

共庆元旦欢度新年文艺晚会活动方案策划 (通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。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

在宿舍抽烟的检讨书篇一

尊敬的老师：

您好！

很抱歉，因为我在学校宿舍楼的违纪行为，导致又给您带来了不少的麻烦！对此，我很抱歉，也很惭愧，作为您教导下的一名学生，但我却没能遵守学校的纪律，还给您和班级带来了不少的麻烦。这次更是，我忍不住自己的烟瘾，竟在学校，甚至是大家休息睡觉的寝室中抽烟！将同学们休息的地方弄的“乌烟瘴气”，还危害了同学们的身体健康！对此，我真的很抱歉，也很惭愧。

但是，在反省我这次的错误之前，我却没有想到自己的这个问题，也没能及时制止自己的行为错误！最终导致了这次的麻烦！对此，我也很惭愧。我明白，这是我在集体思想和个人管理上的严重问题！对此，我真的很抱歉！

尤其是这次的错误，我甚至还能记得您在上次对我们抽烟问题进行了怎样的批评的要求！您的教导犹如在耳，但我的行为上却犯下了极其严重的错误！不禁违反了学校的要求，更对您的教导也是的不管不顾，给大家增添了许多的麻烦。

现在，针对我在这次纪律上的问题，我在此反思和总结自己的问题如下：

首先，最为严重的还是我的自我管理能力！在明知到自己的行为错误的情况下，但我还是依旧犯下了这样的错误！这是对学校纪律的不尊重，对老师教导的不尊重，更是对所有认真遵守学校规定的同学们的不尊重！大家都在认真的遵守纪律，维护好校园的正常秩序，但唯独我却还依旧不知悔改，一直在犯下错误，给大家添麻烦，真非常对不起！

其次，这是我在思想上的错误！吸烟的危害，我们都非常的清楚，尽管我自己有吸烟这个习惯，但我也深知吸烟带来的伤害是多么的严重！尤其是二手烟！这对那些本不吸烟的人都会带来严重的影响！这本是最不该出现的错误！但我不仅子啊的学校抽烟，还将二手烟扩散到宿舍！这让同学们不仅得不到良好的休息，更会危害身体的健康！这是最不该发生的事情！

如今，检讨了自己的这些行为，我很后悔，在这样严格的规定和教导下，我却依旧犯下了这样的错误！这是因为我自身的管理和思想的懈怠！

并且，在这次的反省后我会认真的改进自己，加强自身的管理能力，让自己认真严谨的遵守学校纪律！今后这样的问题我绝不会再犯下，望您原谅！

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

在宿舍抽烟的检讨书篇二

尊敬的xx□

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对宿舍抽烟这种不良行为的深刻认识以及再也不逃课的决心。

早在我踏进校们，老师就已三申五令，一再强调，全校同学不得逃课。可是今天上午我还是逃了一堂老师给我们精心准备的无比生动的课，错过了一次老师呕心沥血给我们制作的知识大餐。美术是体现个人鉴赏能力和修养的一门课，我应当珍惜这个机会，可是我错过了，这莫过于人生的一大损失。同时，老师，您的关心也令我深深地感动，我知道少几个人上课对您来说知识有好处而没有损失的，可是您还是及时发现并教导我，令我下次不再犯。

对不起，老师！这一次我犯的是一个严重的原则性的问题。错误已像光天化日下的凶器说出了一切事实。老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。

如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。

我辜负了您的一番心血，事无巨细。见微知著，由小及大，我作为一名大学生有事不请假，给全班作了坏榜样造成了恶劣的影响，对于我逃课的事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思：

- 1、这样有事没请假，让老师担心我的安全。本应按时出现的我为能按时出现，试问则呢不会让平时十分关心每一个学生的老师担心。而这样的担心很可能让来势上课工作分心，造成更严重的后果。

2、在同学们中间造成了不良的影响，由于我一个人在宿舍抽烟，有可能激发一个欲抽烟的同学的坚定决心，景象班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。

3、影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下为能提高。如今错已铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

4、思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到此事的严重性，错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个现代大学生应具有的认识问题水平，为能对老师的辛勤劳作作出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后的几年里更严格地要求自己，在认真完成作业地同时，使自己的言行都与一个现代大学生相符合。

在宿舍抽烟，我觉得有必要对我们的行为作出检讨，所以按照老师的要求激纳保质保量的检讨书一份。对自己的错误根源进行深挖细找的整理，并认清可能造成的严重后果。

望老师能念在我是初犯，认识深刻而且平时表现也不错的份上，从轻处理，请关心爱护我的老师同学继续监督，帮助我改正缺点，取得更大的进步。

检讨人：

日期：

在宿舍抽烟的检讨书篇三

尊敬的老师：

您好！

真的很对不起，我这次可能让您“刮目相看”了。昨天晚上

您过来查寝，原本只是想检查一下我们是否有认真的睡觉，结果您到窗外就闻到了一股很浓的烟味。第二天你就直接把我们寝室全体人员叫到了您的办公室，您问我们寝室里有哪些人抽烟，我们当时都慌了，不知道您是怎么知道的。我们都不敢做声，而我作为那一个领头抽烟的人，自然而然也不敢站出来。但当您说如果没有人承认的话，全体受罚，我当时也很紧张，我知道初中生抽烟的后果很严重的。但是为了这个集体，我还是勇敢的站了出来，接着其他几个抽烟的同学也站了出来，您才让其他人回去。

后来您对我们进行了深刻的教育，听着您诚恳的语气，我也发现自己是不是太愚蠢了，现在的我还是初中阶段，就开始抽烟，那以后我又能继续做出什么事情来。被您一说之后我才发现自己在想问题上从来都没有认真去想过，也发现自己没有认真的对待自己，对待自己的未来。一想到这里，我就非常的后悔，我不应该在寝室里抽烟，影响了其他的同学，更是带其他几个同学一起抽烟。我真的很后悔很后悔，但是我也不知道该怎么对您说我的悔意。

这次抽烟确实是我太没有顾虑了，我也没有想过当有一日沾烟，就不会轻易的戒掉，现在您对我提出了批评，但是我发现自己想要戒掉也会是已经需要恒心的事情，所以这一次自我反省之后，我也决定要认真的对待这个问题，我会想尽办法让自己忘记抽烟这件事情，我也会克制自己想要抽烟的欲望，我一定会好好的改正这个问题，绝对不会再出现这样的情况了。

我知道自己这一次抽烟让您也惊讶了一次，我确实没有做好自己学生的这个身份，总是给我们班级，这个集体惹麻烦，也让您为我担心和忧愁。我知道自己辜负了您一直以来的信任，也辜负了大家对我的信赖，这一次我彻底的知道了自己的错误了，我愿意慢慢的改正过来，还希望老师您可以再信任我一回，再相信我一次，我一定会好好的改正抽烟这个毛病，做一个端得正做得直的人，请老师原谅我！我一定会用

行动向您证明！我可以做到的！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

在宿舍抽烟的检讨书篇四

尊敬的老师：

您好！

我在宿舍里面抽烟，被老师给抓了，作为一名在校学习的`学生，本来应该好好的学习，而不是干这些不应该干的事情的，而且抽烟也是对身体，对健康不好的事情，而我却没有认真学习，而是做了抽烟这种事情，而且还是在宿舍，也是让其他的同学吸了二手烟，对他们的健康也是不利的，我要好好的检讨，反省我的行为。

首先我是有一些烟瘾的，我之前就有吸烟的行为，也是被老师抓住了，其实我也想过要戒掉，不再吸烟了，毕竟我也不是小孩子了，明白的确吸烟是对身体不好，而且还会让同学反感的一件事情，不过我戒了很多次，还是会戒不掉，忍不住就想抽，而且有时我那些吸烟的朋友也是会诱惑我，知道我在戒烟，然后故意在我面前抽，我实在是忍不住，就又抽了起来。

然后这次我是很久没抽烟了，实在是自己忍不住，而且我又带了烟到学校来，所以就躲在宿舍的厕所抽烟了，虽然我只是抽了一根，但是老师过来宿舍的时候，还是闻到了味道，

也发现是我在抽烟，我真的是让老师担心和操劳了，之前也是反复和我说了不要再抽烟了，可是我还是不听，也是对老师的叮嘱没有放在心上，没有真正的意识到吸烟的危害，虽然说明白这个危害，但是没有彻底的放在心里，不然的话，即使我烟瘾再重，我也是会戒掉，不会再抽了的。

老师，我这次也好好的反省了下，认真的思考，打心里的对自己说，以后绝不会再抽烟了，也不会把烟带到学校里面来了，即使我烟瘾再发作，再想，我也要忍耐住，不能再做这种事情了，为了不让老师担心，也是为了我自己的健康，更是希望同学们不要吸我的二手烟，我要把烟真的戒掉。我知道这个过程是比较痛苦和艰难的，也是希望老师能够监督我，能够支持我，我知道我的成绩是不太多，不过如果我能把烟都戒掉，那么凭借这种毅力，我也是可以把学习给搞好的，而不是一直都那么差的成绩。

老师，今后，我在宿舍，在其他地方，在校外都要认真的戒烟，那些吸烟的朋友我也不要去交往了，而是要断绝一段时间的关系，直到我彻底的把烟给戒了，也是为了我自己好，我今后应该多花在学习上，而不是吸烟，更不是做其他的事情，这次的事情是我的错误，也请老师看在我认真检讨的份上，原谅我这次吸烟的错误，并在以后好好的督促我学习，督促我戒烟。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

在宿舍抽烟的检讨书篇五

尊敬的xx□

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对宿舍抽烟这种不良行为的深刻认识以及再也不逃课的决心。

早在我踏进校们，老师就已三申五令，一再强调，全校同学不得逃课。可是今天上午我还是逃了一堂老师给我们精心准备的无比生动的课，错过了一次老师呕心沥血给我们制作的知识大餐。美术是体现个人鉴赏能力和修养的一门课，我应当珍惜这个机会，可是我错过了，这莫过于人生的一大损失。同时，老师，您的关心也令我深深地感动，我知道少几个人上课对您来说知识有好处而没有损失的，可是您还是及时发现并教导我，令我下次不再犯。

您是多么慈祥，多么伟大啊！我感激的泪水可以添满整个塔里木盆地；我因过分激动而跳跃的心可与唐山大地震相媲美；我浪子回头的决心可赛过女娲补天时的毅力。我坚决保证以后的素描课除极特别的原因我一定会在课堂上认真听讲。如果说把整个太平洋的水倒出来，都浇不灭我对您愤怒的火焰，那么，整个太平洋的水能全倒出来吗？不能，所以我并不恨您，所以我相信你一定能原谅我这次无意间所犯的错误，之所以说是无意间上因为真的没有弄清楚到底是不是在外写生，虽然这也许只是一个不假的理由，真实就是真实，事实就是我没有去上素描课，但我还是向往这样能减轻我所犯的错误的深度。

对不起，老师！这次我犯的是一个严重的原则性的问题。错误已像光天化日下的凶器说出了一切事实。

老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。

如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。

我辜负了您的一番心血，事无巨细。见微知著，由小及大，我作为一名大学生有事不请假，给全班作了坏榜样造成了恶劣的影响，对于我逃课的事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思：

1、这样有事没请假，让老师担心我的安全。本应按时出现的我为能按时出现，试问则呢不会让平时十分关心每一个学生的老师担心。而这样的担心很可能让来势上课工作分心，造成更严重的后果。

2、在同学们中间造成了不良的影响，由于我一个人在宿舍抽烟，有可能激发一个欲抽烟的同学的坚定决心，景象班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。

3、影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下为能提高。如今错已铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

4、思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到此事的严重性，错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个现代大学生应具有的认识问题水平，为能对老师的辛勤劳作作出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后的几年里更严格地要求自己，在认真完成作业地同时，使自己的言行都与一个现代大学生相符合。

作为宿舍抽烟的一份子，我觉得有必要对我们的行为作出检讨，所以按照老师的要求缴纳保质保量的检讨书一份。对自己的错误根源进行深挖细找的整理，并认清可能造成的严重

后果。

望老师能念在我是初犯，认识深刻而且平时表现也不错的份上，从轻处理，请关心爱护我的老师同学继续监督，帮助我改正缺点，取得更大的进步。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

在宿舍抽烟的检讨书篇六

您好！

对于我在学校寝室抽烟的事情，相信您已经调查得很清楚了。面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的中学生。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史□20xx年6月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟23次，最后一次就是这第23次遭到了您的发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的未成年人（只有17岁周岁）是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，

并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

检讨人□xx

20xx年x月x日

在宿舍抽烟的检讨书篇七

尊敬的班主任老师：

对于我在学校寝室抽烟的事情，相信您已经调查得很清楚了。面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的中学生。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史□20xx年6月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟23次，最后一次就是这第23次遭到了您的发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的未成年人(只有17岁周岁)是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

此致！

检讨人：

x年xx月xx日

在宿舍抽烟的检讨书篇八

尊敬的xx□

这份在别人看来是对我惩罚的检讨书，在我看来却是我给自己的最好奖赏与回报。我所做这一切的初衷，无不是为了体验这一切，然后思考这体验，最后将这思考的成果以文字的形式保留下来——只是它会出现在一份检讨书上，这是我所始料未及的。不过既然这样也好，我抽烟被抓写检讨也将成为我所体验与思考的对象，并且它具有有一种关乎整件事对错与否的性质。因此，首先我将谈谈对写检讨的看法。

我为什么要写检讨？很明显的一个解释是：我做错了事。但是我不知道，抽烟，一个在中国有四亿人拥有并且会给国家带来大量烟草消费收入的行为，是否真是错误的。不过事物的对错是看场合的——一个人平时杀了人是罪犯，战场上杀了人便是英雄。同样，抽烟，一个在社会上被默许的行为在学校中却是罪大恶极的。然而具有讽刺意味的是：很多老师也会抽烟。但学校会说，学生是学生，老师是老师，学生不许抽烟是法规中明确规定的。那么，学校为什么要禁止学生抽烟呢？其中暗含的一个逻辑是：抽烟的青少年必是流氓，或流氓青少年必抽烟。在这里我要为我自己澄清一些事实：我并非流氓，或者说至少不是一般意义上的流氓。我抽烟不是为了在学生中标榜自己很牛逼，很掉的形象，也不因为我与社会青年接触而必须与他们保持一致。我抽烟不带有任何社会性质，它纯粹是我个人性质的举动。那么，下面我将阐述它何以具有我的个人性质，并且我将在我对它个人性质的体验中得到的思考成果一并在这份保证书中写出。因此，这将会是一篇真正“深刻”的检讨书，当然，我还是会给出一个所有保证书必须有的保证：我不会再抽烟，并非因为外在社会高压的压迫与灌输，而是因为我已不需要再抽烟，或者说我抽烟的目的已经达到。

那么，我为什么要抽烟？或者说我所有通过抽烟的达到的目的是什么？这个用俗语说是“没学问”的行为，在我却恰恰相反。我抽烟正是为了做学问。当然这并不是意味着我象那些大思想家一样从尼古丁中得到对他们思想有用的灵感。在他们那里，烟已成为一种工具，一种被熟知的工具，人们对它意义的太多熟知反而掩盖了它真正的意义。海德格尔曾提出“应手状态”与“显在状态”。应手状态便是刚才说的那种情况，而显在状态即我所要达到的追求抽烟本身意义的那种情况。在这里，亲身体验成为一种必要。在这里我要为我自己作某些说明。我是一个迷恋于体验的人，我渴望经历世界上一切事物。然而这不是象兰波所说的那样“我想成为任何人”。我所执着的并非对象化的客体，而是我作为主体介入客体的过程：即体验。如同狄尔泰所提出的解释学基本原理一样：先在客体中消融主体，再在主体的反思过程中获得对客体的理解，既解释其所具有的真正意义。

当然，我抽第一根烟时并未带着“体验的目的”去体验，那完全是出于好奇心。我一共抽过三根烟，第一根是在一个星期前。

那时我在家看书，我被书页前佛落一德拿雪茄的样子深深吸引。出于崇敬心与好奇心，我自然地燃起对烟的渴望。如同那在家里唯一的一包香烟一样，我那时也是一个人在家。陀斯妥耶夫斯基曾在描写赌博时写道：当周围充满可能性时，你无法对之是而不见。事实上，在一个周围人都抽烟的环境中，我一直充满着抽烟的可能性。只是那时由于种种外在社会高压因素将这可能性埋没了。但那时，没有任何实质性的外在社会监督给了我那种可能性实现的可能。于是自然而然地，我点燃并抽了第一根烟。我发现香烟本身并不象它所散发出的二手烟那样令人讨厌。于是我消除了对香烟的厌恶感。但同时，无形的外在社会压迫——即我一直被灌输的关于禁止抽烟的言论又给了我抽烟的罪恶感。这让我想起边沁所谓的“透明监狱”。

当然，我有的并非完全是罪恶感，也有诸如“变的成熟”，”象思想家“等的快慰感。并且随着时间的推移，罪恶感的消失，我对香烟的渴望与日俱增。我相信一根烟所含有的尼古丁并不足以让我上瘾，我所上瘾的并非是香烟，而是抽烟。并且那时我已经有了”体验“的这种想法，然而一根烟也完全不能满足我体验的需要。带着这种想法，我抽了第二根烟。

我相信两根烟所含有的尼古丁不能是我上瘾。但在获得对香烟完全感受与体验的行动指南下，我有了这样的看似荒谬的想法：我要强迫自己上瘾，然后再强迫自己介瘾。即我抽烟是为了戒烟。不过当第三根烟吸完后，我便不需要自己去戒烟了。外在的社会规范迫使我完全对香烟说拜拜了。不过我虽然没能获得上瘾的感受，不过我想一旦我上瘾的话，我的思考便会完全依赖于香烟，一旦当我想描述对戒烟的感受时，我也许会无法思考，那么我所做的一切行为也就没有意义了。因此我要感谢我的老师，你让我为追求真理只付出了很少的代价。

虽然看起来很象是辩驳，但这的确是我的保证书。因为正象我刚才所说的，我不会再抽烟，因为我抽烟的目的已经达到。

XXX

在宿舍抽烟的检讨书篇九

尊敬的xx老师：

您好！

对于我在学校寝室吸烟的事情，相信通过您的调查了解您都已经知道了，对此，面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的高中生。我已经深深的知道自己的错误了，并决心通过书写检讨书的方式，将自己改正错误的’决

心表达出来，希望得到学校老师的信任以及谅解。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史。x月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟xx次，最后一次就是这次被您发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。我已经知道自己的行为已经严重地违反了学校的规章制度，严重地有违我作为一名中学生的形象，我表示很痛苦。

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的未成年人是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。对于，对各位同学的影响，我保证我不会再犯，并且我对于对同学同事的影响感到十分的抱歉，并在此向每一个人说一声：我错了！并恳求大家能够原谅已经迷途知返的我。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

检讨人□xxx

xx月xx日

在宿舍抽烟的检讨书篇十

尊敬的领导：

您好！

对于我在学校宿舍吸烟的事情，相信您已经调查得很清楚了。

面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的中学生。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史。x月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟23次，最后一次就是这第23次遭到了您的发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的`未成年人是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日