

2023年写给老婆戒酒的保证书(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

写给老婆戒酒的保证书篇一

以下是范文小编分享的写给老婆戒酒保证书，更多热点本站欢迎访问

亲爱的老婆大人：

你批评我的对，昨晚我蹲在卫生间，趴在马桶上，进行了整整一个晚上的反思。

当然，期间一直在不停呕吐。

8月份，我坐场喝酒38次，平均一天1.27次，场数频繁，串场喝酒呈上升趋势，与7月份相比次数明显增多。

其中，大醉10场，中醉10场，微醉10场，8场木醉，醉酒率与7月份相比明显提升。

当然，8场木醉得益于你中场搅局，错了，不叫搅局，算是挽救。

大醉后，我在酒店当众脱-衣闹笑话多次，在文化宫烧烤摊同朋友闹-事多回，将家中贵重电器及手机摔坏多件，造成了诸多不良影响，甚至惊动了110，差点将我关进黑屋子。

对此，我深感自责，坐卧不安。

尽管我多次立志改过，但屡屡重犯，屡喝屡醉，屡醉屡喝，从今天开始再不喝酒了!!

所以今后我保证不再喝酒，但毕竟，我们还有许多朋友，还得处理好多关系，所以以下情况得例外:)

一，有朋友从外地远方归来，这是接风洗尘，得喝!

二，有朋友要外出创业远行，这是敬酒饯行，得喝!

三，有老朋友相邀坐场小聚，这是叙叙旧情，得喝!

四，有新朋友偶然相识相逢，这是有缘相识，得喝!

五，有亲朋好友家中过喜事，这是高兴好事，得喝!

六，自己遇到不开心的杂事，这是借酒浇愁，得喝!

七，有人请客吃饭竭力相邀，这必须给面子，得喝!

八，咱要是有事需请人喝酒，这必须要陪好，得喝!

九，前天喝醉难受得要死了，得喝点通透酒，得喝!

我保证:除以上九条外，今后再也不喝酒了!!!

今天,我怀着无比沉痛和万分复杂的心情在此提笔写下这封保证书!

曾经,那些一个人在黑暗角落伤心的日子已离我远去,如今,我又将一群人一起喝酒的生活撇弃!不是我不热爱生活,而是生活抛弃了我!那些瓶瓶罐罐天昏地暗的生活,我已厌倦.看透了“酒肉穿肠过,佛祖心中留”的人生哲理,回过头来,觉得佛海无边回头是岸才该是结局!为此我感到无以论比的悲伤!为了不让历史的悲剧重演,洗新革面重新做人!写下这悲壮的保证

书,为戒酒,为生活.原谅我那些不管天高地厚海阔天空哼着离歌、死了都要爱的日子再也找不回来!如同我昨日死去的生命,在苍茫中陨落.

从今天开始,我要苟且的活回来,已梦千年,一梦将醒的我要向全世界呐喊:"我 吴瑶 戒酒了!"说过的话,走过的路,浪费的青春已不再需要酒精来回忆!沉痛的感谢这么多年来陪我喝过的兄弟战友亲戚朋友,是你们让我达到了一个境界后而大彻大悟!长江后浪推前浪,前浪只能死在沙滩上,也许选择死在沙滩上才是最好的结局!愿主保佑你们,也让耶稣保佑我.成功的摆脱,彻底的离去!

说实在的,我并非好酒之人,只是身在社会,难免经常会有这样或那样的应酬,于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。

我这个人酒量不敢说在别人面前大显身手,至少在一帮不会喝酒的朋友们面前我还是数一的。

但身体素质慢慢有所下降,抵抗能力明显不行,这酒量也就每况愈下。

加之我的性格较为直爽,酒桌上从不作假,而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家,喝到最后往往是人家意思意思我喝干。

如此一来,我几乎是每喝必醉,只是醉酒的程度轻重不同而已……

真正开始喝酒是从2008年3月,第一次感情的失败让我和酒结下不解之缘,也许我的性格太直了,宁折不屈,也许是我太爱享受喝醉之后的感觉那种什么都不需要的感觉--从这之后我就不知深浅,我开始喝酒,来者不拒,短短的一年多我不知道喝醉了多少次。

我也知道醉酒之后是自己难受，对身体不好：朋友也说过我喝完酒丑态百出，胡乱唱歌（我平时就喜欢听，不怎么爱唱的），说多国外语（其实我就会一国英语，还没人听的懂），还学狼嚎（学的好象），最受不了的是喝到伤心的时候还会流眼泪，丢死人了！

痛定思痛，我决心：戒酒!!! 下决心的主要理由是我要喝酒出了事，后果很严重：

1、我的’老爸老妈会缺人照料的，他们更会很伤心，我还打算做他们最孝顺的儿子，我还是他们最可靠的依靠。

2、我舍不得我的老婆大人，我总觉得我们很有夫妻缘的，我怎么舍得离她而去呢，我决不能让她有候补老公的。

初步把我的结婚时间定在2013年1月14号，日子多么的好啊201314是爱你一生一世的意思，希望你能给我机会能把我们的幸福继续下去，现在说这个有点早、只是自己的完美打算。

3、我还没结婚，当然没有孩子，我一定把自己爱的结晶培养成人成才。

综上所述我向酒瓶发誓：我再喝你，你就打我!!!

此保证书自20xx年03月12日起执行。

欢迎各位亲朋好友给予监督。

1. 来源：范文大全以后不打架或少打，少抽烟，不喝酒。

2. 要比以前更加关心. 爱护. 体贴老婆。

3. 不管做任何事情都向老婆大人汇报。

4. 不做对不起老婆的事，不管任何时候任何情况下都不能对不起老婆。
5. 做到有福老婆享，有难我当的夫妻制。
6. 不和老婆吵架，就算打点小仗，小吵一下，我也要让着老婆。
7. 老婆生气跑了我要追，不追是小狗。
8. 每天早上一醒先想老婆。
9. 只要一有时间就给老婆做上几个好菜，让老婆换口味。
10. 不管去哪，都要和老婆经常保持联系。
11. 见到准丈母娘，准丈人，一定要面带微笑，主动打招呼。
12. 任何时候都不能欺骗老婆。
13. 老婆说的话一定要记得。

呵呵，现在就想起了这些，以后想起来在加上吧~!其实呢，这个也不是*说

的，要有实际行动才行~!杨元瀚加油，一定要做到，让尹明月快快乐乐

的陪我度过一生~!~!~!~!

各位看到的朋友都做我的见证人吧，如果有什么地方没做好，或者还应该做些什

么，大家可以提醒~!谢谢~!

写给老婆戒酒的保证书篇二

亲爱的'老婆大人：

你批评我的对，昨晚我蹲在卫生间，趴在马桶上，进行了整整一个晚上的反思。

当然，期间一直在不停呕吐。8月份，我坐场喝酒38次，平均一天1.27次，场数频繁，串场喝酒呈上升趋势，与7月份相比次数明显增多。

其中，大醉10场，中醉10场，微醉10场，8场木醉，醉酒率与7月份相比明显提升。

当然，8场木醉得益于你中场搅局，错了，不叫搅局，算是挽救。

大醉后，我在酒店当众脱衣闹笑话多次，在文化宫烧烤摊同朋友闹事多回，将家中贵重电器及手机摔坏多件，造成了诸多不良影响，甚至惊动了110，差点将我关进黑屋子。

对此，我深感自责，坐卧不安。尽管我多次立志改过，但屡屡重犯，屡喝屡醉，屡醉屡喝，从今天开始再不喝酒了！

所以今后我保证不再喝酒，但毕竟，我们还有许多朋友，还得处理好多关系，所以以下情况得例外：

一，有朋友从外地远方归来，这是接风洗尘，得喝！

二，有朋友要外出创业远行，这是敬酒饯行，得喝！

三，有老朋友相邀坐场小聚，这是叙叙旧情，得喝！

四，有新朋友偶然相识相逢，这是有缘相识，得喝！

五，有亲朋好友家中过喜事，这是高兴好事，得喝！

六，自己遇到不开心的杂事，这是借酒浇愁，得喝！

七，有人请客吃饭竭力相邀，这必须给面子，得喝！

八，咱要是有事需请人喝酒，这必须要陪好，得喝！

九，前天喝醉难受得要死了，得喝点通透酒，得喝！

我保证：除以上九条外，今后再也不喝酒了！

保证人：

日期：

写给老婆戒酒的保证书篇三

尊敬的领导：

我保证：今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份保证书。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会喝酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒给你打电话，你总会在第一时间分辨出我喝了多少酒，责怪我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，总之，每次你都很生气，你从希望到失望，从失望到伤心，每次你都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不厌其烦地给我列举很多可怕的因为喝酒导致事故的例子。所以我决定，远离酒精，选择快乐运动。我不愿看到你恨铁不成钢的表情，更不愿你一句话都不说的折磨我。

一：我要在每次喝酒前跟同事好友充分解释，即便是他们生气我也要坚持请求他们谅解。理由总是很多，如果是真正的好朋友，我想他们应该会维护我的，如果他们强迫我喝酒，那也就不是好朋友了，既然不是好朋友，我何苦为了他们而失去了你。

二：酒不是什么好东西，烧心伤胃的。喝了自己难受，我更不想在别人的眼里是一个酒鬼的'形象，更不希望别人会因此而看不起你。

三：我要洗心革面重新做人，我不要再过晕晕乎乎的日子，因为我要学会珍惜生活珍惜你尊重你。你。四：我要多参加体育运动，不能再放纵自己，不能再让你伤心失望，我要做一个积极上进的好男人。

特此保证，以后坚决远离酒精决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你一个宽慰，少让你操心而已。如有违反，今生再无脸见你，从此永不纠缠！男人一诺千金，说到做到，请你看我的行动吧！

希望老婆监督我！

XXX

20xx年x月xx日

写给老婆戒酒的保证书篇四

亲爱的老婆：

我保证：今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份保证书。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会喝酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒给你打电话，你总会在第一时间分辨出我喝了多少酒，责怪我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，总之，每次你都很生气，你从希望到失望，从失望到伤心，每次你都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不厌其烦地给我列举很多可怕的因为喝酒导致事故的例子。所以我决定，远离酒精，选择快乐运动。我不愿看到你恨铁不成钢的表情，更不愿你一句话都不说的折磨我。

一：我要在每次喝酒前跟同事好友充分解释，即便是他们生气我也要坚持请求他们谅解。理由总是很多，如果是真正的好朋友，我想他们应该会维护我的，如果他们强迫我喝酒，那也就不是好朋友了，既然不是好朋友，我何苦为了他们而失去了你。

二：酒不是什么好东西，烧心伤胃的。喝了自己难受，我更不想在别人的眼里是一个酒鬼的形象，更不希望别人会因此

而看不起你。

三：我要洗心革面重新做人，我不要再过晕晕乎乎的日子，因为我要学会珍惜生活珍惜你尊重你。你。四：我要多参加体育运动，不能再放纵自己，不能再让你伤心失望，我要做一个积极上进的好男人。

特此保证，以后坚决远离酒精决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你一个宽慰，少让你操心而已。如有违反，今生再无脸见你，从此永不纠缠！男人一诺千金，说到做到，请你看我的行动吧！

希望老婆监督我！

保证人□xxx

xxxx年x月x日

写给老婆戒酒的保证书篇五

尊敬的领导：

亲爱的老婆、女儿姐妹、及同事朋友你们好！

今天我怀着愧疚的心情写下这份承诺书，从今日起我保证不再喝酒，从即日起（20xx年11月3日）实施戒酒行动。

我承认我不喝酒时是一个好人起码来说我尊敬老人，疼爱家人，可是我一直被酒困扰着是酒让我失去自我、失去理智，每次喝酒每次醉、每次酒醉每次犯罪。我为我的错误感到深深的惭愧，经过将近几十个小时的认真反省，我已经深刻认识到我那不可原谅的错误全部都是酒惹的祸，喝了酒以后就不是人，殴打老婆，忤逆父母给家里面造成了不可修复的伤害，多次对父母不敬。对此我深深的说一声对不起敬爱的爸

爸妈妈，让你们受苦了，让你们失望了，我酒醒来后是多么的后悔和自责，我知道说声对不起不足以平复你们内心上的伤害。我会用行动来改变自己，疼爱你们和孝敬你们。作为一个社会上的人来说，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我一直让你们失望，这已经是很大的不孝了，我怎能一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，要让你们对我的失望变成希望，为了给你们一个宽慰，少让你们操心。

接下来是我的姐妹姐夫、妹夫们，你们是那么的帮我那么的维护我，我却什么也帮不了你们，我万分愧疚，酒醉了还牵连了你们，伤害了你们还总觉得你们这里不对那里不对，经过认真反省错误都在我身上，我是那么自私那么不近人情。我在此向你们承诺我要改变做人方式，远离酒，因为只有清醒才是你们最想要的，只有清醒才能使我们家庭幸福和睦。我是20xx年参加工作的，自参加工作以来酒还是一直困扰着我因为喝酒和同事发生过两次争吵造成了影响极坏的事件，给部门上抹黑。也因为喝酒上班精神不振，导致请假也未能及时完成领导交办事项，我认真自责，并从此改变励志重新做人。团结同事，尊敬领导及时完成领导安排的`任何事项。

我也对不起所有被我伤害过的亲戚及朋友，自我17岁就学会喝酒了所有不良事件都就跟着来了，更是一发不可收拾的就是那该死的酒毛病，就造成我最致命的弱点，别人喝酒是可以增加交流增感情的，酒对他们说来说是好东西，可是到我这里就不是那么回事，他让我得罪朋友，得罪父母得罪亲人，正如我的亲戚朋友所说不喝酒还是好的一个人，喝了酒就确实不是人了。我要做人要好好的做人，我知道就此打住一切还来得及，不要等到家破人亡，妻离子散了才来忏悔。我对我伤害过的人深深的表示歉意，希望我的戒酒得到你们的支持和谅解，我能回报所有人的也就是我戒酒。

看着身边的朋友一个个的倒下，酒精肝、酒精中毒、肝癌、

胃癌都是什么造就的，一个字酒。细细想想一个人的身体假如不是喝酒导致的患病也没有什么遗憾的，只能说是命运。但是因为喝酒导致那就太不值得了，看着身边倒下的人和将要倒下的人，和喝酒喝废了的人我不禁打起了寒颤，我不就此打住下一个就是我，也许明年、也许后年反正就是不会太长，到时候才是后悔也没有后悔药的时候。

戒酒很难，戒烟更难，但是我成功戒除烟，还怕戒不了酒吗，戒烟完全属于个人化，抵制意志力就可以解除。戒酒的是团伙化，得从身边的朋做起，希望得到的是身边朋友同事的支持和鼓舞，希望不有唆使、和压制。帮我解除酒就是拯救了我一个家庭一个生命，我们嘴上不说心里面都会感激的。我的朋友们不要因为我戒酒就丧失了友情，和感情。因为从今天起我要彻底远离酒了。为了家庭，为了父母、为了子女、为了多活几年。

这次行动我经过再三考虑我给自己制定了行动计划计划及个人承诺：

2) 用一年时间来习惯自己习惯别人，达到整年无酒日365天；

3) 从即日起每日做好我的戒酒日志，直到戒酒成功变成习惯；

3) 不参与有可能喝酒，或是有会唆使，和压制喝酒情况的的活动；

4) 积极参加公司部门及班组组织的各项活动前提是事先征得负责人同意可以不喝酒。

只有一个要让所有知道的人对我进行一种监督，和对我伤害过的人的一种抚慰。

保证人：

20xx年xx月xx日