# 最新考试退步的检讨书(模板10篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-25

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。考试退步...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**考试退步的检讨书篇一**

您好！

这一次xx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，就让这一切先从这封检讨开始吧。

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，可我就没有做好这一方卖的工作了，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，争取早日成为咱们初xx班的优秀学生！

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**考试退步的检讨书篇二**

我要含情脉脉地向您递交我的这

篇

生物考试失利的检讨书。我这次生物考试仅仅取得了32分，严重地拖累了班级后腿，让您的脸上无光，也让您为我感到失望与伤心。

我知道自己成绩不好，归根结底的原因是自己平时不注意认真学习生物。诚然，我在平时真的是没有花多少时间与精力在生物科目的学习上，这才最终导致我的生物成绩不及格。

其次，这次考试的失利也有原因在我的考试态度上。考试当中我存在马虎大意的情况，就连一些很基础的题目也没有做对，这就很说不过去了。身为一名理科学生，理综的三门课物理、化学、生物是缺一不可的。而我竟然没有把握好生物的基础知识，我知道自己犯了错误。这次考试我如此失利，在我个人心头上也是非常懊恼的。我恰恰是败给了自己，假如我平时多注意巩固一下生物知识，这次考试也不会如此糟糕。

可是我坚信：“一次失利不会永久失利”。请老师相信我，我一定要从此次错误当中吸取经验教训，今后努力学习一定要在生物科目上取得优良学习成绩。

检讨人：

时间：

**考试退步的检讨书篇三**

尊敬的班主任老师：

您好，在此学生家长会临近之际，我特地怀着无比懊恼、烦闷、羞答答的情愫向您递交我的“学习退步严重的检讨书”，以向您表示深切的反省与歉意，恳求您的原谅，给我留有一丝脸面和余地，不要在我的父母面前全然地揭露我。

回顾我的不足与错误，过去半个学期以来，我的学习成绩出现了严重的退步与下滑，成绩由刚开始的总分323分，退步到如今的248分，其中科学这门居然的了59分，是全班的倒数第三名。学习成绩排名从之前的年级段112名，下降到如今的361民，下降了无数名，这个数目对您也是一个巨大打击，我也无法承受。

面对错误，我真是感到无地自容啊，我的退步简直是惊天地、泣我师，让您眼泪狂飙，听说你一休没合眼，都是被我气得睡不着。如今，我看到您这样的生气与发怒，我真的于心不忍，您一个大好青年，为我的事情气坏了身体，我是有醉过的。

如今，家长会临近之际，如果我的父母得知我成绩下降估计会稍稍地责罚我一下，责罚了我以后我就没有太多理由学习了。可是这样两败俱伤的局面，也是我们都不愿意看到的。为此我向您检讨，我表示我愿意认真读书了，努力上进，争取提高学习成绩。

检讨人：xxx

xxxx年xx月xx日

**考试退步的检讨书篇四**

敬爱的老师：

您好！首先，我在此向你说一声对不起，我辜负了您对我的殷切希望。在这次期末数学考试中我惨败而归，不仅伤透了你的心，也让我无地自容。这次失败的原因，我分析了一下试卷，有绝大部分是由于我的马虎粗心造成的，但也有少数部分我不懂。您平常也就经常告诫我们，可我就是改不了粗心大意的毛病。不过，我不应该给我自己找理由，放心，老师，我会改正的。另外，在平时，我总是沉迷与电脑游戏，上课不认真听讲。在这一个假期里，我一定会痛改前非的。在这个假期里，我一定要腾出一部分时间来复习我的数学，我想好了，每天早上9：00——11：00来学习2个小时的数学。还有，我建立了1个错题本。以后，一旦有什么不懂的问题或错误的问题我都会记录下来的。并且，如果有什么弄不懂的问题，我会在百度知道里提出来的。同时，我要经常在好好学习这个贴吧里去了解一些学习数学的方法。并且我不能偏科，一定要全面发展。

老师，我知道，仅仅是语言是苍白无力的。放心，我绝对会以自己的实际行动来履行我的诺言的。我决定了，我开学考试的数学成绩一定不能下110分。同时，我要在年级的名词保持在前10内。

老师，请不要生气了。看我的实际行动把！

这次考试没考好，我自知这是不能原谅的，由于自己年纪小，心里自控能力比较差，有的时候上课不能控制自己，没办法好好听讲，我自己已经好好反省过了。

这次的考试我退步了，使我感到十分的痛苦与遗憾，学习本身是为了自己，而老师您却又如此的认真负责，对我严格的要求，而我却还考出这成绩让我感到十分的愧疚，我真心的反思与改过，我总结了失败的教训，我一定会在以后的学习中全力以赴，认真专心，尽我全力考出我自己真实的水平，我一定会化悲痛为力量，努力奋斗，不辜负您对我的希望，对得起我自己的真实水平！真心的反思，望老师能原谅！

我觉得我不能跳楼，我有责任，有义务为自己为家长老师好好学习，报效祖国！

我也很感谢老师，老师一直都很关心我，可是我却没有能够把握自己的方向，没能正确的对待学习，我想老师一定也会不高兴，因为老师是关心我们的，我们是老师的学生。

老师是园丁，我们是祖国的花朵。我享受的老师的教导，深知老师的辛苦，今天，我下定决心，一定会好好学习，不辜负老师家长对我的希望。老师是如此的辛苦。为了学生的前途，付出了自己的辛劳，我们看着这样辛苦的老师心里也是很不忍的，所以，我了解了，也明白了，对于现在的我们，学习才是正确的。也许以后的我们早会忘记了现在的游戏，也忘了老师曾经讲过的东西。但我不过忘记我曾经在学校努力过，奋斗过，也不会忘了有一位老师，曾经辛勤的教导过我。所以，以后的学习中我一定要努力的学习。

xxx

20xx年xx月xx日

**考试退步的检讨书篇五**

尊敬的老师：

您好！首先，我在此向你说一声对不起，我辜负了您对我的殷切希望。在这次期末数学考试中我惨败而归，不仅伤透了你的心，也让我无地自容。这次失败的原因，我分析了一下试卷，有绝大部分是由于我的马虎粗心造成的，但也有少数部分我不懂。您平常也就经常告诫我们，可我就是改不了粗心大意的毛病。不过，我不应该给我自己找理由，放心，老师，我会改正的。另外，在平时，我总是沉迷与电脑游戏，上课不认真听讲。在这一个假期里，我一定会痛改前非的。在这个假期里，我一定要腾出一部分时间来复习我的数学，我想好了，每天早上9：00——11：00来学习2个小时的数学。还有，我建立了1个错题本。以后，一旦有什么不懂的问题或错误的问题我都会记录下来的。并且，如果有什么弄不懂的问题，我会在百度知道里提出来的。同时，我要经常在好好学习这个贴吧里去了解一些学习数学的方法。并且我不能偏科，一定要全面发展。

老师，我知道，仅仅是语言是苍白无力的。放心，我绝对会以自己的实际行动来履行我的诺言的。我决定了，我开学考试的数学成绩一定不能下110分。同时，我要在年级的名词保持在前10内。

老师，请不要生气了。看我的实际行动把！

这次考试没考好，我自知这是不能原谅的，由于自己年纪小，心里自控能力比较差，有的时候上课不能控制自己，没办法好好听讲，我自己已经好好反省过了。

这次的考试我退步了，使我感到十分的痛苦与遗憾，学习本身是为了自己，而老师您却又如此的认真负责，对我严格的要求，而我却还考出这成绩让我感到十分的愧疚，我真心的反思与改过，我总结了失败的教训，我一定会在以后的学习中全力以赴，认真专心，尽我全力考出我自己真实的水平，我一定会化悲痛为力量，努力奋斗，不辜负您对我的希望，对得起我自己的真实水平！真心的反思，望老师能原谅！

我觉得我不能跳楼，我有责任，有义务为自己为家长老师好好学习，报效祖国！

我也很感谢老师，老师一直都很关心我，可是我却没有能够把握自己的方向，没能正确的对待学习，我想老师一定也会不高兴，因为老师是关心我们的，我们是老师的学生。

老师是园丁，我们是祖国的花朵。我享受的老师的教导，深知老师的辛苦，今天，我下定决心，一定会好好学习，不辜负老师家长对我的希望。老师是如此的辛苦。为了学生的前途，付出了自己的辛劳，我们看着这样辛苦的老师心里也是很不忍的，所以，我了解了，也明白了，对于现在的我们，学习才是正确的。也许以后的我们早会忘记了现在的游戏，也忘了老师曾经讲过的东西。但我不过忘记我曾经在学校努力过，奋斗过，也不会忘了有一位老师，曾经辛勤的教导过我。所以，以后的学习中我一定要努力的学习。

对不起，老师！我犯的是一个严重的原则性的问题。我知道，老师对于我的考试成绩也非常的生气。我也知道，对于学生，保证每天好好听课，不走神，认真复习是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。事后，我冷静的想了很久，我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了。老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。为了更好的认识错误，也是为了让老师你能够相信学生我能够真正的改正自己的错误，保证不再重犯，我将自己所犯的错误归结如下：

老师您曾经教导过我：考不满100分自己跳楼。您可知你说的话在我心里是这么重要！我仍记得您说这句话的时候的语气。我一辈子也不会忘记您曾对我的教诲。

可当时的我，竟如此糊涂！！！我后悔当时没有听您的话，现在我怀着沉痛的心情忏悔我的错误。圣经说：每一个人都有原罪，您正努力消除着，因为您不止是为了自己活着。而是为了教育事业，是的`，您是为了全人类而努力。而我，我不想说自己了，我实在是罪不可恕，我没有好好对待学习，也没有好好对待生活，更没有好好对待自己，更对不起您，对不起为我付出过的人。

现在，我正式的向您保证，这种错误，不会有下一次。

检讨人：xxx

xxxx年xx月xx日

**考试退步的检讨书篇六**

您好！

我要含情脉脉地向您递交我的这篇生物考试失利的检讨书。我这次生物考试仅仅取得了32分，严重地拖累了班级后腿，让您的脸上无光，也让您为我感到失望与伤心。

我知道自己成绩不好，归根结底的原因是自己平时不注意认真学习生物。诚然，我在平时真的是没有花多少时间与精力在生物科目的学习上，这才最终导致我的生物成绩不及格。

其次，这次考试的失利也有原因在我的考试态度上。考试当中我存在马虎大意的情况，就连一些很基础的题目也没有做对，这就很说不过去了。身为一名理科学生，理综的三门课物理、化学、生物是缺一不可的。而我竟然没有把握好生物的基础知识，我知道自己犯了错误。这次考试我如此失利，在我个人心头上也是非常懊恼的。我恰恰是败给了自己，假如我平时多注意巩固一下生物知识，这次考试也不会如此糟糕。

可是我坚信：“一次失利不会永久失利”。请老师相信我，我一定要从此次错误当中吸取经验教训，今后努力学习一定要在生物科目上取得优良学习成绩。

检讨人：

时间：

**考试退步的检讨书篇七**

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。

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。成绩退步检讨书成绩退步检讨书。

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！

此致

敬礼

检讨人：xxx

时间：20xx年xx月xx日

**考试退步的检讨书篇八**

尊敬的老师：

您好！

我现在很惭愧，我没想到我在初中三年的时间里，写的第一份检讨书是因为自己的成绩退步严重导致的。我身为学校实验班的学生，这次期中考试英语成绩差到了一定的地步了，我都不好意思说这是我这个实验班的学生考出来的，我觉得丢人，当我的成绩被英语老师大众念出来的时候，我简直想找个地缝钻进去，再也不出来了，可能英语老师也很生气，念我的分数时特意提高了分贝，念的特别大声。

其实就算您没让我进行自我检讨书，我也会自己去反思自己为什么考的这么差，英语成绩退步这么的大，完全超乎我的预期，我实在没想到我这次考的这么烂。我小学初中每一次英语考试都没考得这么烂过，我对自己也是失望到了极点，我不知道怎么拿着这样的期中考试成绩单去见我的父母，他们一定会很难过吧，自己引以为傲的孩子，这次期中考试居然被英语拉了后腿。

就我这次期中考试这样的英语成绩比大多数普通班的同学成绩都差，就比如我的好朋友xx，她在隔壁的普通班，一向都是60分万岁的她，这次都考了76分，而我呢，这次竟然及格都没有及格，可以说就我这样的成绩真的有点不配在学校倾斜教学资源的实验班待着了，我再不做出改变，我真的只能随波逐流，就这样被别人挤下来了，试卷发下来之后，我并没有颓靡放弃，而是短暂的哭泣发泄情绪过后就开始总结反思原因，我总结出以下几点：

1、盲目自信，因为自己的英语成绩一向都是优秀的，所以我从来没有把心思过多的放在英语上，早上的晨读，大家都在背单词的时候，我在干嘛，我在发呆，我在神游天外，在想放假去哪玩。总觉得自己再怎么样英语的底子也在那，不可能考的差。

2、考试的时候总有个不好的习惯，就是所有题我都只在脑子里想一遍，得出什么答案就是什么答案，做完之后绝对不会再去看第二遍，更不可能做完试卷之后还检查一遍，宁愿做完之后，在那玩手指头、发呆。

3、从不会主动去做自己不会的题，不像其他同学那样，总会去买高年级的题自己去钻研，不懂了就问老师。我从来不会主动去挑战自己不会的东西，哪怕我触手可及，我也不愿意伸这个手。

由此可见，我在学习上的心态是很有问题的，我不能拣了芝麻丢了西瓜，把自己原来很厉害的英语都落下了，我现在已经完全的发现自己的问题了，我会对之进行整改的，我要把我在班上的排名追上来，我要对得起自己实验班尖子生的这个身份！

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

**考试退步的检讨书篇九**

时光匆匆,转眼间考试也已结束,试卷也发下来了.望着试卷上的分数,我惊讶了.因为这和我应有的水平相差甚远， 我在此向你说一声对不起，我辜负了您对我的殷切希望。在这次期末英语考试中我成绩十分不理想，不仅伤透了你的心，也让我无地自容。于是，今天，我怀着十二万分的愧疚和懊悔写下这份检讨书，以向您表示我对不好好学英语这种恶劣行为的歉意及打死也不再不好学英语的决心。

早在您刚带我们的时候，您就已经三令五申，一再强调，全班同学，一定要好好学习，认真学英语。直到现在，老师的反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也经深刻认识到此事的重要性，于是我一再告诫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。也应此，我现在开始自我反省.

正如高尔基说过的那样---当你把一件是看得十分重要的时候，磨难和失败就接踵而来了。就像在这次考试前，我因为太想考好太紧张导致我焦虑失眠，第二天精神状态极其不好。但归根结底，还是由于我学得不牢固，要不然就是精神不好也不会考这个分。忆起当时，我当时就因为太焦虑不好好复习!

对于我(们)没有考好的事情，所造成的严重后果如下：

1、折磨了老师的精神，这样的折磨可能让老师工作分心，造成更为严重的后果。

2、影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下未能得到提高，违背父母的意愿，实乃不孝。

这次期末考试，我考的不好，在此深刻检讨，希望以后不要再考这个分数……

此次考试后，我深刻检讨，认为深藏在我思想中的致命错误有以下几点：

1、思想觉悟不高，对重要事项重视严重不足。就算是有认识，也没能在行动上真正实行起来。

我平时学习不认真，考试成绩便很好地回报了我，为此,我决定以后好好学习，天天向上，在此，我订了一份计划：

一、学好课本知识。

学习的最重要阶段是预习。也就是说在老师上课之前，先得自己学习一下课文，在预习中要尽量主动地解决问题，把不懂的问题记下来，在上课时跟老师、同学一起学习讨论。课本要反复阅读，直到把问题看的透彻了、明白了。

二、注意课外积累。

适当的课外阅读是很有必要的。进入了紧张的学习阶段，我们不可能再有大量的课余时间进行阅读，因此，阅读时要有选择。我们应广泛浏览各种书籍和报纸杂志，从电视、广播、网络上获取信息，并有条理的做下笔记。要关心社会生活，了解社会动态，使自己的思想要不断进步。这样不仅能使我们积累更多知识，更能丰富我们的生活。

检讨人：

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**考试退步的检讨书篇十**

尊敬的老师：

您好！

这次期末考试，我考的不好，在此深刻检讨，希望以后不要再考这个分数……

此次考试后，我深刻检讨，认为深藏在我思想中的致命错误有以下几点：

1、思想觉悟不高，对重要事项重视严重不足。就算是有认识，也没能在行动上真正实行起来。

我平时学习不认真，考试成绩便很好地回报了我，为此，我决定以后好好学习，天天向上，在此，我订了一份计划：

学习的最重要阶段是预习。也就是说在老师上课之前，先得自己学习一下课文，在预习中要尽量主动地解决问题，把不懂的问题记下来，在上课时跟老师、同学一起学习讨论。课本要反复阅读，直到把问题看的透彻了、明白了。

适当的课外阅读是很有必要的。进入了紧张的学习阶段，我们不可能再有大量的课余时间进行阅读，因此，阅读时要有选择。我们应广泛浏览各种书籍和报纸杂志，从电视、广播、网络上获取信息，并有条理的做下笔记。要关心社会生活，了解社会动态，使自己的思想要不断进步。这样不仅能使我们积累更多知识，更能丰富我们的生活。

我们学习英语的一个重要应用方面就是写作。提高写作能力要从点点滴滴做起。课外积累是写作的基础，要学会对文章的细读，精彩的篇章最好能背诵。如果腹内空空，是写不出好文章的。除此之外，注意观察生活、感悟生活，坚持不懈的记日记，有感而发的写随笔，都是帮助我们写好作文的有效途径。写好的作文要反复修改，也可以请教老师、同学的意见，精益求精。

但我想仅靠以上几点还是不够的，我还就该拥有几点科学应试技巧.于是，我根据我自己的实际情况想出了几点.第一点：拿到考卷后，应把考卷整体审视一遍，看一看哪些题比较容易，哪些题比较难.第二点：先从简单的题做起，把那些好拿的分数全部拿过来.第三点：如果有选择题不会，乱蒙也要写上一个.因为如果你写了你就有的机会，总比没有机会好.第四点：遇到难题，实在写不出来的话，就过.不要死死地盯着那道题，而忽略了别的题.第五点：考完后，认真地检查，看看自己有没有把题目看错或抄错.

在下一次考试中，我一定会尽自己最大的努力做到最好.，以我的实际行动来表明我的决心。

此致

敬礼

检讨人：xxx

时间：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