

2023年给老婆抽烟的检讨书(优质7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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

给老婆抽烟的检讨书篇一

一开始学着抽烟是为了好玩，到了后来就慢慢上瘾了。我知道吸烟对我们的身体不好，尤其是对肺和心脏不好。老婆明文规定限制吸烟数量。我也知道不让我抽烟是为了我好。我犯下的错误非常严重，我感到自己对不起老婆对我的关爱事后，我冷静的想了很久，感到非常后悔。我深刻的认识到事情的严重性。往小了说是我自己吸烟，对自己身体有害；往大了说是给环境造成了污染，我深深懊悔不已。深刻检讨。以后我一定端正态度，改正抽烟的坏习惯，提高对自身的要求，加强自我约束，严格遵守家庭的纪律。

如今，犯了大错，我深深懊悔不已。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢、化羞耻为动力，努力维护和老婆的安定团结。俗话说：再一再二不再三。真心的希望老婆能够给我一个改正错误的机会！

亲爱的老婆：

在最近几天里我犯了个错误，错误性质是恶劣的，情节是严重，对老婆的伤害是巨大，我自己的反思是深刻的，对错误的认识是诚恳的，改正错误的态度是坚决的，希望得到老婆原谅的想法是明确的。

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

(一) 存在错误的原因

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。

(二) 改正错误的决心和方法

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。

亲爱的老婆大人：我错了，虽然你没有再怪我，可我还是很自觉的在被窝里反应了5小时20分13.14秒。喝了一瓶矿泉水，没去卫生间，想偷偷抽跟烟也没敢。以上事实准确无误，请审查。

昨天的事情是我不对，我不该做你不同意的事情，我错的糊涂。你可知道，当我发现我做错事时，你委屈的，可怜兮兮的声音已将我瞬间秒杀。。好吧，我承认，我的确悄悄的，趁你不注意的时候抽了烟，我承认，我不该再跟你提我曾经关于泡很多mm的伟大构想。有你不就够了?你一个顶n个。当你那委屈的，让人心酸的声音传来时，我忽然有种错觉。我是不是做了什么伤天害理，丧尽天良的事?当时那心啊，就跟这天气一样凉。想自杀，还怕你哭，想哭，还怕你自杀。啊哦，我的错。都是我的'错，我一直认为老婆大人温柔贤惠，勤奋聪明，淑女又大方，是天底下最好的媳妇儿。我就知道你宰相肚里能撑船，大人不记小人过，饶了我好不好?还有，你要我以后不准骂你，好吧，我以后不骂你了。改损你。还有啥啊?反正我错了，你认为错的地方我都错了。

额，本来想寫一千个字的，可是我考试作文才写几十个字。我写这些就可以了吧?您消消气。还有九个月我才回去，你可不要想我。那就不想我?你是想死。好吧，不能骂你。你一想我我就打喷嚏，要是我两天没打喷嚏就说明你没想我。你不想我我就揍你。额，整错了，这是检讨书，忘了。你要是不想我，就揍我行了吧?ok□尊敬的老婆大人，检讨书完毕，请你审查，指导。

此致

敬礼!

检讨书

亚里士多得说：“我们没一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”这种习惯就是优良习惯，它的对立面就是陋习，正所谓人无完人，世界上哪个人没犯过错呢？哪个人曾经没有过陋习呢？最重要的就是能够知错而改，才能善莫大焉。

刚抽烟的时候记得是五年纪，是几个在外混的人教我抽的，当时年少无知，又由于好奇，我便也跟着他们抽，之后几年来都是断断续续的抽，初中时几乎没抽什么，但到了高一，天意让我遇到了你……还有王梦那厮，结果我又开始抽烟了，开始时抽烟更是肆无忌惮，一天下来，没有10多根，也有7.8根，而现在，几乎每天不知道是否能抽到一根，随着时间的推移，烟量也慢慢减少了。

吸烟，损害健康之物也！烟中含有大量尼古丁，吸烟过量会得肺病，肺结核，还会导致死的早，每个烟盒上都会写着“吸烟有害健康”六个大字，可见我亲爱的中华人民共和国，亲爱的党中央，亲爱的**对我们是多么的关心，我这样做实在对不起亲爱的中华人民共和国，亲爱的党中央，亲爱的**，还有我亲爱的老婆大人，这样做实在有愧于心啊！

老婆严禁吾抽烟之事，实乃关心吾之健康，吾之幸福啊！虽然别人说，吾被管得太严，但我不这样想，吾想你这样做是为了吾之健康，吾之未来，实乃吾之幸福啊！人生在世，知己难逢，但一好的老婆更加难求，想到次处，感叹曰：“人生原来如此的光明，世界原来如此的阳媚！”

老婆大人要吾戒烟之事，吾今后一定谨记于心，一定要这句话看得比吾之座右铭还重要！就算这个陋习再难改，我也要改掉，记得李嘉诚说过这样一段话：“栽种思想，成就行为，栽种习惯，成就性格，栽种性格，成就命运。”为了吾的未来，不！我们的未来，吾一定要改掉陋习，努力学习！

在这个无月的晚上，天地为证，日月为鉴，吾今后一定改掉这个坏毛病，坚决戒烟努力戒烟，最后再不抽烟!!(咦?无月的晚上，怎么还会日月为鉴??)为了吾之美好的未来，吾会用阿波罗的阳光照亮吾之理想，用雅典娜之智慧来改装吾之头脑，用吾之承诺来打造吾之良习，断送吾之陋习!

烟，陪我一起走过了三个年华，了我生命中的一，朋友却胜似朋友。他是我孤独时的伴侣，快乐时的分享者。和那样的原因，我只能忍痛割爱。我是个念旧的人，是对待感情。三年里，我与香烟培养出了深厚的友情，它可以给我安慰，给我勇气，给我。你信与不信，我都将香烟看作挚友。也许尘世中有许多人都有和我一样的想法。现在我只能对这位老朋友说句起了。可以戒烟，也不要死灰复燃的，我对了要求，了计划，如下：

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都放弃戒烟的信念，要一日三省，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、坚决抵制香烟的诱惑。不受环境，要发扬出淤泥而不染的精神，为的内心保留一方神圣的净土。

三、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。

四、不受烟友的蛊惑。是对待特殊场合、特殊情况的，想当然。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。

五、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。

六、吸取曾经的教训，吸烟好比减肥，一日之功，一天不吃

饭并不代表减肥。同样，一天不吸烟也代表烟就戒了。戒烟是长久的过程，要打持久战的心理。

七、要讲究科学的戒烟方法，讲求循序渐进，急功近利的弊端。光讲求速度而忘记的。要从多吸到少吸，从一天半包到一天几支，直至完全根除。但这只是戒烟方法，并把它当成吸烟的理由。

八、要坚信有志者，事竟成。不自暴自弃，不轻言放弃，以一颗平常心去面对戒烟，戒烟而后的生活。

亲爱的老婆：

你好！我是老公，经过深刻的反思，对于昨天晚上抽烟让老婆伤心失望的事实我感到十分后悔，也对昨天自己的所作所为感到万分痛心，后悔不已。

昨天晚上，和两个没回家的朋友在宿舍一起吃饭，期间经不起推让抽了几支烟，后来喝酒还喝多了，直接睡着了，在一起的126天以来唯一一次没给老婆说晚安，也没有给老婆小太阳。另外，昨天和老婆说好了，不抽烟，抽一根老婆一天不搭理我，我理解成了老婆回来之后才开始实施，也是昨天抽烟的原因吧。但是，不管怎么说，就算是有误解，我也不应该抽烟，不能只靠老婆的监督关心，我自己更应该自觉，所以现在十分的后悔。全是自己作的，我想承担后果，却承担不起老婆不理我。

由于的我过错，导致那么多天来老婆第一次发那么大的火，老婆很严肃的说了好几句，让我彻底着急了，我早该想到我这么做会让老婆伤心心寒，会让老婆对我不信任，现在想真的不该是我太过分。在老婆发火的时候，我还不认错却提晚上不搭理我的事，让老婆再次伤心，错上加错，满脑子就俩字，后悔。

这虽然看起来是普通的事，却不是小事，也反映出了大问题，我答应老婆的事没做到，这是信任问题，老婆发火一点不为过，十分应该，我这臭毛病就得治，严重来说，这是欺骗，欺骗老婆对我的感情，我他妈真混蛋。

错归错，我一定好好反思好好改正。但是我对老婆的感情是真的，绝对没有一丝不认真，确实是发自内心的，我相信老婆肯定知道，但对我就得采取强硬措施所以才说那么决绝的话，真的是让老婆伤心了，辜负了老婆对我的期望。说白了，不让我抽烟不是为我身体着想吗，以后还要训练，毕业考核，而我做的确实太过分，没有哪个人能忍受自己的男朋友一直不成熟，一直不成长，而我却让老婆那么失望，一次次因为小事情惹老婆不开心，让老婆怀疑感情，这是我最怕的，最承受不起的，但是由于我的愚笨做的事产生了那样的结果，我是该好好认认真真的反思反思了。

对于这次的错误，和以后应该注意到的地方，我保证做到以下几点：

1. 对于抽烟，从现在开始，我做到绝不再抽一支烟，如果再抽，一切听从老婆处治。
2. 以后和老婆认真决定的事情都要做到，决不食言。
3. 以后答应老婆努力做到的事情尽全力去做，让老婆看到我的进步。
4. 老婆发火的时候不顶撞，闹别扭之后主动找哄老婆开心。
5. 孩子气要改掉，不能再无理取闹惹老婆不开心。

(附：暂时定这些，老婆审查后再添加)

最后，再次针对抽烟这件事向老婆道歉，请老婆不要不开心

了，希望靠自己以后的表现让老婆原谅，希望老婆开开心心的回来！

爱你的老公□xx-x

20xx年xx月xx日

篇一：抽烟检讨书

好好学习，遵守校纪校规是我们每个学生应该做的，也是中华民族的优良传统美德。可是我作为当代的学生却没有好好的把它延续下来。对于一名学生，不抽烟不喝酒是起码的行为标准，为什么学校要紧抓抽烟，也是为了我们自己好，我知道我这样的做法，既是对自己的健康不负责，也是对不起家长对不起老师。我却连最基本的都没有做到，我懊悔不已，因此深刻检讨。我这种行为还在同学之间造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。事后我感到非常后悔，我深刻的认识到事情的严重性，往小的是说我自己抽烟，违反了学校校规校纪，对自己的身体有害，往大了说是对同学们的不负责，给同学们起了带头作用。对于已经犯下的错误，道歉已于事无补。事已至此，多说无益，我会以此为戒，弥补自己的不足，与大家一起努力维护这个我们熟悉的大家庭。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种巨大的打击，家长辛辛苦苦挣钱，让我们生活比别人优越一些，学习环境比别人好一些，让我们可以全身心的投入到学习中。我犯的错误的确违背了家长的心愿，也是对家长心血的一种否定。我对此很惭愧，以后我一定端正态度，改正抽烟的坏习惯，提高自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，严格遵守学校校规校纪。我们是学生，我们所犯下的错误则需要拥有浩瀚胸怀的老师来指出我们的错误，并帮助我们去完善它。此时我们的那些年少气盛，那些轻狂也需要老师用你那无上宽容来原谅我们的无知。希望老师能够原谅我这次所犯下的错误，相信老师，看到我这个态

度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心。对于我来说，还有两个月的学习时间，和同学们一起生活就剩两个月了。在这余下的两个月里，我会好好珍惜在学校的机会，不会再让老师为我操心了，我会对自己要求严格。希望老师给我这次机会，我会好好珍惜的。

篇二：抽烟检讨书

今天我在中午时间抽完烟把烟带进厂子里被警卫发现，我感到非常懊悔和羞愧，在此深刻的反省自己犯下的错误。

亚里士多得说：“我们没一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”这种习惯就是优良习惯，它的对立面就是陋习，正所谓人无完人，世界上哪个人没犯过错呢？哪个人曾经没有过陋习呢？最重要的就是能够知错而改，才能善莫大焉。

刚抽烟的时候记得是五年纪，是几个在外混的人教我抽的，当时年少无知，又由于好奇，我便也跟着他们抽，之后几年来都是断断续续的抽，初中时几乎没抽什么，但到了高一，天意让我遇到了你……还有王梦那厮，结果我又开始抽烟了，开始时抽烟更是肆无忌惮，一天下来，没有10多根，也有7.8根，而现在，几乎每天不知道是否能抽到一根，随着时间的推移，烟量也慢慢减少了。

吸烟，损害健康之物也！烟中含有大量尼古丁，吸烟过量会得肺病，肺结核，还会导致死的早，每个烟盒上都会写着“吸烟有害健康”六个大字，可见我亲爱的中华人民共和国，亲爱的党中央，亲爱的**对我们是多么的关心，我这样做实在对不起亲爱的中华人民共和国，亲爱的党中央，亲爱的**，还有我亲爱的老婆大人，这样做实在有愧于心啊！

老婆严禁吾抽烟之事，实乃关心吾之健康，吾之幸福啊！虽然别人说，吾被管得太严，但我不这样想，吾想你这样做是为

了吾之健康，吾之未来，实乃吾之幸福啊！人生在世，知己难逢，但一好的老婆更加难求，想到次处，感叹曰：“人生原来如此的光明，世界原来如此的阳媚！”

老婆大人要吾戒烟之事，吾今后一定谨记于心，一定要这句话看得比吾之座右铭还重要！就算这个陋习再难改，我也要改掉，记得李嘉诚说过这样一段话：“栽种思想，成就行为，栽种习惯，成就性格，栽种性格，成就命运。”为了吾的未来，不！我们的未来，吾一定要改掉陋习，努力学习！

在这个无月的晚上，天地为证，日月为鉴，吾今后一定改掉这个坏毛病，坚决戒烟努力戒烟，最后再不抽烟！！（咦？无月的晚上，怎么还会日月为鉴??）为了吾之美好的未来，吾会用阿波罗的阳光照亮吾之理想，用雅典娜之智慧来改装吾之头脑，用吾之承诺来打造吾之良习，断送吾之陋习！

写给老婆的戒烟计划书

烟，陪我一起走过了三个年华，了我生命中的一，朋友却胜似朋友。他是我孤独时的伴侣，快乐时的分享者。和那样的原因，我只能忍痛割爱。我是个念旧的人，是对待感情。三年里，我与香烟培养出了深厚的友情，它可以给我安慰，给我勇气，给我。你信与不信，我都将香烟看作挚友。也许尘世中有许多人都有和我一样的想法。现在我只能对这位老朋友说句起了。可以戒烟，也不要死灰复燃的，我对了要求，了计划，如下：

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都放弃戒烟的信念，要一日三省，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、坚决抵制香烟的诱惑。不受环境，要发扬出淤泥而不染的精神，为的内心保留一方神圣的净土。

三、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。

四、不受烟友的蛊惑。是对待特殊场合、特殊情况的，想当然。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。

五、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。

六、吸取曾经的教训，吸烟好比减肥，一日之功，一天不吃飯并代表减肥。同样，一天不吸烟也代表烟就戒了。戒烟是长久的过程，要打持久战的心理。

七、要讲究科学的戒烟方法，讲求循序渐进，急功近利的弊端。光讲求速度而忘记的。要从多吸到少吸，从一天半包到一天几支，直至完全根除。但这只是戒烟方法，并把它当成吸烟的理由。

八、要坚信有志者，事竟成。不自暴自弃，不轻言放弃，以一颗平常心去面对戒烟，戒烟而的生活。

这是我的计划，我下一步要努力的方向。在戒烟的道路上，我只是走出了步，我坚信，只要坚定信念，一步脚印，路虽难走，终会结束，也总会有结束的一天。

给老婆抽烟的检讨书篇二

亲爱的老婆：

您好！

我是您最最可爱最最听话的老公啊，虽然最近做了一件让你不开心的事情惹得你很生气，但是我还是最在乎你的，求你不要再继续生气了好吗？就因为这样的事情生这么大的气把自己气坏了可划不来的，也是最让我心疼和自责的。

与让你生气伤到身子相比，我对自己狠下心来完全戒掉烟瘾又算得了什么？本来这就是我的错，明明婚前我们就已经约好了我不在密闭的房间里抽烟，要抽也要去阳台上这样的空旷一点的地方去享受我的喜好。但是我却在昨天的事情中因为繁忙而一时忘记了这一约定，跟在公司里一样习惯性的就拿出了一支烟点上了。一边抽着烟一边整理着文件，让你做好小点心来看我的时候一进门就被烟味呛得咳嗽起来，也让我反应过来我究竟干了什么事情。

这让我非常的惶恐不安，我担心这是我心里你占据的位置开始减少的征兆，而你可能也是有这样的想法，才会在这几天一直生闷气，皱着那可爱的眉头。

但是，我经过仔细的自我剖析，我认为你还是在我心中占据了最多的比重，因为我们的感情是经历了时间的验证，四年的爱情长跑，两年的婚姻生活，让我们彼此都融入了彼此的生活之中，谁也不能离开谁，就像是左手跟右手一样默契，就像地球跟月亮一样舍不得也不会分离。

至于为什么会这样，我认为是我这段时间加班太重，在公司里抽烟习惯了，以至于回到家里居然一时之间没有反应过来，在处理文件的时候虽然跟公司不一样，但我还是习惯性地将其跟公司工作联系在了一起，习惯性地点起了烟。

我保证这只是一次偶然事件，也保证类似的事情不会再发生了，至于为什么这么肯定？因为我决定为了你开始戒烟。其实我早就有这样的想法了，但是对尼古丁的迷恋让我舍不得说出这样的话，但是现在这次我正好拿来当做契机，来让自己摆脱香烟的束缚和控制，给老婆你一个更加优秀的老公。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年x月x日

给老婆抽烟的检讨书篇三

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

20xx年x月x日

给老婆抽烟的检讨书篇四

亲爱的老婆：

您好！

当抽烟被你发现的那一刻，我当时感到很烦躁：就这么点爱好，你咋管得那么严呀，整天盯着我这点小毛病，你不烦我

还烦呢。

当我必须写检讨的'时候，我的心平和了许多，与以前自由自在的时光相比较，我突然觉得，这一份管制，其实是一份沉甸甸的爱，我终于明白，你的期望，其实就是让我陪着你慢慢变老，到老了的时候，我还有强健的体魄能陪着你走遍天涯海角！

戒了吧，与你浓浓的爱相比，香烟的诱惑真的很渺小。我坚信，为了你幸福的笑脸，戒烟的代价很小！

亲爱的，请相信我对你的爱！

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

给老婆抽烟的检讨书篇五

亲爱的老婆：

在最近几天里我犯了个错误，错误性质就是恶劣的，情节就是严重，对老婆的伤害就是巨大，我自己的反思就是深刻的，对错误的认识就是诚恳的，改正错误的态度就是坚决的，希望得到老婆原谅的想法就是明确的。

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，以下就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：一就是认识上存在盲区。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。二就是具体行动上误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之就是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还就是老婆对此的态度上，都就是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真就是得不偿失。三就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，就是老婆很伤心，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，对不起了组织对我多年的培养，对不起了领导的殷切希望，更对不起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，一就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。二就是在具体行动上，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。

给老婆抽烟的检讨书篇六

因为抽烟对我们身体不好，老婆常常会为老公担心，那么你知道抽烟被老婆抓检讨书怎么写的吗？下面是本站小编为你整理的抽烟被老婆抓检讨书，希望对你有帮助。

亲爱的老婆大人：

遵照您的旨意，我在书房里反省了一个小时四十三分零七秒，喝了一杯白开水，上了一次卫生间，没有抽烟，以上事实准确无误，请审查。附上我的检讨报告，不当之处可以协商。

经过3个月的婚姻生活，我认为老婆同志温柔贤良，勤奋聪颖，是不可多得的好妻子，而身为丈夫的我却举止乖张，态度轻狂，所作所为确有值得商榷之处。以下是我对自己恶劣行径的剖析，请领导批阅：

1、昨天的事情是我不对。你做的红烧茄子虽然有点咸，但是香醇可口，瑕不掩瑜，我不该指责你浪费盐。我这么求全责备，完全是暗藏嫉妒之心。不过再加点水是可以的。

2、你说喜欢陆毅的时候，我不该信口雌黄说我喜欢梁咏琪，害得你两天不能理我，极其痛苦。仔细一想，我的回答确实很不妥当，因为你的花心还局限于内地，我却冲到了港台，我还是喜欢周迅好了。

3、你喜欢看韩剧里的小政哥，我不该百般阻挠，你拿我和他比较我也不该表示抗议，因为人家小政哥都没有抗议。

4、星期六的那次婚礼，我说我开会，不知道能不能去。你准备了两个红包，一个100的，一个200的，结果我没去，你不小心送出去了厚的。亲爱的，我不该笑你，你已经做得很好了，换作我，可能将两个都一块儿送出去了。

5、上次你买来黄花鱼，我不该信誓旦旦，冒充大厨，结果你帮厨时欢呼雀跃，闻味时垂涎欲滴，吃的时候却垂头丧气，对于你脆弱的心理而言，这是难以承受的。

6、你剪短了头发，问我好不好看，我说好看，你很高兴；进一步求证，我说还行；你追问到底好不好，我回答，不如以前

好，使你非常难过。这是我的错，以后此类的回复均以第一次为准。

7、你在网上认识了很多优秀的朋友，一时间鸿雁传书，玉照纷飞，我不该用报纸上的报道打击你。不过你穿白裙子的那张照片真的不好看，还是穿高领衫的那张好，旁边有我当保镖，显得气派。

9、你指责我把袜子到处乱放时，我不应该反诬你到处放书，毕竟袜子是臭的，书是香的。

11、你说我长得不如你漂亮的时候，我不应该顽固抵赖，你说得很对，证据确凿，可以让瞎子作证。

12、我下楼倒垃圾回来，你围着我转了好几圈，问我抽了几根，我说一根，你就大生其气。亲爱的，我真不知道你的鼻子如此灵敏，其实我抽了两根。

你一直是善解人意的女孩，希望你能够原谅我，给我改过自新的机会。为了家庭安定，经济繁荣，顺便提几个小小的建议：

1、不要指着电视里的帅哥说他像你从前的男友，你第一次近距离接近男士是在大二的舞会上，慌慌张张地狂踩别人的脚，很不幸那个人是我。

以上种种，请老婆大人明鉴。顺道，把家规记好了，然后做给我看，天天都要做！

检讨人：

XX年XX月XX日

敬爱的老婆大大：

首先，我给你道歉，诚挚的道歉！惹你生气了！

我知道，你很生气，应该是相当、相当的生气！

我也知道，我的做法性质很恶劣，后果也很严重！

所以，我内心很自责。总结这次我所犯的错误，主要有以下几个原因：

1) 我的思想警惕性不高，对老婆的事竟充耳不闻，太过随意；

2) 过于放纵自己，放松了对自己的高标准、严要求，经常作；

3) 没把老婆放到应有的位置和高度，这是很严重的政治问题。从这几天的情况看我没有关心老婆大人的饮食问题、没有关心老婆的头疼、胃疼等身体问题，并且还在老婆非常急切想来接机的心情下泼冷水，错误十分明显。因此，鉴于以上所犯的错误，以及为了确保社会进步、人民团结、国家安全、地球和平、宇宙河蟹，今后我要尽量减少作错事的动机和手段，多陪陪老婆，多关心老婆，力争做个好老公。以下是本人痛定思痛的整改措施：

2) 把老婆放到应有的位置和高度，争取和珠穆朗玛峰一样高，或者更高；

3) 每天晚上向老婆大人汇报一次思想动态，让老婆及时掌握我的思想动向；

检讨人：

XX年XX月XX日

亲爱的老婆：

你好!我是老公，经过深刻的反思，对于昨天晚上抽烟让老婆伤心失望的事实我感到十分后悔，也对昨天自己的所作所为感到万分痛心，后悔不已。

昨天晚上，和两个没回家的朋友在宿舍一起吃饭，期间经不起推让抽了几支烟，后来喝酒还喝多了，直接睡着了，在一起的126天以来唯一一次没给老婆说晚安，也没有给老婆小太阳。另外，昨天和老婆说好了，不抽烟，抽一根老婆一天不搭理我，我理解成了老婆回来之后才开始实施，也是昨天抽烟的原因吧。但是，不管怎么说，就算是有误解，我也不应该抽烟，不能只靠老婆的监督关心，我自己更应该自觉，所以现在十分的后悔。全是自己作的，我想承担后果，却承担不起老婆不理我。

由于的我过错，导致那么多天来老婆第一次发那么大的火，老婆很严肃的说了好几句，让我彻底着急了，我早该想到我这么做会让老婆伤心心寒，会让老婆对我不信任，现在想真的不该是我太过分。在老婆发火的时候，我还不认错却提晚上不搭理我的事，让老婆再次伤心，错上加错，满脑子就俩字，后悔。

这虽然看起来是普通的事，却不是小事，也反映出了大问题，我答应老婆的事没做到，这是信任问题，老婆发火一点不为过，十分应该，我这臭毛病就得治，严重来说，这是欺骗，欺骗老婆对我的感情，我他妈真混蛋。

错归错，我一定好好反思好好改正。但是我对老婆的感情是真的，绝对没有一丝不认真，确实是发自内心的，我相信老婆肯定知道，但对我就得采取强硬措施所以才说那么决绝的话，真的是让老婆伤心了，辜负了老婆对我的期望。说白了，不让我抽烟不是为我身体着想吗，以后还要训练，毕业考核，而我做的确实太过分，没有哪个人能忍受自己的男朋友一直不成熟，一直不成长，而我却让老婆那么失望，一次次因为小事情惹老婆不开心，让老婆怀疑感情，这是我最怕的，最

承受不起的，但是由于我的愚笨做的事产生了那样的结果，我是该好好认认真真的反思反思了。

对于这次的错误，和以后应该注意到的地方，我保证做到以下几点：

1. 对于抽烟，从现在开始，我做到绝不再抽一支烟，如果再抽，一切听从老婆处治。
2. 以后和老婆认真决定的事情都要做到，决不食言。
3. 以后答应老婆努力做到的事情尽全力去做，让老婆看到我的进步。
4. 老婆发火的时候不顶撞，闹别扭之后主动找哄老婆开心。
5. 孩子气要改掉，不能再无理取闹惹老婆不开心。

(附：暂时定这些，老婆审查后再添加)

最后，再次针对抽烟这件事向老婆道歉，请老婆不要不开心了，希望靠自己以后的表现让老婆原谅，希望老婆开开心心的回来！

检讨人：

xx年xx月xx日

给老婆抽烟的检讨书篇七

尊敬的老婆：

您好！

我怀着忐忑不安的心情，在这里进行深刻的反省。上周以来本人只顾个人享乐混迹在深圳，不关心和照顾老婆，还多次抽烟，导致老婆很是生气，疲惫不堪，心情沉重。这是个人不成熟的行为，不知轻重。

首先，我给你道歉，诚挚的道歉！惹你生气了！我知道，你很生气，应该是相当、相当的生气！我也知道，我的做法性质很恶劣，后果也很严重！所以，我内心很自责。总结这次我所犯的错误，主要有以下几个原因：

- 1、我的思想警惕性不高，对老婆的事竟充耳不闻，太过随意；
- 2、过于放纵自己，放松了对自己的高标准、严要求，经常作；
- 3、没把老婆放到应有的位置和高度，这是很严重的政治问题。

从这几天的情况看我没有关心老婆大人的饮食问题、没有关心老婆的头疼、胃疼等身体问题，并且还在老婆非常急切想来接机的心情下泼冷水，错误十分明显。因此，鉴于以上所犯的错误，以及为了确保社会进步、人民团结、国家安全、地球和平、宇宙河蟹，今后我要尽量减少作错事的动机和手段，多陪陪老婆，多关心老婆，力争做个好老公。以下是本人痛定思痛的整改措施：

- 2、把老婆放到应有的位置和高度，争取和珠穆朗玛峰一样高，或者更高；
- 3、每天晚上向老婆大人汇报一次思想动态，让老婆及时掌握我的思想动向；

最后更老婆强调一次我以后都戒烟，坚决不再抽烟了！

检讨人□xxx

20xx年x月x日