# 最新谁动了我的奶酪读书心得(优质14篇)

来源：网络 作者：落花无言 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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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“当你发现你会找到新的奶酪，并且能够享用它时，你会改变你的路线。...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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**

“当你发现你会找到新的奶酪，并且能够享用它时，你会改变你的路线。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，随着奶酪的变化而变化，并享受变化……”

你或许会惊讶一本看似平凡且短短只有4万多字的寓言故事却着实无法忽视的巨大能耐，一个再简单不过的道理给人们带来的前所未有的视角震撼。无论你在世界的哪一个角落，这则寓言都简单而贴切的为你的生活阐述了这样一个挥之不去的真谛。

我喜欢这本融合了不同口味又轻松愉快地澄明了混沌生活的寓言书，因为它有着看似不起眼却耐人寻味的独特气质。

书中叙述了以两只小老鼠“嗅嗅”“匆匆”和两个小矮人“哼哼”“唧唧”为主人公的哲理故事。

这样一片共同的蓝天下，在终有一天会安静的世界里，你可曾听见那些微弱的呼唤，象是独自穿越了冗长黑白线条的五线谱，为来不及回首的过去温柔地画上休止符。

“如果你不改变，你就会被淘汰，如果你无所畏惧，你会怎样做呢?”

我们所亲眼目睹到的每一块“奶酪”都将是在人生道路上的无形障碍抑或是所谓的虚拟幸福，世间万物往往稍纵即逝，世界从某个不明的开端就开始变化无常，我们唯一可做的就是穿上跑鞋蓄势待发。

如果你说是《谁动了我的奶酪》会给你一份完美的答卷。

如果阳光开始在脚下庞大的城市里融化出金色的街景，如果傍晚开始有大朵大朵红色的云朵毫无畏惧地汹涌而来，如果无数成灰的蜡距开始亮过密密麻麻的闪烁灯，如果指针开始悄无声息地逆向行走……无数的如果，在千变万化的世界纵横交错成茂密的绿荫。这一切一切的未知的预言是否就证明了‘世间唯一不变的就是变’这个真理呢。

**谁动了我的奶酪读书心得篇二**

《谁动了我的奶酪》是一本很好的书，很多人推荐它，我读后感触很多。

故事是这样的：四个主人公的奶酪被分享一空后，两只小老鼠能迅速的适应变化，采取行动。而两个矮人则相反，直至过去很长时间，唧唧改变了想法，决定克服心中的恐惧，到迷宫中去寻找新的奶酪，而噷噷还在想自己的奶酪为什么会消失？他还在等自己的奶酪回来。在寻找中唧唧明白了许多道理，并把它们一一刻在墙上，经过一番努力后，唧唧终于找到了许多新的奶酪，他并没有贪婪的享用，而是带上一小部分继续寻找奶酪。

如果说我想要其中的一个角色，那我会选择唧唧这个角色，因为我知道，只有不断的迎接改变，不断的调整和更新自己，才能在生活中有一席之地。

我喜欢这本书，因为它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时，这本书就像一位智者，用一条毛巾去镜子上的污迹，让困惑者发现自己的问题所在。

从《谁动了我的奶酪》中，我明白了很多，这可能会改变我的一生，并引领我找到一个属于自己的地方，取得梦寐以求的成功。

**谁动了我的奶酪读书心得篇三**

假期读了《谁动了我的奶酪》这本书，我挺喜欢的，受益匪浅。

“奶酪”是一个比喻，它代表着我们生命中的任何想要得到的东西，可能是金钱、可能是爱情、友情也可能是幸福、健康等等等等。而“迷宫”则代表着我们花时间寻求的东西所在的地方，它可以是工作的地方、可以是生活的地方，总的来说，它就是生活。

我们生活在这样一个快速、多变、危机的时代，每个人都必须要和时代同步，与时俱进。每个人都可能面临着与过去完全不同的境遇，自己的“奶酪”在变化，奶酪随时会被他人拿走，被外界所移动。如果我们只是一味怨天尤人，只知道追问“谁动了我的奶酪”，而不能够很快适应新的变化的话，我们很快就会陷入困惑中不能自拔，无助、失望感就会随之而来，最后会很痛苦，生活也就成为我们的一种障碍。相反，我们保持“居安思危”的忧患意识，充满激情，及时进行心里调节，用最好的心境去奋斗的话，我们又会迎来一个新的天地。

书中墙上的字一直在变化，一开始奶酪充足：拥有奶酪，就拥有幸福。后来奶酪没了：奶酪对你越重要，你就越想抓住它。再后来，唧唧有所觉悟：如果你不改变，你就会被淘汰。但是他又恐惧。写到：如果你无所畏惧，你会怎样做呢？鼓足勇气后：经常闻一闻你的奶酪，你就会知道，它什么时候开始变质。不断提醒自己：朝新的方向前进，你就会发现新的奶酪。它后来明白：当你超越了自己的恐惧时，你就会感到轻松自在。快要发现奶酪：在我发现奶酪之前，想像我正在享受奶酪，这会帮我找到新的奶酪。放弃奶酪：越早放弃旧的奶酪，你就会越早发现新的奶酪。唧唧的信念发生了变化：陈旧的信念，不会帮助你找到新的奶酪。取决选择相信什么：你会找到新的奶酪并且能够享用它时，你就会改变你的路线。思索心得：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。唧唧品尝着新鲜的奶酪，写下的体会：变化总是在发生，他们总是不断地拿走你的奶酪。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，以便知道它们什么时候开始变质。尽快适应变化，越早放弃旧的奶酪，你就会越早享用到新的奶酪。改变随着奶酪的变化而变化。享受变化，尝试冒险，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。记住：他们仍会不断地拿走你的奶酪。

生活就是这样。有时候，事情改变了，就再也变不会原来的样子了。生活在变化，日子在往前走，我们也应随之改变。我们有时候会害怕，这种害怕会让我们停滞不前，但其实我们所害怕的东西远远没有我们想像的那样糟糕。因为害怕，我们有时根本不想去寻找。但是，当我们克服了恐惧和忧虑，一直朝前看，我们也会因为有所期待而兴奋起来。因为有新的信念，我们就会找到属于我们的新的“奶酪”。

读完这本书后，我有了不少收获，认识到变化是一种必然。我们能做的，是在变化发生之前，做好相应的准备，不仅是行动上，心理上也要有。我想我今后会妥善地应付各种变化，只要随变化而变化，我都能走向成功。

**谁动了我的奶酪读书心得篇四**

《谁动了我的奶酪》这本书中“变”这个字出现的频率最高，而这个字也是此书所要表达的观点。作者通过一个小故事简明而生动地阐释一个道理，即：当外界环境发生改变时，我们无法改变环境，但我们可以改变自身，顺应环境，以能够长期生存下去。

其实，变与不变只是在于我们的“一念之差”。首先思想上得到改变，行为上才会改变;思想上不改变，也不会做出什么改变的事。从发现奶酪c站里的许多奶酪到奶酪全被吃完，再到故事的结尾，小矮人哼哼的思想观点一直都没有改变，认为c站里的奶酪永远不会被吃光，永远在那里，奶酪也会自己回来。于是乎，哼哼一直呆在奶酪c站，即使c站里的奶酪被吃光了，他也不愿意出去找新的奶酪站。而他的同伴唧唧在他的观点发生改变时，他随即就走进迷宫寻找新的奶酪，一路上虽然很坎坷，但最终找到了奶酪。头脑简单的两只小老鼠嗅嗅和匆匆对c站的奶酪逐渐减少思想上早有察觉，因此当c站奶酪没有时，她们没有情绪波动，随即去找寻新的奶酪。因此，对于外部环境的改变，我们首先思想上得改变，分析情势，找出对策，然后采取行动。

在此书中，对于唧唧来说，奶酪意味着安定，意味着某一天能够拥有可爱的家庭，生活在名人社区的一座华丽的宫殿里。对于哼哼来说，拥有奶酪就可以使他成为大人物，就可以领导很多人，而且可以在卡米伯特山顶上拥有一座华丽的宫殿。那么，奶酪究竟是什么呢?以我拙见，奶酪就是指心中的理想，就是指追求的目标。因此，对于我们每一人而言，我们都要知道我们的目标是什么，这样才能给我们强大的动力去追求我们的目标，追求我们心中的奶酪。正如书中的唧唧，当c站奶酪没有后，开始想像他又重新找到和拥有很多新的奶酪，他是如何得享受这些新的奶酪，奶酪对他的诱惑使他决定闯进迷宫寻找新的奶酪，虽然没有哼哼的帮忙，他可能碰壁n次和走错方向，虽然对迷宫里充满畏惧和害怕，但他仍然决定走进迷宫找寻新的奶酪，朝着自己心中的奶酪出发，他在墙上写下“奶酪对你越重要，你就越想得到他”。类似，我们越想得到的东西，越能促进我们去追寻它，过程中，虽然会很痛苦，会想放弃，但只要想到我们心中的奶酪，我们又会情深饱满，又会坚持下去。只要离奶酪越近，我们就会高兴，认为值得。

随着故事情节的发展，这本书所要表达的观点也渐渐显示出。墙上的字句句都值得我们深思。例如：“他们只是不断地拿走你的奶酪。”意在说明变化总是在发生;“随时做好奶酪被拿走的准备。”意在告诫我们要能预见变化;“经常闻一闻你的奶酪，以便知道他们什么时候开始变质。”意在提醒我们要追踪变化;“越早放弃旧的奶酪，你就会越早享用到新的奶酪。”意在指导我们要尽快适应变化最后让我们记住：他们仍会不断地拿走你的奶酪。

《谁动了我的奶酪》这本书的真谛是：变是唯一的不变。希望在读完这本书后，我们不再畏惧变化。

**谁动了我的奶酪读书心得篇五**

我以往害怕过学习，期望在学习中没有困难，不需要动脑筋。所以，我的`学习尽显着机械。直到“他”的来到——我的学习就像是在寻找那块奶酪。

c站里有着大块的奶酪，嗅嗅、匆匆、哼哼、唧唧生存的源泉，可是有一天，奶酪消失了，使他们失去了生存的源泉。而他们做出了不一样的选择：老鼠嗅嗅、匆匆迅速行动适应变化，在迷宫里寻找另一块大奶酪。而哼哼与唧唧却相信吃下肚的奶酪还会回来。可之后，唧唧经过思想斗争也加入了寻找奶酪的过程中。因为当他看变化会使我事情变得更好时，他就能够及时地调自我去适应变化。最终，嗅嗅、匆匆、唧唧都在n站中找到了自我所需的奶酪。可哼哼害怕变化而否定变化，思维始终定格在原先的状态，从始至终也不愿意尝试理解变化，所以他就永远呆在奶酪c站。

不管你愿意与否，你将面临更加波澜壮观的变化，也将面临挑战与更多复杂的困惑和规范……思考、选择、行动与成功也应离你近了，或许是更远。

谁动了你的“奶酪”?

无人以答。这个国家、这个世界、这个时代，无数的变化与困惑正在不断地创造出无数的“奶酪”。

不管是哪块“奶酪”，我们都需要在迷宫中找到我们自我的道路，帮忙我们在变化的时代中获得成功。

**谁动了我的奶酪读书心得篇六**

变化会不断的发生，这是很自然的事，不管你是否期望如此。仅有当你不期望变化，也不想追寻变化的时候，变化才会让你感到吃惊。

――引子

“当你发现你会找到新的奶酪，并且能够享用它时，你会改变你的路线。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，随着奶酪的变化而变化，并享受变化……”

你或许会惊讶一本看似平凡且短短仅有4万多字的寓言故事却着实无法忽视的巨大能耐，一个再简单可是的道理给人们带来的前所未有的视角震撼。无论你在世界的哪一个角落，这则寓言都简单而贴切的为你的生活阐述了这样一个挥之不去的真谛。

我喜欢这本融合了不一样口味又简便愉快地澄明了混沌生活的寓言书，因为它有着看似不起眼却耐人寻味的独特气质。

书中叙述了以两只小老鼠“嗅嗅”“匆匆”和两个小矮人“哼哼”“唧唧”为主人公的哲理故事。

这样一片共同的蓝天下，在终有一天会安静的世界里，你可曾听见那些微弱的呼唤，象是独自穿越了冗长黑白线条的五线谱，为来不及回首的过去温柔地画上休止符。

“如果你不改变，你就会被淘汰，如果你无所畏惧，你会怎样做呢?”

我们所亲眼目睹到的每一块“奶酪”都将是在人生道路上的无形障碍抑或是所谓的虚拟幸福，世间万物往往稍纵即逝，世界从某个不明的开端就开始变化无常，我们唯一可做的就是穿上跑鞋蓄势待发。

如果你说是。

《谁动了我的奶酪》会给你一份完美的答卷。

如果阳光开始在脚下庞大的城市里融化出金色的街景，如果傍晚开始有大朵大朵红色的云朵毫无畏惧地汹涌而来，如果无数成灰的蜡距开始亮过密密麻麻的闪烁灯，如果指针开始悄无声息地逆向行走……无数的如果，在千变万化的世界纵横交错成茂密的绿荫。这一切一切的未知的预言是否就证明了‘世间唯一不变的就是变’这个真理呢。

**谁动了我的奶酪读书心得篇七**

我以往害怕过学习，期望在学习中没有困难，不需要动脑筋。所以，我的学习尽显着机械。直到“他”的来到——我的学习就像是在寻找那块奶酪。

c站里有着大块的奶酪，嗅嗅、匆匆、哼哼、唧唧生存的源泉，可是有一天，奶酪消失了，使他们失去了生存的源泉。而他们做出了不一样的选择：老鼠嗅嗅、匆匆迅速行动适应变化，在迷宫里寻找另一块大奶酪。而哼哼与唧唧却相信吃下肚的奶酪还会回来。可之后，唧唧经过思想斗争也加入了寻找奶酪的过程中。因为当他看变化会使我事情变得更好时，他就能够及时地调自我去适应变化。最终，嗅嗅、匆匆、唧唧都在n站中找到了自我所需的奶酪。可哼哼害怕变化而否定变化，思维始终定格在原先的状态，从始至终也不愿意尝试理解变化，所以他就永远呆在奶酪c站。

不管你愿意与否，你将面临更加波澜壮观的变化，也将面临挑战与更多复杂的困惑和规范……思考、选择、行动与成功也应离你近了，或许是更远。

谁动了你的“奶酪”?

无人以答。这个国家、这个世界、这个时代，无数的变化与困惑正在不断地创造出无数的“奶酪”。

不管是哪块“奶酪”，我们都需要在迷宫中找到我们自我的道路，帮忙我们在变化的时代中获得成功。

**谁动了我的奶酪读书心得篇八**

有这么一则故事，讲述了两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧在迷宫寻找奶酪的过程，描述了他们在失去奶酪时的不同心态和所采取的行动方式。小老鼠们立即采取行动，适应变化;矮人唧唧则由刚开始的迷茫和不适应，转变到重新寻找奶酪的旅程中;而哼哼呢?除了无尽的抱怨，便是无尽的等待，终日顽固地守候在奶酪失去的地方《谁动了我的奶酪》是一则可爱的寓言故事。约4万字的内容让你可以在一个小时之内看完。然而，它所带来的思考，我想，可能会是终身的。

如今的社会，人们都在为着什么而忙碌着，为生活所驱，终日的劳顿使得没有心情在闲暇之余看看书。或者，根本就觉得没有时间吧。

可能我们也在看书，当然，我想，大多数人看的是专业书籍吧。人们随着年龄的增长，越来越注重于直观事物，对于类似抽象般的心理文学反倒不那么在意了。却不知那句古话“磨刀不误砍柴工”，或许，心灵上的指引才能找到更光明的方向。

在这则小故事里，这四个家伙都以他们各自不同的方式不懈的追寻着他们想要得到的东西。小老鼠嗅嗅、匆匆，总是运用简单低效的反复尝试的办法找奶酪。嗅嗅可以用他那了不起的鼻子嗅出奶酪大致的方向，匆匆则跑在前面开路。然而迷宫太大太复杂，如你所料，他们经常会迷路，离开正道走错了方向，有时甚至还会撞倒墙上。两个小矮人，哼哼和唧唧，则运用他们思考的能力，从过去的经验中学习.他们靠复杂的脑筋，搞出了一套复杂的寻找奶酪的方法。

有时候简单的，往往才是最能直接解决问题的出路。“当断不断，反受其乱”。所以，老鼠们在失去奶酪的时候才会从容不迫的继续寻找新的方向。而矮人们，则停留在原地反复的责问“谁，动了我的奶酪?!”

解决问题的出路有了，但要更好地解决问题，便需要进一步的思考。老鼠只能通过本能来找寻，而矮人，可以通过失败来总结经验，以便下次能够更加快捷地找到自己的食物。这，也是社会发展的动力。

从这则寓言故事里，仁者见仁，智者见智。

对于领导者而言：

嗅嗅可以及早嗅出变化的端倪，能够及时嗅出市场变化，因此可以帮助公司找出发展方向，更新发展计划。

匆匆喜欢立刻采取行动，脚踏实地做事情，因此这类人会根据公司新的发展计划而采取实际行动。

唧唧发现变化可以带来更好的生活后学会及时地调整，他们的学习和领悟能力可以让公司的发展计划得到更好的执行和完善。

哼哼担心事态变得更糟糕而否认抵制变化，是发展的阻力。这类人，或许才是社会上最大的群体吧。太过安逸或者太过缺乏勇气，想要有一份安定的工作和生活，这无可厚非，当一切变得糟糕时，我们需要让他们明白变化的正真意义，才能使得他们向“唧唧”转变，从而带动整个公司的发展。

对于员工而言：

“奶酪”，也许就代表着我们生命中的任何想要得到的东西，工作，爱情，健康等任何有形或无形的东西。这样一个快速，多变的时代，危机和机遇相互共存，每个人都可能面临着与过去完全不同的境遇，所以，你会时常会感到自己的“奶酪”在变化。

变化总是会发生的，时刻做好失去“奶酪”的准备，预测变化并密切关注，在变化来临时迅速适应，同时享受自我改变、自我完善的过程。

对于我们运行人员而言，我想，努力的工作，学习新的知识，这，便是我们找寻“奶酪”的过程吧。学会享受这份过程，不应有了这份工作而放松自己，而是更加努力的对待工作，完善自我技能，那么，这份“奶酪”或许就不是变成消失，而是变得更加美味了。呵，这便不仅仅是在找寻“奶酪”了，而是在创造“奶酪”!只有自己制造的奶酪，才永远不会枯竭吧。

像嗅嗅那般，时时了解身边电力事业的发展状况和公司的发展计划;像匆匆那般踏踏实实的努力工作;像唧唧那般时刻审视自我、完善自我。那么，改变，将一直伴随希望，通向光明。

**谁动了我的奶酪读书心得篇九**

斯宾塞·约翰逊的《谁动了我的奶酪》自从出版以来，就享有很高的评价，被称为打开未来之门的一本书。虽然讲述的故事浅显易懂，但却意味深长，影响改变了许多人。我有幸在图书馆302拜读了这本书，感慨良久，感触颇丰，以笔记之。

这本书分为三个部分。

第一部分是芝加哥的同学聚会，讲述的是老同学在聚会时，对于自己努力应对生活中的变化的讨论；第二部分，讲述了谁动了我的奶酪的故事；第三部分是下午茶似的讨论，老朋友们讨论了奶酪的故事对自己的启发，以及他们将如何在自己的工作和生活中应用这些道理。

当然最触动人最核心的是奶酪的故事。故事讲述的是在一个遥远的地方住着四个小家伙，其中，有两只小老鼠，一只叫嗅嗅，一只叫匆匆，另外是两个小矮人，一个叫哼哼，另一个叫唧唧。他们每天都在迷宫里跑来跑去，寻找奶酪充饥。迷宫对他们来说有点残酷。因为迷宫里面的走廊和房间错综复杂，有些房间里藏着美味的奶酪，但是迷宫里也有死胡同和黑暗的角落，很容易迷路。他们都以各自方式寻找奶酪，终于有一天，他们在一走廊的尽头找到了奶酪c站，那里有无数的各式各样的奶酪。从此，他们把c站当作家一样，每天沿固定的路线去c战，尽情地享受奶酪。在他们看来拥有奶酪就拥有幸福。突然有一天，他们发现c站的奶酪全不见了。嗅嗅和匆匆并没有感到有多惊讶，因为他们两个早已注意到奶酪一天比一天少。他们早就做好了准备，本能告诉他们该去寻找新的奶酪了。然而，哼哼和唧唧简直不敢相信眼前的一切，他们质疑者，呼喊着，咆哮着。甚至在以后的日子里，他们每天都到c站，幻想着奶酪还在那里。可是c站一直是空荡荡的，他们承受着失去奶酪的痛苦、挫败、沮丧、饥饿，和由此而来的愤怒。经过反复的思想斗争，唧唧决定告别旧的奶酪，去寻找新的奶酪，而哼哼却不愿做出任何改变，依旧守在c站。最终嗅嗅匆匆唧唧奔往新的方向，都找到了新的奶酪。

这是一个讲变化的故事，虽然浅显，但富有哲理和启发。故事中的奶酪是一个比喻，指的是我们在生活中想要得到的任何东西，工作、金钱、爱情或者一种心灵的宁静。无论如何，它是我们孜孜以求的，因为它能给我们带来快乐和幸福。而迷宫代表我们不断寻找幸福的场所。故事中的四个角色，无疑是我们多面人性的反映，也许我们都能从他们身上找到自己的影子。面对变化，或许我们会像嗅嗅及时发现变化，或者像匆匆及早采取行动，或者像哼哼担心事态变得更加糟糕而否认抵制变化，或者像唧唧发现变化可以带来更美好的生活后及时做出相应调整。

我想大部分人是愿意做唧唧，因为只有这种人才能取得巨大成功。但当我们的传统生活方式或者传统思维受到冲击，当我们的处境已发生变化，我们是否能坦然地随着处境的变化而变化。也许有些人会抵制变化，究其根本，这是因为我们害怕变化。如果不再恐惧，你会做什么。当然，有时候这种适当的恐惧是件好事，当我们担心自己的无所作为会让自己的处境更为糟糕时，恐惧会我们立刻采取行动，帮助我们避开真正的危险。但是如果这种恐惧到了束缚我们手脚的程度，以至于妨碍我们在必要时候做出改变，那它无疑是我们前进道路上的巨大障碍。

之所以我们会产生这种不理性的恐惧，是因为我们的观念，因为我们看待变化的方式。当我们认为变化会让我们失去现在的一切，当我们不敢面对变化之后的道路，我们便会抵制变化，坚决不接受变化。但当我们感受到变化的乐趣，认为变化对我们有益，会帮我们赢得未来，会帮我们开拓富有挑战性又有无穷乐趣的明天，我们就会不在恐惧，不再犹豫，就会欢迎变化，热衷于变化，燃起了向新方向前进的无限动力和激情。当我们观念变了的时候，行为也跟着变了，个人乃至思想都朝着新方向前进。正如作者所说只要相信自己能够找到并且享用新的奶酪，你就会改变自己的行为。

如果当我们意识到变化的外表下隐藏着福祉，当我们不再恐惧并欣然接受变化时，变化突然而来，我们是否依旧会手足无措？作者说过经常嗅一嗅奶酪，这样你才知道它是否依旧新鲜。生活中，我们要密切关注微小的变化，这将有助于我们适应即将到来的大变化。以便当大变化到来时，我们能及时应对，做出改变。

我们必须随着奶酪的变化而变化，这样才能找到新的奶酪。如果不改变，就意味着被淘汰，就意味着陷入被动。我们从没落的大清帝国、破产的诺基亚身上都能感受到不改变的残酷性。作为大学生，我们也时时刻刻面对着变化。比如，在如今知识爆炸的时代，知识更新非常快，大学生一毕业已经有40%的知识过时，一年不读书80%过时，三年不读书90%过时，如果我们不及时更新自己的知识储备，我们将不能在未来社会获得主动权。我们进入了大学，告别了高中，为了适应大学这个小社会，我们的学习方法，生活习惯，交往方式等也许都追寻新的奶酪，这样我们的大学生涯才别有风采。当我们在生活中失意，人际关系处理不好，我们所做出的改变应是改变我们过去的生活方式。有句话说的好：如果我们一直保持现在的行为方式不变，而期待二三十年后一个不一样的结果，那简直是痴心妄想。当然，理性的读者都知道改变并不意味着所有方面都改变，我们所做的只是告别旧的奶酪，追寻新的奶酪。

读了这本书，你就会感受到变化带来的乐趣，相信这句话：随着奶酪的变化而变化，并且享受变化。

**谁动了我的奶酪读书心得篇十**

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十一**

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篇十二**

前段时间拜读了美国作家斯宾塞·约翰逊著的书《谁动了我的奶酪?》深有感触，一则看似简单的寓言故事，提示你在今天变更时代笑对变化取得成功的方法，也提示人们在当今飞速发展的社会应保持怎样的一种心态。

文中虚构了四个角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，用来代表我们简单的一面和复杂的一面，其中：

嗅嗅：他能够及早嗅出变化的气息;

匆匆：能够迅速开始行动;

哼哼：他因为害怕变化而否认拒绝变化，这会使事情变得更加糟糕;

唧唧：当他看到变化会使事情变得更好时，能够及时调整自己去适应变化。

从前，在一个遥远的地方住着嗅嗅、匆匆、哼哼和唧唧四个小家伙，为了填饱肚子和享受乐趣，他们每天在不远处的一座奇妙迷宫里跑来跑去，在那里寻找一种叫做“奶酪”的黄橙橙、香喷喷的食物。

经过一段时间艰苦的寻找，他们找到了奶酪a站，那里有各式各样的堆积如山的奶酪，他们乐坏了，疯了似的冲过去开始尽情享用，时间一长，哼哼和唧唧理所当然的认为他们本就该享受这种生活，因为他们费了很大的力气才找到此奶酪，而嗅嗅和匆匆则每天来食用之前都抓一抓，闻一闻，看看奶酪站和前一天有何区别，直到有一天当他们来到奶酪a站的时候，奶酪已经完全没有了，嗅嗅和匆匆相互看了一眼，然后快速地寻找下一个奶酪站，哼哼在大声抱怨谁动了我的奶酪?觉得这世界对他们太不公平了，用尽一切恶毒的语言诅咒那个搬走了他们奶酪的黑心贼，他觉得自己完了，唧唧在消沉一段时间后觉得应该重新去寻找新的奶酪，但哼哼不愿意和他一起走，继续留在原地抱怨，唧唧在历经一段时间后很快调整过来，又开始积极的寻找奶酪，并最终找到了更大更丰富的奶酪b站，更重要的是唧唧在这次变化中积极调整心态，从此不惧怕任何变化。

生活中像哼哼这样的人大有人在，当大家觉得在一贯性的环境中，时间久了以后，很多人害怕变化，而我们的工作、婚姻、财富、幸福、友情、梦想、学识、无一不是我们的“奶酪”，大家都理所当然的认为那是一直存在的，可以随意、无限度的索取，殊不知我们处在一个急速变革时代，如果不学习，今天的佼佼者很快会沦为落后者，良好的学识，如果不及时充电，很快会被社会抛弃;美满的婚姻如不善于经营，可能会名存实亡;丰厚的财富，如果加以挥霍，很快会一贫如洗，好的理想，如果虚度光阴很快会变成空想。总之我们的这些“奶酪”在随时变化，可能我们很多奶酪在慢慢减少，但只要我们像“嗅嗅”和“匆匆”那样及时敏感的发现并且像唧唧那样快速调整自己，我们可能很快会发现新的更好的奶酪，但是，改变是极其不易的，大到一个公司的机制、架构，小到一个人的思想、行为，当人们习惯了一种思维方式时，除非很多时候有大的触动，否则可能会终老一生都在重复，我们身边的“哼哼”无处不在，可能不像书中那样陷入绝境，生活中的“哼哼”一方面过着日复一日教科书般的生活，另一方面又整日怨声载道，怨天尤人，觉得自己或者怀才不遇，或者被待不公，他们没有像“唧唧”那样快速调整自身，寻找新的“奶酪”，有的下岗工人整天像祥林嫂一样向别人喋喋不休地诉说委屈和原单位的不是，却不去重新寻找。而另一些下岗工人则早已像“唧唧”那样在另外一块领域开始寻找更多更好的奶酪。积极的心态和快速的行动会使人变得精神和游刃有余。时代在发展，万物在更新，作为21世纪的我们也不应该墨守成规，只有面对变化有良好的心态和积极上进的态度才能在日新月异的当今社会立于不败之地。

“这世界最大的不变就是变化”，好书如良师益友，在文章最后借用书上几句话作为结束：

a、变化总是在发生;

b、预见变化;

c、追踪变化;

d、尽快适应变化;

e、改变;

f、享受改变;

g、做好迅速变化的准备，不断地去享受变化。

以此共享!

**谁动了我的奶酪读书心得篇十三**

最近，我又看了一遍《谁动了我的奶酪》这个小故事。

直到有一天，奶酪没有了。两只小老鼠并不惊讶，他们早已注意到奶酪正一天天减少，最终会消失。小老鼠们穿上跑鞋，开启了新的寻找之旅，而小矮人对这一情况毫无准备，他们咆哮着：“是谁动了我的奶酪!”好像这样奶酪就会回来似的，就在他们纠结的时候，另一边，小老鼠们已经找到了新的奶酪n站。

小矮人从没有想过奶酪来自哪里，他们认为奶酪就应该在哪儿等着他们。奶酪消失了，他们不愿面对，总认为奶酪是在一夜之间消失的，因为他们没有察觉到周围事物的变化，如果他们面对变故时在思想上能有所准备，就不会浪费时间抱怨着现实的不公平。

“如果不改变，你就会被淘汰。”是的，如果你一直安于现状，总有一天会被别人踏在脚下。我们应多“嗅嗅”自己的“奶酪”，看他“新不新鲜”，做好迎接变故的`准备，而不是被变故吓得傻了眼。在人生的迷宫中不断寻找新的“奶酪”才能在这个变故的环境里成功。

**谁动了我的奶酪读书心得篇十四**

《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！