# 最新员工上班睡觉检讨书(大全16篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-05-30

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。员工上班睡觉检讨书篇一尊敬的领导：您好！昨天，我没有注意好自身的行为，在上班的时间憨憨大...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

**员工上班睡觉检讨书篇一**

尊敬的领导：

您好！

昨天，我没有注意好自身的行为，在上班的时间憨憨大睡，我违反了公司的铁律，这个后果我应该承担。所以领导无论给我怎样的处罚，我都愿意诚心接受，只希望可以让这个消极影响不要再扩散下去，我也会非常诚挚的为此次事情道歉，尽量希望大家不要对我这个行为进行模仿。

昨天中午的时候我由于工作上一些事情而没有午睡，因为前天晚上也没有休息好的原因，所以在下午的时候我便感觉有些熬不住了，就是那种无法自己控制，身体自动休眠的状态。当时睡着之后您把我叫醒时我还不太明白发生了什么，我也才发现自己竟然睡着了。我知道不能把工作的疲惫当成睡觉的借口，此次我也会认真对这次行为表示抱歉，只希望领导可以考虑到我一点点的个人情况，对我此次违规酌情处理。我在此对您表示真挚的感激，也下定了决心在今后的工作中不再犯此类的错误，不再用此类问题困扰您。

在这件事情上，我认识到了我三个问题：

1.不注重劳逸结合

我这次上班呼呼大睡，一部分原因是由于自己最近的作息不正常，其次是因为最近工作确实比较的繁重。我没有认识到劳逸结合的重要性，这才让我因为长期累积的问题出现在了工作上。不仅是给我自己，还给周围的人带来了不可磨灭的影响。而劳逸结合也是我们工作上必须注重的，因为它并不是勉强自己就可以做到的，有时候我们还会失去更多的东西。我认识到了它的重要性，也会将其运用到自己的工作当中去。

2.公司的纪律是严明的

我们在学校的时候要遵守学校的纪律，每个人违反了也会受到一定的惩罚。而我们在公司又何尝不是一样呢？我们也必须遵守公司的每条规定，因为不论是在工作上还是在学校里，我们都是存在于一个集体之中，这是我们个人应该注意的问题。纪律不可容犯，只有当我们每个人都严纪守法时，公司才会更加团结，社会也才会更加的美好繁荣。因此我认识到了自己的问题了，我已决定好进行改正，并且在今后做出一个好的示范。

3.个人行为给整个环境所带来的影响

在一个集体中我们可以知道，当看到别人这么做时，自己其实也是有这样的愿望的。所以我也清楚自己的行为是需要自己负责的，好的行为会给别人带来好的影响，而不好的行为则可能给他人带来消极影响。这是我们需要权衡的一件事情。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**员工上班睡觉检讨书篇二**

尊敬的领导：

您好！

对不起，对于我这样的一名员工来说在上班的时候睡觉是非常恶劣的事情，也是我完全不应该做的事情。作为电子厂的一名员工，在上班的时候我就应该待在自己的工作岗位上而不是还躲在休息的地方偷偷睡懒觉。我想我或许不是一名足够合格的电子厂员工，如果是一个合格的电子厂员工是一定不会做出这种事情的，而是会在上班的时候好好工作，遵守电子厂的规章制度，毕竟我拿着工厂给我的薪水就应该好好的工作，让工厂得到应有的回报。而不是像我这次做出的事情一样，让工厂得到利益得到了损伤，我睡觉的那一会也是会对其他工作的员工造成一定程度的影响。如果他们看到我没在工作岗位上，反而还躲着休息他们会不会就因此心里不舒服，会不会觉得他躲着睡觉都没事，那我也躲着睡觉去。现在回想一下自己的行为真的是感到无地自容，我没有承担起我作为一名员工的责任，我对不起领导您对我的\'信任。如果能够让我重新选择一次的话，不管外界的诱惑多大我都不会做出这样的决定，而是好好的工作不让领导您感到失望。

其实我这次犯下这样的错误也是无心之失，不是我有意为之。在中午的时候我吃完饭之后就坐在自己休息的地方玩着手机，当时玩的时候没有感觉多累、多困。等到休息时间快要结束了的时候，我又不知道干嘛了，玩游戏时间也不够了，所以选择自己闭眼睛眯一会。当时我不觉得自己会睡过去，毕竟时间也就几分钟了所以我也没有设闹钟之类的。结果我真的睡着了，还一直没有醒来，等到领导您发现我并且叫醒我我才知道自己这么一下犯下了大错误。在当时我就明白了自己的错误，本来就快要上班了我居然还想着眯一会，而不是起来走一下精神一下。如果我当时能够不选择打游戏这种浪费自己精神的休闲活动，而是在吃完饭之后就选择睡一下休息一会的话肯定这些事情都不会发生。当然如果我在眯之前定下一个上班时间的闹钟，那么我肯定能够在哪个时候就起来去工作。可惜现在事情都已经发生了，说什么都已经晚了，我现在只有向领导您承认错误，并表达我改正错误的态度和决心。以后的我肯定安心的工作不犯下任何的错误，让您感到操心。

此致

敬礼！

检讨人：xxx。

20xx年xx月xx日。

**员工上班睡觉检讨书篇三**

尊敬的领导：

您好！

我是xx，非常的羞愧，在这段时间的工作当中还是不够自觉，有的时候想想也是非常自责，上班睡觉这么一件事情让我非常难受，我不知道怎么跟您解释，工作期间也是不自觉，作为一名办公室员工我也在xx这里工作一年多的时间，我在这个过程当中也不是非常自觉，我在上班期间睡觉我很不是滋味，在工作期间一定要严格要求自己，对于自己在上班期间的表现我也不是很主动的行为是一个非常不好的事情，上班的时候我一直都在想这个问题，我的表现也不是很好，虽然现在事情已经过去一段时间，可是这种情况我没有办法去敷衍自己，我一定要警示自己，检讨一番。

回顾今天我上班的情况也不是非常的认真，有很多事情都是需要一个好的心态，今天中午休息时候一直在睡觉，然后到了下午也不是很有精神，我现在想了想这么一件事情我还是很羞愧的，我一直都在思考这么一件事情，我对现在的情况不是很满意，今天下午上班的情况不是很好，自己下午上班的时候一直在犯困，不是很自觉，我这样的情况肯定是会影响到周围的同事，还有我们办公室的工作氛围，这一点非常的不好，我也知道有些事情不是自己想怎么样就怎么样的，一定要摆好心态，上班的时候要认真，我们办公室的工作气氛一直都是非常不错的，但是现在我的情况很明显是不合适的，也就是因为我们办公室的上班情况非常的不错，我不能再继续这么下去。

今天下午因为太困了，主要是没有休息好，但现在想了想我真的比较难受的，没有休息好还是犯了一个大错，在下午三点钟的时候我在我就比较困了，自己没有合理的安排好自己的时间，所以今天我的情况严重的影响到了大家的上班情况，未来很长一段时间都要调整好心态，有一个好的态度是非常有有必要的，我深刻的意识到了自己现在的错误，这么一想还是需要调整好心态的，上班睡觉的情况再不能出现，我现在不能忽视这一点，我会好好的检讨自己，会好好的安排好自己休息时间，下午是很容易犯困的时候，今天我在办公室的情况现在还历历在目，我再不会容忍自己这么堕落下去，希望您能够给我机会。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**员工上班睡觉检讨书篇四**

尊敬的领导：

您好！

关于我前几天在上班的时候睡觉的事情，我必须要跟您做一个检讨才行，对于我们工厂的各项规定也是十分清楚的，心里也是知道自己在上班的时候睡觉是一个严重违反了工厂车间规定的行为，所以我对自己的行为是感到非常后悔的。我身为我们xx电子厂的一名员工，我的所有工作都应该要严格按照厂里的规定来才对，而我上班的时候睡觉这就是违背了厂里利益的事情，绝对不是一个员工应该犯得错误。我现在已经是真的认识到自己上班睡觉是意见错误的事情，并且愿意承担我应该承受的错误，并且保证自己以后绝对是不会在岗位上面睡觉了，所以希望领导能够原谅我的错误，我可以接受罚款，但请不要开除我！

之所以会出现上班时间不严格按照工厂的规定好好上班而是睡觉的问题，是因为我昨天下完夜班吃了早餐之后，自己不仅没想睡的欲 望了，反而更加精神起来了，所以回到自己宿舍之后没有立即睡觉，而是拿着手机在那玩手机，完全没有意识到自己是上了一个夜晚的夜班的人了，而且下午六点的时候还是要继续上班的，我一直玩到下午一点多才睡，翻来覆去的快到两点才睡，然后到了五点半的样子有起来上班了，所以相当于两天的时间我只睡了不到五个小时，之前玩手机的时候还没有意识到，到了工作岗位的时候才发现自己的精神已经是非常的疲惫了。但是因为我知道这是上班的时间，所以一直在强撑着做完了上半夜，十二点的时候吃完了夜宵更加想睡了，到了两点多钟的时候实在是撑不住了，看着领导也没有过来，就趴在工位上睡着了。

关于我上班时间睡觉的事情，我知道自己是错的很严重的。我是电子厂的一名普通员工，我的工作就是做流水线，上班的时间是不能停下来因为这就是跟流水一般，一个环节出了问题后面所有的工序都会受到影响，我这次上班睡觉就是的，导致我后面好几个工序都没有工作可以做了被迫停止了下来，当天我们组的任务没有完成，我是有很大的责任的，我对不起我们组所有同事的付出，我对不起大家！

这件事情我真的认识到了自己的问题，我今后也绝对不会上班时间睡觉了下班后也会好好休息，而不是玩手机什么的影响自己的工作，我保证！

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**员工上班睡觉检讨书篇五**

尊敬的领导：

您好！

我是xxx，我真的是的遗憾，也非常的羞愧，这次在期间做出了这样的事情，我作为一名公司的员工，没有遵守公司的日常规章制度，没有做到一名员工，应该有的形象，这是我应该受到的批评，也是，我应该受到的处罚，上班期间睡觉是非常恶劣的情况，也是悲伤，不好影响也非常不好，对我而言，这是非常耻辱，非常羞愧的我，一直都把的看得非常重要，一直都把自己的工作当做最重要的事情，而且在这个过程当中，我一直都为了体现自己工作而努力，一直都在问，接下来工作而努力着，有一个认真细心的状态，是非常好的，我也非常期待自己在未来的生活当中不断的突破自己，也就这次上班睡觉的事情，我希望好好的反省自己一下。

我不希望自己这样的情况继续发挥下去，这样发展下去肯定是不好的，我也不希望自己能够在未来的工作当中遭受大家的一个我撤为我们公司的一名员工，一定要有好的工作素养，上班期间睡觉，这种情况肯定是不被允许的，也是非常恶劣的，有些时候一定要用自己正确的眼光去看待这些，要用自己一个好的心态去对待它，不能够忽视，有了错误就要积极的，就这样用一个正确的眼光去现，不能说别人说什么就是什么？我更加希望自己身边的人怎么去看待，所以在工作当中我也做了一个不好的头，就是因为有这件事情，我需要好好的纠正自己，我也希望大家能够给我这个机会，希望公司的每一位同事都不向我学习，都不像我这样去潍坊公司的制度上班，期间睡觉肯定是非常恶劣的，也是影响很不好，影响自己的形象，同时也影响了公司的一个整体形象。

当时在睡觉的时候，周边还有一位领导在看着我，我当时简直就羞愧死了，我不知道自己为什么会那样子，也不知道为什么，一下子就在上班的时候睡觉了，就是非常恶劣的，也不也是一个影响很不好的的事情，造成了非常深刻的影响，现在我也一直都在强调这一点，我一直都在把这些东西往好的方面去想，去发展，用自己一个乐观的心态去对待，让自己一个乐观的态度去否定，肯定是没有道理的，我会用自己的行动证明接下来的工作，接下来的生活当中，一定好好的去发现自己，总而言之，上班期间睡觉就是我的不对，上班，今天睡觉肯定是不应该发生在我的身上的，也不应该继续有发酵的情况，以后的工作当中，我一定会记住这次的事情，给自己一个教训，给自己一个警示，警醒起来及时的弥补自己身上的一些错误，希望你能给我这么一个机会，我一定会好好珍惜的，我也一定会反省自己。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**员工上班睡觉检讨书篇六**

尊敬的领导：

您好！

我现在的心情真的无比的忏悔，我今天确实犯了一个很严重的错误，因为我在本应该好好工作的时间睡觉，将自己的工作置之不理，不知道该怎么向领导表达我对自己这一行为的歉意，所以，最终决定写这份检讨书，将自己的愧疚和歉意融入进这份检讨书里。

我明知道在上班的时候，不能做一些与自己工作内容无关的事情，因为领导一直在办公室教导我们，工作的时候就要打起十二分精神，将自己的全身心地投入进自己的工作当中，完成自己的工作任务才是关键。我知道我这种明知故犯的行为，肯定令领导感到失望了。

今天我实在觉得太困了，一直昏昏欲睡。因为昨天晚上我们老同学聚会，很久没有这么开心地一起畅饮聊天，有说有笑，我们有太多需要与对方分享的故事，一下被这种兴奋冲昏了头脑，就让自己忘记今天是要上班的，就这样，我和老同学聊到了深夜，回到家已经是临晨3点多了。我根本就没有想起来今天还要上班，今天被闹钟吵醒才意识到我还需要去公司。

工作都被我忘记得一干二净，可见我对这份工作是多么的不上心，自己的工作态度不好，才导致今天上班的时候一点精神状态都没有，最后还趴在办公桌上睡着了，被领导您来查岗的时候发现。我很内疚，因为自己上班时间在睡觉，导致我今天工作任务没有完成，耽误了公司整体的进度，影响了其他同事的工作，真的对各位同事很抱歉。上班时间打瞌睡，就算是我强忍着自己的睡意，在那里继续的做着手里的工作，我完成的工作质量也不会好，所以，我在工作前天晚上根本就不应该没有一点分寸，出去喝酒，还喝到临晨。

这次犯错，给了我一个深刻的教训，就是以后不能再出现明知道第二天要上班的情况下，还出去参加聚会喝酒，我应该将自己的工作放在优先的地位，我不能再在前一天晚上做一些会影响到第二天工作的事情。我必须将自己贪玩的心思收一收，将这些心思放在自己的工作上，这样自己也能将工作完成得更快，也能提高工作内容的质量保证。

公司的各位领导，我保证，这样的情况不会再发生了，请相信我以上所说的每一句话，如果你们能再给我一次表现的机会，我必将感激不尽，更会牢牢抓住这个宝贵的机会。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**员工上班睡觉检讨书篇七**

尊敬的领导：

您好！

关于我前几天在上班的时候睡觉的事情，我必须要跟您做一个检讨才行，对于我们工厂的各项规定也是十分清楚的，心里也是知道自己在上班的时候睡觉是一个严重违反了工厂车间规定的行为，所以我对自己的行为是感到非常后悔的。我身为我们xx电子厂的一名员工，我的所有工作都应该要严格按照厂里的规定来才对，而我上班的时候睡觉这就是违背了厂里利益的事情，绝对不是一个员工应该犯得错误。我现在已经是真的认识到自己上班睡觉是意见错误的事情，并且愿意承担我应该承受的错误，并且保证自己以后绝对是不会在岗位上面睡觉了，所以希望领导能够原谅我的错误，我可以接受罚款，但请不要开除我！

之所以会出现上班时间不严格按照工厂的规定好好上班而是睡觉的问题，是因为我昨天下完夜班吃了早餐之后，自己不仅没想睡的欲望了，反而更加精神起来了，所以回到自己宿舍之后没有立即睡觉，而是拿着手机在那玩手机，完全没有意识到自己是上了一个夜晚的夜班的人了，而且下午六点的时候还是要继续上班的，我一直玩到下午一点多才睡，翻来覆去的快到两点才睡，然后到了五点半的样子有起来上班了，所以相当于两天的时间我只睡了不到五个小时，之前玩手机的时候还没有意识到，到了工作岗位的时候才发现自己的精神已经是非常的疲惫了。但是因为我知道这是上班的时间，所以一直在强撑着做完了上半夜，十二点的时候吃完了夜宵更加想睡了，到了两点多钟的时候实在是撑不住了，看着领导也没有过来，就趴在工位上睡着了。

关于我上班时间睡觉的事情，我知道自己是错的很严重的。我是电子厂的一名普通员工，我的工作就是做流水线，上班的时间是不能停下来因为这就是跟流水一般，一个环节出了问题后面所有的工序都会受到影响，我这次上班睡觉就是的，导致我后面好几个工序都没有工作可以做了被迫停止了下来，当天我们组的任务没有完成，我是有很大的责任的，我对不起我们组所有同事的付出，我对不起大家！

这件事情我真的认识到了自己的问题，我今后也绝对不会上班时间睡觉了下班后也会好好休息，而不是玩手机什么的影响自己的工作，我保证！

此致

敬礼！

检讨人：xx。

20xx年xx月xx日。

文档为doc格式。

**员工上班睡觉检讨书篇八**

尊敬的老师：

您好！

抱歉我昨天晚上因为有朋友来我家里做客，很晚才睡觉，导致第二天根本就没有多少的精神来上班，更是在上班的时候睡着了。

我知道我说这些不一定能够获得领导您的原谅，因为我本该做好的工作却因为我睡觉受到影响，但是我还是得向领导您说清楚，因为我不信您误会太深，因为做为下属我就必须要做好自己，不让自己犯下大错，但是我却睡着了，我在上班的时候实在是太困了，我那是一直在强大精神，我也不想在上班的时候睡觉，我的眼皮就像是灌了铅似得，沉重的不得了，每一会就沉沉睡去了。

还好同事及时叫醒我没有给工作造成太大的影响，我知道了这样的做法对于工作的各位同时来说也是非常不公平的，我们大家一起工作，我却在工作的时候睡觉，虽然不是有意的但是也是在变相的偷懒，因为我没有和大家一起工作，这是非常不好的表现，这也是消极怠工的表现，我知道我这次犯的错一些离谱，但也希望可以改正，我知道错了，我不会在次犯这样的错误，每个人的错误都会受到惩罚，我甘愿受到惩罚只希望能够得到领导的原谅。

哎都怪我，唯有注意时间，高兴过头，没有睡好对工作的影响真的太大了，我那是一整天都没有精神，感觉整个人都是浑浑噩噩的，迷迷糊糊的，工作也都不能够静下心来好好工作，我以后再也不会这么做了，以后就算有朋友我也会注意自己的休息，保证有足够的休息时间保证第二天有经理工作，我思考了以下感觉是我对自己有些放纵了，没有以前那么严格的要求自己该怎么做，没有注意时间，也没有注意休息，更没有注意管好自己，给自己给公司带来麻烦，我会在以后的工作中努力工作，做到认真细致的工作，遵守公司的纪律，不触犯公司的规定，不早退，也不会迟到，更不会睡觉，把工作永远放在第一的位置，什么都以工作为主，加强对自己的约束，无论是上班还是下班都做到，按时休息，都要保证有充足的睡眠，不损害自己的休息时间。

最为新员工应该好好表现自己，我希望领导能够看在我还是一个新人对公司的很多事情不太清楚的份上饶了我这一会，吃了这次亏之后我以后再也不会犯了，我保证以后好好工作，绝不做任何有损工作的事情。

此致

敬礼!

姓名：

日期：年月日

**员工上班睡觉检讨书篇九**

尊敬的老师：

您好！

我是xx的xx员工，因我在公司上班的里睡觉了，我现在来给领导写检讨书。虽然我只是小小的睡了一觉，但是我这一觉的影响却很深远。不仅是对我个人，也是对整个公司。这不仅仅只是一次错误，更是一次教训，在这次事件里也能反映出很多事情来。所以我要记住这次错误，记住这个教训，从今天开始就要改正，让我以后不要在公司里上班的时间内睡着，耽误了工作。

经过我一夜的反思检讨，我觉得我在上班的时间里睡着的根本原因是我还没能够我们公司的作息时间。当然我不是说公司的作息时间不好，只是我在前公司呆的太久，所以早已习惯了他们那里的作息时间，因为他们那里是十一半吃完饭就开始午睡的。而我们公司是要到十二点才吃饭，所以一般都是在十二点半才能休息。所以每次一到十一点半左右，我就特别犯困。当然这也是我自己的问题，是我自己没能把作息习惯调整过来。我虽然是刚来公司没多久，但是到今天为止也已经有三个星期的时间了。为什么我还是不能够适应新公司的作息时间，这个我得好好的反省一下自己。

我要检讨的是我还没有完全走进公司的状态，如果我已经真正做好了融入公司的准备，做好了要走进公司的决心。那我就会去为了融入公司的办公环境，去为了适应公司的一切规定，包括作息时间，包括工作方式。而做各种努力，各种尝试，想尽一切办法也要克服我在适应的过程中遇到的麻烦。那么我这个适应的过程，很有可能只需要一个星期的时间就能解决。但是现在再来看看我是怎么做的，我我知道我犯困的问题，可是我没有想任何办法去解决，我其实可以买点吃的，买点姜来在我犯困的时候刺激一下自己，可以买一瓶风油精来帮助自己提神，我可以调整我晚上的作息时间，早点睡觉。有这么多的办法，可我一件都没有去实施。所以这件事情我的确应该反省。

我现在已经领悟到了我自己的错误，我会及时作出改正，及时调整我的状态，让我尽快的融入公司环境，尽快的适应公司的作息时间，然后再积极的投入进工作里去。

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**员工上班睡觉检讨书篇十**

我是xxx，今天上班我睡觉了，很羞愧，在这么多的同事面前我公然的睡觉，工作也放在了一边，尽管公司对我们平时很宽松但是我上班睡觉真的很过分，我真的很后悔，上班睡觉的这不是您想看到了，不管是谁，这次我犯了这样的事情不知道怎么说，我错了就是错了上班睡觉的事情，影响工作，也影响他人，我真的很后悔自这样的表现给自己带来了一些很多不好的东西，也给公司其他的同事做了一个不好的范例，这怎么说都是我个人的问题，我不想让我谁家的事情，扩大，影响公司的形象。

事情是这样的，我怎么解释也不能够改变我今天睡觉的事实，我也觉得自己总是想着怎么开脱是可耻的，我就想把自己犯错的这种原因说出来，好好的回顾一下，起到警示的作用，今天睡觉还是我自己没休息好，自从昨天下完班回到家里后倒头就睡下了，这么一睡不醒还好，虽然经常这样，我已经习惯了，直接到第二天更好，但是我睡到了半夜就醒了，这很难受，我整个人就睡不着了，因为 下班后太累了，我经常会这样子，一回到家里就挺不住，总是想着睡觉，不是我想控制的住的，但是还好经常会到第二天早上醒来。

半夜醒了我就没睡了，因为是在是毫无睡意，逼迫自己也毫无意义，然后就一直到了陵城四五点，我眯了会马上一睁眼上班，到了公司就很显然，我当时就没什么精神，不过开始还好，早上也不是那么很困，上午的工作很顺利，没有什么问题，自己这样子去做事情也不会觉得很累，困什么的，上午的工作很顺利，中午我睡了一觉就不行了，醒来要上班的时候不在状态，第一次这样的情况，因为没睡好的原因，我一直在遥遥欲睡，尽管我想着如何去坚持，我还是没有坚持住，趴在了办公桌睡着了，您过来一看很吃惊，我自己很觉得很丢脸，虽然说我们公司上班不会管的很严，上班谁家却是很不好的，对于自己今天睡觉的事情我就觉得很不好，同事们都在认真的工作，我倒头在一边睡觉。

我的工作还没有做完，很多的事情还没有处理，我当着这么多的同事在办公室睡觉，怎么说的过去，让您失望了，我很惭愧，是我的时间不合理的安排，上班睡觉这一定是我第一次最后一次也是，今天自己的行为我感到羞耻，我会好好工作的，今后合理安排好时间，什么睡觉的原因都不是我自己解释开脱的理由。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**员工上班睡觉检讨书篇十一**

尊敬的领导：

您好！

对不起，对于我这样的一名员工来说在上班的时候睡觉是非常恶劣的事情，也是我完全不应该做的事情。作为电子厂的一名员工，在上班的时候我就应该待在自己的工作岗位上而不是还躲在休息的地方偷偷睡懒觉。我想我或许不是一名足够合格的电子厂员工，如果是一个合格的电子厂员工是一定不会做出这种事情的，而是会在上班的时候好好工作，遵守电子厂的规章制度，毕竟我拿着工厂给我的薪水就应该好好的工作，让工厂得到应有的回报。而不是像我这次做出的事情一样，让工厂得到利益得到了损伤，我睡觉的那一会也是会对其他工作的员工造成一定程度的影响。如果他们看到我没在工作岗位上，反而还躲着休息他们会不会就因此心里不舒服，会不会觉得他躲着睡觉都没事，那我也躲着睡觉去。现在回想一下自己的行为真的是感到无地自容，我没有承担起我作为一名员工的责任，我对不起领导您对我的信任。如果能够让我重新选择一次的话，不管外界的诱惑多大我都不会做出这样的决定，而是好好的工作不让领导您感到失望。

其实我这次犯下这样的错误也是无心之失，不是我有意为之。在中午的时候我吃完饭之后就坐在自己休息的地方玩着手机，当时玩的时候没有感觉多累、多困。等到休息时间快要结束了的时候，我又不知道干嘛了，玩游戏时间也不够了，所以选择自己闭眼睛眯一会。当时我不觉得自己会睡过去，毕竟时间也就几分钟了所以我也没有设闹钟之类的。结果我真的睡着了，还一直没有醒来，等到领导您发现我并且叫醒我我才知道自己这么一下犯下了大错误。在当时我就明白了自己的错误，本来就快要上班了我居然还想着眯一会，而不是起来走一下精神一下。如果我当时能够不选择打游戏这种浪费自己精神的休闲活动，而是在吃完饭之后就选择睡一下休息一会的话肯定这些事情都不会发生。当然如果我在眯之前定下一个上班时间的闹钟，那么我肯定能够在哪个时候就起来去工作。可惜现在事情都已经发生了，说什么都已经晚了，我现在只有向领导您承认错误，并表达我改正错误的态度和决心。以后的我肯定安心的工作不犯下任何的错误，让您感到操心。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**员工上班睡觉检讨书篇十二**

尊敬的领导：

您好！

作为公司的正式员工却多次在上班的时候睡觉实在对不起自己的职责，毕竟在这样状态下的我就连自己能否正常地处理好自身的工作任务都难以保证，但也正是因为如此才不能够在领导的多次批评下感到无动于衷，即便是出于最为基本的职业道德也应该对自己上班多次睡觉的行为进行检讨才行。

回顾过去的经历便能够发现自己在工作中其实是非常平庸的人，无论是对新鲜事物的接受程度还是工作的效率都很难跟上其他人的节奏，按理说处于这样一种窘迫状态的自己应该要更加努力一些并提升自己的工作效率才比较好，但是由于长期熬夜的坏习惯导致自己总是在上班期间昏昏欲睡，这让领导多次告诫自己的同时也让我的内心感到有所警惕，但是让人感到遗憾的是自己并没有因为一两次的教训而认识到问题的严重性，而且有些时候自己也能够通过加班的方式完成当天因为睡觉而降低效率的工作任务，完全没有意识到长期陷入这样的恶性循环之中实际上相当于提前透支自身的潜力。

而且自己的工位实际上距离公司的门口还是比较近的，无论是前来进行面试的人员还是来来往往的新员工都能够看到自己工作的状态，而我这种上班多次睡觉而不顾及其他人感受的行为实在是让人很铁不成钢，毕竟从某方面说自己这样的工作状态也相当于损害了公司的整体形象，其他员工看到自己总是在上班的时候睡觉也会因此产生不好的印象，所以我应该要尽快从中认识到自己的错误所在并想办法解决这个问题才比较好。

为了解决上班睡觉的问题最好还是做到早睡早起比较好，无论是这样做的工作状态还是相应的效率都比熬夜要好得多，而且上班经常睡觉的自己若是不能够引起足够的警惕很有可能会在将来因为睡懒觉而导致上班迟到，这样的场景即便是在脑海中想象一番都让人感到有些接受不了，因此我还是需要从这件事情中分析出问题发生的根源并加以改正才比较好，而且领导多次的告诫也并不是自己可以不断放纵这种行为的理由。

可想而知领导的耐心被自己消耗一空以后我将会在职场上迎来怎样的结局，而且现如今因为自己上班睡觉的事情导致很多新员工后来居上，本就资质平庸的自己面对这样的状况自然也应该努力工作才对得起领导的看重，更何况上班睡觉本就是一件对自己平时的正常工作有害无益的事情。

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

**员工上班睡觉检讨书篇十三**

在学习、工作或生活中出现了过错后，往往被要求写检讨书来自我反思，在写检讨书时要表明改错的决心。来参考自己需要的检讨书吧！以下是小编精心整理的公司员工上班睡觉检讨书，希望能够帮助到大家。

尊敬的领导：

您好！

我先为我犯的错向您道歉。我不该在上班时间睡觉，对不起，我没有遵守公司的制度。我在明知道工作时间不能睡觉的情况下，还是睡着了，我还发出了声音，影响到了周围的同事，让他们工作的专注度降低，也给他们带了个不好的头。

若是同事们都跟我一样上班时间睡觉，那么我们当天的工作任务就肯定不会完成。若长此以往，工作任务都完不成的话，那么肯定会给公司带来不好的影响。若是有人来我们公司面试，看到有人在睡觉，肯定在心里会对公司产生怀疑，如果他跟别人说了这件事，就会影响到公司的声誉。

我身为公司这个大家庭的一员，应该维护公司的形象，自觉遵守公司的有关规章制度，并且记住公司的规章制度，不要犯这种低级的错误。是我没有纪律意识，也是我没有自制力。我上班睡觉的原因是因为前一天晚上玩手机玩到太晚了，第二天早上又起得早，睡眠时间严重不足，才会导致上班的时候打瞌睡，忍不住睡着了。我明知道自己第二天七点钟就要起床，每天起床的时间也是固定的，还是忍不住玩手机玩到很晚。

上班睡觉这件事暴露出了我的.缺点，就是没有自制力，也没有时间规划能力。我应该对我的时间做一个好的规划，每天有三分之一的时间可以让我玩手机，我却还是玩手机到半夜，导致影响了第二天的上班。还好我只是上班时间睡觉，如果有更大的错误，给公司造成了巨大的损失，那是我也负不了责的。从一件小事，可以看出这个人的性格特征。

我通过反思，已经找到了自己的问题。上班睡觉确实可以说不是什么大问题，但是可以通过这个看到一个人的工作作风和工作态度。如果工作态度很认真的话，是不会让任何事情影响到自己的工作，也不会被任何事情影响。我给同事们树立了一个不好的榜样，如果没有这一次的事情，我也不会意识到自己的问题，去改正它。

我已经知道了自己所犯的错，希望领导能够给我一次改正的机会。也希望领导可以给我一定的惩罚，让同事们看到犯错的后果，不会跟我犯一样的错误。我保证，我以后上班时间绝对不会再睡觉，我会利用午休时间很好的休息，让我一整天都很有精力的工作。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**员工上班睡觉检讨书篇十四**

尊敬的领导：

您好！

我是xx公司的xx员工，因我在公司上班的时间里睡觉了，所以我现在来给领导写检讨书。虽然我只是小小的睡了一觉，但是我这一觉的影响却很深远。不仅是对我个人，也是对整个公司。这不仅仅只是一次错误，更是一次教训，在这次事件里也能反映出很多事情来。所以我要记住这次错误，记住这个教训，从今天开始就要改正自己，让我以后不要在公司里上班的时间内睡着，耽误了工作。

经过我一夜的反思检讨，我觉得我在上班的.时间里睡着的根本原因是我还没能够适应我们公司的作息时间。当然我不是说公司的作息时间不好，只是我在前公司呆的太久，所以早已习惯了他们那里的作息时间，因为他们那里是十一半吃完饭就开始午睡的。而我们公司是要到十二点才吃饭，所以一般都是在十二点半才能休息。所以每次一到十一点半左右，我就特别犯困。当然这也是我自己的问题，是我自己没能把作息习惯调整过来。我虽然是刚来公司没多久，但是到今天为止也已经有三个星期的时间了。为什么我还是不能够适应新公司的作息时间，这个我得好好的反省一下自己。

我要检讨的是我还没有完全走进公司的状态，如果我已经真正做好了融入公司的准备，做好了要走进公司的决心。那我就会去为了融入公司的办公环境，去为了适应公司的一切规定，包括作息时间，包括工作方式。而做各种努力，各种尝试，想尽一切办法也要克服我在适应的过程中遇到的麻烦。那么我这个适应的过程，很有可能只需要一个星期的时间就能解决。但是现在再来看看我是怎么做的，我我知道我犯困的问题，可是我没有想任何办法去解决，我其实可以买点吃的，买点姜来在我犯困的时候刺激一下自己，可以买一瓶风油精来帮助自己提神，我可以调整我晚上的作息时间，早点睡觉。有这么多的办法，可我一件都没有去实施。所以这件事情我的确应该反省。

我现在已经领悟到了我自己的错误，我会及时作出改正，及时调整我的状态，让我尽快的融入公司环境，尽快的适应公司的作息时间，然后再积极的投入进工作里去。

此致

敬礼！

检讨人：xxx。

20xx年xx月xx日。

**员工上班睡觉检讨书篇十五**

尊敬的领导：

您好！

我是里的一名仓库管理员，因为我在昨天的上班期间里睡着了，所以仓库里进了我都发现。由于我的失职，由于我的偷懒，就直接导致了公司里损失了好几万的货品。虽然警方已经介入调查，也不能够向我们保证能帮我们找得到小偷，要回我们的损失。所以我现在的肠子都快悔青了，仓库里存放着这么重要的东西，领导相信我器重我，才让我在这边守着，管理者，可是我居然在上班期间里打起了瞌睡，让小偷有了可以偷取盗窃的机会。我对不起领导，我对不起公司。我知道我现在就是写一万字的检讨，也弥补不了我这次犯下的错误，但是我只知道我是诚心悔过，我是真的很内疚，也决心要改正。

现在一回想起昨晚的事情，我对公司领导的愧疚之心就更加重了。以前公司里没有值夜班的要求，但是由于这阵子公司谈下了一笔很大的合作项目，所以仓库里就调了很多货进来，也是怕不安全，就让我们这阵子辛苦一点，每人晚上都要轮流值班。而昨天白天本来是xx同事值班的一天，但是xx同事有事情要耽误一会，所以就让我再坚持一会，他马上就会赶到。我昨天晚上已经在仓库坚守了一天，一夜没有合眼，天刚刚亮，我就有点支撑不住了，想着xx同事怎么还不来，等着等着，我就支撑不住，倒在办公桌上睡着了。等到xx同事来换岗的时候，发现有几排货架上都空了。一调监控出来，才知道是小偷趁我睡着的时候就偷偷溜进去把我们的货品都给装进袋子里带走了。

对于公司由于我的错误而遭受到了损失，我现在没有这么多钱来赔偿给公司，但是我一定会在之后的工作里表现的更好，来为公司获取更多的利润，也为此来补偿公司。也请公司领导相信我，经过了这件事情的教训，我一定不会再在公司的上班时间里睡觉了，不管我再像想睡，不管我有多困我都不能睡着，以免再次耽误了工作，发生这样的事情。如果这次的小偷没有抓住，我会为我的错误负起全部责任，虽然我现在没有钱足够的钱赔给公司，但是等我积攒到来了足够的钱，我一定会如数赔偿给公司，只希望公司不要开除我，继续留我在公司里面工作。

此致

敬礼！

检讨人：xx。

20xx年xx月xx日。

**员工上班睡觉检讨书篇十六**

您好！

我是xx，我今天在车间睡觉了，严重影响工作，这是对车间规章制度不尊重，作为一名员工应该要有自己的态度，只有在这样的环境下面养成一个习惯才能够做的更好，这次上班睡觉的情况让我感觉非常的自责在，今天的事情以后不会再发生第二次了，我既然决心要做好工作那么这些就是不应该出现的问题，这也是需要用一个好的心态去做的，我们车间的工作一直都是很严谨，从来不会出现大的问题，这次出现这样的情况我确实是应该反省一下，再让这样的情况发生那么一定会对自己的有影响的。

工作当中是我没有做好这件事情，这是自己的工作要就应该做好才是，我让您失望了，现在事情已经发生了，我应该牢牢记住今天发生的事情，这是我不应该出现的问题，今天我上班的时候没有控制住自己，发生了这么一件事情，实在是让我很自责，我以后一定不会再让自这种事请发生了，我耽误了工作进度，车间的工作虽然比较多，但是“在其位，谋其职”这个道理我应该要明白的，自己的本职工作不应该不重视起来，继续这么消耗下去肯定是不对的，虽然是上晚班但是大家都是如此，是我没有安偏好自己的时间，是我没有做到这一点，工作当中应该要有这样的责任感，这次的.事情让我明白了一个道理，我应该在以后的工作当中合理安排好自己的时间，工作是自己的事情，一味的找理由这就是在逃避，是绝对不允许的，我不会再让这种情况出现了。

我深刻的认识到了上班睡觉这件事情的严重性，我真的应该好好的反省一下，以后要认真的对待才是，现在事情已经发生了，这是我一定要去做好的，现阶段我就应该找出问题的所在，我有意识到是我自己休息的时间不够多，问题主要还是我没有安排好休息时间，以后在工作当中肯定要保持下去，要对自己更加有信心的一点，我也是应该要端正好自己的心态，不会再让这样的事情发生了，以后一定合理的安排好作息时间，保持充足的睡眠，这样在车间的时候就能够全力以赴的去做好这件事情，这也是我应该要去认真对待的事情，工作毕竟是自己的事情，一定要认真对待，我为这次上班睡觉检讨自己，以后一定也会在工作方面做的更加突出，努力做好本职工作。

此致

敬礼

检讨人：

20xx年xx月xx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