

# 2023年成绩退步的检讨书 成绩退步检讨书 (大全9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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 成绩退步的检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

这一次考试的成绩已经出来了，在成绩单上可以看到我的排名下滑了很多，虽然我和老师您一样对此都感到了惊讶，但是我对于这个情况其实已经有过预料了，因为在考试的时候我就感觉的不太好，所以写起题目来也是比较信心的。追究我这次考试失利的原因，我觉得是自己的状态出现了很大的问题，为了更好地解决这个问题，我觉得好好地调整一下自己的生活和学习状态。

在这次考试之前，老师就已经在为我们准备复习工作了，班上的大多数同学们也都在为本次考试做着准备，不是在复习以前学习过的知识就是在做着练习题，只希望能在本次考试中考一个能令自己感到满意的成绩，可我就没有做好工作，我不仅没有把重心放在自己的学业上，反而把心思放在了和学习没有关系的事情上，例如手机、电脑游戏上，这也令得我最近一段时间的学习积极性都下降了不少，弄的我上课都没有太多的心思认真听课了，这和自己以往的表现完全不同。直到考试前几天，我才意识到了自己的局面是多么的不妙，我自知凭自己目前的状态是肯定考不好的，所以我也只

能“临时抱佛脚”了，趁着考试的前两天做一些复习题，可这依然远远达不到要求。

等到了考试的时候，我发现考试的题目其实也不是很难，但是我就是有点写不出答案来，而且在写那些比较基础的题目时，我都不敢确定自己一定能作对，这都是由于我做题目太少了。一门门的科目考完之后，我看着其他同学都在有说有笑的对着答案，可我在听了几句之后就走开了，因为我发现自己的答案和别人相差十分多，所以我也隐隐意识到了自己怕是要考砸了。没过多久，咱们这一次考试的成绩也就出来了，我也不出意料的考砸了，但是我觉得这次考试虽然没有考好，但是它至少让我意识到了自己到底在哪里出现了问题，所以我还有机会去调整自己。现在，我只想好好地利用空闲的时间把自己增进丢掉的东西都给找补回来，不然的话我都没有什么脸面去面对老师和家长了，我一定要在以后的日子里把自己的学习给弄好，争取早日成为咱们班的优秀学生！

检讨人□xxx

x月x日

## 成绩退步的检讨书篇二

爸爸，我知道您知道了我的考试成绩以后，心里一定十分不满意。但是我谢谢您，您没有再次让我想起上次的事情！

我知道您希望我能有很大的出息！但是我并没有争气，我也感到十分不满意和自责！我知道您的心情很不高兴。但是我不得不像你说我想对您说的话！

我知道我这次考试考得十分差，从分数上我能看到我这1个学期是否在学习上下苦功夫了。在分数的多少上我看到了我身上现在有的毛病和缺点，我知道您希望我学习成绩有不好的评价。

我希望在我玩的开心的时候不要去提学习卷子，而是在我学习遇到挫折和失败的时候告诉我你该多努力了，要提醒我该复习功课了！

我已经是1个6年级的学生了，我已经不再是那么无知了！我真心希望您不要拿我和另1个比我强的人和我比，因为那样不但不会使我把学习放在心上！而会让我觉得我在您的眼力已经不再是那么出色！那样我还会感到学习和肩上的负担更重了，让我无时无刻都记着考试考试！

在这次的考试中我也认识到了6年级小学阶段的1个最重要的地方！学好数学知识的重要性！

平常您的唠叨使我厌烦，我恨不得使您1下子消失在我的面前！现在我才觉得您的唠叨是我学好知识的饿1个原因！因为没了您的唠叨，我就不会自主地学习！我现在意识到您的饿唠叨多么重要了！没了您的唠叨，我又会怎么样呢？我简直性都不感想！

其实，我也有想到和您说心里话，但是有时候到了嘴边的话又不好说！我希望上次的事情，不要成为我们父女交通的1个绊脚石！1次次的失败，也让我10分痛苦！

爸，我真的10分感谢您！我希望您不要再伤心和生气了！

我会不在您的提醒下完成地更好！我希望我还是您眼中那个最棒的女儿！我也希望这是我最后1次写检讨！

XXX

20xx年xx月xx日

## 成绩退步的检讨书篇三

尊敬的领导：

您好！

今日的这封检讨书是对于我在考试期间成绩有所退步而写的，刚完成的期中考试，我万万想到会出现成绩退步的事情。我的一直都是按部就班的展开，安排下来的作业都是有较为认真的完成，但这次的成绩出现了很大情况的退步，这是必须要我进行深刻的反省的。

现在已经是到了高中阶段，在这阶段的所有考试都是相当重要的，而我还是没有将这次的期中考试考好，甚至还让自己的英语成绩下降了这么多，我感到十分的难受，我个人更是没有办法接受。仔细想来自己近期的状态也还是存在一些的，尤其是在对于英语单词和课文的背诵上，我始终是没有办法集中精力，甚至花费较多的时间也没有办法将单词和课文背诵下来。对于这一点我甚至都没有引起重视，而如今我才真正的明白过来自己在这些方面都是小问题都是我这次考试成绩出现退步的重要原因。我自己也是对自己有了好好的反省与思考，这才知道自己某些行为是存在着极大的问题，所以我会尽力在之后的学习中去慢慢让自己好好的面对自己的学习。

我个人在学习上的问题都是需要我慢慢去解决的，虽然我知道我可能没有办法一瞬间就改好，但是我还是会去努力，也希望老师可以给我时间去改正，我也是向老师保证，您一定会在一天天的学习上看到我的改变。其实对于我之前的学习状态与方式来说，我也都是有着一定的问题，若是我不出现这次的事件，还是照着那样的学习方式进行都还是不会有任何的提高。所以在之后的学习上我都会去思考较多应对的方式，当然对于自己的学习方法还是需要做出更多的改进。

英语就我们每个学生都是相当重要的，更是必须要学习好的，再加上自己在这方面还存在着一定的问题，所以我更需要下更多的功夫来面对。英语方面的学习更多的是需要自己好好的去努力，去了解 and 奋斗，我相信在往后的学习生涯上还有更多的难题等着我去攻克，而我都会尽力让自己有更多的奋进，坚持到底。

对于我的问题，我还是希望老师不要因为一次的退步就对我有所放弃，我真的是会努力做到自己应该要作到的事情，那些我曾经以为自己做得还不错的事情都还是让我明白了很多的艰难，但是我坚信自己不会因为这样一件事就被打败，我定是会加倍去努力地去持续地学习，让自己在日后每次的考试中都收获一个优秀的成绩。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

x月x日

## 成绩退步的检讨书篇四

尊敬的老师：

您好！

x月x日这天的考试成绩已经出来了，我在看到张贴在门板上的成绩单后，陷入了忧虑和忐忑之中，因为我的成绩相比上一次的排名下降不少，前一次还算是班级里排上游的位置，可这一次直接就落到了中游偏下，我的表现不仅让同学们感到意外，老师们也很不解我为什么会出现这么多的失误，以至于在考试中没能发挥出一个良好的水平。其实，我在考试

的时候就感觉到自己可能考不好了，因为我在最近的学习中的确是出了一点问题，所以学习的状态以及对知识的掌握都下降了不少，这让我出现了考试退步的状况。在此，我必须向老师您作出检讨。

这次考试距离上次的考试已经有一个多月了，因为我在上一次考试中的成绩还算理想，所以老师说我有进步，同学们也都说我厉害了不少，这让我的心啊一下子就浮躁了起来。学习这件事，是需要我们拥有良好的意志力和坚定地信念的，要是不能在学习上沉下心来，那么一定会尝到苦果的。上次我之所以能进步，是因为我在生活中认真地听好了每一节课，把笔记给做好了，此外还去完成了一些课外练习，这些因素累加在一起才能让我的成绩得到提升，但是在近一个月中，我由于自傲于上一次的考试成绩不错，所以在上课的时候，我变得没那么积极主动了，在听老师的讲课时，往往也只听了一半，还自认为一知半解就足够了，这种想法的出现是很危险的，好在我很快就尝到了失败的滋味。考试成绩出来后，班上的成绩排名大体上没有太多的变化，唯有少数的同学的排名有明显的上升或者下移，而我就属于下移之列。对于这次考试成绩退步的事情，我虽然和其他同学一样都觉得惊讶，但是我的内心很快就得知了答案，退步是必然的，这是由于我个人的原因所导致的，看着那些成绩进步的同学脸上充满了欢欣，那不正像我之前的模样嘛？成绩进步或者退步都不算偶然事件，这绝对是一件需要积累的事情，没有人能够随便看几眼书，听几节课就能把自己的成绩提高，哪怕你是天才，也需要认真的学习才能取得成就，那些浮躁的人往往就会消沉不见，唯有充满了恒心、细心、信心的人，才能打破生活中的束缚，我也要当这样的人！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 成绩退步的检讨书篇五

尊敬的老师：

您好！

身为班上的英语课代表，把英语成绩考成这个样子，基本上可以让所有人都对我“刮目相看”了。从小到大都没有考过这么差，不管是英语成绩还是别的成绩，都没有过，这也算是破了我个人历史上的一个纪录了。很抱歉，这个纪录是在您对我寄予了很高期望的英语上……我也不知道怎么搞的，明明自己觉得掌握的很好了，没想到一考出来却是这个鬼样子了，甚至在考试做题的过程中都没有感觉到异样，没有感觉到自己的把握失误，真的非常抱歉。看来我真得去找你好好补习补习英语了，不然我这英语课代表哪有脸继续当下去啊！

还好我这次期中考试的其他成绩还是保持在前面，可以为我证明我不是不爱学习。当然，现在这偏科的成绩也不能代表我是优秀的学生了，毕竟我在自己平常从没有失败过的英语上栽了一个跟头，只能说明我自己对英语不够重视才会出现这样的情况来。我在这里向您保证，在期末考试的时候，我一定把我的英语成绩挽救回来，不能让一个身为英语课代表的人拿着一个不懂英语般学生的成绩，请老师您相信我！

另外，在检讨书里就跟您商量一下吧！我想在您有空的时候去找您补补英语，认真的，不是说说而已的，我必须找您补一下了。我觉得我可能在方法上出了严重的问题，不然怎么会出现这么大的失误呢？再怎么没复习，也不至于一下就一落千丈了吧？这一定是学习方法出现了问题。希望老师您能大人有大量原谅我这次的失误，并对我的英语学习做一点指导，让我继续在英语课代表这个位置上坐下去，不然德不

配位的苦恼会一直影响着我，让我想着辞职退位给其他英语好的同学来当的！

我检查了我自己的试卷，我发现我的听力好像有严重的问题了，这个是不是应该多去听多去写多去阅读英语xx呢？我可不希望下次英语考试的试卷还是这样又一片了……真的不想再体会这种滋味了。

此致

敬礼！

检讨人□xx

x月x日

## 成绩退步的检讨书篇六

尊敬的老师：

您好！

这一次的月考我的成绩出乎意料的差，让老师对我的状态很担心，并且对我这一团糟的成绩非常的生气。毕竟我一向是老师放心的好学生，在平时也不用老师多多来管教也能做到自学，这种表现让我在老师您的面前获得了相当的自由度。

但是在这个月，我却过于放肆了，不仅仅是在上课的时候没能认真听，在平时的作业上也有了很多人马虎的地方。这些问题老师您早就找我约谈过，但是因为对我一贯的信任以及当时我那信誓旦旦的保证才让老师您对我的错误轻轻放下。但是这一次的月考给了我一个当头棒喝，也让老师您对自己之前的放任行为后悔不已。

现在当我从这次打击中醒悟过来，回忆着自己的问题时，才发现我从开学到现在其实都没有好好的学习过，仗着自己一贯的好成绩开始对这科产生了轻蔑感，觉得哪怕不是那么认真的去学习，最终我的成绩也不会差到哪里去。却没有想到只是这个月学习了一些新东西，而我没有完全掌握就会对我的成绩产生这么大的影响。

我只能够庆幸，我这样的. 态度还有着挽回的余地，虽然这一次我的考试出现了滑铁卢，但是我还有着时间来改正。我的底子终究还是在的，所以在这次考试以后，我一定会努力学习，将之前落下的功课重新补上来。

我知道我背负着很多，我背负着我自己的梦想，背负着家长和老师对我的期望，背负着自己不服输的骄傲。为了这些我所愿意背负的东西，我也应该做到认真学习，在枯燥的学习和玩乐的诱惑面前做出我的选择。

虽然我这个年级免不了会被那些玩乐的有趣玩意所吸引，但是我也是有着自己的判断能力的，纵然一时之间被吸引了注意力，只要有老师和家人在一旁关注着我，约束着我，我就能始终走在正确的道路上。

所以我希望老师不要因为我这一次的退步就对我有不好的看法，我还是希望老师能够继续关照我的，也请老师相信，我在这一次以后就不会再让您再次失望了。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

## 成绩退步的检讨书篇七

尊敬的老师们：

您好！

别说是老师您了，就是我拿到发下来的试卷那一刻，我也不相信那是我做的试卷。我把次的试卷都整理了一遍，我发现我这一次考试距离上一次模拟考试，退步了至少五个名次，总分少了将近十分。当然，这一定是老师您已经知道了的。对于这一次的模拟考试成绩退步，我只能在这里跟您说抱歉，这也不是学生我想要的结果。我愿意在这里深刻地做一下检讨，反思一下自己为什么会成绩退步那么多。

我想来想去，这一次模拟考试之所以只考出了这样的成绩，有相当一部分原因是我心态有点不好了。不瞒老师您说，在上一次模拟考试考完，我因为考的非常好，我的心态就产生了变化，我很担心下一次考试无法维持那么好的成绩，以至于我花了很多的时间去学习，却还是因为自己的顾虑和担心浪费了时间和精力，本以为学了会更好的想法，最终败给了“怎么办，我要是下一次没考这么好怎么办”的焦虑里。

作为一个初三的学生，中考对于我来说是重要的，但不代表这个重要就需要让我们付出所有的代价。我想我现在心态已经变成了，如果我没考好，那么我的人生就一无是处了，如果我这一次考得没有上一次好，那我的价值就没有以前高了。细细一想，我这心态算是什么心态了？因为名次，把自己变成了一个一味只图分数的学生。也正因为这样，我考出来的成绩才会为了给我教训而反其道而行之了。

平心而论，这一次模拟考试的试题是没有上一次难的，为什么我做容易的试卷反而没有做难的试卷做得好呢？这都是因为我自己想太多，对分数名次这些看得太重了。老师，请您放心，我也不是一个如此不堪一击的人。在我找到了自己这

一次失败的原因后，我会迅速地调整自己，不让自己在下次模拟考试中再次因为心态原因而失败了。

学生我会想尽一切办法来把自己的心态调整好的，我也是个初三的学生了，如果不能够拥有良好的心态的话，我又该如何更好的面对即将到来的高中生活呢？请老师您放心，下一次的考试，我还是会用自己优异的成绩来向您汇报的。我是要考重点高中的人，不可以如此不堪一击！

此致

敬礼！

检讨人□xx

x月x日

## 成绩退步的检讨书篇八

尊敬的老师们：

您好！

在本次的全校期中结束后，大家的很快就公布出来了，我本以为的成绩能在班上排一个不错的位置，可实际的结果却大大的出乎了我的意料，因为我的成绩并不是很理想，各个科目的成绩都是平平无奇甚至有所退步，尤其是我的英语成绩下降了不少。我的退步自然被老师您看到了，您在办公室内询问了我其中的原因，我也扭扭捏捏的回答了一点，随后我便匆忙离开了，但在离开了您的办公室后，我觉得自己在最近的学习生活中的确是出了一点问题，我觉得还是给您写一封检讨书吧，把我心里想说的全写在这封检讨书里，相信老师您在看完后会对我的情况有进一步的了解。

我在班上的成绩一直都还算不错，所以我自己的心里一直也有种淡淡的自傲感，在听课的也不算很认真，写作业的时候也不会动用太多的脑子，这也导致了我在班上的排名一直都没能再进一步。就这样，我也渐渐地习惯了这种感觉，在本学期的时候，我也没能改正过来，在上课的时候没能全神贯注，特别是在上英语课的时候，由于我听不太懂老师讲的话，所以我干脆就不怎么听课了，不是走神就是在做其它的事情，这也导致了我英语成绩的下降。其实，上英语课挺简单的，只需要认识一些常用的英语单词即可，在考试的时候无非也就是默写一些单词，把单词连成句子，可我在平日里根本就不怎么听课，在考试的时候只能临场发挥，凭着残留的记忆去填写试卷，像我这样的情况要是能考好那就奇了怪了。

所以，本次期中考试的失利对我而言是一件好事，因为它及时的打醒了我，让我明白了自己的缺点，要是我能早点醒悟过来就好了，但现在也不算晚，我还有时间来改正自己。我相信自己的天赋并不差，只是我缺少一种坚持的精神，所以我没能让自己沉心在学习上，而我距离那些真正的优秀学生还差了不少的距离，至少从心性上就可以看出我与他们的差距，但我不会气馁，我觉得只要自己肯改过自新，把丢掉的知识都找补回来，然后把老师教给我们的知识都掌握好，那么我不会比任何差！在下次考试来临前，我一定会好好地调整自己的状态，争取考出更好的成绩！

此致

敬礼！

检讨人□xx

x月x日

## 成绩退步的检讨书篇九

尊敬的xx□

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。作为一名学生，我的本职工作就是学习。可是我成绩这样糟糕就充分说明了我没有做好本职工作，一个人连本职工作也做不好，这个人就是很失败的。今后我一定要努力认真学习，一来学习好已经自己也有前途，二来学习好也对得起父母，三来学习好也让老师的教学业绩好看一点。

检讨人□xx

xxxx年xx月xx日