

# 2023年头发长检讨书(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 头发长检讨书篇一

尊敬的班主任：

您好！

我怀着十二分抱歉与懊悔的心情向你做出检讨，此次我穿着奇装异服来上学，给班级形象造成了负面影响。回顾错误，我今天上学穿了一套猫王的服装来上学，引起了全班同学与隔壁班的注意，给班级荣誉造成了极大的冲击。现如今，面对错误的感到十分的悔恨与无助。我觉得很对不起老师与同学，更加对不起自己父母。我这样的疯狂的追星与效仿歌星是一种极其幼稚与愚蠢的行为。为此我必须做出改正与悔改：

第一，我要当面向受我影响的同学做出正式道歉，给大家造成的困扰我要向大家做出正式解释。

第二，我要撕毁这件奇装异服，并且将之丢进垃圾桶，以表达我悔改的决心。我并且发誓今后绝对不再奇装异服来上学了。

第三，我要从此次错误当中吸取充分的经验教训，并且以我实际错误给大家做出警示。

最后，我希望求的老师与同学的原谅，因为我是真心地想要做出悔改了。

此致

敬礼！

XXX

20xx年x月x日

## 头发长检讨书篇二

染头发在当今非常常见，染头发会造成掉头发，染发剂中的化学成分对人的头部皮肤具有很大的破坏作用，促使头皮营养物质丧失，久而久之造成脱发。对待掉头发还应该从头发营养物质的补充和平时日常的护发注意事项两个方面进行解决。那么接下来就让我们一起来看看解决染头发掉头发的具体方法。

黑芝麻是防止掉发的最佳食补材料，这是因为黑脂肪含有头发生长健壮的重要成份如卵磷脂、蛋白质、维他命e、亚油酸等。经常服用除了让头发乌黑之外，还能够补血通便呢。

1. 黑芝麻磨粉：最简单的服用法直接到超级市场选购不加糖的黑芝麻粉，每天一汤匙即可。不爱吃早餐的漂亮妹妹，最好能够把芝麻粉当作早餐，一个月后，就看得到效果唷。但是别吃太多，以免便便争先恐后的跑出来，一直跑厕所，可真不好看。

2. 百合芝麻炖猪心：麻烦、可是也有效把百合、黑芝麻、红枣、生姜等各少许，再加上猪心一个，小火慢炖二、三个小时，就能让人心情安定、减少掉发。一个月可吃一次、虽然麻烦了点，但是很值得投资唷。

日常注意：一、注意洗发的技巧。

1、要选用适合自身头发的洗发露。

- 2、洗时将适量洗发露倒入掌心加水轻搓，起泡沫后才接触头皮和头发。
- 3、双手接触头发时不要过分用力搓擦头发，因为湿发脆弱易受损伤。
- 4、若能顺头发自然下垂姿势洗发则更佳。
- 5、洗完后一般加用护发素，必要时加用滋润素。

## 二、尽量避免或减少烫发、染发次数

烫发水（冷烫精）和大部分染发剂中含有的某些化学物质有损伤头发发质的不良作用，如频繁使用可使头发干燥无光泽、发“毛”不柔滑、纠缠易打结、脆弱易折断，其伤害程度随着美发次数增加而加重，因此建议尽量不烫发、染发，或至少增加间隔时间，减少美发次数。

对待头发维护和保养应该是一个长期的过程，对于头部营养物质的补充还应该从食物中获取，饮食对脱发的帮助很大。另外治疗掉头发还应该注意许多，平时的洗发，梳理头发的方式不当，烫发染发都会导致掉发。所以应该注意平时自己对待头发的方式，尽量不烫发染发，维持头皮的营养物质，还自己健康的发质。

## 头发长检讨书篇三

尊敬的x主任：

你好！我是xx级xx班xx同学，在上礼拜四我违规做了一件让学校老师、同学都不允许的事情，特想向老师检讨如下：

周四这天下午，本该是穿着校服到校的我，由于一时贪玩，图新鲜穿了涂鸦的窄脚裤到学校，还将头发染成怪异的颜色。

沉浸在“快乐”中的我，当时全然不知自己在做违反校规的事情。进校门的时候，遇见了丁老师您，发现了穿着不符合校规的奇装异服，指出让我换回校服，并为自己的行为做深刻反省。

感谢学校、老师即使纠正我的错误，避免了我一而再再而三的错下去，同时也对学校类似事情的发生，做了标志性判断。我已经深深的知道自己的行为的严重性，希望老师能给一个初犯学生改过自新的机会，我将以自己的实际行动，向老师证明我改过的决心。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 头发长检讨书篇四

孕期染发不管是母体本身，还是对宝宝都是有影响的。怀孕期间最好不要染发，虽然没有直接的证据表明染发、烫发对宝宝造成伤害，但是为了保险，新手妈妈们最好不要在孕期前期进行烫染发，因为这个阶段宝宝器官发育最关键，避免一切有害物质的摄入，否则会造成胎儿畸形。

现在大部分的染发剂中包含了对母体有负面影响的化学毒性物质，对胎儿虽没有直接影响，但是却对皮肤有刺激作用。在孕期准妈妈的皮肤很脆弱，会引发准妈妈头痛、眼睑肿胀等等。或许这些染发剂中含有的化学物质会渗入头皮，对胎儿发育造成影响。

孕期染发可能会令宝宝长儿童神经母细胞瘤，该种少见的儿童期癌症，影响着孩子的的神经系统及其他身体组织。可是，这个研究并未得到佐证。另外，也有说法称染发剂虽然有造成缺陷的成分，但是非大剂量使用不会出现这种情况。解决方法1. 孕中期染发为了把孕期染发的风险降到最低，可选择

在孕中期染发。为了降低胎儿发生，孕早期是关键时期最好不要染发。后期孕妇的头发会比较脆弱，分娩后会掉落较多的头发，而染发则会加剧这种现象。

## 头发长检讨书篇五

尊敬的班主任：

你好！

我是xx级xx班xx同学，在上礼拜四我违规做了一件让学校老师、同学都不允许的事情，特想向老师检讨如下：

周四这天下午，本该是穿着校服到校的我，由于一时贪玩，图新鲜穿了涂鸦的窄脚裤到学校，还将头发染成怪异的颜色。沉浸在“快乐”中的我，当时全然不知自己在做违反校规的事情。进校门的时候，遇见了丁老师您，发现了穿着不符合校规的奇装异服，指出让我换回校服，并为自己的行为做深刻反省。

感谢学校、老师即使纠正我的错误，避免了我一而再再而三的错下去，同时也对学校类似事情的发生，做了标志性判断。我已经深深的知道自己的行为的严重性，希望老师能给一个初犯学生改过自新的机会，我将以自己的实际行动，向老师证明我改过的决心。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日