# 最新抽烟给女朋友的检讨书(优秀15篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-07-21

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。抽烟给女朋友的检讨书篇...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

**抽烟给女朋友的检讨书篇一**

亲爱的xx：

您好！

经过我冷静沉着的反思，发现我有大小罪加起来十余条，基于我所犯的这些错误，在这里我向你做出最最深刻的检查，为了得到您的宽恕还有广大人民群众的宽恕，只要您能消消气，我接受任何（非分手形式）的严格处罚。这样才能让罪恶累累的我有一个改过自新的大好机会。以下是我所犯的罪恶行径及个人改正意见，请亲爱的同志批阅：

1、再也不抽烟了。

2、以后当我惹你生气时，我会站在你面前给你骂、给你打，我骂不还口，打不还手。当你心情不好时，我会静静的听你倾诉，在一旁开导你，安慰你。

3、你所做的事，所做的一切，都是对的。你说太阳是圆的就是圆的，太阳是方的就是方的。

我错了，我已经恨不得让自己消失在这个地平线上，我真的悔不当初呀！

如果你还愿意听我说句人话，我请求你能原谅我的无知和冲动，原谅我的累累罪行！

我希望你还能做回我的那个思情，我以后还是那个能陪你笑陪你哭的好劳工。

真挚希望得到你的原谅！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟给女朋友的检讨书篇二**

亲爱的女朋友：

您好！

我很早的时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的.烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上面的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你是好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

检讨人：xx

20xx年x月x日

**抽烟给女朋友的检讨书篇三**

本人名叫xx，男、今年25岁，至今未婚。

在这么一个全国欢天喜地庆佳节期间，我居然做出了一个让自己在今后十年都是会觉得不坎甚至瞧不起自己的二笔举动，我居然把我心爱的小宝贝又一次的给气着了，哎~对于此举动，我深知自己的不对和愧疚，一个为了生活和理想，远离故乡以及挚爱的年轻有为的妙龄少女，也可以说是一个涉世未深的黄花大闺女，既有让一群老爷们为之动容的美好身材以及相貌，又有让女性同胞嫉妒的才华造诣，又有让父母一辈们倍感温馨的浓厚孝义，真是及相貌，才华，品德于一身的优质好媳妇代表，我却不知天高地厚，又不懂珍惜，更不知道知足，把她那一颗爱我的小心肝给伤了，以至于现在都没有消气，我多么痛的领悟啊，你曾是我的全部，我却傻了吧唧的把我的全部给毁了，我感觉自己有点一无所有的像个穷光蛋一样，心都被掏空了，哎~罪过，罪过。

只要我活着，你说一声，我就义无返顾的勇往直前，朝着你光辉的形象，勇敢的前进，前进，钱钱进。

我还是不太会说话，我应该把这个能力提高下，要不你听腻了，不要我了，我亏不亏啊，你喜欢听什么，喜欢什么样的东西，我回去学，迎合你的口味，把我的所有的力量都用在让你欢喜不让你忧的上边。

媳妇我错了，但是我知道一句对不起根本不能满足我的愧疚及悔恨之意，虽然我总是看起来脸大大的，但是我也有着一颗比一般人都强的羞耻心，我会引以为戒，戒骄戒躁，奋发图强，从新改造，好好做一个为人夫，为人父的好丈夫，好爸爸的，相信我，我一定会的。

最后希望这个夜晚的喜鹊，可以把我对你的思念，连成一座美丽的桥，送到你那颗受伤的心。

你生命中最重要的：猪……

**抽烟给女朋友的检讨书篇四**

亲爱的老婆：

你好！

我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确切实际的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的.旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

1、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

2、从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

3、不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

4、要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

最后，老婆我真的只能写这么多了，想了那么长时间，尿都想出来了！宝贝老婆大大。你就原来小的这一次错误吧！

检讨人：xx

xx月xx日

**抽烟给女朋友的检讨书篇五**

写这份检讨，检讨我对爱情的不专一，检讨我爱拈花惹草，检讨我对你的`欺骗，检讨我自己的所作所为，把我自己不好的习惯、坏毛病都检讨一下。

我对爱情的不专一我自己原来也没有发现，在我一次次的伤害向莉以后，我才发现原来我对爱情这么的不专一，原本打算和他们都是闹着玩交朋友，可是自己不知不觉的就陷进去了，我原来对她说，说我改把自己的坏习惯都改了，可我嘴上这么说可实际还是没有改，还是一次次的伤害她，让她伤心让她难过，每次他伤心难过和我说分的时候我真的好害怕，怕自己失去他，怕没有她，怎么办。

我已经习惯和他的生活了，真的没法改变，我记得她对我说习惯可以改，时间可以忘掉一切的。

在我的人生概念里，习惯一样东西是没法改的，就像自己的妈妈，你出生了妈妈从小把你带大，你习惯了，一辈子就不会变了，哪怕是你爸妈离婚你还是知道她是你妈妈根本改变不了。时间它是能忘掉一些东西，但忘不了我们的感情。啊哦差点跑题了嘿嘿不好意思哈。

我还爱吃醋比如说你炫舞和别人结婚了，我的心里就好不是滋味，你和我说那是你朋友，我信，但我心里就总是扳不过来，不知道怎么回事，我知道这是我的小心眼，谁都应该都自己的朋友，不能说你就应该人事我一个男的，我改。还有我爱欺骗你，我做错了事，有的时候你不知道怎么回事我在那用花言巧语把你哄回来，有的时候你知道这件事我还是用花言巧语哄你，把你哄回来之后还是一次次的让你伤心，让你难过，我知道我可能现在说一些话你都不信，这都是我一手造成的，就在不久之前，你决定了不管发生什么事都会和我在一起，可是还是被我的拈花惹草给气跑了，我知道我那时没脸在跟你说你回来吧我以后再也不骗你了。那时连我自己都感觉我说那话太假根本就没有脸再和你说原谅我，我那是真的好难过啊。那时候一天天浑浑噩噩的，都不知道自己在干什么，那时你问我天天过的怎么样我说还行。

我自己都狠我自己了。现在我要把这些坏习惯、坏想法、坏感觉改掉！不会再让你感觉和我在一起没有安全感，真心实意、一心一意、永不后悔的去爱你！

**抽烟给女朋友的检讨书篇六**

亲爱的：

你好！

还记得上次在你的要求之下我已经做过不会再抽烟的口头承诺了，但是我之前抽烟的做法明显是在违反了过去的承诺并令你的信任全部打了水漂，在你最初生气的时候我并没有将这件事情放在心上以至于造成了这样一个严重的后果，在这里我先向你说一声抱歉并企求你能够看在我认错态度还算诚恳的情况下原谅我这一次抽烟的行为。

我明白这么久以来你劝我戒烟也是为了我将来的身体健康着想，在最初的那几天我一直都在严格克制自己想要抽烟的念头保证不违反不在抽烟的承诺，但是你也应该明白当一个人的欲望得不到满足的时候总会忍不住和身边的朋友进行抱怨，后来便有一个游戏中的好友出了一个让我背着你偷偷抽烟的馊主意，当时的我并没有意识到这个陷阱是生活给我的诸多考验之一，总而言之我就这样在其他人的教唆与自制力低下的综合原因之下辜负了你对我的信任，虽然说我抽烟的的时候的确有种长久以来的期待得到满足的充实感，但是当我看到你在门边看着我抽烟的时候不免感到心虚和慌乱。

由于这次是我抽烟在先违反了以往的承诺导致此刻我的内心十分慌乱，说实话在当初发现你在门边看着我抽烟的时候真是令我惭愧到不知道应该怎么办才好，我真的十分害怕你会因为我抽烟而不再和我主动说话，而且现在你一言不发的样子已经令慌乱的我感到有些不知所措了，既有心想要上前向你解释自己这次吸烟的原因又不知道应该要从何说起，说到底还是因为抽烟导致的心虚让过去那个能够冷静面对一切的自己变得慌乱了。

以后在生活中还请监督我是否有着任何做得不够好的地方并提出来，我一定会尊重你的意愿改正自己所有的错误并成为一个最为完美的人，这次我抽烟的事情只是我在成长道路中尚且不算成熟的一个表现，我觉得自己在以后的生活中一定会发挥自己最好的一面令你笑口常开。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟给女朋友的检讨书篇七**

亲爱的老婆：

对不起，一直以来好日子没让你过好，总是带给你痛苦。嫁给一个抽烟的人，需要多大的勇气，该是多深厚的一份爱，可惜我以前总是忽略了，瞎了眼。从如皋到合肥再到潜山，你始终不离不弃，陪伴着我，小心呵护我们的爱。我们的故事仿佛从我在坝顶强吻你开始的，一直到现在，走过的不算漫长但坎坎坷坷也淌过来了，甜中有咸。

回到潜山的日子确实安逸了，思想上也放松了，有了一些不成熟的想法，没有考虑过你的感受，就开始聊了谈了，哎。还有我的脾气确实在很多时候温顺耐心，但总卡在关键问题上，一遇急就很武断很不耐烦，很粗暴的打断你合理的建议，这个狗脾气很臭很臭，其实我想做一名既能做事又能做人的我，这是不该纵容的，当然必须马上改，否则小到做人做事也是空话废话。

老婆，我丝毫不怀疑与你的相爱是正确的，尽管生气的时候你喜欢嘀咕瞎了眼，但其实我知道你是怒其不争，是爱我的`，可惜我还总是拿这个反驳你，我不是人，辜负你一片苦心。

写此文章，一来做个保证，更重要的是通过这种方式把这些事故教训刻在脑海刻在心底，时刻提醒自己，给自己画个尺度，衡量自己的抽烟行为，也时刻告诫自己有了你还有什么不知足。

一片冰心在玉壶，我的教训足够了！

检讨人：xx

日期：xx

**抽烟给女朋友的检讨书篇八**

亲爱的老婆：

你好！

我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的\'话抽烟我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确切实际的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

第一，坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

第二，从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

第三，不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

第四，要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟给女朋友的检讨书篇九**

亲爱的老婆：

之前向你保证过不吸烟的，但是由于昨天我没克制住自己的烟隐，又去买了一包香烟过来抽，对你和孩子都造成了不好的影响。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的害处，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。二是具体行动上有误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的.，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。三是改正错误的态度又红灯区，对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动区践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的害处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一时间交给老婆，统一保管，具体管理上做到专人、专柜、专锁。

检讨人：xx

xx月xx日

**抽烟给女朋友的检讨书篇十**

亲爱的老婆：

你好！

老婆，对不起，答应你不再抽烟的事情，我没有完全做到，这次烟瘾一上来，自己又再次的抽了起来。这次你发现我抽烟，特别的生气，我也觉得自己失信于你，不管你怎么惩罚我，我都接受，也向老婆你检讨。

从我们在一起的那天开始，你就勒令我戒烟，一是因为抽烟对人的身体有害，你不希望我的身体因为抽烟的缘故而受到伤害，二是你闻不得烟味，所以你才让我戒烟的，而我当时觉得自己可以戒掉，所以直接就答应你了，不再去抽烟。我以为我能做到，毕竟自己的烟瘾并不是特别的大，但是这次我却没有做到承诺你的事情，我在跟朋友出去时，没有管住自己，加上朋友在旁怂恿，觉得就抽一次，没事的，我低估了自己的韧性了。在你面前能够戒烟，那是因为你都没有让我碰烟，可是不代表烟那么好戒掉，所以这一次我一碰烟，身体的烟瘾自主就回来了，抽了第一口，就想第二口烟，把之前的努力全部都白费了，我对这件事真的感到后悔了。

我没有想到这次只抽了一支烟，身上的烟味就那么难散掉，回到家你就问到了我身上的烟味，你就知道我是抽烟了，自己抽了烟跟沾上烟味还是有区别的，你因为对烟很敏感，所以一直就能分辨出来是否抽烟了。我当时还想撒谎骗过你，现在只觉得自己好混蛋。我事先答应的你不抽烟了，可是这次却禁不住诱惑抽了，抱歉了老婆，看到你生气，我也难受。我们从结婚那天起，你就很少有这个情绪，可这次是真的惹你生气了，你已经好几天没有理我了，我感到很慌，不希望我们是这样子的状况。我向你认错，我不该去重新去沾染烟的，更不应该受不起诱惑，就脑袋一热就选择把烟抽了，还是以这样的情况。老婆你就不要生气了，原谅我吧，老公知道自己这事做的不厚道，也没有去回想自己当初答应你的事情。

我以后真的会彻底的把烟给戒掉，不再去碰触了，当别人把烟递过来的\'时候，会言辞拒绝的，更不会去抽了，老婆，看在老公认错的态度良好的面子上，就原谅我吧，我一定努力做到自己承诺给你的事情，绝不再犯了，亲爱的老婆，我一定不让你有第二次失望的机会。

检讨人：xx

20xx年x月x日

**抽烟给女朋友的检讨书篇十一**

尊敬的xx：

你好！

我是xxx，就今天抽烟一事，我就一直在自责，跟你在一起之后我就答应你戒掉烟了，我知道你是没有办法容忍我吸烟的，当初戒烟我也是下定决心，对此我很难受这次的事情我也在愧疚，毕竟是亲口答应你的，这种事情让你失望了，还有让你不开心了，不知道该怎么去解释，我一直在反省自己，现在你一直不肯理我其实这就让我更加自责了，我没有控制住自己没有摆好心态，我坚持这么久应该继续坚持下去的，现在我已经戒了好几个月了，一直一来我都没有再次的吸烟，可是就是因为在今天的一念之间我却没控制住。

事情就发生在今天，我约了几个朋友正好都是放假，带上了你一起，我每次去玩那必须要带上你，于是今天我们就一起去玩了，有几个朋友他们都吸烟，我们在玩的时候，几个朋友一直在吸烟，我当时其实是心很痒的，尽管已经戒了好几个月了，但是毕竟我之前还是吸了那么久的烟这么一下控制不住自己也是很正常，我当时就看着朋友吸烟也有一点想吸，我就是这样，戒了这么久的烟可是会在这个时候有烟瘾，看到别人吸烟总是会控制不住自己，不知道这是哪里来的坏习惯，说归说，但是我一直在控制自己，毕竟当时你就在我旁边。

当时我朋友也是看出来了，我犯了烟瘾于是就给我递烟，我当时就直接拒绝了，可是就是这样的新行为让我下意识的想要去吸烟，当时真好你就去上了厕所，于是我就趁着这个时间接过了朋友的香烟，几分钟的时间我就吸完了，本以为自己这样不会被你发现，但是身上的烟味终究是瞒不住，我其实当时是有一点后悔的，不应该在你上厕所的时候偷偷的吸烟，我觉得这很幼稚，我也有一点自责，毕竟我已经很久没有吸烟了，这一次破例了，但是已经没用了，我已经吸烟了，你当时出来的时候就已经知道我吸烟了，但是当时你没说什么，一想起这个我就很感动，也很愧疚，你没有当场就生气，知道我吸烟了，一直到回家，我当时就后悔了，你真的`很善解人意，你的大度让我越来越自责。

现在已经是三个小时没有理我，你说让我反省反省，确实我应该好好地检讨自己，这三个小时的时间对于我来讲真的内心骂了自己很多回了，我觉得自己一直后悔是没有用的，于是我就花了一个小时的时间写下这篇检讨，看上去很滑稽，尽管这是多此一举，可我就是为了让自己记住这次的错误。

此致

敬礼！

检讨人：xx

xx月xx日

**抽烟给女朋友的检讨书篇十二**

亲爱的宝贝：

你好！

之前向你保证过不吸烟的，但是由于昨天我没克制住自己的烟隐，又去买了一包香烟过来抽，对你和孩子都造成了不好的影响。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：

一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的害处，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。

二是具体行动上有误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。

三是改正错误的态度又红灯区，对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动区践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的害处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一时间交给老婆，统一保管。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟给女朋友的检讨书篇十三**

亲爱的女朋友：

您好！

我很早的`时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上面的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你是好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟给女朋友的检讨书篇十四**

亲爱的老婆：

你好！

老婆，对不起，答应你不再抽烟的事情，我没有完全做到，这次烟瘾一上来，自己又再次的抽了起来。这次你发现我抽烟，特别的生气，我也觉得自己失信于你，不管你怎么惩罚我，我都接受，也向老婆你检讨。

从我们在一起的那天开始，你就勒令我戒烟，一是因为抽烟对人的身体有害，你不希望我的身体因为抽烟的缘故而受到伤害，二是你闻不得烟味，所以你才让我戒烟的，而我当时觉得自己可以戒掉，所以直接就答应你了，不再去抽烟。我以为我能做到，毕竟自己的烟瘾并不是特别的大，但是这次我却没有做到承诺你的事情，我在跟朋友出去时，没有管住自己，加上朋友在旁怂恿，觉得就抽一次，没事的，我低估了自己的韧性了。在你面前能够戒烟，那是因为你都没有让我碰烟，可是不代表烟那么好戒掉，所以这一次我一碰烟，身体的烟瘾自主就回来了，抽了第一口，就想第二口烟，把之前的努力全部都白费了，我对这件事真的感到后悔了。

我没有想到这次只抽了一支烟，身上的烟味就那么难散掉，回到家你就问到了我身上的烟味，你就知道我是抽烟了，自己抽了烟跟沾上烟味还是有区别的，你因为对烟很敏感，所以一直就能分辨出来是否抽烟了。我当时还想撒谎骗过你，现在只觉得自己好混蛋。我事先答应的你不抽烟了，可是这次却禁不住诱惑抽了，抱歉了老婆，看到你生气，我也难受。我们从结婚那天起，你就很少有这个情绪，可这次是真的惹你生气了，你已经好几天没有理我了，我感到很慌，不希望我们是这样子的状况。我向你认错，我不该去重新去沾染烟的.，更不应该受不起诱惑，就脑袋一热就选择把烟抽了，还是以这样的情况。老婆你就不要生气了，原谅我吧，老公知道自己这事做的不厚道，也没有去回想自己当初答应你的事情。

我以后真的会彻底的把烟给戒掉，不再去碰触了，当别人把烟递过来的时候，会言辞拒绝的，更不会去抽了，老婆，看在老公认错的态度良好的面子上，就原谅我吧，我一定努力做到自己承诺给你的事情，绝不再犯了，亲爱的老婆，我一定不让你有第二次失望的机会。

检讨人：xx

xx月xx日

**抽烟给女朋友的检讨书篇十五**

亲爱的宝贝：

你好！

之前向你保证过不吸烟的，但是由于昨天我没克制住自己的烟隐，又去买了一包香烟过来抽，对你和孩子都造成了不好的影响。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：

一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的害处，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。

二是具体行动上有误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。

三是改正错误的态度又红灯区，对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动区践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的害处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一时间交给老婆，统一保管。

检讨人：xx

20xx年x月x日

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