

最新不抽烟影响工作吗 不抽烟的保证书(汇总10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

不抽烟影响工作吗篇一

由于xx市中学生守则第九条中规定中学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，不赌博，远离毒品。还有《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。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

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。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教吞下，因此消化道(特别是食道及咽部)就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，吸烟者咳嗽是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

由此本人做出以下保证：

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。

此致

敬礼！

保证人□xx

20xx年x月x日

不抽烟影响工作吗篇二

至高无上法力无边威仪四海的老婆大人：

多次，嗅觉灵敏的您发现了我抽烟的劣迹，那夜积怒成多的您并对我进行了批评教育。现在回味起来，仍然余音绕梁、飘飘袅袅，令我忽而如沐春风、忽而如淋冬雪；感觉起来，您那和蔼可亲的声音恰如如来佛祖那浩渺无极的低吟，空寂飘渺，令小人我每时每刻如浴佛光，深感渺小；又如黄钟大吕，振聋发聩，令小人我每时每刻如坐针毡，倍感恐惧。

尽管女皇陛下以无比宽宏博大的心怀，只是令小人我写一份保证书，但小人我还是诚惶诚恐，唯恐这份保证书在我不够虔诚的态度之下，最后变成小人的死刑判决书。为表对我女皇陛下毫无保留的忠诚不二，小人深夜写下这份乞求您宽恕与赦免的保证书，请您侧目以观。在书写的过程中，小人每每因情难自禁而流下后悔、自责以及伤感、凄凉、自怜的泪水，不时打湿我拿来参考的《保证书大全》，而黯然神伤的表情，令小人又每每想起童年时代被老爸训斥着蹲在地上，趴在小板凳上补功课的情景，多么令人陶醉的回忆呀！

自您这次最深的批评教育，我开始认识到抽烟是不对的，烟不是什么好东西，还很烧钱，抽烟要钱，一包__就__元，一包里面才20根，就连__都要好几块钱一包，别说什么进口烟了，我们哪有这个钱呢？抽烟要钱，打火机要钱，抽烟其实不仅要钱，还要命，一天抽5根，4天20，一个月就好几百。一年就好几千，一辈子就好几十万，都可以给儿子娶老婆了，吸烟危害健康已是众所周知的事实。不仅烟雾缭绕污染环境，损害花、草、树、木，而且影响了您对新鲜空气的眷恋，更重要的是惹怒了你美丽如花朵绽放的娇颜。

今天我上网查了一下吸烟的具体害处大体如下：香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：

(1) 醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。

(2) 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。

(3) 胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质

(4) 苯丙芘、砷、镉、甲基胍、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用

(5) 酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用

所以，小人将痛下决心，彻底摆脱烟魔控制，成就清新纯洁自我。鉴于冰冻三次非一日之寒，请求老婆大人怜恤下属，偶然遇到你我都熟悉的好友、亲人，把酒言欢、神情激扬时，请准许我抽上几口，以便点燃情绪，成就美好亲情、友谊。当然，我的目标是彻底实现戒烟的宏伟计划！因此，请求大人在以后的生活中严加看管，情急时，可以以“黑紫”（解释：就是用手用力的拧胳膊或大腿）来要挟，或直接完成“黑紫”的绝妙动作！

为了弥补小人我不可饶恕的过失，小人我义无反顾面对现实，愤然做出以下《爱妻无条件服务计划系列》，请示老婆大人批准实施：

a计划——幸福家庭卫生大跃进服务计划：

b计划——家庭饮食新革命服务计划：

c计划——全身放松按摩服务计划：

小人在家夜晚时间将及时提供肩、腰、腹、腿、脚全身性的放松按摩服务，同时用港式和泰式两种服务方法——港式服务：消除您的疲劳，加强新陈代谢，保持您的青春靓丽；泰式服务：刺激您的细胞产生活力，防止老化。增进内分泌平衡，

养肌养容，排泄体内的怒气毒素杂物，维护健康、防止生病。

d计划——观电视服务计划：

为了誓死保卫我们纯洁的爱情，希望观电视时让我陪在您的近处，以便及时给你提供零食、饮品，保障观电视质量，促进夫妻感情。

保证人： ____

20__年__月__日

不抽烟影响工作吗篇三

这份在别人看来是对我惩罚的检讨书，在我看来却是我给自己的最好奖赏与回报。我所做这一切的初衷，无不是为了体验这一切，然后思考这体验，最后将这思考的成果以文字的形式保留下来——只是它会出现在一份检讨书上，这是我所始料未及的。不过既然这样也好，我抽烟被抓写检讨也将成为我所体验与思考的对象，并且它具有有一种关乎整件事对错与否的性质。

我一共抽过三根烟，第一根是在一个星期前。

那时我在家看书，我被书页前佛落一德拿雪茄的样子深深吸引。出于崇敬心与好奇心，我自然地燃起对烟的渴望。如同那在家里唯一的一包香烟一样，我那时也是一个人在家。于是自然而然地，我点燃并抽了第一根烟。我发现香烟本身并不象它所散发出的二手烟那样令人讨厌。于是我消除了对香烟的厌恶感。但同时，无形的外在社会压迫——即我一直被灌输的关于禁止抽烟的言论又给了我抽烟的罪恶感。这让我想起边沁所谓的“透明监狱”。

当然，我有的并非完全是罪恶感，也有诸如“变的成

熟“，”象思想家“等的快慰感。并且随着时间的推移，罪恶感的消失，我对香烟的渴望与日俱增。我相信一根烟所含有的‘尼古丁并不足以让我上瘾，我所上瘾的并非是香烟，而是抽烟。并且那时我已经有了”体验“的这种想法，然而一根烟也完全不能满足我体验的需要。带着这种想法，我抽了第二根烟。

我相信两根烟所含有的尼古丁不能是我上瘾。但在获得对香烟完全感受与体验的行动指南下，我有了这样的看似荒谬的想法：我要强迫自己上瘾，然后再强迫自己介瘾。即我抽烟是为了戒烟。不过当第三根烟吸完后，我便不需要自己去戒烟了。我要感谢我的老师，你让我为追求真理只付出了很少的代价。

虽然看起来很象是辩驳，但这的确是我的保证书。因为正像我刚才所说的，我不会再抽烟。

xxx

20xx年x月xx日

不抽烟影响工作吗篇四

尊敬的x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。现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

我违反了学校的纪律，违反了班归班纪，违反了《中学生日常守则》，违反了班主任制定的一系列规矩，我辜负了老师对我的谆谆教导，辜负了学校对我的培养，辜负了家人对我殷切期望，辜负了老师在我身上花费的精力，辜负了老师在我的身上花费的时间，辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

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。

保证人□xxx

20xx年xx月xx日

不抽烟影响工作吗篇五

由于北京市中学生守则第九条中规定中学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，不**，远离毒品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人烟酒；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。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

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。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道（特别是食道及咽部）就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。

这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

由此本人做出以下保证：

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：同学

年月日

同学家长：

学生不吸烟保证书范文精选

关于不喝酒保证书

不喝酒的保证书汇编五篇

公司关于抽烟罚款的通知范文

给女朋友不喝酒保证书

在学校抽烟检讨书范文

在学校抽烟悔过书范文

不抽烟影响工作吗篇六

尊敬的xx□

本人做出以下保证：

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

20xx年x月xx日

不抽烟影响工作吗篇七

至高无上法力无边威仪四海的老婆大人：

多次，嗅觉灵敏的您发现了抽烟的劣迹，那夜积怒成多的您并对我进行了批评教育。现在回味起来，仍然余音绕梁、飘飘袅袅，令我忽而如沐春风、忽而如淋冬雪；感觉起来，您那和蔼可亲的声音恰如如来佛祖那浩渺无极的低吟，空寂飘渺，令小人我每时每刻如浴佛光，深感渺小；又如黄钟大吕，振聋发聩，令小人我每时每刻如坐针毡，倍感恐惧。

尽管女皇陛下以无比宽宏博大的心怀，只是令小人我写一份保证书，但小人我还是诚惶诚恐，唯恐这份保证书在我不够虔诚的态度之下，最后变成小人的死刑判决书。为表对我女皇陛下毫无保留的忠诚不二，小人深夜写下这份乞求您宽恕

与赦免的保证书，请您侧目以观。在书写的过程中，小人每每因情难自禁而流下后悔、自责以及伤感、凄凉、自怜的泪水，不时打湿我拿来参考的《保证书大全》，而黯然神伤的表情，令小人又每每想起童年时代被老爸训斥着蹲在地上，趴在小板凳上补功课的、情景，多么令人陶醉的回忆呀！

自您这次最深的批评教育，我开始认识到抽烟是不对的，烟不是什么好东西，还很烧钱，抽烟要钱，一包xxx就x元，一包里面才20根，就连xxx都要好几块钱一包，别说什么进口烟了，我们哪有这个钱呢？抽烟要钱，打火机要钱，抽烟其实不仅要钱，还要命，一天抽5根，4天20，一个月就好几百。一年就好几千，一辈子就好几十万，都可以给儿子娶老婆了，吸烟危害健康已是众所周知的事实。不仅烟雾缭绕污染环境，损害花、草、树、木，而且影响了您对新鲜空气的眷恋，更重要的是惹怒了你美丽如花朵绽放的娇颜。

今天我上网查了一下吸烟的具体害处大体如下：香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：

- (1) 醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。
- (2) 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。
- (3) 胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质
- (4) 苯丙芘、砷、镉、甲基胍、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用
- (5) 酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用

所以，小人将痛下决心，彻底摆脱烟魔控制，成就清新纯洁自我。鉴于冰冻三次非一日之寒，请求老婆大人怜恤下属，偶然遇到你我都熟悉的好友、亲人，把酒言欢、神情激扬时，请准许我抽上几口，以便点燃情绪，成就美好亲情、友谊。

当然，我的目标是彻底实现戒烟的宏伟计划！因此，请求大人在以后的生活中严加看管，情急时，可以以“黑紫”（解释：就是用手用力的拧胳膊或大腿）来要挟，或直接完成“黑紫”的绝妙动作！

为了弥补小人我不可饶恕的过失，小人我义无反顾面对现实，愤然做出以下《爱妻无条件服务计划系列》，请示老婆大人批准实施：

a计划——幸福家庭卫生服务计划：

b计划——家庭饮食新革命服务计划：

c计划——全身放松按摩服务计划：

小人在家夜晚时间将及时提供肩、腰、腹、腿、脚全身性的放松按摩服务，同时用港式和泰式两种服务方法——港式服务：消除您的疲劳，加强新陈代谢，保持您的青春靓丽；泰式服务：刺激您的细胞产生活力，防止老化。增进内分泌平衡，养肌养容，排泄体内的怒气毒素杂物，维护健康、防止生病。

d计划——观电视服务计划：

为了誓死保卫我们纯洁的爱情，希望观电视时让我陪在您的近处，以便及时给你提供零食、饮品，保障观电视质量，促进夫妻感情。

保证人□xxx

20xx年x月x日

不抽烟影响工作吗篇八

尊敬的老师：

我错了，吸烟玩火是我的不对，我是一时的好奇，以后我再也不敢了，如果我再玩火，在吸烟，请老师批评，请老师严肃处理，但是我保证再也不会有一次了，请同学老师见证，监督！

XXX

20xx年x月xx日

不抽烟影响工作吗篇九

尊敬的老师：

由于我自控力不强，养成了抽烟的坏习惯，严重违反了学校纪律。经过老师您的'教育，我深刻认识到了自己的错误。吸烟不仅有害自己的身体健康，还影响了其他同学，给班级造成了严重不良影响。我对自己这次所犯的错误感到很后悔，我不应该违背校规校纪，不应该不听老师您的话，不应该辜负爸爸妈妈的期望。我希望老师您可以原谅我。我保证改过自新，以后再也不抽烟了，专心学习，努力做一名德智体美劳全面发展的优秀学生。

不抽烟影响工作吗篇十

这份在别人看来是对我惩罚的检讨书，在我看来却是我给自己的最好奖赏与回报。我所做这一切的初衷，无不是为了体验这一切，然后思考这体验，最后将这思考的成果以文字的形式保留下来——只是它会出现在一份检讨书上，这是我所始料未及的。不过既然这样也好，我抽烟被抓写检讨也将成为我所体验与思考的对象，并且它具有有一种关乎整件事对错

与否的性质。我一共抽过三根烟，第一根是在一个星期前。

那时我在家看书，我被书页前佛落一德拿雪茄的样子深深吸引。出于崇敬心与好奇心，我自然地燃起对烟的渴望。如同那在家里唯一的一包香烟一样，我那时也是一个人在家。于是自然而然地，我点燃并抽了第一根烟。我发现香烟本身并不象它所散发出的二手烟那样令人讨厌。于是我消除了对香烟的厌恶感。但同时，无形的外在社会压迫——即我一直被灌输的关于禁止抽烟的言论又给了我抽烟的罪恶感。这让我想起边沁所谓的“透明监狱”。

当然，我有的并非完全是罪恶感，也有诸如“变的成熟”，“象思想家”等的快慰感。并且随着时间的推移，罪恶感的消失，我对香烟的渴望与日俱增。我相信一根烟所含有的尼古丁并不足以让我上瘾，我所上瘾的并非是香烟，而是抽烟。并且那时我已经有了“体验”的这种想法，然而一根烟也完全不能满足我体验的需要。带着这种想法，我抽了第二根烟。

我相信两根烟所含有的尼古丁不能是我上瘾。但在获得对香烟完全感受与体验的行动指南下，我有了这样的看似荒谬的想法：我要强迫自己上瘾，然后再强迫自己戒瘾。即我抽烟是为了戒烟。不过当第三根烟吸完后，我便不需要自己去戒烟了。我要感谢我的老师，你让我为追求真理只付出了很少的代价。虽然看起来很象是辩驳，但这的确是我的保证书。因为正像我刚才所说的，我不会再抽烟。

XX

20xx年x月xx日