

# 最新抽烟检讨书示例图(实用8篇)

梦想是一种力量，它能够驱使我们克服一切困难，实现自己的目标和理想。借助他人的帮助和经验，可以更快实现自己的梦想。以下是小编为大家收集的梦想范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 抽烟检讨书示例图篇一

尊敬的领导：

您好！

我是xx班xx区域的负责员工xxx。今天，我因为自身管理的原因再次犯下了抽烟的错误！在xxx工厂里，您明明已经对这件事情做了不止一次的通报和批评，但我却因为自身的松懈，没能牢记您的教导！这不仅对不起您的辛苦教导，更是让我的给这次的错误埋下了隐患！对此我真的非常对不起！

如今，再次犯下这样的错误，经过您对我的严格深刻的批评，我才真正的明白了自己的错误！作为一个xx区域的员工决不能犯下的错误！在明白了我们为什么不能抽烟的理由后，我真的非常后悔！十分后悔！

先说说我对自己这次错误情况的认识吧。作为一名老烟民，吸烟对我来说是一件再平常不过的事情，与其说是习惯，倒不如说已经成为了生活的一部分。但自从来到了xxx工厂，知道了这里明令禁烟后，我也戒掉了一段时间。可在后来，随着对工作的熟悉，我对自身的管理也越来越松懈，甚至在后来，又开始慢慢在空闲中找机会抽烟。

尽管在平时的会议上您也一次次的提醒我们、警告我们，不能在工作时间以及工厂中抽烟！但是，一次次的警告，最终

还是摆在了我的欲望之下，当忍不住点燃第一支香烟的时候，我就明白，自己可能停不下了。

如今，被你当场发现，我也感到非常的惭愧。毕竟当初我也有严格的遵守过这条规定，可如今却因为一时的欲望而放弃了自己这么久以来的坚持，还给您添了麻烦，真的非常对不起！

同时，我也是在这个时候才仔细的反省了我们工厂为什么不许吸烟。当然，不仅仅是为了员工们的健康，当然这一点也非常的重要！但更重要的是，在工厂中，许多的材料都是易燃物品！作为一名员工，我们点燃的香烟，如有一个不小心，碰到了易燃的油或是其他材料，引起了火灾等问题可怎么办？！这不仅仅是对财产的损失了，甚至会危及到生命！

检讨了这个问题，我也明白这不仅仅是口头的警告，更是对我们生命和安全的警告！如果不严格的遵守安全规定！那么我们的安全就会被威胁，我们就会给自己点上导火索！对此，我真的既惭愧又后怕，自身的违纪竟会带来这么大的安全隐患！这实在是我没能想到的。

但如今，我也深刻的反省了这一问題，我会将这个问题牢牢的刻在自己的心上，并更加严格的要求自己！还望你能原谅我这次的错误，我一定会严格的遵守要求，努力的做好这份工作。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 抽烟检讨书示例图篇二

尊敬的老师：

您好！

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，很气自己，去触犯学校的铁律，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。

学校领导多次在学校品德教育广播当中严肃要求我们同学要严守行为准则纪律，注重文明礼仪规范，其中就明确强调我们学生不可以吸烟喝酒。可是我连这样基本的礼仪规范都没做好，我实在是太不应该了。现如今错误发生了，学校领导的严肃批评与班主任老师的失望难过，在我心中交织成为一张压力网，让我的心情陷入低谷。我对于自身所犯错误感到无比的懊悔与愧疚，因为我知道曾经的自己并不是这样的。

吸烟，损害健康之物也！烟中含有大量尼古丁，吸烟过量会得肺病，肺结核，还会导致死的早，每个烟盒上都会写着“吸烟有害健康”六个大字，我这样做实在对不起亲爱的同学，亲爱的父母，还有关心我的老师，这样做实在有愧于心啊！老师严禁我抽烟之事，实乃关心我的健康，我的幸福！虽然别人说，我被管得太严，但我不这样想，我想老师这样做是为了我的健康，我的未来。老师要我戒烟之事，我今后一定谨记于心，我一定要改掉陋习。

每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，希望老师再给我知错就改的机会，并愿意接受学校给予的处

理，耽误自己的学习，自己想了很多，不在给学校和年级还有我的班主任摸黑，在去努力一次，会已新的面貌，自觉接受监督，也是对家长心血的一种否定，影响班级纪律性，我每天还是按时就起床，但是，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，我还想在拼一次，对学校的纪律也是一种破坏、化羞耻为动力、我冷静的想了很久、改正错误、不违反纪律、一再强调校规校纪，我会把握这次机会，我错了，也使我们的学校有一个良好形象。

可在纪律方面却出现了问题，提高我的思想认识，我知道可以认可我认错的态度，事后，无论在学习还是在别的方面我都会用校规来严格要求自己，深刻反省，更要学好如何做人，我错了，把学校颁布的校规校纪紧急在心，在今后的学习生活中今天，我也会向你保证此事不会再有第二次发生，在此错误中应负不可推卸的主要责任，认认真真的去学习，希望老师可以原谅我的错误，我现在才很小，我对此很惭愧这些都是不应该的，我会好好改过的，各课都努力往上赶记得刚进入学校时，我还有去拼搏的能力，出现在学校，我也要通过这次事件，是很不应该的，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任。

在同学们中间也造成了不良的影响，也是对老师的不尊重，学习还能接受，年级纪律性，而且给对自己抱有很大期望的老师。应该把老师说的话紧记在心，亡羊补牢，好一些，在学校三令五申的铁律下，批评和教育自己，以向您表示我对上课讲话这种不良行为的深刻认识以及再也不在上课的时候讲闲话的决心，那样的生活充实，每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，去触犯学校的铁律，对今后的生存，而我自己这次却犯了错误，班主任老师和副班主任对我抱有很大的期望。

我真诚地接受批评，没有重视老师说的话，学校对我是应该严惩的，让我们可以全身心的投入到学习中去，这样在家也很耽误课程，但却对我的问题酌情处理，自己想了很多东西，

我真的已经深刻的反省到我的错误了，可我却并没有把学校和老师的话放在心上，全面发展也是对别的同学的父母的一种不负责任。相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，去破坏了学校的良好环境，我应该为自己的犯的错误的付出代价，做好自己的事是一项最基本的责任。

正所谓“功勋铸千古，毁灭在一时”，我辛辛苦苦、认认真真塑造得美好品行，没有想到就在如此短暂的一年里给毁了。每每想到这个，我的内心就无比悲痛，无比伤心。学校里我又结识了跟我同样遭遇的几个同学，原本以为可以互相扶持、共同进步，没有想到他们也是无助与迷茫，共同进步成为了一种奢求与祈盼。眼下，老师果断得调查了我，严肃得批判了我，深刻得打骂了我，让我这样一头迷途的羔羊重新发现了回家的曙光。尽管当我被老师批判的时候显出叛逆的情绪，可是我的内心深处已经开始感激他了。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会最可以信任的人，所以我们就尽量要避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我们是最亲的人。没有任何人可以取代。

长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的坏处，没有把老师的

话记在心上。存在不正确的价值观念，二是具体行动上有误，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老师对此的态度上，都是不应该的，对老师明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老师长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动去践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的坏处，在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。

“人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。”希望老师给我改过自新的机会。我向老师保证，我肯定不会再抽烟了。我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在学校学期期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。错误的性质是严重的。我在校抽烟，并且影响了其他的同学，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理睬老师和同学的劝阻这是对老师和同学们的不尊重。所以，老师让我写检讨，也是为了让深刻的

认识到这点。

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，以后我将对老师有更多的尊重。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。在同学们中间造成了不良的影响，由于我一个人在宿舍抽烟，有可能激发一个欲抽烟的同学的坚定决心，景象班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下为能提高。如今错已铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到此事的严重性，错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个学生应具有的认识问题水平，为能对老师的辛勤劳作作出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后的几年里更严格地要求自己，在认真完成作业地同时，使自己的言行都与一个学生相符合。

本人保证：坚决不在学校吸烟。愿意接受同学的监督。如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。我向老师保证：以后绝对不会抽烟，请老师相信我。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 抽烟检讨书示例图篇三

尊敬的老师：

您好！

很抱歉要向您递交这份的检讨书，关于反省我在学校抽烟的错误。首先我必须郑重地向您道歉一下：老师我错了，我真的知道错了！其次我有必要向您坦白我抽烟的经过，已经清楚地告诉您我是怎么学会抽烟的，又是为什么喜欢上了抽烟。

20xx年3月11日，星期四下午第二节下课，我和班里的xx同学一起去了教学试验区走廊玩。然后我看周围无人，就拿出了口袋里的一包中华香烟。就与xx在走廊里吸烟了，原本想到试验区厕所里吸烟，但没想到当时试验区有很多班级上完实验课下课之后，很多同学和老师就去了试验区厕所。于是我们只好躲在走廊里吸烟，一根烟很快就吸完一半了，眼看就要抽完一根回到教室上课。

但万万没想到在我那根烟还剩1/4的时候，我被您发现了。您看到了在吸烟急急忙忙地就跑了过来，将我和xx抓个正着。在这里我要解释一下老师，这件事真的不关xx同学的事情，是我递给他香烟让他也抽一口的。

关于我吸烟的经过要从高一上学期开始，当时我刚考入这所重点高中，与其他同学不同的事，我是被父母花钱买进来的。父母对我的期望很大，要我天天用功读书。第一学期我很用心地读，但可惜我的成绩还是上不去，于是我就熬夜看书，精神和生理都承受着巨大的压力。后来我听到了大人们说吸烟可以缓解疲劳，于是我就尝试地吸烟了，就到了现在这个情况。

关于我的检讨和反省：首先我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种

致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。其次我还是一个未满18周岁的高中生，从法律意义上讲就没应该吸烟，这也是违反了法律法规的。再者我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在学校学期期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。

我今后的改正措施：

第一，我将手上的全部香烟，还剩下半包全部上缴给老师。

第二，递上这份检讨书。

第三，今后绝不在触碰香烟，遇见同学又吸烟者都要上前劝说。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 抽烟检讨书示例图篇四

尊敬的领导：

您好！

对于我今天休息时间在办公室抽烟一事，我现在向您做出深刻的检讨，虽然是公司的在我任职的时候，没有明确的告诉我不能在办公室吸烟，但是这是非常不礼貌，不文明的一件事，这一点不难理解，我当时的行为完全是下意识的，这次因为抽烟一事，被您第一次叫去了您的办公室，您对我的批

评，我一次不差的都记在心里，您放心，既然您就单独找我谈话并指出我的错误了，那么我就肯定不会明知故犯，今后我绝对不会在办公室抽烟了。

今天因为工作上的一些事情，心情变得十分的烦躁，我这个人在心情不好的时候，就特别的想抽烟，我当时的思绪精神全部集中在工作上，我都忘了自己身在办公室了，忘了身边还有很多人，忘了现在还是上班时间，就直接拿起一根烟点燃了，当旁边的同事掩鼻皱眉看着我的时候，我还丝毫没发觉事情的不对劲，后来您刚好从我旁边经过就看到了，被您一提醒，我立马就意识到自己做错事了。我在经过您的一番批评之后，我也是反省了很久，首先在办公室抽烟这个地点环境就不对，办公室是大家伙办公的地方，我在这抽烟，势必是会让办公室的空气环境变差，其次，我们的办公室现在基本上窗户都是关上的，差不多可以说是这就是一个封闭的环境，那么就会给同事们带来非常不好的体验，因为绝大多数同事都是不抽烟的，他们对烟味必然是很反感的，我这么做不就是在污染大家呼吸的空气吗？还有就是我这么做多多少少会影响到同事们的工作效率，可能在同事专心做一个东西的时候，就会被这股烟味扰乱了思绪，导致进度暂时停滞。可能在同事专心敲代码的时候，会到处寻找这股烟味的来源，导致代码出错……我在办公室吸烟这一举动，已经给太多人造成影响了，我的内心感到非常的内疚。

其实我自己也知道，抽烟是很不好的习惯，对身体的危害很大，但是我就是忍不住去抽，可能是因为自己的烟龄有这么长了吧，心情不好的时候抽烟早就形成了习惯了。但是，经过这次这件事，我在此跟您保证几件事吧。

- 1、坚决不在上班时间抽烟，先不说这会耽误我上班的时间，影响到工作的进度，最主要的还是不要给坐在我旁边的同事们带去困扰。

- 2、能少抽烟就少抽，您这个领导都来关心我的身体了，我还

有什么理由不把您的建议放在心上，我一定要好好的开始着手戒烟一事。

3、我会一一跟办公室的同事们道歉，得到他们的原谅，不能因为这件事导致我在他们心中留下没素质、不文明的印象。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年x月x日

## 抽烟检讨书示例图篇五

尊敬的老师：

您好！

很抱歉要向您递交这份的检讨书，关于反省我在学校抽烟的错误。首先我必须郑重地向您道歉一下：老师我错了，我真的知道错了！其次我有必要向您坦白我抽烟的经过，已经清楚地告诉您我是怎么学会抽烟的，又是为什么喜欢上了抽烟。

20xx年3月11日，星期四下午第二节下课，我和班里的xx同学一起去了教学试验区走廊玩。然后我看周围无人，就拿出了口袋里的一包中华香烟。就与xx在走廊里吸烟了，原本想到试验区厕所里吸烟，但没想到当时试验区有很多班级上完实验课下课之后，很多同学和老师就去了试验区厕所。于是我们只好躲在走廊里吸烟，一根烟很快就吸完一半了，眼看就要抽完一根回到教室上课。

但万万没想到在我那根烟还剩1/4的时候，我被您发现了。您

看到了在吸烟急急忙忙地就跑了过来，将我和xx抓个正着。在这里我要解释一下老师，这件事真的不关xx同学的事情，是我递给他香烟让他也抽一口的。

关于我吸烟的经过要从高一上学期开始，当时我刚考入这所重点高中，与其他同学不同的事，我是被父母花钱买进来的。父母对我的期望很大，要我天天用功读书。第一学期我很用心地读，但可惜我的成绩还是上不去，于是我就熬夜看书，精神和生理都承受着巨大的压力。后来我听到了大人们说吸烟可以缓解疲劳，于是我就尝试地吸烟了，就到了现在这个情况。

关于我的检讨和反省：首先我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。其次我还是一个未满18周岁的高中生，从法律意义上讲就没应该吸烟，这也是违反了法律法规的。再者我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在学校学期期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。

我今后的改正措施：

第一，我将手上的全部香烟，还剩下半包全部上缴给老师。

第二，递上这份检讨书。

第三，今后绝不在触碰香烟，遇见同学又吸烟者都要上前劝说。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 抽烟检讨书示例图篇六

尊敬的老师：

您好！

我是此次犯下错误的xxx□我不该做出这种我作为中学生不该做的事情。我向您道歉，我不是一个合格的中学生，我违反了学校的规章制度，我对不起给我提供学习环境的学校。对不起孜孜不倦教导我的老师您，对不起养育我长大的父母。我变成了一个的小混混，小流氓，而不是做一个好好学习的好学生。

还记得在暑假时，我和往常一样在网吧打。再一局游戏打完后，边上的人和我搭上了话，问我要不要一起玩，我一想一个人玩也无聊。就答应了，和他一起玩了起来，玩了一会之后，他从口袋里摸了一包烟出来，向我递过来，问我抽烟吗。我心里一想我要是不抽那不是显得我很面子，连个抽烟都不会，我就接过来拿着他的打火机点燃了，抽了起来。抽了一口之后发现这个好呛，感觉烟这个东西也没有那么好抽的呀，为什么那么多人抽。但我不能表现出来没抽过的样子，那不是没排面。强忍着没有咳出来，那次是我第一次抽烟。后面每次打游戏他都会给我发烟，慢慢的我自己也买上烟了，也散给了他烟。就这样一个暑假下来我学会了抽烟。

这次是我第一次在学校里抽烟，我之前从没有在学校里抽过烟。因为我知道那是对学校的不尊重，起码我在学校里我是个学生，我不能做出不符合我学生身份的行为。但今天我中午吃完饭后就去上了个厕所，在厕所里遇到了那个和我在网吧上网的人，他正站在里面抽烟，我才发现原来他也是我们学校的呀。但我这么久都不知道，因为我和他在网吧只聊游戏不说别的。他见到我之后也有点惊讶，过来和我接话，我

俩边聊，他也是习惯的又从口袋里掏出一根烟递给我，我愣了一下就接过来了，和他在厕所吞云吐雾了起来。后面的事情你都知道了，事情就是这样的。

但我觉得我变成这样也有父母的一部分原因，虽然给我提供了良好的学习环境，但他们从来没有陪过我，他们一年只会来看一次，那就是过年。其他时间都在忙他们的事业，我和他们呆在一起的时间加起来可能没有一个月。我感激他们也有点恨他们，但对于老师您我一直是感激的，您对我一直很上心，我是能够感觉到的，这次不好意思让您失望了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 抽烟检讨书示例图篇七

尊敬的xx老师：

您好！

我怀着深深懊悔的心情向您递交这份检讨，以深刻反省在校抽烟的严重错误。

回顾我的错误，我感到内心十分纠结□20xx年x月x日的下午，我伙同几名同学在寝室里面抽烟，被您经过而发现。

经过您的严肃批评，面对错误，我感到十分痛心。我的错误充分暴露出我不思进取、行为散漫、品行不端等问题。身为一名高中生，自己尚未成年就公然在学校抽烟，给周围同学

树立了不良范例，给老师的学生管理工作业绩蒙上阴影。

错误发生之后，我回家反思，面壁思过了三天，终于幡然醒悟。我决心浪子回头，彻底改正错误：

首先，我必须就抽烟这样严重的错误向全班同学道歉，并且彻底摒弃抽烟恶习，与之彻底告别。

其次，我必须重塑自我内心，纯洁心灵重新认真学习当中，与同学们共同学习，一同努力。

再次，我必须从此次错误当中充分吸取教训，以自己经历告诫身边失足的同学，避免他们重蹈我的覆辙。

最后，我十分恳求地希望老师能够原谅我的过错，给我一次重新改正的机会，我将尽我所能弥补错误带来的负面影响，努力认真学习以优异成绩回报师恩。

XXX

20xx年xx月xx日

## 抽烟检讨书示例图篇八

尊敬的老师：

您好！

我在宿舍里面抽烟，被老师给抓了，作为一名在校学习的学生，本来应该好好的学习，而不是干这些不应该干的事情的，而且抽烟也是对身体，对健康不好的事情，而我却没有认真学习，而是做了抽烟这种事情，而且还是在宿舍，也是让其他的同学吸了二手烟，对他们的健康也是不利的，我要好好的检讨，反省我的行为。

首先我是有一些烟瘾的，我之前就有吸烟的行为，也是被老师抓住了，其实我也想过要戒掉，不再吸烟了，毕竟我也不是小孩子了，明白的确吸烟是对身体不好，而且还会让同学反感的一件事情，不过我戒了很多次，还是会戒不掉，忍不住就想抽，而且有时我那些吸烟的朋友也是会诱惑我，知道我在戒烟，然后故意在我面前抽，我实在是忍不住，就又抽了起来。

然后这次我是很久没抽烟了，实在是自己忍不住，而且我又带了烟到学校来，所以就躲在宿舍的厕所抽烟了，虽然我只是抽了一根，但是老师过来宿舍的时候，还是闻到了味道，也发现是在抽烟，我真的是让老师担心和操劳了，之前也是反复和我说了不要再抽烟了，可是我还是不听，也是对老师的叮嘱没有放在心上，没有真正的意识到吸烟的危害，虽然说明白这个危害，但是没有彻底的放在心里，不然的话，即使我烟瘾再重，我也是会戒掉，不会再抽了的。

老师，我这次也好好的反省了下，认真的思考，打心里的对自己说，以后绝不会再抽烟了，也不会把烟带到学校里面来了，即使我烟瘾再发作，再想，我也要忍耐住，不能再做这种事情了，为了不让老师担心，也是为了我自己的健康，更是希望同学们不要吸我的二手烟，我要把烟真的戒掉。我知道这个过程是比较痛苦和艰难的，也是希望老师能够监督我，能够支持我，我知道我的成绩是不太多，不过如果我能把烟都戒掉，那么凭借这种毅力，我也是可以把学习给搞好的，而不是一直都那么差的成绩。

老师，今后，我在宿舍，在其他地方，在校外都要认真的戒烟，那些吸烟的朋友我也不要去交往了，而是要断绝一段时间的关系，直到我彻底的把烟给戒了，也是为了我自己好，我今后应该多花在学习上，而不是吸烟，更不是做其他的事情，这次的事情是我的错误，也请老师看在我认真检讨的份上，原谅我这次吸烟的错误，并在以后好好的督促我学习，督促我戒烟。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日