# 抽烟保证书200字(八篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-10-18

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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。抽烟保证书200字...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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。

**抽烟保证书200字篇一**

很抱歉要向王宝宝递交这份500字的抽烟检讨书，关于反省我在接王宝宝看完电影时抽烟的错误。首先我必须郑重地向你道歉一下：宝宝我错了，我真的知道错了!其次我有必要向你坦白我抽烟的经过，20xx年7月23日，星期日下午我去接你，你还没有好没有出来，正好遇见以前辞职的一位同事，两人都很惊讶，互相问候了对方的情况同时，因以前在公司知道我会吸烟，所以就拿出来给我，我当时犹豫了一下，因为答应你不再抽烟，而且你也快出来了，我就跟同事表达了我的顾虑，他坚持让我抽了，我也就没有再坚持，把烟拿过来就抽上了。

王宝宝在看到小区关于吸烟有害健康的宣传画，在宣传画上因为人经常抽烟，肺已经烂掉了，宝宝看到后，联想到爸爸也抽烟，就决定再不允许爸爸抽烟，但过去有时同事会给烟，我就抽了，也没有完全忌烟。

关于我的检讨和反省：首先我已经深刻地意识到了吸烟的危害性，首先香烟的组成成分之一是尼古丁、焦油，都是一种致癌物质，因此香烟极度危害人体健康。再者我吸烟更是错上加错，宝宝为了我身体好明确表明我不应该吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。 而且后来又看到过滤嘴是有毒的，更坚定了忌烟的决心。

我今后的改正措施： 第一，我将手上的全部香烟，全部上缴给老婆。 第二, 从今以后不再抽香烟。身体是革命的本钱!只有健康的身体，才能为家人，为自己为国家做更多的工作，才能有幸福的生活。

保证人：

xx年x月x日

**抽烟保证书200字篇二**

xx老师：

这次犯错误，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，去触犯学校的铁律，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。

学校一开学就三令五申，一再强调校规校纪，提醒学生不要违反校规，可我却没有把学校和老师的话放在心上，没有重视老师说的话，没有重视学校颁布的重要事项，当成了耳旁风，这些都是不应该的。也是对老师的不尊重。

事后，我冷静的想了很久，我这次在学校抽烟的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。

我今后的改正措施：

第一，我将手上的全部香烟，还剩下半包全部上缴给老师。

第二，递上这份保证书。

第三，今后尽不在触碰香烟，遇见同学又吸烟者都要上前劝说。

xxx

20xx年x月xx日

**抽烟保证书200字篇三**

尊敬的老师：

您好!

这份在别人看来是对我惩罚的保证书，在我看来却是我给自己的奖赏与回报。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保证书上，这是我所始料未及的。不过既然这样也好，我抽烟被抓写保证也将成为我所体验与思考的对象，并且它具有一种关乎整件事对错与否的性质。因此，首先我将谈谈对写保证的看法。

我为什么要写保证?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”的保证书，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。

保证人：xxx

日期：20xx年x月xx日

**抽烟保证书200字篇四**

由于北京市中学生守则第九条中规定中学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，不赌博，远离du品。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人出售烟酒;不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。因为吸烟会严重影响我们的健康。据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍;死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

烟的烟雾(特别是其中所含的焦油)是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道(特别是食道及咽部)就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

由此本人做出以下保证：

1。坚决不在学校吸烟。

2。如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的监督。

3。如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。

保证人：xx同学

20xx年x月x日

**抽烟保证书200字篇五**

尊敬的xxx：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书，以向您表示我对吸烟的不良行为，深刻认识改正错误的决心！

我以前对吸烟的行为．觉悟不深，在写这份保证书的同时，我真正意识到这件事情的严重性和错误，我感到非常愧疚！

再次，我这种行为还在朋友，家人间造成了极其坏的影响，破坏了形象。而我这种表现，给别人带了一个坏头，不利于国家的建设，知道你是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听你的话，充分领会理解你对我的要求，并保证以后努力要求自己。通过这件事情我深刻的感受到你的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢你对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后不再吸烟，恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

保证人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟保证书200字篇六**

尊敬的xx-x：

今天,我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书,以向您表示我对吸烟的不良行为,深刻认识改正错误的决心!

我以前对吸烟的行为．觉悟不深,在写这份保证书的同时,我真正意识到这件事情的严重性和错误,我感到非常愧疚!

再次，我这种行为还在朋友，家人间造成了极其坏的影响，破坏了形象。而我这种表现，给别人带了一个坏头，不利于国家的建设 知道你是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听你的话，充分领会理解你对我的要求，并保证以后努力要求自己.通过这件事情我深刻的感受到你的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢你对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后不再吸烟,恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

保证人xx-x

年月日

**抽烟保证书200字篇七**

尊敬的老师：

你好，我叫xx，是xx年级xx班的。

xx月xx号我因为吸烟，被老师抓到，现在已经知道错了，真的，我已经知道错了。

现在想起来，我十分后悔自己当初犯下的错误，我一时鬼迷心窍居然吸烟了，我知道错了。

我违反了学校的纪律，违反了班归班纪，违反了《中学生日常守则》，违反了班主任制定的一系列规矩，我辜负了老师对我的谆谆教导，辜负了学校对我的培养，辜负了家人对我殷切期望，辜负了老师在我身上花费的精力，辜负了老师在我的身上花费的时间，辜负了学校给了我这么好的条件，辜负了学校对我的一系列关怀和帮助。

我真的知道我错了，当老师教导我时，我心中还有些不乐意，现在，我已经冷静下来了，知道自己的行为的错误性，知道了自己行为的荒谬性，知道了自己行为给班级摸黑了，给学校的工作制造了麻烦，我已经知道错了。

请老师再给我一次机会，如有再犯，请老师严肃处理。

犯错人：xx

20xx

年xx月xx日

抽烟保证书200字篇八

尊敬的班主任老师：

我是xx，这次抽烟被老师在校逮到了。我经过认真哩思考和反思，发现，这是个很不对的行为，抽烟，很伤身体，对我们的发育期有很不好哩作用。我保证以后一定不抽烟，并且认真听老师的教育，认真学习，听话。在校不跟老师对抗。希望老师原谅我这次的行为，我发誓一定不会有下次捞。

在此，我怀着深深懊悔、悲痛的心情向您递交我的这篇“女生抽烟被抓的保证书”，以深刻反省我对于自身错误的认识，提出切实的改正办法，并且尽我最大努力弥补错误影响。

回顾错误，最近一段时间我由于无法面对朋友的背叛等诸多感情问题，一度情绪消沉、萎靡不振。多夜以泪洗面，水泪如泉涌，是泪还是水，我已经分不太明朗。只记得刚开始的眼泪还有点纯正，咸味适中，后来流多了出来的基本成了水。总而言之，我由于太过悲痛，心生异想以为抽烟可以缓解不良情绪。然而，我错了，我大错特错了！

面对错误，我感到羞愧与懊悔。作为高中学生，是完全不能够抽烟的，这是学校明文规定的！我的错误一来对不起老师、同学，二来对不起家乡、朋友，三来对不起我自己啊！

现如今，我已经深深地知道了抽烟的危害，并且也感受到不改掉抽烟这个恶习确实很难再重归美好生活。

为此，我向老师保证：我从即日起彻底戒烟，我主动上交我在抽屉里存留的三包香烟，并且愿意接受老师与全班同学监督。

此致！

xxx

年月日

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找