

# 出轨了写给老婆的检讨书(精选8篇)

文明礼仪是一种“隐性规则”，它可以约束人们的行为，维护社会的公共利益。文明礼仪的践行需要我们注意细节，让我们一起学习如何做到更加完美。并不是每个人都能够做到完美的文明礼仪，以下是一些常见的文明礼仪问题及其解决方法。

## 出轨了写给老婆的检讨书篇一

亲爱的老婆：

如果你还允许我这样称呼你的话，希望你能够耐心的把这封信看下去，并原谅我曾经对你的不忠以及我最真诚的道歉。

我想我至少有两个时期出轨了，但我保证以后不会旧病复发，如果能得到你原谅的话。

第一段时间是在和你结婚以后不到半年的时间里。我知道你在那个时候已经有所察觉了，只是因为胎儿即将分娩，你不得不强忍悲痛，甚至委曲求全，在我好不容易和你相聚在一起的时候，你依然的为我盛上慢慢的一碗饭，并嘱咐我一定要注意身体。

我先说一下在那段时间里我的表现，我经常借故加班却躲进澡堂或者办公室里，要么和别的女人鬼混，要么在网上打发时间。其实那段时间是我非常苦恼的日子，一是因为我们的孩子马上就要来到这个世上，我们当时却居无定所；二是因为我工作上出现了一些问题，不断被领导打招呼要将我扫地出门；三是我对你由于从陌生到熟悉，已经没有任何新鲜感可言。

在那段时间里我们相聚的时间很少，我总是找借口躲你躲得远远的，而你却一如既往的在夜幕降临的时候给我打电话，

在凌晨的时候给我发短消息，祝福我出门在外要一定注意身体，甚至还提醒我在宾馆睡觉的时候记得把贵重的东西放在自己的枕头边。其实很多时候我压根就没有出差，我就在我们现在居住的这个城市里，只是有的时候，我的身边睡着别的女人。值得庆幸的是，这样的生活在我们的宝贝儿子出世以后就很少发生了。

我出轨的第二段时间是在我们的儿子上幼儿园以后。我是一个喜欢安静的人，儿子的哭闹声总是让我心神不宁，你可能现在都还记得，儿子在刚满100天的时候因为你碰巧不在，儿子哭闹得厉害，我居然把他的脸都打肿了。

我到现在为止都改不了暴躁脾气，儿子偶尔哭闹的时候我最简单的处理方法就是把它丢在门外，害得儿子现在都不喜欢我。其实我是非常喜欢你和儿子的，但有时候莫名的苦恼会像鬼神一样附在我的身上，我从来没有向你诉说是因为我不想让你和我一起苦恼。

你同样能够察觉的是，我在儿子上幼儿园以后经常不回家，或者凌晨2点左右才悄悄的走进另外一个房间睡觉，其实更多的时候我是在呆在办公室里的。

我知道你一方面因为工作太忙无法分心，另外一方面你要照顾我们的宝贝儿子才让我有了出轨的机会。

我以前的办公室配备了沙发和靠椅，我经常和一些比你小很多的女人在沙发和椅子上缠绵，但我同时向你保证，我在和别的女人缠绵的时候居然能守住最后的防线，因为我知道我还肩负着照顾你和儿子的重任，我不可能像其他名人大腕或者不知天高地厚的家伙一样弄出私生子这样的事情来，我和她们的交往只是为了发泄当时的苦闷和失望情绪而已，奇怪的是你当时看上去居然没有发觉。

我不知道你是装着没发觉还是察觉以后继续容忍的不对与错

误，但你的所作所为让我最后良心发现，并很快的回到了你的身边。

从今年以来，我彻底改掉了以前的坏毛病，一下班就回到家中，尽量满足你的一切要求，包括自己的'衣服和臭袜子要自己洗这样的事情。

可能是因为有两段时间出轨的经历吧，我现在工作起来非常的卖力，除了大手大脚的坏毛病以外，一旦你需要用钱我就是伸手向别人借也要满足你的要求。因为我不想再让你受到哪怕是一点点委屈。

当我身边的朋友和他们曾经的爱人纷纷告别的时候，作为曾经出轨的男人，作为曾经对你不忠的丈夫，我却倍加疼你，因为我知道即使夕阳西下的时候，我的身边只能有一个女人的身影，那就是作为妻子的你。

我再次请求你原谅我曾经的出轨与不忠，并希望你在以后的日子天天开心、健康相伴。

XXX

20xx年x月x日

## 出轨了写给老婆的检讨书篇二

亲爱的老婆：

第一次给你写保证书，竟然不知道写什么好，我知道，这段时间来，你从心里很恨我，恨我对你的背叛，看着你流泪的样子，我的心里其实也很痛，我承认我背叛了你，所以这些天我也好怕面对你，面对你的眼神，才会让我给你写了这封保证书，希望能得到你的原谅！

在你把我赶出房间的那一晚，让我想了很多，让我对人生透彻了好多。你对我有多好，以前我也清楚的记在了心上，但是还是没有完全的理解、认识到。曾几何时，有好多心里话想对你说，但是我以为不说你也会明白，很多时候都想时不时的对你说“我爱你”，但我没有说出口，只是用我的一些举动在向你表示。很后悔，很多想跟你一起去做的事都还没来得及。想陪你去旅游，可是一直都没有实施，再果能再来一次，即使让我负责累累，我也会带你去最想去的地方。

你的毛巾坏得不能再坏了，很早就想给你换一条，但是却总是忘记了。想给你买几件好点的衣服，但是我却几乎没陪你去逛过商场。很想记住你妈妈的生日，但是问你你也说不知道，而我回到家却没去找那本户口本。很想每天都能陪你出去散散步，但是真到今晚时分腿又不想动了。老婆，我悔啊，我后悔太多太多想与你一起去分享的事情都还没来得及。

好烦，烦不胜烦，怎么会做出那样的事来，我自己都不理解自己当时怎么意志那么脆弱，我自认为不是个风流花心之徒，可是，事情还是那样发生了，我对不起老婆，对不起父母，对不起自己的良心。我让老婆伤透了心。那天从医院出来后，老婆一言不发的那一刻起，我就知道发生了很严重的事。在车里，老婆什么都没说就先哭了，那一刻，我的心都碎了，我伤害了我最爱的人，把一切都付出给我的人。

刚开始时，我不想告诉老婆，老婆，你知道吗，不是我不敢说，不是我怕承担责任，只是我怕说出来后更让你伤心，其实我知道到了那个份上，即使我不说，你也什么都知道的。我不说只是怕说出来后更让你伤心。我不是有心要伤害你的，真的不是，如果可以我宁愿伤害自己一百次一千次一万次也不会让你受伤一次的。是我的错，我罪不可赦。

你给了我太多美好值得我回忆一生的东西，你把最珍贵的一切都给了我。老婆，你不是最漂亮的，但是你是最好的，你一切都为我着想。你无论给自己买什么东西的时候，都总是

左想右想，只是价格稍贵点就不买了，但是只要我喜欢一件东西的时候，不管多贵，你都眼皮也不眨一下，坚持要给我买下来。

认识你的时候，是我事业上最艰苦的时候，你帮了我太多，为我付出了太多，你对我有爱，也有恩。现在，我的事业刚有所起色，我就做出令你伤心透底的事来，我就算死一百次也无法解除对你的愧疚。老婆，我求你留下来，留在我身边，给我一个赎罪的机会，我会好好爱你的，真的会的。我要好好的爱你，报答你对我的爱，也报答你对我的恩。

现在，我怕回家。怕回家后面对父母的目光，我知道，他们一定想问我“彩婷什么时候能回来？”我知道他们也盼着你早日回那个家。我怕回家后看着房间里你的印记，房间里每一件物品上都留有你的标记，仿佛你就在我身边，但是却无法触摸。空荡荡房间里，空留一个落寞的我。

老婆，我知道我犯下了大错，大到不可饶恕，可是，我还是恳求你给我一个弥补罪过的机会，求你仔细的想一想，我想你会知道我其实也是深爱你的。回来吧，彩婷，我不能没有你，你现在心灰意冷，身心疲惫，一个人在外，我很担心很担心，多希望能亲自照顾你，照顾你慢慢好起来，恢复你曾经灿烂的笑容，恢复对幸福生活的盼望，憧憬美好的未来。

老婆，我现在不再奢求别的，我可以什么也没有，只是，不能没有你，如果没了你，什么对我都没有意义，无论什么。如果真的没有你了，陪父母走完有生之年，我也就可以彻底解脱了。一份真爱，让我自己给悔了，我不能再求什么。

有句话说“浪子回头金不换”，老婆，你就当我也算个“浪子”，好吗？

我等你回来，无论多久都可以，我等着你。

## 出轨了写给老婆的检讨书篇三

出轨真的是一件罪大恶极的事情，也是小编最痛恨的事情，但是正所谓：浪子回头金不换。如果你真的有诚意认错的话，就好好写一封检讨给老婆请求原谅，这是最起码的要求。下面是本站小编给大家整理的一些关于 出轨写给老婆的检讨书的模板，但只是作为参考，真正悔悟一定是要自己亲手动笔写的。

亲爱的老婆：

第一次给你发邮件，竟然不知道写什么好，我知道，这段时间来，你从心里很恨我，恨我对你的背叛，看着你流泪的样子，我(转载于：博威本站:出轨丈夫写给妻子的悔过书)的心里其实也很痛，我承认我背叛了你，所以这些天我也好怕面对你，面对你的眼神，才会让我给你写了这封邮件，希望能得到你的原谅！

在你把我赶出房间的那一晚，让我想了很多，让我对人生透彻了好多。你对我有多好，以前我也清楚的记在了心上，但是还是没有完全的理解、认识到。曾几何时，有好多心里话想对你说，但是我以为不说你也会明白，很多时候都想时不时的对你说“我爱你”，但我没有说出口，只是用我的一些举动在向你表示。很后悔，很多想跟你一起去做的事都还没来得及。想陪你去旅游，可是一直都没有实施，再果能再来一次，即使让我负责累累，我也会带你去最想去的地方。

你的毛巾坏得不能再坏了，很早就想给你换一条，但是却总是忘记了。想给你买几件好点的衣服，但是我却几乎没陪你去逛过商场。很想记住你妈妈的生日，但是问你你也说不知道，而我回到家却没去找那本户口本。很想每天都能陪你出去散散步，但是真到今晚时分腿又不想动了。老婆，我悔啊，我后悔太多太多想与你一起去分享的事情都还没来得及。

好烦，烦不胜烦，怎么会做出那样的事来，我自己都不理解自己当时怎么意志那么脆弱，我自认为不是个风流花心之徒，可是，事情还是那样发生了，我对不起老婆，对不起父母，对不起自己的良心。我让老婆伤透了心。那天从医院出来后，老婆一言不发的那一刻起，我就知道发生了很严重的事。在车里，老婆什么都没说就先哭了，那一刻，我的心都碎了，我伤害了我最爱的人，把一切都付出给我的人。

刚开始时，我不想告诉老婆，老婆，你知道吗，不是我不敢说，不是我怕承担责任，只是我怕说出来后更让你伤心，其实我知道到了那个份上，即使我不说，你也什么都知道的。我不说只是怕说出来后更让你伤心。我不是有心要伤害你的，真的不是，如果可以我宁愿伤害自己一百次一千次一万次也不会让你受伤一次的。是我的错，我罪不可赦。

你给了我太多美好值得我回忆一生的东西，你把最珍贵的一切都给了我。老婆，你不是最漂亮的，但是你是最好的，你一切都为我着想。你无论给自己买什么东西的时候，都总是左想右想，只是价格稍贵点就不买了，但是只要我喜欢一件东西的时候，不管多贵，你都眼皮也不眨一下，坚持要给我买下来。

认识你的时候，是我事业上最艰苦的时候，你帮了我太多，为我付出了太多，你对我有爱，也有恩。现在，我的事业刚有所起色，我就做出令你伤心透底的事来，我就算死一百次也无法解除对你的愧疚。老婆，我求你留下来，留在我身边，给我一个赎罪的机会，我会好好爱你的，真的会的。我要好好的爱你，报答你对我的爱，也报答你对我的恩。

现在，我怕回家。怕回家后面对父母的目光，我知道，他们一定想问我“彩婷什么时候能回来？”我知道他们也盼着你早日回那个家。我怕回家后看着房间里你的印记，房间里每一件物品上都留有你的标记，仿佛你就在我身边，但是却无法触摸。空荡荡房间里，空留一个落寞的我。

老婆，我知道我犯下了大错，大到不可饶恕，可是，我还是恳求你给我一个弥补罪过的机会，求你仔细的想一想，我想你会知道我其实也是深爱你的。回来吧，彩婷，我不能没有你，你现在心灰意冷，身心疲惫，一个人在外，我很担心很担心，多希望能亲自照顾你，照顾你慢慢好起来，恢复你曾经灿烂的笑容，恢复对幸福生活的盼望，憧憬美好的未来。

老婆，我现在不再奢求别的，我可以什么也没有，只是，不能没有你，如果没了你，什么对我都没有意义，无论什么。如果真的没有了你，陪父母走完有生之年，我也就可以彻底解脱了。一份真爱，让我自己给悔了，我不能再求什么。

我等你回来，无论多久都可以，我等着你。

签名：

时间□20xx年\*\*月\*\*日

老婆：

很久以来，我都没有正式的写过一份检讨书，不管是我的过错还是什么，都是口头上甚至是口是心非的应付你。十多年来，我俩在一起经历了无数风浪，也历经无数磨难，可是我从来没有严肃的、认真的跟你道过谦、低过头，从来都是我先大声的吼叫，然后把你弄生气，弄哭，甚至还有更激烈的行为，但是从来都没有好好的、发自内心的、毫无保留的跟你道过歉，从来没有真正从发自内心的跟你讲过一句对不起。我今天才发现我是如此一个阴暗、虚伪、混蛋的人，跟自己最亲的最爱的人，一直在躲闪，在隐瞒，在哄骗。这份检讨书，我写起来自己都觉得很无力，很苍白，因为出了这样一个事情，婚姻已经走到悬崖边上了，自己经常挂在嘴巴上说最爱的人已经死心了，我才想起来写这样一份检讨书，才想起来反省自己多年来的所作所为所想，迟了，也没得那份原始的诚意了。这个检讨应该是十年以前、五年以前都有的了，

可是我没有认识到，总觉得自己很高明，把一个自认为最爱的女人，哄住了，瞒住了。可是，这次我必须检讨自己，必须要给你一个完完整整的交代，必须要给我对你的承诺一个交代，也必须给你这十年来对我的信任一个交代。虽然只是一纸的文字，一纸现在难以让你相信的文字，我现在写下来的，我一定认真反思，一定时刻对照，一定至死不渝。

回到十年以前，你还是个刚成年的少女，我几次花言巧语就让你毫无保留的决定跟我在一起，那时候你的天真和善良被我当成了欺骗的把柄，因为一个跟你完全没有可比性的女人，我竟然偷偷的跟别人发短信，然后又一直暗中联系，在你发现以后，竟然始终保留别人的东西，别人的联系方式始终不肯删除。那一次直接的后果我现在还历历在目，你把自己烫伤了，哭的转不过起来，连续四五年都回不了暖。那一次，我可以解释为自己年轻，可以解释没有任何责任，但是那一次，我伤害的是一个完全像白纸一样的少女，像出水芙蓉一样的你。现在想起来，我那次的行为好可笑，我竟然躲，躲了你两个月。从现在倒推回去，这种行为真的很能说明问题，一开始就是我的不坦诚，不专心相待，造成了后面的犹豫不决，造成了后面完全不负责任的逃避行为。现在看来，我那个时候就已经有了这种苗头了，那一次没有根治，没有认识到事情的严重性，继而随后一直在发展。

!那一次的事情被我轻描淡写的敷衍了，后面我的思想轨迹现在来看，其实还是那一次的延续或者说是我这个卑鄙小人的本性决定的。比如在武汉表情夸张的打望，在汉宜高铁关注一个浓妆艳抹的女人穿短裤，关注大街上来来往往的那些衣着暴露的女人。从十年以前的那件事到宜昌，七年期间，我愚蠢的无耻的一次又一次在玩这种无聊的让人恶心的把戏，还自欺欺人的跟你狡辩，还先声夺人的跟你吼叫，跟你吵闹，我不晓得还有没有比我更无耻的人了。

一直以来，并非仅仅我这样无耻的本性在困扰你，我的烂德行，我的虚伪、我的不真诚，我的不成熟，都是一直让你从

从来没有开怀笑过的因素。因为烂脾气，砸了无数的东西，撕完了我们原来留下的照片和文字；因为不真诚，大大小小的事情欺骗了你无数次，害你也哭了无数次；因为不成熟，你多少个晚上个人在孤单的流眼泪。可是这些无数次，我没有吸取教训，敷衍的写了无数个保证，发了无数个跟你保证的短信，打了无数个跟你保证的电话，但是现在推到过来，那无数次的保证更是无数次的欺骗。

电脑上才给你写过一封信，放在用毛笔的时代，可能墨水还没有干，再看一次，我真的觉得很可笑，我怎么能转眼就又来一次灭顶的灾难。再想原来我一样的写过多少不费心只费嘴的话，都不在了，其实那些东西不在，已经说明我这个人说的话和保证的东西都那么不可靠，说明我反复给你保证有反复重犯的同时，也是在反复的欺骗自己的老婆。

也有那些我自己在克制自己的时候，也有我自己在告诫自己的时候，但是现在想来，不过都是一时的，跟我冲动的本性一样，冲动起来的时候，会脑壳发一阵热，说自己要珍惜你，说自己要多爱你，说自己要多疼你。冲动的劲头一过，原来的那些伤疤和教训也随之过去了。说到这个，我手上的两道疤，不正是典型的写照吗？这两道疤里面的事情，现在除了痒，别的都被我忘完了。

20xx年，在我的精心编制的谎言下，在一个可笑的日子里，你跟我去把结婚证领了，记得当天我还在嘲笑那些排队离婚的人，我当时穿的那件深色衣服，在那里宣誓，现在看来又是一阵冲动。孰不知，我仅仅是那几分钟表现的好像很有责任感，那一个小本本在不到两个月后，也是因为我的烂德行，被撕的粉碎。那一次，我竟然还是没有跟你道歉，归结于我们两个都冲动。我现在想起来，我这样一个男人做的简直不是东西。

什么责任感，什么包容心，什么大度，在我身上毫无迹象，多少年来，吵架跟你一起吵，猜忌比你严重，更不用说包

容二字了。是什么样的一个男人能做到这样的地步，对自己老婆大吼大叫，用要吃人形容毫不过分；对自己老婆一点点小脾气，从来不得忍让，变本加厉的升级；对自己老婆一点点批评，从来不虚心的听，狂妄自大的认为自己都是好的，是老婆在挑刺。这就是我，在别人面前装的多成熟的一个男人，一个优秀女人的老公。

转到在别人面前装成熟，我除了用思想肮脏和龌龊来形容自己，找不到别的词了，或许用神经病也可以。那些歪瓜裂枣，明知道跟你完全不是一个档次的人，我竟然犯贱到这种地步，竟然想入非非，竟然在被你看穿的时候还面不改色的狡辩，心虚嘛，心虚的人都会极力狡辩，都会声音比谁都大的狡辩。真是好可笑啊，我怎么会是这样一个人，与生俱来的吗，还是说明我不够爱你，说明我说爱你也是自欺欺人。我怎么会是这样一个人思想肮脏的东西，在明知道自己心里只有自己老婆的同时，会对搞工程的那些下层女人有不单纯的想法。又想到我曾经也信誓旦旦的对自己说，切，我怎么可能跟这些下等货色有瓜葛呢。只能说明我就是个彻头彻尾的骗子，连自己都骗，什么叫信誓旦旦啊，脑壳冲动了，忘了自己的身份和责任，就会这样。

我做人还有另外一个境界，就是不太敢正面直视自己老婆的眼睛。因为我内心太肮脏了，太阴暗了，有鬼，又掩饰不了。每次在你说到我对异性有不同的态度时，我的心里很恐惧，觉得你又看透我了，眼睛是一个人思想的窗户，没法掩饰的，所以我除了躲避你的眼睛就是狡辩，编出各种理由来，掩饰自己的肮脏思想。

说到肮脏，可笑的是我经常挂在嘴边说的话，什么看不起那些场合里的低贱女人，什么洁身自好，什么看不起那些乱搞男女关系的人，什么我多有原则。在我虚伪的讲完这些话没几天，我自己竟然堕落到那种场合了，在那样一个表面光鲜，内在灯光乱舞的场合，看那些从农村来出卖青春的低贱女人表演艳舞□20xx年7月21日的凌晨，我在手机还有电的情况下，

没有像往常一样跟你汇报坐标，而是跟一群人在一个声色场合，看三个女人穿着内衣站在茶几上跳艳舞，跟她们喝酒、摇色子，甚至留下电话。我最无耻的本性在那天暴露无疑。这不是开始，开始的是那些贱货发信息到你那里了，在你证据确凿的情况下，我竟然编造换发票这样一个根本不存在的的事情来，还咄咄逼人的逼你相信，甚至威胁你不相信就离婚，甚至在回去的晚上，因为心虚还写下了一份净身出户的离婚协议书。这还不是开始，当纸终究包不住火的时候，我的第一反应竟然还在哄，还在骗，还在侥幸，还在扭曲事实。这还不是开始，因为这件事我已经彻底的葬送了我们的婚姻，已经彻底的伤了你的心，已经彻底的让你对我这个人死了心，这件事只是我未来数年赎罪的开端，也是我造下孽果的开始，从此，我的女人心冷了，从此我再也没有任何信用可言了。我真的好恨我自己，好心疼老婆，好担心我跟你的将来。什么爱啊，承诺啊，被摔的粉碎，就算重来，也愈合不了；我这个人从此以后跟那些人一样肮脏了，从此以后我不敢面对老婆了，从此以后我跟你呼吸一片空气的时候对你都是一种玷污，甚至我现在喊你一声老婆，对你都是一种侮辱，我真的不再配做你的老公了，也没有资格再承诺什么，保证什么，这个检讨是我自己对自己的一个解剖，给你看也是污浊你的眼睛。

我这个满嘴谎话的人，写的检讨没有任何理由让你相信，也起不了任何对我们婚姻有利的作用。这件事情我真的相信就算我一辈子忏悔，也无法从你记忆力抹掉，会永远成为我们之间的一道鸿沟，我跟你再没有办法像之前那样亲密无间了。

老婆，我真的爱你，我不想因为我一手把我俩的婚姻和感情给毁掉，当我想到要失去你的时候，我觉得我真的好恨我自己，好恨；当我听到你气的发抖的声音的时候，我真的好恨我自己；当我听到你无助的哭的时候，我真的好恨我自己；当我听到你已经疲倦的说话无力的时候，我真的好恨我自己。老婆，这个世界上我不想再要别的东西了，我只要你，我只要你，我愿意花我余下所有的时间来暖回你的心，我愿意花我

所有的精力来填平我们之间的这道沟。老婆，我错了，真的错了。再不会有任何伤害了，再不会有任何欺骗了，再不会有任何的烂脾气了，再不会作出任何冲动的的事情了，再不会小心眼了。我错了，老婆，我不能失去你。对不起，这份检讨最后一句话，老婆，对不起！

签名：

时间□20xx年\*\*月\*\*日

还是说我和我前妻。她是那种特别执拗的人，是真正的文学青年，热爱浪漫故事，眼里不揉沙子。她没有渠道证实我有外遇，因此也没有离婚的想法。但是我想离婚啊，我越是和那个人走得近，就越是不愿意回家，越是不回家，她就闹得越凶。那时候她真的非常痛苦，她说，梁康，你有外遇，你别说你没有，别说我污蔑你，我是你老婆，你怎么样我最清楚。我有时候深更半夜回家，她不睡觉，坐在客厅喝酒，我每天晚回家，她每天喝，那段时间她把家里的洋酒全喝完了，加起来怕是有20多瓶……我知道我特别缺德，那时候就知道，后来，等我们重逢之后，我就更觉得我当年是太缺德了，某种意义上说，她的今天，是我造成的，我毁坏了她一生的幸福。但那时候我的心真狠，我说你闹吧，你越是这样，我越是讨厌你，我要离开你，不是为外遇，是因为我受不了你。我真无耻，真不要脸，是吧？我自己也这么觉得。

20xx年，我们离婚了，我把房子留给了她，给了她一些钱，如果不是很奢侈地花，也能维持个三五年吧，我不想她生活上太委屈。我搬到了新买的房子，开始和那个人同居。这不是我要说的主要内容，就告诉你结果吧。从我们开始同居，矛盾就渐渐多了，我们摆脱偷情变成光明正大之后，一切都不一样了，我很快就感觉到，其实我并不了解她，她的生活远远比我前妻要复杂得多。

20xx年夏天，我们分手了，因为她成了一个新加坡人的情人，

被我发现了。而我发现的时候，她已经签好了卖房子的合约，准备走了。一切就这样突然变得现实起来了，我面临着没地方住，要被扫地出门。

我当时觉得真滑稽，真活该，真他妈是报应，可我还是问了，你这是为什么？她说，她其实并不希望我离婚，她恨为了外遇离婚的男人，她自己就是因为丈夫有外遇被抛弃的，她认为男人为了外面的女人连自己结发的妻子都能伤害，这个男人就绝对不是好东西。我当时觉得真可笑，一个给别人做情人的人，居然能跟我讨论道德问题。我说，我不是为了你才离婚吗？她笑了，说，我可没让你离婚，我觉得咱俩就像以前那样挺好的，我本来也不想再结婚。现在在一起生活，反而很累，我已经不适应婚姻生活了。

既然话说到这份儿上，纠缠没有意思。我租了房子，搬走了，她很快就出国了。我觉得这是我的报应。我伤害了我前妻，现在活该被人甩。

签名：

时间□20xx年\*\*月\*\*日

## 出轨了写给老婆的检讨书篇四

老婆：很久以来，我都没有正式的写过一份检讨书，不管是我的过错还是什么，都是口头上甚至是口是心非的应付你。

十多年来，我俩在一起经历了无数风浪，也历经无数磨难，可是我从来没有严肃的、认真的跟你道过谦、低过头，从来都是我先大声的吼叫，然后把你弄生气，弄哭，甚至还有更激烈的行为，但是从来都没有好好的、发自内心的、毫无保留的跟你道过歉，从来没有真正从发自内心的跟你讲过一句对不起。

我今天才发现我是如此一个阴暗、虚伪、混蛋的人，跟自己最亲的最爱的人，一直在躲闪，在隐瞒，在哄骗。

这份检讨书，我写起来自己都觉得很无力，很苍白，因为出了这样一个事情，婚姻已经走到悬崖边上了，自己经常挂在嘴巴上说最爱的人已经死心了，我才想起来写这样一份检讨书，才想起来反省自己多年来的所作所为所想，迟了，也没得那份原始的诚意了。

这个检讨应该是十年以前、五年以前都有了，可是我没有认识到，总觉得自己很高明，把一个自认为最爱的女人，哄住了，瞒住了。

可是，这次我必须检讨自己，必须要给你一个完完整整的交代，必须要给我对你的承诺一个交代，也必须给你这十年来对我的信任一个交代。

虽然只是一纸的文字，一纸现在难以让你相信的文字，我现在写下来的，我一定认真反思，一定时刻对照，一定至死不渝。

## 出轨了写给老婆的检讨书篇五

亲爱的老婆：

第一次给你发邮件，竟然不知道写什么好，我知道，这段时间来，你从心里很恨我，恨我对你的背叛，看着你流泪的样子，我的心里其实也很痛，我承认我背叛了你，所以这些天我也好怕面对你，面对你的眼神，才会让我给你写了这封邮件，希望能得到你的原谅！

在你把我赶出房间的那一晚，让我想了很多，让我对人生透彻了好多。你对我有多好，以前我也清楚的记在了心上，但是还是没有完全的理解、认识到。曾几何时，有好多心里话

想对你说，但是我以为不说你也会明白，很多时候都想时不时的对你说“我爱你”，但我没有说出口，只是用我的一些举动在向你表示。很后悔，很多想跟你一起去做的事都还没来得及。想陪你去旅游，可是一直都没有实施，再果能再来一次，即使让我负责累累，我也会带你去最想去的地方。

你的毛巾坏得不能再坏了，很早就想给你换一条，但是却总是忘记了。想给你买几件好点的衣服，但是我却几乎没陪你去逛过商场。很想记住你妈妈的生日，但是问你你也说不知道，而我回到家却没去找那本户口本。很想每天都能陪你出去散散步，但是真到今晚时分腿又不想动了。老婆，我悔啊，我后悔太多太多想与你一起去分享的事情都还没来得及。

好烦，烦不胜烦，怎么会做出那样的事来，我自己都不理解自己当时怎么意志那么脆弱，我自认为不是个风流花心之徒，可是，事情还是那样发生了，我对不起老婆，对不起父母，对不起自己的良心。我让老婆伤透了心。那天从医院出来后，老婆一言不发的那一刻起，我就知道发生了很严重的事。在车里，老婆什么都没说就先哭了，那一刻，我的心都碎了，我伤害了我最爱的人，把一切都付出给我的人。

刚开始时，我不想告诉老婆，老婆，你知道吗，不是我不敢说，不是我怕承担责任，只是我怕说出来后更让你伤心，其实我知道到了那个份上，即使我不说，你也什么都知道的。我不说只是怕说出来后更让你伤心。我不是有心要伤害你的，真的不是，如果可以我宁愿伤害自己一百次一千次一万次也不会让你受伤一次的。是我的错，我罪不可赦。

你给了我太多美好值得我回忆一生的东西，你把最珍贵的一切都给了我。老婆，你不是最漂亮的，但是你是最好的，你一切都为我着想。你无论给自己买什么东西的时候，都总是左想右想，只是价格稍贵点就不买了，但是只要我喜欢一件东西的时候，不管多贵，你都眼皮也不眨一下，坚持要给我买下来。

认识你的时候，是我事业上最艰苦的时候，你帮了我太多，为我付出了太多，你对我有爱，也有恩。现在，我的事业刚有所起色，我就做出令你伤心透底的事来，我就算死一百次也无法解除对你的愧疚。老婆，我求你留下来，留在我身边，给我一个赎罪的机会，我会好好爱你的，真的会的。我要好好的爱你，报答你对我的爱，也报答你对我的恩。

现在，我怕回家。怕回家后面对父母的目光，我知道，他们一定想问我“彩婷什么时候能回来？”我知道他们也盼着你早日回那个家。我怕回家后看着房间里你的印记，房间里每一件物品上都留有你的标记，仿佛你就在我身边，但是却无法触摸。空荡荡房间里，空留一个落寞的我。

老婆，我知道我犯下了大错，大到不可饶恕，可是，我还是恳求你给我一个弥补罪过的机会，求你仔细的想一想，我想你会知道我其实也是深爱你的。回来吧，彩婷，我不能没有你，你现在心灰意冷，身心疲惫，一个人在外，我很担心很担心，多希望能亲自照顾你，照顾你慢慢好起来，恢复你曾经灿烂的笑容，恢复对幸福生活的盼望，憧憬美好的未来。

老婆，我现在不再奢求别的，我可以什么也没有，只是，不能没有你，如果没了你，什么对我都没有意义，无论什么。如果真的没有了你，陪父母走完有生之年，我也就可以彻底解脱了。一份真爱，让我自己给悔了，我不能再求什么。

我等你回来，无论多久都可以，我等着你。

xxx

20xx年xx月xx日

## 出轨了写给老婆的检讨书篇六

亲爱的老婆：

您好！

对不起，我又惹得你生气了，我很抱歉，我也非常的自责，对于自己的错误，我也已经深刻的意识到了，现在我感觉自己的肠子都要悔青了，可是你还是没有消气，所以我希望这个检讨书也可以让你稍微的消消气，也可以让我向你检讨自己的错误，但是这也不单单只是一封检讨书，也是我对你的保证，我也会保证自己以后一些努力和改变的方向和事情。

我知道自己现在并不是一个人在生活，自从我们结婚以后，我们就是一个家庭了，我应该要比之前更加的努力的，为我們的小家和两个大家去努力的工作，更加积极上进的去生活，不管是做什么都要多多的考虑你，考虑我们这个家庭，我也知道现在的我，让你很失望，其实你对我的期待也很大，但是我却一次次的辜负了你的期待，我也感到非常的抱歉和后悔，之前我们也出现过这样子的矛盾，我瞒着你在外面打牌，但是被你发现之后，我也向你保证了以后绝对不会再骗你，更不会继续打牌了，你也相信了我，但是这一次，我还是犯了这样的错误，又一次的瞒着你在外面打牌，当你问我在干嘛的时候，我甚至于还欺骗你说是在加班，现在我也认识到了自己的错误，对自己的错误也已经有了一个深刻的认识和反省，十赌九输，我知道自己这样打牌是不对的，我们整个家庭都在靠我和你去维持，生活本来就不容易，我却还花费更多的精力和资金去打牌，去玩乐，我真的非常的不应该，我也很后悔自己没有控制住自己，在朋友的呼唤之下就这样去了，还有就是我还欺骗了你，婚姻生活里面最忌讳的就是欺骗，所以我也知道你最气的并不是我去打牌，而是欺骗你，我骗你说在公司加班，可是却是和朋友在打牌，我也知道这次的事情让你非常的失望，我也知道你对我们这个家庭操碎了心，你每天都在为了我们的小家努力的工作，尽心尽力的做事，可是我却并没有跟上你的步伐，我也很看不起自己。

我保证，今后一定不会再欺骗你，不管自己在干嘛都会第一时间的实话告诉你，我也不会再打牌了，我也会努力的工作，

尽力的维持好我们的家，我们不闹矛盾了，不生气了好吗？老婆，你要知道我是爱你的，我也会努力的去改正的，这也是最后一次了，也请你相信我最后一次，我不会让你失望的。

检讨人：

20\*\*年\*\*月\*\*日

## 出轨了写给老婆的检讨书篇七

亲爱的老婆大人：

遵照您的旨意，我在卫生间面壁思过1小时零4分钟，对我所犯下的种种罪行一一进行反省，期间偷偷抽了一支烟(打火点烟的时候故意咳嗽了一声，以免摁打火机的.声音影响您老人家上网)。以下是我对自己罪行的剖析，敬请老婆大人查阅：

- 1、我不该在结婚前迷上钓鱼，结果结婚到现在的4个月零10天里，没有陪您老人家逛过一次街、看过一次电影，害您老人家每个周末都只得去找同事打麻将。
- 2、我不该每天下班回来，不去江边钓鱼就是上网钓鱼，占据电脑害得您老人家都不能上网了。
- 3、我不该在网上钓鱼时，你在边上唠唠叨叨问我一些话时都以“嗯”、“啊”、“哦”等简短的语句回答您的问题，以至于有一次您试穿第二天参加朋友婚宴的衣服时问我好不好看，我也“嗯”了一下，结果第二天婚宴的时候把人家新娘风头给抢完了。
- 4、亲爱的，那天你参加朋友婚宴前给我电话，我说不知道有没有时间去，有可能要加班。其实那天趁你去参加婚宴，我是偷偷溜去钓鱼了，在婚宴结束前我及时赶回家了，没让你发觉而已。

5、老婆，我不该在那天钓上一条大鱼回来时，自告奋勇当厨子，结果害你在一旁当帮手时看着鱼流哈喇子、闻着香味吸鼻子、上桌后吃进嘴里差点扔筷子……其实要是由你来整那条鱼，我估计我会连筷子都吃进肚子。

6、亲爱的，我不该在你嚷嚷着要和我一起去钓鱼的时候阻止你去，编了一大堆诸如路烂泥泞啦、野外河边有蛇有虫子啦、太阳会把你娇嫩的皮肤晒伤晒黑啦等等理由，其实我是怕你去了之后在我的窝子乱扔东西，搞得我没得钓了！因为你曾有一次送饭去给我的时候，居然突发奇想从菜里边挑了几粒酸豆角挂在钩上钓鱼的壮举，虽然是什么都没钓上，却还振振有词的说：酸豆角这么好吃，鱼怎么可能不爱吃呢……亲爱的我错了，鱼是爱吃酸豆角的。

亲爱的老婆，在以后的二人世界里，我要时时处处以家为重点、以你为核心，团结在英明的领导周围，在\*\*主义的康庄大道上，奋勇前进，为创建和谐家庭努力造人，控制钓鱼时间，争取多陪伴老婆。最好是您也一起加入到钓鱼队伍中来，根据“实践是检验真理的唯一标准”，你就会知道鱼爱不爱吃酸豆角了。

## 出轨了写给老婆的检讨书篇八

审查函，也称为谅解函，是一种常用的日常申请。它是一封由犯了错误的个人或领导人写给党或组织的信，以回顾错误并确保他永远不再犯错误。以下是为大家整理的关于，欢迎品鉴！

尊敬的老婆大人：

您好！

这次我外出打牌输了很多，有万多，因为家里有规划，需要购买一些家具和装修房屋，每一分钱都需要我们规划使用，

但是因为一时贪图乐趣，没有拒绝朋友的邀请我去打牌，输了这么多，心里很害怕。

我知道老婆知道了这件事，一定会愤怒异常，但是不敢欺瞒，之哈吐露实情，看到老婆伤心欲绝的表情，看到了老婆失望流泪的脸庞我还是内疚了，我知道每一份钱都有老婆的一份努力，每天都精打细算，每次都加班加份工作，但是我把血汗钱，简简单单的就这么一笔钱给丢弃了，对不起老婆，对不起，我不敢沉迷赌博的，也不该去赌博，当看到你失望伤心时我也认识到了自己错误。

当第一次输的时候其他人说没关系，我也不好推脱，当第二次输的时候我想要离开还是被拦下来，当我输的多了，心中突然不甘心，想要赢回来，想要翻本，因为不甘心就这样输掉，但是我高估了自己的打牌技巧，也忘记了一句话，十赌九输，这句话是没有问题的，因为这是实话，我却选择性的忽略了。

当吃过了从，受了上流了血才知道后悔，现在想起来自己都非常难过，我不该这样做，但是又要如何做呢，我想要改正，我以后一定不会再打牌了，无论是纸牌还是麻将我都会远离，不会因为几个朋友叫我去我就去，不会在把家里的钱随意的挥霍，一定会记住一点我不能打牌，不该去赌博。

在家里我是顶梁柱，在外面我要考虑家里热的感受，毕竟我不是一个人，一个家，之后大家彼此关系，共同维持才能够成为一个家，如果我不知道维护这一个家，我不知到去守候这个家，当家因为我的愚蠢支离破碎的时候那时就没有后悔的可能了。所以我也在一直考虑，不想在犯过，不想在让老婆失望了。

还好老婆是一个心胸宽广的人，是一个值得我敬爱，守护的热，我也愿意改正，愿意听老婆的话，更是为了表达自己的诚意，和真心我愿意写一份检讨给老婆，让老婆看到，这就

如同一份自我的检讨，检讨我的错误，我也希望当老婆看到这份检讨书时，我就会好好的完成自己的任务。做一个顾家的男人，做一个令老婆放心的男人，保证认真负责努力维护我们的家庭，保护好家庭，不会在赌博。

检讨人：

20xx年xx月xx日

亲爱的老婆：

如果你还允许我这样称呼你的话，希望你能够耐心的把这封信看下去，并原谅我曾经对你的不忠以及我最真诚的道歉。

我想我至少有两个时期出轨了，但我保证以后不会旧病复发，如果能得到你原谅的话。

第一段时间是在和你结婚以后不到半年的时间里。我知道你在那个时候已经有所察觉了，只是因为胎儿即将分娩，你不得不强忍悲痛，甚至委曲求全，在我好不容易和你相聚在一起的时候，你依然的为我盛上慢慢的一碗饭，并嘱咐我一定要注意身体。

我先说一下在那段时间里我的表现，我经常借故加班却躲进澡堂或者办公室里，要么和别的女人鬼混，要么在网上打发时间。其实那段时间是我非常苦恼的日子，一是因为我们的孩子马上就要来到这个世上，我们当时却居无定所；二是因为我工作上出现了一些问题，不断被领导打招呼要将我扫地出门；三是我对你由于从陌生到熟悉，已经没有任何新鲜感可言。

在那段时间里我们相聚的时间很少，我总是找借口躲你躲得远远的，而你却一如既往的在夜幕降临的时候给我打电话，在凌晨的时候给我发短消息，祝福我出门在外要一定注意身

体，甚至还提醒我在宾馆睡觉的时候记得把贵重的东西放在自己的枕头边。其实很多时候我压根就没有出差，我就在我们现在居住的这个城市里，只是有的时候，我的身边睡着别的女人。值得庆幸的是，这样的生活在我们的宝贝儿子出世以后就很少发生了。

我出轨的第二段时间是在我们的儿子上幼儿园以后。我是一个喜欢安静的人，儿子的哭闹声总是让我心神不宁，你可能现在都还记得，儿子在刚满100天的时候因为你碰巧不在，儿子哭闹得厉害，我居然把他的脸都打肿了。

我到现在为止都改不了暴躁脾气，儿子偶尔哭闹的时候我最简单的处理方法就是把它丢在门外，害得儿子现在都不喜欢我。其实我是非常喜欢你和儿子的，但有时候莫名的苦恼会像鬼神一样附在我的身上，我从来没有向你诉说是因为我不想让你和我一起苦恼。

你同样能够察觉的是，我在儿子上幼儿园以后经常不回家，或者凌晨2点左右才悄悄的走进另外一个房间睡觉，其实更多的时候我是在呆在办公室里的。

我知道你一方面因为工作太忙无法分心，另外一方面你要照顾我们的宝贝儿子才让我有了出轨的机会。

我以前的办公室配备了沙发和靠椅，我经常和一些比你小很多的女人在沙发和椅子上缠绵，但我同时向你保证，我在和别的女人缠绵的时候居然能守住最后的防线，因为我知道我还肩负着照顾你和儿子的重任，我不可能像其他名人大腕或者不知天高地厚的家伙一样弄出私生子这样的事情来，我和她们的交往只是为了发泄当时的苦闷和失望情绪而已，奇怪的是你当时看上去居然没有发觉。

我不知道你是装着没发觉还是察觉以后继续容忍的不对与错误，但你的所作所为让我最后良心发现，并很快的回到了你

的身边。

从今年以来，我彻底改掉了以前的坏毛病，一下班就回到家中，尽量满足你的一切要求，包括自己的衣服和臭袜子要自己洗这样的事情。

可能是因为有两段时间出轨的经历吧，我现在工作起来非常的卖力，除了大手大脚的坏毛病以外，一旦你需要用钱我就是伸手向别人借也要满足你的要求。因为我不想再让你受到哪怕是一点点委屈。

当我身边的朋友和他们曾经的爱人纷纷告别的时候，作为曾经出轨的男人，作为曾经对你不忠的丈夫，我却倍加疼你，因为我知道即使夕阳西下的时候，我的身边只能有一个女人的身影，那就是作为妻子的你。

我再次请求你原谅我曾经的出轨与不忠，并希望你在以后的日子天天开心、健康相伴。

XXX

20xx年x月x日

亲爱的老婆：

您好！

对不起，我又惹得你生气了，我很抱歉，我也非常的自责，对于自己的错误，我也已经深刻的意识到了，现在我感觉自己的肠子都要悔青了，可是你还是没有消气，所以我希望这个检讨书也可以让你稍微的消消气，也可以让我向你检讨自己的错误，但是这也不单单只是一封检讨书，也是我对你的保证，我也会保证自己以后一些努力和改变的方向和事情。

我知道自己现在并不是一个人在生活，自从我们结婚以后，我们就是一个家庭了，我应该要比之前更加的努力的，为我們的小家和两个大家去努力的工作，更加积极上进的去生活，不管是做什么都要多多的考虑你，考虑我们这个家庭，我也知道现在的我，让你很失望，其实你对我的期待也很大，但是我却一次次的辜负了你的期待，我也感到非常的抱歉和后悔，之前我们也出现过这样子的矛盾，我瞒着你在外面打牌，但是被你发现之后，我也向你保证了以后绝对不会再骗你，更不会继续打牌了，你也相信了我，但是这一次，我还是犯了这样的错误，又一次的瞒着你在外面打牌，当你问我在干嘛的时候，我甚至于还欺骗你说是在加班，现在我也认识到了自己的错误，对自己的错误也已经有了一个深刻的认识和反省，十赌九输，我知道自己这样打牌是不对的，我们整个家庭都在靠我和你去维持，生活本来就不容易，我却还花费更多的精力和资金去打牌，去玩乐，我真的非常的不应该，我也很后悔自己没有控制住自己，在朋友的呼唤之下就这样去了，还有就是我还欺骗了你，婚姻生活里面最忌讳的就是欺骗，所以我也知道你最气的并不是我去打牌，而是欺骗你，我骗你说在公司加班，可是却是和朋友在打牌，我也知道这次的事情让你非常的失望，我也知道你对我们这个家庭操碎了心，你每天都在为了我们的小家努力的工作，尽心尽力的做事，可是我却并没有跟上你的步伐，我也很看不起自己。

我保证，今后一定不会再欺骗你，不管自己在干嘛都会第一时间的实话告诉你，我也不会再打牌了，我也会努力的工作，尽力的维持好我们的家，我们不闹矛盾了，不生气了好吗？老婆，你要知道我是爱你的，我也会努力的去改正的，这也是最后一次了，也请你相信我最后一次，我不会让你失望的。

检讨人：

20xx年xx月xx日

