

抽烟的检讨书合集

篇1：抽烟的检讨书

给老婆抽烟的检讨书

亲爱的老婆，

首先，我想向你深深地道歉。我知道抽烟对身体健康非常有害，但我却一直
在坚持这个习惯。我深知这是不负责任的行为，更是一种对家人的破坏，因为我的抽烟也让你的
身体有了潜在的风险。

我为什么会抽烟

在我年轻的时候，抽烟是一种社交行为。当时，很多人都在吸烟，我觉得这
是一件很酷的事情。后来，我开始独立生活和工作，面对各种压力和挑战，我就更加依赖烟来缓
解压力和放松心情。

然而，我并没有考虑到抽烟的后果。科学研究已经证明，吸烟会增加患上肺
癌、心脏病、中风等疾病的风险。此外，抽烟也会对家人造成间接的伤害，比如二手烟的危害和
经济负担。

我已经意识到问题的严重性

最近，我开始关注抽烟对健康的影响。通过阅读相关报告和研究，我更加明
白抽烟对自己和家人的危害。此外，我也接到了关于健康检查的提醒，这让我更加担心自己的健
康。

我的反思

在过去，我没有认真地考虑自己的行为带来的后果。我只是想着暂时缓解压
力和疲劳，却没有想到自己的短时行为却可能付出长远的代价。我也没有想到，自己的行为会直
接影响到你的身体健康和家庭的幸福。

现在，我已经意识到问题的严重性，并向你深深地道歉。我会尽力改变自己
的行为，让自己变得更健康、更负责任。

我将如何改变

改变是一件艰难的事情，但我已经准备好开始行动。以下是我打算采取的一
些行动：

戒烟

我知道，要戒烟并不容易，但我会尽力去做。我已经开始逐步减少自己抽烟的次数，同时找到各种替代方法，比如锻炼、读书、听音乐等。

关注健康

我将会定期进行健康检查，尤其是肺部和心脏部分。我会遵照医生的建议来调整自己的饮食和运动习惯，以保证身体的健康。

陪伴你

我知道，你对我戒烟和关注健康的改变也很关心。我会尽力去陪伴你，让我们共同去保护和关注我们的健康。

结束语

再次向你深深地道歉，也希望你能原谅我并理解我。我会改变自己的行为，让我们的生活更加健康、幸福。

爱你的丈夫

篇2：抽烟的检讨书

公司抽烟检讨书

尊敬的公司领导、同事们：

近日，公司经过内部评估，发现公司员工的抽烟行为已经影响到了公司形象和员工健康，也造成了卫生和安全隐患。因此，我们认真反思自己的行为，决定出台相关的检讨和规范措施，以更好地服务公司和员工。

问题的存在

首先，我们意识到这个问题的存在是我们自己造成的。长期以来，我们在公司室内、公共场所和办公区域里习惯性地吸烟，这不仅影响到了他人的健康，也给环境带来了威胁。尽管我们参加了公司的活动，听取了健康讲座和课程，但是我们都没有深刻认识到吸烟的危害和对身体健康的负面影响。

其次，我们的抽烟行为也严重影响了公司形象。作为专业性很强的公司，我们一直致力于为客户提供最专业的服务和技术支持，但良好的形象却被我们自己的行为所破坏。这给公司赢得客户和市场的信任度低下。

最后，长期以来抽烟在公司内的存在，也为员工健康和带来了操心 and 提醒。无论是二手烟的危害，还是可能引发的火灾和意外，都给公司提供了无尽的风险。这些问题

已经引起了领导的高度重视，我们需采取行动来回应和处理这些潜在的隐患。

解决办法的出台

在深切反思自己的行为后，我们也认为出台一些规范和措施也非常必要。我们已经开始采取积极的措施来应对这个问题。下面是我们制定的条例：

禁止在公司室内、办公区域、公共场所等地方吸烟。

为员工提供禁烟辅导和课程，以帮助他们增强自我保护意识，认识到吸烟的危害，及时戒烟。

建立并执行严格的禁烟规定，对违反规章制度的员工进行处罚，直至取消其工作资格。

我们相信，这些措施可以有效降低员工抽烟行为，保证公司与员工的卫生和安全，缓解抽烟对公司形象的负面影响。

后续的行动

我们将采取相应的措施来确保这些规定得到执行，如果有员工有违规情况，公司将会采取相应的措施来处理。公司也承诺会为员工提供更多课程和辅导，帮他们更好地认识到禁烟的意义，改善自己的健康状况和生活方式。

总之，我公司员工的抽烟行为不符合公司形象和规章制度的要求。因此，我们自行检讨，并制定一些相应的措施和规定，从而对减少公司的安全隐患和成就更好的公司形象做出贡献。

我们深信，公司员工在集体努力和个人自我约束的基础上，这个问题必将解决。谢谢大家的理解和支持。

篇3：抽烟的检讨书

工厂抽烟检讨书

敬爱的公司领导：

前几天，我在工厂抽烟，被公司的安全检查员发现了。现在我感到非常后悔和惭愧。在此我深刻反思自己的错误：

作为一名工厂工人，我的任务就是在工厂好好工作，遵守工厂的规章制度。平时领导多次强调，不允许将吸烟带入工厂，工厂也明确规定生产区域不允许吸烟。然而，我很幸运没有被找到。现在我觉得我的错误非常严重，我很抱歉领导的爱！

我平静地想了很久，感到很后悔。我已经意识到事情的严重性。要意识到，如果你乱扔烟蒂，这是火灾最常见的原因之一：有时，如果你把烟蒂扔在角落里，有一些杂乱的可燃物堆放在那里；如将烟头扔进废纸篓、材料设备旁、干草中，或扔进生产区经常发生沼气的深井中，或扔进留有可燃性、可燃性油的下水道中，这些地方的可燃性、可燃性材料就会燃烧，甚至爆炸伤人或引起火灾。现在想想，感觉很害怕！

这次我违反了工厂纪律，幸好没有发生火灾，但我黑了单位领导和车间领导，严重影响了我们工厂的荣誉。现在我后悔了！在此我真诚地做一个深刻的回顾：我愿意在今后的工作中改正自己的态度，改正吸烟的不良习惯，提高自己的要求，加强自律，严格遵守工厂的纪律。我将以这次纪律事件为镜子，不断检查自己，批评自己，教育自己，自觉接受监督。我要意识到自己的羞耻，保持警惕，努力工作，化耻辱为力量，更加努力地工作，以回报各级领导的关心和厚爱！

此致，

敬礼！

员工：____

____年__月__日

篇4：抽烟的检讨书

学生抽烟检讨书

尊敬的学校领导：

您好！

对不起，我深知我错了。我未经允许携带香烟进入学校，不仅违反了学校的纪律，也潜移默化地给我周围的学生造成了不良影响和负面形象，损害了我们现代高端大学的良好形象。

作为一名大学生，学校明确规定，作为一名学生，我不能吸烟，但我吸烟。这很能说明问题，说明我有违反学校纪律的迹象。不仅如此，学校领导在学校的德育广播中多次要求我们的学生严格遵守行为准则和纪律，注意文明礼仪和规范，明确强调我们学生不应该吸烟和喝酒。但是我甚至没有做好这些基本的礼仪。我真的不应该。

现在错误已经发生，学校领导的严厉批评和班主任的失望和悲伤成为我心中的一张压网，我的情绪陷入了低谷。我对我的错误感到无比的后悔和内疚，因为我知道我不是这样的。我曾经是一个品学兼优的好学生。在我的童年，我不仅学习好，而且达到了道德标准。否则，我不会被学校评为第三名。我应该努力学习，保持良好的状态。但我无法抗拒大都市的霓虹

灯和醉醺醺的金色粉丝。从那时起，他就染上了吸烟的坏习惯，开始荒废学业。

正所谓“功德投千古，顷刻灭”。从小学开始，我一直很努力，很认真，但是我没有想到，我的好品行会在这么短的一年里被毁掉。每次想到这，我的心就特别难过，特别难过。在学校里，我遇到了几个和我见面的同学。本来我以为他们可以互相扶持，一起进步，没想到他们无奈迷茫，共同进步成了一种奢望和期待。此时，老师毅然调查我，严厉批评我，严厉打骂我，让像我这样迷失的羔羊重新发现回家的曙光。虽然在被老师批评的时候，我表现出了一种叛逆的情绪，但我从心底开始欣赏他。

吸烟对我们的健康有害。长期吸烟会把我们的肺变成尼古丁和焦油的垃圾场。同学们，吸烟不会让你看起来英俊或性感。吸烟只会让你在学校里除了吃的、吃的、吃的以外，还要承担一笔巨大的开销，而且会让你和真正渴望知识、渴望进步的学生疏远。啊!多么痛苦的理解。吸烟是多么愚蠢，多么无知，多么悲哀。啊!如果上天再给我一次机会，我会朝第一次递给我香烟的同学脸上吐口水，狠狠地骂他一顿。啊!时间一去不复返。我现在能做的就是改正错误，坚决改正态度，彻底弃烟。我将专注于我的学习，弥补我过去一年在学习中失去的知识。

最后，我向所有的学生表示歉意，向那些受到我不利影响的学生表示诚挚的歉意。老师，谢谢您，谢谢您对我的批评，谢谢您对我的拯救。

检讨人：____

20XX年XX月XX日

篇5：抽烟的检讨书

抽烟检讨书

尊敬的班主任老师：

我怀着深深的愧疚和懊悔给您写下这份检讨书,以向您表示我对吸烟这种不良行为的深刻认识以及再也不吸烟的决心。早在我踏进校门之初,老师就已三令五申,一再强调,学生不得吸烟，我觉得有必要而且也是应该向老师做出这份书面检讨，让自己深刻的反省犯下的错误。

回顾我的错误，我感到内心十分纠结。xx年xx月xx日下午，我伙同几名同学去实验楼男厕所抽烟，路上被您查到我们抽烟。

经过您的严肃批评，面对错误，我感到十分痛心。我的错误充分暴露出我不思进取、行为散漫、品行不端等问题。身为一名高中学生，自己尚未成年就公然在学校抽烟，给周围同学树立了不良范例，给班主任的学生管理工作蒙上了阴影。

错误发生之后，我回家反思，终于幡然醒悟。我决心浪子回头，彻底改正错

误：

首先，我必须就抽烟这样严重的错误向全班同学道歉，并且彻底摒弃抽烟恶习，与之彻底告别。

其次，我必须重塑自我，重新认真投入学习当中，与同学们共同学习，一同努力。

再次，我必须从此次错误当中充分吸取教训，以自己经历告诫身边的同学，避免他们重蹈我的覆辙。

最后，我真诚地希望班主任老师能原谅我的过错，给我一次重新改正的机会，我将尽我所能弥补错误带来的负面影响，努力认真学习以优异成绩回报师恩。

此致!

检讨人：xxxx

xx年xx月xx日

篇6：抽烟的检讨书

学生抽烟的检讨书

敬重的老师：

您好！

上课结束后，我走到了厕所，拿出身上藏着的一包烟。没多久整个厕所都充斥着烟味。我自己却没有留意到，没想到被语文老师撞见了。

原来就是我的不对，被抓也是迟早的事。在学校，上学第一天我们就知道了在学校有哪些事情不能触犯。不能逃课，不能打架，不能抽烟，不能迟到这是班主任您亲自对我们上课时着重点出的几条，并且始终都在强调。我又不重视这一点，我认为这有什么，只要不抓住就行，对于老师您的话不加理睬，更是自以为是的违反您的规定。

我在学校抽烟的次数不多，这次抽烟也是由于成果考差了，听说抽烟可以减压我才抽的，您不信可以看，我一共才抽了几根烟。过去我并没有怎么抽，我染上抽烟的毛病也就是在这几天内，所以还请老师能够原谅我一回。抽烟的坏处我清晰，但是有时候就是想要尝试一下，图个新奇。心中很奇怪抽烟是什么感觉，真正抽烟感受过了才能明白，并没有其他人描绘的那么好，味道特别苦，反而有时候觉得抽烟比较酷也就没有在意。

我明白老师您始终都建议我们不去抽烟，不为别的，只是盼望我们可以尽量

少抽烟，不要去做这些事情。以后我不会在抽烟了，在厕所抽烟特别不好，无论在哪里抽烟都不好，这对其他同学来说特别不公正，听说抽烟有毒，时间长了会损害我们健康,对我们的危害特别大，其他人抽到的二手烟也会损害他们。

以后我不抽了，而且我身上的烟也已经被老师您缴获，没有留下一根烟，我也不敢连续买烟，究竟已经被抓了一次，其次次再被抓，不知悔改，我自己都不知道如何面对老师。老师能够如此宽容我，也是看在我初次抽烟的份上。认错态度好。我已经向老师您保证过了自己不会连续抽烟，说了就肯定会去执行，不会敷衍您。

我明白老师您情愿给我一次机会，高抬轻放，盼望我尽早的改正，我会的，做人要诚恳要守信。我以后打算远离香烟，不管是什么状况都不再吸烟，其他人送我的香烟也不会再接，主动遵守老师与我们的商定，做一个诚恳的人，不抽烟，不犯错，让老师您少一些负担压力，遵守老师您的教育和叮嘱，做听话的人,改正自己的过错，同时我也会监督其他同学。发觉有人抽烟就准时制止。

此致

敬礼！

检讨人：XXX

20xx年xx月xx日