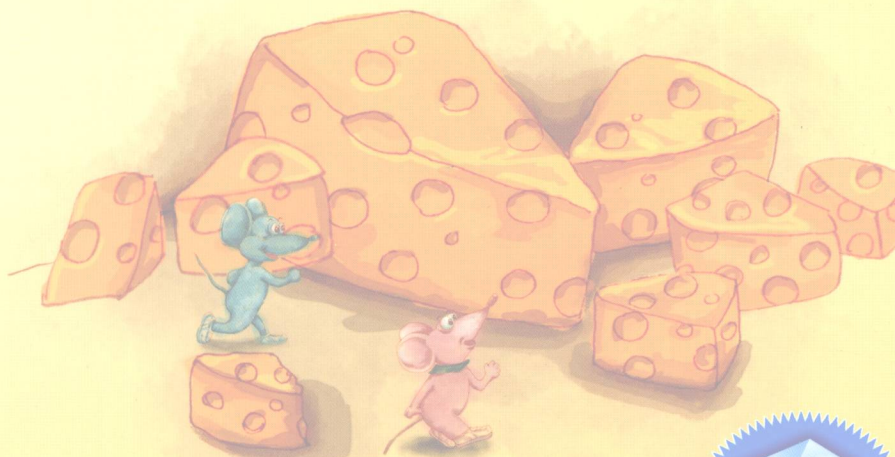


全球销量再创新高, 突破2100万册!

IBM、通用汽车、可口可乐等全球500强企业的员工培训教材!

一部风靡全球企业、机构、大中小学校的畅销书经典!



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

Who Moved My Cheese?

[美] 斯宾塞·约翰逊◎著

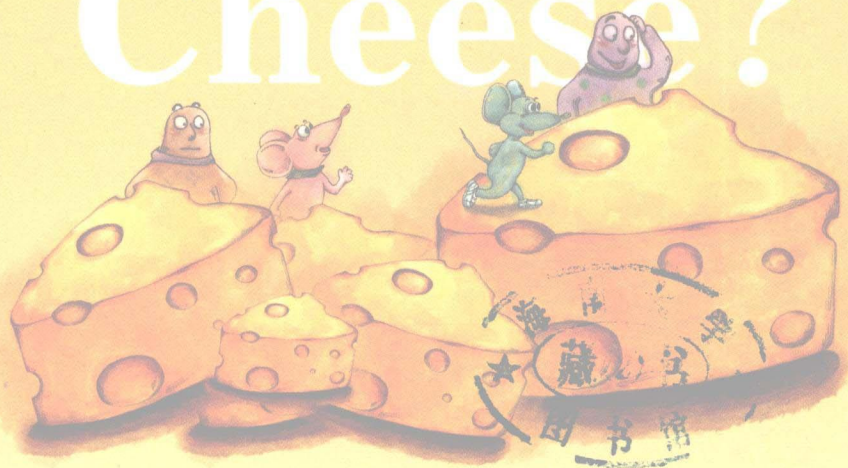
中信出版社
CHINA CITIC PRESS

期限 +

B825

钻石版

Moved My
Cheese?



谁动了
我的奶酪?

(美) 斯宾塞·约翰逊◎著
魏平◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了我的奶酪? (钻石版) / (美) 约翰逊著; 魏平译. -北京: 中信出版社, 2007.8
书名原文: Who Moved My Cheese?
ISBN 978-7-5086-0928-7

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 (2007) 第086592号

Who Moved My Cheese? 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, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Chinese translation edition © 2007 by CHINA CITIC PRESS (the former CITIC Publishing House)

ALL RIGHTS RESERVED.

谁动了我的奶酪? (钻石版)

SHUI DONG LE WO DE NAILAO? (ZUANSHI BAN)

著 者: (美) 斯宾塞·约翰逊

译 者: 魏 平

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印 张: 3.75 字 数: 42 千字

版 次: 2007年8月第3版 印 次: 2007年9月第2次印刷

京权图字: 01-2007-2531

书 号: ISBN 978-7-5086-0928-7/F · 1171

定 价: 18.60 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: 010-8532252

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

010-8532252

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

对本书的赞誉

“总有一些书不时地帮助我们打开未来之门，本书对我就有此功效。”

——彼得·德鲁克管理研究中心董事 戴维·希南

“一读完本书，我马上就订购了许多本送给公司员工，以帮助他们应对所面临的无穷变化——从人员调整到新市场的开发等。”

——惠尔普公司高效行为专家 琼·班克斯

“我可以想象这样一幅温馨的场景：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中校 韦恩·沃什

“约翰逊博士书中可爱的形象和轻松的语言告诉了

我们一条应对变化的睿智方式，令人十分难忘。”

——罗彻斯特理工学院院长 艾伯特·西蒙

“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，通俗易懂而且短小精悍，为那些希望在这个变幻莫测的社会中成功的人打开了一扇便捷之门。”

——美林公司前副总裁 兰迪·哈里斯

“本书为我们应对个人环境变化提供了一幅简单易懂的地图。”

——伊士曼·柯达公司第一副总裁 迈克尔·莫利

“对于任何能够应用其中道理的个人或机构来说，这本奇妙的小书都是一笔宝贵的财富。”

——施乐公司第一副总裁 约翰·洛皮亚诺

《谁动了我的奶酪?》再版说明

《谁动了我的奶酪?》可以说开创了中国特色畅销书的新潮,风行的程度让我们出版者都始料未及。原本已经习惯麻辣口味的中国人,居然也开始对这个摆在西方餐桌上的方方“奶酪”产生了极大的兴趣。一夜之间,形形色色的奶酪式用语登上各大报刊媒体的标题,只要Google或者百度一下“谁动了我的**”、“我动了谁的奶酪”、“谁怎么着了奶酪”之类的搭配,你便知道这个小小的“奶酪的故事”给中国读者带来了多大的影响。本书不仅创造了全球畅销书的纪录,而且连续128周雄踞中国各大媒体畅销书排行榜,成为第一部登陆《对话》栏目的图书,柳传志、张朝阳、王石等企业家的精彩点评让奶酪的意义更加彰显,而奶酪与《对话》栏目的良性互动、相得益彰也成为书业营销历史上的一段佳话。





其实，本书讲述的故事非常简单，就是一个关于“变化”和抉择的问题。在变化面前，每个人应该如何做出选择？如何应对？是像匆匆那样取下挂在脖子上的鞋子迅速出发，还是像嗅嗅那样经常能嗅出“奶酪”变质的味道；或者像唧唧发现自身的问题之后敢于自嘲，勇敢面对变化的现实；抑或就是一个典型的哼哼，止步于自己的幻想和固执之中？

《谁动了我的奶酪？》之所以在全球市场大获成功，就是因为我们每个人都像故事中的主角们一样，唯有在变革中求存。从某种意义上说，对待奶酪的态度决定着我們人生的高度。

我们借本书出版七周年之际，添加更多新鲜的佐料，为大家呈上一份独家烘焙的“奶酪”。相信在全球化浪潮愈演愈烈的当下，这本小书会更加适合当前人们的口味。时常阅读，时常思考，时常自省。希望广大读者能够随时倾听自己的内心，找到各自的幸福。

2007年夏

“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，他的初衷是为了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了如何认真对待变化的形势，及时做出调整，从而实现人生的一次质的飞跃。

朋友们发现他的生活发生了如此巨大的改观后，不禁询问其中的原因。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，从而改善了各自的生活。《一分钟经理人》的合著者肯·布兰查德鼓励约翰逊把这个故事写成书，从而与更多的人分享，帮助更多人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，在接下来的5年中它的销量突破了2 100万册。2005年，亚马逊网站更是把该书评为“有史以来最畅销的图书”。

许多读者都说这本书改善了自己的事业、生意、健康和婚姻。奶酪的故事像插了翅膀一样，飞进无数的家庭、公司、学校、军队，以及运动场。它还被翻译成几十种语言在世界各地出版，并迅速占领各国畅销书排行榜榜首。

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所吸引。他们认为这个故事过于简单，是小孩子都能理解的常识，认为对此书的认可便是对自己智力的侮辱。他们因此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别人所强加的变化。但事实上，这并非本书的主旨。

对此，作者认为，无论是支持者也好，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



再完美的计划也时常遭遇不测。

——罗伯特·彭斯¹

生活并不是笔直畅通的走廊，
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，

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（1759～1796），英国诗人，世界著名歌曲《友谊地久天长》的歌词即取自他的诗。——编者注

2. A·J·克朗宁（1896～1981），英国小说家，著有《俾垒》、《王国之钥》等。——编者注

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。

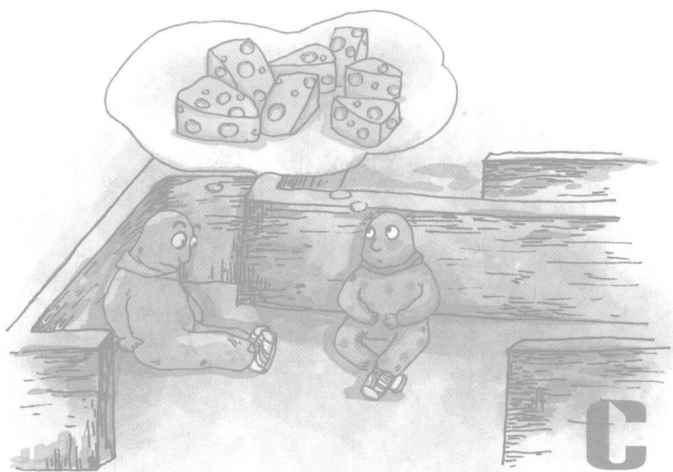
衷心地希望你对本书的理解和应用能够帮助你发现并且享用新的“奶酪”。





目 录

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”的故事 ..././...19
下午茶时的讨论 ..././...79
作者简介 ..././...101



我们多面的人性

我们多面的人性

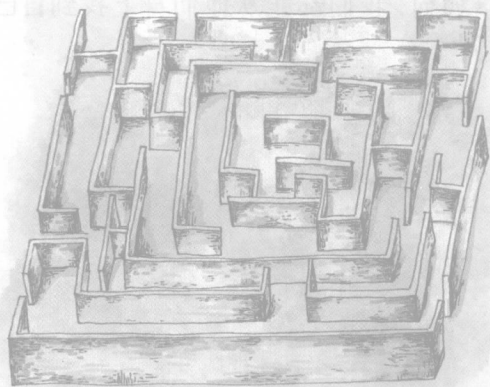
我们多面的人性

我们多面的人性

我们多面的人性

我们多面的人性

我们多面的人性



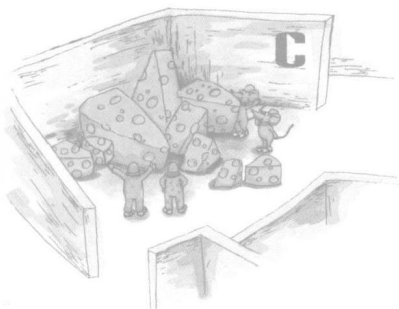
Who
Moved
My
Cheese?



我们多面的人性

——简单的一面和复杂的一面

在这个故事中有四个虚构的角色——两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧。他们代表了我們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学会及时地调整！

不管我们选择哪一方面，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品

味成功。



我们多面的人性

谁动了我的奶酪？(钻石版)
Who Moved My Cheese?



4

