

最新成绩退步检讨书(精选8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

成绩退步检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

这一次的月考我的成绩出乎意料的差，让老师对我的状态很担心，并且对我这一团糟的成绩非常的生气。毕竟我一向是老师放心的好学生，在平时也不用老师多多来管教也能做到自学，这种表现让我在老师您的面前获得了相当的自由度。

但是在这个月，我却过于放肆了，不仅仅是在上课的时候没能认真听，在平时的作业上也有了很多人马虎的地方。这些问题老师您早就找我约谈过，但是因为对我一贯的信任以及当时我那信誓旦旦的保证才让老师您对我的错误轻轻放下。但是这一次的月考给了我一个当头棒喝，也让老师您对自己之前的放任行为后悔不已。

现在当我从这次打击中醒悟过来，回忆着自己的问题时，才发现我从开学到现在其实都没有好好的学习过，仗着自己一贯的好成绩开始对这科产生了轻蔑感，觉得哪怕不是那么认真的去学习，最终我的成绩也不会差到哪里去。却没有想到只是这个月学习了一些新东西，而我没有完全掌握就会对我的成绩产生这么大的影响。

我只能够庆幸，我这样的态度还有着挽回的余地，虽然这一次我的考试出现了滑铁卢，但是我还有着时间来改正。我的

底子终究还是在的，所以在这次考试以后，我一定会努力学习，将之前落下的功课重新补上来。

我知道我背负着很多，我背负着我自己的梦想，背负着家长和老师对我的期望，背负着自己不服输的骄傲。为了这些我所愿意背负的东西，我也应该做到认真学习，在枯燥的学习和玩乐的诱惑面前做出我的选择。

虽然我这个年级免不了会被那些玩乐的有趣玩意所吸引，但是我也是有着自己的判断能力的，纵然一时之间被吸引了注意力，只要有老师和家人在一旁关注着我，约束着我，我就能始终走在正确的道路上。

所以我希望老师不要因为我这一次的退步就对我有不好的看法，我还是希望老师能够继续关照我的，也请老师相信，我在这一次以后就不会再让您再次失望了。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

成绩退步检讨书篇二

尊敬的xx□

我这一学期的学习成绩出现了严重退步的情况，很明显是我这段时间以来不好好学习导致的。作为一名学生，我的本职工作就是学习。可是我成绩这样糟糕就充分说明了我没有做好本职工作，一个人连本职工作也做不好，这个人就是很失败的。今后我一定要努力认真学习，一来学习好已经自己也

有前途，二来学习好也对得起父母，三来学习好也让老师的教学业绩好看一点。

检讨人□xx

xxxx年xx月xx日

成绩退步检讨书篇三

尊敬的老师们：

您好！

别说是老师您了，就是我拿到发下来的试卷那一刻，我也不相信那是我做的试卷。我把次的试卷都整理了一遍，我发现我这一次考试距离上一次模拟考试，退步了至少五个名次，总分少了将近十分。当然，这一定是老师您已经知道了的。对于这一次的模拟考试成绩退步，我只能在这里跟您说抱歉，这也不是学生我想要的结果。我愿意在这里深刻地做一下检讨，反思一下自己为什么会成绩退步那么多。

我想来想去，这一次模拟考试之所以只考出了这样的成绩，有相当一部分原因是我心态有点不好了。不瞒老师您说，在上一次模拟考试考完，我因为考的非常好，我的心态就产生了变化，我很担心下一次考试无法维持那么好的成绩，以至于我花了很多的时间去学习，却还是因为自己的顾虑和担心浪费了时间和精力，本以为学了会更好的想法，最终败给了“怎么办，我要是下一次没考这么好怎么办”的焦虑里。

作为一个初三的学生，中考对于我么来说是重要的，但不代表这个重要就需要让我们付出所有的代价。我想我现在心态已经变成了，如果我没考好，那么我的人生就一无是处了，如果我这一次考得没有上一次好，那我的.价值就没有以前高了。细细一想，我这心态算是什么心态了？因为名次，把自

已变成了一个一味只图分数的学生。也正因为这样，我考出来的成绩才会为了给我教训而反其道而行之了。

平心而论，这一次模拟考试的试题是没有上一次难的，为什么我做容易的试卷反而没有做难的试卷做得好呢？这都是因为我自己想太多，对分数名次这些看得太重了。老师，请您放心，我也不是一个如此不堪一击的人。在我找到了自己这一次失败的原因后，我会迅速地调整自己，不让自己在下次模拟考试中再次因为心态原因而失败了。

学生我会想尽一切办法来把自己的心态调整好的，我也是一个初三的学生了，如果不能够拥有良好的心态的话，我又该如何更好的面对即将到来的高中生活呢？请老师您放心，下一次的考试，我还是会用自己优异的成绩来向您汇报的。我是要考重点高中的人，不可以如此不堪一击！

此致

敬礼！

检讨人□xx

x月x日

成绩退步检讨书篇四

尊敬的老师：

在刚刚结束的考试里，我犯了很多不该犯的错误。我一向语文很好，可是这次鬼使神差的，语文竟然错了很多不该错的地方。经过我的仔细反思，我想这和我阅读题目不认真有着很大的关系。这点也同样延伸到了数学和英语方面。很多计算和语法上的小错误让我丢掉了不少分数。

我知道老师对于我有着很大的'期望，可是我还是没有考好。对于这点我感到十分抱歉。但是既然犯了错误就要改正，所以，通过考试我也想了很多以后一定要学习的东西。

首先我要改掉考试不细心读题目的坏习惯。有时候我往往看着题目前面就顺手把后面的问题写上了，但是却错了很多。这也许也和答题技巧有关系。总之，通过以后的练习，我一定要在考试的过程之中认真审题，自习读题，把题目看准、看好。时间允许的时候要多检查几遍，绝对不允许自己再犯类似于这样的无谓的错误。

考试技巧贵在练习。生活之中，我还要多多加强自己的练习和复习，考试之前制定周详的复习计划，不再手忙脚乱，没有方向。平日生活学习中学会积累，语文积累好词好句，数学也要多积累难的题目，英语则是语法项目。对做完形填空等练习题也是提高英语的好方法。

这次考试毕竟不是期末考试，我还是有机会的。下一次考试，我要更努力，争取不让老师、家长和同学们失望。不让自己失望。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

成绩退步检讨书篇五

尊敬的老师们：

您好！

在本次的全校期中结束后，大家的很快就公布出来了，我本以为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，我也扭扭捏捏的回答了一点，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的确是出了一点问题，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了怪了。

所以，本次期中考试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过自新，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

x月x日

成绩退步检讨书篇六

尊敬的班主任老师：

我这一学期的学习成绩出现了严重退步的情况，很明显是我这段时间以来不好好学习导致的学习成绩退步检讨书学习成绩退步检讨书。身为一名学生，我的本职任务就是学习。可是我成绩这样糟糕就充分说明了我没有做好本职工作，一个人连本职工作也做不好，这个人就是很失败的。

仔细想了一想，我生活在如此舒适的教育环境中，我的学习成绩还这样糟糕，我真的是非常得浪费了这样的.教育资源学习成绩退步检讨书xx□此次错误以后，我也看到了一些新闻，讲述到了一些贫困偏远地区的孩子没有好的学校可以上，而且当地学校的环境非常糟糕、简陋。

现在多亏了老师及时地批评我的错误，指正了我的问题。今后我一定要努力认真学习，一来学习好已经自己也有前途，二来学习好也对得起父母，三来学习好也让老师的教学业绩好看一点。

此致

敬礼！

XXX

x月x日

成绩退步检讨书篇七

尊敬的老师：

您好！

在这个学期以来，我的学习成绩一直都不是非常的理想。相比于上个学期的学习成绩来说，现在的成绩已经倒退了很多，这让我感到很惶恐以及不安，于是我在您的建议下，反思总结下这个学期的学习过程和学习成果，对有做的不对的地方进行检讨，于是我写下这份检讨书，希望您在课余时间看过后，能给我一些学习上面对我错误的建议，谢谢！

我认为这段时间内我在学习成绩大幅度退步的原因有以下陈列的两大点：

一、上课思想不集中。在这个学期以来，我总是被很多自己的一些私事所困扰，因为自己没有调整好自己的心理状态，导致在上课的时间会想起这些事情，漏掉了老师讲过的知识点和学习重点，我认为这是我这学期学习成绩退步的根本原因。上课时间是很重要和短暂的，是我们获取老师讲课知识的唯一途径，所以在上课时间我们要集中自己的注意力，将自己的精力全部投入到课上之中，我却在上课时间想其他的事情，这样下去成绩倒退是理所当然的。在这个学期我会调整好自己的状态，在上课时间认真听讲，努力学习。

二、休息时间不够。我这段时间回家后会学习到很晚，导致第二天没有足够的精力去应对第二天的学习任务，大大降低了学习效率和教学质量，得不偿失。我认为这是一个可怕的恶性循环，我必须立刻调整过来，让自己有充足的休息时间迎接第二天的学习，而且在晚上的学习效率不仅不高，还容易伤害我们的眼睛，这是一个不可逆转的伤害，一定会改掉

加班学习的坏毛病。

因为学习成绩退步，我最近的压力很大，希望老师在看过我退步的原因后，能尽快的给我答复，最后谢谢老师。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

成绩退步检讨书篇八

尊敬的老师：

您好！

语文作为我们的母语，是我们天天用到的，都说熟能生巧，然而我却没能够学好语文反而在这段时间退步了，直到这次考试我的成绩排名下滑，我才恍然大悟。

当我们在校园里，一遍又一遍的背诵着课文，一次次有一次的朗读这诗词，体会到语文的绚丽时，我却并没能在这些地方做好，背诵的课文虽然已经被我记下，但是却非常的不熟练，经常性的忘记词，一次两次还好但是多篇都是这样我却并没有想着去改正，而是想方设法的怎么才能够完成任务，怎么才有时间去玩，只知道憧憬着去哪里玩，却忘记了自己当下的任务，终于在这次期末考试让我原形毕露，让我看清楚了一切。

我的学习没有以前用功了，没有了以往那种专研的精神，对学习也都是出于应付，应付老师，应付爸妈，从没有考虑过

学习的更本意义，学习最终受益的还是我，学不好，他不会
对老师造成任何的影响，只会对我自己产生非常不好的影响。

这次的期末考试语文考试原本在我看来是小意思，没想到却
让我栽了一个大跟头，在考试时候看到语文老师一次次的要
求我们要背诵的课文诗词，都是应该掌握的，但就是由于我的
不认真，掌握的不够牢靠，很多的都忘记了，也因此很多的
分数都丢了。

每次考试的期末考试不但关系到个人的融辱，更是关系到全
校班级排名，我的这次失误严重的拉低了全班的排名，让其
他原本我们班排名要落后的，都赶超上来了，我对不起大
家，对不起各位给我的帮助，我希望我能够用我以后的努力
弥补这次的. 错误。

当看到这个成绩的时候，我看到了班主任您那失望的眼神，
在班级里，我们学的都是相同的知识，其他的同学学习成绩
提高了，反而自己成绩却下滑，这明显看出了是我自己的原
因，我的原因有很多，我这段时间的学习态度不端正，在在
平常学习的时候并没有认真的去学，去记忆那些重点知识，
反而一次次的是盼望着快点下课，好结束无聊的课堂。没有
一个好的学习态度，学的知识就是马马虎虎，学不好也学不
精，经过了期末考试一下子就暴露出了问题也把我的真是的
学习水平给展现出来了。为了不让自己的成绩退步，我要改
正这样的态度，把消极的学习心态，转变成积极的，严格的
约束自己，敦促自己努力去学习，语文知识，争取在下次的
考试中让自己的成绩明显上升。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日