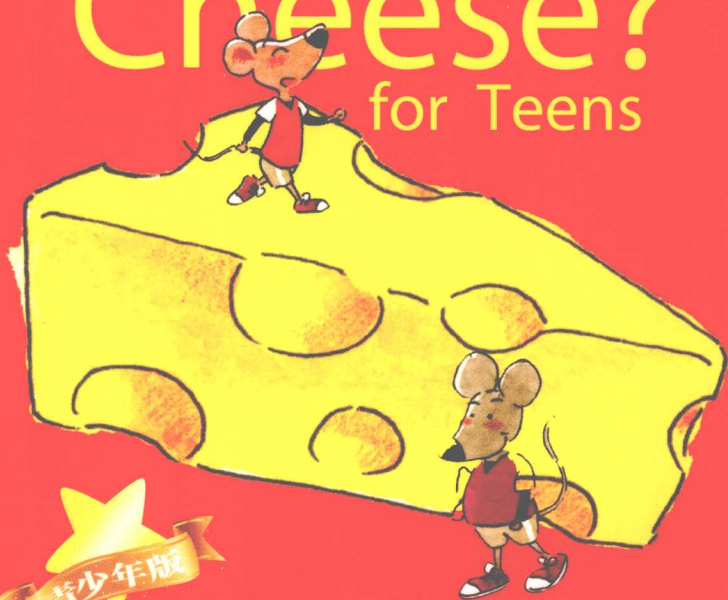


《谁动了我的奶酪?》全球销量突破2600万册!

Who Moved My Cheese? for Teens



谁动了 我的奶酪?

一个在学习和生活中应对变化的绝妙方法

对待“奶酪”的态度，决定了你未来的人生高度

[美]斯宾塞·约翰逊 著 吴立俊 罗琳 译



中信出版社·CHINACITICPRESS



Who Moved My Cheese?

[美] 斯宾塞·约翰逊 著
吴立俊 罗琳 译 for Teens

谁动了 我的奶酪？



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

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, 2009.11

书名原文: Who Moved My Cheese? for Teens

ISBN 978-7-5086-1754-1

I. 谁… II. ① 约… ② 吴… ③ 罗… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193619 号

WHO MOVED MY CHEESE? FOR TEENS by Spencer Johnson, M. D.

Copyright © 2002 by Spencer Johnson, M. D.

This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, An imprint of Penguin Putnam Books For Young Readers, a division of Penguin Putnam Inc.

Chinese translation edition © 2009 by CHINA CITIC PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

谁动了我的奶酪? (青少年版)

SHUI DONG LE WO DE NAILAO?

著 者: [美] 斯宾塞·约翰逊

译 者: 吴立俊 罗琳 插 图: 刘远民

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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印 张: 3.5 字 数: 48 千字

版 次: 2009 年 11 月第 2 版 印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2004-2344

书 号: ISBN 978-7-5086-1754-1/F · 1795

定 价: 18.00 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: 010-84264000

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

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



全球有许多人读过《谁动了我的奶酪?》，他们都说要是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。

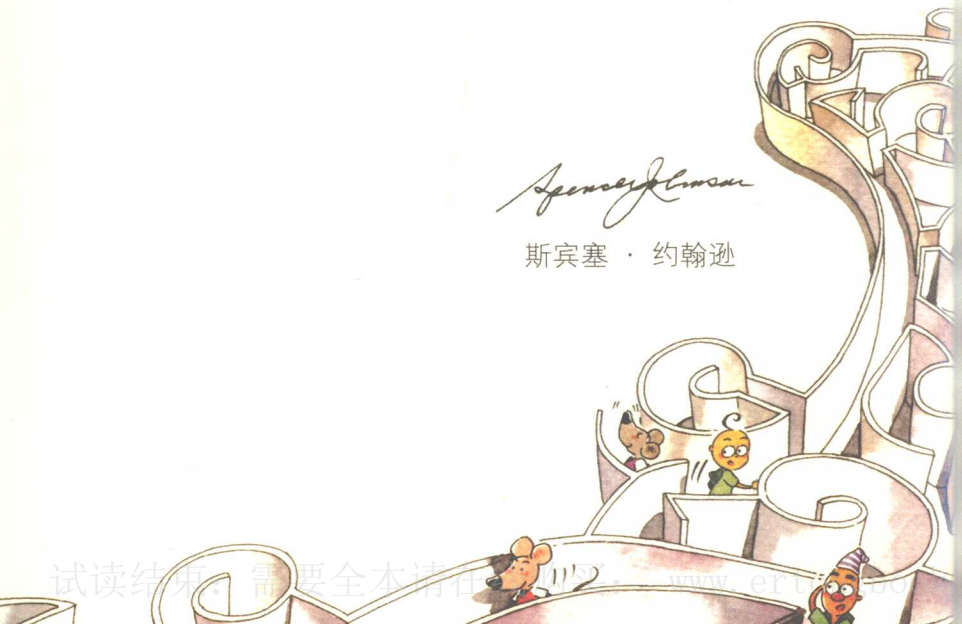
作为一名生活在今天的十几岁的青少年，比起你的父母或祖父母辈，你可能会在一生中面对更多的变化。如果在生命的早期阶段你就懂得如何发现变化、应对变化，并因此而取得成功，这岂不是一件很棒的事情!

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；学会怎样杜绝闭关自守，怎样迅速调整自己，随着奶酪的变化而变化。从而使变化永远朝着有利于你的方向发展。

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！

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已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，这个故事帮助他们保留了一份对生活的幽默心，使他们更机智地面对变化，从而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，迅速成为全球第一畅销书。精装本出版后 16 个月内印刷了 100 万册，在随后的两年中，仅精装本销售就超过了 1 000 万册。到目前为止，它的全球销量已突破了 2 600 万册！

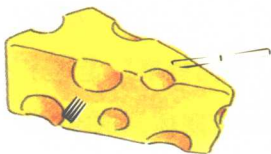
本书讲述的道理改善了人们的工作、生意、健康和婚姻状况。“奶酪故事”走进了家庭、公司、学校、教堂、军队和体育团体。这本书在世界各地被翻译成多种文字，以其独特的魅力吸引着全世界的读者。

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，而且他们并没有从故事中获益。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 罗伯特·彭斯 (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·克朗宁 (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

第 1 章

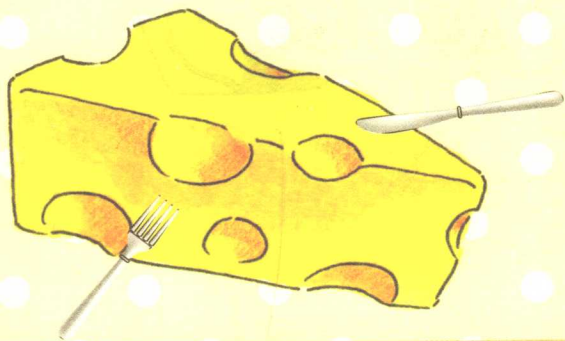
我们多面
的人性

第 2 章

死党们的聚会

第 3 章

“谁动了我的
奶酪”的故事




第 4 章

午餐后的讨论

作者简介

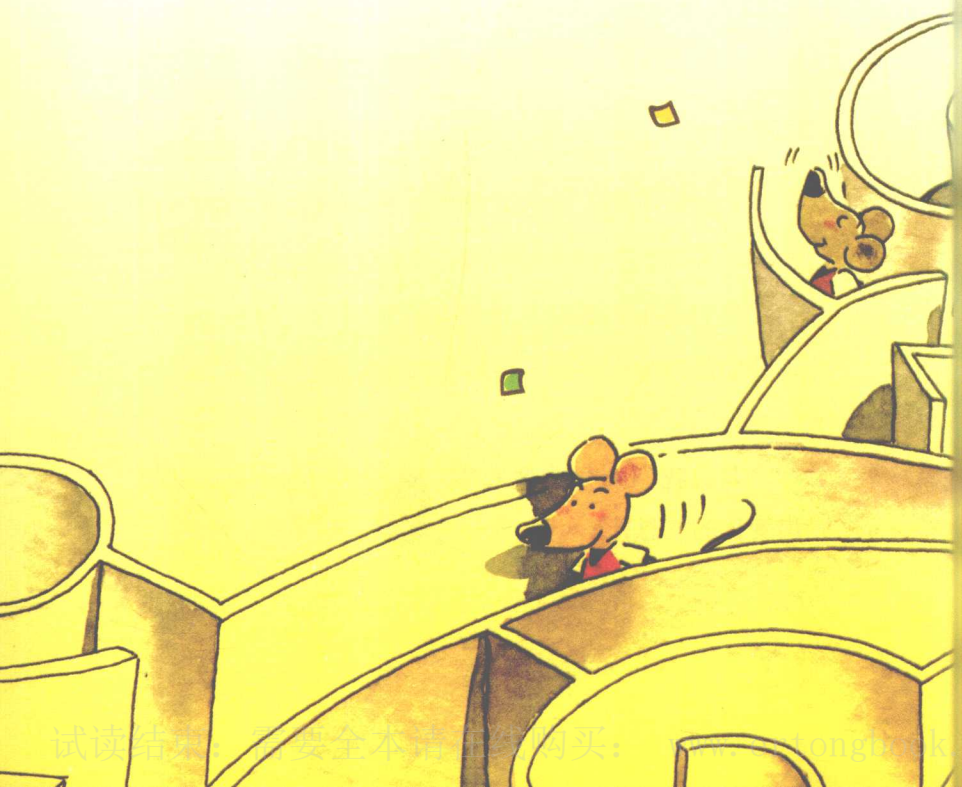
97



第1章

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，即我们人性中简单的一面和复杂的一面。

我们每个人都能从它们身上找到自己的影子，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；



或者像匆匆



，他能够迅速开始行动；

或者像哼哼



，他因为害怕变化而否认和拒绝变化，这会使事情变得更糟；

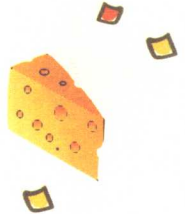
或者像唧唧



，当他认识到变化可以使事情变得更好时，能够及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路，在变化的时代获得成功。

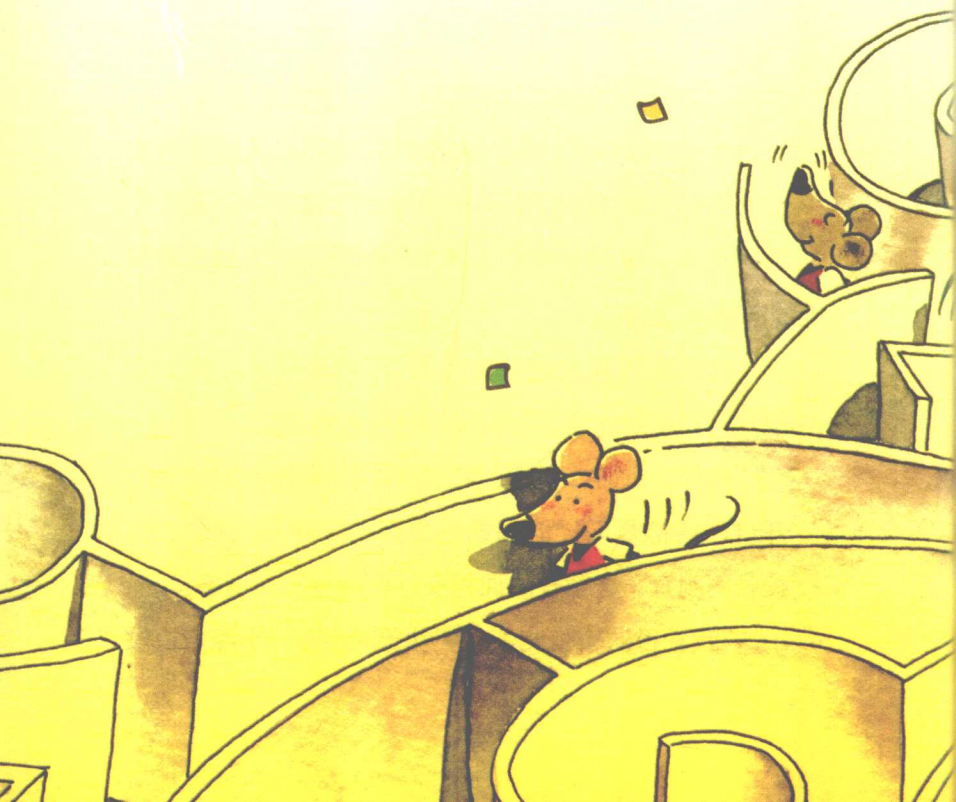




第 2 章

死党们的聚会

午餐时间，市立高中食堂内





死党们的聚会

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。”

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，没准变一下倒更好呢。”

“它爱怎么变就怎么变，”卡尔说道，“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