

# 谁动了我的奶酪读书报告(精选12篇)

撰写辞职报告时应注意用词准确、情绪稳定，以免给他人造成困扰或伤感。小编整理了一些优秀的整改报告样板，供大家观摩和学习。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇一

谁动了我的奶酪，不是别人，而是我们自己。生活中属于你的奶酪会消失、会被偷走，那就说明你还不够优秀，不能留住它。

“变化”是贯穿我们整个社会甚至可以说无处不在的存在着，它所能涉及的只有你想不到的，无变化不人生，这也是我们人生必须面临的问题。不能因为眼前舒适的生活选择安逸，也不能因为实现了你自己的一小步目标而沾沾自喜；更不能因为环境的改变与不适，你就不去进步，做那只自欺欺人的井底之蛙。

所以，我们要做最真实的自己，勇于了解自己，敢于正视改变自己，何必因为一些人切断自己前进的道路，只要无视环境给你设置的各种障碍，适应各种变化，练就属于你的一身绝技，你终会拥抱你应该拥有的一切。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇二

有时候事情变化了就再也回不到原来的模样了。现在就是如此。但是，这就是生活！生活在前进，我们也应该如此。

“迟做总比不做好。”

首先，我们应该清楚地意识到，有时需要简单地看待问题，灵活、迅速地行动。

其次，我们要密切关注微小的变化，这样就会为可能来临的大变化做好准备。

如果不再恐惧，你会做什么？

私以为阻碍我们前进的最大障碍就是习惯和恐惧，习惯了周围的一切就不愿意再做出任何改变，因为我们害怕做出改变万一带来不好的结果或是结果没有达到最初的期望。这就像是我们并不是害怕失败，而是害怕自己的付出没有得到应有的回报。

做出改变的第一步总是困难的，面对变化，常对自己说“如果不再恐惧，我会做什么？”

## 谁动了我的奶酪读书报告篇三

《谁动了我的奶酪》就是一本寓言故事书，每页都配有彩色的插图。这本书有四个主人公；小矮人“哼哼”“唧唧”和小老鼠“匆匆”“嗅嗅”，他们都住在一个迷宫里。虽然他们很小，可就是如果你细看，就会发现一些很有趣的事情。哼哼、唧唧、匆匆、嗅嗅都用各自的办法找到了一个奶酪库；奶酪c站。每天，他们都早早地从家出发，到达奶酪c站。到达奶酪库后，匆匆和嗅嗅就脱下慢跑鞋并挂在脖子上，享用起来奶酪。小矮人哼哼和唧唧如法炮制。也脱下慢跑鞋并挂在脖子上，开始享用美味的奶酪。后来，哼哼和唧唧把家搬到奶酪c站的周围，搞起了社交活动。有时他们和朋友一块吃奶酪，有时他们自己吃奶酪。可他们没有发现；奶酪正在一点点变少。突然有一天，奶酪c站里没有奶酪了。匆匆和嗅嗅立即随机应变，穿上慢跑鞋，出发了。很快，匆匆和嗅嗅就找到了更大的奶酪库；奶酪n站。但就是，哼哼和唧唧则在奶酪c站辱骂偷奶酪的贼，因为他们认为；奶酪就是在一夜间被偷走的。他们没办法接受这样的现实，一直想；“这只是一个噩梦。”“奶酪总会回来的。”这也导致哼哼和唧唧烦

恼丛生。有一天，唧唧的眼前突然呈现出一幅画面；他正躺在奶酪堆里吃奶酪。于就是，他战胜了心里一次又一次的恐惧，终于跑出了奶酪c站，穿过迷宫，找到了奶酪n站和小老鼠匆匆、嗅嗅。而哼哼则一直站在奶酪c站里怨天尤人。

变化总就是在发生。

他们总就是不断地拿走你的奶酪。

遇见变化，

随时做好奶酪被拿走的准备。

尽快适应变化，

越早放弃旧的奶酪，

你就会越早享用到新的奶酪。

记住：他们仍会不断地拿走你的奶酪。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇四

《谁动了我的奶酪》讲解了一个简单地故事，但是故事中无时不在告诉我们深刻的道理。刚看到书名的时候我还不太理解是什么意思，书的开头介绍了很多的名言，其中印象最深刻的一句话也是文章的核心观点“变是唯一的不变”。这个简短的故事告诉我们应该从无数的变化和困惑中，进行思考并且及时的采取行动，这样我们才能一直拥有新的“奶酪”，不会因为别人动了我们“旧的奶酪”而惊慌失措。

书中的故事是围绕虚构的四个角色展开的，分别是老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧。嗅嗅可以及早的嗅出变化的气息；匆匆能够迅速地开始行动；哼哼因为害怕改变而否认和

拒绝变化，这会使事情变得更糟；唧唧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。四个人物的不同行为也代表着我们面对变化的不同行为。

故事主要讲述了小老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧，他们每天都在迷宫里寻找奶酪，他们有不同的目标，他们找到了奶酪c站，里面堆满了各种各样的奶酪。小老鼠嗅嗅和匆匆每天早早地赶到奶酪c站，把跑鞋挂在脖子上，然后开始享用奶酪。

小老鼠日复一日的重复着他们的生活，也会随时观察着周围的变化，他们发现奶酪越来越小，所以当奶酪突然消失时他们也有心理准备，然后立刻开始寻找新的奶酪，并且最终找到了更多的奶酪。

故事中的哼哼和唧唧因为适应了这种每天有丰富奶酪的生活，而没有注意奶酪每天发生的变化，当奶酪突然消失时，他们非常的震惊，一直不愿相信眼前的现实，希望有一天奶酪会回来，唧唧经过不断的思想斗争开始一个人寻找奶酪，从刚开始的未知的恐惧，到慢慢喜欢上变化的感觉，最终找到了奶酪，并且开始在变化之前采取行动及早的寻找下一个奶酪站，不断地观察奶酪的变化。而哼哼因为不愿意改变自己，难以克服内心陈旧的信念，一直没有和唧唧一起寻找新的奶酪，直到故事的最后也没有出现哼哼。

一个简短又简单地寻找奶酪的故事却蕴含着丰富的人生哲理，这也告诉我们要不断适应各种变化，也要在变化发生之前提前有一个思考和观察，这样才不会在意外来临的时候措手不及。我们在生活和工作中要时刻保持一种探索的精神，不要安于现状，要像嗅嗅和匆匆一样每一天都保持着警惕，发现生活中的变化，及时调整自己去改变，开始寻找下一个“奶酪”，这样才能很快的适应变化，很快的拥有更多的“奶酪”。

如果我们现在处于像哼哼和唧唧一样面对变化的恐惧和震惊中，我们一定要改变自己，及时的做出调整，赶快行动起来开始向着下一个目标出发，才能及早的实现成功。无论是故事中的哪一种行为，我们都不要像哼哼一样不知变通，这样我们将永久的失去奶酪，也终将失去所有。

我们作为一名员工，也要不断地提高自己，提前了解公司的政策方针，然后提早的学习，不断掌握新的技能，跟着公司一起进步，这样才不会被公司淘汰，才不会被社会淘汰。在这个日新月异的社会，我们只有观察到社会的变化，不断让自己适应变化以及引领开创新的时代，才能适应这个社会，才不会在变化的大流中迷失。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇五

对《谁动了我的奶酪》这本书是久闻其名但是一直没有机会会赏阅近日在党员之家值班时偶然发现书橱中有收藏便一口气看完了。书中提到：“谁先放弃旧奶酪谁就能够先得到新的奶酪”！让我深有感触。

放弃是指在面临矛盾时敢于面对现实分析利弊冷静思考然后舍弃不利因素选择自己认定的目标并且坚持下去。

因此放弃首先应该是一种自信的体现。没有信心的人是不可能坦然放弃的他们总是患得患失优柔寡断在自怨自艾中一次次错失良机使自己陷入恶性循环中不能自拔。而充满自信的人则坚信失败为成功之母哪怕成功并不能立刻到来他们仍然感受到阳光在不远的前方只要朝前看努力不懈最终会有回报。哼哼从一开始犹豫不决到最后毅然迈出寻求新奶酪的一步就体现了一种不自信到自信的转变。

然后放弃是来源于心智的指引。当生活工作和学习中的矛盾压向我们时几乎没有人不感受到恐慌那么是被压得错乱复杂惶惶不可终日还是一蹶不振自暴自弃呢？拥有智慧的人就明

白是该作出选择的时候了——哪些该放弃？哪些该保留？权衡利弊用心思考透彻地比较每种选择可能产生的结果得出自己要坚持的结论——这个过程完全是靠心智而绝非一时的头脑发热。每个人的内心都有巨大的潜力当这个潜力通过智慧表现出来时就请抓住它！哼哼自己的思考以及他和唧唧的对话其实就是心智的探索。

接下去放弃还意味着不断创新不断弥补不断完善！月有阴晴圆缺生活工作和学习中总是充满许多缺憾当我们作出某种选择的同时往往失去了另外的东西比如享乐金钱地位爱情亲情名望……这也就是我们放弃的东西。但是放弃并不是目的放弃只是暂时的放弃以后要想方设法把它寻找回来而且找回来更好的当然可能也是更加辛苦。就象哼哼在迷宫里面经过好多辛苦终于又重新找回了奶酪。

勇于放弃坚持你自己的选择并为之努力不懈重新寻找生命的激情和亮点！

## 谁动了我的奶酪读书报告篇六

斯宾塞·约翰逊的《谁动了我的奶酪》自从出版以来，就享有很高的评价，被称为“打开未来之门的一本书”。虽然讲述的故事浅显易懂，但却意味深长，影响改变了许多人。我有幸在图书馆302拜读了这本书，感慨良久，感触颇丰，以笔记之。

这本书分为三个部分。

第一部分是“芝加哥的同学聚会”，讲述的是老同学在聚会时，对于自己努力应对生活中的变化的讨论；第二部分，讲述了“谁动了我的奶酪”的故事；第三部分是下午茶似的讨论，老朋友们讨论了“奶酪”的故事对自己的启发，以及他们将如何在自己的工作和生活中应用这些道理。

当然最触动人最核心的是“奶酪”的故事。故事讲述的是在一个遥远的地方住着四个小家伙，其中，有两只小老鼠，一只叫“嗅嗅”，一只叫“匆匆”，另外是两个小矮人，一个叫“哼哼”，另一个叫“唧唧”。他们每天都在迷宫里跑来跑去，寻找奶酪充饥。迷宫对他们来说有点残酷。因为迷宫里面的走廊和房间错综复杂，有些房间里藏着美味的奶酪，但是迷宫里也有死胡同和黑暗的角落，很容易迷路。他们都以各自方式寻找奶酪，终于有一天，他们在一走廊的尽头找到了奶酪c站，那里有无数的各式各样的奶酪。从此，他们把c站当作家一样，每天沿固定的路线去c站，尽情地享受奶酪。在他们看来拥有奶酪就拥有幸福。突然有一天，他们发现c站的奶酪全不见了。嗅嗅和匆匆并没有感到有多惊讶，因为他们两个早已注意到奶酪一天比一天少。他们早就做好了准备，本能告诉他们该去寻找新的奶酪了。然而，哼哼和唧唧简直不敢相信眼前的一切，他们质疑者，呼喊者，咆哮者。甚至在以后的日子里，他们每天都到c站，幻想着奶酪还在那里。可是c站一直是空荡荡的，他们承受着失去奶酪的痛苦、挫败、沮丧、饥饿，和由此而来的愤怒。经过反复的思想斗争，唧唧决定告别旧的奶酪，去寻找新的奶酪，而哼哼却不愿做出任何改变，依旧守在c站。最终嗅嗅匆匆唧唧奔向新的方向，都找到了新的奶酪。

这是一个讲“变化”的故事，虽然浅显，但富有哲理和启发。故事中的“奶酪”是一个比喻，指的是我们在生活中想要得到的任何东西，工作、金钱、爱情或者一种心灵的宁静。无论如何，它是我们孜孜以求的，因为它能给我们带来快乐和幸福。而“迷宫”代表我们不断寻找幸福的场所。故事中的四个角色，无疑是我们多面人性的反映，也许我们都能从他们身上找到自己的影子。面对变化，或许我们会像嗅嗅及时发现变化，或者像匆匆及早采取行动，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美好的生活后及时做出相应调整。

我想大部分人是愿意做唧唧，因为只有这种人才能取得巨大成功。但当我们的传统生活方式或者传统思维受到冲击，当我们的处境已发生变化，我们是否能坦然地随着处境的变化而变化。也许有些人会抵制变化，究其根本，这是因为我们害怕变化。“如果不再恐惧，你会做什么”。当然，有时候这种适当的恐惧是件好事，当我们担心自己的无所作为会让自己的处境更为糟糕时，恐惧会我们立刻采取行动，帮助我们避开真正的危险。但是如果这种恐惧到了束缚我们手脚的程度，以至于妨碍我们在必要时候做出改变，那它无疑是我们前进道路上的巨大障碍。

之所以我们会产生这种不理性的恐惧，是因为我们的观念，因为我们看待变化的方式。当我们认为变化会让我们失去现在的一切，当我们不敢面对变化之后的道路，我们便会抵制变化，坚决不接受变化。但当我们感受到变化的乐趣，认为变化对我们有益，会帮我们赢得未来，会帮我们开拓富有挑战性又有无穷乐趣的明天，我们就会不在恐惧，不再犹豫，就会欢迎变化，热衷于变化，燃起了向新方向前进的无限动力和激情。当我们观念变了的时候，行为也跟着变了，个人乃至思想都朝着新方向前进。正如作者所说“只要相信自己能够找到并且享用新的奶酪，你就会改变自己的行为”。

如果当我们意识到变化的外表下隐藏着福祉，当我们不再恐惧并欣然接受变化时，变化突然而来，我们是否依旧会手足无措？作者说过“经常嗅一嗅奶酪，这样你才知道它是否依旧新鲜”。生活中，我们要密切关注微小的变化，这将有助于我们适应即将到来的大变化。以便当大变化到来时，我们能及时应对，做出改变。

我们必须随着奶酪的变化而变化，这样才能找到新的奶酪。如果不改变，就意味着被淘汰，就意味着陷入被动。我们从没落的大清帝国、破产的诺基亚身上都能感受到不改变的残酷性。作为大学生，我们也时时刻刻面对着变化。比如，在如今知识爆炸的时代，知识更新非常快，大学生一毕业已经



有40%的知识过时，一年不读书80%过时，三年不读书90%过时，如果我们不及时更新自己的知识储备，我们将不能在未来社会获得主动权。我们进入了大学，告别了高中，为了适应大学这个小社会，我们的学习方法，生活习惯，交往方式等也许都追寻新的奶酪，这样我们的大学生涯才别有风采。当我们在生活中失意，人际关系处理不好，我们所做出的改变应是改变我们过去的生活方式。有句话说的好：如果我们一直保持现在的行为方式不变，而期待二三十年后一个不一样的结果，那简直是痴心妄想。当然，理性的读者都知道改变并不意味着所有方面都改变，我们所做的只是告别旧的奶酪，追寻新的奶酪。

读了这本书，你就会感受到变化带来的乐趣，相信这句话：随着奶酪的变化而变化，并且享受变化。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇七

故事的主角有四个：其中有两只小老鼠——嗅嗅和匆匆，两个小矮人——唧唧和哼哼。他们住在一个迷宫里面，他们吃的食物是奶酪，所以他们常常需要在迷宫中寻找奶酪。两只小老鼠，头脑简单，他们常常只会根据嗅觉去判断奶酪的位置，然后顺着迷宫一路跑，直到找到奶酪，有的时候，他们会撞到墙壁，或者跑进一条死路。两个小矮人，则非常聪明，他们善于总结经验，寻找规律，总会比较高效地找出奶酪；当然，他们有时候会到一些情感、情绪的困扰。

有一天，他们四个同时发现了奶酪站c[]里面有许多许多的奶酪，然后他们四个每天都来奶酪站c吃得饱饱的。两只小老鼠还是重复着每天的生活，早早起床，沿着迷宫的道路跑向奶酪站c[]这情形跟他们第一次发现奶酪站c一样。两个小矮人，刚开始几天还像往常一样早早起床去奶酪站c饱餐一顿，但是，慢慢的，他们睡到很晚起床，然后慢慢悠悠走向奶酪站c[]

又一天的早晨，两只小老鼠按照惯例来到奶酪站c，但是发现奶酪一点儿也没有了。他们并不惊讶，立马又开始在迷宫中奔跑起来，投入寻找新奶酪的行动中。晚一些的时候，两个小矮人也来到奶酪站c，发现空空如也。他们非常愤怒，责怪拿走奶酪的人，同时，他们又保留一丝希望，说不定拿走奶酪的人会把奶酪送回来。这样他们饿着在奶酪站c待了一天，接下来几天，他们还是每天来奶酪站c，但是每次都是失望而回。他们越来越饿，情绪也越来越差。唧唧这时候想起了嗅嗅和匆匆，他好久没看到他们了，说不定他们已经在迷宫的其他地方找到了奶酪。于是，唧唧劝哼哼一起去其他地方找奶酪。但是，哼哼却还是相信会有人把奶酪送回来的，同时提醒唧唧外面充满危险。唧唧和哼哼又继续在c站待了一段时间，他们在墙上挖洞，希望找出奶酪。但是墙上的洞越来越大，奶酪却一点影儿都没有。唧唧终于下决心出去重新寻找奶酪。而此时，嗅嗅和匆匆已经找到了奶酪站n，这里的奶酪比之前的奶酪站c里的奶酪还要多，而且还很新鲜。

唧唧最终也找到了奶酪站n，他在寻找奶酪的过程中，克服了内心的恐惧，也意识到奶酪站c的奶酪不是一夜之间变没的，它是越来越少，也不再新鲜，甚至有些还发了霉。他中途也曾回去找过哼哼，劝他一起出来找奶酪，但是被哼哼拒绝。

我是他们四个中的哪一个呢？

以前，我身上更多的应该是有唧唧的影子，我总是不安于现状，总是期待一些改变。

大学毕业实习找工作时，本来我可以在我学校所在的城市，在那个行业里最好的公司实习，毕业以后留在那里（一般来说，只要能进去实习，留在那里工作的机会就很大）。但是我喜欢的是s市，我义无反顾去了s市找实习。先找到了一家还不错的公司，而且实习完，就可以留在那工作。实习快一个月的时候，另一家更好的公司要我去实习，但是实习不能

保证以后在那工作。我当时很纠结，要不要去呢？想了几天，决定还是闯一闯，选择去了那家更好的公司实习。后来，我留在那家公司工作了。

我终于如愿以偿和那家公司签了劳动合同，但我整个人变得懈怠了。在那公司里，都是老同事带着新同事一起做工作，那时候，带我的那个老同事总是会问我什么时候结果能出来，我总是一拖再拖，自己却不觉得。终于一年以后，公司测评，我的测评结果非常差，差一点就被辞退了。

在第二年的时候，我给自己的要求，就是一件项目调查后，无论如何，我一定要在那天将结果弄出来（虽然公司没有那样要求）。但是，第二年带我的老同事，给我带来了很大的心理痛苦，我一度痛苦得想要拿刀捅了他。

在第三年的时候，换了一个老同事带我，没有了那些心理压力，但是身体压力却很大，我常常到凌晨两三点才从公司回家，第二天继续上班，那时候我常常害怕会过劳死。因为，我还是要求自己“当日事当日毕”，但是我的工作量却成倍增加了。我一方面算是（熟练的）新同事，老同事项目后续那些活儿全压在我的头上；另一方面也算是老同事了，但是我的级别只能带实习生，后续那些活儿还是压在我的头上。

在第三年结束的时候，我因为个人的一些事情，以及看到公司对我后一年的安排（事情更多了），我选择辞职了。

未来我该怎么做？

我说，我以前更像是唧唧，现在呢，我不知道自己有没有变成哼哼。所以我要提醒我自己看奶酪墙上的话。

我以前是自己一个人，现在我是一个妈妈了。孩子的成长可能需要我这个妈妈付出更多的爱、时间、金钱在他身上。我相信一个妈妈对于孩子的爱是出于本能，可以改变的因素是

时间和金钱，那么我可能需要考虑换一份有更多自由时间的工作。可是什么工作是满足这样条件的呢？我觉得接下来，我要多读书，多思考，挖掘自己的兴趣，并且将自己的兴趣与工作联结起来，一定可以找到那样一个我想要的工作。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇八

在姐姐的书架上发现了一本有趣的书——《谁动了我的奶酪?》我拿下来看，看完以后，我陷入了深深的思索之中。

故事中有四个虚构的角色——山老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼唧唧。他们代表了人性中简单的一面和复杂的一面。不管我们的年龄、性别、种族和国籍如何、我们都能从他们身上找到自己的影子。

有时候我们会像嗅嗅，及早嗅出变化的端倪；或者像匆匆，立刻采取行动；或者像哼哼，担心事态变得更加糟糕而否认、抵制变化；又或者像唧唧，发现变化可以带来更好的生活后学会及时地作出调整！我在想，我会像书中的哪个人物呢？也许我会更像唧唧，当意识到有改变才能使事情变得更好时，我会试着去改变，因为我不愿意让自己活在逆境中。

思想和情感又何尝不是阻碍人们前行的绊脚石呢？

如果你仔细观察四个角色的行为，并且意识到小老鼠和小矮人代表人性的不同方面——简单的一面和复杂的一面，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更多的快乐和收益。比如说：同一道数学题，头脑简单的人往往会把题目想得很简单，从而使他很容易就得到了答案；但头脑复杂的人，往往会把简单的题想越复杂，从而使得他得到答案花费更多的时间和精力。但当你发现你想得复杂时，要及时做出改变，而不是一味地觉得这样做更聪明。并不是所有的变化都是有利于我们发展的，都是必要的。但是在这样一个不断变化的世界中，学会如何适应，以而欣赏更好的事

物，总归是有好处的，请记住：随着奶酪的变化而变化，并且享受变化。

我合上了书，不禁发出了感叹！也明白了一个哲理——当变化出现时，或许简单行事能比瞻前顾后带来更多的快乐和收益！

## 谁动了我的奶酪读书报告篇九

《谁动了我的奶酪》是一本很好的书，很多人推荐它，我读书笔记触很多。

故事是这样的：四个主人公的奶酪被分享一空后，两只小老鼠能迅速的适应变化，采取行动。而两个矮人则相反，直至过去很长时间，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，而啾啾还在想自己的奶酪为什么会消失？他还在等自己的奶酪回来。在寻找中唧唧明白了许多道理，并把它们一一刻在墙上，经过一番努力后，唧唧终于找到了许多新的奶酪，他并没有贪婪的享用，而是带上一小部分继续寻找奶酪。

如果说我想要其中的一个角色，那我会选择唧唧这个角色，因为我知道，只有不断的迎接改变，不断的调整和更新自己，才能在生活中有一席之地。

我喜欢这本书，因为它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时，这本书就像一位智者，用一条毛巾去镜子上的污迹，让困惑者发现自己的问题所在。

从《谁动了我的奶酪》中，我明白了很多，这可能会改变我的一生，并引领我找到一个属于自己的地方，取得梦寐以求的成功。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇十

“当你无所畏惧时，你会怎样？”这是《谁动了我的奶酪》里我最喜欢的一句话。因为正是因为有所畏惧，才会使我们的生活陷入了这样或是那样的迷局。

虽然这本书讲述的只是一个简短的寓言故事，但它却生动的阐述了“变是唯一的不变”这一生活真谛，同时也让我对生活有了更深的了解和感悟。

书中的四个小主人公——老鼠嗅嗅和匆匆，小矮人哼哼和唧唧，他们共同生活在一个迷宫中，整日为了寻找奶酪东奔西跑，虽然他们心目中的奶酪不尽相同，但却拥有着同样的信念，那就是为着自我的目标坚持不懈地前进。然而迷宫的复杂结构给他们的行动带来了不小的阻碍，迷路、碰壁更是家常便饭，但是为了他们心中的奶酪，他们坚持着追寻，只为获得他们生命中最想得到的东西。

这不禁让我联想起了现实生活中的我们，“迷宫”就像是当今这个纷乱复杂的社会，而我们便像每日在这“迷宫”中奔跑着的小主人公们，我们在这迷宫中不断追逐着自我最初的梦想，只为获得我们心底最渴求的食物——奶酪。但是生活从来都不会风平浪静，受挫、碰壁、悲伤、失意在所难免，但是当我们心中充满了渴望时，这一切又算得了什么呢？就这样，我们在追梦的路上不断地跌倒、爬起、跌倒、爬起，却是一向在前行。

但是，在很多时候，尤其是在经历了成功的喜悦之后，当我们面临生活的考验，却往往缺乏改变的勇气，我们畏惧改变，因为它所带给我们的将会是未知的。当这种源于未知的恐惧感占据着我们的心灵时，前进的脚步便会因此而停滞。

正如我们故事中的小主人公们，他们的执着追求最后在一个阳光明媚的日子得到了回报。是的，他们找到了梦想中的国

度——奶酪c站。无数各式各样的奶酪堆积成山，闪着诱人的光亮。他们快乐地冲上了奶酪堆，尽情享受美味，沉浸在成功的巨大满足感和喜悦感当中。他们快乐地欢呼，庆祝着这伟大的一刻。于是，在相当长的一段时光里，他们每一天都会到奶酪c站享受美味的奶酪，同时梦想着将来会过上更加完美富足的生活。殊不知，当他们将所得理所当然地归为所有时，生活的考验才刚刚拉开序幕。

应对成功，两只小老鼠和两个小矮人有着截然不同的表现。哼哼和唧唧在成功的同时，他们的自信心也随之膨胀到一个前所未有的状态，从而变得妄自尊大。在这种安逸的生活中，他们丝毫没有察觉到生活正在发生的变化。而嗅嗅和匆匆却并没有被暂时的成功蒙蔽住双眼，他们坚持每一天对奶酪c站进行细致的观察，所以他们对那里的变化了如指掌。

最后有一天，奶酪c站没有了奶酪。嗅嗅和匆匆因为对这一切早有察觉，所以探们并不感到吃惊，而是毫不犹豫地做出了相应的决策，去别的地方寻找新的奶酪。而当随后赶到的哼哼和唧唧发现这一变化时，他们惊呆了，短暂的沉默过后便是歇斯底里的怒吼，他们大叫着控诉着这突如其来的一切。正是因为他们曾对奶酪c站怀抱着热烈的期盼，所以当一切期盼在瞬间变成空想时，幸福的源泉也就随之破碎了，难以理解却不得不理解的事实瞬间击垮了仿佛昨日还沉浸在成功喜悦中的哼哼和唧唧，他们绞尽脑汁却怎样也想不通这一切到底是怎样回事。从此之后的相当长的一段时光里，他们便陷入了自我亲手编织的迷网中无法自拔，浑浑噩噩地过着已经不再充满期盼的日子。

不难看出的是，当生活的考验来临时，两个小矮人并未直面痛苦，而是选取了逃避。那么为什么面临着相同的考验，两只小老鼠很快便去寻找新的出路，两个小矮人却长久地被痛苦掩埋，无法释怀呢？答案很简单，因为两只小老鼠从未将这一切当作他们永久的依靠，他们明白，短暂的栖息过后，又

将是新的旅程。然而两个小矮人显然不一样于小老鼠们，他们在奶酪c站寄托了太大的期望，甚至把它当作获得幸福的唯一方法。所以当一切完美变为虚无时，他们才会难以理解，反复纠缠着一些对现状毫无好处的问题，以寻求心灵上的慰藉。

很多时候，我们越是看重一些东西，越是想抓住它，当它有一天不复存在时，就越是痛苦。所以，我们内心的砝码该如何掌控，孰轻孰重，我们都就应有自我的衡量。这样我们才不至于将自我陷入苦痛的深渊，难以释怀。一旦我们失掉了正确的衡量标度，就难免会变得毫无理性可言，我们开始不断地欺骗自我，告诉自我也许……也许……但是哪来的那么多也许呢？这样反复地纠缠在一个毫无好处的问题上，就算有了所谓的答案，那又能怎样呢，还不是一样改变不了现状。

“太在乎”让我们失去了改变的勇气和斗志，我们畏惧改变，因为随之而来的可能又是一场浩劫。恐惧压制住了我们战胜自我的潜力，让幸福便得遥不可及。很多时候，我们是被自我打败的，生活的逼迫让我们不得不做出改变，但是当我们下决心去做时，却又被失败的恐惧感深深地笼罩住。再一次，我们看不清前方的路了。

长时光的压抑生活和无数次的内心挣扎让唧唧无比痛苦，无数次地想要重新开始，去寻找新的期望，却又因为害怕失败一次次地放下。但是，处于完全被动的状态让唧唧厌倦了等待，也渐渐的想明白了一些事情，最后正视了失败，正视了自我。也最后明白了事情一旦发生改变，就再也变不回原先的样貌了。生活在变化，日子在往前走，我们也就应随之改变，而不是在原地踟蹰不前。

就这样，唧唧开始了他新的旅程，每次想要退缩时，他便会一遍遍地问自我：“当你无所畏惧时，你会怎样？”以此来激励自我勇敢地前行。同时他也发现，原先身处其中时，事情并不像想象中的那么可怕。



在追逐梦想的过程中，我们难免会怀疑自我，不断地问自我：“我这么做是否值得？倘若我真的因此而便得一无所有，我又该如何应对着一切？我真的能够么？”是的，正是因为我们畏惧失败，才会一次次地怀疑自我，裹足不前。而当我们陷入此种困境时，便需要那种无畏的精神。无所畏惧，我们便可从容地前行，大胆地去追逐自我心中的那片净土。很多时候，当我们错过了这样或那样的机会是，回头看看，不妨问问自我：“若我当初无所畏惧，今日的我又将是什么样的光景呢？”那么，与其这样事后追悔莫及，倒不如我们一开始就放手去做，勇敢地闯，想必成功离我们也就不远了。

X

## 谁动了我的奶酪读书报告篇十一

今天，我读了一本名为《谁动了我的奶酪？》的故事书。这本书主要讲述了四个精灵在一个大迷宫中寻找香奶酪的经历。四个精灵是：两只老鼠跑来跑去嗅来嗅去，两个小矮人哼哼唧唧。他们是四个好朋友。

终于有一天，他们在奶酪c站发现了一座奶酪山，然后他们每天都来这里吃奶酪。但是有一天，他们发现奶酪c站没有奶酪了，于是两只老鼠急忙四处寻找奶酪——它们进入了迷宫深处。两个小矮人，哼哼和唧唧，在奶酪c站停下来，不停地思考：为什么奶酪不见了？奶酪在哪里？在这里逗留了几天之后，唧唧终于决定到迷宫的深处去寻找奶酪。哼哼说：“我们为什么要去那里呢？如果别的地方没有奶酪怎么办？如果有任何奶酪，你不能找到它？”然后唧唧决定采取行动，他写了许多鼓励的话语和笔记在墙上的路线，希望哼哼采取行动在未来能够看到，提醒自己，你已经通过了这个地方没有迷路。

这时，两只老鼠发现奶酪n站的奶酪比奶酪c站的奶酪更多、更好，它们先享用了更香更甜的奶酪。现在唧唧正在寻找新

的奶酪。他仍然不得不每隔一段时间写一个句子，希望他们能赶上来。后来，唧唧终于在奶酪n站找到了更多更好的奶酪。哼哼没有采取行动。

故事中的四个小精灵各有特点：行动迅速；嗅能尽快嗅出变化；哼哼拒绝改变是因为他害怕改变；当唧唧看到变化会使事情变得更好时，他就会及时调整自己以适应变化。这个故事告诉我们，我们需要在各种各样的迷宫中找到自己的方式来帮助我们在这个变化的时代取得成功。

## 导致人生目标

这个故事让我明白，生活的目标应该随着生活的改变而改变，不能停留在一个地方。生活需要我们不断前进，寻找新的目标，新的目标将引领我们的生活。生活中总会有一些变化，无论是细微的还是巨大的，它会引导我们找到更好的“奶酪”。所谓“奶酪”，就是人们向往的稳定工作、充实生活、巨大财富和身体健康的生活目标。在人生的迷宫中，我们只有不断的追求才能得到这些东西。同时，我们应该学会关注生活中的小变化，这有利于我们适应更大的变化。

## 谁动了我的奶酪读书报告篇十二

记住：他们仍会不断地拿走你的奶酪。

这一本书我共看了两遍：第一遍是因为觉得这一本书的题目很好玩，于是便怀揣好奇的心理把它全部读了一遍；而第二遍是因为我在这个时刻想起了它，想起了它里面的故事情节。那几个可爱的小主人公们——两只小老鼠：“嗅嗅”、“匆匆”，和两个小矮人“哼哼”、“唧唧”发生的有趣、绝妙的故事。

当我第一次读这个故事的时候，以为这个故事里面的“奶酪”就是单纯的“奶酪”，只是物质上面的食物，并没有代

表着什么意义，而且也很奇怪那两个小矮人这么久都没有吃奶酪了，都没有饿死。而现在，当我把它重新读的，完完整整的读了一遍，就感觉这不仅仅是一个小故事，它还反映出了现在社会、工作、学习上面的事情。

故事里，当奶酪被别人拿走了的时候，两个小老鼠做得比那两个小矮人要好，这是为什么呢，只不过是把事情变得更加的简单或者更加的复杂的原因嘛！所以，我也更加的坚信：把事情简单化来做是正确的。

故事里，主人公们常常会把自己所得到的格言、经验、心得体会等等写在迷宫的墙壁上面。比如说：“拥有奶酪，就拥有幸福。”、“奶酪对你越重要，你就越想抓住它。”、“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？”、“经常闻一闻你的奶酪，你就会知道，它什么时候开始变质。”、“朝新的方向前进，你就会发现新的奶酪。”、“当你超越了自己的恐惧时，你就会感到轻松自在。”、“在我发现奶酪之前，想象我正在享受奶酪，这会帮我找到新的奶酪。”、“越早放弃旧的奶酪，你就会越早发现新的奶酪。”、“在迷宫中搜寻比停留在没有奶酪的地方更安全。”……我认为这一些话都非常的有道理，意思的里面还包含了意思，挺有意思的。

故事里，我觉得那两个小矮人的智商虽然比那两只小老鼠的智商要高得多，但是他们因为长时间的依赖着奶酪，而导致突然之间奶酪不见了，很失望，很难过，感觉很不公平。但是相反，那两只小老鼠即使拥有着奶酪，也都时刻警惕着奶酪被人家拿走。所以，我更加的坚信了文中的那两只小老鼠就是我们的榜样，虽然他们的智商不高，但是他们很团结。在寻找奶酪的过程中，难免会有失败之后的恐惧感和挫折感，但是如果你永远也不去寻找奶酪的话，奶酪也不会从天上掉下来的，只有靠自己的努力去寻找它们，才可能找到奶酪。最终，唧唧总算靠着自己的努力找着了奶酪n站，当他走进n站时，被眼前的景象惊呆了：那里的奶酪多的像小山一样的

高，品种全是唧唧没有见过的。读到了这里，我也为唧唧找到了奶酪而高兴，而感动，因为，唧唧完全是靠着自己的努力而找着n站的奶酪，而且还带着恐惧，畏惧，害怕的心理来寻找的。

《谁动了我的奶酪》这一本书里面的故事真的是非常的精彩，它里面不单单是一个好玩的故事，还是一个寓意深长的故事，里面还包含着许许多多的社会道理。我认为这一个故事里面的“奶酪”就相当于我们现实生活中的成就，成功，学业等等，是我们大家每一个人都想要得到的东西，而那四个小可爱当然是代表了我们的啦！可是，虽然我们都想方设法的得到这块“奶酪”，但是只要我们得到这块梦寐以求的“奶酪”，就会产生一种依赖的心理，就会一直依附于它。如果在这个时候，我们一旦失去了这块“奶酪”，就会因此而受到极大的伤害。

当我又一次读完了这一个故事之后，我觉得这一个故事具有极大地冲击力和感染力，让我觉得非常的震撼，也影响，改变了我。

《谁动了我的奶酪》这一本书是一本极好的书，我建议同学们也可以读一读。它里面的道理都用了一个非常好玩的故事来告诉大家，我想在这个年龄段的人都喜欢读吧。