

最新谁动了我的奶酪读书心得(精选7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

谁动了我的奶酪读书心得篇一

前段时间拜读了美国作家斯宾塞·约翰逊著的书《谁动了我的奶酪?》深有感触，一则看似简单的寓言故事，提示你在今天变更时代笑对变化取得成功的方法，也提示人们在当今飞速发展的社会应保持怎样的一种心态。

文中虚构了四个角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，用来代表我们简单的一面和复杂的一面，其中：

嗅嗅：他能够及早嗅出变化的气息；

匆匆：能够迅速开始行动；

哼哼：他因为害怕变化而否认拒绝变化，这会使事情变得更加糟糕；

唧唧：当他看到变化会使事情变得更好时，能够及时调整自己去适应变化。

从前，在一个遥远的地方住着嗅嗅、匆匆、哼哼和唧唧四个小家伙，为了填饱肚子和享受乐趣，他们每天在不远处的一座奇妙迷宫里跑来跑去，在那里寻找一种叫做“奶酪”的黄橙橙、香喷喷的食物。

经过一段时间艰苦的寻找，他们找到了奶酪a站，那里有各式各样的堆积如山的奶酪，他们乐坏了，疯了似的冲过去开始尽情享用，时间一长，哼哼和唧唧理所当然的认为他们本就

该享受这种生活，因为他们费了很大的力气才找到此奶酪，而嗅嗅和匆匆则每天来食用之前都抓一抓，闻一闻，看看奶酪站和前一天有何区别，直到有一天当他们来到奶酪a站的时候，奶酪已经完全没有了，嗅嗅和匆匆相互看了一眼，然后快速地寻找下一个奶酪站，哼哼在大声抱怨谁动了我的奶酪？觉得这世界对他们太不公平了，用尽一切恶毒的语言诅咒那个搬走了他们奶酪的黑心贼，他觉得自己完了，唧唧在消沉一段时间后觉得应该重新去寻找新的奶酪，但哼哼不愿意和他一起走，继续留在原地抱怨，唧唧在历经一段时间后很快调整过来，又开始积极的寻找奶酪，并最终找到了更大更丰富的奶酪b站，更重要的是唧唧在这次变化中积极调整心态，从此不惧怕任何变化。

生活中像哼哼这样的人大有人在，当大家觉得在一贯性的环境中，时间久了以后，很多人害怕变化，而我们的工作、婚姻、财富、幸福、友情、梦想、学识、无一不是我们的“奶酪”，大家都理所当然的认为那是一直存在的，可以随意、无限制的索取，殊不知我们处在一个急速变革时代，如果不学习，今天的佼佼者很快会沦为落后者，良好的学识，如果不及时充电，很快会被社会抛弃；美满的婚姻如不善于经营，可能会名存实亡；丰厚的财富，如果加以挥霍，很快会一贫如洗，好的理想，如果虚度光阴很快会变成空想。总之我们的这些“奶酪”在随时变化，可能我们很多奶酪在慢慢减少，但只要我们像“嗅嗅”和“匆匆”那样及时敏感的发现并且像唧唧那样快速调整自己，我们可能很快会发现新的更好的奶酪，但是，改变是极其不易的，大到一个公司的机制、架构，小到一个人的思想、行为，当人们习惯了一种思维方式时，除非很多时候有大的触动，否则可能会终老一生都在重复，我们身边的“哼哼”无处不在，可能不像书中那样陷入绝境，生活中的“哼哼”一方面过着日复一日教科书般的生活，另一方面又整日怨声载道，怨天尤人，觉得自己或者怀才不遇，或者被待不公，他们没有像“唧唧”那样快速调整自身，寻找新的“奶酪”，有的下岗工人整天像祥林嫂一样向别人喋喋不休地诉说委屈和原单位的不是，却不去重新寻

找。而另一些下岗工人则早已像“唧唧”那样在另外一块领域开始寻找更多更好的奶酪。积极的心态和快速的行动会使人变得精神和游刃有余。时代在发展，万物在更新，作为21世纪的我们也不应该墨守成规，只有面对变化有良好的心态和积极上进的态度才能在日新月异的当今社会立于不败之地。

“这世界最大的不变就是变化”，好书如良师益友，在文章最后借用书上几句话作为结束：

a□变化总是在发生；

b□预见变化；

c□追踪变化；

d□尽快适应变化；

e□改变；

f□享受改变；

g□做好迅速变化的准备，不断地去享受变化。

以此共享！

谁动了我的奶酪读书心得篇二

今日我读完了《谁动了我的奶酪》，这本书讲的了在一个遥远的`地方，住着四个小家伙——老鼠嗅嗅，唧唧，匆匆和哼哼。它们每一天都在找奶酪，最终有一天，它们找到了奶酪。于是它们尽情地享受奶酪。突然有一天，奶酪不见了！嗅嗅和匆匆想都没想就出去找奶酪，而哼哼和唧唧却带在原地。之后，唧唧意识到了自我的错误，立刻就去找奶酪。而哼哼却永远待在原地。

当我读完这本书时，不禁为小老鼠嗅嗅和匆匆能迅速开始新的努力而感动；更为唧唧能及时调整自我而感到高兴。我们应当像嗅嗅和匆匆一样——进取应对变化，迎接挑战，享受变化！你就会找到最新鲜的奶酪！

顺境中，我们有懂得知足，勤奋学习，不负教师，父母和社会的养育之恩；逆境中，我们要有坚强的意志，顽强的毅力，更要有应变的本事。这必须能找到属于自我的奶酪！

谁动了我的奶酪读书心得篇三

大家好，我想介绍的书是风靡全球的《谁动了我的奶酪》，这本书是由美国斯宾塞·约翰逊博士所编写的。我非常喜欢它，因为读了这本书后，它给了我许多启示。、这本书主要是讲：四个小家伙在迷宫中寻找奶酪。当它们发现奶酪没有时，小老鼠匆匆和嗅嗅迅速行动；而小矮人哼哼、唧唧发现后，并没有重新寻找奶酪。不久，唧唧回到迷宫，超越了恐惧。终于，它来到了奶酪n站，还见到了两个老鼠朋友。唧唧留了下来，但哼哼会来吗·····读了这本书后，我一直在想，我是故事中的哪个人物呢：

是反应敏锐的嗅嗅，还是像匆匆一样迅速行动，或者像唧唧一样积极应变，还是像消极、僵化、一成不变的哼哼呢？这使我想起了最疼爱我的奶奶离开我的时候。我不是嗅嗅，因为我没有嗅出发生的变化，我从来没有看到变化的来临。我也不是匆匆，因为我不知道下一步该怎样做。我是哼哼，我总是在等着奶酪自动回来，盼望出现转机。可在我读完这本书后，我想：我现在改变还不晚，也许我的家庭还能像奶奶活着的时候一样幸福美满，因为我还有爷爷、爸爸、妈妈·····朋友们，迎接挑战，享受变化吧，你将会找到最新鲜的奶酪！

谁动了我的奶酪读书心得篇四

今日我读完了《谁动了我的奶酪》，这本书讲的了在一个遥远的地方，住着四个小家伙——老鼠嗅嗅，唧唧，匆匆和哼哼。它们每一天都在找奶酪，最终有一天，它们找到了奶酪。于是它们尽情地享受奶酪。突然有一天，奶酪不见了！嗅嗅和匆匆想都没想就出去找奶酪，而哼哼和唧唧却带在原地。之后，唧唧意识到了自我的错误，立刻就去找奶酪。而哼哼却永远待在原地。

当我读完这本书时，不禁为小老鼠嗅嗅和匆匆能迅速开始新的努力而感动；更为唧唧能及时调整自我而感到高兴。我们应当像嗅嗅和匆匆一样——进取应对变化，迎接挑战，享受变化！你就会找到最新鲜的奶酪！

顺境中，我们有懂得知足，勤奋学习，不负教师，父母和社会的养育之恩；逆境中，我们要有坚强的'意志，顽强的毅力，更要有应变的本事。这必须能找到属于自我的奶酪！

谁动了我的奶酪读书心得篇五

大家好，我想介绍的书是风靡全球的《谁动了我的奶酪》，这本书是由美国斯宾塞·约翰逊博士所编写的。我非常喜欢它，因为读了这本书后，它给了我许多启示。这本书主要是讲：四个小家伙在迷宫中寻找奶酪。当它们发现奶酪没有时，小老鼠匆匆和嗅嗅迅速行动；而小矮人哼哼唧唧发现后，并没有重新寻找奶酪。不久，唧唧回到迷宫，超越了恐惧。终于，它来到了奶酪n站，还见到了两个老鼠朋友。唧唧留了下来，但哼哼会来吗·····读了这本书后，我一直在想，我是故事传说中的哪个人物呢：

是反应敏锐的嗅嗅，还是像匆匆一样迅速行动，或者像唧唧一样积极应变，还是像消极僵化一成不变的哼哼呢？这使我想起了最疼爱我的奶奶离开我的时候。我不是嗅嗅，因为我

没有嗅出发生的变化，我从来没有看到变化的'来临。我也不是匆匆，因为我不知道下一步该怎样做。我是哼哼，我总是在等着奶酪自动回来，盼望出现转机。可在我读完这本书后，我想：我现在改变还不晚，也许我的家庭还能像奶奶活着的时候一样幸福美满，因为我还有爷爷爸爸妈妈·····朋友们，迎接挑战，享受变化吧，你将会找到最新鲜的奶酪！

谁动了我的奶酪读书心得篇六

《谁动了我的奶酪》是一本非常有趣的书，很适合少年儿童阅读。

故事讲的是：在一个遥远的地方住着两只小老鼠和两个小矮人。两只老鼠一只叫嗅嗅，一只叫匆匆，小矮人一个叫唧唧，一个叫哼哼。它们都爱吃奶酪，想找到更多的奶酪。

这个故事生动地告诉我：遇到问题时不要互相埋怨，要行动起来，采取补救措施，我们要向嗅嗅、匆匆、唧唧学习，随变化而变化，不要学习哼哼，死脑筋，是个“语言的巨人、行动的矮子”。

谁动了我的奶酪读书心得篇七

今天我读完了美国著名作家斯宾塞·约翰逊写的《谁动了我的奶酪》一书，真是受益匪浅！

文章主要围绕“奶酪”的获得、拥有、失去，不同的人产生的不同心态，由此产生迥异的行动策略。是像嗅嗅和匆匆，迅速开始行动？还是像哼哼那样害怕变化，否认和拒绝变化？还是像唧唧那样看到变化会使事情变得更好，并能够及时地调整自己去适应变化？其实，对于任何一个人来说，生活和学习中有太多的变化，变化无时无刻不在发生，无论我们是否害怕变革的到来。如果我们能够尽快调整自己适应变化，

我们完全可以做得更好。当我们面对变化时，我们会害怕，会感到无所适从，这很正常。只要我们能够认真科学的对待畏惧，它甚至可以帮助我们避开真正的'危险。我们无须拒绝变化，我们完全可以改变对变化的态度，在变化中享受变化，拥抱变化，迎接变化。

从另一方面来说，“奶酪”是一种通过艰辛努力而获得的优越状态。“奶酪”是一种机遇，也是一种拥有的核心能力。我们该如何把握和拥有呢？作为一种换位思考，我们对于常常向往着孟郊的“春风得意马蹄急，一日看尽长安花”的轻狂和喜悦，却难以体会“小楼昨夜又东风”的李煜伤感情怀。作为这种对比，我们就需要把握今天，把握机会，学会细心保护和精心呵护，不要等手中的“奶酪”变酸、变坏，在无可奈何之中又惊羡别人的拥有。

变化是永恒的。尽管还有如同嗅嗅一般因害怕变化而否认变化，怨天尤人的人在，但如唧唧一样及时调整自己去适应变化的人是越来越多了，这是时代和社会的发展所致。原有的“奶酪”总有一天会消耗，我们该如何面对？卡奈基在“人性的弱点”中说，不要为打碎的玻璃杯而伤心，我们也不要为记忆中的“奶酪”而向往，那只会是“白头宫女话玄宗”的无奈和一厢情愿的神往。我们需要的是发现适合自己的道路，摆脱安逸，超越恐惧，恃机而动，寻找新的“奶酪”。生活并不会遵从某个人的愿望，改变随时会降临，但积极地面对改变却会让你发现更好的奶酪，不管我们是否意识到，新的“奶酪”总是存在于某个地方。