

最新钢厂吸烟检讨书自我反省(大全5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

钢厂吸烟检讨书自我反省篇一

尊敬的班主任老师：

您好，按照您的指示，我对自己做深刻检讨。

检讨我在校期间违反课堂纪律及影响同学学习等等不良表现的深刻反省，此时此刻我对自己的错误感到深深的愧疚与悔恨，在此递交我在校期间总体表现不佳的检讨书。

分析我违反课堂纪律影响同学学习等行为，我通过检讨深刻认识到自己在核心思想上对自己放宽了要求，任由自己散漫放纵很长时间。

首先，我违反课堂纪律。

在3月份开学以来，我多次在数学课、英语课上调皮捣蛋，向同学丢纸团。无视班级课堂纪律，不顾及身边同学感受，严重影响班风学风。让本班级在整个学校里的形象受到影响损害，让班主任颜面无光。

其次，我在四月的期中考试中被抓到携带手机，虽然没有确凿证据说明我作弊，但是学校明文规定考试期间禁止携带通讯工具。我这样的行为又让班级受到严重不良影响。

问题的发生，充分暴露出我的思想品格、为人素养上的严重问题。另一方面，对于我这样一个即将初升高的学生来说，

这样的在校表现也很难顺利毕业。

此次班主任老师对我的严厉斥责，正是给我一次改过自新、重新做回好学生的机会。

如今我经过面壁思过，深刻检讨以及在班主任的严厉斥责下。充分认识到自己错误的严重性。感谢班主任给予我改正机会，我必定深刻检讨自己，认清自己问题所在，在今后学生生活当中尽自己努力加以改正：

第一，一定坚守课堂纪律。在今后课堂上一律不做任何影响课堂秩序行为。我愿意立下证明书，贴于班级黑板报上。请同学们监督！

第二，今后我无论期中、期末等大小考试一律只带笔进场。手机已经被班主任没收了，我也不再索要。从源头上杜绝我此类x误行为的发生。

最后，发誓今后要用正确的态度、端正的思想品德投身于在校学习生活当中，踏踏实实地做好自己，扮演好自己的角色。

此致

敬礼！

辞职人□xx

20xx年xx月xx日

钢厂吸烟检讨书自我反省篇二

尊敬的xx□

你好！

我知道这次我犯的错误很严重，知道自己吸烟不对，还跟着别人一起吸烟，就更不对了，虽然学校平时管的不是太松，但我还是怀着侥幸的心理经常去厕所偷偷的吸烟，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，后悔自己没有管住自己，去触犯学校的铁律，中国自古就讲究尊师重教，然而我却翻了这样的错误，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。事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。

而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任，对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

钢厂吸烟检讨书自我反省篇三

尊敬的老师：

您好！

我是xxx□这次的吸烟的事情我很惭愧，学习吸烟情节严重，对于这些事情我不是不知道，您是说过和多次的，至少在同学们看来我这种行为很不可思议，在班上一直没有这样的事情发生，我知道作为一名学生我很多时候需要自己自觉，吸烟确实是很严重，在班上一直没有出现过，大家都很本分，知道什么事情能做什么事情不能做，学生吸烟这件事情我们肯定是不能做的，我今天犯了班上的头一例，作为一名xx班的学生我给班级丢脸了，大家都在努力维护班级的形象，不管是什么影响不好的事情都在尽量避免，我一直很清楚这些事情是我不应该去做的，我也知道我们学生的职责是什么，其实很多事情是可以避免的，主要就是心智不坚定，这次吸烟事情完全就是我一时的好奇，糊涂，我忘却了学校的种种规定，跟您的教导。

也不知道自己是怎么了，看到社会上的一些大人吸烟，自己就很好奇，觉得吸烟很好玩，为什么很多人都戒不掉这个东西，似乎这就是烟草的原因，我知道吸烟有害健康，自己也了解过一些知识，也是因为自己很好奇，比如说烟草中有一些有害物质，这都是对人体不利的，尽管自己知道，今天我的居然还是吸烟了，可能可是因为自己很好奇吸烟是什么感觉，在一个就是自己受到了一些不好的事情的灌输，我当时觉得吸烟很酷，当然这是我当时的想法，这次事情被您知道后，我反省很久觉得自己的想法很错误，作为一名学生我就不应该有这些想法，一直以来在学校这个大环境下学习生活，每天接触的'都是正面的，本应该按照这个状态一直保持下去，可是这次我没有坚定自己，很多东西也没有做好。

今天我吸烟就是因为好奇，在中午的时候我买了一包烟，自己也不想那么多，知道是不可以吸烟的但是还是抱着侥幸的心理，我也知道这是是一个不好的西习惯，在那种心理作用下我还是没坚定自己，于是我买了烟在今天下午吃完饭，一个人在寝室吸烟，事情却不是我抱着侥幸心理能够逃避的，我在寝室吸烟的时候没有意识到事情的严重性，本应该好好站出来认错，但是我却没有，尽管现在已经被您知道了，我

还是很不安，毕竟这会受到严厉的处罚，早知道会这样我一定不会去吸烟的，作为一名学生我自身不自觉的导致了这样的情况，我接受处理，端正态度，再不吸烟了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

钢厂吸烟检讨书自我反省篇四

尊敬的老师：

您好！

谢谢您关心我，帮助我改正抽烟的坏习惯！我知道我错了！很后悔！

吸烟害处很多：吸烟会引致多种脑部疾病，会减低循环脑部之氧气及血液，引致脑部血管出血及闭塞，而导致麻痹、智力衰退及中风。中风原因是吸烟导致脑部血管痉挛，使血液比较容易凝结。吸烟者中风机率较非吸烟人士高出两倍。吸烟可导致喉癌。吸烟会使脂肪积聚、血管闭塞，令吸烟者容易患冠状动脉心脏病。

因吸烟而导致的心脏病死亡率占全部的25%。50岁以上吸烟人士的患病率提高2倍。50岁以下吸烟人士的患病率提高9至14倍。吸烟令血管收缩，减慢血液及氧份循环，最终导致血管壁变厚，诱发冠心病及中风。吸烟会令手脚血液流通完全受阻，以致截肢。吸烟会引致肺癌。90%的总死亡率是由吸烟所导致。一个人每天吸食十支烟，其患病率是非吸烟人士之十

倍。被破坏的细胞不能回复正常。

初期病徵不会被察觉，直至癌性细胞漫延至血管及其他器官。吸烟亦会引致肺气肿，肺部支气管内积聚之有毒物质，会阻碍人体吸入之空气正常呼出，令肺部细胞膨胀或爆裂，导致患病者呼吸困难。患有肠胃性疾病者，吸烟足以使肠胃病更恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者，溃疡处的愈合会减慢，甚至演变为慢性病。吸烟能刺激神经系统，加速唾液及胃液的分泌，使胃肠时常出现紧张状态，导致吸烟者食欲不振。另外，尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩，亦令食欲减退。

我认真学习了抽烟的危害，深刻认识到了抽烟的后果太可怕了，真的认识到抽烟的危害了，并且下决心改掉这个坏毛病，不辜负您对我的关心爱护，今后要努力学习，积极向上，团结同学，尊敬老师，做一名老师放心的好学生！老师看我行动吧！我一定会努力做到了！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

钢厂吸烟检讨书自我反省篇五

尊敬的老师：

您好！

我是高一xx班的xxx□我在寝室里面吸烟被巡查的老师抓到了，我在这里检讨，吸烟是不对的，有害健康，而且作为学生，正在长身体的时候，更不应该吸烟。

我吸烟的时间其实并不长，还是初三暑假的时候，那时候我考上了高中，而且那个暑假没有作业，没有任何的束缚，所以就玩得比较疯，和同学基本每天都是在街上晃荡，或者去

同学家打游戏之类的，家里也知道好不容易有个不用学习的暑假，就有点放松了对我的管教，结果我却没有学好，一次在同学的家里，他家人都是出去工作了，发现茶几上有一盒开了的烟，就几个人说，反正没抽过烟，要不要试试，当时也是抱着好奇的想法的，于是就抽了起来。当时第一次抽烟，那味道的确受不了，很呛，而且抽完之后，嘴巴干干的，很不舒服，后来也没有抽过了，但是之后在街上看到有和我年龄差不多的学生也是在抽烟，觉得是很酷的事情，我后面又尝试抽了几次，虽然味道不好，但是还是想抽了试试。

开学了，我们几个虽然不在同一个班级，但是还是会玩在一起的，一次我把烟带到了学校，决定在学校里面抽，觉得这样特别的刺激。本来想给他们的，但是想想，还是不给好了，毕竟抽烟是不好的事情，不能带坏他们了，我自己喜欢而已。我就带回了寝室，这次也是我想抽烟，待在宿舍比较无聊，而且其他同学也是睡觉了，我翻来覆去的睡不到，就跑到阳台上抽起了烟。大晚上的，我抽烟的光亮被老师发现了，于是当我抽完，把烟头冲进了厕所，准备睡觉的时候，老师走了进来，发现我满嘴的烟味，我就这样被抓了，我藏好的烟也是被没收了。

吸烟是有害健康的，老师也反复跟我们说过不能抽烟，但是我还是忍不住好奇的心，而且想反正别人能抽，我也能抽，并不觉得烟的危害到底有多大，但是经过老师的教育，我也知道，我不应该抽烟，而且二手烟还危害了其他的同学，让他们也跟着吸烟了。这更是不对的，我今后一定不能再抽烟了，还好我没有产生烟瘾，只是觉得抽烟是很酷的，但其实一点都不好，而且如果以后看到别的同学抽烟我也是要制止的，因为他抽烟也是让我吸了二手烟，不能不对自己的健康不负责。老师，以后我不会再抽了，也请老师原谅，我这次的错误，我已经好好反省也认识到了我的错误了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日