

# 2023年因为抽烟的检讨书(实用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 因为抽烟的检讨书篇一

### 第一段：引言（200字）

抽烟是一种具有争议的行为，对身体健康有害。作为抽烟者，我深受其害，也饱受内心的煎熬。经过长时间的思考和深刻的检讨，我决定写下这篇文章，总结自己的抽烟心得体会，并展望未来改变的方向。

### 第二段：抽烟的诱因和心理影响（300字）

人们开始抽烟往往有诸多原因，这可能包括社交压力、缓解压力、纾解焦虑、追求刺激等。在我个人经历中，抽烟最初是出于好奇和追求成熟感。然而，我很快就发现，抽烟并没有给我带来任何真正的快感，而只是给我带来身体上和心理上的痛苦。抽烟并没有解决我的问题，反而加深了自己的焦虑和健康问题。

### 第三段：身体健康的负面影响（300字）

抽烟给我的身体健康造成了严重的损害。尼古丁和其他有害物质深入我的肺部，让我的呼吸困难和肺功能下降。同时，我的心脏负荷加重，血压升高，容易引发心脏疾病。我还曾多次感受到口腔溃疡和牙齿问题，甚至已经开始出现黄牙等现象。这样的身体状况不仅让我自己感到痛苦，也让我的家人和朋友为我担心。

#### 第四段：心理健康的负面影响（300字）

抽烟不仅对身体有害，也对我的心理状态造成了巨大的冲击。我开始越来越依赖于吸烟来缓解压力和焦虑，却忽略了抽烟带来的焦虑和罪恶感。这种恶性循环让我进一步沉迷于吸烟，甚至觉得它已经成了生活的必需品。然而，越来越明显的是，吸烟并不能真正解决我的问题，只是让问题变得更复杂，还给我带来了新的心理压力。

#### 第五段：戒烟的决心和展望（300字）

我深切认识到抽烟所带来的负面影响，也意识到抽烟只会陷我于更深的困境。因此，我立下了戒烟的决心。我将积极采取措施，减少与吸烟相关的诱因，并寻求戒烟的帮助和支持。我相信通过积极的努力和坚定的信念，我一定能够戒掉这个对我身心健康有害的习惯。我期待未来的我，摆脱烟草的束缚，过上更健康、更积极的生活。

#### 总结（200字）

通过对抽烟的心得体会和检讨，我深刻认识到抽烟的危害和对我的影响。我将立即采取行动，戒除这个有害的习惯，并寻求戒烟的帮助和支持。我相信只要有决心和坚持，我一定能够战胜抽烟的困扰，走上健康快乐的人生道路。

## 因为抽烟的检讨书篇二

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，学校已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日上午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，我犹如一颗被挤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](#)

## 因为抽烟的检讨书篇三

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。

## 因为抽烟的检讨书篇四

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坏处。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会，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。

## 因为抽烟的检讨书篇五

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，完全不理睬老师的感受。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充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

## 因为抽烟的检讨书篇六

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)