

2023年抽烟被抓写检讨书(实用10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。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

抽烟被抓写检讨书篇一

第一段：引言（200字）

抽烟作为一种常见的社会现象，一直以来备受争议。为了更好地了解抽烟的影响和现状，我进行了一次调查研究。通过对各阶层人群的访谈和统计数据进行分析，我获得了一些有趣的结果和深刻的体会。在此，我愿意分享我的调查抽烟的心得体会。

第二段：危害认识（200字）

通过调查，我发现大多数人对抽烟的危害认识并不深刻。尽管各界媒体不断强调吸烟与各种疾病的关联，但抽烟者对自身健康的风险却不以为然。此外，很多人也没有意识到吸二手烟对周围人的危害。通过对一些抽烟者的访谈，我发现其中心理层面的原因是他们对疾病的恐惧并没有实质上影响到他们的抽烟行为。

第三段：社会因素（200字）

在调查中，我发现社会因素是促使人们开始吸烟的主要原因之一。从调查结果来看，很多人是因为跟随朋友或长辈的示范而开始抽烟的。一些人也表示在一些社交场合中，抽烟可以加强与他人的交流。此外，广告和包装也对人们的抽烟行为产生了一定的影响。特别是一些具有吸引力和时尚感的广告宣传，很容易让人们误以为抽烟是一种令人羡慕的生活方式。

式。

第四段：戒烟困难（200字）

在访谈调查中，我遇到了一些过去曾尝试戒烟但最终失败的人。他们大多表示，戒烟是一件相当困难的事情。其中，戒断烟瘾可能导致的焦虑和烦躁感是最大的障碍之一。此外，熟悉的环境和特定的情境也会成为诱发再次吸烟的触发因素。不少人在戒烟期间也遇到了战胜“戒烟恐惧症”的问题，他们担心戒烟会引发一系列的身体和心理不适。

第五段：呼吁行动（200字）

通过对调查结果的分析，我得出一个结论：提高对抽烟危害的认知和戒烟意愿是减少吸烟人数的有效途径。因此，我呼吁社会各界加大宣传力度，提高公众对吸烟危害的认识。政府应加强对烟草行业的监管，限制其广告宣传。另外，为吸烟者提供戒烟的支持和辅导也是非常重要的。最后，个人也应该意识到抽烟行为对自身和他人的危害，主动参与到抽烟防控的行动中。

总结：通过对抽烟的调查研究，我认识到了抽烟对个人和社会的危害，也看到了抽烟者与戒烟者面临的困境。提高社会对吸烟危害的认知和戒烟意愿是减少吸烟人数的关键。通过加强宣传教育、政府监管和提供戒烟支持等措施，我们可以为一个更健康的社会努力。

抽烟被抓写检讨书篇二

老师你好：

本人于____年____月____日在寝室抽烟被老师抓到，我已经意识到了自己犯下了很大的错误。寝室是同学们学习后休息的地方。特别是在如此炎热的天气，一不小心，分分秒秒都

可能会造成火灾，引起火灾对学校，同学们都是一种非常严重的后果，甚至是我自己，都要承担应有的责任。老师，实话说，我当时只是单纯地抽根烟，过过烟瘾，但是绝对不是故意的，我也没有想得太多，这说明我对安全防范的意识不够高，也说明我没有好好学习这方面的知识，我日后会好好补过来。老师，真的很对不起，我希望老师能够给一次机会，我保证日后都不会再犯了！

谢谢！

此致

敬礼！

签名：

日期：年月日

抽烟被抓写检讨书篇三

尊敬的：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书，以向您表示我对上班吸烟的不良行为，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，破坏了公司形象。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，我太感谢你对我这次的深刻的教育。

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。

保证人

年月日

抽烟被抓写检讨书篇四

尊敬的老师及各位领导：

你们好！

上周三，我和几个朋友在一群社会上的朋友的怂恿下可以表现出你社交的广泛，长脸。

我和几个同学抽了烟。在抽烟那个时候。我脑中仅存的只剩下兄弟义气和面子问题，把老师们的教导都抛诸脑后，为此我感觉十分羞愧。无颜面对师长，为此我深刻的作出了反省。觉得我不能再这样堕落下去了。这次多亏了有某老师我才没有泥足深陷。我在这里感谢某老师，我会好好报答他的指导之恩。本人决定痛改前非，好好学习，为成为祖国的栋梁而奋斗！请老师同学给我一次机会！谢谢！

某某某

年月日

抽烟被抓写检讨书篇五

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，我由于长期吸烟，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，严肃认真积极的表情犹在眼前，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，认为在我的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，我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。我保证认真积极改正自己的错误，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。还有会努力认真积极的工作，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：

20xx年xx月xx日

抽烟被抓写检讨书篇六

近期，我违反了公司规章制度，抽烟在办公室内，翻烟灰缸惹得同事们纷纷抱怨。我深感自责与愧疚。在与主管交谈后，我深刻认识到这一行为的危害性与严重性。这件事对我产生了深远的影响，引起了我对自己的行为进行反思。以下展示我的违纪抽烟心得体会。

第一段：意识到错误的严重性

我始终不知道烟草的危害性，常认为吸烟只影响个人健康。但这次抽烟却在公司里惹事，打扰了其他人。在主管面前，我意识到自己所做的行为，不仅违反了公司的规章制度，也对别人的健康造成了威胁。我这样的行为会影响团队协作效率，也会影响其他同事的情绪。觉醒之后，我意识到自己的职业操守有待提高。

第二段：制定改进计划

为了改正这个错误，我开始制定了一项改进计划。我必须遵守公司的规章制度，不再在工作时间内抽烟，在适当的场合进行不影响他人的吸烟行为。我会准备一定量的零食，以便减缓对烟草的渴望。同时我也要接受自己是一个吸烟者的现实，认识到戒烟的重要性。

第三段：负责人的职业操守

作为一个成年人，我决定要接受自己犯错误的事实，并采取适当的措施来解决。我相信，作为一个员工，我的每一个行为都能够体现我自己的职业道德和职业操守。我决不再为自己的错误找借口。相反，我将努力运用改进计划，做出积极的改变。

第四段：付出代价是值得的

我认为付出代价是所有行为必需的，即使这代价只是心理上的惩罚。通过这种方式，我很快认识到自己所谓的依赖，已经演变成了失控的习惯。对于那些会影响自己和他人的行为，我们必须无情地清除它们。在公司里抽烟已经严重影响到了我的职业发展，也对办公室里所有的人造成了极大的困扰。付出代价是值得的，因为它帮助我认识到了自己的错误。

第五段：戒烟的挑战

我已经决定戒烟，这并不容易。戒烟不仅仅是停止吸烟，而是要改变整个生活方式。为此，我将会寻找靠谱的戒烟方法，逐步减少吸烟量。我也会跟朋友和家人，以及在社交网络上分享自己的行动，来获得心理上的支持。每天都是一个新的挑战，但我一定会成为那个可以戒掉吸烟的人。

结论：

违纪抽烟的心得体会让我深刻认识到了错误行为的严重性，引导我开始改进。我要遵守公司的规章制度，不再在工作时间内抽烟，我需要自己的职业操守和职业道德得到提高。付出代价是值得的，它帮助我们认识到错误，吸取教训。戒烟困难重重，但我会努力克服挑战，让自己成为那个可以戒掉吸烟的人。

抽烟被抓写检讨书篇七

如今，烟民的数量越来越多，抽烟已经成为一种社会问题。而在公共场合，尤其是室内，抽烟已被禁止，这也为辨认抽烟提出了更高的要求。在促进禁烟工作的同时，我们也应该学会辨认抽烟，以便及时制止烟民的不文明行为。

第二段：抽烟的影响和烟草制品的种类

抽烟不仅影响吸烟者本身的健康，还会危害到旁观者的身体健康。因此，辨认抽烟变得尤为重要。而抽烟者常使用的烟草制品种类各异，包括香烟、雪茄、卷烟、烟斗等。我们应该学会区分不同类型的烟草制品，这将有助于我们更好地辨认抽烟。

第三段：观察抽烟烟雾的特征

选定特定场所进行辨认时，我们需要注意烟雾的特征。香烟、烟斗产生的烟雾会比较稠密而且容易散发出较浓的烟味，而卷烟则非常轻巧，烟雾较为清淡。除此之外，观察烟雾的颜色和形状也有助于辨识不同的烟草制品。

第四段：辨认抽烟者的行为特征

烟民的行为特征也是辨认抽烟的重要方面之一。如烟民通常会手持烟草制品，摩擦火柴点烟，并且喜欢嘬吸，营造出一种放松的气氛。同时，烟民一般不会在公共场合故意抽烟，所以在辨认抽烟者时，我们应该观察其行为特征。

第五段：结论

在现代社会，抽烟仍然存在诸多问题，因此我们应该学会辨认抽烟者，及时制止不文明行为。若我们能够做到严格的抽烟辨认，无疑会有益于整个社会的环境卫生，让人们在一个更加清新健康的生活空间中生活。除此之外，抽烟的不良影响也应该引起各界的关注，共同创建一个美好的健康生活环境。

抽烟被抓写检讨书篇八

亲爱的老婆：

我保证从此以后不再抽烟，从写下这个承诺书之日起就开始

戒烟。

我深知抽烟有害自己身体健康，也影响周围的朋友、亲人的身体健康。抽烟浪费金钱，是一种无意义的消费。抽烟容易带来火灾等安全隐患。在公共场所抽烟影响社会公共秩序。抽烟很多坏处，所以我决定戒烟。

我会从今天开始每天减少吸烟量，直至慢慢一根烟也不吸了。我承诺我将于x月x号彻底戒掉烟。如果做不到，听凭处置。

保证人□xx

20xx年x月x日

抽烟被抓写检讨书篇九

在现如今的社会，吸烟已经不再是一件受人们欢迎的行为。除了由于吸烟对身体健康的影响，社会对于违纪吸烟的态度也不再容忍。因此，几乎所有学校、机构和企事业单位都禁止抽烟。任何一个员工或学生被发现吸烟都会受到严厉的惩罚，甚至会造成不可挽回的后果。作为一名员工或学生，我们必须时刻谨记遵守纪律，并时刻切记不要做出违反规定的行为。

段落二：我为什么要违纪抽烟

我是一名在校大学生。在我的很多朋友之中，吸烟早已经是一种成熟和时尚的象征。其中许多人吸烟的原因很简单：他们觉得抽烟使他们看起来更酷，更成熟。而我呢，我也曾经为能够做出这样的行为而感到非常自豪。于是，我开始抽烟，在自己没有意识到的情况下违反了学校的规定。

段落三：烟草对我身体的影响

在违反规定抽烟的过程中，我开始慢慢地意识到了吸烟的危害对自己的健康影响。我发现我吸烟后很容易感到疲惫以及身体上的不适。而且研究发现，吸烟与肺癌等许多严重的健康问题有关联。因此，我开始思考着烟草对我自己的身体是否会造成不好的影响。

段落四：违规抽烟会对我自己和他人造成危害

在我继续抽烟的同时，我也意识到了吸烟能对我自己以及身边的其他人造成严重的危害。我在教学区内吸烟，这会威胁到我同学的健康，同样也威胁到了我的生命。因此，违规吸烟不仅会伤害到我个人，而且还会伤害到我的身边的人，是一个非常严重的不负责任的行为。

段落五：我的结论

在自己的探索之后，我想再次强调违规吸烟对自己以及他人造成的危害。同样的，我们必须时刻谨记遵守规定，不要轻易地违反规定。我们还必须要主动参与到各种形式的宣传中来，这样将能够让更多的人意识到吸烟的危害，并逐渐地开始拒绝吸烟。吸烟不仅仅会影响自己的生命健康，还会影响到你周围的人。在追求时尚的过程中，我们不能忽视吸烟的危害。

抽烟被抓写检讨书篇十

尊敬的老师：

您好！

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。

致此！

致敬！

检讨人□xx

时间□20xx年xx月xx日