

# Dàn ý chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân

## I. Mở bài:

- Giới thiệu “ Nói dối có hại cho bản thân”.

**Ví dụ:** Ông bà ta có câu “ chẳng ai tin người dối trá cho dù họ nói sự thật”, đúng như thế người dối trá luôn là một người dối trá. Nói dối rất có hại cho bản thân để hiểu rõ về vấn đề này chúng ta cùng đi tìm hiểu “ Nói dối có hại cho bản thân”.

## II. Thân bài:

### 1. Giải thích “ Nói dối có hại cho bản thân”

+ Nói dối sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến mọi người xung quanh và chính bản thân mình

“ một lần bất tín, vạn lần bất tin”.

### 2. Chứng minh “ Nói dối có hại cho bản thân”

#### - Trong học tập:

+ Khi chúng ta lừa dối bạn bè thầy cô thì chúng ta sẽ không được tin tưởng.

+ Nếu chúng ta nói dối thì sẽ không ai chơi và giao việc cho chúng ta làm, chúng ta sẽ bị tẩy chay.

#### - Trong cuộc sống:

+ Mọi người sẽ không tin tưởng ta.

+ Mọi người sẽ không ai quan hệ hay chơi với chúng ta.

+ Chúng ta sẽ trở nên hư hỏng.

#### - Trong văn học:

+ Bài học về chú bé chăn cừu nói dối và bị chó sói ăn thịt khi đã nói dối mọi người.

+ Lý thông đã nói dối với nhà vua mình đã giết chằn tinh và cuối cùng đã bị biến thành con thạch sùng.

### III. Kết bài:

Nêu cảm nghĩ của em về “ Nói dối có hại cho bản thân”.

**Ví dụ:** Nói dối là một đức tính không tốt, chúng ta hãy tự mình khiến mình trở nên trung thực và thật thà hơn. Nói dối rất có hại cho bản thân.

## Chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân - Mẫu 1

"Lời nói gói vàng". Xưa kia ông cha ta đã biết trân trọng lời nói của mình và đề cao giá trị của nó. Nhưng ngày nay, trọng lượng của lời nói ấy bị giảm đi rất nhiều và gây ra một vấn đề đó chính là "nói dối". Lời nói dối đã trở thành một tật xấu của con người hiện nay.

Lời nói của mỗi người đó chính là phát ngôn cho những suy nghĩ, quan điểm, tình cảm của chính họ. Lời nói là phương tiện biểu đạt tâm hồn của con người. Người ta đến với nhau, ban đầu họ giao tiếp bằng ngôn ngữ và sau đó là cảm nhận bằng tâm hồn. Như vậy lời nói trở thành "công cụ" rất quan trọng trong đời sống của con người. Ấy vậy mà, người ta vẫn lợi dụng "công cụ" đó, bóp méo nó và làm cho nó trở thành lời nói dối. Nói dối là cách nói không đúng sự thật, người phát ngôn ra chúng nhằm mục đích che dấu chân tướng, sự thật và để bao biện cho những hành động xấu phục vụ mục đích của bản thân. Lời nói dối từ ngày xưa đã đi vào trong những câu tục ngữ của ông cha nhằm chế giễu và cảnh tỉnh con người không mắc phải những sai lầm ấy. Ngày nay, chúng càng trở nên nghiêm trọng hơn mà con người lại không nhận thức được hết những tác hại khôn lường của nó cả về bề nổi lẫn cái sâu xa.

Khi một người nói dối, trước hết họ đang đi ngược lại với chính lương tâm của mình. Trong lòng họ nghĩ kiểu này nhưng khi nói ra lại một kiểu khác, điều này sẽ khiến chính chúng ta cảm thấy hổ thẹn và bứt dứt với chính mình. Có người lại nói sai, truyền đạt sai lệch tính chất của sự việc hay tình huống làm người khác hiểu nhầm và gây ra nhiều những tác động tiêu cực. Trước hết, nếu nói dối như vậy, chúng ta sẽ đánh mất lòng tin của mọi người. Các bạn còn nhớ câu chuyện về anh chồn cừu lừa phỉnh dân làng là đàn cừu của anh ta bị sói ăn mất để lừa người dân hết lần này đến lần khác, và rồi khi sói đến thật, chẳng còn ai tin và giúp anh ta nữa. Có lẽ, sau lần ấy

anh ta đã phải trả giá cho lời nói dối tưởng chừng như vô hại của mình bằng cả một đàn cừu . Nói dối, không chỉ là mất đi tiền bạc vật chất , nó khiến chúng ta đánh mất nhiều thứ hơn cả lòng tin đó chính là sự tôn trọng. Lúc ấy, lời nói của ta sẽ mất trọng lượng, rồi chẳng còn ai nghe chúng ta nói, tin chúng ta làm. Đó là một sự bất lương của con người. Khi ta nói dối, ta mất sự thiện lương và trung thực, mất lòng tin và cả sự kính trọng của mọi người dành cho bản thân mình. Hơn thế, lời nói dối đôi khi khiến chúng ta mất cả tình yêu thương bởi không một tình yêu nào trên thế gian là không cần sự chân thành và thủy chung. Hết lần này đến lần khác, ta lừa dối những người yêu thương mình rồi đến một ngày, họ sẽ không còn tin tưởng thậm chí rời xa ta vì bị tổn thương bởi sự lừa lọc và dối trá.

Trong cuộc sống hiện đại, lời nói dối trở thành một thứ rất phổ biến. Người dối người, vì lợi ích mà lừa lọc. Bao người bán hàng đã tâng bốc những món hàng của mình với khách hàng nhưng thực chất giá trị sử dụng của nó không được như vậy. Có biết bao nhiêu vụ lừa đảo trắng trợn để chiếm đoạt tài sản của người khác. Trong một ngày ta đếm không hết hàng tỉ những lời nói dối của con người. Họ biến lời nói dối thành câu cửa miệng, thành những công cụ để kiếm ăn. Còn chúng ta? Những thế hệ tương lai của đất nước nên làm gì để khắc phục những lời nói dối ấy? Trước hết hãy sống thật với chính mình, đừng đi trái với lương tâm để rồi lòng mình trở nên hèn mọn. Mỗi người hãy rèn luyện cho mình đức tính trung thực để không bị sa ngã, không hạ thấp giá trị của lời nói khiến chúng mất trọng lượng. Hãy cảnh tỉnh những kẻ gian dối, cho họ biết lời nói của họ nguy hiểm nhường nào.

## **Chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân - Mẫu 2**

Nói dối là lời nói không đúng sự thật, không thật lòng, không trung thực hay tự bịa ra một sự việc, một câu chuyện nào đó khiến cho người khác hiểu nhầm. Những lời nói dối dù là vô tình hay cố ý đều gây ra hậu quả vô cùng nghiêm trọng mà nhất là chính bản thân người nói dối, về nhân cách, uy tín làm cho người khác không còn tin mình nữa .

Nói dối gây mất niềm tin giữa người với người, phá hỏng và làm xấu đi các mối quan hệ. Nhân cách của người nói dối trong mắt người khác cũng trở nên méo mó, dị dạng. Những lời nói dối ban đầu có thể đánh lừa người khác nhưng cái kim trong bọc lâu ngày rồi sẽ hé lộ, đến lúc ấy chẳng những lời nói dối của bạn mà toàn bộ con người bạn cũng sẽ bị nghi ngờ. Những ai nói

dối thường xuyên thì xem như là một tật xấu mà họ đang nắm giữ, niềm tin mà người khác dành cho bạn đã không còn nguyên vẹn như ban đầu.

Khác với những lời nói dối vô hại, có những người nói dối để đánh lừa người khác, nhằm đạt mục đích của mình. Nếu như nói dối nhiều lần thì chính những người nói dối phải sống trong chính những câu chuyện mà họ đặt ra và điều quan trọng hơn là bản thân người nói dối sẽ không còn được thanh thản ở trong tâm hồn nữa mà khiến cho đạo đức của bản thân ngày càng đi xuống.

Nói dối bao giờ cũng là điều không nên làm, nhưng trong một số trường hợp đặc biệt, nói dối không hẳn là xấu hoàn toàn. Ví dụ như một bác sĩ nói dối sự thật về bệnh án cho bệnh nhân biết nhằm giúp họ sống lạc quan, yêu đời hơn. Trong một ngày người ta đếm không hết những lời nói từ bản thân trên thế giới này cả. Họ biến lời nói dối thành câu cửa miệng thành công cụ để kiếm ăn, họ có thể đánh đổi tất cả để được lời nói dối. Riêng bản thân, những thế hệ tương lai của đất nước nên làm gì để khắc phục những lời nói dối ấy?

Cũng như câu ông bà ta thường hay nói, người nói dối như nước rửa chân không thể dùng uống được. Những lời nói không chỉ hại người khác mà còn hại cho chính bản thân mình. Nói dối không bao giờ mang lại kết quả tốt đẹp, chỉ khi ra thành thật với nhau và với chính mình mới có thể thực sự bình an trong tâm hồn.

### **Chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân - Mẫu 3**

Cuộc đời mỗi chúng ta là một hành trình rộng lớn. Trong hành trình ấy, con người ta không thể cô độc một mình mà phải hòa vào cả xã hội. Một trong những sức mạnh gắn kết con người với con người chính là sự chân thành, trung thực. Điều đó cũng có nghĩa nói dối có hại cho bản thân mỗi người.

Nói dối là nói sai sự thật, cố ý làm người khác hiểu lầm sự thật. Nói dối là hành động không trung thực, là căn bệnh của nhiều phần tử trong xã hội ngày nay. Bất kỳ đối tượng nào, lứa tuổi nào cũng có thể nói dối. Nói dối thực sự có hại cho chính bản thân.

“Giấy không thể gói được lửa”, nói dối lần đầu có thể trót lọt, không ai phát hiện ra nhưng có lần thứ nhất sẽ có những lần sau. Dần dần nó sẽ hình thành thói quen xấu. Và khi mọi người phát hiện được sự thật, niềm tin của họ ngay lập tức suy giảm và nếu bạn vẫn tiếp tục nói dối, niềm tin

ấy sẽ biến mất. Ngược lại, mỗi lần bạn nói gì đó, bạn sẽ nhận lại thái độ nghi ngờ, thậm chí không tin tưởng từ người nghe.

Nói dối đưa bạn vào tình trạng thấp thỏm, lo âu khi bản thân luôn che giấu một điều gì đó, sợ bị phát hiện. Nói dối khiến đạo đức cá nhân đi xuống, mất đi tín nhiệm của người khác. Trong cuộc sống, ta có thể dễ dàng nhìn thấy tác hại của việc nói dối. Không ít học sinh đi học muộn, thiếu bài tập về nhà dùng lời nói dối để che giấu khuyết điểm của mình, lần đầu thầy cô sẽ khoan dung cho qua. Nhưng nếu cứ tiếp tục như vậy, học sinh đó không những hình thành thói quen xấu mà thầy cô, bạn bè cũng dần mất đi niềm tin. Trong một công ty, cá nhân này lại đi lấy cắp ý tưởng của cá nhân khác, nói dối lãnh đạo rằng đó là của mình. Ban đầu, người đó chắc chắn sẽ nhận được lời khen, phần thưởng. Nhưng sau đó, họ không dùng thực lực để phát huy, mọi người sẽ nghi ngờ, dần dần người nói dối ấy sẽ mất đi vị trí của mình.

Cả thế giới đã từng phải ngỡ ngàng trước một vụ dối trá trong nghiên cứu khoa của một nhà khoa học người Hàn Quốc. Nguyên nhân là nói dối. Giáo sư Hwang Woo Suk, Đại học Quốc gia Seoul, Hàn Quốc nổi tiếng thế giới nhờ các công trình nghiên cứu nhân bản người. Đặc biệt là nghiên cứu về tế bào mầm. Nhưng sau đó, qua các cuộc điều tra, người ta phát hiện ra các nghiên cứu của ông Hwang đều không có thật. Ông nhận rất nhiều tiền từ nhà nước, mọi người đã tin ông, nhưng chỉ đưa ra kết quả giả. Hậu quả ông bị mất việc, mất lòng tin của mọi người, mất danh dự và phải đền bù lại tiền cho nhà nước. Còn rất nhiều dẫn chứng có thật khác.

## **Chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân - Mẫu 4**

Trung thực, thật thà luôn là đức tính vô cùng đáng quý của mỗi người trong cuộc sống, tuy nhiên, trong nhiều trường hợp khác nhau, chúng ta luôn gặp phải những lời nói dối. Đa phần những lời dối trá đó đều mang hại và hoàn toàn sai trái, và thật đúng khi nói rằng: Nói dối có hại cho bản thân.

Nói dối là nói những lời không chân thật, sai lệch với sự thật đôi khi trái hẳn với thực tế một cách vô tình hoặc cố ý. Thực tế cuộc sống, ta đã gặp nhiều trường hợp con người nói dối có chủ đích, đó là lời bác sĩ nói dối bệnh nhân ung thư về bệnh tình của anh ta, rằng bệnh của anh không đáng lo ngại và anh hãy lạc quan lên, sắp được ra viện rồi... Ở đây, lời nói dối nhằm mục đích giúp người bệnh có tâm lý thoải mái hơn khi chữa bệnh, không căng thẳng, lo lắng, tránh ảnh hưởng

đến việc điều trị. Lại có những lời nói dối thể hiện tình yêu thương và sự vị tha, đó là lời của người mẹ nghèo, đói đến xơ xác nhưng vẫn cố gắng chịu đựng mỉm cười nói với những đứa con "Mẹ ăn no rồi!" để nhường cho con phần cơm còn lại. Những lời nói dối này không nhằm mục đích xấu mà đây chỉ là một phương pháp làm giảm đi gánh nặng tâm lý cho người nghe mà thôi.

Trái lại, có nhiều lời nói dối nhằm mục đích không tốt: Một cậu bé nói dối cha mẹ bỏ học đi chơi; học sinh vì mãi chơi chưa làm bài tập hay học bài cũ, liền nói dối bị quên vở; một cô bé xin tiền mẹ nói dối là đi học thêm nhưng thực chất là lấy tiền đi xem phim;... còn muôn vàn những kiểu nói dối khác nhau nữa mà chúng ta không thể kể xiết. Trong những trường hợp này, người nói dối nhằm mục đích che đậy tội lỗi và đều mang ý xấu. Bên cạnh đó, có những lời nói dối còn trắng trợn và đáng sợ hơn nhằm dối trắng thay đen, nhằm hãm hại và đẩy người khác vào bước đường cùng. Việc nói dối nhiều lần sẽ thành thói xấu khó bỏ, khiến con người "tặc lười" cho qua, lâu dần sẽ trở thành "căn bệnh" khó chữa và gây ra những hậu quả vô cùng nghiêm trọng, có hại cho bản thân và ảnh hưởng xấu đến người khác.

Vậy tại sao nói dối có hại cho bản thân? Trước hết, có thể thấy nói dối để che giấu những điều sai trái, lỗi lầm có thể giúp con người thoát khỏi những tình huống bất lợi tức thời nhưng về lâu dài sẽ trở thành thói xấu, mang hại cho bản thân người nói dối. Người xưa có câu "Cái kim trong bọc cũng có ngày lòi ra" ý chỉ dù có che đậy kỹ càng bằng những lời nói dối hoàn hảo đến đâu, sẽ có một ngày sự thật sẽ được phơi bày ra và khi đó người nói dối sẽ là người đầu tiên phải gánh chịu hậu quả nặng nề nhất. Bản thân người đó sẽ không nhận được sự tin tưởng và tôn trọng của những người xung quanh và khi gặp bất kỳ khó khăn nào trong học tập hay trong công việc và cuộc sống nói chung, cũng sẽ không nhận được bất kỳ sự giúp đỡ hay hỗ trợ nào từ người khác. Dần dần, bạn sẽ bị tách biệt, bị cô lập khỏi thế giới và thật bất hạnh cho những người nào gặp phải trường hợp như vậy. Không chỉ có vậy, một khi ta đã làm sai chuyện gì, ta vẫn không thể thoát khỏi cảm giác tội lỗi, dằn vặt, day dứt lương tâm, tâm lý sẽ luôn hoang loạn và không yên ổn. Liệu chúng ta có thể yên tâm sống một cuộc sống lúc nào cũng trong trạng thái nơm nớp lo sợ hay không?

## **Chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân - Mẫu 5**

Trong đời, ai cũng có một lần nói dối. Có lẽ ai cũng biết, nói dối có hại cho bản thân nhưng vì sợ hãi, họ đã trốn tránh sự thật, trốn tránh trách nhiệm của những việc mà mình đã làm.

Nói dối là nói sai, nói không đúng sự thật. Nói dối là một hành vi thể hiện sự dối trá. Nhiều người quan niệm, nói dối chỉ xấu khi nó bị phát hiện. Đây là một suy nghĩ rất sai, cần phải thay đổi. Cho dù vì một mục đích gì đi chăng nữa, nói dối vẫn rất có hại cho bản thân và cho mọi người xung quanh. Mọi người tin lời nói dối của bạn, vô tình, họ chẳng khác gì kẻ đồng lõa. Nếu có một ai đó phát hiện ra bạn nói dối thì người vẫn tin vào lời nói của bạn cũng sẽ là một kẻ gian dối.

Tai hại hơn, nói dối đã trở thành một thói quen, trở thành tật của mọi người, hay nói cách khác, nhiều người mở mồm ra là nói dối. Thói quen này bắt nguồn từ những việc rất nhỏ, những việc vặt vãnh trong cuộc sống. Nó cũng giống như một quả bóng bay, nếu bạn thổi một hơi, nó chưa vỡ, bạn lại tiếp tục thổi cho đến khi nó căng phồng. Nếu bạn không biết dừng lại, nó sẽ vỡ tung. Bạn nói dối những việc rất nhỏ vì không muốn ai biết, không muốn phải xấu hổ nhưng bạn đâu biết rằng, đằng sau nó là một lỗi lầm, một vũng bùn mà bạn có thể giẫm phải. Có những lúc, bạn biết lời nói dối của mình sẽ bị phát hiện nhưng bạn vẫn nói dối vì nếu may mắn, sẽ không ai biết được điều đó. “Đâm lao thì phải theo lao”, và từ những ý nghĩ, hành động như thế, tật nói dối lớn lên, trở thành thói quen xấu. Nói dối sẽ khiến bạn suốt ngày lo sợ việc bại lộ, bạn sẽ mất ăn mất ngủ. Tại sao bạn lại nói dối để chịu khổ sở như vậy? Chẳng ai nói dối cả đời được. Đến một lúc nào đó, sự giả dối của bạn cũng sẽ bị phát hiện. Khi đó, nhân cách của bạn giống như một cục than đen sì, dơ bẩn. Phẩm giá của bạn, lòng tin của mọi người đối với bạn sẽ biến mất. Không ai tin bạn, không ai muốn sống với một kẻ giả dối. Lúc đó, bạn sẽ như thế nào?

Liệu những ích lợi bạn có từ việc nói dối có giá trị bằng lòng tin của mọi người, bằng phẩm giá, nhân cách của bạn không? Cái giá phải trả quả là quá đắt. Trong mắt họ, bạn chỉ là kẻ nói dối đáng khinh. Họ thất vọng vì bạn. Họ mất lòng tin với bạn. Liệu bạn có thể lấy lại những thứ đó một cách dễ dàng không?

Chắc các bạn đã từng nghe nói đến tác phẩm Tội ác và trừng phạt của Phê-đô Đô-xtôi-ép-xki nói về một chàng sinh viên lâm vào cảnh túng quẫn đã phải đem đi cầm cố tất cả những tài sản của mình. Sau đó, chàng đã nổi lòng tham, giết bà chủ tiệm cầm đồ để lấy tiền của.

## **Chứng minh rằng nói dối có hại cho bản thân - Mẫu 6**

Có câu nói thế này: “Ngu dốt lớn nhất của đời người là dối trá”. Vậy nói dối có thực sự có hại tới cuộc sống của chúng ta?

Nói dối là nói sai sự thật, cố ý làm người khác hiểu lầm sự thật. Đó là hành động không trung thực, là căn bệnh của nhiều phần tử trong xã hội ngày nay. Bất kỳ đối tượng nào, lứa tuổi nào cũng có thể nói dối. Nói dối thực sự có hại cho chính bản thân. Nói dối là con đường nhanh nhất khiến cho những người xung quanh ta mất niềm tin với ta bởi “một lần bất tín, vạn lần bất tin”.

Khi một người nói dối là họ đang đi ngược lại với chính bản thân mình. Họ là người hiểu rõ nhất sự thật của vấn đề và họ đang cố che giấu nó và điều này sẽ khiến cho họ phải sống trong sự day dứt, hoang mang rằng đến một ngày nào đó sự thật sẽ bại lộ. Một đứa trẻ khi bị điểm kém sẽ không dám nói với bố mẹ của chúng, cũng không dám kể với bạn bè bởi sợ bị chê cười. Điều đó sẽ khiến nó không thể biết được mình đang hỏng kiến thức ở đâu, làm sao để khắc phục và tình trạng có thể sẽ ngày càng tệ hơn. Tệ hơn, nói dối có thể khiến cho đạo đức cá nhân đi xuống. Không ít học sinh đi học muộn, thiếu bài tập về nhà dùng lời nói dối để che giấu khuyết điểm của mình. Dần dần điều đó sẽ hình thành trong mỗi học sinh một thói quen xấu, chúng sẽ luôn nghĩ ra một lý do nào đó để ngụy biện cho việc không học bài củ mình. Trong một công ty, cá nhân này lại đi lấy cắp ý tưởng của cá nhân khác, nói dối lãnh đạo rằng đó là của mình. Ban đầu, người đó chắc chắn sẽ nhận được lời khen, phần thưởng. Nhưng sau đó, họ không dùng thực lực để phát huy, mọi người sẽ nghi ngờ, dần dần người nói dối ấy sẽ mất đi vị trí của mình.

Không có lời nói dối nào hoàn hảo đến mức tuyệt đối, cũng không có sự dối trá nào mãi mãi không bị phát hiện. Ở một góc độ nào đó, có những lời nói dối sẽ mang đến mục đích tốt đẹp như lời nói dối của bác sĩ với bệnh nhân nan y để họ lạc quan vượt qua căn bệnh của mình... Nhưng hầu hết nói dối đều không đem lại kết quả tốt cho bản thân. Nhiều người nói dối như một thói quen, nói dối trở thành ngụy biện cho những việc là không tốt của họ. Quan trọng hơn cả, mối quan hệ giữa người với người cần có niềm tin và sự chân thành. Vì vậy, mỗi cá nhân cần phải ý thức được tác hại của lời nói dối để tự rèn cho mình tính trung thực. Tạo dựng được niềm tin với mọi người là yếu tố quan trọng để chúng ta hòa mình vào cuộc sống, hoàn thiện và phát triển bản thân.

Hãy luôn nhớ rằng con đường thành công sẽ không sẽ không xuất hiện cho những người sống mà dùng lời nói dối để dối đãi mọi người xung quanh.