# 2024年上课睡觉检讨书格式(九篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-28

*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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。上课睡觉检讨书格式篇一...*

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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**上课睡觉检讨书格式篇一**

您好！

对不起今天您的课上我私下与周公会谈，这实在是身为高中生的我的失态。作为以学习为主的高中学生，我居然在三大主课中英语这么重要的课上呼呼大睡实在是一个重大错误。

事发的当天，正值风和日丽，天气晴朗的时候窗外有吹着徐徐的微风，简直没有比这更适合睡觉的天气了。但是身为学生的我们，学习是我们的第一要务，再困也不能在课堂上睡觉啊。

为了今天的英语单词默写，我昨天晚上背了很久才睡，不知怎么早上起来后精神却是很好。到了中午后，更是在本该午休的时间和旁边的xxx同学聊起了闲话，本来只打算说几句，可是说着说着，不知不觉居然到了上课的时间。

等到老师您来了后，我才知道了熬夜的威力，本来英语就很容易因为听不懂、听不进去而变成催眠曲，虽然我浑浑噩噩的撑过去了前两节课，但是上课的内容是一句都没听明白，现在想来，我默写的成绩估计也是一塌糊涂。等我再次醒过来的时候，是被您拍桌子叫醒的，猛地醒过来，我不用抬头也知道您非常的生气，被您罚去教室后面罚站我也心甘情愿，这样还能防止我再次睡着。

等到我下午下课睡足了了以后才想起自己犯了什么错误，我急忙的想找到您向您道歉却没再办公室找到您的身影，所以我写下了这份检讨来表达我的歉意。

老师，对不起！这一切都是因为我的时间管理导致的这样的错误，对于您留下的抄写单词惩罚我义无反顾的接受。这次我在课堂上睡觉不仅扰乱了课堂纪律，打扰了周围同学的上课，肯定还让老师心情不好了，毕竟没有谁在自己努力工作的时候看着自己的工作被践踏还会心情愉悦。老师的心情一差又有可能会影响到整个班级的学习质量，这样一想我就更惭愧了。

虽然是为了今天的默写做准备，可却反而因为睡得太晚导致了这次的默写没过关实在是本末倒置。以后在我想睡的时候，我会听从老师的指教，打报告后，自觉的到教室后面站一会，等到睡意过去再回到座位上。我也深深的吸取了这次的教训，决心对自己的坏习惯进行一次改进，我会严格对自己时间的安排，以防在这温暖的阳光下再次酣睡。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书格式篇二**

尊敬的老师：

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xx月xx日

**上课睡觉检讨书格式篇三**

尊敬的老师：

您好！

我是学生xx，很抱歉我对您造成的伤害，在这几天的自我反省中，我对我过去的所作所为感到非常可耻，我怎么能这样呢？老师，真的对不起，我错了。

在这几天的自我反省中，我始终都在处于一个自我怀疑的状态，甚至有的时候我会想起来，我都不敢相信，我竟然会做出这样的事情来，我想不明白，当时的我究竟是哪里来的底气敢做出那样的行为的。现在我每天上学，我都不敢看周围同学看我的目光，我知道经过这件事，他们一定是非常讨厌我的，我自己每天都是勉强来学校的，我不想来，因为我太愧疚了，我感觉自己没有脸面来，我一来到学校，我就能够想起那天上课发生的种种，我实在是太不懂事，太叛逆了。

我不禁在您的课堂上睡着了，还打呼噜，起初您并没有注意到，随着时间的推移，您听到了我打呼噜的声音，很生气，因为学生上课睡觉本身就是一种非常不对的行为，何况是当着老师的面睡觉，这真的是一种很不尊重老师的行为。您将我叫醒，其实在被您叫醒的时候，我吓了一跳，我也没有反应过来，我竟然在课堂上睡着了，我恍恍惚惚的抬起头，只听见周围同学的嘻笑声，我也不清楚是什么原因，因为我实在太困了， 我就又睡了下去。看着再次爬下的我，您震怒了，重重的在我的桌子上敲了一下。这下子真的把我给吓醒了，当时的我由于被吓醒，不禁打了个颤颤，引得周围同学的哄堂大笑，当时的我还没有反应过来同学的嬉笑是因为什么，现在我回想起来真的是羞愧极了，我在课堂上睡觉打呼噜，洋相百出，丢尽了脸。

由于我市被吓醒了，当时不知道写从何而来的愤怒的心情就顿时涌上了心头，就在您教训我的那一刹那，我和老师您顶嘴了，其实在我说出顶撞您的话的时候，我自己都惊呆了，心里有种很不好的感受，对上您那不可置信的表情，我当时说出哪句话我就后悔了。老师，我真的太对不起您了，我真的知道错了，当时的那句话，我是无心的，是我说话不经过大脑，深深地伤害了您的心，我现在真想穿越回去给自己一耳光，竟然做出这样不好的事情。上课睡觉就算了，还顶撞老师，简直是大错特错。

我愿意接受惩罚，我真的太对不起老师您了，我觉得我不写下这份检讨书，我可能真的没有脸面来上学了，我是真心实意的悔过，老师，我真的对不起您，请您原谅我！

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书格式篇四**

尊敬的老师：

你好！

我怀着万分的歉意，为自己的行为向您道歉，针对于今天我在课堂上睡觉的这件事情，我作出深刻的检讨与反思，今天我的所做所为完全不符合一个学生的身份，当我在课堂上睡觉被老师善意的提醒是，我不仅没有及时的承认自己的错误，我还与老师进行顶嘴，在课堂上公然顶撞老师，在我经过了反复的检讨之后我认识到了自己今天的错误，也深知自己行为作风的严重性，我十分的后悔，带着自己满满的悔意向老师写下了这份检讨书，来检讨自己的中目无尊长的行为，以及自己对于在课堂犯下错误的认识，和自己将要改过自新的决心。

我今天在课堂上的表现实在是让老师失望，在这个季节下午上课的确统一犯困，但是我却没有克服这点的困难，一个人趴在桌子上睡了起来，老师非常的负责任在课堂上多次的对我进行提醒，怕我没有及时的学习到新的知识，但是我的态度却非常的不好，作为一个学生，面对老师善意的提醒不但不领情还在课堂上与老师顶嘴，在班级上造成了十分不好的影响，严重的影响到了班级的学习氛围，也违反了课堂纪律，同时也使得这堂课不得不停止，耽搁了同学们的学习，也影响到了老师的教学情绪，在自己的一个不经过大脑思考的举动中，造成了这一严重错误的发生，在课堂跟老师顶嘴是不尊重老师的表现，作为一个学生，这是一种可耻的行为，学校提倡的就是尊师重教，而我却伤害了老师。

在我经过了沉思之后，我非常后悔自己的这种行为，我对不起老师平日里对我的关怀与照顾，也对不起老师对我勤勤恳恳的教导，我知道了自己这一行为的严重性。我在课堂上出现这种行为我就应该反省自己，在上课的时候睡觉就是对自己在学习上的要求日渐放松的结果，我并没有在学习上严格的要求自己，与老师进行顶嘴就是我品德上对老师的不尊敬，尊敬师长是我们每个学生都应该做到的，在事情发生之后，我悔恨不已。

老师，对不起，因为我的不懂事让您生气了，我非常诚恳的跟您道歉，我知道我在课堂上这种行为的恶劣，我对不起您对我的培养，现在我已经认识到了自己的错误，我请求您原谅我这一次犯下的错误，在以后我一定严格的要求自身，在班上的学习起好带头作用，并且保证这样的事情不在出现在我们的课堂。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月xx日

**上课睡觉检讨书格式篇五**

尊敬的老师：

您好！

课堂是神圣庄严的，是给我们传道受业解惑的。因为我上课睡觉严重的破坏了老师您上课的心情，打扰了全班同学的学习，在此非常抱歉，经过老师的教导充分认识到了上课睡觉不对的，害人害己，严重触犯了学校的校纪校规。

老师我上课睡觉是因为没有休息好，午休的时候我任性和同学玩去啦，最终身心疲惫的状态下，就没有多余的经历上课，我曾强打精神，但是两只眼皮打架，根本就睁不开，不自觉的就趴在桌子上睡着了。其实在心里是明白上课睡觉是不对的，尤其老师还在讲课，这是对老师的不尊重，对自己的放纵，浪费了宝贵的学习时间，还让老师操心，老师非常的对不起，您对我们关怀有加，细心呵护，期望我们能够考上好的高中。但我辜负您的期望，浪费了您的良苦用心，犯下了这样的错误，给您丢尽了脸面，也给我们班带来污点。

作为一名学生我要努力学习，我以前没有意识到老师要求我们午休的含义，我现在明白了，就是要养足精神有足够的经历去学习，使下午上课的效率更高。我们都爱玩，但是不能因为玩而影响了学习，向我因为玩忘记休息就是非常的不对，没有分明主次，当前我们的主要任务就是学习，只有学好了科学知识才能放心玩。

学习如同龟兔赛跑，不能因为骄傲自满，也不能懒惰，因为乌龟速度慢，兔子就不把对手放在心上，最终会被超越，我并没有明显的优势，也没有突出的技能，我在课堂上睡觉就会拉下一大段课程，没有老师的细心教导课后自己学习慢 ，还不一定能自学的会。作为同在一个起跑线上的人，不能输在起跑线上，一旦我落下课程，别的同学都会一个一个的超过我，把我远远的甩开，一步落后，步步落后，时间久了就会打击我的自信心，没有信心就没有前进的动力，没有动力就没能迎难而上，面对困难就会逃避。所以上课不应该睡觉，也不能睡觉，一个好学生不但要对自己负责，更要对老师父母负责，不能辜负他们对我的期望，时间没有重来，错误可一不可再，因为生活中，很多事情都没有犯错再来一次的机会。我会着眼现在，眺望未来，保持上课有充足经历，不在睡觉，注重休息，在一个地方摔倒我就一定会爬起来。

从今以后我会严格遵守校纪校规，不以身试法，严格要求自己，端正学习态度，把休息和学习分开，周一到周五学习时间，周末休息时间。尊重老师不在课堂上睡觉，玩其他。养成良好的学习习惯，为自己未来打下坚实的基础。做一个知错能改，明是非，讲文明讲礼貌，努力学习的好学生向自己优秀的同学学习，做到一步一个脚印踏踏实实的认真学习。

此致

敬礼

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课睡觉检讨书格式篇六**

尊敬的老师：

您好！

我是您不听话的学生xxx，x月x日，在语文课上我没有认真听老师讲课，趴在桌上睡着了，老师发现我睡着就走到我旁边提醒我，叫我起来站一会，醒醒瞌睡，可是我因为被打扰到休息的时候脾气很暴躁，觉得老师不应该吵到我的休息，我就在课堂上，在班上同学的众目睽睽之下，当着所有同学的面与xx老师顶嘴，让老师觉得很没面子。我现在想着自己恶劣的行为，一定深深地伤害了老师的心，我现在着实感到后悔。

我在语文课上睡觉，这本来就是一种不尊重老师的行为，老师没有批评责骂我，只是提醒我，让我醒醒瞌睡，可是我却做出来更加对老师不敬的行为，xx老师，对不起，我觉得写这份检讨书很有必要，来表达我对您的歉意。

昨天，放学回家的时候，我只顾着和邻居小朋友一起玩，没有先做作业，玩到很晚，才开始写作业，直到凌晨一点的时候，我才把作业完成好。所以导致我当天晚上没有休息好，今天在上课的时候昏昏欲睡，一点精神都提不起来，就在第一节语文课的时候，趴在桌上睡着了。没有认真听课，还在讲台下睡觉，把讲台上授课的老师当作不存在，这本就是我行为不当，老师提醒我，我就应该及时地将其改正，把状态调整回来，让自己能进入课堂的学习当中。可是我是怎么做的，现在让我说我的这个错误，都让我觉得不好意思，我居然在课堂上跟老师顶嘴。对不起，老师，我的这一行为，让你感到很伤心，我知道我错了，我现在也非常后悔和自责，自己竟然做出那样的举动。

通过这件事，我确实不应该，我一定改正自己的恶行，端正自己的学习态度，上课精气满满地进入课堂学习状态，更重要的是，要心存感恩的对待老师，于老师讲话的时候，要有礼貌，不能冲撞老师，与老师顶嘴，放学回家的时候，放下书包的第一件事就是把当天的作业完成好，不能再出现做作业到很晚，导致没休息好这种情况，因为我一定要有一个良好的精神状态去迎接明天的新课程。

最后，我想先跟老师深深地鞠一躬，然后真诚地说一句抱歉，让老师伤心，真的很不应该出现这样的行为，希望老师能原谅我的幼稚和无知，以后老师让我改正的错误，我一定及时改正。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课睡觉检讨书格式篇七**

尊敬的老师：

您好！

我是xx班的学生，我叫xxx。在您之前跟我们上课的课堂上，我没有控制住自己，在课堂上睡觉，后来被您发现。这件事情我很抱歉，您也严厉的批评了我，我为我的这种不遵守课堂纪律的行为向您道歉：我错了，我以后不会再犯，希望您能原谅我这一次，再给我一次机会。

上课睡觉这种行为是违反了学校的规章制度，这是对自己的极度不负责任，也是对老师极度的不尊重，更是对父母内心的期盼的极度辜负，我为此感到深深的自责，特此做以下的检讨：

第一，我作为学生，来学校是为了上课，是为了来学习知识的。我现阶段主要的任务就是学习，学习老师教给我们的各种知识，融会贯通，为以后的考试打下坚实的基础，更是为了自己以后的未来能过的更好。而且学校也安排了休息的时间，我不应该混淆学习和休息的时间，公然在课堂上睡觉，违反了课堂纪律，这是对自己学业的极度不负责。这简直就是在浪费自己的学习时间，我内心感到深深的自责。

第二，上课睡觉不仅是对自己的不负责，也是对老师的不尊重。老师每天口干舌燥的为我们讲述知识，作为学生，我们就应该认真的听讲，这是我们的对老师的尊重。上课时间，老师认真的在讲台上面讲解知识点，讲解习题，而我在下面睡觉，这是对老师的极度不尊重，更是在浪费教师资源，浪费老师的时间，被老师当场发现后，更是打断了老师的上课速度，从而影响了整个班级同学的学习。这种行为是错误的，给其他同学带来不好的影响，我很抱歉。

第三，我也觉得对不起父母。父母含辛茹苦的把我养大，又千方百计的把我送到学校里读书，是为了我能学到更多的知识，更多的做人的道理，为以后能过的更好而努力，我却辜负了它们的期望。要是让他们知道我上课睡觉，他们肯定会很难过很伤心，我一想到这里，我就更觉得我做错了，大错特错。我对不起父母，我深刻的自我检讨。

以上是我发自内心的检讨。上课的时间就是学习用的，不是用来睡觉的，如果真的想休息，有午休时间，晚上也可以早点睡。我也意识到，什么时候该做什么样的事情是很重要的，学习的时候就应该努力的学习，休息的时候也要不遗余力的休息，不能本末倒置。最后我保证，这种事情绝不会再发生在我身上了，请老师能宽恕我这一次，也请老师监督。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课睡觉检讨书格式篇八**

尊敬的老师：

您好！

我是xxx，身为一名刚刚经过小学升初中的艰难考试，通过努力才考入xxxx实验中学初一新同学的我，在正式上课的第一周，我就被老师发现我有偷偷滴在课上睡觉的行为，并且还不是一次两次了，终于就在昨天老师把我叫去了办公室。

昨天在老师严厉的批评教育和小小的处罚之下，我深深地知道错了。今天的我怀着万分的歉疚和满怀悔恨的泪水，写下这份检讨书，希望老师可以接受我的道歉，不要为了我伤心。老师的对我的心我又何尝不知道呢？

在办公室里，老师先是讲了我的问题，然后对我进行了批评教育，在这长达半个小时的谈话中，看着老师那看似严厉的话语，却处处透入出对我深深的爱，我的心在不知不觉中开始变的柔软，内疚和后悔开始涌上心间。

正所谓“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，虽然刚开始老师那苦口婆心的话我并没有多大感觉，因为在这个年纪里的我正处于逆反心理比较严重的时期，所以老师刚开始的责怪批评，我的内心是有一点抵触的，不过随着老师慢慢的循循善诱，虚心教导，我开始明白了，老师不是要批评教育我，而且怕影响我以后的人生。

在昨天的谈话中，批评教育我过后，老师你开始慢慢的跟我讲道理，让我好好的听课学习，说只有不断地学习，以后才能实现自己人生的梦想，不要等到将来才后悔莫及；还告诉我说初一的学习还是蛮重要的，不要因为一时的懒惰，贪一时之乐，耽误了学习，因为要打好基础，以后才能考上好的高中大学，才能有出路；还说了好多“少壮不努力，老大徒伤悲”的例子等等。

从那一刻起，我才明白老师对我的心，老师就像父母对子女一样的教育我，看到我走上弯路时，也会有恨铁不成钢的气愤。老师，对不起，我再一次真诚的向您道歉。

正所谓“知错就改，善莫大焉”、“浪子回头金不换”，从此刻开始我保证在课上老师再也看不到我趴在桌上的身影，我会好好学习天天向上，为考上一所好的高中大学去努力拼搏，为以后的梦想去奋斗，再也不会蹉跎自己的光阴岁月了，会承担起我作为学生的责任与担当！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课睡觉检讨书格式篇九**

尊敬的老师：

您好！

对于我今天在您的课上睡觉一事，我已经意识到了错误的严重性。我怀着无比羞愧、后悔的心情写下了这篇检讨书。

昨天和室友聊天到很晚，这直接导致了在今天上您的课时，精神不振，学习态度消极，走神后抵挡不住睡意在您的课上睡了过去。期间，您多次提醒我还点我回答问题，在同桌的提醒下，我答出问题后还沾沾自喜，不知悔改，再次睡了过去，您再也没给我留情面，直接让我在教室外罚站了一节课。

经过了一节课的深刻反省，我意识到以下几点严重的错误。

1、我没有没有作为一个学生的自觉，在本应该好好学习、茁壮成长的年级，我却选择每天浪费时光，不思进取，用消极的态度生活。我这样是对自己的不负责，也是对不起父母和老师的关爱的。

2、我每天在寝室闲聊打扰到了室友的休息，也影响了自己的休息，导致每天的上课时间都精神不振，注意力不集中，经常出现犯困的.问题。

3、我在课堂上睡觉也是不尊重老师的行为。您好心多次提醒我，给我留面子，我反而不知悔改，还以为自己“手段高超”，逃过一劫。这不仅是不尊重您的表现，也辜负了您的良苦用心。

4、在课上违反纪律是损人不利己的行为。这不仅耽误了自己的学习，老师为了你好还要多次提醒你，这会影响到老师的心情，打断老师的授课思路，影响上课质量，耽误全部同学的学习，这是最不应该的。

5、上课睡觉也是容易让同学们效仿的的行为，如果犯困的不只你一个，这时你带头睡觉，就会成为“压死骆驼的最后一根稻草”，让想睡的同学跟着睡觉，这就带动了一种不良的风气，影响是很严重的。

基于以上错误，我决心从以几方面来改正。

1、以后坚决把心思放在学习上，在课上坚决不做与课堂无关之事，课下好好复习功课，不做无意义之事。

2、上课认真听讲，努力做到不走神，跟着老师的步伐，好好学习，用优异的成绩来报答父母、老师。

3、每天多反思自己，多做检讨，以后尽量不犯错误，不让父母和老师为我担心 。

我在这里再次真诚的向您说声对不起，也十分感谢您把我拉回正轨，让我悬崖勒马，如果不是您的教育，我也不会有这么正确的决定，我今后一定会努力学习的，请相信我！

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