

吸烟检讨书(大全10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。

吸烟检讨书篇一

尊敬的班主任：

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。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是xx期间，我利用这宝贵的学习时间来吸烟，真是极其不该。这样的行为，不但使对老师的不尊重，对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。我竟犯了这样的错误，使我们的这个集体的形象受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不经意间再次犯错，，违法了队/班规，破坏了队/班纪。

我的这一行为，对不起xx[]对不起xx[].....[]写领导级别或姓名，按级别从高到低写，最好全部写到，但切忌一定要从高到低写）。

如果自己平时能像其他同学一样，向骨干/班干部多学习，对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。

世上是没有后悔药的，事已至此，多说无意，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提

高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，在学校内在xxn内（写班级名），争当一名作风优良，学习踏实的学员/学生，为我校我班/队争光添彩，同时也为自己留下一笔宝贵的财富。

检讨人□xxx

20xx年x月xx日

吸烟检讨书篇二

今天的xx课上，我没有控制住自己的贪玩的个性，就不自觉地抽烟，在此过程中□xx发现了我的这一严重错误，并及时地对我进行了指出和纠正。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是xx期间，我利用这宝贵的学习时间来xx□真是极其不该。这样的行为，不但使对教员/老师的不尊重，对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。这不但使教员/老师对我产生了极为不良的印象，同时也令教员/老师对我们整个xx这个集体留下了极坏的印象，使我们的集体在校园内丢了脸，掉了队。在校内进行“xx”的时候，我竟犯了这样的错误，使我们的这个集体的形象受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不经意间再次犯错，，违法了队/班规，破坏了队/班纪。

我的这一行为，对不起xx□对不起xx□??

如果自己平时能像其他同学一样，向骨干/班干部多学习，对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。

世上是没有后悔药的，事已至此，多说无意，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，在学校内在xx内，争当一名作风优良，学习踏实的学员/学生，为我班/队争光添彩，同时也为自己留下一笔宝贵的财富。

吸烟检讨书篇三

尊敬的老师：

您好！

这一次，我带头违反了纪律，让我们宿舍、整个班级都受到了恶劣影响。对于这一点我，我必须郑重的`向班主任，向我们班和宿舍的各位同学道个歉，对不起，是我不应该带着另外几名同学在宿舍打牌，这一件事情却是不可被原谅，但是我希望班主任可以给我一次机会，我一定会利用好这一次机会，证明给大家看，我是一个能够改正的人，我是一个可以被原谅的人。

昨天晚上下完晚自习之后，我们回到宿舍洗漱完，然后我觉得今天特别的疲惫，想找个娱乐的事情消遣一下，后来想起自己之前买了一幅那种带卡通的卡片牌，就想着和几个同学一起打一下牌。所以我就找了几个同学，没有想到那几个同学也没有拒绝，反而欣然答应了。虽然当时寝室长跟我说宿舍打牌抓到的话会记处分的，当时我们都在兴头上，也没有去在意这一点。所以我们就顾一切的玩了起来。

直到后来老班突然来我们寝室抽查，撞见了我们正在打牌，这时候我们才反省过来，我们闯了大祸了。老班您当时就发了脾气，因为我平时成绩不太好，还总是惹祸，所以班主任您就更加生气了。得知是我带头打牌时，您更是气得不得了，我当时也不知道该怎么去面对您了，只能低着头不说话，这

件事情差些就要叫家长过来了，还好我的认错态度还算良好，所以班主任您才愿意给我这样一个机会，让我进行一次自我检讨。

在这一次反省中，我发现自己真的是死教不改，也总是让人失望。做一个这样的人确实是一件很疲惫的事情。我在被人批评中前进，总是围绕着一圈负能量，也总是给自己一些坎坷，让自己经历荆棘，也得不到任何的提升。这样的事情，是让我感到最为悲哀的。但也从这一件事情中，我也又一次深刻的认识到，原来一个人，最重要的不是成绩好，而是品行端正。这也是您常常教育我们的。

我现在的所作所为，是极其不对的，也是最不利于我们集体的一件事情，我已经影响了很多，很抱歉给大家带来这样的影响，最后我想对大家承诺一件事情，那就是我会好好的改正自己的坏毛病，以后绝对不会再出现这样的情况了。希望能够得到大家的原谅，让我更有改正的动力！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

吸烟检讨书篇四

尊敬的老师：

您好！

我是xx班的xx□我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份检讨书，以向您表示我对在宿舍打扑克牌这种恶劣行

为的深痛恶绝及打死也不再违纪的决心。我因为在宿舍打扑克牌耽误了其他同学们正常的休息时间，扰乱了同学们正常的学习生活，我感到非常后悔，之前的我会犯这种错误，完全是因为不认真，不明确自己的学习任务，思想认识还未到位，一时的错误，它令我懊悔不已！但是这个处罚给我敲响了警钟，我幡然醒悟，理解到无规矩不成方圆，犯了错误就要受到处罚，所以处罚下达以后，我没有怨天尤人，而是潜心从自己身上找错误，查不足，经过一段时间深刻的反省，我对自己犯的错误感到后悔莫及。

我没有一点悲伤的接受了老师的处罚，反省一天，这一天我明确了自己错误，在静静的思考后我明白了这个道理，我的行为是不对的！思想上，我重新检讨自己，坚持从认识上，从观念上转变，要求上进，关心集体，关心他人，多和优秀同学接触，交流。

纪律上，现在我一定要比以前要有了很大改变，现在的我对自己的言行，始终保持严格的约束，不但能遵守校规校纪，更加懂得了身为一名学生哪些事可以做的，哪些是不可以做的。

学习上，我可以不避困难，自始至终为掌握更多知识，使自己的素质全面得到提升。

我想再对我的行为做一个检讨，我带扑克牌到学校是不对的，带着扑克牌还打更是不对的，还在宿舍打就更不对了。同时还影响了同学们，大家在同时看着我的时候我的感觉也是痛苦的，同学们有的惊吓，有的愤怒，有的嬉笑，我完全浪费了大家的宝贵时间，我是个对自己和对他人不负责的人，我有愧与大家！

对不起，老师！我犯的是一个严重的原则性的问题。我知道，老师对于我的犯校规也非常的生气。我也知道，对于学生，不触犯校规，不违反纪律，做好自己的事是一项最基本的责

任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。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，努力学习。我也要通过这次事件，提高我的思想认识，强化责任措施。

但我深深明的到：人无完人，每个人都有自己做错事的时候，重要的是自己犯了错误后如何改过自身，所以此后，我一定严格要求自己。

在正常休息时间玩扑克牌对我们的学习休息是百害而无一利的，我今后要多多读书，而不是玩这些不利于学习的扑克牌。

我已经深刻的认识到自己的错误，对老师作出最深刻的反思和最深刻的检讨。并保证以后不会发生这样的情况。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

吸烟检讨书篇五

尊敬的领导：

您好！

我是xxx□我来到xx工厂这里已经很久了，您是一再的强调车间吸烟这件事情，吸烟对于我们车间的一些潜在危险，早就跟我们不知道说过多少次了，我们车间绝对的是一个，无污

染无烟尘的环境，我这次的错误是很严重的，我没有摆正自己的位置，不是不允许我们吸烟，您其实说过的，我们要吸烟，要去外面吸烟，我们车间对于这一块的管理很严格，工作一定是我们不断的加强，我们应该遵守的规矩破坏了就不好了，这次我在车间吸烟一事我很惭愧，不管是在那一个角落吸烟一定是违规的，只要进了车间一定就要规范好自己，我们车间的员工都在保持这这一个秩序，遵守这个规定，我的违反让您失望了，您对我一向不错这次的事情，毕竟是吸烟我怎么说都说不过去，您对我们吸烟这件事情其实是放宽了很多，只要是不是在车间工作就行了，这次我犯得事情让你失望了。

我也是xx我们车间的老员工了，我知道越是到这个时候就越是不能够大意，我们要求自己一定是严格的，作为老员工的我在工作的当中却没有做好表率，今天被您点名批评我吸烟这件事情，真的让我羞愧，第一个就是我们车间一直一来都保持着这个好的环境，大家没有违反这个规定，再一个就是我们当中还有很多新员工我这么一来肯定是不合适，工厂的规定还有对于吸烟行为的处理，是很严格的，这次我在车间吸烟的情况我很是后悔，这是早就不知道说过多少次的了，包括我自己也一直知道吸烟的后果，但是我这种后悔现在看来是没有任何价值的。

当时我上班的时候实在是忍不住了，平时我都不会在车间吸烟，因为自己这次没有控制好自己，我也是绝得自己来到了这里工作了这么久了，自己的胆子就慢慢的变大了，出现了一些不应该有的想法，事情不是我现在后悔有用的，当时我们在休息的时候，我们每天下午会有十分钟的一个休息时间，我就是今天下午这十分钟的休息时间在吸烟，因为自己不想换衣服了，我就是趁着方便，当时又没人注意我，于是我就告诉自己应该没什么大问题，于是我就是放松了对自己要求，我就进了厕所吸烟了，其实不管是在什么地方，只要是在车间就是不允许吸烟，是我自己大意了，这是第一，是我思想不正确行为意识不到位，所以这次的情况让我们很是难

受，我在也不不在车间吸烟了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

吸烟检讨书篇六

敬爱的学校领导：

我是计算机系xx级的学生□xx□今天我怀着愧疚和懊悔的心情向您写下这份检讨书，以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。早在我踏进校门之时，学校以有明令并且也导员一再强调，校内不得吸烟，但我对此置若罔闻。故而有今日之事端，给学校造成影响。我觉得我有很必要进行自我反省并做书面检讨，借此能让我自己深深的认识自己的错误。

血汗啊；我应该节约用钱，来买一些对于学习有用的资料工具来深化我的人生修养；再者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在校期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该，而且差一点引起一起事端。

最后，我保证今后不会再有类似行为发生在我身上，并决心为我校的安全工作，维护校纪献一份微薄之力。请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，使我取得更大的进步！为了挖掘我思想上的错误根源，我在此进行了十分深刻的反思和检讨。也很珍惜我能够得到这次改正的机会。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，相信我的悔过之心，希望老师可以原谅我的错误，我也向学校保证我不会再吸一根烟，保证此事不会再有第二次发生。

检讨人：

日期：

吸烟检讨书篇七

尊敬的老师：

您好！

真的很抱歉，因为我在个人管理上的失误，居然导致我们的寝室出现了这样严重的问题出现！这是在是非常的糟糕！作为您的学生，我却在寝室里和同学们犯下这样的失误，这是不应该的，也是不允许的！这很糟糕，自己作为一名xxx学校的学生，作为xxx班级的学生，我非常清楚。我们学生，是不应该和打牌赌博这种东西沾上一点边的！无论是因为规则，或是是因为学习，我们都不应该做出这样的事情！更何况，我们还是在最不应该的地方，学校！犯下了这个错误后，我深刻的反思了自己在工作中的错误！现总结如下：

首先，作为一名学生，自己却总是忘记自己的目标和任务，我最重要的任务，我最根本的职责！是在学校中努力的学习文化知识，在将来，努力的考上自己理想的学校，打造一个属于自己的出色的未来！但是，我在这次的错误中，忘记了自己的职责和目标！没有意识到，打牌，会严重的消磨我们的意志，会让我们不思进取！

其次，自己对自我的管理能力也有极大的问题，参加这次的打牌行为，不仅仅是发起这个行为的同学的错误，自己参加了，也是自己的错误！如果我不去这样选择，而是在发现了

这个错误后劝解同学们不要犯错，最后的情况可能就会完全不同！但是我没能关注自己，在面对这样的错误的时候，自己最先想到的，却是自己也想参与进去！这实在不是一名学生该做出的事情！更不是我们xxx班的同学该做出的事情！我对此感到非常的惭愧！

现在想想，自己为了这样错误的娱乐，却在学习中出现了一而再再而三的分神！这不仅仅严重的影响了自己的学习，更是对辛苦工作的老师的不尊重！更别说，打牌这件事，参与其中的还不止我！这样造成的，就是成片的影响了！

我真的很抱歉，自己的错误，给大家带来了不小的影响！更让老师您失望了，我很抱歉，更是自责，但我一定会好好的反思自己这次的.问题，严格的改正自己的错误！希望自己未来能有更严谨的作风习惯！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

吸烟检讨书篇八

第一:吸烟有害健康。

众所周知，吸烟和它对人体的危害，包括尼古丁和焦油在肺、胃、肝、心脏=有严重影响，严重导致癌症。

所以，为了你自己，我决定戒烟；

第二:吸烟是一种严重危害他人的健康。

吸烟者周围，吸烟者吹一团烟雾缭绕和无辜的被动吸烟者，同样，他们的身体也遭受侵权，对于我们仍在增长的年轻人来说，这是非常有毒、有害。

因此，为了他的亲戚和朋友，我绝对戒烟。

第三:吸烟和摧毁自己的形象。

父亲教，和有质量的年轻人不抽烟。

因为他们知道吸烟的危害，但在今天的，吸烟是一个个人身份的象征。

为了不破坏一个好形象的高中生，树立良好的榜样青春的进展。

我决定戒烟；

第四:吸烟经济资源浪费。

这些年轻人我们大多数仍在学校。

没有独立生活能力，所以这出来所以开销花在吸烟，如果把这些钱省下来，我们可以做很多事情，性质的错误是严重的。

我在吸烟不仅危害他们的健康，但是也伤害其他的学生，这是对学生的行为，结果损失的多方利益，在学校引起非常坏的影响。

这种行为，即使它不是给别人受伤，仍是错误的，这本身是对学生的原则。

我只是瞬间的他的想法，完全忽视教师的感情。

这是错误的，人是社会，我们不应该只考虑自己，我这样做，伤害是我自己，我这么做，看似现在满足自己，实际上是伤害自己。

和，也是老师的不尊重。

所以，当老师的批评教育，也让我深刻理解它。

其次，我抽烟不主动放弃也是一种对老师的工作不尊敬的性能。

吸烟检讨书1000字中国是一个国家的仪式，自古以来精致的荣誉教师和尊重事实，这是一个传统美德，在过去，我总是忽视它。

撇开一个水平，不仅是一个老师，无论任何人，我们应该尊重他，尊重他的工作，他的工作成果。

我这样做，直接导致不尊重教师，尊重他人，不尊重他人劳动坏影响。

作为一名学生，一个是接受高等教育的人，这种性能显然不符合社会对我们的要求。

再一次，我这种行为仍在学校学生已经造成及其不良影响，破坏学校的形象。

学生之间应该相互学习、相互促进，和我的表现，给学生们把一个坏头，不利于学风建设的学校。

同时，还向学校形象造成一些伤害，”北京师范大学附属中学烟花”在人们心目中是一个学术严谨的学校，我们应该去维护形象，而不是来破坏它!但是我忽略了老师的话说，这是严重的不尊重老师的行为。

荣誉教师和尊重真理是中华民族的优良传统美德，是当代学生应该有质量，现在我深深地意识到我的错误。

我在学校吸烟，这不仅不是良好的性能，也对我自己，我这是行为是不对的，违背了学生做的原则，也伤害了别人。

鲁迅说：不友好的帮助是恶意破坏。

我只有认真反思，寻找错误背后的深厚的根基，认识到问题的实质，可以给集体和自己的一个交待，从而进步。

作为一个学生，我应该听老师的话，我把老师的话作为水过鸭背和辜负了老师对我的教育的恩典，老师教我们生活的世界的知识，是让我们做一个对社会有用的人，但我将能源使用烟草足够辜负了教我知识的教师，我现在已经彻底实现我的行为的错误，因为接受老师对我的批评教育，我已经意识到事情的严重性，教师教育我解释的老师很关心我，爱我，所以我想听老师的话在未来吸烟检讨书1000字，充分理解老师对我们的要求，确保不会有类似的事情发生。

希望老师给我改革由于新的机会。

老师希望我们将成为社会的栋梁，所以我在学校的学习生活更努力，不仅老师教给我们知识学习，更要学习如何做人，做一个对社会有用的人，一个正直诚实的人，使老师安慰的心好学生，老师作为父母，我们的爱是无私的，所以我就给老师们的无私精神弘扬，通过事情我深感教师，恨铁不成钢的心情，我感到很愧疚心理，我感谢老师对我的这个深刻的教育，这让我在接下来的人生路上找到我的生活方向无法用语言表达的函数。

我所犯的错误的本质是严重的。

我在学校吸烟实际上是让假作弊，其结果却伤害我的事情，

导致在类非常坏的影响。

此举是自己免受学生形成良好的职业道德和专门研究精神，对老师的原则。

这样一个错误的行为是典型的奖杯社会主义。

尤其是发生在我在这21世纪青年一代。

尊敬的班主任徐老师：

很抱歉要向您递交这份600字的检讨书，关于反省我在学校吸烟的错误。

首先我必须郑重地向您道歉一下：老师我错了，我真的知道错了！其次我有必要向您坦白我吸烟的经过，已经清楚地告诉您我是怎么学会吸烟的，又是为什么喜欢上了吸烟。

3月11日，星期四下午第二节下课，我和班里的孙金龙同学一起往了教学试验区走廊玩。

然后我看四周无人，就拿出了口袋里的一包中华香烟。

就与孙金龙在走廊里吸烟了，原本想到试验区厕所里吸烟，但没想到当时试验区有很多班级上完实验课下课之后，很多同学和老师就往了试验区厕所。

于是我们只好躲在走廊里吸烟，一根烟很快就吸完一半了，眼看就要抽完一根回到教室上课。

但万万没想到在我那根烟还剩1/4的时候，我被您发现了。

您看到了在吸烟急急忙忙地就跑了过来，将我和孙金龙抓个正着。

在这里我要解释一下老师，这件事真的不关孙金龙同学的事情，是我递给他香烟让他也抽一口的。

关于我吸烟的经过要从高一上学期开始，当时我刚考进这所重点高中，与其他同学不同的事，我是被父母花钱买进来的。

父母对我的期看很大，要我天天用功读书。

第一学期我很专心地读，但可惜我的成绩还是上不往，于是我就熬夜看书，精神和生理都承受着巨大的压力。

后来我听到了大人们说吸烟可以缓解疲惫，于是我就尝试地吸烟了，就到了现在这个情况。

关于我的检讨和反省：首先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。

其次我还是一个未满18周岁的高中生，从法律意义上讲就没应该吸烟，这也是违反了法律法规的。

再者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。

我今后的改正措施：

第一，我将手上的全部香烟，还剩下半包全部上缴给老师。

第二，递上这份600字的检讨书。

第三，今后尽不在触碰香烟，遇见同学又吸烟者都要上前劝说。

老师：

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。

我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

“人有失手，马有失蹄”。

我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。

绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这么的.....

相信老师看到我的这个态度也可以知道我对这次的事件有很深刻的悔过态度，我这样如此的重视这次的事件，希望老师可以原谅我的错误，我可以向老师保证今后一定不会再您的视线范围内出现我抽烟的身影，也绝对不会再偷偷抽烟了。

吸烟有害健康,为了自己,为了周围同学的健康,我一定把烟戒了.

这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有

能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

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，我们唯一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，所以我们就尽量要避免家长生气，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。

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。

XXX

吸烟检讨书篇九

尊敬的xx□

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。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年x月x日

吸烟检讨书篇十

尊敬的老师：

这次我又一次点起了罪恶的香烟，把老师的谆谆教导抛到了九霄云外，我怀着万分后悔的心情，在此沉重检讨自己的错误。

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，真是千般懊恼万番悔恨。不过好在老师的教育下，我认识到了作为一个中学生抽烟的坏处：首先，这样的行为是对老师的不尊重，对我们学校宿舍的不负责任，我违反了学校纪律，我为此表示深深的悔恨；其次，抽烟有害健康也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，决不再给班集体和宿舍成员脸上抹黑。请老师和同学们给我一次改过自新的机会。

检讨人：

日期：