

睡眠的演讲稿 打瞌睡检讨书(优质8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

睡眠的演讲稿篇一

关于今天上课时候打瞌睡的事情，我感到非常后悔，对于自身所犯的错误感到深深的烦恼与内疚，特此检讨！

回顾错误，我当时由于感到学习听不进去，慢慢地就产生了倦意就爬在桌子上睡了起来。面对错误，这已经不是我第在课堂上打瞌睡了，我的上课打瞌睡行为给周围同学做了非常不好的范例，让周围同学受到了我的影响，同时我的行为还影响老师的教学心情，从而就严重地降低了老师的教学水平，进一步来说让全班同学都受到了我的不好影响。

面对错误，我感到愧疚。经过领导的批评以后，我更是认识到了自身错误的严重性。我屡教不改，经常违反学校纪律，充分说明我是一个不懂事的青年，没有意识到“遵守纪律，积极上进”才是一名青年学生的正途。而我这样上课打瞌睡，也充分暴露出我“怕懒得、不求学”的不好学习品行，我这样的品行倘若继续存在，在今后就很难立足社会，更是无法适应当今社会对于人才的要求。

总而言之，上课打瞌睡违反课堂纪律，就是一种违纪违规行为，我错了，我深深地感到了自责，今天班主任给我父母打电话以后，晚上我的心情也不好受。

在此，我向您保证：今后我一定要认清错误，彻底改正这个上课打瞌睡的坏毛病，即使听不进，我也努力看书，争取理

解知识。

检讨人：

20xx年xx月xx日

睡眠的演讲稿篇二

我是你的员工，怀着无比愧疚的心情给你下下这份检讨书，我已经认识到自身所犯错误的严重性，并向你保证绝无下次。

很困很困所以在仓库了忍不住睡着了。我对自身的行为感到很懊悔。不该做事不考虑后果，今天在家一直觉得自身很内疚，如果让我重新做一次选择的话，我一定不会为了任何事耽误工作。

作为员工，以后保证每天都按时上班，工作积极。以后绝对不会再犯同样的错误。我已经深刻认识到自身的错误，写下这篇检讨，希望得到领导的原谅，保证绝对不会再犯类似错误，希望领导给我一个改过的机会。谨此检讨。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

睡眠的演讲稿篇三

2、瞌睡，困乏，没精神，不想工作，就想坐着发呆，打盹，做白日梦。

3、在路上晃了大概半个小时，终于晃走了一半的瞌睡虫，真的太困太困了。

4、日常犯困，打瞌睡，可能是春天来了，好困，要开始睡午觉才行。

5、以前上课打瞌睡，现在是上班打瞌睡。

6、晒晒太阳，发发呆，打打瞌睡，吃吃饭，回家睡觉。

7、新年工作第一天，比较闲，还打瞌睡。

8、今天上课学生在一边打瞌睡，我把他打醒了让他做题，然后我开始在一边打盹。

9、好困好累好瞌睡，吃饭都不想张嘴。

10、好困，有一种上学时候上课打瞌睡的感觉。

11、每次不管是开会还是培训，只要是集体活动的都会打瞌睡，我的天，好危险，可是真的好困。

12、中午没睡觉，现在一直睁瞌睡，困到不行，好累好累好累，好困好困好困。

13、我好困好困，每天都觉得睡不够，睡到11点不成问题，估计我要把一学期的瞌睡都补上了。

15、为什么每天都好困，我觉得我昨晚睡的挺好的，可是这一大早我又是瞌睡的不行，我决定了，放假后我要睡到天荒地老。

16、我每天都好困，瞌睡虫附体了？还是偷偷溜进我脑子里搭建了间小房子长期定居了？你把我的聪明蛋都给挤走了你知道吗？这里不适合你，请你离开。

17、上班真的好困，我每天到那，然后打瞌睡一小时。

18、好困…巨困，但是困的时间点不对啊…撑住我这能原地打瞌睡的睡意。

19、好来瞌睡，渴望下班，眼睛睁不开，好困，好困。

20、好困好困好困，来回跑的路上，下午总会在车上打瞌睡，意难平，最近不好惹。

21、上班打瞌睡的我，真的好困，还得工作呢！

睡眠的演讲稿篇四

我怀着无比沉痛无比悔恨的心情一遍遍地反思着我犯下的罪行。

山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。我的罪行，不认不行。

首先，容许我把我的过错一一阐述。

22号那天上午，学英语学的我困了，于是乎趴桌子上睡着了，结果错误随之产生，我喝的水，忘记盖盖子，杯子敞开放那呢，后来纪委看到了并且拍照记录，反思800字也就避免不了。

当时我很是郁闷，不就没盖盖子吗，这小事也让我写反思，我真是一万个不乐意！很不耐烦的答应了纪委写反思。

不过后来呢，我意识到了杯子不盖盖子这件事的严重性，从小来说吧，万一我或者谁无意间把杯子碰倒，水撒在谁身上烫到人活着弄湿衣服这都不好，毕竟天还冷，生病怎么办。

另外，大家的学习用品，书呀手机呀，等东西，都在机房放

着呢，水洒了，弄坏别人东西怎么办，别好意思让你赔，以为是同学，不让你赔吧心里也不舒服，毕竟自己东西坏了。这种难为情的事给谁都不想发生在自己身上，说的还是有道理吧。

还有，比较严重的，万一水洒了，地上都是电路，造成短路怎么办，机房200太机器，万一毁于一旦，我怎么负担的起，机器坏了，造成大家学习的无法进行，那我更是千古罪人了，害人害己，想想就可怕。

之前米老师都不允许带水杯进来，现在能带杯子进来已经很不错了，希望大家不要和我一样犯低级错误！

所以此后，我一定严格要求自己。我已经深刻的认识到自己的错误，对这件事作出最深刻的反思和最深刻的检讨。并保证以后不会发生这样的情况。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

睡眠的演讲稿篇五

您好！

我为我上班时间打瞌睡的行为向您道歉，对不起，我不该这样。我没有遵守公司的规章制度，没有重视公司的纪律，做出了不好的行为，我应该检讨自己。我不仅影响到了自己的工作，还影响到了周围的同事，实在很不应该。

我上班时间打瞌睡是因为我前一天晚上没有休息好，睡眠不足。我来到公司也有好几个月了，已经适应了公司的作息时间，也应该已经按照公司的上班时间调整好自己的休息时间。之前我一直都保持得很好，也没有迟到过，上班也没有打瞌

睡过。但最近，我认为自己的工作已经完成得很不错了，不需要再把所有的精力放在工作上，所以晚上就玩手机玩得晚了一点。我晚上睡得晚了，但是早上还是一样的要早起，睡眠肯定会不足，上班就要打瞌睡。

其实这样的情况已经出现几天了，可能领导在我第一天有打瞌睡的时候就发现了，但是一直没有找我谈话，可能是认为我只是那一天没有休息好，所以体谅我。但我好几天都出现了这样的情况，没有一点改进，所以领导不得不找我谈一谈，希望我能够集中精力工作。今天若不是领导拍了我一下，我可能就要睡着了，那时我的错误就更大了。

我之所以没有想过要改变现在的这个作息时间，就是因为我这几天工作都没有出现什么问题，领导也没有注意我上班的情况，所以我也没有想着要改。直到今天领导来找我，跟我聊了一下，我才有改变的想法。现在没出现问题不代表以后都不会出现问题，我若是一直这样下去，早晚都会出现问题。我这样的态度，是对工作的不认真、不负责。只是想把工作完成就可以了，没有去思考怎样才能把工作做得更好。那些做得比我好的同事就是因为经常思考，反思自己，所以才会越来越好。

这次事情的发生也是我没有重视公司纪律的表现，若是遵守纪律，就不会出现这样的错误。我进入公司才几个月，就已经没有了刚刚进入公司时候的好的工作态度。当初我总是会提前十几分钟到公司，上班也是充满了热情，从来不会懈怠我的工作。但是现在却出现了这样的错误，实在是很不应该。

我已经认识到了自己的错误，我以后一定端正好自己的工作态度，调整好我的休息时间，不会再出现上班打瞌睡这样的现象。请领导相信我，我绝对不会再做出违反纪律的事情。

此致

敬礼！

检讨书□xxx

20xx年xx月xx日

睡眠的演讲稿篇六

您好！

我是xxx□实在是非常的难受，这件我没有做好，也不知道为什么会发生这种情况，我今天在期间了，我是一名的老员工了，在这方面没有一个好的认识，我都有上班的，各种规章制度还是不够清楚，落实的不够全面，作为一名员工，就应该要有一个正确的意识形态，有一个好的心态去落实好工作当中的每件事情，上班打瞌睡，这样的事情是肯定不能继续发生下去的，对于我来讲，影响很大，对于未来的工作来讲，也是有的很大的影响，我一直都希望自己能够保持一个好的状态，积极乐观的去学习，好让自己长期的发展下去，我相信未来也能够保持好乐观的心态，对于这件事情，我应该要有一个好的检讨，我应该要认真地反省自己。

打瞌睡，这种事情虽然不是我能够控制住的，但是也要分场合，上班期间是肯定不允许的，我作为一名员工，在这方面的意识形态还不够高，自己的认识程度还是比较弱的，所以我天要给自己一个严格的认识，要严格的执行好公司的各项制度，不能够违反了公司的各项规定，就像上班打瞌睡，我耽误了工作，同时也是取有一个不好的影响，让周围同事看到了，这样真的很不好，今天您却刚好看到了，我在上班期间打瞌睡，你就很是生气，作为一名员工，我们怎么能这样子呢，无视公司的条例，无视与公司的规定，这是非常恶劣的现在想想自己真的是非常难受，也是做得很不好，我上班期间没有一个好的态度，我在上班的时候打瞌睡了，这对于我们公司的影响还是很不好的，对于我个人形象而言也是一

种损失，这样的情况肯定不能再一次的发生，如果再次发生的话，我一定会比这次更加羞愧的，我也会没有脸面继续呆在公司了，所以我一定会给自己打一剂强心针，让您看到我接下来的改变，作为一名老员工了，在公司上班期间打瞌睡是很不应该的，我做的不够好，我也起了一个不好的头，一定会在接下来的工作当中积极的纠正自己，让自己有规划，有节奏的工作下去，不影响他人，不影响自己，也要起一个好的带头作用。

我希望通过这件事情让我记住再接下来的上班工作期间一定不能再犯这样的错误了，要以身作则的去做好一名员工的素养，保持好的状态，严格落实好工作当中的每一件事情，我也会好好检讨这次上班打瞌睡的事情。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

睡眠的演讲稿篇七

因当天是值班的最后一天，思想懈怠，对自己的要求放松。早晨竟然在上班后，还在值班室埋头大睡。我不想为自己的错误找任何借口，那都只是托词，那只能让我更加惭愧。我现在怀着十二万分的愧疚给您写下这份检讨书以向您表示我对这种恶劣行为的深痛恶绝及绝不重犯的决心。对我的行为，我深深懊悔不已，更是替自己不齿，现在觉得就是年少轻狂，对自己的要求松懈。早在我踏进公司的时候，领导就已经三令五申，一再强调，不得迟到，不得旷工、遵守员工规范。每周例会，加强思想教育。但是自己以身试法，从而造成恶劣影响。最新上班睡觉检讨书最新上班睡觉检讨书。经过领

导及时指正，以及自己这两天的反思。深刻认识到此事的重要性，过去自己并没有好好的去考虑值班的责任，造成了现在的错误。对于我在岗值班睡觉的事情，我感到非常的抱歉，我保证，今后绝不再犯同样的错误。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

睡眠的演讲稿篇八

您好！

关于我在上课睡觉的事情，在此递交我的检讨，以深刻我的错误行为。对于我的行为给您造成的影响，给班级同学树立的不良范例，在此向您们致以深深的歉意与无比的愧意。

20__年__月__日我在您的课堂上呼呼大睡也就罢了，期间我还发出了几声“嗷嗷嗷”的呼声，直接引得班级哄堂大笑，严重地影响了您的课堂教课心情，给您造成了严重伤害，更加使得您感到很尴尬与气愤。

经过您的批评，我感受到了您的愤怒，我知道自己的行为是很过分的。导致我课堂睡觉的原因很多，其中重要的一条还是因为我最近患上了失眠，晚上经常睡不着，白天又昏昏欲睡，加上现在正是春末夏初时候，我每年的这个时候经常容易“春困”。实不相瞒，“春困”是一种轻微病症，您要是不相信我可以出具医院证明。

可是不管怎么样，我上课睡觉就是不对的，违反了学习规定、

违反了班级纪律。在此，我要好好就这个错误申明与检讨。

我最后郑重地向您保证：今后我一定要“头悬梁，锥刺骨”，确保在您的课堂上不睡觉了。

世上是没有后悔药的，事已至此，多说无意，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，在学校内争当一名作风优良，学习踏实的学生，为我校我班争光添彩，同时也为自己留下一笔宝贵的财富。

检讨人：____

20__年__月__日