# 戒烟保证书50字(二十一篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-09

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。戒烟保证书50字...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**戒烟保证书50字篇一**

多次，嗅觉灵敏的您发现了我抽烟的劣迹，那夜积怒成多的您并对我进行了批评教育。现在回味起来，仍然余音绕梁、飘飘袅袅，令我忽而如沐春风、忽而如淋冬雪;感觉起来，您那和蔼可亲的声音恰如如来佛祖那浩渺无极的低吟，空寂飘渺，令小人我每时每刻如浴佛光，深感渺小;又如黄钟大吕，振聋发聩，令小人我每时每刻如坐针毡，倍感恐惧。

尽管女皇陛下以无比宽宏博大的心怀，只是令小人我写一份保证书，但小人我还是诚惶诚恐，唯恐这份保证书在我不够虔诚的态度之下，最后变成小人的死刑判决书。为表对我女皇陛下毫无保留的忠诚不二，小人深夜写下这份乞求您宽恕与赦免的保证书，请您侧目以观。在书写的过程中，小人每每因情难自禁而流下后悔、自责以及伤感、凄凉、自怜的泪水，不时打湿我拿来参考的《保证书大全》，而黯然神伤的表情，令小人又每每想起童年时代被老爸训斥着蹲在地上，趴在小板凳上补功课的情景，多么令人陶醉的回忆呀!

自您这次最深的批评教育，我开始认识到抽烟是不对的，烟不是什么好东西，还很烧钱，抽烟要钱，一包沂蒙山就10元，一包里面才20根，就连红塔山啊将军黄山泰山都要好几块钱一包，别说什么进口烟了，我们哪有这个钱呢?抽烟要钱，打火机要钱，抽烟其实不仅要钱，还要命，一天抽5根，4天20，一个月就好几百。一年就好几千，一辈子就好几十万，都可以给雨泽儿子娶老婆了，吸烟危害健康已是众所周知的事实。不仅烟雾缭绕污染环境，损害花、草、树、木，而且影响了您对新鲜空气的眷恋，更重要的是惹怒了你美丽如花朵绽放的娇颜。

今天我上网查了一下吸烟的具体害处大体如下：香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类： 1)醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。 (2)尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。(3)胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质4)苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用(5)酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用(6)一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。这些我将永记于心!既然吸烟有那么多危害，我干嘛还要吸烟呢，我这不是找死吗?

所以， 小人将痛下决心，彻底摆脱烟魔控制，成就清新纯洁自我。鉴于冰冻三次非一日之寒，请求老婆大人怜恤下属，偶然遇到你我都熟悉的好友、亲人，把酒言欢、神情激扬时，请准许我抽上几口，以便点燃情绪，成就美好亲情、友谊。当然，我的目标是彻底实现戒烟的宏伟计划!因此，请求大人在以后的生活中严加看管，情急时，可以以“黑紫”(解释：就是用手用力的拧胳膊或大腿)来要挟，或直接完成“黑紫”的绝妙动作!

为了弥补小人我不可饶恕的过失，小人我义无反顾面对现实，愤然做出以下《爱妻无条件服务计划系列》，请示老婆大人批准实施：

a计划----幸福家庭卫生大跃进服务计划：

小人将无条件承担全部家庭卫生工作，只要在家时至少将咱们小屋内的地面打扫一遍。保证室内空气清新自然，地面无杂屑发丝。工作结束请示老婆大人视察审核直至合格为止; b计划----家庭饮食新革命服务计划：

小人将无条件承担在家时的餐饮工作，事先提供至少融合了30种营养元素的菜供老婆大人挑选下单，色香味俱全尽管无法完全保证，但至少保证三要素中具备两项。如若未能达到老婆大人口味要求，小人将无条件为老婆大人洗脚;

c计划----全身放松按摩服务计划：

小人在家夜晚时间将及时提供肩、腰、腹、腿、脚全身性的放松按摩服务，同时用港式和泰式两种服务方法----港式服务：消除您的疲劳，加强新陈代谢，保持您的青春靓丽;泰式服务：刺激您的细胞产生活力，防止老化。增进内分泌平衡，养肌养容，排泄体内的怒气毒素杂物，维护健康、防止生病。

d计划----观电视服务计划

为了誓死保卫我们纯洁的爱情，希望观电视时让我陪在您的近处，以便及时给你提供零食、饮品，保障观电视质量，促进夫妻感情。

以上计划项项出自小人一片真心，如有不到之处，恳请老婆大人指导批评，以利改进。

抽烟的往事已不堪回首，而未来却仍然要面对风雨。真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，苟活者在淡红的血色中，会依稀看见微茫的希望;真的猛士，将更奋然而前行。此时此刻，耳边依旧回荡着老婆大人平时的谆谆教导，小人终于深刻认识到了冯大肛他老人家那句千古不朽的名言：人生如烟，烟如屁!

最后，恳请老婆大人准许小人再抽上一支，以作决绝，再无念想!

保证人：

xx年x月x日

**戒烟保证书50字篇二**

在校学生要自尊自爱，克服困难和挫折。不吸烟，不喝酒，不赌博，远离毒品。《中学生守则》第6 条明文规定：中学生要求生活俭朴，讲求卫生，不吸烟，不喝酒，不随地吐痰.吸烟有害身体健康，吸烟有损学生的形象。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人出售烟酒;不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。

据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

一个每天吸5到10支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍;死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。 烟的烟雾是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者唿吸道的任何部位都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道就有患癌疾的危险。 肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

由此本人做出以下保证：

1. 坚决不在学校吸烟。

2. 如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的监督。

3、如果在校任何场所有吸烟迹象，均愿接受学校的批评教育和各种惩罚。

4. 如果有吸烟行为，愿意接受警告纪律处分，并接受学校的一切处罚包括退学。

保证人：

xx年x月x日

**戒烟保证书50字篇三**

尊敬的老师：

我因多次违反校规校纪，经老师和家长多次教育，认识到了自己的错误，并决心对以前所犯的错误进行改正并作出以下保证：

1、保证以后不再抽烟，不违反校规校纪;

2、保证上课时认真听讲，认真完成作业。

以上是我经常违反的校规校纪所做出的保证，如果在返货多次违反校规校纪，我愿意接受老师做出的惩罚。

日期

保证人

**戒烟保证书50字篇四**

亲爱的：

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟工作失职的保证书。

首先特别感谢老婆从早晨8点为我送早饭。今天上厕所没忍住，抽了一支烟，害的老婆生气，梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样，我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了。

媳妇，你走后，我深刻检讨了自己。我对香烟的抵抗能力弱、自控力差。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、多想老婆来替代烟瘾!端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟!

年月日

**戒烟保证书50字篇五**

亲爱的：

我抽烟惹俺家妞不满，她向我郑重的提出了关于“戒烟”等一系列问题，表情极其认真，还要求我写保证书，我经过深思熟虑，深知吸烟对自己和媳妇及未来bb的危害性。长期吸烟容易得肺癌……旁人吸二手烟更是危险。

决定从即日起坚持做到以下几点：

1、因“戒烟”运动不是一朝一夕的事，所以烟量减少，完了争取早日戒掉;

2、多做运动，不给自己吸烟的空间;

3、别人给烟也不要，做到人不犯我，我不犯人;

：

年月日

**戒烟保证书50字篇六**

我抽烟惹俺家妞不满,她向我郑重的提出了关于“戒烟”等一系列问题..表情极其认真..还要求我写保证书..我经过深思熟虑..深知吸烟对自己和媳妇及未来bb的危害性..长期吸烟容易得肺癌……旁人吸二手烟更是危险，

戒烟保证书，保证书《戒烟保证书》。

决定从即日起坚持做到以下几点：

1、因“戒烟”运动不是一朝一夕的事，所以烟量减少，完了争取早日戒掉;

2、多做运动，不给自己吸烟的空间;

3、别人给烟也不要，做到人不犯我，我不犯人;

**戒烟保证书50字篇七**

我抽烟惹俺家妞不满,她向我郑重的提出了关于“戒烟”等一系列问题..表情极其认真..还要求我写保证书..我经过深思熟虑..深知吸烟对自己和媳妇及未来bb的危害性..长期吸烟容易得肺癌„„旁人吸二手烟更是危险。

决定从即日起坚持做到以下几点：

1、因“戒烟”运动不是一朝一夕的事，所以烟量减少，完了争取早日戒掉;

2、多做运动，不给自己吸烟的空间;

3、别人给烟也不要，做到人不犯我，我不犯人;

保证人：

xx年x月x日

**戒烟保证书50字篇八**

昨夜，嗅觉灵敏的您发现了我抽烟的劣迹，并对我进行了教育。现在回味起来，仍然余音绕梁、飘飘袅袅，令我忽而如沐春风、忽而如淋冬雪;感觉起来，您那和蔼可亲的声音恰如如来佛祖那浩渺无极的低吟，空寂飘渺，令小人我每时每刻如浴佛光，深感渺小;又如黄钟大吕，振聋发聩，令小人我每时每刻如坐针毡，倍感恐惧。

尽管女皇陛下以无比宽宏博大的心怀，只是令小人我写一份保证书，但小人我还是诚惶诚恐，唯恐这份保证书在我不够虔诚的态度之下，最后变成小人的死刑判决书。为表对我女皇陛下毫无保留的忠诚不二，小人通过网络写下这份乞求您宽恕与赦免的保证书，请您侧目以观。在书写的过程中，小人每每因情难自禁而流下后悔、自责以及伤感、凄凉、自怜的泪水，不时打湿我拿来参考的《保证书大全》，而黯然神伤的表情，令小人又每每想起童年时代被老爸训斥着蹲在地上，趴在小板凳上补功课的情景，多么令人陶醉的回忆呀!

小人将痛下决心，彻底摆脱烟魔控制，成就清新纯洁自我。鉴于冰冻三次非一日之寒，请求老婆大人怜恤下属，偶然遇到你我都熟悉的好友，把酒言欢、神情激扬时，请准许我抽上几口，以便点燃情绪，成就美好友谊。当然，我的目标是彻底实现戒烟的宏伟计划!因此，请求大人在以后的生活中严加看管，情急时，可以以“黑紫”来要挟，或直接完成“黑紫”的绝妙动作!

为了弥补小人我不可饶恕的过失，小人我义无反顾面对现实，愤然做出以下《爱妻无条件计划系列》，请示老婆大人批准实施：

a计划----幸福家庭卫生大跃进计划：

小人将无条件承担全部家庭卫生工作，每天至少将咱们小屋内的地面打扫一遍。保证室内空气清新自然，地面无杂屑发丝。工作结束请示老婆大人视察审核直至合格为止;

b计划----后奥运家庭饮食新革命计划：

小人将无条件承担每日晚餐准备工作，事先提供至少融合了30种营养元素的菜供老婆大人挑选下单，色香味俱全尽管无法完全保证，但至少保证三要素中具备两项。如若未能达到老婆大人口味要求，小人将无条件为老婆大人洗脚，洗脚水的善后处理工作当然也由我完成;

c计划----保卫爱情影协电影院观影计划：

小人将及时提供楼下影协电影院放映的电影目录，供老婆大人观赏。为了誓死保卫我们纯洁的爱情，希望观影时带上我陪同，以便及时给你提供零食、饮品，保障观影质量，促进夫妻感情。

以上计划项项出自小人一片真心，如有不到之处，恳请老婆大人指导批评，以利改进。

抽烟的往事已不堪回首，而未来却仍然要面对风雨。真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，苟活者在淡红的血色中，会依稀看见微茫的希望;真的猛士，将更奋然而前行。此时此刻，耳边依旧回荡着老婆大人平时的谆谆教导，小人终于深刻认识到了冯大肛他老人家那句千古不朽的名言：人生如烟，烟如屁!

最后，恳请老婆大人准许小人再抽上一支，以作决绝，再无念想!

**戒烟保证书50字篇九**

为了切实贯彻以经济建设为中心的重要思想!并出于对自己尤其是他人的健康负责!今天在此郑重承诺：从即刻起(20xx年8月12日，上午11:00整)停止对一切香烟的念想!全身心投入到学习和工作中!为“自己”的伟大复兴贡献出自己已为数不多的青春!!!

具体相关事宜如下：

1.提高自己对降生活的认识，香烟对人体危害的认识，香烟对工资威胁的认识，香烟对子孙迫害的认识!从而真正认识到强行戒烟已迫在眉睫!!!

2.坚定自己的信念，抵制一切诱惑，切实做到不想!想了不看，看了不买，买了不开，开了不取，取了不点，点了不抽，抽了不吸收!!!

3.对烟友恶意的引诱，坚决不从，不惜以翻脸为代价!并试图对其进行深刻的教育，努力将其融入到戒烟人事的行列中!

4.将一切与香烟有关的物品毫不留情的抛弃，如：烟，烟缸，打火机等等。不为物贵而动惜情，只为戒烟忍痛割爱!

5.努力学习，好好工作，积极参加社会活动!尽一切可能将自己的生活变得充实，让自己没时间想，即使想也没有时间抽!

6.每年拿出自己平均每年抽烟总额的20.13%捐给灾区儿童!真正体会到助人为乐的快乐与光荣!真正认识到自己戒烟的价值所在!!!

7.恭请广大人民群众，各位同仁，亲朋好友监督，如有违反，肺癌处决!!!

承诺人：邹宗海

监督人：广大人民群众，公司领导及同事等

20xx年8月12日

**戒烟保证书50字篇十**

：

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

**戒烟保证书50字篇十一**

至高无上法力无边威仪四海的老婆大人：

多次，嗅觉灵敏的您发现了我抽烟的劣迹，那夜积怒成多的您并对我进行了批评教育。现在回味起来，仍然余音绕梁、飘飘袅袅，令我忽而如沐春风、忽而如淋冬雪;感觉起来，您那和蔼可亲的声音恰如如来佛祖那浩渺无极的低吟，空寂飘渺，令小人我每时每刻如浴佛光，深感渺小;又如黄钟大吕，振聋发聩，令小人我每时每刻如坐针毡，倍感恐惧。

尽管女皇陛下以无比宽宏博大的心怀，只是令小人我写一份保证书，但小人我还是诚惶诚恐，唯恐这份保证书在我不够虔诚的态度之下，最后变成小人的死刑判决书。为表对我女皇陛下毫无保留的忠诚不二，小人深夜写下这份乞求您宽恕与赦免的保证书，请您侧目以观。在书写的过程中，小人每每因情难自禁而流下后悔、自责以及伤感、凄凉、自怜的泪水，不时打湿我拿来参考的《保证书大全》，而黯然神伤的表情，令小人又每每想起童年时代被老爸训斥着蹲在地上，趴在小板凳上补功课的情景，多么令人陶醉的回忆呀!

自您这次最深的批评教育，我开始认识到抽烟是不对的，烟不是什么好东西，还很烧钱，抽烟要钱，一包沂蒙山就10元，一包里面才20根，就连红塔山啊将军黄山泰山都要好几块钱一包，别说什么进口烟了，我们哪有这个钱呢?抽烟要钱，打火机要钱，抽烟其实不仅要钱，还要命，一天抽5根，4天20，一个月就好几百。一年就好几千，一辈子就好几十万，都可以给雨泽儿子娶老婆了，吸烟危害健康已是众所周知的事实。不仅烟雾缭绕污染环境，损害花、草、树、木，而且影响了您对新鲜空气的眷恋，更重要的是惹怒了你美丽如花朵绽放的娇颜。

今天我上网查了一下吸烟的具体害处大体如下：香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：(1)醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。(2)尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。(3)胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质4)苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用(5)酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用(6)一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。这些我将永记于心!既然吸烟有那么多危害，我干嘛还要吸烟呢，我这不是找死吗?

所以，小人将痛下决心，彻底摆脱烟魔控制，成就清新纯洁自我。鉴于冰冻三次非一日之寒，请求老婆大人怜恤下属，偶然遇到你我都熟悉的好友、亲人，把酒言欢、神情激扬时，请准许我抽上几口，以便点燃情绪，成就美好亲情、友谊。当然，我的目标是彻底实现戒烟的宏伟计划!因此，请求大人在以后的生活中严加看管，情急时，可以以“黑紫”(解释：就是用手用力的拧胳膊或大腿)来要挟，或直接完成“黑紫”的绝妙动作!

为了弥补小人我不可饶恕的过失，小人我义无反顾面对现实，愤然做出以下《爱妻无条件服务计划系列》，请示老婆大人批准实施：

a计划——幸福家庭卫生大跃进服务计划：

小人将无条件承担全部家庭卫生工作，只要在家时至少将咱们小屋内的地面打扫一遍。保证室内空气清新自然，地面无杂屑发丝。工作结束请示老婆大人视察审核直至合格为止;

b计划——家庭饮食新革命服务计划：

小人将无条件承担在家时的餐饮工作，事先提供至少融合了30种营养元素的菜供老婆大人挑选下单，色香味俱全尽管无法完全保证，但至少保证三要素中具备两项。如若未能达到老婆大人口味要求，小人将无条件为老婆大人洗脚;

c计划——全身放松按摩服务计划：

小人在家夜晚时间将及时提供肩、腰、腹、腿、脚全身性的放松按摩服务，同时用港式和泰式两种服务方法——港式服务：消除您的疲劳，加强新陈代谢，保持您的青春靓丽;泰式服务：刺激您的细胞产生活力，防止老化。增进内分泌平衡，养肌养容，排泄体内的怒气毒素杂物，维护健康、防止生病。

d计划——观电视服务计划：

为了誓死保卫我们纯洁的爱情，希望观电视时让我陪在您的近处，以便及时给你提供零食、饮品，保障观电视质量，促进夫妻感情。

签名：

日期：年 月 日

**戒烟保证书50字篇十二**

尊敬的-x：

今天,我怀着愧疚和懊悔给您写下这份保证书,以向您表示我对吸烟的不良行为,深刻认识改正错误的决心!

我以前对吸烟的行为.觉悟不深,在写这份保证书的同时,我真正意识到这件事情的严重性和错误,我感到非常愧疚!再次，我这种行为还在朋友，家人间造成了极其坏的影响，破坏了形象。而我这种表现，给别人带了一个坏头，不利于国家的建设知道你是非常的关心我，爱护我，所以我今后要听你的话，充分领会理解你对我的要求，并保证以后努力要求自己.通过这件事情我深刻的感受到你的心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢你对我的这次深刻的教育。

我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，我保证以后不再吸烟,恳请你相信我能够记取教训、改正错误。

保证人-x

年月日

**戒烟保证书50字篇十三**

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：

**戒烟保证书50字篇十四**

12岁到18岁正处于生长发育阶段的青少年，身体内部的各个系统、各个器官发育还未成熟，比较娇嫩，因而对有害、有毒物质的吸收相比之下比成年人更容易，吸烟受的毒害会更深。烟草在燃烧的过程中释放的烟雾中含几十种对身体有害的物质。这些有害物质首先对呼吸系统的天然防病机能进行毁灭性的破坏。一旦吸烟成了习惯就会造成慢性支气管炎、肺气肿，甚至肺心病，严重影响身体健康，缩短寿命。

许多数据还证实吸烟者比不吸烟者的患肺癌发病率要高出10倍以上。吸烟开始的年龄越早，烟龄越长，发生肺癌的年龄也会随之提前，发病率的倍数也越大。例如20—24岁开始吸烟的为患肺癌的机率为10倍，15—19岁的为15倍;15岁以前就开始的为17倍。

烟草中的尼古丁能造成冠状动脉硬化和高血压，从而引发各种心脑血管疾病。烟雾中的一氧化碳一旦吸入肺内，与血红蛋白迅速结合，剥夺了血红蛋白与氧的结合的机会，降低了回到全身组织血液的含氧量，影响了青少年大脑得到充分的、良好的血液的供应情况。长此以往这样恶性循环就会降低青少年的脑力活动和学习能力。据调查研究得出吸烟的青少年在学校的缺课率、病假率、住院日都明显要高于不吸烟者，而学习成绩则显著低于不吸烟者。吸烟弹掉的烟灰或扔掉的烟头还极易引发火灾，使财产、生命毁于一旦。 吸烟是百害而无一益的。

鉴于吸烟危害极大，我郑重保证不吸烟，特别是坚决不在校园内吸烟。且不带火机、火柴、香烟进校园。如若学校老师发现我违背诺言，我愿接受学校的严厉处分，甚至被开除学籍，也是我咎由自取。

保证人：

x年xx月xx日

**戒烟保证书50字篇十五**

-x：

1.戒烟从现在开始，完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法，通常3～4个月就可以成功。

2.丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。

3.避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。

4.餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法。

5.烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。

6.坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。 (l)两餐之间喝6-8杯水，促使尼古丁排出体外。

(2)每天洗温水浴，忍不住烟瘾时可立即淋裕

(3)在戒烟的5日当中要充分休息，生活要有规律。

(4)饭后到户外散步，做深呼吸15—3分钟。

(5)不可喝刺激性饮料，改喝牛奶、新鲜果汁和谷类饮料。

(6)要尽量避免吃家禽类食物、油炸食物、糖果和甜点。

(7)可吃多种维生素b群，能安定神经除掉尼古丁。

保证人：

x年xx月xx日

**戒烟保证书50字篇十六**

至高无上法力无边威仪四海的老婆大人：

多次，嗅觉灵敏的您发现了我抽烟的劣迹，那夜积怒成多的您并对我进行了批评教育。现在回味起来，仍然余音绕梁、飘飘袅袅，令我忽而如沐春风、忽而如淋冬雪;感觉起来，您那和蔼可亲的声音恰如如来佛祖那浩渺无极的低吟，空寂飘渺，令小人我每时每刻如浴佛光，深感渺小;又如黄钟大吕，振聋发聩，令小人我每时每刻如坐针毡，倍感恐惧。

尽管女皇陛下以无比宽宏博大的心怀，只是令小人我写一份保证书，但小人我还是诚惶诚恐，唯恐这份保证书在我不够虔诚的态度之下，最后变成小人的死刑判决书。为表对我女皇陛下毫无保留的忠诚不二，小人深夜写下这份乞求您宽恕与赦免的保证书，请您侧目以观。在书写的过程中，小人每每因情难自禁而流下后悔、自责以及伤感、凄凉、自怜的泪水，不时打湿我拿来参考的《保证书大全》，而黯然神伤的表情，令小人又每每想起童年时代被老爸训斥着蹲在地上，趴在小板凳上补功课的情景，多么令人陶醉的回忆呀!

自您这次最深的批评教育，我开始认识到抽烟是不对的，烟不是什么好东西，还很烧钱，抽烟要钱，一包沂蒙山就10元，一包里面才20根，就连红塔山啊将军黄山泰山都要好几块钱一包，别说什么进口烟了，我们哪有这个钱呢?抽烟要钱，打火机要钱，抽烟其实不仅要钱，还要命，一天抽5根，4天20，一个月就好几百。一年就好几千，一辈子就好几十万，都可以给雨泽儿子娶老婆了，吸烟危害健康已是众所周知的事实。不仅烟雾缭绕污染环境，损害花、草、树、木，而且影响了您对新鲜空气的眷恋，更重要的是惹怒了你美丽如花朵绽放的娇颜。

今天我上网查了一下吸烟的具体害处大体如下：香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：(1)醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。(2)尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。(3)胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质4)苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用(5)酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用(6)一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。这些我将永记于心!既然吸烟有那么多危害，我干嘛还要吸烟呢，我这不是找死吗?

所以，小人将痛下决心，彻底摆脱烟魔控制，成就清新纯洁自我。鉴于冰冻三次非一日之寒，请求老婆大人怜恤下属，偶然遇到你我都熟悉的好友、亲人，把酒言欢、神情激扬时，请准许我抽上几口，以便点燃情绪，成就美好亲情、友谊。当然，我的目标是彻底实现戒烟的宏伟计划!因此，请求大人在以后的生活中严加看管，情急时，可以以“黑紫”(解释：就是用手用力的拧胳膊或大腿)来要挟，或直接完成“黑紫”的绝妙动作!

为了弥补小人我不可饶恕的过失，小人我义无反顾面对现实，愤然做出以下《爱妻无条件服务计划系列》，请示老婆大人批准实施：

a计划——幸福家庭卫生大跃进服务计划：

小人将无条件承担全部家庭卫生工作，只要在家时至少将咱们小屋内的地面打扫一遍。保证室内空气清新自然，地面无杂屑发丝。工作结束请示老婆大人视察审核直至合格为止;

b计划——家庭饮食新革命服务计划：

小人将无条件承担在家时的餐饮工作，事先提供至少融合了30种营养元素的菜供老婆大人挑选下单，色香味俱全尽管无法完全保证，但至少保证三要素中具备两项。如若未能达到老婆大人口味要求，小人将无条件为老婆大人洗脚;

c计划——全身放松按摩服务计划：

小人在家夜晚时间将及时提供肩、腰、腹、腿、脚全身性的放松按摩服务，同时用港式和泰式两种服务方法——港式服务：消除您的疲劳，加强新陈代谢，保持您的青春靓丽;泰式服务：刺激您的细胞产生活力，防止老化。增进内分泌平衡，养肌养容，排泄体内的怒气毒素杂物，维护健康、防止生病。

d计划——观电视服务计划：

为了誓死保卫我们纯洁的爱情，希望观电视时让我陪在您的近处，以便及时给你提供零食、饮品，保障观电视质量，促进夫妻感情。

签名：

日期：年 月 日

**戒烟保证书50字篇十七**

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟工作失职的保证书。

首先特别感谢老婆从早晨7点坐到13点40分百里迢迢的赶来为我庆祝生日，并带上美好的惊喜、祝福和珍贵的礼物。

面对老婆的好意，我本应该同样送上惊喜，没想到送的“惊喜”还真可谓是“惊喜”。面对老婆的突然驾到，我迎接的方式却是叼着烟卷就出来了……害的老婆迎风流泪、梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了，但是老婆是识大体的人，能够瞬间整理情绪，暂时放下前嫌，陪我度过一个浪漫温馨开心的生日(在此对老婆送的礼物表示特别感谢，老公很喜欢，mua~)。

通过保证书，深刻检讨自己对香烟的抵抗能力弱、自控力差。虽然工地生活很枯燥，我个人又不喝酒、不打牌、不耍游戏、不上网聊天，但是也不能因为工作和生活压力大而复吸。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、吃零食和多想老婆来替代烟瘾!端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟!

**戒烟保证书50字篇十八**

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟工作失职的保证书。

首先特别感谢老婆从早晨7点坐到13点40分百里迢迢的赶来为我庆祝生日，并带上美好的惊喜、祝福和珍贵的礼物。

面对老婆的好意，我本应该同样送上惊喜，没想到送的“惊喜”还真可谓是“惊喜”。面对老婆的突然驾到，我迎接的方式却是叼着烟卷就出来了……害的老婆迎风流泪、梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了，但是老婆是识大体的人，能够瞬间整理情绪，暂时放下前嫌，陪我度过一个浪漫温馨开心的生日。

通过保证书，深刻检讨自己对香烟的抵抗能力弱、自控力差。虽然工地生活很枯燥，我个人又不喝酒、不打牌、不耍游戏、不上网聊天，但是也不能因为工作和生活压力大而复吸。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件 事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、吃零食和多想老婆来替代烟瘾!端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟!

签名：

日期：年 月 日

**戒烟保证书50字篇十九**

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

**戒烟保证书50字篇二十**

我怀着无比愧疚和遗憾的心情向宝贝递交这份戒烟工作失职的保证书。

首先特别感谢老婆从早晨7点坐到13点40分百里迢迢的赶来为我庆祝生日，并带上美好的惊喜、祝福和珍贵的礼物。

面对老婆的好意，我本应该同样送上惊喜，没想到送的“惊喜”还真可谓是“惊喜”。面对老婆的突然驾到，我迎接的方式却是叼着烟卷就出来了……害的老婆迎风流泪、梨花又带雨，看到亲爱的老婆这样我的心里别提有多慌张、难过、羞愧、自责了，但是老婆是识大体的人，能够瞬间整理情绪，暂时放下前嫌，陪我度过一个浪漫温馨开心的生日。

通过保证书，深刻检讨自己对香烟的抵抗能力弱、自控力差。虽然工地生活很枯燥，我个人又不喝酒、不打牌、不耍游戏、不上网聊天，但是也不能因为工作和生活压力大而复吸。吸烟是小事，但是答应了老婆绝对戒烟但又没戒彻底就是我的不对了，这件 事情应该上升到个人诚信的高度，但是原先并没有意识到，我也应该提升自己的素养和情操，不让老婆伤心难过吃不香睡不好，并坚决改正。我的行为深深的伤害了爱我的老婆，辜负了老婆对我的殷切希望，戒烟不彻底的行为就像一把重锤、一盆冷水，敲碎了老婆对我的信任，熄灭了希望之火。

对于我的复吸偷吸行为在此做深刻的检讨，希望老婆宽宏大量，本着坦白从宽的政策、严于律己宽于待人的思想、拯救失落老公的出发点、帮助老公改进错误的方针原谅并认可我认错的诚恳态度。

我保证以后遵守当初对老婆的承诺，绝不复吸，用努力工作、吃零食和多想老婆来替代烟瘾!端正戒烟态度，严肃、认真、提升高度的看待吸烟问题，对自己说过的话，答应的事负责，并对此给老婆造成的难过、伤心、失望、眼泪表示抱歉，对我和老婆之间的感情裂痕负责，并甘愿化作强力胶尽全力修复裂痕，甚至让我和老婆的感情更上一层楼。以后一定下定决心坚决改正，珍爱生命，远离香烟!

签名：

日期：年 月 日

**戒烟保证书50字篇二十一**

《中学生守则》第6 条明文规定：中学生要求生活俭朴，讲求卫生，不吸烟，不喝酒，不随地吐痰.吸烟有害身体健康，吸烟有损学生的形象。还有《未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人出售烟酒;不得在未成年人集中活动的室内饮酒、吸烟。

据调查烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

一个每天吸5到10支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍;死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。 烟的烟雾是致癌物质就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者唿吸道的任何部位都有发生癌的可能。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

大多数吸烟者喜欢将一定量的烟教养吞下，因此消化道就有患癌疾的危险。 肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成。

由此本人做出以下保证：

1. 坚决不在学校吸烟。

2. 如果在校发现有吸烟现象愿意立即向老师或者学校相关领导汇报同时也愿意接受同学的监督。

3、如果在校任何场所有吸烟迹象，均愿接受学校的批评教育和各种惩罚。

4. 如果有吸烟行为，愿意接受警告纪律处分，并接受学校的一切处罚包括退学。

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