

2023年吸烟检讨书自我反省 高中生教室 吸烟自我反省检讨书(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

吸烟检讨书自我反省篇一

尊敬的班主任老师：

您好！

我怀着深深懊悔的心情向您递交这份检讨，以深刻反省在校抽烟的严重错误。

回顾我的错误，我感到内心十分纠结。2020年x月x日下午，我伙同几名同学去实验楼男厕所抽烟，路上被您找到我们抽烟。

经过您的严肃批评，面对错误，我感到十分痛心。我的错误充分暴露出我不思进取、行为散漫、品行不端等问题。作为一名高中学生，自己尚未成年就公然在学校抽烟，给周围同学树立了不良范例，给班主任的学生管理工作业绩蒙上阴影。

错误发生之后，我回家反思，面壁思过了三天，终于幡然醒悟。我决心浪子回头，彻底改正错误：

首先，我必须就抽烟这样严重的错误向全班同学道歉，并且彻底摒弃抽烟恶习，与之彻底告别。

其次，我必须重塑自我内心，纯洁心灵重新认真学习当中，与同学们共同学习，一同努力。

再次，我必须从此次错误当中充分吸取教训，以自己经历告诫身边失足的同学，避免他们重蹈我的覆辙。

最后，我十分恳求地希望班主任老师原谅我的过错，给我一次重新改正的机会，我将尽我所能弥补错误带来的负面影响，努力认真学习以优异成绩回报师恩。

检讨人□xxx

2020年xx月xx日

吸烟检讨书自我反省篇二

尊敬的老师：

您好！

谢谢您关心我，帮助我改正抽烟的坏习惯！我知道我错了！很后悔！

吸烟害处很多：吸烟会引致多种脑部疾病，会减低循环脑部之氧气及血液，引致脑部血管出血及闭塞，而导致麻痹、智力衰退及中风。中风原因是吸烟导致脑部血管痉挛，使血液比较容易凝结。吸烟者中风机率较非吸烟人士高出两倍。吸烟可导致喉癌。吸烟会使脂肪积聚、血管闭塞，令吸烟者容易患冠状动脉心脏病。

因吸烟而导致的心脏病死亡率占全部的25%。50岁以上吸烟人士的患病率提高2倍。50岁以下吸烟人士的患病率提高9至14倍。吸烟令血管收缩，减慢血液及氧份循环，最终导致血管壁变厚，诱发冠心病及中风。吸烟会令手脚血液流通完全受

阻，以致截肢。吸烟会引致肺癌。90%的总死亡率是由吸烟所导致。一个人每天吸食十支烟，其患病率是非吸烟人士之十倍。被破坏的细胞不能回复正常。

初期病徵不会被察觉，直至癌性细胞漫延至血管及其他器官。吸烟亦会引致肺气肿，肺部支气管内积聚之有毒物质，会阻碍人体吸入之空气正常呼出，令肺部细胞膨胀或爆裂，导致患病者呼吸困难。患有肠胃性疾病者，吸烟足以使肠胃病更恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者，溃疡处的愈合会减慢，甚至演变为慢性病。吸烟能刺激神经系统，加速唾液及胃液的分泌，使胃肠时常出现紧张状态，导致吸烟者食欲不振。另外，尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩，亦令食欲减退。

我认真学习了抽烟的危害，深刻认识到了抽烟的后果太可怕了，真的认识到抽烟的危害了，并且下决心改掉这个坏毛病，不辜负您对我的关心爱护，今后要努力学习，积极向上，团结同学，尊敬老师，做一名老师放心的好学生！老师看我行动吧！我一定会努力做到了！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

吸烟检讨书自我反省篇三

尊敬的老师：

您好！

很抱歉这次的我做出了这样的事情，导致老师您也因为我的关系受到了很大的影响我为此感到深深的抱歉和自责。抽烟对于一个学生来说是绝对不能够碰的东西，它会让还在长身体的我们身体受到伤害，也会让我们的身体越来越差。而我却在明知道这些缺陷的时候依然做出了这样的事情，完全没

有一个高中生应该有的觉悟。

我想我或许不是一个合格的高中学生，如果是一个合格的高中学生是一定不会做出这样的事情，而是会在学校好好的学习，把心思都放在学习上，而不是这些不良的嗜好。想必我这样的行为让老师您感到十分失望吧，我父母知道了以后肯定也是会十分伤心。他们辛苦赚钱让我来到学校上学就是为了让我能够在学校学习到知识，能够在以后过得轻松一点，不用像他们这样辛苦。而我却还沾染上了我作为一名学生不该做的事情。

其实我在自己开始发现自己好像有了烟瘾之后就开始想要戒掉，因为我知道如果被别人发现我有这样的习惯肯定会让我自己的声誉和在父母老师心目中的形象变差。但是却并没有我自己想象的. 那么轻松，虽然我极力抵抗，但心底总是有一个声音说抽一根又没事，又不多抽，就这样我的心理防线又坍塌了，导致这次一抽就被老师给抓住了。而我沾染上抽烟这个恶习也是有一段时间了，也正是因为这么长的时间让本来对于烟没有瘾的我，也染上了这个坏毛病并且还慢慢的养成了自己抽烟的习惯。

我之所以会抽烟其实说起来也是我自己的问题，在当初的时候看别人抽烟觉得很帅，很想尝试，加上正好新认识了一个朋友总是给我散烟，所以让我也是接触到了这些。虽然一开始不习惯这个还觉得很难受，但是长时间的抽加上自己也想学会去装，后面也就养成了这个习惯。而我也从一开始的蹭烟，到后面自己也会主动的去买烟抽，当然在开学之后我就想戒掉了，因为我知道我这样的行为会让班上的同学都受到我身上烟味的困扰，但显然我自己并没有完成这个目标。但经历了这次事情之后，就有人能够监督我了，我也会主动的配合，不会再次犯下抽烟这种原则上的错误了，一定在以后好好的把自己的心思放在学习上，而不是其他哪些和学习无关的。

检讨人□xxx

2020年xx月xx日

吸烟检讨书自我反省篇四

尊敬的xx□

你好！

我知道这次我犯的错误很严重，知道自己吸烟不对，还跟着别人一起吸烟，就更不对了，虽然学校平时管的不是太松，但我还是怀着侥幸的心理经常去厕所偷偷的吸烟，这次犯错误，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，后悔自己没有管住自己，去触犯学校的铁律，中国自古就讲究尊师重教，然而我却翻了这样的错误，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。学校一开学就三令五申，一再强调校规校纪，提醒学生不要违反校规，可我却并没有把学校和老师的话放在心上，没有重视老师说的话，没有重视学校颁布的重要事项，当成了耳旁风，这些都是不应该的。也是对老师的不尊重。应该把老师说的话紧记在心，把学校颁布的校规校纪紧急在心。事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。

而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任，对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

吸烟检讨书自我反省篇五

尊敬的班主任老师：

您好！

很抱歉要向您递交这份检讨书，关于反省我在学校抽烟的错误。首先我必须郑重地向您道歉一下：老师我错了，我真的知道错了！其次我有必要向您坦白我抽烟的经过，已经清楚地告诉您我是怎么学会抽烟的，又是为什么喜欢上了抽烟。

xxxx年xx月xx日，星期x下午第x节下课，我和班里的xxx同学一起去了教学试验区走廊玩。然后我看周围无人，就拿出了口袋里的一包中华香烟。就与xxx在走廊里吸烟了，原本想到试验区厕所里吸烟，但没想到当时试验区有很多班级上完实验课下课之后，很多同学和老师就去了试验区厕所。于是我们只好躲在走廊里吸烟，一根烟很快就吸完一半了，眼看就要抽完一根回到教室上课。

但万万没想到在我那根烟还剩1/4的时候，我被您发现了。您看到了在吸烟急急忙忙地就跑了过来，将我和xxx抓个正着。在这里我要解释一下，老师，这件事真的不关xxx同学的事情，是我递给他香烟让他也抽一口的。

关于我吸烟的经过要从高一上学期开始，当时我刚考入这所重点高中，与其他同学不同的事，我是被父母花钱买进来的。父母对我的期望很大，要我天天用功读书。第一学期我很用心地读，但可惜我的成绩还是上不去，于是我就熬夜看书，精神和生理都承受着巨大的压力。后来我听到了大人们说吸烟可以缓解疲劳，于是我就尝试地吸烟了，就到了现在这个

情况。

关于我的检讨和反省：首先我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。其次我还是一个未满18周岁的高中生，从法律意义上讲就没应该吸烟，这也是违反了法律法规的。再者我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在学校学期期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。

我今后的改正措施：

第一，我将手上的全部香烟，还剩下半包全部上缴给老师。

第二，递上这份检讨书。

第三，今后绝不在触碰香烟，遇见同学有吸烟者都要上前劝说。

检讨人□xxx

2020年xx月xx日