# 抽烟检讨书自我反省(精选13篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-04-25

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧抽烟检讨书自我反省篇一亲爱的老师：您好!我知道这次我犯的错误很严重，...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**抽烟检讨书自我反省篇一**

亲爱的老师：

您好!

我知道这次我犯的错误很严重，知道自己吸烟不对，还跟着别人一起吸烟，就更不对了，虽然学校平时管的不是太松，但我还是怀着侥幸的心理经常去厕所偷偷的吸烟，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，后悔自己没有管住自己，去触犯学校的铁律，中国自古就讲究尊师重教，然而我却翻了这样的错误，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。事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度.在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。在家反省的这几天，我看了几篇关于吸烟危害健康的文章，看后十分震惊。

我明白到烟这个东西是百害而无一利，所以我决定从今以后坚决改掉吸烟这个坏习惯!每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我们的学校有一个良好形象。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，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是一个良好的学习环境靠的是大家来共同维护来建立起来的，而我自己这次却犯了错误，去破坏了学校的良好环境，是很不应该的，若每一个同学都这样犯错，那么是不会有良好的学习环境形成，对违反校规的学生给予惩罚也是应该的，我在家也待了半个月了，自己想了很多，也意识到自己犯了很严重错误，我知道，造成如此大的损失，我应该为自己的犯的错误付出代价，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任，尤其是作在重点高校接受教育的人，在此错误中应负不可推卸的主要责任。我真诚地接受批评，并愿意接受学校给予的处理。对不起，老师!我犯的是一个严重的原则性的问题。我知道，老师对于我的犯校规也非常的生气。我也知道，对于学生，不触犯校规，不违反纪律，做好自己的事是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。如今，犯了大错，我深深懊悔不已。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢、化羞耻为动力，努力学习。

此致

敬礼!

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇二**

尊敬的领导：

您好！

在我们每天抽的烟的烟盒上面，每一个烟盒上都写有“吸烟有害健康，尽早戒烟有益健康”，我也知道吸烟的危害，我也更加的懂得不抽烟的人吸入二手烟的危害有多大，所以对于我今天在办公室的公共区域抽烟这件事我感到十分的愧疚和后悔，实在不知道要怎样才能获得领导和同时的原谅，只能写这份关于我抽烟的检讨书来证明自己的悔改之意。希望能征得你们的原谅。

公司因为男同事挺多的，也加上公司领导也知道有时候工作上的压力很大，加上现在的男生都抽烟，所以专门在公司安排了一个吸烟区，也是为了保证那些不抽烟的人的健康，为了维护公司办公区域的优质的环境，更是为了我们办公的舒适，毕竟谁也不想每天都待在一个满是烟味，乌烟瘴气的地方做事，所以我们一般想要抽烟了都会去吸烟区抽，但是今天我却因为自己工作了那么久，不想动，因为自己的懒惰在自己的位置上就公然的在办公室抽了烟，加上办公室其他同事在我抽烟的时候，也没有提出什么不满的意见，所以我就在办公室里面抽了两根烟，但是之后您经过我们办公室的时候闻到了一股很大的烟味，就在我们办公室里面问起之后，我也有主动地承认是我抽的，之后，您便对我进行了严厉的批评与教育。我也有自己认真的思考把这件事情，才想明白原来其他同事不说其实是碍于同事间的情谊，加上碍于自己也碍于我的面子，所以才不好意思提出来，可是我却像个不成熟的小孩子一样，什么也不清楚，不管不顾的就把办公室的无烟环境给污染了，我真的感到非常的抱歉，我为了自己一时的方便，因为自己一时的懒惰，影响了整个办公室的同事，影响了整个公司的办公环境，我真的感到非常不好意思，可是事情已经发生，哪怕我再后悔也没什么用，错误已经发生，我现在所做的就只是希望公司的领导、同事能够原谅我。

我在此，非常诚恳的向公司的领导、办公室的各位兄弟姐妹，表示深刻的歉意，对不起，希望你们能原谅我这一次，也请相信我在以后的日子里，我一定不会再在公共区域抽烟，不管怎么样，我要是想抽烟我一定会去抽烟区，同时也希望公司的其他吸烟的同事以我这件事为教训，让我们一起携手维护办公室良好的办公环境。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟检讨书自我反省篇三**

老师：

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，也绝对不会再偷偷抽烟了。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。

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，因为我们是最亲的人。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。

xxx

**抽烟检讨书自我反省篇四**

尊敬的班主任老师：

您好！

我是xx，记得你刚任我们班主任的时候，三番五次的告诫我们，作为一名初中生在日常行为上要遵守纪律，生活上也要保持好的习惯，作为一名学生在学校最主要的任务就是学习，一切要以学习为重，生活当中不要沾上不好的习惯，学校也多次开展大会提到了这些事情，每当我想起这些都会暗自下定决心，要做一名品行兼优的中学生，一定不违背您平时对我的教导。

可是在今天我却没有控制祝自己，违背了自己的初心，也违背了一名中学生的行为规范，跟着班上其他同学公然的在教室内吸烟，这件事情被您知道了对我们非常的失望，严厉的批评了我们，我也很懊悔，这是我第一次吸烟，是我没有控制好自己，才回去沾上烟这个东西的，是我自制力差的一个表现，也是我思想觉悟低的一个表现。为此我感到羞愧。

事情是这样的，今天下午在上体育课的时候，由于老师没什么要交待的就让我们自由活动，我回到教师看到班上其他几位同学聚在教室后面不知道是在干什么。我就凑过身去看了一下，他们在抽烟，虽然很惊讶但是也习惯了。经常有人在教室抽烟，这些我平时都是有目共睹，听xx同学说抽烟的感觉非常好，男人就得学会抽烟。他让我也学会抽烟，大家也跟着在起哄说我是男孩子就抽一根，要是不敢就算了，我听见这些话一下子气不过就抽了一根，才抽到一半，这个时候您突然回到教室来拿水杯，发现了我们抽烟一事，非常生气，把我们几个叫到办公室眼里单位批评了一顿，要我们好好反省，我如实的向您交代了事情的经过，您对我单独的做了深刻的思想教导。

事后我也知道事情的严重性，毕竟那么多人在教室抽烟影响是极其不好的，吸烟百害无一利，污染环境不说，影响到了自己的身体健康也影响了其他同学的健康，在教室这么神圣的地方抽烟，污染了我们的学习环境，实在不是一名中学生的行为素质，这件事情我为自己感到耻辱。

事后我也感到深深的懊悔，但是错了就是错了，经过这件事情我一定好好的检讨自己的行为，检讨自己的思想，并且向您向同学们承认错误，让同学们看到我这次抽烟的悔过之心，以此为戒，远离香烟。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

xxxx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇五**

老师：

您好!

我本人在此首先承认自己在学校教学楼厕所中抽烟这一恶劣行为的极其错误性。

我向来和其他烟民一样，只是为了个人一时的解困解乏解烦解忧解手……(再没的解了)，而不留意间丝毫没意识到这竟会辗转地有损诺园的良好学习风气，以至于像年级组长说的那样怪不得总有一些家长来电反映怎么你们教学楼厕所总给人一种浓烟滚滚的深刻难忘印象。

我承认自己在这当中担当着一份“义不容辞”的重要责任。

我的抽烟历史应该有资格说是源远流长，少时每到过年放炮就会从老爸那拿上一根点上，趁机秀上一会儿，那时是学大人的没有什么本质作用。但最纯真的始点却是在高中阶段，那时所在学校是爱国将领杨虎城于1934年创办的尧山中学，也许大都喜好抽烟，所以我们学校的烟民有不少，有点对大是一种拥戴方式的味道，当然多是为了自己。现在的学校领导“申明大义”很是体恤我们男生，了解这个阶段的男生在即将成为男人时所必须面对和解决的各种烦心事，对于在学校抽烟这一校规给予比较宽松的政策，明显的一点是校园各处的小商店都有售林林总总的香烟。但这里面还是有度的，并没有夸张到让我们在校园教室等比较正点的场所也给予允诺，更不会在校长面前点上的。我们多是选择厕所寝室以及晚自习时情侣出现几率最高的操场和树丛深处。

我所知道的是，大多男生点根烟(还有不正派的男老师)在大庭广众之下过嘴瘾或着过喉瘾，多是为别人抽的。为的是以烟雾缭绕来体现自己身上的另类因素，好让从他身旁路过的人(多是妙龄美女)对他产生景仰羡慕之类的好感，我本人每见到这部分群体总觉得他妈怎么这些男人虚到这等份上!对了，这就是为什么我要用心良苦地独选在没人的厕所角落抽烟。

我现在这个时段抽烟一是为了提神二是在思考自己的事情。处在这种阶段，对于我来说这种行为实为迫不得已也!等到跨过这个时期后，进入自己理想工作生活状态，多姿多彩多薪水下根本再没时间和闲情去发楞和漫无目的地冒烟，免费送我一箱我也不会去点火，到那时候火会全用在新年时的礼花炮竹上。而对于那些已年迈三四十的已进入自己工作状态的男士或者另类女性，仍有时间就去冒上三五根的“恶习”，我只能极端地理解成他们虽然年龄上已远远越过我的现阶段。但是心理却还可怜巴巴地在十八九岁晃晃悠悠，脑袋见识能力进度太慢。

我的在家的已过天命之年的老爸，告别吸烟生涯快25年了吧，但家里仍然存放着不少的香烟，那些都是用来招待来家做客的先生们的，他们多是三四十。

我说到这块是绝不会掩饰掉吸烟所带来的诸多坏处的，“smoking is harm ful to your health!”(吸烟有害健康)这句话每个香烟盒都携带着，但是没有大的作用出现反而吸烟的人越来越多，我真想把他它歪译成“此为废话”。一大股被燃烧后的氧气氢气二氧化氮等混合毒性气体外加上烟草尼古丁烧焦后的有毒物质随着那么如此这般的吸上一口，统统闯入人体肺部，它们除了慢节奏灭掉血红细胞外还会向心脏挺进——听起来这些复杂程序像是在谋杀而且是美国式的高端手略——但是这活生生的却是连中国的民工都会况且还很是娴熟的小菜一碟——而且他们这样做多是很乐意的自愿性质。

我真向说“吸烟有害健康”这句话是我n年前所首创。

我在此罗列以下吸烟对现阶段的我们送来的诸位副作用：资金麻烦、道德麻烦、安全麻烦、风度麻烦、感情麻烦……随之必会有损。

我以上所述的这些足以说明我自己这方面的问题，所以再就没必要闲情逸致地去把这个检查的字数往浩浩荡荡的3000发挥了，才能有限外时间更有限。

我想你也很清楚在厕所那地方无论是课间还是课堂进行时，都会有三三两两的烟民冒着烟出没，让我去寻找那位给我分香烟的兄弟，不如让我把在那点火的全拽出来摆在你面前。

我最后一次认识和肯定到自己的错误。并且还想额外地愿意帮主管这方面的老师一把，抓一个两个学生来办公室训训不会有半点效果出现的，没准还回更风风火火气势凶凶。理应抓一个相我这样典型的在校烟民犯子，强加给予严厉批评和高等级处分，给其他烟民协会同行呈现出重要性，杀一还儆不上一大帮吗。

我的观点是从“本”根治问题，用精神上百分百的东西去说服俘虏他们。到抗战胜利后，你们管制这方面的老师兴许都会荣得特殊胸前勋章，“xxx学校禁烟先锋老师。”

我有关在教学楼wc中抽烟这一错误的检讨书即将闭幕，保证往后在教学楼附近以及寝室一定以身作则，不再有时间就点根烟腾云驾雾。但是这个暂时的良好习惯仍会在校外断续保持的，我这样做只是为了学校在外的远大名声。

我写的这份检讨书，每个段落都是以“我”来独自带队行文，其意在虚心听取你所提出的高明指导——“怎么不从你自己自身找问题”——并默默无闻地伏诸行动。

我——至此苦心苦力挖掘出的这些琳琅满目的问题想必足够身为老师的您满有不错的成就感了吧，只是可惜篇幅离你提出的3000高标准仍是“路漫漫其依旧修远兮“，我真无辄矣。

**抽烟检讨书自我反省篇六**

敬爱的公司领导：

前几天我在厂区抽烟，被公司安全检查人员发现，现在我感到非常懊悔和羞愧，在此深刻的反省自己犯下的错误。

作为一名厂里的员人，我的任务就是在厂好好工作，遵守厂里的规章制度和纪律。平时领导就一再强调不让把烟带进厂区里，厂里也明文规定不允许在生产区域吸烟。可是我还是侥幸不被发现，如今我才感觉到我犯下的错误非常严重，感觉到自己对不起领导们对我的关爱！

现在，我冷静的想了很久，感到非常后悔，我已深刻的认识到事情的严重性。认识到如果不分场合，随手乱丢烟头，这是最容易引起火灾较常见的原因之一：有时如果把烟头丢在角落里，而那里却正好堆放了一些乱七八糟的可燃物;如果把烟头丢进废纸篓里，或丢在材料器材旁、干草丛中、如果把烟头丢进生产区的经常出现沼气的深井里、或残留着易燃可燃油品的下水道里，都会引起这些地方的易燃可燃物燃烧，甚至发生爆炸伤人或引发火灾。如今想想都感觉到非常的后怕！

这次我违反了厂里的纪律，侥幸没有发生火灾，但却给单位领导、给车间脸上抹了黑，使我厂荣誉受到了严重影响，我现在懊悔不已！真心在此做出深刻检讨：愿意在以后的工作中，一定端正态度，改正抽烟的坏习惯，提高对自身的要求，加强自我约束，严格遵守厂里的纪律。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，化羞为动力，以更加努力的工作来回报各级领导对我的关心和厚爱！

此致

敬礼

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟检讨书自我反省篇七**

尊敬的班主任老师：

在此，我怀着深深懊悔、悲痛的.心情向您递交我的这篇\"抽烟被抓的检讨书\"，以深刻反省我对于自身错误的认识，提出切实的改正办法，并且尽我最大努力弥补错误影响。

回顾错误，最近一段时间我由于无法面对朋友的背叛等诸多感情问题，一度情绪消沉、萎靡不振。多夜以泪洗面，水泪如泉涌，是泪还是水，我已经分不太明朗。只记得刚开始的眼泪还有点纯正，咸味适中，后来流多了出来的基本成了水。总而言之，我由于太过悲痛，心生异想以为抽烟可以缓解不良情绪。然而，我错了，我大错特错了!

面对错误，我感到羞愧与懊悔。作为高中学生，是完全不能够抽烟的，这是学校明文规定的!我的错误一来对不起老师、同学，二来对不起家乡、朋友，三来对不起我自己啊!

现如今，我已经深深地知道了抽烟的危害，并且也感受到不改掉抽烟这个恶习确实很难再重归美好生活。

为此，我向老师保证：我从即日起彻底戒烟，我主动上交我在抽屉里存留的三包香烟，并且愿意接受老师与全班同学监督。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇八**

敬爱的xxx：

我违反我们之间的协定抽烟了，我的.行为不仅伤害了你，而且也是伤害了自己。

此时此刻，我感到很羞愧，巴不得一头撞破在豆腐上。

古往今来，抽烟总是不好的，央视新闻频道天天在放关于吸烟危害的公益广告。

只见那一根长长的、弯弯的、白白的、还被人不断允吸着发出“莫哦莫哦”声音的香烟，最后镜头拉高形成了一个人的形状，意在告诉人们吸烟达到一定境界，只能是吸干自己的生命啊。

如今我违反了我们的“约法三章”，这是我的大错误啊。

造成我错误的原因很多，主要原因还是我的克制能力不强，面对工作应酬，任务压力一大就忍不住了。

现如今我感到很悔恨，我决心好好改正，今后我一定不再抽烟，甚至愿意少接一部分业务也不能再抽烟了。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇九**

敬爱的.学校领导:

我是计算机系xx级的学生：xx。今天我怀着愧疚和懊悔的心情向您写下这份检讨书,以表示我对吸烟这种不良行为的深刻认识以及再也不吸烟的决心。早在我踏进校门之时,学校以有明令并且也导员一再强调,校内不得吸烟，但我对此置若罔闻。故而有今日之事端，给学校造成影响。我觉得我有很必要进行自我反省并做书面检讨，借此能让我自己深深的认识自己的错误。

对不起,学校的领导，老师!我犯的是一个严重的原则性的问题，对于学生，不吸烟是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。我冷静的想了很久，我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了，老师的反复教导言犹在耳,严肃认真的表情犹在眼前,我深为歉疚,也已经深刻的认识到事态的重要性。如今,大错驻成,我深深懊悔不已。对此我将深刻检讨：

首先香烟极度危害人体健康;其次我还是一个在校花父母钱的大学生，从道德意义和理智上讲都是不应该吸烟的。吸烟就如同吸食父母的血汗啊;我应该节约用钱，来买一些对于学习有用的资料工具来深化我的人生修养;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在校期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该，而且差一点引起一起事端。

最后，我保证今后不会再有类似行为发生在我身上，并决心为我校的安全工作，维护校纪献一份微薄之力。请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，使我取得更大的进步!为了挖掘我思想上的错误根源，我在此进行了十分深刻的反思和检讨。也很珍惜我能够得到这次改正的机会。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，相信我的悔过之心，希望老师可以原谅我的错误，我也向学校保证我不会再吸一根烟，保证此事不会再有第二次发生。

检讨人:xxx

检讨时间:xxx

**抽烟检讨书自我反省篇十**

尊敬的老师：

您好!

在此，我怀着深深懊悔、悲痛的心情向您递交我的这篇“女生抽烟被抓的检讨书”，以深刻反省我对于自身错误的认识，提出切实的改正办法，并且尽我最大努力弥补错误影响。

回顾错误，最近一段时间我由于无法面对朋友的背叛等诸多感情问题，一度情绪消沉、萎靡不振。多夜以泪洗面，水泪如泉涌，是泪还是水，我已经分不太明朗。只记得刚开始的眼泪还有点纯正，咸味适中，后来流多了出来的基本成了水。总而言之，我由于太过悲痛，心生异想以为抽烟可以缓解不良情绪。然而，我错了，我大错特错了!

面对错误，我感到羞愧与懊悔。作为高中学生，是完全不能够抽烟的，这是学校明文规定的!我的错误一来对不起老师、同学，二来对不起家乡、朋友，三来对不起我自己啊!

现如今，我已经深深地知道了抽烟的危害，并且也感受到不改掉抽烟这个恶习确实很难再重归美好生活。

为此，我向老师保证：我从即日起彻底戒烟，我主动上交我在抽屉里存留的三包香烟，并且愿意接受老师与全班同学监督。

xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇十一**

尊敬的公司领导：

首先，我为我犯下的错误向您表示诚挚的歉意！

今后，我将用我的实际行动来改正我的错误，在您的领导下，努力工作，用成绩来弥补我给公司带来的损失……请领导看在我是初犯，给我改过的机会。

最后，我对领导的批评与教育，表示衷心的感谢。今后我次用心工作，做一名合格的某某公司员工。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

xx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇十二**

亲爱的\'老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对抽烟这种不良行为的深刻认识以及不再抽烟的决心。

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，我不应该违背老师的规定，我们作为学生就服从学校管理，而我没有很好的重视到学校的制度以及抽烟的危害。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书自我反省篇十三**

尊敬的班主任徐老师：

很抱歉要向您递交这份xx字的检讨书，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，我和班里的孙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。就与孙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，将我和孙xx抓个正着。在这里我要解释一下老师，这件事真的不关孙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600字的检讨书。

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：xx

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