

## 上班时打瞌睡检讨书 (精选7篇)

### 篇1：上班时打瞌睡检讨书

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，在电视、网络等新闻媒体的舆论监督下，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。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

### 篇2：上班时打瞌睡检讨书

尊敬的领导：

您好！

我是xx，实在是非常的自责，我感觉这段时间自己的工作状态不是很好，没有办法去处理好这些，我也不知道自己应该怎么办了，今天在上班的时候打瞌睡了，以前从来都没有过这种现象，我真的感觉非常的自责，不希望自己继续这么消耗下去，这样肯定是不好的，上班期间出现的问题很大，我也不希望用这样的状态接触工作，作为一名员工这一点是毋庸置疑的，以后肯定还会有更多事情是我应该去做好的，对于这次上班打瞌睡的事情我深刻的反省

一下自己。

今天我上班出现这样的情况，我感觉非常自责，在这这方面我肯定不能忽视的，我今天出现的问题非常的严重，再也不能这样下去了，感觉非常的不好的，这段时间我确实还是做的不够好，频繁的出现的一些本不应该出现的错误，这让我现在也是非常的消极，对自己的工作不是很有信心，这样下去真的是非常的不合适的，上班打瞌睡我也一定不会再这样持续下去了，我为今天的事情感到深深地自责，上班出现这样的情况我确实是应该深深地反省自己一下，作为一名员工是绝对不能再出现这样的情况，这给我的感觉也是非常的不好，我不希望这样的事情再发生，上班期间还是需要认真对待的，也应该提起精神来，今天打瞌睡的行为实在是非常的不好。

对于这一点我有着深深地感受，我确实是打瞌睡了，是我做的不够好，这确实也是让我感觉非常的不好，上班就是上班，在工作期间就应该提起精神来，就应该对自己认真，这段时间我也是感觉很有意义，有很多事情是应该要有自己的态度的，作为一名员工就应该认真的对待工作，一定是不能够忽视的，现在我也坚持做好了很多事情，上班是自己的事情，这肯定是不能够马虎，上班睡觉这件事情让我感觉非常的不好，以后我也一定不会再这样消耗下去了，也不会耽误自己的工作，上班睡觉的事情现在让我确实受不了，我真的不知道怎么办了，所以我也一定会继续端正心态，以后我也一定会认真去做好本职，这一点是一定的，这不是我愿意看到的，在工作方面还是需要意识到的，所以我对今天打瞌睡的事情感觉很自责，我以后一定不会这样了，一定对自己负责，对工作负责。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

### 篇3：上班时间打瞌睡检讨书

尊敬的领导：

我是您的员工xxx，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。谨此检讨。

检讨人：xxx

日期：xx年xx月xx日

#### 篇4：上班时间打瞌睡检讨书

您好！

上班的时间要保持好的精神状态，对保持热爱，要保持自己最好的状态去完成自己的日常工作，这是我在从学校出来，参加工作之后经常提醒自己的，可是我今天却在上班的打瞌睡了，还差点睡着了，我真的感觉很羞愧。

昨天晚上自己的任务没有完成，但是又因为自己一直以来今日事，今日毕的信念，我在下班之后回到家，一直加班到很晚，也没喝一口水，没吃饭，等到很晚的时候才完成它，本来想着洗洗就睡了，可是因为自己肚子饿的实在不行，所以又出去吃了点东西，等吃完东西回来也已经凌晨了，所以因为晚睡的原因，我今天早上精神一直不好，没有了之前工作时的精神抖擞，反而整个人都像是蔫了的白菜一样，没有任何精气神，所以导致自己在工作的时候打了好几次瞌睡，对此我感到很抱歉。

针对这件事，我在事后认真的反省了自己，也认真的想过这件事为什么会发生，为什么会造成自己上班时间打瞌睡，虽说我自己是因为加班才熬夜的，也虽然自己的当天的事情当天就要完成的信念是不错，但是我也应该分场合，这件事情本来领导就安排了几天的时间给我，也并没有让我一天的时间就完成它，这件事之前领导交给我的时候，就跟我说了这件事吧不急，可以慢慢来，可是我现在却造成了捡了芝麻丢了西瓜的状况，因为自己的晚睡，导致今天没有精力，从而导致了自己在上班的时间打瞌睡，就直接造成了今天的工作完不成，可想而知要是我今天的工作在下班之前没有完成，那么我今天下班之后又得熬夜，这样就会造成一个死循环，造成一个恶性循环，再换言之，要是所有人都像我一样，因为加班熬夜第二天打瞌睡，那么公司的未来真的可想而知的糟糕，所以啊，我这样子的做法是完全错误的。

所以我也决定了，以后不管因为什么缘由，在工作中，在上班的时候就要保证自己能够有很好的精力，每个人都会有累的时候，想要放松的时候，但是也要分场合，而且对

一件事情的轻重缓急要足够的了解，并且不要急于求成，很多事情都是细工出慢活的，所以以后啊，我一定会做到每天精神抖擞，精力充沛的，请领导放心。

此致

敬礼！

检讨人：XXX

20xx年X月X日

## 篇5：上班时间打瞌睡检讨书

尊敬的主任：

您好，我怀着深深愧疚的心情向您递交我这份检讨，严肃反省我在值夜班期间玩忽职守、偷懒睡觉的错误行为。此刻，我对自己的偷懒睡觉的行为以及可以因我玩忽职守可能带来的严重隐患，对您表示深深的抱歉。

深刻检讨我错误的发生原因：因为我最近新调岗到夜班工作，身体各方面机能都未能够完全适应夜班工作需要，白天没有睡足，导致夜班困意难断，一直在用冷水冲脸也不顶用，时常打瞌睡。加之我的个人生活方面也存在困难，与女朋友最近发生争吵，闹着要分手。在这样种种不良因素的折磨下，造成了我此次值夜班睡觉的错误。

错误的发生，充分说明我的工作安全意识与工作责任心的严重不足，身为公司值班室的一员，本职工作就是要在值班起来打气十二分精神，认真盯着监控画面，确保公司任何通道、场所的实时安全。值夜班是一份需要非常严肃认真对待的工作。倘若说监控值班期间打瞌睡，一旦发生问题，后果不堪设想。

针对我的错误，我决心采取以下措施进行改正：

- 1、针对我觉悟方面的不足，我必须认真、深刻做出反省与保证，今后势必认真职守。
- 2、处理好个人生活问题，生活归生活，绝不能对工作产生影响。
- 3、尽快让自己适应夜班，从根本上杜绝夜班打瞌睡现象。

希望主任能给我一次改过的机会。

## 篇6：上班时间打瞌睡检讨书

尊敬的企业领导：

您好！

我是xxx，现在我们企业工作这么长的时间以来，我在上班的时间里从来都是兢兢业业的，从不曾有过违反公司的规定，但今天我要向您检讨，我今天在上班的时候竟然打了瞌睡，没有认真的上好班，这是一件多么严重的事情，这于我而言。我相信大多数人都觉得很不可思议吧。很对不起，今天竟然犯了这种错。

至于原因，我想应该是昨天晚上睡得有点晚吧，往常的我都睡的相对较早，几乎不会睡眠不足。但今天像这样上班就开始打瞌睡，而且还不是一次，是旁边一同工作的同事都提醒我好几遍了，都还那样瞌睡。昨天晚上我偶然发现一部电视剧特别好看，所以就一直停不下来，直到看到凌晨几点，我才有点睡意。这导致我与平时的睡觉时间不符，所以今天来上班，才会有此一事。都已经是打扰了，我还像个没长大的孩子一样，竟然追剧追成这样，说来都惭愧不已。我没想到我到现在了还有这兴奋劲去看电视，果然是我工作久了，就开始不认真了，开始变得懒散了，因此今天才会在上班的情况下打瞌睡。这不仅影响同事们的工作，也是对自己工作业绩的影响。从进入企业到现在，都是优秀员工，但今天的事情可能导致今年的荣誉要不属于我了。我这太得不偿失了。

从现在起，我将严格的管控自己，对自己的时间的控制一定要做的把每分钟都用到正途上去。同时像今天这种在上班的一个时间打瞌睡的事情以后绝不会再有。而且这也是碰触企业的纪律的，违反企业对员工制定的制度，这是要不得的，要杜绝。不然其他人也跟着做，那还要工作干什么，就没有工作的必要了。工作的时候就应该认真做事，把自己份内的事情做好才是正确的。这次的行为我也这其中吸取了教训，为了以后能够在我们公司里面拿到更好的荣誉，我决定要对自己更加严格些，要做的比以前好，不能因为有了荣耀就放弃了原本的初心。对于自己所制定的计划就应该坚持到底。

这次于我而言，真的是收到打击了。我因为追剧就弄丢了自己引以为豪的敬业精神，太后悔了，这大概就是我要付出的代价。还望得到领导您的原谅。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

## 篇7：上班时间打瞌睡检讨书

尊敬的领导：

您好！

我是xxx。我在之前上班工作的时候，控制不住自己的困意，在所有人都工作的时候哈欠连天，公然的打起瞌睡，这种行为是不可取的，我也知道自己的这种上班打瞌睡的做

法是自己工作态度上出现了问题，为止我做出深刻的检讨。

现在是夏天，明天是都是午休的时间，在公司提供的可以午休的时间里，别的同事都充分的利用时间抓抓紧休息，下午才会有精神工作，我却在这个休息的时间里玩手机，直接导致下午上班的时候没有精神瞌睡浓浓，这是自己没有时间规划的结果，不懂得合理的安排自己的时间，让自己在工作时间里做了与工作无关的时候，我知道这是错误的，我也意识到了这样的错误，以后也不会再有这样的事情发生了。

工作的时间打瞌睡严重影响了自己的工作效率，自己困意很浓的时候，思绪都是慢半拍的，脑子也是出于不清醒的状态，平常一个小时能完成的工作任务，在那天两个小时都没有完成，这真的是很影响自己的工作效率。我是公司的员工，我在公司上班，做的工作也是为了公司的发展，现在自己的工作效率低了，对公司的工作也会有一定的影响。我对我的行为感到很惭愧。

上班时间打瞌睡也是自己工作态度出现了问题，假如自己全身心都放在工作上面，对工作布满了热情，其实是影响不了自己的工作的，而出现这样的行为，是自己的态度问题，我为此做出深刻的自我反省，也知道近期自己确实在工作上面有所懈怠，我已经意识到这个问题，在之后的工作上面就会改正，让自己更好的完成本职工作。

我会以此事为戒，之后在上班的时间一定会认真全心投入的工作，提高自己的工作效率，认真踏实的将自己的本职工作做好，在工作中不断的提升自己的能力，以后也不会再出现这样的情况了。在时间上我会合理的安排，该休息的时候一定要休息，不能因为其他业余的事情影响到自己的工作，这是作为公司的员工最基本的要求，在之后的工作上，我也会更加的要求自己，积极努力的工作。这次的事情不会再发生，希望领导能够宽容我这次，我会好好工作的，不会再让领导失望。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日