***Mẫu số 01: Bài luận thuyết phục người khác từ bỏ thói quen sử dụng điện thoại quá nhiều:***

|  |
| --- |
| Trong xã hội hiện đại, điện thoại thông minh đã trở thành vật dụng quen thuộc, đặc biệt là với giới trẻ. Tuy nhiên, việc sử dụng điện thoại quá nhiều gây ra nhiều tác hại đến sức khỏe, ảnh hưởng đến hiệu quả học tập, công việc và làm suy giảm các mối quan hệ xã hội. Vì vậy, em muốn thuyết phục mọi người từ bỏ thói quen này để có một cuộc sống cân bằng và lành mạnh hơn.  Trước hết, lạm dụng điện thoại ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Việc sử dụng điện thoại trong thời gian dài khiến mắt phải làm việc quá mức, dẫn đến nguy cơ cận thị hoặc mắc các bệnh về mắt. Ngoài ra, tư thế cầm điện thoại không đúng cách còn gây đau cổ, vai và có thể dẫn đến các vấn đề về cột sống. Đặc biệt, ánh sáng xanh từ màn hình làm rối loạn giấc ngủ, khiến cơ thể mệt mỏi và thiếu tập trung. Vì thế, hạn chế thời gian sử dụng điện thoại sẽ giúp chúng ta cải thiện sức khỏe và có giấc ngủ chất lượng hơn.  Thứ hai, dành quá nhiều thời gian cho điện thoại khiến hiệu quả học tập và công việc giảm sút. Khi mải mê lướt mạng xã hội hay chơi game, chúng ta dễ bị xao nhãng và không thể tập trung hoàn thành nhiệm vụ. Thời gian đó lẽ ra có thể dùng để học tập, nghiên cứu hoặc phát triển bản thân. Nếu biết kiểm soát việc sử dụng điện thoại, chúng ta sẽ có thêm thời gian để nâng cao kiến thức và cải thiện năng suất làm việc.  Cuối cùng, sử dụng điện thoại quá nhiều làm giảm sự gắn kết trong các mối quan hệ. Nhiều người trẻ hiện nay thích dành thời gian cho thế giới ảo hơn là trò chuyện trực tiếp với gia đình và bạn bè. Điều này khiến các mối quan hệ trở nên xa cách, thiếu sự thấu hiểu và chia sẻ. Việc giảm bớt thời gian sử dụng điện thoại giúp chúng ta có cơ hội dành nhiều thời gian hơn cho những người thân yêu, từ đó xây dựng những mối quan hệ chân thành và ý nghĩa hơn.  Tóm lại, từ bỏ thói quen sử dụng điện thoại quá nhiều là một việc làm cần thiết để bảo vệ sức khỏe, nâng cao hiệu suất học tập, công việc và duy trì các mối quan hệ bền chặt. Chúng ta nên đặt giới hạn thời gian sử dụng điện thoại mỗi ngày và ưu tiên dành thời gian cho những hoạt động có ích hơn. Hãy chủ động thay đổi để có một cuộc sống khỏe mạnh, ý nghĩa và hạnh phúc hơn. |

**Mẫu 02: Bài luận thuyết phục người khác từ bỏ thói quen đi muộn**

|  |
| --- |
| Lần gần nhất bạn phải ngồi chờ đợi một ai đó là khi nào? Có lẽ, thói quen đi trễ không còn xa lạ với chúng ta. Điều đáng buồn là thói quen này xuất hiện ở nhiều lứa tuổi, ngành nghề khác nhau, đặc biệt là ở học sinh với vô số lý do muộn học được đưa ra.  Quản lý thời gian là giải pháp hiệu quả để khắc phục tình trạng đi trễ. Mỗi người cần sắp xếp thời gian hợp lý vào buổi sáng, dự trù các vấn đề phát sinh như tắc đường hay thời tiết xấu. Tuy nhiên, nhiều người thiếu ý thức tổ chức công việc, làm việc chậm chạp và xem việc đi muộn là điều bình thường. Đi học đúng giờ không chỉ thể hiện sự văn minh, hiện đại mà còn cho thấy bạn là người biết tôn trọng người khác. Nếu bạn thường xuyên đi trễ, uy tín cá nhân sẽ bị giảm sút, lời hứa mất giá trị và bạn có thể bị đánh giá là người thiếu trách nhiệm.  Việc đi học muộn không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân mà còn tác động đến cả tập thể. Khi bạn đến lớp trễ, bài giảng bị gián đoạn, các bạn khác bị phân tâm, gây khó chịu cho thầy cô. Một lớp học có nhiều học sinh vô kỷ luật sẽ khiến giáo viên cảm thấy áp lực và giảm hứng thú giảng dạy.  Nguyên nhân của thói quen đi trễ có thể đến từ sự cố bất ngờ như ngủ quên, tắc đường, hỏng xe… hoặc xuất phát từ chính sự lười biếng, thiếu trách nhiệm của mỗi người. Dù lý do là gì, việc đi muộn vẫn là thói quen không tốt và cần phải thay đổi. Nếu ai cũng coi nhẹ vấn đề thời gian, xã hội sẽ khó phát triển. Vì vậy, mỗi người cần tìm ra giải pháp phù hợp để hạn chế tối đa việc đi trễ.  Để khắc phục thói quen này, trước tiên bạn cần có ý thức coi trọng thời gian và tôn trọng chính mình. Hãy lập kế hoạch rõ ràng, phân bổ thời gian hợp lý và sử dụng đồng hồ báo thức để tránh chậm trễ. Những người hay quên có thể lập thời gian biểu khoa học và theo dõi thường xuyên. Ngoài ra, dự trù thêm thời gian cho các tình huống phát sinh là cách giúp bạn hoàn thành công việc đúng hạn.  Ông cha ta có câu: “Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời”, nhưng thay đổi thói quen đi trễ không phải là điều không thể. Mỗi chúng ta hãy bắt đầu từ những việc nhỏ nhất, rèn luyện tính đúng giờ để trở thành người có tác phong khoa học, sống trách nhiệm hơn. Hãy biết quý trọng thời gian – bởi vì thời gian chính là cuộc sống! |

**Mẫu 03: Bài luận thuyết phục người khác từ bỏ thói quen trì hoãn**

|  |
| --- |
| Trong cuộc sống hiện đại, trì hoãn là thói quen phổ biến ở nhiều người, đặc biệt là học sinh, sinh viên và người trẻ tuổi. Thói quen này không chỉ cản trở chúng ta đạt được mục tiêu mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến tinh thần và chất lượng cuộc sống. Vì vậy, mỗi người cần từ bỏ thói quen trì hoãn để sống hiệu quả hơn, thành công hơn và tận hưởng cuộc sống trọn vẹn hơn.  Trước hết, trì hoãn làm giảm hiệu quả và chất lượng công việc. Khi để công việc dồn lại, áp lực sẽ tăng lên, khiến chúng ta làm việc vội vàng, thiếu cẩn thận và dễ mắc sai lầm. Hoàn thành công việc sớm giúp chúng ta có thời gian kiểm tra kỹ lưỡng, tạo ra kết quả tốt hơn. Nếu bỏ được thói quen trì hoãn, chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và đạt được thành tích cao hơn trong học tập lẫn công việc.  Thứ hai, trì hoãn khiến chúng ta lãng phí thời gian quý báu. Mỗi ngày chỉ có 24 giờ, nếu không biết tận dụng thì thời gian sẽ trôi qua mà không thể lấy lại. Những giờ phút trì hoãn đáng lẽ có thể dùng để học hỏi, phát triển bản thân hoặc nghỉ ngơi. Khi từ bỏ thói quen này, chúng ta có thêm cơ hội học những kỹ năng mới, chăm sóc sức khỏe và tận hưởng cuộc sống ý nghĩa hơn.  Cuối cùng, trì hoãn gây ra các vấn đề tâm lý như căng thẳng, lo âu và cảm giác tội lỗi. Khi chưa hoàn thành công việc, chúng ta dễ cảm thấy áp lực và tự trách mình vì không kiểm soát được thời gian. Lâu dần, điều này làm giảm sự tự tin và gây ra tâm lý tiêu cực. Nếu loại bỏ thói quen trì hoãn, chúng ta sẽ cảm thấy chủ động hơn, tinh thần thoải mái và cuộc sống cũng trở nên tích cực hơn.  Để khắc phục thói quen trì hoãn, mỗi người cần xác định rõ mục tiêu và lập kế hoạch cụ thể. Chia nhỏ công việc lớn thành các nhiệm vụ nhỏ sẽ giúp chúng ta dễ dàng thực hiện hơn. Đồng thời, đặt ra thời hạn hoàn thành và tự thưởng cho bản thân sau mỗi nhiệm vụ sẽ tạo động lực giúp chúng ta duy trì sự kỷ luật và kiên trì.  Tóm lại, từ bỏ thói quen trì hoãn là bước quan trọng để sống hiệu quả và đạt được thành công. Chỉ cần có ý chí và lập kế hoạch rõ ràng, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi. Hãy bắt đầu hành động ngay hôm nay để tương lai không phải hối tiếc! |

**Mẫu 04: Bài luận thuyết phục người khác từ bỏ thói quen so sánh bản thân với người khác**

|  |
| --- |
| Trong xã hội hiện đại, khi mạng xã hội phát triển mạnh mẽ, việc so sánh bản thân với người khác đã trở thành thói quen phổ biến. Dù vô tình hay cố ý, chúng ta thường cảm thấy ghen tị với thành công, ngoại hình hay cuộc sống của người khác. Tuy nhiên, thói quen này lại gây ra nhiều tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và sự phát triển cá nhân. Vì vậy, mỗi người cần từ bỏ thói quen so sánh bản thân để sống hạnh phúc hơn, tập trung phát triển chính mình và đạt được thành công theo cách riêng.  Trước tiên, so sánh bản thân với người khác dễ khiến chúng ta cảm thấy tự ti và thiếu tự tin. Khi nhìn thấy người khác thành công hay có cuộc sống tốt đẹp hơn, chúng ta thường cảm thấy mình kém cỏi và không đủ giỏi. Nhưng thực tế, mỗi người đều có hành trình riêng và những gì thể hiện trên mạng xã hội chỉ là một phần nhỏ trong cuộc sống của họ. Việc ngừng so sánh sẽ giúp chúng ta chấp nhận bản thân, xây dựng lòng tự tin và sống đúng với giá trị của mình.  Thứ hai, thói quen so sánh khiến chúng ta mất tập trung vào mục tiêu cá nhân và cản trở sự phát triển. Khi mải mê nhìn vào những gì người khác đạt được, chúng ta dễ quên đi mục tiêu của bản thân và bỏ lỡ cơ hội tiến bộ. Thay vì so sánh, hãy tập trung vào khả năng và những gì mình có thể làm tốt nhất. Việc từ bỏ thói quen này sẽ giúp chúng ta có động lực phát triển bản thân và từng bước chinh phục mục tiêu của chính mình.  Cuối cùng, so sánh bản thân với người khác làm tăng căng thẳng và giảm hạnh phúc. Khi luôn nhìn vào thành tựu của người khác, chúng ta dễ dàng cảm thấy không hài lòng với những gì mình đang có. Điều này khiến chúng ta đánh mất niềm vui trong cuộc sống và sống trong sự áp lực, lo âu. Nếu từ bỏ thói quen so sánh, chúng ta sẽ biết trân trọng những gì mình có, tận hưởng những khoảnh khắc hiện tại và tìm thấy hạnh phúc trong những điều bình dị.  Để từ bỏ thói quen so sánh, mỗi người cần tập trung vào việc phát triển bản thân, ghi nhận những tiến bộ của mình và xây dựng lòng biết ơn. Chúng ta có thể đặt ra những mục tiêu cá nhân cụ thể và dành thời gian cho những hoạt động tích cực, thay vì quá chú tâm đến cuộc sống của người khác.  Tóm lại, từ bỏ thói quen so sánh bản thân với người khác là chìa khóa để sống hạnh phúc và thành công hơn. Khi biết chấp nhận và trân trọng bản thân, chúng ta sẽ tìm thấy niềm vui trong chính hành trình của mình. Vì vậy, hãy ngừng so sánh và bắt đầu tập trung vào việc trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. |

**Mẫu 05: Bài luận thuyết phục người khác từ bỏ thói quen hút thuốc**

|  |
| --- |
| Hút thuốc lá là một thói quen xấu gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, kinh tế và môi trường. Mặc dù ai cũng hiểu rõ tác hại của thuốc lá, nhưng vẫn có nhiều người duy trì thói quen này. Vì vậy, chúng ta cần nhận thức sâu sắc hơn về những hậu quả khôn lường mà thuốc lá mang lại để quyết tâm từ bỏ ngay từ hôm nay.  Trước tiên, thuốc lá là kẻ thù nguy hiểm đối với sức khỏe con người. Trong khói thuốc chứa hơn 7.000 chất độc hại, bao gồm nicotine, hắc ín và carbon monoxide – những chất gây ung thư phổi, bệnh tim mạch và nhiều căn bệnh nguy hiểm khác. Người hút thuốc có nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp cao hơn bình thường, cơ thể suy yếu và dễ bị nhiễm trùng. Đặc biệt, hút thuốc lá thụ động cũng gây tác hại nghiêm trọng. Trẻ em hít phải khói thuốc có thể bị viêm phổi, hen suyễn, suy giảm trí tuệ, trong khi phụ nữ mang thai có nguy cơ sinh con thiếu cân hoặc dị tật bẩm sinh. Rõ ràng, thuốc lá không chỉ làm hại người hút mà còn đe dọa sức khỏe của cả cộng đồng.  Bên cạnh đó, thuốc lá còn là nguyên nhân gây ra sự lãng phí tài chính. Một người hút thuốc thường xuyên có thể chi ra hàng triệu đồng mỗi năm chỉ để thỏa mãn thói quen này. Số tiền ấy hoàn toàn có thể được sử dụng vào những việc có ích hơn như học tập, chăm sóc gia đình hay nâng cao chất lượng cuộc sống. Không những thế, các bệnh lý do thuốc lá gây ra còn kéo theo chi phí y tế tốn kém, làm tăng gánh nặng kinh tế cho gia đình và xã hội. Nếu từ bỏ thuốc lá, chúng ta sẽ tiết kiệm được rất nhiều tiền bạc và đầu tư cho những mục tiêu ý nghĩa hơn.  Không chỉ dừng lại ở đó, thuốc lá còn gây ra ô nhiễm môi trường nghiêm trọng. Những đầu lọc thuốc lá vứt bừa bãi mất hàng chục năm mới phân hủy, làm ô nhiễm đất và nguồn nước. Khói thuốc làm suy giảm chất lượng không khí, ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường sống. Đáng lo ngại hơn, nhiều vụ cháy rừng, cháy nhà xảy ra chỉ vì sự bất cẩn khi vứt một điếu thuốc chưa tắt. Tác hại của thuốc lá không chỉ giới hạn ở con người mà còn mở rộng ra toàn bộ hệ sinh thái.  Vậy chúng ta nên làm gì? Câu trả lời rất rõ ràng – hãy từ bỏ thuốc lá ngay hôm nay! Nếu bạn đã hút thuốc, hãy xây dựng kế hoạch cai thuốc từng bước để bảo vệ sức khỏe bản thân và những người xung quanh. Nếu bạn chưa từng hút, hãy kiên quyết nói “không” với thuốc lá để tránh rơi vào vòng xoáy nguy hiểm. Một xã hội không khói thuốc sẽ mang lại môi trường trong lành hơn, sức khỏe tốt hơn và cuộc sống ý nghĩa hơn.  Tóm lại, thuốc lá không mang lại bất kỳ lợi ích nào mà chỉ gây ra những hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe, kinh tế và môi trường. Vì sức khỏe của bản thân, vì những người thân yêu và vì một tương lai tốt đẹp, mỗi chúng ta hãy quyết tâm nói không với thuốc lá ngay từ hôm nay! |

**Mẫu 06: Bài luận thuyết phục người khác từ bỏ thói quen học tủ**

|  |
| --- |
| Hiện nay, nhiều học sinh có thói quen học tủ – chỉ tập trung vào những nội dung có khả năng xuất hiện trong kỳ thi và bỏ qua việc học toàn diện kiến thức. Mặc dù thói quen này có thể giúp đạt điểm cao trong ngắn hạn, nhưng về lâu dài, nó gây ra nhiều hạn chế đối với sự phát triển toàn diện. Vì vậy, chúng ta cần từ bỏ thói quen học tủ để học tập hiệu quả hơn và chuẩn bị tốt hơn cho tương lai.  Trước hết, học tủ chỉ giúp học sinh giỏi một phần kiến thức nhỏ, nhưng lại bỏ qua nhiều nội dung quan trọng khác. Điều này dẫn đến sự thiếu hụt kiến thức và không thể nắm vững toàn bộ chương trình học. Nếu may mắn, học sinh có thể đạt điểm cao khi phần học tủ trùng với đề thi. Tuy nhiên, trong các kỳ thi khác hoặc khi áp dụng vào thực tế, các em sẽ gặp khó khăn khi phải đối mặt với những vấn đề ngoài phạm vi đã học.  Thứ hai, học tủ hạn chế khả năng tư duy và giải quyết vấn đề. Kiến thức không chỉ là những con số hay thông tin ghi nhớ, mà còn là nền tảng để học sinh phát triển tư duy logic và kỹ năng phân tích. Khi chỉ học một số phần nhất định, các em sẽ không có cơ hội liên kết các kiến thức với nhau, dẫn đến việc khó giải quyết những câu hỏi phức tạp và tình huống thực tế. Trong khi đó, môi trường học tập hiện đại đòi hỏi khả năng sáng tạo và tư duy phản biện – điều mà học tủ không thể rèn luyện được.  Bên cạnh đó, thói quen học tủ dễ dẫn đến sự chủ quan và thiếu chuẩn bị. Khi quá tập trung vào một số nội dung nhất định, học sinh có thể trở nên tự mãn và coi nhẹ các phần kiến thức khác. Điều này khiến kết quả học tập trở nên không ổn định, đặc biệt khi đề thi có sự đổi mới hoặc mở rộng phạm vi kiểm tra. Sự chủ quan này không chỉ ảnh hưởng đến thành tích học tập mà còn tạo thói quen thiếu trách nhiệm trong việc tiếp thu tri thức.  Cuối cùng, từ bỏ thói quen học tủ giúp học sinh xây dựng nền tảng vững chắc cho tương lai. Khi học một cách toàn diện, các em không chỉ nắm vững kiến thức mà còn rèn luyện khả năng tự học, tự nghiên cứu. Những kỹ năng này là yếu tố quan trọng để thành công không chỉ trong học tập, mà còn trong công việc và cuộc sống sau này. Học tập đầy đủ giúp các em linh hoạt hơn khi đối mặt với các thử thách, đồng thời tạo tiền đề cho việc học suốt đời.  Tóm lại, thói quen học tủ tuy có thể mang lại lợi ích ngắn hạn, nhưng sẽ gây ra nhiều hạn chế cho sự phát triển lâu dài. Học sinh cần từ bỏ thói quen này, học tập một cách toàn diện và có chiều sâu để làm chủ kiến thức và phát triển tư duy. Chỉ khi học để hiểu và vận dụng vào thực tế, các em mới có thể xây dựng tương lai bền vững và đạt được thành công trong cuộc sống. |