

# 考试退步检讨书(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 考试退步检讨书篇一

尊敬的班主任老师：

您好，在此学生家长会临近之际，我特地怀着无比懊恼、烦闷、羞答答的情愫向您递交我的“学习退步严重的检讨书”，以向您表示深切的反省与歉意，恳求您的原谅，给我留有一丝脸面和余地，不要在我的父母面前全然地揭露我。

回顾我的不足与错误，过去半个学期以来，我的学习成绩出现了严重的退步与下滑，成绩由刚开始的总分323分，退步到如今的248分，其中科学这门居然的了59分，是全班的倒数第三名。学习成绩排名从之前的年级段112名，下降到如今的361名，下降了无数名，这个数目对您也是一个巨大打击，我也无法承受。

面对错误，我真是感到无地自容啊，我的退步简直是惊天地、泣鬼神，让您眼泪狂飙，听说你一天没合眼，都是被我气得睡不着。如今，我看到您这样的生气与发怒，我真的于心不忍，您一个大好青年，为我的事情气坏了身体，我是有醉过的。

如今，家长会临近之际，如果我的父母得知我成绩下降估计会稍稍地责罚我一下，责罚了我以后我就没有太多理由学习了。可是这样两败俱伤的局面，也是我们都不愿意看到的。

为此我向您检讨，我表示我愿意认真读书了，努力上进，争取提高学习成绩。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇二

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。

XXX

20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇三

尊敬的xx□

您好！

老师，对于我这次期中考试的成绩向您道歉，我这次的化学成绩可谓是一落千场，别人学习都是在慢慢的进步，寻找自己身的不足，进行强化训练补救，反而我的成绩不进反退，谢谢您能为我的成绩退步感到焦急，说明您还是想挽救我的，下面我就相对这次的期中化学考试成绩跟您做一次深刻的检讨，也希望您能帮我分析分析，我为什么会退步那么多。

我们现在处于高三这个至关重要的阶段，最怕的就是遇到瓶颈，在这个关键时期，每一点的进步都是能够值得庆祝的事情，你的高考每多一分，就能在高考这次的‘战役中打败上万人，高考就像是千军万马过独木桥，大家都想往这根独木桥上挤，过去了，你以后的人生万紫千红，前程似锦，没过去掉河里了，只能被人遗忘，默默无闻，学校的宣传栏上，校门口的电子横屏上，各位老师的口中只会看到、听到热烈庆祝我校xxx以多少多少高分考上了xx大学，却不会说xxx同学在高考前奋力学习，但是结果却不尽人意，但其精神却值得大家模范。大家只会记得努力并成功的人，而像我这种虽然十分努力，到时候没考上好学校，到时间照样会被遗忘在人海中。

化学考试也是高考理科生必考的学科之一，百分制的试卷

分数在整个高考中的占比也是非常高的，绝对不容忽视，化学考的好跟考的不好会直接影响到我即将面临的高考，这次的期中考试就是用来检验我们这半学期以来的学习成果，但是出来的结果却不尽人意，让我感到心灰意冷，对高考渐渐地失去了信心，但是还好有您的鼓励的支持，不然我的内心真的过不去这关。我上课没认真听讲吗？没有严格的做笔记吗，没有认真的复习吗？我为了能考个好成绩，我几乎牺牲了所有的休息时间，就想着能多次别人复习一点，我就能多考一分，我为了高考，我对每一次的考试发自内心的重视，但是这次的化学考试却让我失望透顶，自己付出的努力不仅没看到一点回报，还退步了这么多。

但是在试卷发下来后，我才知道这次其实我的退步没那么多，有很多我都会做且已经做出来了吗，但是老师却没有给我分，就因为自己在答题卡的写答案的时候字迹太潦草了，很多阅卷老师都看不明白我写的是是什么，特别是写化学公式的时候，他们甚至怀疑我根本不会做这些题目，只是故意随意写的反应式，然后把别人的正确答案，偷瞄过来的。

经过这次的教训，我在日后的考试中一定把这个坏毛病改正，绝对不会再犯这样的低级错区，我可不想以后高考的时候，因为字迹潦草再不被算分。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇四

亲爱的父母：

我怀着深深的愧疚向你们递交我这份考试成绩差的检讨书。此次语文考试，我只考了67分的成绩，在班级当中倒数第6名，让二老颜面无光，也让语文老师很生气，叫你们去学校训话。为此，我感到深深的对不起你们，我要对这一切向你们道歉，深深地对你们说一句：非常抱歉！

分析我此次语文考得不好的原因：首先，应该是最近我一直沉迷于电脑游戏，每天晚上都玩得很晚才睡觉。其次，是我语文基础薄弱，上课还不专心听讲，作业没有按时认真完成。第三，是我没有足够的上进心，终日得过且过，成绩一直原地踏步。

此次语文考试成绩差的惨痛教训，深深地刺激了我。让我能够痛定思痛，经过深刻检讨，我决心努力改正我的错误。

从今往后，我一定坚决改正：第一，在语文成绩没有进步20名之前我再也不碰电脑了。第二，我要专心复习语文，将大部分精力分在语文学习上，巩固好自己的语文基础。第三，我要充分吸取此次教训，认真对待自己，让自己变得积极上进有责任心。考取优异成绩回报父母，让父母脸上有光。

XXX

20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇五

亲爱的妈妈：

你好！

没能在这一次的期中考试里进入全班前十，我很遗憾。总体来说，我这一次考试的水平发挥的还算不错，无论是三门主科，还是其他的理科成绩，单科在班上排名都是在前列的，

然而这一次的落马，主要还是输在了物理这一门科目上。

上高中以来，学业的压力越来越大了，每天都在拼命的学习着，因为我知道高中三年是其实是非常的短暂的。我始终抱着高考就在明天的态度在学习，不敢有一丝一毫的放松，但是高中不同于初中，高中的课业更加的复杂，更加的难，所以学习起来也比以前要难的多，很多知识点我都掌握的不太好，而这也耗费了我大量的时间去练习，每天晚上都学习到十一点才睡觉，我觉得自己不够聪明，班上的同学却比我厉害太多，我只能靠着自己的勤奋，自己的努力去弥补，我想您也看在眼里，您一直对我抱有很大的期望。之前的几次考试，我都是在班上的十多名徘徊，而这一次，我和您约定好努力一把，争取考进全班前十，然而我的辛苦却在成绩出来的时候化作了泡影。我很难过，但是您却安慰我不必如此，其他的科目成绩，最差的一门，单科都是排全班第十一名，最高的一门数学，我则是拿到了全班第二，然而这些都没有能够弥补我的过失，弥补我在物理考试这一门上的失误。

这一次物理考试的失败，我不知道该说是意料之中，还是意料之外。因为我之前的物理成绩一直都算是不错的，每一次考试都能考到九十多分，虽然不是强项，但是绝对不弱，这也导致我在平常的学习中没有太在乎物理的学习，基本上只是完成每天的作业而已，也没有进行复习巩固，也没有进行预习，更别说课外作业了。我把时间都花在了其他的科目上，花在了比较弱势的英语和思修之上，所以这一次的考试成绩退步，我也不是不理解了。

说到底，还是因为我没有重视物理的学习，这一次的物理考试不算难，偏向于简单，但也正是因为简单，才没有引起我的注意，卷子直接写完，也没有仔细的检查一遍，自大蒙蔽了我的眼睛，之前几门考试的一帆风顺让我感觉飘飘然了，如果我沉下心来细细检查一下，就能看出很多题目我都错了，不用其他人讲解，我都知道自己错在哪。

对不起妈妈，我以后不会再犯这样低级的错误了，狮子搏兔尚尽全力，我却如此的大意，没有重视，我不是输给了试卷，我是输给了自己的自大与自满。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇六

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。身为一名理科学生，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：

时间□20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇七

您好！

我是您的学生xx□我很抱歉，在这次的期中考试中成绩有所退步，让您失望了，对于这次的成绩退步我想了很多，我认为也不是一件完全的坏事，至少让我在自我反省的时候，知道了自己的学习方法很多都可以做适当的改进，在做题的时候也有很多的坏毛病，这次的成绩退步在我的意料之中，但是我没想到的是，竟然退步了这么多，从班级第一到现在的班级第十五，对我来说可以说是从舒适柔软的云端一下子掉入了荆棘密布的深渊。我的心里也没比您好受多少，五味杂陈，说不出的滋味。

我为什么说我有预感呢，因为我最近接触到的好玩的东西太多了，以至于我的心思都没放在学习上，邻居家的新买的一台任天堂的游戏机，那东西我不知道老师您玩过没有，真的是太好玩了，我跟邻居家的小胖又是好朋友，我最近一放学就跑去他家玩，以前我放学回到家都是写完作业，再看三篇满分作文增加好词好句的存储，然后吃完饭再抽半个小时背英语单词，现在我那还有心思学习啊，那台游戏机就现在在我的隔壁，我想玩就可以去玩，我实在是按捺不住玩耍的心。还有就是现在班上流行玩游戏王卡牌，他们好多男生几乎人手一套卡组，下课就在那玩，我也慢慢的耳濡目染的学会了一点，刚好我的同桌也有一个卡组，我自上次跟他玩了一次，从此一发不可收拾，有时候上课遇到脾气好，不太喜欢管纪律的老师，我们上课也在玩。我之前给自己制定好的学习计划被彻底打乱。这次的期中考试我根本没有一点危机感，该玩还是在玩，怎么可能成绩还能保持不变，只是没想到会退步这么多。



我妈妈知道我的成绩后，也跟我聊了很多，我没敢告诉她我是因为贪玩导致的，我只是告诉她我是怎么审题的，做试卷的流程是怎么样。后来经过她的一分析，我发现我在考试答题过程中存在好多的问题，我妈妈告诉我，无论什么试卷一定要从简单的开始做起，不要被一道难题困死在哪，非得想出来才写下一题。但是我向来都是从头写到尾，从来没有像我妈妈说的这样去做题。还有我的语文考试跟英语考试，总是喜欢先写作文，我妈妈也告诉我，这是一件很不好的习惯……还说了我很多考试中需要注意的地方。

老师您放心，我已经深刻的意识到事情的严重性，我不会再这么玩物丧志了，我会把学习的心思找回来，把精力再次投入到学习中，反正我的基础很好，这段时间落下的课，我花点时间补回来就可以了，再者经过我妈妈的经验分享，我一定能在下次的考试中再创新高，突破我们的成绩纪录，这次真的让我知道了什么叫做学习如逆水行舟，不进则退！我因为一时的松懈，竟然退步这么多，我经过这次的教训，以后再也不会放松学习了！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇八

尊敬的老师：

您好！

数学成绩问题一直是您最心烦的事情，同时它也是我心中的

一个痛点。我在数学上之前一直保持着良好的学习方式，同时数学成绩也一直比拟稳定，虽然在班上算不上很好，但是至少也是比拟优异的，也一直比班上的数学平均分高很多。但是在我的数学成绩上，一些不好的趋势出现了，我的数学分数在最近的考试中一次比一次少，正在逐渐往下掉，这是一个非常危险的变化，同时我也知道我现在应该阻止这种趋势的恶化。在我数学分数最开始降低的时候，我并没有将这个变化放在心上，我认为这是一个在学习上非常正常的现象，因为影响我们数学成绩的因素太多太多了，比方试卷题目的难以程度、试卷的考察内容、自己的心理状态、自己的在考场上面的发挥等等。所以在数学成绩退步一点点的时候，我认为一两次的数学成绩说明不了什么问题，所以也没有在数学学习上做出相应的调整和改动。

但是当我之后几次数学考试后，我才发现了事情的不对劲，因为自己的数学分数一直往下掉。在最近的几次数学考试中，自己的数学成绩居然连班上的数学平均分都没有到达。从之前的在班上排名还算优异的数学成绩，变成现在的连班级的数学平均水平都达不到，这种巨大的落差让我真正的感觉到，自己在数学的这个学科上出来很大学习的问题。之前老师那些警告的话语，也从充耳不闻变成了一声声的警钟声，刺激这我颗不以为然的心。

在经过和你对我数学学习问题的交谈后，再加上这几天对自己数学学习情况的思考，我大概发现了让自己数学成绩一直退步的原因。首先我没有做好老师布置的根底数学题型，老师您最近一直让我们去做一些相关的数学根底题型。您说虽然是一些根底题型，但是里面的陷阱比拟多，我们会很容易就钻进出题人的陷阱中，所以让我们勤加练习这些习题，但是我认为这些题型都比拟简单，没有选择去练习这些习题。还有就是自己对于自己的数学成绩太过于满足了，所以在数学学习上就产生了骄傲的心理，从而放松了自己学习数学时的要求，导致自己现在数学学习上很多知识点都没有学懂，就是因为自己太满足于自己以前的数学成绩，一直没有往前

看，这样的学习态度数学成绩一直退步，也是一种必然的事情。

希望我能改正自己这段时间里，在数学学习上出现的各种毛病，同时我也非常有信心去找回自己的数学水平。

此致

敬礼！

检讨人：

xx年xx月xx日

## 考试退步检讨书篇九

尊敬的老师：

您好！

此时此刻，我不知该怎样向您表达我复杂的心情，因为我在这次的期中考试里考差了，而且退步是很明显的，这是由于我最近的学习状态不好，也和我最近的学习态度有关。为了让我的记住这次成绩的明显退步，我特在此给您写下了这份饱含我歉意的检讨书。

学习这件事，永远是属于学生的。要想把学习弄好，仅仅只是听老师的讲解是不够的，还需要自己去单独的进行领悟。当然也有例外，例如一些天才只需要听一遍或者把书看一遍就记住了知识并且掌握了，可我明显不属于这类人之中，所以我最正确的学习方法就是在课堂上认真听好课，把老师讲的知识点用笔记录下来，加深一遍印象，然后在课后再去好好复习一边，把作业做好，这就是最适合我的学习方法，同时这也是绝大多数学生必须要掌握的一个方法，虽然看起来

挺笨的，但就是有效果。

我知道自己算不上很聪明的那类人，所以我在学习上一一直都是很刻苦的，尽管我的天赋可能不如别人，但是我相信自己只要肯比别人在学习这方面多付出一些时间，就一定能追赶上别人。努力终归是有效果的，我的刻苦让我在班上的成绩一直都还不错，老师都同学们都对我的学习表示了赞扬，可这让我渐渐地感觉有点飘飘然了。在最近，我在学习上花费的精力变得少了起来了，不再像之前那样认真负责了，甚至连作业都没有好好地去完成了，这就成了我这次期中考试退步的一个主要原因。

正是因为我在学习上的松懈，让我在考试时变得茫然了，我发现自己有许多题目不会做，而且就算对一些题目有印象，可就是回想不起来了。所以这次期中考试，我考的挺失败的，在班上的排名一下子就掉了不少。特别是在期中考试后，还会召开家长会，这让我都不敢让我的`爸妈来学校参加家长会，我害怕他们会因为我的学习情况感到伤心。

只有犯过错，才能体会到错误带来的疼痛，我在这次考试里被狠狠的浇了一盆冷水，但我觉得这冷水浇的好，它让我清醒了，让我知道了学习是属于我自己的事，所以请老师放心，我在以后的学习生涯里一定还会保持认真刻苦的态度，不会再出现任何松懈的情况，我会用自己的学习成绩来证明自己，让老师和父母衷心地为我感到骄傲！

此致

敬礼！

XX

XX年XX月XX日

# 考试退步检讨书篇十

尊敬的老师：

您好！

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，这令得我都有点怀疑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因为自己看题不仔细而且知识储备也不够丰富，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较难以接受，但是好在它的出现为时不晚，我还有时间和机会去好好地学习一番，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，另外我也会多做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，希望老师您能多多督促我的学习，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

20xx年x月x日