

最新高中生上课睡觉检讨书(模板10篇)

范文范本是写作的参照物，它可以帮助我们更好地了解和把握文章的结构和内容。让我们一起来看看一份完美的个人简历该包含哪些关键信息。

高中生上课睡觉检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

在您的课堂上睡觉这样的事情，让我有些不好意思，也感到很羞愧。身为学生却在课堂上睡觉，实在是丢了学生的脸，也是没有尊重您的表现。甚至说，这可以算是在藐视课堂，在藐视您了。我个人是没有这个意思的，但是我的行为却是有这样的嫌疑。请您原谅，我真的不是故意要在您的课上睡觉的。

这段日子气温越来越高了，天气热但是教室暂时又不让开空调，我做在窗户边上还好，可以打开窗户透透气，有时候还有风吹来，还比较舒服。我们高中生呢，早上六点半就要起床，晚上11点多才睡觉，有时候要到十二点，睡眠又不足，早上起床后的时候都是挣扎着爬起来的。上午8点多9点多的时候，是最困的一段时间，本来就因为天气热而昏昏沉沉的我，开窗通风，哪知道这风不仅没吹走睡觉，反而像是摇篮曲一样，吹的我摇摇欲坠，最后还是没忍住，睡着了。期间的时候，我醒了一次，看了下时间，也就五分钟。但是这五分钟的时间居然没有被发现，我就胆子大了起来。我坐在靠窗的'位置，前面的同学又比较高，正好是老师的“视野盲区”，我有些疲乏难当，然后闭眼又睡着了。感觉这一觉睡的真舒服啊，可是睡的越舒服就越能体现我后面的惨。

我是被同桌摇醒的，醒来的时候还一脸懵的看着他，直到听见班上同学们哈哈大笑，看见您一脸无奈又好笑的表情，我才反应过来，有些羞愧的低下了头。既然我醒了，那课还是得要上的，不过经过这一闹，睡意全无。我问我同桌，为什么不叫我，他很无奈的说，我睡着了在那打鼾，老师在讲台上听的一清二楚，叫也没得用。这让我更加无奈，也更加羞愧了。上课睡觉本来就不好，结果还因为睡觉打鼾，本来教室就比较安静，除了老师的上课的声音，就只剩我这打鼾的声音了，太明显了，也难怪同学们会笑的这么开心。虽然您没有多说我什么，但是这是因为您宽宏大量，但我却不能就这么把这件事情就这么糊弄过去了。所以我写下来这篇检讨书。

这篇检讨，代表我认识到了自己的错误，也代表我要改正上课睡觉这样的恶习。同时也向同学做表率，不能因为老师不处罚就可以去做，要是他们也像我一样睡觉，那就不好了。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇二

尊敬的老师：

您好！

对不起老师，我不应该在您的课上睡觉，这种行为是不对的，身为高中生，我要知道合理规划自己的时间，知道什么时候该睡觉，什么时候不该睡觉。在上课的时候，就是不该睡觉的时间，但是我却睡着了，这是对老师的不尊重，是浪费老

师的时间的行为。

我们坐在教室里，就肩负着一个学生的责任，不能上课睡觉、看小说、玩手机等，不能做与上课无关的事情。老师也经常说，如果犯困了，可以站起来，或者到教室后面站一会，就是不能够睡觉。在这个学习很紧张的时期，同学们都准备了清凉油、风油精等提神醒脑的东西，我不仅没有准备，还在课堂上光明正大的睡觉，这种不遵守课堂纪律的行为应该受到一定的惩罚。

我上课睡觉的原因是我前一天晚上睡的太晚了，中午又没有午睡，老师的课正好是下午第一节课，正好是犯困的时候，在我犯困的时候，我不仅没有做出使自己清醒的行为，还任由困意发展，导致我最后竟然在课堂上睡着了。老师看到我睡着了，不得不停下自己讲课，让同学把我喊起来。我这样不仅影响到了自己的学习，还影响到了全班同学的学习，让他们不得不等我被喊醒之后才能继续听课。我这样也打断了老师的教学思路，老师可能会不知道接下来要怎么讲了，也打断了同学的思路，他们可能就会跟不上老师的步伐，导致这个知识点不能很好的掌握。

我以后会规划好自己的学习时间，因为前一天晚上学习到很晚，一直到一点多才睡觉，中午也一直都在学习，没有休息，早上也起的特别早，睡眠时间严重不足，导致一整天上课都没有什么精力。这样下去成绩不仅不会进步，还会适得其反，学习成绩会越来越下降。我希望老师能跟我的妈妈谈谈，她对我的期望太高了，要求也很严格。我晚上如果想早一点睡觉，早上晚一点起来，我妈妈就会说我不努力，最近又开始偷懒了，又松懈了。所以我没办法，只好忍着困意每天晚上都一点多两点才睡觉，早上六点多起来背单词，中午也不能睡午觉，我感觉我最近的精神越来越不好了，但是跟妈妈说她就只会批评我。

我保证，以后上课再也不睡觉了，我会利用课间时间和午休

时间好好休息，为上课攒足精力。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇三

尊敬的老师：

您好！

由于近期经常熬夜的缘故导致我在上课期间出现了睡觉的状况，虽然这种状况的发生并非自己乐于见到却也要为此负责才行，作为高中生却在作息时间的安排上如此不合理的确需要进行批评，而且睡觉造成的不良风气也会令班上的学习氛围受到影响，所以我在感到沮丧的同时也对这次上课睡觉的行为进行了深刻的反思。

首先通过对睡觉原因的分析不难发现自己在近期的学习中存在着熬夜的状况，而且熬夜也是因为贪图玩耍导致迟迟不愿意入睡导致的，事实上念及此处我也对这种熬夜的原因感到有些难以启齿，毕竟进入高中以后还如此贪玩很难在学习成绩方面得到提升，而且我在熬夜之前也应当考虑到第二天需要上学的状况才行，虽然强打起精神的话勉强可以让自己不至于出现上课睡觉的状况，但是当我精神恍惚的时候其实很难意识到自己正处于上课期间，再加上熬夜的现象已经持续一段时间以后自然会感到自己的身体状况有些熬不住。

其次我得意识到熬夜的坏处并珍惜课堂学习的时间才行，自

从进入高中阶段以后应当能够体会到学习任务的繁重以及知识点的困难，平时老师也再三强调应该要珍惜高中的学习时光以免在高考落榜以后感到后悔，毕竟后悔药并不会出现在现实生活之中自然需要重视老师讲课的内容才行，然而我竟然在上课的时候睡着了自然意味着没有将老师的教导放在心中，若是长此以往而不改正迟到的问题则很容易让我在以后的学习之中吃亏。

通过这段时间在学习中的表现不难发现自己的进度以后落后一大截了，毕竟当自己在课堂上昏昏欲睡的时候其他同学都在认真听讲，这也导致了努力程度不够的`自己很难在进度上赶上他人的步伐，再加上这次上课睡觉造成的影响的确比较恶劣自然要进行检讨才行，须知老师这次对上课睡觉的问题进行批评也是为了自己的成长着想，我应该感激老师在学习中的重视并想办法消除上课睡觉造成的负面影响，作为高中生应该拥有基本的廉耻心并在犯错以后及时进行改正。

明白上课睡觉的危害性以后还是应该要改掉熬夜玩游戏的问题才行，须知这种习惯的本质是有害无益自然要通过学习中的努力加以改善，而且晚上早些休息的话白天便能够拥有充足的精力来学习课堂上的知识点，本就在学习进度方面落后于人的我应该记住上学迟到的教训并努力学习才行。

此致

敬礼！

检讨人□xxxxxx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇四

尊敬的化学老师：

您好!

关于我在上课睡觉的事情，在此递交我的检讨，以深刻我的错误行为。对于我的行为给您造成的影响，给班级同学树立的不良范例，在此向您们致以深深的歉意与无比的愧意。

20__年__月__日我在您的课堂上呼呼大睡也就罢了，期间我还发出了几声“嗷嗷嗷”的呼声，直接引得班级哄堂大笑，严重地影响了您的课堂教课心情，给您造成了严重伤害，更加使得您感到很尴尬与气愤。

经过您的批评，我感受到了您的愤怒，我知道自己的行为是很过分的。导致我课堂睡觉的原因很多，其中重要的一条还是因为我最近患上了失眠，晚上经常睡不着，白天又昏昏欲睡，加上现在正是春末夏初时候，我每年的这个时候经常容易“春困”。实不相瞒，“春困”是一种轻微病症，您要是不相信我可以出具医院证明。

可是不管怎么样，我上课睡觉就是不对的，违反了学习规定、违反了班级纪律。在此，我要好好就这个错误申明与检讨。

我最后郑重地向您保证：今后我一定要“头悬梁，锥刺骨”，确保在您的课堂上不睡觉了。

此致

敬礼!

检讨书：____

20__年__月__日

高中生上课睡觉检讨书篇五

尊敬的老师：

您好！

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。关于今天上课时候睡觉的事情，我感到非常后悔，对于自身所犯的错误感到深深的烦恼与内疚，特此检讨！

回顾错误，我当时由于感到学习听不进去，慢慢地就产生了倦意就爬在桌子上睡了起来。面对错误，这已经不是我第一次在课堂上睡觉了，我的上课睡觉行为给周围同学做了非常不好的`范例，让周围同学受到了我的影响，同时我的行为还影响老师的教学心情，从而就严重地降低了老师的教学水平，进一步来说让全班同学都受到了我的不好影响。

面对错误，我感到愧疚。经过领导的批评以后，我更是认识到了自身错误的严重性。我屡教不改，经常违反学校纪律，充分说明我是一个不懂事的青年，没有意识到遵守纪律，积极上进才是一名青年学生的正途。而我这样上课睡觉，也充分暴露出我怕懒得、不求学的不好学习品行，我这样的品行倘若继续存在，在今后就很难立足社会，更是无法适应当今社会对于人才的要求。

总而言之，上课睡觉违反课堂纪律，就是一种违纪违规行为，我错了，我深深地感到了自责，今天班主任给我父母打电话以后，晚上我的心情也不好受。

在此，我向您保证：今后我一定要认清错误，彻底改正这个上课睡觉的坏毛病，即使听不进，我也努力看书，争取理解

知识。

□xxx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇六

尊敬的老师：

您好！

我是你的学生xx□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。关于今天上课时候睡觉的事情，我感到非常后悔，对于自身所犯的错误的感到深深的烦恼与内疚，特此检讨！回顾错误，我当时由于感到学习听不进去，慢慢地就产生了倦意就爬在桌子上睡了起来。面对错误，这已经不是我第一次在课堂上睡觉了，我的'上课睡觉行为给周围同学做了非常不好的范例，让周围同学受到了我的影响，同时我的行为还影响老师的教学心情，从而就严重地降低了老师的教学水平，进一步来说让全班同学都受到了我的不好影响。

面对错误，我感到愧疚。经过领导的批评以后，我更是认识到了自身错误的严重性。我屡教不改，经常违反学校纪律，充分说明我是一个不懂事的青年，没有意识到遵守纪律，积极上进才是一名青年学生的正途。而我这样上课睡觉，也充分暴露出我怕懒得、不求学的不好学习品行，我这样的品行倘若继续存在，在今后就很难立足社会，更是无法适应当今社会对于人才的要求。

总而言之，上课睡觉违反课堂纪律，就是一种违纪违规行为，

我错了，我深深地感到了自责，今天班主任给我父母打电话以后，晚上我的心情也不好受。

在此，我向您保证：今后我一定要认清错误，彻底改正这个上课睡觉的坏毛病，即使听不进，我也努力看书，争取理解知识。

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇七

尊敬的老师：

您好！

我深知自己的错误的严重，所以主动的向您和班上的同学做出检讨，在自己进行了自我检讨之后，我更加的明白了自己的错误所在，也对自己的错误感到后悔、自责，但是我也不会放弃自己，不会因为自己一时的错误就感到气馁，也正是因为发现错误，及时的改正才能成为更好的自己，所以相信老师和同学们都会原意给我这个机会，让我去努力的改正错误，重新的做好自己。

今天这节课是收假以来的第一节课，可是我在这节课上所应该表现出来的期待和向往，对知识的向往，对课堂的期待都被自己的困意给掩盖过去，在收假之后，所有的同学们也都可以很好的调整自己的状态，收拾好自己的心情，及时的进入到学习当中去，但是自己一整节课都在打瞌睡，甚至在上课没多久就直接选择趴在课桌上睡觉，在我熟睡的时候，老师也及时的叫醒了我，也让我意识到了事情的严重，以及自己现在所作所为的错误，在我睁眼的第一时间，我也意识到了自己的错误，在上课睡觉扰乱了课堂的正常纪律和秩序，

也耽误了自己的学习，更是严重的影响到了同班同学的学习和老师的教学进度也遭受到了耽搁，也是因为不单单只是自己受到了影响，其他无辜的人也受到了一定的损失，我才感到更加的自责，才更加的.不知道需要去如何弥补自己的过错，但是既然错误发生了我也会承担自己相应的责任，接受老师的批评和教育，对错误及时的改正和完善自己的缺陷。

我也反思了自己睡觉的原因，因为放假的欢乐也让我没有及时的调整自己的生物钟，所以昨天晚上我完全没有顾得今天要上课，我熬夜了，也因为熬夜导致的睡眠不足才让我在课堂上提不起精神，没有任何进入到学习当中的状态，所以我也通过这次的错误明白了很多，自己以后一定要更加学会合理的去安排自己的时间，确保自己的学习不会因为其他的因素所耽误或是影响，我也需要更加严格的要求自己，不能再这样对自己松懈了，时间是过的很快的，高中的生活又如此的紧张，所以完全没有任何的时间和心思去做别的事情。

我在对这次的事情感到后悔的同时，自己的内心甚至于有一些的庆幸，庆幸自己及时的发现了身上的错误，我会在往后的日子里，去更好的改正错误，保证自己在学习上的端正，我也希望你们可以给我这个机会，我会对自己的错误进行弥补和改正。

此致

敬礼！

检讨人□xxxx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇八

尊敬的老师：

您好！

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。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇九

您好！

作为正在为高考而奋战的学生，我为我在上课时间睡觉感到很抱歉，我的抱歉不仅仅是对您，更是对我自己。在高中任务如此繁重的时刻，我竟然还能在课堂上睡着，我的心真的太大了。

在之间我还觉得对于高考我们还有很长的时间，在学习上我更是，没有下苦功夫，每天都是得过且过，将每天的学习任务完成就奔去走道、操场四处玩耍。偶尔晚上睡得太晚，早上就睡个懒觉，在上课铃响的那刻才冲进教室。有时实在没有睡好就会在课堂上偷偷地打瞌睡，我一直以为我的伪装是多么的高明，但现在才真正的明白过来，我是多么的愚蠢。老师站在讲台上的对于全班同学的一举一动都是尽收眼底，

平时的暂且放过只不过是我不想打断讲课思路，更是不想影响其他认真听课的同学。我真是太愚蠢了，竟然还妄想着自己的那点小聪明可以逃过一切。今天我是真的知道错了。

对于这次以及之前所犯下的错误，我都进行了反省，在这如此关键的时刻，我再也不应该要随心所欲了，我必须引起重视，明白当前的重要任务就是好好学习，努力提高成绩，最后考上一个好的大学。对此我为自己制定了如下几条规则：

1、再也不在课堂上睡觉了。每天做到早一点点睡觉，早一点点起床，并且确保午休的时间，保证全天的睡眠充足。若是还在课堂上犯困，就站起来听课，清醒一下头脑，确保不做有违班级规定的事情。

2、努力为高考而奋斗。在接下来越来越临近高考的时间里，努力提升学业成绩，将全部心思都放在学习上。将压力化作为动力，多向学习成绩优秀的同学学习，多多向老师请教问题。

3、严格以校规校纪、班规班纪来规范自己的行为，做一个循规蹈矩的乖学生，努力维护班级的形象，坚决抵制有违班级形象的`事件发生。尤其是规范自己的行为，才能作为其他人争相模仿的榜样。

经过这次对自己有错行为的反复思考，我已经明确的知道未来应该努力的方向，并会以最严格的要求，促使自己向该方向努力的靠近。我相信“功夫不负有心人”，在未来我一定会成为最好的自己，并且经过自己在学习上我拼搏，考进我最喜欢的大学，去迎接我幸福而美好的大学生活。

烦请老师花费时间监督，管教于我，我一定好好对自己的错误进行弥补，为老师争光！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

高中生上课睡觉检讨书篇十

尊敬的老师：

您好！

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。

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。

检讨人□xx

20xx年xx月xx日