

解读全球第一畅销书《谁动了我的奶酪》

讲述斯宾塞·约翰逊没有讲完的故事

奶酪

上的生存哲学

邓智海 / 著

Living Philosophy on Cheese

中国商业出版社



代序：打开通往奶酪之门

这是一个充满变化、速度为王的时代！

在充满高速变化的世界里，危机四伏！今天的百万富翁明天可能已风光不再；同时，危机中也潜藏着无限机遇，今天不名一文的小子明天也可能骤然发迹。

高速的变化使得我们感到惴惴不安，我们不知道今天自己所拥有的一切明天是否还在；四伏的危机让我们时时感到一种紧迫感，一种生存的压力。

变化、速度、危机的时代向我们每个人提出了一个严峻的生存挑战，我们迫切需要有一套新时代下的生存哲学去应对。看了《谁动了我的奶酪》的读者，也许都想像嗅嗅和匆匆那样面对变化能够毫不迟疑地展开行动，能够迅速适应实际的情况。但是事实上常常却难以做到，斯宾塞·约翰逊给全球讲述了一个精彩的奶酪故





事，同时，也给人们留下了许多遗憾与困惑！全新的奶酪观念给人们产生了巨大的冲击，但却没有给出一套具体可行的生存行动方案，究竟我们应该怎样才能一步步地找到我们自己的奶酪呢？这正是本书所要讲述的。

在这个充满变化的时代里，惟一不变的就是变化，但是改变现状并不意味着成功，随着奶酪的变化而变化也不一定能找到新的奶酪，人生好比一座迷宫，每一条路的尽头都有两个可能：成功或失败，有或者没有新的奶酪。究竟我们应该怎样应对变化，如何使自己在变化之中未雨绸缪，立于不败之地……

本书可以说讲述了斯宾斯·约翰逊没有讲完的故事，详尽地提供了一套应对变化速度危机的完全解决方案，一套新时代环境下的生存哲学。





目 录

解读 1: 拒绝改变, 就意味着拒绝希望 / 1

改变你的想法才能改变人生 / 2

改变, 从走出“温室”开始 / 4

两个问题帮助你改变 / 5

改变一些习惯会使你更有弹性 / 7

解读 2: 对于未来的变化要有远见 / 10

凡事要多想几步 / 11

远见打开成功之门 / 13

是什么让你失去远见 / 15

把你的远见变为现实 / 18

解读 3: 立即行动是最佳应变 / 21

当变化突然降临…… / 22

在突变面前保持清醒的头脑 / 25

行动, 立即行动 / 27

改掉拖延的坏习惯 / 29





目 录

解读 4: 当变化已不可逆转时要勇于放弃 /31

勇于舍弃琐碎小事 /32

把时间投资在值得追求的目标上 /33

拿得起，也要放得下 /35

只敲打同一个地方 /38

解读 5: 积极暗示，才能适应变化 /42

两种选择，两种结果 /43

自我暗示的巨大力量 /44

避免消极的自我暗示 /46

积极自我暗示的六大步骤 /48

解读 6: 等待只会使情况愈变愈糟 /52

等待不会带来奇迹 /53

只有行动才会产生结果 /56

要变，就从现在开始变 /57

行动愈早，成功愈早 /59

用行动创造好运气 /61





目 录

解读 7: 害怕改变是最大的阻碍 /64

最大的恐惧是恐惧本身 /65

恐惧的祸害 /68

恐惧是成功最大的敌人 /71

恐惧毁灭自信 /73

13f32511p04
44

解读 8: 掌握自己, 才能掌握命运 /76

主宰自己的情绪 /77

自制的力量 /80

控制自己, 才能控制命运 /82

超强自制力带来成功机会 /86

解读 9: 超越恐惧, 超越自我 /89

把恐惧转化为勇气 /90

让恐惧无立足之地 /91

把你所害怕的说出来 /94

学会在逆境中从容微笑 /96

唤醒心中的勇气 /100





目 录

解读 10: 勇敢地面对一切变故 /103

如果无所畏惧, 我们会怎样做 /104

勇气是成功之母 /107

怯懦者绝无成功的希望 /108

勇气来自于自信 /110

自信加勇气, 你将无往不胜 /113

解读 11: 在成功之前想像成功 /118

先用心“看到”成功 /119

把单纯的渴望转换成明确的梦想 /121

什么样的“想像”能帮助你成功 /124

捕捉到自己成功的想像画面 /125

解读 12: 对成功要充满热情 /129

欲望产生热情, 热情产生动力 /130

热情的力量 /132

热情能使你转败为胜 /135

热情带来奇迹 /139





目 录

解读 13: 崭新的信念带来成功 /142

成功, 从转变信念开始 /143

相信你的信念 /146

信念改造你的思想和态度 /147

信念是调节我们生活的杠杆 /148

要有成功的信念 /150

解读 14: 在不断的变化中寻找机会 /153

不冒险, 就不会有机会 /154

投机, 不只是侥幸 /156

机不可失, 时不再来 /159

见缝插针, 匡救一篑 /162

成功者创造机会 /165

解读 15: 你的“奶酪”在哪里 /169

奶酪象征着成功 /170

你的奶酪是什么? /171





目 录

目标是如何帮助你找到奶酪的 /174

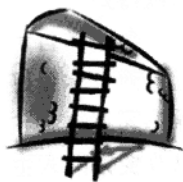
你的奶酪在哪里? /178



~ 解读 1 ~

拒绝改变，
就意味着拒绝希望

每一次改变都意味着一次新的尝试和新的冒险，但每一次新的尝试和冒险都意味着一次成功的希望。相反，如果你不愿改变，那么等待你的只有失败，只有被淘汰的命运。





改变你的想法才能改变人生

要想改变我们的人生，首先要彻底改变我们的想法；而在想法没有改变之前，任何努力都是徒劳的。唧唧经过长时间的彷徨、迷惑和反思之后，终于意识到奶酪C站的奶酪之所以突然消失不见，是因为事情发生了改变，并且再也变不回原来的样子了。他终于发现：

“这就是生活！生活在变化，日子在往前走，我们也应随之改变，而不是在原地脚蹶不前。”

我们大部分的人都希望在自己的生命中，能立刻出现一个正面积极的转变。

这是完全可以做得到的。

但是大多数人不会这样告诉你，他们会告诉你改变是一个漫长的过程，而且你最好不是期望一次会有大幅度的改变。我们并不同意这种说法，我们认为：改变你的想法，你就可以改变你的人生。

而且你的想法是可以在瞬间就改变的，当你改变想法时，你也就改变了人生的方向。你的改变不仅决定你的未来规划，同时也决定你将成为一个什么样的人。





解读 1: 拒绝改变, 就意味着拒绝希望

改变你的想法, 也就意味着改变你生命中的先后次序、理想、兴趣及做事的方法。而且经过一段时间后, 这个改变会导致其他有形或无形、精神及物质上的转变。也许你不能立刻改变你的全部生活, 但你可以开始行动, 就从改变想法做起。

如果当你阅读这本书的时候, 就决定要改变你的想法, 我们也不会感到震惊。如果真是这样, 那就表示当你合上这本书, 起身离开座椅时, 你已经有了一些转变, 而围绕在你周围的事物也将有所不同。

想想那些曾经发生在你生命中最美好的事, 再想想五年来有哪些事情变得更好, 这些改变是怎么发生的? 很可能是在过去的某个时刻, 你做了一个正确的决定, 使你的人生有所改变、渐入佳境。

我们大多数人都曾经许下, 甚至不断地许下“我要做这件事”的承诺。这种象征决心的承诺, 比你的新年或新的一天更重要, 因为它将会成为你人生的转折点。

当一个人外出旅行时, 呆在旅馆的时间相当多, 每次他都会想, 一定有人曾经做了一个决定, 要在这里盖一间旅馆, 而且这个人一定也下了一个“我要做这件事”的决心。因为如果缺少了这份决心, 也就不会有这间旅馆了。在下决心之前, 这间旅馆只是一个梦想, 但从下定决心那一刻起, 这个梦想就落实了。

在我们生命中, 到处充满了这样的实例, 包括夫妻关系、亲子关系、工作上的关系、财产问题、社交活动





等——无一不深受我们的决定所影响。

改变，从走出“温室”开始

为什么在奶酪 C 站的奶酪消失殆尽之后，哼哼和唧唧仍不愿离开去寻找新的奶酪？原因很简单：因为他们不愿意走出自己的“温室”。所以，要想改变，首先要从走出“温室”开始。

不知道你的温室里是什么样子？因为每个人的温室都不同。但可想而知：你的本性会将你留在这个温室里。然而，成功却需要你走出温室、勇敢冒险，这是成功的法则之一。你不可能舒舒服服地维持现状，同时又能进步、成长。如果你想追求成功，那么你就必须时时抗拒温室的诱惑，必须改变现状。

对有些人来说，温室就是规律的生活，他们每天，甚至每分每秒都有固定的作息，一旦这个规律被打破，他们就会变得不知所措。

对我们大多数人来说，所谓温室包括顺利地就学、毕业、找到一份每周上班 40 小时、周末放假以及休息时间很多的工作。这种由都市文化所塑造的生活模式，就像做蛋糕用的模型一样，制造出来的成品都一成不变，这正是我们大多数人的温室。当然，有些人在高中时就中途辍学，有些人则进了大学；有些人一周需要工





作 50 小时, 有些人却半年休息半年工作, 但这些生活差距的评判标准, 仍然是来自于我们自己设定出来的模式。

有人认为我们可以打破这种模式, 我们不一定要接受完整的正规教育, 或做一名朝 9 晚 5 的上班族, 我们也一样可以成功。这虽然是一种相当超前的观念, 但对许多成功的人来说, 打破这个模式正是他们成功的开始, 成功就从他们决定打破既有成规, 重新依照自己的节奏, 迈向自己人生目标的那天开始。

两个问题帮助你改变

这里有一个很好的帮助人们走出温室的方法, 就是常常问自己“如果……会怎么样呢?” 这个问题可以使你产生主动改变的欲望。

当你真的全心全意想成就一件事情的时候, 你会发现以下这些关键性的问题, 对你很有帮助。

1. 如果不考虑经济因素, 我会有一个什么样的人

生?

如果没有金钱的限制? 这是一个多棒的问题啊! 这排除了人生追求心中真正梦想或目标的最大障碍。最近有一份研究报告, 提到一般 20~30 岁的人所做的重大决定, 几乎都和钱有关。如果你生命中所有的决定都是向





钱看齐，那么你将无法完全发挥自己的潜能，因为你永远不可能拥有你所需要的财力，去完成你想做的事情——至少在一开始是不可能的。

如果当你做决定时，能只依照事情本身的是非、好坏、对错来下决定，那么这个决定将更接近你的梦想。你不必担心经济的问题，因为只要你这么做，最后你会发现自己拥有足够的财力完成这个决定。

- (1) 如果不考虑经济能力，你打算开哪一种车？
- (2) 如果不考虑经济能力，你想住什么样的房子？
- (3) 如果不考虑经济能力，你希望怎么过生活？
- (4) 如果不考虑经济能力，你要如何运用自己的天赋及才能？
- (5) 如果不考虑经济能力，你愿意为别人做些什么？

许多人的生活都受制于金钱。他们每天辛苦地工作，甚至做一些他们并不喜欢的事情，也许只是为了区区的几百块钱，但这几百块却是他们每个月生活中不可缺少的花费。

假如让你远离目前的生活一个星期，让你随心所欲地过你想过的生活；假如让你浅尝一下你心中那种理想生活的滋味，那么你将永远不会再选择现在的生活模式、不愿意再回到现在的日子。

2. 假如我持续自己目前的生活方式，我的人生将会有何改变？





解读 1: 拒绝改变, 就意味着拒绝希望

如果我不做任何改变, 我的梦想会变成什么样子呢? 大多数人会回答: “什么都不会改变, 你也无法达成你的梦想。”而且如果因为你的一成不变而产生了一些改变, 这个改变可能是最糟的事情。

大多数人都是平凡的, 生活里总有高低起伏。但是他们宁可留在温室使事情更糟, 也不愿意为了让事情好转而勇敢冒险。他们的生活数十年如一日, 直到退休, 靠着平时存下的积蓄过日子, 但渐渐地他们可能会因为觉得自己越来越没有价值而感到消沉。他们毫无疑问是失败的一群人。

改变一些习惯会使你更有弹性

那些不愿有所改变的人, 大多数都和哼哼一样安于现状, 不愿改变。在他们看来, 改变即意味着冒险。然而, 成功都需要一点点冒险, 安于现状永远不可能成功!

生命中有些时候, 为了追求更远大的目标, 你就必须先放下手中的那颗花生。这不是冒险, 而是改变一些习惯, 使自己更有弹性, 愿意在尝试新的方法之前, 先放弃一些现有的利益。

你可以问问自己:

我现在拥有的东西会比将来更好吗?





如果我放弃某样东西，我会失去什么？又会得到什么？

我现在被某样东西牵绊住了吗？我是否把它当作是全世界惟一的一颗花生呢？

不知道你瓶子里的花生是什么，也许是你多年的工作，也许是你居住的环境，也许是你还没有接受治疗但已经出了麻烦的身体。当人们在逆境中时，总会寻求一些自我安慰、甚至逃避的方法，而这些方法会使一个人失去在自我实践时所需要的活力、精神、创意及热情。

仔细想想你现在的处境，瓶中的一颗花生真的值得你放弃外面更辽阔的世界吗？

究竟是你主宰命运，还是命运控制了你？

你也可以问问自己：

我会因为我一生中沒有尝试改变去做那些事情而感到后悔吗？

如果今天是你生命的最后一天，你会希望自己已经完成什么、或尝试过什么呢？这是一个严肃的问题。

某名人的父亲是一家设备良好的安养中心执行总裁，通常一个月该名人会走访他的安养中心好几次。有一阵子，这个安养中心住了 17 位百岁老人，他们大部分年纪虽大但仍像你我一样头脑清楚。

该名人常在各种场合问他们：“在你一生中，你最后悔的是什么？”他们全部回答说，他们最后悔的就是没有勇敢地去尝试改变或追求某些事情。从来没有一个

