

谁动了我的奶酪读后感 谁动了我的奶酪 读书心得(优秀19篇)

决议是一种积极进取的信念和态度，它为我们树立了一个追求卓越的目标。决议的制定和执行需要灵活应对变化和不确定性，及时调整策略和计划。决议是指通过讨论和投票等方式，集体做出决定并付诸实行的行动计划。在制定决议时，我们需全面梳理和分析问题，明确决策目标和路径。以下是小编为大家收集的决议范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

谁动了我的奶酪读后感篇一

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！

谁动了我的奶酪读后感篇二

当我们对自我的生活开始满足，开始享受安逸，开始拒绝改变。人们就会变得忘自尊大。就像唧唧写在墙上的话：“变

化总是在发生的，他们总是不断拿走你的奶酪，预见变化，随时做好奶酪被拿走的准备，追踪变化，经常闻一闻你的奶酪，以便知道它们是什么时候开始变质。尽快适应变化，越早放弃旧的奶酪，你就越早能享用到新的奶酪。改变随奶酪而变化，享受变化！尝试去冒险，去享受新奶酪的美味！做好迅速变化的准备，不断地去享受变化！”

如果不想自己的奶酪被拿走，那么就要随机应变，随时准备着！才会有更多更新鲜的奶酪等着自己！而不是坐以待毙，傻傻的认为它是你的就永远一成不变的应该属于你，什么东西都是在变化的！我们的生活也是如此！

不想没有奶酪，那么就跟着奶酪变化，不，应该是，在奶酪没有变化前就应该做好准备！因为不只是你一个人需要奶酪！或准确说拥有奶酪，但如果不去努力挖掘本质，即便你拥有再多的奶酪，也会消失！

谁动了我的奶酪读后感篇三

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!

谁动了我的奶酪读后感篇四

很快的读完了美国作家斯宾塞。约翰逊写的《谁动了我的奶酪》,初步印象这本书“好简单”。再读这本书,感觉作者通过小寓言讲述了一个大道理,那就是“变则通,通则久”。世事变化本无常。只有起起落落,感同身受的经历过变化的人,也许会感慨万千。

谁动了我的奶酪,不可说。变化是正常,不变才是不正常。操纵者们变化的主要目的是利益最大化。老板和领导者们肯定喜欢思想简单的“嗅嗅”和“匆匆”,这样听话的“顺民”,才是领导政策的‘有力执行者。

谁动了我的奶酪,不敢说。我们都不想做“哼哼”。中国式的变化,无非是精炼朋友圈的变化。打工生涯,职场升迁中,情商的高低,展现在人际关系中。良好的人际关系,就是“唧唧”的运动衣和跑鞋。谁动了我的奶酪不可怕,可怕的是谁拿走了我的运动衣和跑鞋,束缚了我寻找新鲜奶酪的脚步。光脚行走的路,必将遍布荆棘,坎坷流离。更糟糕的是寻找新鲜奶酪的信念,时时动摇。如果找不回丢了的跑鞋,不必忧伤。老祖宗告诉我们还有另一种活法,“上善若水,处下不争”。领导让干嘛就干嘛,有一种失败叫“瞎忙”。

谁动了我的奶酪,不必说。变化是个未知数,要么全力以赴,要么早点滚蛋。不必矫情。“覆巢之下,岂有完卵”,当赖以生存,寻找奶酪的迷宫终有一天会倒塌的时候,嗅嗅匆匆也好,哼哼唧唧也罢,岂不是“树倒猢猻散”。猢猻们当中也许会有一个孙悟空,它会想“我动了谁的奶酪”。体制内,所有

的违背法律法规，违背公众的基本价值观，不择手段的无赖变化，我认为都是耍流氓。我们不希望迷宫倒塌，所以要适应变化。

读完《谁动了我的奶酪》，我知道了要积极的随着奶酪的变化而变化。在相信与不相信之间，我相信了“居安思危”，相信了“生于忧患，死于安乐”。

其实，面对变化，问题不在于迷宫中的你，而在于你心中的迷宫。

莫言老师说：“世事犹如书籍，一页页翻过去，人要向前看，少翻历史旧账；狗也要与时俱进，面对现实生活”。

《谁动了我的奶酪》，这本书早读到就好了。值得商榷，深思。

谁动了我的奶酪读后感篇五

—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，奶酪是他们要追寻的东西。

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态暴露无疑: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，并很快就找到了更新鲜更丰富的奶酪;两个小矮人哼哼和唧唧面对变化却犹豫不决，烦恼丛生，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，无法接受奶酪已经消失的残酷现实.经过激烈的思想斗争，唧唧终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢.....”奶酪”自然是个比喻，代表我们生命中的任何最想得到的东西，它可能是一份工作，也可能是金钱，爱情，幸

福，健康或心灵的安宁等等。

“到底是谁动了”我的奶酪”？然后对新的生活状况无所适从，不能正确应对并陷入困惑之中难以自拔。如果你在各种突如其来的变化中，总耽于”失去”的痛苦，”决定”的两难，”失望”的无奈.....那么生活本身就会成为一种障碍。生活的迷宫很大，你会滞留在其中一角安身立命，久了，年纪渐长，就”懒得变动”，或者是”没有勇气和激情”再去变动和追寻。我喜欢这本书，因为它是一个可爱的故事，轻松愉快地便澄明了混沌的生活。当一位被变化所困惑的人坐在一面肮脏的镜子前，希望看清自己的真面目而不得时，《谁动了我的奶酪？》就像一位智者，用一条白毛巾从容不迫地擦去镜子上的污迹，让困惑者真正发现自己的问题所在。

谁动了我的奶酪读后感篇六

虽说《谁动了我的奶酪》是则看似简单的`寓言故事，但它也是提示大家在今天变革时代笑对变化，取得成功的方法。

其实拥有一个复杂的脑筋也并非什么好事。尽管它能给我们提供复杂的方案，让我们少走弯路，但是我们复杂的头脑所带来的复杂感情也会战胜我们的理想思维，使我们看问题的眼光变得黯淡起来。在现在的社会中，一些思路清楚，坚忍不拔的人则正是最简单的人。

我的英语不好，所以我便在家里自学。学英语关键是要会写单词。我自然也要这么做。在我会写了一些单词后，过一星期才让妈妈给我念，我来写。但由于这一段时间我从不复习单词，所以总会有一小半左右不会。这一来，我就会发脾气。之所以我发脾气，是因为在我的认识里记住什么东西后就应该一直会。就因为我的这个理念。使我认为自己太笨，连单词都记不住。然后，我学习的兴致自然而然地小了，学习英语就没兴趣，结果一到考试，我就只考六七十分。

有一天，我无意中从妈妈的书架里找到了这本《谁动了我的奶酪》这本书。我看完这本书后，认为有些可笑：奶酪是吃的，总有一天会被吃完的。就算得到奶酪的过程有多么艰辛，奶酪有多么好，但它一旦被吃光后是怎么也回不来了。最理智的选择是去从新再找食物，一味地在那里只会一天一天消瘦下去，就在我嘲笑这些书中主人公的同时，自己也好像领悟到了什么。记单词和吃东西是一样的：吃东西吃食物就算再多，但也有吃完的时候。甚至不到吃完食物就变质发霉，不可食用了。

这样，你就必须重新再找食物吃；记单词时，就算当时记得再好，但也总会忘记那么几个。你就需要再复习它，记住它。忘几个那是正常人的表现；而一次性就全记完终生不忘那才是标准的不可能。大牌明星、歌手还可能把自己最拿手的歌的歌词忘了呢，而我就只记一遍单词是怎么也会忘几个的。世上没有一人可以把一样东西终生不忘，但可以尽力把这样东西在自己大脑里多存一段时间。所以，只要一遍一遍重复地记，才能保证，我在需要用到某个单词时可以把它写出来。

你不要说我说的是空话，其实大家只要意识到这一点就能做到，因为这并不难。举个例子：自从我知道这一点并运用它记单词后，使我这次英语一下考到九十八，提高了二十多分。这件事情就是铁证。

谁动了我的奶酪读后感篇七

在这大千世界中，无论人物事，在不断的变化，社会也在不断的前进，不断变化。如果一个人不能及时适应这种变化，就会被这个不断变化的时代所淘汰。要知道地球始终是在不断的运动！这几天我读了一本名叫《谁动了我的奶酪》的书，使我更加深刻的明白了这个道理。

书中的奶酪指的就是生命中想要得到的东西，如一份好的工作，一个健康的身体 一份友好的人际关系……但当这些东西

没了 被人破坏了 变化了时，也许有人就会喊叫：“谁动了我的奶酪？”但这本书告诉我，你要跟着“奶酪”的变化而变化！

在语文期末考试中，我早早的做完基础和阅读部分，拿到满分作文纸开始写满分作文。满分作文的题目是《微笑》，我思考了一会，然后拿起笔刷刷刷的写起来。

写了一会我想：这次写多少页呢？原来老师说考试时写两页就够了！时间滴答滴答地过去了，有同学举起了手向老师要纸。刚开始只有少部分同学向老师要纸，但过了一会，越来越多的同学向老师要纸，我就越来越觉得不对劲了，心里就像十五个吊桶，七上八下的，一会儿想：老是原来说过，满分作文只写两页多就够了，这是心里舒坦多了；但一会儿又想，同学们都写了三页多我是不是应该在写多点呢？但这个时候我又想起老师的原来说过的话，这句话已经在我的心中产生了一个陈旧的概念了。

叮铃铃打铃了，我马上转身问了其他同学满分作文写了几面，结果十之一一都写了三页。

结果我这次满分作文分数对我来说是史无前例的低！于是寒假里的每一篇满分作文我都坚持写好。就这样时间一天一天的过去，新学期，老师说我的满分作文有了明显进步，我知道我的每一份努力都得到了回报。

《谁动了我的奶酪》这本书告诉我，一个人不能总坐在井底，不能只看到头顶上的一点点天空！只是如同海洋一般，无边无际！一个人如果想要在这漫无边际的知识海洋中畅游，就必须看得更远，飞得更高，就要不断的给自己提出要求，相信自己能做的最好。不断前进变化，你才能取得更好的成绩！

相信自己！变化会使得你在竞争日益激烈的社会中争得一席之地！

谁动了我的奶酪读后感篇八

自从，我读了美国斯宾塞·约翰逊写的全球第一畅销书《谁动了我的奶酪》我才知道。

读了这本书，我恍惚间明白：变化总是会发生，就如同故事中消失在奶酪c站的奶酪，如果我们像哼哼，或者是先前的唧唧，认为奶酪永远出现在奶酪c站，那就大错特错了，变化在我们的生活中是不可能不发生的，可以说变化的发生已是家常便饭，我们一定要接受变化、适应变化。而接受、适应变化之前是否也需要预见变化呢？那是自然的，如果能像两只老鼠一样早早地为以后奶酪的失踪做好准备，那自然在奶酪消失时不会惊讶地呆在原地不动，预见变化与追踪变化也是分不开的，因为如果你有了预见变化的先见之明，你就会不断地观察，那样可能发生变化的事物并思考它为什么会发生变化，就像两只小老鼠：经常闻一闻奶酪，以便知道它从什么时候开始发生变化，再言之，如果变化已经发生，奶酪已经没有了呢？这时，我们应该尽快的适应变化，因为越早放弃旧奶酪，才能越早享受到新奶酪。在这一点上，似乎唧唧适应变化的速度还不够快，但至少他懂得了改变，随着奶酪的变化而变化，并且，他懂得了享受变化、尝试冒险，还在几次因为困难重重差点儿要放弃的时候为了目标坚持下来，也只有这样，才能享受新的奶酪的美味！

读完这本书，我感慨万千，在我们的生活中，有多少哼哼这样的人啊！一尘不变、怨天尤人，不作任何努力，不对已经发生变化的事物作任何改变，而是期待着天上掉馅饼。有时我发现我也很像哼哼：死板、不适应变化、不灵活。

其实，与其说故事中所谓的“奶酪”在现实生活中可以算是我们十分想要得到的东西，那到不如说学会随着事物的变化而变化这个理念比那件东西更有价值，因为如果不懂得这个理念，我们将失去许多我们想要得到的东西，那么面对总是在发生变化的事物，我们是否会像哼哼那样沮丧地大叫“谁

动了我的奶酪！

谁动了我的奶酪读后感篇九

故事中有虚构的四个小主人公：两个老鼠：嗅嗅(能够及早地嗅出变化的气息)、匆匆(能够迅速开始行动)和两个小矮人：哼哼(因为害怕变化而否认和拒绝变化，这会使事情变得更糟)、唧唧(看到变化会使事情变得更好时，能够及时地调整自己去适应变化!)，住在一起的四个家伙，为了填饱肚子和享受乐趣。他们在不远处的一座奇妙的迷宫里跑来跑去，每位都以他们各自的方式不懈地追寻着他们想要得到的东西，终于有一天，他们在奶酪c站找到了想要的奶酪。吃、用、乐、一天天、一年年，他们从没想过，奶酪是从哪里来的，是谁把它们放在那里的，它们只是理所当然地认为，奶酪总会在那里，拥有奶酪就拥有幸福。

两个老鼠并不考虑任何别的事情，倾尽全力地寻找新的奶酪，功夫不负有心人，最后终于在奶酪n站，这可是最大的奶酪仓库，从此欢度快乐时光。数年后，唧唧终于找到了它们，也来到了这里，到这里它闻了闻新的奶酪，唧唧想到原来奶酪c站的奶酪是旧的，味道永不及眼前，旧奶酪在当时吃的时候可能发霉、发臭，自己当时都不知道，还把它们当宝贝呢，想到这里，它于是就快乐地投入奶酪的怀抱，吃着新鲜可口的奶酪，它想这就是生活，朝新的方向努力前进，会有新的生活。

唧唧已经很久没有这种感觉了，他认识到他没有比老鼠们先到是因为没有先行动，将问题复杂化了，被自己的恐惧感给控制住了。变化将会使事情变得更好，越早放弃旧的奶酪才会越早发现新的奶酪，“搜寻”比“停留”更安全，当你改变了自己的信念时，你也就改变了自己的行为开始行动。

许多的事情有时需要我们先简单地看即可，如果不能及时调整自己，就可能永远找不到属于自己的奶酪，阻止你发生改变

的最大的制约因素就是你自己，唧唧一边享用新奶酪，一边开始新的检查与搜索，因为他的生活需要走向明天，随着奶酪的变化而变化，并享受变化！

“奶酪”自然是个比喻，代表我们生命中的任何最想得到的东西，它可能是一份工作，也可能是金钱、爱情、幸福、健康或心灵的安宁等等。

生活在这样一个快速、多变和危机的时代，每个人都可能面临着与过去完全不同的境遇，人们时常会感到自己的“奶酪”在变化，各种外在的强烈变化和内心的冲突相互作用，使人们在各种变化中茫然无措，先是追问——到底是谁动了“我的奶酪”？然后对新的生活状况无所适从，不能正确应对并陷入困惑之中难以自拔，如果你在各种突如其来的变化中，总沉浸于“失去”的痛苦、“决定”的两难、“失望”的无奈……那么生活本身就会成为一种障碍，生活的迷宫很大，你会滞留在其中一角安身立命，久了，年纪渐长，就“懒得变动”，或者是“没有勇气和激情”再去变动和追寻。

谁动了我的奶酪读后感篇十

最近刚读完美国作家斯宾塞·约翰逊所著的《谁动了我的奶酪》，感触颇多。；故事发生在一个迷宫里，四个可爱的小生灵在失去维持生存的“奶酪”后表现出了不同的态度。小小的“奶酪”故事使世界上许许多多的人深受启发，从而正确面对突如其来的变化，并取得了成功。可见，通过“读好书、写心得、谈体会”，可以促进我们大家接受新的文化理念，正确面对变革，适应新形势发展的需要，不失为思想政治工作的一种好做法。；斯宾塞·约翰逊用一个故事简单、容易理解的故事让你明白一个深刻的道理。四个可爱的小生灵老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧。嗅嗅，能善于嗅出变化的气息，匆匆能迅速作出行动，而小矮人哼哼和唧唧，则由于害怕改变而否认和拒绝变化。显然，我们多数人

都更象哼哼和唧唧，既怕“；没有奶酪”；的饥饿和落迫，也怕寻找“；新奶酪”；的艰辛和危险。

因为从我自身看来，我本身害怕抉择或者说爱逃避抉择，有点优柔寡断，而且有太多生活中应该及时清除的琐碎……所以书中有一句话让我终日不得遗忘——“谁先放弃旧奶酪，谁就能得到新奶酪。”

放弃，是指在面临矛盾时，敢于面对现实、分析利弊、冷静思考，然后舍弃不利因素，选择自己认定的目标，并且努力坚持下去。

因此，放弃首先应该是一种自信的体现，没有自信的人是不可能坦然放弃的。他们总是患得患失，优柔寡断，在自怨自艾中一次次错失良机，使自己陷入恶性循环中不能自拔。而充满自信的人，则坚信失败为成功之母，哪怕成功并不能立刻到来，他们依然感到阳光就在不远的地方。只要朝前看，努力不懈，最终会有回报的。哼哼从开始的犹豫不决到最后毅然迈出寻求新奶酪的第一步，就是一种不自信到自信的转变。

是啊！一个人不能拥有世界上的所有东西，你选择了一面，同时也就要忽视一方面。人的注意力和能力都是有限的。选择无处不在，既然无法躲避就去勇敢面对。学会取舍，学会放弃也是一门学问。

然后，放弃是来源于心智的指引，当生活工作和学习中的矛盾压向我们时，几乎没有人不感受到恐慌，那么是被压的错乱复杂，惶惶不可终日，还是一蹶不振，自暴自弃呢？拥有智慧的人，就该明白是该做出选择的时候了——哪些该放弃，哪些该保留，权衡利弊，用心思考，透彻地比较每种选择可能产生的结果，最终得出自己要坚持的结论。这个过程完全是靠心智，而非一时的头脑发热。每个人的内心都有巨大的潜力，当这个潜力通过智慧表现出来时，就请抓住它！哼哼

自己的思考以及他和唧唧的对话，其实就是心智的探索。

接下去，放弃还意味着不断的创新、不断弥补、不断完善！人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。在生活、学习、工作中总是充满着许许多多的缺憾，当我们做出选择的同时往往失去另外一些东西，比如享乐、金钱、地位、亲情、友情、爱情、名望……这也就是我们放弃的东西。但是放弃并不是目的，放弃只是暂时的，放弃以后，要想办法把它们寻找回来，而且要找回来更好的，当然可能会更加辛苦，就像哼哼，在迷宫里，经过好多辛苦之后，终于又重新找回了奶酪。

敢于放弃，坚持你自己的选择，并为之努力不懈，重新寻找生命的激情和亮点。

谁动了我的奶酪读后感篇十一

前一段时间，心情不太好，压力很大，所以就和小蒋(我的闺中密友)聊天，聊天之际，她推荐我看一本书，说这本书很值得一看。我怀着既好奇又试着看的心态拿过来详阅后，正如朋友所言，恍然大悟的自嘲一番，然后及时调整好自己的心态，积极去面对各种环境所带来的压力。它就是《谁动了我的奶酪》。

其实，小老鼠嗅嗅一早就嗅出了奶酪的变质，那个奶酪站不见了奶酪，两只小老鼠并不感到惊讶，对它们来说，问题和答案一样简单：奶酪站的情况发生了变化，所以它们也应该随之而变化，采取行动去寻找新的奶酪。

生活中，人的思维往往受限于各种所谓的阅历、情感等控制，当决定做一件事情的时候要经过一番思想斗争，过多的思前顾后，因害怕困难而变得胆怯、畏缩，就这样反复深思熟虑的过程里，错过了好的时机，失去了许多发展的机会和机遇。当环境发生变化的时候，我们要像小老鼠嗅嗅和匆匆一样，以灵敏的嗅觉和触觉去发现其中大大小小的变故，进而迅速

调整自己的步伐，适应新的环境。人不能改变大环境时，就要积极去适应新环境。这时候如果思想固执，不懂得改变，就一定会被淘汰。

两个小矮人唧唧和哼哼在失去奶酪的一段时间内常常愤慨“到底是谁动了我的奶酪”，难于接受突然的变故，怨天尤人，怒气冲天。每日往返于原来的奶酪站，期望等待奶酪回来。后来，其中的一个小矮人唧唧在几经思想斗争后，终于明白——正是恐惧让自己裹足不前，事情发生了改变，就再也变不回原来的样子了。这就是生活，日子在往前走，就要随之而改变。

人一旦醒悟，意识到自己并非是没有能力、其实是脑子里有诸多因素在制约着自己的行为才望而怯步时，就能够调整好心态，改变前进的思路，学会舍弃一些陈旧的东西，吸取教训，以全新的面貌和姿态去迎接新的东西。人是有着复杂思维的高级动物，有时候要把繁杂的事情简单化来处理，不能有过多的情感和包袱，有时候也要去深思事情的原委，分析事物的本质，不能被表面的量变所蒙蔽，这两种方式并不矛盾，它在唯物辩证法上是对立而统一的。每一种环境和事件，应根据不同的情况去分析如何处理和解决问题。我们不该像小矮人哼哼那样，因惧怕变化而否认和拒绝变化(外部环境不是个人所能够左右的)，应该学唧唧一样，认识到其实变化也可以使事情变得更好，要及时的调整自己去适应新的变化，这样才能在变化的年代找到我们正确的道路，才能找到属于你的奶酪，才能获得成功。

诚如一名人所说——

这就是真理□if you haven't read this book□ just read it□ it's worth reading□

谁动了我的奶酪读后感篇十二

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！

谁动了我的奶酪读后感篇十三

再一次捧起这本由美国作家斯宾塞·约翰逊写的《谁动了我的奶酪》，竟又有和第一次不一样的感觉。

在现实的学习中、生活中，“奶酪”更像我们要寻找的目标。我们只有不断学习新的'知识，巩固旧的知识，并且要善于用多方面的知识充实自我，才能找到值得细细品味的新“奶酪”。我曾经害怕学习，希望学习中没有疑难问题，不需要思考，所以学习显得比较机械。而今，我明白在以后的学习中，要适应新的环境，及时发现解决问题，这样才能使学习成绩提高上去。

“奶酪”是人生的资本，如果一个人没有了“奶酪”将无法生存。如果舍不得放弃旧的“奶酪”，也不去追求新的“奶

酪”，生活将失去意义，人生也会失去奋斗目标。

变化将会使事情变得更好，越早放弃旧的奶酪才会越早发现新的奶酪，搜寻比停留，更安全当你改变自己的信念，你也改变了自己的行为。

许多事情有时需要我们先简单地看，如果及时调整自己，就可能永远找不到自己的奶酪。阻止你最大的因素就是你自己，唧唧一边享用新的奶酪，一边开始新的搜寻。因为他的生活需要走向明天，随着奶酪的变化而变化，并享用变化！

世事变化本无常，《谁动了我的奶酪》告诉我们一个简单的应对方法，那就是把跑鞋挂在脖子上，时刻准备穿上它，在千变万化的世界里奔跑追寻。

谁动了我的奶酪读后感篇十四

在我所读的书籍中，除了医学专业书籍之外，对我影响最大的是一本美国医学博士斯宾塞·约翰逊所写的畅销全世界90年代的《谁动了我的奶酪》，对我的人生进步与事业发展受益匪浅。

该书中有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。有一天，他们同时发现了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，这突如其来的变化使他们的每个人心理暴露无遗。嗅嗅、匆匆随变化而动，立即开始出去再寻找，并很快就找到了更多奶酪；哼哼、唧唧面对变化却犹豫不决，抱怨着奶酪消失的残酷。但唧唧在抱怨之后终于想明白了，穿上跑鞋行动，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。

一则看似简单的寓言故事，可生动的阐述了“变是唯一的不变”这一生活真谛。提示每个人在今天变革的时代应笑对变

化，这才是取得成功的唯一途径。

看完了谁动了我的奶酪之后，我个人觉得得到了很多启发。这是一本故事简单，并且很通俗易懂的一本书。本书讲了两只小老鼠嗅嗅和匆匆，以及两个人哼哼和唧唧的故事。故事中两只小老鼠带给我们的是在遇到奶酪是能够及时认识到周围的变化，在嗅到奶酪的气味时，能够及时的跑去寻找，在找到后能够思考今后的食物。而小矮人哼哼在找到自己人生中的第一份奶酪便安于现状，停滞不前，最后使事情变得越来越糟，一直在自我安慰，认为奶酪能够自己回来，幻想着。小矮人唧唧刚开始时也和哼哼一样，但他及时认清了现状，并能够重新去寻找奶酪，及时使自己适应环境改变自己。

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，变化无时无刻不再发生，无论我们是否害怕变革的到来，最终该来的总会来的。

如果我们能够尽快调整自己适应变化，我们完全可以做的更好。当我们面对害怕时，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，他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，迎接变化，拥抱变化。

在这本书中，我最喜欢唧唧写的几句话：1、随时做好奶酪被拿走的准备；2、越早放弃旧的奶酪，你就会越早享用到新的奶酪；3、随着奶酪的变化而变化。

我知道我没有嗅嗅的及时变化的嗅觉，也没有匆匆的行动迅速，所以我必须像小矮人唧唧学习，不断地学习，不断地思

考，及时发现细小的变化成就将来更大的变化。

谁动了我的奶酪读后感篇十五

一本好书能启迪人们的心智，净化人们的心灵，陶冶人们的情操，完善人们的品德；然而，一本坏书也能使人们思想堕落、品德败坏、误入歧途，所以，好读书也要读好书才行。

我家就有这样一本好书，它一直不停地激励着我前进，给我以智慧。这本书就是全球第一畅销书——《Who Moved My Cheese?》（《谁动了我的奶酪》）。这本书的作者是享誉全球、深孚众望的思想先锋、演说家、作家——斯宾塞·约翰逊博士。

《谁动了我的奶酪》讲的是一个关于生活变化的故事。故事发生在一个迷宫中，有四个可爱的小生灵在迷宫中寻找它们奶酪的传奇故事。故事里的“奶酪”是对我们在现实生活中所追求目标的一种比喻，它可以是一份工作，一种人际关系，也可以是金钱、健康、自由……或许它只是一种精神上片刻的安宁。我们每个人的内心都有自己的“奶酪”，我们追求它，渴望得到它，相信它会给我们带来永恒的幸福和快乐。我们是追赶太阳的夸父，那心中的“奶酪”就是我们追赶的太阳。为了得到它，我们不辞辛劳，孜孜以求，哪怕是困难重重，哪怕是千难万阻。当然，我们不会渴死在路上。然而，一旦我们得到梦寐以求的“奶酪”，就会产生极大的心理依赖，我们害怕失去它，害怕别人来和我们争抢。这时，如果不幸失去它，我们就会受到极大的伤害而感到痛苦和失落。因此，我们应该珍惜自己的“奶酪”，不要让它失去。

我喜爱这本充满智慧的好书，这本书会让你改变思考方法，让你成功地取得自己梦寐以求的一切，让你知道如何来处理自己所处的充满变化的环境。

谁动了我的奶酪读书心得3

这个暑假，妈妈给我买了好多本课外读物。其中，让我印象最深的就是《谁动了我的奶酪》这本书，读了它真是让我受益匪浅。

《谁动了我的奶酪》的作者是美国作家斯宾塞·约翰逊。这本书是全球最畅销的图书之一。

书中的主人公是嗅嗅、匆匆、哼哼和唧唧，它们在迷宫中寻找着自己的奶酪。小老鼠嗅嗅和匆匆寻找奶酪的方法很简单：反复尝试。它们会记住那些没有奶酪的走廊，并且飞速奔向新的领域。和小老鼠一样，两个小矮人哼哼和唧唧也会运用自己的思维能力，并且在实践中不断吸取教训。所不同的是，他们是靠自己复杂的大脑整理出一套深奥的方法来寻找奶酪的。最后，他们凭借自己的智慧找到了喜欢的奶酪。

这本书最精彩的地方就在于：当四个小家伙找到奶酪时对待奶酪的两种截然不同的方式，嗅嗅和匆匆没有止步不前，而哼哼和唧唧却陶醉在寻找到奶酪的喜悦里，忘记了寻找新的奶酪。这两种态度给了我很大的启发。启发我们每一个人不管做什么事，都要坚持到底，不能半途而废。在我们的人生会遇到各种各样的变化和困难，我们要用新的方法去努力克服它，不能知难而退、守株待兔、等着天上掉馅饼。即使取得了一定的成绩，也要保持冷静，还有很多的任务和困难在前面等着我们，需要 we 继续前进。

对了，忘了告诉同学们，书中所说的奶酪就是指我们每个人的愿望和理想，让我们大家向着每个人自己的人生目标加油努力吧！

谁动了我的奶酪读后感篇十六

《谁动了我的奶酪》讲解了一个简单地故事，但是故事中无时无刻不在告诉我们深刻的道理。刚看到书名的时候我还不太理解是什么意思，书的开头介绍了很多的名言，其中印象最深

刻的一句话也是文章的核心观点“变是唯一的不变”。这个简短的故事告诉我们应该从无数的变化和困惑中，进行思考并且及时的采取行动，这样我们才能一直拥有新的“奶酪”，不会因为别人动了我们“旧的奶酪”而惊慌失措。

书中的故事是围绕虚构的四个角色展开的，分别是老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧。嗅嗅可以及早的嗅出变化的气息；匆匆能够迅速地开始行动；哼哼因为害怕改变而否认和拒绝变化，这会使事情变得更糟；唧唧看到变化会使事情变得更好时，能够及时地调整自己去适应变化。四个人物的不同行为也代表着我们面对变化的不同行为。

故事主要讲述了小老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧，他们每天都在迷宫里寻找奶酪，他们有不同的目标，他们找到了奶酪c站，里面堆满了各种各样的奶酪。小老鼠嗅嗅和匆匆每天早早地赶到奶酪c站，把跑鞋挂在脖子上，然后开始享用奶酪。

小老鼠日复一日的重复着他们的生活，也会随时观察着周围的变化，他们发现奶酪越来越小，所以当奶酪突然消失时他们也有心理准备，然后立刻开始寻找新的奶酪，并且最终找到了更多的奶酪。

故事中的哼哼和唧唧因为适应了这种每天有丰富奶酪的生活，而没有注意奶酪每天发生的变化，当奶酪突然消失时，他们非常的震惊，一直不愿相信眼前的现实，希望有一天奶酪会回来，唧唧经过不断的思想斗争开始一个人寻找奶酪，从刚开始的未知的恐惧，到慢慢喜欢上变化的感觉，最终找到了奶酪，并且开始在变化之前采取行动及早的寻找下一个奶酪站，不断地观察奶酪的变化。而哼哼因为不愿意改变自己，难以克服内心陈旧的信念，一直没有和唧唧一起寻找新的奶酪，直到故事的最后也没有出现哼哼。

一个简短又简单地寻找奶酪的故事却蕴含着丰富的人生哲理，

这也告诉我们要不断适应各种变化，也要在变化发生之前提前有一个思考和观察，这样才不会在意外来临的时候措手不及。我们在生活和工作中要时刻保持一种探索的精神，不要安于现状，要像嗅嗅和匆匆一样每一天都保持着警惕，发现生活中的变化，及时调整自己去改变，开始寻找下一个“奶酪”，这样才能很快的适应变化，很快的拥有更多的“奶酪”。

如果我们现在处于像哼哼和唧唧一样面对变化的恐惧和震惊中，我们一定要改变自己，及时的做出调整，赶快行动起来开始向着下一个目标出发，才能及早的实现成功。无论是故事中的哪一种行为，我们都不要像哼哼一样不知变通，这样我们将永久的失去奶酪，也终将失去所有。

我们作为一名员工，也要不断地提高自己，提前了解公司的政策方针，然后提早的学习，不断掌握新的技能，跟着公司一起进步，这样才不会被公司淘汰，才不会被社会淘汰。在这个日新月异的社会，我们只有观察到社会的变化，不断让自己适应变化以及引领开创新的时代，才能适应这个社会，才不会在变化的大流中迷失。

谁动了我的奶酪读后感篇十七

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!

谁动了我的奶酪读后感篇十八

这本书的作者是美国作家,斯宾塞·约翰逊的。这本书的内容如蝴蝶飞舞般打开了我知识的窍门,书中讲了在迷宫中的四个小家伙,他们每天都去奶酪c站去取自己想要的奶酪,但是有一天,奶酪c站里的'奶酪都被吃光了,有两只小老鼠看见了以后什么也没说,换上了自己的运动鞋向迷宫中狂奔而去。但是小矮人却以为是别人偷吃了他们的奶酪,怎么也不相信这个事实,最后什么也没有得到的故事。书中的人物告诉我们,任何事情发生变化都要沉着冷静,不能冲动行事,但是如果事情发生了变化却无动于衷,最后你将会失去所有。

在这本书中,我们能够学会在大多数人还没有察觉的时候发现变化。正如书上所讲的那样,随着奶酪的变化而变化,从而使变化永远朝着有利于我们的方向发展。这本书如雨后春笋,丰富了我知识的春天,在生活中我们应该学习这两只老鼠的冒险精神,因为冒险总比挨饿好。

谁动了我的奶酪读后感篇十九

在这大千世界中,无论人物事,在不断的变化,社会也在不断的前进,不断变化。如果一个人不能及时适应这种变化,就会被这个不断变化的时代所淘汰。要知道地球始终是在不断的运动!这几天我读了一本名叫《谁动了我的奶酪》的书,使我更加深刻的明白了这个道理。

书中的奶酪指的就是生命中想要得到的东西,如一份好的工作,一个健康的身体一份友好的人际关系……但当这些东西

没了被人破坏了变化了时，也许有人就会喊叫：“谁动了我的奶酪？”但这本书告诉我，你要跟着“奶酪”的变化而变化！

在语文期末考试中，我早早的做完基础和阅读部分，拿到满分作文纸开始写满分作文。满分作文的题目是《微笑》，我思考了一会，然后拿起笔刷刷刷的写起来。

写了一会我想：这次写多少页呢？原来老师说考试时写两页就够了！时间滴答滴答地过去了，有同学举起了手向老师要纸。刚开始只有少部分同学向老师要纸，但过了一会，越来越多的同学向老师要纸，我就越来越觉得不对劲了，心里就像十五个吊桶，七上八下的，一会儿想：老是原来说过，满分作文只写两页多就够了，这是心里舒坦多了；但一会儿又想，同学们都写了三页多我是不是应该在写多点呢？但这个时候我又想起老师的原来说过的话，这句话已经在我的心中产生了一个陈旧的概念了。

叮铃铃打铃了，我马上转身问了其他同学满分作文写了几面，结果十之一一都写了三页。

结果我这次满分作文分数对我来说是史无前例的低！于是寒假里的每一篇满分作文我都坚持写好。就这样时间一天一天的过去，新学期，老师说我的满分作文有了明显进步，我知道我的每一份努力都得到了回报。

《谁动了我的奶酪》这本书告诉我，一个人不能总坐在井底，不能只看到头顶上的一点点天空！只是如同海洋一般，无边无际！一个人如果想要在这漫无边际的知识海洋中畅游，就必须看得更远，飞得更高，就要不断的给自己提出要求，相信自己能做的最好。不断前进变化，你才能取得更好的成绩！

相信自己！变化会使得你在竞争日益激烈的社会中争得一席之地！