# 2024年一时冲动检讨书(八篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-08-24

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。一时冲动检...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**一时冲动检讨书篇一**

您好!

首先，我要向您道歉，在工作里头，我本来是犯了错，但是由于脾气的原因，情绪化了，还顶撞了您，真的很不应该，在此，我也是要检讨自己这次的行为。

本来是您来指出我的错误，告诉我哪些做得不好的，我也是要去接受，的确是我的一个问题，导致了工作做得是不够好的，本来这个问题，我也是想了很多，但是最后还是结果很糟糕，也是理解领导您为何说我，但是当时我确是没有好好的来接受您的批评，反而觉得您是在针对我，其实并不是如此，您是刚好看到就说了我，而我却没有接受，反而还和您吵了起来，顶撞了您，这很不好，本来这个问题，我是应该承认错误，去继续做好的，工作里头本来也是不该情绪化，做事情更是要理智一些，而不是说不高兴就不做了，或者就觉得领导不该说我，其实也是为了我好才来说我的，不然直接我犯了错误，辞退就好，并不会给我去改正的机会。

我却没有那么想，我现在也是回想起来，真的感到特别抱歉，领导也是主要希望我做好工作，而非是故意来批评我的，我现在也是清楚了，今后的工作里头，无论是什么事情，都是要心平气和的去做，去多一些思考，而不是钻牛角尖，或者觉得就是对我不利，其实并非如此，而且有了错误，指出来了，其实自己也是能更去意识到，去作出改变。这样工作才能是进展更加的顺利，如果有了一个错误，却是不去指出，不去发现，其实自己也是很难去进步，去得到更多成长的。此次我经过反省，也是知道自己的问题，不但是工作上犯错，同时自己的态度上，其实也是要做出调整，特别是脾气方面是如此，没有谁故意的浪费时间来批评一个人的，这样做其实也是希望我好，工作都是比较的忙，而领导能抽出时间来和我说问题，我也是感谢。

今后我会做好自己该做的工作，也是减少犯错，对于领导的关心，我也是感谢，今后再指出我的问题，我也是会去接受，会改变，来让自己得到成长，而非是停滞不前的，那样也是容易被淘汰掉。其实我也是想有进步，不然也是不会工作里头脾气那么的暴躁，但是却也是要去控制，大家的相处，还是要更和谐一些更好，我也是会尽力的去改好，不再给领导您添麻烦了。

此致

敬礼!

检讨人：

20xx年\_\_月\_\_日

**一时冲动检讨书篇二**

尊敬的领导：

您好!

这次我怎么也没想到，我会用这样的方式冲撞了您，让您无法下台面。对于这件事情，首先我要对您表达抱歉，真的很对不起领导，是我不应该这么情绪化，不应该对你大吼大叫的，我这样的行为给我们的公司带来了极其恶劣的影响，真的非常抱歉，还望您大人有大量，不要再计较这一件事情了，我也一定会好好的改正自己，不再让您受这样的气了!

其实我想再和您解释一次我这次这么大情绪的主要原因，今天上午的时候来公司，原本我是有工作的，而且上午安排原本就比较满了，结果\_\_\_\_部的同事\_\_\_\_\_\_过来找我说，有一个事情没有解决好，今天上午客户就要过来寻求一个解决办法，这个客户是我和\_\_\_\_\_\_一起接待的，所以按照说法，我也是需要承担一部分的责任的，所以我就答应好了，把上午一部分的工作推到了中午以后，没有想到的是我把您给我的一项任务就遗漏了。

当我处理完那件事情的时候我才想起来，我当时立马就去做了，结果做完之后您不但不满意，反而把我狠狠批评了一顿。说实话，最近的工作真的很多，您给我的那一项任务原本交给别人也可以做好，我当时可能真的有点生气，所以就指责您把所有的东西都压在我的身上，我也觉得很累，这件事情原本一个实习生就可以做完的事情，您却交给我，不仅是浪费我的时间，也让我真的很急躁。

后来抱怨完之后我才发现自己情绪过于激动了一些，导致让办公室外的同事们纷纷好奇我是否跟您在争吵。当时也给我们办公室的环境带来了极大的影响，但是领导，我想跟您说的是，今天我的情绪这么大，真的是因为工作太多了，我的压力真的很重很重。我知道一个能力足够的人，必然是要承载一定的压力的，而这次我对您如此抱怨，可能也是因为自己这段时间压抑太久了，所以才导致出现了此类的问题，还请您不要再计较了，我也会严肃的认识到这个问题的严重性，不再情绪化办公了，请您谅解。

即使说每个人都有犯错的可能，但是我作为一名工作了五年的老员工而言，我想这也不能成为我犯错的借口，所以这次这么情绪化对您真的很抱歉，还望您收起成见，今后我会更加尊重您，还望您给我一次机会，让我们冰释前嫌，非常感谢!

此致

敬礼!

检讨人：

20xx年\_\_月\_\_日

**一时冲动检讨书篇三**

尊敬的领导：

您好!

我对不起领导您，我竟然因为自己的情绪化而顶撞您这个上级，真是分不清自己的是谁了，也失去了理智。我作为您的`员工，工作是公事，就不应该因为一点小事而产生不好的情绪，还把情绪给引到您身上，这就不该了。在这里对您道歉也检讨自己。

今天工作上出了点问题，本来就很烦，已经处理了一上午，还没有处理好。作为上级的您下来巡视，也是关心我们，但是对您看见我没有处理好的问题进行指导，我觉得是您对我有意见，所以那一时我的情绪就没有管好，直接爆发，然后都发泄在您身上了。我这样的情绪化对于工作来说其实是不好的，我也知道，但是当情绪涌上来的时候，就怎么也控制不住，所以今天您一说我问题在哪，我就直接给您顶撞回去了。我现在不单是后悔而已，更多是对自己的唾弃。自己能力不行，就去拿情绪发泄，做出的事情真是不像个成年人那样，还像个小孩子一样，一有不满就发脾气，半点不去掩饰和控制，这就是目前自己的问题。

人在社会上，哪能没有不如意的事情，但是无论面对什么样的境地，我都应该合理的管控个人的情绪，而不是情绪化，这对自己和他人其实都是不利的。毕竟大家都在一个公司上班，抬头不见低头也是见的，那作为一个已经工作几年的人了，对自己的情绪就不应该有今天这样的状态，尤其是面对领导您。您是上级，我自己出问题了，您没有对我大肆批评就已经不错了，可我不知足，以小人之心度君子之腹，那就是错的，行为和心理都是不对的。顶撞了您，而且在那么多人的面前，不仅是对您威严的一种冒犯，更是对您个人的不尊重，我没有做好员工本该做的，我实在抱歉。我内心里是讨厌这样的自己的，但是事情已经做下，我知道您当时是生气的，但是您心胸宽大，没有计较，可是我觉得自己错的很彻底，因此是不敢就直接算了，还是想要向领导您真心的道歉，希望您原谅。我对您这个上级的不礼貌，不会有下次，以后我会把情绪给控制好，不会在这样不管不顾了，做事一定三思，不会轻易就因情绪化而去做错事或者得罪人。最后感谢您的不怪罪，选择对我宽容谅解。

此致

敬礼!

检讨人：

20xx年\_\_月\_\_日

**一时冲动检讨书篇四**

尊敬的领导：

您好!对于本人犯下的严重错误，我知道说什么都无法挽回，但是我想让您知道我真的知道错了，我希望您能原谅我这一次。

今天晚上，我把自己不成熟的一面和本应该偷偷和你说的话摆在了桌面上，虽然不是我的本意，但令你十分的生气，那是我人生的最大悲哀，我不该让这样的事情发生，我也绝不想让它发生，但今天我没做到控制自己的情绪，事情发生了，我非常后悔，但已经来不及了，我知道在你心中一定觉得受到了深深的伤害，对我的期望值也不定降低了多少，这是我不知道用多少时间花多大工夫才能弥补的，但真的很不幸它发生了，我知道我的泪水和诚挚的道歉也挽回不了它，只能自己深深的思考，反省自己，让今后绝不会再有类似的事情发生了。

知道你是筹备委员会的成员，你很努力，你很用心，而我非但没有鼓励、没有支持，反倒给你泼了冷水，令你增加了这么多的烦恼，连我最不想得罪、最害怕得罪、也是最不应该得罪的人，都知道她的女儿在单位过得不开心，受到了伤害，我对自己的做法深深的不解与憎恶。我恨庆幸，你把和我生的气，你的怒火带到了家里，因为你是个懂事的孩子，从不把单位受到的苦和伤害带到家里。

是的，我不喜欢跳舞，但我不应该否定别人对跳舞的看法，不能乱诋毁这项活动，更不应该对我最心爱的人说那些令她听了会很不开心，非常生气的话。

我保证我一定不会让这样的事发生，我已经吸取了教训，希望您能给我一次改过自新的机会。

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**一时冲动检讨书篇五**

我心中的领导:

本人今天犯了严重的错误，特向你表示深深的歉意，同时呈上此书，以示我改正问题的决心，和以后努力的方向。

今天晚上，我把自己不成熟的一面和本应该偷偷和你说的话摆在了桌面上，虽然不是我的本意，但令你十分的生气，那是我人生的最大悲哀，我不该让这样的事情发生，我也绝不想让它发生，但今天我没做到控制自己的情绪，事情发生了，我非常后悔，但已经来不及了，我知道在你心中一定觉得受到了深深的伤害，对我的期望值也不定降低了多少，这是我不知道用多少时间花多大工夫才能弥补的，但真的很不幸它发生了，我知道我的泪水和诚挚的道歉也挽回不了它，只能自己深深的思考，反省自己，让今后绝不会再有类似的事情发生了。

知道你是筹备委员会的成员，你很努力 ，你很用心，而我非但没有鼓励、没有支持，反倒给你泼了冷水，令你增加了这么多的烦恼，连我最不想得罪、最害怕得罪、也是最不应该得罪的人，都知道她的女儿在单位过得不开心，受到了伤害，我对自己的做法深深的不解与憎恶。我恨庆幸，你把和我生的气，你的怒火带到了家里，因为你是个懂事的孩子，从不把单位受到的苦和伤害带到家里。

是的，我不喜欢跳舞，但我不应该否定别人对跳舞的看法，不能乱诋毁这项活动，更不应该对我最心爱的人说那些令她听了会很不开心，非常生气的话。

今后我会记得今天发生的事，并保证它永远也不会再发生，如果再发生这样的事，你就不用搭理我了，让我离你远点，爱哪凉快哪凉快去吧！我会努力的做好每一天，不让你失望。我会努力朝向成熟的一面发展，并摒弃多愁伤感。希望你听了我的检讨会开心并看在我以往的表现上原谅我。

诚挚道歉！

此致

敬礼!

姓名：

日期： 年 月 日

**一时冲动检讨书篇六**

尊敬的领导：

您好!

我是\_\_\_\_，我现在是非常的自责，今天的事情很不愉快的，我作为一名学生应该要认真的去思考这个问题，我一直都在想要怎么去处理好这些细节的，现在我对自己的要去也是非常高的，有很多事情不应该这么情绪激动，我今天顶撞了您，这样的真的是非常的不好，想了想这种事情不能够再有第二次，这次是我的情绪太激动的了，当时是就是一时之间的冲动，我不知道怎么想的，这非常的不好，这一点是非常不好的，这次的事情我需要好好的反省。

在这一点上面我认为还是有很多需要提高的地方，有些事情还是应该主动去处理好的，这样的事情我再也不会出现了，今天是上班的时候我工作出现了问题，这个问题还是非常严重的，您当时就是说了我两句，作为一名态度端正的员工就是应该认真哦听着才是，这一点是我做的很不好，我当时就是态度不好，跟您顶撞了，这样的行为非常影响形象，我现在为今天的事情感到很是羞愧，我能够清楚的感受到这一点，不管是现在还是未来这些问题都是严峻的，我今天实在是太不端正了，做的非常的不好，这也不是一名学生应该有的样子，不能够再这么消极下去了。

这次事情是我做的不够好，在这一点上面我应该认真的去做好，以后在学习当中这些都是应该认真努力一点，我再也不会出现这种情况了，要为今天的事情好好的反省一下，态度是在第一位，我为自己的这次的事情感到非常的惭愧，我作为一名\_\_\_\_的员工这一点务必要清楚的意识到，这次事情确实是我的工作没有做好，当时也是不知道自己是什么想的，真的就是感觉非常的难受，这样的事情不是我所愿意看到的，在这方面应该主动一点，去思考才是，我再也不会去这样态度恶劣了，我的工作也是有很多不足之处，在未来的工作当中一定要学会认真，对待自己的事情要保持一个好的心态，在以后的工作当中一定要让自己主动的一点，细心一点，像今天这种错误真的是不能够再犯了，这样下去真的是非常的不好，非常的影响工作。

特别是今天我的情绪实在是不好，态度上面也不是很好，这样下去是非常不好的，工作出了问题应该虚心接受批评，我今天顶撞了您，还有态度让您失望了，以后再也不会这样了。

此致

敬礼!

检讨人：

20xx年\_\_月\_\_日

**一时冲动检讨书篇七**

亲爱的朋友们：

凌晨好！这是我有关前两天我写的那篇日志的检讨书。

首先，真的谢谢你们这么关心我。我真的好感动，但是我这在那篇日志里犯了好几个错误，所以今天我想把它纠正一下。请大家见谅啊！！！

昨天我看到一位同事的心情：“看到了不想看到的东西，失望......不断失望的结果就是game over！not any more！”一开始看了之后觉得没什么，但是后来越想越觉得我这么做实在是太过了。所以请大家原谅啊！！

首先，我们的网络空间是留给大家交流情感、增进友谊的一条渠道。我记得有个小故事，讲的是一天，有两个好朋友，他们决定一起去旅行，在路上，一个人打了另外一个人一巴掌，于是被打得人就在沙滩上写下：“今天xxx打了我一巴掌”。然后继续他们的旅行，后来又遇上了一只熊，打人的那个人救了曾经被打的那个人，于是被救的那个人在石头上刻下了：“今天xxx救了我一命”。好朋友不解：“为什么你要把我打你的事情写在沙滩上，却把就你的事刻在石头上？”那个人说的大意就是不开心的事情就让浪花带走吧，开心或者感恩的事情就刻在石头上不容易消失。

确实是这样子的。那篇日记是我在受到刺激后马上就写下的，当时我并未考虑到这样做会给大家打来什么样子的后果和影响。在这里我先向你们道歉！！我就因一时的冲动写下了那篇日记，因为当时我被愤怒冲昏了头脑，写之前根本没有经过大脑，而且还让那么多的朋友一起不开心，这不是空间应该有的作用。虽然我经常会被批评，或者被开玩笑，但是只要是我真的有错，批评是应该的；大家在一个班组里合作了这么久，说真的，在昨晚他强调我们江苏人是野人之前，我确实还是挺尊敬他的，所以，我要对他说声对不起！！但是我的对不起并不表示我承认他的话是是对的。我认为这是在侮辱我们江苏人的人格！并非是我想把事情说大，如果你要是只针对我还好，可是你把所有的江苏人都归类为“野人”，我不认为这个笑话好笑。我是说真的。

接下来就是那篇日志带给大家的不愉快。这些不是我真的想要的，真的很抱歉啊！！昨天早上醒来的时候，开始是还有点不开心，但是，我也没有像看完大家的评论和心情后的那种罪恶感。我当时只为那句贬低我们江苏人的话而不平，仅此而已。经过这件事，我深切地体会到“冲动是魔鬼”的真正含义。经常看到文章里写道：“当你在气头上的时候千万别做任何决定”，因为这真的是没有理性的。就在昨天下午六点左右我还没想清楚这件事到底是对还是错，直到看到我那朋友的心情后，我才突然发现我好自私，一直没有考虑到大家的感受，真的很歉疚！！真是对不起大家了，还让大家为我担心，真是不应该！！

还有，我不该说粗话，而且还说得那么难听，这是我的错，我承认！不会再有这种事情发生了，我会记得在生气的时候要三思而行，我会努力去做的！！说到这里，我还想对他说声对不起！！只为我的行为，并非其他。

今天，是我这二十三年零两天以来第一次觉得我长大了。希望大家能紧记我的教训，不要冲动，有什么事不要再火头上处理。最后祝大家身体健康，学习快乐，工作顺心！！

**一时冲动检讨书篇八**

我心中的领导:

本人xx,今天犯了严重的错误，特向你表示深深的歉意,同时呈上此书，以示我改正问题的决心,和以后努力的方向，冲动检讨书。

今天晚上，我把自己不成熟的一面和本应该偷偷和你说的话摆在了桌面上，虽然不是我的本意，但令你十分的生气，那是我人生的最大悲哀，我不该让这样的事情发生，我也绝不想让它发生，但今天我没做到控制自己的情绪，事情发生了，我非常后悔，但已经来不及了，我知道在你心中一定觉得受到了深深的伤害，对我的期望值也不定降低了多少，这是我不知道用多少时间花多大工夫才能弥补的，但真的很不幸它发生了，我知道我的泪水和诚挚的道歉也挽回不了它，只能自己深深的思考，反省自己，让今后绝不会再有类似的事情发生了。

知道你是筹备委员会的成员，你很努力 ，你很用心，而我非但没有鼓励、没有支持，反倒给你泼了冷水，令你增加了这么多的烦恼，连我最不想得罪、最害怕得罪、也是最不应该得罪的人，都知道她的女儿在单位过得不开心，受到了伤害，我对自己的做法深深的不解与憎恶。我恨庆幸，你把和我生的气，你的怒火带到了家里，因为你是个懂事的孩子，从不把单位受到的苦和伤害带到家里。

是的，我不喜欢跳舞，但我不应该否定别人对跳舞的看法，不能乱诋毁这项活动，更不应该对我最心爱的人说那些令她听了会很不开心，非常生气的话。

今后我会记得今天发生的事，并保证它永远也不会再发生，如果再发生这样的事，你就不用搭理我了，让我离你远点，爱哪凉快哪凉快去吧！我会努力的做好每一天，不让你失望。我会努力朝向成熟的一面发展，并摒弃多愁伤感。希望你听了我的检讨会开心并看在我以往的表现上原谅我。

诚挚道歉！

检讨人：xx

<p style=\"text-align: right;\"

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