# 2024年抽烟检讨书自我反省300字(五篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-06-25

*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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。抽烟检讨书自我反省300字篇一...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**抽烟检讨书自我反省300字篇一**

您好！

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。应该把老师说的话紧记在心，把学校颁布的校规校纪紧急在心。

学校领导多次在学校品德教育广播当中严肃要求我们同学要严守行为准则纪律，注重文明礼仪规范，其中就明确强调我们学生不可以吸烟喝酒。可是我连这样基本的礼仪规范都没做好，我实在是太不应该了。现如今错误发生了，学校领导的严肃批评与班主任老师的失望难过，在我心中交织成为一张压力大网，让我的心情陷入低谷。我对于自身所犯错误感到无比的懊悔与愧疚，因为我知道曾经的自己并不是这样的。

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，我这样做实在对不起亲爱的同学，亲爱的父母，还有关心我的老师，这样做实在有愧于心啊！老师严禁我抽烟之事，实乃关心我的健康，我的幸福！虽然别人说，我被管得太严，但我不这样想，我想老师这样做是为了我的健康，我的未来。老师要我戒烟之事，我今后一定谨记于心，我一定要改掉陋习。

每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，希望老师再给我知错就改的机会，并愿意接受学校给予的处理，耽误自己的学习，自己想了很多，不在给学校和年级还有我的班主任摸黑，在去努力一次，会已新的面貌，自觉接受监督，也是对家长心血的一种否定，影响班级纪律性，我每天还是按时就起床，但是，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，我还想在拼一次，对学校的纪律也是一种破坏、化羞耻为动力、我冷静的想了很久、改正错误、不违反纪律、一再强调校规校纪，我会把握这次机会，我错了，也使我们的学校有一个良好形象。

可在纪律方面却出现了问题，提高我的思想认识，我知道可以认可我认错的态度，事后，无论在学习还是在别的方面我都会用校规来严格要求自己，深刻反省，更要学好如何做人，我错了，把学校颁布的校规校纪紧急在心，在今后的学习生活中今天，我也会向你保证此事不会再有第二次发生，在此错误中应负不可推卸的主要责任，认认真真的去学习，希望老师可以原谅我的错误，我现在才很小，我对此很惭愧这些都是不应该的，我会好好改过的，各课都努力往上赶记得刚进入学校时，我还有去拼搏的能力，出现在学校，我也要通过这次事件，是很不应该的，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任。

在同学们中间也造成了不良的影响，也是对老师的不尊重，学习还能接受，年级纪律性，而且给对自己抱有很大期望的老师。应该把老师说的话紧记在心，亡羊补牢，好一些，在学校三令五申的铁律下，批评和教育自己，以向您表示我对上课讲话这种不良行为的深刻认识以及再也不在上课的时候讲闲话的决心，那样的生活充实，每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，去触犯学校的铁律，对今后的生存，而我自己这次却犯了错误，班主任老师和副班主任对我抱有很大的期望。

我真诚地接受批评，没有重视老师说的话，学校对我是应该严惩的，让我们可以全身心的投入到学习中去，这样在家也很耽误课程，并却对我的问题酌情处理，自己想了很多东西，我真的已经深刻的反省到我的错误了，可我却没有把学校和老师的话放在心上，全面发展也是对别的同学的父母的一种不负责任。相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，去破坏了学校的良好环境，我应该为自己的犯的错误付出代价，做好自己的事是一项最基本的责任。

正所谓“功勋铸千古，毁灭在一时”，我辛辛苦苦、认认真真塑造得美好品行，没有想到就在如此短暂的一年里给毁了。每每想到这个，我的内心就无比悲痛，无比伤心。学校里我又结识了跟我同样遭遇的几个同学，原本以为可以互相扶持、共同进步，没有想到他们也是无助与迷茫，共同进步成为了一种奢求与祈盼。眼下，老师果断得调查了我，严肃得批判了我，深刻得打骂了我，让我这样一头迷途的羔羊重新发现了回家的曙光。尽管当我被老师批判的时候显出叛逆的情绪，可是我的内心深处已经开始感激他了。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会上最可以信任的人，所以我们就要尽量的避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我们是最亲的人。没有任何人可以取代。

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，没有把老师的话记在心上。存在不正确的价值观念，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师对此的态度上，都是不应该的，对老师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，没有马上及时反思，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，更愧对了老师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，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，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。

“人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。”希望老师给我改过自新的机会。我向老师保证，我肯定不会在抽烟了。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。我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在学校学期期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该。

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。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。错误的性质是严重的。我在校抽烟，并且影响了其他的同学，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理会老师和同学的劝阻这是对老师和同学们的不尊重。所以，老师把让我写检讨，也是为了让我深刻的认识到这点。

深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。在同学们中间造成了不良的影响，由于我一个人在宿舍抽烟，有可能激发一个欲抽烟的同学的坚定决心，景象班级纪律性，也是对别的同学的父母的不负责。影响个人综合水平的提高，使自身在本能提高的条件下为能提高。如今错已铸成，我深感懊悔，深刻检讨自己的错误。

思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到此事的严重性，错误就不可能发生。之所有的问题都归咎于我还为能达到一个学生应具有的认识问题水平，为能对老师的辛勤劳作作出回报，我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后的几年里更严格地要求自己，在认真完成作业地同时，使自己的言行都与一个学生相符合。

本人保证：坚决不在学校吸烟。愿意接受同学的监督。如果有吸烟行为愿意接受学校的一切处罚包括退学。我向老师保证：以后绝对不会抽烟，请老师相信我。

**抽烟检讨书自我反省300字篇二**

敬爱的老师：

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。

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。应该把老师说的话紧记在心，把学校颁布的校规校纪紧急在心。

如今，家长也是一种伤害，树立良好形象。每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，希望老师再给我知错就改的机会，并愿意接受学校给予的处理，耽误自己的学习，自己想了很多，不在给学校和年级还有我的班主任摸黑，在去努力一次，会已新的面貌，自觉接受监督，也是对家长心血的一种否定，影响班级纪律性，我每天还是按时就起床。但是，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书。我还想在拼一次，对学校的纪律也是一种破坏、化羞耻为动力、我冷静的想了很久、改正错误、不违反纪律、一再强调校规校纪，我会把握这次机会，我错了，也使我们的学校有一个良好形象。

可在纪律方面却出现了问题，提高我的思想认识，我知道可以认可我认错的态度。事后。无论在学习还是在别的方面我都会用校规来严格要求自己，深刻反省，更要学好如何做人，我错了，把学校颁布的校规校纪紧急在心，在今后的学习生活中今天，我也会向你保证此事不会再有第二次发生，在此错误中应负不可推卸的主要责任，认认真真的去学习，希望老师可以原谅我的错误，我现在才很小，我对此很惭愧这些都是不应该的，我会好好改过的，各课都努力往上赶记得刚进入学校时，我还有去拼搏的能力，出现在学校，我也要通过这次事件，是很不应该的，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任。在同学们中间也造成了不良的影响，也是对老师的不尊重，学习还能接受，年级纪律性，而且给对自己抱有很大期望的老师。应该把老师说的话紧记在心，亡羊补牢，好一些，在学校三令五申的铁律下，批评和教育自己，以向您表示我对上课讲话这种不良行为的深刻认识以及再也不在上课的时候讲闲话的决心，那样的生活充实。每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，去触犯学校的铁律，对今后的生存，而我自己这次却犯了错误，班主任老师和副班主任对我抱有很大的期望。

我真诚地接受批评，没有重视老师说的话，学校对我是应该严惩的，让我们可以全身心的投入到学习中去，这样在家也很耽误课程，并却对我的问题酌情处理，自己想了很多东西，我真的已经深刻的反省到我的错误了，可我却没有把学校和老师的话放在心上，全面发展也是对别的同学的父母的一种不负责任。相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，去破坏了学校的良好环境，我应该为自己的犯的错误付出代价，做好自己的事是一项最基本的责任。

下面是我从这次教训中知道的吸烟危害：

尼古丁的毒性及成瘾性

尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色，能迅速溶于水及酒精中，通过口鼻支气管粘膜很容易被机体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁亦可被吸收渗入体内。一支香烟所含的尼古丁可毒死一只小白鼠，20支香烟中的尼古丁可毒死一头牛。人的致死量是50~70毫克，相当于20~25支香烟的尼古丁的含量。如果将一支雪茄烟或三支香烟的尼古丁注入人的静脉内3~5分钟即可死亡。烟草不但对高等动物有害，对低等动物也有害，因此也是农业杀虫剂的主要成份。

所以说：“毒蛇不咬烟鬼，因为它们闻到吸烟所挥发出来的苦臭味，就避而高飞远走。同样道理被动吸烟者对烟臭味也有不适的感觉。吸烟引起急性中毒死亡者，我国已早有发生，吸烟多了就醉倒在地，口吐黄水而死亡。为此崇祯皇帝曾下令禁烟。在国外也有报导：苏联有一名青年第一次吸烟，吸一支大雪茄烟后死去。英国一个长期吸烟的40岁的健康男子，因从事一项十分重要的工作；一夜吸了14支雪茄和40支香烟，早晨感到难受，经医生抢救无效死去。法国在一个俱乐部举行一次吸烟比赛，优胜者在他吸了60支纸烟，未来得及领奖即死去，其它参加比赛者都因生命垂危，到医院抢救。那么为什么有些人吸烟量较大并不中毒呢？每日吸卷烟一盒（20支）以上的人很多，其中尼古丁含量大大超过人的致死量，但急性中毒死亡者却很少，原因是烟草中的部分尼古丁被烟雾中的毒物甲醛中和了，而且大多数不是连续吸烟，这些尼古丁是间断缓慢进入人体的。此外纸烟点燃后50%的尼古丁随烟雾扩散到空气中，5%随烟头被扔掉，25%被燃烧破坏，只有20%被机体吸收。而尼古丁在体内很快被解毒随尿排出。再加上长期吸烟者，体内对尼古丁产生耐受性，瘾癖性，而使人嗜烟如命。

吸烟的危害

吸烟的危害，尽人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍...有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍，喉癌发病率高6-10倍，冠心病发病率高2-3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2-8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状，吸烟对女性有特殊危险，吸烟的妇女如果正使用口服避孕药，会增加心脏疾病发作和下肢静脉血栓形成的机会；吸烟孕妇的.胎儿易发生早产和体重不足，婴幼儿期免疫功能降低，容易生病；据统计，孕妇被动吸烟的婴儿致畸率明显增高。

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2024字的检讨书。

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。

**抽烟检讨书自我反省300字篇三**

尊敬的老师：

您好！

我由于没有意识到吸烟的严重性，造成了十分严重的错误，当时老师对我进行了批评教育，在学校老师们的教育和家长的帮助下，我终于意识到自己犯的错误的严重性。并意识到了吸烟的危害。早在我踏进校门之时，学校以有明令一再强调，校内不得吸烟，但我对此置若罔闻。故而有今日之事端，给学校造成影响。我的内心却因此次事件极度的难以平静，万千的悔恨激荡在我的心头，我犹如一颗被跻在山崖边的礁石整日的受尽风吹雨打，内心的忧虑更加让我寝食难安。对不起，学校的领导，老师！我犯的是一个严重的原则性的问题，对于学生，不吸烟是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。我冷静的想了很久，我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了，老师的反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为歉疚，也已经深刻的认识到事态的重要性。

首先香烟极度危害人体健康；其次我还是一个在校花父母钱的学生，从道德意义和理智上讲都是不应该吸烟的。吸烟就如同吸食父母的血汗啊；我应该节约用钱，来买一些对于学习有用的资料工具来深化我的人生修养；再者我在学校吸烟更是错上加错，学校的规章制度明确表明学生不应该在在校期间打架、斗殴、酗酒、吸烟。但我却明知故犯，实在是非常不应该，而且差一点引起一起事端。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是运动会期间，我应该在运动场上为运动员加油喝彩，真是极其不该做出这样的行为，不但是对老师和运动员的不尊重，也是对我们这个班的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。我竟犯了这样的错误，使我们整个班的形象因此受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不注意间犯错，违反了校规，破坏了校纪。

最后，我保证今后不会再有类似行为发生在我身上，并决心为我校的安全工作，维护校纪献一份微薄之力。请关心爱护我的老师同学继续监督、帮助我改正缺点，使我取得更大的进步！为了挖掘我思想上的错误根源，我在此进行了十分深刻的反思和检讨。也很珍惜我能够得到这次改正的机会。相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，希望老师可以原谅我的错误，我也向学校保证我不会再吸一根烟，保证此事不会再有第二次发生。

吸烟有害身体健康。众所周知，吸烟及其危害人类身体，其中尼古丁和焦油对肺，胃，肝，心脏等都有严重影响，严重的导致癌症。所以，为了自己，我决定戒烟。吸烟严重危害他人身体健康。在吸烟者周围，吸烟者吞云吐雾的烟雾缭绕着无辜的被动吸烟者，同样的，他们的身体也在遭受着侵害，对我们这些还在生长发育的年轻人来讲，这是非常有毒有害的。所以，为了自己的亲人和朋友，我绝对戒烟。吸烟及其破坏自身形象。爸爸曾经教导，有素质的年轻人是不抽烟的。因为他们知道吸烟的危害，而在当今，吸烟就是一个人身份的象征。为了不破坏一个良好高中生的形象，树立良好青年上进进去的榜样。我决定戒烟。

吸烟浪费经济资源。我们这些年轻人大多还在念书。没有独立生活能力，所以哪来抽出那么一笔开销花在烟上，如果把这些钱省下来，我们可以做很多事情，错误的性质是严重的。我在吸烟的时候不但危害自己的身体健康，还危害其他的同学，这是有悖学生的行为，其结果损害了多方利益，在学校造成极坏的影响。这种行为，即使是并没有给别人带来伤害，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己一时的想法，完全不理会老师的感受。这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己，我这么做，害的是我自己，我这样做，看似在现在满足了自己，实际上是在害自己。而且，这也是对老师的不尊重。所以，当老师对我进行批评教育的时候，也是为了让我深刻的认识到这点。

其次，我吸烟没有主动自首也是一种对老师的工作不尊敬的表现。中国是一个礼仪之邦，自古就讲究尊师重道，这是一种传统的美德，过去我一直忽视了它。抛开着一层面，不单单是老师，无论对任何人，我们都应该尊重他，尊重他的劳动，他的劳动成果。我这样做，直接造成了不尊重老师，不尊重他人，不尊重他人劳动的恶劣影响。作为一名学生，一名正在接受高等教育的人来说，这种表现显然不符合社会对我们的要求。再次，我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。

吸烟会危害自己的健康，这是十分不利于青少年的成长的，虽然我吸烟的时候并没有感觉到什么太大的不适，但是我知道这种危害是有潜伏期的。其次，作为一个在校生而言，我的吸烟行为实在愧对于学生这个代名词，要做一个新世纪人才，从小就要严于规范自己的行为，所以这种行为实为愚蠢。再次，吸烟也有害身边人的健康，对于受到过我危害的同学，我深感愧疚，而且吸烟对于学校的工作管理，也实为大不敬。我深刻的认识到了自己的错误。

我知道，对于学生，不吸烟是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。事后，我冷静的想了很久，我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了。老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。为了更好的认识错误，也是为了让老师你能够相信学生我能够真正的改正自己的错误，保证不再重犯！

同学之间本应该互相学习，互相促进，而我这种表现，给同学们带了一个坏头，不利于学校的学风建设。同时，也对学校形象造成了一定损害，我们学校在人们心目中一直是一个学术严谨的学校，我们应该去维护这个形象而不是去破坏它！我却忽视老师的话，这是严重的不尊重老师的行为。尊师重道是中华民族的优良传统美德，是当代学生理应具备的品质，现在我才深刻的意识到我的错误。我在学校吸烟，这不仅不是好的表现，同时也是在害我自己，我这种是行为很不对的，违背了做学生的原则，还伤害了他人。

不友善的帮助就是恶意的伤害。我只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。做为一名学生我应该听从老师的话，我把老师的话当成耳边风并辜负了老师对我的教育之恩，老师含辛茹苦的把知识教会我们，是想让我们做一个对社会有用的人，我却将精力用在了吸烟上十分地辜负了教我知识的老师们，我现在已经彻底认识到我的行为的错误，自从接受了老师对我的批评教育，我已经深刻认识到这件事情的严重性，老师教育我说明老师是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听老师的话，充分领会理解老师对我们的要求，并保证不会在有类似的事情发生。望老师给我改过自新的机会。

老师是希望我们成为社会的栋梁，所以我在今后学校的学习生活中更加的努力，不仅把老师教我们的知识学好，更要学好如何做人，做一个对社会有用的人，一个正直的人，使老师心慰的好学生，老师如同父母对我们的爱都是无私的，所以我也要把老师对我们的无私精神去发扬，通过这件事情我深刻的感受到老师对我们那种恨铁不成钢的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢老师对我的这次深刻的教育，它使我在今后的人生道路上找到了方向，对我的一生有无法用语言表达的作用。我所犯的错误的性质是严重的。我在学校吸烟实际上就是做假骗人，其结果却损害了我，在班上造成极坏的影响。此举本身就是违背了学生的职业道德和专心学习的精神、违背了老师的原则。

**抽烟检讨书自我反省300字篇四**

xxx：

‎ 我由于‎没有意识到吸烟的‎严重性，造成了十‎分严重的错误，当‎时老师对我进行了‎批评教育，在学校‎老师们的教育和家‎长的帮助下，我终‎于意识到自己犯的‎错误的严重性。并‎意识到了吸烟的危‎害：

吸‎烟有害身体健康。‎众所周知，吸烟及‎其危害人类身体，‎其中尼古丁和焦油‎对肺，胃，肝，心‎脏=都有严重影响‎，严重的导致癌症‎。所以，为了自己‎，我决定戒烟； ‎ 第

‎吸烟严重危害他人‎身体健康。在吸烟‎者周围，吸烟者吞‎云吐雾的烟雾缭绕‎着无辜的被动吸烟‎者，同样的，他们‎的身体也在遭受着‎侵害，对我们这些‎还在生长发育的年‎轻人来讲，这是非‎常有毒有害的。所‎以，为了自己的亲‎人和朋友，我绝对‎戒烟。 第三：‎

吸烟及其‎破坏自身形象。爸‎爸曾经教导，有素‎质的年轻人是不抽‎烟的。因为他们知‎道吸烟的危害，而‎在当今，吸烟就是‎一个人身份的象征‎。为了不破坏一个‎良好高中生的形象‎，树立良好青年上‎进进去的榜样。

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。应该把老‎师说的话紧记在心‎，把学校颁布的校‎规校纪紧记在心。‎ 事后，我冷静‎的想了很久，我这‎次犯的错误不仅给‎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。 ‎每一个学校都希望‎自己的学生做到品‎学兼优，全面发展‎，树立良好形象，‎也使我们的学校有‎一个良好形象。每‎一个同学也都希望‎学校给自己一个良‎好的学习环境来学‎习，生活。包括我‎自己也希望可以有‎一个良好的学习环‎境，但是一个良好‎的学习环境靠的是‎大家来共同维护来‎建立起来的，而我‎自己这次却犯了错‎误，去破坏了学校‎的良好环境，是很‎不应该的，若每一‎个同学都这样犯错‎，那么是不会有良‎好的学习环境形成‎，对违反校规的学‎生给予惩罚也是应‎该的。 我在家‎也待了半个月了，‎自己想了很多，也‎意识到自己犯了很‎严重错误，我知道‎，造成如此大的损‎失，我应该为自己‎的犯的错误付出代‎价，我也愿意要承‎担尽管是承担不起‎的责任，尤其是作‎在重点高校接受教‎育的人，在此错误‎中应负不可推卸的‎主要责任。 我‎真诚地接受批评，‎并愿意接受学校给‎予的处理。 对‎不起，老师！我犯‎的是一个严重的原‎则性的问题。我知‎道，老师对于我的‎犯校规也非常的生‎气。我也知道，对‎于学生，不触犯校‎规，不违反纪律，‎做好自己的事是一‎项最基本的责任，‎也是最基本的义务‎。但是我却连最基‎本的都没有做到。‎如今，犯了大错，‎我深深懊悔不已。‎我会以这次违纪事‎件作为一面镜子时‎时检点自己，批评‎和教育自己，自觉‎接受监督。我要知‎羞而警醒，知羞而‎奋进，亡羊补牢、‎化羞耻为动力，努‎力学习。 我也‎要通过这次事件，‎提高我的思想认识‎，强化责任措施。‎自己还是很想好好‎学习的，学习对我‎来是最重要的，对‎今后的生存，就业‎都是很重要的。我‎现在才很小，我还‎有去拼搏的能力。‎我还想在拼一次，‎在去努力一次，希‎望老师给予我一个‎做好学生的一个机‎会，我会好好改过‎的，认认真真的去‎学习，那样的生活‎充实，这样在家也‎很耽误课程，学校‎的课程本来就很紧‎，学起来就很费劲‎，在今后的学习生‎活中，我一定会好‎好学习，各课都努‎力往上赶。 在‎这半月中，我每天‎还是按时就起床，‎想想我在学校也生‎活了近两年了。对‎学校已有很深的感‎情，在今后学校的‎我，会已新的面貌‎，出现在学校，不‎在给学校和年级还‎有我的班主任摸黑‎。无论在学习还是‎在别的方面我都会‎用校规来严格要求‎自己，我会把握这‎次机会。将它当成‎我人生的转折点，‎老师是希望我们成‎为社会的栋梁，所‎以我在今后学校的‎学习生活中更加的‎努力，不仅把老师‎教我们的知识学好‎，更要学好如何做‎人，犯了这样的错‎误，对于家长对于‎我的期望也是一种‎巨大的打击，家长‎辛辛苦苦挣钱，让‎我们可以生活的比‎别人优越一些，好‎一些，让我们可以‎全身心的投入到学‎习中去。

‎吸烟浪费经济资源‎。我们这些年轻人‎大多还在念书。没‎有独立生活能力，‎所以哪来抽出那么‎一笔开销花在烟上‎，如果把这些钱省‎下来，我们可以做‎很多事情，错误的‎性质是严重的。我‎在吸烟的时候不但‎危害自己的身体健‎康，还危害其他的‎同学，这是有悖学‎生的行为，其结果‎损害了多方利益，‎在学校造成极坏的‎影响。这种行为，‎即使是并没有给别‎人带来伤害，仍然‎是不对的，此举本‎身就是违背了做学‎生的原则。我只是‎顾着自己一时的想‎法，完全不理会老‎师的感受。这也是‎不对的，人是社会‎的人，大家不应该‎只是想着自己，我‎这么做，害的是我‎自己，我这样做，‎看似在现在满足了‎自己，实际上是在‎害自己。而且，这‎也是对老师的不尊‎重。所以，当老师‎对我进行批评教育‎的时候，也是为了‎让我深刻的认识到‎这点。 其次，‎我吸烟没有主动自‎首也是一种对老师‎的工作不尊敬的表‎现。中国是一个礼‎仪之邦，自古就讲‎究尊师重道，这是‎一种传统的美德，‎过去我一直忽视了‎它。抛开着一层面‎，不单单是老师，‎无论对任何人，我‎们都应该尊重他，‎尊重他的劳动，他‎的劳动成果。我这‎样做，直接造成了‎不尊重老师，不尊‎重他人，不尊重他‎人劳动的恶劣影响‎。作为一名学生，‎一名正在接受高等‎教育的人来说，这‎种表现显然不符合‎社会对我们的要求‎。 再次，我这‎种行为还在学校同‎学间造成了及其坏‎的影响，破坏了学‎校的形象。同学之‎间本应该互相学习‎，互相促进，而我‎这种表现，给同学‎们带了一个坏头，‎不利于学校的学风‎建设。同时，也对‎学校形象造成了一‎定损害，北师大燕‎化附中在人们心目‎中一直是一个学术‎严谨的学校，我们‎应该去维护这个形‎象而不是去破坏它‎！我却忽视老师的‎话，这是严重的不‎尊重老师的行为。‎尊师重道是中华民‎族的优良传统美德‎，是当代学生理应‎具备的品质，现在‎我才深刻的意识到‎我的错误。 我‎在学校吸烟，这不‎仅不是好的表现，‎同时也是在害我自‎己，我这种是行为‎很不对的，违背了‎做学生的原则，还‎伤害了他人。鲁迅‎先生说过：

‎ 不友善的帮助就‎是恶意的伤害。我‎只有认真反思，寻‎找错误后面的深刻‎根源，认清问题的‎本质，才能给集体‎和自己一个交待，‎从而得以进步。做‎为一名学生我应该‎听从老师的话，我‎把老师的话当成耳‎边风并辜负了老师‎对我的教育之恩，‎老师含辛茹苦的把‎知识教会我们，是‎想让我们做一个对‎社会有用的人，我‎却将精力用在了吸‎烟上十分地辜负了‎教我知识的老师们‎，我现在已经彻底‎认识到我的行为的‎错误，自从接受了‎老师对我的批评教‎育，我已经深刻认‎识到这件事情的严‎重性，老师教育我‎说明老师是非常的‎关心我，爱护我，‎所以我今后要听老‎师的话，充分领会‎理解老师对我们的‎要求，并保证不会‎在有类似的事情发‎生。 望老师给‎我改过自新的机会‎。老师是希望我们‎成为社会的栋梁，‎所以我在今后学校‎的学习生活中更加‎的努力，不仅把老‎师教我们的知识学‎好，更要学好如何‎做人，做一个对社‎会有用的人，一个‎正直的人，使老师‎心慰的好学生，老‎师如同父母对我们‎的爱都是无私的，‎所以我也要把老师‎对我们的无私精神‎去发扬，通过这件‎事情我深刻的感受‎到老师对我们那种‎恨铁不成钢的心情‎，使我心理感到非‎常的愧疚，我太感‎谢老师对我的这次‎深刻的教育，它使‎我在今后的人生道‎路上找到了方向，‎对我的一生有无法‎用语言表达的作用‎。我所犯的错误的‎性质是严重的。

**抽烟检讨书自我反省300字篇五**

尊敬的公司领导：

您好！

xx月xx号，我没有遵守公司及酒店禁止在厕所吸烟规定，和四名同事一起在厕所吸烟，并且被其他公司领导撞见，造成了极其恶劣的影响。经过领导耐心的批评教育和自己的深刻反省，在此我向公司领导作出深刻的检讨：xx号是是我进入公司的日子，本因严格要求自己的我还是出现了放松，想借抽烟的机会多和新同事沟通，相互了解，面对办公环境的规章制度没有百分之百的严格要求自己，轻视了禁烟条例。在公共场所吸烟不仅是忽视了自身的健康，更是不尊重他人的生命健康。世界卫生组织称每年500万人死于吸烟，全球每10名死亡者中就有1人是因吸烟导致疾病而死亡的，平均每6秒就有1人因吸烟致病死亡。这个恐怖的数据表明了吸烟的极大危害。

特别是二手烟，让不吸烟的人承受了吸烟人的痛苦。哪怕吸烟的人自己也不愿意吸二手烟，就像孔子说的那句话：“己所不欲勿施于人”。所以我们这种在公共场所吸烟的行为，无异于谋财害命。因为科学已经表明生活和工作在吸烟者周围的人们，不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比吸烟者为低，吸烟者吐出的冷烟雾中，烟焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍。据国际性的抽样调查证实，吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。大量流行病学调查表明，丈夫吸烟的妻子的肺癌患病率为丈夫不吸烟的1.6～3.4倍。孕妇被动吸烟可影响胎儿的正常生长发育。有学者分析了5000多名孕妇后发现，当丈夫每天吸烟10支以上时，其胎儿产前死亡率增加65%；吸烟越多，死亡率越高。虽然我们自己还没有孩子，但是需要预防。

更恐怖的是吸烟致癌已经公认。流行病学调查表明，吸烟是肺癌的重要致病因素之一，特别是鳞状上皮细胞癌和小细胞未分化癌。吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟者的13倍，如果每日吸烟在35支以上，则其危险性比不吸烟者高45倍。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10～13倍。肺癌死亡人数中约85%由吸烟造成。烟叶烟雾中的多环芳香碳氢化合物，需经多环芳香碳氢化合物羟化酶代谢作用后才具有细胞毒和诱发突变作用，在吸烟者体内该羟化酶浓度较不吸烟者为高。吸烟可降低自然杀伤细胞的活性，从而削弱机体对肿瘤细胞生长的监视、杀伤和清除功能，这就进一步解释了吸烟是多种癌症发生的高危因素。吸烟者喉癌发病率较不吸烟者高十几倍。膀胱癌发病率增加3倍，这可能与烟雾中的beta；—萘胺有关。此外，吸烟与唇癌、舌癌、口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫颈癌的发生都有一定关系。临床研究和动物实验表明，烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿，致使其子代的癌症发病率显著增高。 对此，公司和酒店都都有相应的规章制度。禁止在公共场所，特别是男厕所吸烟。 任何违反制度的行为绝对是错误的。如果这种基本的规章制度都不能遵守，那其他更重要的业务规范更无从谈起。长此以往，将会给其他同时带来极其恶劣的影响。特别是我作为一名新员工，这种行为不仅自己感到愧疚，更重要的是对不起领导对于我的信任，愧对领导的关心。

我的这次行为，在同事间造成了极其不好的影响，破坏了公司的形象。同事之间本应该互相学习，互相促进，纪律良好，而我这种表现，给同事们带了一个坏头，如果在我们这个集体中形成了这种目无组织纪律观念，为所欲为的不良风气，我们工作的提高将无从谈起。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。同时，这种行为对公司的公众形象造成了一定损害，抹黑了\*\*人经过长期努力拼搏造就的光辉形象。是对于无数\*\*人辛苦劳动成果的不尊重。另一方面，这种行为也是对于自己的不负责任。公司的墙上就写着“态度决定一切”。如果连基本的办公环境制度都不能维持，那就更别谈工作的态度了。我们应该去维护这个形象而不是去破坏它。作为一名新入职的新人，我还应该认识到一份新工作对于自己的重要性，特别是一名刚刚走出大学不久的毕业生。我应该意识到公司给予我这个学习的机会，同样也可能是我人生的转折点。面对领导给予的宝贵信任，同事的无私帮助，我要做的是努力学习各项基本业务，尽早为公司发挥出自己的光和热。“社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备”，想起易卜生老先生的这句话，我需要不断勉励自己，通过孜孜不倦的勤奋，为公司的美好明天添砖加瓦。

同时，也非常感谢领导在事发之后，以长辈的姿态平心静气的与我们沟通，让我们在愧疚之余，深刻的认识并理解了错误的严重性，以及对于自我要求的欠缺。今天我怀着愧疚和懊悔的心情写下这份检讨书，以表达我对认识错误的和改正错误的决心！我会以这份检讨书作为一面镜子，严格要求自己。同时希望我这次的行为作为公司其他同事的反面教材，让他们不再犯与我同样的错误。

但事已发生，错误已像光天化曰下的凶器说出了一切事实。吉鸿昌将军说过：“路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史”。 这说明我当时迈出这一脚时的思想觉悟不高，对错误的认识不足，试想如果当时我就认识到此事的严重性，错误就不可能发生。这根小小的香烟在我的努力工作学习各项业务知识的路上狠狠的拌了我一跤！而所有的问题都在于我对错误的认识水平有所欠缺，没有能对领导的充分信任作出回报。我越来越清晰的感觉到自己所犯的错误的严重性，并且坚决的于这种错误的行为和错误的思想作斗争，在未来工作的日子里，谨小慎微，更加严格的要求自己。

当然，我知道说再多的话都无法弥补我所犯下的错误。我怀着沉重复杂的心情写这篇检讨，只怪自己才疏学浅，内心紧张和自责，不能更好的运用中国博大精深的汉语言文化，敬请领导谅解。 我能做到的是对于错误再进行更加深入的检讨。同时知耻而上进，更加全面而严格的要求自己，保证这种错误绝对不会再犯。恳请领导给予我一次机会，让我以实际行动来回报领导的信任！

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