

奶酪的启示 谁动了我的奶酪读后感(大全10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

奶酪的启示篇一

《谁动了我的奶酪》是一篇具有深刻意义的寓言故事，这本书短小精悍，适合所有的人群去阅读，曾一度风靡全球，里面的四个主人公两只小老鼠“嗅嗅”“匆匆”和两个小矮人“哼哼”“唧唧”具有鲜明的性格特征。

生活是一面镜子，你对着它笑，它也会对着你笑，你对着它哭，它也会对着你哭。无论遇到什么样的情况，我们都要像小老鼠“嗅嗅”“匆匆”那样乐观地，坚强地面对生活中所有的挫折，随着生活中的变化而适时地调节自己，在奶酪被别人拿走时，能够积极地寻找新的奶酪站。即使我们的觉悟可能晚了一步，我们也要学会像“唧唧”那样，在抱怨中学会重新审视自己，鼓起勇气战胜自己的怯懦，并能在变化中想到给朋友一点力所能及的帮助。

《谁动了我的奶酪》是一本充满着哲理和教育意义的书籍，能够给所有的人有所启迪，它用了—个最简单的童话小故事给世界的人民阐述了一个最原始的生存法则：适者生存。愿我们都能在生活—和工作中及时地根据变化调整好自己的心态和脚步，乐观地面对我们的人生！

奶酪的启示篇二

谁动了我的奶酪？写的是一个小故事，两只头脑简单的老鼠，嗅嗅和匆匆，两个小矮人：哼哼和唧唧。

面对上天丰厚的赏赐，嗅嗅和匆匆的选择是随时跟着变化而改变，而聪明的小矮人，由于有复杂的人际关系，可能还有面子的原因，周边人的影响的原因，而安图享乐，看不到任何的风险。

奶酪，是指我们所有想要的东西，拥有奶酪就拥有幸福，

如果你无所畏惧，你会怎么做呢？

人们不敢做出决定，或者说是做出错误的决定，往往是因为恐惧，我们细想一下，我们有多少次是因为害怕前方的黑暗，而放弃改变，放弃接受新鲜事物，从而导致长期的妥协，生活在不快乐中。

当你超越了自己的恐惧时，你就会感到轻松自在。

心理的包袱，是人类最重的包袱，面对任何事务，只有你的眼界提高了，你就能摆脱包袱。

在发现奶酪之前，想象你正在享受奶酪，这会帮你找到新的奶酪。人类拥有想象力，是人类最伟大的能力，当你想象你正在享受你想要的东西所表露出来的心情，会影响你周边的人，你的朋友会自愿的帮你完成你的梦想，那是因为，人们总是乐于帮助他们，因为帮助真正需要帮助的人，会让那些人成就感，你只需要去感恩，就行了。

越早放弃旧的奶酪，你就会越早发现新的奶酪。放弃，从内心里面真正的放弃，从而重新开始，接受所有的新事物，你就会发现你的奶酪。

当你发现你能够找到并享用新的奶酪时，你就会改变自己的行为。你就越有动力去获得新的奶酪，才可以获得它。

尽早注意细小的变化，这将有助于你适应即将来临的更大的变化。一个人，对身边人的情绪，言语，以及行为，观察入微，很多事情，在发生之前其实已经预谋好，只等一个时机去做出反应，做出行为。所以注意那些细小的变化，对于心理预期会降低，会在心理上有所准备，而不至于全然被动。

接受你命运给你安排的变化，你唯一能做的就是自己慢慢变好。只有自己好了，才可以让以后在你身边的人好。

奶酪的启示篇三

早就听说过《谁动了我的奶酪》这本书，但是直到近日才得以认真地研读一番。

一口气读下来，感觉真的获益匪浅。

这本书第一部分“芝加哥的同学聚会”，讲述的是老同学在聚会，时对自己努力应对生活中的变化的讨论；第二部分是本书的核心，即“谁动了我的奶酪”这个适合成年人看的寓言故事；第三部分“下午茶时间的讨论”，老朋友们讨论了“奶酪”对自己的启发以及他们的感悟。

故事里有四位主人公，两只老鼠（名字叫嗅嗅、匆匆）和两个小矮人（名字叫哼哼、唧唧），他们在迷宫里寻找他们喜欢的奶酪。

通过不断地寻找，他们到了奶酪c站，那里有很多的奶酪。但是由于未知的原因c站的奶酪在一天天地减少，并且也越来越不新鲜。两只老鼠早已察觉到这个改变，而两个小矮人却一直沉浸在拥有无数奶酪的幸福中。

有一天，奶酪突然没有了，两只老鼠早做好准备，出发离开c站去寻找新的奶酪。然而两个小矮人却有自己看似高明的想法而不肯离开。

过了好久，c站没有奶酪再出现，唧唧也意识到自己如果不改变就会饿死在这里。在劝哼哼无效的情况下，唧唧自己离开了c站。

沿途，唧唧在迷宫墙上写下了好多令人深思的话，最后，唧唧到达奶酪n站，看到了比c站更多的奶酪，并且发现嗅嗅和匆匆早已到达。

作者试图告诉我们，人的生活环境、工作环境不断发生变化是绝对的，而应对环境的变化可能有多种选择。故事中的四个角色，给我们提供了面临环境变化的不同选择。

很显然，嗅嗅和匆匆是积极进取型的，一个嗅觉敏锐，一个行动快捷，面对环境改变和生存危机，他们选择了开拓进取的态度，而且合作得很好，带来的结果也很好。

哼哼和唧唧，则属于固步自封、安于现状型的，对于环境的变化都不太敏感。不同的是，唧唧在被动发现自己生存环境恶化以后，尚能产生危机感，采取寻找新奶酪的行动，类似亡羊补牢、犹未迟也。

最不可取的是哼哼，不思进取、牢骚满腹，一心梦想回到过去安逸的日子，不是生死所逼、面临绝境绝不挪动半步。

如果把书名换成《变化与应对》，把“奶酪”换成饭碗、职业、工作，或家庭关系，把“c”换成公司，把“n”换成新的环境，也许就很容易解读这篇文章的含义了。

常言道：计划不如变化快。

从宏观上看，任何事物都是绝对运动与相对静止的统一，也就是说万物都是时时刻刻在发生变化的。我们的学习、工作和生活必定是会发生变化的。

面对变化，如何保持一种积极向上的心态去适应变化而不是去怨天尤人才是最重要的。虽然并不是所有的变化都有利于发展，也并非都是必要的。但是，在这样一个不断变化的世界，学会适应变化，试着从思想上认为这种变化对自己或许是有利的，从而积极做出改变，进而接触到更好的事物，其实对我们终归是有好处的，有时是必须去做的。

联想到刚刚看过的热门电影《流浪地球》，也有相似之处，从宏观科幻角度诠释同一个道理，告诉我们，积极应变是唯一出路。

这本书给我感觉很特别。

虽然表面一看，不过是一本励志书，但又不像一般的励志书那样据实和乏味，而是通过一个虚拟的故事，使人们提高阅读兴趣进而明白一些深刻道理。

这比那些总是单纯灌心灵鸡汤的书要好很多！

读了这本书，我对当下一些事情有了不同的看法，也看开了以前好多想不通的事。

掩卷而立，我突然感悟到这本好书的良苦用心。它鼓励我一定要坚持一种积极应变的人生态度，主动迎接未来学习、工作和生活中的各种挑战。

有感而发，留感为念！

奶酪的启示篇四

《谁动了我的奶酪》是一本写两个小矮人和两个小老鼠再一个迷宫中找到了奶酪的故事！

它的主人公是两个小矮人和两个小老鼠。两个小矮人头脑复杂，靠的是准确的思考。但小老鼠却相反，它们是头脑简单，有着敏锐的嗅觉。

事情是这样的：吃而小老鼠呢？它们一如既往的勤劳，像从前一样，天天向别的地方探索。它们还注意到奶酪n站的奶酪在一天一天的减少。最终有一天两个小矮人被一场突如其来的打击打跨了。但小老鼠没有，因为他们探索到奶酪c站。

我读了这本书后懂得了许多道理，如：仅有观察到了微小的变化才能不被大的变化打跨等等。但我相信每人读了这本书都会有不一样的想法，也会感悟到不一样道理。所以，你也来读一读吧。

奶酪的启示篇五

《谁动了我的奶酪》这个故事，虽然简单，但是充满了人生中寓意深长的哲理。这是个非常有趣，且能启蒙智慧的故事。

故事的内容，就是四个住在“迷宫”里的人物竭尽所能地在寻找能滋养他们身心、使他们快乐的“奶酪”的过程。两只小老鼠，两个小人，他们的形象和行爲鲜明地描绘了当代人们在追求自己的“奶酪”——一生最想得到的东西的过程中的百态。故事中所谓的“迷宫”，便代表的是一个让你花费时间与精力追寻你的追求的地方。故事中，这些人物常常面临突如其来的变化。他们之中只有一个成功地对这些变化做出了适当的应对，并在迷宫的墙上写下他改变自己的心路历程及从中所得到的经验。

再完美的计划也时常遭遇不测

生活并不是笔直通畅的走廊

让我们轻松自在地在其中旅行

生活是一座迷宫

我们必须从中找到自己的出路

我们时常会陷入迷茫

在死胡同中搜寻

但如果我们始终深信不疑

有扇门就会向我们打开

它也许不是我们曾经想到的那一扇门

但我们最终将会发现

它是一扇有益之门

生活在一个快速变化、竞争激烈的时代，每个人随时都可能面临着与过去完全不同的境遇，我们时常会感到自己的“奶酪”在变化。外在的强烈变化和内心的冲突互相作用，使人们在各种变化中愈发茫然无措。就像故事中的主人公们一样，人们做的第一件事是追问——“到底是谁动了我的‘奶酪’”？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。在各种突如其来的变化中，如果总挂记失去的痛苦、抉择的两难、失望的无奈……那么，生活本身就会成为一种障碍，你将会滞留在生活的迷宫一角，听天由命。等到年纪渐长，就干脆懒得变动，甚至已没有勇气和力量再去变动与追寻。

生活在这个世界上，就不能不承认它的变化。出于人的本性，我们都渴望生活在安逸而宁静的世界里，没有痛楚，没有失去。然而，事物确实总是或明或暗地变化着的。也正是有了变化，我们才知道尽孝，懂得亲情、友情乃至爱情的珍贵，知道我们需要不断地努力。在不断的变化中，我们才能不断进步。

当然，人的惰性总是在给自己创造偷懒的理由。但是，这个变化的世界并不允许我们偷懒。故事中的唧唧，虽然消极等待了一段时间，但最后还是没有停滞不前，勇敢地向未知的路进发。我们只有尽全力不断适应变化，才能不断前进，才可能找到新的“奶酪”。

就像书中所说，生活并不是让我们轻松自在在其中旅行的走廊，而是一座庞大复杂的迷宫。我们时常陷入迷茫，但如果我们始终深信不疑，不断适应，永不停滞，我们就能找到正确的道路，真正得到追求的“奶酪”。

奶酪的启示篇六

青春是一个多彩的时期，青春也更是一个迷茫的时期。如何让它的色彩鲜艳持久，如何让它的困惑迷茫减少，是很多处于青春期的人们想知道的答案。寻找答案的途径有很多，在这里我向朋友们推介一个文雅寻找答案的方式，那就是从励志书籍《谁动了我的奶酪》中寻找。

我们古人就曾经说过“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”的话语，一本好书真的够启迪人们的心灵指挥，调动你的思维，想出无限的创意，为自己增添财富！增添能量！励志书籍《谁动了我的奶酪》的作者是斯宾塞·约翰逊博士，他不仅是一名作家而且还是一名医生和心理问题的专家。也正是因为如此，他更将人们的心理洞悉，而后将“变是唯一的不变”的道理融进书本故事中，然后让人们通过阅读感受其中的道理。

青春期是一个特殊的时期，这个时期的人们往往有着初生牛犊不怕虎的精神和闯劲，但是也多了一些无知的莽撞。很多问题自以为看得很明白，实际上是一塌糊涂！还有很多原本很简单的事情，却因为自己遭受了一次失败，却没有勇气再次的面对，把所有的事情都看的是那么的沉重而又复杂，无谓的折磨自己脆弱的神经细胞。

其实此刻与其消沉，倒不如静下心来看一看励志书籍《谁动了我的奶酪》，在故事中为自己重新进行定位，看一看自己处于故事中的那个角色地位，自己该如何的做一个调整改变。当书读完之后，你就会发现自己的迷茫渐渐的消失。

真的会如此神奇吗？与其在此询问，不如立即翻开书页，好好阅读这本励志书籍吧。

奶酪的启示篇七

今天下午，我坐在书房里，全神贯注地看着一本让我思绪万千的书——《谁动了我的奶酪？》。看完这本书之后，我陷入了深深的思索之中。

故事讲述了四个人物，嗅嗅，匆匆，唧唧，哼哼。他们在面对从有吃不尽的奶酪，到毫无奶酪，从安逸到逆境时，作出的决定和判断。

人性是多面的。我们也许会像嗅嗅，及早嗅出变化的气息；也许会像匆匆，迅速开始行动；也许会像哼哼，因为害怕变化而否认和拒绝变化；又也许会像唧唧，当他看到变化会使事情变得更好时，能及时调整自己，去适应变化。

我在想，我会像书中的哪个人物呢？我不像嗅嗅，也不像匆匆，因为我做事，有时还不够当机立断。也许我会更像唧唧，当意识到只有改变才能能使事情变得更好时，我会去试着改变，因为我不愿意让我活在逆境中。

很多人，包括我，在某些时候，都很像哼哼，只愿意待在自己熟悉的地方，因为害怕，而不愿意去改变，不愿意前进。每个人都希望有安全感，他们怕改变会带来麻烦，对自己不利。可是，如果像哼哼一样不去改变，只会使事情更糟。

人生就像《谁动了我的奶酪？》这个故事一样，每个人都一直在寻找着属于自己的那块奶酪。作者写出了我们多面的人性，写出了我们人生旅途最真实的写照。

奶酪的启示篇八

《谁动了我的奶酪》篇幅不长，讲述了两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼，唧唧的关于奶酪的故事。一个关于改变的话题。推荐花不多的时间去看一下。

“如果你无所畏惧，你会怎么做？”说起害怕、畏惧，唧唧对这个问题是苦思冥想。而一个经典的有关心理学的视频也不得不说：那个小孩还没学会走路，在地上爬来爬去，时不时攀攀小凳子，时不时爬爬沙发，经常摔跟斗摔得四仰八叉，经常打翻身边的东西，毫无顾忌的探索着身边的一切而无所畏惧，从不担心是否会受伤，是否会有麻烦与危险。

感到恐惧是人本能的自我保护机制，但很多时候，这恰恰是阻碍我们前进的绊脚石。我也好多次被鱼刺刺到，就像很多人一样，但是我现在依旧吃鱼。我有了被鱼刺刺到的经验，那么是不是我从此应该不在吃鱼呢？如果我是被饭噎着呢？当c站的奶酪发生了变质与消失的变化，哼哼一直都不愿意做出改变，就像是相信“守株待兔”是可以长久的，他一直都做着这样一个梦，醒了，奶酪还在。然后是一天又一天的日渐憔悴。

“然而有时候，人类复杂的头脑所带来的复杂感情也会战胜他们的理性思维，使他们看问题的眼光变得黯淡起来。”这也是为什么，孩子往往有大人所不能及的慧心——出乎意料

的想法与独特的视角。和朋友在一起时而会说起，多想不长大，永远是个孩子，没有太多的烦恼，没有这么多的犹豫不决，长大后经常会丢失儿时勇往直前的一无反顾。那种勇气就像唧唧的最终敢于改变。

改变变得可怕，因为安逸的已知生活像是一锅冷水，我们在改变中渐渐被加热煮熟，如果我们不能随着改变改变，那么就像是一条逐渐干涸的水流，终将断了干了消失不见了。“如果你不改变，你就会被淘汰。”

是的，当一个玩具被生产出来，他必定有个固定的模式可以操作，但是小小的孩子不知道，他们会很自觉的去“破坏”。而大人理所当然的会去“教育”孩子要怎样去“玩”。因为这份理所当然，我被一个长辈的做法惊喜到了。他跟我们这样讲了一个故事：他带着儿子和同事一起去小溪边玩，同事看到他儿子捡了小溪的石头往嘴里塞赶紧叫唤他。你猜，接下来发生什么了？他赶紧走到儿子面前一把抢过石头，教训儿子说，不能吃。还是，他赶紧阻止儿子苦口婆心的教育儿子说这是石头不能吃的？都不是。他蹲下来看着儿子，笑笑说你咬咬看，看看好不好吃。儿子咬了咬，觉得不好吃，扔掉了。同事埋怨他说：你什么当妈妈的，让儿子吃石头。你是不是也觉得不解？他说：我不让他吃等我转身了他还是要试试的，那就不如当着我的面吃，他觉得不好吃以后也就不会再吃了。

生活并不是固定的范式，我们经历了很多，然后无数的人会经历我们经历过的，但是毫无疑问的是，不管怎么样，同样的一套会不再适用，因为什么都在变化，借鉴历史借鉴经验，但更重要的是结合实际。玩具不一定要好好玩，还可以好好拆，拆了会知道玩具的构成，这可比枯燥的图纸更生动的学习方法。至少“陈旧的信念不会帮助你找到新的奶酪”

不过改变的开始是信念的改变，当你改变了你的信念，你的行为也会发生改变。唧唧也是害怕的，恐惧的。但是，它还

是坚持走出了c站，去寻找新的奶酪，即使会迷路，即使迷宫的路寻寻觅觅，他可能会体力不支，会饿死。但是固守着c站奶酪就会回来么？不会的。它知道改变了，奶酪“被偷走了”，这种改变是确切的发生，并不是梦。他认识到，当他害怕变化的时候它一直受困于对那已不复存在的就奶酪的幻想而无法自拔。唧唧自嘲自己的那份莫名的恐惧，自嘲自己因那份恐惧而迟迟未去别处寻找新的奶酪。

“我们需要放弃什么，以及应该朝哪里行动？”有多少人害怕改变？我们都拒绝承认。连自己都没有意识到又或是努力的掩饰那份恐惧，就和一次又一次阻碍唧唧迈出改变的脚步一样。或许我们需要放弃的仅仅是对以往经验和安定的依赖，改变会有多少损失呢？而一成不变呢？超越自己的恐惧的好处就是外面有很多奶酪等着被发现，只要愿意去寻找。

奶酪是哼哼唧唧想要的，也是嗅嗅匆匆想要的。而我们想要的呢？或许是工作、事业，或许是房子、面包。奶酪会变质、会一点点消失，不变的是变化。发现改变，随着改变而改变。或许嗅嗅敏锐的嗅觉我们没有，或许我们也不会像匆匆那样果断立即的行动起来。但是我们可以学着像唧唧那样，勇敢的迈出第一步，然后抵抗者内心经验所致的恐惧，去改变。

奶酪的启示篇九

我不是很喜欢读书，但是有一本书却使我很快就把它读完了。这本书是《谁动了我的奶酪》，作者是一个医学博士—斯宾塞·约翰逊。

故事是这样的：四个主人公的奶酪被分享而光后，两只小老鼠能迅速适应变化，采取行动。而两个小矮人则相反，直至过去了很长时间，小矮人唧唧终于改变了想法，决定克服心中的恐惧，到迷宫中去寻找新的奶酪，而小矮人哼哼还在想奶酪为什么会消失，还在等着奶酪自己回来。在寻找中唧唧明白了许多道理，并把它们一一写在墙上。经过千辛万苦，无

数次失败、迷路，唧唧终于找到了大量新的奶酪。他并没有贪婪地去享用这些奶酪，而是决定只带上一点点，再去寻找新的奶酪。

如果问我在生活中像它们四个中的哪一个的话，我想我是哼哼与唧唧的结合。我像唧唧一样打算着未来的一切，准备接受变化，又像哼哼一样当变化来临时，又有些恐惧，不能按计划坚持下去。

如果说我想要做哪个角色，那我会毫不犹豫地选择唧唧这个角色，因为我知道，只有不断地迎接改变，不断地调整和更新自己，才能在这个茫茫社会中占有一席之地。

我想《谁动了我的奶酪》这本书让我受到很大的启发，很可能会改变我的人生，并引领我进入另一个领域，取得我梦寐以求的成功。

奶酪的启示篇十

唧唧还劝哼哼我们离开这里去从新寻找奶酪吧？唧唧知道他们的老鼠朋友们说不得一见找到奶酪了，但是哼哼接受不了这个事实一直在c站等，没有办法了唧唧只能一人动身去寻找奶酪了。

唧唧一个人在寻找奶酪的路上每走一个走廊他都给哼哼做一个记号，希望哼哼会跟上来随同他一起找奶酪。

还敢了哼哼有些新的小块的奶酪被哼哼拒绝了。哼哼说不喜欢新奶酪只想要回自己的奶酪。

其实每个人为了生存不管在任何环境下都能够适应下来，（这是人类本身存在的潜意识）即使环境在恶劣我们不要因为环境的改变自己却无动于衷，无法面对事实。人生的大道会有很多的转折点，选择方向也是很重要。

所以在—一个环境造就不了自己的时候我们应该及时改变方向，大步的朝前方走去。相信成功的终点会离我们越来越近！