

保证书抽烟的(优质12篇)

诚信是一种古老而珍贵的品质，在现代社会尤为重要。诚信的商业合作是双赢的局面，可以提升企业形象和信誉度。以下是一些值得学习和借鉴的诚信典型案例，希望大家能够有所启发。

保证书抽烟的篇一

尊敬的老师：

您好！

抽烟的危害，吸烟不利于身体健康，特别是中学生抽烟更是不利于身体健康。卷烟燃烧后，能产生4700种化合物，卷烟烟气最有害的物质是焦油、尼古丁和一氧化碳。焦油可以致癌，尼古丁在低剂量是可以使中枢神经系统兴奋，而高级粮食反而起到抑制作用，导致血管痉挛，血压升高，心率加快，增加心脏的需氧量而诱发心绞痛；一氧化碳进入人体后，与血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，可引起人体组织器官缺氧。因此，吸烟严重有害健康。

抽烟形成二手烟，影响同学老师的健康。二手烟，是最广且有害的室内空气污染物之一，主要来自吸菸者所呼出的主流菸烟及燃从燃烧中的香菸头所释出的支流烟。

根据实验研究结果显示，吸二手烟对身体影响与吸烟者相似。举例说明：一名自己不吸烟，但配偶吸烟的人的肺癌发病率，增加20%~50%，在含环境烟之乌烟瘴气中生活的无辜者，其获病率是20%~30%。根据世界卫生组织的统计，每年有五万三千人死於此种消极性烟草中毒之下。

抽烟可能会带坏其他同学，影响整个班级学校的学风、校风和班风。不利于正常教学活动的开展，不利于同学们健康成长。

认错后，表示要痛改前非，好好学习。

这件事后，经过老师的批评教育，我深深认识到自己的不对，我决心戒烟。

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这么的.....

相信老师看到我的这个态度也可以知道我对这次的事件有很深刻的悔过态度，我这样如此的重视这次的事件，希望老师可以原谅我的错误，我可以向老师保证今后一定不会再您的视线范围内出现我抽烟的身影，也绝对不会在偷偷抽烟了。吸烟有害健康，为了自己，为了周围同学的健康，我一定把烟戒了。这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。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上最可以信任的人，所以我们就要尽量的避免家长生气，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，因为我們是最亲的人。没有任何人可以取代。

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。

保证人□xxx

20xx年xx月xx日

保证书抽烟的篇二

尊敬的xxx□

由于北京市中学生守则第九条中规定中学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，不赌博，远离毒品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人出售烟酒；不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。因为吸烟会严重影响我们的健康。据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

我做出以下保证：

- 1、坚决不在学校吸烟。
- 2、如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的监督。
- 3、如果有吸烟行为愿意接受学校的.一切处罚包括退学。

保证人□xxx同学

20xx年x月xxx日

保证书抽烟的篇三

尊敬的班主任，老师：

你们好！

很抱歉要向您递交这份600字的检讨书，关于反省我在学校吸烟的错误。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！

关于我吸烟的经过要从高一上学期开始，当时我刚考进这所重点高中，与其他同学不同的事，我是被父母花钱买进来的。父母对我的期看很大，要我天天用功读书。第一学期我很专心地读，但可惜我的成绩还是上不往，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惫，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。

我保证以后不再吸烟，请老师同学们监督。

____年__月____日

保证书抽烟的篇四

尊敬的：

今天，我怀着愧疚和懊悔写下这份保证书，以向老师表示我对吸烟的不良行为，深刻认识改正错误的决心！

我以前对吸烟的行为，觉悟不深，在写这份保证书的同时，我真正意识到这件事情的严重性和错误，我感到非常愧疚！再次，我这种行为还在同学，学校间造成了极其坏的影响，破坏了形象。而我这种表现，给别人带了一个坏头，不利于学校的风气，所以我今后要听领导____老师的话，充分领会理解领导____老师对我的要求，并保证以后努力要求自己。通过这件事情我深刻的感受到你的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢老师对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后不再吸烟，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误。

保证人：

____年__月____日

保证书抽烟的篇五

尊敬的班主任老师：

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的未成年人（只有17岁周岁）是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

保证书抽烟的篇六

尊敬的x老师：

由于没能很好的控制自己，我又以抽烟的方式来缓解紧张得学习给我带来的压力。在此过程中，我发现我犯了一个严重的错误，感谢老师发现并及时地对我进行了指出和教育。

现在想想我抽烟的行为，真的是千般懊恼，万番悔恨。不过好在在老师的教育下，我认识到了作为一个中专学生抽烟的坏处：首先，这样的行为是对老师的不尊重，对我们班集体的不负责任，我违反了学校的几率，使我们集体在学校丢了脸，我为此表示深深地悔恨；其次，抽烟有害健康，也是对自己的身体不负责任的表现；再次，我利用宝贵的学习时间来抽烟，也是对自身要求不严，约束不够的原因。

在此，我为我的行为向学校领导，向老师表示深深的歉意，

以后我一定对自己高标准，严要求，抓紧时间学习，决不再给班集体脸上抹黑。请老师，同学们给我一次改过自新，重新做人的机会。现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

我违反了学校的纪律，违反了班归班纪，违反了《中学生日常守则》，违反了班主任制定的一系列规矩，我辜负了老师对我的谆谆教导，辜负了学校对我的培养，辜负了家人对我殷切期望，辜负了老师在我身上花费的精力，辜负了老师在我的身上花费的时间，辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

由于老师的耐心教育，我终于认识到了抽烟的危害，我决心如下：

1. 以后在学校决不再抽烟了，保证以学习为主，不无故旷课，不在课堂上捣乱，请老师和同学们监督。
2. 如果再犯，请老师给我更严厉的教育甚至是体罚，我绝无怨言。

请老师同学们相信我，我一定能做到。

此致，

敬礼！

保证人：

20xx年xx月xx日

保证书抽烟的篇七

敬爱的老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书，以向您表示我在学校吸烟这种不良行为，深刻认识以及改正错误的决心。我不对，我有错，我辜负了父母的期望，老师的教诲，学校的培养。

x月x日，星期x下午第x节下课，我和班里的xx同学一起往了教学试验区走廊玩。然后我看四周无人，就拿出了口袋里的一包xx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，很多同学和老师就往了试验区厕所。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。

我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，所以我保证以后无论如何都不再吸烟，请老师再给我一次机会。

保证人□xx

20xx年x月x日

保证书抽烟的篇八

本人于xx年xx月xx日，在a栋教学楼五楼吸烟，谁知道被政教处老师抓着，随即被请到政教处进行思想教育！

在政教处老师让本人进行了反思！在政教处本人写了说明书，但本人身为学生会的`干部，首先本人这样做是不是对的，本来本人作为干部应该做好模范带头作用。但是本人却带头违纪，实属不该啊！现在本人已经认识到自己的错误！因而在此反思！

本人作为班干部、学生会干部应该以身作则，树立良好形象。可是本人却带头违纪，实在是有负主席之栽培与器重。因而本人要进行深刻的反思，并从中汲取教训！并引以为戒！并在此保证以后类似事件不再违反！望你们原谅本人的过错！

保证人□xxx

x月xx日

保证书抽烟的篇九

尊敬的xx-x□

今天,我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书,以向您表示我对吸烟的不良行为,深刻认识改正错误的决心!

我以前对吸烟的行为.觉悟不深,在写这份保证书的同时,我真正意识到这件事情的严重性和错误,我感到非常愧疚!

再次,我这种行为还在朋友,家人间造成了极其坏的影响,破坏了形象。而我这种表现,给别人带了一个坏头,不利于国家的建设。知道你是非常的关心我,爱护我,所以我今后要听你的话,充分领会理解你对我要求,并保证以后努力要求自己.通过这件事情我深刻的感受到你的心情,使我心理感到非常的愧疚,我太感谢你对我这次的'教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后不再吸烟，恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

保证人xx-x

年月日

保证书抽烟的篇十

尊敬的：

本人做出以下保证：

1. 坚决不在学校吸烟。
2. 如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的`监督。
3. 如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。

此致，

敬礼！

保证人：

20xx年xx月xx日

保证书抽烟的篇十一

尊敬的领导：

冷静下来了，知道自己的行为的`错误性，知道了自己行为的

荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。请老师再给我一次机会，如有再犯，请老师严肃处理。

犯错人：

年月日

保证书抽烟的篇十二

尊敬的xxxx□

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。

由此本人做出以下保证：

1. 坚决不在学校吸烟。
2. 如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的监督。
3. 如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。

XXX

x月xx日