

《谁动了我的奶酪》

图书基本信息

书名：《谁动了我的奶酪》

13位ISBN编号：9787105054916

10位ISBN编号：7105054913

出版时间：2003-05-01

出版社：民族出版社

作者：约翰逊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《谁动了我的奶酪》

内容概要

简介:美国G.P.Putnam's Sons, a member of Penguin Putnam Inc.授权出版:斯宾塞·约翰逊(Spencer Johnson), 医学博士,思想先锋、演说家和作家。著有《珍贵的礼物》等。:本书是一个在工作或生活中处理变化的绝妙方法,内容包括“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”的故事等。

《谁动了我的奶酪》

精彩短评

- 1、我已经忘了
 - 2、大一的时候，做的管理学作业
 - 3、如果无所畏惧，你会怎样？
 - 4、用很浅显的故事讲述了“改变”的重要性。
 - 5、噱头太多，潜意识里影响了主观感受，浅显易懂的大道理，经常嗅一嗅奶酪，这样你才知道，它是否依旧新鲜。
 - 6、这三个月部门里一直有调动，本来今天的这场秋雨加重了这匆忙的离别感，晚上读完这本畅销书却又有了不一样的感觉。每一个变化都是为了找到自己的奶酪
 - 7、看不懂这种故事书
 - 8、小时候
 - 9、怎么做选择？
 - 10、阿里拥抱变化价值观的说明=。=
 - 11、害怕改变？我也一样，慢慢去领悟，去学习。
 - 12、故事集？就算太阳每天升起，今天相对昨天也早已千变万化
 - 13、小时候看的
 - 14、变化完全是看情境而定的，没有绝对对与错。
 - 15、初中时候读的书，现在还想再读一遍
 - 16、这本书就是纯讲道理，用一个老鼠和奶酪的例子，讲道理。。。疯了吧，完全没有带入感好吗。
- 比如说，我想跟你说你要守时，就说：讲一个故事，一只老鼠守时，吃到了奶酪，另一只不守时，没吃到奶酪。。。
- 怎么会有这种书存在
- 17、这是一本鸡汤经典和成功学法则的汇集书
 - 18、道理都知道，但要体现在行动中很难
 - 19、感觉书本自身的营销方式很好，先入为主告诉你很多人看了这本书效果如何显著，然后再由讲故事的形式说出书真正要说的内容，最后再告诉你如何在现实中用到这本书的内容，唉，可是，并没有，改变我~
 - 20、意识
 - 21、道理简单，做到难
 - 22、读过，没什么感觉啊
 - 23、写给大人的童话书，我们不需要用可怕的固有的观念吧事情变的复杂，让恐惧的念头把自己搞得心烦。其实我们要密切关注微小的变化，这样就会为可能来临的大变化做好准备，要想作出改变，最大的障碍来自自身，除非自己想改变自己，否则一切都是枉然。
 - 24、要想做出改变，最大的障碍来自自身，除非自己想改变自己，否则一切都是枉然！
 - 25、读着还行
 - 26、大道至简。要有接受变化的乐观心态，关注变化，并能够调整自己！
 - 27、变则通，通则达。
 - 28、是不是我看的有些晚了。。
 - 29、记得当时读的妈妈好友女儿家的
 - 30、小故事，大道理。
 - 31、匆匆 嗅嗅 哼哼 唧唧 你是哪一个
 - 32、你是属于那一类人？
 - 33、一句话来说就是发现变化，应对变化。2017.2
 - 34、奶酪虽好，可不要贪杯。
 - 35、哼哼小懒虫
 - 36、不要犹豫，先去做
 - 37、算是和思考致富差不多的心灵鸡汤吧

《谁动了我的奶酪》

38、“不管你是否希望，变化都是会不断出现的。但是，只要你做好准备，变化就不会使你惊慌失措。”

“抛弃旧的观念，才能找到新的奶酪。”

“观念变了，行为就会跟着变化。”

39、第一个五星，时常嗅一息自己的奶酪，确定一下自己还活着

40、2013-05-14

41、好久好久的书了。书都不知道放哪了。记得就是需要改变改变！

42、说实话，并没有从这则小故事中看出很多东西。

43、个人认为这本书的主题是“拥抱变化”。变化时刻都会发生，不管我们处在一个怎样的环境中。在任何一个组织中，只有向匆匆和嗅嗅这样提前感知变化并作出应对的人才能走在最前面。唧唧类型的人可以被动的接受变化并作出自己应该付出的行为。哼哼类型的人无论在哪里都是会被淘汰的，因为他们只想着去让环境顺着自己的意愿，并且当变化到来时，他们也不会去作出相应的改变。唧唧的成长经历中有着这样一个正循环：变化总是会发生—预测变化—密切关注变化—迅速适应变化—变化—享受变化—做好迅速改变的准备，享受其中的乐趣。这是第一次读本书，未来还会再读第二遍第三遍。

44、大三看的吧，内容已然忘记惹

45、看完很有感触

46、就是让你不要安于现状！~~~

47、在车上看完了这本书，除了思辨思维外，不得不说并没有看懂什么。

48、用两个小老鼠的故事讲述哲理，我一直记得的就是要跟随并且适应变化

49、简短有哲理！

50、你们的职场圣经

《谁动了我的奶酪》

精彩书评

- 1、刚看了开头，人应该随时做好应对变化的准备，任何事情都有可能发生，没什么东西是应该属于自己的，唯一不变的就是世界始终在变化。与其在失落中难过，为已经失去的东西痛苦，不如改变观念，认为那些本来就不属于自己，而重新去获得去占有自己想要的东西。只要我还年轻 只要我身体健康 就没有什么我得不到的！
- 2、变化，指人或事物产生新的状况，初渐谓之变，变时新旧两体俱有；变尽旧体而有新体，谓之化。变化，变化；正所谓，唯一不变的是一切都在变。生活中，工作中，我们无时无刻不在面临着变化，小到柴米油盐的价格涨幅大到工作岗位的职能调整等等，这些变化都从某种程度影响了我们的生活，我们能做的就是关注身边的变化并去适应，改变自己。这个故事就讲了主人公面对奶酪“失踪”这一变化所做出的不同反应，为我们展开叙述，当变化来临，你应该做什么，是自怨自艾还是适应变化去做出改变。故事的主人公分别是两只小老鼠和两个小矮人，他们在一个神秘的迷宫里生活，有一天他们在迷宫里发现了一个奶酪储量特别丰富的仓库，便在附近开始了幸福的生活。忽然有一天，奶酪消失了，面对突如其来的变化，他们做出了不同的选择，两只小老鼠穿上自己的跑鞋开始了新的寻找旅程并很快找到了新的奶酪；而两个小矮人面对变化却犹豫不决，既害怕外面未知的环境，又安慰自己也许明天奶酪就会复原，始终无法相信奶酪消失的残酷事实。经历了几天的时光，其中一个小矮人终于相信了奶酪消失的事实，他进行了激烈的思想斗争，冲破了自己内心的束缚，穿上了久置的跑鞋，重新进入了漆黑的迷宫，并最终找到了更多的奶酪，而另一个小矮人仍然在原来的地方望天等待，郁郁寡欢。在人生的道路上，我们时刻面对着变化，我们所遇见的各种各样的障碍或者美好都可以是“奶酪”，世间万物稍纵即逝，谁也无法保证自己的奶酪不会丢失或者变化，而我们能做的就是时刻准备着穿上自己的跑鞋准备向新的旅途出发。如果现在的你正经历着变化给你带来的困惑与无助，那么你一定能从这本书中找到答案。
- 3、今天吧，在计信院晒着温暖的太阳，然后读了这本给人以巨大启发的书籍。说实话，这个故事是比较简单的，就像我们小时候看的寓言一样，最多就是加长版而已。可是其中蕴含的道理却值得我们每一个人深思：两只老鼠因为没有那么复杂的思维，所以就像阿甘那样，埋头做着自己的事，不去考虑太多的东西。而两个小矮人却思前想后，不能接受变化，并且希冀着已经发生变化的现状再次回到从前，这是多么可笑的事情。事情已经发生了，我们能做的只有去接受它，并且最终适应这种变化。正如书中所说：在生活中，总会有人不停地拿走你的奶酪，此时，我们能做的就是去适应这种变化，并且从小处的微小的征兆中发现问题，最终成就自己。而小矮人是最后实在撑不下去了，其中一个小矮人才想到去改变，可是这时已经失去了太多了。还记得其中的几句话：如果我无所畏惧，我会做什么？不要执着于你可能会失去什么，而要想到你会得到什么。失去无时无刻不在发生，只有不断的得到，才能弥补你的失去。想到就做吧，抓住机会，就算失败了，我们也会获得一份难得的经历。而且，就在我们做的过程中，我们已经习惯了变动，并且从此开始期待变化。谁又能说这不是另一种成熟呢？？与诸君共勉！！
- 4、越是不肯改变的人其实内心都是恐惧，害怕面对未来来的改变。未来不可预测性难免会让人害怕，特别是没有习惯了安逸生活的人，不敢面对自己，也是不够自信。感觉自己就像书中的哼哼，不愿意去改变，其实内心就是害怕
- 5、人生每个阶段都会有自己看重的奶酪，可能是稳定的工作，和谐的人际，又或是甜蜜的爱情，对于目前正在尝试蛋奶素的我来说，是身体的健康。在过去的2个月的蛋奶素的时间里，我像嗅嗅一样，极力留意每天身体的变化，刚开始的时候，皮肤开始有点微微偏黄了，我就开始每天都喝银耳羹（各种，紫薯银耳，红枣枸杞银耳，莲子银耳etc.），每天一把杏仁，核桃和山楂片。皮肤，渐渐恢复弹性。后来，发现自己的牙齿总是不太舒服，反复看了黄帝内经的视频，发现自己肾经虽然充足，但是因为每天啃红枣，对牙齿伤害太大，所以就戒掉了吃红枣的习惯。在吃素的两个月中，身体的变化也感觉得到，自己的精神慢慢好了，每天都活力充沛，不再像以前一样容易感觉疲乏，特别嗜睡，另外，每天早上定时排便，没有bm问题了，还有，自己的体味开始变甜了，不再容易出汗了，洗衣液就算用淡淡的香味也可以闻得到了。在心态方面，以前总是排解不掉的一些烦恼也慢慢放下了。在自己慢慢变好的同时，竟然出现了一个严峻的问题----自己固定周期了10年的ym竟然推迟了10天了，这绝对是个大问题，然后我就开始各种担心orz。后来，经由周围的闺蜜们提醒，发现自己平时吃的蔬菜，水果神马的都是凉性的，所以果断每天早上红糖姜水，就这样，自己慢慢熬过来了，感觉身心各种舒畅

《谁动了我的奶酪》

。继续坚持下去吧，蛋奶素。致健康：现在拥有的健康的身体，你好。谢谢过去的22年，你一直陪伴我，过去我一直把你当做是理所当然的奶酪，从现在开始，我会一直珍惜并且时刻保持着这样的高度警惕，时时刻刻把学习养生，中医，健康的跑鞋挂在脖子上，做好一切准备，享受素食的过程。望终生为伴。

6、《谁动了我的奶酪》讲的是一个关于“变化”的故事。这本书虚构了四个角色——两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧，他们代表了人性中简单的一面和复杂的一面。在故事中，“奶酪”是一个比喻，指的是我们在生活中想要得到的任何东西，可以是一份工作，一种人际关系，也可以是金钱、豪宅、自由、健康，还可以是别人的认同和老板的赏识。故事中的“迷宫”代表了我們不断寻找幸福的场所。它可以是你工作的机构、居住的社区，或者是生活中的人际网络。人生犹如“迷宫”，每个人都在其中寻找各自的“奶酪”——稳定的工作、身心的健康、和谐的人际关系、甜蜜美满的爱情，或是令人充满向往的财富。两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧这四个小家伙的大部分时间都在迷宫中奔跑，寻找自己喜欢的奶酪。有一天，他们都在一条走廊尽头发现了无数各式各样的奶酪。从那以后，两只小老鼠嗅嗅和匆匆每天早晨仍然很早起来，沿着固定的路线穿过迷宫，到达走廊尽头，开始享用美味的奶酪。但是过了一段时间之后，小矮人的生活习惯发生了变化。他们一天比一天起得晚，而且不再奔跑，而是慢吞吞地走到走廊尽头。毕竟，他们已经知道奶酪在什么地方了，也知道如何到达那里，不需要再那么辛苦了。他们从来不想奶酪来自哪里，也不知道谁把它放在了那里。他们只是理所当然地认为奶酪就应该在那里，应该等待着他们的品赏。这样的日子持续了很长一段时间，但是时间的推移并没有改变两只小老鼠嗅嗅和匆匆的习惯。他们仍然每天早起到达奶酪站，在附近跑来跑去，检查情况是否和昨天有什么差别，然后他们才坐下来享用奶酪。直到有一天早晨，两只小老鼠嗅嗅和匆匆到达奶酪站之后，发现那里的奶酪不见了。但是他们丝毫没有感到惊讶，因为他们已经注意到奶酪一天比一天少，因此知道这一天迟早会来的，所以早就做好了准备。他们很快出发寻找新的奶酪了。而当小矮人哼哼和唧唧到达奶酪站，看到奶酪消失之后，他们顿时惊慌失措，对这一突如其来的变故毫无准备。他们不想面对现实，只知道互相埋怨，怨天尤人。要知道找到奶酪可不是一件容易的事，而且奶酪对于小矮人的意义绝不仅仅是填饱肚子，还意味着悠闲的生活，意味着他们的荣誉，意味着他们的社交圈子以及其他重要的生活。对于唧唧来说，奶酪意味着安全感，意味着可以拥有一个温馨的小家，可以和家人相亲相爱地生活在一起。而对于哼哼来说，奶酪则意味着权利，意味着他可以成为一个大人物，可以统领着许许多多的人，可以在富人区拥有自己的豪华大别墅。奶酪对于他们来说太重要了，但他们始终无法承认眼前的现实。与此同时，两只小老鼠嗅嗅和匆匆已经跑了很多的路。他们进入了迷宫的更深处，尝试了一条又一条的走廊。很长一段时间，他们什么都没找到。直到有一天，他们走进了迷宫的另一个新区，发现了另一个奶酪站，发现了一大堆新鲜的奶酪。这时候，由于饥饿和压力，小矮人越来越虚弱了。唧唧也厌烦了无休止的等待。他逐渐明白，拖得越久，自己的情况就会越糟糕。他们畏惧迷宫外的生活，他们习惯了长期以来的舒适和安定，对一切突如其来的变化束手无策。唧唧开始嘲笑自己，每天都在重复同样地事情，却不明白为什么事情始终没有转机。当你担心自己的无所作为会导致事态更加严重时，恐惧会促使你立即采取行动。但是如果恐惧已经束缚你的手脚，让你什么也做不成的程度就不好了。然后，唧唧深吸一口气，重新踏入迷宫，跑进了这片未知的领域。而他的小伙伴哼哼还是在不停地抱怨，期待着有一天奶酪能够重新回来。唧唧意识到，自己一直以来都被内心的恐惧所俘虏，然而向着新方向出大则释放了他内心的恐惧。为了给自己鼓劲，唧唧在脑海中描绘了一幅画面，他看到自己坐在一堆奶酪中间，全都是自己喜欢的品种，还想象着自己正在享受它们美妙的滋味。唧唧在一路跌跌撞撞之后，带着对奶酪的美好幻想，终于找到了新的奶酪站。他已经意识到，有时候改变未必是坏事，也可能是好事。越早放弃旧的奶酪，你就可以越早享受新的奶酪。在迷宫中搜寻总比停留在没有奶酪的地方更有保障。唧唧将一路走来的心得写在了奶酪墙上，他顺应了改变，也找到了新的奶酪，他希望自己的经历和体会能够激励自己的小伙伴哼哼走出思维的怪圈，真正去面对现实，重新出发寻找新的奶酪。生活总是这样，处处充满着变化，我们随时可能失去手中的奶酪。当我们习惯了现有的安逸和舒适时，如果有一天奶酪突然消失，我们是否还有随机应变的能力和重头再来的勇气呢？如果故步自封，沉迷于过去的舒适与安逸，就会陷入抱怨和恐惧的漩涡中，不敢面对未知的世界。而这个世界上真正强大的人是那些能够迅速适应新的环境，做出改变的人。像《飘》中的主人公斯嘉丽，原本是富家千金的她，过着衣来伸手，饭来张口的奢华生活，但是在经历了南北战争之后，她失去了一切。饥饿与贫穷迫使她做出改变，她像个男人一样白手起家，开办了一家木材加工产。在那样一个思想封建的社会，她抵挡

《谁动了我的奶酪》

住了所有的流言蜚语，迅速在新的社会找到了自己的立足之地，摆脱了贫穷和饥饿。有的时候变化并不是一件坏事，它能够帮助你迅速成长，开辟出新的道路。当我们畏惧变化，对未来的一无所知充慢恐惧的时候，不妨仔细想想自己到底想要什么，清晰地脑海中构造一幅画面，想象着自己实现梦寐以求的目标之后的幸福和喜悦感，这会促使我们充满动力和信心。变化总是会发生，我们需要做的是预测变化，密切关注变化，迅速适应变化，做好迅速改变的准备，并享受其中的乐趣!

7、好像很多年前就听说过的书名，直至今天才阅读完。很薄的一本书，不多久就能读完，但是从中获得的道理，不止是不多久的震撼。每次看一本书之前，都习惯性地豆瓣上看一些简短的书评。也许是看到很多极高的评价，从而对故事有着十分强烈的期待，以至于读完之后发现好像并没有自己想象中的更加深刻和有说服力。但思考过之后，还是能够得到一些，帮助自己在生活和学习中取得进步的道理：1、勇敢地去尝试，不要害怕未知的恐惧，那些对于未来的迷茫，在很大程度上都是庸人自扰。就好像，“你的问题，在于读书不多，而想得太多。”2、决定了的事情，不要再犹豫，更加不要再因为别人的一句话而动摇自己的决心。3、越快放弃旧的奶酪，你就可以越早享受新的奶酪。4、我们总把事情想得很复杂，不愿接受外界的改变，甚至开始怨天尤人，把责任推给身边的人。也许早些克服内心的恐惧，用想象中的美好来鼓励和鞭策自己，总比一直活在恐惧和迷茫的压抑中要好得多。改变自己的方法有很多。从现在开始把时间填得满一些，努力让自己过得充实一些，或者花多一点的时间做一些自己喜欢的事情从中得到快乐，也能让自己摆脱恐惧的束缚和制约，甚至也能提升自己的水平。5、总之，不能留太多的时间让自己无所事事，从而乱想很多无谓的事情，增加自己的恐惧感挫败感。要尽量让自己过得开心，多吃一些在事情发生改变之前的预防工作。

8、刚看了开头，人应该随时做好应对变化的准备，任何事情都有可能发生，没什么东西是应该属于自己的，唯一不变的就是世界始终在变化。与其在失落中难过，为已经失去的东西痛苦，不如改变观念，接受那些本来就不属于自己的，而重新去获得去占有自己想要的东西。只要我还年轻 只要我身体健康 就没有什么我得不到的！

9、运动是绝对的，停止是相对的！这本书，看的很平静，因为写的挺真实，生活本来就是那么回事儿，本书主要讨论的是遇到变化，我们应该如何应对，所以就自然而然地想起了考研备考阶段上政治辅导班，老师讲马哲那一章的一个观点，提到物质的运动发展规律时说过“运动是绝对的，静止是相对的”，说实话，我当时特别崇拜那个政治讲马哲的老师，好几个瞬间都有种改报“哲学研究生”的冲动，感觉特好玩儿，特有意思。学的嘛，也不赖，呵呵，关键是兴趣在。言归正传，我们再回到这本书的讨论上，我本人天生胆子大，不怕事，尤其是自己一个人在外时间长了之后，觉得一切事物的出现和消失都是正常的，不断变化、新旧更替本来就是这个世界存在的法则之一，这是客观存在的，任何时候都不以人的意志为转移，此处老马的“唯物论”就出来说话了，不得不再佩服他老人家一下。因此，当变化发生之时，首先，保持冷静，接受它；接下来，想办法，让自己以最少的损失重新探索新的出路，觅得生机，变则通，这个道理相信大家都懂得。路，是各人用脚走出来，通过这个字的结构能看得出来，汉子就是如此神奇，此处对祖先再膜拜一下。没路的时候，走出去，看一看，总比在家等死强，不做等死的“唧唧”……还有，这个世界上的东西，没有什么是固定不变的，奶酪，此刻是你的，只是相对的状态，并不是绝对的结果，以后可就说不定了，正所谓“三十年河东，三十年河西”，说的也是这个道理。

10、大概十年以前读的这本书。生活在繁忙的现代，很少有时间博览群书，除非与自己直接有关的书籍，但还是带着某种利己的心态去拜读的。

11、人生每个阶段都会有自己看重的奶酪，可能是稳定的工作，和谐的人际，又或是甜蜜的爱情，对于目前正在尝试蛋奶素的我来说，是身体的健康。在过去的2个月的蛋奶素的时间里，我像嗅嗅一样，极力留意每天身体的变化，刚开始的时候，皮肤开始有点微微偏黄了，我就开始每天都喝银耳羹（各种，紫薯银耳，红枣枸杞银耳，莲子银耳etc.），每天一把杏仁，核桃和山楂片。皮肤，渐渐恢复弹性。后来，发现自己的牙齿总是不太舒服，反复看了黄帝内经的视频，发现自己肾经虽然充足，但是因为每天啃红枣，对牙齿伤害太大，所以就戒掉了吃红枣的习惯。在吃素的两个月中，身体的变化也感觉得到，自己的精神慢慢好了，每天都活力充沛，不再像以前一样容易感觉疲乏，特别嗜睡，另外，每天早上定时排便，没有bm问题了，还有，自己的体味开始变甜了，不再容易出汗了，洗衣液就算用淡淡的香味也可以闻得到了。在心态方面，以前总是排解不掉的一些烦恼也慢慢放下了。在自己慢慢变好的同时，竟然出现了一个严峻的问题----自己固定周期了10年的ym竟然推迟了10天了，这绝对是个大问题，然后我就开始各种担心orz。后来，经由周围的闺蜜们提醒，发现自己平时吃的蔬菜，水

《谁动了我的奶酪》

果神马的都是凉性的，所以果断每天早上红糖姜水，就这样，自己慢慢熬过来了，感觉身心各种舒畅。继续坚持下去吧，蛋奶素。致健康：现在拥有的健康的身体，你好。谢谢过去的22年，你一直陪伴我，过去我一直把你当做是理所当然的奶酪，从现在开始，我会一直珍惜并且时刻保持着这样的高度警惕，时时刻刻把学习养生，中医，健康的跑鞋挂在脖子上，做好一切准备，享受素食的过程。望终生为伴。

12、《谁动了我的奶酪》是本让人思考，让人对号入座的书。书中有4个主人公两只小老鼠“嗅嗅”“匆匆”和两个小矮人“哼哼”“唧唧”。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要寻找的东西。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某天，奶酪突然不见了！这个突如其来的变化使他们的心理暴露无疑：嗅嗅、匆匆随变化而动，立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去再寻找，并很快就找到了更多的奶酪；两个小矮人哼哼和唧唧面对变化却犹豫不决，始终还停留在已经消失的美好回忆中。他们抱怨着，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，唧唧终于想明白了，穿上跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼却仍留在原地，一无所获。“奶酪”是个比喻，代表着我们最想得到的东西，它可能是一份工作，也可能是金钱、幸福、健康……当我们失去奶酪时，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时，恐惧心反而会激起你采取行动。但是，如果你因为过分害怕而不敢采取任何行动时，恐惧心就会变成前进道路上最大的障碍。生活并不遵从某个人的愿望发展。改变随时有可能降临，但积极地面对改变却会让你更好地发现到属于自己努力所得到的“奶酪”。古人云：塞翁失马，焉知非福。恰合如此。 不畏惧改变，勇往直前。随着奶酪变化而变化，并享受变化吧！

《谁动了我的奶酪》

章节试读

1、《谁动了我的奶酪》的笔记-全书

这是一本在不同阶段读会产生不同感受的书，因此我把它分为四个阶段，第一阶段，童孩时，那时候读后的感受就是好玩，又去，第二阶段大学毕业后读，这时候处于迷茫期，读后的感觉充满了希望，第三阶段打算在三十岁读，第四季度在五十岁读。

2、《谁动了我的奶酪》的笔记-谁动了我的奶酪

本书讲述了四个主人公小老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧在迷宫里寻找奶酪的故事，启迪我们在追求幸福的同时我们应注意身边的环境变化，并敢于面对现实做出相应的改变以应对变化。

“奶酪”在现实中是人们追求的名利，金钱或是幸福的生活，“迷宫”是指我们在追寻这些东西的环境或场所。嗅嗅和匆匆有着敏锐的嗅觉和直觉，用最简单的方式寻找奶酪；哼哼唧唧具有人类复杂的感情与思考能力，通过复杂的计算寻找奶酪。书中的“奶酪C站”是一个转折点，也是嗅嗅匆匆与哼哼唧唧面对成功后的鲜明对比，让我看到了一个生于忧患，一个死于安乐。

嗅嗅匆匆并没有因为找到奶酪后而停止寻找新的奶酪，而是继续查看奶酪的状况。哼哼与唧唧每日悠闲到奶酪C站享受他们认为用之不竭的奶酪，日复一日，突然有一天奶酪C站的奶酪消失不见了，嗅嗅和匆匆并未对此感到吃惊，而是立马采取行动重新回到迷宫中寻找新的奶酪。而哼哼唧唧变得更加“哼哼唧唧”，面对“奶酪”的突然失去，他们沉浸在“谁动了我的奶酪”的懊恼之中，纠结于谁动了我的奶酪，在懊恼中变得更加难以接受现实，在绝望中变得更加痛苦……渐渐他们变得饥饿，而抱怨的结果只能是被饿死！幸运的是唧唧通过战胜自己的恐惧变得更加轻松，通过想象自己正在享受奶酪变得更有活力，不断的朝着新的方向前进，不断的寻找新的奶酪……终于它找到了新的奶酪站“奶酪N站”，这时它发现小老鼠已经在那吃的皮滚肉圆，但是脖子上仍挂着运动鞋以便随时出去寻找新的奶酪。唧唧吸取了奶酪C站的教训，虽然庞大的奶酪站摆在面前，他已明白自己现在和在奶酪C站时已经有了很大的不同，如果自己重新陷入安逸的生活，那就很容易回到过去的状态。因此，每天他都会检查奶酪N站里奶酪的情况，而且他还会尽力作好准备，免得被突如其来的变化弄得不知所措。另外寻找新的奶酪站，因为他知道：“经常想嗅一嗅奶酪，这样你才能知道奶酪是否新鲜”。

倘若自己不再恐惧，你会做什么？在看这本书的时候，我一直重复问自己这句话。倘若当时的自己不再恐惧，或许我不会放弃那次登台演讲；倘若自己不再恐惧，我也不会面对人生选择时踟蹰不前。“在我发现奶酪之前，想象我正在享受奶酪，这会帮我找到新的奶酪”。通过想象自己的成功可以帮助我们战胜自己的恐惧，而它退步的空间就是你进步的空间。

然而更多的人喜欢待在心灵的舒适区，不敢冒险，死于安乐。“温床”已让他们觉得幸福是理所当然，对于外面的世界则是充满无限的恐惧，不敢尝试，不敢踏出第一步。我们越早放弃旧的奶酪，就会越早发现新的奶酪。

在现实生活中，我们都可以找到嗅嗅匆匆、哼哼唧唧的原形，嗅嗅善于发现新的变化，匆匆善于立即行动，哼哼喜欢对变化产生抱怨，唧唧对变化产生恐惧……我们有的人或许会有两者甚至更多的他们的影子，面对变化会惊慌失措，也会细思极恐。但更重要的是我们要像唧唧那样战胜自己内心的恐惧，知道自己需要更快地应对变化，因为如果不这样的话，就可能永远也无法适应变化。

下面整理了唧唧写在墙上的话：

<1>变化总是在发生——他们总是在不断拿走你的奶酪。

<2>预见变化——随时做好奶酪被拿走的准备。

<3>追踪变化——经常闻一闻你的奶酪，以便知道它们什么时候开始变质。

<4>尽快适应变化——越早放弃旧的奶酪，你就会越早享用到新的奶酪。

<5>改变——随着奶酪的变化而变化。

<6>享受变化——尝试冒险，去享受新奶酪的美味！

<7>做好迅速变化的准备不断的去享受变化——记住：他们仍会不断的拿走你的奶酪。

回到现实生活，无论是工作、婚姻还是生活，我们都要预测变化，关注变化，迅速适应变化，随着“

《谁动了我的奶酪》

奶酪”变化，享受变化，做好迅速改变的准备，享受其中的乐趣...尽早注意细小的变化，将有助于我们适应即将来临的更大的变化。

3、《谁动了我的奶酪》的笔记-全书

周围大部分人在扮演着哼哼的角色，当事情发生时只会抱怨，怀着愤怒等待别人的同情，而事实只会令情况越来越糟。做人应该至少能像唧唧，在人生的道路上不断自嘲以让自己保持清醒的头脑，在事情发生后反思自己并努力去需找解决问题的途径，让生活过得有意义。而嗅嗅和匆匆是做人的目标，在事情未发生之前，及早地通过细节发现变化，并立即采取行动，出奇制胜。读完此书，要提醒自己，不要只是活在抱怨的世界里，既来之则安之，先努力把眼前的工作干好！至于今后会发生什么，有老天来安排吧！

《谁动了我的奶酪》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com