

# 「誰搬走了我的乳酪」讀後心得

黃華明／林銀英

在這十倍速的時代，「變動」是每日生活中唯一不變的事。但，面對「變動」時，如何察覺與應對，相信每個人均有不同的反應：有的人不知不覺；有的人後知後覺；有的人則是先知先覺。「變動」可能會使事情有好的轉機，也有可能是危機，但是要如何化危機為轉機？端看對「變動」處理的能力與態度。在此，與大家分享《誰搬走了我的乳酪？》一書，或可啟發您於處理生活中、工作上或其他方面的變化時，能有不同的思考方向。

本書為一寓言式的故事，書中描述四個小人物：兩個小矮人猶豫與哈哈，兩隻小老鼠飛腿鼠與好鼻鼠，在迷宮中追尋供給他們營養和帶給他們快樂的乳酪。某天，這兩組人馬不約而同地在迷宮的C區找到了心目中理想的乳酪。在日復一日享受美味的乳酪，而猶豫與哈哈仍以爲：「這裡的乳酪足夠我們吃一輩子！」之際，飛腿鼠與好鼻鼠已察覺到「乳酪漸漸減少了」的變化。當乳酪真的不見了，兩隻小老鼠即匆匆地在迷宮中展開了新的「尋找乳酪之旅」，幾經波折，他們在N區發現了更爲豐盛的乳酪。而猶豫與哈哈面對乳酪消失的事實時，他們感到憤怒、懊惱、不肯置信：「誰搬走了我的乳酪？」。在耗盡元氣的等待後，哈哈決定離開C區找尋新的乳酪，猶豫卻堅決反對，哈哈只好一個人踏出改變的第一步，尋找新的乳酪，在迷宮中歷經摸索與嘗試錯誤後，哈哈也來到了充滿豐盛乳酪的N區，而猶豫仍在原處繼續等待乳酪……。

書中的四個主人翁代表了上述三種面對變動時的反應：飛腿鼠、好鼻鼠(先知先覺者，面對變動能迅速採取對策)、哈哈(後知後覺者，需一段時間的適應後，才能去處理變動)、猶豫(不知不覺者，無法接受變動的發生)。而其中，飛腿鼠與好鼻鼠的合作無間更縮短了尋找「乳酪」的旅程，這也點明，在追尋理想的過程中，合適的工作伙伴有助於加速理想的達成，意即在「Work Hard」、「Work Smart」之外，也需要「Work Together」。

故事中的「乳酪」代表著我們追求的目標，它可以是一份工作、人際關係、金錢、健康或是心靈的寧靜……。「迷宮」則是環境的比喻，可以是外在的實體環境，也可以是內在的心靈環境。每個人的「乳酪」可能會因時因地而有所改變，在我們青少年時期的「乳酪」可能是「學業」、「人際關係」……；成年之後的「乳酪」可能就變成「工作」、「金錢」……。即使我們認定眼前的「乳酪」是可持有、享用一輩子的，但隨著內在心境或外在環境的轉變，我們所持有的「乳酪」也會因此受到影響。

在瞭解「爲何變化會發生」之後，我們更應坦然面對「變化」，進行「危機處理」之應變，並且積極地面對隨時隨地產生的變化。在哈哈尋找乳酪的過程中，他跟我們一同分享了面對「變化」衝擊所經歷的心路歷程與心得：

## 「變化是會發生的

他們會不斷地把乳酪移走

預期改變的到來

隨時準備好面對乳酪被搬走的事實

觀察變化

要常常嗅一嗅乳酪的氣味，如此你才會知道它何時開始漸漸變質

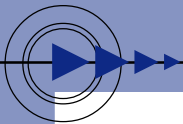
迅速適應變化

你愈早放棄舊乳酪，你就會愈快找到新乳酪

改變自己

跟著乳酪移動

享受自己的改變



品味冒險並享用新乳酪的美味

隨時準備好迅速地適應改變並再度享用美味的乳酪

它們仍是會不斷地移走乳酪」

「你會更了解，把事情單純化、具備高度的適應性和行動迅速都是需要的。」

「你不需要將問題過度複雜化或杜撰出恐懼的影像而使自己更加迷惑。」

「當小改變發生時，你就應該注意到，並儘早為可能到來的大改變做準備。」

藉此，我們可以省視自己過往的行為模式，並加強心理建設，隨時做好迎接改變的準備。

故事到了尾聲，「誰搬走了我的乳酪？」，聰明的您，一定知道答案了！願與您共享這片美味的「乳酪」。

參考資料：

史賓塞·強森著，誰搬走了我的乳酪？游羽秦譯，初版(臺北市：奧林，民88)。