# 最新抽烟对老婆检讨书怎样写(9篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-07-10

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。抽烟对老婆检讨书...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇一**

您好！

我错了，我不该抽烟的，明明和你说过了，要戒烟的，但是我却还是没有克制住自己，别人给了烟给我，我就接了，完全没想到自己在你面前说过的，要戒烟，我也是要好好的检讨，反省这次抽烟的行为，不能再犯了，毕竟抽烟是真的对身体伤害很大的，也是会让他人吸二手烟，可以说吸烟完全没有任何的好处。

这次抽烟是和朋友一起去吃饭，吃完饭，朋友并不知道我戒烟了，就给了我一支烟，而我也是喝了一点酒，没想太多，就直接接了，也是觉得别人给我烟，我不接真的很不好，而且吃完饭也是想抽一根，如果朋友在抽，而我却不抽也是很不好，而我这样好面子的行为确是让我的戒烟半途而废了，老婆之前和我说的话我也是忘记了，其实我只要拒绝也是没有什么关系的，朋友也是会知道的，并不会强迫我来抽烟，可是我却是抹不开这个面子，并且也是觉得抽几根没事，下次再戒就可以了，可是这样如果反复下去，根本就戒不了烟，而且也是还会给身体更大的伤害，再次复吸烟的话，也是会量更加的大。

我给你保证过，不再吸烟了，但是我却没有遵守，也是让老婆你生气了，我明明保证说过的，但是却还是犯了，我自己也是很后悔自己这次吸烟的行为，如果再让我选一次，我一定会拒绝的，甚至还会劝朋友也是不要吸烟，真的吸烟不好，我知道，也是在这我再次的保证，不会再抽了，我这次抽烟，老婆想怎么惩罚我都是可以的，只要你不再生气了就好了，我身上的烟味也是让你反感，我知道，我只有彻底的戒掉才行。

我的烟瘾其实并不是特别的重，还是可以戒掉的，而且一些比我烟瘾还重的人都是能戒掉的，我为什么就不可以呢？只要我努力的去做了，其实还是可以的，坚持下去，总有一天我会对香烟产生厌恶的，并且我也是知道，戒烟是困难的，但是有老婆的帮助，我想一定是可以的，这次抽烟我也是彻底的知道，不能再有吸烟的念头，我以后和朋友出去，也是提前要说，我是在戒烟，并且不能去有抽烟的地方，只有这样从身体到心理上都告诫自己，那么才能真的成功，老婆，我一定会戒掉的，不会再吸烟了，这次吸烟也会是最后一次了，不会再有了。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇二**

亲爱的老婆：

您好！

遵照您的旨意，我在书房里反省了很久了，我知道我不能够在抽烟了。我错了，原谅我吧，我知道，我的行为已经严重地伤害了你的心，让你的心灵受到了重创，我不知道应该怎么去弥补我的过失，我不知道怎么才可以挽回我的错误，重新换来你灿烂的笑容？只要你不再生气，我可以付出我的一切。基于我犯的错误，我请求你给予我最严厉的处罚！

我们在一起度过了人生中最快乐的时光，这么久了，我经常招你生气，我今天想对我的抽烟行为向你郑重道歉！

1、亲爱的，我不应该每次陪你逛街的时候，总那么不耐烦，到了商场有坐就坐，不能紧紧跟在你的周围，不能及时地对你挑选的商品提供建议。

2、亲爱的，我不应该说话的时候总和你唱反调，虽然大部分都是开玩笑，但还是让你心里很不痛快，我会在以后的日子里，做到老婆说什么干什么，老婆干什么我说什么！言行与老婆保持高度一致。

3、亲爱的，我不应该在跟你打电话的时候还一边玩游戏，以后打电话的时候我绝对专心致志的陪你聊天，绝对不会一心二用！

4、亲爱的，我不应该和你在一起的时候偷偷去抽烟，你是那么讨厌烟味，我还这么不自觉，真是不应该，以后我会慢慢把烟戒掉的。

在此，我以我的人格起誓，我真的知道错了，你要是实在不信，可以让屠夫来把我的心挖出来，看看是不是鲜红鲜红的。

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时候模糊自己，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时耳鸣的刹那说我爱你。如果冬天算是很冷，我就把你抱得很暧，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

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇三**

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

4：不做对不起老婆的是，再面对在强大的勾引诱惑情况下也绝对不能对不起老婆，就算忍不住割了小jj也不能做错

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

10：老婆不开心的时候，要想办法逗老婆笑，老婆在开心的时候，应该比老婆更开心 11：对待老婆所下的任务坚决努力完成

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

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇四**

敬爱的老婆：

您好！

我烟瘾又犯了，然后忍不住，在厕所里抽烟，我的这种行为是很让您厌烦的，也是很不遵守承诺的，我要好好的检讨自己的一个行为。

这次抽烟其实也是我自己的一个行为没有控制住，之前也是答应过你，要戒烟的，而且其实我也是知道吸烟对于身体来说是非常不好的，不但是伤害自己，而且二手烟也是让你的健康也是受损了，这种损人也不利己的事情我本来就是不应该去做的，可是我确是很难控制自己，之前也是偷偷吸过，只是没被你发现，这次在厕所吸烟，我也是实在烟瘾犯了，我知道自己真的很难控制，不过我也是知道，我也是要戒掉的，不能再吸烟了，而且我自己也是要有自己的一个想法，不能再这样了。

老婆之前也是反复跟我说过很多次了，要我戒掉，其实我心里也是明白，只是行动上实在是有些控制不了，而今再次的犯错，吸烟了，我也是要好好的跟你道歉，你不要再生气了，我一定会改的，以后也是不会买烟，不会身上带打火机了，特别是别人的烟也是不能再接了，既然决定了戒烟，就必须要自己来控制，而不是说自己还忍不住，即使是忍不住也是要强迫自己来忍着，这不但是为了自己，也是为了我们的家庭，我也是要把烟给戒掉了的，只有戒掉了烟，那么我才能更好的去让自己更加的健康，更好的为家庭做自己的一份贡献的。

我也是要听老婆的话，之前其实老婆让我戒烟，我还有些无所谓的态度，这次老婆大发脾气，我也是知道自己不能再这样行动上不作为了，我也是犯了错误，我明白老婆生气并不是我抽烟，而是我做了承诺却没有去遵守，而且也不为自己的一个健康着想，我也是感到很愧疚，没有好好的听从老婆的话，没有在事情发生的时候就坚定的决定戒掉烟，想办法克服这个烟瘾的困难，别的人也是可以戒掉的，我就不信我自己是戒不掉的，我在这里也是真的决定一定会好好的去戒烟，绝对不能再沾了。

老婆很多时候的话跟我说，其实都是为了我好，我也是清楚自己有挺多的方面都做的不是很好，也是让老婆操心了，我以后一定不能再这样，而是需要自己好好的对待，听老婆的话，不再犯错，戒掉烟。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇五**

亲爱的老婆：

对不起，一直以来好日子没让你过好，总是带给你痛苦。嫁给一个抽烟的人，需要多大的勇气，该是多深厚的一份爱，可惜我以前总是忽略了，瞎了眼。从如皋到合肥再到潜山，你始终不离不弃，陪伴着我，小心呵护我们的爱。我们的故事仿佛从我在坝顶强吻你开始的，一直到现在，走过的不算漫长但坎坎坷坷也淌过来了，甜中有咸。

回到潜山的日子确实安逸了，思想上也放松了，有了一些不成熟的想法，没有考虑过你的感受，就开始聊了谈了，哎。还有我的脾气确实在很多时候温顺耐心，但总卡在关键问题上，一遇急就很武断很不耐烦，很粗暴的打断你合理的建议，这个狗脾气很臭很臭，其实我想做一名既能做事又能做人的我，这是不该纵容的，当然必须马上改，否则小到做人做事也是空话废话。

老婆，我丝毫不怀疑与你的相爱是正确的，尽管生气的时候你喜欢嘀咕瞎了眼，但其实我知道你是怒其不争，是爱我的，可惜我还总是拿这个反驳你，我不是人，辜负你一片苦心。

写此检讨书，一来做个保证，更重要的是通过这种方式把这些事故教训刻在脑海刻在心底，时刻提醒自己，给自己画个尺度，衡量自己的抽烟行为，也时刻告诫自己有了你还有什么不知足。

一片冰心在玉壶，我的教训足够了!

此致

敬礼!

检讨人：亲爱的老公

20xx年x月x日

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇六**

亲爱的老婆同志：

我错了！我真的错了！我现在才发现忤逆你的话是多么的错误！我不该不听你的话抽烟我应该乖乖的听话！所以我觉得我以后一定要听你话为主导方针，确切实际的表示你的思想。

所以经过今晚我深思熟虑之后遵照您的旨意，我在家里里反省了一小时零七秒，喝了一瓶茉莉清茶，上了一次厕所，没有抽烟，以上事实相当准确。如有不信，可以亲自问我。

一、坚定戒烟决心不动摇，何时何地何种情况，都不放弃戒烟的信念，多想想吸烟的危害，少想或不想吸烟的快乐。

二、从心理上对香烟产生抵触。决不找任何借口吸烟，即使再苦再累，也不重蹈覆辙，掉入深渊。从点滴做起，从每时每刻做起，时刻对香烟的警惕。

三、不受任何朋友的蛊惑。在任何时间、任何地点都要忍住。要从，实事求是。相信吸烟是解决不了问题的。吸烟还不如抓紧去解决问题。

四、要发扬不怕苦、不怕累、不怕烟瘾的精神，从上与香烟断绝关系！

最后，老婆我真的只能写这么多了，想了那么长时间，尿都想出来了！宝贝老婆大大。你就原来小的这一次错误吧！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇七**

亲爱的老婆：

您还在生我的气吗？我知道这一次把已经戒掉的烟又吸上让你失望了，对不起，但说实话，我自己也对我自己挺失望的。不就是一个破饭局吗？不就是一桌将来对我有好处的狐朋狗友吗？不就是未来也许可以坐拥几十亿吗？我竟然因为那些所谓的利益，破了我和老婆相约的誓言，破了我自己家的规矩，也破了我对自己身体健康的承诺。真是令人失望呐！

不过，老婆，你还是别生气了，这是我犯的错，你不要用生气来惩罚你自己，这不值得，反正抽烟的是我，我也是在外面抽的，要烂肺也只会烂我的，不会伤害到你的肺的！我知道老婆你是心疼我的身体，可老婆，事情已经发生了，你这么生气只会让我担心你的身体健康的，听说生气会导致很多的癌症，你可千万别生气了。

对于我又复吸的事，我给你好好检讨一下，也给自己一个说法，让自己不要继续对自己失望。老婆，他们是真的可以给我带来几十亿的大生意，我一激动就接过了饭后的那支烟，直到抽完才想起来我对你的承诺，也才想起来医生对我的警告。后来我回来路上怎么样都不能把身上的烟味清除，我才清醒地想到，等我身体不好了，马上就要死了的话，那几十亿又有什么用呢？没有一个健康的身心，那些身外之物又能给我带来什么乐趣呢？除非做我的遗产留给你。老婆你一定想直接敲死说这话的我了，你又不是图我的钱跟我在一起的，我死了，留那么多钱给你又有什么用呢？

老婆，我经过自己的一番检讨，我已经意识到自己的错误有多么无趣了，不还是为了钱而放弃自己的原则这老套的剧情吗？亏我和老婆你还看了这么多电影看了这么多书，原来我在金钱面前还是一个大俗人，没有什么俩样。老婆，经过这次的事情，我打算要改变自己了。我不想自己的人生变成那种下三滥的电影，我还是希望我的人生像那些好电影一样，哪怕是不卖座也还有稳定的收视群体，能够让那些人通过我的人生对自己的人生有所改变，而不是像那些烂片一样，让别人敬而远之，让别人警惕成为我这样的人。

老婆，我知错了，现在正在改，你要跟我一起吗？还要跟我一起演绎我们精彩的人生吗？想的话就不要再生我气了，给我一次机会，让我带着你去看好风景。

此致

敬礼！

检讨人：xx

20xx年x月x日

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇八**

亲爱的老婆：

你好！

老婆，对不起，答应你不再抽烟的事情，我没有完全做到，这次烟瘾一上来，自己又再次的抽了起来。这次你发现我抽烟，特别的生气，我也觉得自己失信于你，不管你怎么惩罚我，我都接受，也向老婆你检讨。

从我们在一起的那天开始，你就勒令我戒烟，一是因为抽烟对人的身体有害，你不希望我的身体因为抽烟的缘故而受到伤害，二是你闻不得烟味，所以你才让我戒烟的，而我当时觉得自己可以戒掉，所以直接就答应你了，不再去抽烟。我以为我能做到，毕竟自己的烟瘾并不是特别的大，但是这次我却没有做到承诺你的事情，我在跟朋友出去时，没有管住自己，加上朋友在旁怂恿，觉得就抽一次，没事的，我低估了自己的韧性了。在你面前能够戒烟，那是因为你都没有让我碰烟，可是不代表烟那么好戒掉，所以这一次我一碰烟，身体的烟瘾自主就回来了，抽了第一口，就想第二口烟，把之前的努力全部都白费了，我对这件事真的感到后悔了。

我没有想到这次只抽了一支烟，身上的烟味就那么难散掉，回到家你就问到了我身上的烟味，你就知道我是抽烟了，自己抽了烟跟沾上烟味还是有区别的，你因为对烟很敏感，所以一直就能分辨出来是否抽烟了。我当时还想撒谎骗过你，现在只觉得自己好混蛋。我事先答应的你不抽烟了，可是这次却禁不住诱惑抽了，抱歉了老婆，看到你生气，我也难受。我们从结婚那天起，你就很少有这个情绪，可这次是真的惹你生气了，你已经好几天没有理我了，我感到很慌，不希望我们是这样子的状况。我向你认错，我不该去重新去沾染烟的，更不应该受不起诱惑，就脑袋一热就选择把烟抽了，还是以这样的情况。老婆你就不要生气了，原谅我吧，老公知道自己这事做的不厚道，也没有去回想自己当初答应你的事情。

我以后真的会彻底的把烟给戒掉，不再去碰触了，当别人把烟递过来的时候，会言辞拒绝的，更不会去抽了，老婆，看在老公认错的态度良好的面子上，就原谅我吧，我一定努力做到自己承诺给你的事情，绝不再犯了，亲爱的老婆，我一定不让你有第二次失望的机会。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**抽烟对老婆检讨书怎样写篇九**

老婆大人：

亚里士多得说：我们没一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。这种习惯就是优良习惯，它的对立面就是陋习，正所谓人无完人，世界上哪个人没犯过错呢？哪个人曾经没有过陋习呢？最重要的就是能够知错而改，才能善莫大焉。

饭后一只烟，赛过活神仙。抽烟的人几乎把这句话当成了吸烟的理由，他们之所以会抽烟，就是因为养成了习惯，无论是陋习还是良习。对人都有着顽强的附着力，所以俗话说：积习难改。抽烟也是一种习惯，所以我今天才会抽烟的。

刚抽烟的时候记得是xx，是几个在外混的人教 我抽的，当时年少无知，又由于好奇，我便也跟着他们抽，之后几年来都是断断续续的抽，初中时几乎没抽什么，但到了高一，天意让我遇到了你还有xx那厮，结果我又开始抽烟了，开始时抽烟更是肆无忌禅，一天下来，没有10多根，也有7.8根，而现在，几乎每天不知道是否能抽到一根，随着时间的推移，烟量也慢慢减少了。

烟量减少来主要有两个原因，其一是我每天几乎不去厕所了，不去厕所就不会有地方抽烟，其二是因为我至高无上青春靓丽，活波可爱，沉鱼落燕，闭月羞花，学富五车，人见忧怜，美过古代四大美女的老婆大人，既然老婆大人不肯我抽，那我就少抽点，但有时还是会受不住诱惑，偷偷的抽上一根

吸烟，损害健康之物也！烟中含有大量尼古丁，吸烟过量会得肺病，肺结核，还会导致死的早，每个烟盒上都会写着吸烟有害健康六个大字，可见我亲爱的老婆大人，这样做实在有愧于心啊！

老婆严禁吾抽烟之事，实乃关心吾之健康，吾之幸福啊！虽然别人说，吾被管得太严，但我不这样想，吾想你这样做是为了吾之健康，吾之未来，实乃吾之幸福啊！人生在世，知己难逢，但一好的老婆更加难求，想到次处，感叹曰：人生原来如此的光明，世界原来如此的阳媚！

老婆大人要吾戒烟之事，吾今后一定谨记于心，一定要这句话看得比吾之座右铭还重要！就算这个陋习再难改，我也要改掉，记得李嘉诚说过这样一段话：栽种思想，成就行为，栽种习惯，成就性格，栽种性格，成就命运。为了吾的未来，不！我们的未来，吾一定要改掉陋习，努力学习！

在这个无月的晚上，天地为证，日月为鉴，吾今后一定改掉这个坏毛病，坚决戒烟努力戒烟，最后再不抽烟！！为了吾之美好的未来，吾会用阿波罗的阳光照亮吾之理想，用雅典娜之智慧来改装吾之头脑，用吾之承诺来打造吾之良习，断送吾之陋习！

检讨人：xxx

20xx年x月xx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