

在宿舍玩手机检讨书(汇总17篇)

征文旨在收集广大青年学子对于社会问题、时事热点等方面的个人见解和意见。在撰写征文时，要注重文采和语言表达的准确性，尽量运用丰富的词汇和精彩的句式。接下来是一些关于征文的精心挑选的范文，每篇文章都有其独特的特点和魅力。

在宿舍玩手机检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

我是本公寓xx的学生。向您递交这份深刻检讨，严肃深刻我在寝室熄灯之后还不睡觉，半夜玩手机不好好休息的错误。

通过反省我的错误，我十分深切认识到寝室文明作息的重要性。寝室，作为在校学生的休息场所，本身就是十分重要的。在校住宿生理所应当牢牢遵守寝室相关作息准则，不用多想。《寝室相关作息准则》当中肯定规定了学生晚间熄灯之后，一定要准时入睡，不准再从事任何事情。

而回顾我的错误，在学校宿舍十点熄灯之后，我不顾《寝室相关作息准则》规定，依旧在被头玩着手机，忙着跟人发短信。我这样的行为不仅使得自己没能够及时就寝休息，更加严重的是我影响到了其他同学的休息。

此次我的违规行为，被生活老师及时发现，并作出了没收我手机的处罚。我真的觉得生活老师在关键时刻挽救了我，让我懂得了我的错误，需要认真重视我的行为，我将好好反省错误，积极努力改正错误。

尊敬的六号公寓生活老师监督我，教育我。我将努力改正自

身行为，好好就寝休息，在校好好表现。

此致

敬礼！

检讨人□xx

时间□20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇二

尊敬的老师：

您好，我是本公寓520的学生□xxxxxx□向您递交这份深刻检讨，严肃深刻我在寝室熄灯之后还不睡觉，半夜玩手机不好好休息的错误。

通过反省我的错误，我十分深切认识到寝室文明作息的重要性。寝室，作为在校学生的休息场所，本身就是十分重要的。在校住宿生理所应当牢牢遵守寝室相关作息准则，不用多想。《寝室相关作息准则》当中肯定规定了学生晚间熄灯之后，一定要准时入睡，不准再从事任何事情。

而回顾我的错误，在学校宿舍十点熄灯之后，我不顾《寝室相关作息准则》规定，依旧在被头玩着手机，忙着跟人发短信。我这样的行为不仅使得自己没能够及时就寝休息，更加严重的是我影响到了其他同学的休息。

此次我的违规行为，被生活老师及时发现，并作出了没收我手机的处罚。我真的觉得生活老师在关键时刻挽救了我，让我懂得了我的错误，需要认真重视我的行为，我将好好反省错误，积极努力改正错误。

尊敬的六号公寓生活老师监督我，教育我。我将努力改正自身行为，好好就寝休息，在校好好表现。

此致

签名□xx

时间□20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇三

尊敬的老师：

您好！

我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书、以向您表示我玩手机这种不良行为的深刻认识。我对于我这次犯的错误感到很惭愧，现在想起我的行为，可真是千般懊悔、万番悔恨。我真的不应该在玩手机，我不应该违背老师的规定，我们作为学生就应该完全听从老师的话，可我这次没有很好的重视到老师的话、我感到很抱歉。

作为一名当代中学生，一名正在接受教育的学生来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。我在此次保证、如果有一次重来的机会放在我面前、我一定不会犯这种低级错误、也不会让老师失望、请老师谅解我这一次的错误的。

此次怀着沉重复杂的心情写下这篇检讨、但觉得还是写的不够深刻，只怪自己才疏学浅、但词词都是悔过之词、敬请老师谅解。

此致

敬礼！

检讨人：__

时间：20__年__月__日

在宿舍玩手机检讨书篇四

您好！

我怀着无比沉痛的心情，郑重地向您道歉！

马上就要进入期末考试了，我居然没有头悬梁锥刺股凿壁借光地用心读书，竟然还与时俱进地玩手机，真是孰可忍孰不可忍，幸好教官老师及时发现问题，采取果断措施没收了我的手机，彻底断绝了我继续游戏的可能，并把我从游戏中拉回学习的正道，以使我不辜负祖国和台山人民的期望以及我父母和各位老师对我厚望，我感激老师的监管，俗话说骂是爱打是亲，我知道老师是为了我们好，不过请老师看在民生之不易，及父母家长为吾等攒钱之艰难，请老师归还被没收手机，我保证不会再用手机玩游戏，也不再因手机耽搁学习。

请老师监督我。

签名□xx

时间□20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇五

尊敬的教官：

您好！

我怀着无比沉痛的心情，郑重地向您道歉！马上就要进入期末考试了，我居然没有头悬梁锥刺股凿壁借光地用心读书，竟

然还与时俱进地玩手机，真是孰可忍孰不可忍，幸好教官老师及时发现问题，采取果断措施没收了我的手机，彻底断绝了我继续游戏的可能，并把我从游戏中拉回学习的正道，使我不辜负祖国和台山人民的期望以及我父母和各位老师对我厚望，我感激老师的监管，俗话说骂是爱打是亲，我知道老师是为了我们好，不过请老师看在民生之不易，及父母家长为吾等攒钱之艰难，请老师归还被没收手机，我保证不会再用手机玩游戏，也不再因手机耽搁学习。

请老师监督我。

签名□xx

时间□20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇六

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，以向您表示我对玩手机这种不良行为的深刻认识以及再也不再玩手机的决心。

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，我真的不应该在宿舍玩手机，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。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是

很惭愧，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，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再玩手机。

签名□xx

时间□20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇七

尊敬的老师：

您好！

今天我怀着深深的内疚与愧疚写下这篇检讨，以反省我在宿舍玩手机的错误。现在我对于自己的错误供认不讳，我自己真的不遵守纪律与不注意照顾寝室其他同学的感受。

对于我的错误我深感愧疚，我晚上在寝室宿舍玩手机不仅影响到了同学的休息，并且也可能造成同学当晚因为没有休息好，影响次日的学习生活。而且我寝室宿舍玩手机又遭到了宿管员大叔查抓，并且给班级扣了分数，让您颜面无存，损害了整个班级的荣誉。

我不能去奢求你能原谅我但是我希望你不再生我的气，我知道我不是个好孩子给你带来了很多的麻烦，我对我的过失向你表示无比的歉意。

希望我们成为社会的栋梁，通过这件事情我深刻的感受到老师对我们那种恨铁不成钢的心情，使我心理感到很的愧疚，我太感谢老师对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后的每一个晚上都不再

有类似的事情发生！恳请老师相信我能够记取教训、改正错误。

我的所作所为充分暴露出我缺乏必要的礼数，无视纪律没有公德心。为此我觉得自己很有必要改正，并且在今后通过实际行为的改正来纠正错误。亲爱的老师，我知道此刻道歉的话语显得苍白无力，检讨错误只是我改正错误的一个开始，在今后的很长一段时间我一定会老老实实地遵守寝室纪律，绝不再就寝玩手机了，以实际行动改正我的错误。请班主任老师相信我！

此致

敬礼！

检讨人：___

20__年__月__日

在宿舍玩手机检讨书篇八

尊敬的老师：

您好！

首先，我不该在晚修期间玩手机，这是学校三令五申的事情，都因为我思想觉悟不高，心智不够成熟才导致违反了校规。期间还有第一次月考，正值要备考，不该东想西想拿手机出来瞄。这样做，不仅给自己造成不便，还给老师带去一些失望感。此外，拿手机出来瞄还会让自己分心，不能专心复习，也因此有可能会影响成绩。

对此，我十分内疚，这影响了班级的风气，无视老师领导们的再三警戒。所以，我严格要求自己做到以下几点：

- 1、上课和晚修期间，不能玩手机，哪怕小看一眼也不行。
- 2、提高思想觉悟，认真学习，学习的时候不要多想其他事情。
- 3、要认真遵守校纪校规，诚实守信，听老师的话。
- 4、要多反思自己犯错后的错，不能再犯同样的错误。

这以上就是我对这件事情上的认识，如果手机同样再被没收，则通知家长并记一个大过处分。

检讨人：

20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇九

尊敬的老师：

您好！

这天晚上我在老师您熄灯了后时违反了学校的规定，为此向老师您说声，“对不起，我不应该在熄灯了还去动手机。”真不该怎么不懂事。辜负老师对我们的好。作为一名好的学生本应该第一个站在前面来维护学校的纪律。做为学生，应尊师重教。在学校无论是什么情况下。我们应该做的事把学习摆在第一位，师者，传道授业解惑也。除此之外老师还是修塑学生的人格修养，培养学生的道德情怀的’重要途径之一。

学生在做不对的时候有个好老师能及时予以纠正，这能使学生在做错的时候及时走向正确的路上。人为物之主，德为人之根，心为德之所。我会牢记这次教训，重新正视尊师之道。在此再次向老师您说声，“对不起。”

检讨人：__

20xx年_月_日

在宿舍玩手机检讨书篇十

尊敬的老师：

您好！

我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书、以向您表示我玩手机这种不良行为的深刻认识。我对于我这次犯的错误感到很惭愧，现在想起我的行为，可真是千般懊悔、万番悔恨。我真的不应该在玩手机，我不应该违背老师的规定，我们作为学生就应该完全听从老师的话，可我这次没有很好的重视到老师的话、我感到很抱歉。

我要避免这样的错误以后继续发生，希望老师可以相信我的悔过之心。对于这件事、所造成的严重后果，我做了深刻的反思、这种行为是一种对老师工作不尊敬的表现，中国是一个礼仪之邦，自古就讲究尊师重道。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老师，不尊重他人劳动的恶劣影响，作为一名当代中学生，一名正在接受教育的学生来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。我在此次保证、如果有一次重来的机会放在我面前、我一定不会犯这种低级错误、也不会让老师失望、请老师谅解我这一次的错误的。

此次怀着沉重复杂的心情写下这篇检讨、但觉得还是写的不够深刻，只怪自己才疏学浅、但词词都是悔过之词，敬请老师谅解。

检讨人：__

20xx年_月_日

在宿舍玩手机检讨书篇十一

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，以向您表示我对玩手机这种不良行为的深刻认识以及也不再玩手机的决心。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，我真的不应该在宿舍玩手机，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。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的防止这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进展挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，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，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再玩手机。

检讨人□xx

在宿舍玩手机检讨书篇十二

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

我对玩手机这种不良行为的深刻认识以及也不再玩手机的决心。

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，我真的不应该在宿舍玩手机，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。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，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，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再玩手机。

今天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会最可以信任的人，所以我们就尽量地避免家长

生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我們是最亲的人。没有任何人可以取代。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。

我在宿舍玩手啤机，不仅影响了其他的同学，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为，即使是并没有影响课堂纪律，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理睬老师的感受。这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己。所以，老师把让我写检讨，也是为了让我深刻的认识到这点。

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[]“xx中学”在人们心目中一直是一个学术严谨的学校，我们应该去维护这个形象而不是去破坏它！。

总之，我们为自己所犯的錯誤而带来的这一切而深感痛心和后悔。我所犯的錯誤教训是深刻的。上级老师，同学都委以重任并寄予厚望，我自己也一直感到责任重大不敢苟且，认真学习，全力投入。我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

早在我踏进校们，老师就已三申五令，一再强调，全校同学不得在玩手机，影响课堂秩序和听课效果.对不起，老师！这次我犯的是一个严重的原则性的问题。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.，对于这件事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思。

希望老师能原谅我的错误。

此致

敬礼！

检讨人□xx

时间□20xx年xx月xx日

在宿舍玩手机检讨书篇十三

尊敬的张老师：

您好！我怀着一颗沉重的心来向您表达我深深的歉意。遵照你的旨意我在教室反省两节课后写下这篇检讨书，全班同学可以给我作证。检查书具体内容如下，若有不认同的地方可以直接找我协商：

我因上课玩手机被老师收去，千错万错都是我一个人的错，我不应该在上课时间玩手机。我们青少年是祖国的花朵，是祖国的希望，本应该为中华之崛起而读书，可我却利用上课时间玩手机。

我知道我犯了无法挽回的错误，手机本应该被老师没收，但我知道老师您是慈祥的，是伟大的，是不会没收我的手机的。为表达我的歉意，我决定将之前拖欠的作业补上来，麻烦老师为我提供抄写作业的样本。我保证我今后不会再上课时间玩手机，某位名人曾说过“聪明的人不会第二次犯同样的错误”像我这样聪明伶俐的人是不会再次犯错的，老师您说是吧。

但是金无足赤，人无完人，请老师给我一次改过自新的机会，明天将会是一个崭新的自我站在您面前。我改正决心就像精卫填海一样坚定，我将会以真实性及形象生动性的表现方式来做做到上课不玩手机。

如果老师放学后能将手机还我的话，这将会是对我精神上最大的鼓励，你的宽容大量能激发我奋发向上、努力学习的决心。

检讨人□xxx

20xx年x月x日

在宿舍玩手机检讨书篇十四

尊敬的xx老师：

您好！

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，我真的不应该在宿舍玩手机，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。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，

我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，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，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再玩手机。

今天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，我们学生可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会上最可以信任的人，所以我们就要尽量的避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我們是最亲的人。没有任何人可以取代。

我在宿舍玩手机，不仅影响了其他的同学，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为，即使是并没有影响课堂纪律，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理睬老师的感受。这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己。所以，老师把让我写检讨，也是为了让

我深刻的认识到这点。

总之，我们为自己所犯的错误而带来的这一切而深感痛心和后悔。我所犯的错误，教训是深刻的。上级老师，同学都委以重任并寄予厚望，我自己也一直感到责任重大不敢苟且，认真学习，全力投入。我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够吸取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

希望老师能原谅我的错误。

检讨人□xxx

20xx年x月x日

在宿舍玩手机检讨书篇十五

尊敬的校领导、老师：

今天我怀着愧疚和懊悔写下这份检讨书，表示我对带手机上学校这种不良行为的深刻认识以及再也不带手机上学的决心。

早在我踏进校门，老师就已三申五令，一再强调，全校同学不得带手机上学校。但是我还是带手机上学校。虽然我知道这种行为也是不对的，但是我还是做了，所以，我觉得有必要而且也是应该向老师做出这份书面检讨，让我自己深深的反省一下自己的错误。

对不起，老师！我犯的是一个严重的原则性的问题。我知道，老师对于我带手机上学校也非常的生气。我也知道，对于学生，保证上学不带手机是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。事后，我冷静的想了很久，

我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了。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。

为了更好的认识错误，也是为了让老师你能够相信学生我能够真正的改正自己的错误，保证不再重犯。

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年x月x日

在宿舍玩手机检讨书篇十六

尊敬的老师：

您好，我是本公寓520的学生，向您递交这份深刻检讨，严肃深刻我在寝室熄灯之后还不睡觉，半夜玩手机不好好休息的错误。

通过反省我的错误，我十分深切认识到寝室文明作息的重要性。寝室，作为在校学生的休息场所，本身就是十分重要的。在校住宿生理所应当牢牢遵守寝室相关作息准则，不用多想。《寝室相关作息准则》当中肯定规定了学生晚间熄灯之后，一定要准时入睡，不准再从事任何事情。

而回忆我的错误，在学校宿舍十点熄灯之后，我不顾《寝室

相关作息准则》规定，依旧在被头玩着手机，忙着跟人发短信。我这样的行为不仅使得自己没能够及时就寝休息，更加严重的是我影响到了其他同学的休息。

此次我的违规行为，被生活老师及时发现，并作出了没收我手机的处分。我真的觉得生活老师在关键时刻挽救了我，让我懂得了我的错误，需要认真重视我的行为，我将好好反省错误，积极努力改正错误。

尊敬的六号公寓生活老师监视我，教育我。我将努力改正自身行为，好好就寝休息，在校好好表现。

此致

敬礼！

检讨人□xx

在宿舍玩手机检讨书篇十七

尊敬的老师：

您好！

我为再次给您添麻烦感到非常抱歉。相信此时此刻您已经知道了昨晚发生的事情了，希望我熬夜写下的这封检讨书能够消除您的一些怒意。

现在我向您简述一下当时的整个经过。昨天晚上21时45分的时候，我寝室的室友们一起下了晚自习回到了寝室。我们像往常一样静坐着闲聊了一会儿就各自忙着洗漱，洗漱完之后准备上床睡觉了。但是不知道为什么，在室友们一个个都入睡了之后，我一个人在床上翻来覆去却怎么也睡不着，我也不明白为什么自己会出现这种情况。刚开始我以为可能是今

天有点兴奋，于是我就试图放空脑袋，闭上眼睛，让自己什么也不想，恍惚间时间好像又过去了许久，但我仍然感到自己的意识还是非常清晰的，甚至没有一丁点困意。

想到明天还要上课，明天老师会讲新的课程内容，我心里非常慌张，觉得自己不能这样了，不然明天肯定会因精力不足而影响自己的听课状态的，我再次紧闭眼睛强迫自己睡觉，却发现睡眠是不能勉强的，越慌张，越强迫自己，反而越不容易入睡。于是我下了床，从柜子里拿出手机，像看看现在是几点了。打开手机一看，发现在床上失眠的这段时间远不如我想得那么漫长，才过了四十分钟。仍然没有睡意的我决定干脆不睡了，想着玩玩游戏试图消耗一点精力才好入睡，于是我打开手机游戏玩了起来。然而没过多久，巡检老师站在了寝室窗外，一脸严肃地看着我，为了不影响室友，我在他的示意下走出了寝室。巡检老师没收了我的手机，并且严厉地批评了我，随后教育了我一阵子便离开了。

我垂头丧气地回到了寝室，经过一阵沉思，我发现确实是自己的不对。从简单地说，在寝室里面玩手机就是违反校规校纪的行为，而且我半夜在寝室玩手机的行为很可能也会影响室友的休息，无形之中影响了他们明天的学习。

同时我的这一行为也是对自己的一种不负责任，父母愿意给我买手机是为了能够更方便地联系上我，了解我的近况，以便于排除我其他方面的忧虑，让我更好地学习，如今我却与他们的意愿背道而驰，实在是违背父母的期望。想到这里我甚是愧疚，于是连夜写下了检讨书，深刻地反思了自己的行为。

在这里我表示，我以后一定不会再在寝室里面玩手机了，我也一定遵守学校的纪律，积极响应学校号召，希望老师能给我改过自新的机会！

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日