

午休检讨书(通用7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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

午休检讨书篇一

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。以向您表示我对午睡讲话这种不良行为的深刻认识，以及再也不再午睡的时候讲闲话、吵闹的决心。

今天中午午睡，我因为想家、想爸爸妈妈，心情很不好，一段时间后，室友们有人开始讲话。有一个人不知从哪儿弄来个瓶子，大喊：“哇噻！这种饮料竟然有十五亿个‘再来一瓶’，这个公司好有钱啊！”另一个人说：“这也算有钱？飞机起飞的时候消耗的钱才叫个多呢！你没听老师说吗？飞机起飞的时候所消耗的钱可是一个身上捧满了百元大钞的。人大把大把地把钱扔出去啊！”又一个人说：“明天去机场不就能看到隆重又伟大的大把大把扔钞票活动了吗？”我经不起诱惑，又没事干，所以也加入了这次谈话：“他们会扔钞票，咱们不会接吗？到时候我们就成了富翁了！”

谁知道正当我们聊得起劲的时候，楼下的陈阿姨破门而入，我们讲话被抓个正着。于是，陈阿姨让我们罚做起立蹲下100个，还让我们写这一篇检讨书。

现在我认真地反省了一下。这是我第一次写检讨书，我很惭愧，中午午睡说话既不利于自己午睡，也影响同学们午睡。

我从今以后一定会改正这个错误，争取做一个老师喜爱、同学喜欢的学生。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

午休检讨书篇二

尊敬的xx老师：

很遗憾要交这份上自习课讲话的检讨书给您，通过写这份检讨书，我对于自己所犯的错误的认识有了很深的认识。众所周知，午休也是学校安排的正规休息时间，遵守午休纪律更是理所当然的，但愚笨的我却犯下了这样的错误，真的是不应该。

努力学习，遵守校纪校规，爱护同学是我们每一个学生应该做的，也是中华民族的优良传统美德，可是我作为当代的学生却没有好好的把它延续下来。而我却都在无知中遗失了组织纪律，不能很好理解自己在这所学校学习目的，现在的我真是觉得愧对老师，愧对家长，愧对培育我这么多年的学校啊。

今天中午的午休，我在班级里吵闹，让老师您在百忙之中也还为我的不懂事儿忧心，在此我特为我的无知，特向您做最深刻的检讨。首先，我认识到造成我午休讲话最直接的原因是我的自我约束力能力过差了，当把作业完成以后，就觉得没事可做，就找了几个同学聊天，说话声音于是便无所顾忌的加大了，慢慢的演变成了飞扬的课题气氛。当然，这不能成为午休不遵守纪律的借口。先人曾说过我们只有认真反思

错误，寻找错误的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。我在此保证如果有一次重来改过的机会，我会尽我之所能克制自己，绝不犯同样的错误了。

这种错误行为的深刻认识和我改正错误的决心。我很后悔当时自己的行为，我发誓下不为例再次，我平时生活作风懒散。这也是导致我没有牢记老师教诲和学校纪律的原因。同时这也是一种对自己极端不负责任的生活态度，在此事之后，我已经充分认识到了这种生活态度将会在我以后的学习生活过程中引起非常恶劣的后果，在此事后这种懒散的生活态度已经引起了极大的重视，并在以后的学习生活中加以改正！希望各位老师能原谅我这次的错误！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

午休检讨书篇三

尊敬的老师：

你好首先我要为我的迟到的行为做一次深刻的检讨，午休迟到导致耽误下午上课，但是什么事情都是有两面性的，这样我的精神可以充足的投入到学习之中了，所以迟到了不仅仅是一件坏事反而是一件好事情的。因为学校的规定所以让老师一直认为迟到的人就是坏的学生，可是遗憾的`事我在初一的时候就是班级的倒数第一进班级的，所以这个习惯已经形成了好久了，不是检讨书可以纠正的，所以我对老师的做法持一种很反对的态度，但是你是老师，是我的政治老师，政治老师是浓缩社会各种优秀精神额载体，还是这种精神的传播者，所以你的本事我是深刻的领教过的，我是心存十二分的畏惧写了这分检讨书，如有什么得罪之处的，请老师大人有大量，宽恕我这个在你眼中属于坏学吧！那样的话学生就感

激不尽了！

检讨人□xxx

xx月xx日

午休检讨书篇四

今天我在午睡的时候跟同学讲话，我知道错了，我影响了同学们午睡，他们没有休息好，上课时就会没有精神上课，不认真上课就会成绩不好，是我不好，影响了大家，对不起。还有，我顶撞班长，不听从班长的指挥，我违犯了学校的校规，我愿意接受惩罚，对不起，我知错了。我以后一定改，再也不会再在午休时讲话吵大家睡觉，再也不顶撞班长了，我会听从安排，服从指挥。保证认真学习，改过自新。希望老师给我一个改过自新的机会。

检讨人□xxx

xx月xx日

午休检讨书篇五

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。以向您表示我对午睡讲话这种不良行为的深刻认识，以及再也不会再在午睡的时候讲闲话、吵闹的'决心。

今天中午午睡，我因为想家、想爸爸妈妈，心情很不好，一段时间后，室友们有人开始讲话。有一个人不知从哪儿弄来个瓶子，大喊：“哇！这种饮料竟然有十五亿个‘再来一瓶’，

这个公司好有钱啊！”另一个人说：“这也算有钱？飞机起飞的时候消耗的钱才叫个多呢！你没听老师说吗？飞机起飞的时候所消耗的钱可是一个身上捧满了百元大钞的人大把大把地把钱扔出去啊！”又一个人说：“明天去机场不就能看到隆重又伟大的大把大把扔钞票活动了吗？”我经不起诱惑，又没事干，所以也加入了这次谈话：“他们会扔钞票，咱们不会接吗？到时候我们就成了富翁了！”

谁知道正当我们聊得起劲的时候，楼下的陈阿姨破门而入，我们讲话被抓个正着。于是，陈阿姨让我们罚做起立蹲下100个，还让我们写这一篇检讨书。

现在我认真地反省了一下。这是我第一次写检讨书，我很惭愧，中午午睡说话既不利于自己午睡，也影响同学们午睡。我从今以后一定会改正这个错误，争取做一个老师喜爱、同学喜欢的学生。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

午休检讨书篇六

尊敬的老师：

您好！

天午休时我犯了一个非常严重的错误。上午考完试不知为什么自己感到很兴奋，中午回到休息室，我躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，正在我想用什么方法来消磨时间的时候，只

听有一阵脚步声，我马上闭上眼睛。这时，我看到了老师正一步步走向门口，老师走了，我马上把眼睛睁开，看到了我身旁的xx也没睡觉，还有他身旁的xx。于是，我们三一拍即合开始了我们的“秘密”活动。玩的我们都已忘记是在午休时间了，直到老师的发现。

现在回想当时的情景，对自己无组织，无纪律的行为我真是感到惭愧和懊悔，由于自己的贪玩，影响了同学和老师的午休，在此也向老师及同学衷心的说声对不起！遵守纪律是我们每个同学都应做到的，可偏偏我没有把它当回事。

对于自己的懒散行为以后我一定严格要求自己。通过这件事我要认真的反思，深刻的反省自己，恳请老师相信我能够吸取教训，改正错误。希望能得到老师和同学们的原谅！我向老师及同学保证今后一定遵守纪律，不在辜负同学对我的帮助和老师的教诲！请老师和同学看我以后的实际行动吧！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

午休检讨书篇七

尊敬的老师：

您好！

这次午休由于我在大吵大闹，导致班级被年级主任记了名字，扣了分。您知道这件事情之后很生气，后面您来到班里问是谁带头在吵时，我很诚实的举了手。您看到我举手之后又更

加生气了，因为我在班里一直是一个不听话的学生，您批评了我很多次，我也一直没有改过来，这次又犯了这样的一个大错，被学校通报批评，让我们班颜面扫地，也让您难堪。您当时很严肃的批评了我，那些话虽然语气重了些，但是我都接受了。这是我造成的问题，不管怎样，我都应该为自己的错误负责。

后来您冷静下来之后把我叫去了办公室，去了办公室之后，您没有像在班上那样激烈的批评我，而是问我中午为什么要大吵大闹，我当时也和您解释了。因为当时我自己可能心情不太好，结果后面有一个男生突然锤了我一拳，然后我就没忍住对他大吼大叫起来，导致那些正在午休的同学们都被吓醒了，然后有些抱怨声，恰好被外面巡视的年级主任抓个正着。

这件事情的主要责任在于我，我没有管理好自己的嘴巴，也没有管理好自己的行为，更是没有注意自己的纪律意识，在午休上随意大吵大闹已经违反了规定，并且给我们班都带来了不好的影响。这次我们班级被记过，全是我的责任。我不仅让同学们受到了惊吓，还让同学们受到了不该受到的惩罚。这件事情我知道自己没有做好，我很愧疚，也很后悔。如果当时我克制住自己的情绪，克制住自己的行为，就不会有这样的事情发生了。

经历了这样的一件事情，我仿佛也明白了很多。以前我总是喜欢放纵自己的情绪，想发火的时候绝对不忍耐，想笑的'时候也不顾场合，这让我也遇到了各种各样的麻烦，也给周围的人制造了有些麻烦。所以从这些问题上来看，我主要的毛病是自己无法克制自己的行为，也是自己对纪律的松懈。所以往后的学习上，我会注意这几点问题，也会多加改正。我也想请求老师您再原谅我这一次，我绝对不会再在课堂上大吵大闹了，再也不会出现违纪的情况了。以后我会用成绩证明自己的改变，现在希望您也能给我这样一个机会，让我可以去慢慢的证明自己！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日