

2023年给老婆的自我反省检讨书(优秀17篇)

感恩是一种回报，能够让我们回报社会、回报他人的爱和帮助。感恩之心是通过细致观察和思考他人的付出来培养和发展的。感恩的实际案例：感恩父母的爱与教育，让自己更加自信和坚强。

给老婆的自我反省检讨书篇一

可爱的挚爱的最爱的亲爱的老婆大人：

遵照你的旨意，我在电脑前苦思冥想了近二个小时二十二分二十二秒，喝了两杯白开水，抽了两支烟，上了两次卫生间，终于写出了这份检讨书。以上事实准确无误，请审查。附上我的检讨报告，不当之处请指正。

公元20xx年11月30日星期二上午11点17分14秒，我看了你在群里发的一张图片，指责了两句，你又习惯性地用“爪子嘛”、“关你啥事呢”回应我，出于对这些话的反感，我失去了理智，说了些伤害你的话，惹得你生气，一下午都不理我。

冷静下来，通过一下午深刻的自我检讨，终于发现我的错误很大，如果让这种错误思想一直存在得话，后果不可想象。于是厚着脸皮诚恳地向你道歉，在我的死皮赖脸下，领导终于给了我一个改过自新的机会，让我写一篇3000字的检讨书，在晚上八点前交，少一字罚款一百元。3000字，说实话真的不少，而且我手里还有一份棘手的报告要写，不过只要领导能原谅我的’过错，再难也要保质保量完成任务，工作报告晚上加班再写吧！在这里我首先感谢领导能给我这个写检查得机会，让我有机会赢得组织得原谅，能够重新作人。我今天的错误所在，是不该干涉你的兴趣爱好，虽然现在我还有点不认同，但也不能表现出来。你从大城市来到这个小地方，

离开了你向往的生活，身边没有知心的朋友，而我又不能每天都陪在你身边，一个人的日子真的不好过，有点兴趣爱好也好，多些朋友也没什么错，打发时间，我不应该强加干涉。再说你的兴趣爱好也没什么，我不该反对，相反该试着慢慢接受，改变自己的观念。

其实，要检讨的，不仅仅是今天这件事，之前做过的错事，说过的错话，也要老婆原谅，我知道有很多，再此我就不一一检讨了，否则就成长篇小说了。其实你也能看到，我的有些毛病我也慢慢在改。

老婆，我们在一起快一年了，经过这一年来的互相了解，我认为老婆同志温柔贤良，勤奋聪颖，是不可多得的女孩子，而身为男人的我却在不经意的状态下做了伤害你的事，说了伤害你的话，我有罪。

闹过许多次，吵过许多回。为什么会这样？我觉得，根源在于我的心态。我不理智，从不理性的去思考我与你之间的矛盾和分歧。很多时候，我甚至觉得你应该听我的。理论上讲，我或许就是有一点大男子主义，对你，我有强烈的控制欲。我口口声声说要疼你，可是在过去的一年中，我真的没有搞懂疼老婆真正的含义。简单点说，就是我说了，可是我没做到。

老婆，我不想惹你生气，你生气的时候，我真就急的像热锅上的蚂蚁。也还是我的心态问题，我不聪明，从不会机智的去化解我与你之间的冲突。常常是这样，我比你急，比你火气大，把问题越搞越复杂，就连把你气走了我都不去追，最严重的一次是让你在瓢泼大雨中淋了那么久，我却毫未察觉。

检讨人：

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇二

亲爱的老婆大人：

你好！

当你看到这封检讨书的时候，老公我已经在家门外站了许久了，从老婆你把我赶出家门之后，除了上班的时间，我都在家门口站着，楼里的邻居见了我，都笑着调侃我，虽然我觉得的确挺丢脸的，但是我只要一想到是我做了错事对不起老婆你，我就愿意站在外面等你为我开门。这不是老婆你要我做的，而是我自愿做的，为了我亲爱的老婆，我愿意！

老婆，回看这些年我做的事情，犯下的错误，我自己也明白太不应该了。这些事儿在我们婚前就都已经说得好好的了，我却……还记得在婚前，这些都是我对老婆你的承诺，当时说的时候，真是我发自肺腑的心声，谁能想到结了婚之后，我却和那些甜言蜜语的“骗子”没有什么区别了。

老婆，我知道，你愿意嫁给我，是因为你相信我能够给你幸福。老婆你不管是当年还是现在，都是众人追求的对象，为什么会选择我呢？正是因为我诚实可靠，你爱的。也正是我的诚实可靠。当我向你求婚时，你也笑着问我“怎么忽然甜言蜜语了？”那时候我是因为真心想要把你娶回家做老婆，所以才说出那些好听的话的。

老婆，你读到这里的时候，不要难过地落泪，现在我仍然是想要对你说那些话，想要你做我的好老婆的人啊！只是经历了柴米油盐的生活之后，我才知道实现那些美好的愿望是需要努力也需要时间的。那些话不是骗你的假话，而是还未实现的真话，只是的确晚了一些。

老婆，请你相信我，经过这一次你对我说出你内心感受到的希望落空，我已经强烈感受到老婆你作为我的老婆却生活得

不太幸福这一点了，这样的时刻，老婆你痛心难过，我也一样。真的，我可能是被因为工作的繁忙以及对生活丧失的希望改变成了现在这副麻木的模样，但请老婆你放心，现在我已经不再觉得生活没有目标没有希望了。

这一次我想了很多，也回想了自己与你恋爱的时候，那时候的我还是一个少年，对爱和生活都充满着希望。从今以后，我要让这个少年回来，守护他心爱的公主，拼尽全力争取再也不让公主落泪的机会，如果真要落泪，那也只能是因为感到了爱，感到了我对她的心意。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇三

亲爱的老婆大人：

你好！

亲爱的老婆大人，我做错事情了，我写这一份深刻的检讨书给你，希望你能原谅我，希望我的真诚能够感动你！

亲爱的老婆大人，你可知道？你是我心中唯一的真爱。当拥有了你，这辈子我还还奢求什么呢？但是愚笨的我却不懂得怎样去爱，以至于让你如此伤心。这说明，我在爱情道路上犯下了一个比较严重的错误；这也说明，我需要深入检讨我的过错，以后坚决不能再次让你伤心了，有你给予我的.爱，对我来说是走向成功最大的动力。

此时此刻，我深刻的意识到，我是一个多么愚蠢，曾经却不懂得珍惜这份爱的人，我是一个混蛋，又一个大笨蛋，如果不是老婆大人您及时发现我的缺点，以及要求我对错误深刻的反省，我再这么放任自己的过错，我的结果将是多么的不看设想啊。

所以，通过写这份深刻的检讨书，我觉得痛苦反省至于，我也感到自己是很幸运的，因为我有爱我的老婆，懂得关心我。

再次表达对老婆大人的反省，希望能原谅我。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇四

亲爱的老婆：

你好！

昨天晚上我回来的很晚，自己最近压力很大，我不知道该怎么去发泄自己的压力，所以就去网吧待了很久。到凌晨两三点才回来，回来之后我发现你还在等我，我当时就有点震惊了，你的表情很难过，我知道我一定让你生气了。当时我就跟你道歉，我不应该去网吧，不应该不顾你的感受。后面你哭着问我难道不记得你的生日吗？我当时才想起来昨天是你的生日，而现在已经是第二天的凌晨了。

我当时恨不得一巴掌甩给自己，我看着你哭的样子，我的心

也碎了。我怎么会这么愚蠢，为什么连这样重要的日子也忘记了。我总是只顾着自己，把你放在一旁，凭借着你对我的体贴和谅解肆无忌惮，我当时真的'好愧疚，真的好难过，我知道我给你带来了多大的伤痛。后来你哭了一会，就去洗把脸睡下了，也没有和我说什么，你的这个态度更是让我知道自己的罪无可赦了。一整个晚上我都没有睡好，第二天一大早我就听到你的闹钟响了，接着你又起床去上班了，也没有过来和我说句什么。

老婆，我知道自己让你失望太多了，也知道自己真的给了你很大的伤害。我没有记住是你的生日，反而还去网吧待了一晚上。我说自己压力很大，其实只是太自私罢了。你在家里收拾一切，白天还要出去上班，难道就不会压力很大吗？我应该站在你的角度多去想一想，而不是总是站在我的角度去想问题。

这次真是我不好，虽然我给你道了歉，但是我也知道这样的伤痛是没有办法改变的。我唯一能做的就是今后再也不犯这样的错误了。老婆，请你就原谅我这一次好不好，我一定会重视自己的这个问题，不会把自己在外面的不良情绪带到家里来了，请老婆一定要原谅我好不好！老婆，我也在这里再次向你道个歉，然后向你承诺，希望你可以接受我的道歉，并且给我一个机会看我今后的改变！

检讨人：

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇五

你好！

我非常后悔今天做的这件事情，我再一次的让你伤心了，我们每天的相处状态这段时间似乎有点冷淡，我想了想这不用

说一定是我的问题，是我冷淡了你，本来你一个人在家就很孤独，每天都希望我能狗关心你一点，可是最近我工作的压力带入到了家里来了，没有办法每天那么关心呵护你，当然我知道再怎么样我也不能那么冷淡，我忽视了你的感受，其实这些我都是看子啊眼里，就是有时候工作压力让我不知道怎么表达，这段时间我总是子啊回家之后让你感觉很冷漠，其实我也是不想，作为一名男人我工作上面这一点压力都带到了家里，还带给了你，我实在是羞愧，很多时候我知道你需要的就是那么简单的一些东西，没有什么很过分的要求，今天我又一次的把工作情绪带到了家里，让你生气了，这次我也意识到了我这样是非常的不好，你一直以来都在理解我，但是你的.情绪也是需要发泄的，我需要有一个反省。

回想今天的事情我内心还是很不安的，还带有一点愧疚，当然这些现在说也没什么意义，阐述我这次让你生气的经过做一番检讨是我一定要做的，今天下班回到家之后我因为工作上面很多事情，这些都是最近一直存在的，工作上面近期一直以来都是很忙碌，我也想了很多，自己是不是应该控制自己，但是这一点都没办法空追，我知道这是我的缺点，我应该好好的反省，我把自己情绪带给了你，下班之后回到家里，就就没有什么精神了，您一直都在跟我说话关心我，我居然态度那么冷淡，现在回想起来也真的是太让人伤心了，我这次实在是做的不好，这是我的一定要反省的，当时我也不知道自己是怎么回事，一直在想着工作事情，我还把这些烦恼表现在脸上这是很不好的。

我想了很久，我让你伤心了，你那么关心我，我却不知道珍惜，近期以来我一直在辜负你的一片心意，换做是我我也会很伤心很生气的，当然在今后的生活当中我一定会保证自己不会再出现这种情况，我不愿意让自己这种情绪得不到控制，我会好好的克制自己，在工作上面也保持舒心，不把这些情绪带到家里来，我会记住这次的事情，反省自己之际写下这篇检讨书，工作情绪我一定会调整好，请老婆相信我。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇六

亲爱的老婆大人：

遵照你的旨意，我已近很彻底的反省了我自己，附上是我的检讨书。

我对我近三个月的行为做法感到深深的惭愧和后悔，我为我忽略你的心意长时间没有做出反应的行为进行自我检讨。媳妇……我错了！我不但忽略了老婆受伤的心，而且还找出各种借口来维护自己错误。而且还在老婆百般的提示下毫无自悟的意识。这严重了伤害了老婆。丝毫没有尊重老婆，也严重损害了自己在老婆眼里的个人形象。我不应该把老婆准备半年的心意放在那里不管不问。没有体会老婆的心情，把老婆对我的关心和思念毫无人性的掐死在摇篮里，还让老婆伤心很多天，哭了好几次，却无悔改之心，我已经深深意识到了老公的不对，在此向宝宝表示深情的歉意，希望老婆能给我一次洗心革面的机会，我保证类似这样的错误就对不会再次出现第二次。真心改过。希望能弥补我的错误，而且我还会加强改进，在此基础上以老婆为核心做一系列思想准备工作，做好四点要求，不该看的不看，不该想的不想，不该说的不说，不该做的不做，对于老婆的观点，我只有接受和执行，不会意图反抗与判断对错，老婆永远是对的。

今后我保证：

- 1、以后不打架或少打，不骂人，少抽烟，少喝酒。
- 2、白天不管去哪里都要向老婆汇报保持联系，晚上无条件回家（公事除外）。
- 3、生气的时候说话要委婉，不可以先挂电话。
- 4、想老婆承诺的话一定要做要遵守。
- 5、再和老婆的朋友出去玩的时候，一定要带有微笑，表现的让老婆朋友嫉妒。
- 6、以后绝对不和老婆说谎话（善意的谎言看情况而定）

老婆你能好好调节一下情绪：

- 1、长色斑。生气时，血液大量涌向头部，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。
- 2、加速脑细胞衰老。大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。
- 3、胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差。
- 4、心肌缺氧。大量的血液冲向大脑和面部，会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。
- 5、伤肝。生气时，人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，使血液和肝细胞内的毒素相应增加。
- 6、伤肺。情绪冲动时，会出现过度换气的现象，使肺泡不停扩张。

老婆大人，看在我这么认真承认自己的错误上，你就原谅我

这一次吧，（下不为例）爱你宝贝。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇七

亲爱的老婆：

您好！

对不起，我不该骗你的，这次也是我错了，本意我是为了你好，但是却想不到最后的结果是那么的糟糕，而自己这样不诚实的行为也是让你生气了，你说我会形成习惯，以后也是会骗你，这真的不会的，此次也是我一时的犯错，真的是不会再有下次了，请你也是来原谅我，我会在今后诚实的对待，你说什么就是什么，而且也是不会再这样来骗你了，对于这次我做错的事情，我也是要来检讨下。

我也是希望能取得你的原谅，毕竟这次的事情，说到底，我也不是有意的，当然骗你的确是事实，我要承认，但我的想法，你也是知道，是我为了你好，不想你听到糟糕的消息才这样做，可是这样的结果却不是你想要的，况且自己的确也是没有去考虑你的感受，你更希望是听到真实的，而不是我忽悠你的话，而且你也是能去面对那个结果的，我不该擅自的给你做主张，如果有了这次，的确也是可能会有下次，从意识上说，我自己也是可以感觉到我可能下次还是会犯这样的错误，但是老婆你指出来之后，我也是更加的了解了你的想法，以后不会再这样错下去了。

老婆，我的本心是对的，但是我没了解你的想法其实就不好了，我们结婚也是有了一些时间，其实我更应该比之前了解你的，也是想过你喜欢我骗你，无论是善意的也好，或者怎么样，但是我却还自以为是，这样的想法也是让你很不高兴，此次这样说我，然后也是不理我，我也是感受到自己真的不该，本来老婆就是我应该听你的，不能做这种擅自做主的事情的，而今做了，我也是会记在心里，告诉自己以后绝对不能再犯了，错误我也是清楚了，也是希望老婆真的原谅我，这次你想如何来惩罚都是可以的，我也是会听你的，而不是再来骗你了。

无论我是什么样的一个想法，善意再好，都没有真诚的对你更好了，老婆是很有主见的一个人，也是知道如何的处理这些事情，我擅自做主的行为，真的要请你原谅，我的错误我知道，也是会改正过来。礼物也是给你买好了，就在你床边，老婆，你就接受我的道歉，我也是不想看到你生气的样子，而且也是对身体不好的，真的我不会再骗你了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

给老婆的自我反省检讨书篇八

亲爱的老婆大人：

你好！

请允许我又一次作检查！

我再一次怀着沉痛而虔诚的心情，做这份不该出现的检讨，不再是“我错了”三个字可以弥补的过失，此时此刻，我的心情特别的忐忑不安，为此我总结了以下几条来自查自纠：

第一、今天是你的生日，我竟然忘的是一干二净，最后通过朋友圈才发现，这是一个做丈夫的最大失职！现在，已经用语言无法来形容我的心情了，我不求原谅，但求这个检查不要扫了你过生日的兴。

第二、这个第二条比第一条难写多了，第一条可以描写是什么导致了要写这个检查和当事人此刻的心情，这第二条就必须把真相反映出来，真相就是去年就给忘了，今年怎么还可以忘记呢？这里不解释，错就是错了！要允许人犯错误，也要允许人改正错误吗。怎么改正呢？明年一定记住！错，明年太遥远，今年必须补上！谁说不能补？我查了一下日历，给你阳历没过，我就放到阴历过，下个月必须回来陪你过生日。

第三、这么多年的相知相爱，我始终认为老婆是一位温柔贤惠、通情达理、聪明伶俐、善解人意、秀外慧中的一个不可多得的好老婆。今天想来，我做的确实不对，不该再一次忘了老婆的生日，又一次冰冷了老婆的心，为了表达我的歉意和真诚，我自罚洗衣做饭一个星期。

第四、还是要顺便解释一下，最近老公的工作太忙了，一年就这段时间最忙，一天也就吃上一顿饭，到了晚上倒头就睡，平均睡眠不足6个小时，老婆你也是能看到的。我说的这么可怜，不是祈求老婆原谅，你知道这条是给我们领导看的就行了。

第五、我要从此次错误当中充分吸取教训，今后加倍努力地对老婆好，以此弥补来我的坏记性。

第六、老婆请相信我，婚姻就像一坛酒，是要耐心慢慢地酿，

越酿就越有味道，最终会成为一坛陈年老酿，历久弥香！因此，不能以一半次的得失下定论，否定我们以前蜜月般的日子。

第七、本人再次保证，今后将继续遵循当初定的两条原则：第一是老婆的话永远都是对的；第二是即使老婆错了，我也会按照第一条执行。

以上就是老公我的检查，如过不够诚恳，或老婆有不满意的地方，请多多批评指正，老公一定真心改正。

检讨人：

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇九

亲爱的老婆：

当你看到这封检讨书的时候，老公我已经在家门外站了许久了，从老婆你把我赶出家门之后，除了上班的时间，我都在家门口站着，楼里的邻居见了我，都笑着调侃我，虽然我觉得的确挺丢脸的，但是我只要一想到是我做了错事对不起老婆你，我就愿意站在外面等你为我开门。这不是老婆你要我做的，而是我自愿做的，为了我亲爱的老婆，我愿意！

老婆，回看这些年我做的事情，犯下的错误，我自己也明白太不应该了。这些事儿在我们婚前就都已经说得好好的了，我却……还记得在婚前，这些都是我对老婆你的承诺，当时说的时候，真是我发自肺腑的心声，谁能想到结了婚之后，我却和那些甜言蜜语的“骗子”没有什么区别了。

老婆，我知道，你愿意嫁给我，是因为你相信我能够给你幸福。老婆你不管是当年还是现在，都是众人追求的对象，为

什么会选择我呢？正是因为我诚实可靠，你爱的也正是我的诚实可靠。当我向你求婚时，你也笑着问我“怎么忽然甜言蜜语了？”那时候我是因为真心想要把你娶回家做老婆，所以才说出那些好听的话的。

老婆，你读到这里的时候，不要难过地落泪，现在我仍然是想要对你说那些话，想要你做我的好老婆的人啊！只是经历了柴米油盐的生活之后，我才知道实现那些美好的愿望是需要努力也需要时间的。那些话不是骗你的假话，而是还未实现的. 真话，只是的确晚了一些。

老婆，请你相信我，经过这一次你对我说出你内心感受到的希望落空，我已经强烈感受到老婆你作为我的老婆却生活得不太幸福这一点了，这样的时刻，老婆你痛心难过，我也一样。真的，我可能是被因为工作的繁忙以及对生活丧失的希望改变成了现在这副麻木的模样，但请老婆你放心，现在我已经不再觉得生活没有目标没有希望了。

这一次我想了很多，也回想了自己与你恋爱的时候，那时候的我还是一个少年，对爱和生活都充满着希望。从今以后，我要让这个少年回来，守护他心爱的公主，拼尽全力争取再也不让公主落泪的机会，如果真要落泪，那也只能是因为感到了爱，感到了我对她的心意。

检讨人□xxx

日期□20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇十

亲爱的老婆大人：

今天是20xx年x月x号，在此我真诚地写这份检讨，回想我惹你生气时，甚是抱歉。不过您生气的样子甚是可爱，我深知

自己经常做措事，真是应了那句古话“江山易改，本性难移”，一直以来您都是宰相肚里能撑船，大人不计小人过，很友善心的放过我，我深知上次是我做错了，在此我真诚的说一句，我一定不会有下次再犯类似的错误，不会惹您生气保证让您天天快快乐乐了。用古人云“小主从来如此秀美，俏丽非凡，近日因奴才之过错，至小主容颜易色加之公务繁杂，略显容颜憔悴，奴才承蒙小主多年雨露恩泽，每每思知甚是惆怅。遂至此检之，奴才私心想着若是小主看了，心情好之，定是极好的了，不知小主意下如何？”

其实你每次生气，我都很心疼，我也知道自己的毛病太多，在你看过这份检讨之后，我会极力改掉我存在的一些坏毛病。回想起我们每次发生歧义时，大部分都是我的错，你的想法我都没按照做，正所谓“听老婆话，想要想吃啥，啥都有”以后我会积极发扬这种精神，要有上进心，要努力照顾好你，从现在开始，我只疼你一个人，宠你，爱你，不会骗你，答应你的每一件事情都要做到，对你讲的每一句话都会真心，不会欺负你，不会骂你，相信你，别人欺负你，我要在第一时间出来帮你，你开心，我要陪着你开心，你不开心，我会哄你开心，永远都觉得你是最漂亮的，梦里面也会见到你，我的心里面，只有你。如过你是一朵绽开的花朵，我就是那默默陪着你的绿叶，如果你是一条鱼儿我就是一条小溪，让你在我心里。如果你是一只飞翔的小鸟，我就是蓝天拥你在怀抱.....亲爱的，风风雨雨走过这么多的路，坎坎坷坷一步步的走过。佛家说曾说过“前生五百次回眸，换得今生擦肩而过。”咋俩有缘走到一起，定是修的多世之缘，我会好好珍惜。记忆里，你的嘴角边挂着微笑，你的美，你的温柔.....

亲爱以及尊敬的老婆大人，我希望您在看完这篇检讨后能在嘴角边挂一丝微笑，甜甜我这颗小小的心脏。至此我保证做到以下承诺在：

（一）听老婆话，跟老婆思想走，决不违背。

- (二) 爱老婆，疼老婆，老婆说啥，决不顶嘴。
- (三) 老婆教导要认真听着，做到言听计行从。
- (四) 老婆开心，我就开心，老婆不开心我就哄你开心。
- (五) 老婆让改正地方，立马就改，最不犹豫。
- (六) 老婆永远是对的，永远支持你，永远站在你这边。
- (七) 要做到不让老婆生气，时时刻刻关心照顾。

以上是我要做到的七点，但我认为这还远远不够。以后再往里添加，还有您老人家定夺。至此奴才私心想着若是老婆看了这些，定会开心不少。不知老婆意下如何。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

给老婆的自我反省检讨书篇十一

亲爱的老婆大人：

你好

真的是对不起，昨天我也是忙碌于一些事情，没有理你，没有接你的电话，真的做的糟糕，虽然工作是重要的，但是老婆是更为重要的，我也是要道歉，同时也是来反省自己的问题，要在这给你检讨。

工作的忙碌也是让我忽视了你，真的很不应该的，此次的事情，其实如果我回复一下你和你说清楚原因，你也是不会生气的，毕竟也是知道工作的重要，而我工作也是为了让我们的这个小家庭更加的好，但是却完全没有理你，也是没有去考虑过你找我是否真的有急事，我这样做真的没有太多的去思考，老婆生气我也是理解的，自己的态度也是要去做好转变，的确我们是已经结婚了，但是很多的事情，我也是不能自以为是，还是要多尊重你的意见，同时也是需要让自己更加的体谅你，很多时候你也是关心我，才来和我说的，但是我确实是不理你也是很不应该的。很抱歉自己的行为也是对你造成了一些伤害，而且此次也不是我头一次的.不理你，之前也是因为一些事情而没有理你，也是和我说过了，让我记得，但是我却忘记了，真的特别不应该，自己的问题也是要去做好解决，同时我也是相信我们的感情是没有变化的，我也是为了家庭而去付出。

但是我的方式，我的行为却是让老婆你不高兴了，我知道是我自己的情况没有处理好的才会如此，而此次你的生气也是让我知道，让我意识到此次事情的严重性，今后也是不能再发生这样的事情了，对于你我必须要好好的对待，去珍惜，很多的时候你找我也是为了关系了解我的一个情况，我也是要作出回应，真的忙碌你知道了也是会体谅我的，而不是我完全的心思在工作上，没有考虑你的一个感受，那样也是特别的糟糕，我已经反省也是知道自己的一个错误，也是老婆请你原谅我把，我们说好的，这个周末去看烟花，我想你也是期待着吧，我们一起去，我一定会给你一个惊喜的，老婆，不要再生气了，你不开心我也是特别的难受的。

真的我自己也是很抱歉，没有做好，做到位，对于老婆的理会，我没认真的对待，以后不会了，也是会及时的回应你，无论多忙我都是要关心你，要把你的事情处理好的，为了家庭为了你脸上的笑容，你的惩罚尽管来，老婆，只要你开心就好。

此致

敬礼

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇十二

亲爱的老婆大人：

你好！

我错了，我不该抽烟的，明明和你说过了，要戒烟的，但是我却还是没有克制住自己，别人给了烟给我，我就接了，完全没想到自己在你面前说过的，要戒烟，我也是要好好的检讨，反省这次抽烟的行为，不能再犯了，毕竟抽烟是真的对身体伤害很大的，也是会让他人吸二手烟，可以说吸烟完全没有任何的好处。

这次抽烟是和朋友一起去吃饭，吃完饭，朋友并不知道我戒烟了，就给了我一支烟，而我也是喝了一点酒，没想太多，就直接接了，也是觉得别人给我烟，我不接真的很不好，而且吃完饭也是想抽一根，如果朋友在抽，而我却不抽也是很不好，而我这样好面子的行为确是让我的戒烟半途而废了，老婆之前和我说的话我也是忘记了，其实我只要拒绝也是没有什么关系的，朋友也是会知道的，并不会强迫我来抽烟，可是我却是抹不开这个面子，并且也是觉得抽几根没事，下次再戒就可以了，可是这样如果反复下去，根本就戒不了烟，而且也是还会给身体更大的'伤害，再次复吸烟的话，也是会量更加的大。

我给你保证过，不再吸烟了，但是我却没有遵守，也是让老

婆你生气了，我明明保证说过的，但是却还是犯了，我自己也是很后悔自己这次吸烟的行为，如果再让我选一次，我一定会拒绝的，甚至还会劝朋友也是不要吸烟，真的吸烟不好，我知道，也是在这我再次的保证，不会再抽了，我这次抽烟，老婆想怎么惩罚我都是可以的，只要你再生气了就好了，我身上的烟味也是让你反感，我知道，我只有彻底的戒掉才行。

我的烟瘾其实并不是特别的重，还是可以戒掉的，而且一些比我烟瘾还重的人都是能戒掉的，我为什么就不可以呢？只要我努力的去做了，其实还是可以的，坚持下去，总有一天我会对香烟产生厌恶的，并且我也是知道，戒烟是困难的，但是有老婆的帮助，我想一定是可以的，这次抽烟我也是彻底的知道，不能再有吸烟的念头，我以后和朋友出去，也是提前要说，我是在戒烟，并且不能去有抽烟的地方，只有这样从身体到心理上告诫自己，那么才能真的成功，老婆，我一定会戒掉的，不会再吸烟了，这次吸烟也会是最后一次了，不会再有了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

日期□20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇十三

亲爱的老婆大人：

遵照你的旨意，我已近很彻底的反省了我自己，附上是我的检讨书。

我对我近三个月的行为做法感到深深的惭愧和后悔，我为我忽略你的心意长时间没有做出反应的行为进行自我检讨。媳妇……我错了！我不但忽略了老婆受伤的心，而且还找出各种借口来维护自己错误。而且还在老婆百般的提示下毫无自悟的意识。这严重了伤害了老婆。丝毫没有尊重老婆，也严重损害了自己在老婆眼里的个人形象。我不应该把老婆准备半年的心意放在那里不管不问。没有体会老婆的心情，把老婆对我的关心和思念毫无人性的掐死在摇篮里，还让老婆伤心很多天，哭了好几次，却无悔改之心，我已经深深意识到了老公的不对，在此向宝宝表示深情的歉意，希望老婆能给我一次洗心革面的机会，我保证类似这样的错误就对不会再次出现第二次。真心改过。希望能弥补我的错误，而且我还会加强改进，在此基础上以老婆为核心做一系列思想准备工作，做好四点要求，不该看的不看，不该想的不想，不该说的不说，不该做的不做，对于老婆的观点，我只有接受和执行，不会意图反抗与判断对错，老婆永远是对的。

今后我保证：

- 1、以后不打架或少打，不骂人，少抽烟，少喝酒。
- 2、白天不管去哪里都要向老婆汇报保持联系，晚上无条件回家（公事除外）。
- 3、生气的时候说话要委婉，不可以先挂电话。
- 4、想老婆承诺的话一定要做要遵守。
- 5、再和老婆的朋友出去玩的时候，一定要带有微笑，表现的让老婆朋友嫉妒。
- 6、以后绝对不和老婆说谎话（善意的谎言看情况而定）

老婆你能好好调节一下情绪：

- 1、长色斑。生气时，血液大量涌向头部，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。
- 2、加速脑细胞衰老。大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。
- 3、胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差。
- 4、心肌缺氧。大量的血液冲向大脑和面部，会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。
- 5、伤肝。生气时，人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，使血液和肝细胞内的毒素相应增加。
- 6、伤肺。情绪冲动时，会出现过度换气的现象，使肺泡不停扩张。

老婆大人，看在我这么认真承认自己的错误上，你就原谅我这一次吧，（下不为例）爱你宝贝。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

给老婆的自我反省检讨书篇十四

亲爱的老婆大人：

你好！

真的是对不起，昨天我也是忙碌于一些事情，没有理你，没有接你的电话，真的做的糟糕，虽然工作是重要的，但是老婆是更为重要的，我也是要道歉，同时也是来反省自己的问题，要在这给你检讨。

工作的忙碌也是让我忽视了你，真的很不应该的，此次的事情，其实如果我回复一下你和你说清楚原因，你也是不会生气的，毕竟也是知道工作的重要，而我工作也是为了让我们的这个小家庭更加的好，但是却完全没有理你，也是没有去考虑过你找我是否真的有急事，我这样做真的没有太多的去思考，老婆生气我也是理解的，自己的态度也是要去做好转变，的确我们是已经结婚了，但是很多的事情，我也是不能自以为是，还是要多尊重你的意见，同时也是需要让自己更加的体谅你，很多时候你也是关心我，才来和我说的，但是我确实是不理你也是很不应该的。很抱歉自己的行为也是对你造成了一些伤害，而且此次也不是我头一次的不理你，之前也是因为一些事情而没有理你，也是和我说过了，让我记得，但是我却忘记了，真的特别不应该，自己的问题也是要去做好解决，同时我也是相信我们的感情是没有变化的，我也是为了家庭而去付出。

但是我的方式，我的行为却是让老婆你不高兴了，我知道是我自己的情况没有处理好的才会如此，而此次你的生气也是让我知道，让我意识到此次事情的严重性，今后也是不能再发生这样的事情了，对于你我必须要好好的对待，去珍惜，很多的时候你找我也是为了关系了解我的一个情况，我也是要作出回应，真的忙碌你知道了也是会体谅我的，而不是我完全的心思在工作上，没有考虑你的一个感受，那样也是特别的糟糕，我已经反省也是知道自己的一个错误，也是老婆请你原谅我把，我们说好的，这个周末去看烟花，我想你也是期待着吧，我们一起去，我一定会给你一个惊喜的，老婆，不要再生气了，你不开心我也是特别的难受的。

真的我自己也是很抱歉，没有做好，做到位，对于老婆的理

会，我没认真的对待，以后不会了，也是会及时的回应你，无论多忙我都是要关心你，要把你的事情处理好的，为了家庭为了你脸上的笑容，你的惩罚尽管来，老婆，只要你开心就好。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

日期□20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇十五

亲爱的老婆大人：

遵照您的旨意，我昨晚利用了一个小时四十三分零七秒进行了深刻的自我反省，在反省过程中喝了一杯白开水，上了一趟卫生间，没有玩游戏，以上事实准确无误，请审查。以下是我的检讨报告，不当之处能够协商。

透过这次深刻的自我反省，使我清醒地认识到，14个月的婚姻生活，充分证明了老婆同志温柔贤良、勤奋聪颖，是个不可多得的好妻子，而身为丈夫的我却举止乖张、态度轻狂、自私自利，是一个不太称职的丈夫，所作所为确有值得商榷之处。以下是我对自我恶劣行径的剖析，请领导批阅：

1、昨日的事情是我不对。你千里迢迢、不辞辛苦冒着寒风来看我，我却不近人情要把你送回家。我这是看不起你的吃苦耐劳精神，不给你表现的机会。

2、吃菜的事情是我不对。你做的客家菜虽然不太像客家菜也不太像湘菜，但至少是菜啊！还是香醇可口、瑕不掩瑜的，

我不该指责你浪费人民的劳动成果。我这么求全责备，完全是暗藏嫉妒之心，但是再加点辣椒是能够的。

3、你说喜欢陆毅的时候，我不该信口雌黄说我喜欢梁咏琪，害得你两天不能理我，极其痛苦。仔细一想，我的回答确实很不妥当，因为你的花心还局限于内地，我却冲到了港台，以后我还是喜欢周迅好了。

5□xx的婚礼，我说我可能有事走不开，可能没有时光去参加他们的婚礼。而你却准备了两个红包：一个800元的，一个1000元的，结果我没去参加，你不留意送出去了厚的。亲爱的，我不该笑你，你已经做得很好了，换作我，可能将两个都一块儿送出去了。

6、我不该信誓旦旦，冒充大厨，结果使你吃饭前欢呼雀跃，闻味时垂涎欲滴，吃的时候却垂头丧气，这对于你脆弱的心理而言，是难以承受的。

7、你剪短了头发，问我好不好看，我说好看，你很高兴；进一步求证，我说还行；你追问到底好不好看，我回答，不如以前好看，使你十分难过。这是我的错，以后此类的回复均以第一次为准。

8、探望你家人那次，你回来就和我讨论怎样教育孩子的问题，我的确不该推卸职责，惹你生气。但是亲爱的，这项任务过于遥远，我们还是讨论孩子由谁来生好了。

9、你指责我为什么不把家里收拾整理好时，我不就应反诬你把家里搞的乱七八糟，毕竟我是经过学校严格训练过的，收拾整理内务是我的专业。

你一向是善解人意的孩子，期望你能够原谅我，给我改过自新的机会。温馨提示：卧室里有老鼠出没，如需护驾，请与我联系，联系人蒋尚，竭诚为您服务。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

给老婆的检讨书 | 写给妻子的检讨书

给老婆的自我反省检讨书篇十六

尊敬的老婆大人老佛爷大人：

这里小的来给您跪安来了。遵照您的懿旨，我在电脑前反省了xx小时，喝了桶纯净水、一瓶您御驾亲征三号楼赏赐的果缤纷、吃了五顿饭加四个烤翅四瓶啤酒，冲了两次澡，上了三次卫生间，洗两次脸，以上事实均由我一名男性独立完成，无任何同性异性参与，准确无误，请审查。现请允许我在太阳上山，月亮回家前汇报一下近来的思想改造的心得。恳请不要给我去新疆伊犁的火车票，或去当仓库保管员劳动改造或直接把我三振出局，留下小的在您身边端茶递水洗碗擦地刷马桶，时刻伺候您听候您的谆谆训导。

以下附上我的检讨报告，不当之处您可以朱笔点出或重写，但小的态度绝对诚恳认真。

宝贝对不起，不是不疼你。

真的不愿意，又让你哭泣。

宝贝对不起，不是不爱你。

我也不愿意，又让你伤心(以上是歌词，但我觉得非常适合我

此刻的心情)。

经过老婆大人今天在xx烤翅的一番教诲和三天来闭门所作的浅薄检讨，我认识到了自己所犯错误的严重性，老婆大人平时对我照顾有加，让我饭来张口，衣来伸手，过着神仙一般的日子，我本应该好好去努力提高和完善自己，没想到却在我们感情的上升期，这个关键的时刻迷失了自己，丧失了为老婆大人奋斗终生的信仰，犯下了令老婆大人无法容忍的原则错误，我有愧，我有罪。愧对老婆大人多年来的培养和关心，成了历史的罪人。可以说这些错误情节及其严重、态度极为恶劣、行为及其讨人厌。如果换成其他mm早就不会理我了，绝对会抽我100个耳光，然后离我而去，还会背地里面诅咒我。但老婆大人您不是一般人，您是伟人，您心胸宽阔、思想成熟、美丽善良(而且还是超级耐看型)、知书达理、最重要的是您有一个包容我的心。我活了这么多年，除了我爸妈之外没人像您一样的包容我(尤其我在饭桌上讲段子时您不会用碗砸我)。

我深刻的反省今天以及近期我犯的错误，主要错误有以下几点：

第一，我不该任性为了自己一点面子在您发脾气的时候不哄您。

第二，让您生气、让您最近心情不好，基本都是我的错，而我却不知悔改，不知道反省自己每天的错误，反而变本加利装小孩子装无辜，每天都让老婆大人生气。

第三，我态度不应该那么顽劣，您是我老婆大人，我应该对您小心呵护、应该关怀体谅。

第四，我有时候认错态度很不诚恳。

第五，我对您的关心太表面化了，并且有时候说话没有想到

您的感受，总是在言语中刺激您。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给老婆的自我反省检讨书篇十七

可爱漂亮并带着诱惑的老婆大人：

遵照你的懿旨，我立刻，马上，并且非常迅速的对自己做出了深刻的检讨，以下是我对自己的错误行为进行的深刻分析以及日后准备做的悔改，请大人您批阅检讨书若有不当之处，可以协商并且改正，在“老婆永远是对的“的一个共识下一切都可以讨论。

那是20xx年1月21日的夜晚，我正春风满面，笑容可掬的和我心爱的宝贝进行着先进科技带来的视频交流，由于我个人平时的`修养不够，没有能够时刻保持和老婆心情的高度一致，我竟然在这么重要的场合犯下了一个不可以饶恕的错误：我竟然分神了，竟然分神了1%的心思去看视频，将可爱的老婆忽视了，突然间我意识到自己竟然犯下了如此不可饶恕的错误，然而每每都是当知道错了的时候，一切都不能挽回了，一直注意着老公，心里想着老公，一直想着和老公亲亲密密唠嗑的老婆一怒之下将视频关了，我惹老婆生气了，我真的好后悔，可是一切都无法挽回了，我痛心疾首，为什么，为什么我一直都做不好。

经过我内心的深刻检讨，我认识到，我意识到自己错误的所在，我严重的忽略了老婆的心是非常容易受伤的，老婆是老

公的小亲亲，又是老公最爱的人，老公应该把宝贝捧在手心里，每天呵护着可亲的老婆，让宝贝时刻感受到老公的爱，但是我却犯下了这么可怕的错误，这严重伤到宝贝老婆的心，老婆我错了！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，好好疼老婆，任何时候都不能让自己放纵自己的思想，不能只顾及到自己的感受，而忽视了老婆的感情。老婆就原谅无知的老公哈了，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，也不会向北和向南走，老婆说滚，我肯定不敢爬，标准驴打滚的滚动，以后老婆叫我怎么样，我就怎么样！

亲爱的，我的优点不多，唯一的就只有1颗真心，我爱你。

请老婆大人，在今后的生活中监督我，考验我，我一定茁壮成长为一个负责任，爱老婆，爱家庭的好老公。

以上内容均为本人深刻反思的结果，本次检讨书最终解释权归本人老婆大人所有，任何翻版本人老婆均有权追究其责任，追究下的责任奖金完全归本人老婆大人所有。本保证自20xx年1月21日起开始试行，以后如有补充，老婆大人有随时添加的权力！

检讨人□xxx

日期□20xx年xx月xx日