# 抽烟检讨书202\_字反省错误范文三篇

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2023-12-30

*下面是小编精心整理的抽烟检讨书20\_字反省错误范文三篇，仅供参考，大家一起来看看吧。第一篇: 抽烟检讨书20\_字反省错误敬爱的学校领导:我是计算机系12级的学生：\*\*。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...*

下面是小编精心整理的抽烟检讨书20\_字反省错误范文三篇，仅供参考，大家一起来看看吧。

**第一篇: 抽烟检讨书20\_字反省错误**

敬爱的学校领导:

我是计算机系12级的学生：\*\*。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。

20XX年4月26早上午11点左右，我在校园观看校运动会，看完我系的团体操以后由于天气燥热就回宿舍复习中期考试，约到11点38分我们打扫好宿舍就外出食堂吃午饭，12点20的时候舍友打电话说宿舍被子着火，我们立马赶回宿舍，经推断，这次事件可能由我们吸烟不当而引起的，我当时心里十分懊恼，假如这是放假或其它时间造成的那怎么办了，我的心里充满了忏悔和不安。这次好在我的舍友及时将被子处理好了。但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。如今,大错驻成,我深深懊悔不已。对此我将深刻检讨：

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大学生，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。

如果自己平时能对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。世上是没有后悔药的，事已至此，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感。

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

**第二篇: 抽烟检讨书20\_字反省错误**

尊敬的老师：

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这么的……

相信老师看到我的这个态度也可以知道我对这次的事件有很深刻的悔过态度，我这样如此的重视这次的事件，希望老师可以原谅我的错误，我可以向老师保证今后一定不会再您的视线范围内出现我抽烟的身影，也绝对不会再偷偷抽烟了。吸烟有害健康，为了自己，为了周围同学的健康，我一定把烟戒了。

这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

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。

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。

**第三篇: 抽烟检讨书20\_字反省错误**

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20\_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

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！