

## 初中生上课打瞌睡检讨书 (通用6篇)

### 篇1：初中生上课打瞌睡检讨书

尊敬的老师：

您好!

我是xxxx，上课打瞌睡这个毛病很不好，今天通过您的教导我明白了自己这中错误了，在上课当中讲究的就是一个效率，我这样的情况是没有任何效率的，上课打瞌睡影响了学习，这是自己没有合理的安排好时间，没有休息好，我也知道在上课期间这样的事情很影响形象，不管怎么说我也是错了，这次在您的课堂上我大瞌睡我真的不是故意为之，我知道我不应该为自己的行为做出这么多的解释，我自己心里也在想着这不好，在他人看看来我这还是在明显的开脱，我会重视这个问题的，这次上课的打瞌睡我的行为是班级第一次，作为学校的重点班级我的行为很不好。

事情是这样的，这段时间我的精神就不好，上课是需要打起精神的，我作为一名朝气蓬勃的学生这样的面貌倒是显得不符合了，我知道上课的时候我们的精气神很重要，在听课的时候有时候一个知识点不听到就会影响接下来的学习，我自己的亲身体会过我当然很清楚，这一个在您的课堂上打瞌睡我很羞愧，自己很多次想着一定好好的悔过，但是我也需要正确的去面对这次的错误。

因为自己不在状态，我没有休息好，晚上在家里休息的时候总是很晚，自己是通校生，我对自己的作息时间没有一个规定，我总是看着自己心情来，不想其他的同学总是很严格的执行自己的作息时间，什么时候该干什么就干什么，晚上早点睡觉大家都在好好的执行，但是我就没有一个好的心态，我总是在这样的情况下给自己一些玩的理由，就像昨天我在家里一样，上完晚自习我就回家了，玩到了很晚，这不是我故意的其实，我回到了家就是这样，我就是这样子就到了很晚，忘记的时间。

今天上课的时候我还在想着自己会不会打瞌睡，我心里还在为自己担忧，果然自己不好好的安排时间，不控制的作息时间我出问题了，您的课是在上午最后一节课，我一直在想着吧上完您的课就好好的休息，上午前面几节课我坚持下来了，但是也在打瞌睡，到了您的课的时候就坚持不住了，好几次就差点倒头睡觉，一上午的时间我一直在打瞌睡，很羞愧，这次上您的课的时候我本来想让自己提起精神的，但是我没有做到，让您说了我好几次上课本来时间不多，这次是我自己的问题，是没有安排好时间除了问题。

我一定不会在上课打瞌睡了。

此致

敬礼!

检讨人：xxxx

20xx年xx月xx日

## 篇2：初中生上课打瞌睡检讨书

尊敬的老师：

您好！

老师对不起，我不应该在上课时间打瞌睡。我知道这种行为是错误的，但是困意来了谁也挡不住，所以我以后会规划好自己的休息时间，让自己得到充足的睡眠，以饱满的精神状态迎接每一天的学习。我以后不会再做这种无视课堂纪律的事情了，我会尊重老师的劳动。

我能够坐在教室里上学，是父母辛苦工作的结果，也是因为国家对教育的看重。我能够有这么好的受教育的条件，是多方努力的结果，我却没有珍惜，在上课时间打瞌睡。打瞌睡的原因就是因为我没有规划好自己的休息时间，导致睡眠不足，上课没有精力。这侧面反映了我做计划和行动的能力。如果我做好了时间规划，什么时候玩，什么时候休息，我就能够有充足的睡眠，没有充足的睡眠就没有精力去面对一整天的学习。如果我行动能力好，我就能够严格按照我的时间分配计划执行，我同样的也能够有充足的睡眠。这两者缺一不可，如果做了计划却没行动就是白费，如果只行动没有计划也是浪费。

我打瞌睡的原因就是前一天晚上睡得太晚了，导致第二天上课没有充足的精力，一到了下午就犯困，怎么做都抵挡不住睡意，所以才会在老师的课上打瞌睡。虽然我并没有睡着，但是也和直接睡着了没什么两样，都没有听进去老师上课的时候讲的内容。这可以说是对自己的不负责任，因为学习是自己的事情，老师只能起到一个监督的作用，想不想学习、有没有学进去都是看自己的。上课打瞌睡没有学到知识也只是自己的损失，老师只是负责传授知识，你有没有学到其实根本不用管的。

但是老师在看到我睡觉的时候还是提醒了我，并且让我反省自己的行为。老师真的是很关心我了，其实根本可以不用管的，但是老师还是管了。老师本来就已经很辛苦了，还要管我们这么多的事，我觉得很羞愧。我以后上课一定好好的、认真的听讲，做好笔记，再也不会做出打瞌睡这种行为了。

我保证，以后上课再也打瞌睡了，我会利用课间时间和午休时间好好休息，为上课攒足精力。我一定会努力提高自己的学习成绩，让为我们操劳的老师感到些许的欣慰。我会用我的实际行动来证明我改正的决心。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

2021年xx月xx日

### 篇3：初中生上课打瞌睡检讨书

尊敬的老师：

您好!

如果睡眠质量不好，会影响到上课学习，我昨天晚上没有好好休息，今天上午第一节课就打瞌睡，想要听课但是眼皮睁不开，让我非常难受，我也明白这样不好，可是当时实在太困了。

我坐在最后一排，靠墙的位置，非常容易被任课老师忽视，虽然想睡觉，但是也不敢明目张胆的趴在桌面上睡觉，所以就用双手撑着下巴，不知不觉间就睡着了。我明白睡觉不好浪费时间，但是困意袭来之时挡也挡不住，可以说一节课都被我给浪费了，我的同桌，看到我睡觉已经叫醒了我很多次，但是没过多久我又睡着了。

我这样的状态想不被老师发现都难，虽然我坐在不起眼的位置，可是我的动作太明显来，在所有同学都盯着黑板的时候，我低着头，当所有人都在朗读的时候我却在睡觉，当我被老师叫醒询问问题时，我都没有任何印象，完全不知道该说什么，任课老师问我在干什么，我只能不作答，因为我虽然没有做小动作，但是却在课堂上打瞌睡耽搁了自己学习时间，没有听老师上课将的内容。

我也不想自己睡着，可是昨天晚上我失眠了，寝室太热，而且有很多蚊子，一直不能好好睡觉，想要睡觉就被蚊子的嗡嗡声吵醒，导致我第二天上课的时候，头都是晕的，而且一直在打哈欠，双眼都出现了黑眼圈，在上课的时候我无法集中精力，想要认真上课，想要看黑板，但是眼皮如同千钧重，根本就睁不开。

虽然不是有意和老师做对，但是却也影响到了老师上课，我的做法太明显了，老师生气我理解，之后我的事情，被任课老师告诉了您，您让我写检讨，把睡觉的原因写出来，并反省。我不敢耽搁。上课结束后，我就认真的思考自己的问题，发现，主要还是我做的不好，太困了我可以站起来，这样也不至于上课睡觉打瞌睡，也方便听课。可是我又担心被其他同学嘲笑，所以一直都不敢站起来，认为用双手撑着就不会睡着，完全是自欺欺人。

以后如果实在太困，我就会用冷水洗一下脸让自己清醒一些，不在瞌睡。回到寝室睡觉的时候，我会买一些花露水，这样能够避免蚊虫叮咬，不在晚上的时候玩，尽早睡觉，保证足够的睡眠，这样我也不至于上课打瞌睡，任何时候都应该保证自己有足够的休息时间，好好休息，让自己睡眠充足，不浪费上课时间。

此致

敬礼!

检讨人：\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

#### 篇4：初中生上课打瞌睡检讨书

尊敬的老师：

您好！

我是初二xx班级的xx同学，不知道您还有没有在生我的气，在上周星期三您的英语课堂上，我因为打瞌睡，被您叫起来批评了一顿。自从那次之后我就一直对您感到很内疚。虽然您是新来到我们班的一名老师，但是我却在您的第一节课上，就让您印象这么“深刻”了。所以为了让您能够原谅我，我写了一份关于这次上课打瞌睡的检讨书。

以前教我们英语的是xx老师，但是她因为家里面的一些事情，所以就辞职回家了。她教了我们一年的英语，在这一年里，她从来不曾对我们班的任何一个同学有过区别对待的情况，她关心我们每一个人，照顾我们每一位同学的感受，同学们一有困难也都喜欢去找她，因为只有她愿意花时间聆听我们的烦恼，只有她会耐心的帮我们解决掉所有有关和无关学习的烦恼。所以不仅仅是我，我们班的全部同学都对她有着深厚的感情。

她为我们班的英语成绩也付出了很多，我的英语成绩就是她提上来的。以前我不喜欢英语，但是在她的帮助和绘声绘色的讲课下，我开始爱上了英语。所以我很感谢她，所以在听到她要离开的时候，我还是多么的不舍得和多么的难过伤心。所以在上周您的英语课上，我就想到了xx老师的离开，想到她已经离开了我们班级了，离开了整个校园。一想到我再也听不到她的上课，再也不能听到她鼓励我的话语。我就不能打起精神来，然后我也不知道为什么想着想着就睡着了。

直到您把我批评了一顿，我回到家后进行了反思，我才知道这样子的我是很不对的。xx老师已辞职，不管她以前给我们带来多少快乐和温暖，我们也都要继续继续努力在学校里学习下去。人生总少不了离别，我已经是初二年级的学生了，也该懂得这些道理，我不能仅仅因为她不再教我们英语，而就因此放弃英语，就既是一种幼稚的行为，也是对老师您的不尊重和不公平。

所以在您的批评下，我决定我要改正这种行为，我要重振精神，我要学好英语，我要努力去尝试着接纳您，用心去听好您的每一堂英语课，不再在您的课堂上打瞌睡。我要用让xx老师为我感到骄傲，也要让您也为我感到骄傲。

此致

敬礼！

检讨人：xx

2020年xx月xx日

## 篇5：初中生上课打瞌睡检讨书

尊敬的xx老师：

您好！

我今天在讲堂上的举动实在有些不合规矩，过后我才理解这一点，毕竟上课打打盹这件事情完全是违犯了讲堂的纪律，更是给老师和同学都有一点的影响，我如今因为自己的这件事更是心里特别不安。

如今我是理解自己坐下这样的事情有极大的错误，虽然我现在已经是反省悔悟了，可是我仍是害怕老师会因此就对我有偏见，更是会认为我并不是一位优异学生。我知道在上课睡觉是一种影响极坏的行为，与此同时，我也理解当时对周围的同学造成了深远的影响。如今的我更是想要为我这般的行为向大家致歉，毕竟这是由于我对自己的没有拘束才产生的祸事，希望班上的同学不要向我学习。

在自己好好的反省之后，我已经是知道自己还需要对自己进行更好的更正，毕竟以前的生活都是我个人没有将这一切都办理好，未来的日子我会更为严格的对自己的行为进行拘束。这次的上课打打盹行为，完全是因为我未将自己的思绪都放在讲堂学习上，更是没存心识想要认真的吸取老师所解说的知识，所以出现这样的事情是我必须要好好的反省一番。在我对当时的自己回忆之时，我才发现这最近的我都是存在着近似的情况，只可是其他的老师没有对我进行批评而已。正是因为这样，我便更是没有留神到这方面，才最终出现了您看到的这般模样。

假如我有一个时常对自己进行总结的习惯，也许我就会发现我最近的问题，更是能够实时的更正，那便是不会有这般大的影响。可是所幸是老师的责骂让我清醒了，更想理解了之后我应当是要怎样去做好自己。真是相当的感谢老师，是将我从不好的深渊中拉扯回来，更让我意识到我现在最应当做的事情就是学习。虽说初中的学业也不是特其他重，但仍是应当要好好的努力，毕竟这也是决定着未来的我会进入到何种的学校，更是能接触到哪样的人，这就更是让我明确了要将学习提升上来的决心。

由于我打打盹没有听到老师整洁课的重点知识，我会自己寻找方式补上来，自然假如不懂得地方我也希望老师能够为我认真解说，我会用我最为正确的态度来面对之后的学习，努力让自己的学习成绩上涨起来，让老师能够看到我的转变，更是能看到我的成长。日后我都会对自己的行为习惯做出严格的管理，尽量让自己不再做出任何有违犯纪律的事情，自然也请老师放心，毕竟老师的工作就已经很累了，更是不能让老师再为这样的小事而感觉忧虑。



此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

## 篇6：初中生上课打瞌睡检讨书

尊敬的老师：

您好！

我是xxx，在今天上数学课的时候，我因为中午午睡时间没睡觉，所以上课时精神不足，打起了瞌睡，这样的行为对老师很不尊重，所以我特意写下了这份检讨书来检讨自己。

今天中午的时候，我在别的同学那里借了本课外书，这本书在同学之间传的很火，借来之后我飞快的沉浸在这本书的世界里，到了午睡的时候，我依依不舍的放下。我闭上了眼睛，听着老师的脚步声慢慢远离教室，我的心愈来愈不安分，我抬起头确认了下周围的同学都睡觉了。我从抽屉里缓缓抽出书籍摆在桌子上，由于我的桌子左边摆满了一叠厚厚的书籍，所以老师从外面看是看不到我在看小说的。我轻轻的翻阅着书籍，心情随着故事情节的高低起伏而变化不停，有时候春风会吹到我翻了一半的书上，发出“呼呼”的声音，这时我就不得不抬起头来，观察四周有没有被我吵醒的学生。

我事先考虑好了被老师发现没午睡的后果，觉得老师看在我只是在看书而不是做其他的事情，不会给我太过严重的惩罚，一般也就是打扫卫生之类的。我今天的运气还算不错，老师没有发现我在看书，午睡时间一个多小时，我成功的看完了那本书，可当同学们睡饱了听到铃声醒来的时候，我却忍不住打了一个哈欠，一丝困意向我袭来，我的内心瞬间感到了一丝不妙。

后面的两节课我勉强度过了，在上第七节课的时候，我的困意越来越大，我的眼皮也越来越重，就算是我最喜欢的数学课也阻止不了我。我的脑袋靠着桌子上，强撑着睁开双眼，讲课的数学老师已经注意到我这里的场景了，她几次用教鞭抽打着黑板，刚开始听到这个声音时我还会突然精神一下，可后面还是越来越困，最后被老师教到，站了一节课。

经过这次的教训，我以后午睡时间一定好好睡觉，再也不开小差了。午睡看了一会儿的书，下午四节课我都没听好老师的讲课，虽然书很好看，但付出的代价还是太大了，对于我自己犯下的错，我已经进行了深刻的悔改，希望老师能够原谅我。

同学们也要吸取我这次的教训，不要和我犯同样的错误，午睡时间一定要好

好睡觉，这样下午才能好好听课。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20XX年x月x日