

2023年上班睡觉检讨书反省自己 上班睡觉检讨书(通用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

上班睡觉检讨书反省自己篇一

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔向你们写下这份检讨书，我为自己睡岗行为感到了深深地愧疚和不安，在此，我向各位领导做出深刻检讨：

通过这件事，我感到这虽然是一件偶然发生的事情，但同时也是长期以来对自己放松要求，工作作风涣散的必然结果。自己身为代班长，应该严以律己，对自己严格要求！然而自己却不能好好的约束自己，在工作时睡岗，给其他同事带来了恶劣的影响，不能起带头作用；虽然自己未能造成安全事故。可是，由于自己的失职，给公司带来了严重的安全隐患，如果发生事故，后果不堪设想这也说明，我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作更加做好，更加走上新台阶的思想动力。在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其重要的苗头。

因此，这次发生的事使我不仅感到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。

同时，要诚心的谢谢领导，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而放任自己继续放纵和发展，那么，后果是极其严重的，甚至都无法想象会发生怎样的工作失误。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

上班睡觉检讨书反省自己篇二

尊敬的各位领导：

本人昨天中午下班，吃完饭到宿舍里面睡觉，由于前天晚上没睡好，昨天上午一直有一种想睡觉的冲动，我知道上班是不能睡觉的，所以就用仅有的吃饭休息时间来补充一个前天晚上的睡眠，冲动的惩罚，一不小心睡过了，闹铃响了，而我貌似听不到，不知不觉睡到1点多，我很后悔前天不带钥匙出去，搞了自己在门外等了两三个小时呢！

当我到了车间见了领导，听领导的一番话，我才知道事情的严重性，我不但自己做错事，而且还似乎带坏了别人，由于我个人的.原因而导致多人的不舒服，由于我个人的错误，而始多人受牵连，在这里我向各位领导各位因为次此事受牵连的人说声对不起！我知道错了，一句对不起是解决不了问题的，所以从今以后我不会迟到早退，听从领导安排，不维护个人主义，上班认真对待，绝不忽悠上司，服从命令听从指挥，争取做一个优秀的公司员工。

在此，我深刻的检讨自己。

领导，对不起，我绝对不会再让同样的事情第二次在我身上出现，请领导监督我。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇三

尊敬的老师：

你好！

我是xxx今年上半年的生活工作也如流水一样一去不复返，过去的半年工作我在思想行为与工作上的到了很大的磨练，使我受益匪浅，工作当中多次受到了您的提名表扬，让我内心非常的骄傲，我以为自己会做的越来越好，可是我错了，骄兵必败。

这种傲娇的态度使我慢慢的对工作不那么上心了，也是我自己最近这种傲慢的心态让我使自己在工作上生活上放低了要求，松懈了一直以来认真努力细致的工作状态，今天在上班期间我睡觉了，在上班期间睡觉是绝对不允许的可是今天我在上班期间睡觉了，还让您亲眼看到了这一幕，我当时非常的羞愧内心非常自责难过，一想起自己今天在上班期间睡觉一事心里就非常的不安，也非常的过意不去，我知道自己这次上班期间在办公室睡觉一事对于公司日常的工作氛围影响非常不坏，我辜负了您平时对我的照顾，也愧对您一直以来那么看好我，今天我却让您失望了，今天上班睡觉这件事情我一定不会忘记，一定记在心中，警示未来的自己，也一定会深刻检讨自己这次的行为。

事情是这样的，昨天下班后我就跟着朋友一起出去玩去了，长期以来的工作，是我特别的.渴望放纵自己一次，就在跟着朋友一起去了酒吧，气氛确实挺好，放松了自己的心情，可能是玩太兴奋了，以至于忘了时间，到了晚上十一二点的时候才从酒吧出来，想到自己明天还有工作，还要上班呢，便跟朋友说要回去了，但是朋友一直不放过，硬是不让我走，我也不好拒绝就半推半就，这样玩到了凌晨三四点中，我回

到了家里倒头就睡，可是哪里能睡很久啊，听到闹钟一想我就赶紧起床洗漱一番准备去上班了，一开始精神还挺好，到了下午昨晚上睡了两三个小时的我就犯困了，但是我一直在提醒自己这是上班期间千万不能睡，可是精神还是有点撑不住，我看了一下你办公室，看着您不在我就想着睡一会，可是睡了没多久，你就回来了看到我在睡觉，你当时并没有当场责问我，而是把我叫醒让我去您的办公室，我非常的感动，因为我知道你是不想让我在同事们面前出丑才把我叫到办公室的，我支支吾吾的把事情的经过跟您说了一遍，您脸上非常的不满，这些我当然看着眼里。

这次上班睡觉一事我感到非常的自责，是我这段时间以来对自己要求松懈了，我一定好好的悔过，记住今天的事情，今后我一定保持好的精神状态每一天都认真努力的工作，请您原谅我这次的行为。

此致

敬礼！

检讨人□xx

xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇四

尊敬的领导：

您好！

我自己内心都是明白领导对上班的情况是非常严格的，并且十分注重公司的工作氛围，而我在上班时候的睡觉行为简直就是没有重视领导，更是完全没有顾及工作氛围。上班睡觉的事情已经让我十分的后悔了，并且我更是想要领导能让我

对自己的行为进行更好的弥补。

本来上班睡觉这件事仅仅是一件小事，但是却直接的影响了公司的很多的方面，而我更是这才真切地感受到上班时睡觉是非常不对的。现在已经开始对自己的行为做出反思的我，越发地知道自己接下来应该要如何去做好，而我更是找寻到了自己下一步努力的方向。当然更是非常的想要在我改正好之后能够获得领导对我的相信。

这次会出现如此的事情，也只能是怪我自己没有做好自己身为员工应该要做到的事情，对于我自己来说，但是会选择睡觉也是由于我自己未得到较好的休息，更是没有控制自己，没有意识到我直接睡觉是会给公司的氛围带来非常严重的影响。当时领导对我的行为进行了批评，让我感觉到非常的难堪，并且让我对自己特别的没有信心并且我感觉到自己就是犯下了极为严重的错误。我自己也是从这件事中知道了很多的东西，对于我来说，我是必须要好好的让自己在工作中去做到最好，并且让领导能够真正的信任我。

这件事情之后我定是不会再在工作上出现差错了，我会将自己严加管理起来，就希望自己是真的可以在工作上收获到更多的东西，希望自己能够在现有的岗位上得到更大的锻炼。当然我也是知道当时领导对我的责骂也是出自于对我的关心，也是希望我可以在工作中更加努力，让自己在工作期间可以慢慢有所成长，并且也是可以使我个人的能力得到锻炼。

这次睡觉的事情也希望领导是不要再怪罪我，让我可以更好的融入自己的工作，并且我也尽量让自己在工作期间一切以公司为重，尽力做好我所负责的每一件事情。当然我个人更是会时常对自己进行反省，以期让自己在工作期间变得越来越好。这次我所犯下的错误，我更是会拿来警告平时的我，让我可以更好的投入工作。当然在该休息的时候也是应该要好好休息的，这样才能够更有精神地去展开工作，才能够将工作做到最好。当然在往后的日子里，我定是不会再出现一

些不好的行为习惯，当然也希望领导还是可以继续监督我，及时对我提出批评，让我有所成长。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

上班睡觉检讨书

上班睡觉的检讨书

上班睡觉检讨书模板范文

上班时间睡觉的检讨书

上班睡觉检讨书500字范本

上班睡觉检讨书反省自己篇五

尊敬的领导：

您好！

感谢这次您对我的教导，这让我清晰的了解了自己在工作中的问题。作为您手下的一名员工，我真的很抱歉在工作中犯下这样的错误，这不仅是对自己的放松，对自己岗位的不负责任，更是辜负了领导您的期待，辜负了您的教导。真的很抱歉！

回想我在这次的错误上，其实很多东西都是可以避免的，这

些麻烦其实本身是可以免去的！经过自己严谨的分析和仔细的思考，我总结了自己的一些主要错误并立志要改正！希望领导能指出其中的不足并随时欢迎检查。我的总结如下：

首先，是我在工作上的态度问题。在上班的时间睡觉，这怎么说都算不上是对工作的正确态度，这是严重错误的行为，是非常恶劣的态度！对为此我也敢打深深的惭愧！虽然在上班睡觉并不是我的本意，但是最终还是因为我的问题导致了在上班的时间睡觉，实在是没办法否认。

在这个问题上的错误，我也非常清楚，这次犯下的错误的原因，除了我的劳累之外，我没有保持好对公司纪律的遵守的心也是一个大问题。要是我铁了心要不去违反公司的纪律，这样的错误也是可以避免的！但是现在，我不仅违反了纪律，而且因为这件事给同事和领导都带来了非常严重的影响！

其次，我在生活中的问题也值得思考。要不是我在昨天的时候没有好好的管住自己，熬夜到了深夜，又怎么会在上班的时候打瞌睡呢？这不仅是对自己健康的不负责，更是对公司纪律的挑战！我明知到这样可能会引发各种的问题，迟到、睡觉，甚至是工作失误！这些都是非常严重且不好的事情，可是我依然这么干了！这也是我纪律方面的错误，遵守公司的规定并不只是不要触犯就好，还要去考虑怎么去防止触犯！

反思过后，错误犹如潮水般涌了上来，我甚至有一段时间不知道该从哪里改起的好，这真的是非常的惭愧。自己明明有这么多的问题，却到现在才知道改变！

但是我并不觉得现在的行为是可耻的，虽然犯下了错误，但是我现在决心要对自己做出改变。对过去的后悔是必须的，因为这是我改正的动力，但是我更多的，会将自己的心思放在如何改正自己，如何去提高自己的工作能力上！希望领导能继续有错就指出，我一定会改正！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇六

我是您的员工xxx□怀着无比愧疚的心情给您下下这份检讨书，我已经认识到自己所犯错误的严重性，并向您保证绝无下次。

记得在公司时，您就经常教导我们上班时间要好好工作，不能工作时间做其他的事情，我明知故犯，实在令领导失望，对自己不负责对公司不负责。反思这次工作时间睡觉的过程是这样的：由于昨晚远在异地的朋友回来了，很久没有见面了，于是就在一起聊了很久，一直聊到凌晨12点，接着回到家中由于酒劲冲的很来劲就鬼迷心窍的忘记了第二天还要上班，就玩起了电脑，结果一玩玩到了凌晨3点多，才意识到自己该睡觉了，匆匆忙忙的睡了。由于只睡了几个小时。

很困很困，所以在仓库了忍不住睡着了。我对自己的行为感到很懊悔。不该做事不考虑后果，今天在家一直觉得自己很内疚，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己的错误，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。

检讨书：

20xx年xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇七

尊敬单位领导：

回顾错误：当天是由于我在饮食方面不注意，导致我当晚肚子很疼。之后由于肚子疼痛，我又硬在岗位上坚持，后来出现了瞌睡情况，遭领导发现。

在此，我怀着深深自责心情向您递交这份检讨，以深刻反省我于这段时间打瞌睡错误。我知道，我身为保安睡岗行为是严重，睡岗期间公司财务安全就得不到有效看管与保护，一旦出现安全问题就得不到及时处理，后果也是不堪设想。为此，我要就我睡岗行为先跟领导诚恳地道歉。

作为一名保险人员，自己职责就是在工作期间保持时刻警惕，保证公司场所安全。然而，我无论出于什么原因，确实存在了工作期间睡觉行为，是违反了工作纪律条例。错误发生以后，我深刻知道单纯检讨、道歉是苍白无力，我唯有从这次错误当中吸取充分教训，确保今后不再犯此类错误，才是向领导最好检讨、最好答复。经过深刻反省，我清楚地意识到这次错误我违反了工作规章条例暴露出我工作纪律心不强，而且也说明了我缺乏工作经验，一旦身体不适应该及时向领导汇报，不应该硬撑硬抗。也说明了我日常没有很好地注意照顾好个人身体，是生活经验有些缺乏了。在此，我要向领导郑重保证：从今往后，我一定要深刻牢记身为一名保安职责义务，在日常生活当中注意从各方面调整好自己，尤其是在饮食方面，并且我也要注意工作经验积累，一有问题就及时向领导汇报，在工作之余我也要注意休息调整，以最好精神状态做好保险工作。

此致！

检讨人□xx

xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇八

我是您员工xxx□怀着无比愧疚心情给您下下这份检讨书，我已经认识到自己所犯错误严重性，并向您保证绝无下次。

很困很困所以在仓库了忍不住睡着了。我对自己行为感到很懊悔。不该做事不考虑后果，今天在家一直觉得自己很内疚，如果让我重新做一次选择话，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错误。我已经深刻认识到自己错误，写下这篇检讨，希望得到领导原谅，保证绝对不会再犯类似错误，希望领导给我一个改过机会。谨此检讨。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇九

尊敬的王主任：

您好，我怀着深深愧疚的心情向您递交我这份检讨，严肃反省我在值夜班期间玩忽职守、偷懒睡觉的错误行为。此刻，我对自己的偷懒睡觉的行为以及可以因我玩忽职守可能带来的严重隐患，对您表示深深的抱歉。

深刻检讨我错误的发生原因：因为我最近新调岗到夜班工作，身体各方面机能都未能够完全适应夜班工作需要，白天没有

睡足，导致夜班困意难断，一直在用冷水冲脸也不顶用，时常打瞌睡。加之我的个人生活方面也存在困难，与女朋友最近发生争吵，闹着要分手。在这样种。种不良因素的折磨下，造成了我此次值夜班睡觉的错误。

错误的发生，充分说明我的工作安全意识与工作责任心的严重不足，身为公司值班室的一员，本职工作就是要在值班起来打气十二分精神，认真盯着监控画面，确保公司任何通道、场所的实时安全。所在，值夜班是一份需要非常严肃认真对待的工作。倘若说监控值班期间打瞌睡，一旦发生问题，后果不堪设想。

针对我的错误，我决心采取以下措施进行改正：1、针对我觉悟方面的不足，我必须认真、深刻做出反省与保证，今后势必认真职守。2、处理好个人生活问题，生活归生活，绝不能对工作产生影响。3、尽快让自己适应夜班，从根本上杜绝夜班打瞌睡现象。

XXX

20xx年xx月xx日

上班睡觉检讨书反省自己篇十

尊敬的xx□

您好！

遥想最初带着雄心壮志的自己是多么想要在单位中成就一番事业，但是随着时间的流逝让我明白了想要完成这样的壮举并不是一件多么轻易的事情，因此在今后的一段时间内我将精力投入到基础的工作中去并将其做好，因为我明白只有在这方面有所建树才能够逐渐在工作的过程中提升自己，但是不得不提的便是最近一段时间自己的确在工作上面松懈

了很多，并不是说自己在当前的工作中有着任何态度不端正的地方，而是因为自己在家的时候未能严格遵守作息时间导致上班的时候总感动昏昏欲睡，在明知道第二天要上班的情况下还做出这样的.事情实在不是明智之举。

犹记得前几天和同事提到这件事情的时候还能引来对方鄙夷的眼神，现在想来自己作为一名单位职工的确存在着约束力不强的缺点，尤其是因为这件事情影响到自己上班工作的时候并为引起警惕之心，也正是以为自己那段时间的放纵才会导致事情会演变成上班睡觉的结果，然而令人感到悲哀的是此刻的自己除了后悔以外找不到任何补救的措施，或许对于现在的我来说只有竭力保证不再发生此类事件才算是对自己的救赎吧。

为了在今后上班的时候不再发生上班睡觉的状况还是应该谨慎一些比较好，无论是下班以后早些睡觉还是睡觉之前尽量不要接触手机都是不错的方法，或许在这之前我可能还会懊恼为何不早点采取这样的措施，但是深知后悔无用的自己还是在当前的工作中脚踏实地一些比较好，尤其是自己之前还犯有上班睡觉的先例情况下更应该注重一些影响，至少当前大家那种积极向上的工作氛围绝对是来之不易的存在，作为单位职工的一员绝对不能够因为自身上班睡觉而破坏这种和谐的工作氛围。

我相信作为一名有着自知之明的单位职工绝对不会在同样的问题上面摔倒第二次，我希望在今后的工作中能够尽量遏制熬夜这种有着百害而无一利的习惯，只不过在这之前我还应该对前段时间上班睡觉的状况进行深刻的反省才行，还请领导相信今后作为单位职工的自己绝不会再出现上班睡觉的状况了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日