# 最新抽烟保证书(优秀12篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-12-22

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧抽烟保证书篇一由于北京市中学生守则第九条中...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**抽烟保证书篇一**

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du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同学

20xx年x月x日

**抽烟保证书篇二**

尊敬的公司领导：

本人对发生在xx日在公司吸烟一事深感愧疚，不仅违反了公司的规定还造成了不好的影响，在此特作此保证书向公司领导坦承自己的\'错误。本人保证从今日起即戒烟，不仅本人不吸还力劝周围仍在吸烟的同事也戒烟。实际行动胜过千言万语，请领导拭目以待，本人将用实际行动来验证本保证书的效力。

保证人xxx

日期xxx

**抽烟保证书篇三**

尊敬的老师：

您好!

这份在别人看来是对我惩罚的保证书，在我看来却是我给自己的奖赏与回报。我所做这一切的初衷，无不是为了体验这一切，然后思考这体验，最后将这思考的成果以文字的形式保留下来——只是它会出现在一份保证书上，这是我所始料未及的。不过既然这样也好，我抽烟被抓写保证也将成为我所体验与思考的对象，并且它具有一种关乎整件事对错与否的性质。因此，首先我将谈谈对写保证的看法。

我为什么要写保证?很明显的一个解释是：我做错了事。但是我不知道，抽烟，一个在中国有四亿人拥有并且会给国家带来大量烟草消费收入的行为，是否真是错误的。不过事物的对错是看场合的——一个人平时杀了人是罪犯，战场上杀了人便是英雄。同样，抽烟，一个在社会上被默许的行为在学校中却是罪大恶极的。然而具有讽刺意味的是：很多老师也会抽烟。

但学校会说，学生是学生，老师是老师，学生不许抽烟是法规中明确规定的。那么，学校为什么要禁止学生抽烟呢?其中暗含的一个逻辑是：抽烟的青少年必是流氓，或流氓青少年必抽烟。在这里我要为我自己澄清一些事实：我并非流氓，或者说至少不是一般意义上的流氓。我抽烟不是为了在学生中标榜自己很牛逼，很掉的形象，也不因为我与社会青年接触而必须与他们保持一致。我抽烟不带有任何社会性质，它纯粹是我个人性质的举动。

那么，下面我将阐述它何以具有我的个人性质，并且我将在我对它个人性质的体验中得到的思考成果一并在这份保证书中写出。因此，这将会是一篇真正“深刻”的保证书，当然，我还是会给出一个所有保证书必须有的保证：我不会再抽烟，并非因为外在社会高压的压迫与灌输，而是因为我已不需要再抽烟，或者说我抽烟的目的已经达到。

那么，我为什么要抽烟?或者说我所有通过抽烟的达到的\'目的是什么?这个用俗语说是“没学问”的行为，在我却恰恰相反。我抽烟正是为了做学问。当然这并不是意味着我象那些大思想家一样从尼古丁中得到对他们思想有用的灵感。在他们那里，烟已成为一种工具，一种被熟知的工具，人们对它意义的太多熟知反而掩盖了它真正的意义。海德格尔曾提出“应手状态”与“显在状态”。

应手状态便是刚才说的那种情况，而显在状态即我所要达到的追求抽烟本身意义的那种情况。在这里，亲身体验成为一种必要。在这里我要为我自己作某些说明。我是一个迷恋于体验的人，我渴望经历世界上一切事物。然而这不是象兰波所说的那样“我想成为任何人”。我所执着的并非对象化的客体，而是我作为主体介入客体的过程：即体验。如同狄尔泰所提出的解释学基本原理一样：先在客体中消融主体，再在主体的反思过程中获得对客体的理解，既解释其所具有的真正意义。

保证人：xxx

日期：20xx年x月xx日

**抽烟保证书篇四**

你好，我叫xx，是xx年级xx班的。

x月x号我因为吸烟，被老师抓到，现在已经知道错了，真的，我已经知道错了。现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的.错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

请老师再给我一次机会，如有再犯，请老师严肃处理。

犯错人：xx

xx年xx月xx日

**抽烟保证书篇五**

你好，我叫xx，是xx年级xx班的。

x月x号我因为吸烟，被老师抓到，现在已经知道错了，真的，我已经知道错了。现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

请老师再给我一次机会，如有再犯，请老师严肃处理。

犯错人：xx

xx年xx月xx日

**抽烟保证书篇六**

尊敬的老师：

你好，我叫xx，是xx年级xx班的。

xx月xx号我因为吸烟，被老师抓到，现在已经知道错了，真的，我已经知道错了。

现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

我违反了学校的纪律，违反了班归班纪，违反了《中学生日常守则》，违反了班主任制定的一系列规矩，我辜负了老师对我的谆谆教导，辜负了学校对我的培养，辜负了家人对我殷切期望，辜负了老师在我身上花费的精力，辜负了老师在我的身上花费的时间，辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

请老师再给我一次机会，如有再犯，请老师严肃处理。

犯错人：xx

20xx

年xx月xx日

**抽烟保证书篇七**

x老师（一般只有学生才写保证书吧）

您好！由于我定力不足，从而走上烟族之路，幸老师发现早并教导我改正，我必当不负所望，努力改掉吸烟这恶习。谢谢老师的严格对待！

xx—x（也就是你）

年月日

不抽烟的保证书

我xx—x、以后绝对不会抽烟、如果在我的东西里找到烟我就买20包上好的香烟放在眼前、打死不准抽。如果发现我抽烟就断绝我所有经济来源。

保证人xx

**抽烟保证书篇八**

尊敬的xxx老师：

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，真的是千般懊恼，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专学生抽烟的坏处：首先，这样的行为是对老师的不尊重，对我们班集体的不负责任，我违反了学校的几率，使我们集体在学校丢了脸，我为此表示深深地悔恨；其次，抽烟有害健康，也是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，决不再给班集体脸上抹黑。请老师，同学们给我一次改过自新，重新做人的机会。现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

我违反了学校的纪律，违反了班归班纪，违反了《中学生日常守则》，违反了班主任制定的一系列规矩，我辜负了老师对我的谆谆教导，辜负了学校对我的培养，辜负了家人对我殷切期望，辜负了老师在我身上花费的精力，辜负了老师在我的身上花费的时间，辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

由于老师的耐心教育，我终于认识到了抽烟的危害，我决心如下：

1、以后在学校决不再抽烟了，保证以学习为主，不无故旷课，不在课堂上捣乱，请老师和同学们监督。

2、如果再犯，请老师给我更严厉的教育甚至是体罚，我绝无怨言。

请老师同学们相信我，我一定能做到。

xxx

20xx年x月xx日

**抽烟保证书篇九**

亲爱的老师：

你好，我叫，是xx年级xx班的，xx月号我因为吸烟，被老师抓到，现在已经知道错了，真的，我已经知道错了。现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

我违反了学校的纪律，违反了班归班纪，违反了《中学生日常守则》，违反了班主任制定的一系列规矩，我辜负了老师对我的谆谆教导，辜负了学校对我的培养，辜负了家人对我殷切期望，辜负了老师在我身上花费的精力，辜负了老师在我的身上花费的时间，辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。请老师再给我一次机会，如有再犯，请老师严肃处理。

此致

敬礼！

保证人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟保证书篇十**

尊敬的xxx：

今天，我怀着愧疚和懊悔写下这份保证书，以向老师表示我对吸烟的\'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，我这种行为还在同学，学校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，不利于学校的风气，所以我今后要听xx领导xx老师的话，充分领会理解xx领导xx老师对我的要求，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，我太感谢老师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，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误。

保证人：xxx

20xx年x月xx日

**抽烟保证书篇十一**

亲爱的宝贝：

我抽烟惹俺家妞不满，她向我郑重的提出了关于“戒烟”等一系列问题。表情极其认真。还要求我写保证书。我经过深思熟虑。深知吸烟对自己和媳妇及未来baby的危害性。长期吸烟容易得肺癌，旁人吸二手烟更是危险。

决定从即日起坚持做到以下几点：

1、因“戒烟”运动不是一朝一夕的事，所以烟量减少，完了争取早日戒掉；

2、多做运动，不给自己吸烟的空间；

3、别人给烟也不要，做到人不犯我，我不犯人；

此致

敬礼！

保证人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟保证书篇十二**

尊敬的xx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：xx

日期：xx

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