# 谁动了我的奶酪读书心得体会(大全9篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-11-16

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。谁动了我的奶酪读书心得体会篇一一直想读这本《谁动了我的奶酪》，可惜总是没时间，这...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇一**

一直想读这本《谁动了我的奶酪》，可惜总是没时间，这次终于可以借着这次读书节，好好地读一读。

“奶酪”是一个比喻，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、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，每个人都会不可避免地面临变化。有句话说得好——世界上唯一不变的就是变化。许多人面临变化只会一味的追问——到底是谁动了“我的奶酪”，而不是去想办法适应变化。“当你改变不了环境时，就改变自己去适应环境的变化”这句话说起来简单，可又有多少人能做得到呢?这可能就是为什么成功的人只有那么几个的原因吧!因为他们像那两只小老鼠一样，变化来时选择行动。

生活总会有挑战，工作总会有困难，当我们面对挑战、困难、面对变化时，如果我们想成功，就得学那两只小老鼠，勇于行动，勇于改变，勇于冒险，就像书中写的一样——做好迅速变化的准备，不断地去享受变化。

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇二**

故事讲的是两个小老鼠和两个小矮人为寻找自己喜爱吃的奶酪而去奔波的事。

而两个小矮人则恰恰相反，在这里我分别叫他们为a和b。在他们找到一大堆的奶酪时，心情愉悦、为之喝彩！从此他们觉得这辈子不用再愁了！可以就这些奶酪而安享晚年了！所以整天沉溺于幸福当中！然而他们却没有发现身边的事每天都在发生着改变，很多细微的变化在他们的眼里根本就观查不到。可当突然一天发觉自己的奶酪被拿走时，心情一下子跌落到了极点、不知所措，甚至都不敢相信眼前所发生的一切，希望只是幻觉或看花了眼、这还只是开始！更可怜的\'是他们竟然想留在原地，说这不是他们的错！是谁把奶酪给他们拿走了应该还回来。可一天两天、过去了，他们靠着残留的那一点儿奶酪，身体变得越来越虚弱。

整个故事给了我很大的启发。让我知道，在现实生活中当你身边的环境或某一件事情发生改变时，你也必须得跟着改变，有些东西不是我们很轻易就能控制的，那发生了变化，我们也得随之而变化，否则我们就得被淘汰。试想一下，全世界的人都在不断的进步，而你却停留在原地，不去学习，也不去改变，那到最后被淘汰的一定是你。

当今社会为什么会有那么多的穷人和找不到工作的人，就是因为他们没有跟上社会进步的节奏，甚至有些人他根本就不想跟上社会发展的步伐。随遇而安成了他们的首选，有了一点钱或生活稍稍有些着落，就觉得这已经不错了。特别是那些做生意赚了点小钱的人们，觉得这已经够了，老早就想安定享福，停止了前进。可当突然一天发现自己的想法是错了的时候，这一切又得重新再来，生活的压力会让他们再次绝望甚至是窒息！

在这个世上突发的事件太多了！我们不管做任何事都要做好最坏的打算。人的心理是经不起再三的打击的。为了避免这样的情况再次发生、重蹈覆辙，就得时刻观查自己身边的一切细微变化，生活在这个世上很现实也很残酷，没有谁能料到今天或明天会发生什么！也没有谁能控制这一切！我们要做的就是不断提醒自己，让自己时刻拥有清醒的头脑，跟进社会的变化而变化才会有生存的可能。

就像那两只小老鼠一样，当他们发现自己的奶酪不见的时候，不会想太多，认为这是很正常的事！继续再找就一定能够找到。而那两个a和b却把整件事都想得太复杂化了，以致于浪费了太多的时间才获得重生！

其实人类的生活就像一面镜子，时刻都在反映着每个人的点点滴滴，很多细微的变化我们是可以发现的，只要你留心！遇到事情也不要太把它复杂化，跟那两只小老鼠学习，想简单点或许这些事会变得很容易。相信每个人都不甘落后，在这个飞速前进的社会里也只有每个人都行动起来，不断的改变自己，让自己越来越有文化、越来越有前瞻、越来越有主见，这样才不会让自己被突发的事情而搞得不知所措！相信你也会像那两只小老鼠一样应付自如，即使是天大的事情踏了下来你也不会有多大感觉的。

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇三**

一口气读完这本书后，我深深的明白了一个道理。故事的主人公是小老鼠匆匆和嗅嗅，矮人哼哼和唧唧！这四个是一对非常要好的朋友。他们住在一起，为了能够填饱肚子并享受快乐，天天在迷宫里奔跑着，目的是为了寻找一种叫奶酪的好吃的东西！

功夫不负有心人，它们终于找到了梦寐以求的奶酪。他们找到了奶酪c站。那里有他们享受不尽的奶酪！

它们以为这就因此而得到了快乐和幸福！

直到一天，当它们再次来到奶酪c站时，才发现这时的c站已经一无所有了。两个头脑简单的小老鼠，什么也没想便穿上了跑鞋继续寻找另一个站点，因为他们早已发现奶酪c站的细小变化！而两个头脑聪明的小矮人却怨天怨地傻傻的.坐在奶酪c站，等着奶酪自己回来（即使他们知道这是不可能的）。小矮人便整天思索着奶酪到底是怎么消失的……这是的小老鼠已经找到了新的奶酪站点———奶酪n站。这时候，小矮人唧唧终于清醒过来了，它明白这样等是毫无用处的，便也穿起了跑鞋寻找新的奶酪。不久也找到了奶酪n站。这寻找的一路上他写下了许多的心得体会。它希望哼哼会看到这些话，并能够找到n站。可是，哼哼却迟迟未到。

看了这本书，再仔细读读唧唧的那几句心得体会，我明白了：所有的事情都是在不断变化的！

当我们习惯了某种事物，再要面对变化时，不应向哼哼那样畏惧变化，不接受变化。应该向小老鼠们和矮人唧唧那样可以随时面对变化，并适应变化。这就是大人们所说的改革精神。现在的社会不就需要拥有这种宝贵精神，能很快适应变化并迎着困难而上的人才吗！

而不是那些守着老套方法思想不放，不肯接受变化的人。许多面对国际企业的大公司或是那些不知名的小企业，它们需要的不正是能够高效适应现在竞争年代的新方案吗？所以我们每一个人都应该不畏惧变化，并能接受变化，这样才能为社会做出更多的贡献！把我们的祖国建设的更加美好！

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇四**

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体会篇五**

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，变化无时无处不在发生，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。

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇六**

后面还有多篇谁动了我的奶酪读后感!

生活并不是笔直畅通的走廊，让我们简便自在地在其中旅行，生活是一座迷宫，我们必须从中找到自我的出路，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，有一扇门就会向我们打开，它或许不是我们以往想到的那一扇，但我们最中将会发现，它是一扇有益之门。

是谁动了我们的奶酪?谁是“唧唧”谁又是“哼哼”?

生活在变，环境在变，但有多少人能够随着环境的改变而调整自我。达尔文说过：适者生存，不适者淘汰。作为一个信息时代的大学生，如果不改变自我将很快被社会遗弃，注定会平凡一生，痛苦一生。

可是，我们很遗憾地看到很多大学生一毕业就无所事事，甚至还有一部分人害怕被单位拒绝索性在家啃老。大学生就业难已成为当今社会最棘手的问题之一，这其中的有很多大学生没有及时改变自我。说起来有些大学生确实不像话。据调查，浙江省超过75%在校大学生有属于自我的电脑。可是，这些电脑有多少是属于游戏机、电视机或者聊天机，根本就没有经过电脑去了解社会的变化，自然谈不上自我的变化了。这样，对社会需求明白很少，不清楚自我应当在那些方面需要加强。

还有很大一部分学生到了大四甚至是快要实习了才认识到要找工作了，然后再去改变自我努力强化自我，更可气的是居然有些人高不成低不就，整天抱怨这个社会的不公，真真成了“哼哼”。抱怨毫无用处，甚至还会阻止我们前进的脚步。从《谁动了我的奶酪》这个故事中，我们能够找到如何对待找工作。

经常关注社会的就业形势，清楚自我专业所涉及的工作需要哪些知识、哪些技能。在平时的学习中，有意识的加强这些方面。仅有在做好充分的准备之后，才有可能处之泰然，在应聘的时候不会糊里糊涂，工作时也会游刃有余。

不要害怕改变。虽然有时候，畏惧是有好处的，当你害怕不做某些事情会使事情变得越来越糟时，恐惧心反而会激起你去采取行动。可是，如果你因为过分害怕而不敢采取任何行动时，恐惧心就会变成前进路上的最大障碍。故事中“唧唧”在从新寻找奶酪的时候也是很害怕，因为前面是黑暗的一切都是未知数，自然会害怕，只要我们勇敢的迈出第一步，以后的路就会变得更简便。

强化自我。此刻很多大型企业招的员工都有学历的要求，而大学本科文凭不再是那么有分量。在这种情景之下，考研成了很多人的选择。可是，研究生毕业并不是有了金饭碗还是要靠不断提高自我，改变自我。

贵在坚持。“唧唧”在寻找奶酪的过程中也与遇到了很多的困难，他也犹豫他也彷徨，可是坚持到了最终，最终获得了他想要的奶酪，不就什么都值得了。马云说：“今日很痛苦，明天也很痛苦，可是后天却很完美，可是大部分人都死在明天的晚上。”是的，有多少人离成功仅有一步之遥?有多少人与成功擦肩而过?所以，在我们没有获得成功之前千万不要放慢脚步，更不要放弃。

也许现实的压力是你喘可是气来，很多的困难使你不得不放弃。每当你开始感到泄气的时候，你就提醒自我正在做什么。尽管此刻很难受，但这样总比呆在原地更实际。你在掌握着控制权，而不是听天由命、束手无策。总是想向未来有多完美，而不要让自我无端的猜测未来会有怎样的困难。多想想成功之后的喜悦，这会给你很多的\'动力，帮忙你走的越开越远，帮你找到成功。

换一种奶酪。我们也会面临这样的情景，奶酪不见了或者奶酪不新鲜了，这时除了上头所说的加强自我去追寻另外一块奶酪，还能够换一种奶酪。开始时，可能并不喜欢这种奶酪，它的样式，它的味道，都会使你难受让你作呕。只要你慢慢去适应去调整，逐渐你会成长因为那里的营养比以前的更好，你也会逐渐喜欢它。往往在一个自我不熟悉的环境人的成长会很快，本事也会快速加强。

从此刻始，也许你已经认识到改变对于自我有多么重要。改变并不是放弃自我的强项去做自我不喜欢不适合的事情，而是经过改变不断去适应这个社会，跟上时代的步法，在生活中找到新的生存法则和方法。

作为新世纪的大学生，我们肩负着“中华民族伟大复兴“的历史使命，少年强则国强。世界在变，祖国必须变化，然而少年变化则国变化，仅有我们敢于迈出改变的步子祖国才能日新月异，中华民族才能屹立于世界的民族之林。

预见变化，追踪变化，做好迅速变化的准备，不断去享受变化!

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇七**

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!

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇八**

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，它在唯物辨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。

**谁动了我的奶酪读书心得体会篇九**

《谁动了我的奶酪》是一本很简单的书，宽松的排版，有趣的插图，不厚的一本，我仅仅花了半个下午就读完了。但是像那群聚会的老同学的感受一样，简单的故事带给了我深刻的启发和强烈的震动，值得我再次深入的阅读。

《谁动了我的奶酪》故事中的嗅嗅和匆匆思维简单，却能很快适应变故，马上行动，出发寻找新奶酪；而哼哼和唧唧却被突如其来的变故打晕了，迷茫、失落、不知所措，哼哼沉迷于过去的奶酪和责怪别人之中，唧唧则在最初的痛苦过后，开始思考未来，用自己的判断力、想象力分析状况，并终于重新出发，找到新的奶酪。

现实生活中，像嗅嗅和匆匆一样的人，并不占多数，他们仔细地观察世界，敏锐地感知变化，甚至在变化发生之前就判断出了趋势，根据需要迅速作出反应，他们适应改变助推改变，他们具备成功所需的品质，遇到合适的机会，就可以大有作为。剩下的大多数人，则是哼哼和唧唧，有的像哼哼，希望一直在自己熟悉的领域，害怕改变，贪图安逸，甚至怨天尤人；有的像唧唧，不够敏锐反应也慢，适应改变需要一定的过程，但好在经过这个过程之后，还是可以接受这个改变；也有的开始像哼哼，但是看到周围的唧唧们改变了成功了，终于意识到停滞不前没有出路，才调整了自己，也变成了唧唧。

反观自己，日复一日的办公室生活，日常工作早已熟练，每天重复着一样的轨迹，对于接收到的各种信息，习惯于思维定势的接受处理，无法找到独特的视角，得不出新异的结论，创新思路、创新做法只是躺在文件上的字句，自己对自己心理暗示：创新好难的，我不会！但是这个简单的小故事却用简单的语言、情节告诉我，改变不可怕，创新也不是难事。“穷则变，变则通，通则久”、“居安思危”、“生于忧患，死于安乐”等古语古训都告诉我们，要善于思考善于改变。

放眼xx，也到处是改变和创新的实例，比如70年代农民为了填饱肚子外出挑货郎担的鸡毛换糖精神，比如80年代xx小商品市场开放前夕著名的“第二次县长办公会议”，再比如建设、培育各期市场“栽下梧桐树，引得凤凰来”变身成为享誉全球的国际商贸城，又比如突破瓶颈另辟蹊径的电子商务发展模式。我们身处的这座城市已经用实践证明了唯有创新才能生存发展，才能兴旺辉煌。从无到有白手起家的企业家们，走过“道千言万语，走千山万水，想千方百计，历千辛万苦”的鸡毛换糖式发展道路，一次次转身一次次开拓，一次次蜕变一次次成长，才有做大做强的企业，才创造出灿烂的人生。

当了太久不想破壳奔跑的小鸡，当了太久不想破蛹起舞的毛毛虫，当了太久不想破笼飞翔的金丝鸟，当了太久满足于过去奶酪记忆的唧唧。所幸的是，这本书警醒了我，让我重新思考，让我意识到变化是永恒的，一成不变终将落后。耳边好似是嗅嗅、匆匆，xx这座城市以及敢为人先的xx企业家们在呼唤，在号召，让我们从现在开始，抛弃唧唧，向嗅嗅和匆匆学习，重拾跑鞋，重新出发，踏上寻找新奶酪的新征途！

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！