# 退步的检讨书(优质14篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-02-29

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。退步的检讨书篇一时...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**退步的检讨书篇一**

时光飞逝，一年一度的期末考试有一次落下了帷幕。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了的却是失落，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。

我认为此次考试的失利，绝不是一日之工，“冰冻三尺，非一日之寒。”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。

9、缺少反省自我反省的意识。每次月考乃至普通考试都是对我们这阶段的考核，考核完毕就要发现自己的不足，改正自己的不足，时间一长，不足自己消失了，这就是反省的功效。

10、缺乏创新的能力。现在的社会是一个创新的社会，学生更应该增强自己的创新能力。学习中并不是一成不变的，一道题可能有好多种解法，背记也有很多种方法，一个正确的学习方法，是对学生提高的一种帮助。考试失利固然很失落，但不可有气馁的心气。相信自己的能力，勇于创新，创造新的奇迹。如果牛顿没有被苹果砸到头，他也可能研究出万有引力定律，因为他是有创新能力的人，世界上很多事情都是由创新而来的。中国从古代到今日，50xx年历史的泱泱大国，如果没有创新精神，现在的社会也不会这么发达。

综上所述，我的错误主要是这几点，发现错误就要改正错误，能够发现错误也是一种能力。所以我特作出整改措施如下：

1、加强思想觉悟的提升。树立正确的人生观价值观，知道自己是祖国的未来支柱，坚定信念努力学习，为社会和人民作出贡献，更不能辜负学校和家长对我的殷切希望。增加自己的课外知识，充实自己，多读一些有益的书籍，浏览一些有益的网站，从而去其糟粕，取其精华。加强自己的思想觉悟。

2、努力端正自己的学习态度。学习态度的端正与否不是一日两日能练出来的，所以从思想上真正改进，才能使自己的态度端正。态度决定一切，要树立不是我为谁读书，而是我爱读书的信念，最终成为造福于社会造福于人民的栋梁之才。

考试没考好检讨书然就剩一个学期，但是俗话也说“临阵磨枪，不快也光”。在这一个学期，未来的日子里，我一定倍加加强基本功的学习。

4、严格要求自己。放松的心态让人松懈，一日的松懈就会带来不小的影响，平时严格要求自己，按时休息，每天保持良好的神态参加每一堂课，积极向上的对待每次考试的鉴定，克制自己的惰性，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，学习固然辛苦，但是人生短短几十年，美好的时光就要在此时，要珍惜此时的学习机会，不能使自己因懒惰而遗憾终生。

5、定期给自己制定学习目标。比如说我的成绩不是很好，考试只得60分，下次制定个100分这是不可行的，分数也是自己平日的积累，定的目标过高也会使自己失去信心，从而产生厌学倾向。但是这次60分下次70分这样的目标是必须制定的。完全是自己力所能及的，当然分数不能代表一切，因为每次的题目难度也有差距。但是同样的题目不可以再犯。

6、树立自己的自信心。一个学生的自信心是很重要的，相信自己的能力，向着自己的目标前进，每天保持昂扬的斗志，积极的心态去处理每件学习上的事。努力尝试自己不敢想象的东西，如果你认为自己可以得满分，努力做了，即使的不了满分也能取得长足的进步。

7、敏而好学，不耻下问。学习中遇到的困难和挫折，单凭自己的力量也是解决不了的。这就是为什么要建立学校的原因，现在有条件请家教的人比比皆是，但是那样就会鼓孤立自己，学校学生同学们在一起讨论，发表自己的见解都能提高很大。向比自己强的同学请教不是丢人的事，要经常问，向老师请教，不要感觉这个同学不如我我就不请教他了，正所谓“尺有所短，寸有所长”，每个人的优点都可能跟自己的优点不同，“择其善者而从之，其不善者而改之”，共同进步，共创辉煌。

8、养成良好的学习习惯、作息习惯。学习好的同学的各种好的学习习惯，认真对待作业，每天作息时间要准时，多读课外书，充实自己，用知识武装自己的头脑。养成了良好的习惯，就不怕取不得好成绩。

9、加强自我反省。每次考试结束后都总结一下自己哪方面还存在不足，要加强;看看自己哪方面有进步，要保持。别的同学提出的意见要虚心接受，老师的教导要充分消化。要认为学习中的挫折和困难是提炼自己的好东西，不要气馁，努力。

10、善于发现，勇于创新。生活无处不在创新。单从一个最基本的东西电视来说，以前是黑白的，现在是彩色的，以前是纯平的，现在是液晶的，液晶的甚至还分lcd和led，如果没有创新这些东西不会变化这么快，自己有想法努力说出来看看是否切实可行，这也是我认为现在学校教学应该采取的，让学生多说。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**退步的检讨书篇二**

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。

现在，我正式的向您保证，这种错误，不会有下一次。

签名：

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**退步的检讨书篇三**

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

**退步的检讨书篇四**

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，并发誓以后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!否则今后馀生世人共戮!

检讨人：

日期：xx年xx月xx日

**退步的检讨书篇五**

尊敬的老师：

您们！我知道自己错了，我知道学习对于我们来说很重要，我没有好好学习，导致了学习成绩下降，我对于自己这段时间的学习情况进行了反省，我希望自己能够找到自己的不足，争取成为一名好学生。

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，这成绩下降还有两个大的原因。

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\*\*\*\*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！

我对于自己的错误已经有了深刻的认识，希望您能看到我的诚意，我会好好努力的。

**退步的检讨书篇六**

尊敬的领导：

您好！

我是xxx，作为一名初中学生我很自责，学习上面对自己不严格，成绩必然就会下降，这次我认真的回顾了一下自己的学习请款，确实是有很大问题的，这并不是我愿意看到的，在学习方面是我对自己的要求不严格，这一点让我成绩退步了很多，现在回顾起来我还是很难受的，作为一名学生主要任务就是学习，是我没有端正好自己的心态，造成了这样的结果，现在我确实感觉很不好，今天的情况是我不愿意看到的，作为一名学生应该要对自己要求高一点，这次的情况我感觉很自责。

过去很长一段时间我都没有端正好自己的态度，初中阶段的学习是比较重要的，很多事情是需要自己自觉地，现在我却犯了这样的错误，这并不是我想要看到的，今天的情况我感觉很自责，现在包括以后我也一定会认真去做好分内的职责，我不应该出现这样的情况，上课就应该认真的听讲，我这个学期总是在上课期间走神，总是不能够很自觉的去做好分内的事情，现在想想确实感觉很不好，学习成绩就是这样的退步的，这样下去肯定是会有很大问题的，在以后的学习当中应该要认真起来，严格要求自己，提高学习成绩，在这方面这是绝对应该准守的，初中阶段的学习当中我一直保持着认真，一直保持着端正，现在回顾起来还是有很大问题的，我也应该要对自己有信心一点。

在这方面我还是感觉自己做的不够好，这次在学习当中真的感觉是做的不够好，平时在上课的时候，没有认真的听讲，相比之前我的状态明显是下降了很多，成绩也退步了很多，现在事情已经发生了，我的成绩退步了很多，我知道这让您失望了，实在是感觉很不好，成绩退步这么多让我也是非常的惶恐，在这方面还是应该要有一个好的心态，我以后一定会挽回这些，努力提高自己成绩，未来在学习当中我一定会继续努力的，接下来调整好心态，努力搞好学习，这次的事情让我觉得非常难受，我知道您是对我抱有很多期待的，但是我在学习上面做的不够好，在以后的学习当中我一定会对自己各个方面做好本职，学习是自己的事情，我应该认真搞好自己的学习，这段时间以来我确实是在学习当中的表现确实不够好，接下来我一定会认真提高自己成绩。

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**退步的检讨书篇七**

爸爸，我知道您知道了我的考试成绩以后，心里1定10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10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10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！

**退步的检讨书篇八**

尊敬的老师：

您好！

时间在缝隙里不断的往前走，我们在高考的路上也从未停下过脚步。和时间赛跑，需要莫大的勇气和努力，我们时常会成功，也时常会失败。但面对失败时，我们尽可以的不气垒，勇敢的往前奔跑，只有这样，我们才会有可能赛赢时间，才会有可能拿下最后的勋章。

这是一件很遗憾的事情，我的英语成绩在这次期中考试中输的一败涂地，在这里想和老师您道个歉，很抱歉让您看到了这样的成绩，让您失望了，我一定会重新振作起来，不停的往前走，掌握更好的学习方式，尽快的提高自己的成绩，不影响整个班级的英语水平。

这次考试失利的原因有很多，我总结了几个小点，望老师能给出一些建议。

1.整个考试的时间没有把握好，阅读理解大部分题目没有做完，最后随便填了大概5至6个选择题，运气也不是很好，全错。在听力部分，没有好好利用每分每秒，有很多的东西都没有听到，可能也有点分心的原因，听力比以前下降了很多。最后的写作在匆忙中达到了一般的水平。整个考试时间里，我对时间的把控极差，导致丢失了很多不必要丢失的分数，导致整体成绩下滑。

2.我对英语有一个误解，以为英语只要练题就可以了，但是我没有认识到是，任何一种语言最重要的就是语感，拥有一个好的语感，许多题目都可以轻而易举的解决。我会改正这个观点，在以后的早自习多多阅读和朗读，增强自身的语感，再巩固一些基础知识，两者结合，一定会有一个好的结果。

3.我对英语太过自信。我的英语成绩一直处于班级的中上，在平时的考试中，英语也是我提高整体成绩的一个关键点，正是由于自己太过自信，在学习中许多的时间都从英语科目分配到其他科目去了，以为那些科目薄弱一些，就可以利用英语的学习时间。过度自信往往会将我们带入一个盲区，盲目的以为自己足够优秀了，足够放手了，其实不然，这会将我们拉近漩涡，无法翻身。

总结了几个点，这是我这次成绩下滑的主要原因，我也会从这几个方面入手，逐渐改正自己的错误。希望在下次的考试中可以取得一个理想的成绩，不让老师再对我失望。我也很期待自己的改变，我希望在这一次次的尝试中，可以拥有自己最合适的学习方式，为最终的高考做好一个厚实的铺垫。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**退步的检讨书篇九**

尊敬的班主任老师：

您好！

自这次期中考试的成绩出来后，今天我看到了结果，我对自己又有了一个认识了，我在我们班成绩是比较靠上的`，一直以来，不管是在平时的表现还是课堂上，总的来说，老师们对我是比较满意的，但是这次考试让我又重新的评估了一次自己，这次的考试我从班级的中上，成绩下滑了十几个名次，很大的退步，以前从来没有出现过这样的事情，这次的考试结果的吧，我是很不满，老师也不满意，我自己就是想了很久，今天在休息的时候我就一直在想自己成绩下滑的原因，我给了自己好多的理由，但是我觉得这样是在欺骗自己，是其他的同学成绩进步了吗，我想不是的，这是在欺骗自己，我觉得这是有原因的，我不应该首先在其他人身上找原因，我觉着考试没考好，还是要在自己身上找原因，这是必然的，总是一味的去给自己找借口，我觉得这不是作为一名的学生的该有的品质。

还是从自己找原因吧，在这学期的表现中，我变得懒散了，我想了很久我觉得有很多的原因，但是这个原因是首要的，我变得懒散了，我这学期自己没有坚定的决心，在学习当中我们就是这样一个状态，我总结出来的几点，第一个就是我在平时的学习中很应付，从一开始的应付，变到后来的敷衍，慢慢发展成了懒惰，在这学期的学习中，我日常写作业也是很敷衍，平时没有主动的去学习了，而是转移了注意力，我的心不在学习了，在外面的世界，我变得贪玩了，在课余时间我玩的很疯，这样子使我在上课的时候没及时的收心，注意力没有投入到学习来，很让我苦恼，慢慢的就产生了对上课的抗拒，这是第一点，我的懒散还出现在复习当中，这次中期考试本来我应该在考试之前就好好去复习的，但是我的懒散让我在复习中很没有效率，看似在复习但是其实没有什么效率，往往就是人在复习，心却没有，注意力不在书上。

我总结了自己这次退步的原因，其实有很多，就是因为我自己对自己松懈了，要求低了，在慢慢的累积中我才变得懒散，放松，我深刻的反省了自己，这次考试退步的事情，我总结这几点原因，主要还是要让我自己能够更加直观去看待自己这段时间的表现，我会让自己更加记忆深刻，在今后不忘记这次考试的教训，我告诉自己虽然退步了，但是我的心不能退步，我觉得我要把自己懒散的状态调整回来，也好好的反省一下，收回自己的懒散，再制定接下来的学习计划。

此致

敬礼！

检讨人：xxxx

20xx年xx月xx日

**退步的检讨书篇十**

尊敬的老师：

您！

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，以向您表示我对不学英语这种恶劣行为的歉意及打死也不再不学英语的决心。

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，我因为太想考太紧张导致我焦虑失眠，第二天精神状态极其不。但归根结底，还是由于我学得不牢固，要不然就是精神不也不会考这个分。忆起当时，我当时就因为太焦虑不复习！

对于我（们）没有考的事情，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。

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，考试成绩便很地回报了我，为此，我决定以后学习，天天向上，在此，我订了一份计划：

一、学课本知识。

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，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、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：xxx

20xx年xx月xx日

**退步的检讨书篇十一**

亲爱的妈妈、尊敬的老师：

你们好！

我实在是不知道该怎样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进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，等到成绩但出来了，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我了惨痛的教训，也让我认识到了沉迷玩乐的可怕，我要走回正轨，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

**退步的检讨书篇十二**

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。

**退步的检讨书篇十三**

尊敬的老师：

您好！

我是学生xxx，我这一的一直都在退步，一点进步，我很抱歉，我现在的成绩是这个样子的，我辜负了老师的期待，为此我对进行检讨。

现在我正是初三时期，这是很重要的一个阶段，学习绝对不能马虎的时候。这失败初三第一个学期，可是我的成绩还没有初二的成绩好。我每一次的月考成绩都会下降，不知道怎么了就是上不去。这一个学期是多么重要，可是我没有做好，让自己的成绩退步了。我自己看到如此情况，我也很着急，但着急也没有用，因为找不到退步的原因。最近一次的考试，我成绩似乎又退了一点，这更让我担心自己下学期的中考了，所以我这段时间都在回忆自己哪里做到不对，有哪些方面没有考虑到，导致了自己的成绩不进不反而退步了，这是很严重的。

对于自己反思的结果，我决定努力改正，以后不喜欢的科目也努力的学习，至少要拿到该得到分数，不至于拉低整体分数。尽快的进入初三复习阶段，把状态调整好。晚上我也会尽量早点睡觉，把睡眠补足了，以免白天没有精神听课。还望老师这次原谅。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**退步的检讨书篇十四**

尊敬的老师：

您好！

对不起老师，在这一次的考试中，我的成绩跟上一次的考试相比退步了不少。我在知道了自己的考试成绩之后，也进行了反思，我想找到自己退步的原因。我反思了很久，也知道了自己这一次考试为什么会退步了。我最近的学习态度有很大的问题，所以导致了这样一个不好的结果。我对自己也挺失望的，我也没想到这次的考试会是这样的一个结果。我现在也已经知道了我退步的原因，所以之后我一定会更加的努力，在下一次的考试中取得进步。

我这次成绩退步，第一个原因就是我没复习好。在考试之前，我没有认真的复习。要知道，考试要想考好的话，复习是很重要的。就算在学知识的时候学的很不错，但在我们学习新知识的过程中，旧知识总是被遗忘的，所以在考试之前必须要复习，这样才能回想起以前学过的知识。这次我是因为觉得自己上次考的不错，所以我就没有花很多的时间复习，导致了现在这样一个结果。

第二个原因就是我没认真学，在上课的时候我没有认真的听，导致我的知识掌握程度不好，有很多地方就没有学懂。再加上我又没有复习，所以我没学好的知识点的题目就不会做，导致我这次的成绩跟上次相比差了很多。我知道我不应该这样的，只有上课好好的听了，把知识都学会了，复习的时候才会轻松一点。我以后绝对不会再松懈了，每一节课我都会认真的听，把每一个知识点都学会。

第三个原因就是我太过紧张了，在考试之前，我就知道自己这次考试成绩可能会退步，因为我知道最近的这段时间我的学习态度有问题。在考第一场的时候我就考的不好，很多的题目都不会做，这就导致我更加的紧张了，害怕之后的也考不好。有的时候太过在意成绩反而会考的更差，所以我这次的成绩退步了很多。

我也觉得自己以后不能再这样下去了，我觉得我应该要制定一个学习计划，安排好自己的时间，什么时候休息什么时候学习都要规划好，这样就不会再出现现在的问题了。我之后一定会更加努力的学习，把我这段时间没学好的都补回来，有什么不会的就向老师和同学请教，必须要把不懂的都学会。虽然这一次退步了，但也让我发现了自己的错误，也算是有收获的。我保证我这次是最后一次退步了。

此致

敬礼！

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