

# 最新上课打瞌睡检讨书反省自己(大全8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇一

亲爱的同学们，尊敬的老师：

我怀着无比沉痛无比悔恨的心情一遍遍地反思着我犯下的罪行。

山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。我的`罪行，不认不行。

首先，容许我把我的过错一一阐述。

22号那天上午，学英语学的我困了，于是乎趴桌子上睡着了，结果错误随之产生，我喝的水，忘记盖盖子，杯子敞开放那呢，后来纪委看到了并且拍照记录，反思800字也就避免不了。

当时我很是郁闷，不就没盖盖子吗，这小事也让我写反思，我真是一万个不乐意！很不耐烦的答应了纪委写反思。

不过后来呢，我意识到了杯子不盖盖子这件事的严重性，从小来说吧，万一我或者谁无意间把杯子碰倒，水撒在谁身上烫到人活着弄湿衣服这都不好，毕竟天还冷，生病怎么办。

另外，大家的学习用品，书呀手机呀，等东西，都在机房放

着呢，水洒了，弄坏别人东西怎么办，别好意思让你赔，以为是同学，不让你赔吧心里也不舒服，毕竟自己东西坏了。这种难为情的事给谁都不想发生在自己身上，说的还是有道理吧。

还有，比较严重的，万一水洒了，地上都是电路，造成短路怎么办，机房200太机器，万一毁于一旦，我怎么负担的起，机器坏了，造成大家学习的无法进行，那我更是千古罪人了，害人害己，想想想就可怕。

大家以后可千万别学我，不能像我一样这么粗心，可以睡觉，可以出门，可以离开座位，但是一定记得把杯子盖子拧好！而且要放在一个相对安全的位置，尽量减少他被碰到的可能性，之前米老师都不允许带水杯进来，现在能带杯子进来已经很不错了，希望大家不要和我一样犯低级错误！

所以此后，我一定严格要求自己。我已经深刻的认识到自己的错误，对这件事作出最深刻的反思和最深刻的检讨。并保证以后不会发生这样的情况。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇二

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

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇三

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

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇四

尊敬的老师：

您好！

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愧意。

20\_\_年\_\_月\_\_日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。

世上是没有后悔药的，事已至此，多说无意，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，在学校内争当一名作风优良，学习踏实的学生，为我班争光添彩，同时也为自己留下一笔宝贵的财富。

检讨人：\_\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇五

尊敬的老师：

您好！

我感到十分抱歉，这次上课打瞌睡，被教导主任巡查时看见

记了名字，且在第二节课下课粘贴白榜进行了批评。我完全没有想到自己的一个毫不在意的行为公然违反了纪律，甚至让班级荣誉也受到了损害。我感到很自责，但自责又无法改变什么。我已经不知道该怎么办了，要怎样才能弥补我这次犯错。直到老师和我沟通之后，我的心里才好受一些，才有了一些补救的想法。

我在班里也算得上一个优生，这次上课打瞌睡是因为昨晚看书太晚，也有一些失眠。上课实在是撑不住了，就小睡了一会。没想到这样就被记名了，我这才发现，并不是运气好坏的问题，我们的行为做了，就会对环境造成一定的影响。一个有担当的人不应该为自己的错误找借口，更不应该去掩埋自己犯下的错误。一个人如果成绩优秀，但品行不正，对这个社会，也是有害而不利的。这一点我也是深深的感到，一个人，原来需要学习的还有这么多，我原以为自己已经有了足够的知识量，足以应对未来的一些挑战。而我没有想到的是，计划赶不上变化，挑战也常常埋伏在我们的身边。

我自己对自己有一些失望，但自己也有了一些醒悟。我知道，时时刻刻的做好自己很难，但坚持可贵，我这次错了，我会承认并且改正，但是今后的我，一定不会再犯这样的错误。让老师难堪，让家长失望。其实我自己已经很不满意了，但是这些除了自己能够做出改变外，别人没有权利也没有能力为你做出任何的改变。一切，都得靠自己。

总而言之，人总是犯错，但也总是在进步。只有犯了错，才知道这个错到底应不应该犯，在今后的生活学习中到底自己应该遵守怎样的纪律。有些错犯了，也许会给当时带来一定的麻烦和阻拦，但是却能够让我们今后的道路畅通一些。但这些都通通基于我们能够改正自己的基础上。世界上的错都可以原谅，唯独不改错不可原谅。这是我对自己的总结，也希望老师能够看在我这次诚恳的份上能够给我一个改过的机会。我一定会用行为回报给您，不会再让您失望了。

这次事情很快会过去，我也应该调整自己的心态，在今后的道路上不断的发现错误，改正错误，不断的前进，不断的向上。做一名好学生，为祖国，为社会，为自己创造价值。我也会在学习上不断的进取，实现自己的理想，不让老师家长为我感到失望，我一定会让你们对我感到自豪的！所以，希望老师可以原谅我，我会证明自己的！

此致

敬礼！

检讨人□xxxx

20xx年xx月xx日

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇六

尊敬的老师：

您好！

在您的上课的时间，我因为注意力不集中，心里犯困，在课上打瞌睡，没有认真听您讲课，我为我这种行为向你道歉，我也在反省我自己，为什么在上课的时候打瞌睡？我也会从内心的进行自我反思，找到让我做出这种不可取的行为的原因。

上课时间对于学生来说，是学习的时间。这个时间不能用来做别的，也不能有一丝一毫的浪费，但是我却在上课的时间打瞌睡，完全没有约束自己。那为什么上课的时候会犯困打瞌睡，是因为前天晚上没有睡好吗？我回想着前天晚上，我因为私人的原因晚睡了，导致第二天上课打瞌睡，这是自己的过错，不是成为做出这种行为的理由。要保证上课的时候有足够的精力，晚上就一定要早点睡觉，保证自己有足够的

睡眠休息时间。我深刻反思自己的行为，以后也会约束自己早点睡觉，不能耽误第二天的学习。

上课的时期的学习氛围，是要靠老师和学生共同去营造的。不能整节课上都是老师一个人在讲，而我们却在下面做自己的事情，不认真的听老师讲课，这是对老师劳动成果的不尊重。上课时间要认真的听老师讲课，跟着老师传授的思路和知识点去吸取养分，高度的集中自己的注意力，这些话，就不会存在打瞌睡或者有时间做其他事情的行为了。我在老师上课的时候打瞌睡主要还是因为我没有注意力集中、没有认真的听老师讲课，人一旦无所事事的时候，是最容易犯困的时候。这也是值得自己反思的。

我在老师的课上打瞌睡，也影响了其他同学。几十个人在聚在一个教室里学习，是要讲究氛围的。如果每个人都认真的学习，那有个人想开会小差，他也会觉得不太不好意思，就会约束自己继续认真听讲。反之也是一样的，因为我上课打瞌睡，对周围的同学多多少少会有点影响，也让同学也慢慢的放松自己的注意力，从而影响了整个课堂的学习气氛。我的行为不仅耽误了自己，还影响了其他同学，我深刻的检讨。

我也意识到自己行为会产生一系列不好的后果，我也保证以后不会再犯，上课的时间一定认真上课，晚上保证充足的睡眠时间，一定不会再在上课的时候打瞌睡。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇七

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疚。

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”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

## 上课打瞌睡检讨书反省自己篇八

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