

# 检讨书成绩退步 成绩退步检讨书(实用7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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 检讨书成绩退步篇一

尊敬的老师：

您好！

这一次考试的成绩已经出来了，在成绩单上可以看到我的排名下滑了很多，虽然我和老师您一样对此都感到了惊讶，但是我对于这个情况其实已经有过预料了，因为在考试的时候我就感觉的不太好，所以写起题目来也是比较信心的。追究我这次考试失利的原因，我觉得是自己的状态出现了很大的问题，为了更好地解决这个问题，我觉得好好地调整一下自己的生活和学习状态。

在这次考试之前，老师就已经在为我们准备复习工作了，班上的大多数同学们也都在为本次考试做着准备，不是在复习以前学习过的知识就是在做着练习题，只希望能在本次考试中考一个能令自己感到满意的成绩，可我就没有做好工作，我不仅没有把重心放在自己的学业上，反而把心思放在了和学习没有关系的事情上，例如手机、电脑游戏上，这也令得我最近一段时间的学习积极性都下降了不少，弄的我上课都没有太多的心思认真听课了，这和自己以往的表现完全不同。直到考试前几天，我才意识到了自己的局面是多么的不妙，我自知凭自己目前的状态是肯定考不好的，所以我也只能“临时抱佛脚”了，趁着考试的前两天做一些复习题，可

这依然远远达不到要求。

等到了考试的时候，我发现考试的题目其实也不是很难，但是我就是有点写不出答案来，而且在写那些比较基础的题目时，我都不敢确定自己一定能作对，这都是由于我做题目太少了。一门门的科目考完之后，我看着其他同学都在有说有笑的对着答案，可我在听了几句之后就走开了，因为我发现自己的答案和别人相差十分多，所以我也隐隐意识到了自己怕是要考砸了。没过多久，咱们这一次考试的成绩也就出来了，我也不出意料的考砸了，但是我觉得这次考试虽然没有考好，但是它至少让我意识到了自己到底在哪里出现了问题，所以我还有机会去调整自己。现在，我只想好好地利用空闲的时间把自己增进丢掉的东西都给找补回来，不然的话我都没有什么脸面去面对老师和家长了，我一定要在以后的日子里把自己的学习给弄好，争取早日成为咱们班的优秀学生！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 检讨书成绩退步篇二

尊敬的老师：

您好！

这个月考试我的成绩考的不好，出现了下滑退步的情况，对不起，我没有学好，导致我这次考试失利。

以前在学习的时候感觉自己所有的知识要点已经完全掌握了不会有任何的问题，对待这次的月考也是信心满满，但是当我真正考试的时候才返现，原来我错了我，我还有很多的知识还没有掌握，还有很多的东西需要认真学习。

在学习中，眼高手低，高估了自己的能力，认为这些题目都是比较简单的，熟悉的，熟悉是因为老师有讲过相似的题目，但是却不一定自己就会。

没有去练习光看不练也是没用的，我在学习的时候偷懒了，因为不愿意在做练习题，只想着怎么去玩，这是我的错，我不该这样做的，这样的结果只会让我在考试的时候失利，因为我们有打好基础，就算房子在高也会坍塌的。

我这个月学习态度不好，没有把心放在学习上，对于学习不然真，让我落下了很多的课程，我自己没有反思还乐在其中，没有下苦工，就不会有好成绩。

我应该纠正学习态度，不能够一直这样下去了这样下去，我的成绩将会一直往下掉，直到垫底，成绩一点出现变动下滑，想要升上来是非常难得，我必须努力学习，不需要提升学习成绩，这个月没错好，我下个月必须要加倍努力才行。

平时学习的时候认真听讲，多做笔记，不能游手好闲，在课堂上只带着一双耳朵，更要动脑子，动手让一节课学到知识，学好知识，每一天我都应该这样做才可以。

当然在考试的时候我也不会再偷懒了，该复习的一些内容一定会好好的复习，该记录的就做记录，尤其是我经常犯的错误一定要做好调整，把题目收录起来，复习方便，避免下次再犯同样的错误。

我会牢记这次考试退步的教训，我会努力学习，会重新规划好学习计划，避免下个月在退步，对我们有做对的题目我应该及时的做好备案，多看多记，把这些都记在心里真正掌握才可以。

在学习中遇到不懂的问题我应该及时的向老师请教，不能把问题一直停留在内心，及时解决不要堆积，不然、问题多了

成绩也会也越来越差的，做好学习就需要解学问题，不让自己在学习中浪费时间，减少游玩的时间，增加学习的时间把不会的内容争取尽快补回来。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

### 检讨书成绩退步篇三

尊敬的老师：

您好！

在今天上午的时候，我们班的xx考试成绩已经出来了，在看到这次考试的成绩结果之后，班上的情况可真是精彩纷呈啊，有些同学为自己的进步感到了分外的振奋，也有同学因为自己考得不好而感到了失落，像我就处于失落的阵营之中。在这次考试中，我的最终成绩很不理想，相比上一次的考试，我的成绩排名下滑了不少，这主要是因为我的xx科目考得是在是太不理想了，在考试前老师您还对我充满了不少信心的，可我如今考得这么差，所以我也没有什么脸面来见老师您了，就让我的歉意从这一份检讨书开始吧。

这一次考试，我发现自己各科的成绩都不是很拔尖，从试卷上可以看出，我不仅在一些大题目上没有拿到太多分，就连一些基础题都丢了不少的`分，这也让我没有机会去竞争更好的名次了。总结一下这次考试成绩退步的根本原因，我觉得是自己在考试之前过于自大了，导致学习态度也出现了一些问题，另外在平日里也没有去认真的复习，这令得我在考试

的时候出现了不少的情况，例如做题速度变慢，做完题目也不能保证自己是否做对等等，这一切都是因为我的学习状态所导致的，要是我在平日里面能多沉下心到学习上的话，那么我的成绩也不可能出现这么大的波动了，只可惜现在后悔也已经晚了，我现在能做的也就是争取把自己的学业给弄好，然后争取在以后的考试中取得优秀的成绩。

现在的考试成绩已经出来了，我爸妈也已经看到了我的考试分数了，这也意味着我现在是没有啥好日子过了啊，我不仅没有资格去外面和朋友狂欢，就连自己的生活费都要被大幅度缩减了，要是下次还考不好的话，怕是我在家里也没有什么话语权了。所以，我要趁着节假日的时间好好地去补习一下自己的知识和做题能力，我要多买几套练习题做一做，这样才能让我的成绩得到稳步的提升，至少不会轻易出现考试示例的情况，不过这是一个需要坚持的过程，所以请老师您多多关注一下我的生活，在学校里提醒我把精力放在自己的学习上面。

这次的失利已经让我体会到了失败的滋味是多么不好受，所以我定不会再让自己陷入如此境地了！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 检讨书成绩退步篇四

尊敬的老师：

您好！

时间在缝隙里不断的往前走，我们在高考的路上也从未停下过脚步。和时间赛跑，需要莫大的勇气和努力，我们时常会成功，也时常会失败。但面对失败时，我们尽可以的不气垒，勇敢的往前奔跑，只有这样，我们才会有可能赛赢时间，才会有可能拿下最后的勋章。

这是一件很遗憾的事情，我的英语成绩在这次期中考试中输的一败涂地，在这里想和老师您道个歉，很抱歉让您看到了这样的成绩，让您失望了，我一定会重新振作起来，不停的往前走，掌握更好的学习方式，尽快的提高自己的成绩，不影响整个班级的英语水平。

这次考试失利的原因有很多，我总结了几个小点，望老师能给出一些建议。

1、整个考试的'时间没有把握好，阅读理解大部分题目没有做完，最后随便填了大概5至6个选择题，运气也不是很好，全错。在听力部分，没有好好利用每分每秒，有很多的东西都没有听到，可能也有点分心的原因，听力比以前下降了很多。最后的写作在匆忙中达到了一般的水平。整个考试时间里，我对时间的把控极差，导致丢失了很多不必要丢失的分数，导致整体成绩下滑。

2、我对英语有一个误解，以为英语只要练题就可以了，但是我没有认识到是，任何一种语言最重要的就是语感，拥有一个好的语感，许多题目都可以轻而易举的解决。我会改正这个观点，在以后的早自习多多阅读和朗读，增强自身的语感，再巩固一些基础知识，两者结合，一定会有一个好的结果。

3、我对英语太过自信。我的英语成绩一直处于班级的中上，在平时的考试中，英语也是我提高整体成绩的一个关键点，正是由于自己太过自信，在学习中许多的时间都从英语科目分配到其他科目去了，以为那些科目薄弱一些，就可以利用英语的学习时间。过度自信往往会将我们带入一个盲区，盲

目的以为自己足够优秀了，足够放手了，其实不然，这会我们将我们拉近漩涡，无法翻身。

总结了几个点，这是我这次成绩下滑的主要原因，我也会从这几个方面入手，逐渐改正自己的错误。希望在下次的考试中可以取得一个理想的成绩，不让老师再对我失望。我也很期待自己的改变，我希望在这一次次的尝试中，可以拥有自己最合适的学习方式，为最终的高考做好一个厚实的铺垫。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 检讨书成绩退步篇五

尊敬的老师：

您好！

我是xxx□现在我非常的遗憾，因为我没有做好自己的本职工作，作为一名学生，在学校就应该好好的学习，但是我现在的情况非常的不好，学习上面退步了很多，这让我非常的遗憾，有很多事情都不是一朝一夕能够完善好的，但是一定要重视对自己的要求，我现在成绩退步了很多，感觉非常的难受，是我自己没有合理的安排好时间，现在我这种情况下肯定是不能够学好的，成绩肯定提高不了，我需要让自己重视起来，提高自己的学习成绩，才是重要的，经过这次的考试之后让我看到了自己身上的变化，我需要好好的纠正。

从今天开始我一定要好好的保持状态，用一个合适的心态去

面对这些才是非常关键的，现在我想想了想不管是什么时候都应该端正好态度，作为一名学习我没有做好自己的本职工作，这个学期以来我都没有好好的学习，真的不知道是怎么想的，我感觉自己堕落了很多，在学习上面我也不知道自己是怎么想的，只有把握好一个度才是真的，我真的应该好好的检讨自己一下，通过这次期中考试我实实在在的感觉到了自己的变化，不知道现在我的情况有没有影响到今后我的表现，真的是不知道自己怎么想的，在这个过程中我也是忽视了很多，期中考试让我看到了自己成绩退步，我一定要好好的重视起来，提高自己的学习成绩，在未来的学习当中一定要合理的安排自己的时间，从各方面严格要求自己。

我不希望自己身上的缺点继续影响自己，作为一名学生我真的是非常的自责，有很多时候确实是不知怎么想，在这种情况下我忽视了自己的学习成绩，因为这个学期我的表现也不是非常的好，经常都会过度的'放纵自己，我感觉我做的不是很好，在未来的学习当中还是要重视起来的，身为一名初中的学生了，我需要对学习的负责，在成绩上面没有过多的考虑，我让您失望了，我也知道这个学期非常的关键，作为一名初二的学生了马上就要到了初三阶段，学习的越来越紧张，随着时间的推移我真的感觉自己压力很大，有些时候就应该通过这样的方式提高自己，马上就到了初三了，我一定要改正这个学期的以来自己的缺点，好好的提高自己的学习成绩，再也不马马虎虎了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日



## 检讨书成绩退步篇六

尊敬的老师：

您好！

对于月考退步了这件事情，我感到很失望，同时也觉得很对不起老师您对我的信任和期待。成绩下来之后，我努力的去找错补缺，从中也认识到了自己这次犯错的主要原因，因此在这里我想对我这次失败进行检讨和反思，希望能够得到老师的谅解和指导，也希望您不要对我失望，我会继续努力下去，不会再辜负大家所给予我的期望和鼓励了。

反复思考之后，我发现自己主要犯了几个方面的问题：

在这次月考之前，我没有做足准备，因为我觉得每一次月考不过是检验我们一个月之内学习的知识，而我也想很真实的做一次检测，不做任何准备，看看自己在不复习的情况下，看自己是否能够达到自己想要的成绩。而这次教训也告诉我，真实并不代表毫无准备。我们所拥有的一切知识都是真实的，它是属于我们的，所以复习是对一次考试的重视，也是对我们自己成绩的负责。

学习方式往往决定着我们的学习成果，这次失败的原因，主要一个也是因为自己没有注重学习方式，没有在学习中思考，所以才导致停滞不前，甚至是退后几尺。学习方式是自己找出来的，也是需要自己去挖掘的，所以今后的路上要多注意去找学习方法，有效的提高自己的后才能既。

一开始我觉得自己面对月考是有自信的，因为我在学习的过程中接收到了很多成功的信号，所以对于一次小小的月考来说，我显得有些过分骄傲和自信了。这次突然拿到了这样的一个成绩，让我突然之间醒悟过来，原来自己一直都没有正确的定位自己。我之前盲目的自信只是因为自己没有看清本

身的状况，这次失败也警告了我，如果一个人不能清醒的面对眼前的一切，那么他必将经历坎坷。只有在这样的窘境之中清醒过来，我们才能看清自己，也找到一条更好的道路。

失败有时候不是代表结束，而是代表着另一种开始，这次我虽然失败了，但是我不会气馁，我也不会丧失我原有的自信，只是非常抱歉让您为我感到失望。我会继续带着自己的勇敢，带着自己的坚守，在今后的学习上努力的走下去，改正错误，重回光明！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 检讨书成绩退步篇七

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。

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！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日