

# 抽烟搞对象的检讨书咋写(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 抽烟搞对象的检讨书咋写篇一

尊敬的老婆：

您好！

前一段时间你一直都在劝我让我戒掉抽烟这个习惯，每天都会监督我，我也知道吸烟这个东西确实是不利于自己的健康，很大程度上来讲吸烟是在慢性自杀，再一个也不利于他人的健康，当时我就答应你了，我说我会尽力的克制自己，尽快的把吸烟这个坏习惯戒掉，当时我可是下定了决心，当这你的面承诺的事情，作为一个男人就必须说道做到，以前我们两个在家里面经常总是因为我在家里抽烟这件事情跟你闹矛盾，对于这件事情我一直都很苦恼，你也抱怨不已，因为你一直不喜欢我抽烟这个习惯，但是由于长时间以来造成的烟瘾，所以对于香烟我就有了一种依赖，其实我也不想吸烟，但是就是控制不住，这不是说戒烟就戒烟的，算一算已经有三四年的烟龄了，对于吸烟这个东西早就习惯性点在吃完饭后点一支烟，正是因为今天我没有把自己承诺的事情做到，还是没有克制住自己吸烟了，对于这件事我为自己今天在家中吸烟的事情感到羞愧啊，今天你对我发火了，也很生气，尽管我怎么解释怎么去哄你你还是在生气，所以写下这篇检讨书，向你阐述我的. 犯错经过，用这份懊悔来表示我的决心啊。

事情是这样，距离我戒烟已经有半个月时间了，我也是有半个月没有吸烟了，戒烟的事情进行的很顺利，本以为我能够做到戒烟，但是事实证明我还是不够坚定，今天同时来到我们家我招待了一番，一见面就散烟给我，我当时非常坚定的说我戒烟了，一再推脱同时看到我这样也就没有勉强我了，于是我当时就看着我的同事在一旁吸烟，但是看着我心里那个痒啊，半个月没吸烟的我这个时候心智开始不坚定了，摇摇欲坠，很想在这个时候来一只烟，但是当时还是克制住了自己。

今天中午我们两个吃完午饭的时候，我就感觉到非常难受，因为烟瘾又犯了，而且是和严重，感觉做什么都不得劲一样，煎熬了很久的我在今天吃完饭的时候就爆发了，我很想点一支烟但是因为要戒烟，所以当时家里已经没有烟了，我就很难受我就跟你撒谎说出去买点东西，你当时也没觉得我有什么异样就没说什么，于是我就出去了，我哪是买什么东西啊，我就是出去买烟的，对你撒了谎，亲爱的老婆大人，在这里老公首先向您承认今天对你撒谎的错误，千不该万不该，我居然对你撒谎。

本以为没事了，当我今天买到烟吸完的时候，内心的很有罪恶感了，回到家中装作没事的人一样，但是你是何等的聪明简直就是智多星下凡，一眼就看出了我的异样，闻了一下就知道我吸烟了，我当时也没解释。

我知道自己这次错了，错在对你撒谎，还偷偷吸烟，亲爱的老婆大人，看在我今天这么诚恳，坚定，又懊悔的份上，再给我一次机会呗！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

XXXX年XX月XX日

## 抽烟搞对象的检讨书咋写篇二

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。

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！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xxxx年xx月xx日

## 抽烟搞对象的检讨书咋写篇三

尊敬的xx□

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对抽烟这种不良行为的深刻认识和决心。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。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。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xxxx年xx月xx日

## 抽烟搞对象的检讨书咋写篇四

尊敬的xx□

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对抽烟这种不良行为的深刻认识和决心。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认

可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。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。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xxxx年xx月xx日

文档为doc格式

## 抽烟搞对象的检讨书咋写篇五

亲爱的宝贝：

您好！

我这次又犯下了如此错误的事，我的内心也是有万分的难过，我这一次由于我对自己的管理不到位，没有禁住诱惑而抽烟会让你这样的伤心。我知道这一切都是我的过错，在我向你做完了这么多保证之后，我竟然还是没有控制住自己对烟的渴望。

在我会回家后被你发现我抽过烟之后，我甚至还向您辩解，我还想着要用欺骗来蒙混过关，这是我极大的错误。我本来就知道宝贝你是非常的明察秋毫，我还试图去挑战你，这就是我个人的无知。现在我知道自己错了。之前我不是跟您说了嘛，我晚上会去和同事吃饭，在席间大家就开始抽烟，大家都知道我在戒烟，他们就是想要逗我，然而我的自制力实

在不足，这才在他们的怂恿之下抽了一支，尽管我已经嚼过口香糖来去味了，但还是被你知道了，我这次真的是犯下了很大的错误。

宝贝不让我抽烟本来也是为我好，毕竟烟这个东西实在是一点都不好，太伤害身体了，曾经的我还向着宝贝保证我绝对会离烟远远的，就这么几天的时间我就全忘记了，还在这件事情上犯错，我简直是太坏了，我是应该要好好检讨我自己，更加要将我自己说出的话铭记在心。这一次我又做出伤害宝贝的事，让我的内心非常的不安，我想来想去都没有办法来弥补这次的错误。可能我再向宝贝做出承诺都完全没有可信度了，但是我还是想要让宝贝相信我的决心，为了让你也生活得安心健康，我定是会尽量戒掉这一坏习惯的，但是请一定给我更多的时间。

从我们在一起到如今我都是没有忘记过宝贝任何的话语，我都会尽量去满足你想要的一切，并且包括让我戒烟的事情。可能我的结果并不好，但是我相信我的态度你还是有看在眼里的吧，近期我也只是抽了这一次，其他时间是完全没有碰过烟的，请宝贝一定要信任于我。我已经让自己在戒烟的道路上缓慢的前行了，不管中途的. 我会出现什么样的困难，我都坚信自己是可以到达终点的。

最后，请宝贝一定要相信我是爱你的，你说的话我都是我尽量去做到，也希望你可以给我更多一点的时间，让我成为你心中所期待的模样，我会不断让自己变得更好来与你相配。这一次的抽烟事件，我已经好好反思自己了，我知晓我还需要在自制力方面对我我进行控制，这样才能让我有更多不断成长的机会。我会让宝贝看见我的变化，更是可以让宝贝明白未来的我会更加爱你和珍惜你！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xxxx年xx月xx日