# 写给老婆的检讨书(十七篇)

作者：寂夜思潮 更新时间：2025-01-03

*写给老婆的检讨书一这是老公第一次给你写检讨书，但也希望是最后一次，希望以后不再惹老婆生气，不让老婆再为老公伤心流泪。因为作为一个合格的老公，是不应该让自己的老婆伤心流泪，应该给她幸福和快乐!那天我喝多了，尽管从表面上看,这只是一次普通的醉酒...*

**写给老婆的检讨书一**

这是老公第一次给你写检讨书，但也希望是最后一次，希望以后不再惹老婆生气，不让老婆再为老公伤心流泪。因为作为一个合格的老公，是不应该让自己的老婆伤心流泪，应该给她幸福和快乐!

那天我喝多了，尽管从表面上看,这只是一次普通的醉酒事件,但是在该事件的背后隐藏着严重的原则性问题，并且很严重的让我的老婆为我伤心，为我难受，我就更加感觉到我所犯下的错误的严重性!老婆，我错了，真的很对不起!对于我犯下的重大错误，我做了很深刻的反省：

人活在这个世界上，一定要自尊自爱。俗话说的好啊，酒是串肠毒药啊，喝酒多了就是容易耽误事情，喝酒喝多了就容易嘴上没有把门的什么都往外说，可能以为自己说的无关紧要，但是别人会认为你是酒后吐真言，说者无心，听者有意啊，这样无形之中就给自己带来很多的伤害，也给别人带来了伤害。

最主要的是，喝多了人就容易走形，控制不了自己的情绪，行动没有深浅。人在河边走，哪有不湿鞋?经常喝多酒，哪有不出事?再有就是喝多酒，自己也很难受，我喝多了也吐，自己脑袋也蒙了，说话办事都反应慢了，耽误了很多事情，也给宝贝老婆造成了误会。不懂得自爱，就是对自己不负责任，男人最重要的就是要有责任感，对自己不负责任就是对家庭不负责任，就是对老婆不负责人，每个女人都希望自己的老公是个有责任感的男人，不希望看到自己的老公是个酒囊饭袋，所以要想让自己老婆放心，要想获得别人的尊重，就要懂得自爱。我就犯了不懂自爱这个错误。

喝醉当天，我可爱美丽温柔善良的老婆就在我的傍边，并且一直都在为我担心，一直默默地关怀着我，我都没有察觉到。我无视您的嘱托和交代，在老婆就在身边的情况下酗酒，严重违反了家庭纪律，对老婆和我们的爱情都造成了不良影响，让我的老婆时时为我担惊受怕。我感觉到很内疚。

我有个毛病，就是一和同事、朋友们在一起的时候，就容易融入气氛，所以可能就忽视了身边的老婆，其实也不是有意这样做的，都是无意识的情况下才发生的这些，所以请老婆要见谅!可能老婆不知道，当我早晨醒来一睁眼就感觉快能见到宝贝的时候，那一刻，我感觉我特别幸福，说不出来的幸福，一种从未有过的幸福，我也真真的感受到了幸福!但是就在前一天晚上，我确喝多了，在很多人面前丢人了，让我的宝贝伤心，为我担心了!

我记得上次大醉的时候和老婆说过，我不会再那么喝酒了，但是这次又喝醉了，我食言了。一个男人，对自己老婆说的话，不但没有实现，反倒变本加厉了。答应老婆的事情没有做到。说话不算数。我们在一起两年多了，我对老婆说过很多话，也许诺过很多，但是很多没有兑现，赊欠了很多很多，用老婆的话说，“礼物都生小宝宝了”!无论是谁，都会很讨厌自己老公说话不算数，本来心里期望很高，结果却是失望很大，这是最伤人心，也是最上感情的事情!而我确总是犯错，我心里很不好受，感觉十分对不起宝贝!古人云“一诺千金”!

爱在其他女人面前夸夸其谈，处处流露出怜香惜玉的情态，花花肠子抖落满地，让人恶心烦心肉麻生厌，这是老公思想不纯的表现，是存在花心的表现，但我可以起誓，我从来没有做过对不起老婆的事情，一切以老婆为重，老婆在我心目中的位置无人能及，无人能代替。

今天我向宝贝保证，我以后一定会好好的珍惜自己，爱惜自己的身体，永远爱宝贝!

以上四条是我挑主要的因素，挑最伤人的几条写的，其他的还有很多很多，其实我也不是第一次因为喝酒让老婆担心，让老婆操心的，我自己都感觉很丢恶人，很不好意思，真的也不好意思再开口和宝贝说对不起，但是男人就要勇于面对错误，尤其是在自己老婆面前犯错误，就更要勇于检讨，勇于承认，勇于承担责任，勇于改正，要真真正正的做个好老公，好男人!

我知道，老婆和我生气，为我担心，都是为我好，都是因为爱我。老公也很爱老婆!

我喝醉了，又一次喝多了，真的伤了我宝贝的心，我真的知道自己错了，我认打认骂认罚，我给我亲爱的老婆道歉，请我亲爱的老婆原谅我，喝酒是场面上的事情，有的时候不喝酒不行，但是我一定会控制好自己，控制好酒量，量力而行，保重身体，请亲爱的老婆看我的行动吧，就请老婆给我个改正的机会好吗?请亲爱的老婆不要在为此烦心了，赶快舒展容颜开开心心迎接ks吧!!

宝贝，我的最爱，老公永远爱你!

20xx年xx月xx日

**写给老婆的检讨书二**

亲爱的好老婆：

我对我自己过去几天的行为彻底反省了一下，总结出自己的诸多恶劣行径，在此先感谢老婆对我各方面的支持及帮助，更感谢老婆对我的关心和爱护。

现在对我的各类行为进行反思，不当之处可以和老婆协商，老婆永远是对的，也就是老婆的话就是命令，对于老婆的各类观点还有各类意图决定，作为老公的我只能认同接受还有执行，不存在判断对错的过程，没有任何商量的余地，更加不能反对或者反抗，对于这点我没有做到，时常耍小脾气，耍小心眼，甚至发脾气还不鸟你，对于这样的恶劣行为我要深刻检讨，老婆对不起我错了，我不敢再不鸟你，不敢耍自己的小脾气，不敢赌气了。我没有重视老婆的感受，没有对老婆呵护备至，老婆是我最爱的人，我应该把老婆捧在我的手心，而我有时候不鸟老婆，对老婆不够重视，这严重伤害了乖乖老婆的心，让老婆心情不好而且时常心情不稳定，老婆的身体本身就不好，这样会影响老婆平时的生活。样的事情发生，会影响老婆对我的信任度，而我是这一行为的罪魁祸首。不懂得自爱更不懂得爱护别人，换句话说就是，不懂得爱惜自己就更不懂得爱护老婆，对不起，亲爱的乖乖老婆，我真的错了，希望得到你的原谅。

老婆，在一些时候，我一味得要求你要对我好，却对自己的要求过低，同时我也明心自问，老婆已经为我付出了好多好多了，我还有什么好要求的呢，老婆，我真的无法离开你，没有你我真的会很开心。

有时候老婆站在我的面前我也认不出老婆，这完全是我的过错，遇到一些事情就莫名其妙得把老婆忽视了，有的时候我把一些事情看得太重了，而忽视老婆的存在，对不起老婆，我不敢这样了，我一定会处处为老婆着想，做好老婆的好乖乖，每天听老婆的话。

老婆打我电话或者qq上和我聊天我一定尽快回复老婆的各类信息，老婆，我也体会过等一个人的感受，知道这样很痛苦，所以我一定要不能让老婆痛苦，及时回复老婆的信息，圆满的完成老婆交给我的任务。

老婆，我以后不敢再和别的女生打打闹闹了，不再随随便便，只在老婆面前表现我的真面目，我一定要为老婆坚守我的真彩，每天都让老婆开开心心的。

老婆，我认识到很多自己的不足，鉴于以上许多点的不足，我要对自己进行深刻的自我反省，不管对待任何人都要抱着平等公正的态度，时刻牢记自己生活在一个幸福的氛围当中，任何时候都不能放任自己的情绪，不能只顾及自己的感受，更应该顾及老婆的感受。要学会宽容，学会敞开心扉的接受老婆的批评。亲爱的老婆我错了，无论如何我都不该对老婆这样不理不辞啊的态度。

老婆，对不起，求你原谅我以前的卑劣行径，我保证端正我的态度，再也不犯这样的错误了，保证你每天开开心心舒舒坦坦，为了弥补我的过错，老婆让我干什么我就干什么，以后日子里一定好好听老婆的话，好好珍惜以后的日子。

从今以后我保证：以后少抽烟少喝酒，关心、爱护、体贴超级好老婆，不管做任何事情都向老婆汇报，不做对不起老婆的事情，不管任何事情都不能对不起老婆，老婆打我，我要忍着，笑对老婆，让老婆气撒在我身上，也要让这老婆，老婆生气了，跑了，我要追，每天早上一醒来，每天晚上睡觉前都要想着老婆，准时和老婆说“早安”和“晚安”，任何时候都不能欺骗老婆，在老婆这要说到做到，做到老婆永远是对的，对待老婆的责怪坚决不推卸，不解释，不赌气，永远捍卫老婆的尊严，坚决不在老婆面前耍小聪明，注意个人的修养不说脏话，坚决不把架子端到老婆面前。

按照老婆出门要跟从，老婆命令要服从，老婆错了要盲从;老婆化妆要等得，老婆花钱要舍得，老婆生日要记得，老婆打骂要忍得的三从四德新标准严格要求自己。请老婆在今后的生活中监督我，如果有补充，请老婆随时予以纠正。

20xx年xx月xx日

**写给老婆的检讨书三**

亲爱的老婆大人：

遵照你的旨意，我很彻底的反省了我自己!附上我的检讨书.不当之处.可以协商老婆永远是对的.也就是老婆的话就是命令,对于老婆的观点意图决定老公只能认同接受与执行,不存在判断对错的过程,没有任何商量的余地,更不能反对或反抗.这点我没做到. 我为发脾气小心眼甚至不理你的恶劣行为进行检讨.我错了.!.

我忽略了老婆容易受伤的心老婆是我最爱的人,我应该捧在手心呵护倍至,让你时刻感受到温暖.但是我却冲你大喊大叫,这严重伤了宝贝老婆的心,老婆伤心难免心情不好或情绪不稳定,这有可能导致内分泌失调,长此以往会导致皮肤加速变老甚至更年期提前,我这不仅仅是小心眼，也是对老婆的身体不负责.这样的事甚至会影响到老婆对我的信任,这对你我来说是一个巨大的隐患,而我则是这一隐患的罪魁祸首,这就是问题的严重所在,毫无争议!我错了,老婆. 我的恶劣行径不仅深深伤害了老婆的心,也损害了自己在老婆面前的个人形象,造成我在你心中的地位.

不懂得自爱也就不懂得真正爱别人,不懂得尊重自己爱护自己也就无法从根本上尊重老婆爱护老婆,这一点我的确存在着问题。

我错了. 老婆.在一些时候我总是一味的去要求你要对我好,却对自己的要求过低。同时我也抿心自问，老婆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!失去你我会很后悔!那我到底该怎么办呢?我知道能做的就是改变我自己。

经过以上对自己进行深刻的自我认识,自我检讨后,我决定在以后的生活中,要好好疼自己的老婆。不管对任何人,都要抱着平等,尊重和客观的态度去对待,时刻牢记自己生活在一个幸福的氛围当中,任何时候都不能放任自己的情绪,不能只顾及自己的感受,更应该顾及到别人的感受，特别是老婆的感受!对自己负责,不伤害别人.学会宽容,学会敞开心怀去接受人的批评和教育.学会接纳别人。是的，这份保证不只是写给你的，同时也是写给我自己看的.

谢谢你让我下定决心对自己进行深刻反省，以后我会学会以平和的心态去生活。如果还有什么不妥之处,请明确指出.亲爱的宝贝老婆,我错了,无论如何我不该对你不理不睬大吵大嚷,我是臭粑粑大坏蛋,,你就别跟我生气了,为了共同的理想你就原谅我这次吧,我保证再也不犯这样的错误了,为了弥补我的罪过,以后老婆叫我干什么我全干,保证你的心情舒畅保养你的靓丽容颜,保证你开开心心舒舒坦坦,时时刻刻感受到温暖!过去的日子里没好好的珍惜.我相信在以后的日子里我会听你的话.

你是我的唯一,是我开心的理由幸福的起源! 你是我一生最大的幸福.我会更爱你，感谢上帝给于我一切!!!我知道它将时刻与我同在!!!亲爱的老婆!我有的不多，只有真心一颗!我爱你 .今后我保证：一.以后不打架或少打，不抽烟，少喝酒。二.要关心.爱护.体贴老婆。三.不管做任何事情都向老婆大人汇报。四.不做对不起老婆的事，不管任何时候任何情况下都不能对不起老婆。五.做到有福老婆享，有难我当的夫妻制。

六.不和老婆吵架，就算打点小仗，小吵一下，我也要让着老婆。

七.老婆生气跑了我要追。 (就怕追不上)

八.每天早上一醒来先想老婆。

九.不管去哪，办什么事,都要和老婆经常保持联系,及时汇报。

十.见到老婆的朋友，同学，一定要面带微笑，主动打招呼。十一.不能和老婆抢东西(包括吃.用.玩)老婆想要的东西\'想做的事情(只要不过分)要认真对待快速完成,不能拖泥带

十二.任何时候都不能欺骗老婆。(善意的谎言看情况而定)十三.老婆说的话一定要记得。

十四.要热爱老婆，坚决拥护老婆，绝对服从老婆的领导。

十五.老婆永远是对的，说我是老鼠我就不能说自己是猪，对待老婆的责怪坚决不解释，不推卸，不赌气，不还嘴(亲嘴除外)，永远捍卫老婆的尊严，但是和《中华人民共和国宪法》有冲突的一切违法乱纪的事，恕不能从命。

十六.坚决不在老婆面前耍小聪明，不在任何场合显示比老婆还聪明。

十七.注意个人修养，不说脏话，坚决不把架子带到老婆面前，不拿鼻孔看人，接电话要先说您好，对待妻子亲人要有春天般的微笑，说话的时候不许瞪眼睛，不许说话声音大，坚决做到在社会、家庭一个样。

十八.对待老婆布置的任务一定要坚决完成，如：老婆叫我拉屎，即使拉不出来也要放个响屁，免得老婆担心，害得老婆心疼我。

十九.平常生活中遇到问题,必须及时向老婆汇报，提供自己的想法并征求老婆的意见，坚决维护老婆的权威。

二十.老婆:结婚后要履行好家庭厨师、家庭公仆、家庭保姆、家庭保洁员等职责，履职过程中如出现饭菜不合胃口、拖地留下头发丝、洗碗尚存油渍等不负责任的现象出现，可根据情况做出处罚。

二一.老婆可根据上月老公表现考核情况作出处罚或奖励，且老公不得有异议。

二二.无论有没有老婆监视，决不再贼眉鼠眼打量漂亮女人。旁边经过的目不斜视，迎面撞上的绕道而行，实在躲不开的同事、领导，也要经得住考验，抵得住诱-惑，直视对方的时间决不能超过三秒(包括三秒)，更不能长时间从背后偷偷打量别的女人(以上提及的女人限10岁至60岁之间)。

总之，我将牢记“事业是国家的、荣誉是单位的、成绩是领导的、工资是老婆的、财产是孩子的、错误是自己的”的新训，按“太太出门要跟从，太太命令要服从，太太错了要盲从;太太化妆要等得，太太花钱要舍得，太太生日要记得，太太打骂要忍得”的“新三从四德”标准严格要求自己，不折不扣地遵照执行，请老婆大人在今后的学习生活中监督我、考验我!本保证最终解释权归老婆大人所有本保证自二○○八年七月六日起开始试行。以后如有补充,老婆大人有随时添加的权力。

**写给老婆的检讨书四**

尊敬的老婆大人：

昨天晚上，也就是公元20xx年9月27日夜，我丧心病狂地对您进行了灭绝人性的怀疑。尽管这种怀疑是在不可抑止的思念中发生的，但其行为已经给您和我们即将组建的小家庭造成了不安和不稳定的因素。对此，我今天进行了深刻的反省和自我解剖，更对自己的行为感到了无比的愧疚和不安以及深深地自责。

自从和您相爱以后，我就沉浸在了可怕的骄傲和自豪之中。正是由于您的出色而更使我沾沾自喜，不可一世。我被爱情冲昏了头脑。毛主席老人家教导我们说：“恋爱只是万里长征走完了第一步，恋爱以后的路更长,更艰巨,更伟大……”而我在可怕的骄傲中，连他老人家的话也抛在了脑后，这种思想和行为对party对革命对老婆大人有可能造成多大的危害啊!

然而，老婆大人此时又一次表现出了您的伟大之处。在这重要关头，老婆大人明察秋毫高瞻远瞩，及时洞悉了我的内心和思想。运筹帷幄，决胜千里，及时采取果断行动，拨乱反正，快刀斩麻，用眼泪将我的阵营彻底打跨!(写到这里，我不由得内心涌现出对您的无比热爱和崇拜!你是多么的伟大啊!请允许我对您致以最崇高的革命吻礼!)

我深深认识到，老婆大人的光辉就象太阳一样照耀着我，老婆的爱就象雨露一样沐浴着我。而我，就是一棵快乐成长的小草!

没有老婆大人，我还能存活么?答案是否定的，不，是否定又否定还要否定之否定的!而我却不但不思报答，反而恩将仇报，以反动派之心度革命者之腹，对您进行了猖狂的进攻，这当然是注定要灭亡的!，也是要被钉到咱们的家庭历史的耻辱柱上的!而就在这我个人即将走向罪恶的不归路的关键时刻，还是您，是您，是亲爱的老婆大人，宽宏大量，不计前嫌，大人不计小人过，及时地伸出双手挽救了我，将我拉回了革命的道路!老婆您的崇高行为，也必将在我们的家庭史上写下了光辉的一页!

(写到这里，我实在无法忍受内心对您的崇拜和尊敬，请允许我，一定要允许我大喊一声：老婆万岁!并再次对您致以最崇高的革命吻礼!)

老婆大人，您就是我心中的明月，是我心中的太阳，是我人生的航标，是我们的小家庭的伟大舵手，您永远是我最可信赖的导师!您指引着我们胜利的方向。我深深认识到，今生今世，还有下辈子，下下辈子，下下下辈子，n下辈子，我都不能没有您!请允许我再大喊一声：我爱你!

伟大的老婆大人给我了一次机会，我该怎么做呢?尽管连《论语》和《圣经》还有《资本论》、《选集》都没有给我答案，但在老婆的光辉的沐浴之下，我也成长了起来，我也懂得了思考。情感和理智都告诉我，我一定要痛改前非重新做人枯木逢春浪子回头亡羊补牢放下屠刀回头是岸从头再来，并且规规矩矩认认真真老老实实勤勤恳恳小心翼翼脚踏实地全心全意地经营我们的爱情和家庭!

我发誓：我一定会团结在以老婆大人为核心的家中央的周围，高举“做模范丈夫，爱自己老婆”的伟大旗帜，和老婆同心同德、不离不弃、白头到老、永结同心、携手并肩、艰苦奋斗，为把我们未来的小家庭建设成为有钱、有车、有房、有娃的社会主义现代化家庭而奋斗!

签名：

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**写给老婆的检讨书五**

亲爱的老婆：

我知错了。请给我个机会给你写检讨书，好吗?如果其他人看到我检讨书一定会骂我不是男人，什么样才是男人?我说爱老婆的男人才是男人，你说是不是?

老婆，我以后不敢再惹你生气了，惹你生气简直是在找死，和自我折磨没有什么区别。我要让我老婆子开心每一刻，你笑的时候我应该笑得比你还厉害，你伤心的时候我应该比你更伤心。什么困难我都应该站在你的面前挡着，就是上下楼梯的时候我位置都要比你低一点，好在如果你有什么危险，我就可以在下面垫着。

在和你上街的时候我知道你一定会同时口渴和想上厕所。我不再因为这个怪你经常这样刁难我了，谁叫你是我老婆子，以后我会准备好你最爱喝的饮料，打听清街道各位方位的厕所。

在你要上厕所的时候，我会在女厕所门前站军姿等你出来，你出来后还会抱着你说，宝贝，不见你一刻就让我心不安两刻。

上街的时候我除了看路就是看你，绝对不会去看其他美女。如果有其他美女看我，我就马上转身让她看背后，背后会挂着一个牌“你想死就再看我”。以后不再称漂亮的女生做美女了，就是再漂亮，也要叫做那个大婶或者是那个阿婆。

以后保证在其他认识的大婶阿婆面前表现出我爱你，一定会时刻牵着你的手。绝对不会像以前那样说话逗大家都笑，我一定沉默，假装稳重。

当我踩自行车载你上坡的时候，就是我踩不动了，我也不会让我老婆下来走路，你坐着不要动，让你亲爱的老公下车推你。我就是累坏了，我也要对我老婆说：“我有的是力气。”

当春天来了，我会载老婆子去田野感受万物新生的气息;当夏天来了，我会先把蚊帐里的蚊子狠狠打死再温柔地等你美美睡一觉。但秋天来了，我会载我老婆到枫叶林看枫叶飘落;当冬天来了，我会先暖一下被子才让老婆盖上被子。

晚上你要和我说话，那无论我多困，我都陪你，听你说话。你睡不着的时候又不想说话，我就是无话可说也要给你唱歌哄你睡觉。早上你先醒，千万不要让我还睡着。早上我先醒，我会静静看我老婆子睡觉的甜甜笑容。

我们的孩子尿床了，我要像是我自己尿床那样的紧张，马上赶着给孩子换尿布。孩子醒了哭了，要第一时间去哄他，就是他夜间醒来想喝奶，我没有也要想办法挤一点出来，绝对不会轻易吵醒我老婆。

听你说故事，无论那故事你是说了多少遍，我都假装是做第一次听。并耐心地听你说话，然后再对你说，谢谢我老婆和我分享这个奇妙的故事。

无论我老婆给我买任何衣服，我都要喜欢，无论别人说我穿上去像夏威夷的旅客还是像寺里的道者，我都要觉得自己穿上去就是明星那样的帅。

无论我在做任何事情，如果老婆说要见我，我都应该尽量停下来，因为没有任何事情比我老婆重要。

我要勇于承认自己的错误，而我觉得我老婆错的时候，一定是我判断错误，因为我老婆永远没有错。

**写给老婆的检讨书六**

亲爱的老婆大人:

遵照你的旨意，我已近很彻底的反省了我自己，附上是我的检讨书

我对我近三个月的行为做法感到深深的惭愧和后悔，我为我忽略你的心意长时间没有做出反应的行为进行自我检讨.媳妇...........我错了!我不但忽略了老婆受伤的心，而且还找出各种借口来维护自己错误。而且还在老婆百般的提示下毫无自悟的意识。这严重了伤害了老婆...丝毫没有尊重老婆，也严重损害了自己在老婆眼里的个人形象。我不应该把老婆准备半年的心意放在那里不管不问.没有体会老婆的心情，把老婆对我的关心和思念毫无人性的掐死在摇篮里，还让老婆伤心很多天，哭了好几次，却无悔改之心，我已经深深意识到了老公的不对，在此向宝宝表示深情的歉意，希望老婆能给我一次洗心革面的机会，我保证类似这样的错误就对不会再出现第二次.真心改过...希望能弥补我的错误，而且我还会加强改进，在此基础上以老婆为核心做一系列思想准备工作，做好四点要求，不该看的不看，不该想的不想，不该说的不说，不该做的不做，对于老婆的观点，我只有接受和执行，不会意图反抗与判断对错，老婆永远是对的。

今后我保证

1：以后不打架或少打，不骂人，少抽烟，少喝酒。

2：白天不管去哪里都要向老婆汇报保持联系，晚上无条件回家(公事除外)

3：生气的时候说话要委婉，不可以先挂电话。

4：想老婆承诺的话一定要做要遵守，

5：再和老婆的朋友出去玩的时候，一定要带有微笑，表现的让老婆朋友嫉妒，

6：以后绝对不和老婆说谎话(善意的谎言看情况而定)7：要加倍关心，体贴老婆.........(现在就这些以后发现在加以改正)以后肯定减少惹你生气的语言表情，以及说话口气.医学上说女人总生气对身体不好.......老婆你能好好调节一下情绪1.长色斑。

生气时，血液大量涌向头部，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。

2.加速脑细胞衰老。大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。

3.胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差。

4.心肌缺氧。大量的血液冲向大脑和面部，会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。

5.伤肝。生气时，人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，使血液和肝细胞内的毒素相应增加。

6.伤肺。情绪冲动时，会出现过度换气的现象，使肺泡不停扩张。

签名：

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**写给老婆的检讨书七**

尊敬的老婆老佛爷大人：

这里小的来给您跪安来了。遵照您的懿旨，我在电脑前反省了3天10个小时20分钟，喝了桶纯净水、一瓶您御驾亲征三号楼赏赐的果缤纷、吃了五顿饭加四个烤翅四瓶啤酒，冲了两次澡，上了三次卫生间，洗两次脸，以上事实均由我一名男性独立完成，无任何同性异性参与，准确无误，请审查。现请允许我在太阳上山，月亮回家前汇报一下近来的思想改造的心得。恳请不要给我去新疆伊犁的火车票,或去当仓库保管员劳动改造或直接把我三振出局，留下小的在您身边端茶递水洗碗擦地刷马桶，时刻伺候您听候您的谆谆训导。

以下附上我的检讨报告，不当之处您可以朱笔点出或重写，但小的态度绝对诚恳认真。

宝贝对不起，不是不疼你

真的不愿意，又让你哭泣

宝贝对不起，不是不爱你

我也不愿意，又让你伤心 (以上是歌词，但我觉得非常适合我此刻的心情)。

老婆伴随我度过了这段让我今生也无法忘记的时光，平庸得不能再平庸的我，能够在如此复杂动荡物欲横流的社会遇到超凡脱俗的您，我真得很幸运。 老婆作为一个柔弱的女子，却用您那不甚宽阔的肩膀和无私的爱点亮了我的世界。而我作为一个大男人，不仅没有做到自己应尽的责任，用自己的百倍努力去和老婆一起去经营这段感情，反而像小孩子一样经常无理取闹，置感情和老公的责任于不顾。虽然也是因为在乎您，但是方式非常的不对，脾气也非常顽劣，态度也越来越玩世不恭。我深知道“三天不学习领悟，赶不上老婆您”的道理，我也知道自己有不爱学习，不爱反思的种种劣根性，但长期泡在温暖的幸福窝里，不由滋生不良习性，如今腐化堕落，不思进取，以至鼠胆日壮，竟敢光天化日下大摸“老虎”的屁股。不想虎威如天，如今落得我胆战心惊，六神无主，失魂落魄的凄惨下常

经过老婆今天在南门烤翅的一番教诲和三天来闭门所作的浅薄检讨，我认识到了自己所犯错误的严重性，老婆平时对我照顾有加，让我饭来张口，衣来伸手，过着神仙一般的日子，我本应该好好去努力提高和完善自己，没想到却在我们感情的上升期，这个关键的时刻迷失了自己，丧失了为老婆奋斗终身的信仰，犯下了令老婆无法容忍的原则错误，我有愧，我有罪。愧对老婆大人多年来的培养和关心，成了历史的罪人。可以说这些错误情节及其严重、态度极为恶劣、行为及其讨人厌。如果换成其他mm，早就不会理我了，绝对会抽我100个耳光，然后离我而去，还会背地里面诅咒我。但老婆您不是一般人，您是伟人，您心胸宽阔、思想成熟、美丽善良(而且还是超级耐看型)、知书达理、最重要的是您有一个包容我的心。我活了这么多年，除了我爸妈之外没人像您一样的包容我(尤其我在饭桌上讲段子时您不会用碗砸我)。

我深刻的反省今天以及近期我犯的错误，主要错误有以下几点： 第一， 我不该任性为了自己一点面子在您发脾气的时候不哄您。

第二， 让您生气、让您最近心情不好，基本都是我的错，而我却不知悔改，不知道反省自己每天的错误，反而变本加利装小孩子装无辜，每天都让老婆生气。

第三， 我态度不应该那么顽劣，您是我老婆，我应该对您小心呵护、应该关怀体谅。

第四， 我有时候认错态度很不诚恳。

第五， 我对您的关心太表面化了，并且有时候说话没有想到您的感受，总是在言语中刺激您。

检讨人：

时间：xx年xx月xx日

**写给老婆的检讨书八**

老婆大领导：

您好:

很抱歉，在你百忙之中还让你抽出时间来看我的表白。我通过深刻得自我检讨，终于发现我得错误很大，后果很严重。如果让这种错误思想一直存在得话，后果不可想象。还好领导批评得很及时，让我迷途知返，没有继续错下去。在这我首先感谢领导能给我这个写检查得机会，让我有机会赢得组织得原谅，能够重新作人。下面我说一下我得错误所在，说得不好请领导多批评。

1、绝对不干有损领导威严的事情，在别人面前不给你面子，这种事情要坚决杜绝。比如说在弟弟面前说你这样那样的。

2、要永远让着你，领导永远是对得，坚决不能跟领导赌气。在也不说分手之内的话，还气你

3、领导在我们心中得地位决不能动摇，要不国将不国，影响稳定团结，影响

改革进程， 影响经济发展。

4、领导开玩笑要配合，不得认真对待，更不能信以为真。

5、这条最重要，“领导是我老婆，我老婆是领导”这条要永记心中。

6、不能让领导为难，批评不是不批评也不是，要主动为领导着想，看领导为

难得时候要主动站出来让领导批评。

7. 不能小气哈，要大度。特别是不能发脾气，不能大声说话，吼就更不能了。要对领导温柔，包容。

**写给老婆的检讨书九**

对不起，惹你伤心了，我很内疚。在老婆生气时我应该在自身找原因，因为只有老公才能让老婆生气……

我的生活没有你是不完整的，老公心里很在乎你，也喜欢被你在乎依赖着，这样我会觉得我这个老头还有点用。在家发短信打电话找不到你的时候我着急了，那个时候很需要你，我太想你了，但没有把心里话对你说，让你多想是我不好，有事情应该跟你沟通不该憋在心里，老婆，我错了!你能原谅我吗?

那天上车走的时候我后悔想要撞墙，不该对你冷淡，不闻不问，我该抱抱你，我太自私了，没有考虑你的感受，你对我那么好，大老远来车站送我，我不但不知道感激，还怪你把责任推给你，不是你的错，让你受委屈了。等你的时候心里迫切着马上见到你，可你来了我还装出一副不在乎的样子，还真贱阿，答应过自己给你快乐的，亲爱的，是我不好，总惹你伤心。昨晚你很累，中暑了我都没有察觉，还对你说些伤神的话，惹的你哭，让你不能安心休息，老婆我错了，你本该美美的睡上一觉。我不该对你乱发脾气，不该说那么多令你睡眠不好，打电话不该不说话，不该影响你练车的心情，不该害得你早上起不来吃早饭，不该发短信时内容不清不楚，更不该让短信被家人看到，不该半夜不好好睡觉上网，不该打麻将不理你，不该到学校没向你报告让你担心，不该让你受这么多的委屈亲爱的。请求你的原谅。

我原谅不了自己，你还是干死我吧……给我个痛快点的!如果有幸我还活着，我一定会好好照顾你，不再让你受委屈。你若不离不弃，我必生死相依。

检讨人：

20xx年xx月xx日

检讨人：

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**写给老婆的检讨书篇十**

乖乖老婆：

我有罪!

我想让你原谅!

我想让你鞭笞!

我想让你用你最解恨的方法来改造我!

让你把我改造成一个适合你的老公!

我知道我最近犯了很大的错误!而且都是第二次了!我不敢奢望什么，只求老婆要伤心，那样会损伤你美丽的容颜!

还记得小时候刚认识，

你坐在床边，两只大眼睛忽闪忽闪的看着我，我当时就被你迷住了!

可是现在我却让你的眼睛里装满乐泪水!

我有罪!

小时候你是最愿意听我说话的人，不管我发牢骚还是生气，你都乖乖的坐在一旁听我说!小时候只有你懂我!

现在你更是这样，我发牢骚时你逗我开心。我生气伤心时你替我分担!

不在我身边的时侯你也会从郑州跑回来陪在我身边，让我感觉我不孤单!

而我没有分担你的痛苦，反而还时不时的惹你生气。

我有罪!

小时候吃你做的饭很是一般!因为那时候我做的比你好吃。可是现在我已经很久没有动过锅了!而你做的饭越来越好吃了!每次都是变着法儿的做好吃的!而且你是最不嫌弃我胖的，每次做的饭都有肉肉!呵呵!但是为了杜绝我更加的发胖，你买了两根香肠让我吃，我都吃吐了，到现在我都没有再吃过香肠了!

我上班，你买菜，你做饭，我洗碗，然后一起散步!这就是我们追求的美丽人生，你还记得吗?

可是我做的事情让你很伤心!

我有罪!

我下班有时候会很晚!可是你不管怎样都等着我，要么就是大冷天的也要陪我一起加班到很晚!但是每次你让我陪你看电影的时候我都会睡着!我答应你下次不管看到什么时候我都陪着你，让你感到不孤单!就是头悬梁锥刺股我也不能再睡了!我要陪着你!争取更多的时间和你在一起!

每次睡觉的时候你都会给我一个背影，我很生气。

现在我才知道你习惯蜷缩在我的怀里睡觉!

像婴儿一样，乖乖的，暖暖的!

我错怪你了老婆!

对不起!

但是我还改变不了你做噩梦的习惯!我只能搂着你，让你惊醒的时候知道我在你身边!老婆记得以后少看恐怖的小说和电影，多在梦里想想我，呵呵!如果在梦里我也搂着你睡觉，那么你就不会再做噩梦了!我会在每天睡觉之前想想你，然后就能闯进你的梦里，搂着你睡了!

老婆你不在我身边的时候每天你都会问候我，思念我，牵挂我，说想我。当我和朋友在一起的时候你打电话来查我的岗，朋友们都笑话我，挖苦我，讽刺我!但是我觉得很开心，很幸福!因为我的老婆关心我，在乎我!不像他们的老婆，不管不问的!呵呵!我找到了世界上最好的老婆能不开心吗!我是最幸福的人!

老婆，我错了!我不希望你不管我!那样我就像没有妈妈的孤儿一样!我害怕!

老婆，我错了!我以后一定乖乖的不惹你生气了!

老婆你一直都迁就着我，让着我。可是我又犯下了这么严重的错误!我恳求你的原谅!

你说过让我减肥!

我减!

你说过让我戒酒!

我戒!

你说过等你回来以后收拾我!

我等!

你说过让我写千字的悔过书!

我写!

你说过让我做一个遵守三从四德的只属于你的老公!

我做!

只要老婆能原谅我，让我做什么都可以!

可是老婆，你什么时候才能回来啊?围巾上已经不在有你的味道，晚上我都是到很晚才睡，清晨一早就醒了。每天都时不时做着不同的噩梦!有时候会梦见你要离开!没有你我连觉都睡不好!窗帘我一直都开着，因为我看到外面漆黑的天空会映射出你美丽的身影!让我感觉离你好近又好遥远!

老婆，好久没有吃过你做的饭了!

老婆，好久没有牵过你的手了!

老婆，好久没有闻过你的发香了!

老婆，好久没有和你逛过街了!

老婆，好久没有拌过嘴了!

老婆，好久没有和你一起吃过饭了!

老婆，好久没有和你一起看电影了!

老婆，好久没有没有吻过你了!

老婆，好久没有搂着你睡觉了!

老婆，好久没有没有见过你了!

老婆，你好久没有骂过我了!

老婆，你好久没有摸过我的肚肚了!

老婆，你好久没有回来过了!

老婆，我还要等好久吗?

我真的错了!

老婆你原谅我吧!

老婆你快点回来吧!

等你回来以后我们早上一起打球，你做饭，我洗碗，晚上一起散散步，拌拌嘴，睡觉前一起看看电影，我闻着你的发香，你摸着我的肚肚，我搂着你，你蜷在我的怀里，我们一起睡觉!

老婆原谅我吧!

我想你!

**写给老婆的检讨书篇十一**

亲爱的老婆：

你好！

微臣谨遵您老的懿旨，回到寝室，深刻的、迫不及待的、而又发自内心的反省了整整42秒，然后上厕所嘘嘘了一下，喝了口水，上网看了眼校内，以上事实准确无误，请审查。下面请您审阅我的检讨报告。不妥当之处可以协商。

经过348天的恋爱生活，我认为老婆大人是一只温柔贤良，勤奋聪颖，不可多得，没有硬伤的好噗噗。而我身为老公，却举止乖张，态度轻狂，所作所为确有值得商榷之处。以下是我对自己恶劣行为的深刻剖析，请领导过目。

昨天是我不对，今后的很多事情也多半是我不对，老婆大人热爱学习，志向远大，珍惜时间，爱憎分明。而我却为一手机私利，破坏社会和谐，足见我目光短浅，见识浅薄，行为卑鄙，难成大事。

而对于异性朋友方面，我心胸狭窄，以小人之心度君子腹，用我鄙夷的思想去衡量伟大的友谊，俨然破坏了我们之间的和平进程，今后我会严格注意。

最近天气太热，导致我有点耐心不足，所以我会注意给自己降温，防止各类恶劣事件再次发生。

今天，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检讨书，以向您表示我对您关心不足这种恶劣行径的深痛恶绝及打死也不再犯的决心。

以上种种，请老婆大人明鉴。望老婆大人开恩。以下是我向老婆做出的承诺：

1、老婆要找架吵，不得对抗，不得顶嘴，如果是老婆无理取闹，一切错都是我不属于老婆。

2、不得对老婆不忠！心里只能有老婆！

3、要热爱生活！热爱老婆一切向老婆看齐！

检讨人：

20xx年xx月xx日

**写给老婆的检讨书篇十二**

偶最最最最亲爱的、至高无上的、无可替代的老婆大人：

首先感谢老婆大人给我一个改过自新的机会，让我洗心革面，重新做人。今天，我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔给老婆大人您写下这份5000字检讨书，以向您表示我对您关心不足这种恶劣行为的深痛恶绝及打死也不再犯的决心。这是我第一次写这么长的检讨书，因为我爱你，我是好男人，我必须好好对老婆大人!还请老婆大人用您的宝贵时间慢慢将它看完。

早在咱俩生米煮成熟饭的时候，您就已经三令五申，一再强调，要对您百般呵护，不得惹您生气，忍受你的小气固执还有任性。因为这是女孩都有的性格!其时，老婆大人反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻认识到此事的严重性，于是我一再告诉自己把此事当成头等大事来处理，不能辜负老婆大人当初对我苦苦的追求和今生对我无比的爱恋。悲哀的是。。

自从昨天(这是写了几天的检讨，时间有差错的)下午四点三十五分我在邛崃把你一个人扔在步行街就一走了之，距离现已经有三十小时零四十九分钟!在这三十小时零四十九分钟里我没有一秒不想你的，做梦都在想!今夜思念更是十分强烈!老婆还对我的恶劣行为耿耿于怀!我心之痛矣。我口口声声说我lad是好男人，昨日今日一事看来我也只是嘴上说得好听罢了!现在是晚上二十三点二十九。老婆大人已经进去梦香，我不敢再发短信，再打电话，原因是害怕吵醒老婆大人!但是要是就这样睡了又怎么对得起我亲爱的老婆大人!于是想起上次我犯错老婆要我写5000字检讨，我没有写，还说心到就是了!从现在而今眼目下看来，我上次并没有认识到自己的错误，而且犯错更严重了!于是我决定写一篇5000字检讨交给老婆大人!希望老婆大人不记小人过，原谅我。从此与我永远永远不分开，那将是我此身最大的幸福!怎奈江郎才尽，廉颇老矣，有不足之处还望老婆大人宽宏大量，宰相肚里能撑船啊!

为了老鼠和大米的感情能一如既往，为了羊村的那只喜羊羊能健康快乐的成长，为了我和我的老婆大人的爱能天长地久。我思量再三，痛定思痛，决定以此对自己的人生观、成熟观、价值观、爱情观进行更新，但最主要的是要坚决执行“老婆永远是对的”这条基本路线，“如果老婆错了”，请参照“老婆婆永远是对的”的政策方针。

首先，对您一再不满我对您的关心不足这个问题，我以党的名义起誓，我真的知道错了，你要是实在不信，请老婆用你们菜单剖腹掏出我的心，看看是不是鲜红鲜红的，我发誓我的心只为你跳动，如果为了别人活蹦乱跳，就叫我喝酒就跟人打架，抽烟就跟人吵嘴，打架就碰上\_\_回来的大兵，吵嘴就碰上崔永元，泡妞就碰上凤姐，啊，不，碰上人妖好了!

其次，我反省这近阶段所犯的错误。主要错误有以下几点：

1、我不该玩cf的。我错了，我从一开始玩穿越火线就是错。如今迷上穿越火线已经2年了。有一次还把老婆大人您骗去耍救世主模式。我们在一起的时候，我在工地上班，每天下班就去网吧cf，几乎每天都去，老婆大人您劝我。有次发誓说戒了的，可是我还是要去。还骗你说工地枯燥无味只要过了年就戒了它!过年了我家里牵好了网线就更凶了!每天睡到12点起来吃了早饭打到吃夜饭!晚上整多夜才睡!严重性的对身体不好!天天呆在家里，整的阴盛阳衰，还对眼睛不好，本来眼睛就不好!现在出来上班了，这次清明回家你跟我一起到我家!你耍的无聊在那里看电影，而我却在耍穿越火线!我深深的认识到不要命的耍穿越火线而且充qb是浪费钱，是对自己的身体不负责!所以我当着人民群众的面给老婆说声，对不起，二天戒了，以后都不耍了!哪个再在我面前给我提穿越就是对我不尊重!

2、我不该抽烟的。我来分析一下我的烟龄!其实我抽烟的时间不长!在读4，5年级的2年里我学会了抽烟!有钱的时候今天花五牛明天盖天!几块有钱的走隆一堆还是精品天下秀!也不是天天抽!从小学6年级到初中3年到高二一直木有抽烟!也不敢说一支不抽!高三也就是20\_\_，还有20\_\_这两年才是我正在的烟龄!20\_\_老婆大人要我戒烟我答应了!我口头但是答应了!其实，口里叼着烟给你打电话还憨痴痴给你说：老婆，我都把烟戒了!现在想起自己说的话很对不起自己的良心!老婆，我罪该万死!其实现在的青钩子娃娃娃娃些抽烟说吃的是寂寞，锤子寞!他们晓得锤子!成熟的男人吸烟是思考问题这个我还信!老婆现在我深刻的认识到吸烟是有害健康的!对于身体没的好处，对我们以后的孩子也没的好处，对你吸二手烟也没的好处。所以以我坚定不移的信念第十二次做出痛苦的决定——戒烟!我一定会成功，我一定不辜负老婆对我的期望!

3、我以前不应该喜欢上其他女孩子。尤其是某某。我晓得你看到那个字就烦!我们高一就同班了，还记得那时候你跟另一个男生一起的。但是没多久就分了。是我瞎了眼，木有注意到你。让我们2年木有见面。你高二完就走了，那时候我居然不晓得，那时候我们是陌生人!是我有眼无珠没有，没有看到你，没有提前爱上你!对不起，老婆大人，我不该和某某人一起照相的，我不该不把照了照片毁了的。我不该让您看见的!我罪该万死，天打雷劈!我不该不陪你而去跟某某人去爬山的，我死不足惜!现在你也知道她的qq电话微信全部进了我的黑名单!老婆大人您不必担心!以后我们再也不会看到她了!老婆大人，你大人不记小人过，就不跟她计较了，万事都是我的不好。老婆请恕罪。

4、我不该反复犯同样的错误的。我违背了孔子说的：不二过。也就是同样的错误不犯第二次!我知道上次因为打针闹了矛盾，又把你扔给赵茜就走了!我们是一起来的，就应该一起回去。我不该耍小孩子脾气的!作为男人我的确应该大气一点的!这次只有我们两个再邛崃，我却还是把你扔了!就因为您的一句话，呜呜，老婆对不起对不起，我做事木有想后果!我没有想到这是第二次了这一点。老婆大人，我知道上次我就告诉过你以后不了。可是我现在又犯了!老婆大人，我知道您现在还在生气。老婆大人，我真的知道自己错了，错的很深。今天当着人民群众的面给你认错!希望老婆老人您能给我一个改过自新的机会。那样的话老婆大人对我的恩情我永远不会忘记!老婆大人我以后绝对不二过了嘛!

5、我不该对老婆大人任意时间任意时刻任意地点胡乱许下承诺!老婆大人，记得今年的我们刚在一起的时候二月十四日情人节我给你说过要送你花的。可是那天我问你你说你不要我买，所以我就没买了。我是笨蛋，我听不懂你的潜台词!就像田伯光说的女人的不要就是要的意思!还记得刚在一起的时候，我说，以后要给你好多好多的爽歪歪，可是每次到了前进街上，我说买你又说不，你就走了，我看你走了我就追了上去!我还是笨蛋!我没有听懂!我还是傻傻的对你笑!我说我把那个女人的qq电话微信拉入黑名单，可是我说了很久都木有做饭!只有昨天你生气了才做到!我说这辈子都不玩cf了，可是我还是玩了，而且玩的那么厉害!玩的废寝忘食!我还说我戒烟了，再也不抽了，对谁都不好!可是我还是偷偷的抽了!我拿一个人无聊况且困来当作抽烟的理由，我非常幼稚!我什么都不懂!我还对老婆大人说睡觉的时候一定要抱着你，可是睡到半夜我又是踢被子害的老婆大人盖不到又吵醒老婆大人，要睡着的时候还打呼噜………老婆大人都宽容我说没事，老婆大人对我很好，我却生在福中不知福。我对老婆大人的承诺好多都木有做到!我本应该遭天打雷劈的，但是上天又给了我机会!意思就是好好对老婆大人，不让老婆伤心!妻管严不是没面子!妻不管才是木有面子!希望老婆大人以后信奉我的承诺，以后我一定做到。

6、我不该身在福中不知福的，在你面前不该要那么多面子。其实幸福是是很简单的事。是幼稚的我把它想的太复杂了。你说以前前男朋友吸烟你直接就给他扔了!而我抽烟你只是看着我，想给我丢，有不敢的样子，我以为你是给我面子，不敢给我扔。其实我错了，老婆对我太好了，什么都疼着我，让着我，我却还是不知道，悲催的我!你说你跟你几个死党在网吧他们玩游戏的话你直接就走了，并且要她们给你道歉。而我玩游戏的时候你傻傻的站在旁边，看着很想我理你，可是我玩的太入神，你都去睡觉了，你也没有拔我电源。我就是不懂得珍惜，不知道老婆大人您已经对我很好了。你说你从来没有喂过任何人喝过稀饭。而那次我感冒发高烧了，打了针回来躺你床上，我什么也不想吃，医生说戒油辣!而你又怕我饿着，你去给我煮粥喝，还就让我躺床上，你来喂我喝。我吃了一口还嫌弃它不甜，你又跑去给我加糖。然后喂我一点一点的把它吃完，再给我盖好被子。老婆大人对我如此体贴入微我真是太幸福了。你说前男友在你面前说他的前女友你给他就是一巴掌!而我也常常给你提起那个某某!你也是苦笑，只恨我没有看懂你的表情!以前我错了，只要我道歉你都会原谅我!我以前是多么的幸福，是我没有珍惜的。老婆大人我真的知错了!

我所犯的以上错误是老婆大人三令五申再次强调的!然而我还是管不住自己的去犯错!我深深的认识到自己的错误并且要改正错误!以后关于一些细节问题!我还是要做到让老婆大人开心。请相信我现在说得每一句话都是出于我的真心。我不会背叛你不管现在还是以后。以后我也不会惹你生气，如果惹你生气了我也会在你身边陪着你，注视着你，去用心去逗你，直到你不生气为止。这辈子我只会爱你，真的不能没有你，真的不想失去你。

1、干活的时候毫无怨言，同时嘴里还要哼着你最喜欢的歌曲老婆大人您最爱听我唱的《童话》(我愿变成童话里……)，还得露出特欢喜的表情，你觉得高兴了，赏我亲亲我就心满意足了。

2、老婆大人说好的东西我绝不说不好，你说坏的东西我就赶紧说不好，坚决做一个应声虫，你说蓝色好看就蓝色好看，我世界的颜色全部黯然失色!。

3、坚决克服陪您去逛街走路的嫌难得走， 要把逛街走路培养成自己下一个应该具备的兴趣爱好，要常逛街走路 。

4、以后一起乘长途汽车的时候老婆大人没有睡觉坚决不能睡觉。并且我要向中间坐，让老婆大人能靠在我的肩膀上!听歌的时候只听老婆喜欢听的!老婆晕车的话要给她买东西!乘公交的时候有位子让老婆先坐下!有合适的位子才坐!没合适的就站在老婆旁边!没位子就一手拉扶手一手扶老婆。必须保证老婆安全!不可打闹!

5、以后再外边上班了!要常带老婆回老家看望父母!休假不得不回家而去陪猪朋狗友喝酒吃肉唱歌!

6、以后每天如实向你汇报当天的工作情况，以及每天都去了哪里，跟谁在一起的。过的好不好，开心还是难过!

7、 不做对不起老婆的是，再面对在强大的黑丝袜短裙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。

8、 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。行为老婆开心就是我最大的幸福!

9、坚决保证做到对老婆不能小肚鸡肠，要放心，宽心，能容忍。以后一定做到争吵不过夜，不记仇，不赌气，心里有不快要及时说出来，不得在心里积压埋伏并伺机发泄，不得寻找任何借口向老婆发泄，惹老婆生气，跟老婆过不去。

10、 我保证，这辈子只会对你一心一意。我永远不会丢下你一个人，我永远爱你永远缠着你，不管现在还是以后。我都会只爱你一个，疼你一个。

11、。。。。

总之，我要以灰太狼为榜样，对老婆大人要言听计从、唯唯诺诺，绝不可为非作歹，心生异念，阳奉阴违。我知道您的委屈如滔滔江水，我现在能做的只有浪子回头。每天忙里偷闲的给老婆打个电话，不管多忙，在家里还有一个女孩在牵挂着我;不管多忙， 每天回到寝室聊qq就不要再谈工作，不要把自己的压力给老婆，一切压力都是自己扛。不管在外面生多大的气，发多大的火，都不能带回家里，不能让老婆担心，一切的不如意都 是我自己去克服。 每天工作或许很忙， 但是要想着老婆， 心里一直装着老婆，因为家里的老婆一直在想着你呢。 每一天在外面工作，会和很多人一起工作，或许会有很多女孩子，时刻记着自己是有老婆的人，不能伤害老婆，不管人家多么优秀，但是在自己心里，老婆是最好的，这辈子心里只能 装着老婆，只疼爱老婆一个人，和老婆恩恩爱爱，幸福到老。每天要努力地工作，要赚好多的钱，给老婆一个富足的生活，不能让老婆跟着我受苦。

那天的事情我在不想在发生了，我说真的，想起那天我就真的好怕，好怕你不在理我了，好怕你从我身边走掉，真的。那天我想到你不在理我了，要我忘记你，我真的有试过但是也是从那天开始我才发现当以个男孩子真正的爱上一个女孩后，女孩要男孩忘记她是一件多么痛苦的事情，就好比从天堂掉到了地狱的感觉。你知道么那天我一天都没吃东西，不知道这么的明明很饿但是就是吃不下。

每次想到你就想你说得要我忘记你，但是每次想强行去压抑这个感情的是很我真的很难受，那难受我无法用言语来形容的难受。老婆大人那次天我真的知道错了以后做事绝对不会再冲动了，以后我不会尽力克制自己。把后果都想好了在去做。其实老婆你教我很多东西，像你这样好的女孩子我这么可能放弃呢!!!而且我从那天开始我才发现，没你在我身边我做什么都打不起来精神，不知道从什么时候开始你的一举一动都在影响我的情绪。所以老婆，这辈子我不可能丢下你，也请你不要离开我。我是出于真心想和你过一辈子，不管现在还是以后这个想法我是不会改变的，因为我想做你的男人。

老婆，离开你这么多天了，我真的好后悔好后悔。每天晚上都时不时做着不同的噩梦，有时候会梦见你要离开，没有你我连觉都睡不好，窗帘我一直都开着，因为我看到外面漆黑的天空会映射出你美丽的身影让我感觉离你好近又觉得好遥远。老婆感觉好久没有吃过你做的可乐鸡翅了，老婆感觉好久没有牵过你的手了，老婆感觉好久没有闻过你的发香了，老婆感觉好久没有和你逛过街了，老婆感觉好久没有拌过嘴了，老婆感觉好久没有和你一起吃过饭了，老婆感觉好久没有和你一起看电影了，老婆感觉好久没有没有吻过你了，老婆感觉好久没有搂着你睡觉了，老婆感觉好久没有没有见过你了，老婆感觉你好久没有骂过我了，老婆感觉你好久没有摸过我的肚肚了，老婆感觉我好久没有回来过了，老婆大人我还要等好久吗?我真的错了老婆你原谅我吧老婆你快点回来吧!等你回来，睡觉前我们一定一起看看电影。我闻着你的发香你摸着我的肚肚我搂着你你蜷在我的怀里我们一起睡觉，老婆原谅我吧，我想你了。

老婆大人，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，更不该对老婆大吼大叫!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，给全天下人看!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采，大吼大叫，把你扔街上我死不足惜!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，我保证以后绝对在也不犯同样的错误了，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!

亲爱的老婆大人，我的优点不多，唯一的就只有1颗真心，我爱你。

**写给老婆的检讨书篇十三**

亲爱的老婆大人:

值此圣诞、新年、春节纷至沓来之际,也正是我和你结婚一周年纪念日即将到来之时。我谨代表党中央、国务院、\_\_、全国人大、全国政协为奋战在第一线,执掌全家行政、立法、军事、财务、后勤、外交大权于一身的老婆大人表示最深切的问候和最诚挚的谢意。过去的一年,是继往开来的一年,在过去的一年里,我们终于实现了从形单影只到携手并肩的伟大变革。虽然,在这一年中我们也曾落入“一天不见就想,见面一小时就烦”的俗套,也曾经历过“一天一小吵、三天一大吵”的尴尬。但就是在这样艰苦的条件下,我们的感情经受住了泪与汗的考验。能够走到今天,这真是一件值得我们弹冠相庆的大事。

今天,本着求同存异、减少分歧、平等协商、共同发展的原则,在这里,我写下这份“检讨书”,目的一是为了总结这一年我犯下的一些让你不高兴的过失向你表示真挚的歉意,同时也是最后再向你解释一次我为什么会这么做。毕竟每个人的思维方式不尽相同,我也不能逼迫你一定按照我的逻辑去思考问题。正所谓不破不立,消除误会才是我这份检讨书的最终目的。

首先说的是关于我玩网页游戏的问题。你就像现在的广电总局关停bt一样片面的搞“一刀切”,直接不允许我在家里面玩农嘲摘菜”游戏。为此,我曾经上访了很多次,但是每次都是无疾而终,我曾以不许我玩我就跳-楼来威胁你,但你却抛出了“咱家二楼不够高,跳-楼就去顶层五楼”这样狠心的言论。但是现在我要告诉你,我玩农嘲摘菜”,是为了能够集齐9999朵玫瑰送给你。现在我已经完成了这一艰巨的历史使命,所以我也不怕告诉你。可想而知,你根本没有了解到我对你的爱意。

其次说的是你不允许我网购事件。诚然如你所说:网银有风险,购物须谨慎!但是你炒股票被中石油深度套牢的时候你可曾想过“股票有风险,投资须谨慎”呢?我的不少衣服、鞋子还有给我大外甥的遥控飞机都是从淘宝网上买的,甚至连咱们家的tcl蓝光互联网电视也是从tcl的网上商城上买的,你可知道,从网上买这些东西要比逛商场省多少钱么?你不知道!告诉你,光这台tcl的互联网电视就省了20\_\_多块。但是我没有换来你的好评,反倒是收获了你一句“就知道泡网都不陪我逛街”的评价。说实话,咱们这种市井小民逛什么街啊?网上东西那么便宜有什么不好呢?逛街,一旦遭遇了“富二代”的“七十码”,小命都没了哇。怎么能说我不爱你呢?

再次要说说你不准许我看快女这件事。我已经不止一次和你解释,虽然我是写过两篇既不是替党说话,也不是替老百姓说话只是自说自话的赞扬刘惜君的帖子,甚至还在论坛上被光荣的推荐上了首页,但是,我发誓我没有看上刘惜君。真的没有。对声音的欣赏和身体的欣赏完全是两个层面的。何况我都眼瞅着30岁的人了,对于刘惜君这种才20出头的小姑娘怎么可能有性趣呢?莫名其妙,不可思议。在此我再次郑重声明,我看快女只不过是因为我信春哥、爱听曾哥和云哥,我就喜欢这种中性的,没有其他。

最后,再说说做饭受伤事件。有次你切菜切到手指了,我很心疼,赶紧拿了创可贴帮你把伤口包好,并且带你出去吃饭。谁知事后你批评我“没有甜言蜜语安慰你且浪费了你以血的代价做了一半的饭”。我为此吸取了教训。又有一次,你切菜又切了手指,我这一次把你抱在怀里甜言蜜语安慰你,结果被你一把推开命令我赶紧去取创可贴帮你包伤口。我又打算帮你一起做饭,你却委屈地说我不心疼你,眼看你受伤还要你做饭……老婆大人,你这样搞得我好木乱。因为我真的搞不懂你什么时候需要甜言蜜语、什么时候需要创可贴、什么时候需要出去吃饭……我只能说自己会努力去理解你,就像老鼠爱大米。在这里我郑重保证,我会一直疼着你,守着你。老婆,我爱你!

以下是我对自己恶劣行径的剖析,主要有三条,请老婆大人批阅:

1.时常拿你的沉默当无知,拿你的忍让当懦弱。今日想来,自己所作所为的确有失风范,并严重的伤害了、冰冷了你的那颗炙热滚烫的心。

2.在你发脾气的时候,我并不是去安慰、去体贴,而是寸土不让、针锋相对!这算什么?和自己老婆争什么呀?还寸土不让,让怎么了?又不是让给别人,就是全部沦陷了又能怎么样?哎,我糊涂啊!

3.在你挂断电话后,我没有立刻马上打过去。偏偏要等你打回来。这叫什么?这叫“大男子主义”!老婆,我是下了决心的,今后一定杜绝,下不为例。

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,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。我知道是不应该的。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,还破坏感情。由于我一个人的犯错误,让老婆伤心、很不该。同时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,努力爱老婆。我对此很惭愧。我也会向你保证此事不会再有第二次发生。

老婆,让我们以史为鉴面向未来吧!今天我也表个态,今后保证做到以下各条:

1.不会再当面或电话里提某某女孩多么漂亮、身材多好,和你逛街时坚决不看美女一眼。

2.多给你打电话,让游戏滚一边去吧。经常发自内心的夸奖你、赞美你。

3.舍不得花钱套不住老婆。给你买好吃的,带你去玩,给你买漂亮衣服。

4.坚决以老婆为中心,绝不吃着碗里的,想着锅里的。

5.要站在老婆的角度上考虑问题。想老婆之所想,多沟通,多理解,避免发生不必要的争吵和矛盾

6.努力工作,抓紧时间挣钱。为把我们的未来建设成为有钱,有车,有房,有孩子的社会主义现代化家庭而奋斗终身!

我不知道现在我所做的能的什么,我总是一次一次回忆起我们一起的点点滴滴,我只是想表达我有多爱你,但天生愚笨的我依然不知道如何表达,我喜欢看你狡黠的笑,喜欢你消遣我,喜欢你撒娇的样子,其实你也很好哄的,因为我都能让你破涕为笑,泪还没有干就又开始消遣我,不过你哭的时候我会体会心如刀割的滋味,和你在一起,我才了解到心急的感觉。但心痛过后,就是我们彼此的笑声,传满整个天地。

我估计这辈子我说最多对不起的人就是你了,每一次你生气,不开心,我就得说无数次的对不起,每次你都不让我说对不起这三个字,还会发过来一个刀砍我的表情。其实我知道你是心疼我。老婆请你相信我,我会试着多学点美丽的语言,逗你开心的。

检讨人:\_\_×

检讨书时间:\_\_\_\_年×月×日

**写给老婆的检讨书篇十四**

乖乖老婆：

我有罪!

我想让你原谅!

我想让你鞭笞!

我想让你用你最解恨的方法来改造我!

让你把我改造成一个适合你的老公!

我知道我最近犯了很大的错误!而且都是第二次了!我不敢奢望什么，只求老婆要伤心，那样会损伤你美丽的容颜!

还记得小时候刚认识，

你坐在床边，两只大眼睛忽闪忽闪的看着我，我当时就被你迷住了!

可是现在我却让你的眼睛里装满乐泪水!

我有罪!

小时候你是最愿意听我说话的人，不管我发牢骚还是生气，你都乖乖的坐在一旁听我说!小时候只有你懂我!

现在你更是这样，我发牢骚时你逗我开心。我生气伤心时你替我分担!

不在我身边的时侯你也会从郑州跑回来陪在我身边，让我感觉我不孤单!

而我没有分担你的痛苦，反而还时不时的惹你生气。

我有罪!

小时候吃你做的饭很是一般!因为那时候我做的比你好吃。可是现在我已经很久没有动过锅了!而你做的饭越来越好吃了!每次都是变着法儿的做好吃的!而且你是最不嫌弃我胖的，每次做的饭都有肉肉!呵呵!但是为了杜绝我更加的发胖，你买了两根香肠让我吃，我都吃吐了，到现在我都没有再吃过香肠了!

我上班，你买菜，你做饭，我洗碗，然后一起散步!这就是我们追求的美丽人生，你还记得吗?

可是我做的事情让你很伤心!

我有罪!

我下班有时候会很晚!可是你不管怎样都等着我，要么就是大冷天的也要陪我一起加班到很晚!但是每次你让我陪你看电影的时候我都会睡着!我答应你下次不管看到什么时候我都陪着你，让你感到不孤单!就是头悬梁锥刺股我也不能再睡了!我要陪着你!争取更多的时间和你在一起!

每次睡觉的时候你都会给我一个背影，我很生气。

现在我才知道你习惯蜷缩在我的怀里睡觉!

像婴儿一样，乖乖的，暖暖的!

我错怪你了老婆!

对不起!

但是我还改变不了你做噩梦的习惯!我只能搂着你，让你惊醒的时候知道我在你身边!老婆记得以后少看恐怖的小说和电影，多在梦里想想我，呵呵!如果在梦里我也搂着你睡觉，那么你就不会再做噩梦了!我会在每天睡觉之前想想你，然后就能闯进你的梦里，搂着你睡了!

老婆你不在我身边的时候每天你都会问候我，思念我，牵挂我，说想我。当我和朋友在一起的时候你打电话来查我的岗，朋友们都笑话我，挖苦我，讽刺我!但是我觉得很开心，很幸福!因为我的老婆关心我，在乎我!不像他们的老婆，不管不问的!呵呵!我找到了世界上最好的老婆能不开心吗!我是最幸福的人!

老婆，我错了!我不希望你不管我!那样我就像没有妈妈的孤儿一样!我害怕!

老婆，我错了!我以后一定乖乖的不惹你生气了!

老婆你一直都迁就着我，让着我。可是我又犯下了这么严重的错误!我恳求你的原谅!

你说过让我减肥!

我减!

你说过让我戒酒!

我戒!

你说过等你回来以后收拾我!

我等!

你说过让我写千字的悔过书!

我写!

你说过让我做一个遵守三从四德的只属于你的老公!

我做!

只要老婆能原谅我，让我做什么都可以!

可是老婆，你什么时候才能回来啊?围巾上已经不在有你的味道，晚上我都是到很晚才睡，清晨一早就醒了。每天都时不时做着不同的噩梦!有时候会梦见你要离开!没有你我连觉都睡不好!窗帘我一直都开着，因为我看到外面漆黑的天空会映射出你美丽的身影!让我感觉离你好近又好遥远!

老婆，好久没有吃过你做的饭了!

老婆，好久没有牵过你的手了!

老婆，好久没有闻过你的发香了!

老婆，好久没有和你逛过街了!

老婆，好久没有拌过嘴了!

老婆，好久没有和你一起吃过饭了!

老婆，好久没有和你一起看电影了!

老婆，好久没有没有吻过你了!

老婆，好久没有搂着你睡觉了!

老婆，好久没有没有见过你了!

老婆，你好久没有骂过我了!

老婆，你好久没有摸过我的肚肚了!

老婆，你好久没有回来过了!

老婆，我还要等好久吗?

我真的错了!

老婆你原谅我吧!

老婆你快点回来吧!

等你回来以后我们早上一起打球，你做饭，我洗碗，晚上一起散散步，拌拌嘴，睡觉前一起看看电影，我闻着你的发香，你摸着我的肚肚，我搂着你，你蜷在我的怀里，我们一起睡觉!

老婆原谅我吧!

我想你!

**写给老婆的检讨书篇十五**

亲爱的老婆大人：

遵照你的旨意，我很彻底的反省了我自己!附上我的检讨书.不当之处.可以协商老婆永远是对的.也就是老婆的话就是命令,对于老婆的观点意图决定老公只能认同接受与执行,不存在判断对错的过程,没有任何商量的余地,更不能反对或反抗.这点我没做到. 我为发脾气小心眼甚至不理你的恶劣行为进行检讨.我错了.!.

我忽略了老婆容易受伤的心老婆是我最爱的人,我应该捧在手心呵护倍至,让你时刻感受到温暖.但是我却冲你大喊大叫,这严重伤了宝贝老婆的心,老婆伤心难免心情不好或情绪不稳定,这有可能导致内分泌失调,长此以往会导致皮肤加速变老甚至更年期提前,我这不仅仅是小心眼，也是对老婆的身体不负责.这样的事甚至会影响到老婆对我的信任,这对你我来说是一个巨大的隐患,而我则是这一隐患的罪魁祸首,这就是问题的严重所在,毫无争议!我错了,老婆. 我的恶劣行径不仅深深伤害了老婆的心,也损害了自己在老婆面前的个人形象,造成我在你心中的地位.

不懂得自爱也就不懂得真正爱别人,不懂得尊重自己爱护自己也就无法从根本上尊重老婆爱护老婆,这一点我的确存在着问题。

我错了. 老婆.在一些时候我总是一味的去要求你要对我好,却对自己的要求过低。同时我也抿心自问，老婆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!失去你我会很后悔!那我到底该怎么办呢?我知道能做的就是改变我自己。

经过以上对自己进行深刻的自我认识,自我检讨后,我决定在以后的生活中,要好好疼自己的老婆。不管对任何人,都要抱着平等,尊重和客观的态度去对待,时刻牢记自己生活在一个幸福的氛围当中,任何时候都不能放任自己的情绪,不能只顾及自己的感受,更应该顾及到别人的感受，特别是老婆的感受!对自己负责,不伤害别人.学会宽容,学会敞开心怀去接受人的批评和教育.学会接纳别人。是的，这份保证不只是写给你的，同时也是写给我自己看的.

谢谢你让我下定决心对自己进行深刻反省，以后我会学会以平和的心态去生活。如果还有什么不妥之处,请明确指出.亲爱的宝贝老婆,我错了,无论如何我不该对你不理不睬大吵大嚷,我是臭粑粑大坏蛋,,你就别跟我生气了,为了共同的理想你就原谅我这次吧,我保证再也不犯这样的错误了,为了弥补我的罪过,以后老婆叫我干什么我全干,保证你的心情舒畅保养你的靓丽容颜,保证你开开心心舒舒坦坦,时时刻刻感受到温暖!过去的日子里没好好的珍惜.我相信在以后的日子里我会听你的话.

你是我的唯一,是我开心的理由幸福的起源! 你是我一生最大的幸福.我会更爱你，感谢上帝给于我一切!!!我知道它将时刻与我同在!!!亲爱的老婆!我有的不多，只有真心一颗!我爱你 .今后我保证：一.以后不打架或少打，不抽烟，少喝酒。二.要关心.爱护.体贴老婆。三.不管做任何事情都向老婆大人汇报。四.不做对不起老婆的事，不管任何时候任何情况下都不能对不起老婆。五.做到有福老婆享，有难我当的夫妻制。

六.不和老婆吵架，就算打点小仗，小吵一下，我也要让着老婆。

七.老婆生气跑了我要追。 (就怕追不上)

八.每天早上一醒来先想老婆。

九.不管去哪，办什么事,都要和老婆经常保持联系,及时汇报。

十.见到老婆的朋友，同学，一定要面带微笑，主动打招呼。十一.不能和老婆抢东西(包括吃.用.玩)老婆想要的东西\'想做的事情(只要不过分)要认真对待快速完成,不能拖泥带

十二.任何时候都不能欺骗老婆。(善意的谎言看情况而定)十三.老婆说的话一定要记得。

十四.要热爱老婆，坚决拥护老婆，绝对服从老婆的领导。

十五.老婆永远是对的，说我是老鼠我就不能说自己是猪，对待老婆的责怪坚决不解释，不推卸，不赌气，不还嘴(亲嘴除外)，永远捍卫老婆的尊严，但是和《中华人民共和国宪法》有冲突的一切违法乱纪的事，恕不能从命。

十六.坚决不在老婆面前耍小聪明，不在任何场合显示比老婆还聪明。

十七.注意个人修养，不说脏话，坚决不把架子带到老婆面前，不拿鼻孔看人，接电话要先说您好，对待妻子亲人要有春天般的微笑，说话的时候不许瞪眼睛，不许说话声音大，坚决做到在社会、家庭一个样。

十八.对待老婆布置的任务一定要坚决完成，如：老婆叫我拉屎，即使拉不出来也要放个响屁，免得老婆担心，害得老婆心疼我。

十九.平常生活中遇到问题,必须及时向老婆汇报，提供自己的想法并征求老婆的意见，坚决维护老婆的权威。

二十.老婆:结婚后要履行好家庭厨师、家庭公仆、家庭保姆、家庭保洁员等职责，履职过程中如出现饭菜不合胃口、拖地留下头发丝、洗碗尚存油渍等不负责任的现象出现，可根据情况做出处罚。

二一.老婆可根据上月老公表现考核情况作出处罚或奖励，且老公不得有异议。

二二.无论有没有老婆监视，决不再贼眉鼠眼打量漂亮女人。旁边经过的目不斜视，迎面撞上的绕道而行，实在躲不开的同事、领导，也要经得住考验，抵得住诱-惑，直视对方的时间决不能超过三秒(包括三秒)，更不能长时间从背后偷偷打量别的女人(以上提及的女人限10岁至60岁之间)。

总之，我将牢记“事业是国家的、荣誉是单位的、成绩是领导的、工资是老婆的、财产是孩子的、错误是自己的”的新训，按“太太出门要跟从，太太命令要服从，太太错了要盲从;太太化妆要等得，太太花钱要舍得，太太生日要记得，太太打骂要忍得”的“新三从四德”标准严格要求自己，不折不扣地遵照执行，请老婆大人在今后的学习生活中监督我、考验我!本保证最终解释权归老婆大人所有本保证自二○○八年七月六日起开始试行。以后如有补充,老婆大人有随时添加的权力。

**写给老婆的检讨书篇十六**

亲爱的老婆：

这是老公第一次给你写检讨书，但也希望是最后一次，希望以后不再惹老婆生气，不让老婆再为老公伤心流泪。因为作为一个合格的老公，是不应该让自己的老婆伤心流泪，应该给她幸福和快乐!

那天我喝多了，尽管从表面上看,这只是一次普通的醉酒事件,但是在该事件的背后隐藏着严重的原则性问题，并且很严重的让我的老婆为我伤心，为我难受，我就更加感觉到我所犯下的错误的严重性!老婆，我错了，真的很对不起!对于我犯下的重大错误，我做了很深刻的反省：

人活在这个世界上，一定要自尊自爱。俗话说的好啊，酒是串肠毒药啊，喝酒多了就是容易耽误事情，喝酒喝多了就容易嘴上没有把门的什么都往外说，可能以为自己说的无关紧要，但是别人会认为你是酒后吐真言，说者无心，听者有意啊，这样无形之中就给自己带来很多的伤害，也给别人带来了伤害。

最主要的是，喝多了人就容易走形，控制不了自己的情绪，行动没有深浅。人在河边走，哪有不湿鞋?经常喝多酒，哪有不出事?再有就是喝多酒，自己也很难受，我喝多了也吐，自己脑袋也蒙了，说话办事都反应慢了，耽误了很多事情，也给宝贝老婆造成了误会。不懂得自爱，就是对自己不负责任，男人最重要的就是要有责任感，对自己不负责任就是对家庭不负责任，就是对老婆不负责人，每个女人都希望自己的老公是个有责任感的男人，不希望看到自己的老公是个酒囊饭袋，所以要想让自己老婆放心，要想获得别人的尊重，就要懂得自爱。我就犯了不懂自爱这个错误。

喝醉当天，我可爱美丽温柔善良的老婆就在我的傍边，并且一直都在为我担心，一直默默地关怀着我，我都没有察觉到。我无视您的嘱托和交代，在老婆就在身边的情况下酗酒，严重违反了家庭纪律，对老婆和我们的爱情都造成了不良影响，让我的老婆时时为我担惊受怕。我感觉到很内疚。

我有个毛病，就是一和同事、朋友们在一起的时候，就容易融入气氛，所以可能就忽视了身边的老婆，其实也不是有意这样做的，都是无意识的情况下才发生的这些，所以请老婆要见谅!可能老婆不知道，当我早晨醒来一睁眼就感觉快能见到宝贝的时候，那一刻，我感觉我特别幸福，说不出来的幸福，一种从未有过的幸福，我也真真的感受到了幸福!但是就在前一天晚上，我确喝多了，在很多人面前丢人了，让我的宝贝伤心，为我担心了!

我记得上次大醉的时候和老婆说过，我不会再那么喝酒了，但是这次又喝醉了，我食言了。一个男人，对自己老婆说的话，不但没有实现，反倒变本加厉了。答应老婆的事情没有做到。说话不算数。我们在一起两年多了，我对老婆说过很多话，也许诺过很多，但是很多没有兑现，赊欠了很多很多，用老婆的话说，“礼物都生小宝宝了”!无论是谁，都会很讨厌自己老公说话不算数，本来心里期望很高，结果却是失望很大，这是最伤人心，也是最上感情的事情!而我确总是犯错，我心里很不好受，感觉十分对不起宝贝!古人云“一诺千金”!

爱在其他女人面前夸夸其谈，处处流露出怜香惜玉的情态，花花肠子抖落满地，让人恶心烦心肉麻生厌，这是老公思想不纯的表现，是存在花心的表现，但我可以起誓，我从来没有做过对不起老婆的事情，一切以老婆为重，老婆在我心目中的位置无人能及，无人能代替。

今天我向宝贝保证，我以后一定会好好的珍惜自己，爱惜自己的身体，永远爱宝贝!

以上四条是我挑主要的因素，挑最伤人的几条写的，其他的还有很多很多，其实我也不是第一次因为喝酒让老婆担心，让老婆操心的，我自己都感觉很丢恶人，很不好意思，真的也不好意思再开口和宝贝说对不起，但是男人就要勇于面对错误，尤其是在自己老婆面前犯错误，就更要勇于检讨，勇于承认，勇于承担责任，勇于改正，要真真正正的做个好老公，好男人!

我知道，老婆和我生气，为我担心，都是为我好，都是因为爱我。老公也很爱老婆!

我喝醉了，又一次喝多了，真的伤了我宝贝的心，我真的知道自己错了，我认打认骂认罚，我给我亲爱的老婆道歉，请我亲爱的老婆原谅我，喝酒是场面上的事情，有的时候不喝酒不行，但是我一定会控制好自己，控制好酒量，量力而行，保重身体，请亲爱的老婆看我的行动吧，就请老婆给我个改正的机会好吗?请亲爱的老婆不要在为此烦心了，赶快舒展容颜开开心心迎接ks吧!!

宝贝，我的最爱，老公永远爱你!

20xx年xx月xx日

**写给老婆的检讨书篇十七**

老婆，你多次对我说，你年纪都过四十了，至今才是一个副股级干部，太没出息了。确实如此，我也为此整天睡不好觉呀。人家与我同时参加工作的张三李四王五赵六已经是处长、局长了，我仍然是一个副股长，和人家没法比呀。你说我干得不咋样，要不然早就被提拔了。我承认自己干得不好，可我确实是拼命地干了，你看看，我 都戴上六百度的眼镜了。我整天忙得脚打后脑勺，没完没了地写材料爬格子，不叫苦不喊累，也算兢兢业业了。可就是达不到提拔的要求。不过，我很有信心。我想，通过拼搏，会实现自己升职理想的。

我想，官这东西是不可强求的。有人升官如探囊取物一般，那是人家水平高，咱们没那本事，就得有一点耐心才行。你最瞧不起张三，说张三只有小学文化，不懂业务，嗓门大爱说大话，更擅长溜须拍马，请客送礼。可张三不费吹灰之力就当上了副局长，不到两年又提拔为正局长。不服不行呀。所以，在新的一年，我要向张三学一学，正所谓，世事洞察皆学问，人情练达是文章。我已改变了对张三的看法，我甚至对张三产生了深深的敬意。人家本来没啥学问，业务也不行，可人家在此十分不利的情况下，还能升得上去，靠的不是一种顽强的拼搏精神吗?所以，我要拜张三为师，向张三求教。去年张三求我给他写一篇论文，因为我瞧不起他，没有给他写。今年，我要写好两篇论文，主动送给张三。

还有一件事压在我的心头，总不好意思给你说。我作为一个男子汉，却没有抓大钱的能力。我常说，钱不能买来一切，其实都是为自己打掩护。我天天累得两眼昏花，腰酸腿软，可每个月只有几百元的工资入帐。总觉得手头紧，不说买车，就是住上几十平方米的楼房，还欠了一屁股债。可人家张三，一家有两三套房子，有两台私家车，自己开一台，老婆开一台，此外还拥有繁华地段商业房三处对外出租。真是不比不知道，一比活不了，我自己怎么这样无能呢。我是学经济专业的大学毕业生，真的没有学好经济学呀。我的知识都让我当下酒小菜给吃光了，白念了四年大学呀。我不敢回我母校呀，一想起我的母校，我就心酸呀。现在，我已经悄悄地买了十多部关于经商的书籍，我要拿出在学校学习的劲头(在校时，我是三好学生，最高奖学金获得者)，必定能有所收获。新的一年，我经商的目标是赚取利润三千元，目标小了点，但也得循序渐进，步步为营，下一年，创利争取翻一番。你千万别着急，着急太甚，会伤了身子，我于心不忍呀。

我是一个书呆子，你说读书没有用，我不敢反驳，我给读书人丢脸了。我说知识是金，你却说凭我读书花费的时间，早就应飞黄腾达了。可实际上我却是穷光蛋。我想，不是读书无用，而是我读书没有读好呀。我是只读书却没有写出畅销书呀。你没看报纸上说，人家写了一本书，就销售出二三百万册。你算算，一本书就是嫌一元钱，人家就赚了二三百万。要是咱们得到这些钱，一辈子都花不完呀。所以，以后我的努力方向就是写畅销书。我保证，假如畅销书赚了钱，第一件事就是拿出三万元给你买一个钻戒，让你高兴一下。也借此表示我的一点心意。

我长期在机关工作，变得大腹便便，呆头呆脑了。当初身材高挑帅气的小伙子消失了。我知道，这很让你感到伤心，你说一见我就不烦别人。你劝我看看成龙和濮存昕演的电影电视剧。其实，我明白你的意思，你是让我在体形上向成龙看齐，形象上向濮存昕看齐。我下了决定，向这个方向努力。我要冬练三九，夏练三伏。尽可能地向成龙濮存昕两位大哥逼近。当然，我不准备去演电影电视剧，我不爱好演戏，我怕上镜。这一点你是清楚的，有一次电视台说我写稿子成了名人，就给我拍了一个电视专题片，拍完了一个多星期了，我的手脚还在哆嗦呢。所以我参加健美也好，锻炼风度也好，就是为了你，为了你能满意。在这个世界上，别人对我怎么样我已经不在意了，而在意你，因为我深深地爱着你。你的满意是我最大的幸福，你的不满意是我最大的悲哀。

此致

敬礼

检讨人：

x年x月x日

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找