

2023年检讨书午休不睡觉(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

检讨书午休不睡觉篇一

尊敬的老师：

您好！

今天午休时我犯了一个非常严重的错误。上午考完试不知为什么自己感到很兴奋，中午回到休息室，我躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，正在我想用什么方法来消磨时间的时候，只听有一阵脚步声，我马上闭上眼睛。这时，我看到了老师正一步步走向门口，老师走了，我马上把眼睛睁开，看到了我身旁的**也没睡觉，还有他身旁的陈佳伦，于是，我们三一拍即合开始了我们的“秘密”活动。玩的我们都已忘记是在午休时间了，直到x老师的发现。

现在回想当时的情景，对自己无组织，无纪律的行为我真是感到惭愧和懊悔，由于自己的贪玩，影响了同学和老师的午休，在此也向老师及同学衷心的说声对不起！遵守纪律是我们每个同学都应做到的，可偏偏我没有把它当回事。对于自己的懒散行为以后我一定严格要求自己。通过这件事我要认真的反思，深刻的反省自己，恳请老师相信我能够吸取教训，改正错误。

希望能得到老师和同学们的原谅！我向老师及同学保证今后一定遵守纪律，不在辜负同学对我的帮助和老师的教诲！请老师和同学看我以后的实际行动吧！

此致

敬礼！

午休不睡觉检讨30字

学校午休不睡觉的检讨

检讨书午休不睡觉篇二

尊敬的老师：

您好！

我是xx□今天的我在午休的时候说话了，我现在回顾起来的时候，感觉这是对您的不尊重，内心无比自责，这段时间我也是感自己的表现不好，这让我感觉非常的难受，作为一名学生我的行为耽误了大家的休息，这一点实在是不好的，我真的感觉自己还是应该要做出一个好的判断，这次午休的时候讲话，这是我的问题，我确实应该要好好的去做反省一下。

每天中午也就一两个小时的午休时间在，而我今天浪费了，这对下午的上课是非常不利的，我觉得自己还是应该要有一个好的判断，是我做的不够好，我的行为确实是非常影响大家休息，本来现在的学习就比较紧张，但是我还是出现这样的情况，这让我感觉还是有非常大的压力，这次睡觉的情况让我感觉还是非常难受的，是我没有做好，这是我的问题，今天中午本应该好好的休息，这让我感觉自己还是应该要有进一步的去改善，今天这件事情是我做的不够好，到了中午的时候，我却一直静不下心来，想要放下事情好好的午休，但是怎么也做不到，这样下去真的是非常的不到位，给我的感觉还是非常不好的，我今天一直都在耽误自己的时间，这让我也不知道自己应该要怎么去表达，实在是让我感觉非常的吃力，近期我确实还是感觉有很大的压力，自己的表现确

实还是有待提高的，这不是我愿意看到的结果，我也一定会努力调整好自己的心态，在接下来的学习当中，纠正说话的不良习惯。

经过这件事情之后我我也需要反省一下，想清楚了很多，我也保持着一个好的态度，今天我出现的情况确实让您失望了，我当时一直在和周围的人讲话，我觉得这让我还是有非常大的压力，我不应该出现这样的情况，确实还是做的不够好，当时也不知道哪里会有那么多的话讲，和xx同学一直在讲，虽然是那种小心的，但是教室是安静的，我的讲话还是会影响到别的同学的休息，大家都是学习比较忙的，我的这样下去真的是影响很不好，事情已经发生了，确实让我感觉还是有很大压力的，我也是意识到了自己的错误，我一定不会再这样下去了，感觉确实还是应该要有自己的判断，我也一定会努力纠正这些不足的，以后一定不会再在午休的时候讲话了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

检讨书午休不睡觉篇三

敬重的`教师：

您好！

我在午休的时分，没有去歇息，反而和同学说话，咱们说话也是影响了其他同学的一个歇息，自己也是没有歇息好，我也是要跟同学们抱愧，对不住自己的行为也是没想过会影响

那么多，也是自己太过于自私了，只考虑着自己的感触，没有去想太多，往后也是不能做这样的工作，一起自己也是要关于此次的工作来反省。

午休的时刻，其实也是自己要去爱惜的，不能说觉得没有困意就不歇息，反而还和同学说话，自己的行为当今回想起来的确是十分的自私，没有去考虑过别人是怎么想的，也是没有想过我在说话，同学们也是歇息的欠好，这不是一个很好的行为，我也是很抱愧自己的行为让同学们受到了影响。被教师发现，开端我也是觉得命运欠好，但是教师和我说了许多也是让我愈加的理解，其实并不是如此，仍是自己的问题，不能再往后再违背这个纪律了，其实我也是知道，仅仅没有克制住自己，导致了说话的过错产生，现在回想起来，我的这个过错完全是能够防止的，也是要歇息好，即便不困，自己眯会其实也是能够让自己放松下，而不是没有任何的歇息。

有这个纪律其实也是为了咱们自己而考虑，遗言咱们能歇息好，为了下午的学习而做好预备的，假如正午不歇息，其实下午也是特其他简单犯困，会让自己的学习也是没有那么简单集中精力，曾经其实自己也是会用好正午的时刻去歇息的，这次也是自己主要想和同学聊一些话，但这些关于自己，关于学习其实都是没有什么协助的，但是我仍是懈怠了下来，让咱们也是因为我的谈天而没有歇息好。真的再次的和同学抱愧，我过错的行为关于自己也是十分的糟糕，其实教师也是遗言咱们多把心思花在学习上面，这也是能够给予咱们生长的而不是去讲一些无关的话还影响了别人。回忆此次的工作，我知道自己是做得不对的，往后也是不能再犯了，一起也是应该去对自己，对别人担任。

该干什么的时分也是要干什么，歇息要做好，这样才能让自己有充分的精力用在学习之中去提高自己，而不是老是做一些与学习无关的工作，那样也是关于自己很不担任的，教师对不住，我会改动的，往后不会再让您操心，也是不会再影响其他同学了。

此致

敬礼！

反省人□xxx

20xx年x月x日

检讨书午休不睡觉篇四

尊敬的**x□

今天的午休期间，我没有控制住自己的贪玩的个性，就不自觉地说了话，在此过程中，__发现了我的这一严重错误，并及时地对我进行了指出和纠正。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是__期间，我利用这宝贵的学习时间来__，真是极其不该。这样的行为，不但使对老师的不尊重，对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。这不但使老师对我产生了极为不良的印象，同时也令老师对我们整个__这个集体留下了极坏的印象，使我们的集体在校园内丢了脸，掉了队。在校内进行“……”的时候，我竟犯了这样的错误，使我们的这个集体的形象受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不经意间再次犯错，违反了班规，破坏了班纪。

我的这一行为，对不起__，对不起__……。如果自己平时能像其他同学一样，向班干部多学习，对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。

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，在学校内在__n内，争当一名作风优良，学习踏实的学员/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。

检讨书午休不睡觉篇五

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对午休讲话这种不良行为的深刻认识以及再也不在午休的时候讲闲话的决心。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。我要避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

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，我这样如此的重视这次的事件，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在早自习及其他任何课上说闲话的。这是一次很深刻的检查，我对于我这次犯的错误极其感到很惭愧，我真的不应该犯下如此不可原谅的错误，我作为班级的一员，我更不应该辜负老师的谆谆教导，我作为一名学生就应该完全的听从老师的话，热爱学习，而我这次没有很好的重视到老师平日里的教诲，犯下如此严重的错误。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。今天晚上我一直在反省我的错误，我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了问题的严重性及其不良影响，从今已后，我会履行我做为一名学生的职责，这次，对于犯的错误，我感到无比的惭愧，我应该做同学的榜样，我自己不应做出这样的事来，我真的错了，我应该对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此不可原谅的错误了。

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。