# 2024年吸烟保证书(模板10篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-04-19

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。吸烟保证书篇...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**吸烟保证书篇一**

xx：

我由于没有意识到吸烟的严重性，造成了十分严重的错误，当时老师对我进行了批评教育，在学校老师们的教育和家长的帮助下，我终于意识到自己犯的错误的严重性。并意识到了吸烟的危害：

第二：吸烟严重危害他人身体健康。在吸烟者周围，吸烟者吞云吐雾的烟雾缭绕着无辜的被动吸烟者，同样的，他们的身体也在遭受着侵害，对我们这些还在生长发育的年轻人来讲，这是非常有毒有害的。所以，为了自己的亲人和朋友，我绝对戒烟。

第四：吸烟浪费经济资源。我们这些年轻人大多还在念书。没有独立生活能力，所以哪来抽出那么一笔开销花在烟上，如果把这些钱省下来，我们可以做很多事情，错误的性质是严重的。我在吸烟的时候不但危害自己的身体健康，还危害其他的同学，这是有悖学生的行为，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为，即使是并没有给别人带来伤害，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己一时的想法，完全不理会老师的感受。这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己，我这么做，害的是我自己，我这样做，看似在现在满足了自己，实际上是在害自己。而且，这也是对老师的不尊重。所以，当老师对我进行批评教育的时候，也是为了让我深刻的认识到这点。

其次，我吸烟没有主动自首也是一种对老师的工作不尊敬的表现。中国是一个礼仪之邦，自古就讲究尊师重道，这是一种传统的美德，过去我一直忽视了它。抛开着一层面，不单单是老师，无论对任何人，我们都应该尊重他，尊重他的劳动，他的劳动成果。我这样做，直接造成了不尊重老师，不尊重他人，不尊重他人劳动的恶劣影响。作为一名学生，一名正在接受高等教育的人来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。

再次，我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。同学之间本应该互相学习，互相促进，而我这种表现，给同学们带了一个坏头，不利于学校的学风建设。同时，也对学校形象造成了一定损害，\"北师大燕化附中\"在人们心目中一直是一个学术严谨的学校，我们应该去维护这个形象而不是去破坏它!我却忽视老师的话，这是严重的不尊重老师的行为。尊师重道是中华民族的优良传统美德，是当代学生理应具备的品质，现在我才深刻的意识到我的错误。

我在学校吸烟，这不仅不是好的表现，同时也是在害我自己，我这种是行为很不对的，违背了做学生的原则，还伤害了他人。鲁迅先生说过：不友善的帮助就是恶意的伤害。我只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。做为一名学生我应该听从老师的话，我把老师的话当成耳边风并辜负了老师对我的教育之恩，老师含辛茹苦的把知识教会我们，是想让我们做一个对社会有用的人，我却将精力用在了吸烟上十分地辜负了教我知识的老师们，我现在已经彻底认识到我的行为的错误，自从接受了老师对我的批评教育，我已经深刻认识到这件事情的严重性，老师教育我说明老师是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听老师的话，充分领会理解老师对我们的要求，并保证不会在有类似的事情发生。

望老师给我改过自新的机会。老师是希望我们成为社会的栋梁，所以我在今后学校的学习生活中更加的努力，不仅把老师教我们的知识学好，更要学好如何做人，做一个对社会有用的人，一个正直的人，使老师心慰的好学生，老师如同父母对我们的爱都是无私的，所以我也要把老师对我们的无私精神去发扬，通过这件事情我深刻的感受到老师对我们那种恨铁不成钢的心情，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，它使我在今后的人生道路上找到了方向，对我的一生有无法用语言表达的作用。我所犯的错误的性质是严重的。

保证人：

x年xx月xx日

**吸烟保证书篇二**

尊敬的xxxx：

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。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

烟的烟雾（特别是其中所含的焦油）是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道（特别是食道及咽部）就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

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。

保证人：

xx年xx月xx日

**吸烟保证书篇三**

尊敬的xx：

今天我在食堂里吃饭，吃完饭后在食堂里抽了一支烟，我没有看到食堂墙上贴着禁止吸烟的.标志，我保证今后不会在食堂里吸烟，不会公共场所吸烟，如有违反，愿意接受任何处罚。

致此

敬礼！

xxxx年xx月xx日

**吸烟保证书篇四**

为了积极响应幼儿园控烟的号召，自觉履行员工和社会公民的`责任，我自愿参加幼儿园控（禁）烟活动，郑重作出如下承诺：

1、在上班期间自觉控烟，保证不在教室、操场、幼儿集会等幼儿园公共场所吸烟；

2、主动接受幼儿园和师生员工的监督；

4、当好控烟表率，主动劝阻来园人员的吸烟行为；

5、在社会规定禁烟场所保证不吸烟，而且不发烟，不 劝他人吸烟；

6、在家里或私人场所，自觉控烟，不在未成年人等不吸 烟人面前吸烟。

承诺人：（签名）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20xx年 月 日

**吸烟保证书篇五**

亲爱的xx：

你好！

很抱歉我又一次的让你失望了，真的很对不起。作为丈夫，在自己的承诺上一而再的犯下相同的错误让我感到无比的惭愧和抱歉。

早在很久之前，我们就定下了对烟酒这类消耗品的约定，虽然约定是互相的，但我深知，这都是你为我了我的身体健康，以及生活安全给我的关心和爱。对此，我一直在心中都感到十分的温暖。

但是，我却偏偏是一个自制能力不高的人！我没有完全下定戒烟的决心，却向你定下了这样的约定！对此，我实在是感到难堪。身为丈夫，理因说到做到！尤其是对妻子，对家人，更应该如此！但我却好一时的面子，也是因为不希望你对我失望，经做出了这样没有决心的约定！

起初，虽然我还能坚守自己的话，在生活中不再抽烟，也不再沾酒。但越是忍耐，我也越是焦躁。渐渐的，我开始管理不住自己，在思想上的放松渐渐降低了我对管理的要求。竟在不知不觉中，又开始在熟悉地方买了香烟，甚至自暴自弃的给自己点燃。

但在回家后，我身上香烟的气味依旧暴露了自己的错误的行为！在戒烟的这几天的，我也渐渐感觉到香烟留在身上的气味真的很明显。对我而言都是如此的气味，对不抽烟的人来说，一定会更加刺鼻吧。而且每天的烟钱都是很大一笔额外的支出，长年累月下来，给我们家庭的发展拖了很大的后腿！想到这里，我就更加惭愧。你为我和这个家庭操碎了心，甚至还担心我的身体健康！但我却用这样的方式来违反承诺，我真的万分惭愧！

如今，我已经对自己的错误进行了严格的反省，并严格的确立了自己的悔过之心。在此，我向你保证：

1.在今后的生活中，无论合适都不应该碰烟酒，这不仅是对自己的责任，更是对家庭的责任。

2.自觉接受老婆监督，绝不隐瞒自己的错误，同心协力积极纠正自己的坏毛病。

3.重视家庭，下班后尽早回家，多为家庭分担劳动，培养家人感情。

4.一切不足随时补充，争取成为一名合格的模范丈夫。

对于自己的坏毛病，我自知有很多不了解的地方，作为身边人，我渴望能从你的管理中认识自己的问题，改进自己的不足！希望在今后的日子里，我们能夫妻同心，让这个家庭变的更加幸福，美满！

此致

敬礼！

保证人：xx

20xx年x月x日

**吸烟保证书篇六**

尊敬的公司领导：

针对此次在上班时间在仓库吸烟，经过领导的反复教育，我认识到了吸烟的危害，也意识到了在仓库吸烟是多么严重的安全隐患。特此呈上这份“上班时间在仓库吸烟的保证书”希望引此为戒！

回想事情经过，本人由于长期吸烟，昨天上午烟瘾来了，当时没考虑工作环境不允许吸烟，就随手拿出一根烟吸了。事后我非常之懊悔，不该在公共场所抽烟。幸亏被你及时擒拿住，罚款10元是小事，感谢你没开除我。我也幡然醒悟，没有在错误的道路上越走越远。我感恩戴德你八辈子。

首先吸烟本身就是无益身心的，吸烟有害人人都知。其次在上班时间吸烟明显的违反了公司规章制度，实属不应该。最严重的是我在仓库吸烟，仓库是公司的根本，所有成品未成品都在仓库，且仓库常年堆货，空气干燥，稍微不慎，引起火灾将会是对公司前所未有的打击。虽然吸烟是小事，但是我犯下的却是原则性的错误，不可原谅的。我很感谢领导的教育，让我认识到错误，也让全公司的人有了忧患意识。

事后，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。领导反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。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，本人对公司的责任感不够。平时工作作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。为了更好的认识错误，也是为了让公司领导能够相信我。我保证认真改正自己的错误，保证不再重犯！

特在此保证：以后坚决不在公司吸烟，同时也要努力劝导其他同事不要在公司吸烟，并且会慢慢的戒掉吸烟的坏习惯。还有会努力认真的工作，把公司的利益始终放在第一位。争取早日在公司出人头地，干出一番好成绩！

保证人：xxx

xxxx年xx月xx日

**吸烟保证书篇七**

致：北京市165中。

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\*\*，远离毒品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人烟酒；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。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

烟的烟雾（特别是其中所含的焦油）是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道（特别是食道及咽部）就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，\"吸烟者咳嗽\"是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

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

20xx年xx月xx日

同学家长：xxx

**吸烟保证书篇八**

尊敬的班主任老师：

这次经过同学举报(不知道是不是这样的情况)，您在我的包里发现了香烟。虽然说老师不能随便翻人家的包，但是既然已经翻包了，而且在里面也发现了这样一包香烟，我就不得不供认不讳了。

我要是告诉您这包烟是人家嫁祸给我的，您一定不相信我吧，实际上我也不相信。这包烟是我从家里带来的，事情还要回顾到上个星期是我表姐嫁人，婚宴上我就收了这样一包香烟。可是我觉得香烟似乎拿出来很有面子，于是一直不舍得解开，只是带在身边准备在有机会的时候拿出来显摆显摆。

总的来说，身为一名学生，我不但不能吸烟，更加不能带香烟来学校玷污教室这样一股清泉。而我的行为恰恰就是犯了众怒，我实在惭愧万分，决心当众在同学面前毁掉这包香烟。考虑到香烟这一事物的特殊性，我考虑一定不可以用火攻，一定要用水淹。

最后，我向您郑重保证：我以后再也不带任何不良物品到学校来了。

保证人：

日期：

**吸烟保证书篇九**

领导：

本人xxx没有按照厂规，在我厂xx地方吸烟，严重违反了工厂的纪律，这是我思想上没有防火的安全意识，这对自己、对工厂都是有害得，可能因为我的微小疏忽给工厂带来巨大的危害，我痛下决心，不再在工厂规定的范围内吸烟。如果今后有这样的.情况，志愿接受工厂的处罚。

xxx

20xx年xx月xx日

**吸烟保证书篇十**

尊敬的xxx：

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，我太感谢你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，恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

此致

敬礼！

保证人：

xx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