

最新自习课睡觉检讨 晚自习睡觉检讨书(精选7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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

自习课睡觉检讨篇一

尊敬的老师：

您好！

我是您班上的学生xx[]在这次的晚自习上我居然做出了这么严重的错误我为此感到深深的抱歉和愧疚。如果我能够让自己不动摇，抵抗住瞌睡的侵扰那么我一定是不会犯下这种低级的错误的。可是我并没有做到这些，我想我不是一个合格的高二学生，如果是一个合格的高二学生是一定不会在晚自习这么重要的时候睡着的。而是会在晚自习的时候自己主动的学习，不让自己被其他的同学落下的太远，让自己坚持住对于学习的热情和积极，在未来考一个好的成绩不辜负关心我的人对于我的期望。在高二这么重要的一个阶段，抓紧每一分钟学习是很重要的，高二作为一个承上启下的阶段，接近高三哪紧张的学习阶段，和度过了高一那相对来说轻松一点的学习，保持好一个学习状态是很重要的事情。在这个时候任何一名学生都应该做好自己本该做的事情，而不是像我这样做出这么严重的错误。

在被您批评了之后我也对自己的行为进行了反思，也开始寻找自己的哪些问題，也醒悟了过来。父母从小就教导我要好好的学习，在学校要听老师的话，我也是一直不敢做出超出学生范围的事情，做着一个好学生、好孩子。可惜这次我却

犯下了这种低级错误，让自己的父母和老师都感觉到了失望。我的这种行为影响十分的恶劣，在我睡觉的时候其他同学的心里会怎么想呢，在他们努力学习的时候我还趴着睡觉，是否会让他们感觉自己是不是也可以休息一下在学习。我的行为让自己成为了一个不好的典型，会让其他同学的内心也有所放松，而对于学习这件事来说是不能放松的，需要每时每刻集中注意力去学习。

如果我让其他的同学也变得像我这样懒散，导致全班的学习风气都变差，整个班级的学习氛围也会变得更差，我想我会因此而感到十分惭愧的。很感谢老师您及时的发现了我的错误，让我不至于犯下更大的错误。如果不是您及时的叫醒了我，可能整整一节晚自习我都会因为睡觉的荒废时光。希望老师您这次能够严厉的给我带来惩罚，让我记住这次的错误不至于下次再犯，也让其他同学知道犯下这种错误的后果有多么的严重，让他们不敢犯同样的错误。也希望老师您能够在惩罚我之后给我一个机会证明自己改变的决心，让我能够去改变自己的哪些错误。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

自习课睡觉检讨篇二

尊敬的学校老师：

花自飘零水自流，一次自习，吵闹沸腾，老师您几次忧愁，此愁难消在心头，为我们的无知，特向您检讨。首先，造成上课睡觉最直接的原因是我们自我约束力差了。当然，这不能成

为上课不遵守纪律的理由。我们只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，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。

这次上课睡觉违背了教育管理体制，影响了老师的工作正常运转，此乃不忠，一罪也。

又有辜负了伟大父母对我殷切希望，好浪费在校学习的时间，乃不孝，二罪也。

更让老师您为此事殚精竭虑，伤心失望，此乃不仁，三罪也

在写此检讨之时，我深感自己的无知，后悔之极。最后，麻烦老师及同学费时来检阅本人所做之检讨，交了这份检讨，我正处在老师对我的考验之中，我现在彻底理解老师教育我们的苦口婆心，自习课不遵守纪律，决不是一件可忽略的小事！只要我们都有很好的约束能力、自主学习能力，在课上就没有任何借口，任何理由可以为讲话开脱！我们只有认认真真思考人生有那么多事要做，那么多的担子要挑，就没有理由在正常的课堂上不遵守纪律了。

为了老师辛苦地花了平常所没有的，大量时间和大量耐性给我的教导，为了不再让老师和我丧失宝贵的.时间，我依循老师写了这份检讨，检讨自己的错误，由于本人第一次写检讨且加脑袋愚钝，虽用整个午休时间和不让精神休憩外加眼酸……怀着沉重复杂的心情写这篇检讨，但还是写得不好，只怪自己才疏学浅，不能更好的运用我们深厚的汉语言文化，敬请老师谅解。为了感谢老师的淳淳教导，我在此保证如果有一次重来的机会放在我面前，我尽我之所能克制自己，绝不让老师失望。请老师谅解我这一次的 error 吧！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

自习课睡觉检讨篇三

尊敬的老师：

您好！

真的非常惭愧，作为您的学生的，明明在不久之前的课堂上您才对上课时的纪律和要求进行了深刻的讲解。但我竟又在这次的课堂上犯下了睡觉的错误！这真的让我非常的你惭愧和后悔！

作为一名xx的学生，我非常清楚现在学习时间对我们的重要性！更别说是在晚自习这样重要的时间！但请原谅的我的无知，在您的批评之前，我也因为自身的错误认识，将晚自习的重要时间当做是的可有可无的课程！让自己在过去浪费了不少的时间！对此，我很抱歉！

但在您这次的教导中，我充分的认识到了晚自习不仅仅是“没有老师的课”而已！这一时间，不仅仅生活我们重要的自由学习时间，更是在一天的学习之后，最为重要的巩固时间！

在一天的学习之后，我们学到了太多的知识和技巧。但却因为紧密的课程，有些的地方总是没能真正的掌握！这对我们的工作带来了的很大的影响！但我却的没有在学习上认识到这点，还是像以前一样我行我素的在自习课走神。但是，这次我在自习课上的行为，不仅仅影响了自己的学习，甚至还给周围的同学带来了很大的影响！并且，这也同样是违反课堂纪律的严重行为！对此，我真的很抱歉！

如今，在您的批评下我深刻的反思了自己的问题！作为一名学生，我却没有重视课堂纪律，不仅在课堂上不认真学习，甚至给大家带来了麻烦！对此，我真的很抱歉。从自身的问题上反省，我认识到了自身的几点重要问题：

首先，是纪律的问题！作为一名学生，我却不重视纪律。即使自习课没有老师在，但却一样是重要的课堂！并且，这更是考验我们自觉性的课堂！可我却并没有遵守课堂的纪律，这是我自身的问题。

其次，是责任感！同为班级的一员，大家都在的努力的学习，互不打扰。可我却自顾自的在这样的场合上呼呼大睡，扰乱了课堂的纪律，也让其他同学感到不快！这是非常不应该的！

最后，这次的错误，也是我对自己学习的不重视！作为一名学生，我享受着父母努力赚来的金钱，却在课堂上睡觉，这本身就是一件很过分的事情！无论是作为学生还是子女我都应该好好的反省自己。

经过此次的反省，我对自己的错误有了更加深刻的认识，并且我决定要严格的改正自己，再不会让这样的错误出现了！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

自习课睡觉检讨篇四

尊敬的老师：

您好！

昨天上自习课的时候，我没有认真的看书或者写作业，而是在睡觉。在老师批评我之后，我已经知道错了。我在对自己的行为进行了反思之后，写下了这封检讨书，向老师检讨我

的过错。

自习课是没有老师在教室上课的，是提供给同学们自由学习的时间。可以选择写作业，也可以对当天的课程内容进行回顾、复习，看看自己还有哪些知识点没有掌握好的，或者对第二天要学的知识进行预习。但是自习课不能够和同学讨论，必须要保持教室的安静。这样一个安静的教室就给我睡觉提供了一个很好的条件，直到老师您来到教室检查我们的学习情况，发现我在睡觉，把我叫醒，我才醒来。

自习课之所以叫自习课，就是希望同学们能够自己学习，自觉学习。学校设置自习课的目的，一是为了给我们自由学习的时间，二是为了培养我们自觉学习。老师只是我们学习的一个引导者，学不学，学得怎么样，关键还是在于我们自身。所以培养我们自觉学习的能力就很重要，因为老师不可能时时刻刻盯着我们，学习还是要靠我们自觉。

我上自习课睡着的原因是因为我前一天晚上看电视看到太晚了，没有充足的睡眠时间，才会在上课的时候忍不住睡着了。我已经不是第一天上学了，应该知道多久的睡眠时间才能保证我第二天有充足的精力上课。但是我没有抵抗住动画片的诱惑，一直看到了很晚才睡觉，妈妈叫我早点去睡我也没有听。中午吃完饭后我也没有午睡，一直在看电视，所以导致了我在上自习课的时候撑不住睡着了。犯这样的错，是我没有自制力的表现，我没有把学习放在第一位，为了多看一会电视，减少了睡眠时间，影响到了第二天的学习。

作为学生，我应该要遵守学校的纪律和课堂纪律。就算没有老师在教室，也要安静学习。在上课时间睡觉是身为一个学生最不应该做的事情，所以我认为我应该得到一定的惩罚，以免其他的同学犯同样的错误。我自习课睡着了，我就浪费了一节课的学习时间。如果我在自习课把作业写完了，回家之后就不要花更多的时间写作业，就有更多的时间看电视，就不会影响到睡觉。

我保证，我以后再也不会在上课的时间睡觉了。如果再犯，请老师给我处罚。

此致

敬礼！

检讨人□xxxxxxx

20xx年xx月x日

自习课睡觉检讨篇五

尊敬的老师：

您好！

高中三年的学习一直以来都是以刻苦而闻名的，或者说作为一名高中生本就应该为了优异的成绩而奋斗，任何开小差和娱乐的行为都是对于高中学习的不尊重，实际上每天繁重的课程让我感到十分疲惫，下课以后只想趴在桌子上好好睡一觉，每天脑海中想到的都是各式各样好吃的东西，也有可能是在最近在学习上怠惰了不少，晚自习睡觉这样的事情才会发生在我的身上。

或许是考虑到我们经过白天的学习以后已经很累了吧，晚上的学习内容基本上以对白天知识的归纳与梳理为主，而且老师对我们也不会像白天一般严厉，但是老师对我们的宽容并不能够成为我得寸进尺的资本，或者说我在晚自习睡觉这样的行为是谁给我的勇气？看似普通的睡觉行为却是浪费了老师倾注在我身上的心血，或者说这是对自己学习的不认真与不负责，难道班上其他同学就不累吗？其实他们同样很累，但他们为了学习只能够一直坚持，只有我经受不了挫折，最终在自甘堕落中缓缓睡去。

实际上作为学生的我是没有资格喊累的，因为每天站着讲课的老师比我要累得多，难道老师就不想坐着讲课吗？其实老师的内心也是有着这方面的需求的，但是他却不能够这样这样松懈下来，或者说是绝大多数老师都是这样认为的，本着对学生的学习负责的态度，也为了让讲台上大多数学生都能够理解他们教授的知识，因此老师必须要在教室中来回走动，或者是一直站在讲台上面对着黑板，这般枯燥无味的生活却令老师这样将一生奉献给教育事业的人为之热衷，可我却不知道珍惜与感恩。

学习除了讲究效率与方法以外还十分看重态度，一个学习态度不端正的学生是绝对无法理解课堂上的知识的，或者说还有什么比上课睡觉更加态度不端正的行为呢？其实我有着很多种让自己清醒一些的方法，老师也曾说过，如果我们觉得很困想要睡觉的话，可以自觉站起来听课，等到下课或者说是不再犯困的时候便可以坐下，我也曾打算这样处理自己犯困的现象，但是最终我还是在睡觉之中沉沦了。

这件事情简直就是我进入高中以来最大的耻辱，或者说我应该为自己在晚自习睡觉的行为感到羞愧，甚至可以说我是班上不和谐的音符，是一个不顾学习、极其自私的学生，上课睡觉这种事不应该发生在我这样的高中生身上，我在现实给了我一个耳光之后只能向您先做出一个保证，那就是晚自习睡觉这样的蠢事绝对不会再发生在我的身上了。

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

自习课睡觉检讨篇六

尊敬的老师：

您好！

我是初二一班的xxx，很抱歉这次在上课的时候做出了这种事情，没有控制住的，做出了这种超越学生底线的，我为此感到深深的抱歉和自责。也很感谢您及时的发现了我的错误，如果不是您发现了我的'错误，我都不敢想象后果会多么严重。我把这么宝贵的时间非但没有用在学习上，反而在我这个应该学习的年纪和时间段选择了在自习这么重要的事件睡觉。我想我不是一个足够合格的初中生，如果是一个优秀的初中生那么一定是不会做出这种事情的，一定是会在上自习课的时候好好的自己学习那些知识或者自己坐在哪里刷题。而我却偏偏的让自己犯下了这么严重的错误，并且没有及时的发现制止自己的行为。我想我的行为想必也给您带来了深深的困扰，其他同学都能够管住自己的身体，不做出像我这样的行为，唯独我幼稚的认识不到自己的错误，反而认为其他同学不休息而愚蠢。

现在的我已经深深的意识到了自己的错误，并且也愿意改正。我想我一直以来对学习的态度就是错误的。如果我能够在一开始就养成一个良好的学习习惯和学习态度就不会发生今天这样的事情了。我作为一名学生，应该做的就是学习，而我却总是想着各种方法偷懒，只要没人督促就开始自己休息，不学习。现在想想真是可笑，我还总是为自己躲过老师和家长的视线而沾沾自喜，却全然没有意识到自己学习的目的是什么。学习对于我们学生来说从来都是为了我们学生自己，我学习到的知识也是自身才能够运用。而我却总是怀揣着逆反心理的觉得你让我学习我偏不学习，真是幼稚的可笑。而我现在也明白了老师您让我写这封检讨的深意，是希望我在写检讨的过程中，发现自己的错误，了解自己的错误，并且意识到这种思想确实是对我以后有害的。我现在也明白了，

也是彻底的醒悟了过来，明白了自己之前的行为有多么的愚昧。以后我一定会改掉自己的这种行为和思想，做一个好好学习，热爱学习的好学生，好孩子。而我能够意识到这些问题都离不开老师您对于我的教导和帮助，让我在这里向您诚挚的说一声谢谢。也希望老师您可以原谅我这次的行为，我也愿意让老师您在未来的日子里时刻督促我。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

自习课睡觉检讨篇七

您好！

我很惭愧，作为一个初三的学生，本应该在课堂上为中考好好的奋斗前行，但是我却做了一件让您非常难以理解的事情，我晚自习在教室睡觉了，而且是呼呼大睡的那种，听说您叫了我三遍才把我叫醒，先不管这件事是不是让我在班上丢脸了，我首先还是得企求得到老师您的原谅，不然我的心里真的不好受，现在这件事简直就是成为了我的心病了，这可是我第一次因为做错事而被您叫到办公室，以前都是表扬我，或者是找我谈心，所以我自己个人也是把这件事看的很严重。

至于我一个学习成绩这么好的一个学生，一向拿校纪校规严格要求自己的一个了，为什么就做出了上课睡觉的行为，我得跟您好好的解释一下，这次睡觉完全不是我想睡的，我本来是打算在那节晚自习上好好的写一张自己买的中考模拟卷，但是我真的就是在不知不觉当中自己就趴在桌子上睡着了，我觉得是因为我最近个人的作息时间安排出现了很大问题的

原因，我现在几乎每天晚上在就寝熄灯之后，都要拿着自己的小电筒，躲在被窝里多记下几个单词，下课了之后我也很少去教室外面休息，大多就是在看书做题背知识点，可能就是这么一搞，导致我的身体状态到达极限了吧，所以在上晚自习的时候，我真的就是在不知不觉当中就睡着了，我记得我明明是在做试卷的，但是在被您敲醒了之后，我才知道自己原来睡着了，我也是一下子就意识到自己犯了错误，我在被您说了一番之后，自己也是想了很多，总结出以下几点：

- 1、作息时间的安排非常的不合理，我虽然有着一颗想向上为中考努力奋斗的心，但是我做法却是错误的，我这么做非但并不会让自己学习进步，还会十分的影响自己的学习，导致自己的精神状态极度不佳，会极大的降低自己的学习效率。
- 2、心太急了，看着同学们都在努力，我就想着要付出比他们更大的努力，自己在班上的成绩排名非常的靠前，我不想就此被比下去，所以我近期才这么不要命的学习。
- 3、一点也不注意自己的身体，其实自己的身边累了想睡觉是有征兆的，我下午的时候就打了很多个哈欠，但是我都是靠着洗冷水脸来坚持的，就是想尽可能的激发自己的潜能，多学点东西，事实证明我错了。

这次被您抓到上晚自习睡觉，我无话可说，但是对我来说也是好事，至少让我知道了自己当前的学习计划是有很大的问题的，我也好可以尽快的改正过来，我现在也还是可以向您保证，自己以后绝对不会在上课时间睡觉了。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年x月x日