令人愉快的个性，是个令人佩服的人，但正如他自己也承认的，他毁掉了自己的整个生活。

那时候，他正好读到我在拙著中所强调的“你们若有像一粒芥菜种的信仰”这种想法，当时他与太太和两个小孩住在费城。他打电话到纽约找我时，不知何故，竟没有和我的秘书取得联络。他有一种稍微努力后就放弃一切的习惯，按照一般情况来看，他绝不可能再打电话来（我特别强调这一点，表示他的心态已经发生了变化了）。但这次他耐着性子，直到达成目的为止，所以他得知了教会做礼拜的时间。第二个星期天，他为了参加礼拜，与家人一起从费城到纽约来，并且从那时起，不管天气如何恶劣，他也一定会来做礼拜。

见面的时候，他把他生活中的细节都告诉我了，他问我自己是否可以重新站起来及各种问题，包括金钱、处境、前途等，而在根本上，他本身的问题非常错综复杂。他被这些障碍结结实实地压垮了，所以令人不得不觉得他的未来几乎是绝望的。

我告诉他，如果他变得坚强，并且学习信仰的方法而加以利用，他的一切问题都会获得解决，听完之后，他似乎显得放