# 2025年给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信(12篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-07-26

*给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信一您抽烟时，虽然总是默不作声地像做了亏心事一样躲在宽敞通风的阳台外，可烟味是不会如此轻易屈服的，它就如一个无处不在的恶魔，悄无声息地埋伏在我和妈妈身边，妄图危害我和妈妈的健康。往事历历在目。一次，...*

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信一**

您抽烟时，虽然总是默不作声地像做了亏心事一样躲在宽敞通风的阳台外，可烟味是不会如此轻易屈服的，它就如一个无处不在的恶魔，悄无声息地埋伏在我和妈妈身边，妄图危害我和妈妈的健康。

往事历历在目。一次，那时正逢吃饭，我津津有味地在拼尽全力嚼着一块色香味俱全的排骨——“嗯?”我满腹疑心地抽动鼻子闻着，“这是什么味儿?”一股异味藏在饭菜的香味里以排山倒海之势又向鼻子“嘀嘀嘀嗒滴嗒”地吹响了冲锋号，我的脸色顿时晴转多云，情绪急转直下，立刻不管三七二十一地捏上鼻子，将手放在鼻子边疯狂地扇动着，顺带无可奈何地耸了耸肩，一脸尴尬地望着门缝外“每天一支烟，赛过活神仙”的那神采奕奕的您——您一脸的沉醉，嘴里还情不自禁地哼着《丁香花》，“你说你最爱丁香花……”随着节奏用脚点着地打着准确无误的拍子，陶醉的左右摇晃，还以为是喷了法国香水那么好闻呢!

还有。那是次日的又一个上午。我正读书，在如痴如醉地徜徉在那些优美的好词好句之中，右手拿着一支墨黑色的钢笔不断地转动着。嗯?怎么又闻到了异常的味道?是读书身临其境，入迷了?我便把整本书内内外外地翻了一遍，也愣是没见“烟”字的影呀!此时，仿佛是为了解答我的疑惑，一缕白烟飘悠地穿过了洁白的窗棂，到了我的书页上，顿时我心知肚明，以迅雷不及掩耳之势憋好气，打开纱窗，踮起脚——其实，用脚趾头想想也知道，我们全家除了您还有谁抽烟呢?

不止是这些。吸烟还会产生一些病魔，如心血管疾病、呼吸系统的疾病、消化系统的疾病......它们都会不请自来，在您的身体借宿......

您不会认为我唠叨吧?为了您以及我们全家的健康，请您从现在开始行动起来——把烟戒了吧!

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信二**

亲爱的爸爸：

您好！

我有很多心里话一直想对您讲，只是没有机会，您的宝贝儿子想对您提提建议。

爸爸您什么都好，就有一样不好，那就是爱抽烟。要是闲着没事，一天得抽个一盒两盒的。不用看别的，就看您那被烟火燎黄了的手指，那被烟熏黑了的门牙，就知道您的烟瘾有多大了。

爸爸，您还记得吗？前年，您因为抽烟不小心，把新棉衣的.袖子烧了个大窟窿。为这事，您和妈妈还吵了一架，幸亏您“认罪”的态度好，妈妈才给您把衣袖缝好了。打那以后，爸爸您就很少在妈妈面前抽烟了。

我还记得有一天，妈妈到外婆家去了，我放学回家，一进家门，就见您坐在沙发上，拿了一支香烟，便拿出打火机点着了，津津有味地抽了起来。一会儿工夫，屋子里便弥漫着烟雾，我被呛的掉泪，心烦地对爸爸您说：“别抽了，呛死人了。”可您却像什么也没听见似的，两个指头捏着半指盖长的烟头，紧紧衔在嘴角上，狠狠地吸了一口，这才扔掉。紧接着，见您喝了口水，我以为您不会再抽烟了，可是，谁知您又点着了一支，大口大口地抽个不停。后来，您烟盒里没烟了，您就站起身来，走出了家门。

爸爸，您以后别再抽烟了，电视上都说了抽烟对人有害处，就连烟盒上也这么说的！

祝您

身体健康 您的儿子

马源

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信三**

亲爱的爸爸：

爸爸,要说你吸烟吸的真是太厉害了,您大约每天要吸5根烟,一个月就是150根(按30天计算),一年就是1800根,十年就是18000根;每包烟5元钱,一包烟有20根.您一个月大约就要吸7包烟还不止,按这样算,您一个月光是吸烟大约就要花40多元钱,一年大约就要花480多元,十年大约就要花4800元钱,按这样算下去,您女儿的“大学梦”就要破灭了呢.

建议二：关于爸爸的喝酒问题.

建议指数：四颗星

爸爸,您要是光喝酒,不吸烟的话,我也就不会有这麽大的建议了.可是,您既喝酒,又吸烟,这对您的身体是有很大的危害的,您没听说过嘛：吸一根烟就少活一分钟.时间就是生命,一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴.

爸爸,我说的.都是真的,希望你能改善以上这些坏毛病,给予我一个没有吸烟味道,也没有酒的味道的温馨家庭吧.

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信四**

亲爱的爸爸：

您好！

我有很多心里话一直想对您讲，只是没有机会，借这个写信的机会，您的宝贝儿子想对您提提建议。

爸爸您什么都好，就有一样不好，那就是爱抽烟。要是闲着没事，一天得抽个一盒两盒的。不用看别的，就看您那被烟火燎黄了的手指，那被烟熏黑了的门牙，就知道你的烟瘾有多大了。

爸爸，您还记得吗？前年，您因为抽烟不小心，把新棉衣的袖子烧了个大窟窿。为这事，您和妈妈还吵了一架，幸亏您“认罪”的态度好，妈妈才给您把衣袖缝好了。打那以后，爸爸您就很少在妈妈面前抽烟了。

我还记得有一天，妈妈到外婆家去了，我放学回家，一进家门，就见您坐在沙发上，从烟盒里拿出一支利群牌卷烟，在凳上磕了几下，又用手捏了捏，便拿出打火机点着了，津津有味地抽了起来。烟筒虽不大，可那烟冒得却十分来劲，灰色的烟雾打着圈向上升腾。一会儿工夫，屋子里便弥漫着烟雾，我被呛的又掉泪，又咳嗽，心烦地对爸爸您说：“别抽了，呛死人了。”可您却像什么也没听见似的，两个指头捏着半指盖长的烟头，紧紧衔在嘴角上，闭着眼睛，狠狠地吸了一口，这才扔掉。紧接着，见您喝了口水，我以为您不会再抽烟了，可是，谁知您又点着了一支，大口大口地抽个不停。后来，您烟盒里没烟了，您就站起身来，走出了家门。我猜您应该又是到外面买烟去了。

爸爸，您以后别再抽烟了，电视上都说了抽烟对人有害处，就连烟盒上也这么说，我求您了，真心的！

祝您

身体健康

您的儿子：xxx

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信五**

子曰：知之者不如好之者。兴趣是孩子学习的动力，也是孩子探索知识的重要因素之一。有些爸爸扼杀孩子的兴趣，他们认为这样就能使孩子好好学习了。我现在就告诉这些爸爸们：你们这样做只会伤害孩子把他们伤的很深 。面对一些问题，爸爸们应该多让给孩子去决定。

活在爸爸铺好的道路上的孩子

现在的孩子过着锦衣玉食的生活，以至于他们不知道什么叫做辛苦。

现在的孩子大多都走在爸爸给铺好的路上，以至于他们连拼搏是什么都不知道。

现在的孩子拿着爸爸的血汗钱到处乱花，以至于他们连珍惜是什么都不知道。

给孩子铺路的爸爸

现在的爸爸按照自己的意愿逼迫孩子做一些自己不想做的事让他们变得更叛逆。

现在的爸爸按照自己的意识去猜测孩子的想法以至于无时不刻的误会孩子。

现在的爸爸按照自己的意愿给孩子铺路让孩子走在自己铺好的.路上以致于孩子不懂得超越。

现在的爸爸认为自己很懂孩子，那你就大错特错了。其实你一点都不了解你的孩子。譬如：你的孩子在想什么？你的孩子接下来你的孩子会做什么？你知道吗？你的孩子最喜欢最想要的是什么？你又了解多少？答案不可言喻，你一个都不知道。这就是所谓的了解吗？连孩子的想法，最爱等一概都不知道这还叫了解吗？

既然你们都不了解孩子还为孩子铺路干嘛？你连孩子都不了解，你让她走在你铺好的路上，你敢确定你的孩子在未来会幸福吗？会高兴吗？你敢确定他以后一定会感谢你吗？这些你都不知道。你既然不知道了就别为孩子铺路了让他们自己把握人生。

其实我是一名初中生。我说这些是因为我的爸爸就是这样的，我特别渴望自由。当别人家的孩子在下面玩的时候，我在上面读书；当我听到下面的欢声笑语时，我多么渴望我也能那样做。当我取得好成绩时爸爸只是一句继续努力，而别人取得与我相差十万八千里的成绩时，他的爸爸确实对他寄予很大的奖励。我看到是好眼红。哎，哎，好嫉妒，好眼红。

爸爸们让孩子们自己选择吧！

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信六**

给妈妈的建议：

母爱是伟大的，是最平凡的，我的妈妈虽然有些急性子，我只要我把妈妈惹火了一点，就会发很大的火，可我任然爱我妈妈。

记得有一次晚上我和您都很开心，可第二天早上您的脸色就变了，我做错了一件事你就发了大火，我本来的好心情一下从山顶落到了山谷，就是您能不能不当“变色龙”?每次您如果高兴了，您就会对我好点儿;您如果不高兴，那就是“台风”的前奏了，就会让我大气不敢出，就连不管做什么事也得大骂几句。您就这样让我整天提心吊胆，让我不知所措。有时我运气好，您也高兴，就多云转晴;可有时我运气稍差了一点，您就会变成雨夹雪，我就会大难临头了。

妈妈，您能不能每天都高兴点，让我“放心点”。啊！妈妈你能不能少发一点火呢?我懂你焦急的心情、恨铁不成钢的心情、为我担心的心情…..可是，妈妈你能不能换一种方式对待我的错误?我纵然错了，可妈妈你也要忍忍啊，发脾气对你身体没好处！对我的成长也不利，今后我一定改，让你少生气，少发火！

还有一点就是装与不装的问题，比喻说吃饭，有时我吃饱了真的不想吃了和你认为我在装，又叫我去吃一碗，我口才能力有差，又说不好句话只好去吃了，有时您又说我吃的.多。请您也站在我的立场想一想。妈妈我的脑袋切实不好使，很笨，可您又说些反话来真的我很颠倒，恳求您少说一些，我做一些事特别没信心，就那学习说，七年级开学，您对我语重心长说要好好学习不然以后就跟不上了，可慢慢的您说我这样不行那样不行的，我也渐渐没力，没信心所以我就这样变大更差。

我恳求您让我也放松一下或许我会有所改变。

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信七**

亲爱的爸爸：<

我知道您爱喝酒，可是不能经常喝啊，这样会伤害您的身体的，要是你的身体出了问题那可不得了。最重要的是，您可是部队飞行员呀!喝醉了，再开飞机，要是在飞机上睡着了，那多危险啊!再说了，您飞行时不在家、要是休息了还不在家的话，您看看妈妈瘦弱的身体，她能撑得住吗?要是妈妈累出病了，我还要上学，谁来照顾妈妈呢?

可您总是控制不住自己，竟然下了班还喝酒，回来的时候都八九点了，害得妈妈忍着腰疼干重活，还要辅导我的作业和签字。想到这些事儿，您难道就不心疼妈妈，您就这样心甘情愿地连累妈妈吗?

我一直控制您喝酒，可您就是不听我的话，还说什么喝酒是因为有事儿了、没办法了、酒可以热身、也含有一定营养……什么有事儿、没办法了?您要是不喝，别人还强迫喂您喝不成?对身体有什么营养啊?要是有营养的话，我早就抱着酒瓶子喝个没完没了了。爸爸，我想问您一下：“酒真的`好喝吗?要是好喝，那为什不让我们小孩子喝酒呢?”

所以，亲爱的爸爸，我建议您还是少喝酒啦!您记住了吗?

您的乖女儿：赛赛

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信八**

爸爸妈妈：

我感到你们对我的学习压力太大 ，有时我写完作业，刚想要出去玩，你们发现了，便“逼”着我去复习，我被“逼”无奈，只能乖乖地服从命令。你们这样让我没有自己的想法，我想要一个属于我自己的空间。

我知道，在爱的过程中，你们训斥我，打骂我。我觉得你们用这种方式来体罚我是不对的。你们在训斥我时也会感到特别的心痛，我也知道你们很爱我，可是你们用的方法不对，我们小孩子不听话的原因，就是你们用体罚的方法不对，我们加以抵抗。我建议你们换一种教育我们的方法，让我们得到更多的爱。同时也改掉那些不好的习惯，我想给你们提些建议，比如：

1。孩子做错了事就不要打孩子。要是孩子做错了事，你们最好不要上来就打孩子，要给孩子说一说道理，给孩子讲一讲怎样来补救，然后，让孩子找一找原因。

2。孩子考试如果考得不好，不要给孩子说一些不好听的话：如：你再考不好我就不要你了，你考不好就别吃饭……你们这么对孩子说，孩子在考试的时候会很紧张，就更考不好。等到老师念成绩了，孩子考不好，就非常害怕，有时老师让签字，有的孩子考不好，就不愿意拿出卷子来让父母签字了。要是孩子考试考不好的话，你们家长们不要对孩子又打又叫的，这样孩子就会更加害怕，时间长了就会有离家出走的现象，这主要与家长们平常对孩子打骂有关系，所以，家

长们要站在孩子的那一边想一想。我希望家长们的这些坏习惯，都应该好好反省一下，用最温暖的爱来关心你的孩子，教育你的孩子。 平常，你们训斥我之后，我都会顶嘴。现在我长大了，我知道错了，也跟你们说一声“对不起”，我知道你们都是对我好，我也希望你们能改正你的教育方法，让我健康快乐的成长。

爸爸妈妈，我知道你们“望女成凤”的心情，但如果你们改变方法，合理安排的教育我们，也许会更好！

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信九**

亲爱爸爸 ：

身体对于每一个人来说，都是非常重要的。可是，我发现您一点也不不珍惜自己的是身体每天喝许多酒回家之后倒头就睡，脸也不洗，牙也不刷，脚也不洗，甚至连衣服都不脱，每次都是我和妈妈帮您做您不做的事；烟似乎与您形影不离，不论干什么都要抽一根烟，我不明白烟闻起来都那么难受，抽起来岂不是更难受？我和妈妈讨厌烟味，您尽量不在家里抽烟，可除了为我们着想之外，您也得为自己的身体健康着想；您得口味比较重，喜欢吃偏咸一些的东西，一个人一天吃的咸盐量不得超过三克，否则会对肝脏造成不利；您不喜欢吃水果，一年四季很少吃水果，身体缺乏维生素因此，为了您的身体健康，我向您提出以下几点建议：

一、应酬多的时候，推掉的尽量推掉，少喝点酒，多吃饭。

二、逐渐减少吸烟量，尽量戒掉保护肺部，使肺部恢复健康。

三、改掉爱吃咸的坏习惯，均衡搭配口味。

四、多吃水果，使身体补充所需的维生素。

以上是我对爸爸身体健康的相关建议，希望爸爸对合理的部分进行采纳，愿爸爸有一个健康的身体！

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信篇十**

尊敬的爸爸：

21世纪是一个文明地社会，可是爸爸好像和时代脱节了，为了我们一家的生命安全与身体健康我提出了以下几点要求：

1、平时少喝点酒，伤了身，还乱发脾气。

2、要少抽烟，伤肺。还乱弹烟灰，有烟灰缸不用……

3、要学会上网了，要学会玩电脑，不过不要沉浸在网络游戏中哦！

4、听不懂网络用语就不要和爱说网络用语的.人在一起，还要我解释半天……

建议人：×××

×××年×月×日

六年级:付xx

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信篇十一**

爸，虽然平常已一而再再而三地向您提起了很多遍，但是我还是想再说一遍——请您戒烟吧!

您抽烟时，虽然总是默不作声地像做了亏心事一样躲在宽敞通风的阳台外，可烟味是不会如此轻易屈服的，它就如一个无处不在的恶魔，悄无声息地埋伏在我和妈妈身边，妄图危害我和妈妈的健康。

往事历历在目。一次，那时正逢吃饭，我津津有味地在拼尽全力嚼着一块色香味俱全的排骨——“嗯?”我满腹疑心地抽动鼻子闻着，“这是什么味儿?”一股异味藏在饭菜的香味里以排山倒海之势又向鼻子“嘀嘀嘀嗒滴嗒”地吹响了冲锋号，我的脸色顿时晴转多云，情绪急转直下，立刻不管三七二十一地捏上鼻子，将手放在鼻子边疯狂地扇动着，顺带无可奈何地耸了耸肩，一脸尴尬地望着门缝外“每天一支烟，赛过活神仙”的那神采奕奕的您——您一脸的沉醉，嘴里还情不自禁地哼着《丁香花》，“你说你最爱丁香花……”随着节奏用脚点着地打着准确无误的拍子，陶醉的左右摇晃，还以为是喷了法国香水那么好闻呢!

还有。那是次日的又一个上午。我正读书，在如痴如醉地徜徉在那些优美的`好词好句之中，右手拿着一支墨黑色的钢笔不断地转动着。嗯?怎么又闻到了异常的味道?是读书身临其境，入迷了?我便把整本书内内外外地翻了一遍，也愣是没见“烟”字的影呀!此时，仿佛是为了解答我的疑惑，一缕白烟飘悠地穿过了洁白的窗棂，到了我的书页上，顿时我心知肚明，以迅雷不及掩耳之势憋好气，打开纱窗，踮起脚——其实，用脚趾头想想也知道，我们全家除了您还有谁抽烟呢?

不止是这些。吸烟还会产生一些病魔，如心血管疾病、呼吸系统的疾病、消化系统的疾病......它们都会不请自来，在您的身体借宿......

您不会认为我唠叨吧?为了您以及我们全家的健康，请您从现在开始行动起来——把烟戒了吧!

**给爸爸的建议书作文500 给爸爸的一封建议信篇十二**

一、睡觉前，讲个故事

想成为好爸爸，首先要会给孩子讲故事。爸爸的声音有磁性，怀抱又很安全，最能吸引孩子的注意力。如果能挑选情节跌宕起伏、内容饱满充实、人物个性鲜明的故事，加入冒险、奇幻之类的元素，孩子听起来会更过瘾。

二、吃饭时，聊聊天呗

爸爸要学学美国总统，工作再忙也回家陪孩子吃晚餐。饭桌上的聊天，就是润物无声的教育。聊天氛围要轻松，内容别严肃，语言要简明。可畅聊点学校趣事，可倾诉交友烦恼，少聊学习少讲大道理，不然，这饭会吃得很不是滋味。

三、周末了，出去运动

爸爸千万不要做宅男，无休无止刷微信看球赛。你一宅孩子就变懒，他宁愿睡懒觉看电视，也不愿出去打打球。爸爸趁着周末太阳正当时，一定要带孩子参加户外活动，登山、游泳、踢球、骑车-----运动之后，你还可以和孩子坐听风吹麦浪。大自然是最好的老师，看山看水，慢慢就能看懂人生。

四、说走就走，去旅行吧

长假短假，带孩子来几次说走就走的旅行，这也是上天给爸爸的福利。爸爸单独带孩子出游，意义非凡。没有爷爷奶奶的庇护，小家伙得自己穿衣背包。以往撒娇偷懒，在你这儿通通无效。也许，只需短短十天，就能培养孩子独立生存和自我管理能力。

五、你的兴趣，我来参与

男人要做个大小孩，陪孩子一起过童年。他玩陀螺，你当裁判;他踢足球，你当守门员;他演大头儿子，你就扮小头爸爸。如果，他的兴趣恰是你的所爱，这才叫上阵父子兵啊!我想，只要爸爸与孩子的志趣相投心灵相通，家庭教育就成功了一半。

六、陪着你，一起冒险吧

男孩子的勇敢果决都是从冒险游戏开始的，坐过山车、海岸穿越、划船冲浪、登山蹦极，都是很好的项目。冒险游戏最能历练勇气，尤其胆小怯懦、腼腆秀气的男孩更要进行这方面的训练，而阳刚的父亲，无疑是最好的伙伴。

七、你的节日，绝不缺席

有的爸爸，一到学校组织活动就请假，借口就是忙忙忙。学校活动不仅可以加固亲子关系，还是360度观察孩子的绝佳机会，不可不来。人家爸爸兴致勃勃来学校，和孩子玩游戏、做手工;你家宝宝像个弃儿，躲在角落暗自伤心。爸爸再忙，学校的家长会、运动会、美食节、艺术节一定要盛装出席哦!

八、生病时，我在你身边

倘若孩子生个病打个针，爸爸也说实在没时间，这个借口太牵强，带孩子看病的事儿，爸爸不去谁去?孩子生病时心理最脆弱，渴望爸爸在身边，打针抽血时有人鼓劲，缴费拿药有人跑腿。关键时刻，你可千万不要又隐身，否则以后想想都后悔!

九、做个展台，封存记忆

爸爸动手能力强，可以在房间开辟一个小空间，展示孩子的作品：例如摔坏的玩具、童真时的照片、父母教训时用过的小戒尺、同学做的生日礼物，还有满墙的奖状和绘画作品。每件物品都有一个故事，记录着孩子的成长轨迹。

十、陪伴，是我的心一直都在

许多朝九晚五的爸爸也能按时回家，但孩子还是隐形留守儿童。因为爸爸们要么忙工作，要么玩手机，陪伴只是若有若无。每天用两个小时完整陪伴，和孩子玩成语接龙、比赛玩魔方，一起打陀螺。真正的陪伴，是你的心一直都在!

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