# 工作睡觉检讨书200字(9篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-17

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧工作睡觉检讨书200字篇一您好！上班...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**工作睡觉检讨书200字篇一**

您好！

上班是一个严肃的场合，每一名员工的应该是恪守本职，知道自己的工作是非常的重要，现在我想了想实在感觉很惭愧，本来就是一件非常简单的事情我现在做的这不好，还在上班期间睡觉，这是不负责，实在愧对您，在公司这段时间以来我不是很在状态，相比之下我少了一些工作积极性，这是很严重的，过去那么长的一段时间我都是在浪费时间，对不住您的信任，在现在这个工作岗位上，我日常的工作是要做好的，现在我想了想自己的错误，我感觉是非常的严重，这绝对不是一句两句就能够解释的，也不能够认错，虽然说现在懊悔是我内心的想法，想一想上班睡觉这件事情一直在影响着我，我真的很难受，这是不应该的，在这个时候我觉得我应该为这件事情的影响，抱着无限的惭愧，毕竟这影响非常得不好，是我们办公室的人都在工作的时候，您非常重视工作氛围，一个好的工作环境，大家是非常的积极，这个时候我做成这样然气氛就变的不好了。

都是因为我没有休息够，一切的源头就是自我调节能力还是不够，在应该休息的时候却不知道好好的休息，我很遗憾，让白天的我在睡觉，现在事情到了这一步，影响恶劣不用说了，我非常清楚个人的原因带来的后果，我不知道怎么跟您解释了，我今天上班的时候，来到公司就是一个非常不好的状态，总是赶紧做什么事情都是提不起精神，这就要说起昨天晚上了，我是非常不愿意在晚上去聚餐的，我总是感觉这影响休息，因为种种原因我当时就没有拒绝，是在是朋友很是热情，这让我昨天晚上不知道怎么回绝，还是在昨天下班之后一切都是非常正常的，但是因为聚餐，我当时就去了，结果就很晚回来，今天发生的种种都是跟我没休息好有直接的关系。

下午本身就是一个非常困的时候，意志力非常薄弱，当时就没有想过这些，我觉得我的思想觉悟太低了，我想了很多，本来就不应该在这个时候犯困，很多为感纪律事情就是在自己意志力薄弱的时候犯的，我实在是太困了，我在办公桌上就眯了会，但是随着自己对工作的一个放松，工作一旦是放下，自己一旦是放松了，我整个人的就非常沉重了，没想让您看到了，办公室有了我这种睡觉情况，我一定深刻反省自己。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**工作睡觉检讨书200字篇二**

尊敬的领导：

您好！

我在岗值班的时候，没有认真的履行自己的工作义务，而是居然在值班室里面睡觉，我这样的行为是很不好的，必须要检讨，也是以后不能再这样了。

工作之中，其实我们保安的事情并没有太多，特别是值班的时候。其实偶尔放松下没什么，或者说稍微和同事之间的休息也是没事的。可是这次由于同事有事去了，我也是一个人值班，那么这种情况下是不能松懈的，也是没办法轮流休息的，领导也是知道我们独自值班的辛苦，也是予以了关怀，但是这也是不能成为睡觉的理由。可能也是我之前一直和同事值班，所以也是有了这个休息的习惯，但是这次一个人，却是没有意识到我不能这样，毕竟没有同事帮忙看着，我去睡觉了。那么保安的工作就是没有人做了，虽然一直以来我们公司都是没有发生偷盗的情况，而且也是有监控的，但是并不是说就完全可以松懈下来。我们保安的工作就是预防那万分之一可能发生的概率的，不然有监控就行了，没必要再有我们保安在这里工作了，毕竟现在社会的治安也是很好的。

但是既然我们在这里工作，就要认真的去履行我们该做的义务。这次的值班，虽然最后也是没有发生什么事情，但是我睡觉的事情还是会给公司的安全带来隐患。我也是很懊恼自己怎么就这么没有意识，而且还是睡着了的，也是幸亏领导突然有事情回到公司，也是发现了我的睡觉行为，叫醒了我。让我也是当时就意识到错误，也是在后续的值班之中认真的去做好了事情。在这次事情发生之前，虽然我的工作做得还不错，但是现在回想起来，其实也是有了一些松懈的，除了自己工作的时间有些久，导致对于工作有些厌倦感之外，也是自己没有及时的调整自己的一个状态。

这种情况其实之前也是有的，毕竟一份工作做了久了一段时间，也是会有些松懈的，但是如果只调整过来，就也不会继续的松懈下去，并且我也是知道，公司对我们是很不错的，我们也是不能在工作上懈怠了。领导，这次的错误我也是积极的反省了过来，也是以后不会再这样了，会好好的去把我的工作给做好，不再犯这种错误了。值班的时候，特别是一个人值班的时候更是要重视起来，虽然希望没有什么事情发生，但是我们保安的工作就是更好的预防那发生几率小的事情的，工作必须是要去做好的。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**工作睡觉检讨书200字篇三**

尊敬的领导：

您好！

我在上班的时候睡觉，没有认真的履行工作的职责，把巡查做好，要不是同事及时的提醒，恐怕会造成严重的危险事故，我要检讨，认真反省我的工作。

在值班当中，是需要认真做好巡查工作的，并不能偷懒，何况是睡觉这种事情，，虽然说我值班的是晚上，但是晚上更是容易发生事故的时候，更是需要我们值班的人员提高警惕，特别是我们的工厂是属于化工类的，一点点小的失误都可能造成很严重的事故。而在这次的值班当中，虽然还有监控的同事一起帮忙查看，但是我是作为现场值班的人，更是不能有懈怠的心理。

领导也是反复跟我们讲过很多化工不注意安全导致的事故的案例，而我们厂因为一直以来都把安全问题看得很重，所以没有出现过重大的安全事故，但是这也不是我能松懈的理由，工厂的工作就是要预防那个万一，那天值班的时候，我由于白天没有在宿舍睡得很好，所以到了晚上有点儿犯困，我也没采取什么防困的措施，像喝提神的饮料，咖啡或者其他的办法，而是直接在巡查一圈后直接就在座位上面打盹了，还好监控的同事看我几分钟都没有起来，知道我睡了，所以特意叫了一个同事过来帮我巡查一遍再叫醒我，也是让我恢复了一些精神，但是我这种行为如果没被发现，而工厂又在这个时间发生事故，那我后悔都来不及了。

安全的问题，领导一直都有强调，我们平时上班的地方也是会挂很多安全的标语和横幅，就是为了让我们警醒，不能懈怠，值班的工作领导也是交给我们这些已经对工厂熟悉了的老员工，这样即使有什么事情，我们也是懂得如何的进行处理，而我这次犯的错误是很重大的，我也不辩解什么，经过领导您的批评，我也醒悟过来，我对安全的问题的确有些松懈了，才造成这次的失职，在上班的时候睡觉。

请领导放心，经过这次的事情后，我深刻的意识到了安全的重要性，在今后的工作当中，我要把安全时刻牢记在心底，不管是值班也好，日常工作也好，带新人也好，都是要重点的落实到行动中，跟新人们讲。不会再犯这种错误了，以后晚上值班，一定把精神养好，即使犯困，也是要想办法解决，让自己不能耽搁了巡查的工作。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**工作睡觉检讨书200字篇四**

尊敬的领导：

本人由于上班时间睡觉，造成非常恶劣的影响，为此作出检讨：

由于前一天晚上严重失眠。导致白天上班的时候瞌睡不断，虽然我已经喝了3杯浓咖啡和一杯浓茶，并且不断的告诫自己上班的时候是工作时间，是为公司做事的时间，是实现自我价值和努力奋斗的时候，可是最后还是没有抵抗住瞌睡虫的侵犯，没有坚持住，一不小心睡着了。

上班时间睡觉是一件非常恶劣的事情，这不单单是对公司的不尊重，也是对自己和同事们的不尊重。无论之前有多么充分的理由，上班时间睡觉都是不可原谅的错误!这不单单导致自己白天的工作无法完成，也让同事们无法集中精力去工作，同时也是对公司形象的严重破坏。当我醒来的时候，我只觉得羞愧的无地自容，我没办法原谅我自己，没办法去面对一直对我关爱有加的领导，没办法去面对哪些一直照顾关心我的同事!

我深刻的认识到自己的错误，这归根结底是自己思想里不够重视自己的工作，没有把工作作为自己份内的事情，没有认真的去实现自己的人生价值。如果真的做事严谨认真，是不会犯这样严重而不可饶恕的错误的!我非常感谢领导可以给我一个自我反省和自我批评的机会，让我可以从新认识自我，让我可以去努力的工作，让我可以去为自己的理想再去奋斗，让我可以为公司做出更多的努力和贡献。

经过这次的事情，我进行的深刻的自我批评，并且保证以后不会再犯这样的错误，以后一定认真勤恳的工作，为公司尽自己的一份力量，请大家给我一次机会，再相信我一次，也请大家监督和帮助我。我相信我以后一定可以做好，请领导很同事们观察。

检讨书：

20\_\_年\_\_月\_\_日

**工作睡觉检讨书200字篇五**

尊敬的各位领导：

本人昨天中午下班，吃完饭到宿舍里面睡觉，由于前天晚上没睡好，昨天上午一直有一种想睡觉的冲动，我知道上班是不能睡觉的，所以就用仅有的吃饭休息时间来补充一个前天晚上的睡眠，冲动的惩罚，一不小心睡过了，闹铃响了，而我貌似听不到，不知不觉睡到1点多，我很后悔前天不带销（钥）匙出去，搞了自己在门外等了两三个小时呢！

当我到了车间见了领导，听领导的一番话，我才知道事情的严重性，我不但自己做错事，而且还似乎带坏了别人，由于我个人的原因而导致多人的不舒服，由于我个人的错误，而始多人受迁连，在这里我（向）各位领导各位因为次（此）事受迁（牵）连的人说声对不起！我知道错了，一句对不起是解决不了问题的，所以从今以后我不会迟到早退，听从领导安排，不维护个人主义，上班认真对待，绝不忽悠上司，服从命令听从指挥，争取做一个优秀的公司员工。

在此，我深刻的检讨自己。

领导，对不起，我绝对不会在（再）让同样的事情第二次在我身上出现，请领导监督我。工作时睡觉检讨书5

尊敬xx领导

我是您的员工xxx，怀着无比内疚的心情给您下下这份检讨书，我已经认识到自己所犯错误的严重性，并向您保证绝无下次。

记得在公司时，您就经常教导我们上班时间要好好工作，不能工作时间做其他的事情，我明知故犯，实在令领导失望，对自己不负责对公司不负责。反思这次工作时间睡觉的过程是这样的：由于昨晚远在异地的朋友回来了，很久没有见面了，于是就在一起聊了很久，一直聊到凌晨12点，接着回到家中由于酒劲冲的很来劲就鬼迷心窍的忘记了第二天还要上班，就玩起了电脑，结果一玩玩到了凌晨3点多，才意识到自己该睡觉了，匆匆忙忙的睡了。由于只睡了几个小时

很困很困所以在仓库了忍不住睡着了。我对自己的行为明白很忏悔。 不该做事不考虑后果，今天在家一直觉得自己很内疚，如果让我重新做一次选择的话，我一定不会为了任何事耽误工作。

作为员工，以后保证每天都按时上班，工作积极。以后绝对不会再犯同样的错误。我已经深刻认识到自己的错误，写下这篇检讨，希望得到领导的原谅，保证绝对不会再犯类似错误，希望领导给我一个改过的机会。 谨此检讨。

检讨人：

**工作睡觉检讨书200字篇六**

尊敬的领导：

您好！

我在工作里头，没有认真的去做工作，反而还由于犯困而睡觉，虽然并没有耽搁了工作但是也是自己的态度问题，我在此也是要跟领导说对不起，但更是要对自己来说对不起，这工作是自己的，如果自己都不去认真的来对待，那么也是很糟糕的，而我也是要为此次在工作里头睡觉的事情来做好检讨。

而自己犯困的原因也是自己前一天的晚上和朋友一起玩游戏，而没有去注意到时间这个事情，然后也是导致我们一直玩到很晚，而等到都困了，也是差不多快要到凌晨四点了，而此时我们睡觉也是睡得不是那么的好，早上又是早起赶到公司，虽然早上也是喝了咖啡来提神，但是也是昨晚没有休息好，所以即使如此还是很犯困，自己也是没有去想太多办法，直接就趴着睡着了，虽然的确最近这段日子我们的工作任务比较的少，也是没有太多的事情来找我们做，即使有事情，而我休息了同事也是可以帮忙处理，但是这种在办公室里面睡觉不工作的事情依旧还是不可取的，也是自己对于工作的一个态度没有认真的来对待，觉得工作没有什么事情，就松懈了下来，其实这样很不好。

松懈其实是很容易的，这个习惯也是会让自己以后遇到事情的时候不是那么的认真，反而会觉得反正自己知道如何的工作，又事情不多，也是会做的敷衍，最后的结果可能就是自己会在岗位上出状况，或者给公司带来不好的影响，自己也是意识到这个问题，领导和我聊了会，并没有太过于批评我，但是也是提醒了我要晚上休息好，白天来认真对待工作，我也是反省自己的问题，知道自己的确晚上做的不好，要改变，游戏放松一下的确是可以的，但是也是要有一个度，不能一直玩下去，而不好好的来睡觉，休息不足也是会让自己没有精力去面对工作，无论事情是多或者是少的，既然我还在岗位上，自己也是要认真的来对待这个工作才行的。

错误我也是知道了，以后工作的态度会端正过来，不会再让给领导您添加麻烦让你担忧了，而我自己也是要在工作之中不断的去优化，提升效率，多一些学习，来提升自己，也是相信今后的工作我会做的更好的，同时也是会记得这次的事情，不断提醒自己在工作里头的态度要好。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**工作睡觉检讨书200字篇七**

尊敬的领导：

您好！

我是xx部门的xx，我针对自己在工作时间睡觉做出了深刻的检讨，我知道这一件不遵守公司纪律的表现，我很后悔自己犯下的错误，我认识到了自己的错误，上工作时间睡觉是一种不对的行为，在此，我深深的检讨，写下了这满怀懊悔的检讨书。

虽然我睡觉的这件事情不是经常发生，但是在这件事情上，它的出现就是我长期在工作岗位上放松对自己的要求，不严格的规范自己，导致工作懒散所发生的，作为一个员工就应该对自己严格要求，向优秀的员工的看齐。

但是我却常常不能在工作上约束自己的行为，从而造成了这这种错误行为的发生，影响到了公司的正常运转。在工作时间睡觉，不仅耽误了自己日常的工作，也对周围同事造成了很恶劣的影响，对公司来说，造成的影响更大，这是我失职的表现，作为一名员工，在工作期间应该思考的是怎样才能把工作做好，而不是呼呼大睡，所以我反思出了我出现工作时间睡觉这种情况的原因以及严重性。

我在之所以上班时间犯困睡觉，是我晚上未能及时的休息导致的，造成了第二天工作效率的低下，一个不小心就睡着了，作为一名员工，我就应该合理的安排自己日常的作息时间，让自己每天都有一个好的精神状态在面对自己的工作。同时，我在工作时间里，在自己的岗位上偷偷的睡觉又是对公司规章制度的违反，是不遵守公司要求的表现，作为一个员工就不应该出现工作时间睡觉的这种情况。

对于这次我在睡觉的这件事情，我在经过反反复复的思考和检讨，我意识到了自己给公司带来的恶劣的影响，明白了自己的这种行为能够对公司造成很大的危害。但在同时，我觉得自己是无比的幸运，因为自己能够幡然醒悟，主动的检讨自己的过错，发现自己的缺点。

通过这次工作时间睡觉的自我检讨，我反思出了自己的坏毛病，我也找准了自己的位置，知道了一个员工的责任与担当，作为员工，我在公司的任务就是把公司分发给我的任务按照公司的标准完成好，在公司遵守公司的规章制度，在工作上严格要求自己，用积极进取的心态对待每天的工作，在工作上奋勇拼搏，做出自己的特色。

最后我很悔恨对自己工作时间睡觉的行为向领导道歉，我让领导失望了，也对不起领导对我的培养。

此致

检讨人：xxx

20xx年x月xx日

**工作睡觉检讨书200字篇八**

尊敬的领导：

您好！

关于自己在工作期间睡觉被领导批评的事情还真让人感到愧疚，毕竟睡觉的事情在其他同事看来完全就是对待工作不够努力的表现，否则的话即便是为了能够保证当天完成工作的质量也不会容忍自己在这个时间点睡觉，然而现如今已经在工作期间做出这种事情的自己实在是因此而感到十分懊恼，所以我准备呈上这份工作睡觉检讨书来反省自己犯下的过失。

起码我应该明白工作时间不睡觉是对这份职业最为基本的尊重，若是其他同事效仿自己睡觉的话又怎么可能将公司发展下去呢？所以我觉得自己应该好好反思一下是不是职业道德方面出现了下滑的状态，否则这样的工作态度要想有所成就的话无疑是痴人说梦，毕竟只知睡觉做梦又怎么能够在现实的.环境下做好属于自己的那一份工作呢？况且在那种即将入睡的精神恍惚状态下很容易导致自己的工作出现疏忽之处，如果不是后来领导的批评将我从梦境拉入现实的话可能自己还会继续沉沦下去。

针对自己工作睡觉的事情还是应该反思一下为何会出现这样的现象，在我看来无非就是最近没有休息好以及对待工作没有以往那么积极的缘故，至少我若是工作态度端正的话就不会在明知道第二天上班的情况下还纵容自己熬夜了，而且每当我回想起自己工作睡觉的事情以后便感到对不起领导的信任，毕竟作为公司的一员却在没有维护好集体利益的情况下选择工作期间睡觉，对待工作如此不重视的员工想要在职场上有所发展的话还得要不断反省自己的过失才行。

我觉得现如今的自己还是需要尽快将懒散的工作作风转变为严谨才行，毕竟在自己成长的旅途中若想有所成就便需要不断改进自身存在的不足，而在我看来工作期间睡觉的行为便是阻碍自身发展最大的一块石头，因此我需要尽快采取相应的措施来进行弥补睡觉造成的过失并挽回领导的信任，否则的话将来连基本的职业道德都没有的自己应该如何去做才能够在工作中获得其他同事的认可呢？不得不说自己这次在工作期间睡觉实在是一种毫无素养的愚蠢行为。

我觉得自己工作睡觉的过失还是应该通过今后的努力来进行弥补，无论是领导的批评还是同事的关怀都让我认识到继续这样下去不利于工作的发展，所以对我来说这样惨重的教训足以令自己的一生都感到难以忘怀。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**工作睡觉检讨书200字篇九**

尊敬的xx主任：

您好，我怀着深深愧疚的心情向您递交我这份检讨，严肃反省我在值夜班期间玩忽职守、偷懒睡觉的错误行为。此刻，我对自己的偷懒睡觉的行为以及可以因我玩忽职守可能带来的严重隐患，对您表示深深的抱歉。

深刻检讨我错误的发生原因：因为我最近新调岗到夜班工作，身体各方面机能都未能够完全适应夜班工作需要，白天没有睡足，导致夜班困意难断，一直在用冷水冲脸也不顶用，时常打瞌睡。加之我的个人生活方面也存在困难，与女朋友最近发生争吵，闹着要分手。在这样种种不良因素的折磨下，造成了我此次值夜班睡觉的错误。

错误的发生，充分说明我的工作安全意识与工作责任心的严重不足，身为公司值班室的一员，本职工作就是要在值班起来打气十二分精神，认真盯着监控画面，确保公司任何通道、场所的实时安全。所在，值夜班是一份需要非常严肃认真对待的工作。倘若说监控值班期间打瞌睡，一旦发生问题，后果不堪设想。

针对我的错误，我决心采取以下措施进行改正：

1，针对我觉悟方面的不足，我必须认真、深刻做出反省与保证，今后势必认真职守。

2，处理好个人生活问题，生活归生活，绝不能对工作产生影响。

3.尽快让自己适应夜班，从根本上杜绝夜班打瞌睡现象。

此致

敬礼

检讨人：

20xx年x月x日

工作检讨书怎么写 | 迟到检讨书 | 失误检讨书 | 态度检讨书 | 违纪检讨书 | 失职检讨书

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