

给老婆写的酒后保证书 写给老婆的不喝酒保证书(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

给老婆写的酒后保证书篇一

尊敬的领导：

亲爱的老婆、女儿姐妹、及同事朋友你们好！

今天我怀着愧疚的心情写下这份承诺书，从今日起我保证不再喝酒，从即日起（20xx年11月3日）实施戒酒行动。

我承认我不喝酒时是一个好人起码来说我尊敬老人，疼爱家人，可是我一直被酒困扰着是酒让我失去自我、失去理智，每次喝酒每次醉、每次酒醉每次犯罪。我为我的错误感到深深的惭愧，经过将近几十个小时的认真反省，我已经深刻认识到我那不可原谅的错误全部都是酒惹的祸，喝了酒以后就不是人，殴打老婆，忤逆父母给家里面造成了不可修复的伤害，多次对父母不敬。对此我深深的说一声对不起敬爱的爸爸妈妈，让你们受苦了，让你们失望了，我酒醒来后是多么的后悔和自责，我知道说声对不起不足以平复你们内心上的伤害。我会用行动来改变自己，疼爱你们和孝敬你们。作为一个社会上的人来说，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我一直让你们失望，这已经是很大的不孝了，我怎能一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，要让你们对我的失望变成希望，为了给你们一个宽慰，少让你们操心。

接下来是我的姐妹姐夫、妹夫们，你们是那么的帮我那么的维护我，我却什么也帮不了你们，我万分愧疚，酒醉了还牵连了你们，伤害了你们还总觉得你们这里不对那里不对，经过认真反省错误都在我身上，我是那么自私那么不近人情。我在此向你们承诺我要改变做人方式，远离酒，因为只有清醒才是你们最想要的，只有清醒才能使我们家庭幸福和睦。我是20xx年参加工作的，自参加工作以来酒还是一直困扰着我因为喝酒和同事发生过两次争吵造成了影响极坏的事件，给部门上抹黑。也因为喝酒上班精神不振，导致请假也未能及时完成领导交办事项，我认真自责，并从此改变励志重新做人。团结同事，尊敬领导及时完成领导安排的任何事项。

我也对不起所有被我伤害过的亲戚及朋友，自我17岁就学会喝酒了所有不良事件都就跟着来了，更是一发不可收拾的就是那该死的酒毛病，就造成我最致命的弱点，别人喝酒是可以增加交流增感情的，酒对他们说来说是好东西，可是到我这里就不是那么回事，他让我得罪朋友，得罪父母得罪亲人，正如我的亲戚朋友所说不喝酒还是好的一个人，喝了酒就确实不是人了。我要做人要好好的做人，我知道就此打住一切还来得及，不要等到家破人亡，妻离子散了才来忏悔。我对我伤害过的人深深的表示歉意，希望我的戒酒得到你们的支持和谅解，我能回报所有人的也就是我戒酒。

看着身边的朋友一个个的倒下，酒精肝、酒精中毒、肝癌、胃癌都是什么造就的，一个字酒。细细想想一个人的身体假如不是喝酒导致的患病也没有什么遗憾的，只能说是命运。但是因为喝酒导致那就太不值得了，看着身边倒下的人和将要倒下的人，和喝酒喝废了的人我不禁打起了寒颤，我不就此打住下一个就是我，也许明年、也许后年反正就是不会太长，到时候才是后悔也没有后悔药的时候。

戒酒很难，戒烟更难，但是我成功戒除烟，还怕戒不了酒吗，戒烟完全属于个人化，抵制意志力就可以解除。戒酒的是团伙化，得从身边的朋做起，希望得到的是身边朋友同事的支

持和鼓舞，希望不有唆使、和压制。帮我解除酒就是拯救了我一个家庭一个生命，我们嘴上不说心里面都会感激的。我的朋友们不要因为我戒酒就丧失了友情，和感情。因为从今天起我要彻底远离酒了。为了家庭，为了父母、为了子女、为了多活几年。

这次行动我经过再三考虑我给自己制定了行动计划计划及个人承诺：

- 2) 用一年时间来习惯自己习惯别人，达到整年无酒日365天；
- 3) 从即日起每日做好我的戒酒日志，直到戒酒成功变成习惯；
- 3) 不参与有可能喝酒，或是有会唆使，和压制喝酒情况的活
动；
- 4) 积极参加公司部门及班组组织的各项活动前提是事先征得
负责人同意可以不喝酒。

只有一个要让所有知道的人对我进行一种监督，和对我伤害过的人的一种抚慰。

保证人：

日期：

给老婆写的酒后保证书篇二

亲爱的老婆：

老婆，对于昨晚的醉酒行为，我有一下几点反省与保证：

- 1、昨天喝酒以后不该大声喊另外一个女人的名字，我保证以后只保留对你的呼唤。不过需要说明的是，那是一部电视剧

女主角的名字。

2、春天来了，应酬也多了。我决心不再参加这样的酒会，推辞不掉也坚决不喝酒，被迫喝了也决不多喝，被迫喝多了也决不出酒，被迫出酒了也决不吐在家里，如果在家里还想吐，要选择一個方便清洗的地方，比如卫生间。

3、以后喝酒之前把手机电池抠掉，以免酒后到处汇报工作或给下属布置任务。

__X

20__年__月__日

给老婆写的酒后保证书篇三

亲爱的老婆大人：

你批评我批评得对头，昨天我在厕所反省了一个晚上，当然，期间我吐了8次，上厕所5次。最近我喝酒频繁，6月份共赴酒局38次，平均每天1.27次，串场子赶场子次数增多。与5月相比，喝酒次数环比上涨19.65个百分点。其中，断片10场，大醉10场，微醺10场，没醉8场，醉酒率环比上升56个百分点。

当然，8场没有喝醉得益于你的中场搅局、哦不，得益于你的`全力挽救。喝醉后，我在酒店当街脱衣闹笑话多次，在大排档、烧烤摊闹事多回，在大马路上鬼哭狼嚎多次扰民，将家中贵重电器及家具破坏多件，造成了诸多不良影响，甚至惊动了110，差点把我关进及。幸好有你——我亲爱的老婆对我不离不弃，耳提面命，对此，我深感自责，坐卧不安。尽管我多次立志改过，但屡屡重犯，屡喝屡醉，屡醉屡喝，从今天开始我保证再也不喝酒了！！但是没办法，我们还有很多朋友，为了让你跟娃儿过上好日子，还是要处理好人际关

系，所以下边情况要例外：

一，咱要是有事需请人喝酒，这必须做好东，得喝！

二，有亲戚朋友家中办喜事，这是高兴好事，得喝！

三，有人请客吃饭盛情相邀，这必须给面子，得喝！

四，有老朋友相邀坐场小聚，这是叙叙旧情，得喝！

五，有新朋友偶然相识相逢，这是有缘相识，得喝！

六，自己遇到不开心的杂事，这是借酒浇愁，得喝！

七，有朋友要外出创业远行，这是敬酒饯行，得喝！

八，有朋友从外地远方归来，这是接风洗尘，得喝！

九，昨天喝醉难受得要死了，需要疏通筋骨，得喝！

最后我保证：除以上九条外，今后再也不喝酒了，请老婆大人监督！

保证人：

日期：

给老婆写的酒后保证书篇四

亲爱的老婆大人：

你批评我的对，昨晚我蹲在卫生间，趴在马桶上，进行了整整一个晚上的‘反思。

当然，期间一直在不停呕吐。8月份，我坐场喝酒38次，平均

一天1.27次，场数频繁，串场喝酒呈上升趋势，与7月份相比次数明显增多。

其中，大醉10场，中醉10场，微醉10场，8场木醉，醉酒率与7月份相比明显提升。

当然，8场木醉得益于你中场搅局，错了，不叫搅局，算是挽救。

大醉后，我在酒店当众脱衣闹笑话多次，在文化宫烧烤摊同朋友闹事多回，将家中贵重电器及手机摔坏多件，造成了诸多不良影响，甚至惊动了110，差点将我关进黑屋子。

对此，我深感自责，坐卧不安。尽管我多次立志改过，但屡屡重犯，屡喝屡醉，屡醉屡喝，从今天开始再不喝酒了！

所以今后我保证不再喝酒，但毕竟，我们还有许多朋友，还得处理好多关系，所以以下情况得例外：

一，有朋友从外地远方归来，这是接风洗尘，得喝！

二，有朋友要外出创业远行，这是敬酒饯行，得喝！

三，有老朋友相邀坐场小聚，这是叙叙旧情，得喝！

四，有新朋友偶然相识相逢，这是有缘相识，得喝！

五，有亲朋好友家中过喜事，这是高兴好事，得喝！

六，自己遇到不开心的杂事，这是借酒浇愁，得喝！

七，有人请客吃饭竭力相邀，这必须给面子，得喝！

八，咱要是有事需请人喝酒，这必须要陪好，得喝！

九，前天喝醉难受得要死了，得喝点通透酒，得喝！

我保证：除以上九条外，今后再也不喝酒了！

保证人：

日期：

给老婆写的酒后保证书篇五

亲爱的老婆：

我保证：今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份保证书。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会喝酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒给你打电话，你总会在第一时间分辨出我喝了多少酒，责怪我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，总之，每次你都很生气，你从希望到失望，从失望到伤心，每次你都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不厌其烦地给我列举很多可怕的因为喝酒导致事故的例子。所以我决定，远离酒精，选择快乐运动。我不愿看到你恨铁不成钢的表情，更不愿你一句话都不说的折磨我。

一：我要在每次喝酒前跟同事好友充分解释，即便是他们生气我也要坚持请求他们谅解。理由总是很多，如果是真正的好朋友，我想他们应该会维护我的，如果他们强迫我喝酒，那也就不是好朋友了，既然不是好朋友，我何苦为了他们而失去了你。

二：酒不是什么好东西，烧心伤胃的。喝了自己难受，我更不想在别人的眼里是一个酒鬼的形象，更不希望别人会因此而看不起你。

三：我要洗心革面重新做人，我不要再过晕晕乎乎的日子，因为我要学会珍惜生活珍惜你尊重你。你。 四：我要多参加体育运动，不能再放纵自己，不能再让你伤心失望，我要做一个积极上进的好男人。

特此保证，以后坚决远离酒精决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你一个宽慰，少让你操心而已。如有违反，今生再无脸见你，从此永不纠缠！男人一诺千金，说到做到，请你看我的行动吧！

希望你监督。

保证人□xx

20xx年x月x日