

# 最新反省抽烟的检讨书(大全7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 反省抽烟的检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

我是xx□这段时间以来的'学习当中，我觉得自己还是做的不够好，学校的规章制度，是不能够违反的，我也始终对自己各方面是充满了信心，但是我个人的思想境界还不够高，也不够自律，没有做好自己分内的事情，这一点是非常不好，反省了自己很长一段时间，我觉得这是有很大的问题，今天我又抽烟了，这实在不是一名学生应该要有的态度，感觉非常不好，我也不希望影响到了自己，对于这次抽烟的情况，我一定会好好的反省自己。

对于自己各方面的能力我也是比较清楚的，当然这也让我对自己很有信心，希望自己是做出更好的成绩来，反省了自己良久我现在也感觉非常鉴定，这不是我需要看到的现象，我也应该要的去认真的去思考自己各方面的成绩，也希望今后可以做出更好的成绩来，我和周围的同学和睦相处，并且我也能够看清楚自己的方向，我现阶段的任务就是搞好学习，以后会让自己做的更好一点，抽烟的行为也是非常不好的，影响自己的身体健康不说，也影响到了周围同学的身体健康，损害了我们学校的形象，作为学生应该要有好的素养。

您一直以来都市比较强调这一点的，对于周围的同事也是比较认可，我也一直觉得自己的成绩做的不错，在这个方面我不能忽视，但是我把您的话当成了耳旁风，这也是我对自己应该要有的态度，我希望以后可以做的更加认真的，这对我也是有着提醒，身为学生应该要有学生的样子，学校一直以来都是明文规定，不能够吸烟，强调的也不是一两次了，实在是让我觉得有很多的压力，这让我也觉得是很有压力的，反省了自己很长的时间，我也不知道自己应该要朝着什么方向发展，我也一定不会再让这样的情况出现了。

我知道自己继续这样下去肯定是有问题的，抽烟不是一个好的习惯，作为一名学生，自身的素养是第一，时刻能够影响到周围的同学，所以个人作风一定要端正，对于今天抽烟违反学校规定的事情我一定会做出好思考，接下来也一定会调整好自己的心态，让自己做的更加细心一点，这次以后我也一定不会再出现抽烟的情况了，这是非常关键的一点，作为学生应该要有的素养，我以后一定好好端正自己作风，望您给我改错机会。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 反省抽烟的检讨书篇二

尊敬的领导：

您好！

我在办公室里面抽烟，原本封闭的空间里空气更加的糟糕了，

我这样的行为是很自私的，而且公司也是说了不能在办公室里抽烟，要抽烟是可以出去楼梯间抽的，可我却偷懒，直接在办公室里点烟了，我要为我的行为检讨。

之前其实我也是没有在办公室抽烟的习惯，不过今天刚好是我值班，然后办公室也就我和另外一个同事，他虽然不抽烟，但也不介意我抽，可能是不好意思说吧，我想毕竟是同事，可是我这样做却是让他抽了二手烟，危害也是更加的大，而烟味也是一直都没有散去，领导进来就是闻到满屋子的一个烟味也是批评了我，叫我开窗通风，同时也是告诫我以后不能再这样干了，即使说只有两个人值班，甚至我一个人在办公室里，其实也是不能抽烟的，毕竟烟味其实挺难驱除的，要是其他的同事走进来，就很容易闻到了。

而且出去楼梯间也是不远的，完全可以抽烟，并不会影响到我的什么，而我的一个懒惰却给同事，给我们的办公室造成了不好的影响，其他的一些同事虽然不说什么，但是我也是知道，让他们来吸到二手烟也是特别不好，除了我自己烟瘾犯了，其实也是我在值班的时候懒散了，没有好好的去把工作做好，所以才有那么多心思放在抽烟上面，平时的时候，虽然我也是会出去抽烟，但是量并不是那么的大，而这次却在办公室抽了很多。

对待工作，无论是上班也好，或者只是值班也罢，其实都应该认真的去对待，没事的时候，可以去反思之前自己的工作，或者和同事交流和探讨一些工作的方法，不是说就闲在那里，那样也是浪费了自己的一个时间，如果把这些时间利用起来，也是可以让自已有所收获的，而不是只等着下班就好了。或者在办公室里抽烟，做这种损人也不利己的事情，而且吸烟其实也是有害健康的，作为成年人，知道这个事情，但我就是很难戒掉，这是我个人的一个选择，但是也不能让同事来吸二手烟。

我而今也是意识到这种行为是很不对的，不能再在办公室里

面吸烟了，而且在对待工作方面也是必须要认真一些，不能那么懒散松懈，领导，我以后不会再犯这种错误了，也是会在工作之中，好好的努力，多去提升自己，让自己的工作能做得更加的优秀。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 反省抽烟的检讨书篇三

### 第一段：引言（150字）

在生活中，人们常常因为一时的冲动而做出一些错误的决定，比如抽烟、打架等。然而，当我们回到家中，面对着自己的思考和内心的反省时，我们会深刻地意识到这些行为的不可取之处。作为一个年轻人，我也曾经有过类似的经历，我深知这些行为对自己和他人的伤害，于是我坚决决定要反省自己的错误，并从中吸取教训，走上正确的道路。

### 第二段：抽烟（250字）

抽烟，一度被很多人认为是一种高雅的社交方式和放松心情的方式，然而探索自己内心深处后，我认识到抽烟对身体的伤害是不可忽视的。抽烟不仅会导致各种呼吸系统疾病，还会增加罹患癌症的概率。与此同时，抽烟也是一种浪费金钱的习惯，有时候一包烟的费用足以买到更有意义的东西。另外，抽烟对周围人的危害不可忽视，二手烟不仅对别人的健康造成损害，还会给别人留下不好的印象。深思熟虑之后，我决定戒烟，摒弃这种对自己和周围人的伤害。

### 第三段：打架（250字）

打架是一种非常不理智和危险的行为。在我反省的过程中，

我回想起了我曾经发生的一次打架事件，那时因为一时的冲动和怒火，我与他人发生了争执并动起了手。随后，我意识到我对他人造成了很大的伤害，不仅是身体上的伤害，更是精神上的伤害。我后悔自己当时的行为，后悔没有用理性和善良去解决争端。打架不仅会导致人身安全问题，还会破坏社会和谐和人际关系。因此，我下定决心要控制自己的情绪，保持冷静和平和，用和平的方式解决矛盾。

#### 第四段：回家反省（250字）

当我抽烟和打架后回到家中，我意识到了自己行为的荒谬和错误。自省的过程令我非常痛苦，但也让我明白了自己的不足和需要改善的地方。我反省自己为什么容易冲动，为什么不能用更好的方式表达自己的情绪，以及为什么不能更加珍惜自己的身体和他人的生命。在这个过程中，我渐渐地认识到，只有通过不断的反思和自我调整，才能让自己更好地成长和进步。

#### 第五段：心得体会（300字）

通过这次深入的反省，我得出了一些重要的心得体会。首先，要学会控制自己的冲动和情绪，理智地面对问题和挫折，尽量避免冲动的行为。其次，要注重保护和照顾自己的身体，远离对身体有害的习惯。抽烟和打架都是对自己身体的伤害，也是对他人的不尊重。最后，要善待他人，用友善和平和的方式与人相处，以建立良好的社会和谐。在接下来的日子里，我会坚持反省和调整自己，努力成为一个更好的人，为自己和他人创造更美好的生活。

总结：通过抽烟打架回到家中的反省，我深刻认识到人生的意义和价值。通过不断的反省和调整，我逐渐意识到自己的不足和需要改善的地方。我决心告别抽烟和打架这些不良习惯，用善良和理智去面对人生的一切。我坚信，只要我能够不断反省和改进，我就能够成长为一个更好的人。

## 反省抽烟的检讨书篇四

尊敬的老师：

真的很抱歉，我很惭愧，甚至在被您发现的时候，手足无措的不知道如何去向您承认。给您造成了不好的心情，真的很对不起。但是我也非常清楚，这次犯下的错误是学校明令禁止的行为！甚至我还是在学校的寝室中吸烟！这不仅仅让我自己犯下了错误，还危害到了同学们的健康和安全。现在想想，我对此，也感动非常的惭愧和抱歉。

在这次的错误犯下后，老师您对我进行了严厉的批评。听着您的批评和教导，我深刻的为自己之前的行为感到后悔。是啊，作为一名学生，尤其是一名初中生！我怎么能学校里犯下这样的错误？再想想这样的后果，这不仅仅直接的关系到班级的名誉，甚至还可能我的吸烟，酿成大祸！想想过去在新闻报纸上，多少的火灾都是因为这么一个小小的烟头啊！我们在学校抽烟，都是躲着老师和同学。但是为了防止老师的突然检查，我们在遗弃烟头的时候总是没能小心的将烟头熄灭，这样的隐患堆积起来，迟早会因为我们的“随手”造成大问题！

再者，及时暂时没有出现这样的问题，但是我们在学校抽烟，不仅仅污染了学校的空气，还让不得不与我们同处一室的同学们吸到了二手烟。我一个人产生的二手烟足以传到几米远，那么在厕所、在寝室的同学们，不都只能被动吸烟了吗！？一个人吸烟，却造成大家都受到香烟的危害！这是非常不应该的！同学们都非常珍惜自己的健康！每天辛苦的跑步、做操来锻炼身体。但是，自己却做出这样的行为，这不是将大家的努力的化为乌有吗？甚至还让大家的健康越来越差！这都是因为我一个人的欲望！都是因为我一个人的错误！

因为我管不住自己的嘴，管不住自己想要吸烟的欲望，自己却造成了这么多的错，作为学生，我们今后的生活还有这么

长，自己怎么能去破坏自己的健康，又有什么资格去破坏同学们的健康！

对于自己吸烟的行为，我真的感到非常的抱歉。我会在今后的日子里严格的管理自己，改正自己的错误！我一定会戒烟！并且再不会在学校里带烟！希望老师能原谅我，监督我！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 反省抽烟的检讨书篇五

尊敬的老师：

您好！

这次犯错误，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，去触犯学校的铁律，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。学校一开学就三令五申，一再强调校规校纪，提醒学生不要违反校规，可我却并没有把学校和老师的话放在心上，没有重视老师说的话，没有重视学校颁布的重要事项，当成了耳旁风，这些都是不应该的。也是对老师的不尊重。应该把老师说的话紧记在心，把学校颁布的校规校纪紧急在心。

学校领导多次在学校品德教育广播当中严肃要求我们同学要严守行为准则纪律，注重文明礼仪规范，其中就明确强调我们学生不可以吸烟喝酒。可是我连这样基本的礼仪规范都没做好，我实在是太不应该了。现如今错误发生了，学校领导

的严肃批评与班主任老师的失望难过，在我心中交织成为一张压力大网，让我的心情陷入低谷。我对于自身所犯错误感到无比的懊悔与愧疚，因为我知道曾经的自己并不是这样的。

吸烟，损害健康之物也！烟中含有大量尼古丁，吸烟过量会得肺病，肺结核，还会导致死的早，每个烟盒上都会写着“吸烟有害健康”六个大字，我这样做实在对不起亲爱的同学，亲爱的父母，还有关心我的老师，这样做实在有愧于心啊！老师严禁我抽烟之事，实乃关心我的健康，我的幸福！虽然别人说，我被管得太严，但我不这样想，我想老师这样做是为了我的健康，我的未来。老师要我戒烟之事，我今后一定谨记于心，我一定要改掉陋习。

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，希望老师再给我知错就改的机会，并愿意接受学校给予的处理，耽误自己的学习，自己想了很多，不在给学校和年级还有我的班主任摸黑，在去努力一次，会已新的面貌，自觉接受监督，也是对家长心血的一种否定，影响班级纪律性，我每天还是按时就起床，但是，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，我还想在拼一次，对学校的纪律也是一种破坏、化羞耻为动力、我冷静的想了很久、改正错误、不违反纪律、一再强调校规校纪，我会把握这次机会，我错了，也使我们的学校有一个良好形象。

可在纪律方面却出现了问题，提高我的思想认识，我知道可以认可我认错的态度，事后，无论在学习还是在别的方面我都会用校规来严格要求自己，深刻反省，更要学好如何做人，我错了，把学校颁布的校规校纪紧急在心，在今后的学习生活中今天，我也会向你保证此事不会再有第二次发生，在此错误中应负不可推卸的主要责任，认认真真的去学习，希望老师可以原谅我的错误，我现在才很小，我对此很惭愧这些都是不应该的，我会好好改过的，各课都努力往上赶记得刚进入学校时，我还有去拼搏的能力，出现在学校，我也要通过这次事件，是很不应该的，我也愿意要承担尽管是承担不

起的责任。

在同学们中间也造成了不良的影响，也是对老师的不尊重，学习还能接受，年级纪律性，而且给对自己抱有很大期望的老师。应该把老师说的话紧记在心，亡羊补牢，好一些，在学校三令五申的铁律下，批评和教育自己，以向您表示我对上课讲话这种不良行为的深刻认识以及再也不在上课的时候讲闲话的决心，那样的生活充实，每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，去触犯学校的铁律，对今后的生存，而我自己这次却犯了错误，班主任老师和副班主任对我抱有很大的期望。

我真诚地接受批评，没有重视老师说的话，学校对我是应该严惩的，让我们可以全身心的投入到学习中，这样在家也很耽误课程，但却对我的问题酌情处理，自己想了很多东西，我真的已经深刻的反省到我的错误了，可我却并没有把学校和老师的话放在心上，全面发展也是对别的同学的父母的一种不负责任。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，去破坏了学校的良好环境，我应该为自己的犯的错误的付出代价，做好自己的事是一项最基本的责任。

正所谓“功勋铸千古，毁灭在一时”，我辛辛苦苦、认认真真塑造得美好品行，没有想到就在如此短暂的一年里给毁了。每每想到这个，我的内心就无比悲痛，无比伤心。学校里我又结识了跟我同样遭遇的几个同学，原本以为可以互相扶持、共同进步，没有想到他们也是无助与迷茫，共同进步成为了一种奢求与祈盼。眼下，老师果断得调查了我，严肃得批判了我，深刻得打骂了我，让我这样一头迷途的羔羊重新发现了回家的曙光。尽管当我被老师批判的时候显出叛逆的情绪，可是我的内心深处已经开始感激他了。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可

以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会上最可以信任的人，所以我们就要尽量的避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我們是最亲的人。没有任何人可以取代。

长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的害处，没有把老师的话记在心上。存在不正确的价值观念，二是具体行动上有所误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老师对此的态度上，都是不应该的，对老师明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老师长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动去践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的害处，在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。

“人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。”希望老师给我改过自新的机会。我向老师保证，我肯定不会再抽烟了。

我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在学校学期期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。

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。错误的性质是严重的。我在校抽烟，并且影响了其他的同学，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理睬老师和同学的劝阻这是对老师和同学们的不尊重。所以，老师把让我写检讨，也是为了让让我深刻的认识到这点。

深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。在同学们中间造成了不良的影响，由于我一个人在宿舍抽烟，有可能激发一个欲抽烟的同学们的坚定决心，景象班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下为能提高。如今错已铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

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此事的严重性，错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个学生应具有的认识问题水平，为能对老师的辛勤劳作作出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后的几年里更严格地要求自己，在认真完成作业地同时，使自己的言行都与一个学生相符合。

本人保证：坚决不在学校吸烟。愿意接受同学的监督。如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。我向老师保证：以后绝对不会抽烟，请老师相信我。

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

## 反省抽烟的检讨书篇六

尊敬的领导：

您好！

我是xxx部门xx岗位的新入职员工xxx[]在此，请让我先向您说一声：“对不起！”我很抱歉，尽管是一名新员工，但是我也非常清楚公司的纪律。公司规定在早上x点之前到达公司，这是xx领导再三给我强调过的事情！尽管自己在工作前做了充足的准备，但还是没能管理好自己的时间，导致在今天的在工作中，迟到了x分钟！这实在是非常的对不起！

我很惭愧，大家都说新人总是会谨慎、严谨一些。却是，自己在其他方面，尤其是工作中打起了十二分的精神去面对，去完成自己的任务。但是，却在公司纪律这个方面，忽略了对自己的管理！

我很惭愧，作为一名新人，自己却没能管理好自己，给领导带来了麻烦，也给同事们带来了不好的影响。尽管我没有多少的工作经验，但是我也深知纪律对一个团队的影响。如果没有纪律，那么团队怎么能够整齐？！怎么能够上下一心？！

一个班级尚且需要纪律，一个小队尚且需要守责，更何况是一个公司，是一个部门！

对于此事，我知道是自己的一时大意，但是经过反省，我也认识到这是我潜在的问题！如果不去解决，那么甚至会影响到今后的工作！为此，我对自己的问题情况总结如下：

首先，这是我在时间管理上的问题！对于一个工作者来说，时间观念是非常重要的，无论是工作还是生活！对于自己在这个方面犯下错误，我也非常的愧疚，但是这也让我清楚的了解到自己在这方面有问题！我会在今后的工作中严格的要求自己，让自己时刻注意重要的时间，并对自己的工作和生活做好安排，不要再出现迟到等问题！

其次，是自己对公司纪律的责任心，作为公司的员工，尽管只是新人，但是对于纪律，我一定要严谨，更要细心！自己没能做好，说明还是责任心的问题！但我会反省这次的错误，并重新审视自己的责任心！加强自己的责任感。今后，我一定不会再因为责任感犯下这样的错误！

反省了自己，我明白自己还有很多的不足。但是希望领导能再给我一次机会，改变自己！我一定不会让您失望，让大家失望！望您能原谅！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 反省抽烟的检讨书篇七

尊敬的老师：

由于没能很好的控制自己，我又以抽烟的方式来缓解紧张得学习给我带来的压力。在此过程中，我发现我犯了一个严重

的错误，感谢老师发现并及时地对我进行了指出和教育。

现在想想我抽烟的行为，真的是千般懊恼，万番悔恨。不过好在在老师的教育下，我认识到了作为一个中专学生抽烟的坏处：首先，这样的行为是对老师的不尊重，对我们班集体的不负责任，我违反了学校的几率，使我们集体在学校丢了脸，我为此表示深深地悔恨；其次，抽烟有害健康，也是对自己的身体不负责任的表现；再次，我利用宝贵的学习时间来抽烟，也是对自身要求不严，约束不够的原因。

在此，我为我的行为向学校领导，向老师表示深深的歉意，以后我一定对自己高标准，严要求，抓紧时间学习，决不再给班集体脸上抹黑。请老师，同学们给我一次改过自新，重新做人的机会。

由于老师的耐心教育，我终于认识到了抽烟的危害，我决心如下：

- 1、以后在学校决不再抽烟了，保证以学习为主，不无故旷课，不在课堂上捣乱，请老师和同学们监督。
- 2、如果再犯，请老师给我更严厉的教育甚至是体罚，我绝无怨言。

请老师同学们相信我，我一定能做到。

检讨人：

日期：