# 关于《谁动了我的奶酪》读后感700字

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-03-05

*关于《谁动了我的奶酪》读后感700字（精选19篇）关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇1　　前几天，我读了《谁动了我的奶酪》这本书，我受到了很大的启发这本书讲了。　　两只小老鼠匆匆和嗅嗅。匆匆行动很快，嗅嗅能及时发现变化。两个小矮人，唧*

关于《谁动了我的奶酪》读后感700字（精选19篇）

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇1**

　　前几天，我读了《谁动了我的奶酪》这本书，我受到了很大的启发这本书讲了。

　　两只小老鼠匆匆和嗅嗅。匆匆行动很快，嗅嗅能及时发现变化。两个小矮人，唧唧和哼哼，唧唧原来害怕改变，后来他不怕了。哼哼害怕改变。他们一起生活在一个迷宫里，迷宫里有许多奶酪，他们就在里面找奶酪。

　　一天，他们找到了奶酪C站，唧唧和哼哼以为奶酪永远都有，他们就不再观察奶酪站的变化了。匆匆和嗅嗅却天天观察奶酪站的变化。有一天，他们来到奶酪站，发现奶酪没有了。两只小老鼠马上就去找新的奶酪了。而小矮人却以为有人把奶酪拿走了，他们就在C站里等着别人送回来。与此同时，老鼠却找到了奶酪N站。后来，唧唧也出去找新的奶酪了，也找到奶酪N站。而哼哼却没有去找。

　　都了这本书，我觉得每个人的“奶酪”，不管是金钱、工作、学习。你随时随地都可以得到，可又会随时失去。你要每一天都观察一下你的“奶酪”，好及时的做出变化去适应新的环境，这样，你就又会得到你想要的东西。千万不要经不起打击，更不要认为是别人拿走了，要他还给你，要靠自己的努力创造条件，去获取新的“奶酪”。我推荐大家也读一读《谁动了我的奶酪》。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇2**

　　俗话说得好：“风月为益友，诗书为良师。”是啊，博览群书能使人智增百倍，生活中如果缺少了书，就变得枯燥乏味了。因此，书是人类的必需品。

　　最近，我读了一位医学博士斯宾塞？约翰写的一本书——《谁动了我的奶酪》。这本书让我受到很大的启发，书中的每一段落，每一篇文章，都深深地印在我的脑海里，他们引领我我进入了另一个人生领域……

　　《谁动了我的奶酪》讲述的是两个小矮人哼哼、唧唧与两只小老鼠嗅嗅、匆匆在迷宫里寻找奶酪的故事。一天，四个主人公发现了奶酪C站，并一起分享。当奶酪吃光后，两只老鼠能迅速适应变化，马上去寻找新的奶酪。而两个小矮人则相反，直至过去了很长时间，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，而哼哼还在想奶酪为什么会消失不见，还在等着奶酪自己回来……

　　其实，奶酪就像我们的需求——幸福的家庭，稳定的工作，身心的健康，优异的成绩；迷宫则像我们的人生，它充满了神秘和未知；在生活中，我们是唧唧和哼哼的结合。像唧唧一样打算着未来的一切，准备接受变化，又像哼哼一样当变化来临时，又有些恐惧，不能按计划行事。

　　每个人又何尝不是在寻找自己的奶酪呢？唧唧、哼哼、嗅嗅、匆匆个有个的特点，我们都希望像匆匆一样，看到目标立即行动，谁都不希望像哼哼那样，失去了以为他会回来，在哪里坐以待毙。找到奶酪后，我们不能以为他会永远存在，因为他总有一天被吃光，会变质，会被其他人夺走。所以我们不能独守奶酪，也不能贪婪地去享用，要像唧唧那样，朝着新方向前进，朝着另一个新的目标出发，寻找新的奶酪。

　　唧唧、哼哼、嗅嗅、匆匆就像我们面临的四个人生。只有不断地迎接改变，不断地调整和更新自己，不段地朝新方向出发，才能在这个偌大的社会中站有一席之地。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇3**

　　前一段时间，朋友华给我推荐了一本书《谁动了我的奶酪》。其实这本书在刚出版的时候我就听说了，据说是一本很畅销的书。但由于其它原因，我一直没有去看。直到华再次给我推荐，我觉得应该读一读了。平时工作忙，去书店时又忘记了。有一次我让朋友书帮我去买，但他一时也没买到，说这本书很畅销的。于是我觉得更应该一读了。

　　直到2号我生日那天，朋友书说送给我一个礼物。我怀着好奇的心情打开包装一看，是一本书，正是我想看的《谁动了我的奶酪》。当时我非常高兴，连声说谢谢。这是一本薄薄的小册子。总共才四万字。没用多长时间就看完了。没看时还不觉得，等看完了才觉得它的价值。虽然只是一个小小的故事，但却给人很多启发。在现实生活当中，我们有些时候就像是哼哼，总是害怕改变，不敢去改变。结果总是把事情弄得更糟。因为这个世界每时每刻都在发生变化，如果你不去改变自己去适应变化，那么你只有一个结果：被淘汰。有的人总说：万变不离其宗，所以他总是以不变来应万变。这是不行的，我们要以变应变。当周围的环境发生了变化，当你的人际关系发生了变化，当你的工作发生了变化时，你必须得改变，改变你的心态和做事方法，也只有调整自己了，才能适应新的情况。当你的习惯发生了变化时，一切都会随之改变。那些因循守旧的人，那些总是一成不变的人，是不可能适应改变之后的新情况的。因为他们只想到一旦改变之后会出现不好的一面，而看不到改变之后会变得更好的一片。因此他们害怕改变。

　　一本好的书对人有很大的帮助。有的人也就是从一本书当中受到启迪从而走向成功的。我读完此书之后，有一种豁然开朗的感觉。尽管我并不是书中的“哼哼”，但我觉得自己有时候也会像“哼哼”一样害怕改变，害怕改变之后情况会变得更糟。这是不对的，如果你拒绝改变，那奶酪照样会被别人拿走。只有随时留意奶酪的变化，并随时做出相应的变化，才能不会被意想不到改变而感到不知所措。

　　当你的奶酪即将消失之时，你就应该去找新的奶酪了，而不是等到奶酪完全耗尽的时候才去寻找新的奶酪。而且不能因为在找新奶酪的时候会遇到这样或那样的挫折就停止不前，或者甘脆放弃。你必须得找下去，直到找到新的奶酪。

　　读到这本书，也有一种相见恨晚的感觉。不过，读了这本书，我相信自己会随着奶酪的改变而改变的。我将不再害怕改变，为了新的更好更大的奶酪我要积极地去尝试着改变。改变，永远都要改变，只有不断的改变自己，才能更好地适应不断变化的社会和时代。

　　当今的中国，正处在改革开放的时代，每一个人，每一个企业，都要改变，小到经营策略，大到治国方针，都要随着新的情况而改变。社会在发展，人类在进步，这都是不断改变、不断创新、不断改革的结果。没有改革，没有改变，人类就不会有今天的文明。今天的变化比以往任何时候都更快，更剧烈，可用一日千里来形容，我相信这个世界在不断的改变之后，会变得更加美好。

　　在此，我衷心地感谢我的两个好朋友华和书。如果不是他们，我或许到现在还不会读这本书，同时我也希望有更多的朋友去读这本书。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇4**

　　《谁动了我的奶酪》是一则有趣的寓言故事，这个故事告诉人们，应该及时的去适应事物的不断变化，否则就会被淘汰！

　　故事是这样的，从前，在一个遥远的地方，住着两只小老鼠，一只叫嗅嗅，一个叫匆匆。还住着两个小矮人，一个叫哼哼，一个叫唧唧。他们每天在不远处的上座奇妙的迷宫里跑来跑去，在那里寻找一种叫做“奶酪”的食物，由于迷宫太大复杂，所以四个小家伙很容易路，在经过千难万险之后，他们终于找到了奶酪c站。这真是一个天堂，四个小家伙惊呆了，各式各样的奶酪堆积成山，闪着诱人的光亮。四个小家伙疯国般的冲进奶酪堆，开始狂欢。

　　从那以后，四个小家伙每天都到c站吃奶酪。有一天奶酪吃完了，小老鼠们，早就开始观察奶酪，早就做好了心理准备，两只小老鼠又开始寻找新的奶酪，而小矮人却在那里埋怨谁动了他们的奶酪。唧唧后来想通了，也开始了寻找起奶酪，他在路上留下记号，希望哼哼能够跟上。唧唧克服国困难，恐惧，饥饿，劳累……

　　终于找到了n站，他从来没有见过这么多的奶酪，当唧唧看到他的老鼠朋友时更是兴奋不已，正当他们载歌载舞共同享受这奶酪的时候，他们听到了熟悉的脚步声……

　　在这四个人物中，我更像哼哼，遇到一些问题，总是发牢骚，埋怨别人，不及时想法处理，自理能力越来越差。我们要向嗅嗅，匆匆，唧唧学习，去适应变化，利用变化。这就是唧唧在墙上过的一句话：“注意细小的变化，这有助于适应即将来临的更大变化，一定要随着变化而变化，才能享受变化！

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇5**

　　古往今来，赞美书的题材成了多少文人墨客手中的宝?书真的使我们受益匪浅：摆脱了粗俗，加强了自身修养，陶冶了情操，拓展了视野。而我也不甘落后，在这儿，我要大声地赞美书籍。还清楚地记得，我的第一个“启蒙老师”——《谁动了我的奶酪》，相信大家对它都有或多或少的接触了吧。一个毫不起眼的故事，几个简单的小人物，融合在一起竟有如此的“化学反应”。

　　书中主要叙述了：两只小老鼠和两个小矮人，生活在迷宫内，每天都去寻找香甜可口的奶酪，当他们在一个仓库内寻找到丰盛的奶酪后，每天都大口大口的吃。就这样，仓库内的奶酪日益减少，他们都毫无察觉。厄运总会光顾他们——奶酪全被他们吃光了，尽管老鼠不舍离开，但还是继续踏上寻找之路。小矮人却茫然无措，还在等待着“喜从天降”的那一刻。

　　当我还是个懵懂的幼童时，每当夜幕降临，皓月高悬在天空，稀疏的星星快活地眨着眼睛。父亲都会反复地为我讲这个故事，哄我入睡。而每次，我都会探起身，“扑哧”地笑了起来。

　　故事是那么的诙谐幽默，可它所引伸的却是一个令人发省的：可能在清晨睁开惺忪的双眼，或在困倦乏力的午后，一瞬间，一个意外是你重要的东西变得一无所有。难道你真的选择在痛苦边缘不停地徘徊?难道真的让它束缚着你的步履?这才是成为笑柄的原因所在吧。也许故事中两只小老鼠的智力真的不如那两个小矮人，但他们至少面对了现实，但却改变了心态，好的心态可以使你变得更坚强，乐观;反之，你一旦不肯接受现实，那悲观，失败足可以征服你，打败你。我们可以尝试正确，理智地去分析“塞翁失马，焉知非福”。我们不能停滞不前，固步自封。

　　总会想到之后那充满稚气的声音“爸爸，长大我要当小老鼠。”现在回想起，爸爸应该是泪花充盈眼眶：“我们都希望你能健康快乐!”

　　“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”;“读书破万卷，下笔如有神”;“读一本好书，就像和许多高尚的人谈话”……一切关于书的至理名言，都把书描绘得如此淋漓尽致，他是我们懂得一个又一个显而易见的人生哲理，一直指向人生最美好的方向。

　　没错!遨游在书海中，我们能不感觉到身心的充实、精神上的愉悦?

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇6**

　　书中有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，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，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……

　　“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，总耽于\"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。

　　我喜欢这本书，因为它是一个可爱的故事，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而不得时，《谁动了我的奶酪》就像一位智者，用一条白毛巾从容不迫地擦去镜子上的污迹，让困惑者真正发现自己的问题所在。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇7**

　　这个暑假，我读完了美国著名作家斯兵塞·约翰逊写的《谁动了我的奶酪》这本书，使我受益匪浅。

　　这本书讲述了嗅嗅、匆匆、哼哼、唧唧在迷宫中寻找奶酪的故事。由于奶酪不经意的消失，使它们失去了生存源泉，然后各自做出了不同的反应：嗅嗅和匆匆立即采取行动，适应了环境;唧唧刚开始不能适应变化，后来经过思想斗争之后，也加入了寻找奶酪的行列。而哼哼的思想始终定格在原来的状态，不能接受这种变化。最后，嗅嗅、匆匆和唧唧在奶酪n站找到了他们需要的奶酪，而哼哼却不愿变化，他将永远地停留在奶酪c站。

　　读完这本书，我觉得在现实生活与学习中，奶酪更像我们要寻找的目标。我们要不断学习新知识，巩固旧知识，还要用各方面充实自己才能找到“新奶酪”。通过读这本书，我知道了在以后的学习中，要适应新的环境，及时发现和解决问题，这样才能将学习成绩提高。

　　“奶酪”只是个比喻，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。我觉得每个人的“奶酪”，不管是金钱、工作、学习。你随时随地都可以得到，可又会随时失去。你要每一天都观察一下你的“奶酪”，才及时的做出变化去适应新的环境，这样，你就又会得到你想要的东西。千万不要经不起打击，要靠自己的努力创造条件，去获取新的“奶酪”。

　　我们应该做到随着“奶酪”的移动而改变生活的态度和方法，并且能从中得到新的快乐!

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇8**

　　要以不变应万变之态，勇敢追求属于自己的奶酪，才能有所作为。——题记

　　《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。第一次读这本书是在我初中二年级的时候，表姐拿过来这本书，说讲得很好，让我仔细认真读完它，当时我就对这本书印象很深刻，最近我又重新把它读了一遍。

　　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应对变化却犹豫不决，烦恼丛生，始终无法理解奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，唧唧最后冲破了思想的束缚，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……

　　从这个故事中我们不难看出：事物总是在不断地发展，我们的意识也该跟着不断地更新，这样我们在日常生活和工作当中才能有进步。生活中，其实“奶酪”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，感情，幸福，健康或心灵的安宁，也或许是一种生活的意愿等等;“迷宫”代表着你花时刻寻求着的东西所在的地方，它能够是你工作的机构，也能够是你生活的社区，亦或是你生活中的某种人际关联。我喜爱这本书，正因它是一个可爱的故事，简单愉快地便澄清了混沌的生活。《谁动了我的奶酪》就像一位智者，用一条白毛巾从容不迫地擦去镜子上的污迹，让困惑者真正发现自己的问题所在。

　　别人都说：学如逆水行舟，不进则退。生活何尝不是这样呢。我们每个人的内心都有自己想要的“奶酪”，我们追寻它，想要得到它，正因我们坚信，它会带给我们幸福和快乐。而一旦我们得到了自己梦寐以求的奶酪，又常常会对它产生依靠心理，甚至成为它的附属;这时如果我们忽然失去了它，或者它被人拿走了，我们将会因此而受到极大的伤害。

　　读完这本书，我知道每个人在务必为自己的事业，生活做出选取时，务必充分地热爱自己喜爱干的事，热爱才会发奋去钻研，发奋钻研必会有作为;选取自己有潜质干的事，选取一经确定，就要弃而不舍地去奋斗，从一点一滴做起，从最小的事做起，发奋做到最好，在这个过程中增长才干，树立信心。久而久之，必定会有所作为，有所发展，有所创造!

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇9**

　　我看了一本书，《谁动了我的奶酪》，感触颇多。

　　故事主要内容是小老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，在一座迷宫里寻找奶酪，他们找到了一座巨大的奶酪堆，开心极了，然而有一天所有奶酪都消失了。小老鼠嗅嗅和匆匆在第一时间寻找新的奶酪，而哼哼和唧唧呢，只是仰天抱怨谁动了他们的奶酪，最后唧唧也勇敢地踏上了寻找新奶酪的旅程。嗅嗅能及早嗅出变化的气息;匆匆能够迅速行动;唧唧，当他看到变化会使事情变得更好时，能够及时调整自己会适应变化;哼哼，他因为害怕改变而否认和拒绝变化，然而，这会使事情变得更糟。

　　我们大多数人就像哼哼和唧唧，既怕“没有奶酪”的饥饿和落魄，也怕“寻找新奶酪”的艰辛和险阻。我们都渴望能永远生活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，我们就会少些感受世事无常、生离死别的折磨和困苦，但问题是，世间万事万物总是在或明或暗地发生着变化。有了变化，我们才知道光阴一去不复返，我们需要珍惜时间、珍惜现在;有了变化，我们才知道很多事不存在绝对的永恒，家庭、友情和爱情都需要付出真正的汗水来培植;有了变化，我们才知道世界不断变迁，我们需要培养适应变化的能力，才可更好地成长。

　　越早放弃旧的奶酪，你就越早发现新的奶酪。古今中外，有多少名人志士，为了最远大最崇高的理想而放弃眼前的利益，最终建功立

　　业、名垂青史;陶渊明为了不与世俗同流合污，放弃了荣华富贵，追求清净高洁，而成为流芳百世的“隐士”;文学家、思想家鲁迅，为了改造中国国民的灵魂，挽救民族的危亡，追求独立自主的精神，毅然放弃了就要学成的医学，利用文学成就了伟大的一生。有时为了适应改变放弃一些东西是为了更好地拥有，心灵坦然和安乐。

　　作为大学生的我们应该学习小老鼠嗅嗅和匆匆，懂得发现变化和适应变化。生活环境发生变化时，要努力将自己融入新环境;遭遇困境时，不垂头丧气，不怨天尤人，理智面对，采取一切积极措施使状况变得更好。当事态有所改变时，若你不随之改变、不为随之改变而放弃一些东西，你就会被淘汰。朝新的方向前进，你会发现新的好事物。其实，我们可以享受变化，只要我们愿意。

　　看完《谁动了我的奶酪》，我觉得，我爱小老鼠嗅嗅和匆匆，我会选择鼓励小矮人哼哼和唧唧。

　　不断变化，与时俱进;放弃旧的，发现新的;随之改变，享受改变。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇10**

　　变化会不断的发生，这是很自然的事，不管你是否希望如此。只有当你不希望变化，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。

　　他们生活在一个神秘的迷宫里，竭尽所能地寻找能滋养他们身心、使他们快乐的“奶酪”。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。很久之后奶酪莫名消失了!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，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，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……

　　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。

　　那么，现在的你是否仍经历着奶酪带来的那些不得不的漫长等待呢。是否对未知的人生而手足无措呢?

　　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。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇11**

　　《谁动了我的奶酪》一书中老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧，他们四个小家伙分别扮演了不同四个角色，通过自己不同的方式在迷宫中不断地寻找各自的奶酪。他们每天沿着熟悉的路线不停地寻找，并形成了各自的生活习惯，终于有一天他们找到了各式各样堆积的奶酪。

　　老鼠嗅嗅和匆匆还是和原来一样，到达目的地后，脱下自己的跑鞋，有条不紊地将两只鞋系在一起，挂在脖子上以便雨来时能够很快地穿上它，而且他们每天都围在奶酪的周围，观察其是否发生了变化。而小矮人哼哼和唧唧则是把家搬到靠奶酪近的地方，脱下自己的运动衣，把它们挂起来，甩掉鞋子，换上拖鞋，美美地享受眼前的一切，还自以为是的认为奶酪库存如此之多，任他们享用一辈子都用不完。

　　然而随着奶酪的减少，小老鼠们已经察觉到了，当有一天他们到达奶酪站发现没有奶酪时，他们并没有感到很奇怪，只是穿上他们的跑鞋，继续往迷宫的其他的方向寻找奶酪去了。同样哼哼和唧唧他们发现奶酪不见后，他们会大叫、大骂，他们以为是谁动了他们的奶酪，更愚蠢的是，他们以为明天一到那里，所有的奶酪都会自然而然的回来。他们一直生活在幻想中，所以他们天天都往那里跑，虽然天天都是空的，但他们就是不明白为什么奶酪会不见了呢?他们一直处在饥饿中，越是这样他们就越没有勇气与激情再去寻找新的奶酪站。

　　从这个故事中我们不难看出：事物总是在不断地发展，我们的意识也该跟着不断地更新，这样我们在日常生活和工作当中才能有进步。

　　今天，我们生活在这样一个世态万变的信息时代，我们每个人都得时俱进，因为个人的奶酪随时会被他人拿走，被外界所移动，如果一味的怨天尤人，只知道追问“谁动了我的奶酪?”，而不能够很快适应新的变化，到有一天，等发现失去的奶酪不会回来了，终会追悔不已的。简单的思维往往能够突破顾虑过多带来的障碍，而走向光明，创造成功，重新获得新鲜可口的奶酪。

　　“奶酪”它是一种通过艰辛努力而获得的优越状态，是一种机遇，也是一种拥有的核心能力。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、酶化，在无可奈何之中又惊羡别人的拥有。

　　变化是永恒的。历史在前进，时代在进步，新旧交替更是频繁生活在这样一个快速, 多变和危机的时代, 每个人都会感到自己的“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。那么生活将会成为一种障碍。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇12**

　　《谁动了我的奶酪》是美国著名的作家斯宾塞·约翰逊的名著，他被誉为“用简单有效的手法分析问题，是解决问题的高手”。我在假期里，刚读了这本书，这本书让我收获很多。它虚构了两个小老鼠和两个小人，在一个迷宫里，不断地寻找奶酪、得到奶酪、失去奶酪、和再去寻找奶酪的故事。两只小老鼠是嗅嗅和匆匆，两个小人是哼哼和唧唧，他们在寻找奶酪的过程中，有着很多不同的表现。刚读这本书的时候，我还有些一知半解，以为是四个不同性格的人物呢，后来才明白，原来作者是让他们分别代表了人的简单和复杂两个不同的方面。

　　嗅嗅的本领是能及时发现身边的变化，并告诉同伴尽快采取相应的对策，在寻找过程中，它最先闻到了奶酪的香味，发现新的奶酪，也最先发现身边的奶酪在慢慢变少，应该继续寻找新的奶酪了；而匆匆则是胜在行动迅速果断，只要发现和确定了目标，就会毫不犹豫地立即采取行动，直到实现目标为止，一点儿也不惧怕辛苦、危险和挫折；可哼哼就很不同了，他总是在担心事情会变得更加糟糕，所以特别害怕变化，就不敢承认甚至拒绝接受变化，根本不去采取行动，结果只是呆在那里守株待兔，只能挨饿受困，当然得不到新的奶酪了；唧唧一开始也是很害怕变化的，他跟哼哼一样，也是期望奶酪能够自己回来，但是他能够在现实中发现变化是无法避免的，只要接受变化并调整改善自己的应对方法，就可以使变化带来更好的生活。

　　这四个小伙伴，就是我们身体里的四个方面，我们都能从自己的身上找到他们的影子。看了这本书，我终于知道，我自己身上也存在着积极的一面，也有消极后退的一面，就看我自己怎么来克服和调整了。我要让身上的嗅嗅更加灵敏，及时地发现变化，找到应对的方法，再让匆匆马上去行动，朝着目标坚定地前进。我还要小心自己身上的哼哼，让他出现的少一点儿，克服惧怕变化的心理，敢于尝试，敢于面对失败。而唧唧呢，要让他帮助自己勇敢的面对困难，发现解决困难的方法，及时地调整自己的策略，改变身边的条件和环境，让事情向好的方向转变，才能实现自己的目标，也会让自己的学习生活充满快乐。

　　这本书，真的让我收获很大。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇13**

　　《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1998年9月出版后,两年中销售万册,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……

　　读了这本书它告诉我世间万物变化无常一个最简单的应对方法,那就是把跑鞋挂在脖子上,时刻准备穿上它。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇14**

　　我喜欢漫画的风格迥异，小说的清洁离奇，散文的形散神聚，诗歌的平仄押韵，寓言的以小见大……，这些，都曾令我爱不释手。当我又发现了一个“读书新宠”——《谁动了我的奶酪》青少年版的时候，它的魔力更是将我深深地吸引到这只有几个房间有黄橙橙、香喷喷的奶酪的迷宫中去找寻这本书的真谛。

　　书中有四个人物，嗅嗅、匆匆——两只小老鼠；哼哼、唧唧——两个和老鼠一般大小的却和人一模一样的小矮人。他们所渴望的，就是再那个迷宫中寻找到美味的奶酪。有一天，它们一起发现了一个奶酪储量很大的房间。也就是C站，于是它们就都在这房间中享受着这美好幸福的生活。但有一天，奶酪居然不见了。匆匆和嗅嗅没有吃惊，因为这样就在他们的意料之中了，于是它们便立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始寻找新的奶酪。与此相反，哼哼和唧唧它们现在像它们的名字一样哼哼唧唧的，它们大声抱怨，烦恼丛生，始终固守在已经消失的美好幻觉中。宁愿最终幻想，都不愿。也无法接受奶酪已经消失的残酷现实。最后，唧唧终于摆脱了思想的束缚，勇敢地踏上了黑暗的迷宫。找到了更多奶酪，但哼哼却还沉浸在为何老天对他不公的追问中郁郁寡欢。

　　在现在这个瞬息万变的社会中，每个人都要紧跟时代步伐。你的奶酪随时都会被别人拿走，如果只知道布停问：“谁动了我的奶酪？”而不去适应新环境，不放弃旧奶酪，总想着“奶酪会回来”，等到有一天，奶酪真的被人那走了，真不可能回来时，你又在后悔，无止境地后悔。但即便这样又会有什么转机呢？不管是蛋糕也好，奶酪也罢，都不会从天上掉下来，都要等着你去寻找新的道路，新的房间。凭着自己的努力找到更多的奶酪。请立即穿上始终挂在脖子上的鞋子，马上出去再找。简单思维往往能够突破顾虑过多的障碍，从而走向成功。

　　随着奶酪的变化而变化，告诉我们了一个再简单不过的道理，自己要愿意变化，敢于面对现实，勇于改正自身错误，才会在“山重水复疑无路”时“柳暗花明又一村”。否则只会如“盲人骑瞎马，夜半林深池”，最终导致失败。

　　世事变化本无偿，《谁动了我的奶酪》给我们讲了一个最简单的方法，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。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇15**

　　再读《谁动了我的奶酪》，仍然是很喜欢的。在这本简单而充满睿智的小书中，我学到了不同的东西，果然，在不同年龄阶段读它，还是有了不同的收获呀!

　　这篇故事讲叙了嗅嗅、匆匆、哼哼和唧唧四个主人公，为寻找新鲜，可口的奶酪所发生的趣事。嗅嗅，它会及早嗅出变化的端倪;匆匆呢，是只立刻采取行动，果断行事的老鼠;哼哼担心事态变得更加糟糕，而否认，抵制变化;唧唧呢，则是变化后可以带来更好的生活后学会及时地调整。刚上小学的我，读到这个故事的时候，就只是把它当成了一篇童话。认为唧唧的成功，是因为他在不停地找。感觉也没有什么特别的。当时的我，总是会想，那只哼哼真可怜，如果他当时跟着唧唧走，那最后他不就也成功了吗?当然，当时我只知道谁最用心地去找吃的，而谁却甘愿被饿死。而现在的我，已经上初一了的我，读一遍，又发现了新东西。奶酪，不只是代表吃的呢!

　　我觉得现在的我更像是哼哼，我们都希望能够停留在自己熟悉的领域。事实上，我不想应对变化，甚至根本就不想面对它。也许应该说是我不想出去寻找新的奶酪。而这奶酪对我来说，应该算机会、机遇吧。我在小学的时候，曾经有一次口头作文的比赛，当时本来一篇我已经准备地很充分的稿子，在考场时却说不出来了。当时，考场里的老师都直钩钩地盯着我看，而我的脑子里却是一片空白，完全想不起下一段是什么了。这个时候，我有两个选择，一是在那站着，想下面那句。二是临场发挥，自己往下编。可是最后，由于我的历练可能不够，太紧张了，第一次碰到这种危机的场面。所以我就一直没说话，就被淘汰了。我以为自己有充分的理由，变化不应该发生在我身上，因此，那后面的一段时间里，我的心情一直非常糟糕。

　　在以后的生活中，我的“奶酪”不止一次地被拿走。但是我学会了变化。变化无处不在，迅速适应可以使我们抢占先机。以前的我，没有根据变化而变化。我甚至试图忽视变化的存在，结果我陷入了困境。如果我再仔细地读一遍这个故事，就可以向唧唧学习，学会嘲笑自己并且及时调整了。这样，一切危机，也许就会迎刃而解的。 愿你也找到属于你自己的“奶酪”!

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇16**

　　这个假期，我读了《谁动了我的奶酪》这本书。

　　书中讲述了一个非常有趣的小故事，故事的主人公是两个小矮人 —— 哼哼、唧唧，两只小老鼠 —— 匆匆、嗅嗅，它们每天在迷宫里寻找着奶酪充饥，终于，它们发现了“奶酪c站‘’，它们在这里尽情的享受奶酪。直到有一天，”奶酪c站“ 里的奶酪”不见了“。匆匆、嗅嗅，立即采取行动，开始寻找新的奶酪供应站，而哼哼、唧唧却仍待在那里不知所措的想： 谁动了我的奶酪?奶酪去哪儿了? 而在这时候两只小老鼠已经找到了新的奶酪供应站。唧唧在经过很长一段时间的思考后重新踏上了寻找奶酪的路，不久便找到了新的奶酪供应站，开始了新的生活，哼哼后来怎么样呢?没人知道。

　　其实，在生活中，有时候我们会像嗅嗅，及早嗅出变化的端倪;或者像匆匆，立即采取行动;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好的生活后学会及时的作出调整!不管我们选择哪一方面，我们都有一个共同的目标：在迷宫中找到出路，从而在这个变幻莫测的时代品味成功。

　　其实，人生犹如”迷宫“，每个人都在其中寻找各自的”奶酪“—— 稳定的工作、身心的健康、和谐的人际关系、甜蜜美满的爱情、令人充满想象的财富……

　　但现在的我有些迷茫：我不知道我的奶酪是什么?在哪儿?我是不是正在享受着它呢?你呢?

　　现在，我们是不是该好好想一想：在这个故事里，我是谁?在现实生活中，我是否已经拥有奶酪?我的奶酪是否已经变质了呢?

　　变化总在时时发生，我们每个人都要认真思考，究竟是谁动了我的”奶酪“，我们又该如何发现新的”奶酪“呢?

　　认真的品味生活，发现生活，寻找并享受属于自己的奶酪吧!

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇17**

　　早就听说《谁动了我的奶酪》是全球第一畅销书，几个星期前我终于拿到了一本，便迫不及待地翻开。故事很简单：

　　从前有两只小老鼠与两个小矮人每天都在迷宫里寻找奶酪。有一天他们同时找到了一大堆奶酪，小老鼠细心地注意奶酪的数量。小矮人却把家搬到了奶酪旁边，过起了舒服的日子。有一天小矮人发现奶酪没有了，大怒：“谁动了我的奶酪！”

　　大怒过后，一个小矮人经过长时间思考后，决定出去寻找奶酪，另一个坚信奶酪是被人偷走，顽固地留在这里。后来出发的那个找到了一大堆奶酪，同时遇见了两个耗子朋友，但他此后仔细观察奶酪的数量，以便在奶酪吃完后尽快行动。

　　作者用这样一个故事说明了一个道理：要注意观察事物的变化，随着变化而变化。如果引用一大堆道理说明这个道理。那么读者只要翻几页，就会把书扔在一边。可是作者没有这样写，他写了一篇童话，让人们边读边领会这个道理。

　　我读到两个矮人吃完奶酪后固执地认为奶酪被偷走时，心里很替他们着急。我想对他们说：“赶快去找新的奶酪呀，老呆在这个地方等人送奶酪是不可能的，不要浪费时间，去找奶酪吧！”当我读到其中一个小矮人已找到奶酪，并决心仔细观察它们每天少了多少时，脸上露出了欣慰的微笑。我也希望另一个小矮人快点出发寻找奶酪，不要再呆在原来的地方了。

　　《谁动了我的奶酪》这本书中的道理不光适用于社会，还适用于我们的学习中。我们学习时也要注意学习内容的变化，并适应这种变化。一道习题用一种解法，另一道习题可能不是这种解法，如果你不注意，生搬硬套上一题的解法，就会做错。相反，你注意这题，就会换一种思路，换一种解法。

　　《谁动了我的奶酪》不仅讲了一个故事，还告诉了我们一个深刻的道理。我十分喜爱这本书。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇18**

　　就对这本书有所耳闻，高中时候班主任也曾因为一篇阅读理解而向我们讲过这本书，也曾发誓要读读，但总能找到这样那样的理由给自己偷懒，最近终于读完了《谁动了我的奶酪》。这本书的作者是是美国知名的思想先锋和畅销书作家斯宾塞·约翰逊博士，他在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。《谁动了我的奶酪》讲的是两个小矮人和两只小老鼠的故事。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?

　　本书虚构出的四个角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，用来代表我们的不同方面，即我们简单的一面和复杂的一面。我们每个人都具有这些不同的方面，不论我们的年龄、性别、种族和国籍如何。有时我们的行为像嗅嗅，他能够及早嗅出变化的气息;或者像：匆匆，他能够迅速行动;或者像：哼哼，他因为害怕改变而否认和拒绝变化，这会使事情变得更糟，或者像：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!但不管我们选择哪一面，我们都有共同的方面，那就是：需要在迷宫中找到我们自己的道路，帮助我们在变化的时代获得成功。《谁动了我的奶酪》讲的是一个关于“变化”的故事。故事发生在一个迷宫中，有四个可爱的小生灵在迷宫中寻找他们的奶酪。故事里的“奶酪”是对我们在现实生活中所追求目标的一种比喻，它可以是一份工作，一种人际关系，可以是金钱，一幢豪宅，还可以是自由、健康、社会的认可和老板的赏识。它只是一种精神上的宁静，甚至还可以只是一项运动，如马术、高尔夫球等等。我们每个人的内心都有自己想要的“奶酪”，我们追寻它，想要得到它，因为我们相信，它会带给我们幸福和快乐。而一旦我们得到了自己梦寐以求的奶酪，又常常会对它产生依赖心理，甚至成为的附庸;这时如果我们忽然失去了它，或者它被人拿走了，我们将会因此而受到极大的伤害。故事里的“迷宫”代表着你花时间寻求着的东西所在的地方，它可以是你效力的机构，你生活的社区，亦或是你生活中的某种人际关系。关于变与不变，这本书告诉我们：未来，变化是唯一的不变。不改变，就会被瞬息万变的未来所淘汰。懂得随机应变并享受变化的人，才是未来最青睐的人。再完美的计划也时常遭遇不测。生活并不是笔直通畅的走廊，让我们轻松自在地在其中旅行，生活是一座迷宫，我们必须从中找到自己的出路，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，有扇门就会向我们打开，它也许不是我们曾经想到的那一扇门，但我们最终将会发现，它是一扇有益之门。

**关于《谁动了我的奶酪》读后感700字 篇19**

　　《谁动了我的奶酪》（Who Moved My Cheese?），生动的阐述了“变是唯一的不变”这一生活真谛。

　　这本书有四个主人公两个小矮人：哼哼、唧唧和两个小老鼠：嗅嗅、匆匆。小矮人的行为和我们今天的人类差不多，小老鼠头脑简单。他们每天穿梭在迷宫中寻找奶酪，有一天他们同时在奶酪C站发现有很多新鲜、各种各样的奶酪。小矮人和小老鼠都欣喜不已。小矮人哼哼和唧唧好象找到了永久的奶酪一样，以后都不用去寻找的奶酪了，把经常挂在自己脖子上的运动服和跑鞋都丢到一边，尽情地享受奶酪。而小老鼠嗅嗅和匆匆则不同，他们每天到奶酪C站后四处抓一抓、闻一闻，看看有没有发生什么变化，确定没有什么异常后，才坐下来，好好享受一番。突然有一天，奶酪C站里的奶酪没有了，小老鼠嗅嗅和匆匆的第一反应是毫不犹豫地取下挂在脖子上的跑鞋，穿上脚并系好鞋带，快速地走向迷宫，寻找新的奶酪。面对失去奶酪后，嗅嗅和匆匆立即采取行动，适应变化。唧唧刚开始还不能接受失去奶酪的事实，后来经过一番思想斗争，也加入了寻找奶酪的行列中；而哼哼呢？它的思维始终定格在“谁动了我的奶酪”，始终不能接受变化的现实。结果，立即行动的嗅嗅、匆匆和经历重重困难的嗅嗅找到了品种更丰富、更新鲜的奶酪。

　　故事中的奶酪正是我们现实生活中所要追寻的目标，它可以是一份工作、家庭、生活等等。当我们得到了自己想要的“奶酪”时，有些人就像哼哼，坐享其成，懒得再去努力。一旦失去了“奶酪”，便接受不了，总是在抱怨是谁造成这样的，而且拒绝变化。而有些人就像唧唧，一开始也接受不了变化，但是最后觉得自己还是需要做一些改变。唧唧走进迷宫时心里也有所畏惧，它最终克服畏惧心，因为它明白恐惧心会变成前进道路上最大的障碍。另外一些人就像嗅嗅和匆匆，能及早发现变化，预见变化，当变化突然来临，及时调整好自己，并马上取下挂在脖子上的运动服和跑鞋跑鞋，立即行动。

　　当今社会是日新月异，飞速发展的社会，每个人都可能面对突如其来的变化。特别是我们信息技术教师，更加要不断地给自己充电，提高业务水平，才能跟上信息技术发展的步伐；要适应变化，才不会被淘汰；要明白只有自己发生了改变，事情才会开始好转；积极地面对改变却会让你发现更好的奶酪。

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