

2023年考试退步的检讨书 考试退步检讨书 (优秀6篇)

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

考试退步的检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

自这次期中考试的成绩出来后，今天我看到了结果，我对自身又有了一个认识了，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，但这次考试让我又重新的评估了一次自身，这次的考试我从班级的中上，成绩下滑了十几个名次，较大的退步，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，我自身就是想了很久，今天在休息的时候我就一直在想自身成绩下滑的原因，我给了自身好多的理由，但我觉得这样是在欺骗自身，是其他同学成绩进步了吗，我想不是的，这是在欺骗自身，我觉得这是有原因的，我不应该首先在其他人身上找原因，我觉得考试没考好，还是要在自身身上找原因，这是必然的，总是一味的去给自身找借口，我觉得这不是作为一名的学生的该有的品质。

还是从自身找原因吧，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，但这个原因是首要的，我变得懒散了，我这学期自身没有坚定的决心，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，但我的懒散让我在复习中很没有效率，看似在复习但其实没有什么效率，往往就是人在复习，心却没有，注意力不在书上。

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

此致

敬礼！

姓名：

日期□XXXX年XX月XX日

考试退步的检讨书篇二

亲爱的妈妈、尊敬的老师：

你们好！

我实在是不知道该怎么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经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了我惨痛的教训，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。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

考试退步的检讨书篇三

尊敬的老师：

您好！

前一阵子举办的考试已经圆满结束了，我们也都看到了自己的成绩和排名。我在看到了自己在班上的排名之后，我觉得自己都没有兴趣和精神去玩游戏了，因为我的成绩着实退步不小，相比上一次考试的成绩排名退步了十多名，这令得我都有点疑心自己的试卷是不是看错了，但是随着我仔细的检查了一番自己的试卷后，我发现自己丢分的原因都是自己看题不仔细而且知识储藏也不够丰富，这才造成了这次考试退步，对此我是应该好好地检讨一下自己最近的学习情况。

我觉得自己考试退步的原因有几点：一是自己的在学习的时候不认真，这也怪我太过于自大了，我狂傲的认为自己不需要太多的复习，也不需要做太多的.题目，只需要简单的把书本看上几眼就足够应付这一次的考试了；二是因为自己把许多时间都投入到了玩耍这方面，在别的同学都在认真的为这次考试做准备时，我还有闲心把时间花费在游戏上面，我不仅回到家里后会花费不少时间去玩一玩手机游戏，就连在上课的时候我都还想游戏里的事情，甚至在下课的时候我都迫

不及待的想和身边的同学说一说我关于游戏方面的理解；第三，我觉得自己的心态有点沉不下去，班上的优秀同学在考试之后无论成绩好坏，都能保持一个平常的心态去面对接下来的学习，可我只要稍微取得了一点好成绩就有点飘了，如果我能做到和班长一样就好了，那么我至少也不会出现这么明显的退步了。

现在，我已经冷静的分析了我退步的原因了，但是我还是挺忧愁的，毕竟我都不知道该如何去和我爸妈说这次考试的结果了，而且我现在也不知道如何去面对班上的同学了，谁让我之前那么自大呢。这一次的考试失利虽然对我来言比拟难以接受，但是好在它的出现为时不晚，我还有时间和时机去好好地学习一番，把我曾经丢掉的东西找补回来，现在我会花更多的时间在补习功课上面，另外我也会多吃一些练习题以此来提高自己的做题效率和见识度，争取在下一次的考试中考出一个能令人感到满意的成绩，希望老师您能多多催促我的学习，让我在以后的日子里能把心思都放在学业上面！

此致

敬礼！

检讨人：

xx年xx月xx日

考试退步的检讨书篇四

尊敬的老师：

您好！

非常抱歉以这样的方式向您认错，也非常抱歉这次考试让老师您对我失望了。自从上了高中以来，我的化学成绩就一直

提不上去，我也没有找到原因。其实我平时也从很多方面开始改正了，可是我的成绩却总是提不上去，老师出现不及格这种现象。我在班上名次比较靠前，但是因为就是化学成绩一直不太好的原因，所以一直没有太大的突破，而这次期末考试我原本答应化学老师一定会及格的，结果又没有及格。这件事情让我很苦恼，我也希望通过我这一份检讨书让自己看清楚问题的所在，我也希望下次不会再出现不及格的现象了。以下是我对此次考试的反思和检讨，希望老师过目：

1. 不够重视化学科目

我想了很久，起初一直没有太明白为什么自己明明平时也花了时间，但是化学成绩就是提不上去，我后来才意识到，我平时在化学科目上花是花了时间，但是和其他科目比较一下的话，化学的时间相比较就更少了。这其中我也知道事情的原因，由于我的化学成绩一直比较差的原因，所以我对化学这个科目兴趣也不是很大，所以自然而然就花了更多的一些时间到别的科目上去了。兴趣纵使我们学习的源头，但是在我们的平时的学习生活中，我应该更理智一些，对待高考，就是要把每门科目都掌握好，才有决胜的可能。

2. 在学习方式上存在着很大的缺陷

除了对化学不够重视外，我发现自己在学习化学时也有很大的缺陷。比如对待这些实验等等都不太感兴趣，对化学本身也没有太大的兴趣，所以自己一直也没有找到一个合适的方法进行学习。我现在认识到，化学是一件很有趣的事情，它让我有一种参与感。面对这个社会，到处都有化学的存在，现在我也认识到了自己的缺陷，我愿意在今后的生活中改变自己。讲化学成绩提上去，不再空口无凭，这一纸为证。

3. 合理分配时间、劳逸结合

时间越来越紧凑，过完这个学期，我们就要步入高三了，高

三之后就要面对高考这样的'大难关。现在我还有补救的机会，我还有一年的时间，我相信只要我抓紧了时间，抓住了机会。我的化学成绩还有可以翻盘的机会。我也做好了准备，打算在今后的学习中合理的分配时间，注重劳逸结合，好好学习，努力提升自己的各科成绩，不负老师的期待。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

考试退步的检讨书篇五

尊敬的xx□

您好！

在本次的全校期中考试结束后，大家的成绩很快就公布出来了，我本以为自己的成绩能在班上排一个不错的位置，可实际的结果却大大的出乎了我的意料，因为我的成绩并不是很理想，各个科目的成绩都是平平无奇甚至有所退步，尤其是我的英语成绩下降了不少。我的退步自然被老师您看到了，您在办公室内询问了我其中的原因，我也扭扭捏捏的答复了一点，随后我便匆忙离开了，但在离开了您的办公室后，我觉得自己在最近的学习生活中确实是出了一点问题，所以我觉得还是给您写一封检讨书吧，把我心里想说的全写在这封检讨书里，相信老师您在看完后会对我的情况有进一步的了解。

我在班上的成绩一直都还算不错，所以我自己的心里一直也有种淡淡的自傲感，在听课的时候也不算很认真，写作业的

时候也不会动用太多的'脑子，这也导致了我在班上的排名一直都没能再进一步。就这样，我也渐渐地习惯了这种感觉，在本学期的时候，我也没能改正过来，在上课的时候没能全神贯注，特别是在上英语课的时候，由于我听不太懂老师讲的话，所以我干脆就不怎么听课了，不是走神就是在做其它的事情，这也导致了我英语成绩的下降。其实，上英语课挺简单的，只需要认识一些常用的英语单词即可，在考试的时候无非也就是默写一些单词，把单词连成句子，可我在平日里根本就不怎么听课，在考试的时候只能临场发挥，凭着残留的记忆去填写试卷，像我这样的情况要是能考好那就奇怪了。

所以，本次期中考试的失利对我而言是一件好事，因为它及时的打醒了我，让我明白了自己的缺点，要是我能早点醒悟过来就好了，但现在也不算晚，我还有时间来改正自己。我相信自己的天赋并不差，只是我缺少一种坚持的精神，所以我没能让自己沉心在学习上，而我距离那些真正的优秀学生还差了不少的距离，至少从心性上就可以看出我与他们的差距，但我不会气馁，我觉得只要自己肯改正自新，把丢掉的知识都找补回来，然后把老师教给我们的知识都掌握好，那么我不会比任何差！在下次考试来临前，我一定会好好地调整自己的状态，争取考出更好的成绩！

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

考试退步的检讨书篇六

尊敬的生物老师：

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。作为一名理科学生，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：

20xx年x月x日