抽烟被老婆抓住检讨书 抽烟向老婆认错检讨书(模板6篇)

通过总结范文，我们可以更好地了解问题的本质和规律，为今后的学习和工作提供指导。写一篇较为完美的总结需要事先做好充分的准备和准备，包括整理思路和收集相关资料。以下是小编为大家整理的一些优秀总结范文，供大家进行参考和学习。

抽烟被老婆抓住检讨书篇一

亲爱的老婆大人：

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!

检讨人□xxx

20xx年x月x日

抽烟被老婆抓住检讨书篇二

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。

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，决不食言因抽烟给老婆的检讨书范文检讨书。

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。

（附：暂时定这些，老婆审查后再添加）

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！

xxx

20xx年x月x日

抽烟被老婆抓住检讨书篇三

亲爱的老婆：

在最近几天里我犯了个错误，错误性质是恶劣的，情节是严重，对老婆的伤害是巨大，我自己的反思是深刻的，对错误的认识是诚恳的，改正错误的态度是坚决的，希望得到老婆原谅的想法是明确的。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：一是认识上存在盲区。一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的害处，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。二是具体行动上有误区，一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的'角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。三是改正错误的态度又红灯区，对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及時反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动区践行自己的诺言。具体方法上，一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的害处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，時刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一時间交给老婆，统一保管，具体管理上做到专人、专柜、专锁。

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時候模糊自己，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磐涅。我悄无声息的在你被爆竹声震得暂時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

20xx年x月x日

抽烟被老婆抓住检讨书篇四

亲爱的老婆：

您好！

我错了，我真的犯了大错，我不该抽烟的，我本来就是答应了你的，必要要把烟给戒了，绝对不抽烟了，可是我之前的保证，之前的发誓在你闻到我身上的烟味之后，我说的话就真的是废话了，完全没有去做好，在这里我也是要和老婆道歉，跟你说对不起，好好的检讨，真的要保证以后绝对绝对不能再抽烟了。

这次抽烟也是被朋友诱惑了的，我本来应该坚决的拒绝的，但是想不到还是伸手接过了烟抽了起来，也和你说了晚上不回来吃饭，有几个朋友约了一起吃饭，而且也是好久不见了，

所以我就去了，去到之后，大家都抽起了烟，而我说我戒烟了，但是他们不信，几次都诱惑我，而且我也是吸了一些二手烟，最后实在是忍不住，就还是抽了几根，完全忘记了之前跟老婆你保证发誓说的话，不再抽烟了，我这样子做也是很懊恼，自己说的话怎么就不算数了呢，自己怎么就可以这样的，一点点的诱惑，我就承受不住了。

吸烟是有害健康的，老婆也是为了我好，希望我能彻底的把烟给戒掉，这样的话，我的身体也会好一些，同时也不会影响到老婆你吸到二手烟，我也是理解，开始我戒烟还比较的困难，但慢慢的还是能接受，老婆也是体谅我，不是一下子就让我戒断的，现在来说，其实我不吸烟也没什么感觉了，可是这次我却还是抽烟了，我真的把老婆的话当耳边风了，我这样的做法也是特别让老婆你不喜欢了。好不容易戒掉的烟，如果再吸的话，就会吸的更多，而且对身体也是特别的不好的。

我知道老婆你生气了，我也明白我必须要拿出行动，之后一定要不抽烟了，无论什么人给烟给我，无论是什么样的情况，都要远离吸烟，如果有人吸烟，也是要离开一些，不能吸二手烟，那样也是对身体不好的，老婆，我知道错误了，也是希望你原谅我，我知道这次你很生气，我真的在这里保证，以后绝对的不会再吸烟了。

可能老婆还是不会相信，毕竟我之前也是保证了，但是这次我真的是下定了决心，也不想再惹老婆你生气了，所以我一定会不吸烟了，也希望老婆原谅我这次的吸烟行为，我知道错误了，你说什么就是什么，这次你给的任何惩罚我都会接受的，老婆，我真的错了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

抽烟被老婆抓住检讨书篇五

亲爱的老婆：

我知道你一直不喜欢我抽烟，为了我的健康着想，咱一个多月前就开始戒烟了。但是我抽了这么多年的烟了，也不是说戒就能戒的。所以你限制着我，原本我是一个星期三包烟，现在被你要求一个星期最多一包，而且抽烟也必须去阳台，不能在家里面抽烟。对于领导大人你的指导教育，我是绝对遵从的。所以我这戒烟的一个多月以来，没有一次违反过你的规定，然而今天我却不小心的越界了。

想着今天是周末，这个星期总算是要熬过去了。明天我就又能美滋滋的开一包烟抽一抽了。为了帮助我戒烟，烟都是你买的，也是你按时发放的，我每周一才能从你这里领取“物资”。但是我感觉今天日子过的.好慢啊，平日里还有工作，

还能因为工作而忙碌以下。今天在家里看着电视，网上找找电影，玩玩手机啥的，特别无聊。而且我用来代替抽烟的口香糖也吃完了，你上午出去买菜的时候，我就把我罪恶的手伸向了衣柜——你放烟地方。但是我找了许久也没有找到，没办法，我就只好用我私藏的10块钱去楼下小卖部买了包烟。然后回家躺在沙发上，舒舒服服刷剧抽烟。

对不起老婆，我知道错了，我不该在家里抽烟，更不该私自去买烟，我真的是鬼迷心窍了，明明坚持了一个多月，却没有能坚持到最后。我向你保证，这绝对是我第一次犯戒，之后我不会再这样了。为了表示我的决心，我决定以后三个星期抽两包烟，你就原谅我吧！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

xx月xx日

抽烟被老婆抓住检讨书篇六

可爱漂亮并带着点坏坏的老婆大人：

遵照你的圣旨，我立刻，马上，并且非常迅速的对自己做出了深刻的检讨，以下是我对自己的种种恶果的分析以及日后的悔改，请大人批阅！！！

检讨书若有不当之处，可以协商并且改正，老婆永远是对的

20xx-年10月7日13时45分，我惹老婆生气了，我真的好后悔，但是每次气一来，就被怒火冲昏了头脑，在以后我会学着改掉这点坏习惯，我当时不应该不等老婆大人起床就自己跑走，

只顾着自己回家睡觉而不陪老婆大人。事后我后悔了，但是我知道后悔是没有用的，我只能在以后的日子里慢慢纠正自己，在口中说出，只是有疑问，需要跟你核实，可是在心里，我真的有怀疑，我有90%做错了，不应不等老婆大人起床，知道老婆大人喜欢赖床，应该予以理解。但是有10%我觉得是因为你没有跟我讲清楚，你知道我很在乎你，不管你需要我怎么样，我都会努力的做到最好。（还需要你多多监督）

对于老婆的观点，我只能做出接受或者执行，不能存在讲理由的过程，没有任何商量的余地，更不能反对或者反抗，这1点我做的非常的差，我发脾气小心眼不理你甚至把你弄哭的行为进行检讨，我错了！！！

我严重的忽略了老婆的心是非常容易受伤的，因为在这之前已经犯了类似的错误，我却完全忘记了，你比我小2岁，你又是我最爱的人，我应该把你捧在手心里，让你时刻感受到我对你的爱，但是我却经常不顾你的感受，一意孤行，这严重伤到宝贝老婆善良的心，老婆我又错了！！

老婆，在一些时候我总是一味的去要求你对我好，要求你为我改这为我改那，自己却每次说会为你改掉坏毛病而失言，我既然自己都没办法做到，我又有什么能力要求你跟我一样，其实你已经为我付出了好多好多，我还要怎么样呢？我无法离开你，没有你我会很伤心很难过很痛苦，失去你，我会很后悔，如果真的到了那个时候我应该怎么办呢，连我自己都不敢去想，我现在唯一能做的就是改变自己！！

经过上面对自己深刻的分析，自我检讨后，我决定在以后的日子里，好好疼你，任何时候都不能让自己放纵自己的情趣，不能只顾及到自己的感受，而忽视了老婆的感情，甚至说更应该去去顾及老婆的感受，对自己说的话，做的事负责，学会不去伤害对方，学会宽容。这篇检讨书不只是给你看，也是给自己看，让自己时刻记住这一天，再以后有气有火，先把自己写的检讨书读一遍，亲爱的，我真的知道错了，请原

谅我吧，我以后会学会以和平的心态去面对，如果还有什么没写出来的错误，或者是写错的地方，请指出，无论如何我以后都不会对你不理不才，大吼大叫，我是猪，大猪头，你就别跟我在生气了，为了我们共同的理想你就原谅我这1次吧，我保证以后在也不犯同样的错无了，为了弥补我的过错，以后老婆说1，我不说2，老婆叫我向东走，我肯定不会向西走，老婆说滚，我肯定不敢爬，以后你叫我怎么样，我就怎么样！！

过去的日子，我没有好好的珍惜，我相信在以后的日子里，我会听你的话，因为你是我的唯一！

亲爱的，我的优点不多，唯一的就只有1颗真心，我爱你

以下是我的保证书

1：首先以要关心，爱护，体贴老婆为主

2：不管做任何事，每天向老婆大人汇报当天工作情况以及生活情况

3：不抽烟，少抽烟，不喝酒，少喝酒

5：不和老婆吵架，如果有时候小吵一下，我也要让着老婆

6：每天起床和睡觉时都要心里默恋10遍老婆我爱你

7：不管去那里都要即使象老婆汇报，保持联系，绝对不能不接老婆电话，不回老婆短信（除没听到以外，出门在外，难免会没注意到）

8：任何时候都不能欺骗老婆

9：不准把老婆气哭

请老婆大人，在今后的生活中监督我（别考验我，怕怕）如有雷同，纯属巧合·本次检讨书最终解释权归老婆大人所有本保证自20xx年10月08日起开始试行，以后如有补充,老婆大人有随时添加的权力!

检讨人：小锐锐