

# 2023年向老婆道歉的检讨 给老婆道歉认错检讨书(通用8篇)

激励自己，成就无限可能。总结时要理性客观，不偏颇，不过度自夸。以下是小编为大家收集的励志范文，希望能给大家带来启示。

## 向老婆道歉的检讨篇一

亲爱的老婆：

你好！

烟，陪我一起走过了三个年华，了我生命中的一，朋友却胜似朋友。他是我孤独时的伴侣，快乐时的分享者。和那样的原因，我只能忍痛割爱。我是个念旧的人，是对待感情。三年里，我与香烟培养出了深厚的友情，它可以给我安慰，给我勇气，给我。你信与不信，我都将香烟看作挚友。也许尘世中有许多人都有和我一样的想法。现在我只能对这位老朋友说句起了。可以戒烟，也不要死灰复燃的，我对了要求，了计划，如下：

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都放弃戒烟的信念，要一日三省，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、坚决抵制香烟的诱惑。不受环境，要发扬出淤泥而不染的精神，为的内心保留一方神圣的净土。

三、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。

四、不受烟友的蛊惑。是对待特殊场合、特殊情况的，想当然。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。

五、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。

六、吸取曾经的教训，吸烟好比减肥，一日之功，一天不吃飯并代表减肥。同样，一天不吸烟也代表烟就戒了。戒烟是长久的过程，要打持久战的心理。

七、要讲究科学的戒烟方法，讲求循序渐进，急功近利的弊端。光讲求速度而忘记的。要从多吸到少吸，从一天半包到一天几支，直至完全根除。但这只是戒烟方法，并把它当成吸烟的理由。

八、要坚信有志者，事竟成。不自暴自弃，不轻言放弃，以一颗平常心去面对戒烟，戒烟而的生活。

这是我的计划，我下一步要努力的方向。在戒烟的道路上，我只是走出了步，我坚信，只要坚定信念，一步脚印，路虽难走，终会结束，也总会有结束的一天。

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 向老婆道歉的检讨篇二

亲爱的老婆：

你好！

老婆。今天，我怀着无比愧疚的心情向你道歉，特别是在你身体不好的时候让你伤心了，教训是深刻的，说真的，前天看到你那样的表情。那样的眼神，我真的担心了，担心因为这件事你会跟我擦肩而过。我将吸取这次深刻的教训，保证今后此类事件绝对不再犯，以下是整个事情的大概情况以及本人的态度，请你详阅。

本次事件，我负全部责任，我也承认我的`全部错误，前天去你寝室帮你搬行李，结果在寝室里发生了一点点口角，我一句无意的话不小心伤到了你更可悲可耻的是我竟然毫不知情还误会是你突然发脾气就和你对峙了起来，接着你的一个举动触及了我的极限就对你发了脾气。

态度很恶劣，也伤到了你。我真没想到我这个毛病会发生在女生身上还是我的女朋友…就像我爸爸说的一样我的这个毛病只能在自己慢慢长大了在处事中吃到的亏来改善。嗯我体会到了这一点。我很庆幸在我们后来都哭了的时候我抱住了你没有让你走开手臂lei的你肚子都痛了吧。当时我想的只有一条无论如何都不能在这种情况下让你走开。可能没有那个冲动的抱着你现在我连跟你写道歉信的机会都没有了吧。

通过这次事件，我警告了自己，已经不再是一个人的世界了，也不再是两个人轰轰烈烈的时间了，磨合有了。接着肯定会发生问题找到对方身上的缺点，还记得我昨天晚上跟你说的最后一句话么。当时你在气头上不知道你听进去没。真的至少我很认同这句话。真正的幸福其实不是让我们冒着背负终生之憾的危险，刻意地出去对方身上那些瑕疵，而是要我们把握好手里的那一份真实，学会包容与珍惜，才能从彼此心里感受的真正的幸福。

我明白了，从现在开始，每时每刻，做任何事情，都要考虑到你了，接下来我会好好珍惜你的，给你所有。突然想到一

句话“一个男人真心爱你的时候，你是能感觉到的”。我想…。你也感觉到了吧。

老婆，在一起到现在，我为我的所作所为感到非常羞愧，现在，我只能说声：对不起，西望你能原谅我。

不，不能，我们不能做这种亲者痛，仇者快的事。我知道你很在乎我，如果你不在乎我，就不会在乎我对你的冲动。而你在乎我对你的冲动，就是因为你在乎我。

这几天我真的是行尸走肉做什么都没劲。干什么都打不起精神我希望你能原谅我原谅我的过错这次过后我相信我们会更恩爱会更加对你好的。

嗯夜深了明天还要赶火车就写到这里了这是我第一次跟女生写道歉信还不是很会写对我来说写文字真的很不容易希望你不要介意。

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 向老婆道歉的检讨篇三

亲爱的老婆：

你好！

我知道我是不应该跟你吵架的，我也很清楚现在你对我是非常的失望的，我现在真的非常的后悔，自己是不应该做这样

的事情的，我已经知道错了，现在我是很诚恳的在向你道歉的。我知道你约束我的行为，管我的事情都是为了我好，我没有理解你的意思就算了，还因为这些事情跟你吵架，你现在一定非常的伤心吧，很抱歉我又让你失望了，我知道我算不上是一个好的老公，但之后我是一定会改变自己的，绝对不会再做一些让你失望的事情了。

我现在已经明白了你做的这些事情都是为了我好，我是应该要听你的话的，但我不仅没有接受你的好意，还嫌弃你管得太多了，其实在这句话说出口之后我就已经后悔了，但为了自己的面子，我没有及时的跟你道歉。我知道这句话是让你很伤心的，若是我在做着对你好的事情，你不仅不理解我的好意还要嫌弃我管得太多了的话我也一样是会生气的，我很理解你现在的心情，对我应该是非常的失望的。我现在也很是后悔自己当时说了那样的一句话，但是后悔也是没有用的了，对你伤害已经造成了，我想我也只能用自己的好的道歉的态度来求得你的原谅了。

我是真的知道自己的. 错误了，我是不应该跟你吵架的，也不应该在吵架之后说出这么伤人的话。我知道想要我们的感情能够一直的长久下去很多的话是不应该说出口的，一直以来你对我都是非常的好的，但我却没有做到自己应该要做的事情，我说过要让你永远都开心的，但是现在让你伤心的也是我。我感到非常的羞愧，我知道自己是有很多的地方没有做好的，但我想我以后是一定会去改变自己的，绝对不会再做一些让你伤心的事情了，这一次的事情我保证我是绝对不会再让它发生了的。

我心里很明白自己是要做出改变了的，我已经知道了自己的错误，我是绝对不会再犯这样的错误让你伤心了的。我真心的希望你能够原谅我这一次，我想我的认错态度是比较的好的，我也会用我的实际行动来证明我是改变了自己的，之后是绝对不会再说出这样的话了。我应该要多迁就你的，这才是我应该要做的事情。我知道自己以后应该要做什么事了，

我一定会让你感觉到开心跟幸福的。

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 向老婆道歉的检讨篇四

亲爱的老婆大人：

经过昨晚的这件事情和上次的事情，上午我好好的思考和反省了一下，这期间喝开水数杯，上洗手间n次，对整个事件仔细思考n+1次，以上属实，望核实。

其实每次的矛盾都是由一些鸡毛蒜皮的小事引起的，假如处理得当是完全能避免的，就不会出现“两败俱伤”的局面了，所以我觉的我俩非常有必要好好检讨一下自己，对彼此的对错做一个全面的剖析，并一起努力做到知错就改，改后不犯。

经过那么长时间的相处，我认为老婆同志温柔体贴，聪颖贤惠，是不可多得的好妻子，就是有时候爱耍点小脾气，我曾说过会生气和发脾气的女孩子才可爱，但是请不要乱发脾气，特别是发脾气以后不理人，无论怎样跟你说话都不理我，那样我就非常容易发怒，从而对你大吼大叫，首先，我对于昨晚的发怒向你道歉，希望你能原谅。

1、昨晚我下楼去买感冒药，对于你打2次电话的关心表示感谢，其中第二次电话中我对你的态度不好，在这里向你表示道歉。请允许我在这里说明对你态度不好的原因，因为我觉的你说话的口气中带有命令的语气，所以我才那样说的话，

因为我十分讨厌人家以命令的口气对我说话，假如我判断错误，请你对我的意见进行反驳。

2、回来以后我跟你说话，我俩的态度都不好，这个是能理解的，然后我和你说话你却一直不理我，从而我对你的一次大吼大叫，在这里对你表示诚挚的歉意，我知道你是非常不喜欢别人对你大吼大叫的，但是请你也站在我的角度思考一下，我跟你说了n句话，而你却毫无反应，你此时的心情会怎样呢？所以我在这个时候很容易大怒，也许你是觉的不理我就好了，但是你的这种做法反而激怒了我，所以请你以后不要始终保持沉默，把你的意见和想法说出来，这样就能更好的进行沟通，我相信沟通能解决大部分的问题。

我知道你看到我没吃饭会心疼，所以才出去帮我买吃的。我知道你中午肯定也没有吃饱，我早上帮你带了个梨，准备中午给你吃的，但是因为你一进来就出去了，结果我没有把梨给你，现在它还在我的抽屉里，那么就明天中午给你吃吧。

我知道你是打算三天不和我说话的，也许这样你的心里才会好受点，但是我要告诉你，不理我不能解决任何的问题，有时候把内心的想法和对我的意见和建议告诉我，不失为一个好方法，大部分时候彼此的沟通是非常重要的，因为每个人的思想和想法不太一样，所以会产生很多的误会和误解，只有彼此把内心中最真实的想法和意见说出来，彼此也才知道误会的产生根源和寻找出解决的办法，所以我也希望你以后能把你的想法说出来，直接告诉我或者发信息告诉我。

在这里我也提几点我的意见和建议：

请你以后不要一生气以后就不理人，或者不回我信息，不接电话，这三种情况我都是非常反感的，也请你把你对我意见说出来，从而我能更进一步的了解到我的错误，从而更好的反省和改正自己，最后希望我们俩不要再闹矛盾，每天都开开心心，快快乐乐的生活！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 向老婆道歉的检讨篇五

尊敬的老婆：

您好！

我怀着忐忑不安的心情，在这里进行深刻的反省。上周以来本人只顾个人享乐混迹在深圳，不关心和照顾老婆，还多次抽烟，导致老婆很是生气，疲惫不堪，心情沉重。这是个人不成熟的行为，不知轻重。

首先，我给你道歉，诚挚的道歉！惹你生气了！我知道，你很生气，应该是相当、相当的生气！我也知道，我的做法性质很恶劣，后果也很严重！所以，我内心很自责。总结这次我所犯的错误，主要有以下几个原因：

- 1、我的思想警惕性不高，对老婆的事竟充耳不闻，太过随意；
- 2、过于放纵自己，放松了对自己的高标准、严要求，经常作；



3、没把老婆放到应有的位置和高度，这是很严重的政治问题。

从这几天的情况看我没有关心老婆大人的饮食问题、没有关心老婆的头疼、胃疼等身体问题，并且还在老婆非常急切想来接机的心情下泼冷水，错误十分明显。因此，鉴于以上所犯的错误，以及为了确保社会进步、人民团结、国家安全、地球和平、宇宙河蟹，今后我要尽量减少作错事的动机和手段，多陪陪老婆，多关心老婆，力争做个好老公。以下是本人痛定思痛的整改措施：

2、把老婆放到应有的位置和高度，争取和珠穆朗玛峰一样高，或者更高；

3、每天晚上向老婆大人汇报一次思想动态，让老婆及时掌握我的思想动向；

最后更老婆强调一次我以后都戒烟，坚决不再抽烟了！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 向老婆道歉的检讨篇六

亲爱的老婆：

你好！

我该怎么说这一件事情呢？老婆，我确实在这件事情上做得不够好，也没有从你的角度去想问题。所以我真的很抱歉，这一次我不奢望你立马原谅我，但是我希望你从现在开始就不要生气了，也不要再哭了好不好。是老公错了，老公一定会好好的惩罚自己，老婆你就坐着看好了，高兴一点，我的小傻瓜。

这几天我们一直是处于一个分居的状态，其中我也想了很多问题，我为什么总是让你生气，并且把责任推给你，确实和你说的一样，我太幼稚了，我真的太幼稚了。在处理事情的时候，我总是喜欢去推卸责任，总是让那个爱我的人受伤。以前我不知道我的这些行为会给你带来这么大的影响，这几天想了很久才知道，我真的不是一个很好的老公，我没有做到老公要做到的责任。所以老婆，我真的很对不起，真的很抱歉，你一定要原谅我这一次好吗？我一定会改正自己这些问题的，请你一定要给我这次机会！

在家里的时候，你一回家就开始做家务，开始整理房间。因为你知道我是一个怎样的人，不修边幅，对卫生也没有什么太大的要求。在这一点上，我们是匹配不上的。我一直认为卫生偶尔搞一搞就可以了，但是你对卫生的要求实属太严格了。所以在这个方面，我们也一直有一些不合和争吵。虽然是一些小事，但是还是给我们的生活带来了很大的影响，这一点也是我做的不够好，爱卫生本身是一件好事，而我却总是没有去改变，这是我的不好。

老婆你天天下班之后把家里打扫的井井有条，而我回来却总是甩脸色给你看。这几天我回想起过去的日子来才发现自己之前真的很过分，总是让你生气和失望。一开始你还会说我几句，直到现在你不愿意理睬我了，这时候我才紧张起来，原来那个爱我的你真的会麻木，真的会对我失望。这是我以前没有想过的事情，也是我以前怎么都不相信的事情。

可现在，事实已经摆在我的面前，心灰意冷的你让我开始慌张，我也不知道该怎么去做更好了。老婆，希望你看完我的这个检讨，再给我一次机会好吗？让我今后用行动去证明自己好吗？我真的不能失去你的，我不能离开你，我们还有更远的路要走，我们会再和好的对吧！老婆，请你一定要原谅我！

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 向老婆道歉的检讨篇七

亲爱的老婆：

你好！

我作为一个男子汉，作为你的丈夫侵犯了你的隐私，我感到很后悔。甚至我的行为也是对你的一种不信任。我不该私自登录你的交友账号，偷看你 and 好友的聊天记录，更恶劣的是我还修改了你的密码，给你带来伤害，我知道很伤心，现在，我慎重的向你递检讨书。

本人在此以非常愧疚的心情向您递交这份检讨书，以此反省本人擅自登陆你、擅自修改你密码以及时常不信任你的种种过错。

本人这样的猜忌、以及一些过分的行为，严重地影响了本人两的感情稳定大局，种种的不信任行为充分暴露出本人的无比小心眼，小气度的毛病。而如本人这般不信任，也给本人们今后感情的发展埋下了不稳定因素，如果不积极加以制止改正，任其发展下去，势必造成非常严重的后果，这样的'后果严重性甚至是本人不敢想象的，甚至是本人在夜晚梦到这样的可能性，都会伤心地流出眼泪。

执笔书写这份惹老婆生气的检讨书之前，本人经过了深刻反省，本人觉得很有必要对本人的错误做最深刻的认识，才能在最大程度上避免错误的再发生。我希望你能给我一次机会，我将珍惜这次机会，好好带你，给你幸福。

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 向老婆道歉的检讨篇八

可爱漂亮并带着点坏坏的老婆大人：

遵照你的圣旨，我立刻，马上，并且非常迅速的对自己做出了深刻的检讨，以下是我对自己的种种恶果的分析以及日后的悔改，请大人批阅！检讨书若有不当之处，可以协商并且改正，老婆永远是对的。

20xx年4月22日，我惹老婆生气了，我真的好后悔，但是每一次气一来，就被怒火冲昏了头脑，在以后我会学着改掉这点坏习惯，我可能真的没想到，需要给对方留一些空间，我就想看看，到底你所说的在乎我，到底是怎么个在乎法，我只想到了自己，却不断的给你压力，事后我后悔了，但是我知道后悔是没有用的，我只能在以后的日子里慢慢纠正自己，在口中说出，只是有疑问，需要跟你核实，可是在心里，我真的有怀疑，我有90%做错了，不应该怀疑你，但是有10%我觉得是因为你没有跟我讲清楚，你知道我很在乎你，不管你需要我怎么样，我都会努力的做到最好。

对于老婆的观点，我只能做出接受或者执行，不能存在讲理由的过程，没有任何商量的余地，更不能反对或者反抗，这一点告诉我，我做的非常的差，我发脾气小心眼不理你甚至把你弄哭的行为进行检讨，我错了！

我严重的忽略了老婆的心是非常容易受伤的，因为老婆在与

到我之前已经被伤到过，我却完全忘记了，你比我小六岁，你又是我最爱的人，我应该把你捧在手心里，让你时刻感受到我对你的爱，但是我却经常对你大吼大叫，这严重伤到宝贝老婆的心，老婆我又错了！

老婆，在一些时候我总是一味的去要求你对我好，要求你为我改这为我改那，自己却每次说会为你改掉坏毛病而失言，我既然自己都没办法做到，我又有什么能力要求你跟我一样，其实你已经为我付出了好多好多，我还要怎么样呢？我无法离开你，没有你我会很伤心很难过很痛苦，失去你，我会很后悔，如果真的到了那个时候我应该怎么办呢，连我自己都不敢去想，我现在唯一能做的就是改变自己！

经过上面对自己深刻的分析，自我检讨后，我决定在以后的日子里，好好地疼你，任何时候都不能让自己放纵自己的情趣，不能只顾及到自己的感受，而忽视了老婆的感情，甚至说更应该去顾及老婆的感受，对自己说的话，做的事负责，学会不去伤害对方，学会宽容。

这篇检讨书不只是给你看，也是给自己看，让自己时刻记住这一天，再以后有气有火，先把自己写的检讨书读一遍，亲爱的，我真的知道错了，请原谅我吧，我以后会学会以平和的心态去面对，如果还有什么没写出来的错误，或者是写错的地方，请指出，无论如何我以后都不会对你不理不才，大吼大叫，我是猪，大猪头，你就别跟我在生气了，为了我们共同的理想你就原谅我这1次吧，我保证以后在也不犯同样的错无了，为了弥补我的过错，以后老婆说1，我不说2，老婆叫我向东走，我肯定不会向西走，老婆说滚，我肯定不敢爬，以后你叫我怎么样，我就怎么样！

过去的日子，我没有好好的珍惜，我相信在以后的日子里，我会听你的话，因为你是我的唯一！

亲爱的，我的优点不多，唯一的就只有一颗真心，我爱你

以下是我的保证书：

- 1、首先以要关心，爱护，体贴老婆为主
- 2、不管做任何事，每天向老婆大人汇报当天工作情况以及生活情况
- 3、不抽烟，少抽烟，不喝酒，少喝酒
- 4、不做对不起老婆的是，再面对在强大的勾引诱惑情况下也绝对不能对不起老婆。
- 5、不和老婆吵架，如果有时候小吵一下，我也要让着老婆
- 6、每天起床和睡觉时都要心里默恋10遍老婆我爱你
- 7、不管去哪里都要即使象老婆汇报，保持联系，绝对不能不接老婆电话，不回老婆短信（除没听到以外，出门在外，难免会没注意到）
- 8、任何时候都不能欺骗老婆
- 9、不准把老婆气哭
- 10、老婆不开心的时候，要想办法逗老婆笑，老婆在开心的时候，应该比老婆更开心
- 11、对待老婆所下的任务坚决努力完成

请老婆大人，在今后的生活中监督我（别考验我，怕怕）如有雷同，纯属巧合·本次检讨书最终解释权归老婆大人所有。本保证自20xx年4月24日起开始试行，以后如有补充，老婆大人有随时添加的权力！

此致

敬礼！

检讨人：

时间：