# 最新谁动了我的奶酪400字读后感(七篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-06-18

*当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢!谁动了我的奶酪400字读后感篇一直到2号我生日那天...*

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢!

**谁动了我的奶酪400字读后感篇一**

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。

**谁动了我的奶酪400字读后感篇二**

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400字读后感篇三**

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?

**谁动了我的奶酪400字读后感篇四**

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。

**谁动了我的奶酪400字读后感篇五**

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400字读后感篇六**

最近，我读了《谁动了我的奶酪》后，感触颇多。

书中有四个主人翁，老鼠嗅嗅善于嗅出变化的气息，匆匆能对变化迅速地做出行动;小矮人哼哼面对变化犹豫不决，烦恼丛生，埋怨天地，唧唧因对变化的恐惧而停滞不前，最终冲破了恐惧的束缚，重新寻找新奶酪。

奶酪只是一个代用词，它代表着生活中的层层面面人类所需要的东西。例如：金钱、工作、幸福、友情、爱情等等。而在遭受了“奶酪”不见了的残酷现实后，我们的做法大多像小矮人哼哼一样，恨天怨地，并盲目地期待着“奶酪”自己跑回来的那一天。并碌碌而无为地在等待中度过每一天，抱怨老天的不公。但在这些变化中我们知道了升华迷宫是需要我们亲自探索的。我们是不能滞留在其中一角安身立命的。

那么社会需要怎样的人才呢?我想首先考虑的是老鼠嗅嗅和匆匆。它们具备了几个条件：

一、仔细留心观察身边周围所发生的变化，并为此做好充足的心理准备和物质上的准备。

二、能随着事情的变化而改变做事的方向，不能墨守陈规。

三、敢于冒险。在各种条件因素的压迫下，敢于继续在人生迷宫中冒险探寻自己需要的东西。

第二人材我们应考虑像小矮人唧唧那样知错就改的人。它具备了以下几个条件：

面对变化，虽然做错了一些事，但由于自身的思想斗争，愿意突破重围，重新寻找属于自己的东西。

**谁动了我的奶酪400字读后感篇七**

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。

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