# 2024年高中生上课睡觉检讨书(实用9篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-05-29

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。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，一起来看看吧高中生上课睡觉检讨书篇一尊敬的老师：您好！我是xxx，今日...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。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

**高中生上课睡觉检讨书篇一**

尊敬的老师：

您好！

我是xxx，今日你捕捉到我在上课的时候睡觉，我实在不是故意的，当时我真是完全没有意识了，我真是一点都支撑不住了，这才没有控制住自己在课堂睡着了。

最近已经越发的临近高考了，我整个人的压力都挺大的，自从开始进入复习阶段，我整个人都崩得很紧。由于高一高二的课程时常会有些走神或是玩闹去了，所以我非常注重第一轮的复习，自己也是买了较多的习题册来练习，看着有那么多的题目没有做，我每天晚上都会写到特别晚。由于昨天晚上有个题目我算了很久，这才导致睡觉的时间实在太晚了，这才导致我在上课的时候没有精神，才会出现打瞌睡的现象。

我在此对着老师保证我以后都不会了，我会对自己有一个规划，我会严格的按照规定的时间来走，就算高三的时间抓得再紧，我也是必须要给自己饱足上课时候的精力。这次在上课时间的睡觉让我对老师讲授的重点知识都没有听到，真是非常的遗憾，更是对自己非常的责备。自己本来就非常抓紧这段时间，而我却浪费了上课这么重要的时刻来睡觉，我现在才明白自己要饱足睡眠是非常重要的。

这次的事情发生后我会对自己的学习重新做一个规划，尤其是晚上的睡觉时间，我必须要好好的策划一下，必须要让我能够有足够的精力来面对每天的学习，这样的我才更真的能够学习到更多知识，才是真的没有浪费时间。我接下来的行动都必须将自己严格的规划起来，让自己可以更加好的投身于学习中，尤其是要将老师上课的时间都抓紧起来。由于这一次我睡觉而错过的重点知识，我会去向同学借笔记来好好的学习，一旦有任何不懂的地方，我都会立马请教，直到搞明白为止。

我确信有了一次的.反思之后我定是可以在之后的学习生活更加努力，并且是完全能够将自己的学习都做好，当然也会将自己的时间都做出较好的规划，这样我在学习上应该就可以作到事半功倍了。我还是非常期待改变后的我，毕竟那样的我是更能够在学习中做到更加优秀。我坚信自己是能够克服一切的困难，让我重新获得前进的动力，并且在学习上有更多的进步。

在上课时候我出现的错误，我明白自己还需要进步的地方是非常多的，我也相信自己是能够凭借着自己得努力克服好在高考拼搏路上的一切困难，更是可以做好所有的事情，让自己在高考中收获到自己努力的结果，我定是不会让自己失望的！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**高中生上课睡觉检讨书篇二**

尊敬的老师：

您好！

我在课堂上睡觉是不对的。我深切认识到自己的错误。我在高中课堂上睡觉虽然不影响老师对同学们传授知识，但是影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老师对我的期望，特别是我的胡噜声让大家都产生睡觉的欲望和冲动。我错了，我真的错了。

父母把我送到学校让我学习知识，老师是给我传授知识，不仅劳累还吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，让我今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，而且打呼噜这是很非常严重的错误。

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

这几天我真的是很深刻的认识到了我的.错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**高中生上课睡觉检讨书篇三**

您好！

今天上课的时候，我不小心睡着了，在上课时间睡觉是一种违反纪律的行为，这不仅是对自己的不负责，也是对老师的不尊重。经过一段时间的自我反省后，我认识到了自己的错误严重性，怀着十分愧疚的心情写下了这份检讨书，希望您能够原谅我这一次，在以后的日子里我上课一定认真的听讲，不在做这些违反纪律的事情了。

这次是您第一次抓到我在睡觉，因为我平常不怎么睡觉的，我的内心清楚的知道在上课睡觉有多么不该做。上个星期我们班级换了次座位，我的位置由最前面的那一排到了倒数第二排，这是我第一次做到那么靠后的位置。说句实话，我周围这些坐后排的人，成绩都不怎么好，而且他们的自制力也不太好，上课讲话、睡觉都是常有的事情。看着他们做这些事，在不知不觉中我对纪律这件事情放松了警惕，心中产生了一种即使违反了纪律也没有什么关系的想法，虽然我知道这样是不对的，但我也不知道要用什么来制止这种想法。

虽然这样说显得我好像在为自己开脱，在推卸责任一般，但事实就是这样，我是一个非常容易受到环境影响的人，这与我本身的自制力不足也有关系。后排的这些人虽然成绩不好，经常违反纪律，但他们的为人很好，而且也很有幽默感，有些吸引到了我。今天上午我很少见的犯困了，以前犯困的时候我都会强撑着撑过这一节课，但看到周围有人在上课时间睡觉后我也不禁试着趴在桌子上，闭上了眼。但是我的运气好像不怎么好，很快，我就被老师发现了，看着老师少有的严厉的眼神，我感到非常的后悔，我应该再多坚持一下，再坚持一会儿撑到下课的\'。

这次的事情让我醒悟了，我才意识到周围的环境对我的影响太大，在不知不觉中，我对于学习和纪律的看法被周围的人同化。不过辛亏发现的早，还没有养成经常违纪的习惯，对于我犯的错，你大可惩罚我，有了这次的教训，在接下来的很长一段时间里，我会克制自己那些不好的习惯和想法，在上课时间不会再做违反纪律的事情，希望老师能够看在我是初次犯错，而且进行了深刻的自我检讨了的份上，能够宽宏大量原谅我这一次。

此致

致敬！

检讨人：

20xx年xx月xx日

**高中生上课睡觉检讨书篇四**

尊敬的老师：

您好!

在此，我对自己的错误进行了深刻的自我反省。并且通过这次的反省，我认识到了自己犯下了怎样的重大错误!

“真的很抱歉!”我在认识到这个错误的时候，第一件想到的就是这个。作为一名学生，过去的时候，我只是会去想自己犯下了错误，犯下了什么错误，然后就开始道歉。这其实非常的不对!通过这次深刻的反省，我更是通过自己的错误，认识到了自己的行为会造成的影响，以及会给大家带来的坏处。我真的很抱歉，自己过去这么久以来，却没有认识到自己的错误，更没有对自己的错误造成的影响进行反思，这实在是在不知不觉中给同学们带来了不少的问题!对此，我感到万分的惭愧。

这次，我写下了这篇检讨，通过对自己的反省和检讨，希望能得到您的原谅。以下是我对自己错误的反省：

首先，反省自己的错误，自己在您的课堂上，不仅没能认真的听课，甚至在自己的座位上打起了瞌睡!这是一件非常糟糕的事情。无论是从课堂的纪律方面，还是对老师和同学们的尊重方面，自己这样的行为，都是严重的错误!不仅仅让自己学不到知识，甚至还让对老师和同学们产生恶劣的影响!

再者，自己作为一名学生，却不能管理好自己的时间，这对自己来说，也是一种很不负责任的态度，更何况因为这样的问题造成了上课睡觉这以错误，也进一步的影响了同学和老师。

我对自己的错误行为深感惭愧，作为您的学生，您的教导还环绕在我的耳边，但是自己在行动上却不知改变。这样导致的结果，只能让错误继续出现!我很抱歉自己没能意识到自己的错误。但是在这次的反省之后，我一定会在第一时间去改进自己，改变自己!希望自己未来能更好的管理好自己的行为!也希望老师能原谅我，我一定会改进!

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**高中生上课睡觉检讨书篇五**

尊敬的老师：

您好!

也许是最近的确没有休息好的缘故导致上课期间昏昏欲睡，作为高中生却在课堂上出现这种状况很容易令老师感到失望，毕竟老师在教学工作中付出了这么多努力却发现班上竟然还有人上课睡觉，若是因为上课睡觉导致错过了重要的知识点以至于成绩方面落后于人则是得不偿失的，所以此刻的我对上课睡觉的行为感到很后悔并进行了深刻的检讨。

正因为已经进入高中阶段便应当明白自身的学习任务是十分繁重的，在明知学习重要性的前提下依旧做出上课睡觉的举动无疑会造成不好的结果，通过这次上课睡觉不难发现自己近期晚上存在着熬夜的现象，若非没有休息好的话又怎能在上课期间轻易入睡呢?稍微分析不难明白造成自己长期熬夜的原因其实是玩手机，这种玩物丧志以至于消耗自身休息时间的做法本就是舍本琢末的，再加上近期需要学习的知识点很多自然不能够在上课时出现任何疏忽，然而这次上课睡觉若是不引起重视的话很容易出现成绩下降的状况。

我得意识到上课睡觉很容易对班上的学习氛围造成不好的影响，其他同学都在认真听讲的时候自己却在一旁睡觉又会让他们产生怎样的想法?再加上若是有校领导在教室外巡视的话很有可能因为自己睡觉导致整个班集体受罚，联想到上课睡觉的危害性以后也要对此进行道歉并挽回自身的形象，毕竟今后的学习时光还很漫长又怎能在此跌倒以后便一蹶不振呢?既然已经明白上课睡觉不利于学习发展就得采取措施加以改善才行。

往后的学习中应该要在课堂上专心听讲并做好相应的笔记才行，毕竟上课期间的学习十分重要自然不能够因为自制力较差便不小心睡着，无论是否犯困都得明白上课期间睡觉对自己以后的发展有害无益，若是不能够尽快消除这种不正之风很容易导致以后的学习出现成绩下降的情况，在高中学习中即便是些许的退步都有可能导致自己在成绩方面一落千丈，作为学生应当明白上课睡觉的危害性并在往后的生活中合理安排自身的作息时间。

无论造成上课睡觉的原因是什么都得遏制住这种趋势才行，若是因此养成坏习惯的话则会对高中阶段的学习造成很严重的影响，作为高中生应该明白上课睡觉潜在的危害性并懂得通过学习上的努力消除这方面的影响。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**高中生上课睡觉检讨书篇六**

尊敬的老师：

你好！

我是你的学生xxx,当你看到这份检讨书的时候，我已经经过的深刻的反思并认真写下了我的过错和认识。

我错了！我在课堂上睡觉是不对的。我深切认识到自己的错误。

我在课堂上睡觉虽然不影响老师对同学们传授知识，但是影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老师对我的期望，特别是我的胡噜声让大家都产生睡觉的欲望和冲动。我错了，我真的错了。

父母把我送到学校让我学习知识，老师是给我传授知识，不仅劳累还吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，让我今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，而且打呼噜这是很非常严重的错误。

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会上最可以信任的人，所以我们就要尽量的避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我们是最亲的人。没有任何人可以取代。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。

学生：xxx

检讨日期：xxxx年xx月xx日

**高中生上课睡觉检讨书篇七**

尊敬的任课老师：

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。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**高中生上课睡觉检讨书篇八**

尊敬的老师：

你安好？

关于今天在您的课上睡觉的事，我感到很抱歉，我睡觉就睡觉吧，不该打呼噜影响您上课的，我知道错了！

对于上课睡觉，我有一定的理由，请您听我细细诉说！

上课的时候吧！无论是您还是其他老师，都把举手打问等一连串的事都省略掉了，我们只有拼命的记笔记听您说，所以我，为了放松一下神经看点别的书，看点言情小说吧~！可以学学那些作者写别人的内心生活的方式，可您说那书不健康，换。换就换啦~！那就看点世界名著吧~！学点人物描写`情景描写的诀窍，可是您又有话说，说是篇幅太长，浪费时间，换。天啊！换，换就换呗！您是老大嘛。桌上只剩下作文书了，像我们班的生活，一本新作文书可是抢手货，才买来自己还没看就被别人借走了，那有什么新书可以看嘛！所以又拿起那本看了七八遍了的作文大全再翻一遍。哎！一点也钩不起我的兴趣，看着看着，我就谁着了，闻着书香，不禁打起了呼噜，这只是一个意外，很不巧的意外。

检讨人：

20xx年10月13日

**高中生上课睡觉检讨书篇九**

尊敬的老师：

关于我在上课睡觉的事情，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。导致我课堂睡觉的原因很多，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，我上课睡觉就是不对的，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睡觉了。

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