# 情侣吵架检讨书自我反省 情侣吵架检讨书(实用13篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-19

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**情侣吵架检讨书自我反省篇一**

亲爱的宝贝儿：

对不起，我知道错了，在此真诚的向你道歉，希望宝贝儿你能够原谅我！

老早以前我就标榜自己是一个好的女朋友，如今我才发现那只是一厢情愿的自恋症，我只顾及自己想要xxxxxxxxxx却忽略了宝贝儿你的感受，自认确实是一个十足失败的女朋友！本来宝贝儿你这段时间xxxxxxxxxxxxx都这么累了我还要给你添乱，让你心烦，实在是太不应该了！

谢谢你，我最亲爱的宝贝儿！宝贝儿，以后我一定会努力改正自己的缺点，希望宝贝你发现我有什么不对的地方及时告诉我，督促我改正！

你是正确的要坚持，宝贝儿！我一直说自己的爱不会成为你的阻碍，可笑的是我也错了，原来我在有意或无意间已经xxxxxxxxxxxxx，说到这些我惭愧万分，本来是说要为你分担结果却成为你的负担。不过还好，宝贝儿，我已经认识到了自己的错误并且一定会改正！欢迎宝贝儿监督！

至于宝贝儿你要是以后发现我有什么不对如果不告诉我就等于助纣为虐，而且是自讨苦吃！所以一定要记住告诉我，不用给我留面子啦！和你相比面子就微不足道了！

我爱你！宝贝儿！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**情侣吵架检讨书自我反省篇二**

亲爱的\_\_\_：

当下的我犯下了这极为严重的错误，我这样的行为给女友大人造成了很大的伤害，让女友大人这段时间的心情一直不好。每每想到这点，我就觉得非常愧疚，非常难过。在此，我向女友大人表示深深地抱歉。并郑重地向您说一句：非常抱歉，我错了!

对于我这样无比恶劣的行为，以下是我针对自己错误做出深刻的检讨和改正措施：

第一，这次错误反映我在男女相处知识攻略方面存在的严重不足。通过这次错误的反省，我深刻明白了自己的错误，今后一定要加强对情感把握能力的重视，我也认识到这方面的才能、觉悟需要通过长期的学习积累和领悟。因此今后我抽空要积极去图书馆找情感相处相关书籍弥补，尤其是要从深层次上体会，交流在男女感情发展方面的重要性。努力认真地学习、训练，逐渐地，争取培养和领悟出一份良好的思想觉悟。

第二，这次错误反映我个人比较自卑，这有关我最近工作较忙，在自己的面容方面打理得不够，发型也很乱了。从今往后，我要积极整理自己的妆容，积极改善自己的外貌，工作方面也积极进取，争取重塑自信。

第三，这次错误反映我对你不够关心。今后我一定给自己制定一份详细的感情培养时刻表，花更多的时间关心你，陪你逛街、看电影、吃冰激凌等等等等等等等等等等!在此，我发誓今后我一定要积极努力地改正错误，以诚恳、务实、信任、体贴的态度来对待你，对待我们这份珍贵的爱情。非常抱歉。

检讨人：\_\_\_

20xx年\_月\_日

**情侣吵架检讨书自我反省篇三**

亲爱的猪猪大人：

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，老婆猪永远是对的。

xx月xx日晚上，我惹我们家最可爱，最无敌，最美丽的猪猪大人生气了，我真的后悔来，可是每次脾气上来我就控制不住自己，我会学着改掉这个习惯，以后我不给你压力了，不跟你无理取闹了，不跟你大声说话了，我现在后悔了，但是我知道后悔没有作用，我会在生活里慢慢去改掉自己的坏习惯，你知道我很在乎你的，所以你一定要多多督促我早日改过来。

对于猪猪的观点，我只能做出接受或者执行，不能存，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1点我做的非常的差，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！

我严重的忽略了我以前是怎么伤害你的，因为你曾今已经被我伤到，以后我会很小心的，把你捧在手心里，让你时时刻刻都能感受到我对你的爱。

我总是要求你为我改这改那得，但是却总是失言于你，亲的我又错了，其实你为我付出的太多太多了，我还要怎么样呢，我无法离开你，有你我会很伤心很难过很痛苦失去你，会很后悔，果真的到了那个时候我应该怎么办呢，我自己都不敢去想，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，我检讨后，决定在以后的。日子里，好好疼你，何时候都不能让自己放纵自己的，能只顾及到自己的感受，忽视了猪猪的感情，至说更应该去去顾及猪猪的感受，自己说的话，做的事负责，会不去伤害对方，会宽容，这篇检讨书不只是给你看，是给自己看，自己时刻记住这一日，以后有气有火，把自己写的检讨书读一遍。

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

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇四**

亲爱的宝贝：

对不起，我错了，昨天又再一次得伤害了你，你这次大概对我已经失去信心了，大概也没信心爱我了对吗?但我要告诉你，我是真的很在乎你，也真的好爱你，但是，令你失望的是我昨天却又惹你生气了。

对不起，也许我真的变了，变得老实自我为是，可是我真的没有要伤害你的意思，还记得你以前的承诺吗?你说要一辈子爱我的，可是为什么为什么。

对不起，昨天让我九点半写好给你看，但是我却拒绝了，因为我真的不知道自己如何下笔去写，所以我又令你失望了，我想了一天，还是决定去写，然后给你看，虽然时间过了，可是没关系，只要你看过也好。

记得我们的从认识到现在的点点滴滴，以前的我们会幸福快乐，可是现在却变了，能够和你认识，那是缘分，我相信缘分更相信你，因此，你对我的好，我一辈子都会记得，一辈子。仔细想想，而我又给你带来的是什么，只有伤害伤害还是伤害，真的很抱歉。

对不起，让以前的我消失，让现在的我无情的伤害你，我没有给你带来快乐，反而带来烦恼，没有给你带来幸福，反而给你带来悲伤，你给了我好多机会，而我却不懂得珍惜，一次又一次的错过，亲爱的，我真的知道错了，原谅我我一直以来只想要跟你天长地久!一切都会变，只有我心中对你的爱不会变。

经过了这么多，我懂了，爱一个人，不要去在意对方爱不爱自己的。只能说这样有条件的爱，狭隘了!曾经自己也是用着狭隘的爱去爱你，犯下了这样大的错误，同时我也是真心的悔过，希望你能够原谅，能够宽恕。谈了这么多，希望你能明白三点：

第一，我犯了这样大的错误但是只是一时糊涂，我真心诚意的悔过，我愿意对我做的错事负责!恳请你能够想通，并再给我一次机会!

第二，我希望笨蛋能够放下一些心底的隐藏的很深的东西，真心的希望你能够开心快乐起来!

第三，我对你的爱，从始到终一直存在，一直加深，我爱你，无条件的爱!我会用真心去证明一切，用时间去见证奇迹!不会放弃，坚守誓言!

xxx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇五**

亲爱的老婆大人：

遵照您的旨意，我在书房里反省了一个小时四十三分零七秒，喝了一杯白开水，上了一次卫生间，没有抽烟，以上事实准确无误，请审查。附上我的检讨报告，不当之处可以协商。

经过3个月的婚姻生活，我认为老婆同志温柔贤良，勤奋聪颖，是不可多得的好妻子，而身为丈夫的我却举止乖张，态度轻狂，所作所为确有值得商榷之处。以下是我对自己恶劣行径的剖析，请领导批阅：

1、昨天的事情是我不对。你做的红烧茄子虽然有点咸，但是香醇可口，瑕不掩瑜，我不该指责你浪费盐。我这么求全责备，完全是暗藏嫉妒之心。不过再加点水是可以的。

2、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，我还是喜欢周迅好了。

3、你喜欢看韩剧里的小政哥，我不该百般阻挠，你拿我和他比较我也不该表示抗议，因为人家小政哥都没有抗议。

4、星期六的那次婚礼，我说我开会，不知道能不能去，你准备了两个红包，一个100的，一个200的，结果我没去，你不小心送出去了厚的。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。

5、上次你买来黄花鱼，我不该信誓旦旦，冒充大厨，结果你帮厨时欢呼雀跃，闻味时垂涎欲滴，吃的时候却垂头丧气，对于你脆弱的心理而言，这是难以承受的。

6、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，我回答，不如以前好，使你非常难过。这是我的错，以后此类的回复均以第一次为准。

7、你在网上认识了很多优秀的朋友，一时间鸿雁传书，玉照纷飞，我不该用报纸上的报道打击你。不过你穿白裙子的那张照片真的不好看，还是穿高领衫的那张好，旁边有我当保镖，显得气派。

9、你指责我把袜子到处乱放时，我不应该反诬你到处放书，毕竟袜子是臭的，书是香的。

11、你说我长得不如你漂亮的时候，我不应该顽固抵赖，你说得很对，证据确凿，可以让瞎子作证。

12、我下楼倒垃圾回来，你围着我转了好几圈，问我抽了几根，我说一根，你就大生其气。亲爱的，我真不知道你的鼻子如此灵敏，其实我抽了两根。

你一直是善解人意的女孩，希望你能够原谅我，给我改过自新的机会。为了家庭安定，经济繁荣，顺便提几个小小的建议：

1、不要指着电视里的帅哥说他像你从前的男友，你第一次近距离接近男士是在大二的舞会上，慌慌张张地狂踩别人的脚，很不幸那个人是我。

3、吃饭的时候，你总是嫌我吃得少，照相的时候却又嫌我胖，亲爱的，这真的让我很为难。

4、不要给我出一些刁钻古怪的问题，说那是脑筋急转弯，结果让我逻辑混乱。

5、不要在我看枪战片的时候给我讲笑话，而且不笑不行。

以上种种，请老婆大人明鉴。友情提示：卧室里昨日有蜘蛛出没，如需护驾，请联系客厅西面休闲区组合沙发一号，竭诚为您服务.

xxx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇六**

亲爱的大人：

就在这冬雪初融，万物回春的日子里，我们满怀激动的迎来了这一年中最甜蜜的节日——情人节。

可就在节日的前一天，我犯了一个很严重的错误，直接的后果就是导致您的手机从213晚上关机一直到214的晚上，qq也完全没有反应，幸好您大人有大量，在佳节还未过时，终于肯跟我说话了。

在一个如此重要的节日里，不仅没有好好陪您，居然还莫名的跟您吵架，还耍，不理您，着实是太不对了。

每次惹您生气，您总是能在最短的时间里好起来，可是我生您的气，直接一个多小时不理您，等着您来找我，您简直就是女中豪杰，洒脱而又拥有宽广的胸怀，和您比起来，我就显得太没有一点点男子汉的大度了。而且我更加不对的就是居然因为吃别人的醋就去怀疑您，这更加不对，本来就显得度量不够，再加上自己居然产生这种小女子般的想法，就知道您和我在一起，是多么的备受煎熬。有句古话是这么说的，天下为女子与小人难养也，直到今天才真正的意识到，您是需要多么豁达的气量才能和我这个爱和你闹别扭的小男人一路走过来。

情人节，没有对您说句甜言蜜语，没有为您送去香浓德芙，没有和您共进烛光晚餐，更没有陪您一起月下散步，还让您实在是无聊到去当别人的灯泡，看着别人幸福，我太惭愧了。

今天我们这里下雨了，不知道您那里的天气如何，从昨晚开始，我的心里就是雨一直下，白天自己在寝室，一直等着qq，可是您没有理我，网上到处都是节日的气息，就连我听歌的酷狗上也是情歌不断。

炫也沒意義能不能給我更多的時間就躺在你身邊把這畫面你靜靜的臉溫柔的肩記在心裏面還是會害怕醒來不在你身邊的時候我還是會還是會不知所措我們的愛情路很多艱難困苦我們都想清楚不要自我保護安心的交給我你的全部我承受不了你消失在我世界里的痛”我們的開始是很長的電影放映了半年我票都還留著就想賴著不走想像著你抱著我的溫度”你存在我深深的腦海里我的夢裡我的心裡世界太大為何我們相遇這就是天意你存在我深深的腦海里我們一起穿越過城市的大街小巷我們一起看過漫天煙火公園的每一個角落都留下過我們的足跡還記得我們一起寫下祝福還記得我們一起放飛許願燈穿越茫茫的人海我都緊緊的抓住你不希望就這樣子丟了你我們還有很長的故事要寫下去劇本中我們是主角誰都不可以退場”

这段话，是我听着歌的时候写的，部分是歌词，部分是原创。歌词就像是写我们的故事，如此贴切，如此真实，因为总是被您的仁慈给笼罩，所以我显得肆无忌惮，挥霍着您给的爱。突然发现在我的世界里，顿时没有了您的消息，感觉不到您的疼爱，才知道您对我是多么的重要，才意识到曾经的我是多么的幸福。

因为自己的小气行为我已经得到了惩罚，在情人节的21又50分钟里，听了十次“您所拨打的用户已关机”，在这段时间里，寻不到您的任何消息，我内心备受煎熬，看在我如此虔诚忏悔的份上，可不可以原谅我。

检讨人：

时间：20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇七**

亲爱的宝贝：

对不起，我错了，昨天又再一次得伤害了你，你这次大概对我已经失去信心了，大概也没信心爱我了对吗？但我要告诉你，我是真的很在乎你，也真的好爱你，但是，令你失望的是我昨天却又惹你生气了。

对不起，也许我真的变了，变得老实自我为是，可是我真的没有要伤害你的意思，还记得你以前的承诺吗？你说要一辈子爱我的，可是为什么为什么。

对不起，昨天让我九点半写好给你看，但是我却拒绝了，因为我真的不知道自己如何下笔去写，所以我又令你失望了，我想了一天，还是决定去写，然后给你看，虽然时间过了，可是没关系，只要你看过也好。

记得我们的从认识到现在的点点滴滴，以前的我们会幸福快乐，可是现在却变了，能够和你认识，那是缘分，我相信缘分更相信你，因此，你对我的好，我一辈子都会记得，一辈子。仔细想想，而我又给你带来的是什么，只有伤害伤害还是伤害，真的很抱歉。

对不起，让以前的我消失，让现在的我无情的伤害你，我没有给你带来快乐，反而带来烦恼，没有给你带来幸福，反而给你带来悲伤，你给了我好多机会，而我却不懂得珍惜，一次又一次的错过，亲爱的，我真的知道错了，原谅我我一直以来只想要跟你天长地久！一切都会变，只有我心中对你的爱不会变。

经过了这么多，我懂了，爱一个人，不要去在意对方爱不爱自己的。只能说这样有条件的爱，狭隘了！曾经自己也是用着狭隘的爱去爱你，犯下了这样大的错误，同时我也是真心的悔过，希望你能够原谅，能够宽恕。谈了这么多，希望你能明白三点：

第一，我犯了这样大的错误但是只是一时糊涂，我真心诚意的悔过，我愿意对我做的错事负责！恳请你能够想通，并再给我一次机会！

第二，我希望笨蛋能够放下一些心底的隐藏的很深的东西，真心的希望你能够开心快乐起来！

第三，我对你的爱，从始到终一直存在，一直加深，我爱你，无条件的爱！我会用真心去证明一切，用时间去见证奇迹！不会放弃，坚守誓言！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇八**

亲爱的：

当下的我犯下了这极为严重的错误，我这样的行为给女友大人造成了很大的伤害，让女友大人这段时间的心情一直不好，每每想到这点，我就觉得非常愧疚，非常难过。在此，我向女友大人表示深深地抱歉。并郑重地向您说一句：非常抱歉，我错了!

对于我这样无比恶劣的行为，以下是我针对自己错误做出深刻的检讨和改正措施：

第一，这次错误反映我在男女相处知识攻略方面存在的严重不足。通过这次错误的反省，我深刻明白了自己的`错误，今后一定要加强对情感把握能力的重视，我也认识到这方面的才能、觉悟需要通过长期的学习积累和领悟。因此今后我抽空要积极去图书馆找情感相处相关书籍弥补，尤其是要从深层次上体会，交流在男女感情发展方面的重要性。努力认真地学习、训练，逐渐地，争取培养和领悟出一份良好的思想觉悟。

第二，这次错误反映我个人比较自卑，这有关我最近工作较忙，在自己的面容方面打理得不够，发型也很乱了。从今往后，我要积极整理自己的妆容，积极改善自己的外貌，工作方面也积极进取，争取重塑自信。

第三，这次错误反映我对你不够关心。今后我一定给自己制定一份详细的感情培养时刻表，花更多的时间关心你，陪你逛街、看电影、吃冰激凌等!在此，我发誓今后我一定要积极努力地改正错误，以诚恳、务实、信任、体贴的态度来对待你，对待我们这份珍贵的爱情。

非常抱歉!

xxx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇九**

尊敬的对方：

我知道错了。对于没有给你准备过年礼物的事情，我真的知道错了，我对不起您，我给你下跪，我给你道歉，在这里写检讨，请听我分析一番自己为什么错了。

首先，我错误地以为过年只有收长辈压岁钱，没有送情侣礼物的习俗。通过您的悉心教育，我终于明白了过年除了收长辈压岁钱，还应该给你买礼物。

其次，我有钱不知道为你花钱，这就是错。不用解释不用掩饰不用吞吞吐吐不用辩论，我过年收了压岁钱没有花到你身上，肯定是我的错啊。

再有，我不应该为什么这个事情跟你争辩，还跟你吵架。吵架是很伤感情的，我知道错了，以后我坚决不争吵，有什么吵架的必要呢?吵架不外乎就是你说几句道理，我说几句道理，最后什么道理都是没有道理。

最后，我再次检讨，我错了!

xxx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇十**

亲爱的老公：

你好呀！

两个人在一起是为了什么呢？不是应该互相陪伴，互相理解，一起走向更好的生活吗？现在我们之间有了很多裂痕了，我很在乎你所以才想和你一起把它们治好，也请你不要再那么冷漠好吗？如果你再这样下去我也会累的啊，所以就算为了我们这段不易的感情，你也为我多想一想吧。我知道自己平时比较任性，比较倔强，但是我能够理解的事情就不会再任性了，所以你不管做什么也要对我说一声好吗？这不应该是我们彼此应该做到的尊重吗？这次对你说那么狠的话，我知道是自己的不对，但同时我也希望你能够反省自己，能够把我们之间的问题当做问题对待，不要再逃避躲避了。让我们一起解决吧！

此致

敬礼！

检讨人：爱你的xx

20xx年xx月xx日

**情侣吵架检讨书自我反省篇十一**

尊敬的对方：

我知道错了。对于没有给你准备过年礼物的事情，我真的`知道错了，我对不起您，我给你下跪，我给你道歉，在这里写检讨，请听我分析一番自己为什么错了。

首先，我错误地以为过年只有收长辈压岁钱，没有送情侣礼物的习俗。通过您的悉心教育，我终于明白了过年除了收长辈压岁钱，还应该给你买礼物。

其次，我有钱不知道为你花钱，这就是错。不用解释不用掩饰不用吞吞吐吐不用辩论，我过年收了压岁钱没有花到你身上，肯定是我的错啊。

再有，我不应该为什么这个事情跟你争辩，还跟你吵架。吵架是很伤感情的，我知道错了，以后我坚决不争吵，有什么吵架的必要呢？吵架不外乎就是你说几句道理，我说几句道理，最后什么道理都是没有道理。

最后，我再次检讨，我错了！

**情侣吵架检讨书自我反省篇十二**

亲爱的女朋友：

我每一次都恨不得把你打电话的时间，一分钟当1年用啊，你知道你那美妙的声音就像音乐一样在我满脑子里不同循转，然后沉醉其中，不愿醒来，可现实残酷啊，（在这提一下你没有要挂电话，像被妈妈叫去帮忙之类的）

宝贝原谅我，不要生气了。

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

文档为doc格式

**情侣吵架检讨书自我反省篇十三**

亲爱的女王大人：

您好！

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，老婆猪永远是对的。

xx月xx日晚上，我惹我们家最可爱，最无敌，最美丽的猪猪大人生气了，我真的后悔来，可是每次脾气上来我就控制不住自己，我会学着改掉这个习惯，以后我不给你压力了，不跟你无理取闹了，不跟你大声说话了，我现在后悔了，但是我知道后悔没有作用，我会在生活里慢慢去改掉自己的坏习惯，你知道我很在乎你的，所以你一定要多多督促我早日改过来。

对于猪猪的观点，我只能做出接受或者执行，不能存，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1点我做的非常的差，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！

我严重的忽略了我以前是怎么伤害你的，因为你曾经已经被我伤到，以后我会很小心的，把你捧在手心里，让你时时刻刻都能感受到我对你的爱。

我总是要求你为我改这改那得，但是却总是失言于你，亲的我又错了，其实你为我付出的太多太多了，我还要怎么样呢，我无法离开你，有你我会很伤心很难过很痛苦失去你，会很后悔，果真的到了那个时候我应该怎么办呢，我自己都不敢去想，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，我检讨后，决定在以后的日子里，好好疼你，何时候都不能让自己放纵自己的，能只顾及到自己的感受，忽视了猪猪的感情，至说更应该去去顾及猪猪的感受，自己说的话，做的事负责，会不去伤害对方，会宽容，这篇检讨书不只是给你看，是给自己看，自己时刻记住这一日，以后有气有火，把自己写的检讨书读一遍。

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

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn