# 《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-10

*《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文（精选18篇）《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇1　　《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*

《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文（精选18篇）

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇1**

　　《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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇2**

　　《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？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》读后感[800字]作文 篇3**

　　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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇4**

　　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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇5**

　　花了3天的时间读完了这本深入浅出的励志书籍。这已经是4年后的第二次阅读这本书了。上一次读到它，是在大二的时候，那个时候的自己，只是无论吞吞的看了看小小的故事，却没有去认真反思这其中蕴含的道理。直到这次读完了这本书，颇有感触，并愿意将自己的感想说出来与大家一同分享，同大家一起成长。

　　一个深不可测迷宫，一些不知位置的奶酪，2只头脑简单的老鼠，2个思维复杂的人，成了故事的核心词。刚踏入迷宫的4个主人翁都知道每天要努力奔跑，才能找到奶酪不被饿肚子，但有一天他们发现了一个放置了许多奶酪的地方，渐渐地忘记了奔跑，只是每天固定到这个地方取食。可是，突然有一天那块奶酪没有了，两只老鼠想也没有多想就出发，开始了新的奔跑，新的迷宫探险。但两个人却思考着为什么奶酪会没有了，会不会被拿了，等等奶酪会不会重新出现，于是每天都跑到原来放奶酪的地方，等待奶酪的出现，或者察看奶酪会不会在附近，始终没有踏上新的征程。而两只小老鼠却已经通过积极的心态的找到了更多美味的奶酪。坚持了数日，其中一个小人觉得自己再也不能这么等下去了，于是再不能说服同伴前行时，选择了独自踏上新的征程，重新进入迷宫寻找奶酪。在一路上，复杂的思维总是让它对前途充满畏惧，但还有一个积极而勇于改变的心，让它越来越坚信自己选择前进是对的，终于在一个放置更多奶酪的地方和两只小老鼠再次相聚。而此刻的哼哼却不知道在做什么…

　　结合自己的实际，说说那些核心词在我的生活中都有着什么样的

　　含义。迷宫，应该就是刚大学毕业初入社会在就业时的迷茫;奶酪就自己想要找到的理想的工作;而我更像唧唧，在尝试着改变，但却总是被自己复杂的思维束缚着，让前进的步子又小又艰难，自己也身心俱疲。

　　毕业后的我，选择回到家乡，在一家私企上班。但随着和人的交往的深入，我烦透了周围的那些人情世故，那些明争暗斗，那些虚情假意，工作就越做越不顺心，直到被降职。我像极了唧唧，只是守着那丢了的奶酪，迟迟不肯离开，想着是谁拿走了它，没有勇气去探险新的领域。但随着时间的过去，我告诉自己不能守着昨天过日子，慢慢振作，接受现实，开始改变。很多时候，要改变的是自己，只有自己的行为、心里发生了改变，才能找到新的美味奶酪。但是，唧唧的路途不如匆匆和嗅嗅顺畅，因为匆匆和嗅嗅没有那么多的杂念，一心只想着如何找到奶酪，而唧唧则是一边前行，一边畏惧，走走停停，虽然想着寻找奶酪，却又担心徒劳无获。我又何尝不是这样，虽然想着改变，却又怕改变的结果不如现在，畏惧将来。

　　但看完了这个故事，我知道如果不去改变，没有重新踏入迷宫的勇气，就永远也找不到可口的奶酪。如果丧失了改变的心态，一切目前拥有的都会慢慢消失。

　　没有谁动了我的奶酪，是我自己。不要害怕奶酪被拿走，要有着敢于居安思危的心态，时刻关注变化，随着变化而变化。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇6**

　　《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！

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇7**

　　阅读是一门艺术，在阅读中发现乐趣，享受乐趣是我们追求的目标，只有这样才能真正把书读透，汲取其中的精髓，从而充实自己。今天，我读完了《谁动了我的奶酪》一书。

　　美国著名作家斯宾塞·约翰逊的《谁动了我的奶酪》，讲述了四个主人公——小老鼠嗅嗅、匆匆，小矮人哼哼、唧唧。他们生活在迷宫里，以奶酪为食。有一天，他们发现了一个储量丰富的奶酪c站，便在其周围开始了自己的幸福生活。但是有一天，奶酪突然全部不翼而飞!这个突如其来的变化使他们的本性暴露无遗：嗅嗅和匆匆随变化而变化，头也不回地进入迷宫，并很快找到了贮藏有更多奶酪的奶酪n站;而小矮人面对变化却犹豫不决，他们始终不愿面对现实，幻想着总有一天奶酪会回来的，他们整天郁郁寡欢。经过了激烈的思想斗争，唧唧终于穿上了久置不用的跑鞋，重新进入了漆黑的迷宫，踏上了未知的路。而哼哼依然接受不了现实。

　　奶酪是一个比喻，它代表了我们最想要的东西。可以是一份工作，或是一份友情、一份健康，还可是优良的成绩……你的“奶酪”又是什么?我们每个人都可以在四个主人公身上找到自己的影子。面对突如其来的变化，你是像匆匆一样随机应变，还是和哼哼一样犹豫不决?

　　如今的我们生活在一个多变的时代，每个人都可能面临着和过去完全不同的境遇，如果你足够细心，你会发现你的“奶酪”在不断变化。假设有一天你的“奶酪”突然不翼而飞，没有心理准备的你可能会手足无措，这时你会怎么做?犹豫?或是行动?你可能不能马上采取行动来补救。这时，如果我们拥有匆匆和嗅嗅那种行动力、决心与勇气，就会很容易找到下一块“奶酪”，甚至还可能会发现下一个“奶酪n站”。

　　在失去“奶酪”的那一刻，如果没有及时采取行动来补救，可能失去的就不仅仅是“奶酪”了。“行动，只有行动，才能决定价值。”没有行动，何来所谓的结果?只有行动，才能在“迷宫”里逐步寻找“奶酪”。

　　当前方的道路一片漆黑时，我们需要将决定下得迅速、果断。当你已经失去“奶酪”了，你是在原地犹豫徘徊，还是义无反顾地踏上未知的路?你必须在有限的时间内做出你认为正确的选择。只有这么做，才能尽快找回“奶酪”。

　　著名作家雨果说过：“一个有坚强心志的人，财产可被人掠夺，勇气不能被人剥夺。”既然已经失去了“奶酪”，那就不能再失去寻找“奶酪”的勇气，要克服恐惧与困难，不然你可能连出发的机会都没有。

　　“不要为打碎的玻璃杯而伤心。”既然已经改变的事物我们无能为力，那么再伤心也无济于事。我们要做的，是调整好心态，寻找下一个机遇，果断地踏上未知的路，不安于现状，伺机而动。我们得到、拥有、失去“奶酪”，是必然的。总是沉浸在失去“奶酪”的痛苦中，是无论如何也找不到下一块“奶酪”的。

　　生活从来不会遵从某个人的意愿，因为生活是平等的。变化随时会发生，积极地面对变化会让你发现更多“奶酪”，不管我们是否意识到，新的“奶酪”就在不远处，等着我们去发现。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇8**

　　《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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇9**

　　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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇10**

　　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!

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇11**

　　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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇12**

　　《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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇13**

　　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。

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇14**

　　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!

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇15**

　　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!

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇16**

　　励志和成功方面的书现在社会上流传很多，但当我的视线进入《谁动了我的奶酪》这本书的时候，我的心被重重地撼动了，一本不足百页，仅四万字的薄薄小册子，竟有如此冲击和震撼力，我想这就是这样一本全球最畅销书的魅力所在吧。

　　我们正经历一个多变的社会，体制的变革把我们从一条风平浪静的计划经济的小溪推向了充满惊涛骇浪的汪洋。而《谁动了我的奶酪》用寓言式的故事讨论了二个鲜明的主题;那就是变化。在变化来临之前，怎样预见变化，在变化到来之后，怎样对待变化、适应变化。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。

　　要知道，事物的变化是客观的、绝对的，而不变是主观的、相对的。其实，我们周围每天都在面对变化，只是因为这种变化是细微的，不易感知的，容易忽略。我们很多的人都习惯于这样一种情形，即漠视身边细微的变化，而面对急剧的变化表现出顽强的抗争，抑或是徒

　　劳的抗争。然而，问题是很多情况下，变化是在悄然间发生，却未被感知和觉察，以至于铸成悲剧，就像一只扔进冷水里慢慢被加热煮熟了的青蛙。当我们守着眼前的一片天空，习惯于自己拥有的工作、财富、幸福时，我们总是踌躇满志，怡然自得或夸夸然畅谈美好的未来，而很少想到万一，想到去闻一闻“奶酪是否有变质”或看看否否正在少去。直到奶酪忽然没有时，我们才开始追问为什么，但为时晚矣。当我们真正意识到危险来临的时候，可能已经无能为力，无法挽回了。我们中的一部分人平时象哼哼一样，面对失去的那份安天天叫嚷着：“谁动了我的奶酪? ”然后意志消沉，苦等所谓老天开眼的奇迹，结局只可能是在空空荡荡的房间里饿死。在这个多变的时代，如果你不改变，你就会被淘汰。书中的“嗅嗅”和“匆匆”恰是我们的榜样。居安思危，对多边的“奶酪”变化密切注意，把跑鞋挂在脖子上，随时准备调整自己的生活方式去寻找新的“奶酪”。只有敏锐地注视着局面的细微变化发展，未雨绸缪，主动做好知识积累、技能积累、身体和精神积累，我们才能应付自如的面对发生的变化。

　　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》读后感[800字]作文 篇17**

　　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，或者是令人充满想象的财富……

　　暑假的一天，我的姐姐为我在网上订购了《谁动了我的奶酪?》。这本书到货时，我早已迫不及待地想阅读这本书。

　　我全神贯注地阅读完《谁动了我的奶酪?》后，使我受益匪浅。

　　原来《谁动了我的奶酪?》是美国着名作家斯宾塞。约翰逊的杰作，这本书曾被翻译成多种语言，销量超过2600万册!荣登《纽约时报》、《华尔街日报》、《商业周刊》、《今日美国》畅销书排行榜榜首!

　　《谁动了我的奶酪?》一书，通过主人公小老鼠嗅嗅、匆匆和小矮人哼哼、唧唧之间简单的故事情节，为我们叙述了寻找“奶酪”的千难万险。这本书中平凡中见伟大，简单中蕴藏着耐人寻味的道理。

　　当然，这只是我的一部分见解，更加详细的感觉，还在后面!

　　打开书本，你会惊奇地发现它被分为三部分：

　　第一部分：“芝加哥的同学会”，介绍了老同学聚会时对于自己努力应对是生活中对变化的讨论。这里运用了一个“举例子”的说明方法，因而引起下文。

　　第二部分：本书的核心——“谁动了我的奶酪?”。

　　在寻找奶酪的过程中，你会发现：面对生活中的变化，两只小老鼠嗅嗅和匆匆的表现比两个小矮人更加出色，因为他们的头脑十分简单，做事只会一个劲儿的往前冲。而小矮人复杂的大脑和情感会使得事情变得越来越复杂。这并不是说两只小老鼠更聪明，因为我们大家都知道人类的智商要比老鼠的智商和思考能力要高得许多。单从某一种角度来看，人类那些十分复杂的思想和情感，哪一个不是阻碍着人们前进的绊脚石呢?如果你仔细观察四个角色的行为，并意识到小老鼠与小矮人的不同方面。你就会发现，当变化出现时，或许简单行事能比瞻前顾后带来的快乐和收益更多。如果你像小老鼠一样及早注意“奶酪”的变化，那么你的“奶酪”就永远不会变质!

　　第三部分：“下午茶时的讨论”，介绍了老同学聚会时对这个故事的启发。这里同样运用了一个“举例子”的说明方法，因而总结全文，作者真是用心良苦呀!

　　无论如何，我都衷心地希望各位像我一样，每一次阅读这个故事都会让你发现新鲜的、有用的东西，希望能帮助你妥善地应对变化。

　　“及早注意细微小变化，这会有助于你适应即将到来的大变化。”看看你正在享用的奶酪变质了没有，如果没有，那请记住这句话!

**《谁动了我的奶酪》读后感[800字]作文 篇18**

　　人生犹如一个“迷宫”，每个人都在其中寻找自已喜爱的“奶酪”。在享受它的同时，也要提防“奶酪”的消失，并要随着环境的变化而变化，这就是我读完这本书之后的感想。

　　的确，人生是一个巨大、复杂的迷宫，每个人都在其中寻找“奶酪”，往往会陷入黑暗的死胡同。这时，你可以恐惧，也可以向新方向出发。支下恐惧后，你会感到无比轻松。如果你发现了自已心爱的“奶酷”是会像嗅嗅、匆匆，还是像小矮人一样没有关注变化，当“奶酪”忽然从你面前消失时是像嗅嗅嗅出了变化的端倪，还是像匆匆采取行动？或是像哼哼抵制变化，或像唧唧及时的调整？现实生活中，有许多人都像哼哼抵制变化，对旧“奶酪”念念不忘。以前的我也是这样。我原本是英语课文背得最流利的，简单的用一个词概括就是：“倒背如流”。以至我成为班长。可是，我在发现“奶酪”变质时并没有及时的调整，结果连6句话的课文都背的断断续续、结结巴巴，坐下后，都不敢抬头，生怕同学们嘲笑我。虽然我还是班长，但却不再让同学们称赞，老师也不再对我热情。有的同学背不掉课文，就带着嘲讽的语气说：“连英语班长都背不掉，我们怎么可能行？”我实在忍不住了，呜咽了起来。这时，我才后悔自已当时的不努力。我开始面对变化，在“迷宫”中寻找自已喜爱的“奶酪”。没过几天，我的变化就有了功效，我又可以被同学们称赞了。渐渐地，我不再恐惧改变，而是喜欢上了改变。我又拥有了“奶酪”。但我时刻给自已提个醒“经常嗅嗅奶酪，这样你才知道它是否依旧新鲜。”

　　我感谢《谁动了我的奶酪》给予我的启示，因为它使我逐渐不再恐惧变化，会在“奶酪”变质之前及时改变，使自已随时随刻准备变化，而不是被突如而来的变化吓昏了头脑，不知怎么办。假如你还是恐惧变化，就听听这句话：如果你不再恐惧，会做什么？

　　现在，我和唧唧一样可以及时地调整，重新进入黑暗的“迷宫”中去寻找自已喜爱的奶酪，找到奶酪也提防着它的突然消失，不再象哼哼不停的抱怨：“没有人动我的奶酪就好了！”“有迷宫的地图就好了！”我已经明白了，及早注意细微的小变化，这会有助于你适应即将到来的大变化。还应该随着奶酪的变化而变化。

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