



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

谁动了我的奶酪

作者：斯宾塞·约翰逊、魏平

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/7cZFzVj>

21 条标注

标注（黄） | 位置 67

“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

标注（黄） | 位置 327

有时候适当的恐惧是件好事。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

标注（黄） | 位置 373

脑海中的画面越清晰，他的感觉也越真实。他预感到自己很快就可以找到奶酪

标注（黄） | 位置 389

唧唧为自己能够摆脱恐惧而感到开心，而且他也很喜欢现在的

标注（黄） | 位置 396

他总是忧心没有足够多的奶酪，或者中途失去已有的奶酪。他总是患得患失，不思

标注（黄） | 位置 424

他现在明白了，在自己害怕改变的时候，心中所留恋的旧奶酪其实已经不可能再回来

标注（黄） | 位置 427

改变自己最快捷的方式就是嘲笑自己的愚蠢，这样才能对自己的过去释然，从而迅速朝着新方向

标注（黄） | 位置 439

自己的大多数恐惧都是不理性的，会妨碍自己在必要的时候作出

标注（黄） | 位置 454

他知道，给自己找到更多的机会比在安乐窝里不问世事要安全得

标注（黄） | 位置 466

“我不是嗅嗅，因为我没有及时嗅出即将发生的变化。而且我也肯定不是匆匆，因为我也没有立即采取

标注（黄） | 位置 467

“我更像是哼哼，我们都希望能够一直待在自己熟悉的

标注（黄） | 位置 490

“我们都在竭力否认自己对变化的恐惧。”内森答道。“没错，”迈克尔也承认，“有时候我们甚至意识不到自己的恐惧，我就是这样

标注（黄） | 位置 509

有些人是永远都不会改变的，他们最终会为此付出代价。我在行医的过程中见过许多像哼哼这样的人。他们觉得自己有权利享受 ‘

标注（黄） | 位置 512

我们应该放下什么，朝着哪里

标注（黄） | 位置 522

眼光更长远一些，应该提前注意到工作中的

标注（黄） | 位置 523

你应该做的是领导变革，而非应对目前的

标注（黄） | 位置 525

描绘一幅大家都愿意为之努力的‘新奶酪’的前景，这样我们才能享受变化和

标注（黄） | 位置 559

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，并且用全新的态度和行动来对待现在的

标注（黄） | 位置 561

新奶酪’就是和现任伴侣的新

标注（黄） | 位置 573

放弃哪些‘旧奶酪’，追求哪些‘新

标注（黄） | 位置 605

不管是在大企业还是小公司，或者是你的家庭，只有大部分人都改变，整个团体才会
