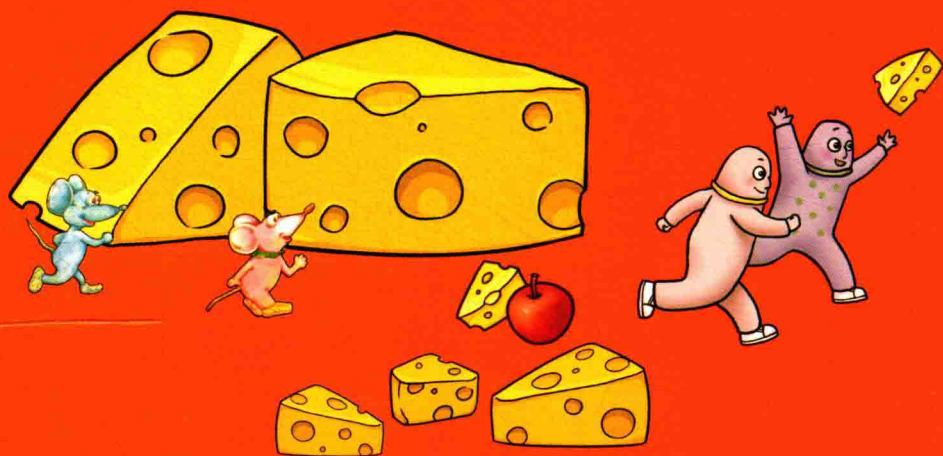


Who Moved My Cheese?

Out of the Maze



谁动了 我的奶酪2

走出迷宫

一个走出困境的绝妙方法

[美] 斯宾塞·约翰逊 (Spencer Johnson) 著
股雷 译

中信出版集团

《谁动了我的奶酪?》曾引发了现象级的阅读热潮,《谁动了我的奶酪2》的出版同样恰逢其时。每个人每天都要面对大大小小的变化,我们如何面对这些变化,如何以更积极的态度迎接每一次挑战?这本书再一次阐释了作者对“变化”的态度,提示我们面对变化该如何行动,如何才能真正走出迷宫。

李永乐 | 中国人民大学附属中学教师, 科普达人

19年前,《谁动了我的奶酪?》风靡一时。现在,我们面临的变化更剧烈,更迅猛,也更普遍。作者此时又推出了《谁动了我的奶酪2》。在这本书中,原来最害怕变化的哼哼都行动起来了,而且品尝到了变化的乐趣。那么,我们呢?

蒙曼 | 历史学者, 中国诗词大会评委, 中央民族大学历史系教授

奶酪是一种观念,苹果也是一种观念。迷宫是一种观念,迷宫外面的世界也是一种观念。让简单的故事帮助你顿悟,从改变观念开始改变自己的生活。

何帆 | 上海交通大学安泰经济与管理学院教授,《变量》作者

斯宾塞先生的佳作再次证明观念的创新是个人和组织发展的关键,同时要充满自信、提升实力,才能实现可持续发展。

陈劲 | 清华大学经济管理学院教授,《清华管理评论》执行主编

正如这本书所提到的,真正需要走出的,其实是我们的思维方式。当你走出思维的迷宫,就会清晰地看到脉络和出口。

琦琦 | 行动派创始人

人,是被“观念”驱动的生物。这本《谁动了我的奶酪2》,是一本好的观念书,推荐给各位。

黄执中 | 《奇葩说》冠军,《好好说话》作者



阅读新世界
扫码得好礼

ISBN 978-7-5217-1140-0



9 787521 711400 >

定价: 45.00元

Out of the Maze

[美] 斯宾塞·约翰逊 (Spencer Johnson) 著

殷蕾 译

谁动了 我的奶酪2

走出迷宫

图书在版编目 (C I P) 数据

谁动了我的奶酪. 2, 走出迷宫 / (美) 斯宾塞·约翰逊著; 殷蕾译. -- 北京: 中信出版社, 2020.7
书名原文: Out of the Maze
ISBN 978-7-5217-1140-0

I. ①谁… II. ①斯… ②殷… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第034635号

Out of the Maze by Spencer Johnson, M. D.

Copyright ©2018 by The P. Spencer Johnson Trust of 2002, dated February 1, 2002

Penguin supports copyright.

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

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2020 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

谁动了我的奶酪2——走出迷宫

著 者: [美] 斯宾塞·约翰逊

译 者: 殷蕾

插 图: 靳巾翰

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)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 3.25 字 数: 40千字

版 次: 2020年7月第1版

印 次: 2020年7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 978-7-5217-1140-0

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



“我没法相信！”爱丽丝说。

“不能吗？”女王以怜悯的口吻说，“你再试试：做一次深呼吸，闭上眼睛。”

爱丽丝笑了笑。“试也没用，”她说，“人不可能相信不可能的事情。”

“那我敢说是你练习得不够多，”女王说，“当我像你这么大的时候，我每天都练习半个小时。你知道吗，有时候早饭还没吃，我就已经相信六件不可能的事情了。”

——刘易斯·卡罗尔，《爱丽丝漫游奇境》

想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切。

——阿尔伯特·爱因斯坦





《谁动了我的奶酪 2》背后的故事

《谁动了我的奶酪?》这个故事是由斯宾塞·约翰逊博士创作的，当时他正面临生活中的剧变。之后的几年里，他不断地和他人分享这个故事。在看到这个小故事对人们的生活和工作的巨大作用后，他把这个故事写成了一本书。

《谁动了我的奶酪?》精装版出版后的6个月内，销量就超过了100万册，5年内，发行量超过了2100万册。2005年，《谁动了我的奶酪?》被亚马逊网站评为“有史以来最畅销的图书”。

这些年来，斯宾塞这个深受人们喜爱的经典故事走进了家庭、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，畅销全球。它的读者和粉丝纷纷表示，他们从书中收获的智慧 and 哲理帮助他们改善了生活的方方面面——事业、生意、健康和婚姻。可见这本书影响之深远。

然而斯宾塞觉得故事里仍有一些尚未回答的问题。

他在写作这部续集记的笔记中写道：“许多人读了奶酪的故事，想要知道更多的‘为什么’和‘如何做’。我们为什么有的时候能够适应变化，勇敢应对，并且收获成功，而有的时候却做不到？我们又应该如何在一个不断变化的世界里，更快、更好地调整自我，适应变化，从而拥有我们每个人定义不同的成功、幸福的人生呢？”

这些问题的答案，在斯宾塞看来，需要让“奶酪”的故事更上一层楼台阶，才能得以回答和阐释。

《谁动了我的奶酪？》向读者展现了一条在工作和生活中应对变化的路径。

而如今，《谁动了我的奶酪2》将给予你所需要的工具，帮助你踏上那条路径，不仅能使你从容应对变化，还能使你改变自己的命运。



序

埃默森·约翰逊、奥斯汀·约翰逊和克里斯蒂安·约翰逊

我们很高兴你就要开始阅读这本书了。

从他小的时候起，我们的父亲就非常乐于助人。他十几岁的时候开办了一所游泳学校，帮助社区里的其他孩子学习游泳。长大以后，他先是成为一名外科医生，之后又发掘出自己对于写作的热爱。他认为通过写作，可以去影响和帮助到更多的人。

我们深深地怀念他，并且为他对这个世界的贡献感到无比骄傲和自豪。

他自己也经常用到这个故事里的词语和格言，无论当他处于人生的巅峰还是低谷。当他被诊断出患有胰腺癌的时候，“奶

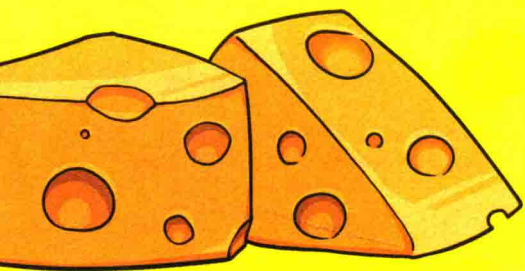
酪”的故事帮助他在去世之前以一个全新的视角去看待他的病痛。是“奶酪”的故事给予了他力量和方法，让他用爱和感恩的心去乐观勇敢地面对他生活中的变化。

在故事的结尾，我们附上了一封他在癌症晚期写下的信。我们相信这封信恰恰说明了他是如何在自己的生活中践行着他书中的道理的。

我们希望你会喜欢这本书，并且发自内心地祝福你。

约翰逊一家

2018年7月



目录

《谁动了我的奶酪2》背后的故事 Ⅳ

序 Ⅴ

芝加哥的同学会 001

《谁动了我的奶酪?》讲述的故事 007

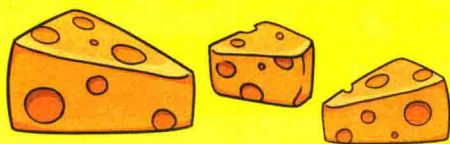
新的故事：接下来发生了什么 011

哼哼的困境 / 012

现实状况 / 016

哼哼冒险进入迷宫 / 019

陌生人 / 024



加倍努力 / 032

哼哼的梦 / 037

哼哼选择了一个新观念 / 045

如果你相信它是可能的呢? / 054

“迷宫外面是什么样子的?” / 057

黑暗的角落和死胡同 / 061

走出迷宫 / 068

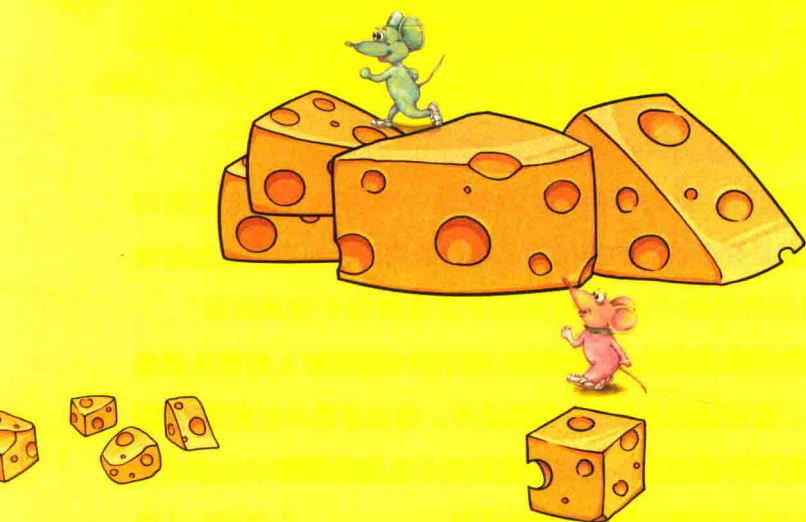
一堂讨论课 077

致肿瘤的一封信 / 088

后记 / 089

致谢 / 092

芝加哥的同学会





秋高气爽的一天，一组人正聚在一起召开每周的商业发展研讨会。这是他们的倒数第二节课，这一天他们的任务是阅读一个关于两位主人公——哼哼和唧唧分别是怎样应对变化的小故事。这本书的名字叫作《谁动了我的奶酪？》。

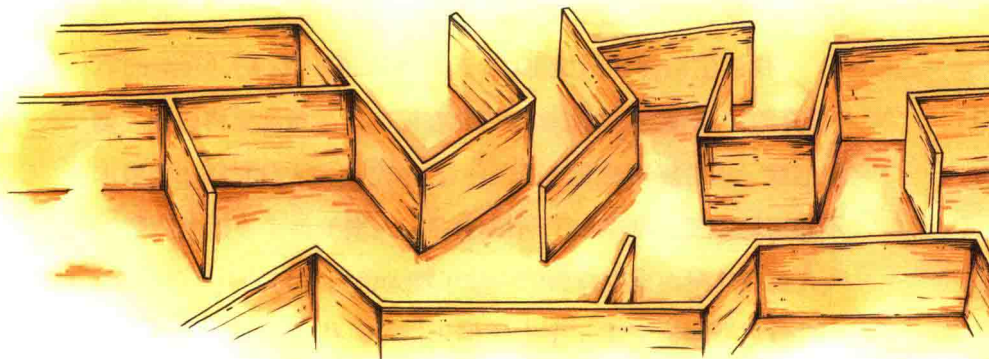
研讨会的主持人丹尼斯让全班安静下来。

“大家好，我们开始吧。我想以一个问题开启今天的讨论：究竟是哪个该死的家伙动了我们的奶酪，而我们该如何应对呢？”

同学们哄堂大笑。丹尼斯总是自有一套缓解大家紧张情绪的办法。然而他们也知道，说起业务，他也总是不乏真知灼见。

大家开始讨论这本书。有的人表示他们从故事中领会到了许多可以在生活和工作中应用的道理。

另外一些人却充满疑惑。



“我理解整个故事是关于适应变化的，”身处科技行业的亚历克斯说，“但是说着容易，做起来难。我们具体应该如何做呢？”

医生米娅赞同说：“一些变化很容易适应，另一些适应起来却十分困难。”



“而我的工作可不只是发生了变化，”亚历克斯继续补充道，“而是发生了翻天覆地的变化——它看起来就要消失了。”

“我也是。”从事出版行业的布鲁克说，“有的时候我感觉我所在的领域简直面目全非。”

“我连生活都面目全非。”亚历克斯说。其他人笑出了声。“说真的，”他说，“如此多的变化在同时发生。如果可以，我倒是愿意‘随着奶酪的变化而变化’，可是绝大多数时候，我根本不知道奶酪变到哪里去了啊！”

正在这时，坐在后面的一位年轻人蒂姆举起手说了些什么。

丹尼斯举起双手示意大家停止讨论，待大家安静下来，他让蒂姆重复一遍他的问题，好让大家都可以听清楚。

蒂姆清了清嗓子，说：“那哼哼呢？”

亚历克斯回过身瞅着那个年轻人：“那哼哼怎么了？”

蒂姆说：“他遇到了什么情况呢？”

屋子里忽然鸦雀无声了。大家开始回顾哼哼和唧唧的故事，思索起这个问题。

“这才是我想知道的。”蒂姆继续说道，“因为坦率地说，哼

哼是故事里最令我感同身受的人物。”

“唧唧看上去能及时地跟上变化的脚步，找到自己的方向。而哼哼则一个人坐在空荡荡的屋子里，又孤独又沮丧。在我看来，他也像唧唧一样想要一探究竟，可是他是实实在在地被困在那里了。我不得不承认，我现在大概也是如此。”

起初大家都默不作声。接着，米娅开了口。

“我理解你的意思。我感觉自己的境况也是这样的。我也想随着奶酪的变化而变化，可是我根本不知道要从哪下手。”

他们一个接着一个地意识到他们都非常能和那个年轻人产生共鸣。在故事里，唧唧走出去找到了“新的奶酪”。他顺应着变化，勇敢面对变化，并且成功了。而哼哼依旧十分迷茫和困惑。

他们中的很多人都和哼哼有着相同的感受。

之后的一整个星期里，丹尼斯都在左思右想着那个年轻人和他的问题。

接下来的一周，当大家重新聚在一起的时候，他说：“我仔细考虑了你们上一周的问题，也就是为什么唧唧做出了改变而



哼哼却没有，以及接下来又会发生些什么。”

“故事还没有结束。我希望和你们分享它。”

屋子里静得出奇，连轻轻点击鼠标的声音都能听得一清二楚。每一个人都迫不及待地想知道：哼哼后来怎么样了昵？

“你们应该还记得《谁动了我的奶酪？》里发生的故事吧。”丹尼斯开始讲了起来。