

# 抽烟写的检讨书(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 抽烟写的检讨书篇一

亲爱的宝贝：

你好！

亲爱的老婆同志我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟，我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确确实实的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

三、不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

四、要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟

断绝关系！

最后，老婆我真的只能写这么多了，想了那么长时间，宝贝老婆大大，你就原来小的这一次错误吧！

检讨人：\*\*

20\*\*年x月x日

## 抽烟写的检讨书篇二

亲爱的宝贝：

您好！

我这次又犯下了如此错误的事，我的内心也是有万分的难过，我这一次由于我对自己的管理不到位，没有禁住诱惑而抽烟会让你这样的伤心。我知道这一切都是我的过错，在我向你做完了这么多保证之后，我竟然还是没有控制住自己对烟的渴望。

在我会回家后被你发现我抽过烟之后，我甚至还向您辩解，我还想着要用欺骗来蒙混过关，这是我极大的错误。我本来就知道宝贝你是非常的明察秋毫，我还试图去挑战你，这就是我个人的无知。现在我知道自己错了。之前我不是跟您说了嘛，我晚上会去和同事吃饭，在席间大家就开始抽烟，大家都知道我在戒烟，他们就是想要逗我，然而我的自制力实在不足，这才在他们的怂恿之下抽了一支，尽管我已经嚼过口香糖来去味了，但还是被你知道了，我这次真的是犯下了很大的错误。

宝贝不让我抽烟本来也是为我好，毕竟烟这个东西实在是一点都不好，太伤害身体了，曾经的我还向着宝贝保证我绝对会离烟远远的，就这么几天的时间我就全忘记了，还在这件

事情上犯错，我简直是太坏了，我是应该要好好检讨我自己，更加要将我自己说出的话铭记在心。这一次我又做出伤害宝贝的事，让我的内心非常的不安，我想来想去都没有办法来弥补这次的错误。可能我再向宝贝做出承诺都完全没有可信度了，但是我还是想要让宝贝相信我的决心，为了让你也生活得安心健康，我定是会尽量戒掉这一坏习惯的，但是请一定给我更多的时间。

从我们在一起到如今我都是没有忘记过宝贝任何的话语，我都会尽量去满足你想要的一切，并且包括让我戒烟的事情。可能我的结果并不好，但是我相信我的态度你还是有看在眼里的吧，近期我也只是抽了这一次，其他时间是完全没有碰过烟的，请宝贝一定要信任于我。我已经让自己在戒烟的道路上缓慢的前行了，不管中途的我会出现什么样的困难，我都坚信自己是可以到达终点的。

最后，请宝贝一定要相信我是爱你的，你说的话我都是我尽量去做到，也希望你可以给我更多一点的时间，让我成为你心中所期待的模样，我会不断让自己变得更好来与你相配。这一次的抽烟事件，我已经好好反思自己了，我知晓我还需要在自制力方面对我我进行控制，这样才能让我有更多不断成长的机会。我会让宝贝看见我的变化，更是可以让宝贝明白未来的我会更加爱你和珍惜你！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 抽烟写的检讨书篇三

亲爱的女朋友：

您好！

我很早的时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我

还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20\*\*年x月x日

## 抽烟写的检讨书篇四

亲爱的老婆：

你好！

我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确切实际的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

第一，坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

第二，从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

第三，不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

第四，要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 抽烟写的检讨书篇五

亲爱的宝贝：

您好！

我这次又犯下了如此错误的事，我的内心也是有万分的难过，我这一次由于我对自己的管理不到位，没有禁住诱惑而抽烟会让你这样的伤心。我知道这一切都是我的过错，在我向你做完了这么多保证之后，我竟然还是没有控制住自己对烟的渴望。

在我会回家后被你发现我抽过烟之后，我甚至还向您辩解，我还想着要用欺骗来蒙混过关，这是我极大的错误。我本来就知道宝贝你是非常的明察秋毫，我还试图去挑战你，这就

是我个人的无知。现在我知道自己错了。之前我不是跟您说了嘛，我晚上会去和同事吃饭，在席间大家就开始抽烟，大家都知道我在戒烟，他们就是想要逗我，然而我的自制力实在不足，这才在他们的怂恿之下抽了一支，尽管我已经嚼过口香糖来去味了，但还是被你知道了，我这次真的是犯下了很大的错误。

宝贝不让我抽烟本来也是为我好，毕竟烟这个东西实在是一点都不好，太伤害身体了，曾经的我还向着宝贝保证我绝对会离烟远远的，就这么几天的时间我就全忘记了，还在这件事情上犯错，我简直是太坏了，我是应该要好好检讨我自己，更加要将我自己说出的话铭记在心。这一次我又做出伤害宝贝的事，让我的内心非常的不安，我想来想去都没有办法来弥补这次的错误。可能我再向宝贝做出承诺都完全没有可信度了，但是我还是想要让宝贝相信我的决心，为了让你也生活得安心健康，我定是会尽量戒掉这一坏习惯的，但是请一定给我更多的时间。

从我们在一起到如今我都是没有忘记过宝贝任何的话语，我都会尽量去满足你想要的一切，并且包括让我戒烟的事情。可能我的结果并不好，但是我相信我的态度你还是有看在眼里的吧，近期我也只是抽了这一次，其他时间是完全没有碰过烟的，请宝贝一定要信任于我。我已经让自己在戒烟的道路上缓慢的前行了，不管中途的我会出现什么样的困难，我都坚信自己是可以到达终点的。

最后，请宝贝一定要相信我是爱你的，你说的话我都是我尽量去做到，也希望你可以给我更多一点的时间，让我成为你心中所期待的模样，我会不断让自己变得更好来与你相配。这一次的抽烟事件，我已经好好反思自己了，我知晓我还需要在自制力方面对我进行控制，这样才能让我有更多不断成长的机会。我会让宝贝看见我的变化，更是可以让宝贝明白未来的我会更加爱你和珍惜你！

此致

敬礼！