# 最新戒酒保证书(17篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-09-11

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。戒酒保证书篇一从...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

**戒酒保证书篇一**

从今天开始再不喝酒了!!以下情况例外：

一，有朋自远方来，得喝!

二，朋友远行，要饯行。得喝!

三，朋友难得相聚，得喝!

四，有亲朋好友的喜事，高兴，得喝!

五，碰到不开心的事，借酒浇愁得喝

六，有人请，要给面子，得喝!

七，请人喝酒，要陪好，得喝!

八，昨天喝醉了，难受死了，今天得透透，得喝!

我保证：除以上八条外，今后再也不喝酒了。

年月日

**戒酒保证书篇二**

今后不再喝酒,从即日起实施戒酒活动. 我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份保证书 . 说实在的,我并非好酒之人,只是身在职场,难免经常会有这样或...

今日，我怀着无比沉痛和七亿分复杂的心情在此提笔写下这封保证书，曾经，那些一个人在角落抽烟的日子已离我远去，如今，我又将一群人一起喝酒的生活撇弃，不是我不热爱生活，而是生活抛弃了我，那些瓶瓶罐罐天昏地暗的生活，我已厌倦，看透了，酒肉穿肠过，佛祖心中留，的人生哲理，回过头来，觉得佛海无边回头是岸才是结局，为此我感到无以论比的悲伤，为了不让历史的悲剧重演，为了曾经的那些以酒度日的日子，洗新革面重新做人，写下这悲壮的保证书，为戒酒，为生活，原谅我那些不管天地厚海阔天空哼着离歌死了都要爱的日子再也找不回来，如同我昨日死去的生命。

在苍茫中陨落，从今日开始，我要苟且的活回来，己梦千年，一梦将醒的我要向酒友呐喊：我！要！戒！酒！了！说过的话，走过的路，浪费的青春已不再需要酒精来回忆，沉痛的感谢这么多年来陪我喝过的兄弟战友亲戚朋友，是你们让我达到了一个境界后而大彻大悟，长江后浪推前浪，前浪只能死在沙滩上，也许选择死在沙滩上才是最好的结局，愿主保佑你们，也让耶稣保佑我，成功的摆脱，彻底的离去，只是说说而已。从今天开始再不喝酒了!!以下情况例外:

一、有朋自远方来，得喝!

二、朋友远行，要饯行。得喝！

保证人

20xx年x月xx日

**戒酒保证书篇三**

亲爱的领导：

遵照您的旨意，我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔给您写下这份保证书 。

曾经我是一个很听话的人，可是那天(应该在五月末吧)我犯了个严重的错误，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我不应该因怕回去晚了而借胆喝酒的，我明明知道你不让我喝酒，讨厌我喝酒，但是我还是喝了，虽只喝了一小杯，但还是真不应该的。可是我怕晚上回去晚了，要挨领导的批评，所以在决定要喝酒之前我仍一枚硬币，如果是正面，那领导会体谅我，如果是反面，那我还是回去晚点都不要喝酒。老天爷跟我开了个“黑色幽默”。世上最痛苦的事莫过于此，如果领导再给我一次机会的话，我将会说三个字，那就是我错了，如果非要在着三个字上加一个期限的话，那将是一万年。

五月底到今天，将近十天的反省时间，我已经深刻认识到问题的严重性，大晚上不早点回家还在外面喝酒真是不应该啊，更何况还跟一帮爷们喝，回想起我答应你的话(从此我不再喝酒)，但是我没有做到，哎~! 真是不应该。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会好酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒领导打电话来，他在心疼我的同时总会责怪我不懂事，说我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，一个女孩子家老在外面喝酒，是什么形象?总之，每次气得领导从希望到绝望，每次都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不怨其烦地给我列举很多可怕例子跟条件，说你再喝一杯我就喝一瓶，再喝就咋整咋整的，硬是把喝酒说得一无是处，直到我说我从此再也不喝了。

记得是三岁就学会喝酒了，那时候，我能拎起来一瓶酒吗?我都有胆喝酒，细细想来，真是佩服自己。那时候还是一帮亲戚朋友把我整醉的，算了，好勇不提当年为了，今年周岁22，在酒场里都混了二十个年头，不简单，我大学毕业了，我看，我也该跟酒场告别了。不知在这里能毕业得了?我正在努力……

作为一个社会人，我可能微不足道。但在亲人、领导眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我原本就无法陪伴在父母身边，这已经是很大的不孝了，我怎能再一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你们一个宽慰，少让你们操心而已。

这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我领导担任组长，成员就是我。监督人员是所有看到此篇文章的朋友。这次行动要以xx大精神为指导，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。如果在发现喝酒，领导说要把我从组织开除出去。总之，我一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

保证人：

**戒酒保证书篇四**

亲爱的领导：

遵照您的旨意，我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。 我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔给您写下这份保证书 。 曾经我是一个很听话的人，可是近来我犯了个严重的错误，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我不应该因为了联络感情而去喝酒，我明明知道你不让我喝酒，讨厌我喝酒，但是我还是喝了，虽只喝了两瓶酒，但还是真不应该的。可是我觉得有的时候喝点小酒联络一下感情是应该的。所以每次我在喝酒与不喝酒之间挣扎着，所以在决定要喝酒之前我仍一枚硬币，如果是正面，那亲爱的你会体谅我，如果是反面，那我还是宁愿放弃所有朋友伙计们的感情都不要喝酒。老天爷跟我开了个“黑色幽默”。世上最痛苦的事莫过于此，如果亲爱的再给我一次机会的话，我将会说三个字，那就是我错了，如果非要在着三个字上加一个期限的话，那将是一万年。

20xx年除底到今天，将近几十个小时的反省时间，我已经深刻认识到问题的严重性，大春节不好好在家里好好帮助你干活好好陪你度过年三十。然而在家里找朋友喝酒真是不应该啊，更何况还跟一帮爷们喝，回想起我答应你的话(从此我不再喝酒)，但是我没有做到，哎~! 真是不应该。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会好酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒回来你就开始给我上课，你在心疼我的同时总会责怪我不不干人事，说我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，一个上有老小有小的人老在外面喝酒，是多么的危险?总之，每次气得你从希望到绝望，每次都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不怨其烦地给我列举很多可怕例子跟条件，说你再喝一杯我就喝一瓶，再喝就咋整咋整的，硬是把喝酒说得一无是处，直到我说我从此再也不喝了。

记得是16岁就学会喝酒了，那时候，我拎起来一瓶酒我都有胆喝酒，细细想来，真是佩服自己。那时候还是一帮亲戚朋友把我整醉的，算了，好勇不提当年为了，今年周岁26，在酒场里都混了十个年头，不简单，我踏入社会参加工作了，我看，我也该跟酒场告别了。我正在努力

作为一个社会人，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我原本就无法陪伴在父母身边，这已经是很大的不孝了，我怎能再一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你们一个宽慰，少让你们操心而已。 这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我亲爱的你段艳凤担任组长，成员就是我。监督人员是所有看到此篇文章的朋友。这次行动要以xx大精神为指导，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。如果在发现喝酒，艳凤说要把我从组织开除出去。总之，我一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

保证人：

x年xx月xx日

**戒酒保证书篇五**

亲爱的老婆、朋友(或者敬爱的父母、领导等，就是个称谓)：

我保证从此以后不再抽烟，从写下这个保证书之日起就开始戒烟。

我深知抽烟有害自己身体健康，也影响周围的朋友、亲人的身体健康。抽烟浪费金钱，是一种无意义的消费。抽烟容易带来火灾等安全隐患。在公共场所抽烟影响社会公共秩序。抽烟很多坏处，所以我决定戒烟。

我会从今天开始每天减少吸烟量，直至慢慢一根烟也不吸了。我承诺我将于x月x号彻底戒掉烟。如果做不到，听凭处置。

承诺人：

日期：x年x月x号

**戒酒保证书篇六**

我保证： 今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份保证书 。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会喝酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒给你打电话，你总会在第一时间分辨出我喝了多少酒，责怪我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，总之，每次你都很生气，你从希望到失望，从失望到伤心，每次你都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不厌其烦地给我列举很多可怕的因为喝酒导致事故的例子。所以我决定，远离酒精，选择快乐运动。我不愿看到你恨铁不成钢的表情，更不愿你一句话都不说的折磨我。

一：我要在每次喝酒前跟同事好友充分解释，即便是他们生气我也要坚持请求他们谅解。理由总是很多，如果是真正的好朋友，我想他们应该会维护我的，如果他们强迫我喝酒，那也就不是好朋友了，既然不是好朋友，我何苦为了他们而失去了你。

二：酒不是什么好东西，烧心伤胃的。喝了自己难受，我更不想在别人的眼里是一个酒鬼的形象，更不希望别人会因此而看不起你。

三：我要洗心革面重新做人，我不要再过晕晕乎乎的日子，因为我要学会珍惜生活珍惜你尊重你。你。 四：我要多参加体育运动，不能再放纵自己，不能再让你伤心失望，我要做一个积极上进的好男人。

特此保证，以后坚决远离酒精决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你一个宽慰，少让你操心而已。如有违反，今生再无脸见你，从此永不纠缠!男人一诺千金，说到做到，请你看我的行动吧!

保证人：

x年xx月xx日

**戒酒保证书篇七**

我保证： 今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔写下这份保证书 。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会喝酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒给你打电话，你总会在第一时间分辨出我喝了多少酒，责怪我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，总之，每次你都很生气，你从希望到失望，从失望到伤心，每次你都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不厌其烦地给我列举很多可怕的因为喝酒导致事故的例子。所以我决定，远离酒精，选择快乐运动。我不愿看到你恨铁不成钢的表情，更不愿你一句话都不说的折磨我。

一：我要在每次喝酒前跟同事好友充分解释，即便是他们生气我也要坚持请求他们谅解。理由总是很多，如果是真正的好朋友，我想他们应该会维护我的，如果他们强迫我喝酒，那也就不是好朋友了，既然不是好朋友，我何苦为了他们而失去了你。

二：酒不是什么好东西，烧心伤胃的。喝了自己难受，我更不想在别人的眼里是一个酒鬼的形象，更不希望别人会因此而看不起你。

三：我要洗心革面重新做人，我不要再过晕晕乎乎的日子，因为我要学会珍惜生活珍惜你尊重你。你。 四：我要多参加体育运动，不能再放纵自己，不能再让你伤心失望，我要做一个积极上进的好男人。

特此保证，以后坚决远离酒精决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你一个宽慰，少让你操心而已。如有违反，今生再无脸见你，从此永不纠缠!男人一诺千金，说到做到，请你看我的行动吧!

希望你监督

**戒酒保证书篇八**

亲爱的领导：

遵照您的旨意，我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。 我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔给您写下这份保证书 。 曾经我是一个很听话的人，可是近来我犯了个严重的错误，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我不应该因为了联络感情而去喝酒，我明明知道你不让我喝酒，讨厌我喝酒，但是我还是喝了，虽只喝了两瓶酒，但还是真不应该的。可是我觉得有的时候喝点小酒联络一下感情是应该的。所以每次我在喝酒与不喝酒之间挣扎着，所以在决定要喝酒之前我仍一枚硬币，如果是正面，那亲爱的你会体谅我，如果是反面，那我还是宁愿放弃所有朋友伙计们的感情都不要喝酒。老天爷跟我开了个“黑色幽默”。世上最痛苦的事莫过于此，如果亲爱的再给我一次机会的话，我将会说三个字，那就是我错了，如果非要在着三个字上加一个期限的话，那将是一万年。

2024年除底到今天，将近几十个小时的反省时间，我已经深刻认识到问题的严重性，大春节不好好在家里好好帮助你干活好好陪你度过年三十。然而在家里找朋友喝酒真是不应该啊，更何况还跟一帮爷们喝，回想起我答应你的话(从此我不再喝酒)，但是我没有做到，哎~! 真是不应该。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会好酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒回来你就开始给我上课，你在心疼我的同时总会责怪我不不干人事，说我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，一个上有老小有小的人老在外面喝酒，是多么的危险?总之，每次气得你从希望到绝望，每次都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不怨其烦地给我列举很多可怕例子跟条件，说你再喝一杯我就喝一瓶，再喝就咋整咋整的，硬是把喝酒说得一无是处，直到我说我从此再也不喝了。

记得是16岁就学会喝酒了，那时候，我拎起来一瓶酒我都有胆喝酒，细细想来，真是佩服自己。那时候还是一帮亲戚朋友把我整醉的，算了，好勇不提当年为了，今年周岁26，在酒场里都混了十个年头，不简单，我踏入社会参加工作了，我看，我也该跟酒场告别了。我正在努力

作为一个社会人，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我原本就无法陪伴在父母身边，这已经是很大的不孝了，我怎能再一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你们一个宽慰，少让你们操心而已。 这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我亲爱的你段艳凤担任组长，成员就是我。监督人员是所有看到此篇文章的朋友。这次行动要以中国共产党第十七次全国代表大会精神为指导，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。如果在发现喝酒，艳凤说要把我从组织开除出去。总之，我一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

保证人：

x年xx月xx日

**戒酒保证书篇九**

亲爱的领导：

遵照您的旨意，我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔给您写下这份保证书 。

曾经我是一个很听话的人，可是那天(应该在五月末吧)我犯了个严重的错误，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我不应该因怕回去晚了而借胆喝酒的，我明明知道你不让我喝酒，讨厌我喝酒，但是我还是喝了，虽只喝了一小杯，但还是真不应该的。可是我怕晚上回去晚了，要挨领导的批评，所以在决定要喝酒之前我仍一枚硬币，如果是正面，那领导会体谅我，如果是反面，那我还是回去晚点都不要喝酒。老天爷跟我开了个“黑色幽默”。世上最痛苦的事莫过于此，如果领导再给我一次机会的话，我将会说三个字，那就是我错了，如果非要在着三个字上加一个期限的话，那将是一万年。

五月底到今天，将近十天的反省时间，我已经深刻认识到问题的严重性，大晚上不早点回家还在外面喝酒真是不应该啊，更何况还跟一帮爷们喝，回想起我答应你的话(从此我不再喝酒)，但是我没有做到，哎~! 真是不应该。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会好酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已

每次喝完酒领导打电话来，他在心疼我的同时总会责怪我不懂事，说我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，一个女孩子家老在外面喝酒，是什么形象?总之，每次气得领导从希望到绝望，每次都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不怨其烦地给我列举很多可怕例子跟条件，说你再喝一杯我就喝一瓶，再喝就咋整咋整的，硬是把喝酒说得一无是处，直到我说我从此再也不喝了。

记得是三岁就学会喝酒了，那时候，我能拎起来一瓶酒吗?我都有胆喝酒，细细想来，真是佩服自己。那时候还是一帮亲戚朋友把我整醉的，算了，好勇不提当年为了，今年周岁22，在酒场里都混了二十个年头，不简单，我大学毕业了，我看，我也该跟酒场告别了。不知在这里能毕业得了?我正在努力……

作为一个社会人，我可能微不足道。但在亲人、领导眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我原本就无法陪伴在父母身边，这已经是很大的不孝了，我怎能再一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你们一个宽慰，少让你们操心而已。

这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我领导担任组长，成员就是我。监督人员是所有看到此篇文章的朋友。这次行动要以十x大精神为指导，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。如果在发现喝酒，领导说要把我从组织开除出去。总之，我一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

保证人：

**戒酒保证书篇十**

尊敬的领导：

亲爱的老婆、女儿姐妹、及同事朋友你们好

今天我怀着愧疚的心情写下这份承诺书，从今日起我保证不再喝酒，从即日起(2024年11月3日)实施戒酒行动。

我承认我不喝酒时是一个好人起码来说我尊敬老人，疼爱家人，可是我一直被酒困扰着是酒让我失去自我、失去理智，每次喝酒每次醉、每次酒醉每次犯罪。 我为我的错误感到深深的惭愧，经过将近几十个小时的认真反省，我已经深刻认识到我那不可原谅的错误全部都是酒惹的祸，喝了酒以后就不是人，殴打老婆，忤逆父母给家里面造成了不可修复的伤害，多次对父母不敬。对此我深深的说一声对不起敬爱的爸爸妈妈，让你们受苦了，让你们失望了，我酒醒来后是多么的后悔和自责，我知道说声对不起不足以平复你们内心上的伤害。我会用行动来改变自己，疼爱你们和孝敬你们。作为一个社会上的人来说，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我一直让你们失望，这已经是很大的不孝了，我怎能一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，要让你们对我的失望变成希望，为了给你们一个宽慰，少让你们操心。

接下来是我的姐妹姐夫、妹夫们，你们是那么的帮我那么的维护我，我却什么也帮不了你们，我万分愧疚，酒醉了还牵连了你们,伤害了你们还总觉得你们这里不对那里不对，经过认真反省错误都在我身上，我是那么自私那么不近人情。我在此向你们承诺我要改变做人方式，远离酒，因为只有清醒才是你们最想要的，只有清醒才能使我们家庭幸福和睦。 我是2024年参加工作的，自参加工作以来酒还是一直困扰着我因为喝酒和同事发生过两次争吵造成了影响极坏的事件，给部门上抹黑。也因为喝酒上班精神不振，导致请假也未能及时完成领导交办事项，我认真自责，并从此改变励志重新做人。团结同事，尊敬领导及时完成领导安排的任何事项。

我也对不起所有被我伤害过的亲戚及朋友，自我17岁就学会喝酒了所有不良事件都就跟着来了，更是一发不可收拾的就是那该死的酒毛病，就造成我最致命的弱点，别人喝酒是可以增加交流增感情的，酒对他们说来说是好东西，可是到我这里就不是那么回事，他让我得罪朋友，得罪父母得罪亲人，正如我的亲戚朋友所说不喝酒还是好的一个人，喝了酒就确实不是人了。我要做人要好好的做人，我知道就此打住一切还来得及，不要等到家破人亡，妻离子散了才来忏悔。我对我伤害过的人深深的表示歉意，希望我的戒酒得到你们的支持和谅解，我能回报所有人的也就是我戒酒。

看着身边的朋友一个个的倒下，酒精肝、酒精中毒、肝癌、胃癌都是什么造就的，一个字酒。细细想想一个人的身体假如不是喝酒导致的患病也没有什么遗憾的，只能说是命运。但是因为喝酒导致那就太不值得了，看着身边倒下的人和将要倒下的人，和喝酒喝废了的人我不禁打起了寒颤，我不就此打住下一个就是我，也许明年、也许后年反正就是不会太长，到时候才是后悔也没有后悔药的时候。

戒酒很难，戒烟更难，但是我成功戒除烟，还怕戒不了酒吗，戒烟完全属于个人化，抵制意志力就可以解除。戒酒的是团伙化，得从身边的朋做起，

希望得到的是身边朋友同事的支持和鼓舞，希望不有唆使、和压制。帮我解除酒就是拯救了我一个家庭一个生命，我们嘴上不说心里面都会感激的。我的朋友们不要因为我戒酒就丧失了友情，和感情。因为从今天起我要彻底远离酒了。为了家庭，为了父母、为了子女、为了

多活几年。

这次行动我经过再三考虑我给自己制定了行动计划计划及个人承诺：

2) 用一年时间来习惯自己习惯别人，达到整年无酒日365天;

3) 从即日起每日做好我的戒酒日志，直到戒酒成功变成习惯;

3.不参与有可能喝酒，或是有会唆使，和压制喝酒情况的活动;

4.积极参加公司部门及班组组织的各项活动前提是事先征得负责人同意可以不喝酒。

最后为了我的家庭幸福，工作顺利，活的更长些希望得到所有人的帮组和支持更是需要一种理解。我愿意让所有人看到我的承诺书，不为什么，只是希望大家都知道了给予支持和理解，更重要的也是一种对我的督促。这一份承诺书我也会公开在我的空间，及百度。目的

只有一个要让所有知道的人对我进行一种监督，和对我伤害过的人的一种抚慰。

保证人:

xx年xx月xx日

**戒酒保证书篇十一**

亲爱的领导：

遵照您的旨意，我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。 我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔给您写下这份保证书 。 曾经我是一个很听话的人，可是近来我犯了个严重的错误，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我不应该因为了联络感情而去喝酒，我明明知道你不让我喝酒，讨厌我喝酒，但是我还是喝了，虽只喝了两瓶酒，但还是真不应该的。可是我觉得有的时候喝点小酒联络一下感情是应该的。所以每次我在喝酒与不喝酒之间挣扎着，所以在决定要喝酒之前我仍一枚硬币，如果是正面，那亲爱的你会体谅我，如果是反面，那我还是宁愿放弃所有朋友伙计们的感情都不要喝酒。老天爷跟我开了个“黑色幽默”。世上最痛苦的事莫过于此，如果亲爱的再给我一次机会的话，我将会说三个字，那就是我错了，如果非要在着三个字上加一个期限的话，那将是一万年。

20xx年除底到今天，将近几十个小时的反省时间，我已经深刻认识到问题的严重性，大春节不好好在家里好好帮助你干活好好陪你度过年三十。然而在家里找朋友喝酒真是不应该啊，更何况还跟一帮爷们喝，回想起我答应你的话(从此我不再喝酒)，但是我没有做到，哎~! 真是不应该。

说实在的，我并非好酒之人，只是身在职场，难免经常会有这样或那样的应酬，于是这两年喝酒的场合也就逐渐多了起来。我这个人酒量不敢说在男人们面前大显身手，至少在一帮不会好酒的朋友们面前我还是数一的。但身体素质慢慢有所下降，抵抗能力明显不行，这酒量也就每况愈下。加之我的性格较为直爽，酒桌上从不作假，而且总担心自己喝少了人家喝多了对不住人家，喝到最后往往是人家意思意思我喝干。如此一来，我几乎是每喝必醉，只是醉酒的程度轻重不同而已。

每次喝完酒回来你就开始给我上课，你在心疼我的同时总会责怪我不不干人事，说我不知道爱惜自己的身体，这样喝酒，万一把身体喝坏了怎么办，一个上有老小有小的人老在外面喝酒，是多么的危险?总之，每次气得你从希望到绝望，每次都会苦口婆心地劝我少喝酒，并会不怨其烦地给我列举很多可怕例子跟条件，说你再喝一杯我就喝一瓶，再喝就咋整咋整的，硬是把喝酒说得一无是处，直到我说我从此再也不喝了。

记得是16岁就学会喝酒了，那时候，我拎起来一瓶酒我都有胆喝酒，细细想来，真是佩服自己。那时候还是一帮亲戚朋友把我整醉的，算了，好勇不提当年为了，今年周岁26，在酒场里都混了十个年头，不简单，我踏入社会参加工作了，我看，我也该跟酒场告别了。我正在努力„„

作为一个社会人，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我原本就无法陪伴在父母身边，这已经是很大的不孝了，我怎能再一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，不为别的，只为了给你们一个宽慰，少让你们操心而已。 这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我亲爱的你段艳凤担任组长，成员就是我。监督人员是所有看到此篇文章的朋友。这次行动要以xx大精神为指导，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。如果在发现喝酒，艳凤说要把我从组织开除出去。总之，我一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

保证人：

x年xx月xx日

**戒酒保证书篇十二**

亲爱的：

我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

一、提高知识，端正态度。这次行动要以xx大精神和三个代表，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。

二、加强领导，成立组织。这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我老婆担任组长，成员就是我。

三、采取措施，加强监督。如果发现喝酒，扣发当月私房钱。总之，我们一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

年月日

**戒酒保证书篇十三**

今日，

我怀着无比沉痛和七亿分复杂的心情在此提笔写下这封保证书，曾经，那些一个人在角落抽烟的日子已离我远去，如今，我又将一群人一起喝酒的生活撇弃，不是我不热爱生活，而是生活抛弃了我，那些瓶瓶罐罐天昏地暗的生活，我已厌倦，看透了，酒肉穿肠过，佛祖心中留，的人生哲理，回过头来，觉得佛海无边回头是岸才是结局，为此我感到无以论比的悲伤，为了不让历史的悲剧重演，为了曾经的那些以酒度日的日子，洗新革面重新做人，写下这悲壮的保证书，为戒酒，为生活，原谅我那些不管天地厚海阔天空哼着离歌死了都要爱的日子再也找不回来，如同我昨日死去的生命，在苍茫中陨落，从今日开始，我要苟且的活回来，己梦千年，一梦将醒的我要向酒友呐喊，，，我，，要，，戒，，酒，，了，说过的话，走过的路，浪费的青春已不再需要酒精来回忆，

沉痛的感谢这么多年来陪我喝过的兄弟战友亲戚朋友，是你们让我达到了一个境界后而大彻大悟，长江后浪推前浪，前浪只能死在沙滩上，也许选择死在沙滩上才是最好的结局，

愿主保佑你们，也让耶稣保佑我，成功的摆脱，彻底的离去，

只是说说而已

保证人

20xx年9月20日

**戒酒保证书篇十四**

敬爱的爸爸妈妈：

尊敬的领导：

亲爱的老婆、女儿姐妹、及同事朋友你们好

今天我怀着愧疚的心情写下这份承诺书，从今日起我保证不再喝酒，从即日起(2024年11月3日)实施戒酒行动。

我承认我不喝酒时是一个好人起码来说我尊敬老人，疼爱家人，可是我一直被酒困扰着是酒让我失去自我、失去理智，每次喝酒每次醉、每次酒醉每次犯罪。 我为我的错误感到深深的惭愧，经过将近几十个小时的认真反省，我已经深刻认识到我那不可原谅的错误全部都是酒惹的祸，喝了酒以后就不是人，殴打老婆，忤逆父母给家里面造成了不可修复的伤害，多次对父母不敬。对此我深深的说一声对不起敬爱的爸爸妈妈，让你们受苦了，让你们失望了，我酒醒来后是多么的后悔和自责，我知道说声对不起不足以平复你们内心上的伤害。我会用行动来改变自己，疼爱你们和孝敬你们。作为一个社会上的人来说，我可能微不足道。但在亲人、你的眼里，我是那么的重要，我的一举一动都牵扯着他们的喜怒哀乐。这些年来，我一直让你们失望，这已经是很大的不孝了，我怎能一而再地让你们伤心呢，所以我决心把酒戒掉，要让你们对我的失望变成希望，为了给你们一个宽慰，少让你们操心。

接下来是我的姐妹姐夫、妹夫们，你们是那么的帮我那么的维护我，我却什么也帮不了你们，我万分愧疚，酒醉了还牵连了你们,伤害了你们还总觉得你们这里不对那里不对，经过认真反省错误都在我身上，我是那么自私那么不近人情。我在此向你们承诺我要改变做人方式，远离酒，因为只有清醒才是你们最想要的，只有清醒才能使我们家庭幸福和睦。 我是2024年参加工作的，自参加工作以来酒还是一直困扰着我因为喝酒和同事发生过两次争吵造成了影响极坏的事件，给部门上抹黑。也因为喝酒上班精神不振，导致请假也未能及时完成领导交办事项，我认真自责，并从此改变励志重新做人。团结同事，尊敬领导及时完成领导安排的任何事项。

我也对不起所有被我伤害过的亲戚及朋友，自我17岁就学会喝酒了所有不良事件都就跟着来了，更是一发不可收拾的就是那该死的酒毛病，就造成我最致命的弱点，别人喝酒是可以增加交流增感情的，酒对他们说来说是好东西，可是到我这里就不是那么回事，他让我得罪朋友，得罪父母得罪亲人，正如我的亲戚朋友所说不喝酒还是好的一个人，喝了酒就确实不是人了。我要做人要好好的做人，我知道就此打住一切还来得及，不要等到家破人亡，妻离子散了才来忏悔。我对我伤害过的人深深的表示歉意，希望我的戒酒得到你们的支持和谅解，我能回报所有人的也就是我戒酒。

看着身边的朋友一个个的倒下，酒精肝、酒精中毒、肝癌、胃癌都是什么造就的，一个字酒。细细想想一个人的身体假如不是喝酒导致的患病也没有什么遗憾的，只能说是命运。但是因为喝酒导致那就太不值得了，看着身边倒下的人和将要倒下的人，和喝酒喝废了的人我不禁打起了寒颤，我不就此打住下一个就是我，也许明年、也许后年反正就是不会太长，到时候才是后悔也没有后悔药的时候。

戒酒很难，戒烟更难，但是我成功戒除烟，还怕戒不了酒吗，戒烟完全属于个人化，抵制意志力就可以解除。戒酒的是团伙化，得从身边的朋做起，

希望得到的是身边朋友同事的支持和鼓舞，希望不有唆使、和压制。帮我解除酒就是拯救了我一个家庭一个生命，我们嘴上不说心里面都会感激的。我的朋友们不要因为我戒酒就丧失了友情，和感情。因为从今天起我要彻底远离酒了。为了家庭，为了父母、为了子女、为了多活几年。

这次行动我经过再三考虑我给自己制定了行动计划计划及个人承诺：

2) 用一年时间来习惯自己习惯别人，达到整年无酒日365天;

3) 从即日起每日做好我的戒酒日志，直到戒酒成功变成习惯;

3.不参与有可能喝酒，或是有会唆使，和压制喝酒情况的活动;

4.积极参加公司部门及班组组织的各项活动前提是事先征得负责人同意可以不喝酒。

最后为了我的家庭幸福，工作顺利，活的更长些希望得到所有人的帮组和支持更是需要

一种理解。我愿意让所有人看到我的承诺书，不为什么，只是希望大家都知道了给予支持和

理解，更重要的也是一种对我的督促。这一份承诺书我也会公开在我的空间，及百度。目的

只有一个要让所有知道的人对我进行一种监督，和对我伤害过的人的一种抚慰。

承诺人：

承诺时间：

**戒酒保证书篇十五**

亲爱的：

我保证今后不再喝酒，从即日起实施戒酒活动。

一、提高知识，端正态度。这次行动要以xx大精神和三个代表，从政治角度，充分认识这次戒酒行动的重要性。

二、加强领导，成立组织。这次行动要实行一把手亲自抓，负总责。为此，特成立戒酒行动小组。由我老婆担任组长，成员就是我。

三、采取措施，加强监督。如果发现喝酒，扣发当月私房钱。总之，我们一定要解放思想，实事求是，与实惧进，开拓创新，把戒酒行动进行到底。

年月日

**戒酒保证书篇十六**

亲爱的“西凤”：

你一切都“如意”吧!我以前太“狂牌”了，你就用“四世同堂海狗鞭”狠狠地打我吧，我枉为“山东汉”，只顾“全兴”全意地喝酒，不懂得用“心”去体贴“金贵”的你。

自从你进了俺“孔府家”，“杏花村”里老老少少都夸咱俩“口子”，说你是“白兰地”里一把好手。我牵着“人头马”，你播“种子”，经过一“剑南春”，咱“琅琊台”下的“森地”长满了“宝参”和“椰子王”。又经过一个甜蜜的“浮陵春”，咱家添了一个大胖儿子“男强人”。咱们在“景阳岗”上盖了一座“绿磨砂趵白”的“禹王亭”，在“茅台”上打了一眼“古井贡”，那井水像“五粮液”一样甜，咱儿子又考上“文状元”，真是“喜临门”呀!咱们的日子就像“鹿血”一样红火，像“阿胶”一样缠绵，咱们做梦都唱“沱牌大曲”。

可自打认识了一个外号叫“川酒王”的家伙，我便成了“酒鬼”。那家伙心如“全蝎”，今天领我去赴“孟府宴”，明天又登“董郎家”，后天再去“曹雪芹家”，天长日久，喝得我脸色像“竹叶青”，眼珠像“女儿红”，脾气像“老枪”，别人都说我是个“酒桶”。你天天吊着脸像“衡水老白干”，最后一气之下跑到“济南府”，找你父亲“刘罗锅”去了。

唉!在你回娘家的这个短短的“景阳春”期间，咱们“尖庄”上种的“青稞”死光了，“秦池”里养的“珍珠”绝产了，我空有“扳倒井”的力气，也无心再唱“洋河大曲”了。特别是昨天，我去“刚山”，找老朋友“法思顿”，被他妹妹“流莎”和“奥蕾”灌了个大醉，回来的路上一头扎进了“泸州老窖”中，头上破了“三孔”，脸上划了“双沟”，血流得像“张裕干红葡萄”，在血的教训面前，我这个“红星二锅头”必须要好好“齐民思”一下了，我不能变成个“小糊涂仙”呀!

我向你发誓，我如果再端一下“乾隆杯”，不!应该说心中只要再打喝酒的“金九九”，你就用“烧刀子”捅我，用“蓝带”把我吊起，拿“至宝三鞭”打我，如果还不解恨，就把我扔进“北冰洋”，让我变成“无名”野鬼!

你的“郎”“黑趵”写于“xo”日

**戒酒保证书篇十七**

：

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：

第一：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;

第二：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。我决定戒烟;

第四：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。

保证人：

x年xx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