# 2024年睡觉的检讨书500字(14篇)

作者：流年似水 更新时间：2025-01-04

*睡觉的检讨书500字一您好！我作为一个员工却在上班的时候睡觉，对不起，我感到很愧疚，我知道自己错了，我对于自己的行为已经进行了深刻的反省，我保证不会再犯了。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...*

**睡觉的检讨书500字一**

您好！我作为一个员工却在上班的时候睡觉，对不起，我感到很愧疚，我知道自己错了，我对于自己的行为已经进行了深刻的反省，我保证不会再犯了。

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。我对自己的行为感到很懊悔。

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：

**睡觉的检讨书500字二**

尊敬的领导：

您好!在此我怀着深刻懊悔心情递交检讨，深刻反省我工作期间打瞌睡的错误行为。

由于我平时就不太注意严格要求自身的工作纪律，没有形成遵守单位纪律的良好素质。在工作期间我不注意细节，不注意合理把握身体精力，加上长期的工作导致我患上了比较严重的失眠。以至于我经常由于工作过劳会在办公室打一会儿瞌睡。

可是我深刻的知道，作为一名单位职员，自己身兼重责，承担着领导厚望、同事信任。无论如何我也不能犯下这样的错误，我这样打瞌睡的行为给单位抹了黑、让领导丢了脸，真是非常不应该的。

通过这个事情，在各地单位领导的批评教育下，我深刻认识到自己作为单位一员，必须牢记职责义务，始终保持高度责任感，时时刻刻要为集体荣誉着想。

在此我恳求领导、同事、社会各界群众给我一次改过自新的机会。我相信，错误总是难免的，我不会一错再错。这次错误已经给我敲响了警钟，我一定痛改前非，努力工作，以实际行动改正错误，维护集体荣誉。

检讨人：

年 月 日

**睡觉的检讨书500字三**

尊敬的任课老师：

您好，我在深刻反省自身错误，充分认识错误的基础上向您递交这篇“上课睡觉的检讨书”，以表达我对错误的认知与反省态度，提出相应、切实的改正措施，程度地纠正自身错误，弥补错误带来的不良影响。

回顾错误，我感到深深的悲痛，x年xx月xx日下午课，老师讲本学期重点学习课程。然而，我听到第一小段就呼呼大睡，甚至还进入了深度睡觉发出了嘴巴吮吮的声音，严重地影响了班级上课秩序，直接损害了学风，潜移默化地伤害到班风。

我的错误是严重的，造成的后果是相当恶劣的。因此，我必须就错误进行深刻的反思。幸运的是，经过昨天整晚的面壁思过，我思想上终于有所觉悟。正所谓“关键在思想，根本是觉悟”，我现在觉悟提高了，我认为自身可以克服错误，重新做回好学生。

至于反省错误，我就不多写了，总之是以后上课遵守课堂纪律、尊敬老师不顶撞云云的话。

此致

敬礼

**睡觉的检讨书500字四**

尊敬的领导：

您好！我知道自己错了，不该工作涣散，做好工作是我的职责，对不起，我一定会改正自己的错误，我对于自己的错误感到很愧疚、不安和自责，我会好好把握。

通过这件事，我感到这虽然是一件偶然发生的事情，但同时也是长期以来对自己放松要求，工作作风涣散的必然结果。经过几天的反思，我对自己这些年的工作成长经历进行了详细回忆和分析。记得刚上班的时候，我对自己的要求还是比较高的，时时处处也都能遵守相关规章制度，从而努力完成各项工作。但近年来，由于工作逐渐走上了轨道，而自己对单位的一切也比较熟悉了，尤其是领导对我的关怀和帮助在使我感到温暖的同时，也慢慢开始放松了对自己的要求，反而认为自己已经做得很好了。因此，这次发生的事使我不仅感到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。

同时，在这件事中，我还感到，自己在工作责任心上仍就非常欠缺。众所周知，开会和领导讲话是布置和安排指导工作的途径，也是各部门各单位开展工作的一个重要思想方针的获得渠道。就是在这样重要的场合下，我却看起了报纸，这充分说明，我从思想上没有把会议和领导讲话重视起来，这也说明，我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作更加做好，更加走上新台阶的思想动力。在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其重要的苗头，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而放任自己继续放纵和发展，那么，后果是极其严重的，甚至都无法想象会发生怎样的工作失误。因此，通过这件事，在深感痛心的同时，我也感到了幸运，感到了自己觉醒的及时，这在我今后的人生成长道路上，无疑是一次关键的转折。所以，在此，我在向领导做出检讨的同时，也向你们表示发自内心的感谢。

此外，我也看到了这件事的恶劣影响，如果在各个会议上，大家都像我一样自由散漫，漫不经心，那怎么能及时把工作精神贯彻好、落实好，并且把工作做好呢。同时，如果在我们这个集体中形成了这种目无组织纪律观念，为所欲为的不良风气，我们工作的提高将无从谈起。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。

我知道自己错了，我会改正的，我以后一定努力，争取成为一个好员工。

**睡觉的检讨书500字五**

尊敬的领导：

您好！

事情发生到今天这个地步，我应该感到抱歉！我认识到我站岗睡觉的错误性，我有责任、我也有错。作为一名军人，我不逃避责任，如果有什么要我承担的，我愿意承担我所犯下的错误所带来的后果！

虽然我不是个优秀的男人，也不是个聪明的人，但部队教会了我该怎样去做人、让我知道人应该是什么样的。在这一个多月里，发生了很多很多的事，我知道我该怎么说、该怎么做！部队的纪律是铁的，没有任何人可以无视它！

一个人的人生是短盏的，每一个人都有理想，能为自己的人生增添色彩而努力着！我不能在岗位上碌碌无为，浪费我的青春，输掉我的美好年华。由于我的行为而给部队带来了严重影响，我愿意承认错误，我也愿意用我的实际行动来挽回。

最后我请领导能给我一次机会，让我用心再平凡的岗位上兢兢业业，认认真真的作好本职工作，作好表率，请领导监督，请领导指示。

此致

敬礼

检讨人：某某

**睡觉的检讨书500字六**

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。

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。

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。

此致

敬礼

检讨人：

20xx年xx月xx日

**睡觉的检讨书500字七**

尊敬的领导：

今天,我怀着愧疚和懊悔给领导写下这份检讨书,以向领导表示我对值班睡觉这种不良行为的深刻认识以及再也不在上班的时候睡觉的决心。

我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该在值班的时候走去休息，我不应该违背消防队所定的规定，我们作为一个消防员就应该有铁一样的纪律，而我这次没有很好地遵守队的纪律。我感到很抱歉，我希望领导可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

我要避免这样的错误发生，希望领导可以相信我的悔过之心。

相信领导看到我的这个态度也可以知道我对这次的事件有很深刻的悔过态度，我这样如此的重视这次的事件，希望领导可以原谅我的错误，我可以向领导保证今后一定不会在上班或者值班的时候再做有违反纪律的行为了。 所以，领导把让我写检讨，也是为了让我深刻的认识到这点。

其次，我在值班时做了违反纪律的行为也是一种对工作不认真的表现。中国是一个逐渐强大起来的国家，我们现在的生活来之不易，是老一辈经过万里长征，用血肉之躯换来的，所以我们国家必须要有强盛的队伍来维护现在的安定。而我作为一个消防队员，为了国家的安定，更要有强壮的体魄，要忍受像军队一样铁一般的纪律，而我今天的疏忽和轻视，让自己很惭愧。以后，我会加倍学习，提高自己的觉悟能力，不会再犯同样的错误。

再次，我这种行为会在消防队里造成了及其坏的影响，破坏了消防队的形象。队友之间本应该互相学习，互相促进，纪律良好，而我这种表现，给队友带了一个坏头，从今以后，我决心努力做好。给消防队一个完好的印象。对于这件事情,所造成的不良后果我做了深刻的反思，我会用行动去体现我的悔过。 我之所以犯错，是因为自己的思想觉悟不高,对错误的认识不足,试想如果当时我就认识到此事的严重性,错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个现代消防员应具有的认识问题水平,为能对国家和社会作出回报,我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性,为此,我一定会在以后的日子里更严格地要求自己,认真做好自己的工作，把守自己的工作岗位，,使自己的言行都与一个现代消防员相符合。

我已深刻认识到自己的错误,我觉得有必要对我的行为作出检讨,所以按照领导的要求激纳保质保量的检讨书一份。对自己的错误根源进行深挖细找的整理,并认清可能造成的严重后果。

望领导能念在我认识深刻而且平时表现也不错的份上,从轻处理,请关心爱护我的领导和队员继续监督,帮助我改正缺点,取得更大的进步。

今后我一定会努力训练，不断提高自己，并且积极为社会做贡献，为消防队添光彩!请领导相信我!

检讨人：

x年xx月xx日

**睡觉的检讨书500字八**

尊敬的领导：

我是您的员工，怀着无比愧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。我对自己的行为感到很懊悔。

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。

检讨人：

x年xx月xx日

**睡觉的检讨书500字九**

敬爱的领导：

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔向你们写下这份检讨书，我为自己睡岗行为感到了深深地愧疚和不安，在此，我向各位领导做出深刻检讨：

通过这件事，我感到这虽然是一件偶然发生的事情，但同时也是长期以来对自己放松要求，工作作风涣散的必然结果。

自己身为代班长，应该严以律已，对自己严格要求！

然而自己却不能好好的约束自己，在工作时睡岗，给其他同事带来了恶劣的影响，不能起带头作用；虽然自己未能造成安全事故。

可是，由于自己的失职，给公司带来了严重的安全隐患，如果发生事故，后果不堪设想~~~这也说明，我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作更加做好，更加走上新台阶的思想动力。

在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。

现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其重要的苗头。

因此，这次发生的事使我不仅感到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。

年月日

**睡觉的检讨书500字篇十**

尊敬的辅导员：

您好!

对于这次的逃课事件，我深感抱歉并深深自责。虽说事出有因，我因为患上了感冒身体不适而逃掉了本周二周三共8节课，但是却因为嫌麻烦而没有事先向您请假。这是明目张胆的旷课，是一种毫无纪律性、组织性的行为。我视老师的教诲于不顾，视学校的纪律于不顾，视班集体的荣誉于不顾，未经请假就擅自不到教室上课，这无异于一种流氓的行径。

古人曰：“一屋不扫，何以扫天下?”试问，一个不严格要求自己，事事从身边小事抓起，没有纪律性、组织性，任由自己的性子懒散做事的人，将来又何以成就大事?我们又有什么理由能相信他是一个有能力、有才华，不甘平庸的人?

通过今天与您的一番谈话，我更加深刻地认识到，逃课是一种极不负责任的行为。对不起老师，对不起学校，对不起父母，更对不起自己。我千不该万不该仅仅因为一点小问题就不尊重讲台上辛苦讲课兢兢业业教书育人的老师们，擅自旷课，让自己白白错失掉许多个学习新知识新文化，学习为人处世的道理的机会。您说得对，重要的是态度问题。我必须调整纠正自己的态度，重视纪律，尊重老师，做一名合格的当代大学生。

我在此深刻检讨自己犯的过错，并且保证以后不再逃课，保证从此严格要求自己，服从纪律。希望您能原谅我，给我一个改过自新的机会。

签名：

日期：年 月 日

**睡觉的检讨书500字篇十一**

尊敬的老师：

今天的课上（写课程名），我没有控制住自己的贪玩/贪睡/……的个性，就不自觉地（写罪名），在此过程中，（写领导的级别及姓名）发现了我的这一严重错误，并及时地对我进行了指出和纠正。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是xx期间（可写什么大检查、百日活动之类），我利用这宝贵的学习时间来，真是极其不该。这样的行为，不但使对教员/老师的不尊重，对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。这不但使教员/老师对我产生了极为不良的印象，同时也令教员/老师对我们整个这个集体留下了极坏的印象，使我们的集体在校园内丢了脸，掉了队。在校内进行“……”（特别活动名，如“百日安全大检查”之类）的时候，我竟犯了这样的错误，使我们的这个集体的形象受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不经意间再次犯错，，违法了队/班规，破坏了队/班纪。

我的这一行为，对不起，对不起（写领导级别或姓名，按级别从高到低写，最好全部写到，但切忌一定要从高到低写）。

如果自己平时能像其他同学一样，向骨干/班干部多学习，对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。

世上是没有后悔药的，事已至此，多说无意，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，在学校内在n内（写班级名），争当一名作风优良，学习踏实的学员/学生，为我校我班/队争光添彩，同时也为自己留下一笔宝贵的财富。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**睡觉的检讨书500字篇十二**

尊敬的学校老师：

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。

20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

**睡觉的检讨书500字篇十三**

尊敬的领导：

我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作更加做好，更加走上新台阶的思想动力。在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其重要的苗头。

因此，这次发生的事使我不仅感到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。

同时，要诚心的谢谢领导，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而放任自己继续放纵和发展，那么，后果是极其严重的，甚至都无法想象会发生怎样的工作失误。因此，通过这件事，在深感痛心的同时，我也感到了幸运，感到了自己觉醒的及时，这在我今后的人生成长道路上，无疑是一次关键的转折。所以，在此，我在向领导做出检讨的同时，也向你们表示发自内心的感谢。工作睡觉检讨书检讨书。

发生这件事后，我知道无论怎样都不足以弥补自己的过错。因此，我不请求领导对我宽恕，无论领导怎样从严从重处分我，我都不会有任何意见。希望自己的错误，给其他同事敲响警钟，睡岗影响是恶劣的，后果是极其恶劣的。

同时，我请求领导再给我一次机会，在以后的工作中我会通过自己的行动来表示自己的觉醒，以加倍努力的工作来为我单位的工作做出积极的贡献，请领导相信我。

检讨人：

x年xx月xx日

**睡觉的检讨书500字篇十四**

尊敬的老师：

您好!

昨天上自习课的时候，我没有认真的看书或者写作业，而是在睡觉。在老师批评我之后，我已经知道错了。我在对自己的行为进行了反思之后，写下了这封检讨书，向老师检讨我的过错。

自习课是没有老师在教室上课的，是提供给同学们自由学习的时间。可以选择写作业，也可以对当天的课程内容进行回顾、复习，看看自己还有哪些知识点没有掌握好的，或者对第二天要学的知识进行预习。但是自习课不能够和同学讨论，必须要保持教室的安静。这样一个安静的教室就给我睡觉提供了一个很好的条件，直到老师您来到教室检查我们的学习情况，发现我在睡觉，把我叫醒，我才醒来。

自习课之所以叫自习课，就是希望同学们能够自己学习，自觉学习。学校设置自习课的目的，一是为了给我们自由学习的时间，二是为了培养我们自觉学习。老师只是我们学习的一个引导者，学不学，学得怎么样，关键还是在于我们自身。所以培养我们自觉学习的能力就很重要，因为老师不可能时时刻刻盯着我们，学习还是要靠我们自觉。

我上自习课睡着的原因是因为我前一天晚上看电视看到太晚了，没有充足的睡眠时间，才会在上课的时候忍不住睡着了。我已经不是第一天上学了，应该知道多久的睡眠时间才能保证我第二天有充足的精力上课。但是我没有抵抗住动画片的诱惑，一直看到了很晚才睡觉，妈妈叫我早点去睡我也没有听。中午吃完饭后我也没有午睡，一直在看电视，所以导致了我在上自习课的时候撑不住睡着了。犯这样的错，是我没有自制力的表现，我没有把学习放在第一位，为了多看一会电视，减少了睡眠时间，影响到了第二天的学习。

作为学生，我应该要遵守学校的纪律和课堂纪律。就算没有老师在教室，也要安静学习。在上课时间睡觉是身为一个学生最不应该做的事情，所以我认为我应该得到一定的惩罚，以免其他的同学犯同样的错误。我自习课睡着了，我就浪费了一节课的学习时间。如果我在自习课把作业写完了，回家之后就不要花更多的时间写作业，就有更多的时间看电视，就不会影响到睡觉。

我保证，我以后再也不会在上课的时间睡觉了。如果再犯，请老师给我处罚。

此致

敬礼!

检讨人：\_\_\_\_\_\_

20\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找