

七种精神圈套与P点思维



[美] 威廉姆·柯特林格 著

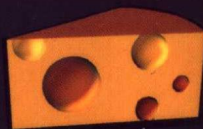
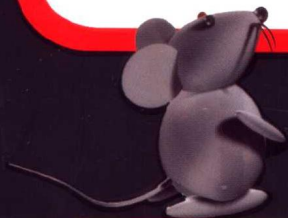
# 非猫非鼠

YOU CAN HAVE YOUR  
CHEESE  
AND EAT IT TOO

本书中文版由美国



独家授权  
Publishing



一种缩小理想与现实  
差距的绝妙方法

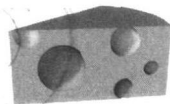
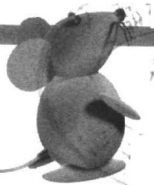
七种精神圈套与P点思维



# 非猫非鼠

(美)柯特林格 著 王芳 译

一种缩小理想与现实  
差距的绝妙方法



新世纪影响美国人观念的第一畅销书

海峡文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

非猫非鼠：一种缩小理想与现实差距的绝妙方法 /  
(美)柯特林格著；王芳译—福州：海峡文艺出版社，  
2002.11

ISBN 7-80640-794-4

I . 非... II . ①柯... ②王... III . 成功心理学—通俗读物 IV . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 089820 号

You Can Have Your Cheese and Eat it Too  
Copyright (C) 2002 William Cottringer  
Chinese translation published by Haixia Literature Publishing House  
Authorized translation from the English language edition published  
by Executive Excellence Publishing  
All rights reserved

**著作权合同登记号：图字 13-2002-35 号**

**非猫非鼠**

---

作者：威廉姆·柯特林格

译者：王芳

责任编辑：唐晓燕

装帧设计：扬翼商业图文设计公司

出版发行：海峡文艺出版社

社址：福州市东水路 76 号 14 层 邮编：350001

发行部电话：0591-7536724

印刷：北京广益印刷有限公司 邮编：100012

开本：880 × 1230 毫米 1/32

字数：80 千字

印张：6.5

版次：2002 年 12 月第 1 版

印次：2002 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80640-794-4/I · 519

定价：18.00 元

---

如发行印装质量问题，请寄承印厂调换

## 著名人士的评论

“《非猫非鼠》讲的是猫和老鼠合谋的故事，它们把生活变成了一场混乱和秩序之间的拉锯战。每个人都能从该书的‘生活理论’中获得快乐，并把书中的原理应用到生活中去！”

——**肯·布兰查德**，著名作家，《一分钟经理》作者，  
《谁动了我的奶酪》作序人

“这本书权威而实用，直接切入我们现实问题的核心，教我们如何过更平衡的生活，如何获得更大的成就。”

——**布赖恩·崔西**，《成功是一场旅行》等书的作者，  
著名营销大师

“如何让你生活得轻松快乐又充满和谐呢？《非猫非鼠》为我们展示了一种深刻而实用的见解。如果你热切地希望拥有奶酪，同时又随时可以享用奶酪，本书是一本必读之书！”

——**理查德·张**，理查德·张联合公司首席执行官，畅销书《情感计划》作者

“无疑威廉姆·柯特林格的书是一笔财富。他在书中表达的信息令人信服，那就是——在过着正直生活的同时，得到你想要的。威廉姆的风格非常欢快，让读者有继续往下看的冲动！”

——**艾伦·约翰逊**，博士，约翰逊动力公司总裁，  
畅销书《内心的力量》的作者

“我要感谢柯特林格博士为我们提供了如此丰富的见解，书中充满了幽默和友善的指导，如果在实际生活中加以应用，我们的工作、生活和爱会更富有成效、更加充实！”

——**劳内·安德森**，医生、心理学家、组织顾问、  
主管经理导师、作家

“我们亲手创造了一个在复杂与简单、困惑与清晰之间来回摇摆的混乱世界，《非猫非鼠》为我们了解这个世界，提供了愉快的视角。这个充满幻想、困惑和快乐的故事给我们带来了欢笑，我们可以从中学习很多东西。”

——**卡林·布克斯曼**，HUMORx 总裁

“这本书不仅有条理地向我们解释了混乱和困惑是如何让我们偏离了生活主题，而且还为我们提供一幅美好的蓝图，让我们重归正途，恢复生活的秩序。”

——**莫瑞·雷里尔**，澳大利亚水上运动传奇教练，  
法人再培训公司首席执行官

“作者用机智而新颖的故事为线索再现了一些不朽的生活原则，非常生动地说明了如何获得更充实、更包容、更平衡的生活。”

——**凯文和杰克·弗赖贝格**，著名畅销书《难题》作者

“威廉姆·柯特林格的这本书棒极了！再现了我们通常的‘前半生’是如何不加思考地扩散混乱和陷入困惑的，因为我们对一切都抱有幻想，认为我们对现实独特的看法比其他更真实，更正确，总是去牺牲他人的利益，声称他们是‘错误的’。接着，在我们‘后半生’中，我们终于承认：所有事情都是对立统一的，于是我们的世界开始恢复秩序。”

——**马克·瓦茨**，电子大学首席执行官

“任何事情的关键都在于缩小现实和梦想之间的差距，这本书为我们提供了许多宝贵而实用的方法，让我们在个人发展和事业发展中实现这个目标。”

——**尤金·布恩**，伯恩斯/平克顿侦探事务所副总裁

“赶快读这本书！柯特林格博士列出了实用的活动，能够帮助你过更有意义的生活。他用欢快的方式讲故事，创造性地提醒我们人类精神的力量。”

——**迈克尔·范德马克**，博士，Chopra 福利中心公司  
项目主任

“柯特林格给我们带来了一笔宝贵的财富，他通过一个独

特动人的故事揭示了一种人生的大智慧。这本书积极、巧妙、有趣、富有挑战性且非常重要。在你阅读这本书后，如果你获得了成功，你会希望给柯特林格博士寄出一封感谢信。”

——**布鲁斯·土尔甘**，《在胜利中获得天才》的作者

“不要错过这本书提供的珍贵的成功公式：拥有远大的梦想、充满机智、充分地利用你的才华、尊重所有的事情、辛勤工作、决不放弃。”

——**肖恩·史密斯**，好莱坞著名影星


“一本独特、有趣、易读的小说，让你的生活更快地充满成功！”

——**沃尔夫·J·林克**，《让生活充满成功》作者

“这本书是一项伟大的发现，使我们摆脱生活的混乱，找到我们自己的快乐与和谐。”

——**撒拉·菲茨杰拉德**，女子壁球世界排名第一

## 亚马逊书店读者评论



我喜欢吃奶酪蛋糕。不管怎么说，这是一本必读书。这本书会告诉我们如何找到奶酪，如何拥有它，如何享用它以及如何保留它。

——兰迪·派利斯，来自于美国伊利诺斯州

这本书真棒！威廉姆·柯特林格的书太好了。它给我们提供了大量有用的资料，而且书中的故事也非常有趣。

——一名来自美国德克萨斯州十二岁的小读者

真是一本优秀的作品！也是一本很有趣的书。我向那些想要在个人或专业方面提高自己的人们推荐这本书。

——科莫德，来自于马塞诸塞州波士顿



这是一本优秀的作品！书中惹人发笑的故事向我们解释了如何以最容易最简单的方法去实现理想。它将会帮助读者透过一片混乱直接鉴赏到生活中简单的价值。

——**劳拉·K·哈茨尔，来自美国伊利诺斯州**

这本书棒极了！有超过 15 位著名人士强力推荐这本“新奶酪”。它把“奶酪哲学”推向了一个新的水平。对于那些有兴趣于自我提高的人来说，该书是一本必读书，同时它的幽默诙谐也值得精神健康的专业人士和企业管理者一读。

——**鲍勃·沃格马斯，来自美国伊利诺斯州橡树园**

## 致 谢

过去三十多年中，有许多人对本书的背景、思想和写作产生了影响。如果在致谢的过程中，有人被忽略了，我表示深深的抱歉。我要特别感谢以下这些人：

我的母亲艾狄思和我的父亲比尔，他们把我抚养成人，给我创造了一个物质舒适、心理健康和精神充实的环境。

美国联邦政府，他们将我的一本小书《缩小差距》列为了联邦监狱服刑人员思想训练的手册，使千千万万被教养者重新过上了健康、成功的生活，也使我的著作因此得以广泛流传。

我的朋友肯·布兰查德博士，他对《缩小差距》推崇备至，并鼓励我在此基础上写出了这本书。

多产作家艾伦·瓦茨，杰克·坎菲尔德和斯蒂芬·科维，是他们使我考虑到什么才是最重要的事情。

伊利诺斯州立大学的克林顿·米克教授指导我阅读了“建议书目”中大部分充满了乐趣的作品，他扩展了我的视

野和思维。

我在奥马哈教养中心的第一秘书特里纳·卡洛尔，她打出了这个故事最开始的十四页的微型版本——《缩小差距》。

我在奥马哈教养中心的第二秘书乔伊斯·库尔娜，她无意中帮助我解开了如何同时存有并吃掉奶酪的谜团。

奥马哈教养中心的管理者克伦·苏翠吉，她向我展示了如何问更多问题获得更好的答案的方法，她强调了坚持理想的重要性。

我的良师益友哈博·格罗斯教授，他话虽不多，但是一开口就能给我们带来欢笑，他播种了我的“P点”概念：一些关键的小事能够带来巨大的成果。

我高中时代的好友阿尔·默马狄尼，在纽约最近遭受的恐怖分子袭击当中，他失去了他的弟弟弗兰克，弗兰克是世贸中心的建筑经理，他在帮助他人摆脱危险时献出了自己的生命。

我的两个人生挚友，鲍勃·沃尔格马斯和拉里·凯利，他们鼓励我写这本书。他们读过我写的每一本书，并在我人生最黑暗的时候给予我支持。

我的大女儿戴沙，她总是知道如何存有并吃掉奶酪，她给了我第二次机会，让我成为一个好爸爸，教我如何同时存有奶酪并吃掉奶酪。

我的小女儿阿比盖尔，我希望她能够继续追寻她的梦想，学会把精力集中在需要做的事情上以实现这个梦想。

我可爱的孙女汉纳，她对待生活的方式很简单，高兴时大笑，不高兴时大声抗议。

我的真爱凯西·哈勃，她给予我的奶酪超过了她的想象，她给我的爱仅次于上帝的爱。她的父母抚养了像她这么伟大的女儿，值得我们称赞和表扬。

我的澳洲伙伴莫里·雷纳，他已去世。是他帮我获得身体健康，而我帮他获得了精神健康，我们俩是一个伟大的团队。

我人生的精神伙伴梅林达·罗迪宓，她也已离世。她教我在成为爱人之后，如何成为朋友，我要把这本书献给她和莫里。

我现在拥有的最好员工汤姆·约翰和詹姆斯·邦德，他们通情达理，让我可以偶尔在工作间隙悄悄地溜出，去闻闻奶酪的味道，看看奶酪的颜色和外貌。他们支持我从这

本书中衍生出培训的想法。

神父詹姆斯·哈里斯是我所见过的最优秀的极富包容美德的真正榜样，我们用不同的语言表达方式说明同一件事情的根本道理。

医学博士斯宾塞·约翰逊，他的最畅销书《谁动了我的奶酪？》给了我很大的鼓舞，因为他的部分观点就受到了我的猫鼠“合谋”观点的启发。

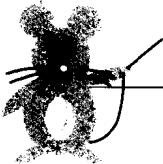
管理优秀出版社（Executive Excellence Publishing house）的肯·谢尔顿、内森·里昂、康特尼·哈蒙德和马克·杰森，他们能辨认出生奶酪和熟奶酪的不同，帮助我把生奶酪变成了便于储存的适当的瑞士干酪。

## 名词解释

### 非猫非鼠

非猫非鼠：喻指人类尤其现代人给自己设下的各种精神圈套，是当代社会一切不成功的根本原因。人们时常忘记了自己做事的初衷，而终日与自己设下的精神圈套苦苦搏斗，无法过一种更平衡，更健康，更成功的生活。他们不断制造混乱，甚至无法认清自我，其结果是现实与理想的距离越来越远。这种在现代社会普遍呈现的猫不猫、鼠不鼠的不平衡的生活和思想状态，就是本书揭示的非猫非鼠。

《非猫非鼠》一经出版，很快引起了欧美社会的强烈共鸣，非猫非鼠作为一个新世纪成语，不胫而走，成为了各种社会问题的代名词，也成了人们自我解嘲的“新宠”，最经典的说法是：有人问“你最近怎样”，回答“简直非猫非鼠”。在美国本书被认为是哲学走入生活的标志，被誉为在新世纪影响美国人观念的第一本书。



## 以下机构正在以本书的理念指导员工的工作与生活

凯恩思监狱

埃格林监狱

尼乐斯监狱

摩根顿监狱

艾伦伍德监狱

美国格蓝戒毒所

美国长春藤大学联合会

耶鲁大学

哈佛大学

牛津大学

澳洲思维指导中心

全美犯罪心理研究中心

美国潜艇部队

美国陆军快速反应部队

NBA

美国职业足球大联盟

英国国家心理矫正研究中心

日本业余棒球联盟

百事

艾克森

安利

欧洲心理学会

百时美施贵宝

百威啤酒

博士伦

美孚石油美孚石油

WRc

SENIOR VP&GM UK

永安会计

贝尔南方电讯

惠普

壳牌石油

洛克西德马丁

大通曼哈顿

美国电话电报公司

Granada

Tate&Lyle

西尔顿集团

美联航

摩根斯坦利

匹尼鲍兹

雀巢

太平洋世纪金融

微波世界电信

俄亥俄州立大学

雅培

贝尔—亚特兰蒂斯	IBM
可口可乐	苹果电脑
美林	施乐
国际造纸	通用汽车
花旗银行	美国西南航空
康柏	雅芳
沃尔玛	《华盛顿邮报》
朗讯	《商业周刊》
葛兰素	NBC
纽约证券交易所	《纽约时报》
莎莉	CNBC
史密斯—克林—比康公司	PBS
通用电话电子国际	美国在线
佐治亚太平洋	美国国会联席经济委员会
联邦快递	美国心理协会
梅塞德斯奔驰	美国科技促进协会
永久会计	部落集团上市公司
百威啤酒	AGA 食品服务集团
daivilun	全国公司 (Nationwide)
戴尔计算机	丛林网络公司 (jungle.com)
福特汽车	英国特许经营协会
哈特福德保险	《现代管理》
惠尔浦	TNT 快递 (英国) 有限公司
柯达	世纪保险公司
美国汽车协会	理查德·丹尼组织
3Com	基层集团公司



# 目 录

序言	1
导读	7
第一部分	问题 17
第一章	星期一：非此即彼 27
第二章	星期二：不惹人喜爱 35
第三章	星期三：喋喋不休 41
第四章	星期四：捉迷藏 49
第五章	星期五：蠢笨 55
第六章	星期六：麻醉 69
第七章	星期天：瞬间狂热 77
第一部分	总结 85
第二部分	解决方案 91
第八章	应做事项目录 97
第九章	禁止事项目录 127
第十章	五个基本问题 151
第二部分	总结 161
附录一	20条吃到奶酪的简单方法 165
附录二	20条得到奶酪的P点原则 169
附录三	你离自己的奶酪有多远 173