

# 2023年给老婆写抽烟检讨书 抽烟向老婆认错检讨书(通用8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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 给老婆写抽烟检讨书篇一

亲爱的老婆大人：

你好！我是老公，经过深刻的反思，对于昨天晚上抽烟让老婆伤心失望的事实我感到十分后悔，也对昨天自己的所作所为感到万分痛心，后悔不已。

昨天晚上，和两个没回家的朋友在宿舍一起吃饭，期间经不起推让抽了几支烟，后来喝酒还喝多了。直接睡着了，在一起的126天以来唯一一次没给老婆说晚安，也没有给老婆小太阳。另外，昨天和老婆说好了，不抽烟，抽一根老婆一天不搭理我，我理解成了老婆回来之后才开始实施，也是昨天抽烟的原因吧。但是，不管怎么说，就算是有误解，我也不应该抽烟，不能只靠老婆的监督关心，我自己更应该自觉，所以现在十分的后悔。全是自己作的，我想承担后果，却承担不起老婆不理我。

由于的我过错，导致那么多天来老婆第一次发那么大的火，老婆很严肃的说了好几句。让我彻底着急了，我早该想到我这么做会让老婆伤心心寒，会让老婆对我不信任，现在想真的不该是我太过分。在老婆发火的时候，我还不认错却提晚上不搭理我的事，让老婆再次伤心，错上加错，满脑子就俩字，后悔。

这虽然看起来是普通的事，却不是小事，也反映出了大问题。我答应老婆的事没做到，这是信任问题，老婆发火一点不为过，十分应该，我这臭毛病就得治，严重来说，这是欺骗，欺骗老婆对我的感情，我他妈真混蛋。

错归错，我一定好好反思好好改正。但是我对老婆的感情是真的，绝对没有一丝不认真，确实是发自内心的，我相信老婆肯定知道，但对我就得采取强硬措施所以才说那么决绝的话，真的是让老婆伤心了，辜负了老婆对我的期望。说白了，不让我抽烟不是为我身体着想吗，以后还要训练，毕业考核，而我做的确实太过分。没有哪个人能忍受自己的男朋友一直不成熟，一直不成长，而我却让老婆那么失望，一次次因为小事情惹老婆不开心，让老婆怀疑感情，这是我最怕的，最承受不起的，但是由于我的愚笨做的事产生了那样的结果，我是该好好认认真真的反思反思了。

对于这次的错误，和以后应该注意到的地方，我保证做到以下几点：

1. 对于抽烟，从现在开始，我做到绝不再抽一支烟，如果再抽，一切听从老婆处治。
2. 以后和老婆认真决定的事情都要做到，决不食言。
3. 以后答应老婆努力做到的事情尽全力去做，让老婆看到我的进步。
4. 老婆发火的时候不顶撞，闹别扭之后主动找哄老婆开心。
5. 孩子气要改掉，不能再无理取闹惹老婆不开心。

最后，再次针对抽烟这件事向老婆道歉，请老婆不要不开心了，希望靠自己以后的表现让老婆原谅，希望老婆开开心心的回来！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 给老婆写抽烟检讨书篇二

尊敬的老婆大人：

你好！

我就今天在家吸烟这件事情要跟你隆重的道歉，我作为一名男人之前答应过你的事情我却不履行，明明是已经戒烟两个多月了，只要再加油努力一下根本不可能出现今天这样的事情，我知道你是很担心我的身体，对我吸烟的事情早就说过很多次的，你一直都在强调吸烟危害身体，不管是在什么角度来讲我这种细行为一定是非常不好的，现在我也正视自己的这些错误我需要好好的认错才是，想起今天我个人的行为是在是羞愧，在这种情况下我这么的不自觉，我愧对你的关心，因为吸烟的事情你之前就跟我说过很多次的，我也知道在家里吸烟是你最反感的事情，今天我却在耍小聪明，一件事情要是这样都坚持不下去以后就跟不用说了，这次在家吸烟我一定要反省自己。

首先我要在这件事情上面做一个深刻的自己反省，这次事情就是我的个人的错误，毕竟本就已经是答应你好好的了，一些事情不用一直来说，在家吸烟也是在危害家人健康，我感觉我对不住你，想起这些我就难受，今天我是实在没有控制住自己的，这两个月的时间我也是在苦苦的挣扎，我没有想过自己在戒烟的过程当中会这么的难受，让我不禁就非常的后悔，为什么在一开始要去触碰呢，当然这些也都是我在想想而已，很多时候不是自己想什么就是什么，还有更多的东西需要我去坚持，在家里这些简单的事情一定要做好，我坚决不在加快刘吸烟了，还有就是要通过自己的努力，还有毅力戒掉烟，过去我一直都是很随意，一直都是对这些不是很

重视，在这个过程中自己时常不是很坚定，这么以来肯定是控制不住。

回想今天我乘着你不在家里的片刻时间我犯错了，当时是中午的时候，这个时候也是我特备想吸烟的时候，过去的两个月以来都是这么过来的，当然我一直都挡住内心那股不坚定的冲动，一直以来都没有丝毫的松懈，这让人不禁就觉得自己意志力很多，但是时间过去了两个多月了，这种吃完饭后烟瘾大的习惯依然是存在，让我不得加倍的去控制自己，两个月的时间是意志力最薄弱的时候，于是我的当时就在家吸烟了，我感觉自己是可以，但是你不在家的时候我要小聪明了，那股子气味当然是残留，戒烟一事过去两个月前功尽弃，我真心要反省。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 给老婆写抽烟检讨书篇三

亲爱的老婆：

你好！我是你的老公啊，我现在给你写检讨书了。很不好意思，在你的三令五申之下，我还是没能够控制住我可恶的烟瘾，它再次发作了，我回想起曾经答应过你要戒烟的，然而信念与烟瘾做了半天的斗争，最后被还是被烟瘾打败了，这该死的烟瘾！它竟然让我的大脑不受控制，让我竟然连自己答应过我宝贝的事情都抛之脑后了。

老婆，我在这里向您认错，我从大学的时候染上的烟瘾，那

时候一些外部的压力几乎要压得我喘不过气，在几近崩溃的时候，我拉着一位同学去外边散步，他有抽烟的习惯，抽出香烟之后顺手递给我一支，心烦意乱的我接过了烟。从此一发不可收拾，每晚都要去天台上抽支烟，从此仿佛找到了一条宣泄压力的途径，每天乐此不疲，时至今日已经有六七年了吧。

在我们认识的时候你就知道我有抽烟的习惯，当时你就对这种行为表现出了极度的厌恶，并屡次直接或者间接提醒我抽烟有害健康，而我总是不以为然，总是简单的一句“知道了”敷衍过去。在我们确立关系之后，你就开始严厉打击我抽烟的行为，让我戒烟，经常督促我。我深知你这是为我好，为了不让你失望，我也一直在努力地抑制自己。在与你相处的这段时间里，我在戒烟这方面确实做得非常好，因为你的陪伴确实让我的生活更加甜蜜，这巨大的甜蜜感和幸福感仿佛给了我足够的战胜压力的勇气和力量。那段时间我非常充实，不再去想什么有的没的。

然而在前段时间，新的麻烦又到来，我换工作了，新的地方工作时间长了，工作任务重了，这减少了我们聚在一起的时间。有时候你也会间接对我表达不满，说我不能多陪陪你，这样的话我听到了也不是很高兴，有时候还会和你吵上两句，久而久之，我又再次染上了抽烟的恶习，工作的间隙时间会和同事一起抽一支烟，回家的路上也会抽一支，直到昨天回家，你给我洗衣服的时候发现了兜里的烟盒，当场和我吵了起来，一气之下走进了卧室，一天没理我。

检讨人：

20xx年xx月xx日

## 给老婆写抽烟检讨书篇四

亲爱的老婆：

您好！

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！

宝贝老婆大大你就原来小的这一次错误吧！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 给老婆写抽烟检讨书篇五

亲爱的老婆：

您好！

我错了，我真的犯了大错，我不该抽烟的，我本来就是答应了你的，必要要把烟给戒了，绝对不抽烟了，可是我之前的保证，之前的发誓在你闻到我身上的烟味之后，我说的话就真的是废话了，完全没有去做好，在这里我也是要和老婆道歉，跟你说对不起，好好的检讨，真的要保证以后绝对绝对不能再抽烟了。

这次抽烟也是被朋友诱惑了的，我本来应该坚决的拒绝的，但是想不到还是伸手接过了烟抽了起来，也和你说了晚上不回来吃饭，有几个朋友约了一起吃饭，而且也是好久不见了，所以我就去了，去到之后，大家都抽起了烟，而我说我戒烟了，但是他们不信，几次都诱惑我，而且我也是吸了一些二手烟，最后实在是忍不住，就还是抽了几根，完全忘记了之前跟老婆你保证发誓说的话，不再抽烟了，我这样子做也是很懊恼，自己说的话怎么就不算数了呢，自己怎么就可以这样的，一点点的诱惑，我就承受不住了。

吸烟是有害健康的，老婆也是为了我好，希望我能彻底的把烟给戒掉，这样的话，我的身体也会好一些，同时也不会影响到老婆你吸到二手烟，我也是理解，开始我戒烟还比较的困难，但慢慢的还是能接受，老婆也是体谅我，不是一下子就让我戒断的，现在来说，其实我不吸烟也没什么感觉了，可是这次我却还是抽烟了，我真的把老婆的话当耳边风了，我这样的做法也是特别让老婆你不喜欢了。好不容易戒掉的烟，如果再吸的话，就会吸的更多，而且对身体也是特别的不好的。

我知道老婆你生气了，我也明白我必须要拿出行动，之后一

定要不抽烟了，无论什么人给烟给我，无论是什么样的情况，都要远离吸烟，如果有人吸烟，也是要离开一些，不能吸二手烟，那样也是对身体不好的，老婆，我知道错误了，也是希望你原谅我，我知道这次你很生气，我真的在这里保证，以后绝对的不会再吸烟了。

可能老婆还是不会相信，毕竟我之前也是保证了，但是这次我真的是下定了决心，也不想再惹老婆你生气了，所以我一定会不吸烟了，也希望老婆原谅我这次的吸烟行为，我知道错误了，你说什么就是什么，这次你给的任何惩罚我都会接受的，老婆，我真的错了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 给老婆写抽烟检讨书篇六

尊敬的老婆大人：

您好！

我错了，抽烟是不对的，请求老婆大人能够大人不计小人过，原谅我的错吧，我在这里立誓从此以后再也不抽烟了，我全听老婆大人的，如有违背全凭老婆大人处置。

听从老婆的建议我看了有关吸烟的影响，吸烟是有害的，对我身体有害，有大量的尼古丁，会让人上瘾，让我在迷蒙中踏入死亡的深渊。说实话我有时吸烟只是贪图好玩，我是在学校时沾染上的烟瘾，和以前的要好的同学学的，慢慢的就



越来越来越喜欢抽烟，一直延续到现在，有时抽烟是为了缓解压力，听一些朋友说抽烟能够缓解压力效果比喝酒也差不到那里，也就这个么的放纵到了现在。

现在我已经不是一个人了，有了美丽动人的老婆大人，我不能像以前那样，乱抽烟了，抽烟让我的生命大量损耗，熏黑了我的肺部，也会引起各种疾病，我想和老婆大人长相厮守，不离不弃到永远，怎能贪图香烟而放弃我们美好的生活呢，跟何况老婆大人一直和我生活在一起，不知不觉间就会吸到二手烟，二手烟的危害更大，你是我的心肝宝贝，我不愿意让你受到哪怕一点伤害，我以前不知道吸烟的危害还会影响到身边的人，如今既然我知道了，我又怎么可以让我美丽迷人的老婆受到香烟的熏考呢。为此我也下定了决心已定要把香烟戒掉，去掉自己那一声的烟味，让自己从新成为一个让老婆大人您满意的优秀男人。

在我们的家里，总是充满了烟味，一天到晚的烟雾缭绕，不知道的人还以为这是发生火灾呢，当然吸烟也不只是伤害我们的身体，更是慢性毒药，会因为一个小小的烟头引发火灾，全国每天都有因为抽烟而引发的火灾，酿成的苦果让人无法接受，我也不愿一因为我的抽烟给家里带来危害伤害到我美丽的老婆。

亲爱的老婆大人您就原谅我这次抽烟吧，我以你丈夫的名义向天发誓，这将是今后最后一次吸烟了，以后我看到烟我就躲得远远的，不看，不闻，不问，不抽，行了吧，如果实在忍不住了，现在不是出现了电子烟吗，那我就买电子烟缓解，直到把抽烟的毛病戒了怎么样。

老婆您是天上的太阳，是宽宏大量的，不会斤斤计较，肯定能原谅我的过于错，我也会戒掉这抽烟的坏毛病，欢迎老婆大人监督。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 给老婆写抽烟检讨书篇七

亲爱的老婆大人：

还在生我的气吗？老婆大人，我给你写检讨书，更多的是想让老婆大人你明白，偷偷抽烟这件事是我不对，不是老婆大人你不对，希望老婆大人不要因为这件我偷偷抽烟的事情，气得茶不思饭不想的。

老婆你知道吗？因为这次的疫情，我们公司已经进行了大裁员了，就连我们组那个最厉害的人也被裁掉了，当然，领导的意思是以他的能力能够比我们更快地找到工作，所以才先裁掉了他，可仔细想想这如今每个公司的大裁员行动，我真是挺担心的，要知道我们家在这座一线城市的所有物质生活都是靠这高薪的工作每月供着的，若是忽然裁员，那起码也得让我俩好几个月生活的不如从前自在，一想到这些，我就压力山大了，之前也不想告诉老婆你，想着别让老婆你担心，别让你也跟着我有压力，可事到如今，老婆你因为我的那点烟味儿冲回了家，我真不能再瞒下去了。

回家来吧！我明天就去爸妈那把你接回来，我们一起继续努力把日子好，好不好？

检讨人：

20xx年xx月xx日

## 给老婆写抽烟检讨书篇八

您好！

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，这是十分伤害身体的，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，作为一个有老婆的人而言，我的吸烟行为实在愧对老婆的教诲，更是伤害老婆。再次，吸烟也有害身边人的健康，对于受到过我危害的老婆，我深感愧疚，我深刻的认识到了自己的错误。

我知道，对于我来说，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。老婆反复教导言犹在耳，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，以后我将对老婆有更多的尊重.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，也是为了让老婆你能够相信我能够真正的改正自己的错误，保证不再重犯！

本人做出以下保证：

- 1、坚决不再吸烟。
- 2、愿意接受老婆的监督。
- 3、如果有吸烟行为愿意接受老婆的一切处罚。

我向老婆保证：以后绝对不会抽烟，请老婆相信我。

检讨人□xxx

20xx年x月x日