

检讨书自我反省成绩退步 学生成绩自我反省的检讨书(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

检讨书自我反省成绩退步篇一

尊敬的老师：

今天，我怀着愧疚以及懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对上课不认真听讲这种恶劣的行为坚决改正的决心。您曾经一再强调全班同学在上课时要认真听讲，可我却将您说的话当耳边风。老师反复教导、严肃认真的表情仿佛再次出现在我面前，使我深为震撼，也已经深刻认识到这件事的重要性，于是我一再告诉自己一定要把这第一次写检讨当成我的最后一次，不能辜负老师对我的一片苦心。

然而，正如高尔基说过的那样——当你把一件是看得十分重要的时候，磨难和失败就接踵而来了。在老师口若悬河的`上着课时，坐在我后面的同学伸了个懒腰，不知道是她的手长还是我坐的太后了，被她碰到了，我以为她有啥事请教我，便回头说了一句“干什么”，当我发现她只不过伸了个懒腰时，便说了一句带讽刺性的话：“嘿，你的手臂可真长，你还没脱离你祖先长臂猴的特征呐！”我说完就向前移动了一些，结果她又动到我了，嘿，这回她把我给惹火了，我回过头对她说：“你再动我你就完蛋了。”没想到这一举动被我们的数学老师看的一清二楚。哎！悔亦晚矣，悔亦晚矣呀！我知道说出来什么理由都是不能成立的，因为，这所有的借口和问题都是我造成的，未能对老师们的辛勤做出回报，我越来越感到愧疚。

由于我不认真听讲的事情，所造成的严重后果有：让老师担心我的学习。本应上课认真听讲，可我却没能做到，让老师工作分心，同学跟着一起受到更为严重的后果，影响班级纪律违背父母的期盼。

如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为深藏在本人思想中的致命错误有几点：第一：敬爱的老师讲课这么辛苦，我却没能尊重您的劳动。第二：平时上课就有说话习惯，给予了老师一种想法，令我这次被罚做好了铺垫。

检讨人：

日期：

检讨书自我反省成绩退步篇二

尊敬的老师：

您好！

我是学生xx□这次我成绩倒退了20个名次，退步非常严重，我很难过，也非常内疚，老师，我让您失望了，对不起。

昨晚接到成绩单之后我就在家里进行深刻的自我检讨和反省，我很惊讶自己会拿到这样的成绩。我到现在都还记得昨天试卷刚刚发下来的时候，课代表看到我成绩时的表情，当时我就感觉不大好，结果一看试卷上白纸红字□xx分在整张试卷上显得很是刺眼，灯光从试卷上映射除了苍白的光芒，就如同我那时的脸色一般。在看到试卷的第一眼我仿佛失去了行动和说话的能力，那个时候我像是放空了一样，随后伴随而来的是强烈的愧疚和自责感，这种感觉真的很难受，心如绞痛已经不足以形容我的心情了，看着周围还在被分发的试卷，我的眼睛像是定格在了试卷上，很难相信，我竟然考出了这样差的成绩。

我的眼神四处飘游，直到和您撞了一个四目相对，那时的我很慌，我马上低下了头，我不敢仔细看您的表情。在这课堂上，我很少抬头，我害怕对上您的眼神，我害怕看到您失望的眼神。一整节课下来，我根本没有心思听进去，我完全沉浸在自己滴落的情绪之中，那个时候，我还没有对自己进行一个反思。现在的我经过反思其实也看到了自己身上的很多个缺点，当时没有听您讲题，我又失去了一堂课的宝贵时间，得不偿失，既然考试结果已经出来，不如坦然接受，认真听讲，总结自己的不足，加以改正。

这节课过后，您将我带到了办公室，我全程不敢做声，最多的就是点头和摇头，您很照顾我的情绪，在对我进行一番疏导之后，还安慰了我，我真的非常感谢您，是您照顾到了我脆弱的心，我的确是一个很好面子的人，所以很害怕听到批评的声音，一直以来我的成绩都是在班级里非常靠前的，考出这样的成绩实在是不应该。经过深刻的反省和思考，我已经将自己的心态摆正过来了，虽然最为一名优等生考出这样的成绩的确很出人意料，但是我不应该认为这是一种丢脸或者可耻的行为，既然考出了这样的成绩就肯定说明了我还有没学好的知识点，与其一直难过，不如找出缺点加以改正。

老师，经过这次的教训，我已经发现了自己的缺点和不足，在下一次考试中，我一定会取得更好的成绩！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

检讨书自我反省成绩退步篇三

老师、父母：

你们好，很遗憾地向你们递交这份检讨书。关于我此次的期中考试我未能取得预期的成绩，我感到深深地自责。

关于我此次期中考试的成绩不理想，我总结了如下几点原因：

第一，我的学习态度不好。在上半学期的学习当中，因为有时候上课不听讲，思想开小差常常错过老师讲到的知识点，也耽误了学习。

第二，我在课后没有及时复习，在上半学期的学习当中要说我上课不听讲还可以在课后通过写练习题弥补过来，但因为总总原因我还是没有去补习回来，因此对于不懂的知识点没有深入分析和理解。

第三，是我的压力过大，其实这份压力不仅仅是父母施加的，父母对我的要求是对我的关心，是希望我有好的'成绩，将来能够有出息。但我却辜负了父母，以至于考试时候心情紧张，握笔的手都会因为做不出试题而瑟瑟发抖。

关于我此次成绩不好的原因还有很多的，但归根结底我此次未能考好期中考试的事实已经摆在眼前了，我在反省检讨错误的同时，我已经将目光投入在了期末考试。

在此递上这份考试没考好的检讨书，恳求父母和老师的原谅。

检讨人：

日期：

检讨书自我反省成绩退步篇四

尊敬的老师：

您好！

在以前的学习中，我没有认真努力，这次没考好，现在想起来非常懊悔。今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，

以向您表示我对自己的错误的认识。

知道考试成绩后，我为我考出的这点分数而感到羞耻，补救已迫在眉睫，得尽快亡羊补牢了，要化羞耻为动力，努力学习。我也要通过这次事件，提高我的思想认识，强化责任感。在今后的学习生活中，我一定会好好学习，各课都努力往上赶。这次事件使得我认真反思，发现根本的原因在于自己的态度不够端正，复习不够全面，自认为能够轻松考出上学期末的成绩，便没有再下功夫，做错的题没有及时改正，不懂的地方也没有及时询问，以至于到最后往往忘记，导致了知识的漏洞。这次考试充分反映出了我的问题所在，通过这件事，我越来越清晰的感觉到自己所犯错误的严重性，为此，我一定会在以后的时间里更严格地要求自己，认真对待生活学习中的每一件事。我承认化学一直是我的弱项，但我也不会一直向它低头。

从哪跌倒就从哪里爬起来，绝对不在同一个地点再跌倒第2次，要努力坚持，一点一点地提高，扎扎实实地走好每一步，要按时按质完成作业，就算不会做也不要抄别人的作业，每天认真听讲，仔细做好上课笔记，牢牢记住老师说的重点和难点，大量做题，踏踏实实学习。我深深地记得父母得知我的化学成绩后失望的表情，觉得非常对不起父母对我的付出。因此，我要脚踏实地争取下次考试取得好的成绩，以优异的成绩来回报曾经为我做过无数付出的老师和我的父母，所以我不可以再犯懒惰的错误了，我要积极地看待我所生活、学习过的每一天，给我自己留下一个美好的回忆，给同学和老师留下好的印象。

现在我已认识到自己的错误，并且知道如何改过自身，所以我在以后的日子里，会格外的严格要求自己，不会让自己再重蹈覆辙了。经过这几天的反省，思想较之前已经有了很大的改变，对自己也有了新的要求。我要感谢老师让我写这份检查，让我更加深刻的认识到自己的不足，为我敲响了警钟，从自己身上找错误，查不足，深刻的反省自己。感谢老师的

鞭策，再次把我拖回现实，叫我自己面对自己酿成的后果，目的是为了不让我们到最后才感到后悔莫及，到那时一切都已为时已晚。老师的用心良苦我已感受到，为之前，我辜负了老师的期望而感到抱歉。

我现在深刻的认识到了自身的问题，在以后的日子里，我会端正态度，认真改正缺点，我会加倍努力，用实际行动证明我的决心和态度。

检讨人□xx

20xx年x月x日

检讨书自我反省成绩退步篇五

尊敬的物理老师：

此次我物理考试考差了，我觉得很对不起您，您向我发脾气，我经过反省之后，表示理解。

这次考试您之前就曾经给我们讲过了知识点，要我们好好融会贯通。我物理考试成绩差，

就是辜负了您的教育，辜负了您的辛劳付出，这的确是我的大错误。

很显然，造成这次物理考试成绩差的主要原因就是我平时懒得不进行足够复习、学习热情不高、学习兴趣不够。现如今，我已经深刻反省了，我决心改正一定要把物理成绩提上去。