

退步检讨书 考试退步检讨书(通用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。

退步检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

关于此次xx考试不及格的问题，我在此递交xx考试不及格的检讨书，由此来深刻反省我的错误，向您做出如实保证，并且提出诚恳改正措施，最大程度地弥补错误。

如果真有什么事要离开，我们在给你请假，在得到你的同意后方在离开。不知道够不够x百字了，总之我是很认真的悔改了。我们不能选择什么课，不能选择什么老师，但我们能选择好的心态去面对每一天的课程，身为大学生的我们不为在次写检讨而觉得丢脸，人的脸皮都是很厚的，在擦多几下还是微疼而已。

今天我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对迟到这种不良行为的深刻认识以及再也不迟到的决心。于是我一再告诉自己要把此事当成头等大事来抓，不能辜负老师对我们的一片苦心。

现如今，我知道自身错误所在了。从今往后，我一定要认清数学考试的分数分配问题。重点将精力花在基础题目训练当中，在保证基础题目有足够时间训练基础上，然后再投入时间攻坚xx难题。最后，我恳求老师能够原谅我的错误。

回顾错误经过，我在上一阶段数学学习过程当中出现了严重的厌学问题，一度数学课几乎没有认真地听，导致多门课程的知识点没有掌握。最终导致了此次数学考试不及格，得到了全班最低分。

面对错误，我感到羞愧万分，此次错误充分地暴露出我思想上存在着放松、懈怠自己的诸多问题。林林总总的问题，归根结底还是我不够成熟，没有充分意识到学习数学的重要性。

特此，我向您保证：

- 1、我今后一定提高自己对于xx这门学科的充分认识，努力提高自身学习素质，做到不偏学不偏科，不懈怠学习。
- 2、我一定努力进去，认真学习，提高xx成绩，争取在下阶段数学考试当中取得好成绩。
- 3、我必须充分地以此次错误为戒，反省自己，重新定位自身，争取早日成为一名德智体美劳全面发展的好学生。

总结，我愿意接受大家的监督！

检讨人：

日期：

退步检讨书篇二

亲爱的妈妈、尊敬的老师：

你们好！

我实在是不知道该如何表达我现在的愧疚的感情，不知道怎么来面对你们对我失望的表情，明明你们在考试之前都那么

的为我加油，鼓励我，我是最总我却让你们失望了。对不起！

古往今来，成绩就是考试的一切，无论在之前经受的是怎样的学习，学习的态度和心态一经过考试就会显露无疑。

现在都说“考试不是学生的一切。”我也是这么认为的，但我却没能真正的理解这句话的含义，这句话是想表达学生的优势是开放性的，是多种多样多姿多彩的。但说到底，考试也确实是查看我们学习情况最直观最快的方法。可笑的是我居然将这句话作为了自己再这段时间偷懒的借口。在这个学期的后半段，我试着将自己的学习放下，然后去做一些想做的事情。但是，我却因此沉迷于其中。这个学期的我，沉迷游戏，迷恋网络，整天在教室里也是无所事事。我在将自己的学习担子放下后感到了前所未有的轻松。虽然开始有些担心和不安，老师也曾极力的劝导我，想将我引回正途，但是在沉浸在游戏中后我便不再去考虑这些。直到这次的考试的到来，在我不知不觉的过着悠哉日子的时候，却没料到期末来的却是如此迅速。

在考试前，妈妈不辞辛劳的给我亲自送饭，给我准备安静的复习环境备考。但是已经过了这么久，就算我再怎么硬撑，到了考试结束也都会显露原形。

对不起！老师、妈妈，我已经知道错了！是我对自己过于放纵，过于沉迷才导致了现在的成绩。妈妈每天都这样的辛苦，但是还不忘我的学习，老师也对我抱有那么大的希望，可是我没能做到。在我之后自以为凭借自己之前的成绩能够很轻松的回到学习路上的时候，我才发现，环环相扣的学习已经断开了太久，我已经找不回当初那样的感觉。我在考试的时候也完全拿那些我没能学好的题目一点办法也没有，只能看着得分的机会从我的手上溜走。

在考试过后我就大概已经知道了我这次的成绩不会理想，等到成绩出来了，我才知道自己究竟堕落到了什么地步。我

辜负了父母、老师的教导，更是辜负了自己这么久以来的努力。我已经知道错了，但好在现在还没能定下最终的结果，还有之后的考试。我这次的考试失利给了我惨痛的教训，也让我认识到了沉迷玩乐的可怕，我要走向正轨，重新回到排名的前方！请妈妈和老师监督。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

退步检讨书篇三

尊敬的.老师：

您好！

关于这一次的期末考试的英语成绩，我是感到很对不起你的，因为我这一段时间的松懈，所以也就导致了这一次的期末开始的成绩退步了。因此我也觉得我自己需要做一份深刻的自我检讨，来检讨我自身的问题。

其实我是真的很贪玩的，再加上临近暑假，我的心思也是很浮躁的，所以在上英语课的时候也是很敷衍了事，没有再像以前那样下功夫了。而命运是公平的，你要是真的付出了努力，那么最后你的结果也就一定是好的，但是你要是没有付出努力，那么你的结果也就一定是不如意的。如今的我可也算是遭受到了报复吧！因为自己贪图一时的快乐，沉迷于一时之间的舒适，最后还是把自己送入了考试成绩退步的坑里面。这一切不能够怪别人，全是自己给自己找的，所以说来也是活该的。

但是当我看到我的成绩单的时候，内心还是很难过的，再加上老师你找我谈话，这就使我更加的感觉到自己需要认真的对待这一件事情了。所以在从老师你的办公室出来以后，我就回到座位上面，给自己制定了一个很详细的一个学习计划，这就是我的实际的行动和决心。我相信这一定是我最后一次英语考试这么糟糕了，下一次我一定不会再出现这样的情况了，不仅是不会出现的，我想我一定也还会进步的。毕竟我还是有一些底子在这里的，要是我现在好好的努力，那么就一定能够追上去。并且我也觉得暂时还不算是很晚，我要是及时的回头还是能够很好的改正很多的事情。

还有的就是也很感谢老师你及时的点醒我，让我及时的回头，及时的醒悟。如果我要是还是像之前一样执迷不悟，我想我最后的结局一定是会让我悔恨终生的，要是真的悔恨一辈子，那么我这一生也是不好过的。所以真的是很感谢老师你，感谢老师你对我的关心，感谢老师你对我的帮助，感谢老师你对我的好。而我也一定不会辜负老师你对我的这一份好的，我一定会好好的努力，然后好好的报答你的这一份恩情的。

人生之中我们是会遇到很多的事情的，而也会受到许多事情的诱惑的，但是我们需要去学会如何的避免诱惑，然后一直向着自己的目标前行的。这也许是有一定的难度，但是我想要是坚定不移的话，应该是可以的，并且也不会是那么的难。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

退步检讨书篇四

学习成绩下降，我们应该学会自我检讨和反省，找出不足，积极改正。

尊敬的xx□

第一次模拟考落下了帷幕。

在这每一次的人生考验中，总是有人欢喜有人悲。

然而不幸的是这一次我成为了后者。

半载的辛苦和辛酸苦累换来的却是失落，让我怀着失落的心情，带着差强人意的成绩，为这个学期画下了一个败笔。

原因出在哪里，我做出了深刻思考和反省，经过了深思熟虑，特作出深刻的检讨，有些没有提到之处还请老师和同学们提出批评指正。

”确实，我总结了以下几点：

1、思想觉悟不够深刻。

思想觉悟是一个学生具有的基本条件，一个学生的基本任务是什么，就是学习，好好学习。

一个正确的思想觉悟会带领我们走向正轨，所谓思想不过关，成绩如何过关。

不仅仅是学习，做任何事思想觉悟都是最重要的，也是最关键的。

2、没有端正的学习态度。

态度跟思想是相辅相成的。

一个正确认真的学习态度是一个学生成才的必备基础，有了正确的思想态度才能正确的对待学习这件事，正确看待考试成绩的重要性，考试是学校对于学生的检测，也是让自己找出不足改正不足的方法，也是学校对学生的一种负责的态度。

3、基本功的不扎实。

平时的一个小小的东西都会影响到考试成绩，这是不可否认的。

一个字母的背记，每一次简单的验算，每一次刻苦的思考，都是很重要的，我就是没有打下良好的基础，而导致考试成绩的不理想。

4、平时对自己要求过低。

有时候人会犯“惰性”，也就是偷个小懒，每个人都有这种惰性，重要的是有的人克制的较好，有的人克制的较差。

平时对自己严格要求的人，做什么事情都会对自己严格要求，对待学习更要严格要求。

5、没有一个正确的学习目标。

每一个阶段都给自己制定一个小目标的人，往往平时不怎么起眼，到了考试就会大放光彩，因为他完成一个个小目标，从而最终完成一个大目标。

然而光有目标没有实际行动也是不行的，一步一个脚印的踏实度过每个目标，你会发现你成功了一大步。

正所谓“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”。

古人的话都是有道理的。

6、缺乏一定的自信心。

人无聪明愚蠢之分，都是平等的，一个人要相信自己可以完成，付出努力就会成功，一个人要是缺乏了自信心，不敢去尝试，不管是学习还是工作都无法成功。

俗话说“人不可有傲气，但不可无傲骨”。

傲骨指的是什么，就是自尊和自信。

7、缺少“不耻下问”的精神。

有时候感觉问问题很丢面子，这是大错特错的。

我们都是学生，我们都是来向人家学习的，学习就有不懂的，不懂的就得向别人请教，这是很正常的现象，然而我一直曲解这里的意思。

子曰：“三人行，必有我师焉”。

每个人都有自己的缺点，每个人也有自己的优点，学习别人的优点，弥补自己的缺点。

比如你的数学好，我的语文好，我们就可以互相学习，相互学习，这样同时提高的是双方，也是双倍的。

8、没有一个良好的学习习惯。

习惯成自然，一个正确的学习习惯关系着一个人的一生。

有的人喜欢给英文备注，其实这也不失为是一种好办法，久

而久之就形成习惯，一看到这个单词就能想起自己的备注，这样对于背记有很大的提高。

还有人的验算本比有的人的作业本都整洁，这都是好的学习习惯，就算题做错了，回头找找看看自己的验算本，一目了然，知道哪里错了。

弄得乱七八糟，自己永远不知道怎么回事。

XXX

尊敬的班主任老师：

我这一学期的学习成绩出现了严重退步的情况，很明显是我这段时间以来不好好学习导致的。

身为一名学生，我的本职任务就是学习。

退步检讨书篇五

尊敬的老师：

您好！

数学成绩问题一直是您最心烦的事情，同时它也是我心中的一个痛点。我在数学上之前一直保持着良好的学习方式，同时数学成绩也一直比较稳定，虽然在班上算不上很好，但是至少也是比较优异的，也一直比班上的数学平均分高很多。但是在我的数学成绩上，一些不好的趋势出现了，我的数学分数在最近的考试中一次比一次少，正在逐渐往下掉，这是一个非常危险的变化，同时我也知道我现在应该阻止这种趋势的恶化。

在我数学分数最开始降低的时候，我并没有将这个变化放在心上，我认为这是一个在学习上非常正常的现象，因为影响我们数学成绩的因素太多太多了，比如试卷题目的难以程度、试卷的考察内容、自己的心理状态、自己的在考场上面的发挥等等。所以在数学成绩退步一点点的时候，我认为一两次的数学成绩说明不了什么问题，所以也没有在数学学习上做出相应的调整和改动。

但是当我之后几次数学考试后，我才发现了事情的不对劲，因为自己的数学分数一直往下掉。在最近的几次数学考试中，自己的数学成绩居然连班上的数学平均分都没有达到。从之前的在班上排名还算优异的数学成绩，变成现在的连班级的数学平均水平都达不到，这种巨大的落差让我真正的感觉到，自己在数学的这个学科上出来很大学习的问题。之前老师那些警告的话语，也从充耳不闻变成了一声声的警钟声，刺激这我颗不以为然的心。

在经过和你对我数学学习问题的交谈后，再加上这几天对自己数学学习情况的思考，我大概发现了让自己数学成绩一直退步的原因。首先我没有做好老师布置的基础数学题型，老师您最近一直让我们去做一些相关的数学基础题型。您说虽然是一些基础题型，但是里面的陷阱比较多，我们会很容易就钻进出题人的陷阱中，所以让我们勤加练习这些习题，但是我认为这些题型都比较简单，没有选择去练习这些习题。还有就是自己对于自己的数学成绩太过于满足了，所以在数学学习上就产生了骄傲的心理，从而放松了自己学习数学时的要求，导致自己现在数学学习上很多知识点都没有学懂，就是因为自己太满足于自己以前的数学成绩，一直没有往前看，这样的学习态度数学成绩一直退步，也是一种必然的事情。

希望我能改正自己这段时间里，在数学学习上出现的各种毛病，同时我也非常有信心去找回自己的数学水平。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

退步检讨书篇六

学生的天职就是学习，学习成绩下降，我们应该学会自我检讨和反省，找出不足，积极改正。

尊敬的老师：

您们好！现在我怀着愧疚的心情，写下这份检查。以向您表示我的决心和悔改之意，只希望老师能够给我一个改正错误的机会。

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我成绩下降。

我认为，这成绩退步还有两个大的原因。

一是学习不用功。

这么说有些笼统，其实它可以分为很多小原因。

也许您知道也许您不知道。

前段时间不是因为月考成绩看得过去有所松懈，而是一直就不紧张：早读有一半的时间用来犯困，另一半时间中的效率也不高，有时还哼首歌什么的(由此决定以后少听歌)。

上课时，尤其是数学和英语，一有听不懂的情况就犯困，越困越听不懂(最近课前开始仔细预习了，上课听懂了就不犯困了，这方面有了改善)。

二是我不知道什么时候有了个大毛病----发呆。

这的确浪费了很多时间。

只要一闲下来就发呆。

所以，以后打算把日程排满，充实自己，改掉这个自杀式的烂毛病。

还有，我有个不爱写作业的毛病。

尤其是上了二年级后作业多了起来。

以后要勤快些。

其实这也是学习态度的问题。

然而有时候又控制不住自己，总想着上网。

如今，大错既成，我深深懊悔不已。

据上，我决定有如下个人整改措施：

- 1、对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。
- 2、制定学习计划，认真克服生活懒散、粗心大意的缺点，在下次考试中考好，以好成绩来弥补我的过错。
- 3、和同学们加强沟通。

保证不再出现上述错误请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步！同时，我也会尽量的少上网的！

尊敬的老师：

我深深地为我的卑劣行径而忏悔。

我平日成天游手好闲，无所事事，目空一切，终于酿成了这个恶果。

当我看到这个惨不忍睹的分数时，我潸然泪下，继而泪如泉涌，转瞬间便泪流成河。

这泪，是内疚的泪，是自责的泪，是悔恨的泪！这泪，如沉重的水银，落在、打在、冲击在我的心上！

也许有人说，两分不算什么。

然而在我看来，哪怕是小小的0.5分，都至关重要！这白丢了的十多分，如刀锋一般，在我的心上深深地刻下了一道长长的伤痕，令我悲痛欲绝！

平均分，像一道墙一样，把我死死地拦在了外面。

我曾想侥幸地冲过去，却一头撞上，头破血流，粉身碎骨！

这么多惨痛至极的教训，怎能不给我以发自内心最深处的启迪？

学习，这件多麼高尚的事情，怎能在我手中被玷污？

思想政治，这门多麼至关重要的学术，怎能在我的手中被亵渎？

因此，我深深的反省自己，并发誓以後一定竭尽我的全部力量，艰苦奋斗，赴汤蹈火，学好思想政治，让自己成为党的合格的接班人！我上课时如有任何一秒钟没有集中全部精力听讲，情愿受到任何惩罚，皮开肉绽亦不在乎！

下一次考试中，为了我自己，为了家长，为了老师，为了人民，为了我们的党，为了社会主义建设，为了祖国和民族的未来，我发誓一定要上九十分！否则今後馀生世人共戮！

检讨人：

20xx年xx月xx日

尊敬的老师：

您们好！现在我怀着愧疚的'心情，写下这份检查. 以向您表示我的决心和悔改之意，只希望老师能够给我一个改正错误的机会。

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我成绩下降。

我认为，这成绩退步还有两个大的原因。

一是学习不用功。

这么说有些笼统，其实它可以分为很多小原因。

也许您知道也许您不知道。

前段时间不是因为月考成绩看得过去有所松懈，而是一直就不紧张：早读有一半的时间用来犯困，另一半时间中的效率也不高，有时还哼首歌什么的(由此决定以后少听歌)。

退步检讨书篇七

尊敬的'老师：

您好！

前一阵子举办的考试已经圆满结束了，我们也都看到了自己的成绩和排名。我在看到了自己在班上的排名之后，我觉得自己都没有兴趣和精力去玩游戏了，因为我的成绩着实退步不小，相比上一次考试的成绩排名退步了十多名，这令得我都有点怀疑自己的试卷是不是看错了，但是随着我仔细的检查了一番自己的试卷后，我发现自己丢分的原因都是自己看题不仔细而且知识储备也不够丰富，这才造成了这次考试退步，对此我是应该好好地检讨一下自己最近的学习情况。

我觉得自己考试退步的原因有几点：一是自己的在学习的时候不认真，这也怪我太过于自大了，我狂傲的认为自己不需要太多的复习，也不需要做太多的题目，只需要简单的把书本看上几眼就足够应付这一次的考试了；二是因为自己把许多时间都投入到了玩耍这方面，在别的同学都在认真的为这次考试做准备时，我还有闲心把时间花费在游戏上面，我不仅回到家里后会花费不少时间去玩一玩手机游戏，就连在上课的时候我都还想游戏里的事情，甚至在下课的时候我都迫不及待的想和身边的同学说一说我关于游戏方面的理解；第三，我觉得自己的心态有点沉不下去，班上的优秀同学在考试之后无论成绩好坏，都能保持一个平常的心态去面对接下来的学习，可我只要稍微取得了一点好成绩就有点飘了，如果我能做到和班长一样就好了，那么我至少也不会出现这么明显的退步了。

现在，我已经冷静的分析了我退步的原因了，但是我还是挺忧愁的，毕竟我都不知道如何去和我爸妈说这次考试的结果了，而且我现在也不知道如何去面对班上的同学了，谁让我之前那么自大呢。这一次的考试失利虽然对我来言比较难

以接受，但是好在它的出现为时不晚，我还有时间和机会去好好地学习一番，把我曾经丢掉的东西找补回来，现在我会花更多的时间在补习功课上面，另外我也会多吃一些练习题以此来提高自己的做题效率和见识度，争取在下一次的考试中考出一个能令人感到满意的成绩，希望老师您能多多督促我的学习，让我在以后的日子里能把心思都放在学业上面！

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年x月x日

退步检讨书篇八

尊敬的老师：

您好！

这最后一次模拟考试出来了，我的成绩退步了七八名，拿到这份成绩和排名单的时候，我的眼泪也确实憋不住了。我痛恨自己的不努力，我也痛恨自己的'不争气，都已经到了这样的关头了，我还掉以轻心，让自己的名次下降了这么多，让老师为我担心，也让家长对我这样的情况感到焦虑。我真的很抱歉，真的很对不起大家对我的爱和关心。

在这次反复检查了之后，我发现自己主要出现在了这么几个地方，首先是自己的语文成绩没有考好，之所以没有考好的原因是因为作文跑题了。其实我当时也感觉作文好像跑题了，但是时间的确来不及了，我就只能硬着头皮写下去了。最后作文扣了很多分，但好在这篇文章文采还可以，老师也给了一些友情分。我知道如果真正到了中考上，这样的情况一定

会给自己带来巨大的打击的。所以通过这次我也知道了，下次写题时一定要细心去审题，不要只追求速度不追求质量，如果没有质量，那么再有速度也是没用的。这次也是一次很大的教训，让我意识到了审题的严肃性，以后我绝不会再出现这样的问题了。

除了语文作文上出现了问题，我的英语成绩这次也出现了很大的变动。由于阅读理解扣的分数比较多，加上前面听力成绩也有所下降，所以这次英语成绩真的难以入目，当时我拿到试卷的时候，自己也接近疯狂了。这些失分的地方是最没有必要十分的地方，我却没能抓住这样的机会，让这样的情况出现了，所以真的很后悔，也真的很愧疚。幸运的是，这不是出现在中考的考试中，不然我可能会后悔很久很久。

这次成绩退步之后，我也反省过自己的态度，平时自己的态度还是不够严肃，所以很多问题都没有去认真对待，导致这次出现在了考试当中。其实最后一次模拟考试相对而言也是比较重要的。我现在及时检讨希望也可以为自己争取一些机会吧。希望自己能够在这样的一份经历当中取得一些长进吧！中考很快就要来了，现在的日子是在倒着数了，所以不管怎样，这些问题我都会尽快改正过来，每天也都多加检讨反思自己，不再让自己这么懵懵懂懂下去了。接下来的日子，我会做好准备，从容面对考试，发挥最好的水平！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

退步检讨书篇九

尊敬的老师：

期中考试考完了，回家休息了一晚上后，今天又去上剑桥英语课。

进了教室后，周陟真对几个同学说了他们的分数，他说我只有85分，我想：“哼，我会考得那么差吗？”课间，赵老师来收了两个同学的本子，并对我说了句：“下课后到我办公室来。”“赵老是叫我去干什么呢？”后半节课我没听好，一直在想这件事。“难道周陟真说的是真的吗？”我有些半信半疑了，决定去办公室看看。

放学了，我上气不接下气地上了四楼低段办公室，发现一大群老师围在一张办公桌前。赵老师见我来了，就从一个箱子里取出一张试卷，递给我，说这是复印的。我接过试卷一看，一个“85”写在最上面，我又仔细校对了学号和姓名，确定没错。我看了一遍，发现有许多不该犯的错误犯了，大多是因为不仔细读题和落笔随便造成的。我拿着这张打满叉的试卷，像霜打的茄子似的，耷拉着脑袋下楼去。我想：“我要吸取这次的惨痛教训，以后要更加认真、仔细，对待每一题都不掉以轻心，不要犯相同的错误。

“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬。”在日后的学习生活中，我要让同学们以我为榜样，让老师父母认为我是最棒的，让他们以我为骄傲！

检讨人：

x年xx月xx日

退步检讨书篇十

尊敬的老师：

我深深地为我的. 卑劣行径而忏悔。我平日成天游手好闲，无所事事，目空一切，终於酿成了这个恶果。

当我看到这个惨不忍睹的分数时，我潸然泪下，继而泪如泉涌，转瞬间便泪流成河。这泪，是内疚的泪，是自责的泪，是悔恨的泪！这泪，如沉重的水银，落在、打在、冲击在我的心上！

也许有人说，两分不算什麼。然而在我看来，哪怕是小小的0.5分，都至关重要！这白丢了的十多分，如刀锋一般，在我的心上深深地刻下了一道长长的伤痕，令我悲痛欲绝！

平均分，像一道墙一样，把我死死地拦在了外面。我曾想侥幸地冲过去，却一头撞上，头破血流，粉身碎骨！

这麼多惨痛至极的教训，怎能不给我以发自内心最深处的启迪？

学习，这件多麼高尚的事情，怎能在我手中被玷污？

思想政治，这门多麼至关重要的学术，怎能在我的手中被亵渎？

因此，我深深的反省自己，并发誓以後一定竭尽我的全部力量，艰苦奋斗，赴汤蹈火，学好思想政治，让自己成为党的合格的接班人！我上课时如有任何一秒钟没有集中全部精力听讲，情愿受到任何惩罚，皮开肉绽亦不在乎！

下一次考试中，为了我自己，为了家长，为了老师，为了人民，为了我们的党，为了社会主义建设，为了祖国和民族的

未来，我发誓一定要上九十分！否则今後馀生世人共戮！

检讨人：

检讨时间：