

# 论自己读后感(优质7篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。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。

## 论自己读后感篇一

您好!我叫xx[]今年xx[]是来自xx省xx高级中学的一名高三学生。感激您能在百忙中抽出时间看完我的自荐信。

贵校有着悠久的历史，深厚的文化底蕴，丰富的教学资源，良好的学术氛围，为社会培养出许多杰出人才，有许多专业是在国内名列前茅。我的许多师哥师姐都不约而同的选择贵校为第一志愿。我也渴望能在明年夏天拿到贵校的录取通知书，我期望成为贵校的一名学生，期望在贵校深造，渴望成为一名对社会、对祖国有用的人才，期望成为贵校光荣历史的见证人。我期望这次自主招生考试能够改变我的人生轨道，让我投入到贵校的怀抱，我期望被贵校录取。

我选择贵校，正是认为贵校既注重过程，又注重结果的人才培养方式。我认为我个人很适合在贵校理解教育。

我来自xx高中理科实验班，在这个高手如林的班级中，我的学习成绩总能略占上风。这样的成绩，让我稳稳扎根于全校学习成绩前列中。事实上，我的潜力还很大，我的分数还有升值空间。我对问题的深入分析，对知识的熟练掌握并没有完全反映在我的卷面上。有很多时候，我的答案正确，但解题过程并没有被阅卷教师所理解。有时候，过程明晰，但结果却因一个微小的错误而与正确答案失之交臂。

令我颇为自豪的还有奥赛上的成绩。怎样说呢，成绩不是最好，但足以令我引以为荣。高一的时候，我就参加了化学竞赛，获得了市三等奖。当时我只是初试牛刀，小试身手。高二，开了生物课，对生物的兴趣使我毫不迟疑的参加竞赛班的学习，全心全意投入到“生物”的广阔海洋中去，其实，那时离市赛仅有十多天，距省赛仅有半个月能够准备。我如饥似渴的仅用不到十天时间就把一本六百页厚的〈生物奥赛教程〉啃完，同时又做了几十张的习题。

功夫不负有心人，我以xx市市赛第二的身份进入省赛。为迎接省赛，我自学了大学生物课程，做了近五年的奥赛试题，每一天忙到深夜，一大早又急急赶到学校图书馆。那个时候学校正开夏季运动会，运动员在赛场挥汗如雨，我在闷热的房间汗流浹背。我准备的很充足，踌躇满志，势在必得，我甚至夸下海口：“争省一，保省二”，此刻看来，那时的我就像一把弓，无论精神上还是体力上都张的过满，连日的疲惫像洪水一样漫过了警戒线。

## 论自己读后感篇二

影视作品作为一种文化产品，对人们的生活、思想、情感等方面有着深远的影响。对于女性来说，影视作品有着更为重要的意义，因为它涉及到她们直接的生活体验和情感认同。近年来，越来越多的女性开始自主选择并观看影视作品，而且也越来越善于分析和审视其中体现的女性价值观和意识形态。下面，我将分享一些关于女生自我观影的心得体验，希望能对读者们有所启发和帮助。

### 第二段：女生自我观影的背景与特点

女生自我观影与传统的电影院观影或家庭影院观影相比，其独特性主要表现在三个方面。首先，女性更加注重影视作品中的情感表达和人物刻画，对于情感的流露和细腻的描写更加敏感。其次，女性更加强调影视作品中所传达的女性意识

形态和女性价值观，能够更为准确地辨别其中的女性主义元素和男性主导的性别意识形态，并从中筛选出符合自己观点的元素。最后，女性自我观影时更加注重影片中的细节和积累，能够将看过的影视作品作为一个整体进行比较和分析，从而提高自己对影视文化的审美水平。

### 第三段：女生自我观影的收获与体验

在我的自我观影过程中，最主要的收获是对于影视作品中女性形象的认识和理解的逐渐深入。我发现，很多好的影视作品中都会刻画出不同类型的女性形象，这些形象有的勇敢、有的坚韧、有的柔情似水。通过剖析这些形象，我可以更为深入地了解女性的内心世界和价值观念，更加清晰地把握自己作为一个女性的认识和定位。而且，在自我观影过程中，我也学会了如何从影片中提炼出有价值的内容，如何把所学到的知识和经验运用到自己的生活中去。

### 第四段：女生自我观影的意义与价值

女生自我观影不仅仅是一种娱乐活动，更是一种对于自己的认识和理解的提升过程。通过观看影视作品，女生可以更加清晰地了解到自己的内在世界，更加准确地把握自己的人生价值和追求目标。而且，观察影片中的女性形象和女性意识形态，也可以让女生更加深入地理解到社会和文化的变迁，从而更加深刻地反思现实社会中存在的性别不平等和歧视问题。

### 第五段：女生自我观影的建议和展望

对于想要自主观看影视作品的女性而言，我想给出以下建议：一是多思考多分析，不要轻信片面的评论和评价；二是保持个人独立性，不要被影片中的意识形态和价值观所左右；三是多与其他女性进行交流和讨论，不要孤立地进行观影和理解。在未来，我相信随着女性社会地位和经济能力的提升，

女生自我观影的活动将会更加广泛和深入，女性对于影视文化的理性分析和审视也会得到更加重视和认可。

## 论自己读后感篇三

近年来，我国司法警察队伍不断壮大，同时也面临着严峻的挑战。为了提高司法警察队伍的素质和能力，不少单位要求每位司法警察在完成一定任务后进行自我报告。通过自我反思和总结，司法警察能够发现自身的不足，进一步提升自己的工作水平。在自我报告的过程中，我深刻体会到了自我提升的重要性，并找到了许多值得改进的地方。

首先，在自我报告中，我了解到自身的弱点和不足。作为一名司法警察，我们的工作需要保持高度的警觉性和敏捷度。然而，在平时的工作中，我发现自己的应对能力有时候不够灵活，反应速度较慢。这会导致在处理突发事件时，我不能够第一时间做出正确的判断和决策。对此，我意识到需要通过不断的训练和学习来提高自己的反应速度和处理问题的能力。

其次，在自我报告中，我也发现了自己工作中的一些不足之处。在工作中，我们经常需要与不同的人群进行沟通和交流，因此，沟通能力和协作能力是我们必不可少的技能。然而，我发现自己在与人沟通时，有时候会表达不清晰或者不够恰当，导致交流不畅。在与同事协作的过程中，我也发现自己有时候稍微有点自我中心，不够注重团队合作。为了改进这些问题，我决定多参加一些相关的培训课程，去提升自己的沟通和协作能力。

此外，通过自我报告，我还意识到自己在工作中的态度和责任感需要进一步加强。作为一名司法警察，我们必须时刻保持高度的警惕和职业操守，时刻以公民的利益和社会的稳定为出发点。然而，有时候我会因为一些琐碎的事情而疏忽自己的责任。这让我意识到，自己需要更加严格要求自己，时

刻保持良好的工作态度和责任感。

最后，通过自我报告的过程，我也找到了一些值得自豪和继续努力的方面。在工作中，我深感自己的责任重大，任何一个错误都可能影响到社会的稳定和安全。因此，我时刻保持着严谨的工作态度和高度的警觉性，努力保障社会的安全。我也积极配合指挥，努力提高办案质量和效率，为司法公正贡献自己的力量。在自我报告中，我发现自己的努力并没有白费，这使我更加坚定了自己继续努力工作的决心。

通过自我报告心得体会，我认识到自己的不足和不足之处，强化了提升自身素质和能力的决心。我决定通过多方面的学习和培训，提升自己的反应速度和处理问题的能力。我还会参加一些培训课程，提升自己的沟通和协作能力。同时，我会时刻保持良好的工作态度和责任感，严格要求自己，不断追求卓越。我相信，通过自我报告的反思，我将能够成为一名更优秀的司法警察，为社会的安全和稳定做出更大的贡献。

## 论自己读后感篇四

电影作为一种重要的艺术形式，已经成为了现代文化生活中不可或缺的一部分。作为女性观影者，在观看电影的过程中，我们不仅可以感受到视觉上的美，更可以感受到情感上的触动。因此，本文将结合自己的经验谈谈女生观影的心得体会。

### 第二段：探讨女生观影的心态

女生由于对于情感的关注度相对较高，因此在电影观看过程中，我们往往更注重故事情节和人物关系的描绘。同时，我们也会根据自己的情感认知去解读和评判电影的表现形式和内容。因此，在观影过程中，女生的心态往往是比较主观和情感化的。

### 第三段：探讨女生观影的品味和偏好

与男性观影者相比，女性观影者往往更注重电影的细节描绘和情感联想。我们更喜欢那些能够引发内心情感共鸣的电影，喜欢让人产生共情的故事和角色。同时，我们也更加注重电影中表现女性形象的处理，关注女性在电影中所扮演的角色和形象。

#### 第四段：探讨女生观影的价值取向

女生在观影过程中往往更加注重电影表达的价值取向。在选择电影和对电影评判时，我们往往会关注电影对于人生和社会的探讨，关注电影所传递的社会价值观。同时，我们也更加注重对电影的分析 and 评判，注重其是否表达出真实和深度的观点。

#### 第五段： 结语

女生作为电影观看者的一个重要群体，我们拥有自己特有的观影心态和评判标准。在观影过程中，我们更加注重故事情节和人物关系的描绘，更注重对电影的深入分析和评价，以及关注电影对于人生和社会的探讨和价值传达。在未来的观影生涯中，我们将持续探索和发掘电影的魅力，寻找到那些能够触动心灵，引发共鸣的优秀作品，为自己的生活增加更加精彩的色彩。

## 论自己读后感篇五

社会实践是大学生学习中非常重要的一个环节。通过参与社会实践，不仅可以了解社会的发展现状，还可以加深对专业知识的理解和应用。本人在参加社会实践的过程中，获得了许多珍贵的经验和体会，下面将分享自己的感悟。

#### 第二段：社会实践的背景和内容

本人的社会实践主要是在一家中小型企业进行的。在实践期

间，我主要参与了公司的市场调研和商务谈判等工作。在调研中，我学会了如何制定调研方案、如何收集数据和进行分析。在商务谈判中，我学会了如何与客户进行谈判、如何解决问题以及如何保持良好的沟通和合作关系。这些经历让我深刻地认识到了实践能够给我带来的巨大收获。

### 第三段：自我心得体会

通过参与社会实践，我了解了社会现实与专业知识之间的联系。在实践的过程中，我发现我学习的知识并不能完全应用到实际工作中。因此，我需要不断地学习和实践，才能不断提升自己的能力。此外，在实践中我也发现，在解决问题的过程中，要注重团队合作，让每个人都能充分发挥自己的优势，共同完成任务。通过这些体验，我深刻认识到实践的意义和价值。

### 第四段：对未来的影响和建议

社会实践不仅可以提高个人能力和自我素质，还可以为今后的工作和生活带来许多有益的经验 and 启示。通过这次实践，我对自己的未来有了更明确的理解和规划。我决定进一步学习和深入研究自己的专业知识，并在未来的工作中努力将所学应用到实践中。此外，在团队合作方面，我也将更加注重协作和沟通。

### 第五段：总结与反思

通过本次社会实践，我深深地认识到实践是非常重要的。在实践中，我们可以学到很多课本上所没有的东西，可以让我们更好地应对现实生活。在未来的学习和工作中，我将坚持实践和理论相结合，不断提升自己的能力和素质，为自己的成长和发展打下坚实的基础。同时，我也希望更多的同学可以积极参加社会实践，提高自己的实践能力，为将来的发展做好充分的准备。

## 论自己读后感篇六

尊敬的各位领导、各位同事：

“以铜为镜，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴替。”回顾过往的工作有利于总结经验和查找不足，有利于明确下一步的努力方向。自去年7月任职以来，我在经理的正确领导和全体同志的支持下，按照总体工作部署和目标任务要求，以科学发展观为指导，认真执行上级工作方针政策，围绕中心，突出重点，狠抓落实，注重实效，在自己分管工作方面认真履行职责，较好地完成自己的工作任务，取得了一定的成绩。现将我这一年来德、能、勤、绩、廉等方面的情况向各位简要汇报如下：

一、思想道德方面——强化学习，提高认识，政治素质和品德修养进一步提高

古语说：“德若水之源，才若水之波”。要做好后勤工作，必须要有正确的政治思想。我认真学习党的理论，特别是学好邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，用党的理论武装自己的头脑，提高自身政治素质，在思想上与局保持一致，坚定理想信念，树立正确的世界观、人生观和价值观，树立全心全意为局服务的思想，做到无私奉献。在工作上我养有吃苦耐劳、善于钻研的敬业精神和求真务实的工作作风。紧密结合岗位实际，完成各项工作任务。

二、工作能力方面——刻苦钻研，求真务实，业务工作能力进一步增强

“不谋万事者不足以谋一世，不谋全局者不足以谋一域。”针对这种严峻形势，既不可蛰伏也不易盲动，看清形势，找准方向才是首要任务。经过连续数月的走访市场，我联合营销员通过多方面、多渠道的收集信息，深入市场第一线。对保险营销有了较好的掌控。采取灵活多样的经营方式，密切与

客户的联系，在部分品种上，与客户共同商议，最终在上级领导的关心厚爱下，同事们的密切配合下成功完成了上级下达的任务。

一个人的成功离不开他所处的团体，同样，我的成功很大一部分也来自上级领导的指导和帮助、同事间的鼓励与支持。在完成的过程中，我自发学习相关业务知识、营销业务知识，在部门内形成了互助互学的和谐气氛，同事们在工作之间做到有张有弛，严肃活泼。在一年的营销工作中，我经常碰到难缠客户，有时会丧失信心，但同事们的相互鼓励给了我最大的支持！

### 三、工作业绩方面——尽职尽责，开拓创新，理赔工作取得良好业绩

去年农业保险理赔工作开展第一年，多方面工作均处在摸索阶段，在工作上遭遇了一定的困难，但我在经理的指导下，积极带领队伍，按照“主动、迅速、科学、合理”的原则切实加强农业保险理赔管理工作，做到“定损到户”、“理赔到户”和“理赔结果公开”，确保赔案处理规范，赔款及时、足额支付给被保险人。同时积极与客户进行及时沟通，对客户进行条款的解释是非常必要的，该赔的赔，不该赔的不赔。并在慰问同时对客户进行资料收集的指导，这样就避免了客户多次往返，提高客户对公司服务的满意度。通过将理赔案件调查前置，调查前置一方面可以减少理赔时间，另一方面也是针对于医疗案件的真实性进行确定，降低理赔调查的难度。通过多方面的手法有效提高了理赔效率，也加强了理赔满意度，使公司形象得到了进一步提升。

### 四、廉洁自律方面——严于律己，无私奉献，严格遵守廉洁自律各项规定

不断增强廉洁自律意识，以身作则，严格遵守廉洁自律各项规定。一方面，带头遵守廉洁自律各项规定。处处事事严格

要求自己，不搞以权谋私，生活勤俭节约，不参加任何不健康和庸俗的娱乐活动，较好地维护了廉洁形象。另一方面，加强了对理赔全体人员遵纪守法、廉洁自律情况的督促检查，理赔全体人员没有违法违纪现象发生，真正做到了工作上不浮、管理上不松、服务上不差，在公司队伍中树立了良好形象。

## 五、工作中的不足

回顾上半年的工作，工作中的风风雨雨时时在眼前隐现，我不仅能在工作时埋下头去忘我地工作，吃苦耐劳，富有团队合作精神，具有一定的协调和交际能力，且面对困难从不气馁，能够冷静、果断和全面的去处理，有着强烈的上进心和永不服输的干劲。虽然在工作上取得了一定成绩，但同时，我也清醒地认识到自己的不足，主要表现为：一是业务能力方面。理赔工作是一项要求非常高的工作，但由于初接手岗位，我的工作多为被动形式，对专业理论知识掌握不够精细。二是工作作风方面。工作上缺乏紧迫感和危机感，对待工作缺乏主动性思考，工作没有深入落实到基层一线，面子工程太繁琐，工作跟踪不到位。三是具体事务方面。工作质量效果和进展情况不是很理想。

今后，我要继续加强学习，掌握好理赔工作必备的知识与技能，以科学发展观的要求对照自己，衡量自己，以求务实的工作作风，以创新发展的工作思路，奋发努力，攻坚克难，把各项工作提高到一个新的水平，为局的发展，做出我应有的贡献。

以上是我的述职汇报，请各位领导评议，欢迎对本人工作多提宝贵意见，并借此机会，向一贯关心、支持和帮助我工作的各位领导和同事表示诚挚的谢意。

## 论自己读后感篇七

时光如逝，岁月如流，一转眼的时光，1年的学习生活已经过去了，在初二学年的学期末，特写此文以总结一学期的学习好与坏。期末考试的好与坏都看这一年的努力多少，我这一学期的表现都会在那里展现。

这一年来。在教师和同学们关心、帮忙下，透过自身不断努力，各方面均取得必须的提高。

总结此刻有以下几点：

第一，学习态度比较端正。能够做到上课认真听讲，不与同学交头接耳，不做小动作，自觉遵守课堂纪律；对教师布置的课堂作业，能够当堂完成；对不懂的问题，主动和同学商量，或者向教师请教。

第二，改善了学习方法。为了改善学习方法，我给自我订了一个学习计划：

（1）做好课前预习。也就是要挤出时间，把教师还没有讲过的资料先看一遍。尤其是语文课，要先把生字认会，把课文读熟；对课文要能分清层次，说出段意，正确理解课文资料。

（2）上课要用心发言。对于没有听懂的问题，要敢于举手提问。

（3）每一天的家庭作业，做完后先让家长检查一遍，把做错了的和不会做的，让家长讲一讲，把以前做错了的题目，经常拿出来看一看，复习复习。

（4）要多读一些课外书。每一天中午吃完饭，看半个小时课外书；每一天晚上做完作业，只要有时间，再看几篇作文。

第三，每一天回家我就先完成教师布置的作业，然后完成妈妈布置的作业，做完作业，看一些课外书。虽然我每一天这样学习，但月考时，我的成绩却不很理想。

最终一次月考后，在教师和爸爸、妈妈的帮忙下，我对自我的学习进行了认真总结，从中悟出了不少好的学习方法。

我有个不足的地方。就是有时听教师布置作业时不够专心，总是一只耳朵进，一只耳朵出，回到家里糊里糊涂，只好打电话问同学了。

在新的学期，我要发扬成绩，改正错误，更加刻苦努力、一丝不苟的学习，争取每门功课都能取得好的成绩，当一个名副其实的好学生。同学，关心群众，尊敬教师，经常帮教师干活，且帮忙群众做事。