

最新上课睡觉保证书(优质10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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

上课睡觉保证书篇一

尊敬的老师：

您好！

我在深刻反省自身错误，充分认识错误的基础上向您递交这篇“上课睡觉检讨书”，以表达我对错误的认知与反省态度，提出相应、切实的改正措施，最大程度地纠正自身错误，弥补错误带来的不良影响。

回顾错误，我感到深深的悲痛，4月5日下午语文课，老师讲本学期重点学习课程之一的《刻舟求剑》。然而，我听到第一小段就呼呼大睡，甚至还进入了深度睡觉发出了嘴巴吮吮的声音，严重地影响了班级上课秩序，直接损害了学风，潜移默化地伤害到班风。

我的错误是严重的，造成的后果是相当恶劣的。因此，我必须就错误进行深刻的反思。幸运的是，经过昨天整晚的面壁思过，我思想上终于有所觉悟。正所谓“关键在思想，根本是觉悟”，我现在觉悟提高了，我认为自身可以克服错误，重新做回好学生。

至于反省错误，我就不多写了，总之是以后上课遵守课堂纪律、尊敬老师不顶撞云云的话。

上课睡觉保证书篇二

上课睡觉罚站，作为一种常见的对于学生不守纪律的惩罚方式，常常引起广泛的争议。一方面，有人认为这种惩罚能够有效地提醒学生树立起良好的学习态度和自律意识，进一步促进他们的学业进步；另一方面，也有一些人质疑这种惩罚的科学性和教育价值。本文将从个人经历和对待此类惩罚的态度上，来探讨上课睡觉罚站的心得体会。

首先，上课睡觉罚站给我留下了深刻的印象，使我清晰地认识到自己的过错。作为学生，上课应该专心听讲，这不仅是对老师的尊重，也是对自己学习的负责。然而，在一次上英语课时，由于前一晚的大量学习，我实在无法抵挡睡意的侵袭，翘起了二郎腿便开始打起了瞌睡。正在此时，老师突然高声讲起了一个问题，伴随着他一声大喝，我被吓得跳了起来，尴尬而愧疚的心情涌上心头。罚站的期间让我好好反思了自己的行为，我意识到自己对于学习的态度需要改变。

其次，通过上课睡觉罚站的惩罚，我逐渐培养了自律和集中注意力的习惯。罚站期间，我看到了那些之前曾疏于学习的同学们，他们哪怕受到了惩罚，也端正了态度，全神贯注地听课。他们的这种改变深深地打动了我，也激发出了我对学习的热情。在之后的每一堂课中，我都会积极主动地参与课堂活动，并且养成了做好预习和复习的习惯。通过这一系列的努力，我在学习成绩上得到了明显的提升，也得到了老师的认可和同学们的尊重。

不可否认，上课睡觉罚站存在一定的争议性。有人认为这种惩罚方式可能产生负面效果，使学生形成心理负担，进而对学习产生厌倦和反感；同时，也有人认为罚站过程中学生很难完全控制自己的情绪，可能产生一些冲突和对抗，从而不利于维持良好的课堂纪律。然而，对于我个人而言，上课睡觉罚站的效果是显而易见的。它激发了我对自己学习态度的关注，引起了我改变的动力，同时又给了我一个改正错误的

机会，这对于促进我学业进步和个人成长起到了积极的作用。

总而言之，上课睡觉罚站给我带来了深刻的思考和学习上的改变。通过这一惩罚方式，我意识到了自己的过错，培养了自律和集中注意力的习惯，进一步提高了学习成绩。当然，任何一种惩罚手段都需要适度和公正，不能过于苛刻或不合理。而在实践中，教师们应该综合考虑学生的心理和个体差异，采取更多样化的教育方式，以使教育更具针对性和有效性。

上课睡觉保证书篇三

上课是学习的时间，是学生们获取知识的宝贵时刻。然而，有些学生却把上课当成了午休的时间，甚至在课堂上睡觉。为了惩罚这种行为，老师通常会要求罚站。我曾经有过罚站的经历，通过这次经历，我深刻体会到睡觉罚站的意义和价值，也明白了为什么要对睡觉的行为严厉打击。以下是我对上课睡觉罚站的心得体会。

第一段：上课睡觉是一种不负责任的行为，会对自身学习产生负面影响。在上课睡觉的时间里，学生错过了老师讲解的重要知识点，错过了与同学们互动讨论的机会。睡觉的学生无法积极参与课堂，思维变得迟钝，注意力不集中，导致错过了学习的机会。而当老师询问他们问题时，他们无法回答，这不仅影响了自己的学习成绩，也给他们的学习动力带来了负面影响。

第二段：睡觉罚站是对不负责任行为的一种惩罚，旨在提醒学生重视课堂学习。罚站是一种肢体上的惩罚，不仅让学生感到不舒服，还会震撼到他们的心智，使他们对自己上课不认真听讲的行为产生反思。通过罚站，学生们会意识到睡觉上课不仅是浪费时间，还是对老师和同学的不尊重，对自己学习成绩的损害。这样的惩罚可以让学生切身体验到自己的不负责任行为带来的恶果，激发他们更加努力学习。

第三段：睡觉罚站不仅对学生个人有益，对班级的学习氛围也有积极作用。班级是一个集体，如果有学生在课堂上睡觉，不仅会影响他们自己的学习，也会对其他学生产生一定的干扰。其他学生看到有同学在睡觉，也会受到影响降低学习的积极性与效果。因此，睡觉罚站可以维持班级的学习秩序，营造良好的学习氛围，让每个学生都能够专心听讲，保持高度的学习态度。

第四段：睡觉罚站是一种引导学生端正态度的方式，帮助他们树立正确的学习观念。学生们在学习生涯中需要养成良好的学习习惯和态度，而睡觉罚站正是对学生们的一种教育。通过罚站，学生们能够认识到学习的重要性和珍贵性，体验到不听讲导致的学习困境，从而培养出专注、自觉、主动的学习态度。睡觉罚站作为一种引导和教育手段，对学生们的成长起到促进作用。

第五段：然而，睡觉罚站并不是解决问题的根本办法，我们更应该从根本上引导学生端正态度。学校和老师应该重视睡觉罚站背后的原因，找出学生不认真听讲的原因，创造积极的学习环境和氛围。同时，学生们也应该自觉提高自己的学习兴趣和动力，积极配合老师的教学，充分发挥自己的学习潜力。只有学校、老师和学生共同的努力，才能达到理想的学习效果。

总而言之，上课睡觉罚站是对不负责任行为的一种惩罚，旨在提醒学生重视课堂学习。罚站可以让学生充分认识到自己的不负责任行为给学习带来的消极影响，帮助他们端正态度，树立正确的学习观念。同时，睡觉罚站也有助于维持班级的学习秩序，营造良好的学习氛围。然而，我们更应该从根本上引导学生的态度，创造积极的学习环境，学校、老师和学生共同努力，才能达到理想的学习效果。

上课睡觉保证书篇四

尊敬的老师：

您好！

我是在您的课堂上睡觉的学生xxx。我想利用检讨书来表达我对于我课上睡觉的悔改之心，以及对于这次错误向您的进行一个保证，我想要我可以用我的诚意换来老师您对我的信任，愿意让我将全新的自己展现给老师看。

本来老师一直都有强调不可以在课堂上睡觉，并且我也是知道这一点的，但是我还是没有克制住自己，还是在上课的时候睡觉了。其实我并不是昨天晚上没有睡好，我虽说是经常晚上有悄悄玩游戏，但是我向老师保证昨天晚上我真的是乖乖的早睡了。今天的第一二节课我都还是听清醒的，不过到了您这堂课，我突然就没有了激情，就开始在課堂上开小差。我开小差也就算了，竟然还公然地就在桌子上睡过去了，我这样的行为确实是挺过分的，我甚至都不能够原谅自己的这种行为。当场您就将我叫醒起来，我确实也是一脸惊愕，我竟然自己都没有发觉到自己睡着了，我这才感觉到自己犯下了大错。

老师平日里就很少对我们会严厉的要求，更也是知道课上没有多少同学在很认真的听课，但是您说只要不扰乱课堂，不趴着睡觉，其他想怎样都行。我恐怕就是因为您这样的态度，以及您平日里的温柔才敢这么的放肆，我有这样的思想很是不正确，竟然还是因为老师您过于温柔了，才敢于做出些违反纪律的事情。其实大部分的同学也都是这样的，像是班主任老师的课，大家甚至都会很认真听课，那毕竟是班主任老师平日里就很是严格的要求我们，对于我们的各方面都有很严格的制度。不过一到您的课上，我们就特别的散漫，老师平时都是在讲台上讲课，只关心几位学习成绩较好的同学，其他的就没有太多的关心，所以才会使得我们越发的肆无忌惮

惮。

我知道是我没有管理好自己，我就必须要承担，没有任何的理由，是我平时就对自己太过于放松，没有把控好自己在学校、课堂上的一点一滴的时光，更是没有将学习作为自己人生中需要更好面对的事情，所以我才会犯下在上课睡觉这样的不可原谅的事，现在我的思想就是有很大的偏差，我必须要现在就及时纠正自己。我知道自己这门学科的成绩较差，就是我没有将这门学科的学习放在心上，我现在已经知晓自己的错误了，并向老师保证，我之后都会以我最为精神的一面来面对您，在课堂上好好的学习，把每一个知识点都记录下来。更是记住我学习的目的是让自己收获到更多的知识，我必定会修正现在的不足，将自己打造成为更加优秀的学生，为自己，也是为学校，为老师争光！

此致

敬礼！

检讨书：

20xx年xx月xx日

上课睡觉保证书篇五

你好！

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之

心。“人有失手，马有失蹄”。

我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这么的。相信老师看到我的这个态度也可以知道我对这次的事件有很深刻的悔过态度，我这样如此的重视这次的事件，希望老师可以原谅我的错误，我可以向老师保证今后一定不会再您的视线范围内出现我手机的身影，也绝对不会在上课的时间内再玩手机，也不会让手机在上学的时间内开机。这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

此致

敬礼

检讨人□xxx

x年x月x日

上课睡觉保证书篇六

尊敬的老师：

您好！

我是__，非常的抱歉，自己在上课期间睡觉，自己也是一名中学生了，在吃方面却跟个小学生一样，自己没有做好本职

工作，现阶段的学习已经非常关键了，这个学期的学习时间不多，马上又要结束，我现在想想就非常的自责，我不知道应该怎么去面对这些，但一定要提起精神来，给自己充分的时间去积累，我一定会把握好状态，对于今天上课睡觉的事情，我不给自己同时这样的习惯养成了，就很难改掉，也是对自己的不负责，消磨时间，同时什么也没有学到，我是需要反省自己。

这是上课睡觉的情况，是自己的错误，我今天由于没有太好的精神，因为晚上的时候睡得太晚，自己也没有意识到时间过去的那么快，熬夜是非常不好的行为，非常的影响自己的精神，白天的时候也影响上课，这样一来，效率就低了，也容易犯困，我现在想了想，还是很难受的，毕竟这是自己的原因，没有合理的安排时间，自己睡觉的时间是自己安排的，没有老师督促，但我今天却做的非常不好，因为自己困而在上课期间睡觉，这是非常不礼貌的老师在讲台上讲课，说话那么多，而我却在下面睡觉，这多么的不合适呀，回不去了，确实是应该要让自己记住这次的事情，也应该对自身做深刻反省。

我不是一个不懂规矩的学生，但这次事情却让我抱有深深的歉意，真的是非常的不合适，回顾起来的时候真的感觉对不起老师，是我在上课的时候睡觉了，您一节课45分钟都在讲课，一站就是站那么久，可是我却并没有放在眼里，我却在上课期间打起了盹，还睡起了觉，这是一种非常不合理的行为，也是需要及时纠正的，未来的时间还长，我应该对自己负责一点，我也应该强调这方面的事情，如果是做什么事情都应该给自己足够的时间，这次的睡觉情况，我需要上课的检讨，昨天晚上由于熬夜太晚，在精神上并没有养好，白天的时候昏昏欲睡，这是作为一名学生非常不好的状态，在学习当中非常影响自己，以后再也不能这样持续下去了，要对自己要求高一点，应该保持一个良好的状态，消磨时间是非常不对的，我会生个检讨自己的。

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

上课睡觉保证书篇七

亲爱的. 学校老师：

今天上课睡觉感觉很抱歉，对自己的错误深感懊恼和愧疚，所以道歉！

回想自己的错误，觉得当时的学习听不进去，于是慢慢的累了，爬在桌子上睡觉。面对错误，我已经不是第一次上课睡觉了。我上课睡觉的行为给周围的学生树立了一个非常不好的榜样，我的行为也影响了老师的教学情绪，从而严重降低了老师的教学水平，进一步让全班都受到了我的不良影响。

面对错误，我感到内疚。受到领导批评后，我意识到自己错误的严重性。我屡教不改，经常违反校纪，充分说明我是个不懂事的年轻人。我没有意识到遵守纪律和取得积极进展是一个年轻学生的正确方式。而我这样上课睡觉，也充分暴露了我怕偷懒不学习的不良学习性格。如果我的性格继续存在下去，以后很难立足于社会，也无法满足当今社会对人才的要求。

综上所述，上课睡觉违反课堂纪律，是一种违纪行为。我错了，我深感自责。今天班主任给爸妈打电话后，我晚上心情不好。

在此，我向你保证：以后一定要认清自己的错误，彻底改正这

种上课睡觉的坏习惯。即使听不进去，我也会努力看书，努力理解知识。

道歉者:xxx

时间:xxxx xx年xx月

上课睡觉保证书篇八

上课睡觉罚站是一种常见的惩罚方式，用于教育学生要专心听讲、遵守纪律。然而，这种惩罚方式是否真的有效呢？我在经历了几次上课睡觉罚站后，产生了一些思考。在接下来的文章中，我将分享我的心得体会。

第二段：理解上课睡觉罚站的目的

上课睡觉罚站的目的是让学生认识到上课睡觉对学习的负面影响，培养学生的自律能力。通过罚站，学生能够体验到失去课堂宝贵学习时间的后果，理解到专注听讲的重要性。同时，罚站也是一种惩罚方式，用以警示学生，让他们明白纪律的必要性。因此，了解罚站的目的是培养我们良好的学习态度和行为。

第三段：体验上课睡觉罚站的反思

在上课睡觉罚站的过程中，我感到非常尴尬和不舒服。站在人群的中央，被同学们盯着看，我感到自己像一个失败者，很想找地缝钻进去。时间一分一秒地过去，我开始反思自己的行为。为什么我会因为困倦而选择睡觉？是不是因为上课内容无趣，无法引起我的兴趣？或者是我没有良好的作息习惯，导致白天昏昏欲睡？这些问题引起了我的警觉，我开始思考如何解决这些问题。

第四段：自我改进的努力

通过对之前的睡觉罚站经历的反思，我决定采取一些措施来改变自己。首先，我会调整自己的作息时间，确保有足够的睡眠时间，提高自己的精神状态。其次，我会积极主动地参与课堂活动，找到与学科相关的兴趣，增加学习的主动性。此外，我会尝试与老师或同学寻求帮助，解决我在学习遇到的问题。通过这些努力，我相信我能够克服困倦，提高学习效果。

第五段：总结与展望

上课睡觉罚站虽然带来了一些不舒服和尴尬，但我在在这个过程中收获了很多。通过反思和自我改进，我认识到自己的问题，并制定了相应的解决办法。我相信这样的经历会对我的学习和成长有着积极的影响。未来，我会继续坚持规律作息，培养自己的学习兴趣，并积极参与课堂活动。上课睡觉罚站是一个警钟，提醒我时刻保持专注，这对我的学习和未来发展都是至关重要的。

总结：通过上课睡觉罚站的经历，我深刻认识到了专注听讲的重要性，激发了我改变自己的意愿。虽然这种惩罚方式带来了一些尴尬和不舒服，但我相信它对我的成长非常有益。我将继续努力遵守课堂纪律，养成良好的学习习惯，以实现自我提升和成长。

上课睡觉保证书篇九

尊敬的老师：

您好！

我是xx□今天我在上课的时候睡觉了，这让我感觉非常的不好，我没有把学校的相关规定做好，这不是一名学生应该有的样子，没有做好自己的分内工作，上课睡觉的情况实在是影响自己，这样下去是非常不好的，不管是在什么阶段都应该持

续做好自己的事情，今天我在上课期间睡觉这真的是非常的不好，出现这种情况是不愿意看到的，我作为一名学生就这样的不遵守学校的规章制度，这样下去真的是非常不好的，我再也不愿意出现这样的情况了，在这方面我认为我还是缺少了一个好的心态，在这方面我真的应该好好的反省自己的。

首先今天我没有认真的听讲，去到了教室就昏昏欲睡，这汇总行为非常不好，也是对老师的不遵守，我真的是没有想到在这样的环境下面我做的这么不好，大家都是的好好的在听讲，而我一去到教室就没有上课的心思，没有调整好自己的作息时间，在应该上课的时候却想着睡觉，我认为我确实做的不好，大二的学习虽然所不是非常紧张，但是时间有限，我这样下去肯定是不行的，这是对学习的负责，我不希望以后再影响了自己，我今天在上课的时候一直在打瞌睡，进到教室开始这就这样的状态，这是多么的羞愧啊，我现在想了想很是惭愧，当时同学们都在认真的听讲，而我却没有好好的听讲，这让我感觉无地自容。

在学校的时候我没有认真的搞好学习，这段时间以来总是没有好的精神，多次在上课期间睡觉，您的课我已经不是第一次睡觉了，我现在想了想这实在是非常的不好，在这一阶段的工作当中我是做的非常不好的，我应该跟您还有同学们承认错误，这样行为是对您的尊重，您上课是非常幸苦的，通常都是站几十分钟，您没有说累，而我却这么不知道珍惜，对待学习也是这么的不认真，这实在不是一名学生应该有的样子，晚上不好好休息，总是在上课的时候睡觉，我的这种状态不是一两天了，我让您失望了，更加是影响了我们班那么好的上课氛围，的过错实在很大，反省了良久之后我知道了这样的事情是很不好的。

通过今天的这件事情我意识到了问题的严重，我以后再也不会这样消耗时间了，这样下去肯定是不好的，对自己的各个方面的影响是很大，特别是作为一名学生，我会端正态度改正的。

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年xx月xx日

上课睡觉保证书篇十

尊敬的老师：

你好！

我是你的学生xxx□当你看到这份检讨书的时候，我已经经过的深刻的反思并认真写下了我的过错和认识。

我错了！我在课堂上睡觉是不对的。我深切认识到自己的错误。

我在课堂上睡觉虽然不影响老师对同学们传授知识，但是影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老师对我的期望，特别是我的胡噜声让大家都产生睡觉的欲望和冲动。我错了，我真的错了。

父母把我送到学校让我学习知识，老师是给我传授知识，不仅劳累还吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，让我今后做一个对社会有用的人，可我却课堂上睡觉，而且打呼噜这是很非常严重的错误。

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这的.....

这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会最可以信任的人，所以我们就尽量要避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我們是最亲的人。没有任何人可以取代。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。

此致

敬礼!

检讨人:

20xx年xx月xx日