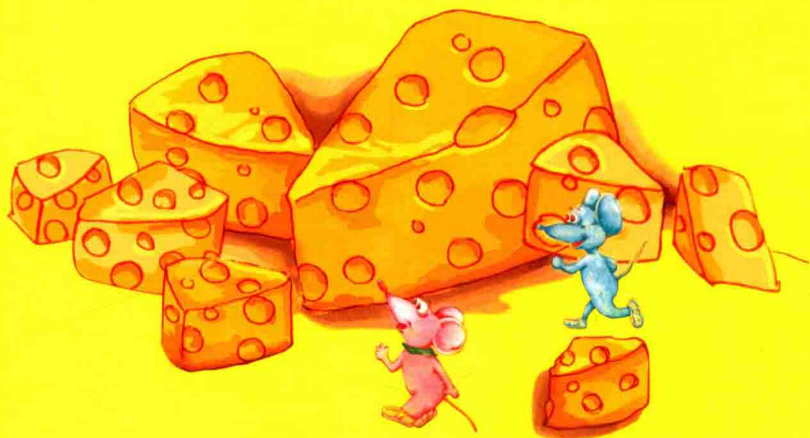


# Who Moved My Cheese?



## 谁动了 我的奶酪？

一个在工作和生活中应对变化的绝妙方法

[美]斯宾塞·约翰逊 (Spencer Johnson) 著

魏平译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

# Who Moved My Cheese?

[美]斯宾塞·约翰逊 著  
魏平 译

## 谁动了 我的奶酪？



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

谁动了我的奶酪? / (美) 约翰逊著; 魏平译. —4 版. —北京: 中信出版社, 2015.4

书名原文: Who Moved My Cheese?

ISBN 978-7-5086-5089-0

I. 谁… II. ① 约… ② 魏… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061606 号

Who Moved My Cheese? by Spencer Johnson, M.D.

Copyright © 1998, 2002 by Spencer Johnson, M.D.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons Publishers, a member of Penguin Putnam Inc.

Chinese translation edition copyright © 2015 by CHINA CITIC PRESS.

All rights reserved.

## 谁动了我的奶酪?

著 者: [美] 斯宾塞·约翰逊

译 者: 魏 平

插 图: 靳 莹

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 3.75 字 数: 42千字

版 次: 2015年4月第4版

印 次: 2015年4月第1次印刷

京权图字: 01-2013-7132

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5089-0 / B · 163

定 价: 25.00 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。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

总有一些书不时地帮助我们打开未来之门，本书对我就有这种功效。

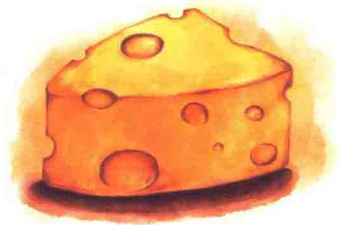
——彼得·德鲁克管理研究中心董事 戴维·希南

一读完本书，我就订购了许多本送给公司员工，以帮助他们应对未来的无穷变化，包括人员调整、新市场的开发等。

——惠而浦公司高效行为专家 琼·班克斯

我可以想象这样一个温馨的场景：我在家中温暖的炉火旁向子孙们讲述这个故事，让他们明白其中的道理。

——美国帕蒂森空军基地航空科学中心 韦恩·沃什

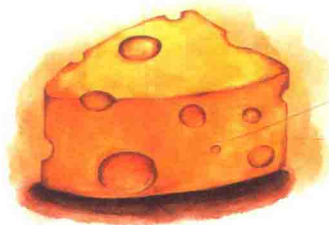


斯宾塞·约翰逊独特的见解和娓娓道来的讲述方式  
使得本书成为一本不可多得的佳作。

——美林公司前副总裁 兰迪·哈里斯

这本奇妙的小书对于任何人或机构来说，都是一笔  
宝贵的财富。

——施乐公司前副总裁 约翰·洛皮亚诺



## 中文版序言



《谁动了我的奶酪？》一书从出版到现在已经十几年了。

故事最初写于 1979~1980 年，之后在朋友间口口相传。很多朋友都反馈说它对自己非常有帮助，他们在故事中的 4 个主人公身上找到了自己的影子，随着故事的展开，朋友们的观察进一步深入，最终的发现对他们来说也大有裨益。

大约 20 年后，也就是 1998 年，本书在美国首次出版，之后被翻译成十几种语言在世界各地出版。2001 年，中信出版社推出了《谁动了我的奶酪？》中文版。

这本书出版后，我曾与欧洲、南非和亚洲的一些读者见面，在中国大陆、台湾地区、韩国和日本与读者见面的经历尤其让我难忘。



每个国家的人，不管是成功的还是依旧失意潦倒的，都表达了类似的看法：故事中呈现的道理是多么普遍而简单，每个人都像是故事中4个小家伙的翻版。

看到这样简单的小故事影响了那么多人，这既让我高兴也有些惭愧。创作这个小故事的时候，我完全没有想到它会在全球众多国家销售上千万册。但是，有一点不可否认，一开始的迹象就表明它会对许多人有所帮助。

但是，他们将故事中的道理应用到生活中的方式大相径庭。世界各地有许多关于此类应用的真实故事。

其中一个最不同寻常的事例来自一位母亲，她告诉我，她上大学的女儿因长时间拒绝进食，已经瘦骨嶙峋，在所有的治疗都失败后女儿被学校送回了家中。当时她的女儿几乎已经奄奄一息。这位母亲说自己在机场等待女儿时，在机场书店看到了这本书，便读了起来。

当天晚上，她搂着女儿读着书里的这个故事，就像女儿小时候给她讲故事一样。

第二天早晨，女儿醒来问她：“家里有什么吃的吗？我要吃早餐。”

这位母亲告诉我们，从此以后她的女儿开始进食，并且逐渐康复。



我曾经做过内科医生，刚开始听到这个故事的时候觉得难以置信，但是就像我所听到的其他例子一样，它们告诉我，人们如何以各种奇妙的方式，在自己的工作和生活中应用本书中的真谛。

很多人感谢我，说“奶酪”的故事改变了他们的生活。但在我看来，荣誉应该更多地归属于读者，而不是作者，因为最有价值的不是故事本身，而是大家对它的理解与应用。

2009年11月，我来到中国，参加了《谁动了我的奶酪？》全球畅销2600万册的庆功会。亲临中国，让我感受到了中国日新月异的变化，也看到许多人都在努力适应这些变化，这一点给我留下了极为深刻的印象。

另外，让我感到惊奇的是很多中国人都读过这本书。在饭店里，许多人都告诉我这本书对他们的帮助有多么大，他们中有商业人士，也有饭店的服务员。我发现，各行各业的人都认为他们从本书中获益匪浅，这一点让我很欣慰。

在本书再版之际，我想对中国读者送上自己的祝福：让我们随“奶酪”的变化而变化，并且享受变化！



## “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，他的初衷是帮助自己应对生活中一次痛苦的变化。这个故事帮助他明白如何认真对待变化的形势，及时做出调整，从而实现人生中一次质的飞跃。

朋友们发现他的生活发生了如此巨大的改变后，纷纷询问其中的原因。这时，约翰逊博士向大家讲述了“奶酪”的故事。几年之后，几位朋友告诉他，“奶酪”的故事也帮助他们在变化面前保持幽默感，并且根据变化调整自己，从而改善了他们的生活。《一分钟经理人》的合著者肯·布兰佳鼓励约翰逊把这个故事写成书，与更多人分享，帮助改善他们的生活和工作。



20年后，这个故事终于出版了，并且迅速成为全球第一畅销书。本书的精装本在出版后16个月就印刷了100万册，它还被翻译成几十种语言在世界各地出版，并迅速占据了各国畅销书排行榜榜首。2005年，亚马逊网站更是把本书评为“有史以来最畅销的图书”。截至2009年年底，本书的全球销量已经突破2600万册。

许多读者都说这本书改善了自己的事业、生意、健康和婚姻。当然，仍有许多批评者不明白为什么会有这么多人被这个故事吸引。他们认为这个故事过于简单，讲的是小孩子都能理解的常识，对本书的认可便是对自己智商的侮辱。因此，他们也没有从中学到任何东西。有些人甚至担心这个故事在宣扬所有的变化都是有利的，因此人们会盲目地遵从外界强加的变化。事实上，这并非本书的主旨。

对此，作者认为，支持者也好，批评者也罢，他们都有自己的道理。其实，重要的并不是“奶酪”这个故事本身，而是你如何解读它，并且把它应用到自己的生活中。

衷心地希望你对本书的理解和应用能够帮助你发现并且享用新的“奶酪”。



再完美的计划也时常遭遇不测。

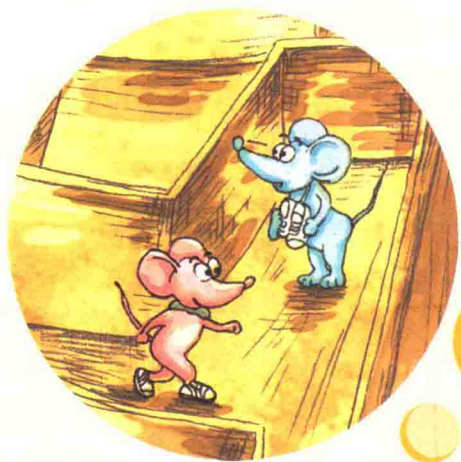
——罗伯特·彭斯

生活并不是笔直通畅的通道，  
让我们轻松自在地在其中漫步。

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，  
就会有一扇门向我们打开。  
它或许不是我们曾经想到的那扇门，  
但我们最终会发现，  
它是一扇有益之门。

——克朗宁



Who  
Moved My  
Cheese?

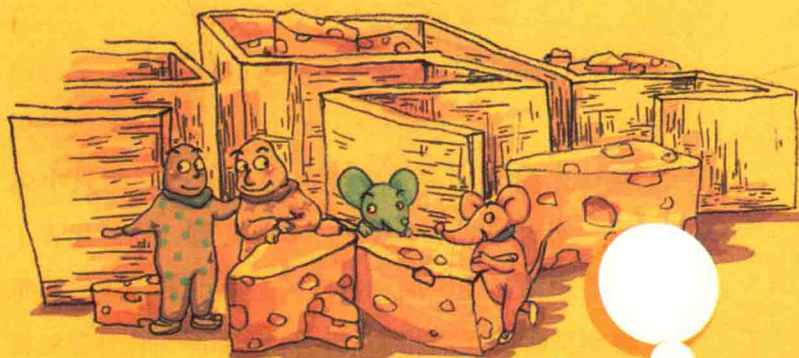
# Who Moved My Cheese?

## 目录

中文版序言	V
“谁动了我的奶酪”现象	VIII
我们多面的人性	1
故事背后的故事	5
芝加哥的同学聚会	13
谁动了我的奶酪?	19
下午茶时间的讨论	79
《谁动了我的奶酪?》大事记	99
一部简单而实用的经典!	103



# Who Moved My Cheese?



我们多面的人性

.....



谁动了  
我的奶酪？

## 我们多面的人性



简单的一面和复杂的一面

在这个故事中有4个虚构的角色——两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧，他们代表了  
我们人性中简单的一面和复杂的一面。不管我们的年  
龄、性别、种族和国籍如何，我们都能从他们身上找  
到自己的影子。

有时候我们会像

嗅嗅



及早嗅出变化的端倪；  
或者像



匆匆



立刻采取行动；  
或者像

哼哼



担心事态变得更加糟糕而否认、抵制变化；  
或者像

唧唧



发现变化可以带来更好的生活后及时做出调整！

不管我们做出哪种选择，我们都有一个共同的目标：

在迷宫中找到出路，从而在这个变幻莫测的时代实现自己的梦想。



