# 2024年抽烟检讨书(大全15篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-01

*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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。抽烟检讨书篇一抽烟是一种不良的生活习惯，它对健康产生巨大的危...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**抽烟检讨书篇一**

抽烟是一种不良的生活习惯，它对健康产生巨大的危害。作为一个吸烟过多年的人，我深刻认识到了这个问题。下面，我将围绕“抽烟心得体会检讨”这一主题，以连贯的五段式进行阐述。

第一段：引入问题

抽烟这个问题每个人都存在大大小小的程度。无论是无意识地随大流，还是受其他因素的影响，都要思考为什么会抽烟？而为什么我们会经常抱怨我们却一直无法停止呢？对于我个人而言，我抽烟是因为工作压力大、情绪波动和时尚的巨大诱惑。然而，这些理由只是虚假的，无法掩盖真正的问题。

第二段：心得体会

随着年龄的增长和成熟，我逐渐意识到抽烟对我的健康造成的严重危害。抽烟导致的身体不适，如喉痛、咳嗽和呼吸困难，让我深感痛苦。此外，抽烟还会导致皮肤暗淡、性功能下降等问题，让我感到自卑和担忧。更重要的是，抽烟会增加患癌症、心脏病和呼吸系统疾病等严重疾病的风险。当我认识到这些后，我开始思考是否值得冒这些风险。

第三段：问题根源

深入探究之后，我发现抽烟往往与情绪有关。每当我受到压力或情绪波动时，我会寻求烟草作为缓解方法。然而，这种方法只是暂时的，它无法解决我的问题，反而让我沉迷其中。我还发现社交环境的影响也是引起抽烟的重要原因。当我身边的朋友、同事都是吸烟者时，很容易受到他们的诱惑。这让我意识到改变周围的环境对于摆脱抽烟的影响至关重要。

第四段：反思与检讨

为了改变自己的习惯，我决定进行反思和检讨。首先，我开始寻找替代的缓解压力方法，如听音乐、锻炼和冥想。这些方法帮助我有效缓解压力，减少了对抽烟的渴望。其次，我积极避免与吸烟者接触，尤其是在社交场合。这样可以减少我受到的诱惑，并改变我的社交圈子。我还制定了戒烟计划，逐渐减少每天的烟量。尽管戒烟过程可能艰辛，但我坚信只有我克服了这个问题，我才能迎接更健康和积极的生活。

第五段：展望未来

通过反思和检讨，我坚定了戒烟的信心和决心。我相信只要我坚持下去，我一定能成功戒烟。戒烟不仅可以改善我的身体健康，还可以提高我的生活质量和幸福感。同时，我也希望通过自己的亲身经历，影响身边的人，引导他们也摆脱抽烟的困扰。在未来，我将继续努力，推动一个无烟的环境，让更多的人远离吸烟的危害。

总结：抽烟心得体会检讨是一个深入思考和反省的过程。通过认识抽烟对健康的危害和寻找替代的缓解压力方式，我们可以逐渐改变自己的习惯。戒烟虽然困难，但只要我们坚持下去，迈向更健康和积极的生活是完全可能的。

**抽烟检讨书篇二**

我是计算机系xx级的学生。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。

20xx年x月xx早上午11点左右，我在校园观看校运动会，看完我系的团体操以后由于天气燥热就回宿舍复习中期考试，约到11点38分我们打扫好宿舍就外出食堂吃午饭，12点20的时候舍友打电话说宿舍被子着火，我们立马赶回宿舍，经推断，这次事件可能由我们吸烟不当而引起的，我当时心里十分懊恼，假如这是放假或其它时间造成的那怎么办了，我的心里充满了忏悔和不安。这次好在我的舍友及时将被子处理好了。但我的内心却因此次事件极度的难以平静，万千的悔恨激荡在我的心头，我犹如一颗被跻在山崖边的礁石整日的受尽风吹雨打，内心的忧虑更加让我寝食难安。

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。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是运动会期间，我应该在运动场上为运动员加油喝彩，真是极其不该做出这样的行为，不但是对老师和运动员的不尊重，也是对我们这个班的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。我竟犯了这样的错误，使我们整个班的形象因此受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不注意间犯错，违反了校规，破坏了校纪。

如果自己平时能对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。世上是没有后悔药的，事已至此，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感。

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。

检讨书范文 | 检讨书大全 | 检讨书怎么写 | 检讨书模板 | 检讨书格式

检讨书范文 | 检讨书大全 | 检讨书怎么写 | 检讨书模板 | 检讨书格式

**抽烟检讨书篇三**

抽烟作为一种不良习惯，深深影响着我们的健康和生活品质。经历了一段时间的抽烟，我深感自己在身体和心理上都遭受了巨大的害处。通过反思和体验，我意识到抽烟是愚蠢的，而主动戒烟则是正确的选择。下面我将从健康、金钱、家庭和社交等方面论述个人对抽烟的心得体会和检讨。

首先，抽烟给我们的身体带来了巨大的健康风险。吸烟会导致肺癌、心血管疾病、呼吸道疾病等等。我曾经为了追求一时的快感，不顾自己的健康，与烟草共舞。但后来，我意识到自己的呼吸变得困难，咳嗽频繁，这都是因为烟草引发的症状。我的身体愈发虚弱，生活质量也大打折扣。通过参与一些抗烟运动和亲身体验，我深刻感受到了戒烟对健康的重要性。没有健康的身体，再多的金钱也是无用的。

其次，抽烟也给我们的经济带来了沉重负担。烟草价格不断上涨，每天的烟草消费额也逐渐增加。曾经我为了买烟而去省吃俭用，甚至在其他方面削减开支。然而，回过头来思考，我发现抽烟不仅对健康造成了伤害，还让我花费了大量的金钱。我开始意识到，金钱并不能带来幸福，但戒烟却能让我摆脱金钱的束缚，获得更多的自由和真正的快乐。

再次，抽烟不仅对自己的身体和经济造成影响，对于家庭关系也是一种伤害。烟草燃起的烟雾对家人的健康同样构成威胁。曾经，我因为抽烟而与家人产生冲突，家庭和睦的氛围也因此破裂。通过反思自己的行为，我意识到家庭才是我们最珍贵的财富。为了和家人和睦相处，我决定尽快戒烟，为他们和自己创造一个更加健康和幸福的家庭环境。

最后，抽烟也对社交生活产生了消极影响。越来越多的人开始抵制吸烟行为，而且在一些公共场所已经禁止吸烟。抽烟不仅让我们孤立于社交圈，也给我们和他人的交流带来了困扰。我曾经因为吸烟而被排斥和孤立，感受到了巨大的孤独感。通过这些挫折和困惑，我理解到戒烟不仅关乎个人健康，也关乎我们与他人和社会的融洽关系。取而代之的是，我开始积极参与社交活动，结识更多志同道合的人，并渐渐实现了自己的社交需求。

综上所述，通过对抽烟的反思和体验，我深刻意识到抽烟是一种愚蠢的行为，它给我们的身体、经济、家庭和社交生活带来了沉重的负担。主动戒烟是一种明智的选择。因此，我决定采取行动，戒除抽烟的不良习惯，追求更健康、自由和幸福的生活。我希望通过我的亲身经历和感受，能够唤起更多人的意识，让我们一起摒弃吸烟这一有害习惯，共同创造一个更加美好的未来。

**抽烟检讨书篇四**

xxx：

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。

xxx

**抽烟检讨书篇五**

尊敬的老师：

这次我又一次点起了罪恶的香烟，把老师的谆谆教导抛到了九霄云外，我怀着万分后悔的心情，在此沉重检讨自己的错误。

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，对我们学校宿舍的不负责任，我违反了学校纪律，我为此表示深深的悔恨；其次，抽烟有害健康也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，决不再给班集体和宿舍成员脸上抹黑。请老师和同学们给我一次改过自新的机会。

x年xx月xx日

**抽烟检讨书篇六**

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。

检讨人：本站

20xx年xx月xx日

公司抽烟检讨书(二)

**抽烟检讨书篇七**

尊敬的班主任老师：

对于我在学校寝室吸烟的事情，相信您已经调查得很清楚了。面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的中学生。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史：20xx年6月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟23次，最后一次就是这第23次遭到了您的发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。

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！

xxx

**抽烟检讨书篇八**

敬爱的老师：

我是你的学生：xxx。

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。

检讨人：xxxx

xx年xx月xx日

**抽烟检讨书篇九**

今天我在中午时间抽完烟把烟带进厂子里被警卫发现，我感到非常懊悔和羞愧，在此深刻的反省自己犯下的错误。

作为一名厂里的职员，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子里，可是我还是侥幸不被发现。中午吃饭时间我去警卫室拿钥匙，警卫说一厂的不在当时没想到还有二厂的，用一厂的用惯了早晨我本身就把烟带进厂子里，而且中午抽完烟没赶紧放进柜子里，中午抽完烟就往厂子里带 被警卫发现并把自己在哪个车间和自己的名字记下了。

一开始学着抽烟是为了好玩，到了后来就慢慢上瘾了。我知道吸烟对我们的身体不好，尤其是对肺和心脏不好。厂里也有明文规定不允许在厂吸烟。我也知道领导不让我们抽烟是为了我们好。我犯下的错误非常严重，我感到自己对不起领导们对我的关爱。

事后，我冷静的想了很久，感到非常后悔。我深刻的认识到事情的严重性。往小了说是我自己吸烟，违反了厂里纪律，对自己身体有害;往大了说是给领导、车间脸上抹了黑对同事们的不负责任，给同事做了坏的带头作用。我深深懊悔不已。深刻检讨。以后我一定端正态度，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。 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，努力工作、学习。

俗话说：再一再二不再三。真心的希望领导能够给我一个改正的机会。我保证以后再不抽烟。

检讨人：

20xx年xx月xx日

公司抽烟检讨书(三)

**抽烟检讨书篇十**

尊敬的老师：

我是xx级xx班的某某同学，我是在上学期抽烟被抓到，这次被抓到后的我十分的懊恼，对于此次检讨让我深深体会到了抽烟的害处。

经过这次事件，我对我以前的错误有了深刻的认识，我感到非常的惭愧!在以前我在上学期抽烟，抽到的时候我没有认真的去思考过这个问题，导致现在我没有好好学，在学校里吸烟也是对我自己的一种伤害和教育，我这次没有认真思考，导致了很多的后果，在学校里面我吸烟会导致身体不好，不好，不好，不好，这样的后果是不是也很严重呢?这一次的错误给了我很多的教育，我知道自己错了，这也给了我很多的教训，对我以后的学习和生活都会是一个很大的磨练。在以后的学习和生活中我也要积极的配合好这一次的错误，我一定会好好的改掉这个错误的。

我会在以后的学习中更加努力的，不会在抽烟了，我会努力的学习和认真的学。

最后我希望老师可以在我上课的时候认真的听讲!

检讨人：xx

20xx年x月x日

**抽烟检讨书篇十一**

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!

检讨人：本站

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书篇十二**

尊敬的xxx：

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。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是运动会期间，我应该在运动场上为运动员加油喝彩，真是极其不该做出这样的行为，不但是对老师和运动员的不尊重，也是对我们这个班的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。我竟犯了这样的错误，使我们整个班的形象因此受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不注意间犯错，违反了校规，破坏了校纪。

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。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

20xx年x月xx日

**抽烟检讨书篇十三**

尊敬的领导：

您好！

首先，我为我犯下的错误向您表示诚挚的歉意！

20xx年xx月xx日，我在公司休息室吸烟，严重的违犯了公司纪律，这是我的不对。我的错误行为是很严重的。我的错误行为，如果不改正，可能为公司带来严重的不良后果，比方说：引起火灾、给公司造成造成不良影响、给其他的员工带了个坏头等等。经过您的批评与教育，使我从思想上认识到这种错误的行为必须要改正。

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不良影响……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，做一名合格的公司员工。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟检讨书篇十四**

尊敬的老师：

很抱歉要向您递交这份1000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。

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1000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。

最后，我十分恳求地希望班主任老师原谅我的过错，给我一次重新改正的机会，我将尽我所能弥补错误带来的负面影响，努力认真学习以优异成绩回报师恩。

此致

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟检讨书篇十五**

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“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。

此致

敬礼

检讨人：xxx

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