# 精选午休检讨书（案例15篇）

作者：心之梦想 更新时间：2024-03-29

*检讨书不仅仅是一种道歉和承诺，更是我们自我修正和成长的机会。请大家关注下面这些获奖的检讨书范文，或许能从中汲取一些成功的经验和技巧。午休检讨书尊敬的老师：您好！好好学习，遵守校纪校规是我们每个学生应该做的，也是中华民族的优良传统美德，可是我*

检讨书不仅仅是一种道歉和承诺，更是我们自我修正和成长的机会。请大家关注下面这些获奖的检讨书范文，或许能从中汲取一些成功的经验和技巧。

**午休检讨书**

尊敬的老师：

您好！

好好学习，遵守校纪校规是我们每个学生应该做的，也是中华民族的优良传统美德，可是我作为当代的学生却没有好好的.把它延续下来。就像很多中国青年都不知道有圣诞节，却隆重的去过圣诞节一样。我们都在无知中遗失了纪律，不明白自己的学习目的。

花自飘零水自流，一次午休，吵闹沸腾，老师您几次忧愁，此愁难消在心头，为我们的无知，特向您检讨。

首先，造成午休讲话最直接的原因是我们自我约束力差了，作业完成以后，就觉得没事可做又睡不着；间接原因是我们希望做点其他的事情，不免相互交流，说话声音无所顾忌之时，慢慢的午休就沸腾了。当然，这不能成为午休不遵守纪律的理由。鲁迅先生说过。歌德也说。我们只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。

这次上午休讲话违背了教育管理体制，影响了老师的工作正常运转，此乃不忠，一罪也。又有辜负了伟大父母对我殷切希望，好浪费在校学习的时间，乃不孝，二罪也。更让老师您为此事殚精竭虑，伤心失望，此乃不仁，三罪也。在写此检讨之时，我深感自己的无知，后悔之极。

最后，麻烦老师及同学费时来检阅本人所做之检讨，交了这份检讨，我正处在老师对我的考验之中，。我现在彻底理解老师教育我们的苦口婆心。午休不遵守纪律，决不是一件可忽略的小事！只要我们都有很好的约束能力、自主学习能力，在自习课上就没有任何借口，任何理由可以为讲话开脱！我们只有认认真真思考人生有那么多事要做，那么多的担子要挑，就没有理由在正常的自习课堂上不遵守纪律了。

为了老师辛苦地花了平常所没有的，大量时间和大量耐性给我的教导，为了不再让老师和我丧失宝贵的时间，我依循老师写了这份检讨，检讨自己的错误，由于本人第一次写检讨且加脑袋愚钝，虽用整个午休时间和不让精神休憩外加眼酸。怀着沉重复杂的心情写这篇检讨，但还是写得不好，只怿自己才蔬学浅，不能更好的运用我们深厚的汉语言文化，敬请老师谅解。

为了感谢老师的淳淳教导，我在此保证如果有一次重来的机会放在我面前，我尽我之所能克制自己，绝不让老师失望。请老师谅解我这一次的错误吧！

此致

敬礼！

20xx年x月x日。

**午休检讨书**

尊敬的xxx：

今天午休时我犯了一个非常严重的错误。上午考完试不知为什么自己感到很兴奋，中午回到休息室，我躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，正在我想用什么方法来消磨时间的时候，只听有一阵脚步声，我马上闭上眼睛。这时，我看到了老师正一步步走向门口，老师走了，我马上把眼睛睁开，看到了我身旁的陈一鸣也没睡觉，还有他身旁的陈佳伦，于是，我们三一拍即合开始了我们的“秘密”活动。玩的我们都已忘记是在午休时间了，直到刘老师的.发现。

现在回想当时的情景，对自己无组织，无纪律的行为我真是感到惭愧和懊悔，由于自己的贪玩，影响了同学和老师的午休，在此也向老师及同学衷心的说声对不起！遵守纪律是我们每个同学都应做到的，可偏偏我没有把它当回事。

对于自己的懒散行为以后我一定严格要求自己。通过这件事我要认真的反思，深刻的反省自己，恳请老师相信我能够吸取教训，改正错误。希望能得到老师和同学们的原谅！我向老师及同学保证今后一定遵守纪律，不在辜负同学对我的帮助和老师的教诲！请老师和同学看我以后的实际行动吧！

此致

敬礼!

xxx。

20xx年xx月xx日。

**午休检讨书**

尊敬的xx老师：

很遗憾要交这份上自习课讲话的检讨书给您，通过写这份检讨书，我对于自己所犯的错误有了很深的认识。众所周知，午休也是学校安排的正规休息时间，遵守午休纪律更是理所当然的，但愚笨的我却犯下了这样的错误，真的是不应该。

努力学习，遵守校纪校规，爱护同学是我们每一个学生应该做的，也是中华民族的`优良传统美德，可是我作为当代的学生却没有好好的把它延续下来。而我却都在无知中遗失了组织纪律，不能很好理解自己在这所学校学习目的，现在的我真是觉得愧对老师，愧对家长，愧对培育我这么多年的学校啊。

今天中午的午休，我在班级里吵闹，让老师您在百忙之中也还为我的不懂事儿忧心，在此我特为我的无知，特向您做最深刻的检讨。首先，我认识到造成我午休讲话最直接的原因是我的自我约束力能力过差了，当把作业完成以后，就觉得没事可做，就找了几个同学聊天，说话声音于是便无所顾忌的加大了，慢慢的演变成了飞扬的课题气氛。当然，这不能成为午休不遵守纪律的借口。先人曾说过我们只有认真反思错误，寻找错误的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。我在此保证如果有一次重来改过的机会，我会尽我之所能克制自己，绝不犯同样的错误了。

这种错误行为的深刻认识和我改正错误的决心。我很后悔当时自己的行为，我发誓下不为例再次，我平时生活作风懒散。这也是导致我没有牢记老师教诲和学校纪律的原因。同时这也是一种对自己极端不负责任的生活态度，在此事之后，我已经充分认识到了这种生活态度将会在我以后的学习生活过程中引起非常恶劣的后果，在此事后这种懒散的生活态度已经引起了我极大的重视，并在以后的学习生活中加以改正！希望各位老师能原谅我这次的错误！

此致

敬礼！

20xx年xx月xx日。

**午休检讨书**

尊敬的xxx：

又是一个炎热的周一，而这一天中午，我却十分倒霉。当午睡时间过了一半的时候，我实在是太热，又想起身旁的陆鑫淼下课时向我提起过沈石溪写的\'一本小说，我轻轻捅了捅她，向她讲起了目的，并没有意识到危险也正在到来。一双手伸过来，我的头被重重的拍了一下，“谁搞的恶作剧?”我完全沉浸。“喂，”在陆鑫淼的“魔幻世界”中，竟忘记了这宿舍里还有老师，抬头一看，果然是张老师，怒气冲冲地看着我俩，我吓了一跳——完蛋了。

下午，第一节课是语文课。老师的双眼在我和陆鑫淼的身上落下，我心中一震。老师狠狠地批评了我们，但我还是服气的，中午，我们确实没有睡觉，只顾聊着沈石溪的小说，竟忘记了熟睡的老师和同学。

我会以这次事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。如果不是因为我们，大家也许会安心休息，让学习了一上午的同学们好好休息，让疲劳了一上午的老师得到休息。在此，我要向所有被我们耽误了午睡的老师和同学真诚的说一声“对不起”，在以后的午休时间中，我一定会遵守纪律，努力学习，不再犯一些不应该犯的小错误。

夜晚，我怀着歉意写下了这篇检讨书，请同学们和老师原谅!

日期：

**午休检讨书**

尊敬的班主任老师：

我上课时候说话是犯了严重的纪律错误，身为一名学生，我上课就应该遵守课堂纪律。 这个课程是老师经过精心备课才为我们准备的.。而我上课讲话，一来破坏了教室课堂纪律，影响其他同学正常听课；二来也是触犯了班级班规，给班级课堂秩序造成一定程度的损坏；三来我不认真学习也对不起父母，对不起老师，对不起我自己。

现在我犯了错误了，您严肃地批评我，您批评得对。我这一段时间是有点得意忘形了，以为我在体育比赛当中获得了一点名次就沾沾自喜起来。其实我还是一名文化课学习，文化课依旧是自己的主课。从今往后，我一定要深刻地吸取此次错误的，经验教训，再也不犯这类错误了。

虽然我的偶像是那些相声演员，可是我觉得以我的资质还是不能够成为相声演员的。我知道上课说话影响了其他同学，我在向您检讨之余，也要向其他同学道歉。

通常情况下，考试成绩不好，也就是考试考砸构不成什么严重错误，顶多是反映一段时间学习不认真、学习态度松懈等问题。可是存在一种情况值得好好反省一番，那就是一些基础知识考试当中，基础题大量失分，并且考试成绩严重拉班级后腿的情况。

这种情况就值得好好研究、观察一下了，这个同学必然是自身存在问题，才会出现如此的问题。

**午休检讨书**

尊敬的老师：

您好！

xx月xx日，在xx上课时在下面偷偷打牌，并被老师发现。我认真反思，深刻自剖，为自己的行为感到了深深地愧疚和不安，在此，我谨向老师和各位同学做出深刻检讨，并将我的思想反思结果向大家汇报如下：

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，学习作风涣散的必然结果。经过反思，我对自己这些年的学习成长经历进行了详细回忆和分析。记得刚上学的时候，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，从而努力完成各项学校纪律。但近期，由于学习逐渐忙碌，而自己对学校的一切也比较熟悉了，尤其是老师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老师对我的信任，愧对老师的关心。

同时，在这件事中，我还感到，自己在学习责任心上仍就非常欠缺。就是在这样重要严肃培养下一代优秀青年的庄重的场合下，我却玩起了牌，这充分说明，我从思想上没有把学习和建设社会的工作重视起来，这也说明，我对自己的学习和未来没有足够的责任心，也没有把自己的.学习方法更加做好，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，如果不是老师及时发现，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社会现象。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，我在向老是和同学们做出检讨的同时，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，如果在大家都像我一样自由散漫，漫不经心，那怎么能及时把学习精神贯彻好、落实好，并且把学习做好呢。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，我们学习的提高将无从谈起。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。所以，在此真诚道歉！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**午休检讨书**

敬爱的班主任老师：

此番我在午休课期间的吵闹行为严重地违反了班级纪律，影响了同学们的午间休息，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。回顾错误，当时我在教室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。可是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。

最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

xxx

xx年xx月xx日

**午休检讨书**

尊敬的xxx：

为了表示我们对午休期间讲话行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的.原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50—60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

此致

敬礼！

20xx年xx月xx日。

**午休检讨书**

尊敬的xxx：

为了表示我们对午休期间讲话行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的\'行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50-60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

日期：

**午休检讨书**

尊敬的老师：

今天午睡我在教室里玩手机，结果手机被老师没收了，这件事是我的不对，我违反了学校和班级的纪律，老师三令五申不许在教室玩手机，我却还是犯了错误，这说明我忽视了班级的纪律性，没有听老师的.话，自由散漫，对自己要求不严格，我知道自己平时贪玩，却没能很好的控制自己，没有合理的安排时间，在玩手机的时候还心存侥幸，以为不会被发现，现在看来我错了。

学校是学习的地方，不是玩的地方，我的行为不是一个学生应该有的行为，老师对我的严厉是为了我好，我应该服从班级和老师的管理，认真听老师的话，同样的情况以后绝对不能再出现。

这件事给了我很深的教训，我想我会牢牢的记住，并以此为戒，今后我一定会严格要求自己，做一个学生应该做的事情，在校认真学习，分清学习和玩的界限，不再让父母和老师为我操心。

此致

敬礼！

20xx年xx月xx日。

**午休检讨书**

尊敬的xxx：

为了表示我们对午休期间讲话行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的

原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的.行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50-60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**午休检讨书**

敬爱的老师：

在此我作深刻的检讨，我在不该讲话的时候讲了不该讲的话，更不该让你听见，不该看可乐报，这是我的错误，我对此非常的愧疚，感到很惭愧，影响到集体的生活，我以后保证不会再有同类的事情发生。我们学校一向有优良的传统，很好的学习风气，和谐的午休环境，如今我的不恰当行为影响到这种气氛，不但自己没有休息好，而且影响到同学们，殃及鱼池，确实不是我所想，我很抱歉。

我们学校在马克思主义哲学，毛泽东思想，邓小平理论和三个代表的指引下，努力构建和谐的社会，全民应该八荣八耻为准则，努力恪守自己的本分，爱岗敬业，遵纪守法，为把自己培养成为一个社会主义四有公民而努力，而我却在午休时候讲话和看可乐报，这样的事情做出来小则影响到午休，同学们的精神不够，肯定没精力上课，学不到科学的理论知识，成不了人才，以后就无法为社会主义建设添瓦加砖。

我伤心，每每想到自己这样做得时候，我惭愧，曾经午休的时候讲话和看可乐报，我难过，影响到了同学们，我懊悔，以后再也不会了。正所谓人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。人非草木，孰能无情，老师就原谅我这么一个过错，给我一个改过自新的机会，给我从新做人，我一定会洗心革面，改过自新，安安稳稳踏踏实实的做一个老师喜爱，同学喜欢，校长嘉奖，社会表扬，国家骄傲的爱国主义学生。

日期：xx年xx月xx日

**午休检讨书**

敬爱的班主任老师：

此番我在午休课期间的吵闹行为严重地违反了班级纪律，影响了同学们的午间休息，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。

回顾错误，当时我在教室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。可是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。

现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

此致！

**午休检讨书**

尊敬的老师：

您好！

我已经不是一个刚进入校园的学生了，我在小学的校园里也已经有了几年的时间了，这几年的时间里，我也应该有所改变，有所成就，而不是像现在这样，不考虑别人的感受，也没有顾忌到别人的看法，肆意妄为的做自己想做的事情，这不是老师和家人所期待我们去做好的，我也对此感到非常的抱歉，我也知道自己的做法是错误的，以后不管是什么样的事情我都会更加的注意，保证自己在学习上的认真和谨慎，也在为人处世方面更加的严格要求自己。

您也常常跟我们说做人的重要，在自己生活和学习的过程当中，都要认真的.学会如何成为一个别人喜欢，自己满意的人，能够懂得换位思考，在自己出现错误的时候，也要去认真的思考自己的错误是如何出现的，以及自己的错误究竟给人带来了怎样的影响，更是自己在以后要如何去改正自己的错误，在错误第一次出现之后就要保证自己的以后不会发生这样的错误，所以在我认识到自己的错误之后，我也对自己此次的错误做出了认真的反省，认识到了自己在学习和生活上的一些缺陷和不足，在这里，我也想向您以及我们班全体的同学说一句：对不起，因为自己的一己私欲影响到了你们的休息，给你们造成了严重的影响，我向你们道歉。

我也认识到了在午休的时间吵闹，不仅仅是一种污染班级学习风气的现象，也是一种影响到其他的人休息的现象，您也经常跟我们说，在午休的时候要保持绝对的安静，就算自己不要午睡，也要考虑一下别人的感受吧，可能别的同学需要好好的休息，养精蓄锐准备下午的学习，而自己却在这个时候吵闹，也是对班级的纪律的一种挑战，学校给我们准备午休的时间，就是希望我们在午休的时候可以好好的休息一会，放松放松自己，养好精神才能在下午的学习当中更加的努力，才会有充足的精力，所以对于学校的良苦用心我也没能了解到，不管怎样，错误是因为我而发生的，我也感到非常的后悔，所以我也希望自己的可以在以后的时间里去弥补自己的错误。

希望老师和所有的同学都可以给我一次机会，你们对我的原谅和宽恕对我来说都是一次宝贵的机会，是一次非常值得珍惜的改过自新的机会，只要你们愿意，我也一定会抓紧机会，向你们好好的证明自己的，也改正自己的错误，端正自己的态度。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**午休检讨书**

尊敬的领导：

您好！

非常的抱歉，今天午休的时候我们犯下的错误，实在是让我感到无比的惭愧。这次的错误主要责任在我，是我将扑克带进了公司，给引起了这次违反规定的错误！非常的对不起！

作为xx部门的一员，我早已经脱离了新人的头衔。在工作的这些日子里，我也有去仔细的读过公司的规定和要求。但是！我却没能去仔细的遵守公司的规定，给您和大家带来麻烦！这真的很抱歉！

对于这次的错误，在您的批评之后，我就仔细的反省了自己。我其实也很清楚，作为一名工作者，自己将扑克这样的.游戏带进公司，这确实非常的不妥当。无论有没有明文的规定，这件事本身就不太对！打牌这件事，本身会导致我们无意义的消耗时间，还会分散我们的注意力，导致工作不能集中之类的。这对我们的工作本身来说就是非常糟糕的事情！

但是，我却没有深入的去思考这些问题，只想着能和同事们找些事情消遣中午的时间，却可以去忽略这件事本身可能是错误的问题！再者，这也表示我在平时的时候没有仔细的学习公司的规定！带来这么不该的东西，我应该深刻的反省自己！

当然，在这次的事情之后，我也有仔细的去反省自己，并且认真研读了公司的规定和要求。如果我早一些这么做，也许更本就不会发生这样的事情！对此，我感到深深的后悔！

通过这次的检讨，我认识到自己有很多的问题和错误，我将这些总结如下：

首先，自己对工作没有责任感！我明知到我们的工作是多么的严谨，我却在公司进行娱乐游戏，不仅如此，还带动其他的同事进去，而且还引起了同事的围观！这样的事情！不仅仅严重的破坏了公司的秩序，还干扰了工作的气氛！影响了大家的工作！

其次，我没能遵守公司的规定，明知到这可能是错误的事情，却还是去做了，这使得我很惭愧。如果我能严谨的去阅读规定，能做足思想工作。那么，也能避免相关的问题！公司是一个严谨的地方，如果我们这些员工都不能遵守，那么公司还成什么样子！

对自己的行为，我真的很抱歉！但是我会严格的要求自己，改正自己！望领导能给我一次改过的机会！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com