下列说法正确的是（ ）

A. 钠原子失去一个电子就变成稀有气体元素氖的原子

B. 原子最外层电子数少于4个的元素，一定是金属元素

C. 非金属原子最外层电子数多于或等于4个，一般不易得到或失去电子

D. 氯原子得到一个电子后，就变成了与氩原子电子层结构相似的阴离子

解析：

钠原子变成钠离子只是最外层电子数发生变化，但是质子数并没有发生变化，不会变成其他元素的原子。氢原子最外层只有一个电子，但是属于非金属元素。非金属元素的最外层电子数一般大于或等于4个，一般容易得到电子。

答案：D