# 最新检讨书头发过长 染头发检讨书(大全10篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-02-19

*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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。检讨书头发过长篇一尊敬的...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**检讨书头发过长篇一**

尊敬的老师：

您好！

我觉得染头发更好看，而且也看到过有人染发，所以就想尝试下。于是就趁着周末空闲机会到理发店染发，没想到回到学校没都久老师你就发现，对我染发非常生气。

我刚开始认为自己染发没有错，一没有拿别人的头发染，二也不关其他人什么事。所以心中不以为意。可是我忽略了影响，我不是社会青年，我现在还是初中生，太过标新立异，不利于学习，而且这样风气不好，如果学校同学纷纷效仿，那么我们学校都会大变样，这样不对。我深知必须要改变，以后我一定不会在染发了。当放学后我会第一时间把头发剪了。

在怎么喜欢染发，也不能在读书时染发，同样我也会劝住同学们，改变自身，维护好我们学校的纪律，这次染发也是我第一次染发，我们学校好像也说过不准染头发，我也没有留意。现在我也没有这个打算了，我可不想一直被老师责怪。老师您说的有道理，不能做的事情，不要随意去触碰，学校明令禁止都是有原因，只要遵守学校规定，不要时刻质疑学校的决定，违反学校校规。

在学校我会花功夫好好学习，而不是在学校浪费时间，每次这样做没有什么好结果，也不利于我们工作，我想以后我会改变，有任何问题，我也会解决，做一个好学生，不会在把头发染成各种颜色，头发长了我也会主动剪发，不会为了什么发型给自己留下困扰，老师您也很忙，也没有时间时刻盯着我，我会自己遵守。

在学校学习期间，我没有虚心学习，总是想做与其他人不一样的事情，认为这样做更有趣，所以也就想试一试，很多东西是不能碰的，以后我了解了，这次以身试法。自己被严厉批评。我也明白了学校规定的用意，上学时，我们就应该穿校服，按照校规来做事，无论是学习还是在平时课间，或者家中，都要理解学校为我们规划的路。

我最近也查过资料发现染发，对身体健康危害很大，不但伤头发，而且还容易让我们得皮肤癌，如果长时间染发，对我们的健康将是严重危害，没有明白时，觉得染发很酷，也很好玩，但真正知道了内情，我也不敢随意染发，今后我都会做到不在去理发点染发，只剪头发，不在拿自己安全去做尝试。染发也不好，我可不想成为老师，成为同学心中的问题学生。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**检讨书头发过长篇二**

1、子宫内膜异位症：这经常是因为影响子宫肌层收缩或因内膜增强而导致月经周期过多或经期延长。放置节育器也易引起经期过长。

2、子宫平滑肌瘤：尤其是子宫粘膜下肌瘤，因子宫腔面积扩大，予它收缩异常，可致月经周期过多和经期过长。

3、子宫功能失调性出血：如无排卵性功能失调性子宫出血症和子宫内膜不规则脱落，均因内分泌功能障碍而引起经期延长。

4、慢性子宫肥大症：因盆腔淤血，卵巢雌激素持续增高，使子宫肌层肥厚，引起月经周期过多和经期过长。盆腔炎症、子宫内股息肉、子宫炎症等均因子宫内股血液循环不良、退化坏死或盆腔淤血等引起月经周期过多和经期延长。

5、血液病：如血小板减少性紫癫、再生障碍性贫血等，常伴月经周期来潮，若出现严重子宫出血，经期延长。其他如慢性贫血、慢性肝炎、肝硬化、肾炎等，可使血管壁脆弱，通透性增加造成出血。

经期太长的日常饮食该注意什么呢?

1.有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄干等高纤质食物来补血。

2.避免吃太热、太冰温度变化太大的食物。

3.可避免血糖一下升高、一下降低，减少心跳加速，头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。

4.摄取足够的蛋白质。午餐及晚餐多吃肉类、蛋、豆腐、黄豆等高蛋白食物，补充经期所流的营养素、矿物质。

5.可避免血糖一下升高、一下降低，减少心跳加速，头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。在两餐之间吃一些核桃、腰果、干豆等富含维生素b群的食物。

6.避免食用含咖啡因的饮料。咖啡、茶等饮料会增加焦虑、不安的情绪;可改喝大麦茶、薄荷茶。

8.不要刻意吃甜食。如饮料、蛋糕、红糖、糖果。防止血糖不稳定，避免加重mc的各种不适。

9.即将面临更年期的妇女，应多摄取牛奶、小鱼干等钙质丰富的食品。

**检讨书头发过长篇三**

尊敬的xxx：

您好！

在这一次的班级文明形象检查中，我被学校的检查的老师给检查出了头发太长的问题，让我们班级的分数被扣了，我很抱歉。我们班级里面我是唯一一个因为头发问题被检查的老师说仪容仪表不合格的学生，让我们班级在这一次的仪容仪表的评比中失去了竞争优势。现在经过被扣班级分数的教训，以及后面班主任老师您对我的一番谈话，我现在已经知道了自己做错了事情，所以我必须要为我头发太差让班级扣分的事情做出检讨，保证自己以后都会注意自己的仪容仪表问题，绝对不留长头发，绝对不搞标新立异。

平时的时候老师您就跟我们强调过，一定要注意自己的仪容问题，严格按照学校的标准来，看到自己的头发过长了就及时去理发店剪了，不影响自己的视线也给别人一个清爽的感觉。最重要的是在我们这一次检查的前几天，老师您就跟我们说过学校马上就要开展文明形象检查了。头发、穿着等不符合学校要求的自觉去弄好了。可是我却没有把老师的.话牢牢记在心了，也没有意识到自己的头发已经非常的长了，没有及时去理发店剪去自己不符合学校要求的发型，所以文明检查的老师一经我们班级就看到了我的过长的头发，后面还在班上四处走动一番也只有我一个被记名字的同学。当检查的老师走出我们教室的时候，我看到全班的同学都在注视着我，老师也盯着我看了好一会儿，那一刻的我真的是感到无比的尴尬和后悔，因为大家都在盯着我肯定是在责怪我而尴尬，后悔自己没什么不及时去剪头发而让班级扣分。后面班级评比的分数出来了，我们班因为有一个人不合格被扣了分，所以只排在了第四名，四个小班里面我们是垫底的，其它班级都是没有不合格的学生，看到这个结果的我更加自责后悔了。我知道了我因为头发太差给大家带来了许多的麻烦和困扰，也给我自己带来了不好的影响。因为我的问题扣了班级的分数，使班级同学蒙羞是老师被学校领导批评，我作为这个班集体的一员，我感到深深的难过与后悔。我自己不注意自己的仪容问题，使大家对我有不好的看法，降低了自己的形象值，我自己也觉得不好意思。

在这里，我向大家认真的道歉，我保证自己以后一定加倍注意自己的形象，保证自己的仪容符合学校的标准，保证不会留长头发，一定争取做一个合格的初中生。

此致

敬礼！

检讨人：xx。

20xx年xx月xx日。

**检讨书头发过长篇四**

可是，他又莫名地为此而感到高兴。

这至少是可以证明一点什么的。他这样想。

他挤在人群里，敷衍地摇晃了几下身子，以证明自己确实是在做中学生广播体操。

他不知道这中学生广播体操是不是真能够达到锻炼身体的目的。能不能锻炼反正他都是要做的，而且他也必须得做。

他是学生，同是也是囚犯。

学生的义务似乎就是＂一切听从组织安排＂。

中国的学生能＂听话＂的才是最优秀的。

进来时你是一块质地优良的纯金或者是玉，出去时，你便变成了与其他人无任何差别的`商品。你的脸上会被人贴满＂合格证＂。因为你很听话，因为你接受了商品生产的各个程序。

商品是没有棱角的，也不可能让你有个性。

商品。他在心里默念着，第一次觉得这是一个邪恶的词。

广播终了，人群开始散。

他穿过人群穿过低矮而坑脏的食堂，忽然在一块黑板报前站定了。他看见黑板前写着＂检查男生留长发＂的消息。他的眼神忽然显得迷离而破碎，是十分失望的迷离和破碎。

他喜欢自己的长发，碎碎的，遮挡住眼睛，让人能无尽想象他眼神里特有的灵气和笃定。他喜欢，十分喜欢。他这样认为。

可是社会似乎仍然还带着清朝末年的余痛，留长发就意味着要＂反国民复大清＂似的。他想他居然连留长发的权利和自由都没有。

文档为doc格式。

**检讨书头发过长篇五**

尊敬的老师：

您好！

对不起，眼下我犯了这么明显而严重的错误，经过深刻反省我眼含悔恨的泪水写下了这篇检讨书，以深刻检讨错误。

这几天来我深刻分析认真思考出了造成我烫发卷发错误的原因：

1、思想轻浮，追星仿像。由于我年纪尚小，缺乏足够的是非判断力，又加上平时的兴趣爱好就是看剧，深受偶像剧男欢女爱、挥金炫潮、\*\*\*跑车等不良思潮影响。随着观看剧入迷程度得不断深入，而我身边又没有出现正义感强的学长学姐及时点醒我，导致我疯狂迷恋上了这些明星，已经到了走火入魔的地步，我还学上了烫发卷发。

2、忽视内心，偏重外在，恶语袭人，制造不和。由于年轻幼稚，加上智商愚钝我不能很好得领悟社会主义正确的价值观、世界观，在偶像剧的毒害下，我一味注重外表，修饰外表，经常照镜子，在校学习生活期间也经常以貌取人，以貌评人，经常说某某同学长得不好看，某某同学长得如何如何，某某同学鼻子可以再挺一些，某某同学要是单眼皮就好了，某某同学嘴唇厚等话语，在潜移默化之间把自身所受的世俗毒害思想灌输到了原本清纯的同学心理，也在无形之中造成并加剧了同学矛盾，甚至前段时间还发生过同学为明星吵架的情况。这些问题虽然不是全由我造成，可是我也起到了一定推波助燃的作用。

总而言之，我犯错的原因是复杂的，深刻的。而我错误所造成的影响也是严重的，不仅是仪容仪表欠佳的问题，也是对于学风班风的破坏问题，我的所作所为不是一个社会主义新世纪良好青年应该有的，所作所为对不起学校对不起老师对不起父母对不起同学也对不起我自己。

此致

敬礼！

文档为doc格式。

**检讨书头发过长篇六**

尊敬的老师：

您好！

在此我怀着深刻懊悔的心情，向你做出检讨与悔过：关于此我个人头发留太长的不合格的仪表情况，严重影响到了班级整体的仪容仪态，给同学树了不良范例，给班主任的管理工作带来麻烦，给您造成困扰。

我为此向您与同学们表示深深的\'歉意：对不起，大家！

反思我错误发生存在的根源，在于我年轻思想不够成熟，心灵方面受到动画、漫画、电视剧当中男主角造型的蛊惑，导致我认为留长发的造型比较好看。现在看来，这样的想法是何等的幼稚与肤浅。留长发，对于学生来说是不注重仪表的表现之一，男同学留长发往往给人很流里流气的印象，这非常不利于个人的发展。另一方面我这样不主流的学生造型也给班级整体形象带来冲击，给班级抹黑。

现如今，我已经深刻认识到了自身错误，我决心坚决予以改正：

第一，我即日起要到周边理发店，要求理发师帮我剪短头发，理一个清爽、自然的学生主流发型。

第二，我要从此次错误当中充分吸取教训，明白其中深刻道理，争取做一个仪表造型自然达标的中学生。

第三，我要以个人经验教训告诫身边的同类同学，友善建议他们也不留长发，不要重蹈我的覆辙。

最后，我希望班主任老师能够原谅我年少无知所犯的这个错误，我一定坚决努力改正，让自己的外表达到一名良好中学生的标准。

此致

敬礼！

**检讨书头发过长篇七**

尊敬的xx：

这次犯错误，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，去触犯学校的铁律，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。

学校一开学就三令五申，一再强调校规校纪，提醒学生不要违反校规，可我却没有把学校和老师的话放在心上，没有重视老师说的话，没有重视学校颁布的重要事项，当成了耳旁风，这些都是不应该的。也是对老师的不尊重。应该把老师说的话紧记在心，把学校颁布的校规校纪紧记在心。

事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的\'效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。

每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我有一个良好形象。

早恋对我对对方都是一种伤害，我不该把心用到不该用的地方，何况我的学习成绩不能保证我能不影响学习。这种行为实在是对不起自己，对不起爸妈。实在是对不起，我现在真的深刻意识到自己的错误，为此我已经反思很久了，希望你们可以原谅我。

据上，我决定有如下个人整改措施：

1、按照老师要求缴纳保质保量的检讨书一份！对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。

3、和同学们加强沟通。保证不再出现上述错误。

请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步。

检讨人：xxx。

**检讨书头发过长篇八**

不能录取的专业：飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦察。专科专业有海洋船舶驾驶及与以上专业相同或相近专业(如民航空中交通管制)。

02裸眼视力任何一眼低于4.8者。

不能录取的专业：轮机工程、运动训练、民族传统体育。专科专业：烹饪与营养、烹饪工艺等。

二、视力不达标，不宜就读的专业。

01任何一眼矫正到4.8镜片度数400度。

不宜就读海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、生物医学工程、服装设计与工程、飞行器制造工程。专科专业：与以上相同或相近专业。

02任何一眼矫正到4.8镜片度数800度。

不宜就读地矿类、水利类、土建类、动物生产类、水产类、材料类、能源动力类、化工与制药类、武器类、农业工程类、林业工程类、植物生产类、森林资源类、环境生态类、医学类、心理学类、环境与安全类、环境科学类、电子信息科学类、材料科学类、地质学类、大气科学类及地理科学、测绘工程、交通工程、交通运输、油气储运工程、船舶与海洋工程、生物工程、草业科学、动物医学各专业。专科专业：与以上相同或相近专业。

03一眼失明另一眼矫正到4.8镜片度数400度。

不宜就读工学、农学、医学、法学各专业及应用物理学、应用化学、生物技术、地质学、生态学、环境科学、海洋科学、海洋技术、生物科学、应用心理学等专业。

国防、军类院校、公安院校、民航飞行员、空乘专业、医学、法学等专业也都对视力有严格要求。视力未达到相关要求的考生，学校可不予录取。

视力。

标准。

国防、军事类院校视力要求。

每一只眼裸眼远视力低于4.5(0.3)，矫正视力不足4.9(0.8)，屈光度+6.00ds等效球镜以上，不合格。

视力。

标准。

公安专业视力要求。

每一只眼裸眼远视力理科类专业须在4.9(0.8)以上;文科类须在4.8(0.6)以上。

视力。

标准。

民航飞行员、空乘专业视力要求。

空乘每一只眼裸眼远视力须在4.7(0.5)以上;民航飞行员裸眼视力不低于4.0(0.1)，近视低于450度、远视低于300度的学员在经过激光近视手术也允许报考飞行员。

视力。

标准。

法学专业视力要求。

一眼失明一眼矫正到4.8、镜片度数大于400度，不宜报考法学专业。

视力。

标准。

医学专业视力要求。

任何一眼矫正到4.8，镜片度数大于800度;一眼失明一眼矫正到4.8，镜片度数大于400度的，不宜报考医学类专业。

视力。

标准。

工科类专业视力要求。

任何一眼裸眼视力低于4.8(0.6)，不宜报考轮机工程、运动训练、烹饪与营养、烹饪工艺、民族传统体育。

检查项目。

1.眼科：视力、色觉(包括色弱、色盲)。

2.耳鼻喉科：嗅觉、听力等。

3.口腔科：唇腭、口吃、牙齿等。

4.外科：身高、体重、皮肤、面部、颈部、脊柱、四枝、关节等。

5.内科：血压、发育情况、呼吸系统、心脏及血管、神经系统、肝、脾等。

6.肝功能：转氨酶检测。

高考体检需要身份证吗。

不需要，只需要跟从学校安排就行了。

高考体检是指凡参加高考的考生必须参加的体检。通过体检，一方面，考生可以了解自己的身体健康状况;另一方面，体检结果将作为考生档案的一部分，供高校录取时参考。高考体检考生要经过眼科、外科、内科、耳鼻喉科、口腔科、放射、检验等科室系统的体格检查。

**检讨书头发过长篇九**

尊敬的领导：

这次犯错误，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，去触犯学校的铁律，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。

学校一开学就三令五申，一再强调校规校纪，提醒学生不要违反校规，可我却没有把学校和老师的话放在心上，没有重视老师说的话，没有重视学校颁布的重要事项，当成了耳旁风，这些都是不应该的。也是对老师的不尊重。应该把老师说的话紧记在心，把学校颁布的校规校纪紧记在心。

事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。

每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我有一个良好形象。

早恋对我对对方都是一种伤害，我不该把心用到不该用的`地方，何况我的学习成绩不能保证我能不影响学习。这种行为实在是对不起自己，对不起爸妈。实在是对不起，我现在真的深刻意识到自己的错误，为此我已经反思很久了，希望你们可以原谅我。

据上，我决定有如下个人整改措施：

1、按照老师要求缴纳保质保量的检讨书一份！对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。

3、和同学们加强沟通。保证不再出现上述错误。

请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，取得更大的进步。

检讨人：

日期：

**检讨书头发过长篇十**

哎！刘海又长长了，真的是很让我烦恼。不过还有比长长更烦恼的事了，就是老妈这个不会理发的理发师！弄得我没脸见人了。

“妈妈”我的刘海又长长了，带我去理发店剪吧！”我对老妈说。“整天动不动刘海就长，又去理发店还花钱还不如我给你剪，也差不了多少说不定比他剪的好。”妈妈不耐烦的说。我的天哪！我这回可吓得不轻，肯定剪的超难看。哎，没办法被老妈的逼迫下我无奈的妥协了。

开始剪头发了，我紧张的仿佛像快要做手术似的恐惧。老妈准备好剪刀梳子，还挺像这么回事我对老妈又多了一份信任。只见老妈拿梳子在我的留海前刷刷两下，接着又拿起剪刀“咯咯”（我的心也随着剪刀咚咚的跳着）只见黑黝黝的头发齐刷刷的小雨一般落到了地上。妈妈细细的打量了一番，又开始剪了哦！这应该就是理发师剪完后的修饰吧！剪了只能死马当活马医了，是骡子是马剪完见分晓。

哎！终于剪完了，还别说我真有几分期待呢！照照镜子，我的天哪！镜子中的人是谁？这真是妈妈给我的大惊喜，惊喜都成了惊吓！果然不出我所料，剪的很难看。是月牙形的还很短，像是被谁咬了一口。

我这个老妈的实验品，从中知道了一点。我在也不敢让老妈剪刘海了，还是去理发店吧！着就是我们家不会理发的理发师！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

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