

# 吸烟保证书(通用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 吸烟保证书篇一

亲爱的老婆：

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟失职的保证书。

首先特别感谢老婆百里迢迢的赶来为我庆祝生日，并带上美好的惊喜、祝福和珍贵的'礼物。

面对老婆的好意，我本应该同样送上惊喜，没想到送的“惊喜”还真可谓是“惊喜”。面对老婆的突然驾到，我迎接的方式却是叼着烟卷就出来了……害的老婆迎风流泪、梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了，但是老婆是识大体的人，能够瞬间整理情绪，暂时放下前嫌，陪我度过一个浪漫温馨开心的生日（在此对老婆送的礼物表示特别感谢，老公很喜欢）。

通过保证书，深刻检讨自己对香烟的抵抗能力弱、自控力差。虽然工地生活很枯燥，我个人又不喝酒、不打牌、不要游戏、不上网聊天，但是也不能因为工作和生活压力大而复吸。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了

爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、吃零食和多想老婆来替代烟瘾！端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟！

保证人□xxx

20xx年x月x日

## 吸烟保证书篇二

尊敬的班主任老师：

这次经过同学举报(不知道是不是这样的情况)，您在我的包里发现了香烟。虽然说老师不能随便翻人家的包，但是既然已经翻包了，而且在里面也发现了这样一包xx牌香烟”（罪证）“，我就不得不供认不讳了。

我要是告诉您这包烟是人家嫁祸给我的，您一定不相信我吧，实际上我也不相信。这包烟是我从家里带来的，事情还要回顾到上个星期是我表姐嫁人，婚宴上我就收了这样一包香烟。可是我觉得xx牌香烟似乎拿出来很有面子，于是一直不舍得

解开，只是带在身边准备在有机会的时候拿出来显摆显摆(不知道您是否理解我的心情)。

总的来说，作为一名学生，我不但不能吸烟，更加不能带香烟来学校玷污教室这样一股清泉(班级当中很多同学憎恨香烟)。而我的行为恰恰就是犯了众怒，我实在惭愧万分，决心当众在同学面前毁掉这包香烟。考虑到香烟这一事物的特殊性，我考虑一定不可以用火攻，一定要用水淹。

最后，我向您郑重保证：我以后再也不带任何不良物品到学校来了。

保证人□xxx

xxxx年xx月xx日

## 吸烟保证书篇三

尊敬的xxx□

今天,我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书,以向您表示我对吸烟的.不良行为,深刻认识改正错误的决心!

我以前对吸烟的行为.觉悟不深,在写这份保证书的同时,我真正意识到这件事情的严重性和错误,我感到非常愧疚!再次,我这种行为还在朋友,家人间造成了极其坏的影响,破坏了形象。而我这种表现,给别人带了一个坏头,不利于国家的建设知道你是非常的关心我,爱护我,所以我今后要听你的话,充分领会理解你对我的要求,并保证以后努力要求自己.通过这件事情我深刻的感受到你的心情,使我心理感到非常的愧疚,我太感谢你对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评,并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结,深刻反省,我保证以后不再吸烟,恳请你相信

我能够记取教训、改正错误。

保证人xxx

年月日

## 吸烟保证书篇四

亲爱的老婆：

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟失职的保证书。

首先特别感谢老婆百里迢迢的赶来为我庆祝生日，并带上美好的惊喜、祝福和珍贵的礼物。

面对老婆的好意，我本应该同样送上惊喜，没想到送的“惊喜”还真可谓是“惊喜”。面对老婆的突然驾到，我迎接的方式却是叼着烟卷就出来了……害的老婆迎风流泪、梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了，但是老婆是识大体的人，能够瞬间整理情绪，暂时放下前嫌，陪我度过一个浪漫温馨开心的生日（在此对老婆送的礼物表示特别感谢，老公很喜欢）。

通过保证书，深刻检讨自己对香烟的抵抗能力弱、自控力差。虽然工地生活很枯燥，我个人又不喝酒、不打牌、不要游戏、不上网聊天，但是也不能因为工作和生活压力大而复吸。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、吃零食和多想老婆来替代烟瘾！端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟！

保证人□xxx

20xx年x月x日

## 吸烟保证书篇五

尊敬的老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书，以向您表示我在学校抽烟不遵守班级规定，这种不良行为改正错误的决心！深刻觉悟以及再也不违反学校纪律，做一个遵守学校规则的学生！我非常羞愧！我辜负了父母的期望，老师的教诲，学校的培养。

我非常羞愧，老师的费尽心机教育我们，希望我们能成为一名好学生，成为知识分子！而我的行为让我现在感觉真是惭愧。竟然对老师的教训未能觉悟，不悟详训！平时对这件事的认识不深，导致这样的事情发生，在写这份保证书的同时，我真正意识到了这件事情的严重性和我的错误，违犯了学校规定，再次，我这种行为还在学校同学之间造成了极其坏的影响，破坏了学校的形象。做为学生本应该听从老师教导，服从老

师的安排，尊师重教。而我这种表现，给同学们带了一个坏头，不利于学校学风建设。老师是多么关心我们。爱护我们！而我却给老师找烦恼，添麻烦，所以我今后要遵守学校规定，听老师的话，充分领会理解老师对我的要求，并保证不会再有闲言碎语的事情发生。认真上课！希望老师给我改过自新的机会。通过这件事情我深刻的感受到老师对我这种败坏学风的行为心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢老师对我这次深刻的教育。

我保证以后不再抽烟！不再有类似的情况发生，不辜负老师对我的期待！我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师原谅我，相信我能够记取教训、改正错误！

XXX

XXXX年XX月XX日

## 吸烟保证书篇六

《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人出售烟酒；不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。因为吸烟会严重影响我们的健康。据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

烟的烟雾(特别是其中所含的焦油)是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位(包括口腔和咽喉)都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形

是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。由此高一三班全体学生做出以下保证：

1. 坚决不在学校吸烟。
2. 如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的监督。
3. 如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。

保证人□xxx

xxxx年xx月xx日

## 吸烟保证书篇七

亲爱的xx□

你好！

很抱歉我又一次的让你失望了，真的很对不起。作为丈夫，在自己的承诺上一而再的犯下相同的错误让我感到无比的惭愧和抱歉。

早在很久之前，我们就定下了对烟酒这类消耗品的约定，虽然约定是互相的，但我深知，这都是你为了我的身体健康，以及生活安全给我的关心和爱。对此，我一直在心中都感到十分的温暖。

但是，我却偏偏是一个自制能力不高的人！我没有完全下定戒烟的决心，却向你定下了这样的约定！对此，我实在是感到难堪。身为丈夫，理因说到做到！尤其是对妻子，对家人，更应该如此！但我却好一时的面子，也是因为不希望你对我

失望，经做出了这样没有决心的约定！

起初，虽然我还能坚守自己的话，在生活中不再抽烟，也不再沾酒。但越是忍耐，我也越是焦躁。渐渐的，我开始管理不住自己，在思想上的放松渐渐降低了我对管理的要求。竟在不知不觉中，又开始在熟悉地方买了香烟，甚至自暴自弃的给自己点燃。

但在回家后，我身上香烟的气味依旧暴露了自己的错误的行为！在戒烟的这几天的，我也渐渐感觉到香烟留在身上的气味真的很明显。对我而言都是如此的气味，对不抽烟的人来说，一定会更加刺鼻吧。而且每天的烟钱都是很大一笔额外的支出，长年累月下来，给我们家庭的发展拖了很大的后腿！想到这里，我就更加惭愧。你为我和这个家庭操碎了心，甚至还担心我的身体健康！但我却用这样的方式来违反承诺，我真的万分惭愧！

如今，我已经对自己的错误进行了严格的反省，并严格的确立了自己的悔过之心。在此，我向你保证：

1. 在今后的生活中，无论合适都不应该碰烟酒，这不仅是对自己的责任，更是对家庭的责任。
2. 自觉接受老婆监督，绝不隐瞒自己的错误，同心协力积极纠正自己的坏毛病。
3. 重视家庭，下班后尽早回家，多为家庭分担劳动，培养家人感情。
4. 一切不足随时补充，争取成为一名合格的模范丈夫。

对于自己的坏毛病，我自知有很多不了解的地方，作为身边人，我渴望能从你的管理中认识自己的问题，改进自己的不足！希望在今后的日子里，我们能夫妻同心，让这个家庭变

的更加幸福，美满！

此致

敬礼！

保证人□xxx

20xx年x月x日