

# 检讨书抽烟反省自己(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 检讨书抽烟反省自己篇一

亲爱的家长、老师、朋友：

在此我要向大家忏悔，我在过去的几年中一直有抽烟的习惯。现在，我深刻认识到了抽烟的危害，我想要在此写下我的个人反省检讨书。

首先，我要感谢我的家人，他们始终伴我左右，曾多次提醒我戒烟，但我却一直没有放下这个习惯。现在，我终于意识到，抽烟会危害到我自己和我身边的人的健康。抽烟会影响到我们的呼吸系统、心脏、脑部和免疫系统，增加患病和死亡的风险。并且，抽烟不仅对自己有害，还对家人、同事和朋友的身体健康组成威胁。

其次，我也认识到了抽烟的经济成本。每天买烟、每月卷烟，每年抽烟的成本不是小数目。如果把这些钱花在其他更有益的事情上，那么我可能会更加充实、更加快乐。

最后，我承认，我一直以来都将烟视为抗压的`解决办法。但是，现在我相信自己有足够的自我控制能力，可以通过其他方式来减轻压力和焦虑。比如，运动、读书、旅行等等。

我向我的家人、老师和朋友们保证，我将重新开始新的生活，积极面对生活中的问题和挑战，朝着更健康的生活方式前进。谢谢！

XXX

20xx年xx月xx日

## 检讨书抽烟反省自己篇二

尊敬的张老师：

您好！

我是你的学生□xx今天我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对吸烟这种不良行为的深刻认识以及再也不吸烟的决心。

吸烟就危害自己的健康，这是十分不利于青少年的成长的，虽然我吸烟的时候并没有感觉到什么太大的不适，但是我知道这种危害是有潜伏期的。其次，作为一个在校生而言，我的吸烟行为实在愧对于学生这个代名词，要做一个新世纪人才，从小就要严于规范自己的行为，所以这种行为实为愚蠢。再次，吸烟也有害身边人的健康，对于受到过我危害的同学，我深感愧疚，而且吸烟对于学校的工作管理，也实为大不敬。我深刻的认识到了自己的错误。

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，实在是我的幸福啊！人生在世，知己难逢，但一好的老师更加难求。老师要我戒烟之事，我今后一定谨记于心，一定要这句话看得比我的座右铭还重要！就算这个陋习再难改，我也要改掉，记得李嘉诚说过这样一段话：“栽种思想，成就行为，栽种习惯，成就性格，

栽种性格，成就命运。”为了我的未来，我一定要改掉陋习。

我知道，对于学生，不吸烟是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。事后，我冷静的想了很久，我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了。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。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。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！

“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。

本人做出以下保证：

- 1、坚决不在学校吸烟。
- 2、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。

我向老师保证：以后绝对不会抽烟，请老师相信我。

检讨人□xxx

日期□20xx年xx月xx日

## 检讨书抽烟反省自己篇三

尊敬的老师：

您好！

对于我在学校寝室吸烟的事情，相信您已经调查得很清楚了。面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的中学生。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史□20xx年6月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟23次，最后一次就是这第\_\_次遭到了您的发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的未成年人（只有17岁周岁）是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

此致

敬礼！

检讨人：\_\_\_\_\_

日期：20\_\_年\_\_月\_\_日

## 检讨书抽烟反省自己篇四

尊敬的领导：

今天我在中午时间抽完烟把烟带进厂子里被警卫发现，我感到非常懊悔和羞愧，在此深刻的反省自己犯下的错误。

事后，我冷静的想了很久，感到非常后悔，我深刻的认识到事情的严重性。往小了说是我自己吸烟，违反了厂里纪律，对自己身体有害；往大了说是给领导、车间脸上抹了黑对同事们的不负责任，给同事做了坏的带头作用，我深深懊悔不已。深刻检讨。以后我一定端正态度，改正抽烟的坏习惯，提高对自身的要求，加强自我约束，严格遵守厂里的纪律。如今，犯了大错，我深深懊悔不已。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢、化羞耻为动力，努力工作学习。

俗话说：再一再二不再三。真心的希望领导能够给我一个改正的机会。我保证以后再不抽烟。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 检讨书抽烟反省自己篇五

尊敬的老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对宿舍抽烟这种不良行为的深刻认识以及再也不逃课的决心。

早在我踏进校们，老师就已三申五令，一再强调，全校同学

不得逃课。可是今天上午我还是逃了一堂老师给我们精心准备的无比生动的课，错过了一次老师呕心沥血给我们制作的知识大餐。美术是体现个人鉴赏能力和修养的一门课，我应当珍惜这个机会，可是我错过了，这莫过于人生的一大损失。同时，老师，您的关心也令我深深地感动，我知道少几个人上课对您来说知识有好处而没有损失的，可是您还是及时发现并教导我，令我下次不再犯。

您是多么慈祥，多么伟大啊！我感激的泪水可以添满整个塔里木盆地；我因过分激动而跳跃的心可与唐山大地震相媲美；我要回头的决心可赛过女娲补天时的毅力。我坚决保证以后的素描课除极特别的原因我一定会在课堂上认真听讲。如果说把整个太平洋的水倒出来，都浇不灭我对您愤怒的火焰，那么，整个太平洋的水能全倒出来吗？不能，所以我并不恨您，所以我相信你一定能原谅我这次无意间所犯的错误，之所以说是无意间上因为真的没有弄清楚到底是不是在外写生，虽然这也许只是一个不假的理由，真实就是真实，事实就是我没有去上素描课，但我还是向往这样能减轻我所犯的错误的深度。

对不起，老师！这次我犯的是一个严重的原则性的问题。错误已像光天化日下的凶器说出了一切事实。

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。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。

我辜负了您的一番心血，事无巨细。见微知著，由小及大，我作为一名大学生有事不请假，给全班作了坏榜样造成了恶

劣的影响，对于我逃课的事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思：

1、这样有事没请假，让老师担心我的安全。本应按时出现的我为能按时出现，试问则呢不会让平时十分关心每一个学生的老师担心。而这样的担心很可能让来势上课工作分心，造成更严重的后果。

2、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。

3、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。

4、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现代大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现代大学生相符合。

作为宿舍抽烟的一份子，我觉得有必要对我们的行为作出检讨，所以按照老师的要求缴纳保质保量的检讨书一份。对自己的错误根源进行深挖细找的整理，并认清可能造成的严重后果。

望老师能念在我是初犯，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