

最新谁动了我的奶酪读后感大学(汇总10篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

谁动了我的奶酪读后感大学篇一

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，它在唯物辩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。

谁动了我的奶酪读后感大学篇二

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！

谁动了我的奶酪读后感大学篇三

《谁动了我的奶酪》是美国作家斯宾塞·约翰逊创作的一个寓言故事，该书首次出版于1998年。

时隔20年后，我们依然还在不断质疑究竟是谁动了我的“奶酪”？在纷乱复杂的社会迷宫中，要想做到积极适应周围随时都会发生的变化绝非易事。这就需要我们摒弃先前对工作和学习环境造成消极影响的态度和性格。大多数人只是恐惧改变，并不恐惧现状。而残酷的事实证明，现状才是罪魁祸首，才最需要去战胜的恐惧。在社会这样一个迷宫中，姑且不说奶酪会在将来冷不丁的某一天消失远去，我们也不能保证质量能否一成不变。数不清的因素威胁着奶酪的存在以及它的数量和质量，这就需要引起恐惧。作为直接相关方，我们若是冷眼旁观的看着奶酪离自己远去，或是对其变质束手无策，这是何其的令人恐惧。所以应在两种恐惧之间加一个天平秤，到底孰轻孰重，应有一个判断。最有利于判断的方法则是要预测保持现状的结果，而非只关注于保持现状能够得到的东西。利用对安于现状所带来后果的恐惧，去战胜改变的恐惧。

最近被朋友圈的一个图片刷屏，混下去，很容易，混上去，却不容易！这张照片很励志……当米缸里都是米的时候，小老鼠们很安逸；当有一天米缸见底，才发现想跳出去已无能为力

力。有一种陷阱，名叫安逸！

谁动了我的奶酪读后感大学篇四

《谁动了我的奶酪》第一次看这本书的名字，我以为是一本关于美食的书，等我仔细看来，不禁被书中的内容深深吸引，它运用了一则简短的寓言故事引伸出许多简单易懂的道理，读来轻松有趣，又发人深省，《谁动了我的奶酪》读后感-骆亚。这本书中有四个角色，老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧。老鼠嗅嗅能及早地嗅出变化的气息，老鼠匆匆能够迅速开始行动，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，小矮人唧唧：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！这本书告诉我们一个最简单的应对世事变化的无常，那就是把跑鞋挂在脖子上，时刻准备穿上它，在千变万化的世界里奔跑追寻。

《谁动了我的奶酪》中四个主人公不同的人生态度以及面对问题的不同感想深深的影响了我，故事中有简单的一面也有复杂的一面，然而我们为个人都具有这些方面，无论是种族、国籍、年龄以及性别如何。书中所强调的是两种在追求幸福过程中的价值观，一种是简单的人生；第二种是应对变化。书中的四个小主人公的设置也正是要体现出这两种价值观。书中，嗅嗅和匆匆并没有多大的区别，它们的作用就是区别于两个小矮人的“简单”，从而体现了“简单”的价值观。这种简单，使得它们在面对奶酪突然消失时可以比头脑更为发达的伙伴更积极的面对这突如其来的境况。与两只老鼠的作用不同，哼哼和唧唧二人则重点体现了面对变化的应对。而故事的绝大部分也都是描写这个环节，因为对于读者，我们都是复杂的人类，因此如何应用好我们复杂的思维去面对和解决问题则更为重要。书中有许多值得深思的哲理句子，下面我仅仅列举其中的部分并谈谈自己的理解。

谁动了我的奶酪读后感大学篇五

再一次捧起这本由美国作家斯宾塞·约翰逊写的《谁动了我的奶酪》，竟又有和第一次不同的感觉。

在现实的学习中、生活中，“奶酪”更像我们要寻找的目标。我们只有不断学习新的知识，巩固旧的知识，并且要善于用多方面的知识充实自己，才能找到值得细细品味的新“奶酪”。我曾经害怕学习，希望学习中没有疑难问题，不需要思考，所以学习显得比较机械。而今，我明白在以后的学习中，要适应新的环境，及时发现解决问题，这样才能使学习成绩提高上去。

“奶酪”是人生的资本，如果一个人没有了“奶酪”将无法生存。如果舍不得放弃旧的“奶酪”，也不去追求新的“奶酪”，生活将失去意义，人生也会失去奋斗目标。

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，更安全当你改变自己的信念，你也改变了自己的行为。

许多事情有时需要我们先简单地看，如果及时调整自己，就可能永远找不到自己的奶酪。阻止你最大的因素就是你自己，唧唧一边享用新的奶酪，一边开始新的搜寻。因为他的生活需要走向明天，随着奶酪的变化而变化，并享用变化！

世事变化本无常，《谁动了我的奶酪》告诉我们一个简单的应对方法，那就是把跑鞋挂在脖子上，时刻准备穿上它，在千变万化的世界里奔跑追寻。

谁动了我的奶酪读后感大学篇六

自从，我读了美国斯宾塞·约翰逊写的全球第一畅销书《谁动了我的奶酪》我才知道。

读了这本书，我恍惚间明白：变化总是会发生的，就如同故事中消失在奶酪c站的奶酪，如果我们像哼哼，或者是先前的唧唧，认为奶酪永远出现在奶酪c站，那就大错特错了，变化在我们的生活中是不可能不发生的，可以说变化的发生已是家常便饭，我们一定要接受变化、适应变化。而接受、适应变化之前是否也需要预见变化呢？那是自然的，如果能像两只老鼠一样早早地为以后奶酪的失踪做好准备，那自然在奶酪消失时不会惊讶地呆在原地不动，预见变化与追踪变化也是分不开的，因为如果你有了预见变化的先见之明，你就会不断地观察，那样可能发生变化的事物并思考它为什么会发生变化，就像两只小老鼠：经常闻一闻奶酪，以便知道它从什么时候开始发生变化，再言之，如果变化已经发生，奶酪已经没有了呢？这时，我们应该尽快的适应变化，因为越早放弃旧奶酪，才能越早享受到新奶酪。在这一点上，似乎唧唧适应变化的速度还不够快，但至少他懂得了改变，随着奶酪的变化而变化，并且，他懂得了享受变化、尝试冒险，还在几次因为困难重重差点儿要放弃的时候为了目标坚持下来，也只有这样，才能享受新的奶酪的美味！

读完这本书，我感慨万千，在我们的生活中，有多少哼哼这样的人啊！一尘不变、怨天尤人，不作任何努力，不对已经发生变化的事物作任何改变，而是期待着天上掉馅饼。有时我发现我也很像哼哼：死板、不适应变化、不灵活。

其实，与其说故事中所谓的“奶酪”在现实生活中可以算是我们十分想要得到的东西，那到不如说学会随着事物的变化而变化这个理念比那件东西更有价值，因为如果不懂得这个理念，我们将失去许多我们想要得到的东西，那么面对总是在发生变化的事物，我们是否会像哼哼那样沮丧地大叫“谁动了我的奶酪！”

谁动了我的奶酪读后感大学篇七

在这大千世界中，无论人 物 事，在不断的变化，社会也在

不断的前进，不断变化。如果一个人不能及时适应这种变化，就会被这个不断变化的时代所淘汰。要知道地球始终是在不断的运动！这几天我读了一本名叫《谁动了我的奶酪》的书，使我更加深刻的明白了这个道理。

书中的奶酪指的就是生命中想要得到的东西，如一份好的工作，一个健康的身体 一份友好的人际关系……但当这些东西没了 被人破坏了 变化了时，也许有人就会喊叫：“谁动了我的奶酪？”但这本书告诉我，你要跟着“奶酪”的变化而变化！

在语文期末考试中，我早早的做完基础和阅读部分，拿到满分作文纸开始写满分作文。满分作文的题目是《微笑》，我思考了一会，然后拿起笔刷刷刷的写起来。

写了一会我想：这次写多少页呢？原来老师说考试时写两页就够了！时间滴答滴答地过去了，有同学举起了手向老师要纸。刚开始只有少部分同学向老师要纸，但过了一会，越来越多的同学向老师要纸，我就越来越觉得不对劲了，心里就像十五个吊桶，七上八下的，一会儿想：老是原来说过，满分作文只写两页多就够了，这是心里舒坦多了；但一会儿又想，同学们都写了三页多我是不是应该在写多点呢？但这个时候我又想起老师的原来说过的话，这句话已经在我的心中产生了一个陈旧的概念了。

叮铃铃打铃了，我马上转身问了其他同学满分作文写了几面，结果十之一一都写了三页。

结果我这次满分作文分数对我来说是史无前例的低！于是寒假里的每一篇满分作文我都坚持写好。就这样时间一天一天的过去，新学期，老师说我的满分作文有了明显进步，我知道我的每一份努力都得到了回报。

《谁动了我的奶酪》这本书告诉我，一个人不能总坐在井底，

不能只看到头顶上的一点点天空！只是如同海洋一般，无边无际！一个人如果想要在这漫无边际的知识海洋中畅游，就必须看得更远，飞得更高，就要不断的给自己提出要求，相信自己能做的最好。不断前进变化，你才能取得更好的成绩！

相信自己！变化会使得你在竞争日益激烈的社会中争得一席之地！

谁动了我的奶酪读后感大学篇八

《谁动了我的奶酪》讲解了一个简单地故事，但是故事中无时无刻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。

谁动了我的奶酪读后感大学篇九

最近刚读完美国作家斯宾塞·约翰逊所著的《谁动了我的奶酪》，感触颇多。；故事发生在一个迷宫里，四个可爱的小生灵在失去维持生存的“奶酪”后表现出了不同的态度。小小的“奶酪”故事使世界上许许多多的人深受启发，从而正确面对突如其来的变化，并取得了成功。可见，通过“读好书、写心得、谈体会”，可以促进我们大家接受新的文化理念，正确面对变革，适应新形势发展的需要，不失为思想政治工作的一种好做法。；斯宾塞·约翰逊用一个故事简单、容易理解的故事让你明白一个深刻的道理。四个可爱的小生灵老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧。嗅嗅，能善于嗅出变化的气息，匆匆能迅速作出行动，而小矮人哼哼和唧唧，则由于害怕改变而否认和拒绝变化。显然，我们多数人都更象哼哼和唧唧，既怕“；没有奶酪”；的饥饿和落迫，也怕寻找“；新奶酪”；的艰辛和危险。

因为从我自身看来，我本身害怕抉择或者说爱逃避抉择，有点优柔寡断，而且有太多生活中应该及时清除的琐碎……所以书中有一句话让我终日不得遗忘——“谁先放弃旧奶酪，谁就能得到新奶酪。”

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，并且努力坚持下去。

因此，放弃首先应该是一种自信的体现，没有自信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，他们依然感到阳光就在不远的前方。只要朝前看，努力不懈，最终会有回报的。哼哼从开始的犹豫不决到最后毅然迈出寻求新奶酪的第一步，就是一种不自信到自信的转变。

是啊！一个人不能拥有世界上的所有东西，你选择了一面，同时也就要忽视一方面。人的注意力和能力都是有限的。选择无处不在，既然无法躲避就去勇敢面对。学会取舍，学会放弃也是一门学问。

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，那么是被压的错乱复杂，惶惶不可终日，还是一蹶不振，自暴自弃呢？拥有智慧的人，就该明白是该做出选择的时候了——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，最终得出自己要坚持的结论。这个过程完全是靠心智，而非一时的头脑发热。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，放弃还意味着不断的创新、不断弥补、不断完善！人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。在生活、学习、工作中总是充满着许许多多的缺憾，当我们做出选择的同时往往失去另外一些东西，比如享乐、金钱、地位、亲情、友情、爱情、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，要想方设法把它们寻找回来，而且要找回来更好的，当然可能会更加辛苦，就像哼哼，在迷宫里，经过好多辛苦之后，终于又重新找回了奶酪。

敢于放弃，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。

谁动了我的奶酪读后感大学篇十

故事中有虚构的四个小主人公：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)和两个小矮人：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得更好时，能够及时地调整自己去适应变化!)，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，它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，唧唧终于找到了它们，也来到了这里，到这里它闻了闻新的奶酪，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，自己当时都不知道，还把它们当宝贝呢，想到这里，它于是就快乐地投入奶酪的怀抱，吃着新鲜可口的奶酪，它想这就是生活，朝新的方向努力前进，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，被自己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，当你改变了自己的信念时，你也就改变了自己的行为开始行动。

许多的事情有时需要我们先简单地看即可，如果不能及时调整自己，就可能永远找不到属于自己的奶酪，阻止你发生改变的最大的制约因素就是你自己，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！

“奶酪”自然是个比喻，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、幸福、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，每个人都可能面

临着与过去完全不同的境遇，人们时常会感到自己的“奶酪”在变化，各种外在的强烈变化和内心的冲突相互作用，使人们在各种变化中茫然无措，先是追问——到底是谁动了“我的奶酪”？然后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，如果你在各种突如其来的变化中，总沉浸于“失去”的痛苦、“决定”的两难、“失望”的无奈……那么生活本身就会成为一种障碍，生活的迷宫很大，你会滞留在其中一角安身立命，久了，年纪渐长，就“懒得变动”，或者是“没有勇气和激情”再去变动和追寻。