# 读《谁动了我的奶酪》有感1000字

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-02-08

*“世界上唯一不变的就是变化。”在我们生活中，变化无处不在。这本《谁动了我的奶酪》就讲的是一个关于变化的故事。在故事中，有四个有趣的小家伙在迷宫中寻找奶酪。两只小老鼠：嗅嗅和匆匆。他们代表了人性中简单的那一面，遇见什么事情，立即着手去做，不加...*

“世界上唯一不变的就是变化。”

在我们生活中，变化无处不在。这本《谁动了我的奶酪》就讲的是一个关于变化的故事。在故事中，有四个有趣的小家伙在迷宫中寻找奶酪。两只小老鼠：嗅嗅和匆匆。他们代表了人性中简单的那一面，遇见什么事情，立即着手去做，不加任何思考。还有两个小矮人：哼哼和唧唧。他们代表了人性中复杂的那一面，遇见什么事情，先加以思考，认为需要再去做。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，由此产生不同的行动策略。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化的到来。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，会感到跟迷茫，这很正常。我们不能拒绝变化，因为它在生活中无处不在，我们只能拥抱变化，接受变化。

本文的作者斯宾塞博士又在书中加了一章“芝加哥的同学聚会”和“下午茶时的讨论”。在同学聚会中，每一个同学都是社会中不同地位、不同职位的人。他们在一起讨论，自己更像哪一个角色。其实人的生活就像一个迷宫。你在不同时段，不同的自身因素的情况下，你的“奶酪”是不同的。可以是一份工作，一种社会地位，或者一种精神修养。换句话说，就是任何让你感觉能使生活美满的事物或状态。有时候，我们的思想简单，想要豪宅，想要金钱，想要社会地位。但是你会发现，这些事物拥有的太多，自身的幸福感就越弱，孤独感就越强烈。当我们看透世界时，你会发现，我们缺少的却是一种“自由”，一种“能力”，一种“精神”，一种“自由自在的感觉”，一种“心灵上的宁静”。

生活就是变化，不在于改变的大小，而在于你如何面对变化，不要只看到变化带给人的繁琐，然后去抵制变化，自欺欺人。而要去发现变化带来了什么益处，是一种全新的、快捷的方法？是一种全新的、先进的概念？还是一种全新的、正确的思想？只有正确面变化，你才不会被社会抛弃。只有快速接受变化，你才能找到一种改变生活的方法。只有接受变化，你才能不断完善自我，使自己的能力加强。只有改变自身，才能使你的生活更美满。

还是那句话：“世界上唯一不变的就是变化”，只有发现变化，接受变化，进行变化，你才能知道人生的价值。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找