# 最新上课打瞌睡检讨书(通用11篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-06-13

*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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧上课打瞌睡检讨书篇一尊敬的化学老师：关...*

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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**上课打瞌睡检讨书篇一**

尊敬的化学老师：

关于我在上课打瞌睡的事情，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。

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。导致我课堂打瞌睡的原因很多，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，我上课打瞌睡就是不对的，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打瞌睡了。

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**上课打瞌睡检讨书篇二**

尊敬的领导：

您好！

我是xx部门的员工xxx。我很抱歉，在这样一个关键的时候，在全公司人都在努力的为公司的前进积蓄力量的时候。自己，居然睡着了？这实在是有够让人感到羞愧，自我来到xxx公司已经有x个月的时间了，这早已脱离了新员工的程度！但是，我却没有因此好好的反省自己！没有更加严格的要求自己，以至于造成了如今这样的情况。对于自己这次犯下的错误，我并没有什么可以辩解的地方。我主要是因为昨晚的时候，没能把控好时间，让自己在准备休息的时候，已经是深夜。这非常的糟糕！

作为平常早睡早起的人，这次的晚睡对我的影响非常的大。尽管我克制住没让自己迟到，但是却在来到公司后开始在自己的工作中睡觉！这是非常糟糕的问题！这不仅仅让我停下了手头的工作，给工作的进度带来影响，也同样给同事们带来了不好的影响！

我明白，自己的行为是对公司规定的.触犯，是违反了公司的要求的！对此，我并没有什么狡辩的。但是我也应该认识到，引起这次错误的，是自己在生活中的错误安排！我没能及时的休息，这让我没能准备好应对今天的工作。这是我个人生活习惯的问题，我应该对此仔细的反省。

我也明白，这次的晚睡，对我来说是次意外。过去的我一直坚守着公司的规定，也未曾在工作时出现过去睡觉打瞌睡的错误！但是这样错误的开始，往往就意味着我对自己要求的降低！随之这样的错误就可能发展成习惯，进而引起我在工作中的问题！

我也明白，这样的问题是公司绝对不允许的，今天自己犯下的错误已经非常的严重，如果发展为长期错误，这怎么可能允许！为此，我深刻的检讨了自己，反省了自己的近期的问题和思想。并加强了对自己管理方面的强化。

我发现我在近期的工作中确实因为没能定时的管理自己，让自己有些散漫，甚至有些问题已经反映到了我的工作当中。但是我不会允许这样的错误继续下去，我会子继续的努力，改进自己，让自己成为一名有些的职员。同时，我也希望领导能相信我，再给我一次机会，我会努力的改正自己，保证不会再犯下相似的错误！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课打瞌睡检讨书篇三**

尊敬的老师：

您好！

好，今天在您的课堂上，我没有控制住自己，不自觉地睡着了，在此过程中，老师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。我在深刻反省自身错误，充分认识错误的基础上向您递交这篇“上课睡觉检讨书”，以表我对错误的认知与反省态度，提出相应、切实的改正措施，最大程度地纠正自身错误，弥补错误带来的不良影响。

现在想起我当时的行为，可真是万分的悔恨。我利用这宝贵的学习时间来睡觉，真是极其不该。这样的行为，不但是对/老师的不尊重，也对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严格，约束不够。我的行为严重地影响了班级上课秩序，直接损害了学风，潜移默化地伤害到班风。

我的错误是严重的，造成的后果是相当恶劣的`中学生上课睡觉检讨书中学生上课睡觉检讨书。因此，我必须就错误进行深刻的反思。幸运的是，经过昨天整晚的面壁思过，我思想上终于有所觉悟。我现在觉悟提高了，我认为自身可以克服错误，重新做回好学生。

总而言之，上课睡觉违反课堂纪律，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，彻底改正这个上课睡觉的坏毛病，即使听不进，我也努力看书，争取理解知识。

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课打瞌睡检讨书篇四**

尊敬的老师：

您好！

由于我在近期放学回家后存在着严重的熬夜现象，这便导致我白天上课的时候常常存在着精神恍惚的状况，既不能够集中精力进行学习又容易出现打瞌睡的现象，直到前不久因为上课打瞌睡被老师发现并进行批评以后的事情发生以后，我才明白继续这般堕落以至于严重影响到自己学习的做法是可耻的，所以我反省了上课打瞌睡的原因并对此进行了相应的检讨。

在我看来出现上课打瞌睡现象的原因还是自己没能合理安排休息时间，须知上课期间想要保持良好的精神状态本就需要具备充足的睡眠，再加上老师并没有在作业方面给予学生太大压力自然应该早些入睡，若是因为熬夜影响到自身的学习并陷入恶性循环之中则是有些得不偿失的，作为学生的我若是能早些明白熬夜的危害性获取便能够及时停止了，所幸的是在老师的批评下让我能及时意识到自己近期做法的错误性，通过及时纠正并听从老师教导的做法自然能够不让情况继续恶化下去。

从更深层次思考应当意识到打瞌睡对于班级发展造成的恶劣影响，一方面学生在上课期间打瞌睡本就是需要进行批评的错误做法，更何况老师发现以后又会对学生的这类做法产生怎样的想法呢？至少不会有老师喜欢这种不尊重教学成果的学生，而且因为打瞌睡导致自己错过了重要的课程知识也是难以得到弥补的。另一方面则需要注重打瞌睡对身边同学造成的不良影响，任谁在努力学习的时候发现有人在上课打瞌睡都不会产生较好的印象。

既然内心已敲响警钟便应当积极采取行动从而消除打瞌睡造成的影响，不得不说因此导致老师对自己感到失望也是得不偿失的，所以我会更加用心地进行学习直至在成绩方面有所提升才行，只不过这次打瞌睡造成的耻辱应当铭记在心并用以警示自己今后的学习生活。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课打瞌睡检讨书篇五**

尊敬的老师：

您好！

一声呼噜震天响，打碎了老师的微笑，搅乱了同学们的心。我千不该，万不该，不该在上课时间打瞌睡。

都说一寸光阴一寸金，课堂时间的宝贵，不是用金钱就能买回的，丢失的是我的时间，流逝的是我的青春，学习要乘早，不能到了头发花白在后悔。老师我错了，课堂上，您的一言一行，无不在努力的教授我们学习，盼望我们成才，您认真，不辞辛苦的的教导我们，然而我却在课堂上睡觉，那是打您的脸，让您原本的好心情顿时化为乌有。

我昨天没有睡好，因为在我们宿舍后面，有施工团队在施工，隆隆的机器声吵得人无法安睡，我们把门窗都关得死死的，但是还是阻止不了那烦人的机器轰鸣声，整整一晚都没有睡好，也因此造成了第二天我上课没精神，老是想着瞌睡，我就用双手撑着下巴，不知不觉间就睡着了，我真的不是有意。您以前说如果在课堂上困就站起来，但是我不好意思，感觉站起来很丢人，我也太高看自己了认为我可以挺过来，不会在课堂上睡着的，可惜我还是敌不过瞌睡。让宝贵的时间就在我睡梦中悄悄溜走，现在珍惜时间不抓紧学习，难道只有以后慢慢后悔吗？这就是我想要的吗。这不是我希望的。

您质问我为什么其他人能够睡着就你睡不着，我认真考虑了也反省了。我觉得主要是我错过了休息时间让自己的生物钟乱了，才造成上课时间睡觉的事情发生，熬夜时间一长再加上外在因素，睡不着那是正常的，主要还是自己的原因。

在这次课堂上睡觉，影响极其恶劣，给班里的同学，造成的影响不只是表面上的\'震撼，也会误导其他同学，如我一般，这样会败坏班风，不利于我们学习。

老师您看在我这次打瞌睡是初犯，给我从轻发落吧，我知道自己犯的错，让您生气了，睡觉就算了还打呼噜，生怕别人不知道自己睡着了，我以后再也不敢了。

学校的制度我知道，我以后保证不再犯这要的错误，保证不惹您生气，我会牢记您给我的忠告的，现在我还是学生这样的错误不算大事，但是以后我犯了同样的错误就不一定有机会改正了，所以我现在改正还来得及，我一定会改正车次的毛病，杜绝下次，忘老师您放心安心，我许下的誓言一定会遵守的，虽然我会经常犯些小错，但是我从来都没有失信于人，您也教导过讲信用的。我一定会谨记这次错误。一定改正。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课打瞌睡检讨书篇六**

您好！

在今天上午第x节课的时候，我居然在课堂上睡着了，这实在是非常的抱歉！因为我个人的原因，给老师和同学们带来了不好的影响，实在是让我深感惭愧。在老师您的批评下，我很快认识到了自己的错误和问题，在课后的时间，我也好好的反省了自己的事，并且在这里做出了检讨。

最近天气变冷，上课犯困的迹象越来越严重。但我不愿意，也不想让自己想着这样的方向前进。尽管自己在这次犯下了同样的错误，但我要好好的反省自己，让自己认识到，自己的错误和问题。所以，我写下了这篇检讨书，来反省总结自己最近的问题。

对自己的最近的情况进行回顾和反省之后，我认识到自己不仅仅是因为天气的缘故导致在课堂上犯困，我很后悔自己没能尽早的发现自己的问题，但是现在，我要对自己的错误进行总结。

首先，自己在最近的一段时间里，没能按时的在熄灯时间睡觉。尽管大部分的时候都是为了对那天课堂的知识进行回顾，但是我实在是耗费了太长的时间。甚至，在又是后还会因为一些莫名其妙的想法熬到深夜！这实在是大大的打扰了我的休息时间。最近，自己反倒是变得白天容易犯困，夜里却很精神！这样颠倒昼夜的时间安排，大大的影响了我的生活、学习，同时，也影响了我的健康。

其次，自己在上课睡觉，也是自己在上课注意力不集中的表现。要是我能在上课专注一些，努力的激发自己的专注力，那也不会造成这样的情况。至少，不会直接在上课的时候睡觉！

最后，是我认知上的错误！我作为一名高中生，我清楚的知道我们的学习时间是多么的宝贵！可是我明明发现自己在生活中的问题，我却没有及时的改正，导致最终出现了这样的错误实在是非常的抱歉！

我明白，在学习压力繁重的现在，每一位同学都非常的劳累，但是每位同学都有合理的安排自己的时间，让自己能在上课的时候保持精神！我也因该向他们学习，努力的让自己在学习时保持良好的状态，让自己能更好的提升自己的成绩，在今后的高考中，考上自己理想的大学！真的很抱歉犯下这样的错误，在今后，我一定会努力你改正！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课打瞌睡检讨书篇七**

尊敬的化学老师：

关于我在上课打瞌睡的事情，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。

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。导致我课堂打瞌睡的原因很多，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，我上课打瞌睡就是不对的，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打瞌睡了。

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课打瞌睡检讨书篇八**

尊敬的班主任老师：

您好!

我是xx，是在是感觉非常的有压力，这段时间以来我在学习当中是做的不够好的，作为一名大二的学生我一直都在认真做好自己的事情，今天上课睡觉了，这让我感觉非常的有压力，我实在是很自责，作为一名大二学生这让我不知道怎么跟您解释了，大二阶段的学习当中这是我没有做好的地方，这次睡觉的情况非常的影响班级形象，我是在感觉很愧疚，今天上课睡觉了，我真的应该好好的反省一下。

今天睡觉是因为我没有合理的安排好自己的时间，出现了这样的情况是我不愿意看到的，我实在是非常的为难，这让我感觉自己确实还是有很大的压力的，上课睡觉的事情真的不应该出现，这是我的问题，已经是一名大二的学生了却还是犯这样的错误，感觉自己做的很不好，忘记了您的教导，在这样的环境下面这给我的压力是很大的，今天我上课睡觉就是一个例子，作为一名学生我做的是不好的，真的应该要深刻的反省一下，这次上课睡觉的情况让我感觉非常的吃力，今天上课睡觉的情况让您失望了，您已经好几次说过这样的情况了，我现在这样下去确实是有很大的问题的，这不是我想要看到的情况。

作为一名学生这是我应该要有的态度，由于昨天晚上我没有好好的休息，上课的时候也是没有精神，这让我感觉确实很自责，这段时间以来的学习当中我的表现也让您失望了，是我做的不够好，因为上课的时候没有精神，我在上课期间总是昏昏欲睡，在这一点上面我确实还是要有自己的态度，今天是专业课，这实在是让我不知道怎么跟您解释了，这是我的问题，在这方面是我应该思考的，这次在上课睡觉的.时候我让您失望了，在大二阶段我还是做的不够好，我也对自己的行为感到羞愧，毕竟这样的情况很影响学习，在学习上面做的不够好就肯定会出现大问题在，这一点是一定的，我不知道怎么去做好这些，但是现在我出现的情况也不是很好，上课期间我就一直在睡觉，老师在幸苦的讲课，而我什么也没有听进去，身为大学生我这是极大的不尊重，对于这样的情况必须要及时的纠正，我没有想好接下来要怎么去搞好自己的学习，但是这次的错误，我必须深刻的检讨自己，不在上课的时候睡觉了。

此致

敬礼!

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**上课打瞌睡检讨书篇九**

尊敬的各位领导、老师：

大家好！

老师，我知错了，我现在也是后悔不已啊，我没有尊重您的劳动成果，在您的课上打瞌睡，这是对您极大的不尊重，我向您道歉，对不起，我愿意接受您的任何惩罚，想要的只有你别告诉我的爸妈，我今后今天一定好好表现，争做您心中的榜样，今后班上遇到什么事，我一定挺身而出，身先士卒为班级鞠躬尽瘁，奉献自己，这份检讨书充斥着我的悔过之意，您一定能感受得到。

然而睡觉这种事情真的不是我想控制就能控制的住的，我自己本身也是不想睡的，我给您分析分析，我为什么会上课打瞌睡呢，因为我的身体很困想睡觉，但是我精神上还是想听课的，不想睡觉，所有就出现了在您的课上打瞌睡的一幕，要是我身体跟精神上都想睡那么可能在刚上课没两分钟我就趴在桌子上呼呼大睡了，您说我说的在不在理，但是呢作为一名学生，上课打瞌睡肯定是不对的，是我没有管理好自己，才让自己身心俱疲，困得想睡觉。

由于昨天放学回家，我看到了我妈留给我的纸条，说外婆身体有点不舒服，他们过去陪她了，冰箱里有吃的，让我自行解决晚餐，还给我留了10块钱，让我明天吃早餐，但是必须告诉她用在哪了，这下我就嗨起来了，打开电视，打开空调，把冰箱的三种口味的冰淇淋都拿出来了，在那边看假面超人边吃冰淇淋边写作业……所以天黑了，我的作业还没动，我赶紧匆匆茫茫把作业写完，又继续看电视，我连澡都没洗，饭都没吃，冰淇淋都是我的晚餐，就是不想浪费一分一秒看电视的时间，以前爸妈在家写完作业最多让我看两集，现在随我看，我怎么舍得关，就这样我看到了大概凌晨一点多。

平常在家我一般9：30就被我妈严令上床睡觉了，这次看到这么晚，所以上课的时候才这么没精神，那里还能集中精力听课啊，老师，我已经把前因后果向您坦白了，我只告诉了您一个人，您就别跟我妈说了，这件事就让他过去吧，你在接下来的日子里看我表现，如果让您失望了，您再把这件事告诉我爸妈也不迟是不是，给我一次机会。这次的确是我自身有问题，光顾着看电视了，丝毫没考虑第二天还要上课，我以后做事一定考虑周全，再也不做影响学习的事，请您放宽心。

最后我向您保证，我会在以后的学习中用校纪校规严格要求自己，绝对不会再犯错了，我要成为您骄傲的对象。

此致

敬礼！

检讨人：\_\_

20\_\_年\_月\_日

**上课打瞌睡检讨书篇十**

尊敬的老师：

您好！

今天在您的课堂上，我没有控制住自己，不自觉地睡着了，在此过程中，老师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。我在深刻反省自身错误，充分认识错误的基础上向您递交这篇上课睡觉检讨书，以表我对错误的认知与反省态度，提出相应、切实的改正措施，最大程度地纠正自身错误，弥补错误带来的不良影响。

现在想起我当时的行为，可真是万分的悔恨。我利用这宝贵的学习时间来睡觉，真是极其不该。这样的行为，不但是对/老师的`不尊重，也对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严格，约束不够。我的行为严重地影响了班级上课秩序，直接损害了学风，潜移默化地伤害到班风。

我的错误是严重的，造成的后果是相当恶劣的。因此，我必须就错误进行深刻的反思。幸运的是，经过昨天整晚的面壁思过，我思想上终于有所觉悟。我现在觉悟提高了，我认为自身可以克服错误，重新做回好学生。

检讨人：xxx

20xx年xx月xx

**上课打瞌睡检讨书篇十一**

尊敬的老师：

您好！

今天在您的课堂上，我没有控制住自己，不自觉地睡着了，在此过程中，老师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。我在深刻反省自身错误，充分认识错误的基础上向您递交这篇上课睡觉检讨书，以表我对错误的认知与反省态度，提出相应、切实的改正措施，最大程度地纠正自身错误，弥补错误带来的不良影响。

现在想起我当时的行为，可真是万分的悔恨。我利用这宝贵的学习时间来睡觉，真是极其不该。这样的行为，不但是对/老师的不尊重，也对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严格，约束不够。我的行为严重地影响了班级上课秩序，直接损害了学风，潜移默化地伤害到班风。

我的错误是严重的，造成的后果是相当恶劣的。因此，我必须就错误进行深刻的反思。幸运的是，经过昨天整晚的面壁思过，我思想上终于有所觉悟。我现在觉悟提高了，我认为自身可以克服错误，重新做回好学生。

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn