# 2024年大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书(十二篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-08-25

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇一您好！...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇一**

您好！

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对旷课这种不良行为的深刻认识以及再也不旷课的决心。

早在我刚踏进大学校门的时候，校领导就已经一再强调，全校同学，不得迟到，不得旷课。可是今天下午我还是旷了一堂老师给我们精心预备的无比生动的课，待在寝室睡觉。我辜负了您的一番心血，事无巨细。见微知著，由小及大，我作为学生干部给全班同学作了坏榜样造成了极恶劣的影响。 对于我旷课的事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思：

（一）这样有事没旷课，让老师担心我的安全。本应按时出现的我未能按时出现，试问怎么不会让平时十分关心爱护每一个学生的老师担心。而这样的担心很可能让老师整天工作分心，造成更为严重的后果。

（二）在同学们中间造成了不良的影响。由于我一个人的旷课，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。

（三）影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下未能得到提高 如今，错以铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

（四）思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到事情的严重性，错误就不可能发生。这所有的问题都归结于我还未能达到一个现代大学生该具有的认识问题的水平 未能对老师的辛勤劳作做出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯错误的严重性 为此在以后的几年里 我一定会严格要求自己 在认真完成学业的同时，使自己的言行都与一个现代大学生相符合

作为逃课的一分子，我觉得有必要对我的行为做出检讨。如果我这样做伤害了你的感情的话，我要真诚的对你说一声对不起！我真心认识到自己的错误，以后会以此为戒，改正缺点，深刻检讨自己的错误，努力提高觉悟，完善自己。努力将期考试考好，以好成绩来弥补我的过错

望老师能在我初范，认识深刻，而且平时表现也不错的份上~从轻处理 ，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。

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇二**

尊敬的学院领导和老师们：

你们好！

我错了，我不应该旷课。早在我刚踏进这个学校的时候，学校以及学院就已经三令五申，一再强调，作为一个大学的学生，不应该旷课。然而现在，我却旷课了，甚至旷课在寝室睡觉。几天来，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，我做出深刻检讨。

老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻认识到此事的重要性，于是我一再告诉自己要把此事当成头等大事来抓，不能辜负老师对我们的一片苦心，但是，在实际的生活中，由于个人的惰性，我还是把老师的谆谆教诲抛于脑后。今天写下这份检讨书，不仅是因为一个学校纪律处理的程序需要，更确切的来说，是想通过这份检讨，来让自己牢记老师们的教诲，更让自己时刻敲响警钟！

我不想找任何的理由来为自己开脱，因为错了，就是错了，找理由来逃避，只会使自己越陷越深。推卸责任容易变成一种习惯，而这种习惯养成了就难以去改变了。旷课，不是一件小事。xx老师找我谈话的时候，我感到很愧对老师，更愧对我的家人。刚来大学的时候，什么都觉得很新鲜，觉得自己有股冲劲，这个世界上就没有自己干不成的事情，于是在生活学习中，对自己要求不严格，随意放纵自己。像墙头的野草，风往哪面就想哪边倒，一段时间对什么有兴趣觉得有意思就去忙乎什么，干事情总是三分钟的热度，连最重要的学习都落下了，纪律也散漫了。这种状态一直持续着，直到现在我才感觉自己清醒了些。前段时间，我好像莫名的就进入了一种颓废青年的状态，也不知道以这个词来形容是否合适，反正就是觉得人生没有确定的目标，前途很渺茫，每天都是很麻木的过着。想去看书，发现看了半天也看不进去，上课集中了十二分的精神去听讲，下课了马上就忘记了刚才到底听了什么，就像水过鸭子背。晚上再去看书复习的时候，更严重的发现连鸭毛都找不到了，最后每天都是混混沌沌一无所获地度过。也许我的表达有点调侃的味道，也许写检讨的时候这样的用词显得自我检讨的诚意一点都没有，但是我保证这绝对不是调侃，也没有一丝不认真的态度，因为我现在的心情真的就是这样，乱七八糟，沉痛不堪。

老师问我，大学快过半了，是否学到了什么东西，一些可以安身立命的东西。安身立命？我猛然惊呆了，忽然发现能留在大学学习的时间真的少之又少了，再过个年，基本上就要离开学校了。一直认为离我很遥远的东西，似乎一瞬间就在眼前了。走进社会这个大舞台，我应该靠什么在社会上找到自己立足的地方，占得一席之地呢？作为一个学习法律的学生，我真正掌握了多少专业方面的知识？作为一个要走向社会的青年，我又真正拥有了什么特长？老师的一个问题，让我忽然有了种被一言惊醒的感觉，同时也有了种恍如隔世的感受。答案很明显，我还没有做好准备，如果揭开伤疤丢下脸皮不留面子承认，应该说我没有做任何的准备。

我很感谢甚至感激老师找我进行的这次谈话，就在一席话的时间里，我触碰到了那个一直逃避现实逃避责任逃避问题的自己。在这两天里，父母给我来过两次电话，问起在学校的情况，学习怎么样，身体怎么样，我忽然控制不住想哭出来，我太愧对他们二老了！握着电话，我几乎想告诉他们，我在学校违反纪律受批评了，我希望他们骂我，狠狠地骂我，骂到我清醒为止。可是话到了嘴边，我再怎么也说不出口了，因为我明白他们知道了会很伤心。我对不起他们，对不起。

我不想像许多人那样写虚伪的检讨，检讨只是一份死物，改正错误不是靠写检讨，而是靠实际行动！只有真真切切认识到自己的错误，才能改正错误。任何事情都有一个过程，改正错误也有一个过程，而这份检讨将是我的一个监督，一个警钟，监督我一步一步踏踏实实地改正所犯的错误！同时也感谢学院各位老师给我机会，我一定用自己的行动来证明自己的觉醒，绝对不辜负你们的一片苦心！

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇三**

尊敬的老师：

您好！

今天我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，我错了！我在课堂上睡觉是不对的，我深切认识到自己的错误，我对上课睡觉这种不良行为有了深刻认识。

我知道，老师对于我上课睡觉也非常的生气。我在课堂上睡觉不但影响了老师的教学情绪，还影响了同学们的听课效果。这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，任何事情都有一个过程，改正错误也有一个过程，而这份检讨将是我的一个监督，一个警钟，监督我一步一步踏踏实实地改正所犯的错误！

老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。我平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。为了更好的认识错误，也是为了让老师你能够相信学生我能够真正的改正自己的错误，保证不再重犯。一个人的犯错误，有可能造成影响班级纪律性，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。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，也使我们的学校有一个良好形象。

每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是一个良好的学习环境靠的是大家来共同维护来建立起来的，而我自己这次却犯了错误，去破坏了学校的良好环境，是很不应该的，若每一个同学都这样犯错，那么是不会有良好的学习环境形成，对违反校规的学生给予惩罚也是应该的，自己想了很多，也意识到自己犯了很严重错误，我知道，造成如此大的损失，我应该为自己的犯的错误付出代价，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任，尤其是作在重点学教育的人，在此错误中应负不可推卸的主要责任。我不想像许多人那样写虚伪的检讨，检讨只是一份死物，改正错误不是靠写检讨，而是靠实际行动！只有真真切切认识到自己的错误，才能改正错误。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。同时也感谢老师给我机会，我一定用自己的行动来证明自己的决心。相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，我的行为不是向老师的纪律进行挑战，是自己的一时失足，希望老师可以原谅我的错误，我也会向你保证此事不会再有第二次发生。

检讨人：xxx

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇四**

敬爱的辅导员：

您好！

早在我进入大学之初，我就坚定了好好学习，努力成才的决心，但是我却辜负了老师、家长以及同学的关心，我逃课了。虽然我逃课是由于许久不曾回家，又因“五·一”放假三天而我回家在路途上就需要消耗两天的时间，故而我逃了一天的课，但我真的不是存心不想上课的，我错过了老师为我们精心准备的无比生动的课，这莫过于人生的一大损失。

逃课后，我满怀愧疚之情，在家里呆了两天也是惴惴不安的，一方面觉得对不住老师的谆谆教诲，另一方面还要对父母谎称放了4天假而无比的羞愧，这4天的“假”我是在良心的一次次谴责中度过的，我觉得自己“上对不起天，下对不起地，中间对不起自己的良心”。

对不起，辅导员！这次我犯的是一个严重的原则性错误。错误已经发生，我却不知如何挽回，只好告诫自己要努力把握好今后的每一分钟，时时刻刻铭记导员的教导，努力学习，争创辉煌。最起码也要学会立足社会的知识，掌握自力更生的能力。

导员的反复教导犹言在耳，严肃认真的表情仍旧在眼前，我深深为之震撼，也深刻地认识到事已至此的严重性。

在我返校的前几天里，我一直期待您来找我训话，惩罚我，借以减轻我心中的负罪感，我有好几次甚至想主动去找您坦诚错误，但我终究还是没有跨越那道线，我退缩了，我是真的不知该对您说什么，“我错了”这句话对您来说显得太苍白无力了，“我下次不敢了”。似乎也不能打动您的心，但这真的是我内心的真实写照，我也许并不太会用语言表达我想要表达的意思，但我真心希望您能从我的文字中读出深深地悔意和我要表达的痛改前非的决心。

如今大错已成，我深深懊悔不已，深刻检讨，认为我在思想中已深藏了致命的错误，思想觉悟也不高，更没有很好地掌控自己的情感反而让情感掌控了我，我的定力还是不够的坚定。

导员，虽然我的言语不多，写字也很潦草，但这正是我急切想表明我真的知道我错了的迫切心情。我真的错了，我保证我再也不犯了！

我保证！我会用以后学习生活中的事想您保证，您会看到一个全新的我！

我会用事实证明！我会在以后的日子里想您保证，我一定再也不会犯样的错误了！

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇五**

尊敬的辅导员老师：

你好！

我是xx，我是在是非常羞愧，居然旷课就是为了睡觉，作为应大学生我的的这种行为一定要严厉的批评，现在我想了很多在这个过程当中我就一直在思考着，我感觉自己还是缺少了一份毅力，在学习的时候没有端正好态度，一定是会出问题的，现在我也反复的在想这次我旷课的行为，影响很不好，我应该吸取足够的教训，作为一名大学生我个人形象一直在影响着学习，还有自己，这次旷课这么不尊重老师，在事情过去之后我内心自责了很久，我非常不希望这种情况再次的反生，这样一来肯定是会出问题的，当然在今后的学习当中我哦一定会严于律己，把个人修养提高，积极做好自己，实现不迟到不旷课这几点。

回顾事情经过，我内心十分不安，现在想想问题还是很大的，我不希望在今后继续出现这样的事情，我也不敢把这些细节的事情做的这么糟糕，这是会有很淡问题的，首先就应该明白这一点，旷课行为严重程度是不言而喻的，我很愧疚，我感觉自己已经是在走下坡路了，大学的学习其实很快，我这么以来对自己百害无一利，公然的旷课任课老师虽然是没说什么，但是这种不尊重老师，没把学校制度放在心上的态度肯定是让您失望了，我应该继续这么消磨时间，很多时候我也不是很自觉，上课对于学生来讲是最基本的事情了，本职就是上课，这没有什么好狡辩的，我也不应该这么堕落下去。

早上起床的时候我没有及时的起来，当时不是没有室友叫我，相反寝室长也在督促我起床，我内心是抱着侥幸的，我也是一直在敷衍，我现在想想这是实在是恶劣至极，对待学习没有一个好的态度，在行为上面不检点，这是不行的，我一直以来都非常在乎自己身上到底是有哪些缺点，我想了很多当然关键的还需要一个好的态度，当时我就决定没有去上课，在寝室继续睡觉了，问题就来了，这种事情做了一次就肯定会有第二次，这次被您知道了，还有学校一直也在重视这一块，这次我一定会吸取教训，旷课睡觉只会让自己堕落下去，之后越走越远，我知道错了，身为一名大学生我还有很多地方是习惯不好，这会让一个人在短时间内就学坏，养成一个不好的习惯只在朝夕之间，这讲的是很对，我一定检讨好自己。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇六**

尊敬的老师：

您好！

您好，我在深刻反省自身错误，充分认识错误的基础上向您递交这篇“上课睡觉的检讨书”，以表达我对错误的认知与反省态度，提出相应、切实的改正措施，最大程度地纠正自身错误，弥补错误带来的不良影响。

回顾错误，我感到深深的悲痛，20xx年xx月xx日下午xx课，老师讲本学期重点学习课程。然而，我听到第一小段就呼呼大睡，甚至还进入了深度睡觉发出了声音，严重地影响了班级上课秩序，直接损害了学风，潜移默化地伤害到班风。

我的错误是严重的，造成的后果是相当恶劣的。因此，我必须就错误进行深刻的反思。幸运的是，经过昨天整晚的面壁思过，我思想上终于有所觉悟。正所谓“关键在思想，根本是觉悟”，我现在觉悟提高了，我认为自身可以克服错误，重新做回好学生。

我最后郑重地向您保证：今后我一定要头悬梁，锥刺骨，确保在课堂上不睡觉了。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇七**

尊敬的老师：

您好！

我是xx班的xx，对于本人所犯下的旷课在寝室睡觉的错误，我感到十分的羞愧，作为一名大学生，我将如此宝贵的学习时间就这样随意地浪费掉，这非常有失学生的身份，都说大学生身上承载的责任重大，但是很明显，我从思想上就已经出现了怠慢，因此这次检讨也希望起到一定的警示作用。

读书几十载，如今终于走进了学习生涯中的最高学府，我理应以非常严肃的状态去对待，让自己在这短短的四年中学有所成，用自己的所学做出自己的一份贡献，但是我竟然选择上课的时间在寝室睡觉，这是何等愚蠢的错误，这是对自己极其的不负责任，作为一名学生，在校期间就是要全面地提升自己，绝不仅仅是知识方面，还有自己的认知与品格，而这样散漫的态度，看似只是发生在这一件事情中，但是实际上它所体现出来的是我平时所养成的不良习惯。首先就是没有认识到学习的重要性，认为到了大学就是放松的时候，这是大错特错的，大学之所以被称之为大学，就是在告诉我们，在这里我们要接受更高等的教育，更有效地提升自身的价值，绝不是自己虚度光阴的地方。

另外一方面，这样的行为，我也深深地伤害到了我的父母，他们含辛茹苦将我养大，就是希望我能够通过接受教育，成为更好的自己，过上自己想过的生活，为了我的成长，他们日夜操劳，而我在做出这样的决定之前却丝毫没有考虑过他们的想法，作为他们的孩子，我感到十分的抱歉与羞愧，在这个阶段，回报他们最好的方式就是认真学习，可我就连这一点都没有做到，这真的很不应该，所以在这里我要对他们说声对不起，爸爸妈妈我让你们失望了。

这件事情发生后，我十分的后悔，但是我知道已经发生的事情，说再多都是于事无补，所以我想通过自己的行动证明，我是真的已经认识到了自己的错误，曾经的我做事有失考虑，但是如今我已经明确了作为一名学生什么才应该是自己去做的事情。因此，我在此保证，在今后的学习生活中，一定严格按照正常的作息安排自己学习和休息的时间，决不允许在发生旷课在寝室睡觉这种情况。我也希望同学们将我作为反面教材，一定要合理地安排时间，不能出现散漫的态度，认真履行大学生的职责。

最后，希望通过自己的实际行动重获老师对我的信任。

检讨人：xx

20xx年x月x日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇八**

尊敬的辅导员老师：

您好！

我是xx，我为自己今天上课睡觉一事，作深刻反省，今天我没有准守上课纪律，真的是非常的不好，这样影响很大， 作为一名大学生这也是我应该要端正好的态度，真的感觉非常的吃力，未来在学习当中我一定会端正好自己，好好的上课，上课睡觉的行为我感觉非常的吃力，我会纠正自己这样的行为的，是我晚上不好好的休息，白天在上课的时候就支撑不住了，真的感觉非常难受，以后我再也不会这样下去了。

这段时间以来我还是要认真去做好分内的职责，大学的学习虽然是比较轻松，很多事情都是需要自己自觉，现在想想这实在是非常的不应该，我不能因为平时比较轻松就让自己这么放纵，毕竟不是每一个人都是应该这么消耗下去的，非常的影响自己的学习，我再也不会让这样的事情发生了，作为一名大学生我真的是感觉非常自责，真的不允许这样的情况发生，上课睡觉的行为非常的严重，上课睡觉的情况我一定会端正好自己的心态的，每台好好的休息，合理的安排自己的时间，不再让这样的情况发生了。

今天我也是想了很多，上课睡觉的情况我真的感觉非常的吃力，现在我真的是应该要对自己这种行为做出深刻的反省，这段时间我还是应该要让自己保持一个好的心态，认真的上课，是我松懈了，没有考虑太多，我真的应该好好的反省自己，作为一名大学生我是不合格的，是应该要检讨自己的，继续这么下去肯定会出现很大的问题的，作为一名学生我是不合格的，老师在上面幸苦的讲课，而我却睡觉，现在想了想真的非常的不好，感觉继续这样下去会犯错的，这不是我应该要有的态度，只有坚持去搞好自己分内的职责，才能够有更多的进步，我觉得我真的是不够自觉，作为一名大学生我真的应该要保持好心态，坚持去做好分内的事情，再也不会让出现这样的情况了。

我知道在这样的情况下面，影响很不好，睡觉的情况影响课堂形象，今天您查课的时候刚好就看到我在睡觉，我真的是非常的羞愧，当时就感觉无地自容，这不是大学生应该有的样子，没有遵守上课纪律，我还睡觉，不好好的安排自己的时间，这真的是非常的不好，我一定会提起精神再也不会上课睡觉了。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇九**

尊敬的部长：

你好！

我是部门成员xxx，昨天下午部门轮到我跟另外两个成员在办公室值班，我很抱歉的是我昨天在值班过程中睡觉了，没有尽到值班的职责，让我们部门被纪检部的人记了名字，这是我的很大疏忽了。特在此检讨自己这个过错。

昨天下午是例行的值班，一周五天都要有人值班，昨天刚好就轮到了我们几个，刚开始在办公室的时候还好，到后面，我就忍不住打瞌睡了，也是实在太累了，所以才会睡过去，忘记了正在值班的事，也才给了检查纪律的人机会记名。这是因为我前天晚上没有休息好的缘故，所以我一整天的精神都不大好。前天的晚上我因为白天玩的太过，就没有多余的时间把作业写完，导致我得用晚上睡觉的时间去补写作业，作业是写完在第二天就要交的，而且还是以发布的形式，所以只能在晚上补完才行，不然第二天根本来不及交了。为此我就睡的过晚，睡眠不怎么充足，早上又要早起上课，可以说我这一天的精神都不好。中午的时间由于老师临时派我有事，我就又没有补到觉，自然下午也是和上午一样的情况。

那昨天的值班就这样被我睡过去了，也是因为在办公室里挺无聊的，我就没有精神值班了。同时我也是因为还有另外两个小伙伴在，我才会这样的，因为他们会守岗，有人来就叫醒我，只是纪检部的人是突击检查的，因此我们都没有注意到，也就让他们抓到了我在睡觉，由此而来，我这班也是没有值好的。我内心太愧疚了，我当时应该去厕所洗把冷水脸的，让自己保持清醒，但是我没有，所以这才是让我很无奈的地方。这次部门被扣分，我是有很大责任的，部门给我处分我会领罚，我也决定以后都不像之前那样做了，为了玩，而把作业方在一旁，等到着急的时候在做，然后又浪费其他时间补，这是很不好的一种方法。

我从现在开始就把自己对于时间这方面的缺点改正，把时间规划好，做好每一个阶段该做的事情，绝不会用其他的时间去补，然后导致当时要做的事情没有做好。这次我犯错，还希望部长能原谅，我真心知错，愿你再给机会，我一定会做好的，不会再有一次值班时候睡觉的情况出现了。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇十**

您好！

我很抱歉，给您徒增烦恼了，让您万忙之中，还得抽出时间处理我们寝室的事情，真的对不起，经过您对我在办公室的那些谈话，我才知道我的行为影响了他人，是我做事太不考虑其他人的感受了，这件事完全是我的问题，我现在回想起来自己的所作所为，换位思考了一下，我也觉得自己有点太过分了，您放心，我会主动跟室友道歉的，我一定处理好跟室友的关系，给您一个满意的答复。

就在今天您把我叫到办公室问我：“知道为什么叫你过来吗？知道自己犯什么错了吗？”我当时还义不容辞的告诉您，像我这样的乖学生什么时候犯过错，开学这么久我也没旷过课，我真不知道自己哪犯错了，还说您是您搞错了，正因为我都没意识到自己的错误，才让您的怒火又增一分。经过后面我们的谈话，我才知道我被室友投诉了，而且是3个室友联名投诉，说我严重影响他们晚上休息，只能来寻求辅导员您的帮助了，这是事实，我不可否认，我承认是属于“夜猫子”的那种，我很感谢我有这样好的室友，没有跟我撕破脸皮，容忍了我这么长时间，我不能对不起他们，我以后一定改正！

每天晚上我都在寝室用电脑跟朋友开黑到凌晨一两点，声音的确很大，室友跟我说过之后，我就在网上买了耳机，就是为了声音不外放，不吵着他们，但是却不知道带上耳机之后，我对自己说话的声音就完全没有一点概念了，跟他们开黑的时候说话声音贼大，然后我还抽烟，寝室4个人，就我一个人抽烟，他们肯定闻不惯烟味，我不知道老师您跟朋友开黑打过游戏没有，打游戏的时候，抽烟是很快的，也是抽的很多的，有时候寝室被我抽的烟雾缭绕的，我却浑然不知，我早已习惯那种味道，但是我却没有考虑他们的感受，好几次他们都被我吵醒来，熏醒来，他们跟我反映之后，我也只是象征性的少抽点，或者出去抽，但是一到游戏打得激进的时候，我还是忍不住大声说话或者是笑得很大声。游戏打完结束之后，我洗漱的时候又难免弄出动静。

现在回想起来真的十分的惭愧，可能是放假一个人在家嗨习惯了，没有想到我现在不是一个人住了，完全没有在意他们的感受，完全没考虑到会影响到室友的休息，要知道现在大学的学习也是不可忽视的，我这样影响他们的睡眠质量，他们第二天上课怎么可能有精神。为此我会做出以下改变：

1、绝对不在寝室里吸烟，要吸也会去阳台或者走廊。

2、调整自己的生物钟，让自己跟室友的睡觉时间同步起来，绝对不在深夜打游戏了，要玩也是在白天下课休息时间玩，这样我既可以玩游戏，又不会影响室友了。

3、我会请室友吃一次饭，真心实意的好好跟他们谈谈，真诚的乞求室友们的原谅，一定不会再让他们讨厌我了。

最后我还得跟您说一声对不起，因为我的个人问题，给您添麻烦了，还让您来亲自解决，我很抱歉！

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇十一**

尊敬的老师：

您好！

我是xx班的xxx，今天在您的课上，我睡着了，我知道在上课的时候睡觉是一种很不尊重老师的，但我当时实在是没能坚持住。我也知道您发现我睡觉时很不开心，所以我写下了这份检讨书，像您表达我的歉意。

昨天晚上，我们宿舍好像突然都打开起了话匣子，不同于平常的安静，宿舍的所有人都在讲话，不过我们有克制着自己声音，不让声音传递到外面。虽然我们的声音很小，但每个人都是在滔滔不绝的讲着，说着自己以前的趣事，说着对未来的憧憬，就这样一直聊到了很晚。以致于到了第二天我的睡眠严重的不足，早上差点没起来，之后的每一节课也是在硬撑着，老师讲的那些内容基本上没听进去多少，一直撑到了第四节课，也就是您的课上。这个时候我是实在有些撑不住了，我看到另一边我的室友xx也开始睡起觉来，我就更加困了，您口中的那些知识点在我听起来就像是催眠曲一样，最后实在撑不住就睡着了。

等我再次醒来时是您在用手轻轻敲着我的桌子，这个时候这一节课已经过去了大半时间，周围的同学们都在认真写着作业，您没有大声的批评我，估计是顾及当时正在认真学习的同学，不想耽误他们的时间吧！虽然您没有斥责我，但您的脸色始终有些难看，任何一个老师发现有学生上课睡觉时都不会有好脸色吧！无论如何，你没有在课堂上大肆批评我，给我保留了一些颜面，这让我非常的感谢。事后您也没有找我谈话，但我的内心一直觉得非常的抱歉，写下了这方面检讨书时才稍微好受了一点。

老师，希望您能够原谅我，我已经知道错了，我知道上课睡觉是不对的，这件事情班主任也已经跟我们强调了很多遍了，我以后会多加注意的，以后每天晚上我会注意好休息时间，尽量不耽误第二天的学习。作为一名学生，我们还是要以学习为主的，而且再过不久我们就要迎来期中考试了，所以这段时间老师讲课的内容很多都是会考的地方，为了能拿到一个好的成绩，我一定会认真听课的，还有，相信每个学生的父母都对我们抱有着极大的期望，我们要让父母看到一张优秀的成绩单才行，在学校读书的机会来之不易，一定要好好珍惜才行。

此致

致敬！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**大学生睡觉检讨书300字 大学生睡觉检讨书篇十二**

尊敬的老师：

您好！

我是xx，在这样的环境下面我认为我是做的很不好的，今天在上课的时候还是缺少一个好的\'心态，我不能够再这么下去消耗时间了，有些事情应该要给自己一些压力，情况就是样的情况，今天我在上课的时候睡觉了，当时就是抱着一个侥幸的心理，再也不能够这么持续下去了，大学时间是过得非常快的，我却没有意识到这一点，这非常的不好，以后再也不能够出现这样的情况，上课睡觉的行为是非常不好的，我一定要对自己各个方面做深刻的检讨，我也知道这样的情况非常的不合适，毕竟现在我也是一名大二的学生了，剩下的时间不是很多，大学时间是非常宝贵的，今天我上的是专业课，我却在睡觉，这十分的恶劣。

在这个过程当中我应该做的认真一点，这次上课期间睡觉的情况已经不是第一次，记得上一次我就是这么一个情况，我也是在上课的时候睡着了，这样下去肯定是不好的，就是因为自己不好好的休息，耽误了睡眠然后第二天就是没有精神，这样下去对学习是非常不利的，我不希望再出现上课睡觉的情况了，以后还是会有很多事情发生，现在不能够再出现这样事情了，但是今天我又一次在上课期间睡觉了，我现在真的是非常自责，这样的影响是非常不好的，以后一定不能在上课期间睡觉了，我也是想了想现在这样行为很不好，虽然管的不严格，但是这些都是最基本的事情，我却连这个都做不好，这十分的影响班上的学习气氛。

通过今天这件事情我也反思了自己一下，确实是恶劣，我现在是大二阶段，而且今天还是专业课，每一次老师都是非常的幸运的，您在上面讲课为了让我们能够学习到知识，但是我却真的是做的非常的不好，没有认真的听讲，在上课期间总是走神，我也是非常的有感慨，这些都是应该持续做好的，我以后再也不能够在上课期间睡觉了，这样的习惯实在是不好，没有合理的安排自己的时间，这样下去不仅没有休息好还非常的耽误学习，我作为一名大学生这一点自觉性都没有真的是很惭愧，以后一定是不能够再这样持续下去了，需要调整自己的心态，我不能够因为自己的不合理休息影响了学习，今天这样在课堂上睡觉的事情，一定不会再出现了，我一定好好反省。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找