

# 读后感四步走(精选5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

## 读后感四步走篇一

长时间的使用电脑，当你的身手已不再像古墓奇兵中的萝拉一样矫捷时，是该注意自己的健康了。如果你的行动，像是钢弹勇士一样机械化时，真的劝你该保养。

### 白领ol注意眼睛保

办公室丽人面部中衰老最明显的地方就是双眼。使用眼霜有滋润的效果，除了可以减低黑眼圈、眼袋的问题外，同时也具备改善皱纹、细纹的功效。眼胶和眼霜的功用差不多，只是胶状质地擦起来较为清爽，白天使用皮肤没有负担感，可消除眼袋、舒缓眼部肌肤症状。

注意用眼习惯，每隔1小时就要休息5至10分钟，远眺放松。显示屏的亮度要适中，不可过亮，背景尽量选择多色素的，在读长篇的文本时白底黑字和黑底白字交替使用，在沙钟出现时，可以试着做眼球操（转动眼球，顺时针三下，逆时针三下，交替）。尽量不要在黑暗中看电脑。

### 电脑合理摆放

尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。

以能看清楚字为准，至少50厘米到75厘米的距离，这样可以减少电磁辐射的伤害。调整好电脑显示器和座椅的相对高度。

当人的视线与向地心垂线的夹角为115度角左右时，人的颈部肌肉最放松。普通的写字台为人低头书写设计，作为电脑桌高度不合适，上网时长时间“昂”着头颈椎会很快劳损。如果没有条件更换专门的电脑桌，可以将座椅逐步垫高，直到颈部感觉放松为止。

## 摆脱“鼠标手”

上网族每天重复在键盘上打字和移动鼠标，导致周围神经损伤，出现手部麻木、灼痛、腕关节肿胀、手部动作不灵活甚至无力等“腕管综合征”。尝试依次做下述动作：

(1) 用手表做辅助器械，按顺时针和逆时针转动手腕25次；

(4) 双掌合十，前后运动摩擦致微热。每天3分钟，有助促进血液循环，缓解手腕肌肉酸痛，防治腕关节骨刺增生。

## 合理膳食防辐射

人们使用电脑越来越广泛，电脑虽然给人们的工作、学习和生活带来方便，但是使用电脑的室内环境正负离子失去平衡，对人体的健康有一定副作用，会引起自律神经失调、忧郁症。如在缺水、营养不足、缺乏维生素的状况下工作，身体对辐射的抵抗能力下降，就容易患病。

为了防止电脑操作者患上上述职业病，应注意合理膳食：

早餐应吃好，营养充分，以保证旺盛的精力，并有足够的热量。

中餐应多吃含蛋白质高的食物，如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡鸭、动物内脏、各种鱼、豆类及豆制品。

晚餐宜清淡，多吃含维生素高的食物，如各种新鲜蔬菜，饭

后吃点新鲜水果。

## 读后感四步走篇二

对于预习，我们可以归纳出统一的预习步骤，一般来说，不论同学们哪一门课，也不管学习水平有多高，通常都可以采用以下步骤：

第一步：准备阶段。

粗读要预习的内容，以领会教材的大意。阅读过程中可以做一些标注，比如用红笔标出重点问题，用其他颜色的笔标出疑难问题。

第二步：查缺补漏阶段

针对自己理解不透彻或遗忘了的旧知识，及时查阅有关学习材料，进行必要的复习，通过复习，为学习新课程打好基础；对文中的疑难字词，用符号标出，查工具书析义，联系上下文理解字义，词义。对于查阅的对理解教材有用的资料，可以补充在教材的空白处，也可以另加一张专门用于加批注用的纸贴在书的醒目处，以便以后学习时可以轻松复查。

第三步：复查阶段。

解决完学习障碍后，回过头来再看书，如果里面有不清楚的问题，可以记下来，或做出重点听课标记，等上课时听老师来讲解。

第四步：验收阶段。

正常情况下，经过以上三步已经把书中的要点预习成功，这时，请合上书本，把刚才看过的内容再回想一遍：本章节讲了哪几个问题，重点概念是什么？主要思路是什么？还有哪

几个问题不清楚等等。这样做可以加强理解和记忆，并起到验收预习效果的作用。不少同学预习效果欠佳，其中很重要的原因，就是缺少这一环节。

## 读后感四步走篇三

第一桶金——小本创业法“动脑+动手”，应该如何理解小本创业呢？小本创业：创业之初，本钱小就多动脑！小本创业，许多情况不能大手大脚，要精打细算。

首先要做自己熟悉的事情：这点非常重要，任何创业项目任何创业行业都不是三天两天可以摸透的，不要把一个创业行业想得太简单，相关的行业经验非常重要，如果你对某个领域不熟悉，无论别人赚多少钱都不要去跟风，你跟风可能就是做别人的垫脚石。

客观评价自己：不要一味的觉得自己真的很能干，似乎什么东西自己都清楚，其实一个人的优势和特长是有限的，并且常常被自己欺骗，你要客观评价自己，就要主要让你的朋友亲人告诉你你性格外向还是内向？是否吃苦？是否放得下面子？是否有良好的表达能力？是否有良好的心理承受力？是否适合独立做事？适合有依赖性？是否是个乐观的人？是否有很强的自控力？等等。只有把这些调查清楚了，才明白自己是个什么样的人。

不要做高新技术和市场不成熟的行业创业：这些行业往往看起来利润可观，实际门槛也很高，小本创业没有资本支持难以坚持那么久等到成功。

最好不要合伙：小本创业千万不要合伙（亲人除外），理论上讲团队精神也好，合作也好，都是听起来有道理，小本创业无须合作，最好是自己单独做，否则，你的很多精力都会花在业务之外的地方。这点听起来似乎是错的，但是实际操作过程中却是正确的。你情愿雇员工不要合伙。

让你的亲人支持你创业：这点也很重要，创业其实不是你一个人的事情，是你一家人的事情，是你所有朋友圈的事情，因为你创业必将影响到他们的生活，如果他们不理解不支持你是孤掌难鸣。坚持不多久就会放弃。

非常强的执行力：创业点子及策划只是一个短暂的过程，之后就是毫无生趣的执行阶段，这个阶段根本不是你想象中的充满乐趣和挑战的事情，相反，都是非常烦琐的事情，需要坚持不泄的去做。

## 读后感四步走篇四

客户探索——客户检验——客户培养——组建公司”

从这个四个词里，真看不出《四步创业法》讲了什么东西，要理解，还是得看书，本篇从是第二步开始（4到6章）的一些零散记录。

天使客户，类似种子用户，是那种意识到（你的产品要解决的）问题的存在，而且主动寻找解决途径，甚至已经自己动手组织解决方案的人，天使客户将来可以成为你的“客户顾问”和“编外推销员”。但要注意，他们和主流客户是有区别的。天使客户更看重产品解决问题的效果，对价格不敏感，可以容忍缺陷，把不完美的产品交给天使客户使用，恰恰是为了将来为主流客户提供更完善的产品。

企业级产品[2b]和消费类产品[2c]是不同的，接触过一些运营商，如移动、电信的乙方公司，他们做了太久的乙方，适应了唯运营商是从的思路，现在想自己找出路，做一些自主产品，一个重要的前提，就是2b到2c的思路转变。可以延伸阅读这篇。

三种市场在产品定位策略上的区别：

现有市场要突出产品的优势，这是天使客户和主流客户区别最小的市场，跨越鸿沟最简单，要快速抢占市场份额，但后进者营销成本巨大。

全新市场要突出产品能解决的问题，此时做品牌推广意义不大，有一个较长的客户培养期，可以通过小众市场切入，或者寻找“引爆点”（延伸阅读，联系员、内行和推销员的概念）。

细分市场介于现有与全新之间，要突出小众特色，找到差异化定位。

初创公司，组织架构应该以目标为中心，按需设置部门，而不是像大公司一样以流程为中心，随便提一下，组建公司之前，应该以机会为中心，我觉得那个阶段运气更重要。

最后，学到一个新概念：包以德循环（OODA loop）（OODA是observe（观察）、orient（调整）、decide（决策）和act（行动）的缩写。对一个参加空对空战役的飞行员来说，它意味着“杀人还是被杀”。尽管包以德循环的发明纯粹是军事目的，但是这一理论同样能够应用于残酷的商战。

[四步创业法读后感]

## 读后感四步走篇五

。1. 讲这是教学的中心环节。在学生百思不解之时，在疑难问题的关键之处，教师给予少、精、活、透的讲解是必不可少的教学环节。讲课是教学中主要的教学形式，对不同班级要求采取不同的教法。（1）设疑法。在学生预习课文基础上教师设疑。疑要设在教材的难点和重点上，设在学生不易理解和易混淆的知识上，然后，以课文故事内容为主线，以疑作重点进行讲解。根据设疑的内容和特点，采用答疑、辩论、练习和启发的方式激发他们的思维，引导学生掌握知识的规

律，突出教材的难点，以达到掌握知识的目的。（2）答疑法。在学生预习课文之后，采用答记者问的方式，让学生提出难点，教师根据他们的难点启发式的进行少而精的讲解与归纳。经过学生思考提出难点往往是教师要讲的重点。这样老师在讲难点时，他们就感到如饥似渴，精力集中，积极主动。（3）讲解法。教师把单词、词组和句型同课文融汇在一起进行讲解，在单词中学语音，在课文中理解句子，在这个过程中可采取置疑与答疑。在师生中交替进行的方式，教师可边讲边问，学生可在理解的过程中提出问题，学生已懂的知识不讲、少讲，学生未知的知识要重点讲，讲明讲透。对课文的词组、句型要做扼要的重点讲解，然后再用课文提问和复述和听写等方面的训练，加深印象。2. 练这是掌握知识、提高能力的途径，又是巩固知识、检查课堂效果的重要一环。外语课，就是听、说、读、写的实践课，学生必须经过多次反复的实际训练。（1）听：课堂上用英语组织教学，教材是培养学生听、说、读、写的很好材料，要使学生听得懂，听得明白，听得有趣，津津乐道，教师每堂课必须有一个行之有效的课堂设计，教学要有知识性、科学性和趣味性。教师要充分发挥主导作用，同时发挥学生的主体作用，使学生既听又说又写，达到思维与心理的同步。课堂上要经过大量的操练，培养学生用外语交际的能力，在课文教学中，用旧词去解释新词，用学过的词组与短语解释新的词组与短语，用学过的句型来套用新出现的句型，并加以引申、归纳。

这样，学生既训练了听力，学到了新的知识，又巩固了学过的知识，这样高效率地反复操练，既活跃了课堂，又做到了温故知新，对后进生也起了补课作用。（2）说：是在听的基础上，把学得的知识经过自己的理解，以说的方式表达出来，这就是将知识“反馈”后，再说出来，这是练的第二个阶段。要采用多种形式对学生进行训练，如：复述课文、值日生报告、背诵课文和学生之间相互问答等方式来训练学生说的能力。对话式的课文，可让学生全篇背诵，以对话或其它方式表演出来，其它课文也可以全篇背诵或选两段主要的段落背诵，因为背诵是积累语言材料、记忆习惯表达和运用英语能

力的必不可少的措施。复述课文是培养学生组织语言和连贯表达的很好训练。一开始对有的学生来说难度很大，老师可采用不断问话的方式提问学生，鼓励他们说下去，逐渐使他们过渡到不加提示能独立复述的程度，这样，他们的英语表达能力也就提高了。（3）读：就是阅读，要提高阅读能力，学生必须在课后阅读一定数量的文章。接触的文章越多，语言重视率越高，把学得的知识掌握的更牢，更能达到熟练的程度。在阅读中要给予指点，告诉他们要讲方法、讲速度和讲数量。只有加大阅读量，才能体现出速度。读得少或很少读，就无法提高阅读能力。在课堂上，要给学生讲阅读方法，告诉他们如何选材，要选体裁多样的文章。遇到生词时，要查字典，查出后记在本上。第一次记不住时，在阅读中反复重视，单词也就记住了。读物不易选择语法现象和单词量超过教材太多，否则难度太大，阅读的兴趣也就淡薄了。（4）写：是帮助记忆的一种形式，也是巩固知识的手段之一。通过写，可检查学生是否已掌握了要掌握的知识，大量的综合练习，是通过写来完成的。在课文的练习方面，可选用多种形式，如：是非题、选择题、改错题，还有根据课文选词填空。这些形式可以帮助学生熟记课文、理解课文，提高他们的判断能力和表达能力。同时，听写、默写、缩写和写日记都是通过写以达到练的目的。每学一课，都是要选两段精彩段落让学生背诵。除检查背诵外，为了达到普遍检查的目的，还可要求全班默写下来，这样使学生口、笔、脑都得到了训练，积累了语言材料，知识的掌握也就更牢了。