

# 保证书减肥(通用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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 保证书减肥篇一

可爱漂亮并带着点坏坏的老婆大人：

遵照你的圣旨，我立刻，马上，并且非常迅速的对自己做出了深刻的检讨，以下是我对自己的种种恶果的分析以及日后的悔改，请大人批阅！保证书若有不当之处，可以协商并且改正，老婆永远是对的。

20\_\_年4月22日，我惹老婆生气了，我真的好后悔，但是每次气一来，就被怒火冲昏了头脑，在以后我会学着改掉这点坏习惯，我可能真的没想到，需要给对方留一些空间，我就想看看，到底你所说的在乎我，到底是怎么个在乎法，我只想到了自己，却不断的给你压力，事后我后悔了，但是我知道后悔是没有用的，我只能在以后的日子里慢慢纠正自己，在口中说出，只是有疑问，需要跟你核实，可是在心里，我真的有怀疑，我有90%做错了，不应该怀疑你，但是有10%我觉得是因为你没有跟我讲清楚，你知道我很在乎你，不管你需要我怎么样，我都会努力的做到。

对于老婆的观点，我只能做出接受或者执行，不能存在讲理由的过程，没有任何商量的余地，更不能反对或者反抗，这一点告诉我我做的非常的差，我发脾气小心眼不理你甚至把你弄哭的行为进行检讨，我错了！

我严重的忽略了老婆的心是非常容易受伤的，因为老婆在与

到我之前已经被伤到过，我却完全忘记了，你比我小6岁，你又是我最爱的人，我应该把你捧在手心里，让你时刻感受到我对你的爱，但是我却经常对你大吼大叫，这严重伤到宝贝老婆的心，老婆我又错了！

老婆，在一些时候我总是一味的去要求你对我好，要求你为我改这为我改那，自己却每次说会为你改掉坏毛病而失言，我既然自己都没办法做到，我又有什么能力要求你跟我一样，其实你已经为我付出了好多好多，我还要怎么样呢？我无法离开你，没有你我会很伤心很难过很痛苦，失去你，我会很后悔，如果真的到了那个时候我应该怎么办呢，连我自己都不敢去想，我现在能做的就是改变自己！

经过上面对自己深刻的分析，自我检讨后，我决定在以后的日子里，好好疼你，任何时候都不能让自己放纵自己的情趣，不能只顾及到自己的感受，而忽视了老婆的感情，甚至说更应该去顾及老婆的感受，对自己说的话，做的事负责，学会不去伤害对方，学会宽容。

这篇保证书不只是给你看，也是给自己看，让自己时刻记住这一天，再以后有气有火，先把自己写的保证书读一遍，亲爱的，我真的知道错了，请原谅我吧，我以后会学会以平和的心态去面对，如果还有什么没写出来的错误，或者是写错的地方，请指出，无论如何我以后都不会对你不理不才，大吼大叫，我是猪，大猪头，你就别跟我在生气了，为了我们共同的理想你就原谅我这1次吧，我保证以后在也不犯同样的错无了，为了弥补我的过错，以后老婆说1，我不说2，老婆叫我向东走，我肯定不会向西走，老婆说滚，我肯定不敢爬，以后你叫我怎么样，我就怎么样！

过去的日子，我没有好好的珍惜，我相信在以后的日子里，我会听你的话，因为你是我的！

亲爱的，我的优点不多，就只有1颗真心，我爱你。

以下是我的保证书

- 1、首先以要关心，爱护，体贴老婆为主；
- 2、不管做任何事，每天向老婆大人汇报当天工作情况以及生活情况；
- 3、不抽烟，少抽烟，不喝酒，少喝酒；
- 4、不做对不起老婆的是，再面对在强大的勾引诱惑情况下也绝对不能对不起老婆；
- 5、不和老婆吵架，如果有时候小吵一下，我也要 letting 老婆；
- 6、每天起床和睡觉时都要心里默恋10遍老婆我爱你；
- 8、任何时候都不能欺骗老婆；
- 9、不准把老婆气哭；
- 10、老婆不开心的时候，要想办法逗老婆笑，老婆在开心的时候，应该比老婆更开心；
- 11、对待老婆所下的任务坚决努力完成；

请老婆大人，在今后的生活中监督我(别考验我，怕怕)如有雷同，纯属巧合?本次保证书最终解释权归老婆大人所有本保证自20\_\_年\_\_月\_\_日起开始试行，以后如有补充，老婆大人有随时添加的权力!

保证人：\_\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 保证书减肥篇二

单位：

我(我公司)于年月日销售给贵公司的产地数量件(箱)。

我(我公司)郑重承诺：

上述商品在运输、仓储、销售、使用中给贵公司以及给贵公司客户造成的任何损失(包括但不限于造成的人身损害赔偿及相关职能部门的查处处罚)，在损失数额确定后日内，由我(我公司)承担全部损失90%的赔偿责任以及相应的法律责任。

以上内容为不可撤销承诺！

承诺人：(签章或手印)

年月日

## 保证书减肥篇三

单位领导：您们好！

我在\_\_店外场工作有将近一年的时间了。现担任\_\_店外场副组长。自从从事这项工作后，我学到了不少东西，为了今后的工作做的更好，能够及时的得到领导和同志们的帮助。我在今后的工作中保证做到以下几项。

第一，要自觉学习业务，学习上面的有关精神，时刻不忘自己工作和思想上觉悟的提高。

第二，要时刻不忘自己的责任，要尽职尽责的做好工作，要做到在岗一分钟，做好六十秒。

第四，要尊重领导，团结同事，努力创建一个团结和睦的集体。第四，自愿遵守\_\_\_\_市\_\_\_\_区娱乐有限公司制订的各项规章制度。

第五，做到对于公司专业知识工作流程熟悉掌握，熟悉操作。

第六，做好自己本职工作，管理好自己区域，积极完成各项上级分配下来的工作。

第七，对待顾客要求自己与员工做到不说不尊重之语、不说不友好之语、不说不耐烦之语、不说不客气之语。

第八，树立强烈的服务意识，富有进取和创新精神。

各位领导同事，以上是我的保证书，请大家监督我。

保证人：

## 保证书减肥篇四

老婆大人：

我错了，本人保证以后洗心革面：

- 1、保证以后不抽烟，再抽永远都不要理我。
- 2、保证以后不骗老婆，否则同上。
- 3、保证以后什么事都和老婆说，经老婆同意才可以。
- 4、保证以后好好疼老婆，尽量不让老婆生气。
- 5、保证以后不会做不动脑子的事情，凡事都预先考虑后果。
- 6、保证以后都听老婆的话，说走左边，决不往右走。

7、保证做什么事都想着老婆。睡觉，吃饭，干活，上厕所都想！

8、保证非常非常非常非常非常很非常的疼老婆。

9、保证早点休息。

10、保证多吃点东西，长胖一点！

11、保证做什么事都让着老婆，只要老婆开心，我还要比老婆开心！

此保证书即日起生效，有效期至本人见上帝为止！

此保证书只对\_\_有效，否则形同废纸！

保证人：\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 保证书减肥篇五

亲爱的女友：

真正爱一个人是无法说出原因的，我只知道无论何时何地、心情好坏，我都希望和你在一起；真正的感情是两人能在最艰苦中相守，也没有丝毫要求。毕竟，感情必须付出，而不是只想获得；为了我们能将爱情进行到底，经我深思熟虑后，我保证做到以下所说的内容：

1、不能与其他女孩子单独逛街、吃饭、约会等。保证只爱你一个。永远都觉得你最漂亮，做梦都会梦见你。

2、在接听你的电话时，要认真仔细听，认真回答，不能随便

不接电话或无故挂断。

3、要不断的学习，充实自己的技能，保证有一个健康的身体，为我们的美满家庭打好基础。

4、答应你的每一件事情，都要做到，对你讲的每一句话，都要真实可靠；不欺骗你，不欺负你，不气你，相信你；只疼你一个，爱你，宠你，保护你：我们不在一起时，要想着你，我们在一起的时候，要珍惜我们在一起的时间，保证我们过的开心快乐，不和你吵架。一生永远关心你，照顾你，一生永不离弃你，陪着你。

此保证书一式两份，分别有保证人和老婆大人保管。

保证人：\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日