

# 成绩不好的自我检讨书(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 成绩不好的自我检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

昨天我们这次的月考成绩出来了，比起上一次，我这次各科的成绩退步了不少，尤其是数学，成绩下降的尤为严重。今天上数学课时老师看向我那失望的眼神让我很是难受，尽管他并没有责备我，数学老师一向对我抱有着很大的期待，让我不禁反思自己这段时间的学习，我的确没有以前那么用工了。每天只想着过轻松的日子，只想着快点下课，为了检讨自己这段时间的行为、为了订正这个错误的想法，我写下了这份检讨书来表明自己的这份决心。

以前我每天上课都十分的认真，学习时的注意力也十分集中，违背课堂纪律的事基本上没怎么在我身上发生过，但最近我确实在频频的犯错。我自己想了下原因，想来想去，我觉得大概是座位的问题。每隔一个月的时间，我们都会换一次座位，前几次我的同桌都是沉默寡言的，我的座位多次排在最边上，同桌只能是冷冰冰的墙，即使想说话我也没人可说。这次换座位我的同桌换成了一个开朗健谈的同学，熟悉了之后我们两个人更是有着说不完的话题，就连上课的时候我们也经常讲话，多次引来老师的注意，我想是因为这个所以我的成绩才有所下降吧。

但这不是她的错，如果我自己有着足够的意志力的话，不管面对着多大的诱惑我应该不会动摇的。这次月考成绩的下降给了我当头一棒，把我从愉悦的生活中打醒，作为一名学生，我必须要以学习为主，面对任何诱惑都应该坚守自己的底线。从小到大我们做的最多的事情就是在学习，花时间花的最多的也是学习，若是不能在学习方面拿出点成绩，那以前的那些日子就好像是白活了一样。

而且学习不是为了我一个人，父母辛辛苦苦供我们读书上学，因此每年都回不了几次家，自己省吃省喝才攒下的学费，如果没有一个好的成绩，要拿什么回报他们？经历了这次的事情，我幡然醒悟，心中升一股愧疚之感，当然该玩的还是得玩，但前提是在不耽误学习的情况下。

这次月考成绩下降我很抱歉，我也意识到在日常生活中自己也不该大意，绝对不能在学习方面松懈下来，在往后的日子里我会好好改正，希望老师能够原谅我这次。

此致

致敬！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 成绩不好的自我检讨书篇二

尊敬的老师：

您好！

这次期中考试，我考的很差，对此在这检讨，希望以后不要再考这个分数……

学英语，最重要的就是读，听，背，只要这三个你能1%做到的话，你的英语成绩，没有9分，也能85分。

以后，我决定了，好好学习，天天向上，在此，我订了一份每天必做的一份学习计划，我必须照做：

1. 每天读英语课文，十次或五次。
2. 每天不断的背单词，重复的背，直到背得滚瓜烂熟。
3. 每天听写课文，直到会默为止。
4. 上课认真听讲，思维跟着老师走，积极思考问题。
5. 下课后，把老师上课讲的内容复习一边，不懂得一定要提问。
6. 认真完成作业。
7. 不能经常开电脑，开电脑就得先读英语。
8. 回到家里预习。
9. 将家长买来的练习认真地完成。
10. 请一个家教，让他把我的英语成绩提高起来，多给我讲讲语法的知识。
11. 睡觉前，想想英语课讲了什么。

我一定，必须每天做到以上的所有学习计划，并且尽量的更正学习的态度!!!

我在此发誓：

我一定要好好学英语，每时每刻按照自己拟定的学习计划，不得违抗，否则考试考得不好!!!

今天，我怀着愧疚的心情，写下这份检查.以向您表示我的决心和悔改之意，只希望老师能够给我一个改正错误的机会。

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我考试没考好。

现在我十分重视，并从内心上谴责自己，反省自己。要从自己身上找错误，查不足，深刻的反醒。

我知道，错了并不重要，重要的是在自己做错事的时候，能够正确的认识到自己的错误，并且知道如何改过自身，所以我在以后的日子里，会格外的严格要求自己。

现在我对自己的.学习也有了新的要求。我一定不会在同一地方摔倒。做事情，要有始有终，学习更是一样，不能够半途而废。

希望老师能够再给我一次机会，我一定会好好努力，不再让老师及家长失望。请老师看我的实际行动吧，我会努力学习的。

好好学习，遵守校纪校规是我们每个学生应该做的，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。就像很多中国青年都不知道有圣诞节，却隆重的去过圣诞节一样。我们都在无知中遗失了纪律，不明白自己的学习目的。请老师看我来日表现!

此致

敬礼!

检讨人□xxx

2020年xx月xx日

## 成绩不好的自我检讨书篇三

尊敬的老师：

您好！

时光匆匆，转眼间考试也已结束，试卷也发下来了。望着试卷上的分数，我惊讶了。因为这和我应有的水平相差甚远，在这次考试中我成绩十分不理想，不仅伤透了你的心，也让我无地自容。于是，今天，我怀着十二万分的愧疚和懊悔写下这份检讨书，以向您表示我的决心和悔改之意，只希望老师能够给我一个改正错误的机会。

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我成绩下降。我认为，这成绩下降还有两个大的原因。

1、一是上课时间注意力不集中：上课有一半的时间用来犯困，一听到老师上课的声音就止不住的犯困！另一半时间中止不住的东想西想，为什么窗外没有小鸟飞过。为什么王小丽的书包那么漂亮！为什么老师的你的头发会那么长！同桌小王老是问我放学后要不要一起去玩！

2、二是学习态度和学习方法的问题：每次一回家就忍不住的想看电视！对妈妈叫我做作业的声音无动于衷！对于奥特曼打怪兽我非常感兴趣！好不容易看完一集、发现对于作业我根本就静不下心来、我发现自己居然有那么多的题目不会做、妈妈教的和老师教的完全不一样、我根本就坐不住、妈妈总是在我耳朵边上催、我是小孩子、哪里能算的了这么快啊！

如今，大错既成，我深深懊悔不已。

据上，我决定有如下个人整改措施：

1、对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。

2、我要有好的约束能力、自主学习能力，现在我十分重视，并从内心上谴责自己，反省自己。要从自己身上找错误，查不足，深刻的反醒。

我现在已经深刻的认识到了自己的错误，找到了自己身上存在的不足。所以，我要感谢老师让我写了这份检查，让我更加深刻的认识到自己的错误，希望老师能够再给我一次机会，我一定会好好努力，不再让老师及家长失望。请父母和老师看我的实际行动吧，我会努力学习的。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 成绩不好的自我检讨书篇四

尊敬的老师：

您好！

时光匆匆，转眼间考试也已结束，试卷也发下来了。望着试卷上的分数，我惊讶了。因为这和我应有的水平相差甚远，我在此向您说一声对不起，我辜负了您对我的殷切希望。在这次期末英语考试中我成绩十分不理想，不仅伤透了你的心，也让我无地自容。于是，今天，我怀着十二万分的愧疚和懊悔写下这份检讨书，以向您表示我对不好好学英语这种恶劣行为的歉意及打死也不再不好学英语的决心。

早在您刚带我们的时候，您就已经三令五申，一再强调，全

班同学，一定要好好学习，认真学英语。直到现在，老师的反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也经深刻认识到此事的重要性，于是我一再告诫自己要把手头此事当成头等大事来抓，不能辜负老师对我们的一片苦心。也应此，我现在开始自我反省。

正如高尔基说过的那样——当你把一件是看得十分重要的时候，磨难和失败就接踵而来了。就像在这次考试前，我因为太想考好太紧张导致我焦虑失眠，第二天精神状态极其不好。但归根结底，还是由于我学得不牢固，要不然就是精神不好也不会考这个分。忆起当时，我当时就因为太焦虑不好好复习！但，悔亦晚矣，悔亦晚矣！而其他那些诸如粗心大意，没看清题目的事情我就不想多说了，我知道这些理由说出来都是不能成立的，因为，这所有的问题都只能归结于我没有学扎实，还未能达到一个现代中学生该具有地认识问题的水平。未能对老师们的辛勤劳作做出回报，我越来越清晰地感觉到我是一个对自己，对父母，对老师不负责的人对于我（们）没有考好的事情，所造成的严重后果如下：

- 1、折磨了老师的精神，这样的折磨可能让老师工作分心，造成更为严重的后果。

此次考试后，我深刻检讨，认为深藏在我思想中的致命错误有以下几点：

- 1、思想觉悟不高，对重要事项重视严重不足。就算是有认识，也没能在行动上真正实行起来。

我平时学习不认真，考试成绩便很好地回报了我，为此，我决定以后好好学习，天天向上，在此，我订了一份计划：

学习的最重要阶段是预习。也就是说在老师上课之前，先得自己学习一下课文，在预习中要尽量主动地解决问题，把不懂的问题记下来，在上课时跟老师、同学一起学习讨论。课

本要反复阅读，直到把问题看的透彻了、明白了。

适当的课外阅读是很有必要的。进入了紧张的学习阶段，我们不可能再有大量的课余时间进行阅读，因此，阅读时要有选择。我们应广泛浏览各种书籍和报纸杂志，从电视、广播、网络上获取信息，并有条理的做下笔记。要关心社会生活，了解社会动态，使自己的思想要不断进步。这样不仅能使我们积累更多知识，更能丰富我们的生活。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

在某件事出现差错以后，为了避免再次出现相同情况，我们要通过写检讨书来反省，写检讨书的时候一定要有承认错误的意识。怎样写检讨书才能做到语言准确.....

高中生在学习、工作或生活中出现了失误后，我们要认真地反思检讨，写检讨书是为了能够不断提醒自己。那么正式、规范的检讨书是什么样的呢？以下是小编.....

初中生初中生1对于我这次中考下降这件事，我还正想找您聊聊呢，没想到您先找我了，看来老师您还是非常关系学生成绩的，我这.....

## 成绩不好的自我检讨书篇五

尊敬的老师：

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我成绩下降。

我认为，这成绩下降还有两个大的原因。



一是学习不用功。这么说有些笼统，其实它可以分为很多小原因。也许您知道也许您不知道。前段时间不是因为月考成绩看得过去有所松懈，而是一直就不紧张：早读有一半的时间用来犯困，另一半时间中的效率也不高，有时还哼首歌什么的（由此决定以后少听歌）。上课时，尤其是数学和英语，一有听不懂的情况就犯困，越困越听不懂（最近课前开始仔细预习了，上课听懂了就不犯困了，这方面有了改善）。

尤其是上了二年级后作业多了起来。以后要勤快些。其实这也是学习态度的问题。然而有时候又控制不住自己，总想着上网。如今，大错既成，我深深懊悔不已。

据上，我决定有如下个人整改措施：

- 1、对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。
- 2、制定学习计划，认真克服生活懒散、粗心大意的缺点，在下次考试中考好，以好成绩来弥补我的过错。
- 3、和同学们加强沟通。保证不再出现上述错误请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步！同时，我也会尽量的少上网的！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日