

# 上班打瞌睡检讨书 员工上班打瞌睡检讨书 (实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 上班打瞌睡检讨书篇一

您好！

我是xxx[]实在是非常的难受，这件我没有做好，也不知道为什么会发生这种情况，我今天在期间了，我是一名的老员工了，在这方面没有一个好的认识，我都有上班的，各种规章制度还是不够清楚，落实的不够全面，作为一名员工，就应该要有一个正确的意识形态，有一个好的心态去落实好工作当中的每件事情，上班打瞌睡，这样的事情是肯定不能继续发生下去的，对于我来讲，影响很大，对于未来的工作来讲，也是有的很大的影响，我一直都希望自己能够保持一个好的状态，积极乐观的去学习，好让自己长期的发展下去，我相信未来也能够保持好乐观的心态，对于这件事情，我应该要有一个好的检讨，我应该要认真地反省自己。

打瞌睡，这种事情虽然不是我能够控制住的，但是也要分场合，上班期间是肯定不允许的，我作为一名员工，在这方面的意识形态还不够高，自己的认识程度还是比较弱的，所以我天要给自己一个严格的认识，要严格的执行好公司的各项制度，不能够违反了公司的各项规定，就像上班打瞌睡，我耽误了工作，同时也是取有一个不好的影响，让周围同事看到了，这样真的很不好，今天您却刚好看到了，我在上班期间打瞌睡，你就很是生气，作为一名员工，我们怎么能这样子呢，无视公司的条例，无视与公司的规定，这是非常恶劣

的现在想想自己真的是非常难受，也是做得很不好，我上班期间没有一个好的态度，我在上班的时候打瞌睡了，这对于我们公司的影响还是很不好的，对于我个人形象而言也是一种损失，这样的情况肯定不能再一次的发生，如果再次发生的话，我一定会比这次更加羞愧的，我也会没有脸面继续呆在公司了，所以我一定会给自己打一剂强心针，让您看到我接下来的改变，作为一名老员工了，在公司上班期间打瞌睡是很不应该的，我做的不够好，我也起了一个不好的头，一定会在接下来的工作当中积极的纠正自己，让自己有规划，有节奏的工作下去，不影响他人，不影响自己，也要起一个好的带头作用。

我希望通过这件事情让我记住再接下来的上班工作期间一定不能再犯这样的错误了，要以身作则的去做好一名员工的素养，保持好的状态，严格落实好工作当中的每一件事情，我也会好好检讨这次上班打瞌睡的事情。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 上班打瞌睡检讨书篇二

您好！

本人昨天中午下班，吃完饭到宿舍里面睡觉，由于前天晚上没睡好，昨天上午一直有一种想睡觉的冲动，我知道上班是不能睡觉的，所以就用仅有的吃饭休息时间来补充一个前天晚上的睡眠，冲动的惩罚，一不小心睡过了，闹铃响了，而我貌似听不到，不知不觉睡到1点多，我很后悔前天不带钥匙

出去，搞了自己在门外等了两三个小时呢！

在此，我深刻的检讨自己。

检讨人□xxx

## 上班打瞌睡检讨书篇三

您好！

我是您的员工xxx□怀着无比愧疚的心情给您下下这份检讨书，我已经认识到自己所犯错误的严重性，并向您保证绝无下次。

不该做事不考虑后果，今天在家一直觉得自己很内疚，如果让我重新做一次选择的话，我一定不会为了任何事耽误工作。

检讨人□xxx

## 上班打瞌睡检讨书篇四

尊敬的领导：

您好！

我是入职时间三年的xxx□很抱歉我作为一名老员工还做出了这样的事情，实在是令人感到羞愧。我也没想到自己能干出这种事情，想必领导您也很惊讶我会犯这种错误吧，毕竟我在这三年里除了刚刚来到公司的时候一直都是矜矜业业的工作，从没有犯下过任何的错误。但是这一次也确实不是我想要的，我也不是故意打瞌睡的，实在是顶不住了，我们是普通人又不是神仙，有着用不完的体力和精力。我也确实是困得不行了，但哪时我也没想要睡觉，我都是顶着想睡觉的困意，把自己当天要完成的业务都完成了，才想要趴一下的，没想到就被您给抓住了，但其实也并不只是我这次错误那么

简单，更重要的是我违反了企业的规章制度，犯下了这种明确规定不允许犯的错误。而这些事情在很早以前就和我们这些老员工就说过了，而我却依然犯下了错误，这说明我不是一个合格的老员工，没有谨记领导的教诲，让自己时刻注意着企业的规章制度。

当然我有一定的错误，但也有很多我觉得并不是我的责任。在昨天晚上，我准备下班的时候，被我们的主管拉住了，说让我帮个忙，和他一起去见一个新客户。我们到的时候，客户已经和他们的朋友在饭桌上等着，我们一道做了个介绍，我们便入座了。我以为只是吃个饭，但没想到事情没有那么简单，在我们快吃完之后，有人提议去唱歌，我本来就只是负责陪着主管的。所以我都是听主管的安排，最后我们还是跟着客户他们来到了ktv，开了一间凌晨的包房，当时我想的是明天还要上班呀，但是转念一想，反正是凌晨的包房，我等晚上的时候在沙发上睡一会也没有时。鬼知道唱了一会歌之后又喊着去夜店，赶下半场。我虽然想走，想回去睡觉，但毕竟我主管还在着呢，只有陪着他们又去了下半场。就这样硬生生的到了早上，我看时间不够，我就干脆不回家，找了个早餐店吃了个早饭就直接去了公司。就开始做自己今天的业务，因为我太困了，怕自己睡着了，所以便一直专心的弄，等到都弄完之后便趴着睡了起来，之后就别您给发现了。

我也知道自己的`错误在哪里，我在ktv的时候就可以拒绝了，这种社交也没有意义，毕竟他和不和你合作，和你和他在不在一起玩不重要。以后我一定会谨记这次的教训，专心放在工作上，希望领导监督我。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 上班打瞌睡检讨书篇五

尊敬的领导：

我是您的员工xxx怀着无比愧疚的心情给您下下这份检讨书，我已经认识到自己所犯错误的严重性，并向您保证绝无下次。

记得在公司时，您就经常教导我们上班时间要好好工作，不能工作时间做其他的事情，我明知故犯，实在令领导失望，对自己不负责对公司不负责。

反思这次工作时间睡觉的过程是这样的：由于昨晚远在异地的朋友回来了，很久没有见面了，于是就在一起聊了很久，一直聊到凌晨12点，接着回到家中由于酒劲冲的很来劲就鬼迷心窍的忘记了第二天还要上班，就玩起了电脑，结果一玩玩到了凌晨3点多，才意识到自己该睡觉了，匆匆忙忙的睡了。

由于只睡了几个小时很困很困所以在仓库了忍不住睡着了。我对自己的行为感到很懊悔。不该做事不考虑后果，今天在家一直觉得自己很内疚，如果让我重新做一次选择的话，我一定不会为了任何事耽误工作。

作为员工，以后保证每天都按时上班，工作积极。以后绝对不会再犯同样的错误。我已经深刻认识到自己的错误，写下这篇检讨，希望得到领导的原谅，保证绝对不会再犯类似错误，希望领导给我一个改过的机会。谨此检讨。

此致

敬礼！

检讨人xxx

日期□xx年xx月xx日

## 上班打瞌睡检讨书篇六

尊敬的领导：

您好！

对于曾经在工作中被领导给予厚望的员工来说上班打瞌睡无疑是失信于人的表现，或者说这种现象被领导发现以后无异于以往在工作中的付出变得毫无意义，至少认真对待工作并取得相应的成就是身为公司员工的自己应当做到的事情，然而不顾公司规定导致上班期间出现打瞌睡的现象可就是自己的严重失职之处了，对此深表遗憾的同时也要认真检讨上班打瞌睡的事情才能获得领导的原谅。

尽管只是初次在工作中出现上班打瞌睡的状况却并不能成为自己逃避责任的借口，纵使自己的精力有限也应该在工作中明白上班打瞌睡的后果究竟有多么严重，连孰轻孰重都分辨不清楚只能说自己这段时间的工作状态的确不太好，实际上在工作日期间应该要加强自控力度才能有效防止熬夜之类的状况发生，至少我得明白任何可能影响到自身精神状况的做法在工作日期间都是不可取的，连基本的轻重缓急都不明白以至于放任上班打瞌睡的事情发生只能说是活该吧。

事到如今应当在反思过后尽快通过行动弥补上班打瞌睡造成的过失才行，否则的话再次出现这类状况只能说明自己并没有将领导的批评与告诫放在心上，而且若想得到更好的发展的话应当想办法改变当前的窘迫状况才行，毕竟背负着曾经上班打瞌睡的骂名很难在以后的工作中被领导信任，更何况以往领导在工作中给予过自己许多支持又怎能让对方感到失望，这次上班打瞌睡的事情若是自制力足够强的话完全可以通过自身的努力将其避免。

面对打瞌睡的状况应当通过工作中的努力弥补造成的过失才行，毕竟身为公司的员工应当为了集体的利益着想才能够在工作中被领导认可，对于这类错误应当将其谨记在心并尽量避免以后的工作中再次出现打瞌睡的状况才行。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 上班打瞌睡检讨书篇七

尊敬的领导：

您好！

在流水线上工作，每分钟都要经历很多产品，而我作为质检员，要察看每一个产品的质量，保证从我手中出产的产品都是达到要求的，都是经得起检验的，这是我的使命，更多的是我要保证自己所做的都满足要求。

过去我做的还行，没有反大错，一直都安稳的完成了公司规定的任务，从而完成了自己的工作，可是没有想到的是，这次我没有认真的做好，我不小心就睡着了，让我在岗位上十多分钟都灭有任何作为，当我被领导叫醒的时候，当我再次睁开眼睛的时候，看到了领导您在给我补足我的遗憾之处，在以往一个人犯错，往往得到的是领导的责备，而领导却愿意沉默的帮助我，我非常感激。

我不是合格的工人，我没有完成自己的任务，我们流水线上的工作，却没有完成，反而影响到了更多的人，同事们都非

常喜欢帮助我，更是愿意一直默默支持我，我却在这个关键的时候脱了大家的`后退，让大家和我一起加班，可以说这全都是我犯得错。

我不是一个不知对错，不知方向的人，上边打瞌睡，不管有什么理由都展现出了我自己对工作不够负责，做的不够好，没有能够实现这些，成为了让人操心的人，我是成年人，不是小孩子，还需要一步步的搀扶着走路，我需要做的更多的就是要成为一个令人敬佩的人。我也想要成为一个优秀的人，犯错，会使人清醒，会让人清晰的认识到我们自己的情况，作出正确的选择。

以前我被自己的一点成绩，过于傲慢，我被自己的无知蒙蔽了双眼，着让我感到惭愧，感到了非常难过，而今我能够做的就是，在上班时候，认真的做好工作安排，做好工作尊卑，睡觉不会在上班期间，我会在其他时间做好自己的事情，用自己的一次次认真和努力去实现自己的价值，改变我因为这次睡觉，留给大家的极差影响。

不愿意承担，是不能给我们更好的成长，人需要负重前进，更需要努力拼搏，只有一次次的努力中改变自己的错误，用正确，真诚的努力来工作，每个人的奋斗靠的是团结，我也是工厂一员，我一定会好好的完成，不犯错，不让人失望，未来还需努力，错误要不断改正，努力工作，需要的更多的是不断的去做好自己的工作。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日



## 上班打瞌睡检讨书篇八

尊敬的领导：

您好！

我是xx□非常的羞愧自己，今天居然在上班的时候打瞌睡了，没有合理的安排时间，就会出现这样情况，我作为一名老员工了，实在起了一个不好的作用，自己在办公室算得上是非常认真的，平时都认真的处理好自己的工作，但是今天我却并没有做好带头作用，今天在上班的时候打瞌睡的情况，让其他的同事看到了，影响很不好，别让您看到了，我真的很惭愧，对于自己的时间安排的不合理，没有充分的时间休息，这很不好，有的时候我也认识到了这个问题，但没有去纠正自己，时间一久了，就形成了这样的习惯，我应该检讨一下。

这个习惯其实也是长期养成的，在家里面下班之后好好休息，然后就一直在熬夜，每天到了很晚才睡，我在为明员工确实是很不好的，特别是在办公室而言，我们每天的工作都是比较繁忙的，而且需要打起精神，一旦在工作上面没有精神去做好，就肯定会出现问题，那样会严重的影响到办公室的日常工作秩序，也会让别的同事们受到影响，这样的后果是我不愿意看到的，真的很难受，也很自责，在接下来工作当中，肯定不能在出现这样的情况了，我们办公室的工作气氛非常的高，我这样下去非常影响日常的氛围，我居然在上班打瞌睡，自己的本职工作都没有做好，我是思考了一下自己出现这样的情况，主要原因主要就是昨天晚上没有好好的休息，然后自己再早上的时候就已经没有精气神了，一直听到了，下午就更加如此了，本来应该有很多工作要处理的，但是我去昏昏欲睡，一直在上班，期间没有很多精神，迷迷糊糊的在工作，这样下去是非常不好的，容易造成失误。

我们办公室的工作是需要非常细心的，一旦出现了一点点失误，就会联想到很多方面，当然不愿意看到这样的情况发生，

作为一名老员工，我还是对自己要求比较高的，这今天的事情摆在面前，我没有办法改变了，这次的情况是我做的不好，也是我自己对自己要求不高，更加是对工作的一种怠慢，有的时候不严格要求自己，肯定就会出现各种各样的食物，然后后悔莫及，今天打瞌睡，确实是我的错，也是对工作疏忽了，对自己的要求低了，我来到公司工作了这么多年的时间，第一次出现这样的情况，养成了不好的习惯，我肯定会好好的纠正的，对于自己的要求，一定会提高，也会在工作当养成好的习惯，再也不会打瞌睡了，因为这样真的很影响工作，特别是周围的同事，其实工作的上面有的时候也会很困，我这样影响到了他人就非常不好了，对于这次的行为，我深感愧疚，以后肯定会合理安排休息时间，再也不会再打瞌睡了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 上班打瞌睡检讨书篇九

尊敬的领导：

您好！

我是，是在是惭愧这次我的行为实在是羞愧，身为一名xx员工，我素质都丢了，非常的不好，上班打瞌睡第一影响了工作效率，我们办公室氛围本来就挺好的，这次事情的发生很恶劣，毕竟是在办公室打瞌睡，同事们都保持着一个很好的工作状态，我在一旁却打瞌睡，事情到现在我也不知道怎么解释了，深刻的检讨自己我觉得很有必要。

当然现在我的行为已经触犯公司规定，素质这么重要的东西我都丢失了，是在是对不住公司，有损形象的事情我做的这么彻底，现在我的实在是感觉自己对不起您的信任，打瞌睡影响别人不说，本来下午就很犯困，我这么一来大家或多或少心里面就有了一些想法，这是非常严重的，影响大家上班，而且我自己的工作任务也没有及时的完成，这让我觉得很难受，自己的工作量也不是很多在，其实就是这次我犯了困，这件事情然性质变的就不同了，这一点没做好，实在是让您失望了。

今天下午我打了瞌睡，这是我自己的问题，合理安排自己休息时间这是最基本的事情，本来工作就不是很多，平时的休息时间想对来讲还是很多的，绝对足够我们去调整状态，这次完全就是我态度不好，没有重视这个问题，没有休息好，在应该上班的时候却在打瞌睡，当初来到这里的时候，我的那番积极工作的承诺现在打了自己一巴掌，打瞌睡这不是我能控制的住的，但是这不是我的理由，我知道我要就这次事情深刻的反省自己，办公室是大家工作的环境，我的行为出现在这个工作气氛非常好的环境下面，严格的来讲我这是污染了上班环境。

作为一名xx的老员工了，在这件事情上面我的自制力却地下，一直以来我都保持着对工作的热情，真的没有想到就今天下午在上个班期间居然打瞌睡，我真的知道错了，现在事情到了现在后悔已不是解决问题的关键了，身为一名xx的员工我的一言一行特别是这次在办公室打瞌睡一事，真的需要向同事们认错，只有把办公室良好的工作气氛保持下去，我们才能够做的越来越好，打瞌睡让大家看到了实在是不好，这次事情我一定认真的纠正，还有就是这次我打瞌睡带来的负面影响。

第一我保证以后杜绝上班打瞌睡，保持良好作风，第二我一定认真检讨自己，这是一定的，面对错误的态度我必须要有，也请同事们监督我。

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年x月x日

## 上班打瞌睡检讨书篇十

尊敬的领导：

您好！

针对昨天上班打瞌睡的事情实在是令人在公司感到窘迫，至少在我看来上班打瞌睡实际上是对自己所从事工作的极度不尊重，若是对这件事情有着足够的重视也不会放任自己身上出现打瞌睡这样的事情，况且我也应该认识到上班打瞌睡实质上是长期不良生活习惯导致的结果，因此我写下了这份上班打瞌睡检讨书并郑重向领导进行道歉。

打瞌睡的事情从本质进行分析便明白是自己生活作风懒散导致的，在我看来这是因为在打瞌睡的前一天晚上没有休息好才会导致这样的结果，至于下班以后为何会休息不好也是因为这段时间我的自控力有所下降，然而身为一名员工却因为难以约束自己以至于出现上班打瞌睡的事情实在是难以原谅，毕竟这种人为因素导致的结果要是严谨一些的话完全可以规避这样的事情，然而正是以为自己的警惕性太差才会在晚上的时候没有按照以往的作息时间睡觉，这样的话便会让我在上班期间因为睡眠不足而发生了打瞌睡的行为。

其实我也应该明白上班的时候打瞌睡只会让身边的同事瞧不起自己这幅样子，因为我需要明白打瞌睡这样的事情只会让自己受损失的同时丧失警惕之心，而且对领导来说这样的员

工也是难以被信任的存在，长期以往的话也会让自己在堕落的过程中越来越不重视所从事的工作，在我看来上班打瞌睡也是导致工作出现失误的主要原因之一，毕竟迷迷糊糊的精神状态想要将当天的工作做好又怎么不出现差错呢？因此对于这样的事情我需要尽快进行改正才能够避免再次打瞌睡。

严格意义上来说我需要更加严格地约束自己并调整好相应的作息时间，如果能够做到这样的事情应该就可以很好地解决上班打瞌睡带来的影响，况且已经做出这种事情的自己又怎么能够面对领导的批评而感到无动于衷呢？漫长的职场生涯意味着自己需要不断努力才能够达到工作中的要求，现如今面对自己打瞌睡的事情还是要想办法解决这个问题才能够重新得到领导的信任，不然的话只会让自己在今后的生活中陷入到上班打瞌睡的愧疚与自责之中。

我要理解领导的苦衷与当前所从事工作的一系列要求，毕竟只有具备良好的职业道德才能够通过努力工作的方式获得大家的认可，只不过我应该要珍惜来之不易的工作并为了今后公司的发展做出自己的一份贡献，至于上班打瞌睡这样的错事还是不要再次发生才对得起自己的职业道德。

此致

敬礼！

姓名□xxx

日期□20xx年xx月xx日