

上班打瞌睡检讨书(汇总7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

上班打瞌睡检讨书篇一

尊敬的领导：

您好！

实在是非常的抱歉，我知道，自己犯下的是非常严重的错误！您对我的那些批评，我也全都接受。确实，我在这次的行为实在是超出了一名保安的底线，这给我们的公司带来了非常大的安全隐患！

在仔细的思考自后，我决定要好好的反省自己！让自己更清楚的认识到自己的错误！

其次，自己作为保安，在工作中没有充足的精神，本身已经非常的不行了，这样的情况下，人看东西都非常的恍惚，那还怎么看守岗位，怎么起到防范作用？这是我严重的失职！更何况我在保安室睡觉，让大门无人看守，这样如果有人贸然闯入，出现了问题，我又该如何担起这个责任呢？我真的很惭愧，也很后悔自己居然会犯下这样的错误！

最后，就是我这犯错的根本问题！昨晚的时候，因为有朋友到访，导致我在晚上的时候和朋友多聊了两句，最后没有控制好时间熬夜到很晚。这才让今天的精神这么差！这实在是非常严重的过失！我在明知到今天有工作的情况下，还做出这样的事情，不仅仅是对工作的不负责，更是对自己保安的职责不负责！

我在这里对自己进行了深刻的检讨，并且愿意接受领导的处罚，在这次的事件之后，我一定会严格的要求自己，提升自己的责任心，更加科学的安排自己的生活。再不会在工作中犯下这样的错误！

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

上班打瞌睡检讨书篇二

尊敬的领导：

您好！

本人由于上班时间睡觉，造成非常恶劣的影响，为此作出检讨：

由于前一天晚上严重失眠。导致白天上班的时候瞌睡不断，虽然我已经喝了3杯浓咖啡和一杯浓茶，并且不断的告诫自己上班的时候是工作时间，是为公司做事的时间，是实现自我价值和努力奋斗的时候，可是最后还是没有抵抗住瞌睡虫的侵犯，没有坚持住，一不小心睡着了。

上班时间睡觉是一件非常恶劣的事情，这不单单是对公司的不尊重，也是对自己和同事们的不尊重。无论之前有多么充分的理由，上班时间睡觉都是不可原谅的错误！这不单单导致自己白天的工作无法完成，也让同事们无法集中精力去工作，同时也是对公司形象的严重破坏。当我醒来的时候，我只觉得羞愧的无地自容，我没办法原谅我自己，没办法去面

对一直对我关爱有加的领导，没办法去面对哪些一直照顾关心我的同事！

我深刻的认识到自己的错误，这归根结底是自己思想里不够重视自己的工作，没有把工作作为自己份内的事情，没有认真的去实现自己的人生价值。如果真的做事严谨认真，是不会犯这样严重而不可饶恕的错误的！我非常感谢领导可以给我一个自我反省和自我批评的机会，让我可以从新认识自我，让我可以去努力的工作，让我可以去为自己的理想再去奋斗，让我可以为公司做出更多的努力和贡献。

经过这次的事情，我进行的深刻的自我批评，并且保证以后不会再犯这样的错误，以后一定认真勤恳的工作，为公司尽自己的一份力量，请大家给我一次机会，再相信我一次，也请大家监督和帮助我。我相信我以后一定可以做好，请领导很同事们观察。

此致

敬礼！

检讨书□xxx

20xx年xx月xx日

上班打瞌睡检讨书篇三

尊敬的`领导：

10月23日。我下夜班，当日我值早班，从早上0600开始工作至上午1000，下班后继续参加安全整顿会议，正当集体讨论发言时，我不仅没有认真聆听和领会大家精彩的发言，却在下面背对讲台打瞌睡，并被领导发现。虽然我是刚下夜班非常疲劳困乏地参加会议，但这决不是推托责任的理由。几天

来，我认真反思，深刻自剖，为自己的行为感到了深深地愧疚和不安，在此，我谨向各位领导做出深刻检讨，并将我几天来的思想反思结果向领导汇报如下：

通过这件事，我感到这虽然是一件偶然发生的事情，但同时也是长期以来对自己放松要求，工作作风涣散的必然结果。经过几天的反思，我对自己这些年的工作成长经历进行了详细回忆和分析。记得刚上班的时候，我对自己的要求还是比较高的，时时处处也都能遵守相关规章制度，从而努力完成各项工作。但近年来，由于工作逐渐走上了轨道，而自己对单位的一切也比较熟悉了，尤其是领导对我的关怀和帮助在使我感到温暖的同时，也慢慢开始放松了对自己的要求，反而认为自己已经做得很好了。因此，这次发生的事使我不仅感到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。

同时，在这件事中，我还感到，自己在工作责任心上仍就非常欠缺。众所周知，开会和领导讲话是布置和安排指导工作的最佳途径，也是各部门各单位开展工作的一个重要思想方针的获得渠道。就是在这样重要的场合下，我却打起了瞌睡，这充分说明，我从思想上没有把会议和领导讲话重视起来，这也说明，我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作更加做好，更加走上新台阶的思想动力。在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其重要的苗头，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而放任自己继续放纵和发展，那么，后果是极其严重的，甚至都无法想象会发生怎样的工作失误。因此，通过这件事，在深感痛心的同时，我也感到了幸运，感到了自己觉醒的及时，这在我今后的人生成长道路上，无疑是一次关键的转折。所以，在此，我在向领导做出检讨的同时，也向你们表示发自内心的感谢。

此外，我也看到了这件事的恶劣影响，如果在各个会议上，

大家都像我一样自由散漫，漫不经心，那怎么能及时把工作精神贯彻好、落实好，并且把工作做好呢。同时，如果在我们这个集体中形成了这种目无组织纪律观念，为所欲为的不良风气，我们工作的提高将无从谈起。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。

发生这件事后，我知道无论怎样都不足以弥补自己的过错。因此，我不请求领导对我宽恕，无论领导怎样从严从重处分我，我都不会有任何意见。同时，我请求领导再给我一次机会，使我可以通过自己的行动来表示自己的觉醒，以加倍努力的工作来为我单位的工作做出积极的贡献，请领导相信我。

XXX

上班打瞌睡检讨书篇四

尊敬的领导：

您好！

作为车间员工却在上班期间打瞌睡无疑是需要严厉批评的，不仅仅是因为自己这种做法已经严重影响了车间的工作氛围，而且我在当天的工作效率也因为打瞌睡的行为受到了影响，再加上这种做法本就违反了车间规定且容易造成安全隐患自然需要检讨一番才行。

虽然因为打瞌睡的缘故导致长时间无法进入工作状态却也应该多从自己身上寻找原因，至少通过身边同事努力工作的状况可以明白造成问题的根源在自己身上，相对于推诿责任来说更应该反思为何上班打瞌睡的员工只有自己，事实上通过检讨不难明白造成打瞌睡的原因是近期存在熬夜现象导致的，我应当明白在工作任务比较繁重的时候应该要多为自己的身体状况着想，毕竟经历了一天的辛劳以后应当尽快休息才能保持工作期间能够保持充沛的经历，若是下班以后不早些入

睡的话只会导致自己在工作日期间精神不振，而且作为成年人的我思考问题应当成熟些以免出现基础性的错误。

从上班打瞌睡的危害性进行分析自然能够明白领导批评自己的原因，一方面在车间打瞌睡的状况本就很容易影响到身边同事的工作氛围，毕竟在努力工作的时候看到有人在打瞌睡自然难以集中精力，更何况这样的状态真的能够认真完成车间的生产任务吗？不可否认的是当天的工作效率肯定会因为打瞌睡的问题受到些许影响，而且即便能够完成生产任务也会因为精神不振的缘故导致产品质量受到影响。另一方面则是打瞌睡的现象也可以反映出我对车间工作的不负责任。

既然明白造成打瞌睡的原因所在以及危害性自然得将其改正才行，至少要从思想上将熬夜不会影响到自身工作的错误观念扭转过来，而且在工作期间也要端正态度并以严格的标准要求自己，在车间工作就应该多向身边优秀员工学习并改进自身的不足，而且工作中的表现也与自身的能够获得的效益息息相关又怎能不认真对待，更何况上班打瞌睡本就是自作自受的行为自然得牢记耻辱才行，对于领导的批评也要铭记在心并在以后的工作中确保自己不会犯同类错误。

能够得到领导谅解的机会并非每次都有从而需要认真检讨，因此我会履行好车间员工的职责并保持充沛的精力投入到工作中去，还请领导相信自己能够改正上班打瞌睡的错误并在以后的工作中给予支持，我会努力做好车间工作从而消除打瞌睡造成的不良影响。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

上班打瞌睡检讨书篇五

尊敬的单位领导：

你好！

回顾错误：当天是由于我在饮食方面不留意，导致我当晚肚子很疼。以后由于肚子疼痛，我又硬在岗位上坚持，后来出现了瞌睡情况，遭领导发现。

在此，我怀着深深自责的心情向您递交这份检讨，以深入检讨我于这段时间打瞌睡的错误。我知道，我身为保安的睡岗行为是严重的，睡岗期间公司的财务安全就得不到有效看管与保护，一旦出现安全题目就得不到及时处理，后果也是不堪假想的’。为此，我要就我的睡岗行为先跟领导恳切隧道歉。

作为一位保安职员，自己的职责就是在工作期间保持时刻警惕，保证公司场所的安全。然而，我不管出于甚么缘由，确切存在了工作期间睡觉的行为，是违反了工作纪律条例的。错误发生以后，我深入知道单纯的检讨、道歉是苍白无力的，我惟有从这次错误当中吸取充分教训，确保今后不再犯此类错误，才是向领导最好的检讨、最好的答复。

经过深入检讨，我清楚地意想到这次错误我违反了工作规章条例暴露出我的工作纪律心不强，而且也说明了我缺少工作经验，一旦身体不适当及时向领导汇报，不应当硬撑硬抗。也说明了我平常没有很好地留意照顾好个人身体，是生活经验有些缺少了。

在此，我要向领导慎重保证：从今往后，我一定要深入牢记身为一位保安的职责义务，在平常生活当中留意从各方面调剂好自己，特别是在饮食方面，并且我也要留意工作经验的积累，一有题目就及时向领导汇报，在工作之余我也要留意休息调剂，以最好的精神状态做好保安工作。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

上班打瞌睡检讨书篇六

尊敬的银行领导：

您好！

我是xxx□真的是非常的羞愧，不知道自己什么时候养成了这个习惯，在上班期间干别的事情，而且还是在打瞌睡，我作为一名银行的柜员，自己的本职工作没有完成，居然就睡觉，打瞌睡，这种情况以前是没有过的，在我们银行也是不允许出现，我也知道我这次的行为让您失望了，在自己工作没有完成的时候，做出来这种事情，这实在是显得非常的不合时宜，对于这件事情，应该做出相关反省。

首先我今天上班打瞌睡，这是对工作的不尊重，还有对客户的不尊重，有的时候我在上班期间就是因为自己的一个不留神，一个不注意就忽视了很多事情，就把自己的工作给忘记了，我真的不知道怎么跟您解释了，但是这件事情已经严重的'影响到了我的上班状态，相比之下，我现在不愿意去接受这个事实，而且我的情况受到了银行的责罚，我现在真的很自责，很难受，因为我作为一名柜员，自己的工作没有做好，而且这个时候我还保留意见，这是非常不好的，我应该做出深刻的反省才是不应该在这个时候也不应该在上班期间打瞌睡，这也是我的自制力不强的表现。

说起这件事情的经过，还得从昨天说起，因为昨天由于自己

的事情忙到了很晚，没有合理安排自己的时间，一直到了上班的时候，我还在想着昨天的事情后，昨天在工作当中遇到了很多问题，处理的很晚才解决，这么一来，我就耽误了很多睡眠时间，到了晚上睡觉的时候就没有很早的睡，然后就造成了失眠，精神状态也不是很好，又知道了，今天工作的时候也在想着昨天的事情，然后自己注意力不集中，就打瞌睡，精神状态不好，这样下去最容易出问题，特别是在工作勤一点，影响特别不好，我现在想了想，昨天的情况真的非常的自责，也感到非常不安，想了想还是应该去反省自己一下，在这件事情上面我做的非常不好，是我长期以来没有养成良好的工作习惯，作为一名银行柜员，我这样下去是非常不好的，也容易造成一些别的影响，我现在想了想，我应该好好的去纠正自己这些错误，在以后的银行工作当中，不能再出现了，作为一名柜员，我应该以身作则，带好头，做好这份工作，也应该给大家一个交代，上班打瞌睡，这个事情不能去逃避，我一定好好反省自己。

此致

敬礼！

检讨书：

20xx年xx月xx日

上班打瞌睡检讨书篇七

尊敬的领导：

您好！

保持专注的神情对待工作既是负责的表现也是为了企业发展着想，毕竟无论是以往在工作中的奋斗历程还是领导的认同都是催人奋进的，然而让领导失望的是工作中的顺利让我近

期变得松懈了许多，再加上沉浸在享乐之中的缘故导致精神状况不佳的我在工作中出现了打瞌睡的状况。

无论是工作资历的积累还是领导的信任都不应该出现这种状况，然而回想起这段时间精神不振的状况也着实令我愧疚不已，通过对时间规划的分析让我意识到工作之余的过度松懈才是导致上班打瞌睡的原因所在，尤其是晚上比较贪图享乐导致迟迟难以睡着的状况让我很苦恼，但由于明白这类状况是自己引发的以后也只能在往后的工作中尽量克制欲望，否则因为工作不积极的表现以至于在职场竞争中惨遭淘汰可就得不偿失了，尤其是当我因为打瞌睡而落后于人的时候应当明白后面还有着无数竞争者，回想起入职之初努力工作的岁月难道就不会因为此刻的懈怠感到惭愧吗。

也许意志的堕落以及对待工作不够重视才是让我打瞌睡的原因所在吧，毕竟当我熬夜的时候应当明白这种做法会影响到自身的工作效率，即便没有出现打瞌睡的'状况也会因为萎靡的精神状况从而难以完成工作量，对我而言着实因为这类错误导致工作中变得更加警惕，无论是打瞌睡造成的损失还是被批评过后的愧疚感都让人感到纠结，或者说是焦虑的心情充斥内心以至于难以静心做好相应的工作，为了保质保量做好领导布置的重要任务还是不要在工作中如此懈怠比较好。

实际上想要克服打瞌睡的弊病在我看来还是较为简单的，主要还是得凭借意志力的体现从而在生活中做到更加自律才行，毕竟我已经丢失了基本的职业道德以及领导的信任自然不能够再失去任何事物，若是因此一蹶不振以至于难以做好将来的工作则未免显得自己有些过于无用了，作为员工自然不能够如此颓废并需要努力提升自身的工作质量才行，在那之前应当解决下班后熬夜的问题并通过良好的睡眠保证工作期间能够全力以赴。

工作量的完成既是职责所在也是职业晋升所需要积累的资本，现如今我已经因为打瞌睡的问题导致前功尽弃自然不能继续

犯错，我会保持清醒的意志对待工作从而努力证明自己能够解决打瞌睡的状况。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日