# 吸烟检讨书自我反省(模板11篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-02-09

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧吸烟检讨书自我反省篇一尊敬的老师：...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**吸烟检讨书自我反省篇一**

尊敬的老师：

您好！

我是高二x班的xxx。我抱歉要向您递交这份检讨书，关于反省我在学校吸烟的错误。首先我必须郑重地向您道歉一下：老师我错了，我真的知道错了！其次我有必要向您坦白我吸烟的经过，已经清楚地告诉您我是怎么学会吸烟的，又是为什么喜欢上了吸烟。

x月x日，星期四下午第二节下课，我和班里的xx同学一起往了教学试验区走廊玩。然后我看四周无人，就拿出了口袋里的一包xx香烟。就与xx在走廊里吸烟了，原本想到试验区厕所里吸烟，但没想到当时试验区有很多班级上完实验课下课之后，很多同学和老师就往了试验区厕所。于是我们只好躲在走廊里吸烟，一根烟很快就吸完一半了，眼看就要抽完一根回到教室上课。

但万万没想到在我那根烟还剩1/4的时候，我被您发现了。您看到了在吸烟急急忙忙地就跑了过来，将我和xx抓个正着。在这里我要解释一下老师，这件事真的不关xx同学的事情，是我递给他香烟让他也抽一口的。

关于我吸烟的经过要从高一上学期开始，当时我刚考进这所重点高中，与其他同学不同的事，我是被父母花钱买进来的。父母对我的期望很大，要我天天用功读书。第一学期我很专心地读，但可惜我的成绩还是上不往，于是我就熬夜看书，精神和生理都承受着巨大的压力。后来我听到了大人们说吸烟可以缓解疲惫，于是我就尝试地吸烟了，就到了现在这个情况。

关于我的检讨和反省：首先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。其次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。

此致

敬礼！

检讨人：xx

时间：20xx年xx月xx日

**吸烟检讨书自我反省篇二**

尊敬的班主任老师：

您好！

我是xx，我现在真的.非常羞愧，我在学校吸烟的事情已经传遍了，整个班级我是一个自尊心非常强的人，这一次感觉自己无地自容了，违反了学校的规定，违反了班级的规定，给班级造成了一些负面影响，让同学们也看到了我这个样子，我真的非常的自责，出现这种情况，让我一直都无法原谅自己的行为，因为这种行为让我们班级也有一些负面影响，学校的制度是铁的，对于这方面的管理都是非常严肃的，特别是吸烟的事件，已经影响了我们学校的形象，因为我个人造成的这些事情，应该付出一些责任，应该主动的承担起。

除了自责之外，我现在还深深地感到不安，因为在学校吸烟影响真的很不好，让同学们也看了笑话，现在我的心情非常的不好，因为在这件事情上面我还冲动了，我总是在给自己找借口，总是在给自己找理由，没有想到自己的这种情况造成的，这样的后果，现在后悔已经晚了，我也不希望自己在未来的生活当中继续这么下去，今天我是在教室里面吸烟，首先这对自己的身体非常不利，也对周围同学身体很不利，你一直都在告诫我们学生就应该学生的样子，什么时候做什么事情应该非常清楚，这次吸烟的事情已经影响到了我，已经让我感觉到非常的自责，但是在自责的同时，同学们，已经被我吸烟影响了，我污染了我们教室的学习氛围，本来当时是休息的时候，我却在教室里面吸烟，还是正着老师没有在的时候，我现在想想就感觉很羞愧。

吸烟这件事情是我自己不够自觉，也是我自己没有给自己打一个强心针，在以后的生活当中，我也会把这些做得更好，我希望能够在这件事情上面吸取一些教训，不再让自己这么不自觉，也不再让自己一定要这么下去，因为吸烟的情节真的非常不好，我们学校一直都非常严肃的处理这类行为，这次给予的一个警告处分，也给我了很大的告诫，让我知道了自己在以后应该做什么事情，哪些事情应该能做哪些事情应该不能去碰，本来这不应该要一次次的来讲的，但是我个人的自律性不是很强，我真的非常的抱歉，我一定会纠正好自己这些错误，也会反省反省好自己的。

此致

敬礼！

20xx年xx月xx日。

**吸烟检讨书自我反省篇三**

我为什么要写检讨?很明显的一个解释是：我做错了事。

但是我不知道，抽烟，一个在中国有四亿人拥有并且会给国家带来大量烟草消费收入的行为，是否真是错误的。

不过事物的对错是看场合的——一个人平时杀了人是罪犯，战场上杀了人便是英雄。

同样，抽烟，一个在社会上被默许的行为在学校中却是罪大恶极的。

然而具有讽刺意味的是：很多老师也会抽烟。

但学校会说，学生是学生，老师是老师，学生不许抽烟是法规中明确规定的。

那么，学校为什么要禁止学生抽烟呢?其中暗含的一个逻辑是：抽烟的青少年必是流氓，或流氓青少年必抽烟。

在这里我要为我自己澄清一些事实：我并非流氓，或者说至少不是一般意义上的流氓。

我抽烟不是为了在学生中标榜自己很牛逼，很掉的形象，也不因为我与社会青年接触而必须与他们保持一致。

我抽烟不带有任何社会性质，它纯粹是我个人性质的举动。

那么，下面我将阐述它何以具有我的个人性质，并且我将在我对它个人性质的体验中得到的思考成果一并在这份保证书中写出。

因此，这将会是一篇真正“深刻”的检讨书，当然，我还是会给出一个所有保证书必须有的保证：我不会再抽烟，并非因为外在社会高压的压迫与灌输，而是因为我已不需要再抽烟，或者说我抽烟的目的已经达到。

那么，我为什么要抽烟?或者说我所有通过抽烟的达到的目的是什么?这个用俗语说是“没学问”的行为，在我却恰恰相反。

我抽烟正是为了做学问。

当然这并不是意味着我象那些大思想家一样从尼古丁中得到对他们思想有用的灵感。

在他们那里，烟已成为一种工具，一种被熟知的工具，人们对它意义的太多熟知反而掩盖了它真正的意义。

海德格尔曾提出“应手状态”与“显在状态”。

应手状态便是刚才说的那种情况，而显在状态即我所要达到的追求抽烟本身意义的那种情况。

在这里，亲身体验成为一种必要。

在这里我要为我自己作某些说明。

我是一个迷恋于体验的人，我渴望经历世界上一切事物。

然而这不是象兰波所说的那样“我想成为任何人”。

我所执着的并非对象化的客体，而是我作为主体介入客体的过程：即体验。

如同狄尔泰所提出的解释学基本原理一样：先在客体中消融主体，再在主体的反思过程中获得对客体的理解，既解释其所具有的真正意义。

当然，我抽第一根烟时并未带着“体验的目的”去体验，那完全是出于好奇心。

我一共抽过三根烟，第一根是在一个星期前。

那时我在家看书，我被书页前佛落一德拿雪茄的样子深深吸引。

出于崇敬心与好奇心，我自然地燃起对烟的渴望。

如同那在家里唯一的一包香烟一样，我那时也是一个人在家。

陀斯妥耶夫斯基曾在描写赌博时写道：当周围充满可能性时，你无法对之是而不见。

事实上，在一个周围人都抽烟的环境中，我一直充满着抽烟的可能性。

只是那时由于种种外在社会高压因素将这可能性埋没了。

但那时，没有任何实质性的外在社会监督给了我那种可能性实现的可能。

于是自然而然地，我点燃并抽了第一根烟。

我发现香烟本身并不象它所散发出的二手烟那样令人讨厌。

于是我消除了对香烟的\'厌恶感。

但同时，无形的外在社会压迫——即我一直被灌输的关于禁止抽烟的言论又给了我对抽烟的罪恶感。

这让我想起边沁所谓的“透明监狱“。

当然，我有的并非完全是罪恶感，也有诸如“变的成熟“，”象思想家“等的快慰感。

并且随着时间的推移，罪恶感的消失，我对香烟的渴望与日俱增。

我相信一根烟所含有的尼古丁并不足以让我上瘾，我所上瘾的并非是香烟，而是抽烟。

并且那时我已经有了”体验“的这种想法，然而一根烟也完全不能满足我体验的需要。

带着这种想法，我抽了第二根烟。

我相信两根烟所含有的尼古丁不能是我上瘾。

但在获得对香烟完全感受与体验的行动指南下，我有了这样的看似荒谬的想法：我要强迫自己上瘾，然后再强迫自己介瘾。

即我抽烟是为了戒烟。

不过当第三根烟吸完后，我便不需要自己去戒烟了。

外在的社会规范迫使我完全对香烟说拜拜了。

不过我虽然没能获得上瘾的感受，不过我想一旦我上瘾的话，我的思考便会完全依赖于香烟，一旦当我想描述对戒烟的感受时，我也许会无法思考，那么我所做的一切行为也就没有意义了。

因此我要感谢我的老师，你让我为追求真理只付出了很少的代价。

虽然看起来很象是辩驳，但这的确是我的保证书。

因为正象我刚才所说的，我不会再抽烟，因为我抽烟的目的已经达到。

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。

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。

吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。

敬爱的老师 今天,我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书,以向您表示我这种不良行为,深刻认识以及尊重同学改正错误的决心. 我不对,我有错,我辜负了父母的期望,老师的教诲。

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2025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。

检讨人：xxx

日期：xxx

**吸烟检讨书自我反省篇四**

亲爱的老婆：

在最近几天里我犯了个错误，错误性质是恶劣的，情节是严重，对老婆的伤害是巨大，我自己的反思是深刻的，对错误的认识是诚恳的，改正错误的态度是坚决的，希望得到老婆原谅的想法是明确的。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

我偶尔吸烟的问题由来已久，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，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。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婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。三是改正错误的态度又红灯区，对老婆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，是老婆很伤心，没有马上及時反思，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，更愧对了老婆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，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。二是在具体行动上，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，時刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。在任何情况下得到的香烟，都要第一時间交给老婆，统一保管，具体管理上做到专人、专柜、专锁。

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時候模糊自己，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時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。

日期：20xx年x月xx日

**吸烟检讨书自我反省篇五**

尊敬的领导：

您好!

我是负责xxx的员工xxx，非常抱歉我在x月x日的时候，因为自己没能严格的遵守车间的规定犯下了这样的错误，对此，我感到非常的惭愧。

作为一名员工，我却将领导每日都叮嘱的规定忘在脑后，我真的对此感到无比的惭愧。我知道，抽烟这种爱好，不仅仅是对自己的身体带来危害，还会影响到身边的朋友和亲人。领导也明确的知道这样的危害，也知道我们车间有些同事们喜欢抽烟，当然也包括我。所以为了我们的健康，也同时是为了车间的卫生环境。严格的要求我们管理好自己，禁止在车间抽烟!

对于这样的规定，我个人来说也是非常理解的。车间需要整洁的环境，同样需要健康的员工。自己的行为，不仅仅违反了公司的规定，还让公司的大家被迫吸二手烟，这样造成的危害是非常严重的!但是经过反思，我认识到，自己所造成的、影响还远远不止如此，所以领导才会这样的生气，才会这样严格的管理。要是我能早点意识到，也许就不会犯下这样的错误了。

首先，自己作为一名员工，在工作中违反车间的纪律和规定，这本身就是非常严重的错误!没有纪律，没有约束，这怎么能算是工作呢?如果不严格的管理自己，我们有该怎么去完成自己的工作，怎么在工作中提升自己?这实在是非常不应该的事情。

其次，自己作为一名烟民，也深知吸烟的危害性，但是自己总是不能管理好自己。若只是自己收到影响也就算了，但是烟会在空气中飘荡，车间这样不够流通的环境下，大家都会受到非常严重的影响!我若是在这样的环境下抽烟，就是在强迫周围的人和我一起抽烟!这样造成的危害是非常广泛且严重的!我对不起身边的同事们，非常的抱歉。

最后，之前也说过我们车间有不少爱抽烟的同事，但他们大部分的都安分守己的遵守车间的规定，没有像我一样犯下错误!但是我在这次带头违反这个规定，如果引起大家的效仿，那么规矩的存在又会让领导头疼。

对自己的行为，我真的感到很惭愧，我应该多思考，多注意周围的环境。作为一个吸烟者，我更因该了解自己的行为会不会影响到身边的人。真的很抱歉做出这样的行为，希望领导能原谅我，在今后的工作中，我一定会严格的要求自己，再不会犯下这样的错误!

此致

敬礼!

20xx年x月x日。

**吸烟检讨书自我反省篇六**

敬爱的学校领导：

我是计算机系xx级的学生：xx。今天我怀着愧疚和懊悔的心情向您写下这份检讨书,以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。早在我踏进校门之时,学校以有明令并且也导员一再强调,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。我觉得我有很必要进行自我反省并做书面检讨，借此能让我自己深深的认识自己的错误。

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。

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。

此致

敬礼！

20xx年xx月xx日。

**吸烟检讨书自我反省篇七**

尊敬的老师：

今天我在中午时间抽完烟把烟带进厂子里被警卫发现，我感到非常懊悔和羞愧，在此深刻的反省自己犯下的错误。

作为一名厂里的职员，我的任务就是在厂好好工作，遵守厂里的规章制度和纪律。平时领导就一再强调不让把烟带进厂子里，可是我还是侥幸不被发现。中午吃饭时间我去警卫室拿钥匙，警卫说一厂的不在当时没想到还有二厂的，用一厂的用惯了早晨我本身就把烟带进厂子里，而且中午抽完烟没赶紧放进柜子里，中午抽完烟就往厂子里带被警卫发现并把自己在哪个车间和自己的名字记下了。

首先经过这些天我认识到开会迟到自身就是不器重公司规定的表现，我这种行动在公司能造成及其坏的影响，损坏公司的形象。同事之间本应该互相学习，相互增进，而我的这种表示，却是给同事们带了一个坏头，不利于公司发展。假如访问客户也这样，客户也会认为这是一个没有规章制度的公司，岂但影响公司形象，也会影响自己的前程。

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。

一开始学着抽烟是为了好玩，到了后来就慢慢上瘾了。我知道吸烟对我们的身体不好，尤其是对肺和心脏不好。厂里也有明文规定不允许在厂吸烟。我也知道领导不让我们抽烟是为了我们好。我犯下的错误非常严重，我感到自己对不起领导们对我的关爱。

首先经过这些天我认识到开会迟到自身就是不器重公司规定的表现，我这种行动在公司能造成及其坏的影响，损坏公司的形象。同事之间本应该互相学习，相互增进，而我的这种表示，却是给同事们带了一个坏头，不利于公司发展。假如访问客户也这样，客户也会认为这是一个没有规章制度的公司，岂但影响公司形象，也会影响自己的前程。

事后，我冷静的想了很久，感到非常后悔。我深刻的认识到事情的严重性。往小了说是我自己吸烟，违反了厂里纪律，对自己身体有害;往大了说是给领导、车间脸上抹了黑对同事们的不负责任，给同事做了坏的带头作用。我深深懊悔不已。深刻检讨。以后我一定端正态度，改正抽烟的坏习惯，提高对自身的要求，加强自我约束，严格遵守厂里的纪律。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，努力工作、学习。

俗话说：再一再二不再三。真心的希望领导能够给我一个改正的机会。我保证以后再不抽烟。

20xx年xx月xx日。

**吸烟检讨书自我反省篇八**

尊敬的老师：

您好！

我是\_\_x，这次的吸烟的事情我很惭愧，学习吸烟情节严重，对于这些事情我不是不知道，您是说过和多次的，至少在同学们看来我这种行为很不可思议，在班上一直没有这样的事情发生，我知道作为一名学生我很多时候需要自己自觉，吸烟确实是很严重，在班上一直没有出现过，大家都很本分，知道什么事情能做什么事情不能做，学生吸烟这件事情我们肯定是不能做的，我今天犯了班上的头一例，作为一名\_\_班的学生我给班级丢脸了，大家都在努力维护班级的.形象，不管是什么影响不好的事情都在尽量避免，我一直很清楚这些事情是我不应该去做的，我也知道我们学生的职责是什么，其实很多事情是可以避免的，主要就是心智不坚定，这次吸烟事情完全就是我一时的好奇，糊涂，我忘却了学校的种种规定，跟您的教导。

也不知道自己是怎么了，看到社会上的一些大人吸烟，自己就很好奇，觉得吸烟很好玩，为什么很多人都戒不掉这个东西，似乎这就是烟草的原因，我知道吸烟有害健康，自己也了解过一些知识，也是因为自己很好奇，比如说烟草中有一些有害物质，这都是对人体不利的，尽管自己知道，今天我的居然还是吸烟了，可能可是因为自己很好奇吸烟是什么感觉，在一个就是自己受到了一些不好的事情的灌输，我当时觉得吸烟很酷，当然这是我当时的想法，这次事情被您知道后，我反省很久觉得自己的想法很错误，作为一名学生我就不应该有这些想法，一直以来在学校这个大环境下学习生活，每天接触的都是正面的，本应该按照这个状态一直保持下去，可是这次我没有坚定自己，很多东西也没有做好。

今天我吸烟就是因为好奇，在中午的时候我买了一包烟，自己也不想那么多，知道是不可以吸烟的但是还是抱着侥幸的心理，我也知道这是是一个不好的西习惯，在那种心理作用下我还是没坚定自己，于是我买了烟在今天下午吃完饭，一个人在寝室吸烟，事情却不是我抱着侥幸心理能够逃避的，我在寝室吸烟的时候没有意识到事情的严重性，本应该好好站出来认错，但是我却没有，尽管现在已经被您知道了，我还是很不安，毕竟这会受到严厉的处罚，早知道会这样我一定不会去吸烟的，作为一名学生我自身不自觉的导致了这样的情况，我接受处理，端正态度，再不吸烟了。

此致

敬礼！

检讨人：\_\_x

20\_\_年x月x日

**吸烟检讨书自我反省篇九**

尊敬的xx：

你好!

我知道这次我犯的错误很严重，知道自己吸烟不对，还跟着别人一起吸烟，就更不对了，虽然学校平时管的不是太松，但我还是怀着侥幸的心理经常去厕所偷偷的吸烟，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，后悔自己没有管住自己，去触犯学校的铁律，中国自古就讲究尊师重教，然而我却翻了这样的错误，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。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，对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

此致

敬礼！

检讨人：

日期：

**吸烟检讨书自我反省篇十**

尊敬的xx：

上周三，我和几个朋友在一群社会上的朋友的`怂恿下，我和几个同学抽了烟。在抽烟的那个时候。我脑中仅存的只剩下兄弟义气和面子问题，把老师们的教导都抛诸脑后，为此我感觉十分羞愧。无颜面对师长，为此我深刻的作出了反省。觉得我不能再这样堕落下去了。这次多亏了有某老师，我才没有泥足深陷。我在这里感谢某老师，我会好好报答他的指导之恩。本人决定痛改前非，好好学习，为成为祖国的栋梁而奋斗！请老师同学给我一次机会！谢谢！

xxxx年xx月xx日。

**吸烟检讨书自我反省篇十一**

尊敬的xx：

您好！

我是xxxx，我现在非常的内疚，在学校吸烟的情况非常不好，学习是自己的事情，纪律也是摆在那里，我无视学校的纪律吸烟，一想起这个我就非常过意不去，不知道准备表达愧疚之情，首先我丢失了学生的形象，再怎么来说我这么都是不应该，我一直都在思考这个问题，为什么我在做一件事情的时候不思考后果，就像今天一样我吸烟就没想到这会带来什么样的负面影响，虽然知道这是禁止，我们也是学生，一直以来不管是在班上，还是在学校的一些全体学生大会上，似乎这都是一个离不开的话题，对于这一点我非常的难受，连这里一点基本的事情都做不好，不管是什么事情都应该有一个正确的态度去面对才是，这不是我想要去做的事情，但是自制力这么差让我就违反了纪律，我现在是非常的后悔。

学生的本职工作本应该就是学习，然后遵守校纪校规，这就是最基本的了，这段时间我一直没有一个高的觉悟，做一些事情也不知道轻重，吸烟这种情节严重的行为发生在我的身上是在是不应该，我想了很多现在我抱着一颗内疚的.心理，我要对自己的行为忏悔，烟是我的从家里带过来的，当时我还没有想到现在这样，我从家里带过来了烟，自己本来就好奇为什么大家这么对香烟感兴趣，也就是我一开始就产生了这种心理，让我就一步步的堕落了，我没有控住自己的一开始就没有，这么一开我就常识了自己第一次吸烟，后来慢慢的就更加控制不住了，这个学期我一共子啊学校吸烟xxxx次，我想了想过去自己的行为，很多时候都是在抱着侥幸的心理。

在学校应该保证自己作为一名学生的素养，该做好哪些，不该做哪些，这些在正常基本不过了，现在我这么以来违反了学校纪律，这也是在给班级抹黑，您一直都在信任我们，在班上从来都不会太过于严格，可是现在物品吸烟这件事情看来我辜负了您的心意，我让您失望了，不是什么事情都可以去触碰的，现在我也知道错误一旦犯了，要是不及时的去纠正，没有悔过之心，就会越走越远，就像我吸烟这件事情一样，难以跟大家交待，我真的是非常的难受，不应该在学校不像一名学生，通过这次我吸烟事情，我深刻的体会到了不端正态度才是最可怕的，我一定会好好的反省自己，再也不吸烟了。

此致

敬礼！

20xx年xx月xx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