

给女朋友的抽烟检讨书 抽烟被女朋友逮到检讨书(模板17篇)

理想是人们对未来的向往和美好的期盼，是心中永远闪耀的明星。写理想总结时，可以从不同的角度和层面进行展开，如自我认识、目标规划、团队合作等方面，以全面地展示自己的理想和努力。下面是一些实现理想的时间管理技巧，希望能帮助你更好地规划自己的时间。

给女朋友的抽烟检讨书篇一

尊敬的老师及各位领导：

x月xx日，我和几个朋友在一群社会上的朋友的怂恿下，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。我在这里感谢老师，我会以发奋学习来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！

检讨人□xxx

日期□xx年xx月xx日

文档为doc格式

给女朋友的抽烟检讨书篇二

亲爱的女朋友：

您好！

我很早的时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你是好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我

还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇三

亲爱的__：

您好！

经过我冷静沉着的反思，发现我有大小罪加起来十余条，基于我所犯的这些错误，在这里我向你做出最深刻的检查，为了得到您的宽恕还有广大人民群众的宽恕，只要您能消消气，我接受任何（非分手形式）的严格处罚。这样才能让罪恶累累的我有一个改过自新的大好机会。以下是我所犯的罪恶行径及个人改正意见，请亲爱的同志批阅：

1、再也不抽烟了。

2、以后当我惹你生气时，我会站在你面前给你骂、给你打，

我骂不还口，打不还手。当你心情不好时，我会静静的听你倾诉，在一旁开导你，安慰你。

3、你所做的事，所做的一切，都是对的。你说太阳是圆的就是圆的，太阳是方的就是方的。

我错了，我已经恨不得让自己消失在这个地平线上，我真的悔不当初呀！如果你还愿意听我说句人话，我请求你能原谅我的无知和冲动，原谅我的累累罪行！

我希望你还能做回我的那个恩情，我以后还是那个能陪你笑陪你哭的好劳工。

真挚希望得到你的原谅！

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年x月x日

给女朋友的抽烟检讨书篇四

亲爱的老婆：

之前向你保证过不吸烟的，但是由于昨天我没克制住自己的烟瘾，又去买了一包香烟过来抽，对你和孩子都造成了不好的影响。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以

下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

对抽烟问题的认识

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的`害处，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。二是具体行动上有误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。三是改正错误的态度又红灯区，对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动区践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的害处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一时间交给老婆，统一保管，具体管理上做到专人、专柜、专锁。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇五

亲爱的老婆：

你好！

我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确切实际的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

第一，坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的`信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

第二，从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

第三，不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

第四，要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇六

亲爱的老婆：

您好！

我是这次犯下了错误的小可爱，虽然我犯下了错误但是我有一个悔改的心，我最大的优点就是知错就改。这次在厕所偷偷抽烟被你发现了，让你发了那么大的火，看的我也是十分心疼，老婆是用来疼爱的，而我居然让你这次发了这么大的火，实在是大大的不应该。

如果我不抽烟的话你这次就不会生气了，我更不应该躲在厕所偷偷抽。老婆不让我抽烟是为了我好，抽烟有害身体健康，我之前也答应了不会再抽，但这次居然瞒着老婆，偷偷的抽，这次犯下的错误，让我的灵魂感到不安。我不该这样抽烟，更不应该欺骗老婆，这些都是我做得不对的地方，我一定谨记这次的错误下次不会再犯的。。

在此的问题上我已经深刻意识到自己的错误了，为了亲爱的老婆不生气也为了自己的身体我一定戒掉抽烟这个坏习惯。我从高中开始学会了抽烟，到现在快十年了，期间也戒过好多次烟，但一直没有彻底戒掉，但这次我是怀揣着来自老婆的期望戒烟的，我一定也必须戒掉。我不能辜负老婆大人对我的期望和信任，不能再一次次的抽烟惹他不开心，让她因为我而生气。在这将近十年的时间里，身边的很多朋友包括

父母都给我讲过抽烟的危害，让我戒掉抽烟。但我总是觉得无所谓，没什么大不了的，反正一辈子我也不差哪少活的几年，但现在我明白了。我要戒掉香烟多活几年，这样才能在老婆大人的身边一直陪着她。老婆为了我抽烟的事情，不知道生了多少次气，发过多少次火了。我总是答应下回不再抽，但隔几天忍不住就又开始抽了起来。但现在的我真的明白了，在晚上看到老婆哪心痛的样子，我的心也疼了起来。我实在不忍心再看我亲爱的老婆大人在这么生气了，我一定会戒掉香烟的。抽烟更多的来说其实是一种习惯，那种嘴巴里有点东西的习惯，我可以在想抽的时候嚼点口香糖，又可以清新口气，又能让自己慢慢的戒掉香烟这种危害身体的东西。

我在这里立下保证，我以后绝对不会再抽一根烟，再也不会让老婆因为我抽烟而生气掉眼泪。争取做一个有着良好生活习惯，爱老婆爱家的老老公，望老婆大人以后监督。如果我在犯下在这种错误我愿意接受来自老婆的任何处罚，我觉得不会有任何的怨言。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇七

亲爱的xxx□

你好！

还记得上次在你的要求之下我已经做过不会再抽烟的口头承诺了，但是我之前抽烟的做法明显是在违反了过去的承诺并

令你的信任全部打了水漂，在你最初生气的时候我并没有将这件事情放在心上以至于造成了这样一个严重的后果，在这里我先向你道一声抱歉并企求你能够看在我认错态度还算诚恳的情况下原谅我这一次抽烟的行为。

我明白这么久以来你劝我戒烟也是为了我将来的身体健康着想，在最初的那几天我一直都在严格克制自己想要抽烟的念头保证不违反不在抽烟的承诺，但是你也应该明白当一个人的欲望得不到满足的时候总会忍不住和身边的朋友进行抱怨，后来便有一个游戏中的好友出了一个让我背着你偷偷抽烟的馊主意，当时的我并没有意识到这个陷阱是生活给我的诸多考验之一，总而言之我就这样在其他人的教唆与自制力低下的综合原因之下辜负了你对我的信任，虽然说我抽烟的时候的确有种长久以来的期待得到满足的充实感，但是当我看到你在门边看着我抽烟的时候不免感到心虚和慌乱。

由于这次是我抽烟在先违反了以往的承诺导致此刻我的内心十分慌乱，说实话在当初发现你在门边看着我抽烟的时候真是令我惭愧到不知道该怎么办才好，我真的十分害怕你会因为我抽烟而不再和我主动说话，而且现在你一言不发样子已经令慌乱的我感到有些不知所措了，既有心想要上前向你解释自己这次吸烟的原因又不知道应该要从何说起，说到底还是因为抽烟导致的心虚让过去那个能够冷静面对一切的自己变得慌乱了。

以后在生活中还请监督我是否有着任何做得不够好的地方并提出来，我一定会尊重你的意愿改正自己所有的错误并成为一个最为完美的人，这次我抽烟的事情只是我在成长道路中尚且不算成熟的一个表现，我觉得自己在以后的生活中一定会发挥自己最好的一面令你笑口常开。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇八

亲爱的老婆：

您好！

很抱歉我这次还是你制定的规矩，在家里抽烟了，你这么为我的身体着想，而我却没有把你对我的关爱一直放在心里，反而在这次做出了这样的错误。我想我或许不是一个合格的老公，如果是一个合格的老公是一定不会做出这种错误的，而是会好好的听老婆的话，让老婆省心，不用为我操心。而我却没有意识到这些，没有考虑自己的身体健康，也没有体谅你的一片好心，导致我这次出现了这样的错误。戒烟确实对于我这种老烟民比较困难，老婆你也能够理解我，也没有让我不抽，只是让我慢慢的减少抽的数量。而我却在今天你不在家的时候一下就抽了好多，我想或许是我的思想出现了问题，才会犯下这种错误。

在一开始的时候我还是能够抵抗住哪些诱惑的，坐在沙发上的时候一下心里突然就有些想要抽烟，我也控制住了。能不抽还是尽量不抽，所以我一直忍耐着，但是忍着忍着我的心理又松动了，想着只是抽一根也没事，又不多抽，而且今天到家之后还没有抽过，于是我就抽了一根。抽完之后我就感到了后悔和自责，抽烟也没什么好的为什么要抽烟呢，不止让自己身体慢慢的变差了，更是让家人为我感到担心。我又开始后悔自己当初为什么要接触烟这种不好的东西，并且十分的悔恨，如果能够让我回到以前，我一定会在那个时候拒绝香烟这种害人的东西。

在之后我感觉过了好久你都还没回来，然而我的烟瘾又犯了，

这让我又纠结起来了，毕竟我之前都抽过一根了，而且我又想起了之前自己抽完之后后悔的心态，于是我强压着自己不去抽。但没过一会我还是没有忍住，又抽了起来，我想还是我自己的自觉性不够高，必须要有人在我身边一直管着我，不然我想我真的有时候会控制不住自己，抵抗不住哪些外界因素带来的诱惑，而让自己犯下错误。但现在我也真正的醒悟了，也明白了自己的哪些错误，知道了抽烟这并不是我一个人的事，对一个家庭都是很有影响的，会让身边的人呼吸到二手烟而影响他们的身体。而家人都对我如此的担心，就是希望我能少抽一点，让自己的身体健康一点，不又担心以后受到病痛的折磨。我以后一定懂事一点，不让你在因为这些小事而为我操心了。

此致

敬礼！

xxx

20xx年xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇九

亲爱的老婆：

之前向你保证过不吸烟的，但是由于昨天我没克制住自己的烟瘾，又去买了一包香烟过来抽，对你和孩子都造成了不好的影响。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的坏处，没有把老婆的话记在心上。

存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。二是具体行动上误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。三是改正错误的态度又红灯区，对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动去践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的. 坏处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一时间交给老婆，统一保管，具体管理上做到专人、专柜、专锁。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇十

亲爱的女朋友：

您好！

我很早的时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你是好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇十一

亲爱的宝贝：

您好！

我这次又犯下了如此错误的事，我的内心也是有万分的难过，我这一次由于我对自己的管理不到位，没有禁住诱惑而抽烟会让你这样的伤心。我知道这一切都是我的过错，在我向你做完了这么多保证之后，我竟然还是没有控制住自己对烟的渴望。

在我会回家后被你发现我抽过烟之后，我甚至还向您辩解，我还想着要用欺骗来蒙混过关，这是我极大的错误。我本来就知宝贝你是非常的明察秋毫，我还试图去挑战你，这就

是我个人的无知。现在我知道自己错了。之前我不是跟您说了嘛，我晚上会去和同事吃饭，在席间大家就开始抽烟，大家都知道我在戒烟，他们就是想要逗我，然而我的自制力实在不足，这才在他们的怂恿之下抽了一支，尽管我已经嚼过口香糖来去味了，但还是被你知道了，我这次真的是犯下了很大的错误。

宝贝不让我抽烟本来也是为我好，毕竟烟这个东西实在是一点都不好，太伤害身体了，曾经的我还向着宝贝保证我绝对会离烟远远的，就这么几天的时间我就全忘记了，还在这件事情上犯错，我简直是太坏了，我是应该要好好检讨我自己，更加要将我自己说出的话铭记在心。这一次我又做出伤害宝贝的事，让我的内心非常的不安，我想来想去都没有办法来弥补这次的. 错误。可能我再向宝贝做出承诺都完全没有可信度了，但是我还是想要让宝贝相信我的决心，为了让你也生活得安心健康，我定是会尽量戒掉这一坏习惯的，但是请一定给我更多的时间。

从我们在一起到如今我都是没有忘记过宝贝任何的话语，我都会尽量去满足你想要的一切，并且包括让我戒烟的事情。可能我的结果并不好，但是我相信我的态度你还是有看在眼里的吧，近期我也只是抽了这一次，其他时间是完全没有碰过烟的，请宝贝一定要信任于我。我已经让自己在戒烟的道路上缓慢的前行了，不管中途的我会出现什么样的困难，我都坚信自己是可以到达终点的。

最后，请宝贝一定要相信我是爱你的，你说的话我都是我尽量去做到，也希望你可以给我更多一点的时间，让我成为你心中所期待的模样，我会不断让自己变得更好来与你相配。这一次的抽烟事件，我已经好好反思自己了，我知晓我还需要在自制力方面对我我进行控制，这样才能让我有更多不断成长的机会。我会让宝贝看见我的变化，更是可以让宝贝明白未来的我会更加爱你和珍惜你！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇十二

亲爱的老婆大人：

还在生我的气吗？老婆大人，我给你写这封偷偷抽烟的检讨书，更多的是想让老婆大人你明白，偷偷抽烟这件事是我不对，不是老婆大人你不对，希望老婆大人不要因为这件我偷偷抽烟的事情，气得茶不思饭不想的。

老婆你知道吗？因为这次的疫情，我们公司已经进行了大裁员了，就连我们组那个最厉害的人也被裁掉了，当然，领导的意思是以他的能力能够比我们更快地找到工作，所以才先裁掉了他，可仔细想想这如今每个公司的‘大裁员行动，我真是挺担心的，要知道我们家在这座一线城市的所有物质生活都是靠这高薪的工作每月供着的，若是忽然裁员，那起码也得让我俩好几个月生活的不如从前自在，一想到这些，我就压力山大了，之前也不想告诉老婆你，想着别让老婆你担心，别让你也跟着我有压力，可事到如今，老婆你因为我的那点烟味儿冲回了家，我真不能再瞒下去了。

回家来吧！我明天就去爸妈那把你接回来，我们一起继续努力把日子好，好不好？

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇三

亲爱的老婆：

你好！

老婆，对不起，答应你不再抽烟的事情，我没有完全做到，这次烟瘾一上来，自己又再次的抽了起来。这次你发现我抽烟，特别的生气，我也觉得自己失信于你，不管你怎么惩罚我，我都接受，也向老婆你检讨。

从我们在一起的那天开始，你就勒令我戒烟，一是因为抽烟对人的身体有害，你不希望我的身体因为抽烟的缘故而受到伤害，二是你闻不得烟味，所以她才让我戒烟的，而我当时觉得自己可以戒掉，所以直接就答应你了，不再去抽烟。我以为我能做到，毕竟自己的烟瘾并不是特别的大，但是这次我却没有做到承诺你的事情，我在跟朋友出去时，没有管住自己，加上朋友在旁怂恿，觉得就抽一次，没事的，我低估了自己的韧性了。在你面前能够戒烟，那是因为你都没有让我碰烟，可是不代表烟那么好戒掉，所以这一次我一碰烟，身体的烟瘾自主就回来了，抽了第一口，就想第二口烟，把之前的努力全部都白费了，我对这件事真的感到后悔了。

我没有想到这次只抽了一支烟，身上的烟味就那么难散掉，回到家你就问到了我身上的烟味，你就知道我是抽烟了，自己抽了烟跟沾上烟味还是有区别的，你因为对烟很敏感，所以一直就能分辨出来是否抽烟了。我当时还想撒谎骗过你，现在只觉得自己好混蛋。我事先答应的不抽烟了，可是这次却禁不住诱惑抽了，抱歉了老婆，看到你生气，我也难受。我们从结婚那天起，你就很少有这个情绪，可这次是真的惹

你生气了，你已经好几天没有理我了，我感到很慌，不希望我们是这样子的状况。我向你认错，我不该去重新去沾染烟的，更不应该受不起诱惑，就脑袋一热就选择把烟抽了，还是以这样的情况。老婆你就不要生气了，原谅我吧，老公知道自己这事做的不厚道，也没有去回想自己当初答应你的事情。

我以后真的会彻底的把烟给戒掉，不再去碰触了，当别人把烟递过来的时候，会言辞拒绝的，更不会去抽了，老婆，看在老公认错的态度良好的面子上，就原谅我吧，我一定努力做到自己承诺给你的事情，绝不再犯了，亲爱的老婆，我一定不让你有第二次失望的机会。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇十四

亲爱的xx□

您好！

经过我冷静沉着的反思，发现我有大小罪加起来十余条，基于我所犯的这些错误，在这里我向你做出最深刻的检查，为了得到您的宽恕还有广大人民群众的宽恕，只要您能消消气，我接受任何（非分手形式）的严格处罚。这样才能让罪恶累累的我有一个改过自新的大好机会。以下是我所犯的罪恶行径及个人改正意见，请亲爱的`同志批阅：

1、再也不抽烟了。

2、以后当我惹你生气时，我会站在你面前给你骂、给你打，我骂不还口，打不还手。当你心情不好时，我会静静的听你倾诉，在一旁开导你，安慰你。

3、你所做的事，所做的一切，都是对的。你说太阳是圆的就是圆的，太阳是方的就是方的。

我错了，我已经恨不得让自己消失在这个地平线上，我真的悔不当初呀！

如果你还愿意听我说句人话，我请求你能原谅我的无知和冲动，原谅我的累累罪行！

我希望你还能做回我的那个恩情，我以后还是那个能陪你笑陪你哭的好劳工。

真挚希望得到你的原谅！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

文档为doc格式

给女朋友的抽烟检讨书篇十五

亲爱的老婆：

你好！

我违反了你对我的要求，对不起，我老实交代，我今天的确是抽烟了，我现在很惭愧没有点不知所措，毕竟这是我自己做的好事，才导致你跟我发脾气的，我这能怪谁，我就应该管住自己的嘴，不应该惹老婆生气的。亲爱的老婆，我知道错了，你就大人有大量原谅我这一次呗，我犯错你就惩罚我，生气气坏自己干啥，你看我这逻辑思路对不对，让我干啥都成，别不理我啊。

我现在好后悔啊，我为什么要去抽那根烟，明明老婆你今天心情好，给我放了一天假让我跟我的兄弟们去网吧玩游戏了，我临出发前，你多次嘱咐我，不许抽烟，我一开始还把你的话谨记于心。

今天是这样的，我开车到了网吧看到他们之后，我不给你拍了网吧的付款码，让你帮我冲二十块钱的网费，你也是知道的，自从我们结婚以来，家里的财产都是由你掌握的，你不给我零花钱我可身上就一分钱都没有，所以我不可能有钱买烟的，说到这里你应该也知道了，我是抽的我朋友的烟，一开始跟他们打游戏，一见面就给我递烟，我可是很有原则的人，我都答应媳妇不抽烟了，这哪能啊，坚决拒绝了，但是后面跟他们打游戏也不知道是运气太差了，还是我太久没玩变菜了，反正就是从头到尾一直输，输得我那个憋屈啊，我也不知道咋了顺手就从我朋友的烟盒子里拿了一根烟熟练地点燃抽了起来。

那时候我还在想今天为什么输这么惨，他们突然齐刷刷的一脸惊讶的看着我，我不耐烦的问他们干嘛，我顺着他们的目光看过去，我的手里夹着一根烟……我急忙扔了，我内心咯噔一下，这下完了回家都不知道怎么面对老婆你了，于是我立马去厕所用洗手液洗手，漱口，还让我朋友给我买了口香糖，我自认为已经完全把事实掩盖了。

但是由于心虚，我回到家一直跟你保持着两米的距离，我不知道你有没有发现我的异行为常，但是道高一尺魔高一丈，我最终还是被你发现了，你从我今天换洗的衣服上嗅出了烟味，当你把衣服甩我脸上的质问我是不是抽烟的时候，我竟然还想着辩解！我还说是我朋友们抽的熏到我衣服上的。

现在你在房间里生闷气，我在客厅沙发寒风刺骨，给你写下了这份检讨书，老婆，你要是原谅我的话，就开门让我进来吧，我知道错了，是我不对我把老婆闻不得烟味的情况给忘了，我也没想到居然我打游戏抽烟都形成惯性了，那么毫无违和感的点了那根烟，老婆你放心吧，我就抽了两口，我以后再也不敢了，我要让每个抽烟的人，离我老婆五米远。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

给女朋友的抽烟检讨书篇十六

亲爱的女朋友：

您好！

我很早的时候就答应过你要戒烟的，我知道你并不喜欢我抽烟，从自己抽烟开始我就知道这个东西对我的坏处，抽烟不管怎么说都是对我的身体和健康百害而无一利的，我也知道自己承诺过的事情就应该要去做到，所以自己在今天还偷偷的背着你抽烟，还被你发现我感到非常的抱歉，也非常后悔自己的做法，我知道自己今天让你伤心了，也让你难过了，我向你道歉，对不起，宝贝。

我知道你生气的并不是因为我戒不掉烟，而更多的是因为我自己对你承诺过的事情并没有做到，你当时肯定在心里想，既然做不到就不要去承诺啊，是吧，其实不是这样子的，宝贝，我自己是很想戒烟的，我知道自己抽烟并不是一个很好的习惯，我也是想过要把烟戒掉的，但是我毕竟也抽了这么多年的烟了，想要戒烟也需要一定的时间，这也是一个需要循序渐进的事情，难道不是吗？今天抽烟主要是因为自己工作上的压力有点大，我也不想因为自己的坏心情而影响到你，更不希望自己把负面的情绪带给你，其实并不是不愿意跟你说，我作为一个男人，我应该去承担这些，不应该有任何的问题就去找你诉说，我也希望自己在你的心里是一个强大的表现，所以我选择自己去承担这一切，也并不是你说的根本不在乎你，没有把你当成是一个女朋友，你对我的心我都明白，要怪也只能怪我自己太粗心了吧，总觉得自己的做法对你是好的，但是往往总是因为这样而带给你不好的情绪，是我自己考虑不够周到，我感到非常的抱歉，更是对于自己的抽烟这件事向你道歉，我也已经了解到自己的做法是不周到的。

我也保证，我知道你可能不愿意去相信我的保证了，但是我还是希望你可以相信我，我以后一定会有什么事都第一时间跟你说，不会让你再担心我了，更不会因为我自己觉得好的就强加在你的身上，我自己承诺过的事情就一定会做到，戒烟这个事情也是，但是我们不能急好吗，我一定会特别的控制住自己的，你看，从我自己跟你说要戒烟起，我就一直没有抽，直到今天是第一根，所以我一定会做到的，请你相信我，还有就是，不要再难过了好吗，我知道错了宝贝，在未来不管怎么样，对你的大大小小的承诺我都会一一的做到，相信我宝贝。

此致

敬礼！

给女朋友的抽烟检讨书篇十七

亲爱的宝贝：

你好！

亲爱的老婆同志我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟，我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确切实际的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

三、不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

四、要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

最后，老婆我真的只能写这么多了，想了那么长时间，宝贝老婆大大，你就原来小的这一次错误吧！

检讨人：**

20**年x月x日