# 读谁动了我的奶酪心得体会(六篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-07-30

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。读谁动了我的奶酪心得体会篇一书中的奶酪指的就是...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**读谁动了我的奶酪心得体会篇一**

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、一份友好的人际关系……但当这些东西没了、被人破坏了、变化了时，也许有人就会喊叫:“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!

在语文期末考试中，我早早的做完基础和阅读部分，拿到作文纸开始写作文。作文的题目是《微笑》，我思考了一会，然后拿起笔刷刷刷的写起来。

写了一会我想:这次写多少页呢?原来老师说考试时写两页就够了!时间滴答滴答地过去了，有同学举起了手向老师要纸。刚开始只有少部分同学向老师要纸，但过了一会，越来越多的同学向老师要纸，我就越来越觉得不对劲了，心里就像十五个吊桶，七上八下的，一会儿想:老是原来说过，作文只写两页多就够了，这是心里舒坦多了;但一会儿又想，同学们都写了三页多我是不是应该在写多点呢?但这个时候我又想起老师的原来说过的话，这句话已经在我的心中产生了一个陈旧的概念了。

叮铃铃打铃了，我马上转身问了其他同学作文写了几面，结果十之--都写了三页。

结果我这次作文分数对我来说是史无前列的低!于是寒假里的每一篇作文我都坚持写好。就这样时间一天一天的过去，新学期，老师说我的作文有了明显进步，我知道我的每一份努力都得到了回报。

《谁动了我的奶酪》这本书告诉我，一个人不能总坐在井底，不能只看到头顶上的一点点天空!只是如同海洋一般，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，飞得更高，就要不断的给自己提出要求，相信自己能做的最好。不断前进变化，你才能取得更好的成绩!

相信自己!变化会使得你在竞争日益激烈的社会中争得一席之地!

**读谁动了我的奶酪心得体会篇二**

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：

一、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。

二、面队自己的错误思想，愿意汲取别人的方法做出调整。

三、用轻松简单的想法看待人生。知道自己迟做总比不做好。

像哼哼这样的人理应被社会所淘汰，它只愿意一辈子享受安乐，沉湎幻觉，停滞不前。我们生活在这样世界上，只能承认变化，并尽力地去适应它，这样才能寻找到自己的“奶酪”。虽然这个过程非常艰难、辛苦，但从这个寻找的过程中，我们才会变得更加稳重、成熟。

社会变化本无常，想要存活在这个社会当中，我们必须做好变化的准备，在千变万化的世界里奔跑寻找属于自己的天地。

**读谁动了我的奶酪心得体会篇三**

很久之前便读过《谁动了我的奶酪 》，并且对这个故事念念不忘。直到如今，在我这次月考考砸之后，再重新翻阅这本书时，内心涌起了一种不同的感受，让我获益匪浅。

书中有四个虚拟的人物，两个小矮人哼哼和唧唧，两只小老鼠嗅嗅和匆匆。他们生活在同一个迷宫里，奶酪是他们每天追寻的东西。当他们在经历了从找到丰富的奶酪到奶酪成空这个过程后，他们对待这个结果的选择却截然不同。哼哼一直害怕这个变化并拒绝接受这个结果，终日郁郁寡欢，唉声叹气;唧唧起初也如哼哼一般，但聪明的他后来明白并接受了这个结果，开始重新寻找新的奶酪资源。而两只小老鼠嗅嗅和匆匆却在这个变化面前选择了适应接受，并不气馁地继续一同寻找新的奶酪资源。

这不正是在讲述我们的生活吗?在我们生活中，无时无刻不在发生着各种变化，有些变化也许会令我们措手不及，难以接受，是选择怨天尤人、停止不前，还是选择重振信心、昂首向前。一个选择问题，就是一种心理考验。

其实，正如我这次月考，成绩实在没法看，我深深意识到自己的失败，看着其他同学考得不错，心里却怎么也不是滋味。后来，就在今晚，我又重新浏览了这本书，如同在黑夜中捕捉到了一团光明，渐渐地，让我明白我之前的松懈是多么可怕!既然已经变化，就注定了结果，那就要去接受它，并且努力积极地去拼搏，在新的变化中接受新的挑战，我如梦初醒般地看着这本书，心里想：既然月考成绩已经成为定局，那就不应该再继续在这过去的成绩上悲伤埋怨，也不应该就为这一次月考而放弃前进的信心!而是应该无所畏惧，冲破自己的心理障碍，勇往直前!

因为，书中这样写道：如果你不改变，你就会淘汰!

我们的生活就是不断翻滚的浪花，也许一个变化就会使你被压倒，无法起身，也有可能会使你越挫越勇，披荆斩棘。我们在面对变化时，不妨多以积极的心态去应对，换个角度思考问题，此路不通另寻路，多给自己以信心、鼓舞，充分相信自己的前方会更美好，绝不以消极悲观的心态去思考问题，衡量未来!给自己的心情建立一个快乐的坐标系来找成功的点，别活在消极的情绪中难以自拔，带着乐观的心态来看待未来，永不言弃。

阅读这本书，也有另外的收获。

到底是谁动了“我的奶酪”?不少看过此书的人或许都在思索这个问题的答案。“奶酪”是个比喻，它可以指代我们生命中任何想得到的东西。在我们追问这个问题时，实际上已陷入迷惑之中，对新的生活状况无所适从，会感到自己的“奶酪”在变化，这种强烈地变化和内心的冲突相互作用，便会造成悲观消沉，懒于改变的结果，总耽于失去的痛，却不充满激情地去变动追寻。或许我们都没有意识到，生活的迷宫很大，我们早已习惯于停滞在其中一角安身立命，久了，便没有了继续走，继续寻的想法和勇气。

因为从我自身看来，我本身害怕抉择或者说爱逃避抉择，有点优柔寡断，而且有太多生活中应该及时清除的琐碎……所以书中有一句话让我终日不得遗忘——“谁先放弃旧奶酪，谁就能得到新奶酪。”

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，并且努力坚持下去。

因此，放弃首先应该是一种自信的体现，没有自信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，他们依然感到阳光就在不远的前方。只要朝前看，努力不懈，最终会有回报的。哼哼从开始的犹豫不决到最后毅然迈出寻求新奶酪的第一步，就是一种不自信到自信的转变。

是啊!一个人不能拥有世界上的所有东西，你选择了一面，同时也就要忽视一方面。人的注意力和能力都是有限的。选择无处不在，既然无法躲避就去勇敢面对。学会取舍，学会放弃也是一门学问。

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，那么是被压的错乱复杂，惶惶不可终日，还是一蹶不振，自暴自弃呢?拥有智慧的人，就该明白是该做出选择的时候了——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，最终得出自己要坚持的结论。这个过程完全是靠心智，而非一时的头脑发热。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，放弃还意味着不断的创新、不断弥补、不断完善!人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。在生活、学习、工作中总是充满着许许多多的缺憾，当我们做出选择的同时往往失去另外一些东西，比如享乐、金钱、地位、亲情、友情、爱情、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，要想方设法把它们寻找回来，而且要找回来更好的，当然可能会更加辛苦，就像哼哼，在迷宫里，经过好多辛苦之后，终于又重新找回了奶酪。

敢于放弃，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。

以上是我感触的第一点，下面谈谈第二点：

因文章讲的是两个小矮人和小老鼠的故事。文章围绕“奶酪”的获得、拥有、失去、不同的人产生不同的态度，由此产生迥异的行动策略。是像嗅嗅和匆匆，迅速开始行动?还是像唧唧那样看到变化会使事情变得更好，并能及时调节自己去适应变化。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，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。我们无需拒绝变化，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。从另一方面说“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，我们常常向往着孟郊“春风得意马蹄疾，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”的李煜的伤感情怀。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，尽管还有嗅嗅一般的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，我们应该如何面对?卡耐基在“人性弱点”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，伺机而动，寻找新的“奶酪”，生活并不会遵从某个人的意愿，改变会随时降临，但积极的面对改变会让你发现更好的“奶酪”，不管我们是否意识到，新的“奶酪”总是存在于某个地方。

**读谁动了我的奶酪心得体会篇四**

我曾经害怕过学习，希望在学习中没有困难，不需要动脑筋。所以，我的学习尽显着机械。直到“他”的来到——我的学习就像是在寻找那块奶酪。

c站里有着大块的奶酪，嗅嗅、匆匆、哼哼、唧唧生存的源泉，可是有一天，奶酪消失了，使他们失去了生存的源泉。而他们做出了不同的选择:老鼠嗅嗅、匆匆迅速行动适应变化，在迷宫里寻找另一块大奶酪。而哼哼与唧唧却相信吃下肚的奶酪还会回来。可后来，唧唧经过思想斗争也加入了寻找奶酪的过程中。因为当他看变化会使我事情变得更好时，他就能够及时地调自己去适应变化。最后，嗅嗅、匆匆、唧唧都在n站中找到了自己所需的奶酪。可哼哼害怕变化而否定变化，思维始终定格在原来的状态，从始至终也不愿意尝试接受变化，所以他就永远呆在奶酪c站。

就像我们的中国，日益强盛。一个古老而又年轻的民族，一个活力四射并飞速发展的国家，正以前所未有的创造力向世界经济的顶峰攀登。飞速发展的城市、飞速扩展的信息、飞速发展的市场~~~面对日新月异的变化，你可以抱怨，牢骚满腹;面对变化你可以更加浮躁;面对变化，你可以一直等待;面对变化，你还能否思考?你的工作、你的财富、你的幸福、你的梦想、你的爱情、你的学识、或者仅仅是你的一份心情……是谁改变了他们?究竟是谁动了你的“奶酪”?

不管你愿意与否，你将面临更加波澜壮观的变化，也将面临挑战与更多复杂的困惑和规范……思考、选择、行动与成功也应离你近了，或许是更远。

谁动了你的“奶酪”?

无人以答。这个国家、这个世界、这个时代，无数的变化与困惑正在不断地创造出无数的“奶酪”。

而属于你的“奶酪”也将从这些变化与困惑中，从你的思考与行动中，从你积极面自由的心态里脱颖而出……

不管是哪块“奶酪”，我们都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中获得成功。

**读谁动了我的奶酪心得体会篇五**

翻开《谁动了我的奶酪》这本书，几行大而醒目的字把我的眼球吸了过去：

生活并不是笔直的通畅的走廊，

让我们轻松自在的在其中旅行，

生活是座迷宫，

我们必须从中找到自己的道路，

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，

有一扇门就会想我们打开，

…………………………….

它是一扇有益之门。

我很喜欢这本书，里面幽默风趣的故事有时会逗得我哈哈大笑，仿佛身临其境，与故事中的“嗅嗅”，“匆匆”以寻找新鲜的奶酪，和“哼哼”,“唧唧”一起为找不到奶酪而伤心。但是在故事中我还是比较喜欢那两只只进不退的小老鼠“嗅嗅”和“匆匆”。老鼠的脑袋往往没有人类的脑袋聪明，但是他们却明白一个多数人类都不明白的道理：生活不是一条笔直通畅的走廊，它不是你想怎样就怎样的，必须靠自己去改变它，去寻找一条通畅的道路。这两只小老鼠不会因为奶酪没了，而呆呆地坐在那，等着奶酪回来。他们会走出那，充满信心的寻找下一站有着新鲜奶酪的地方，而且不会回头。我喜欢他们的只进不退。

生活中也有许多“奶酪”它们是等着我们去寻找的。它是一种对我们在现实生活中追求目标的比喻，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，社会的认可或老板的赏识。或许它只是一种精神上的安宁，甚至还可以是一种运动。我们每个人的内心都有自己想要的“奶酪”，我们追求它，想得到它，因为我们相信，它会给我们带来幸福和快乐。我自己也有一块梦寐以求的“奶酪”，就是做以为专业的造型师。我从二年级就开始追求它：一放学，做好作业后，我就会给我的长发阿姨做造型。第一次不好时，我就把所有的发圈都拿下来，第二次，第三次……直到弄好。当父母阻止我时，我从来都没有放弃;当同学嘲笑我时，我也从来没有改变过，甚至连想都没想过，它在我心里是一块美味的，新鲜的，大块的“奶酪”。我要抓住它，得到它。即使我以后做不成，但我曾经追求过，我也无怨无悔。

路并不是直的，可能会失败，就像这句话一样：“再完美的计划也时常会遭遇不测”。但要记住只能进，不能退。

**读谁动了我的奶酪心得体会篇六**

“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，那就是为着自己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己最初的梦想，只为获得我们心底最渴求的食物——奶酪。可是生活从来都不会风平浪静，受挫、碰壁、悲伤、失意在所难免，可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，却是一直在前行。

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，他们的执着追求终于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，尽情享受着美味，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，在相当长的一段时间里，他们每天都会到奶酪c站享受美味的奶酪，同时梦想着将来会过上更加美好富足的生活。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。

面对成功，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。

终于有一天，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站怀抱着热烈的期待，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，难以接受却不得不接受的事实瞬间击垮了仿佛昨天还沉浸在成功喜悦中的哼哼和唧唧，他们绞尽脑汁却怎么也想不通这一切到底是怎么回事。从此之后的相当长的一段时间里，他们便陷入了自己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待的日子。

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，而是选择了逃避。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，他们知道，短暂的栖息过后，又将是新的旅程。然而两个小矮人显然不同于小老鼠们，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。所以当一切美好变为虚无时，他们才会难以接受，反复纠缠着一些对现状毫无意义的问题，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，我们都应该有自己的衡量。这样我们才不至于将自己陷入苦痛的深渊，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己，告诉自己也许……也许……可是哪来的那么多也许呢?这样反复地纠缠在一个毫无意义的问题上，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己的能力，让幸福便得遥不可及。很多时候，我们是被自己打败的，生活的逼迫让我们不得不做出改变，可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。

长时间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，去寻找新的希望，却又因为害怕失败一次次地放弃。可是，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，终于正视了失败，正视了自己。也终于明白了事情一旦发生改变，就再也变不回原来的样子了。生活在变化，日子在往前走，我们也应该随之改变，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己：“当你无所畏惧时，你会怎样?”以此来激励自己勇敢地前行。同时他也发现，原来身处其中时，事情并不像想象中的那么可怕。

“如果不改变，就会被淘汰。”这又何尝不是生活的真谛呢?时代在变化，处在这飞速发展的社会中的我们又将如何为自己谋得一席之地，给自己创造一份新的希望呢?改变不一定就会有预期的成效，但是一成不变注定会被这个社会淘汰。时代的进步需要的是新鲜的血液，而不是墨守成规，因循守旧。我们还年轻，而年轻的生命从来就不应该畏惧失败，不去闯，去尝试，又怎么能知道自己是否会成功呢?

在追逐梦想的过程中，我们难免会怀疑自己，不断地问自己：“我这么做是否值得?倘若我真的因此而便得一无所有，我又该如何面对着一切?我真的可以么?”是的，正是因为我们畏惧失败，才会一次次地怀疑自己，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，大胆地去追逐自己心中的那片净土。很多时候，当我们错过了这样或那样的机会是，回头看看，不妨问问自己：“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，相必成功离我们也就不远了。

唧唧正是因为怀着这样的信念，才让他能够一路坚持着追寻，并最终到达了梦想中的园地——奶酪n站。此时此刻的唧唧，已经学会了该如何面对生活中的成功与失败，他在享受着喜悦的同时也没忘记保有一颗冷静的内心，从容地面对这次在他人生中意义重大的成功。

而唧唧也以他的亲身经历让我们明白，我们必须要善于发现一开始发生的那些细微的变化，以便为即将来临的更大的变化做好准备。与此同时，我们要知道有些畏惧是需要加以认真对待的，它会帮助你避开真正的危险。但绝大部分的恐惧都是不明智的，它们只会在需要改变的时候，使我们回避这种改变。

我们更应该明白的是，生活的考验绝非我们想象的那么简单，我们要时刻准备着面对新的改变。即使我们无法完美地解决那些遇到的困难，但是至少我们能怀着一颗无谓的心，勇敢地去面对生活中的那些不如意。这样的话，即使我们失败了，也一样值得庆贺，因为我们超越了自我，战胜了自我!

记住，当你觉得自己无能为力时，别忘了问问自己：“当你无所畏惧时，你会怎样?”

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