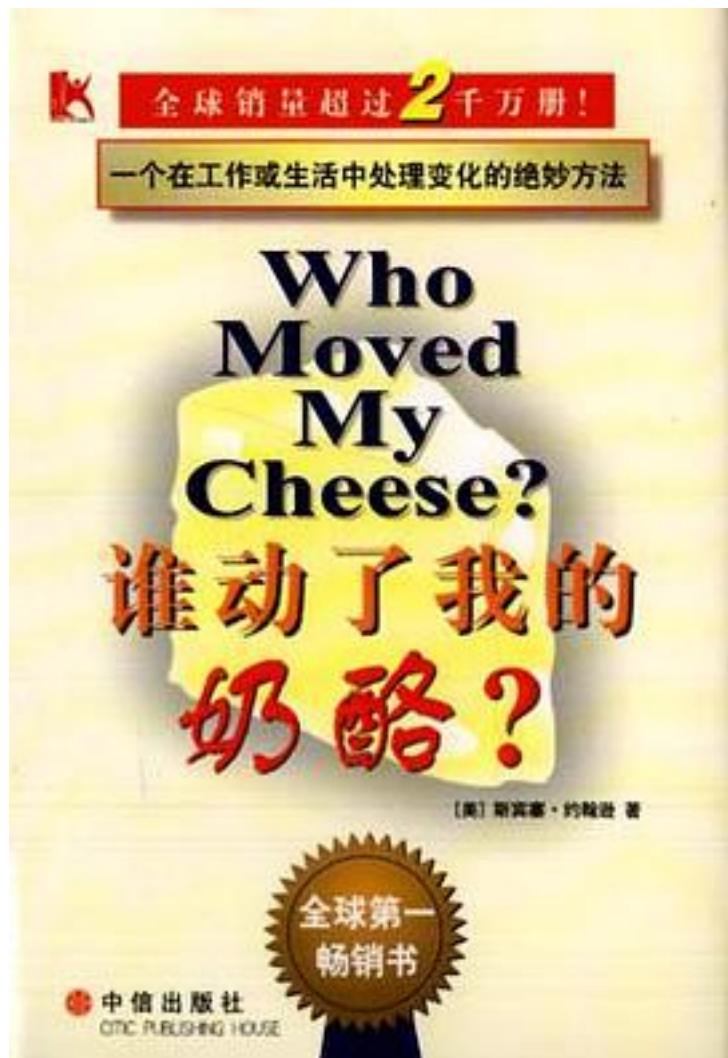


谁动了我的奶酪？



[谁动了我的奶酪?](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 斯宾塞·约翰逊

出版者:中信出版社

出版时间:2001-9

装帧:精装

isbn:9787800733666

《谁动了我的奶酪？》是个简单的寓言故事，内容充满了人生中有关变化寓意深长的真理。这是个有趣且能启蒙智慧的故事，内容是在描绘四个住在“迷宫”里的人物，他们竭尽所能地在寻找能滋养他们身心、使他们快乐的“奶酪”的过程。

这四个小人物中，有两只是名叫“嗅嗅”和“匆匆”的老鼠；其他两位则是身体大小和老鼠差不多的小人，名叫“唧唧”和“哼哼”，而且这两个人的外型与行为和现今的人类差不多。

这里所谓的“奶酪”是一种比喻，它可以被当成我们生命中最想得到的东西。它可能是一份工作、人际关系、金钱、财产、健康、心灵的宁静。

书中所谓的“迷宫”，代表的是一个你花费时间与精力追寻你所欲求的东西的地方，它可以是你所服务的机构或你所居住的社区。

在故事里，这些人物面临突如其来变化。最后，他们之中有一个成功地对这些变化做出适当的应变，并在迷宫的墙上写下他改变自己的心路历程及从中所得到的经验。

当你看到那些墙上的标语时，你就能自己找出处理变化的方法，了解了这些方法，你就不会感到太多压力，并且能够在生活中或工作中得到更多的成就感（不管你怎么定义这些成就感和压力）。

作者介绍：

斯宾塞·约翰逊（Spencer Johnson），医学博士，他是全球知名的思想先锋、演说家和畅销书作家。他的许多观点，使成千上万的人发现了生活中的简单真理，使人们的生活更加健康、更成功、更轻松。

目录: 代序：变化与困惑
我们多面的人性
故事背后的故事
芝加哥的同学聚会
“谁动了我的奶酪”的故事
讨论
作者简介
· · · · · (收起)

[谁动了我的奶酪？](#) [下载链接1](#)

标签

励志

谁动了我的奶酪

管理

寓言

哲理

美国

外国文学

经典

评论

现在我已经羞于跟人说我读过这本书。10个字可以讲明白的事，非得拉扯一个故事出来，而且这个事也是很简单的、中国人肯定全都知道的事。唯一不变的就是变，每个中国人都知道啊，咱们改革开放不就是这个吗。2004?读过

这本书应该是现代鸡汤文的始祖吧？记得当时这本只有90页的书却以十几元的价格出售但还是销量巨好，但觉得它本身不是应该被批评的，它带动的抄袭风才是恶劣的地方，几个月后我就在各书店里看到各种《谁动了XX》，后来的就看到各种《我的野蛮XX》、模仿易中天的《品XX》……

当年简直炒上了天，吹捧得太厉害。实际上是很浅显的道理

这种畅销书我见一次骂一次。

多年前读过，有时候真不明白这种书为什么会红？

初中读的。现在最讨厌这种骗钱的所谓“励志书”。谁动了我的奶罩？

不知道打高分的人什么心态，这本书是划分智商的一个重要标准。

稀烂

通篇廢話 一個詞就能概括了：change

初中时看的 记得当时炒的很热 但对我没有任何帮助

短小的一本书，短小的故事，却引出了太多太多令人值得深思的问题。改变还是静待，机会向来是垂青有准备的人，这点大家都知道。但却不是每个人都能够改变自己原本固定的生活和思维。改变不那么容易，有风险也未知。但坐以待毙，只能等死，也只会郁郁而终。走出第一步，那么也就跨入了一个新世界。我亦无所谓啦，所以只有顽强拼搏，努力走下去。因为未知，所以害怕和抗拒，适度的畏惧是动力，但过度了那就是可怕的敌人。抱有背水一战的心态面对人生种种大大小小的挑战，把每一次都看做最后一次，那么成功会越来越近。

其实这个道理谁不懂呢？看到这本书会情不自禁地把自己往设定的人物上去套。不知道这本书真的改变了多少人，但是我觉得这本书改变不了我。现在的人，不是缺乏懂道理的心，不是缺乏激励自己的读物，而是缺乏真的行动起来的动力啊。不知道为什么这本书那么畅销！！！炒出来的！！！！！

不变的只有不变本身。

不如不读……

初中时班主任推荐的，班里50个同学人手一册。

工作调整时候收到老板的赠书...

初中读物啊~

很能给人启发的一本书

深入浅出的书，向来不抗拒。

很垃圾的书籍

[谁动了我的奶酪？](#) [下载链接1](#)

书评

我选择心绪最佳的时候，努力用不带偏见的目光，来捧读这本传说中的小书。多年修炼之后，我能够仅凭标题、装帧、宣传口号、或者上柜的位置……断定其内容定位和叙述风格。说白了吧，假如可以只靠嗅觉取舍，我不会有兴趣打开它的封面。
在所有的人生设计与职业规划中，我唯一相...

经朋友推荐看的这本书，读完后觉得收获挺大。我最近在看一本新书《大道无形——日本商业的运作模式》，感触非常深。不看不知道，原来日本之所以有如此高的经济水平，是因为他们的全产业链中，有“综合商社”这种日本经济独有的运作模式，通过综合商

社的作用，日本企业才出现这许...

一个完整的寓言故事+译者啰嗦的文笔

其实是一句话：“穷则思变，变则通，通则达”

书中的所有道理，于我而言，都没有什么新的启发

看多了励志书，就会有这样一个形而上学的问题。

我想说一下人的本性，其实就是贪图享乐和安逸，尤其是女人，尤其是家境还不错从小没有受...

在因緣際會之下閱讀到。閱讀對我而言是這樣的：報紙是種時效性的閱讀，因為期間發生的事件與當下的時間鏈幾乎是同步的，錯過時效閱讀便容易錯失事件的發展；書籍卻不一樣。基本上，書本的寫作到印刷到出版已經經過一段時間的延宕，如此便弱化了書的時效性閱讀。基於書本可以反...

当年买下这本16.8大洋的“谁动了我的奶酪”就觉得亏得慌，比DVD还薄的一本书还敢卖这么贵（谁叫我当年那叫一个抠）。但又心想谁让人家打着“全球第一畅销书”的旗号呢？想当年我爹为了我能一心向善好好学习天天向上高歌猛进，才舍得花钱买了一本励志书。已经忘了当时看后的感...

曾经随大流读过这本书，当时并没有太大的感觉和思考。今天闲来无事，花了近2个小时的时间，又读了一遍。也许是现在的状态读这本书恰到好处，所以感觉启发还是比较大的。

书中有四个主人公：两只小老鼠嗅嗅和匆匆，两个小矮人哼哼和唧唧。围绕着他们的物质和精神食...

中国有句古话叫“一言兴邦”，很多成功人士、名流也常常说自己之所以有今天是因为听了一个故事或受到一句话的点醒。一个故事、一句话能不能改变一个人的一生，或者短点一生中的某一个阶段，十年前我觉得那是忽悠，而十年后的前不久，我开始相信了，原因是上半年的我痴迷开心网...

在外面的书摊上，我看到介绍说这是本畅销书籍，这种类型的畅销书籍我是很少看的，前天哥哥带了一本回来，我看不是很厚，对自己说，嗯，今晚把它看完。

时间过了24小时多了。这本书，在我看来就可以浓缩成一句话：

人在面对转变的时候，都要用良好的心态去适应。这是让自...

有时候有所畏惧是有好处的，当你害怕不做某些事情会使事情变得越来越糟糕，恐惧心反而会激起你去采取行动。但是因为害怕而不敢采取任何行动时，恐惧心就会变成前进路上最大障碍。在寻找奶酪的途中，他不断地找到一些奶酪，但都吃不了多久，随着时间的流逝，他开始怀疑，找到奶...

摘录：“也许我应该结束这场糟糕的婚姻了。”

“也许，‘旧奶酪’并非婚姻，而只是原来的行为。我们真正需要放弃的可能是导致婚姻不幸福的行为，而且用全新的态度和行动对待现在的婚姻。”

“我们应该放弃的是原来的行为，而不是婚姻，我非常欣赏这个观点。如果你不改变自己原...

自己总是在不经意间沉迷于过去的奶酪，高中的时候想着初中的好，大学的时候想着家乡的好，研究生想着大学的好，工作的时候想着上学的好，而不愿去寻找自己新的奶酪，每个阶段自己都要付出一年时间去寻找自我，而不是尽快的做出变化，现在的我经常对自己说“不要抗拒，试...

我一直对这本书的印象很好，原因有二：其一是它长期处于畅销书的榜单之上，其二是它选择了以寓言童话作为它的载体。但很遗憾的是，我不得不承认，看完之后我有点失望，因为它并没有给我一些新的启发。

首先，我觉得这本书中还是有一些亮点的，比如提出了自嘲的作用还有故事后...

在迷宫的深处，住着四个小家伙，其中有两位是小老鼠：嗅嗅和匆匆，其他两位是小矮人：哼哼和唧唧。

嗅嗅和匆匆，代表着我们人性简单的一面：对环境周围的改变的气息保持警惕，并随时迅速作出行动或改变。哼哼和唧唧，代表着我们人性复杂的一面：面对变化，要么否...

要成为一个专业的职业经理，可能要读通德鲁克、波特、明茨伯格、大前研一、卡普兰、戴明、朱兰、彼得圣吉……可是专业不等于成功，比如我（虽然我连专业也说不上）。

可是，大部分成功的职业经理，他们所推介的一些书都是“浅显”甚至被不少人（比如本书的很多书评）批为“浅...

读这本书因为自己周边发身了太大的变化。
以前不怎么爱读书,没有毅力来坚持读书,大学四年都没怎么读其他的书.
因为感情的突然变故,我把它当作一本励志书来读.
书中四个小家伙的故事我都一一和自己对比过,发现自己以前是一个安于现状,不思进取的人.当周围的奶酪突然不见了的时候,...

每个人都从这本书里得到些东西,确实吧.呵呵.
而且,人在不同的阶段看这本书应该也会有不同体会吧.
我买了.我读.我希望自己经常看经常温故知新.

读英文原著的第一天,选择一本简单的英语读物。读起来不吃力。虽然有不认识的单词
,但不影响阅读和理解。书确实很简单,值得一看。未来的几天主要是想培养读英文原
著的乐趣,不想一开始就吓倒自己,从而让自己坚持不下去。
论内容的话,确实很心灵鸡汤。不过还是很有现实意义...

一个简短的寓言故事,折射了太多的现实生活。
嗅嗅、匆匆、哼哼和唧唧,你是他们之中的谁?
寻找奶酪的过程也许就是我们的生活,一生也不过是走在一条寻找的路上,寻找爱,寻
找事业,寻找友情,寻找如何实现自我价值等等等。但是当我们寻找到的东西有一...

[谁动了我的奶酪? 下载链接1](#)