

最新晚上玩手机的检讨书 晚上玩手机检讨书(大全17篇)

在新的旅程开始之前，我们需要回顾过去的经历和收获。今天的话题是如何应对挫折与失败。在这里，我整理了一些精彩的总结范文，希望对大家的写作能够起到一定的指导作用。

晚上玩手机的检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

对不起！作为一个正处于高三复习阶段的学生，我为自己昨天夜自修观看手机视频感觉非常的后悔和抱歉。我的这种行为也太让人难以接受了。同学都说，为什么我那么大胆，事实上，我这又何止是大胆，简直就是放肆。

同学们都在认真复习功课，迎战高考。而我居然抵制不住手机的诱惑，在作业未完成的情况下拿去手机在看动漫视频。虽然是我第一次犯下这样的过错，但我无疑是幸运的。因为我被您发现了，而且被您收缴了手机，才能让我及时的醒悟。

说真的，昨晚被您叫到办公室训话之前，我的心里是纠结的，很痛苦。我害怕被您责骂，但我又不得不鼓起勇气去您办公室。昨晚是我的一个不眠之夜，我脑子里充斥着各种各样的想法，第一次有了如此沉重的内疚感，收到自己良心的谴责。昨天晚上，我听到很多同学都议论我，议论我的会不会被您责罚。

其实进入高中之后，我就觉得我和其他同学不太一样，大多数学生都是自己考试进来的，而我是被爸爸妈妈花了钱送进来的进修生。爸妈为我付出良多，就是为了让我在一个好的

环境里学习。可我却如此的不珍惜，高一高二就常常会跟同学在下课时候打闹，上课有时候也不太专心。现在到了高三复习阶段了，却依然没有改掉贪玩的毛病。

我这次犯错被您抓了，我不奢望您原谅我，但我知道我的行为真的严重干扰了其他同学学习，所以我真诚地对他们说对不起。为我自己的行为，我不想做什么解释，因为我真的做错了。我现在能挽回的就是努力学习，以优异的成绩来报答父母，来回报老师的谆谆教导。

检讨人：

20xx年x月x日

晚上玩手机的检讨书篇二

尊敬的老师：

您好！今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对玩手机这种不良行为的深刻认识以及再也不再玩手机的决心。

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该在宿舍玩手机，我不应该违背老师的规定，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，相信老师看到我的这个态度也可以知道我对这次的

事件有很深刻的悔过态度，希望老师可以原谅我的错误，我可以向老师保证今后一定不会再玩手机。

今天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，我们学生可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会上最可以信任的人，所以我们就尽量要避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我们是最亲的人。没有任何人可以取代。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。

我在宿舍玩手机，不仅影响了其他的同学，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为，即使是并没有影响课堂纪律，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理睬老师的感受。这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己。所以，老师把让我写检讨，也是为了

让我深刻的认识到这点。

再次，我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。同学之间本应该互相学习，互相促进，纪律良好，而我这种表现，给同学们带了一个坏头，不利于学校的学风建设。同时，也对学校形象造成了一定损害。“惠华中学”在人们心目中一直是一个学术严谨的学校，我们应该去维护这个形象而不是去破坏它！。

总之，我们为自己所犯的错误而带来的这一切而深感痛心和后悔。我所犯的错误的教训是深刻的。上级老师，同学都委以重任并寄予厚望，我自己也一直感到责任重大不敢苟且，认真学习，全力投入。我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

早在我踏进校们，老师就已三申五令，一再强调，全校同学不得在玩手机，影响课堂秩序和听课效果。对不起，老师！这次我犯的是一个严重的原则性的问题。老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。，对于这件事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思：。

希望老师能原谅我的错误。

此致

敬礼

检讨人：

时间：

晚上玩手机的检讨书篇三

尊敬的xx老师：

您好！

我很抱歉，昨晚我做出深夜玩手机的行为，对于如此行为，我供认不讳。经过老师的批评，我就此表达我深深的悔过之心。我已经明白我的过错了，并愿意上交手机以表示我的悔过之心。

昨天夜里，我早早的洗漱完毕躺在床上，心里想着晚上要早点睡觉，第二天早点起床可以背背单词之类的。但是这天气实在是过于燥热，宿舍的小风扇又不给力，使得躺在床上的我迟迟无法安睡，于是我摸出了放在枕头下面的手机，想着玩一会儿手机就可以睡觉了。可是我万万没有想到，我被小说完全吸引进去了，就好像我才是里面的主角，里面发生的一切都是我切实的经历。我在小说的`世界里忘乎所以，没有注意到宿舍已经熄了灯，舍友都以安睡，更是没注意到宿管阿姨的手电筒已经将我照亮，就这样我晚上在宿舍玩手机的事被当场抓包。

我知道沉迷手机，沉迷小说非常的影响学习，更知道我这次行为是严重违反了学校的规章制度。我实在不应该将手机带到学校里面来，实在不应该在深夜玩手机，我对我所犯下的错误的行为向老师表达我深深的悔过之心。

在此，我想向各位同学以及老师列举一下手机对我们的影响，手机是个好东西，也是个坏东西，空余时间玩玩可以怡情，沉迷其中则伤身。学生作为一个涉世未深的阶层，对任

何事物都没有自控力，对手机更是如此。首先，沉迷在手机中，将浪费时间，浪费自己的大好青春年华；其次，沉迷手机会无心学习，将学业搞得一团糟；再次，沉迷手机会损害学生的身体，尤其是影响还在发育期孩子的脊椎发展以及眼睛视力；最后，深夜在宿舍玩手机更是对校园规矩的破坏，会受到直接的惩罚。这些不好的影响都是手机带给我们的，作为在校学生的我们，要懂得取舍，正所谓“有舍才有得”，要想未来有更好的生活就必须从现在做起，从现在认真学习上做起。

我向老师保证在接下来的生活中，我将以努力学习为重心，坚决不做违法乱纪之事，坚决将其他与学习无关的事情放在眼前，影响学习效率，更将以校规校纪以及学生行为规范来严格要求自己，期待自己能够成长成为最棒的自己，加油！麻烦老师可以花费时间对我的行为举止以及学习进行监督管理，我一定会认真改正的。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

晚上玩手机的检讨书篇四

尊敬的老师：

您好，我是学生宿舍g栋520的学生__。向您递交这一份深刻检讨，严肃深刻我在寝室熄灯之后还不睡觉，半夜玩手机不好好休息的错误。

通过反省我的错误，我十分深切认识到寝室文明作息的重要

性。寝室，作为在校学生的休息场所，本身就是十分重要的。在校住宿生理所应当牢牢遵守寝室相关作息准则，不用多想。

《寝室相关作息准则》当中肯定规定了学生晚间熄灯之后，一定要准时入睡，不准再从事任何事情。

而回顾我的错误，在学校宿舍十点熄灯之后，我不顾《寝室相关作息准则》规定，依旧在被头玩着手机，忙着跟人发短信。我这样的行为不仅使得自己没能够及时就寝休息，更加严重的是我影响到了其他同学的休息。

这次我的违规行为，被生活老师及时发现，并作出了没收我手机的处罚。我真的觉得生活老师在关键时刻挽救了我，让我懂得了我的错误，需要认真重视我的行为，我将好好反省错误，积极努力改正错误。

检讨人：_____

宿舍晚上玩手机检讨书500

晚上玩手机的检讨书篇五

尊敬的老师：

您好！

我很抱歉，昨晚我做出深夜玩手机的行为，对于如此行为，我供认不讳。经过老师的批评，我就此表达我深深的悔过之心。我已经明白我的过错了，并愿意上交手机以表示我的悔过之心。昨天夜里，我早早的洗漱完毕躺在床上，心里想着晚上要早点睡觉，第二天早点起床可以背背单词之类的。但是这天气实在是过于燥热，宿舍的小风扇又不给力，使得躺在床上的我迟迟无法安睡，于是我摸出了放在枕头下面的手机，想着玩一会儿手机就可以睡觉了。可是我万万没有想到，我被小说完全吸引进去了，就好像我才是里面的主角，里面

发生的一切都是我切实的经历。我在小说的世界里忘乎所以，没有注意到宿舍已经熄了灯，舍友都以安睡，更是没注意到宿管阿姨的手电筒已经将我照亮，就这样我晚上在宿舍玩手机的事被当场抓包。

我知道沉迷手机，沉迷小说非常的影响学习，更知道我这次行为是严重违反了学校的规章制度。我实在不应该将手机带到学校里面来，实在不应该在深夜玩手机，我对我所犯下的错误的行为向老师表达我深深的悔过之心。

在此，我想向各位同学以及老师列举一下手机对我们的影响，手机是个好东西，也是个坏东西，空余时间玩玩可以怡情，沉迷其中则伤身。学生作为一个涉世未深的阶层，对任何事物都没有自控力，对手机更是如此。首先，沉迷在手机中，将浪费时间，浪费自己的大好青春年华；其次，沉迷手机会无心学习，将学业搞得一团糟；再次，沉迷手机会损害学生的身体，尤其是影响还在发育期孩子的脊椎发展以及眼睛视力；最后，深夜在宿舍玩手机更是对校园规矩的破坏，会受到直接的惩罚。这些不好的影响都是手机带给我们的，作为在校学生的我们，要懂得取舍，正所谓“有舍才有得”，要想未来有更好的生活就必须从现在做起，从现在认真学习上做起。

我向老师保证在接下来的生活中，我将以努力学习为重心，坚决不做违法乱纪之事，坚决将其他与学习无关的事情放在眼前，影响学习效率，更将以校规校纪以及学生行为规范来严格要求自己，期待自己能够成长成为最棒的自己，加油！麻烦老师可以花费时间对我的行为举止以及学习进行监督管理，我一定会认真改正的。

检讨人：

20xx年x月x日

晚上玩手机的检讨书篇六

尊敬的张老师：

您好！我怀着一颗沉重的心来向您表达我深深的歉意。遵照您的旨意我在教室反省两节课后写下这篇检讨书，全班同学可以给我作证。检讨书具体内容如下，若有不认同的地方可以直接找我协商：

我因上课玩手机被老师收去，千错万错都是我一个人的错，我不应该在上课时间玩手机。我们青少年是祖国的花朵，是祖国的希望，本应该为中华之崛起而读书，可我却利用上课时间玩手机。

我知道我犯了无法挽回的错误，手机本应该被老师没收，但我知道老师您是慈祥的，是伟大的，是不会没收我的手机的。为表达我的歉意，我决定将之前拖欠的作业补上来，麻烦老师为我提供抄写作业的样本。我保证我今后不会再上课时间玩手机，某位名人曾说过“聪明的人不会第二次犯同样的错误”像我这样聪明伶俐的人是不会再次犯错的，老师您说是吧。

但是金无足赤，人无完人，请老师给我一次改过自新的机会，明天将会是一个崭新的自我站在您面前。我改正决心就像精卫填海一样坚定，我将会以真实性及形象生动性的表现方式来做做到上课不玩手机。

如果老师放学后能将手机还我的话，这将会是对我精神上最大的鼓励，你的宽容大量能激发我奋发向上、努力学习的决心，我还会向全校同学宣传老师您的宽容大量，让全校的同学都知道你是怎样的一位好老师，这样有利于您加薪升职。

检讨人：

20xx年x月x日

晚上玩手机的检讨书篇七

尊敬的老师：

您好，我是学生宿舍g栋520的学生xx[]向您递交这一份深刻检讨，严肃深刻我在寝室熄灯之后还不睡觉，半夜玩手机不好好休息的错误。

通过反省我的错误，我十分深切认识到寝室文明作息的重要性。寝室，作为在校学生的休息场所，本身就是十分重要的。在校住宿生理所应当牢牢遵守寝室相关作息准则，不用多想。《寝室相关作息准则》当中肯定规定了学生晚间熄灯之后，一定要准时入睡，不准再从事任何事情。

而回顾我的错误，在学校宿舍十点熄灯之后，我不顾《寝室相关作息准则》规定，依旧在被头玩着手机，忙着跟人发短信。我这样的行为不仅使得自己没能够及时就寝休息，更加严重的是我影响到了其他同学的休息。

这次我的违规行为，被生活老师及时发现，并作出了没收我手机的处罚。我真的觉得生活老师在关键时刻挽救了我，让我懂得了我的错误，需要认真重视我的行为，我将好好反省错误，积极努力改正错误。

检讨人[]xxx

晚上玩手机的检讨书篇八

尊敬的班主任老师：

作为一个正处于高三复习阶段的学生，我为自己昨天夜自修观看手机视频感觉非常的后悔和抱歉。我的这种行为也太让人难以接受了。同学都说，为什么我那么大胆，事实上，我这又何止是大胆，简直就是放肆。

同学们都在认真复习功课，迎战高考。而我居然抵制不住手机的诱惑，在作业未完成的情况下拿去手机在看动漫视频。虽然是我第一次犯下这样的过错，但我无疑是幸运的。因为我被您发现了，而且被您收缴了手机，才能让我及时的醒悟。

说真的，昨晚被您叫到办公室训话之前，我的心里是纠结的，很痛苦。我害怕被您责骂，但我又不得不鼓起勇气去您办公室。昨晚是我的一个不眠之夜，我脑子里充斥着各种各样的想法，第一次有了如此沉重的内疚感，收到自己良心的谴责。昨天晚上，我听到很多同学都议论我，议论我的会不会被您责罚。

其实进入高中之后，我就觉得我和其他同学不太一样，大多数学生都是自己考试进来的，而我是被爸爸妈妈花了4万元买进来的。爸妈让我读这样一所浙江省内的重点高中，就是为了让我在一个好的环境里学习。可我却如此的不珍惜，高一高二就常常会跟同学在下课时候打闹，上课有时候也不太专心。现在到了高三复习阶段了，却依然没有改掉贪玩的毛病。

我这次犯错被您抓了，我不奢望您原谅我，但我知道我的行为真的严重干扰了其他同学学习，所以我真诚地对他们说对不起。为我自己的行为，我不想做什么解释，因为我真的做错了。我现在能挽回的就是努力学习，以优异的成绩来报答父母，来回报老师的谆谆教导。

检讨人□xx

xxxx年xx月xx日

晚上玩手机的检讨书篇九

尊敬的xx□

尊敬的老师您好，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书、

以向您表示我晚上玩手机这种不良行为的深刻认识。我对于我这次犯的错误感到很惭愧，现在想起我的行为，可真是千般懊悔、万番悔恨。我真的不应该在玩手机，我不应该违背老师的规定，我们作为学生就应该完全听从老师的话，可我这次没有很好的重视到老师的话、我感到很抱歉。我要避免这样的错误以后继续发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

对于这件事、所造成的严重后果，我做了深刻的反思、这种行为是一种对老师工作不尊敬的表现，中国是一个礼仪之邦，自古就讲究尊师重道。无论对任何人，我们都应该尊重他、尊重他的劳动，他的劳动成果。我这样做直接造成了不尊重老师，不尊重他人劳动的恶劣影响，作为一名当代中学生，一名正在接受教育的学生来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。

我在此次保证、如果有一次重来的机会放在我面前、我一定不会犯这种低级错误、也不会让老师失望、请老师谅解我这一次的错误的。

此次怀着沉重复杂的心情写下这篇检讨、但觉得还是写的不够深刻，只怪自己才疏学浅、但词词都是悔过之词、敬请老师谅解。

检讨人□xx

xxxx年xx月xx日

晚上玩手机的检讨书篇十

尊敬的老师：

您好！

我是高一x班的xxx□在x月x日星期四的晚上，在宿舍床上玩手

机，不睡觉，影响了休息。被巡视的老师发现了，并没收了你的手机，我检讨，是我的错，不应该玩手机。

我记得刚开学在班会上，班主任老师就说了，不要带手机来学校玩，我当时也是遵守的，并没有带来，可是在这一年的高一生活里，却是发现有不少的同学都带来了，当然都是偷偷摸摸的，没被老师发现，偶尔发现的，我也觉得运气太差了，这么不小心，要是以后我带了，肯定不会被老师发现。这种侥幸的心理让我在前一段时间也带了手机来学校。其实我并不是非要玩手机不可，但是看到同学玩，我也忍不住，跟风了。

我平常也是比较爱玩游戏的，但是进入高中以后，我知道学习很重要，也把游戏给戒了，认真的在学习，不去想游戏的事情，即使是放假回家的时候，我也是看看电视，和同学出去游泳，爬山，或者踩单车，即使同学聊起了游戏攻略我也是想办法把话题引导出来，别让自己又有兴趣了。我这种克制的心理一直延续的很好，即使上学期放寒假的时候也是没怎么玩。因为我知道，如果我再沉迷进去，可能学习的成绩会糟糕了。

上次的月考我考得不好，而且出现重大的失误，让我的名次掉得厉害，我看到分数的时候就想不通，怎么会这样子，我平常明明复习的很好，上课也不懈怠，作业也完成得不错，怎么考试的结果出来却是这样子？想不通的我当时就有了放弃的想法，这样的成绩，以后怎么努力，也觉得没太大的希望，本来我就是个意志力不太强的人，遇到挫折，容易自暴自弃。然后我看到有些同学带手机来学校玩，而且成绩还比我好，我就更想不通了，这样的结果就是我也把手机带来了学校。但是我还是很克制，白天的时候不会拿出来玩，就在晚上休息的时候拿出来看看攻略视频或者英雄集锦，就当是给自己放松下吧，平常学习崩的太紧了。

可是看着看着就容易看过头，经常看到半夜，这样一来，我

的睡眠质量就不好了，每天都要早起，还那么晚睡觉，自然在上课的时候也打瞌睡，作业有点应付了事。我心里知道我不这样做不对，可是到了晚上，我就是忍不住想拿出手机来玩，看看视频。周四晚上巡视老师来得很早，看到我们宿舍里面有亮的灯，于是进来发现我在玩手机，没收了我的手机，当时的心情是很复杂的，但是经过思考，我又感到一种放松，有老师的监督，强制性的收了我的手机，也让我再次清醒，知道这样耽搁了学习，老师做的很对，我今后不会玩手机了，会拾起课本，好好复习，争取期末考个好成绩。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

晚上玩手机的检讨书篇十一

尊敬的各位领导：

面对我值班期间玩手机的错误行为，在此我向您表示深刻的反省以及我对错误的认识，提出改正错误的具体措施。由此，撰写下了这篇“值班期间玩手机的检讨书”。回顾错误，我不免心中再起波澜，一股强烈的`揪心感迎上心头。我的错误后果很严重，我感到非常愧疚！我最近以来对自己的放松要求，工作作风涣散的必然结果，这种不良思想的最直接表现，通过这件事情我感到自己工作的责任心非常欠缺。在自己的思想中仍存在“反正没人知道的想法”，现在我想这个事一个非常危险的倾向，如果放任继续放纵个发展那么后果极其严重甚至都无法想象会发生怎么样的工作失误。此为我也看到以上行为的恶劣影响，如果工作中大家都像我这样，自由涣散、漫不经心，那怎么能及时工作落实好，做好呢？同时如果

在我们这个集体中形成了这种目无组织及违反观念，不正风气，不文明表现，我们的工作效率的提高将是个大问题。以为这件事得后果是严重的，影响是恶劣的，为了严肃纪律也为了让告诉广大同事不再走我的错误路。我衷心的希望其他同事以我为反面教材，拿我当一面黑色的镜子，每天对自己检查，倘若如此，我想今后的类似的悲剧不会在发生！我也会为此检讨做一面镜子，时刻检点自己，批评教育自己，自觉接受监督。要知道羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢，化羞耻为动力！我决心彻底改正错误：首先，我必须清晰认识自身工作，端正工作心态，以“一个有责任心、有端正的态度”来对待工作。其次，我向您彻底保证今后工作时间将手机调为无声或震动模式，绝不会在值班期间翻看手机！同时，请领导给我一个机会，让我可以通过自己的行动来表达自己的觉醒，加倍努力。

晚上玩手机的检讨书篇十二

□

您好！

之教导，所以就此事向

领导

诚挚认错、做出深刻检讨，并立下保证决心，望

领导

审阅。

身为单位工作人员，理应恪尽职守，努力做好本职工作，为

领导

分忧、为公司奉献，然我因一时之懈怠工作而玩弄手机，终铸成大错，每每回想，总是令自己万分追悔、万分自责。在工作管理方面用心良苦之安排，降低单位一贯保持的良好服务信誉及名声，如今我对之前之错误追悔莫及，一想到因个人失职而带给

领导

、单位如此多不良影响，心中更是难以自安。

然大错已然铸成，万般追悔无济于事，身为xx工作人员，深受

领导

之多次教诲，理应具有敢作敢当之胸怀，知耻而后勇之坚韧，不但要敢于认错，更应勇于悔过。要痛下决心检讨不足，并决意改正，力争在错误中成长、在悔过后提高。

觉悟不高、工作态度不端、作风行为不正，缺乏自律性及责任心，缺乏脚踏实地、诚信为公之优良品质，最终犯下开小差玩手机之大错，令自己蒙羞添耻，深感愧对于

领导

、愧对于单位。 之教导、教诲，不仅在

思想

上、心理上认同，更要付诸于行动，以此端正个人之工作态度、深化岗位责任意识、严谨自身之作风行为，强化自律性，增强责任心，养成舍私为公、诚信为人之高尚品质，力争尽己所能，多为

领导

排忧解难、多为单位创造效益价值。

我会用自己今后之实际行动兑现今日之承诺，绝不会再次做出令自己追悔、另

领导

失望之错事，唯望

领导

原谅，喂望

领导

拭目！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

晚上玩手机的检讨书篇十三

尊敬的老师：

您好！

我是xxx□今天我怀着无比沉重的心情对昨天上晚自习时玩手机的事情做出了深刻的忏悔，事情的经过是这样的！我在xxx四月十七日晚自习没有认真复习，做作业。在教室玩手机，后来我认识了自己所犯的错误严重性和后果性！对于上课玩手机这种不良的行为我已经有了明确并且深刻的认识，以及再也不在上课的时候玩手机的决心。这是一次十分深刻的自我检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该

在晚自习的时候玩手机，我不应该违背吴老师的规定，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，何况现在的我已经是名大学生了，而我这次没有很好的重视到吴老师讲的话，我感到很抱歉，我希望x老师可以原谅我这次的错误。人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望x老师可以相信我的悔过之心。

错误的性质是严重的。我在上课的时候玩手机，这种行为，即使是并没有影响课堂纪律，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全没有考虑到这样做是不正确的。

作为一名当代大学生，一名正在接受教育的人并且即将成为从事教师行业的我来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。再次，我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。其实当时我怀着一种吴老师不会发现的'侥幸心理，所以才酿成了现在的后果。晚自习是让学生复习一天的学习的课，不论是什么原因在上课的时候玩手机都是很不对的，违背了做学生的原则。鲁迅先生说过：“不友善的帮助就是恶意的伤害。我只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。”作为一名大学生我没有做好自己的本职，本应该在上课的时候决不玩手机，而我却在上课的时候玩手机了，辜负了老师对我们一次又一次的期望。经过这么多个小时的深刻反思我已经认识到这件事情的严重性，老师教育我们也是希望我们在以后的道路上能走得更好、走的更远。所以我今后要谨遵x老师的教诲，充分领会并理解老师对我们的要求，并保证不会再有类似的事情发生。

一个人的成长和进步，不仅仅是学业上的提高，更重要的是思想、作风方面的培养和锤炼。我忽视了这样一个重要的问题，为此而犯了方向性的错误。我所犯错误的影响是很坏的。总之，我为自己所犯的错误而带来的这一切而深感痛心

和后悔。我所犯的错误的教训是深刻的。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请x老师相信我能够记取教训、改正错误，今后绝不犯类似的错误。

我已经意识到我必须对自己的人生负责，对社会负责，增强自己的控制力，不断自我约束。做好课堂上应作的每件事，遵守课堂纪律，不辜负老师对我们的期望。放纵是件很容易的事情，对诱惑说不，担负责任才是最困难的事，我愿意借此事给自己提出挑战，从而达到不断的完善。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

晚上玩手机的检讨书篇十四

尊敬的xx□

爸爸，不好意思，让你对我失望了，我知道晚上玩手机不睡觉会影响第二天上学习精力，可能会产生很多不好的后果，比如学习成绩下降，上课想睡觉，听不进老师所讲的知识，可是有时候我自己也无法控制自己的欲望，我也想早点睡觉，每天得到足够的睡眠，我希望自己以后能慢慢改善，控制自己玩手机的欲望，尽量早点睡，你和妈妈供我学习读书也不容易，我再继续这样下去对不起你们也对不起自己，其实有时候我玩手机也不完全是为了玩，手机上有许多功能是我学习所需要用的，我可以拿它查单词之类的。

不过我会尽量减少玩手机的时间，手机不仅辐射大，而且容易使人沉迷于网络，产生不良后果。请您相信我。

检讨人□xx

20xx年x月x日

晚上玩手机的检讨书篇十五

尊敬的xx□

您好，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书、以向您表示我晚上玩手机这种不良行为的深刻认识。我对于我这次犯的错误感到很惭愧，现在想起我的行为，可真是千般懊悔、万番悔恨。我真的不应该在玩手机，我不应该违背老师的规定，我们作为学生就应该完全听从老师的话，可我这次没有很好的重视到老师的话、我感到很抱歉。我要避免这样的错误以后继续发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

对于这件事、所造成的严重后果，我做深刻的反思、这种行为是一种对老师工作不尊敬的表现，中国是一个礼仪之邦，自古就讲究尊师重道。无论对任何人，我们都应该尊重他、尊重他的劳动，他的劳动成果。我这样做直接造成不尊重老师，不尊重他人劳动的恶劣影响，作为一名当代中学生，一名正在接受教育的学生来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。

我在此次保证、如果有一次重来的机会放在我面前、我一定不会犯这种低级错误、也不会让老师失望、请老师谅解我这一次的错误的。

此次怀着沉重复杂的心情写下这篇检讨、但觉得还是写的不够深刻，只怪自己才疏学浅、但词词都是悔过之词、敬请老师谅解。

检讨人□xx

20xx年x月x日

晚上玩手机的检讨书篇十六

□

您好！

的底线，我也知道我们公司的特殊性，也更加清楚自己的错误行为给公司和公司

领导

的管理，以及对于公司的工作都造成了或多或少的影响。在这里，请让我向您。向公司

领导

，同事说一声对不起。

或许在别的公司，员工在上班的时间玩手机可能并不是一件很严重的事情，但是在我们公司是，可能不懂我们公司的制度和要求的人都会觉得上班的时间玩手机是一件无伤大雅的事情，完全没有必要这样严重的处理，但是我作为一个公司的员工，作为xx公司的员工，非常清楚在我们公司上班的时候玩手机对于我们公司来说是一种什么样子的存在。

不止是我心里明白，只要是进入我们公司的人都知道，对于公司的培训第一天的第一件事就是告诉我们在上班的时候是不允许玩手机的，更是哪怕在下班的时候在办公室里面也不能玩手机，也正是因为这样子，我们公司的员工才能将自己的工作状态展现在工作当中，不会因为一些外在的因素和原因影响到自己的工作，起初我也很不理解这样子的规章制度，直到自己完全适应这份工作之后，就完全懂得公司之所以建立这样子的规章制度是有公司的原因的，也是为了我们的工作能够开展的更加的顺利。

和公司对于我们不能在办公室玩手机的良苦用心，实在是因为自己的错误行为，悔恨不已，也实在不知道自己的错误应该怎么去弥补，只能向您写下这个检讨书以表示自己诚挚的歉意。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

晚上玩手机的检讨书篇十七

尊敬的老师：

您好！

不说您抓住了我晚上熄灯后玩手机这件事，就是我自己也应该意识到我熄灯后玩手机这件事的危害了！最近我去测了视力，下降了几个点，都是晚上熄灯后玩手机玩的，医生说我再这么玩下去，可能眼睛都会瞎掉。

老师，您就是不发现我晚上熄灯后玩手机这件事，我也要把这个习惯戒掉了。自从养成这个坏习惯之后，我的眼睛每天都看东西模模糊糊，影响学习是肯定的，还影响到我去打球了，昨天我去打球就因为视力模糊看不清篮板而错失了很多次进球的机会，这个习惯，我是一定得改了。您在晚上熄灯后抓住我玩手机，算是对我的生活敲响了警钟，要是我自己，的确没有那么快可以把这个坏习惯戒掉，正是因为这次的教训，有了这样戒掉坏习惯的契机了！

说回具体的晚上熄灯后玩手机这件事，我知道给寝室同学造成了不好的影响，也给您带了很大的麻烦。我晚上在别人都要睡觉的时候，亮着那盏手机灯，尽管没那么显眼，可毕竟还是有微弱的光，要是室友睡眠质量不好或者睡觉不喜欢有光，那我就肯定会影响到室友了。我们现在还是学生，我

要是不学习，别人也还要学习，我这样既影响了自己第二天的学习，还影响了别人第二天的学习，实在是非常抱歉，玩起手机来，真的就不记得身边还有人了……这件事还让您被学校领导教育了，我更应该道歉了。本来学校现在准许学生带手机，也是因为家长联系孩子方便，可是如果手机影响了学生的学习和生活，那就是本末倒置的事情，是应该及时取缔的！我害您也遭了骂，实在是抱歉，对不起，老师，我下次再也不敢了。

这种不敢再加上我视力的下降，我想以后我的手机可能真的只会用来联系爸爸妈妈了，我不想再让手机这个现在还不能帮助我学习的工具影响我的学习，我不能成为手机的奴隶，我得让手机继续是我的物件，而不是我成天捧着手机玩，把自己的眼睛玩瞎，把自己的成绩玩下降，把老师同学对我的信任玩完！

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年x月x日