

最新和女朋友道歉检讨能的 给女朋友道歉检讨书(优秀10篇)

即兴能够培养一个人的应变能力和果断力，在不确定的情况下做出决策。即兴表演是需要付出努力和实践的，下面是一些建议来提高你的能力。小编为大家整理了一些即兴表演的技巧和窍门，希望能够帮助大家提高自己的表演水平。

和女朋友道歉检讨能的篇一

亲爱的宝贝：

这里是惹你生气的大猪蹄子男朋友，这次都是我的错，我不应该只想着打游戏不理你的，亲爱的你不要生气了好不好，给我一个改正自己的机会，我这一次一定会很好吸取教训，以后一定好好对你，一切都以自己最可爱最温柔的女朋友为重。所以，这里，你的大猪蹄子男朋友，给你写了份检讨，希望全世界最美丽、最善解人意的小仙女不要在生气了，我以后也都不会再做惹小仙女生气的事情了，我保证！以上就是我的详细检讨，请小仙女检阅：

昨天晚上是周六，本来我们上一周就已经计划好要出去约会、去看电影，为此亲爱的你还做了一个详细的约会计划的，可是到了昨天要去约会的时候，我竟然忘记了。所以昨天一整天我都没有跟你提过这件事，可能是你在等着我的惊喜，所以也没有跟我提这件事情。都是我太糊涂了，完全没有意会到这个，所以一整天都是待在宿舍里面玩电脑打游戏，一直到傍晚的时候你才看我还没有联系你就打电话过来了，可是那个时候我正在戴着耳机跟朋友在打游戏，所以完全没有听到手机已经在那边震动个不停了。一直到八点多，我才想起来看手机，打开手机时看到上面几十个未接电话，自己聊天软件上面的99+的未读消息时，我才反应过来自己做了什么蠢事。这件事情完全是我没有做对，竟然跟女朋友的约定都给

忘记了，还因为打游戏而忽视了女朋友，没有关心女朋友，还让自己的女朋友生气了，这对于一个男朋友来说，完全是不应该的，我不是一个合格的男朋友。

记得我之前跟你表白的时候，你就说觉得我是一个特别暖的人，会关心别人，才答应我的表白，可是这才多久啊，我就让你失望了，让你生气了，而且这还不是第一次了，每一次都是你在包容我。所以我要体会到自己女朋友的心，应该更加珍惜自己的女朋友，所以对于这次的事情，我十分的难过。我不能离开你，我也不敢相信自己没有你我会有多么难过，所以我必须要为昨天忽视自己女朋友让自己女朋友生气的事情做出检讨。在以后的日子里，我一定好好珍惜我的宝贝，多关心我的女朋友，顾及自己女朋友的感受，照顾自己女朋友的情绪，要多理解女朋友，去包容亲爱的你，而不是让你来包容我！

亲爱的，你不要生气了，我以后一定倍加珍惜你，更加关心你，请在以后的生活中监督我。

此致

敬礼！

检讨人：你的男朋友

20xx年xx月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇二

亲爱的：

你好！

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(学生逃课检讨书)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思情,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!

检讨人:

时间: 20年月日

和女朋友道歉检讨能的篇三

可亲可爱的猪猪:

对于昨晚小人所犯错误,严重错误,在此向你郑重的、真诚的道歉,自我分析错误原因:

- 1、女朋友永远是对的,所以我肯定是错的。
- 2、女朋友是用来疼爱的,是要哄的,而我却凭一时意气,居然出言顶撞你,那肯定是不对的了。
- 3、背着你上网玩游戏是错的。(出发点好的,因为我想把黄金岛的分赢回来。再给你,现在有150万了。)而你不辞辛劳能够关心下属,对我日常生活中这些小事进行慰问,我却不领情,不正面回答你上司的问题,更是错上加错。

所以昨晚我一直深刻反省自己的错误,一夜无眠.搞得今早小便都痛,而且颜色发黄,足以可见我的诚见.对你焦虑之极.但认错归认错,重要的是以后,故而我保证做以下几点.女朋友督查并以我的表现视情况给予奖罚.

- 1、以后你永远是对的,我决不能惹你生气,惹你生气就是犯

错。

2、以后做任何事，任何时候只要你需要，那么都要以你为重，放下手中的一切，耐心听取你的教诲，并给予感谢。

3、时刻向领导汇报自己的行踪和工作结果。

4、你允许的做的才做，你不允许的、不喜欢的坚决禁止。

总而言之，经过此事件之后，我深刻地体会到女朋友你对我的好。深深地认识到自己的不足。望你能给我最后的一次机会，我保证再也不会犯错了，因为我爱你，不能没有你！

检讨人□xxxx

20xx年xx月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇四

亲爱宝贝莺子：

首先，万分感谢亲爱宝贝能抽出宝贵睡觉时间，看我检讨书。我深知罪孽深重，深感惭愧，内疚。

这是我向宝贝递交一份检讨书，以严肃反省我错误，分析错误危害，提交惩罚建议，提出改正措施，还望宝贝大人有大量，能原谅我。

20xx年6月17日20：30左右，在我和宝贝打电话时，因为听到宝贝分析我们现状，导致我心情不佳，说出了好多令宝贝伤心难过又生气话，还挂了宝贝电话，甚至向宝贝提出分手。致使宝贝伤心痛哭。虽然我说那些话，是因为太在乎宝贝，可是我没有及时认识到错误，改正错误。直到今天下午也没有接宝贝电话。虽然我也一直很痛苦，很难过，但是和宝贝

伤心相比，我这些又能算了什么，这一切都是我活该，我自作自受。

因为我种种不该，对宝贝心情，生活，心理，造成了极大不良影响。使宝贝彻夜失眠，没胃口吃饭，心情沉重，甚至痛哭流泪。严重影响到了宝贝生活和健康，影响到了我们感情和睦与发展，影响到了社会和谐与进步。

经过我长时间反省，我深刻地认识到了自己错误，也明白了宝贝在我心中不可取代地位。作为一名合格男朋友，我更应该承担错误责任，望宝贝能对我进行严厉惩罚，我该写出一份保质保量检讨书。为宝贝赔偿精神损失费（香吻一枚，不许不要）。答应宝贝，我愿意被宝贝狠狠咬一口。

为杜绝此类错误再犯，在此我向宝贝保证：

1. 听宝贝话，不惹宝贝生气让宝贝受委屈。
2. 听宝贝话，对宝贝无条件包容。
3. 听宝贝话，不给宝贝乱发脾气。
4. 听宝贝话，好好学习。好好努力
5. 听宝贝话，不上网，不抽烟，少喝酒。
6. 听宝贝话，不沾花惹草。
7. 听宝贝话，不缠宝贝，让宝贝按时休息。
8. 听宝贝话，坚持宝贝永远是对根本方针！
9. 听宝贝话，死心塌地爱宝贝。

检讨人□xxx

20xx年x月x日

和女朋友道歉检讨能的篇五

亲爱的宝贝：

你好！

你的生日，我没有重视。这一点已经达成了事实。我知道不管是谁，都是没有办法忍受自身喜欢的人这样对待自身的。以前我总是没有站在你的角度去思考问题，是因为我自私，这一点我是承认的。你总是说我没有责任心，说我不在意你，现在想一想，或许也是因为我表现了一个这样的自身给你看吧！

昨天是你的生日，但我却跑出去和朋友喝酒了，你不准我去，你哭了，但我也还是出去了，你问我什么这么不在意你。其实我没有，我只是想和朋友们去聚一下，我一开始觉得自身陪你吃了蛋糕，陪你吃了饭就已经可以了。

但我却没有想到的是，你需要的仅仅只是我的陪伴而已，但我却什么都没有给你，总是在给你传达一些错误的想法。我现在想一想，真的是比较后悔的。你一直都在包容我，接纳我所有的不好，可是我却一次次的将你推开，总觉得你的心是铁做的，永远都不会离开我，但我现在错了，你会离开，并且斩钉截铁的离开。我的确很后悔，更是很伤心，这样好的你遇见了状态这么差的我，或许这就是命运的安排吧。

宝贝，现在我道歉和认错还来得及吗？我希望你可以回到我的身边，陪我走完以后的路，不管路途多远，我都会陪在你的身边，让你一直可以依靠。宝贝，请你原谅我这一次好不好，我一定会改变自身，重新拥抱你和爱你的！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇六

亲爱的xx□

我们在一起到现在的凌晨已经xx天了，好快啊，吵架小闹了两次，都是因为我觉得你不高兴了然后也发脾气引起的。作为一个男人，我怎么能那小肚子气，算起来肚子是挺大的了，怎么气量能那小。我错了！

放假了，在你不在身边的时候，我只顾着自身和朋友玩耍，却常常让你一个人看电视玩电脑，你很理解我，让我早点休息，早点回家。但我却老是玩到后半夜！你希望陪我到睡觉的时候，你说我不睡你也不睡，而我却还是玩到夜深。

在学校里，你更新了说说我马上会评论，但现在，看到的时候都是好几天后了，即使我评论了，也已经晚了。好多好多不好的地方都要你容忍着。丢丢，对不起！

对不起我爱你，这么多天了，我们还是很甜蜜，你要去绍兴了，我这些天也见不到你了，你回来可要给我带好吃的。那天你买了一袋吃的给我，有我最喜欢的酸奶，还是芦荟。

奥~对了，你平时经常会有问题问我，虽然有很多我不喜欢回答但我还是问了让你更加了解我告诉你，或许你也想我问你些什么有关以前的.，但我真的很怕自身会在心里留下不好的印象，我只是想记住我和你在一起的时候的快乐，犯二。

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇七

亲爱的老婆：

请允许我叫你一声亲爱的，因为这是发自内心的，从头发尖到脚趾头。我知道你又该扁我了，没办法，我就是这么犯贱，每次都惹你生气，我就是喜欢看生气的表情，因为那时候你嘟着嘴巴，傻傻的真可爱，真心漂亮。

一直以来我们感情都很好，和你在一起，我就像打了鸡血似的，总是亢奋不已，兴奋得一蹦一跳，你知道当人兴奋地时候就会出事，果然，我又乱说话了，又惹你生气了，你知道那不是我的本意，你知道鄙人的心底是很善良的，善良得就像一张纸，一戳即破。

我知道这次真的惹你生气了，我真的只是开玩笑，你千万别当真，大人不记小人过，你放我一跳生路，我今后一定改邪归正，正气长存。你是好人，原谅我的无知和幼稚，看在我们这么多年的交情上，能讲点感情不？我是真心悔过，下次一定会注意了，下不为例。

祝愿我们的爱情天长地久。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇八

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。

我错了，原谅我吧，我知道，我的行为已经严重地伤害了你的心，让你的心灵受到了重创，我不知道应该怎么去弥补我的过失，我不知道怎么才可以挽回我的错误，重新换来你灿烂的笑容。只要你再生气，我可以付出我的一切。基于我犯的错误，我请求你给予我最严厉的处罚！

我们在一起度过了人生中最快乐的时光，这么久了，我经常招你生气，我今天想对以前我做错的一切向你郑重道歉！具体如下：

1. 亲爱的，我不应该每次陪你逛街的时候，总那么不耐烦，到了商场有坐就坐，不能紧紧跟在你的周围，不能及时地对你挑选的商品提供建议。
2. 亲爱的，我不应该说话的时候总和你唱反调，虽然大部分都是开玩笑，但还是让你心里很不痛快，我会在以后的日子里，做到老婆说什么干什么，老婆干什么我说什么！言行与老婆保持高度一致。
3. 亲爱的，我不应该当你看到喜欢的小宠物时，紧紧拉着你的手，不让你去逗他们！其实他们挺可爱的，我就是怕他们弄脏你的衣服，以后我会极力培养自己的爱心、耐心和童心，跟你一起关爱、关注那些小猫、小狗们！
4. 亲爱的，我不应该在跟你打电话的时候还一边玩游戏，以后打电话的时候我绝对专心致志的陪你聊天，绝对不会一心

二用！

5. 亲爱的，我不应该和你在一起的时候偷偷去抽烟，你是那么讨厌烟味，我还这么不自觉，真是不应该，以后我会慢慢把烟戒掉的。

6. 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。

7. 刚刚真的是我不对，我不应该把我的快乐建立在了你的痛苦之上，我知道本来你只是身体上受到了创伤，但由于我的无理取闹让你的心灵也受到了很大的伤害，如果时间可以倒流，我一定不会因为你的脸被猫抓伤而取笑你！

在此，我以我的人格起誓，我真的'知道错了。我发誓我的心只为你跳动，如果为了别人活蹦乱跳，叫我喝酒就跟人打架，抽烟就跟人吵嘴。

我懊悔的心无法用语言来表达，只好写了这份检查给你，希望你能原谅我。我知道你是一个宽宏大量的人，你的这种美德是我当初决定和你一起牵手的重要因素之一，我相信你能原谅我的，是吗？你是我一生的依靠和所有，今后，我一定好好珍惜你给我的这份关爱和浓浓的情意，将我们的爱情进行到底！

我总是在感伤往事的时候模糊自己，天空本可以像你的眼睛一样纯真，可就是被我的无知，牵引出你的泪水，噙在你眼里，氤氲掉了希冀的明媚。年花轰隆的车，踏过一卷陈旧的画册般的公路，把泥泞拧得粉碎，我的一年欢喜和忧伤随着对你的伤害，滑到了消瘦的指间，即将在春节第一声爆竹声里罄涅。我悄无声息的在你被爆竹声震得暂时耳鸣的刹那说我爱你。如果冬天算是很冷，我就把你抱得很暖，如果检讨算是无效，我就把誓言算是有效，守着一厢情愿，相伴昨天到老。

检讨人□xxx

x月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇九

亲爱的宝贝儿：

对不起，我知道错了，在此真诚的向你道歉，希望宝贝儿你能够原谅我！

老早以前我就标榜自己是一个好的女朋友，如今我才发现那只是一厢情愿的. 自恋症，我只顾及自己的想法，却忽略了宝贝儿你的感受，自认确实是一个十足失败的女朋友！本来宝贝儿你这段时间都这么累了我还要给你添乱，让你心烦，实在是太不应该了！

谢谢你，我最亲爱的宝贝儿！宝贝儿，以后我一定会努力改正自己的缺点，希望宝贝儿你发现我有什么不对的地方及时告诉我，督促我改正！

你是正确的要坚持，宝贝儿！我一直说自己的爱不会成为你的阻碍，可笑的是我也错了，原来我在有意或无意间已经犯了错，说到这些我惭愧万分，本来是说要为你分担结果却成为你的负担。不过还好，宝贝儿，我已经认识到了自己的错误并且一定会改正！欢迎宝贝儿监督！

至于宝贝儿你要是以后发现我有什么不对如果不告诉我就等于助纣为虐，而且是自讨苦吃！所以一定要记住告诉我，不用给我留面子啦！和你相比面子就微不足道了！

我爱你，宝贝儿！

检讨人：

xx月xx日

和女朋友道歉检讨能的篇十

敬爱的女友：

对不起，我不应该误会你，我不应该向你大喊大叫发脾气。回顾我的错误，我真是罪该万死，罪大恶极，罪上加罪。

这个事情我还要从头讲来，我也请你能够耐心地看我这篇为你真诚而写的检讨书。时间推测到1月2日，当时我看到你的手机当中出现了一条来历不明的，当中的内容亲密无间。当时我原本就没有怀疑你，我以为就是一条普通的问候。

可是当我将这个事情仿佛开玩笑似的告诉我哥们的时候，同学就说我应该重视起来，让我不要太放松对你的关心。其实他的意思就是说你可能在外边背叛我了。我坏事好奇心再次看了你手机的，我看到了第二条，又是一条亲密。

当时我就火了，在没有问清楚的情况下跟你发脾气，让你难堪，让你在姐妹门前丢脸。事后得知原本是你跟同班姐妹在发，我居然因为这个生气，而且是在没有搞清楚的情况下，我觉得自己很茹莽很无知也很。

现在我真心知道悔过了，我已经为你准备了99朵玫瑰花当中赔礼道歉。

此致

敬礼！

检讨人：

xx月xx日