

2023年保证书给老婆以后再也不抽烟(精选5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。

保证书给老婆以后再也不抽烟篇一

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**，远离毒品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人烟酒；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（包括口腔和咽喉）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： 同学

年 月 日

同学家长：

保证书给老婆以后再也不抽烟篇二

亲爱的老婆：

我xxx保证从此以后不再抽烟，从写下这个保证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□xxx

20xx年x月x日

保证书给老婆以后再也不抽烟篇三

亲爱的老婆：

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟失职的保证书。

首先特别感谢老婆百里迢迢的赶来为我庆祝生日，并带上美好的惊喜、祝福和珍贵的礼物。

面对老婆的好意，我本应该同样送上惊喜，没想到送的“惊喜”还真可谓是“惊喜”。面对老婆的突然驾到，我迎接的方式却是叼着烟卷就出来了……害的老婆迎风流泪、梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了，但是老婆是识大体的人，能够瞬间整理情绪，暂时放下前嫌，陪我度过一个浪漫温馨开心的生日(在此对老婆送的礼物表示特别感谢，老公很喜欢)。

通过保证书，深刻检讨自己对香烟的抵抗能力弱、自控力差。

虽然工地生活很枯燥，我个人又不喝酒、不打牌、不要游戏、不上网聊天，但是也不能因为工作和生活压力大而复吸。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、吃零食和多想老婆来替代烟瘾！端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟！

保证人： ____

20__年__月__日

保证书给老婆以后再也不抽烟篇四

尊敬的老师：

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，恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

保证书给老婆以后再也不抽烟篇五

尊敬的老师：

您好！

王老师告诫我要少抽烟，并不断克服烟瘾，达到完全戒烟的目的。她是很认真的，也是为了我好，所以我诚恳接受她的建议。结合实际，从即日起，我考虑按照以下方法来约束自己：

- 1、每天只买一包烟，并及时扣除5支，留存至下一天。

- 2、除了少数品种，别人发给我的烟，坚持不抽。
- 3、每天吸烟量决不超过15支。
- 4、特殊场合，可作适当变通处理。
- 5、如果一周内违反前面条款超过2次，那么除了王老师，我绝对找不到媳妇。
- 6、本保证书在王老师监督之下执行，主要靠我的自觉性和对王老师的重视程度。

此致

敬礼！

保证人□xxx

20xx年xx月xx日