# 最新上课睡觉检讨书10000字(7篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-09-30

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。上课睡觉检讨书10000字篇一您好!...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**上课睡觉检讨书10000字篇一**

您好!

我是您所教的高二年级xxx班的xxx，我今天是向您检讨我在上课的时候睡觉。由于昨天晚上开了一本书，一开头就看入迷了，结果一口气就看到凌晨几点了，这一发现不得了了，室友他们都睡了好久的觉了，我还在看书，然后就睡晚了，早上学校的闹铃又早，我就只睡了二三个小时，睡眠是肯定不足的，为了不迟到在艰难也得从床上爬起来。所以课堂上我就坚持不住，整个人都趴在桌子上睡了过去。我对此事感到抱歉。

已经步入高二的我，还是没有严格的把自己的时间调控好，也没有做到自律。做事情还是这么没有计划，所以才会有这次的错误出现。上课是一个多么严肃的事情，而我竟在课堂里睡起觉来，给人的感觉就是这不是上课，是在玩，玩累了就睡觉，以为还是小孩子呢。我很懊恼这次在您上课期间做了违反了课堂的纪律的行为，给您也带来了问题。同样因为我睡觉，靠近我前后和左右的同学看见了，可能也会跟着我学，带来了一个坏影响。

晚上看书看得很晚是很不可取的，因为会很严重影响睡眠的质量，会提前把第二天的精力给消耗了，就会导致后面上课没有精力了，这是多么损神的事。但我明知道，我还是忍不住的想要去把书看完，这下子书是看完了，对自己造成的害处倒是不少。消耗完我所有的精神，然后我上课就不能认真了，整个人都是萎靡的状态，在您今天讲的内容我是一个都没有听进去。如今我这样做是对自己的一种伤害，没有睡好觉就会影响身体健康，一个晚上的觉没有睡足，以后不管睡多久多很难补回来。我这做的是多不明智。

因为影响不好，所以我今后一定不会看书很晚了，会把时间控制在一个范围，到了那个时间我就要停止继续看，然后上床睡觉，把睡觉的质量提上来，到了第二天上课才不会有睡觉的事情了。现在我很明白上课在睡觉是一个特别不好的行为，影响自己也会影响他人的学习。在此，还希望老师可以去宽恕我、原谅我，请相信我会努力改正的，我也会监督其他的同学们，不要在晚上熬夜做作业或者是做其他的事的，也会让他们来监督我，我们互相帮助。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书10000字篇二**

尊敬的领导：

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。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书10000字篇三**

尊敬的领导：

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.意。

20xx年x月x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!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书10000字篇四**

尊敬的领导：

您好!

我在课堂上睡觉不仅影响老师对同学们传授知识，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，辜负了父母的辛勤劳动，也浪费了自己的宝贵时间。耽误了学习知识的大好年华。

父母辛辛苦苦工作把我送到学校让我学习知识，老师在课堂上一站就是45分钟给我传授知识，不仅劳累还要吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，这是很严重的错误。

发生这种事主要是我在思想上没有重视课堂的神圣和严肃性，思想深处没有端正学习是为自己学的这一基本观点，没有深刻认识到老师教学的辛苦和父母的辛劳。没有为自将来考虑。

今后我会端正思想，培养兴趣，彻底改掉这种坏毛病，认真学习，努力上进，为将来成为一个有用的人加油!

希望老师和同学们原谅我，看我今后的行动，监督我，帮助我改掉毛病，和同学们一起进步!

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书10000字篇五**

尊敬的领导：

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，可我却在课堂上睡觉，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。

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

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书10000字篇六**

尊敬的领导：

您好!

我为我在您的课上睡觉而向您道歉，感到非常的对不住您，我也知道这科是专业课，也是您精心准备过的课程，作为xx的学生，我在这样的专业课上应该做到认真的学习，不被其他的事情而影响，更别提在这样重要的课程上睡觉了。哪怕大学比之前的学习阶段更提倡自由，我也不能够这样来怠慢老师的教导。

我们大家都知道老师您的脾气，您是真心的希望我们能够学有所成，在教导我们课程的时候非常的认真，常常一些话会让我们这些上了大学以后就有些吊儿郎当的人感到非常的不适应，但是我们却都认可老师您说的话是对的。

您在上课上除了教导我们知识以外，还会常常跟我们说一些人生上的道理，苦口婆心的劝导我们在大学认真学习，不要浪费这难得的时间。虽然一开始我们不以为然，但是当我们看到老师您除了跟我们讲这些道理以外，自己也认真的遵守后，我们有话也说不出来了。毕竟您是真的认真的在履行您所说的话，并不是一般人那样说一套做一套。

这次想必您也很失望吧，毕竟我在平时跟您的关系也还算不错，对您也尊敬，却没想到居然做出在您的课上睡觉这种事情。这是轻的发生都怪我在晚上没有按时的休息，明明天色已经很晚了，但我却依然贪图玩乐，拿着电脑手机不肯放手，弄到很迟才睡觉，再让在您的课上无精打采，最终选择了睡觉。

我的行为可以说是严重的主次不分，没有抓住事情的重点，在学校，不管是大学小学，学习始终是最重要的事情。我们的一切行为都要用成绩来证明，日后的工作上也是需要我们如今的学习来做基础，若是在学校都学不好，又怎么能奢望再出了校以后能够找到好的工作，成为自己理想中的人生赢家呢?

所以在这次事情以后，我回到寝室对我的行为进行了反复的思考，思考我这段时间的行为，思考我的学习态度。对于我的行为是从心里感到愧疚，这种愧疚既是对老师、对家长，也是对我自己的愧疚。

我想要成为一个优秀的人，所以我会从今天开始改变我的行为，至少迟到旷课上课睡觉等等违纪并且影响学习的行为我是肯定不会做了，还请老师您放心的相信我这一回，定然不让您失望。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书10000字篇七**

尊敬的领导：

您好!

我是xxx，我现在非常的自责，想到自己的表现，我就非常的难受，因为学习真的不多了，学习时间也一天一天的过去，留给自己的时间是少之又少，有的很多事情都是要自己主动去做好的，作为一名大学生，我现在却还这么不自觉，上课的时候就想睡觉，自己从来没有坚定过状态，对自己的要求低了，肯定就会堕落，我不希望这样下去，今天再上课，期间我睡觉了，我不是一名合格的大学生，也真的是给班级丢人了，这也是过度的放纵了自己，我需要去承担起责任，对于今天的表现也不应该有这样的反应，所以必须要反省。

今天在上课的时候不认真听着，听着就睡着了，这种情况不是第一次出现，因为自己没有和你的安排好时间，在晚上的时候过度的放纵自己，过的让自己没有好的休息时间，休息不好，肯定在白天上课的时候就没有好的精神状态，我真的非常的自责，有些时候就控制不住自己，不知道怎么去合理的安排时间，有些东西本来就摆在明面上面，但是我还是坚持不下去，现在的情况是这样子的，我一天天都在消磨自己的时间，学习的事真本来就不多了，这一个学期眼看就要过去，但我自己还是没有正常去学习好，没有认真的听好每堂课，而且今天在上课的时候，我居然睡着了，这样的情况非常恶劣，当时老师在讲课，而我自己却不知道什么情况，迷迷糊糊的就睡过去了，有很多东西就忽视了，专业知识是非常宝贵的，而我这样的浪费时间，耽误自己，还是对自己的一种不负责任。

现在想了想，今天的情况我真的很难受，因为现在的学习时间本来就不长，马上就要步入大三，这一学期就幼儿园是非常关键的，大二的专业课，每一堂课都非常重要，自己在学校学习的，本来就不是全部，更多的还是需要自己钻研，而我在学校上课的时候都不好好的听讲，考试的时候又怎么能够过呢?考试是检验自己的一种方式，我觉得我肯定是考不好的，因为这样下去的话，会让自己堕落，作为一名大学生，我现在的情况很不好，我需要改正，需要纠正一下现在的情况，不能够任由其发展下去，一定要好好的去回顾一下，我也知道现在的情况是什么样子的，我必须要重视起来，所以积极的去做好自己的事情，处理好学习上面的错误，这是对学习的负责，也对自己的一个负责，没有什么事情是不能够改正的，但一定要坚持下去，我现在就是犯了一个错误，我的意志力不坚定，所以无法帮我纠正这样的错误，我肯定会重视起来，严格要求自己，请您给我一个机会。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找