

# 2023年抽烟女朋友检讨书(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 抽烟女朋友检讨书篇一

亲爱的宝贝：

你好！

遵照您的旨意，我在书房里反省了一个小时四十三分零七秒，喝了一杯白开水，上了一次卫生间，没有抽烟，以上事实准确无误，请审查。附上我的检讨报告，不当之处可以协商。

我错了，原谅我吧，我知道，我的行为已经严重地伤害了你多情的心，让你的心灵受到了重创，我不知道应该怎么去弥补我的过失，我不知道怎么才可以挽回我的错误，重新换来你灿烂的笑容？只要你不再生气，我可以付出我的一切。基于我犯的错误，我请求你给予我最严厉的处罚！

我们在一起度过了人生中最快乐的时光，这么久了，我经常招你生气，我今天想对以前我做错的一切向你郑重道歉！具体如下：

1、亲爱的，我不应该每次陪你逛街的时候，总那么不耐烦，到了商场有坐就坐，不能紧紧跟在你的周围，不能及时地对你挑选的商品提供建议。

2、亲爱的，我不应该说话的时候总和你唱反调，虽然大部分都是开玩笑，但还是让你心里很不痛快，我会在以后的日子里，做到老婆说什么干什么，老婆干什么我说什么！言行与

老婆保持高度一致。

3、亲爱的，我不应该当你看到喜欢的小宠物时，紧紧拉着你的手，不让你去逗他们！其实他们挺可爱的，我就是怕他们弄脏你的衣服，以后我会极力培养自己的爱心、耐心和童心，跟你一起关爱、关注那些小猫、小狗们！

4、亲爱的，我不应该在跟你打电话的时候还一边玩游戏，以后打电话的时候我绝对专心致志的陪你聊天，绝对不会一心二用！

5、亲爱的，我不应该和你在一起的时候偷偷去抽烟，你是那么讨厌烟味，我还这么不自觉，真是不应该，以后我会慢慢把烟戒掉的。

6、你说我长得不如你漂亮的时候，我不应该顽固抵赖，你说得很对，证据确凿，可以让瞎子作证。

7、刚刚真的是我不对，我不应该把我的快乐建立在了你的痛苦之上，我知道本来你只是身体上受到了创伤，但由于我的无理取闹让你的心灵也受到了很大的伤害，如果时间可以倒流，我一定不会因为你的脸被猫抓伤而取笑你！

在此，我以我的人格起誓，我真的知道错了，你要是实在不信，可以让张屠夫来把我的心挖出来，看看是不是鲜红鲜红的，我发誓我的心只为你跳动，如果为了别人活蹦乱跳叫我喝酒就跟人打架，抽烟就跟人吵嘴，打架就碰上\*\*回来的大兵，吵嘴就碰上崔永元。

我懊悔的心无法用语言来表达，只好写了这份检查给你，希望你能原谅我。我知道你是一个宽宏大量的人，你的这种美德是我当初决定和你一起牵手的重要因素之一，我相信你能原谅我的，是吗？你是我一生的依靠和所有，今后，我一定好好珍惜你给我的这份关爱和浓浓的情意，将我们的爱情进

行到底！我总是在感伤往事的时候模糊自己，天空本可以像你的眼睛一样纯真，可就是被我的无知，牵引出你的泪水，噙在你眼里，氤氲掉了希冀的明媚。年花轰隆的车，踏过一卷陈旧的画册般的公路，把泥泞拧得粉碎，我的一年欢喜和忧伤随着对你的伤害，滑到了消瘦的指间，即将在春节第一声爆竹声里罄涅。我悄无声息的在你被爆竹声震得暂时耳鸣的刹那说我爱你。如果冬天算是很冷，我就把你抱得很暖，如果检讨算是无效，我就把誓言算是有效，守着一厢情愿，相伴昨天到老。

检讨人：\*\*

20\*\*年x月x日

## 抽烟女朋友检讨书篇二

亲爱的宝贝：

您好！

我这次又犯下了如此错误的事，我的内心也是有万分的难过，我这一次由于我对自己的管理不到位，没有禁住诱惑而抽烟会让你这样的伤心。我知道这一切都是我的过错，在我向你做完了这么多保证之后，我竟然还是没有控制住自己对烟的渴望。

在我会回家后被你发现我抽过烟之后，我甚至还向您辩解，我还想着要用欺骗来蒙混过关，这是我极大的错误。我本来就知道宝贝你是非常的明察秋毫，我还试图去挑战你，这就是我个人的无知。现在我知道自己错了。之前我不是跟您说了嘛，我晚上会去和同事吃饭，在席间大家就开始抽烟，大家都知道我在戒烟，他们就是想要逗我，然而我的自制力实在不足，这才在他们的怂恿之下抽了一支，尽管我已经嚼过口香糖来去味了，但还是被你知道了，我这次真的是犯下了

很大的错误。

宝贝不让我抽烟本来也是为我好，毕竟烟这个东西实在是一点都不好，太伤害身体了，曾经的我还向着宝贝保证我绝对会离烟远远的，就这么几天的时间我就全忘记了，还在这件事情上犯错，我简直是太坏了，我是应该要好好检讨我自己，更加要将我自己说出的话铭记在心。这一次我又做出伤害宝贝的事，让我的内心非常的不安，我想来想去都没有办法来弥补这次的错误。可能我再向宝贝做出承诺都完全没有可信度了，但是我还是想要让宝贝相信我的决心，为了让你也生活得安心健康，我定是会尽量戒掉这一坏习惯的，但是请一定给我更多的时间。

从我们在一起到如今我都是没有忘记过宝贝任何的话语，我都会尽量去满足你想要的一切，并且包括让我戒烟的事情。可能我的结果并不好，但是我相信我的态度你还是有看在眼里的吧，近期我也只是抽了这一次，其他时间是完全没有碰过烟的，请宝贝一定要信任于我。我已经让自己在戒烟的道路上缓慢的前行了，不管中途的我会出现什么样的困难，我都坚信自己是可以到达终点的。

最后，请宝贝一定要相信我是爱你的，你说的话我都是我尽量去做到，也希望你可以给我更多一点的时间，让我成为你心中所期待的模样，我会不断让自己变得更好来与你相配。这一次的抽烟事件，我已经好好反思自己了，我知晓我还需要在自制力方面对我进行控制，这样才能让我有更多不断成长的机会。我会让宝贝看见我的变化，更是可以让宝贝明白未来的我会更加爱你和珍惜你！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 抽烟女朋友检讨书篇三

亲爱的女朋友：

亲爱的老婆同志我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟，我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，切实可行的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

三、不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

四、要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

最后，老婆我真的只能写这么多了，想了那么长时间，宝贝老婆大大，你就原来小的这一次错误吧！

检讨人：

日期：

## 抽烟女朋友检讨书篇四

亲爱的女朋友：

我很早的时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我

还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

检讨人：

日期：

## 抽烟女朋友检讨书篇五

尊敬的：

你好！

我是xxx就今天抽烟一事，我就一直在自责，跟你在一起之后我就答应你戒掉烟了，我知道你是没有办法容忍我吸烟的，当初戒烟我也是下定决心，对此我很难受这次的事情我也在愧疚，毕竟是亲口答应你的，这种事情让你失望了，还有让你不开心了，不知道该怎么去解释，我一直在反省自己，现在你一直不肯理我其实这就让我更加自责了，我没有控制住自己没有摆好心态，我坚持这么久应该继续坚持下去的，现在我已经戒了好几个月了，一直一来我都没有再次的吸烟，可是就是因为今天在今天的一念之间我却没控制住。

事情就发生在今天，我约了几个朋友正好都是放假，带上了你一起，我每次去玩那必须要带上你，于是今天我们就一起去玩了，有几个朋友他们都吸烟，我们在玩的时候，几个朋友一直在吸烟，我当时其实是心很痒的，尽管已经戒了好几

个月了，但是毕竟我之前还是吸了那么久的烟这么一下控制不住自己也是很正常，我当时就看着朋友吸烟也有一点想吸，我就是这样，戒了这么久的烟可是会在这个时候有烟瘾，看到别人吸烟总是会控制不住自己，不知道这是哪里来的坏习惯，说归说，但是我一直在控制自己，毕竟当时你就在我旁边。

当时我朋友也是看出来，我犯了烟瘾于是就给我递烟，我当时就直接拒绝了，可是就是这样的新行为让我下意识的想要去吸烟，当时真好你就去上了厕所，于是我就趁着这个时间接过了朋友的香烟，几分钟的时间我就吸完了，本以为自己这样不会被你发现，但是身上的烟味终究是瞒不住，我其实当时是有一点后悔的，不应该在你上厕所的时候偷偷的吸烟，我觉得这很幼稚，我也有一点自责，毕竟我已经很久没有吸烟了，这一次破例了，但是已经没用了，我已经吸烟了，你当时出来的时候就已经知道我吸烟了，但是当时你没说什么，一想起这个我就很感动，也很愧疚，你没有当场就生气，知道我吸烟了，一直到回家，我当时就后悔了，你真的很善解人意，你的大度让我越来越自责。

现在已经是三个小时没有理我，你说让我反省反省，确实我应该好好地检讨自己，这三个小时的时间对于我来讲真的内心骂了自己很多回了，我觉得自己一直后悔是没有用的，于是我就花了一个小时的时间写下这篇检讨，看上去很滑稽，尽管这是多此一举，可我就是为了让自己记住这次的错误。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日