

给男朋友的自我检讨书与自我反省(模板5篇)

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

给男朋友的自我检讨书与自我反省篇一

亲爱的男朋友：

你好！

我是你女朋友xxx，这次我要向你认错，我不该不听你话吃很多垃圾食品，导致身体不舒服，让你过于的担心，总是不乖，专门跟你对着干，现下向你检讨。

最近刚好有点感冒，已经买了药，医生也叮嘱了不要吃辣的和冷的，可是我就是忍不住想吃，但是你特别的关心我，因此不管我怎么撒娇你都不允许我吃这些垃圾食品，但我就是不甘心，虽然知道自己生病了，必须要按照医嘱走，可是我就是不想，只希望满足自己的开心。今天我们出去去超市买菜的时候，就骗你说车钥匙忘记拿了，让你去拿一趟，然后自己就悄悄进超市买了冰淇淋吃，等你回来我差不多就收拾好了自己，你都没有察觉到，我当时还特别的庆幸和开心，因为没被你发现。然后就一起进超市买菜了，在付账的时候，我还塞了个辣条进去，回到家的时候就偷偷拿到房间去吃了，虽然我是满足了食欲，可是代价也是很大的，我晚上就开始拉肚子，感冒还加深了，这就让你察觉到不对，因为我吃的一般都要经过你的手，在你严肃的眼神下只能告诉你我偷偷吃了冰淇淋和辣条，所以就造成了这样的后果。

大晚上的，你只能开车送我去医院，一路上你都在生气，没有跟我说话，虽然你对我还是很好，可是你都不理我，跟我冷战。这让我害怕了。这次你大概也是真的生气了，所以不管我怎么叫你，你都没有搭理我，我一看你这样，我心虚又后悔，同时还很崩溃，因为生病的原因，让我变得脆弱了。但你这次是铁心的想要我反省，所以第二天回家你还是对我冷着脸。后来我自己也去换位思考了，如果你这样做，我也会生气的，因为很在乎你、担心你，所以是我错了，我不该不考虑你的感受，不该任性的，只想着要吃到东西，但是却不顾医嘱和你对我的关心，对不起，我以后不会再去这一类事了，生病时一定乖乖听话，努力维护自己的健康，不让你总是为我担心，这次是我小孩子心性了，谢谢你一直在关心着我，我感受到了你对我的爱，希望你原谅你女朋友这一次，不会有犯同样的错的机会了。所以你不要在生气了，我认错了，我希望你还是像以前一样对我笑。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给男朋友的自我检讨书与自我反省篇二

xxx□

豹子，有很长时间没有这么叫过你了吧，最近很怀念泡在365上的日子，那会我们都那么真诚，没经历过感情，挫折，悲伤，那时的我们快乐的多单纯。

可人总是要长大，长大就会有烦恼，我们别无选择。

x月x号早上，我昏昏沉沉地醒来，悲哀的认为生活毫无希望，从小到大的经历，别人对我的不理解以及被抛弃的感受一时间都涌了上来，“活着真累”这样的念头充斥着大脑，我还是接受不了你说的那些话，于是把我的修眉刀找出来，我想做回烈女，我给你发了短信然后伸出左手，可眼前却开始晃动我们在一起时的影子，一点点的清晰，心里特委屈，眼泪哗哗的流，哭累了就又睡过去，过了会你就打电话来了。这块你都知道的。

醒了以后，我就把修眉刀放回去了，我想要走的始终留不住，你心里已经有个那么大的包袱了，我不能再给你添一个，倘若如你所说的，你也不知道要怎么样，我来帮你决定好了，不用你为难，我会自己走开，即便我不情愿，我舍不得，可我没信心拿x个月的感情和x年去较量。我想晚上找你说这些的。整个下午我都抱着就要告别的心情，为你买了糖浆，给叔叔阿姨拿好礼物便出门了。原本只是想放下东西再和他们说几句话的，想以后就没机会了，可没想到你打电话回来，我紧张，不确定会发生什么。

去北斗星的路上，我想说，我是找了修眉刀，可我不能像过去那样不懂事，不能再给你增添负担了，我想帮你分担，一直都想，我希望你过的好，你想怎么样就按自己的心去做，我不强求了。你不知道看见你以后我就动摇了，特难受，下了半天决心，结果刚开始说疯话，开始哭。她们说我又喝多了，哭得那个伤心，一个晚上谁劝也不行，自个说了一车的话，从来没见过我那样，看着真揪心，我都不记得这些了。

也许只有放下混乱的思绪，稳定情绪，协调所思所想，才能看穿自己的心，才有真正的沟通和包容，平静和幸福，懂得处理感情困扰，看到自己应走的路。不然，一生都会活在惶恐中，担心他会离开，他会不忠，他会什么什么，我们却只能被动的，痛苦地回应，浪费时光，心力交瘁。我开始试着先放下我的愧疚，让内心逐渐恢复平静与理智，我发现那一时刻的念头确实消极，这是我不对，这样的处理方式对你对

我都是不负责的，况且用这样的方法来证明自己是不是重要，只能适得其反，想要证明的人会越疯狂，被要求回答的人就会越想逃，一个追一个逃，生活才被连累的体无完肤，我们的心也被折磨的毫无生机。如你所说的，这样会毁了将来。其实那个时候我好想辩解，可看着你我却什么也说不出来。我总说那不是我的本意，因为我想做的和你看到的结果完全反了，我很后悔当时没有坚持把话说完，后悔让你误以为我真的是那样的女孩，后悔得要命。我现在怎么也理解不了当时为什么要倔强的死也不肯说明白，我以为做坏人很简单，可我忘了，做坏人要敢舍，所以我做不了坏人，因为我舍不得。我想做回好人，可这样严重的后果是否还允许我去弥补？我怕再给你压力，对不起，说要沟通的是我，结果不沟通的还是我，一切，都是选择，走错一步就南辕北辙。也许我们难免爱得很自我，自编自导。因为想抓紧，怕失去，结果难于满足，即使深知要互相尊重，就是欲望太多，自挫信心。太多的问题，是一个人孤独地自问自答，自制危机，到最后连自己也认不出自己的心了。

看来恋爱的每一步都是担子，不容易背负。如何看破，如何解脱，如何面对，总是人生无法抽离的困局。有人说，不要忽视身边出现的每一个人，他们大可能是你前世的亲人或爱人。这样算来，人生在世又多一重意思了。不过我们没有承担前世的理由，但我们有活好今生的责任。跟身边的人相处也是修行自己的缘份，他们的出现和功能就像爱人一样，是为反映自己的缺点，提醒你改善自己、放开胸襟最好的人眩童年或者旧爱，都是缘份的安排。一个人怕孤独，两个人怕负担，更多人怕压力，人与人之间的关系叫人渴求也叫人窒息，因为还介意孤独，却不敢承担现在，所以宁愿活在过去。

说了这么多，似乎有点跑题了，我是个给自己拿主意惯了的人，有的时候想了好多，最后发现都是庸人自扰，这么长时间里我一直不太敢面对你，因为心里记恨自己的过错，每次见你的时候，我都尽力去微笑，你也想我能好好照顾自己吧，直到这次去医院检查，我头一次这么深刻的感受到一个生命

对我们这样大的孩子来说，真的不是一个随便的话题，我祈祷过好多次，不要有事，不要你再痛苦一遭。你看，心诚则灵。我也祈求过能被原谅，因为我的意气用事让简单的事复杂了，其实反思的意义就在于，在一番深刻的剖析后，找到问题的根本，避免以后再犯同样的错误。就像我走过了“闹”的阶段以后，我学会了安静，更明白了“闹”只能将事情往坏的方向推，只有勇敢的去面对勇敢的去承担，才能变得越来越坚强，才能看到越多的美丽风景。因为那些生命中的磨难和痛苦都是上帝送给我们化了妆的祝福。

让你心里不舒服了，我很抱歉，用多少个“对不起”也觉得不够。同时，我也要感谢你，给我一个思考、反省得过程，任何伤害自己的念头都不能有，还有就是，坦诚与信任，把心里的话说出来，男女的思维方式不同，沟通不好就直接影响关系的稳定；对于俩个人的过去，用天使的一句话，爱一个人就要爱他的全部，不光是现在和将来，还有他的过去。我想，真正的爱是双方心智上的进步，里面充满了耐性与包容吧。希望你能接受我的检讨。

最后，送你一句话，我们共勉吧——当你懂得珍惜生命，当你真正活在当下，过去就只是“过去”两个字。每个人都有过去，回忆能让现在的生命微笑，才算没有白活过。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

给男朋友的自我检讨书与自我反省篇三

亲爱的xx□

你好！

我错了，我不应该不相信你的，我既然选择了跟你在一起，就应该要完完全全的信任你。我们之间应该要彼此的信任，这样我们的感情才会长久。你一直都很信任我，无论我说什么你都会相信，但是我却没有做到这样。对不起，你不要生气了，这次是我做的不对，我没有顾及你的感受。我保证下次绝对不会再发生这样的事情了，希望这一次你可以原谅我。

这次我也好好的反省了我自己的行为，确实，我承认我是没有百分之百的信任你。我知道，我们才刚刚在一起没多久，彼此之间都不是很了解，但我至少要相信你。虽然我们在一起的时间很短，但你也没有对我发过脾气。我知道，这一次我确实让你很生气，所以你才会凶我，平常都是我经常生气。这一次我的行为也让你感到很伤心，你从来就没有想过我会这么的不信任你，所以这一次才会这么的伤心。

我也知道自己这一次做错了，所以我写了这封检讨书，向你检讨我的错误，希望你看完之后能够原谅我。这应该是我们在一起之后的第一个大的矛盾，也是我们的第一次激烈的争吵。以前我也生气过很多次，但你说我单方面的不算吵架，所以算起来这应该是我们第一次吵架。其实我觉得吵架对我们的感情还是有好处的，这样才能够发现我们之间存在的问题和矛盾。只有解决了我们之间存在的问题，我们才能够在一起更久，走的更远。

我现在也知道错了，我不该不相信你的。我们既然在一起了，就应该要互相信任。这次是我的不对，我向你承认我的错误，以后我也会改的，我以后一定会相信你，不会再犯这样的错了。我希望你冷静下来不生气了之后可以跟我好好的聊聊了，一起解决这个问题，不要让他成为我们之间的一个隐患，在以后的某一天突然爆发。如果以后我有哪些做得不好的或者让你不高兴的地方，你可以跟我说的，我也会尝试着去改。

希望你看完这封检讨书之后能够理我一下，我们好好的谈谈，这样才能解决这个问题。我知道这一次我让你感到失望了，但以后我绝对不会再犯这样的错误了。现在你应该也已经冷静下来了，就不要再生气了，看在我这一次认错的态度还算不错的份上就原谅我吧。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

给男朋友的自我检讨书与自我反省篇四

亲爱的男朋友：

你好！

作为你的一名女朋友，我应该体贴周到，温柔大方，不应该和你反着来。但是我却时常忍你生气，让我们这间的距离越来越远。这一次我还这么任性，不听你给我的建议，执意要把实习的地点选在了离你很远的城市，偷偷瞒着你跑到xx城里去面试。对于这件事情，我现在已经认识到了自己的错误，我不应该不考虑你的感受，我不应该不考虑我俩以后的未来，就擅自主张的把实习的工作填在了外地。

为了这件事情，你已经三天没有理我了，在这三天里，我也一直在反省我自己，觉得是自己做的太过分了。所以我给你写了这份检讨书，这是我第一次写检讨书，既是为了你，也是为了我们这段感情。我希望你能再给我一次机会，让我们重新回到当初快乐的时光里，我保证在这次之后，我一定会吸取教训，不再不听你的话，擅自主张。我以后再做任何决

定和行为之前，我都会优先考虑我们俩的将来，优先考虑到你的感受和处境。

我和你在大一的时候就在一起了，在一起的时间虽然不长，但是也有三年多的时间。这三年的时间里，我们的感情越来越浓烈，越来越要好。虽然我们也吵过很多次架，分过很多次手，但是每一次都是你找我来道歉和复合。但是这一次我知道是自己做的不对，做的太任性了。

我们现在即将就要毕业开始实习工作了，很多在学校的情侣们都是因为在毕业以后，去到了不同的城市工作，而开始感情变淡，最后分手的。我不仅不重视这件事情，反而还瞒着你申请了外地的工作。

在此之前，你还跟我谈过很多次找实习工作的时候，你希望我能和你一起留在xx城市工作和发展。为了给我在xx城市找一家不错的公司工作和单位，你陪我在招聘会上东奔西跑，在网上搜查各种招聘信息，又帮我了解各种公司的福利待遇。你为了我们的未来真的付出了很多，但是我却都没有看到，我还瞒着你跑到xx城市去面试。我真的太不应该了。

此致

敬礼

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

给男朋友的自我检讨书与自我反省篇五

亲爱的男朋友：

你好！

我是你亲亲的女友，为了让你不生我的气了，我给你写了这份检讨书，就是希望你可以开心起来，我的认错态度是良好的，我已经深深的反省过自己了，也知道自己对你是有些无理取闹了，一个晚上，我觉得自己就成长起来，真的不会再去惹你生气了。那么希望亲爱的男朋友你在看完我向你道歉的检讨书后，可以原谅你的亲亲女朋友吧。

经历过此次的事情后，尤其是跟你吵了这次架，我忽然就明白你有喜欢我，和多爱我了。以前的我们从来就没有吵过架，是因为你总是宠着我，总是为我着想，这一次吵架后，你把你的委屈说出来后，我就知道你原来也是需要我去哄的，我们是平等的。从我们在一起后，我就特别的依赖你，什么事情都是你再帮我办，这导致我被你宠的无法无天了，因而对你总是没有那么好。那么这一次，我真的意识到我对你是多么的不在意和不好了，在这向你道歉，希望你会选择原谅我，因为我发现自己没有办法离开你，所以希望你可以不要生气了。

是女朋友做错了，就不要用生气去惩罚你自己了，看着你那样的没有生气，我都不习惯，我真的是不忍心看着你那样，我还是喜欢之前那个开心的小傻子。以前的我总是以为你很坚强，不需要我的安慰，但现在我懂了，你在我的面前也可以是个小孩子，我也希望自己可以宠着你。我精心的为你准备了礼物，就是希望你可以开心一些。我下次会注意饮食了，不会在任性的随便吃东西了。此次你爆发就是因为我不听话去吃辣的，结果导致自己肚子不舒服，让你十分生气，我还觉得你大惊小怪的。我以后会去注意的，不会让你担心的，不让你伤心。你的女朋友现在心里特别渴望得到你的回应，因为没有你在身边，我觉得很不自在，特别的想念你。习惯了你的存在，忽然就不能忍受自己失去你。是的，我害怕了，不想你离开我。从今天起，我向你保证会好好地照顾自己，不让作为男友的过度担心，更不会做出一些让你伤心的事情了，因为那是你在乎我，是对我关心才那样的。那么我已经原谅了你生气的这一小会，也同样请求你不要生气了，继续

开心在一起吧。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日