# 2024年午休检讨书(精选14篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-05-28

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧午休检讨书篇一敬爱的班主任老师：...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**午休检讨书篇一**

敬爱的班主任老师：

此番我在午休课期间的吵闹行为严重地违反了班级纪律，影响了同学们的.午间休息，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。

回顾错误，当时我在教室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。可是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。

现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**午休检讨书篇二**

尊敬的老师：

您好!

这次是我真的错了，我不该在午休时说话，不该影响同学们休息，更不该把班规班纪当成耳旁风，我经过了深刻的反思，写出如下的检查，希望能够从这次的教训中学习到有用的.东西，不再违反班规，希望得到老师原谅。

午休时说话，表面上是一件很小的事情，但是我自己深知其中是有很深的原因的。别人问我问题，自己觉得不好拒绝，但是自己却没有正确的处理，其实我可以用其他更好的方式来暗示他午休时不可以说话的，然而我却没有，自作聪明的觉得不会有什么事情的，老师又不一定会看到，然而我却不知道慎独，越是没有人检查的时候越是考验自己的时候，对班规的认识程度在老师不在的时候是最能体现出来的。

我在午休时间说话，不仅是在显摆自己比别人懂得多，还耽误了的其他人的休息，不能够设身处地的为其他人着想，这是更加不应该的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我午休讲话，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

在以后的学习生活中，我会认识到自己这次所犯下的错误，从中吸取教训，不停地鞭策自己，提醒自己要注意班规班纪，不能有侥幸心理，更要时时刻刻设身处地地为别人着想，不能因为自己的言行使别人受的不好的影响。希望能得到老师的原谅。

现在回想当时的情景，对自己无组织，无纪律的行为我真是感到惭愧和懊悔，由于自己的讲话，影响了同学和老师的午休，在此也向老师及同学衷心的说声对不起!遵守纪律是我们每个同学都应做到的，可偏偏我没有把它当回事。对于自己的懒散行为以后我一定严格要求自己。通过这件事我要认真的反思，深刻的反省自己，恳请老师相信我能够吸取教训，改正错误。希望能得到老师和同学们的原谅!我向老师及同学保证今后一定遵守纪律，不再辜负同学对我的帮助和老师的教诲!请老师和同学看我以后的实际行动吧!

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇三**

敬爱的班主任老师：

此番我在午休课期间的吵闹行为严重违反了班级纪律，影响了同学们的`午间的作息时间，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。

回顾错误，当时我在教室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。但是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。

现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**午休检讨书篇四**

我很抱歉，我让你费心了，我承认我今天的行为十分的不妥，我不应该在寝室打闹的，我现在非常后悔的行为，我也非常的恨自己为什么现在才醒悟过来，才知道自己的行为究竟是有多么的严肃，看来我还是缺少教训，这次被您严肃的批评了一顿，还进行处罚了，我想着这会成为我今后在学校生活中最大的警醒。

真的对不起，午休时间本来就是学校安排给休息的，这样才能让我们下午有好的精神学习，学校的作息时间安排肯定有学校的道理，这可是这么久教育经验下的结晶啊，严格的按照作息时间表来度过一天的时间，肯定是最为高效的，这是毋庸置疑的，但是我今天却完全的没把它当回事，更是把学校的午休秩序抛之不顾了，跟自己的室友在寝室打闹，丝毫没有照顾到其他室友的感受，甚至还影响到了隔壁的同学，我现在才知道自己的行为是多么的严肃，就因为我不过脑子的一番举动，直接的让自己的违反了校规，我现在还不知道您会只能怎么处理我，毕竟午休时间这样进行吵闹是你带我们以来第一次发生的，因为无论是谁都知道，在午休时间是不允许发出任何的声音吵到其他人的，就算自己睡不着，我也应该老老实实的躺在床上，而不是这么肆无忌惮的玩闹。

事情是这样的，我也不知道自己今天在午休的时候为什么那么有精神，丝毫没有睡意，然后我就想找点事情做，我就发现我隔壁床的xx也没睡，拿着一本漫画在看，我在逗弄他，好让她没办法认真看书，后来我们两个就在床上打闹起来，声响很大，极度影响到了室友的休息，他们也只是让我们小声一点，但是一旦吵起来，那还能注意到自己的音量，最后还是宿管阿姨来巡查的时候，把我们批评了一顿，然后把我们两个叫到了楼下，罚站了一个中午，到了上课铃响才让我们走，理由就是既然我们无心睡觉，那就干脆别睡了，老老实实的在这晒太阳，一个中午的太阳暴晒真的把我给整服气了，我是再也不敢惹宿管阿姨了，招惹不起，她生起气来，真的好严厉。

发生这样的事情，肯定就会传到您的耳朵里，我知道您肯定会找我们的，但是我没想到宿管阿姨的办事效率这么快，我前脚还没踏进教室，就被您叫到办公室了，老师，我在经过宿管阿姨的惩罚之后，我就已经明白自己错了，真的对不起，我不知道这次会不会导致我们班上被扣分，无论有任何的后果我都会承担，这也是您教我们的，要为自己做出的事情负责。

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇五**

尊敬的xxx：

又是一个炎热的周一，而这一天中午，我却十分倒霉。当午睡时间过了一半的时候，我实在是太热，又想起身旁的陆鑫淼下课时向我提起过沈石溪写的\'一本小说，我轻轻捅了捅她，向她讲起了目的，并没有意识到危险也正在到来。一双手伸过来，我的头被重重的拍了一下，“谁搞的恶作剧?”我完全沉浸。“喂，”在陆鑫淼的“魔幻世界”中，竟忘记了这宿舍里还有老师，抬头一看，果然是张老师，怒气冲冲地看着我俩，我吓了一跳——完蛋了。

下午，第一节课是语文课。老师的双眼在我和陆鑫淼的身上落下，我心中一震。老师狠狠地批评了我们，但我还是服气的，中午，我们确实没有睡觉，只顾聊着沈石溪的小说，竟忘记了熟睡的老师和同学。

我会以这次事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。如果不是因为我们，大家也许会安心休息，让学习了一上午的同学们好好休息，让疲劳了一上午的老师得到休息。在此，我要向所有被我们耽误了午睡的老师和同学真诚的说一声“对不起”，在以后的午休时间中，我一定会遵守纪律，努力学习，不再犯一些不应该犯的小错误。

夜晚，我怀着歉意写下了这篇检讨书，请同学们和老师原谅!

检讨人：xxx

日期：

**午休检讨书篇六**

尊敬的老师：

今天，我怀着十二万分的\'愧疚以及十二万分的懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示因为我们在午休讲话，而因此班级被扣分这一重点深深地致歉。

老师，我们不应该在午休的时候说话、吵闹，而因此还害的班级被连累扣分，老师，对不起。

面对我们犯得这一严重的错误，我已在心中深深的反悔过，心中坚信，现在的我们一定会就此改掉这个坏毛病，做个遵守校规校纪的好学生，让老师们放心。

我现在像您郑重的保证，以后，绝对不会再犯这种错误了，请您相信我们。

xxx

xx年xx月xx日

**午休检讨书篇七**

尊敬的xx：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对午休传纸条这种不良行为的\'深刻认识以及再也不在午休的时候传纸条的决心。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，请老师原谅我一次吧。

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**午休检讨书篇八**

尊敬的老师：

您好！

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对午休时间讲话这种不良行为的深刻认识以及再也不在午休的时候讲闲话的决心。

我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该在午休的时候说话，我不应该违背老师的.规定，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。

我要避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

相信老师看到我的这个态度也可以知道我对这次的事件有很深刻的悔过态度，我这样如此的重视这次的事件，希望老师可以原谅我的错误，我可以向老师保证今后一定不会在早自习及其他任何课上说闲话的。

所以，老师把让我写检讨，也是为了让我深刻的认识到这点。

其次，我在午休的时候讲闲话的行为也是一种对同学不尊重的表现。中国是一个礼仪之邦，自古就讲究尊师重道，这是一种传统的美德，过去我一直忽视了它。抛开着一层面，不单单是老师，无论对任何人，我们都应该尊重他，尊重他的劳动，他的劳动成果。我这样做，直接造成了不尊重同学，不尊重他人的恶劣影响。作为一名当代中学生，一名正在接受教育的人来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。

再次，我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。同学之间本应该互相学习，互相促进，纪律良好，而我这种表现，给同学们带了一个坏头，不利于学校的学风建设。同时，也对学校形象造成了一定损害，我们应该去维护而不是去破坏它！对于这件事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思：

1、在同学们中间造成了不良的影响，由于我在午休的时候讲闲话，有可能影响班级纪律性，让其他同学也讲话，都没有好好听课，这实际上也是对别的同学的父母的不负责。

2、影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下为能提高。如今错已铸日照癫痫病医院到哪家治疗好成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

3、思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到此事的严重性，错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个现代中学生应具有的认识问题水平，为能对老师的辛勤劳作作出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后的几年里更严格地要求自己，在认真完成作业，在午休的时候绝对不讲闲话地同时，使自己的言行都与一个现代中学生相符合。

作为在上课的时候讲闲话的一份子，我觉得有必要对我们的行为作出检讨，所以按照老师的要求激纳保质保量的检讨书一份。对自己的错误根源进行深挖细找的整理，并认清可能造成的严重后果。

望老师能念在我认识深刻而且平时表现也不错的份上，从轻处理，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。

今后我一定会好好学习，午休不讲闲话不吵闹，并且积极为班级做贡献，为班级添光彩！请老师相信我！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇九**

尊敬的xxx：

为了表示我们对午休期间讲话行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的

原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50-60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

xxx

年月日

**午休检讨书篇十**

尊敬的xx老师：

很遗憾要交这份上自习课讲话的检讨书给您，通过写这份检讨书，我对于自己所犯的错误有了很深的认识。众所周知，午休也是学校安排的正规休息时间，遵守午休纪律更是理所当然的，但愚笨的我却犯下了这样的错误，真的是不应该。

努力学习，遵守校纪校规，爱护同学是我们每一个学生应该做的，也是中华民族的优良传统美德，可是我作为当代的学生却没有好好的把它延续下来。而我却都在无知中遗失了组织纪律，不能很好理解自己在这所学校学习目的，现在的我真是觉得愧对老师，愧对家长，愧对培育我这么多年的学校啊。

今天中午的午休，我在班级里吵闹，让老师您在百忙之中也还为我的不懂事儿忧心，在此我特为我的无知，特向您做最深刻的检讨。首先，我认识到造成我午休讲话最直接的原因是我的自我约束力能力过差了，当把作业完成以后，就觉得没事可做，就找了几个同学聊天，说话声音于是便无所顾忌的加大了，慢慢的演变成了飞扬的课题气氛。当然，这不能成为午休不遵守纪律的借口。先人曾说过我们只有认真反思错误，寻找错误的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。我在此保证如果有一次重来改过的机会，我会尽我之所能克制自己，绝不犯同样的错误了。

这种错误行为的深刻认识和我改正错误的决心。我很后悔当时自己的行为，我发誓下不为例再次，我平时生活作风懒散。这也是导致我没有牢记老师教诲和学校纪律的原因。同时这也是一种对自己极端不负责任的生活态度，在此事之后，我已经充分认识到了这种生活态度将会在我以后的学习生活过程中引起非常恶劣的后果，在此事后这种懒散的生活态度已经引起了我极大的重视，并在以后的学习生活中加以改正!希望各位老师能原谅我这次的错误!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇十一**

尊敬的老师：

您好！

我很抱歉，我让你费心了，我承认我今天的行为十分的不妥，我不应该午休时间在寝室打闹的，我现在非常后悔自己的行为，我也非常的恨自己为什么现在才醒悟过来，才知道自己的行为究竟是有多么的严肃，看来我还是缺少教训，这次被您严肃的批评了一顿，还进行处罚了，我想着这会成为我今后在学校生活中最大的警醒。

真的对不起，午休时间本来就是学校安排给我们休息的，这样才能让我们下午有好的精神学习，学校的作息时间安排肯定有学校的道理，这可是这么久教育经验下的结晶啊，严格的按照作息时间表来度过一天的时间，肯定是最为高效的，这是毋庸置疑的，但是我今天却完全的没把它当回事，更是把学校的午休秩序抛之不顾了，跟自己的室友在寝室打闹，丝毫没有照顾到其他室友的感受，甚至还影响到了隔壁的同学，我现在才知道自己的行为是多么的严肃，就因为我不过脑子的一番举动，直接的让自己的违反了校规，我现在还不知道您会只能怎么处理我，毕竟午休时间这样进行吵闹是你带我们以来第一次发生的事情，因为无论是谁都知道，在午休时间是不允许发出任何的声音吵到其他人的，就算自己睡不着，我也应该老老实实的躺在床上，而不是这么肆无忌惮的玩闹。

事情是这样的，我也不知道自己今天在午休的时候为什么那么有精神，丝毫没有睡意，然后我就想找点事情做，我就发现我隔壁床的xx也没睡，拿着一本漫画在看，我在逗弄他，好让她没办法认真看书，后来我们两个就在床上打闹起来，声响很大，极度影响到了室友的休息，他们也只是让我们小声一点，但是一旦吵起来，那还能注意到自己的音量，最后还是宿管阿姨来巡查的时候，把我们批评了一顿，然后把我们两个叫到了楼下，罚站了一个中午，到了上课铃响才让我们走，理由就是既然我们无心睡觉，那就干脆别睡了，老老实实的在这晒太阳，一个中午的太阳暴晒真的把我给整服气了，我是再也不敢惹宿管阿姨了，招惹不起，她生起气来，真的好严厉。

发生这样的事情，肯定就会传到您的耳朵里，我知道您肯定会找我们的，但是我没想到宿管阿姨的办事效率这么快，我前脚还没踏进教室，就被您叫到办公室了，老师，我在经过宿管阿姨的惩罚之后，我就已经明白自己错了，真的对不起，我不知道这次会不会导致我们班上被扣分，无论有任何的后果我都会承担，这也是您教我们的，要为自己做出的事情负责。

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇十二**

敬爱的老师：

您好!

为了表示我们对午休期间讲话吵闹行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50-60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

此致

敬礼

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇十三**

尊敬的老师：

您好!

非常的抱歉，今天午休的`时候我们犯下的，实在是让我感到无比的惭愧。这次的错误主要责任在我，是我将扑克带进了，给引起了这次违反的错误！非常的对不起！

作为xx部门的一员，我早已经脱离了新人的头衔。在的这些日子里，我也有去仔细的读过公司的规定和要求。但是！我却没能去仔细的遵守公司的规定，给您和大家带来麻烦！这真的很抱歉！

对于这次的错误，在您的批评之后，我就仔细的反省了。我其实也很清楚，作为一名工作者，自己将扑克这样的游戏带进公司，这确实非常的不妥当。无论有没有明文的规定，这件事本身就不太对！打牌这件事，本身会导致我们无意义的消耗时间，还会分散我们的注意力，导致工作不能集中之类的。这对我们的工作本身来说就是非常糟糕的事情！

但是，我却没有深入的去思考这些问题，只想着能和同事们找些事情消遣中午的时间，却可以去忽略这件事本身可能是错误的问题！再者，这也表示我在平时的时候没有仔细的学习公司的规定！带来这么不该的东西，我应该深刻的反省自己！

当然，在这次的事情之后，我也有仔细的去反省自己，并且认真研读了公司的规定和要求。如果我早一些这么做，也许更本就不会发生这样的事情！对此，我感到深深的后悔！

通过这次的检讨，我认识到自己有很多的问题和错误，我将这些总结如下：

首先，自己对工作没有责任感！我明知到我们的工作是多么的严谨，我却在公司进行娱乐游戏，不仅如此，还带动其他的同事进去，而且还引起了同事的围观！这样的事情！不仅仅严重的破坏了公司的秩序，还干扰了工作的气氛！影响了大家的工作！

其次，我没能遵守公司的规定，明知到这可能是错误的事情，却还是去做了，这使得我很惭愧。如果我能严谨的去阅读规定，能做足思想工作。那么，也能避免相关的问题！公司是一个严谨的地方，如果我们这些员工都不能遵守，那么公司还成什么样子！

对自己的行为，我真的很抱歉！但是我会严格的要求自己，改正自己！望领导能给我一次改过的机会！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**午休检讨书篇十四**

尊敬的公寓楼宿舍管理老师：

我是x系xx专业xx班的一名学生，现住公寓楼寝室。几周前，我曾因为大吵大闹导致寝室同学休息不好。对此，我非常感谢老师们能发现并指正我的错误，避免了更严重的错误的发生。我由于没有按照宿舍管理条例的要求，在本应休息的时候，在大家都安安静静的时候只为了自己的快乐，影响了宿舍楼的纪律，没能体现一个当代学生的集体荣誉感。通过学习宿舍安全管理条例细则，我终于深刻意识到自己所犯错误的严重性。

人是社会的人，不应该只是为自己着想，我这么做，损害了整个楼栋同学的生命和财产的安全，同时也是对宿管老师全心为同学们服务的不尊重。所以，到现在，我是深刻地认识到了这一点。在老师的耐心教导下，通过学习宿舍安全管理条例，我认识到了问题的严重性。

作为一名当代大学生，我们应该识大体、顾大局，在校纪校规面前人人平等。我不应该为了一己之便违反校纪校规。对不起，老师!这次我犯的是一个严重的原则性的问题。错误已像光天化曰下的凶器说出了一切事实。

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。

在此我要对我的同学们老师们说声对不起。我保证，今后再也不会犯类似的错误，一定会积极配合学校的安全工作，为建设文明、和谐的校园贡献一份微薄的力量。也希望同学们以我为戒，避免重蹈覆辙。

此番我在午休课期间的吵闹行为严重地违反了班级纪律，影响了同学们的午间休息，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。

回顾错误，当时我在寝室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。可是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。

老师，我们不应该在午休的时候说话、吵闹，而因此还害的班级被连累扣分，老师，对不起。

面对我们犯得这一严重的错误，我已在心中深深的反悔过，心中坚信，现在的我们一定会就此改掉这个坏毛病，做个遵守校规校纪的好学生，让老师们放心。

我现在像您郑重的保证，以后，绝对不会再犯这种错误了，请您相信我们。

现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

检讨人：xxx

20xx年x月x日

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