# 最新《谁动了我的奶酪》读后感400字(7篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-06-29

*当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。可是读后感怎么写才合适呢?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400字篇一故事主要内容...*

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。可是读后感怎么写才合适呢?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400字篇一**

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。

**《谁动了我的奶酪》读后感400字篇二**

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。

**《谁动了我的奶酪》读后感400字篇三**

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400字篇四**

《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400字篇五**

今天我读完了美国着名作家斯宾塞。约翰逊写的《谁动了我的奶酪》这本书，真是受益匪浅!

《谁动了我的奶酪》主要讲述了四个“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……

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、一个幸福的家庭……但当这些东西没有了、被人破坏了、变化了时，也许有人只会竭力的喊叫：“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”。

在现实生活中，在学习中，我觉得“奶酪”更像我们要寻找的目标，我们要不断学习新的知识，巩固旧的知识，还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”。

《谁动了我的奶酪》这本书就告诉我，一个人不能总坐在井底，不能只看到头上的一点点儿天空!知识如同海洋一般，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、更高!要给自己不断地出更高的要求，相信自己能够做到最好。不断前进变化，你才能取得更高的成绩!

相信自己!变化会使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400字篇六**

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400字篇七**

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找