

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：丙班  
科 別：  
名 次：入選  
作 者：劉郁丹  
參賽標題：變則通，通則久  
書籍 ISBN：9570391472  
中文書名：誰搬走了我的乳酪？  
原文書名：Who Moved My Cheese?  
書籍作者：Spencer Johnson  
出版單位：奧林出版社  
出版年月：2005 年 01 月 10 日  
版 次：初版

#### 一●相關書訊：

在生活中，常有事情發展並不如自己所預期，有時甚至完全相反；當然也並非所有改變都是於己不利，顛倒過來，這反而是一種機會，讓自己能有機會走向更好的境界。

學習如何應變、如何經歷打擊，如何利用它所刺激而帶來的反動力，克服恐懼，反省自己，更謙虛接納錯誤，一笑置之而敞開胸懷去面對未來是它原始的意義，「誰搬走了我的乳酪？」正教導大家如何面對突如其來的改變。

在一個迷宮中，有兩隻頭腦簡單且擁有生存本能的老鼠和兩個具現代人頭腦的小矮人，他們在迷宮中找尋乳酪，有一天他們發現擁有大量乳酪的 C 乳酪區，他們快樂地享受，但 C 乳酪區的乳酪漸漸減少，老鼠們馬上察覺便再次進入迷宮尋找新乳酪，但小矮人卻怨天尤人，害怕改變現狀，更害怕改變自己，而在消耗殆盡的 C 乳酪區掙扎不已，最後，哈哈突破恐懼進入迷宮找尋新乳酪區，而猶豫卻不肯踏出第一步。

剛開始時，恐懼一直占據他的內心，他既不安又無助，但這總比待在 C 乳酪區好，他心裡再次豁然開朗，勇敢向前，往迷宮深處跑去，之後，他終於找到 E 乳酪區，看到老鼠們也在，知道自己已經到達目的地，而他也得到比乳酪更重要的東西，就是這次改變的經驗。

#### 二●內容摘錄：

人生本來就充滿變數，沒有人能夠預料我們原本所擁有的一切，無論是工作、財富、房屋、健康、自由、摯愛的親友，甚至自己的生命，會不會在一夕之間化為烏有。雖是假設性的問題，但我們心底也明白人世間的無常，我們能掌握的只有當下，而一個人生活的格局和生命面向的深廣，則取決於我們對每個當下的態度。

(p.22)

「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，迅速地適應變化。你越早放棄舊乳酪，你就會越快找到新乳酪。」（p.92）

### 三●我的觀點：

世事難料，在日常生活中，任何事情並不會一直維持同一種狀態而不變，而是隨時潛藏著變化因子，而變化因子就像顆不定時炸彈，任何時候都會有引爆的可能。

一般人在面臨變化時，之所以無法馬上接受、適應它，多半是因為「恐懼」，恐懼就如同層層烏雲，籠罩我們，遮蔽原本明朗的視野，使我們摸不清方向、看不清事實，以至於矇蔽了探索心靈真實自我的勇氣以及封鎖內心的感受，而刻意地冷視、壓抑心底泛動的不安，選擇安於現狀，作為理所當然的自我妥協和自我安慰。

在本文中小矮人猶豫和哈哈因為害怕迷路、失敗，在行動之前已經為自己預設好立場，又為自己的恐懼增添色彩，以各式各樣的幻想包裹它，使恐懼更加令人害怕，而不再多花點心思，突破侷限自己的牢籠，去找尋、探索新乳酪，只能坐以待斃，希望一切又能回到從前，可是事實上，這些無謂的恐懼都是我們假想出來的，不盡然會發生，所以換句話說，「變化」就是含有無限的可能性，如果它輕易地就被我們預料中，那還能稱之為「變化」嗎？能這麼想的話，「恐懼」或許能慢慢成為好事，因此適度的恐懼是進步的原動力，所以當我們在極度的灰暗恐懼中，內心的思緒會不斷交戰，當意志力戰勝恐懼，我們就能走出恐懼的俘虜，掌握環境，而一旦我們從這變化的被動者轉變成主動者，就會開始檢討過去的錯誤，嘲笑自己的愚昧，並從事情中得到經驗。

所以當你面對改變，又無法改變週遭環境時，試著轉個彎改變自己，中國古話說：「山不轉路轉。」當你以開始改變想法時，行為也會隨之改變，所以在明白恐懼之後，就得跟著改變自己，「提得起，放得下」是面對變化的最高法則。有時候「放下」不代表屈服，而是另一個征服的開始，我們往往在踏出改變的第一步之後，發現事情頓時簡單許多，並不如我們想像中的那般恐怖，心中奔騰澎湃的雜念也能回歸到專一。

雖然變化需要很大的勇氣及決心，但也必須邁開步伐、努力前進，因為日子只會往前走，我們也該向前走，而非讓恐懼使我們踟躕不前，因此，培養面對問題的勇氣是很重要的，我們應學習能夠釋懷的嘲笑自己，便能使自己勇於改正錯誤，更能接受環境的變化，變化是必然的，只要勇敢踏出第一步，不論成功或失敗，必有意想不到的收獲，所以當我們只專注於眼前這片天空，你會覺得天空好大，但是倘使有一天，驀然回首，你會發現身後有一片從沒見識過的天大地大。

「誰搬走了我的乳酪？」是個簡單的寓言故事，沒有華麗的文辭修飾，卻有句句敲入人們心坎，發人省思的小格言，從小老鼠的角度切入，在深入探討其中的內涵，且不時在文中提醒著讀者，小老鼠所面臨的狀況和世界，正如人們在日常生活中所面臨到的問題，舉凡零碎小事到非處理不可的大事，清楚的告訴

我們應該往哪個正確的角度思考，如何處理這類事情，並給讀者一個自由想像的空間，讓讀者可以反思應當如何面對突如其來的變化。

整個故事的主眼就在於「變化」兩個字。由於科技的日新月異，世界的腳步不斷地在改變，人類也必須試著調整自己，適應世界的潮流，但是就人性而言，人都會渴望安定而懼怕改變，長期處於安逸的狀態，一旦突然遭受變化，便會恐懼不安，顯得不知所措，連帶的，會對自己該做的決定猶豫而踟躕不前。變化是會發生的，「如果你不改變自己，就會被淘汰！」

決定，是一件困難的事，決定改變，更是困難，但是「改變的力量源自於決定。」所以即使需要很大的勇氣及決心，也必須邁開步伐，日子只會往前走，我們也該向前走，而非讓恐懼使我們踟躕不前，因此，培養面對問題的勇氣是很重要的，我們應學習能夠釋懷的嘲笑自己，便能使自己勇於改正錯誤，更能接受環境的變化；變化是必然的，不要怕，只要踏出第一步，必有意想不到的收獲。

#### 四●討論議題：

時代的巨輪不斷在前進，適應生活的方法就是隨著時空前進，但我們可以反思，不斷隨時代的腳步變化，真的是正確的抉擇嗎？我們應當努力思索，當隨著環境時空的變換，改變自我想法是比較明智的，還是維持現狀，不隨時代的變換，而輕易改變自我，其實我們可以抱持對於「改變」的態度是，隨時代的變遷，適當的修正自我，但也不要極力盲從變化，而失去對於某些事物的堅持。