

谁动了我的奶酪读后感(通用15篇)

当仔细品读一部作品后，想必你一定有很多值得分享的心得，此时需要认真思考读后感如何写了哦。那要怎么写好读后感呢？以下是小编精心整理的谁动了我的奶酪读后感，希望能够帮助到大家。

谁动了我的奶酪读后感1

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，并且坚持下去。

因此，放弃首先应该是一种自信的体现。没有信心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，他们仍然感受到阳光在不远的前方，只要朝前看，努力不懈，最终会有回报。哼哼从开始犹豫不决到最后毅然迈出寻求新奶酪的一步，就体现了一种不自信到自信的转变。

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，是被压得错乱复杂、惶惶不可终日，还是一蹶不振、自暴自弃呢？拥有智慧的人，就明白是该作出选择的时候了——

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，得出自己要坚持的结论——

这个过程完全是靠心智，而绝非一时的头脑发热。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，放弃还意味着不断创新、不断弥补、不断完善！月有阴晴圆缺，生活、工作和学习中总是充满许多缺憾，当我们作出某种选择的同时，往往失去了另外的东西，比如享乐、金钱、地位、爱情、亲情、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，要想方设法把它寻找回来、而且找回来更好的，当然可能也是更加辛苦。就象哼哼，在迷宫里面，经过好多辛苦，终于又重新找回了奶酪。

我曾多次主持文娱活动，记得每次上场前，我都提前许多天把要说的话详细写到纸片上，反复*练，吃不下睡不着，精神高度紧张，真到上场时却由于过分紧张而不尽如人意。有一次，我实在承受不了如此来自体力和精神的紧张压力，就索性丢掉以往提前详细准备的习惯，只是粗略计划了节目的大致框架；哪晓得，到了主持台上，结果出乎意料的好。这件事情给我印象很深，勇于放弃一些不好的习惯，确实有助于工作的开展。

离开变电运行工作、到用电工作将近两年时间的我，还一直沉浸在不能从事安全一线生产的遗憾之中。学过电力专业知识，却不能真正为电力生产服务，而是整天维护窗口形象工作，甚至连装表接电、用电检查都不能胜任，我一度在自责中不得安宁，根本无心当下的工作。一位朋友帮助了我，她很客观地为我分析出每个岗位都有其重要性、都是为企业服务。朴实简单的话语，使我明白了我应该珍惜的是什么、放弃的是什么。从那以后，我放弃了工作上的自卑心理，尽量屏除对于想改换工种的念头，开始正视本职工作，并用心去做好它，逐步进入良性循环的状态。

勇于放弃，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！

以上就是初读《谁动了我的奶酪？》的感受——
再次感谢局团委在建团80周年之际为我们每位团员朋友奉献的这本好书，
还是让哼哼的座右铭在结束本文吧：“谁先放弃旧奶酪，谁就能够先得到新的奶酪”！

谁动了我的奶酪读后感2

最近，朋友向我介绍了一本书，那就是畅销多年的《谁动了我的奶酪？》他说这本书是如何如何的好，要我无论如何要细读一番，想来读会收获颇丰。其实，在很早之前我就听说过这本书的，但总觉得那不过是一本儿童读物罢了，哪里会那么神奇，好多时候不过是商业炒作罢了。听个听朋友这么一说，心想，又费不了多大功夫，看一看也没什么坏处的。

书买回来了，薄薄的一本，也就是三四万字的光景，所以很快就读完了。读完了，真的读完了。书放下来，心思却放不下来。书中的内容确实很简单，简单到一看就懂，然而，这个简单的内容却让我掩卷长思：究竟是谁动了我的奶酪？

在当地有这么一种说法，有个羊羔就有一份草地。这句话可以这样理解，一个人，只要他来到这个世界，那么，不知道什么地方，总是有他的一份工作，一份收入。但是，真正的世界却是，话虽这么说，但有的羊羔拥有肥美的青草，而有的羊羔却颗粒皆无。于是，人世间便有了芸芸众生，便有了大腹便便的巨富，也有了一贫如洗的乞丐。

先抛开政治体制等客观原因，我们来看一看，同样在农村长大的孩子，为什么在十年或几十年之后，他们的各个方面会发生巨大的差异呢？这里就涉及到一个人的认识的问题。同为农村的孩子，而且他们的背景也一样，初生时的情况几乎是一样的，这完全相当于两只羔羊拥有同样的草地，但是，其中一只不满足于现状，他总是想方设法去改变自己的处境，而最终取得了自己满意的效果，那么另一只呢，当然是安于现状，感觉自己那奶酪是世界上最好的，完全没必要再去找更好更新鲜。

《谁动了我的奶酪？》用一个浅显易懂的故事告诉人们一个浅显易懂的道理：与时俱进，努力学习，放弃空想，以自己的实际行动去适应社会的变化和发展，那么，你永远会拥有一份香醇的奶酪。一个思维极端的人，可能把所有的问题都推到这里那里，若要真正地思考一下，为什么没有一个人去为自己没有及时调整思维，没有前瞻的目光，没有在自己本有机会在社会变革之前就可以跟上这班车而错过了机会而自责呢？

好多时候，那些特权者确实走在了没有特权者的前面，而且他们过得确实比我们强。这当然是存在的，是真实的，没必要回避的。但是，我们身边曾经那些草根呢？为什么之前我们看不起他，多看以后的相见，却令我们刮目相看，这个现象我们又该做什么解释？

书中的哼哼跟唧唧还有两只小老鼠，开始不是拥有同样的奶酪吗？但他们的命运又怎么样了呢？哼哼一直在原地踏步，希望天上掉下馅饼来。可是，这样的事情到现在为止还没有哪个人碰上。而唧唧在及时调整自己的心态之后，也赶上了另一个全新的时间段，和那两只前行的小老鼠一同吃上了“时令”的奶酪。这样的启示可以说在生活中司空见惯，但正因为司空见惯

了，我们都视而不见，在自己坐在原地把抱怨都抛给别人的同时，机会离我们越来越远了。

一本书，一个小故事，给我们讲的道理是简单的，请不要说“这个我早就知道了”，应该说“哎呀，我怎么不是早起的鸟儿啊，我明白我吃不上虫子的原因了”。当我们用这种全新的心态和真正实践的决心这样去做的时候，相信那个成功的部落里一定会多一个成功者，那就是自己。

谁动了我的奶酪读后感3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我要推荐的书目是《谁动了我的奶酪》：往前跑，别栖息太久。

《谁动了我的奶酪》作者斯宾塞·约翰逊博士是美国知名的思想先锋和畅销书作家，此外，他还是一位医生，心理问题专家，也是将深刻问题简单化的高手。在他清晰洞彻当代大众心理后，便在该书中制造了一面社会普遍需要的镜子——怎样处理和面对信息时代的变化和危机。

书中有四个人物，两只小老鼠嗅嗅和匆匆，两个小矮人哼哼和唧唧。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。有一天，他们同时发现奶酪储备丰富的仓库，便在其周围构筑自己的幸福生活。很久之后的一天，奶酪突然不见了！这突如其来的变化使他们走向不同的未来，嗅嗅和匆匆随变化而动，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

、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，重新进入了漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪。哼哼，却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢。

书中有四个角色，老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧。嗅嗅和匆匆善于嗅出变化的气息，匆匆地做出行动，而小矮人哼哼和唧唧，则由于害怕改变而否定和拒绝变化。显然我们多数人都更想哼哼和唧唧，怕没有奶酪的饥饿和落魄，也怕寻找新奶酪的艰辛和危险。

生活在这个世界上，就不能不承认它的变化属性。无论是精神层面的情感，还是物质方面的哲理。有句歌词这么唱：“不是我不明白，是这世界变化的太快”，然而出于人的本性，我们都渴望能永远在安逸，温暖的环境里，没有风吹草动的惊吓，没有辛苦劳顿的痛楚。这样我们就会少些感叹世事无常，生死离别的折磨。但问题是，事物总是在或明或暗的发生着变化，有了变化，我们知道父母会老而尽孝之道，知道家庭、友情和爱情需要付出汗水来培植，知道孩子的长大需要我们的教育和引导……

也让我们不断丰富知识与情感，知道回忆和不断进步，为此，我们才能时刻绷起“时光的耳朵”，听到过去的声音和有限的未来，能想象嗅嗅和匆匆，能在享用奶酪时不忘变化的来临，变得更加稳重和成熟。

当然了，人在适应变化时，总忘不了给自己一个偷懒的理由，就像哼哼唧唧。但是在这个迅猛发展的世界里，容不得我们躺倒尽享安逸，唧唧还是好样的，他在奶酪被动，消极等待了一段时间之后，还是痛定思痛，

勇敢地向未知的迷宫挺进了。尽管他还有回到奶酪c站的想法，但毕竟没有沉湎于幻觉，停滞不前。我们生活在这个世界上，只有承认变

化并尽全力去适应它，才能在不远的将来重新找回属于自己的新奶酪。虽然这个极其痛苦、危险，但有了这样务实、真切、充足的认知和准备，我们才不会在有灾难和痛苦突然降临时变得手足无措，这在当前社会竞争的大环境下就显得尤为重要。

看完了这本书，我学到了很多，上进是竞争中基本要素。

分享到此，谢谢大家！

谁动了我的奶酪读后感4

一本畅销的书，总是在当时或以后拥有一些能触及人们心灵的某些元素。读懂一本书，你的内心可以跟着书的灵魂去徜徉，你的情感会随着那些文字婉婉流淌，或使你悲伤，感同身受；或使你清醒，精神振奋。

就比如《谁动了我的奶酪》一书，把一个鲜活的寓言故事委以深刻的人生哲理，深入浅出，通俗易懂。作者以两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人唧唧、哼哼在迷宫中寻找奶酪的故事分别刻画了四种不同内心世界的人；

嗅嗅代表了能敏锐感觉变化的人

匆匆代表了面对变化能第一时间采取行动的人

唧唧代表了面对变化时由埋怨到适应到及时做出调整的人

哼哼代表了害怕变化而一味拒绝变化的人

四种人面临抉择时，表现出的不同的内心活动，给他们带来了不同的境遇，鲜明的差别反映了四种人的世界观、人生观以及他们不同的成就与得失。

在阅读中，作者实际上是先塑造了面对成功时的两种人：一种是嗅嗅和匆匆以平常心对待；一种是唧唧和哼哼，骄傲自满，懒惰贪婪。而后又塑造了面对失败时的两种人：一种是随着变化而改变，努力寻求新的方法去适应变化的嗅嗅、匆匆和唧唧；一种是畏惧变化一味埋怨，等待变化自身改变的哼哼。这其中前一种人的塑造给了我很大的感触，如果我们能以平常心去面对成功，就会以一颗积极的心态去面对失败的挫折。

在故事的开始作者着意刻画了小矮人的聪明才智以及他们丰富的情感，他们比小老鼠聪明，有逻辑性。他们先于小老鼠找到了第一个奶酪站，在这里他们享受着应有的收获，被成功的荣誉光环所笼罩，习惯于这种被认同的感觉，慢慢的骄傲自满，懒惰贪婪，把现在的拥有幻想成永久的拥有，不再进取，不再拥有探索的心。

人无远虑，必有近忧

当奶酪正在一天天变质时，懒惰与贪婪却遮住了他们的双眼；当最终量变成质变时，已经注定了他们会自食其果。而相比之下，两只小老鼠拥有简单的思维和情感，他们以简单的眼光去看待复杂的事物，恪守着内心世界的一些原则，不因成功而忘形，不因失败而气馁，所以没有被胜利冲昏头脑。他们不炫耀不张扬，就不会有瞻前顾后的畏惧。他们理所当然的去享受胜利的果实，也平静的去对待周围的变化，他们只把成功当作某一

阶段的事物，而没有贪婪地以为是永久，当最终奶酪消失的时候，他们甚至没有丝毫的惊讶，而是从容地踏上了寻找第二奶酪站的路程。

一颗平常的心造就了两种不同的人，也收获两种不同的命运。这样一种心态，让我们不会好高骛远，不会好大喜功，不会贪婪无度，不会忽略潜在的危机和变化。这样才会有未雨绸缪的先见之明，才会有脚踏实地的奋斗历程，才会有谋求大业的宽容之心。

所以朋友，不论你是否喜欢阅读，不论你是否有难以面对的变化困扰着你，我都真心的希望你能阅读这本书，我相信你会被书中的故事所吸引，为其中的人生哲理所感染。在你的内心随着这个世界千变万化，失去一种归宿感的时候，你是否尝试过为它寻找一片精神的家园，那么朋友你的选择就在这里！

谁动了我的奶酪读后感5

在一个充满变数的迷宫里生活着四个可爱的小精灵，他们每天都忙于追寻着自己想要的奶酪。然而当辛辛苦苦找到的奶酪得而复失的时候，有的小精灵又迅速地展开了行动，并最终找到了想要的奶酪；而一本薄薄的册子，一个有趣的寓言故事，斯宾塞博士只用了几万个字便生动地给我们阐述了“变是唯一不变”的生活真谛，发人深省。在纷繁复杂的现实社会里，生活其实就是一座迷宫，我们都为了得到那块属于自己的“奶酪”而孜孜不倦地奔波着。然而，在变幻莫测的“迷宫”里，又有多少“奶酪”能一直保持原有的香味？生离死别，甚至是环境的更换、职位的变迁都会使我们的“奶酪”变质。面对变化，我们是随着“奶酪”的变化而变化，勇于尝试；还是耽于“变化”所带来的恐慌和“决定”的两难而迟迟没有行动；又或是在变化来临时

无所适从，一味地追问“谁动了我的奶酪”?还是古语说得好：“穷则变、变则通、通则达”，《谁动了我的奶酪》使我明白的正是这样一个道理：在变化的事实面前，既要坦然接受不能改变的，又要勇于变化，改变不能接受的。

随着社会的发展和人类的进步，以自我为中心的“小圈子”已经被打破，瞬息万变的社会形势和日新月异的信息技术无时无刻不在影响和改变我们的生活。面对生活中的变化，我们能否敢于接受，又能否勇于变化?不要简单地说这个道理我懂，如果那样的话正说明了我们依然害怕改变,而变化恰恰就不可避免地发生在我们的身上。记得09年集团公司实行网络办公的时候，刚开始很多同事都无法接受：都已经用了几十年的工作方法不好吗?干得好好的为什么非得要搞得那么复杂呢?似乎原来一切的一切都乱套了。面对突如其来的变化，大家一下子完全懵了，每天对着A8系统总是满腹牢骚抱怨不断。其实，我们之所以拒绝A8系统所带来的改变，归根到底就是因为我们害怕改变!在信息技术高度发达的今天网络办公不但是我们企业发展的需要，更是社会发展的必然趋势，可以说谁能更迅速地接受变化，更快更好地使用高新技术谁能掌握明天。在这样一个“迷宫的时代”里，我们只有勇于开始，才能找到通往成功的道路，只有“越早地放弃旧的奶酪，就会越早发现新的奶酪”。

作为一个集采、选、冶和深加工于一体的大型有色金属企业，我们得到了经济全球化所带来的先进技术和管理经验，但复杂多变的国际市场对我们的影响无疑也是巨大的年的金融危机使世界的经济进入了严寒时代。受金融危机的影响，整个有色金属行业形势低迷，许多公司濒临破产、职工纷纷下岗，几乎所有的“奶酪”都在不经意间已经不翼而飞。面对突然降临

的打击，我们没有拒绝改变，而是选择了“直面危机，奋进有为”，在与金融危机的斗争中迅速行动，并最终打赢了这场突围攻坚战。

生活不是通畅的走廊，再完美的计划也时常遭遇不测，“奶酪”总是被不断拿走，所以我们要随时做好迅速变化的准备，接受不能改变的变化，又勇于去改变不能接受的变化，不断享受新奶酪的美味。有的却始终无法接受改变，彷徨不可终日……这就是《谁动了我的奶酪》的故事。

谁动了我的奶酪读后感6

首先，对号入座，我呢，肯定不是嗅嗅，我没能及早嗅出身边潜在的危机并看出已经发生的变化，无论在学业上还是将来就业上或者其他事情。目前关系最大的就是就业了吧，一直有听说就业率急速下降，但是我还是按照以前学长的学习模式去学习，没有任何改变，学校在课程学习上也没做出任何调整，我也就懒得去调整了，就业单位对毕业生的要求更高了，这已经是事实，但是我没有立即投入行动，去造就一个不同于过去观念中的那个我，因此，我不像匆匆。说到改变，去应对就业的难题，应该立即投入行动，但是，到底该怎样行动，行动的结果是什么，都是未知的，然后我就更愿意按原来的样子日复一日的过着看起来安逸的生活，我根本不想去对应改变，我甚至不想看到变化，我一直认为这种事不会发生在我身上，为什么是我们面临就业危机而不是别人，一点都不公平，是谁动了我的奶酪？不晓得。我们都不愿意去讨论这令人沮丧的话题，故意忽略身边发生的变化，企图对发生的一切视而不见，我们不愿意嘲讽自己，不愿意改变所做的一切。我们都愿意归因于社会的问题而不是自己的问题，于是，我就更像是哼哼了。哼哼了又怎样，是该高兴呢还是该高兴

呢，管他呢，继续原来的生活，继续做哼哼吧！可想想，不能够啊，怎么就能纵容自己这样呢。现在已经认识到奶酪发生了变化，也承认自己害怕改变，现在依然活在过去成功而形成的傲慢中，从来没有想过要改变曾经的自己。要不学唧唧一回吧，行不行？还有点犹豫，行吧。现在开始在头脑中描绘一幅自己在享受新奶酪的情景，这正是我喜欢的。然后呢，学唧唧就得像个样，看到自己的错误，坦然面对自己，改变自己，并将一切做得更好。

改变，从哪里开始，第一反应就是从身边的小事开始，一点点去完成。面对就业，无非就是努力学习，把该学的科目都学了，该考的证件考了。面对微光，应该更积极，了解微光要积极，服务于支教更积极，完成团里安排的任务更积极。突然意识到有一两次完成任务有些怠慢，今天貌似可以用一句话来解释，那就是我不愿接受别人强加的改变，强加的改变是最易遭到反抗及阻力，就像当时不愿接受写读后感这件事上。我这样的行为肯定不够积极，不过还好，今天已经认识到了，改变发生了，应该主动去挪走自己的奶酪，然后问问自己，当我无所畏惧，我会怎样？接着，执行，唯有执行力到位了才是真正的改变。至于享受改变，呃，境界未到，先体会一下改变所带来的变化吧！可以预见的改变都有哪些，喜欢稳定和安全感不会改变，改变会给自己带来麻烦甚至不利，这样的意识得改变。改变意味着可以有更多的选择，了解各种实际的选择，要比呆在舒适的环境里把自己孤立起来安全得多，唯有主动应对变化才让我们更加从容。

变化无时无刻不在发生，无论我们是害怕改变还是喜欢改变，但如果我们能尽快调整自己适应变化，我们应该可以做得更好，微光可以做得更

好！总之，以后面对变化时的态度要变得积极，想着享受奶酪的情景而让自己变得积极起来。

谁动了我的奶酪读后感7

《谁动了我的奶酪》写的是个可爱的寓言故事，每页都配有主人翁滑稽可爱个性鲜明的漫画形象。可据说，就是这本不起眼的小书，在欧美创造了出版业的奇迹：自19xx年9月出版后，两年中销售XX万册，同时迅速跃居《纽约时报》，《华尔街日报》，《商业周刊》最畅销图书排行榜第一名。

书中主要讲述4个“人物”——

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……

生活在这样一个瞬息万变的信息时代，每个人都要和时代同步，才能够与时俱进，安身立命，因为个人的奶酪随时会被他人拿走，被外界所移动，如果一味怨天尤人，只知道追问“谁动了我的奶酪？”，而不能够很快适应新的变化，陷入困惑中不能自拔，固步自封，活在海市蜃楼般的“幻城”里面，不知觉悟，还自我安慰“面包会有的”，“奶酪会回来的”，到有一天，等发现失去的奶酪不会回来了，终会追悔不已的，因为不论面包也好，馅饼

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/628007012004007
012](https://d.book118.com/628007012004007012)