# 最新谁动了我的奶酪读书心得(模板15篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-11-16

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧谁动了我的奶酪读书心得篇一大家好，我想介绍的书是风靡全球的《谁动了我的奶酪》，这本书...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**谁动了我的奶酪读书心得篇一**

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。当它们发现奶酪沒有時，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，我从来沒有看到变化的\'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二**

人生犹如“迷宫”，每个人都在寻找各自的“奶酪”——稳定的工作，身心的健康，和谐的人际关系或是令人充满想象的财富。《谁动了我的奶酪》这本书是由美国的斯宾塞.约翰逊写的，它主要介绍了人在工作和生活中应对变化的绝妙方法。

这是一则看似简单的寓言故事，但却会教给你在变革时代笑对变化，取得成功的办法;此书不但语言通俗易懂，而且充满睿智，会带给你面对改变和危机的新视角;运用这种方法，你就可以获得生命中想要的`东西。

故事主要讲述了两个小矮人和两只小老鼠寻找奶酪的不同经历，两只小老鼠因为头脑比较简单，不去想奶酪是怎么没有的，所以出于主动先找到了新的奶酪。而两个小矮人则处于被动状态，整日整夜的去分析奶酪是怎么丢的，是谁偷的，但有一天小矮人当中的一个突然提出要出去寻找新的奶酪，但另一个非常固执，坚持要在原地等奶酪再次出现。所以他们最后一点出去重新找奶酪的希望也破灭了。直到有一天，那一个曾经提出要出去找奶酪的那个小矮人独自出去找奶酪，他才最终找到了自己的奶酪。

其实，这样的事例在我们身边随处可寻，记得有一次，我和小伙伴们玩听声音辨方向的游戏，一个小伙伴发出声音让我来辨方向;另外，一些小伙伴则叽里呱啦大声说话，目的就是让我受干扰，从而辨不清方向。可我却急中生智偏偏不被他们的骗术所影响。最终按自己的想法去做，找到了自己的“奶酪”。

生活中，我们要面对多种环境和诱惑的考验，如果把握好那你的人生就美好，而掌握得不好，那说不定就会有让你后悔莫及，这本充满童话般故事的著作，就展示出了如此深奥的道理。

**谁动了我的奶酪读书心得篇三**

《谁动了我的奶酪》讲解了一个简单地故事，但是故事中无时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着一种探索的精神，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**

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六**

故事中虚构的四个角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，用来代表我们的不同方面，即我们简单的一面和复杂的一面。我们每个人都具有这些不同的方面，不论我们的年龄、性别、种族和国籍如何。

有时我们的行为像：嗅嗅——他能够及早地嗅出变化的气息。

或者像匆匆——他能够迅速开始行动。 或者像哼哼——他因为害怕变化而否认和拒绝变化，这会使事情变得更糟。或者像唧唧——当他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!

《谁动了我的奶酪》讲的是一个关于“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他们的奶酪。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，可以是金钱，一幢豪宅，还可以是自由、健康、社会的认可和老板的赏识。或许它只是一种精神上的宁静，甚至还可以只是一项运动，如马术、高尔夫球等等。

我们每个人的内心都有自己想要的“奶酪”，我们追寻它，想要得到它，因为我们相信，它会带给我们幸福和快乐。而一旦我们得到了自己梦寐以求的奶酪，又常常会对它产生依赖心理，甚至成为它的附庸;这时如果我们忽然失去了它，或者它被人拿走了，我们将会因此而受到极大的伤害。

故事里的“迷宫”代表着你花时间寻求着的东西所在的地方，它可以是你效力的机构，你生活的社区，亦或是你生活中的某种人际关系。

我们都知道，工作与生活就像不断翻滚的浪花，各种变化都在时时发生。生活在其中，的确使人感到紧张不安，除非有一种办法能使我们关注到这些变化，并且能够从中得到启迪。有一条找到这种办法的途径，那就是走进“奶酪的故事”。请相信我，这则简短的寓言只需花费你不多的时间，但它带给你的影响将是深远的。

**谁动了我的奶酪读书心得篇七**

美国斯宾塞约翰逊作为医学博士与演说家，写的一本《谁动了我的奶酪》，让我感慨万分，作为一名医师与教师的我，一次次地解读，解读中我也渐渐地介入故事所说的奇妙的迷宫中......

面对日新月异的变化，你可以抱怨、牢骚满腹；面对变化，你可以更加浮躁；面对变化，你也可以一直等待；面对变化，你还能否思考？思考一下，是谁改变了你？究竟是谁动了你的“奶酪”，奶酪代表你、我、他的工作、财富、幸福、梦想、爱情、学识、心情等......

故事中虚构的四个角色：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）与两个小矮人：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行更好时，能够及时地调整自已去适应变化！），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。他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，唧唧终于来到他们面前。闻闻新的奶酪，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，自已当时都不知道。于是快乐地投入奶酪怀抱，吃着新鲜可口的奶酪，他想这就是生活，朝新的方向前进，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，被自已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。当你改变了自已的信念，你也就改变了自已的行为。

呼啦，“变化万岁！”许多的事情有时需要我们简单地看即可，如果不能及时调整自已，就可能永远找不到属于自已的奶酪。阻止你发生改变的最大的制约因素就是你自已。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！

故事虽然结束了，可哼哼还不知道，作为读者的我听完后想去告诉哼哼，可我转回一下，自已还不知道自已在有的时候，有的方面原来就是哼哼，就是嗅嗅、匆匆。唧唧是谁？是与时俱进的十全十美的简单的自认为的小矮人......

**谁动了我的奶酪读书心得篇八**

刚刚读完了美国着名作家斯宾塞。约翰逊写的《谁动了我的奶酪》一书，心情久久不能平复!励志和成功方面的书现在社会上流传很多，但当我的视线进入《谁动了我的奶酪》这本书的时候，我的心被重重地撼动了，一本不足百页，仅四万字的薄薄小册子，竟有如此冲击和震撼力，我想这就是这样一本全球最畅销书的魅力所在吧。

在我看来，奶酪代表着我们心里的欲望，它随着我们所处环境的变化而不断改变，有时是金钱、有时是爱情、有时是幸福、有时又是健康或心灵的安宁等等。奶酪的丢失意味着我们所处环境的改变或者是危机的来临。作者通过虚构的四个角色向我们传达了“穷则思变”这样一个道理。日常工作、学习和生活中我们会经常遇到各式各样的困难、问题，有时我们的行为像：嗅嗅，他能够及早嗅出变化的气息;或者像：匆匆，他能够迅速行动;或者像：哼哼，他因为害怕改变而否认和拒绝变化，这会使事情变得更糟;或者像：唧唧，当他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!

日常生活中我们都有自己的目标、追求，即为“奶酪”， 我们追寻它，想要得到它，因为我们相信，它会带给我们幸福和快乐。而一旦我们得到了自己梦寐以求的奶酪，又常常会对它产生依赖心理，甚至成为的附庸;这时如果我们忽然失去了它，或者它被人拿走了，我们将会因此而受到极大的伤害。

细细想来古今中外凡是功成名就的人无不是经历过贫穷潦倒的日子的，更何况我们这些凡夫俗子(金枝玉兰)也难免要吃尽苦头呢。 当今首富比尔。盖茨、亚洲首富李嘉诚、还有那些高官进禄等风流人物，他们都同样经历了非常恶劣的艰苦卓绝的日子，但是他们为什么能够成为腰缠万贯的富翁和两袖清风的高官?他们在过着穷日子的时候就保持着一颗积极向上的丹心，并且坚持不懈的打拼着自己的事业，因而他们往往比我们捷足先登成功的宝殿!

因此，正当我们穷当当的时候，不要总是摆出一副养尊处优的嘴脸来，而是果敢的抛弃那种娇生惯养的陋习;不要总是摆出一个自命清高的肿态来，而是狠心的割舍那种纸醉金迷的脾性;不要总是摆出一种矫柔造作的妩媚来，而是坚决的杜绝那种玩物丧志的劣根。

《谁动了我的奶酪》这本书再次告诫我们，在这个世界上没有永远的穷人，只有永远的不思进取的人，只有永远的坐享其成的人，只有永远的“衣来伸手、饭来张口”的赖人!我们应当好好的顿悟反省自己一下，我们是否付出了自己的血汗与艰辛，哪怕收获的不是硕果累累，而是采摘到了“失败的腐朽果实”也是我们人生的宝贵经验。把我们自己的失败经验当作是一种动力，那么我们就可以绝处逢生却会峰回路转!

穷则思变，是我们生活不太如意时的一种自我检视，也是我们心领神会环境的一种自我珍视，更是我们驾御人生帆船乘风破浪的一种自我执着。穷则思变，不但可以使得我们拥有自己想要的生活和财富，而且可以使得我们很快地拥有既平凡又伟大的亮丽人生!

**谁动了我的奶酪读书心得篇九**

在一座迷宫中，生活着四个小家伙，其中两个是小老鼠，一只叫匆匆，一只叫嗅嗅，另外两个是小矮人，一个叫哼哼，一个叫唧唧。每天早晨，小老鼠和小矮人都会穿上运动服和跑鞋，在迷宫中奔跑，寻找美味的奶酪。迷宫错综复杂，找到奶酪很不容易。小老鼠们寻找奶酪的方法很简单，利用敏锐的嗅觉搜寻奶酪的味道，他们会迷路，不过很快会迷途知返，重新搜索。而小矮人要聪明得多，他们用智慧的大脑整理了一套方法来寻找奶酪，但有时候，复杂的大脑也使他们看问题的目光不那么敏锐了。迷宫显得更有挑战性了。

一天，在寻找奶酪的途中，四个小家伙发现了奶酪c站，里面的奶酪数不胜数。小家伙们高兴极了。这以后，每天他们都会到奶酪c站享用奶酪。不过一段时间后，哼哼和唧唧的习惯发生了变化，他们起的越来越晚，不再奔跑，而是慢吞吞地度到奶酪c站，一到奶酪c站，就如同在家一样，收起了运动服与跑鞋。他们认为奶酪永远都会在c站里等着他们享用。但匆匆和嗅嗅依然保持着习惯每天早早地起，到达奶酪c站后脱下跑鞋用鞋带挂在脖子上方便再穿。日子这样过了很久。

终于有一天，当小家伙们又来到奶酪c站时，却惊讶地发现，奶酪c站里一点奶酪也没有了。嗅嗅和匆匆对视了一眼，取下脖子上的跑鞋，又奔向了迷宫，他们早就发现奶酪在一天天减少，早就想到了奶酪会有一天被吃完。而哼哼则大喊起来：“奶酪去哪儿了？谁动了我的奶酪？！”唧唧也被吓呆了，茫然地站着。

两个小矮人还是想不开奶酪为什么会不见。日子在抱怨中度过了很久。终于有一天，唧唧下了决心出去寻找新的\'奶酪。他劝哼哼和他一起走，哼哼明白了奶酪不是自己消失的，哼哼却坚决不走。于是哼哼踏出了第一步，向着黑暗的迷宫。在迷宫当中，唧唧有了恐惧感，不过他开始在脑海中想象自己找到奶酪，大快朵颐的样子。唧唧又重新充满了力量。探寻了一段时间后，唧唧发现了奶酪n站，一样堆满了奶酪。两只小老鼠正在里面，他们已经待了一段时间了。“变化万岁！”唧唧欢呼着扑向奶酪。

尽早注意细微小变化，这会有助于你适应即将到来的大变化。这是唧唧的总结，他希望自己的朋友哼哼也能尽早变化，找到奶酪。

而我们呢？我们是嗅嗅、匆匆、哼哼、或者唧唧？也许我们更像是哼哼，在变化来临时，只会在原地大喊大叫。

人生犹如“迷宫”，每个人都在其中寻找各自的奶酪，稳定的工作，身心的健康，和谐的人际关系，令人遐想的财富······而正如罗伯特·彭斯所说的——“再完美的计划也时常遭遇不测。”我们要时刻做好遭遇变化的准备，要尝试适应变化，接受变化，随着“奶酪”的变化而变化，并且享受变化。只有尽早放弃变质的旧“奶酪”，才能更快迎来新鲜的新“奶酪”。在低沉失落的时候，想象一下自己成功的样子吧。那会有助于你走出深渊。

而当你春风得意时，仍要谨记“经常嗅一嗅奶酪，这样你才知道它是否依旧新鲜。”世界是变化莫测的，无论什么东西都不会一成不变。要随着周围事物的变化尽快改变自己。记住：“他们”总会不断地拿走你的“奶酪”，时刻做好失去奶酪的准备。

**谁动了我的奶酪读书心得篇十**

带着疑问与好奇，我开始翻阅了这本书，看完后我也像我周围的朋友们推荐了这本书，因为通过看这本书是我恍然大悟，明白了很多事情，也走出了当时心里对一些事情的小困惑。

书中的四个人物给我留下了深刻的印象。匆匆和嗅嗅的成功关键在于他们面对变化能迅速的调整方向。虽然他们并不如两个小矮人聪明，但是他们能够预见并接受变化，并通过“勤奋”的工作，快速操刀了新的奶酪。这是“匆匆”和“嗅嗅”值得我们学习的地方。就像我们在生活中或工作中一样，要勇于接受事态的变化。如果象哼哼那样不愿意接受奶酪没有的事实，而又不愿意冒风险去寻找新的奶酪，以适应变化，就会被淘汰。面对变化时，除了预见变化外，关键就是要能果断的做出抉择。作为人来说，面对问题特别是做选择的时候，就会考虑的很多，就象哼哼那样，会想，是不是彻底改变后会不会不安全，会不会失败。盏前故后，往往就在我们犹豫不决的时候措施了良机。

是谁动了他们的奶酪，这并不重要。因为变化总是在发生的，他们总会拿走你的奶酪。也就是说你身边的奶酪并不可靠，随时会有意外的情况发生，会有人夺走你的奶酪。关键在于我们我们面对客观存在的变化，要能预见变化，做好迅速变化的准备，适应变化，寻找属于我们自己的新的奶酪。

趁着寒假的空闲,我一口气看完了这本《谁动了我的奶酪》。

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,奶酪是他们要寻找的东西。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理暴露无疑: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,并很快就找到了更多的奶酪;两个小矮人哼哼和唧唧面对变化却犹豫不决,始终还停留在已经消失的美好回忆中。他们抱怨着,无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争,唧唧终于想明白了,穿上跑鞋,重新进入漆黑的迷宫,并最终找到了更多更好的奶酪,而哼哼却仍留在原地,一无所获。

我们生活在这样一个瞬息万变的世界,人们时常会感到自己的“奶酪”在变化。各种强烈变化和心理冲突,使我们常常在各种各样的变化中不知所措,追问着谁动了“我的奶酪”,抱怨着上帝的不公平,面对不了新的生活,陷入烦恼之中难以自拔。生活的迷宫是多么的大啊!当遇到突如其来的变化后,为什么一定要沉浸在失去的痛苦、失望的无奈、决定的两难中呢?赶快找到自己的“鞋”,随着“奶酪”而变化,投入到新的生活中去,这样才会发现更多的“奶酪”。

以后的我,一定要拥有嗅嗅的灵敏嗅觉和匆匆的敏捷行动,并学会像“唧唧”一样不断调整自己的心理,获得最好的心境去奋斗。

**谁动了我的奶酪读书心得篇十一**

趁着寒假的空闲，我一口气看完了这本《谁动了我的奶酪》。

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，奶酪是他们要寻找的东西。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理暴露无疑：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，并很快就找到了更多的奶酪；两个小矮人哼哼和唧唧面对变化却犹豫不决，始终还停留在已经消失的美好回忆中。他们抱怨着，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，唧唧终于想明白了，穿上跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼却仍留在原地，一无所获。

我们生活在这样一个瞬息万变的世界，人们时常会感到自己的“奶酪”在变化。各种强烈变化和心理冲突，使我们常常在各种各样的变化中不知所措，追问着谁动了“我的奶酪”，抱怨着上帝的不公平，面对不了新的生活，陷入烦恼之中难以自拔。生活的迷宫是多么的大啊！当遇到突如其来的变化后，为什么一定要沉浸在失去的痛苦、失望的无奈、决定的两难中呢？赶快找到自己的“鞋”，随着“奶酪”而变化，投入到新的生活中去，这样才会发现更多的“奶酪”。

以后的我，一定要拥有嗅嗅的灵敏嗅觉和匆匆的敏捷行动，并学会像“唧唧”一样不断调整自己的\'心理，获得最好的心境去奋斗。

**谁动了我的奶酪读书心得篇十二**

世界上的万物每分每秒都在运动，瞬息间产生众多变化。变化一旦产生，无法去适应每个人。相应的，我们应该改变自我去主动地、积极地去适应这些变化。我们人类具有主观能动性，且拥有智慧，完全可以有选择性的做得更好，像唧唧一样，及时地从安逸又危险之中走出才，主动地寻找新鲜美味的奶酪。但也正是因为我们有智慧、有复杂的情感，但如果过于复杂的胡思乱想并一直恐惧变化的话，就会像哼哼一样，沉醉于过去的美好而被现实淘汰。

现在我所面临的变化，最突出的就是进入大学生活之后的一切。到处都是陌生的事物——不熟悉的人和物充斥在我的日常生活中。从欢乐充实的中学时代进入大学时代只是一瞬间的事，来不及让我反应，让我开始的时候本能地抵拒它们，在心里烦闷的自言自语———好想回到过去。但这其实是一件不可抵抗的事，这种变化是我们成长的必经之路。这些道理本身十分浅显，大家都心知肚明，我也不例外。我只是过于胆怯，不愿接受新事物，不愿直面发生变化的.现实。看完这个故事后，有一瞬我明白了，我只是缺少勇气，不敢承认，害怕自嘲。无法意识到自身不愿变化、不愿适应变化的缺点，又如何会付出行动呢?如果唧唧始终被自我恐惧控制，又哪来的自嘲的勇气，又该如何迈出步伐，走出已经物是人非的奶酪c站呢?最后唧唧会变得与哼哼一样，自我束缚，无法挣脱。只要坦然一些，我觉得之前的苦闷心事都会变得鲜活起来。失去一块旧奶酪，用于踏上寻找的旅途，新的奶酪也许就会在下一个转角。

敢于自嘲也是自我反思的一个方式，不断反思才能不断进步，从此朝着正确的方向追寻新的奶酪。不过在找到了新的奶酪之后，我们也不能随即懈怠。就像嗅嗅、匆匆，把运动鞋挂在脖子上，无时无刻的观察周围的变化，以便迅速作出判断与选择，再次挑战新的变化，不让自己被现实淘汰出局。

初次发现巨大的奶酪c站，哼哼、唧唧做出了和他们的老鼠朋友相反的举动——运动鞋被丢在角落里，两人日渐懒惰，不再奋斗。当变化的结果摆在眼前时，他们只剩下了疲惫、饥饿和愤怒。反思\_\_历史，明清时的海禁与闭关锁国，统治者自满于现状，便关上了与世界相往的国门。然而与此同时，西方世界却主动进行改变，日益强盛。等到\_\_意识到的时候，国家已经是一片惨淡。想要改变却是手中无力，就像唧唧改变自我后，首先还是经历了早已被人先一步搬空了的奶酪站。“落后就要挨打!”。跟不上时代的步伐只会被远远的甩开。不论是国家还是个人，都是这个道理。保持对变化的敏感性，做好充分的准备迎接挑战，这样，我们都会成为嗅嗅、匆匆或者是后来改变自我的唧唧，而不是固执的不加以变化，坐以待毙的哼哼。当你想要更多的奶酪时，只在嘴皮子上下功夫可不行。也期待着故事最后的哼哼可以早日加入伙伴们勇于改变的步伐。

现在，就是这一刻，反思自我，勇敢迈向新旅途，寻找更多更好的奶酪吧!

**谁动了我的奶酪读书心得篇十三**

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十四**

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\"树倒猢狲散\".猢狲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。

**谁动了我的奶酪读书心得篇十五**

《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”。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！