



BẢNG TỪ HỖ TRỢ HỌC SÁCH 60 ĐỀ MINH HỌA

BẢNG TỪ ĐỀ SỐ 36

Compiled by Mrs Trang Anh

Facebook: Mrstranganh87

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC LỖ 5 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
1	accumulation	/ə,kju:mjə'leɪfn/	n	sự tích lũy, sự tích tụ <i>The accumulation of stress over time can have serious effects on both mental and physical health.</i> Sự tích lũy căng thẳng theo thời gian có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến cả sức khỏe tinh thần và thể chất.
2	agenda	/ə'dʒendə/	n	chương trình nghị sự <i>The main agenda of the meeting is to discuss strategies for improving team performance.</i> Chương trình nghị sự chính của cuộc họp là thảo luận các chiến lược để cải thiện hiệu suất của đội.
3	cardiovascular	/,kɑ:diəʊ'væskjələ/	a	thuộc về tim mạch <i>Regular exercise is essential for maintaining good cardiovascular health.</i> Tập thể dục thường xuyên là điều cần thiết để duy trì sức khỏe tim mạch tốt.
4	cellular	/'seljələ/	a	thuộc về tế bào <i>Scientists are studying cellular processes to better understand how diseases develop.</i> Các nhà khoa học đang nghiên cứu các quá

				trình tế bào để hiểu rõ hơn cách bệnh phát triển.
5	chronic	/'krɒnɪk/	a	mãn tính <i>He suffers from a chronic illness that requires long-term treatment and care.</i> <i>Anh ấy mắc một căn bệnh mãn tính cần điều trị và chăm sóc lâu dài.</i>
6	cognitively	/'kɒgnətɪvli/	adv	về mặt nhận thức <i>Children develop cognitively through interaction, learning, and exploration.</i> <i>Trẻ em phát triển về mặt nhận thức thông qua sự tương tác, học hỏi và khám phá.</i>
7	consolidation	/kən'sɒlɪ'deɪʃn/	n	sự củng cố <i>The consolidation of knowledge is crucial for long-term memory retention.</i> <i>Việc củng cố kiến thức là rất quan trọng để ghi nhớ lâu dài.</i>
8	discourse	/'dɪskɔːs/	n	diễn ngôn <i>Public discourse plays a vital role in shaping opinions and influencing policy decisions.</i> <i>Diễn ngôn công cộng đóng vai trò quan trọng trong việc định hình quan điểm và ảnh hưởng đến các quyết định chính sách.</i>
9	disproportionately	/,dɪsprə'pɔːʃənətli/	adv	một cách không cân xứng <i>Low-income communities are disproportionately affected by environmental pollution.</i> <i>Các cộng đồng thu nhập thấp bị ảnh hưởng không cân xứng bởi ô nhiễm môi trường.</i>
10	distinct	/dɪ'stɪŋkt/	a	riêng biệt <i>Each culture has its own distinct traditions and customs that make it unique.</i>

				Mỗi nền văn hóa có những truyền thống và phong tục riêng biệt tạo nên sự độc đáo.
11	epidemic	/ˌepɪˈdemɪk/	n	dịch bệnh <i>The rapid spread of the virus led to a global epidemic that affected millions of people.</i> <i>Sự lây lan nhanh chóng của virus đã dẫn đến một dịch bệnh toàn cầu ảnh hưởng đến hàng triệu người.</i>
12	fatigue	/fəˈtiːg/	n	sự mệt mỏi <i>After working long hours without rest, he experienced extreme fatigue.</i> <i>Sau khi làm việc nhiều giờ không nghỉ, anh ấy cảm thấy vô cùng mệt mỏi.</i>
13	glorification	/ˌɡlɔːrɪfɪˈkeɪʃn/	n	sự tôn vinh quá mức <i>The glorification of overwork can lead people to neglect their health and well-being.</i> <i>Sự tôn vinh quá mức việc làm việc quá sức có thể khiến con người bỏ bê sức khỏe và đời sống của mình.</i>
14	hustle culture	/ˈhʌsl ˌkʌltʃə/	np	văn hóa làm việc quá sức <i>The rise of hustle culture has made many people feel pressured to work constantly without rest.</i> <i>Sự phát triển của văn hóa làm việc quá sức khiến nhiều người cảm thấy bị áp lực phải làm việc liên tục không nghỉ.</i>
15	hygiene	/ˈhaɪdʒiːn/	n	vệ sinh <i>Maintaining good personal hygiene is essential for preventing the spread of diseases.</i> <i>Duy trì vệ sinh cá nhân tốt là điều cần thiết để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật.</i>

16	ignore	/ɪg'noʊ:/	v	phớt lờ <i>Many people tend to ignore warning signs until the situation becomes serious.</i> <i>Nhiều người có xu hướng phớt lờ các dấu hiệu cảnh báo cho đến khi tình hình trở nên nghiêm trọng.</i>
17	imbalanced	/ɪm'bælənst/	a	mất cân bằng <i>An imbalanced diet can negatively affect both physical and mental health.</i> <i>Một chế độ ăn mất cân bằng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến cả sức khỏe thể chất và tinh thần.</i>
18	impaired	/ɪm'peəd/	a	bị suy giảm <i>Lack of sleep can lead to impaired concentration and reduced productivity.</i> <i>Thiếu ngủ có thể dẫn đến suy giảm khả năng tập trung và giảm hiệu suất làm việc.</i>
19	implication	/,ɪmplɪ'keɪʃn/	n	hệ quả <i>The long-term implications of climate change are becoming increasingly serious.</i> <i>Những hệ quả lâu dài của biến đổi khí hậu đang ngày càng trở nên nghiêm trọng.</i>
20	indulgence	/ɪn'dʌldʒəns/	n	sự nuông chiều <i>Occasional indulgence in sweets is fine, but too much can harm your health.</i> <i>Thỉnh thoảng nuông chiều bản thân bằng đồ ngọt thì không sao, nhưng quá nhiều có thể gây hại cho sức khỏe.</i>
21	insidious	/ɪn'sɪdiəs/	a	âm ỉ, nguy hiểm ngầm <i>The insidious effects of stress can gradually damage your health without you noticing it.</i> <i>Những tác động âm ỉ của căng thẳng có thể</i>

				dần dần gây hại cho sức khỏe mà bạn không nhận ra.
22	intervention	/,ɪntə'veɪʃn/	n	sự can thiệp <i>Early intervention can significantly improve outcomes for patients with serious illnesses.</i> <i>Sự can thiệp sớm có thể cải thiện đáng kể kết quả điều trị cho bệnh nhân mắc bệnh nghiêm trọng.</i>
23	mindset	/'maɪndset/	n	tư duy <i>A positive mindset can help you overcome challenges and achieve your goals.</i> <i>Một tư duy tích cực có thể giúp bạn vượt qua khó khăn và đạt được mục tiêu.</i>
24	misconceived	/,mɪskən'si:vɪd/	a	hiểu sai <i>The idea was misconceived, leading to confusion and ineffective implementation.</i> <i>Ý tưởng đã bị hiểu sai, dẫn đến sự nhầm lẫn và triển khai không hiệu quả.</i>
25	misconception	/,mɪskən'sepʃn/	n	quan niệm sai lầm <i>There is a common misconception that working longer hours always leads to better results.</i> <i>Có một quan niệm sai lầm phổ biến rằng làm việc lâu hơn luôn dẫn đến kết quả tốt hơn.</i>
26	non-negotiable	/,nɒn nɪ'ɡəʊʃəbl/	a	không thể thương lượng <i>Taking care of your health should be a non-negotiable priority in your daily routine.</i> <i>Việc chăm sóc sức khỏe nên là ưu tiên không thể thương lượng trong thói quen hàng ngày của bạn.</i>
27	normalization	/,nɔ:məlaɪ'zeɪʃn/	n	sự bình thường hóa <i>The normalization of unhealthy habits can have serious long-term consequences.</i>

				Sự bình thường hóa những thói quen không lành mạnh có thể gây hậu quả nghiêm trọng lâu dài.
28	noticeably	/ˈnəʊtɪsəbli/	adv	một cách rõ rệt <i>His performance has improved noticeably since he started practicing regularly.</i> Hiệu suất của anh ấy đã cải thiện rõ rệt kể từ khi bắt đầu luyện tập thường xuyên.
29	output	/ˈaʊtpʊt/	n	sản lượng / đầu ra <i>The factory increased its output to meet the growing demand for its products.</i> Nhà máy đã tăng sản lượng để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng đối với sản phẩm của mình.
30	pervasive	/pəˈveɪsɪv/	a	lan rộng <i>Stress has become a pervasive issue affecting people across all age groups.</i> Căng thẳng đã trở thành một vấn đề lan rộng ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi.
31	policy-level	/ˈpɒləsi ˌleɪvl/	a	cấp độ chính sách <i>Changes must be implemented at the policy-level to address systemic issues effectively.</i> Những thay đổi cần được thực hiện ở cấp độ chính sách để giải quyết hiệu quả các vấn đề mang tính hệ thống.
32	productivity	/ˌprɒdʌkˈtɪvəti/	n	năng suất <i>Maintaining a healthy lifestyle can significantly boost your productivity at work.</i> Duy trì lối sống lành mạnh có thể tăng đáng kể năng suất làm việc của bạn.
33	re-evaluate	/ˌriː ɪˈvæljuːeɪt/	v	đánh giá lại <i>It is important to re-evaluate your goals</i>

				<i>regularly to ensure they still align with your priorities.</i> <i>Điều quan trọng là phải đánh giá lại mục tiêu thường xuyên để đảm bảo chúng vẫn phù hợp với ưu tiên của bạn.</i>
34	reframe	/,ri:'freim/	v	nhìn nhận lại <i>We need to reframe the problem in order to find a more effective solution.</i> <i>Chúng ta cần nhìn nhận lại vấn đề để tìm ra giải pháp hiệu quả hơn.</i>
35	simultaneously	/,siml'teiniəsli/	adv	đồng thời <i>She was managing multiple projects simultaneously while maintaining high-quality results.</i> <i>Cô ấy đang xử lý nhiều dự án đồng thời mà vẫn duy trì kết quả chất lượng cao.</i>
36	sleep deprivation	/'sli:p ,deprɪ'veɪʃn/	np	thiếu ngủ <i>Chronic sleep deprivation can lead to serious health problems if not addressed properly.</i> <i>Tình trạng thiếu ngủ kéo dài có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nếu không được xử lý đúng cách.</i>
37	societal	/sə'saɪətəl/	a	thuộc về xã hội <i>The issue has become a major societal concern that requires immediate attention.</i> <i>Vấn đề này đã trở thành mối quan tâm lớn của xã hội cần được chú ý ngay lập tức.</i>
38	stigma	/'stigmə/	n	sự kỳ thị <i>There is still a strong stigma surrounding mental health in many communities.</i> <i>Vẫn còn sự kỳ thị mạnh mẽ xung quanh vấn đề sức khỏe tâm thần ở nhiều cộng đồng.</i>

39	underestimate	/ˌʌndər'estimeɪt/	v	đánh giá thấp <i>People often underestimate the importance of getting enough rest.</i> <i>Mọi người thường đánh giá thấp tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi đầy đủ.</i>
40	underlying	/ˌʌndə'laɪɪŋ/	a	tiềm ẩn <i>The underlying cause of the problem needs to be identified before finding a solution.</i> <i>Nguyên nhân tiềm ẩn của vấn đề cần được xác định trước khi tìm giải pháp.</i>
41	unproductive	/ˌʌnprə'dʌktɪv/	a	không hiệu quả <i>Spending too much time on social media can be highly unproductive.</i> <i>Dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội có thể rất không hiệu quả.</i>
42	volatile	/ˈvɒlətaɪl/	a	dễ biến động <i>The market is highly volatile, making it difficult to predict future trends.</i> <i>Thị trường rất dễ biến động, khiến việc dự đoán xu hướng tương lai trở nên khó khăn.</i>
43	well-documented	/ˌwel 'dɒkjumentɪd/	a	được ghi nhận rõ ràng <i>The negative effects of stress are well-documented in numerous scientific studies.</i> <i>Những tác động tiêu cực của căng thẳng đã được ghi nhận rõ ràng trong nhiều nghiên cứu khoa học.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
1.	be associated with sth	liên quan đến cái gì <i>This health condition is often associated with poor lifestyle choices such as lack of exercise and unhealthy eating habits.</i> <i>Tình trạng sức khỏe này thường liên quan đến lối sống không lành mạnh như ít vận động và ăn uống kém khoa học.</i>

2.	be directly tied to sth	gắn trực tiếp với cái gì <i>Success in this field is often directly tied to the amount of effort and consistency you put into your work.</i> Thành công trong lĩnh vực này thường gắn trực tiếp với mức độ nỗ lực và sự kiên trì bạn bỏ ra trong công việc.
3.	be rooted in sth	bắt nguồn từ cái gì <i>Many of his fears are deeply rooted in childhood experiences that he has not fully processed.</i> Nhiều nỗi sợ của anh ấy bắt nguồn sâu xa từ những trải nghiệm thời thơ ấu mà anh chưa hoàn toàn vượt qua.
4.	be viewed as	được xem là <i>This behavior is widely viewed as unacceptable in professional environments.</i> Hành vi này được xem là không thể chấp nhận trong môi trường chuyên nghiệp.
5.	indulge in	nuông chiều bản thân <i>People often indulge in unhealthy habits when they are under a lot of stress.</i> Mọi người thường nuông chiều bản thân bằng những thói quen không lành mạnh khi họ chịu nhiều căng thẳng.
6.	tend to do sth	có xu hướng làm gì <i>Young people tend to rely heavily on technology for both learning and entertainment.</i> Người trẻ có xu hướng phụ thuộc nhiều vào công nghệ cho cả việc học và giải trí.

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 8 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
44	abruptly	/ə'brʌptli/	adv	một cách đột ngột <i>The meeting ended abruptly when an unexpected issue arose that required immediate attention.</i>

				<i>Cuộc họp kết thúc đột ngột khi một vấn đề bất ngờ xuất hiện cần được xử lý ngay lập tức.</i>
45	arbitrary	/ˈɑːbitrəri/	a	tùy tiện <i>The decision seemed arbitrary and lacked any clear explanation or logical reasoning.</i> Quyết định đó có vẻ tùy tiện và thiếu bất kỳ lời giải thích hay lập luận hợp lý nào.
46	attrition	/əˈtriʃn/	n	sự hao hụt (nhân sự) <i>High employee attrition can negatively affect a company's productivity and long-term growth.</i> Tỷ lệ hao hụt nhân sự cao có thể ảnh hưởng tiêu cực đến năng suất và sự phát triển lâu dài của công ty.
47	autonomy	/ɔːˈtɒnəmi/	n	quyền tự chủ <i>Employees value autonomy because it allows them to make decisions and take ownership of their work.</i> Nhân viên coi trọng quyền tự chủ vì nó cho phép họ đưa ra quyết định và làm chủ công việc của mình.
48	blunt	/blʌnt/	a	thẳng thừng <i>He gave a blunt response that surprised everyone in the room.</i> Anh ấy đưa ra một câu trả lời thẳng thừng khiến mọi người trong phòng bất ngờ.
49	breach of trust	/briːtʃ əv trʌst/	np	sự phản bội lòng tin <i>Sharing confidential information without permission is considered a serious breach of trust.</i> Việc chia sẻ thông tin mật mà không được phép được coi là sự phản bội lòng tin nghiêm trọng.
50	centralized	/ˈsentrəlaɪzd/	a	tập trung (quyền lực) <i>The company adopted a centralized structure</i>

				to improve coordination and decision-making. Công ty áp dụng cơ cấu tập trung để cải thiện sự phối hợp và quá trình ra quyết định.
51	characterize	/ˈkærəktəraɪz/	v	có đặc trưng The organization is characterized by a strong culture of collaboration and innovation. Tổ chức này được đặc trưng bởi văn hóa hợp tác và đổi mới mạnh mẽ.
52	compliance	/kəmˈplaɪəns/	n	sự tuân thủ Strict compliance with safety regulations is essential in hazardous working environments. Việc tuân thủ nghiêm ngặt các quy định an toàn là điều cần thiết trong môi trường làm việc nguy hiểm.
53	disengagement	/ˌdɪsɪnˈɡeɪdʒmənt/	n	sự mất gắn kết Employee disengagement can lead to lower productivity and reduced job satisfaction. Sự mất gắn kết của nhân viên có thể dẫn đến năng suất thấp và giảm sự hài lòng trong công việc.
54	disrupt	/dɪsˈrʌpt/	v	làm gián đoạn Technical issues can disrupt the workflow and delay project completion. Các sự cố kỹ thuật có thể làm gián đoạn quy trình làm việc và trì hoãn việc hoàn thành dự án.
55	documented	/ˈdɒkjumentɪd/	a	được ghi nhận The results have been carefully documented to ensure accuracy and transparency. Kết quả đã được ghi nhận cẩn thận để đảm bảo tính chính xác và minh bạch.
56	employee-centric	/ɪmˈplɔɪˌsentrɪk/	a	lấy nhân viên làm trung tâm An employee-centric approach can improve

				<i>engagement and retention within the company.</i> Cách tiếp cận lấy nhân viên làm trung tâm có thể cải thiện sự gắn kết và giữ chân nhân sự trong công ty.
57	erosion	/ɪˈrəʊʒn/	n	sự xói mòn <i>The gradual erosion of trust can weaken relationships within the organization.</i> Sự xói mòn dần dần của lòng tin có thể làm suy yếu các mối quan hệ trong tổ chức.
58	executive	/ɪɡˈzekjətɪv/	n	cấp điều hành <i>The executive team is responsible for making strategic decisions that shape the company's future.</i> Đội ngũ điều hành chịu trách nhiệm đưa ra các quyết định chiến lược định hình tương lai của công ty.
59	flexibility	/ˌfleksəˈbɪləti/	n	sự linh hoạt <i>Workplace flexibility allows employees to balance their professional and personal lives more effectively.</i> Sự linh hoạt trong công việc giúp nhân viên cân bằng tốt hơn giữa công việc và cuộc sống.
60	fractious	/ˈfrækfəs/	a	hay tranh cãi <i>The meeting became fractious as team members disagreed on key issues.</i> Cuộc họp trở nên căng thẳng và tranh cãi khi các thành viên bất đồng về những vấn đề quan trọng.
61	harmonious	/hɑːˈməʊniəs/	a	hài hòa <i>A harmonious working environment can boost morale and improve collaboration.</i> Một môi trường làm việc hài hòa có thể nâng cao tinh thần và cải thiện sự hợp tác.

62	hierarchy	/ˈhaɪəɹɑːki/	n	hệ thống phân cấp <i>The company has a strict hierarchy that defines roles and responsibilities clearly.</i> <i>Công ty có một hệ thống phân cấp chặt chẽ xác định rõ vai trò và trách nhiệm.</i>
63	intangible	/ɪnˈtændʒəbl/	a	vô hình <i>Trust is an intangible asset that is difficult to measure but extremely valuable.</i> <i>Niềm tin là một tài sản vô hình khó đo lường nhưng vô cùng giá trị.</i>
64	interpret	/ɪnˈtɜːprɪt/	v	diễn giải <i>His comments were interpreted differently by various members of the team.</i> <i>Những nhận xét của anh ấy được các thành viên trong nhóm diễn giải theo nhiều cách khác nhau.</i>
65	invariably	/ɪnˈveəriəbli/	adv	luôn luôn <i>He invariably arrives early to ensure everything is prepared before the meeting begins.</i> <i>Anh ấy luôn luôn đến sớm để đảm bảo mọi thứ được chuẩn bị trước khi cuộc họp bắt đầu.</i>
66	justification	/ˌdʒʌstɪfɪˈkeɪʃn/	n	sự biện minh <i>There was no valid justification for his decision to ignore the team's concerns.</i> <i>Không có sự biện minh hợp lý nào cho quyết định phớt lờ mối quan tâm của nhóm.</i>
67	justify	/ˈdʒʌstɪfaɪ/	v	biện minh <i>He tried to justify his actions, but his explanation was not convincing.</i> <i>Anh ấy cố gắng biện minh cho hành động của mình, nhưng lời giải thích không thuyết phục.</i>

68	managerial	/ˌmænəˈdʒɪəriəl/	a	thuộc về quản lý <i>She has strong managerial skills that help her lead the team effectively.</i> <i>Cô ấy có kỹ năng quản lý tốt giúp cô dẫn dắt nhóm hiệu quả.</i>
69	mandate	/ˈmændɪt/	n	mệnh lệnh <i>The new mandate requires all employees to return to the office full-time.</i> <i>Chỉ thị mới yêu cầu tất cả nhân viên quay lại làm việc tại văn phòng toàn thời gian.</i>
70	measurable	/ˈmeʒərəbl/	a	có thể đo lường <i>The company focuses on measurable outcomes to evaluate performance accurately.</i> <i>Công ty tập trung vào các kết quả có thể đo lường để đánh giá hiệu suất chính xác.</i>
71	metrics	/ˈmetrɪks/	n	chỉ số đo lường <i>Key performance metrics are used to track progress and identify areas for improvement.</i> <i>Các chỉ số hiệu suất chính được sử dụng để theo dõi tiến độ và xác định các lĩnh vực cần cải thiện.</i>
72	morale	/məˈraɪl/	n	tinh thần (nhân viên) <i>Low morale among employees can negatively impact productivity and teamwork.</i> <i>Tinh thần nhân viên thấp có thể ảnh hưởng tiêu cực đến năng suất và sự hợp tác.</i>
73	nebulous	/ˈnebjələs/	a	mơ hồ <i>The instructions were too nebulous, making it difficult for the team to follow them effectively.</i> <i>Các hướng dẫn quá mơ hồ khiến nhóm khó thực hiện hiệu quả.</i>

74	notoriously	/nəʊ'tɔːriəsli/	adv	nổi tiếng là <i>He is notoriously late, which often frustrates his colleagues.</i> <i>Anh ấy nổi tiếng là hay đến muộn, điều này thường khiến đồng nghiệp khó chịu.</i>
75	perilously	/'perələsli/	adv	một cách nguy hiểm <i>The company was perilously close to bankruptcy before restructuring its operations.</i> <i>Công ty đã ở rất gần bờ vực phá sản một cách nguy hiểm trước khi tái cấu trúc hoạt động.</i>
76	portfolio	/pɔːt'fəʊliəʊ/	n	danh mục <i>She manages a diverse portfolio of investments across multiple industries.</i> <i>Cô ấy quản lý một danh mục đầu tư đa dạng trải rộng nhiều ngành.</i>
77	prosaic	/prəʊ'zeɪk/	a	tầm thường <i>The task may seem prosaic, but it is essential for maintaining daily operations.</i> <i>Nhiệm vụ có vẻ tầm thường nhưng lại rất cần thiết để duy trì hoạt động hàng ngày.</i>
78	proximity	/prɒk'sɪmɪti/	n	sự gần gũi <i>Physical proximity can enhance communication and collaboration within teams.</i> <i>Sự gần gũi về mặt địa lý có thể tăng cường giao tiếp và hợp tác trong nhóm.</i>
79	push	/pʊʃ/	v	thúc đẩy <i>The manager decided to push the team to meet the deadline despite the challenges.</i> <i>Người quản lý quyết định thúc đẩy nhóm hoàn thành hạn chót dù gặp nhiều khó khăn.</i>
80	quantify	/'kwɒntɪfaɪ/	v	định lượng <i>It is difficult to quantify the impact of</i>

				<i>employee satisfaction on long-term success.</i> <i>Thật khó để định lượng tác động của sự hài lòng của nhân viên đối với thành công lâu dài.</i>
81	quiet quitting	/ˌkwaɪət ˈkwɪtɪŋ/	np	làm việc cầm chừng <i>The rise of quiet quitting reflects growing dissatisfaction among employees.</i> <i>Sự gia tăng của hiện tượng làm việc cầm chừng phản ánh sự bất mãn ngày càng tăng của nhân viên.</i>
82	rationale	/ˌræʃəˈna:l/	n	lý do cơ bản <i>The rationale behind the decision was to improve overall efficiency and reduce costs.</i> <i>Lý do cơ bản đằng sau quyết định là để cải thiện hiệu quả tổng thể và giảm chi phí.</i>
83	realign	/ˌriːəˈlaɪn/	v	điều chỉnh lại <i>The company needs to realign its strategies to adapt to changing market conditions.</i> <i>Công ty cần điều chỉnh lại chiến lược để thích nghi với điều kiện thị trường thay đổi.</i>
84	realignment	/ˌriːəˈlaɪnmənt/	n	sự điều chỉnh lại <i>The recent realignment of priorities has helped the team focus on key objectives.</i> <i>Việc điều chỉnh lại ưu tiên gần đây đã giúp nhóm tập trung vào các mục tiêu chính.</i>
85	reassert	/ˌriːəˈsɜːt/	v	khẳng định lại <i>The leader sought to reassert control after a period of instability within the organization.</i> <i>Người lãnh đạo tìm cách khẳng định lại quyền kiểm soát sau một giai đoạn bất ổn trong tổ chức.</i>
86	rebellion	/rɪˈbeljən/	n	sự nổi loạn <i>The strict policies led to a quiet rebellion among employees who felt</i>

				<i>unheard.</i> <i>Các chính sách nghiêm ngặt đã dẫn đến một sự nổi loạn âm thầm của nhân viên cảm thấy không được lắng nghe.</i>
87	recalibrate	/,ri:'kælibreit/	v	điều chỉnh lại <i>The system needs to be recalibrated to ensure accurate and reliable results.</i> <i>Hệ thống cần được điều chỉnh lại để đảm bảo kết quả chính xác và đáng tin cậy.</i>
88	repudiation	/rɪ,pju:di'eɪʃn/	n	sự bác bỏ <i>His statement was seen as a complete repudiation of the company's previous commitments.</i> <i>Phát biểu của anh ấy được xem là sự bác bỏ hoàn toàn các cam kết trước đó của công ty.</i>
89	rescind	/rɪ'sɪnd/	v	thu hồi <i>The sudden rescinding of the policy created confusion and uncertainty among employees.</i> <i>Việc thu hồi chính sách đột ngột đã gây ra sự nhầm lẫn và bất ổn cho nhân viên.</i>
90	sullen	/'sʌlən/	a	ủ rũ <i>He appeared sullen during the meeting and avoided making eye contact with others.</i> <i>Anh ấy trông ủ rũ trong cuộc họp và tránh giao tiếp bằng mắt với người khác.</i>
91	terminate	/'tɜ:mɪneɪt/	v	chấm dứt <i>The company decided to terminate the contract due to repeated violations.</i> <i>Công ty quyết định chấm dứt hợp đồng do các vi phạm lặp lại.</i>
92	underutilized	/ˌʌndə'ju:təlaɪzd/	a	chưa được tận dụng <i>Many employees feel their skills are underutilized in their current roles.</i>

				Nhiều nhân viên cảm thấy kỹ năng của họ chưa được tận dụng trong vai trò hiện tại.
93	unequivocal	/ˌʌnɪˈkwɪvəkəl/	a	rõ ràng, dứt khoát <i>The manager gave an unequivocal response, leaving no room for misunderstanding.</i> Người quản lý đưa ra câu trả lời rõ ràng, không để lại chỗ cho sự hiểu lầm.
94	unfalsifiable	/ʌnˈfɔːlsɪfaɪəbl/	a	không thể kiểm chứng <i>The theory is considered unfalsifiable, making it difficult to test scientifically.</i> Lý thuyết này được coi là không thể kiểm chứng, khiến việc kiểm tra khoa học trở nên khó khăn.
95	violation	/ˌvaɪəˈleɪʃn/	n	sự vi phạm <i>Any violation of company rules will result in strict disciplinary action.</i> Bất kỳ sự vi phạm quy định của công ty sẽ dẫn đến các biện pháp kỷ luật nghiêm khắc.

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
7.	expound on	trình bày chi tiết, giải thích cặn kẽ <i>The professor began to expound on the theory in great detail so that every student could fully understand it.</i> Giáo sư bắt đầu trình bày chi tiết về lý thuyết đó để mọi sinh viên có thể hiểu một cách đầy đủ.

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC 10 CÂU				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
1	alacrity	/ˈæləkrəti/	n	sự nhanh nhẹn, nhiệt tình sẵn sàng <i>She accepted the challenging assignment with alacrity, surprising her colleagues.</i>

				Cô ấy nhận nhiệm vụ đầy thách thức với sự nhiệt tình nhanh nhẹn khiến đồng nghiệp bất ngờ.
2	altruism	/'æltruzəm/	n	lòng vị tha <i>His decision to donate most of his earnings was driven by pure altruism.</i> Quyết định quyên góp phần lớn thu nhập của anh ấy xuất phát từ lòng vị tha thuần túy.
3	arduous	/'ɑ:djuəs/	a	gian khổ; vất vả <i>The team completed the arduous journey across the mountains despite harsh weather.</i> Cả đội đã hoàn thành hành trình gian khổ băng qua núi bất chấp thời tiết khắc nghiệt.
4	backbreaking	/'bækbreɪkɪŋ/	a	cực nhọc; nặng nhọc đến mức mệt rũ rời <i>Farmers engaged in backbreaking labor to rebuild their damaged fields.</i> Nông dân đã làm việc nặng nhọc đến kiệt sức để khôi phục lại cánh đồng bị hư hại.
5	bureaucratic	/,bjʊərə'krætɪk/	a	quan liêu <i>The project was delayed due to bureaucratic procedures and paperwork.</i> Dự án bị trì hoãn do các thủ tục và giấy tờ quan liêu.
6	carton	/'kɑ:tɒn/	n	thùng giấy; hộp giấy <i>Volunteers distributed food packed neatly in each carton.</i> Tình nguyện viên phát thực phẩm được đóng gọn gàng trong từng thùng giấy.
7	cascade	/kæ'skeɪd/	n	dòng thác; chuỗi liên tiếp <i>A cascade of problems followed the unexpected power outage.</i> Một chuỗi vấn đề liên tiếp xảy ra sau sự cố mất điện bất ngờ.

8	catastrophe	/kə'tæstrəfi/	n	thảm họa <i>The earthquake was a devastating catastrophe for the entire region.</i> <i>Trận động đất là một thảm họa tàn khốc đối với toàn khu vực.</i>
9	chaotic	/ker'ɒtɪk/	a	hỗn loạn <i>The evacuation turned chaotic as people rushed toward the exits.</i> <i>Việc sơ tán trở nên hỗn loạn khi mọi người ồ ạt về phía lối ra.</i>
10	clad	/klæd/	a	mặc (quần áo); khoác lên mình <i>She stood at the entrance clad in protective gear.</i> <i>Cô ấy đứng ở lối vào trong bộ đồ bảo hộ.</i>
11	convoy	/'kɒnvɔɪ/	n	đoàn xe <i>A convoy of trucks delivered emergency supplies to the flooded area.</i> <i>Một đoàn xe tải đã chở hàng cứu trợ đến khu vực bị ngập lụt.</i>
12	debris	/'debrɪ:/	n	mảnh vỡ; đồng đồ nát <i>Rescuers searched through the debris for survivors.</i> <i>Đội cứu hộ tìm kiếm người sống sót trong đồng đồ nát.</i>
13	decentralize	/,di:'sentrəlaɪz/	v	phân quyền; phi tập trung hóa <i>The government plans to decentralize decision-making to local authorities.</i> <i>Chính phủ dự định phân quyền việc ra quyết định cho chính quyền địa phương.</i>
14	disarray	/,dɪsə'reɪ/	n	tình trạng hỗn độn <i>The office was left in total disarray after the sudden relocation.</i>

				Vấn phòng rơi vào tình trạng hỗn loạn sau khi phải chuyển đi đột ngột.
15	galvanize	/'gælvənaɪz/	v	thúc đẩy mạnh mẽ; kích động <i>The speech helped galvanize public support for the reform.</i> <i>Bài phát biểu đã giúp thúc đẩy mạnh mẽ sự ủng hộ của công chúng đối với cải cách.</i>
16	grassroots coalition	/'grɑːsrʊːts ,kəʊə'liʃn/	np	liên minh cơ sở; liên minh từ cấp cộng đồng <i>A grassroots coalition organized relief efforts without waiting for official approval.</i> <i>Một liên minh cơ sở đã tổ chức hoạt động cứu trợ mà không chờ phê duyệt chính thức.</i>
17	grim determination	/grim ,detə'mɪneɪʃn/	np	sự quyết tâm sắt đá <i>With grim determination, they rebuilt their homes from scratch.</i> <i>Với sự quyết tâm sắt đá, họ xây dựng lại nhà cửa từ đầu.</i>
18	harrowing	/'hærəʊɪŋ/	a	đau đớn; ám ảnh <i>She described the experience as harrowing and emotionally draining.</i> <i>Cô ấy mô tả trải nghiệm đó là đau đớn và khiến tinh thần kiệt quệ.</i>
19	inland	/'ɪnlənd/	a	thuộc vùng nội địa <i>The storm moved inland, causing heavy flooding in rural areas.</i> <i>Cơn bão tiến sâu vào nội địa, gây lũ lụt nặng ở vùng nông thôn.</i>
20	instinct	/'ɪnstɪŋkt/	n	bản năng <i>His instinct told him to evacuate immediately.</i> <i>Bản năng mách bảo anh ấy phải sơ tán ngay lập tức.</i>
21	makeshift	/'meɪkʃɪft/	a	tạm bợ <i>Families lived in makeshift shelters built from</i>

				scrap materials. Các gia đình sống trong những nơi trú ẩn tạm bợ dựng từ vật liệu tận dụng.
22	oppressive	/ə'presɪv/	n	ngột ngạt The team struggled to work under the oppressive humidity. Cả đội gặp khó khăn khi làm việc trong độ ẩm ngột ngạt.
23	organizational hierarchy	/ˌɔːɡənəɪ'zeɪʃənəl 'haɪərəʔki/	np	hệ thống cấp bậc tổ chức The rigid organizational hierarchy slowed down decision-making. Hệ thống cấp bậc cứng nhắc đã làm chậm quá trình ra quyết định.
24	outpace	/aʊt'peɪst/	v	vượt qua; vượt xa Demand quickly outpaced supply during the crisis. Nhu cầu nhanh chóng vượt xa nguồn cung trong khủng hoảng.
25	overflow	/ˌəʊvə'fləʊd/	v	tràn ra The river overflowed, flooding nearby villages. Con sông tràn bờ, làm ngập các ngôi làng lân cận.
26	preparedness	/prɪ'peəd nə s/	n	sự chuẩn bị sẵn sàng Disaster preparedness can significantly reduce casualties. Sự chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa có thể giảm đáng kể thương vong.
27	resilience	/rɪ'zɪliəns/	n	khả năng phục hồi The community showed remarkable resilience in the face of adversity. Cộng đồng thể hiện khả năng phục hồi đáng kinh ngạc trước nghịch cảnh.

28	salvage	/'sælvɪdʒ/	v	cứu vãn; thu hồi <i>Workers focused on salvaging valuable equipment from the damaged warehouse.</i> <i>Nhân công tập trung cứu vãn thiết bị giá trị khỏi kho bị hư hại.</i>
29	scramble	/'skræmbl/	v	chen lấn; vội vã làm gì <i>Volunteers scrambled to distribute supplies before nightfall.</i> <i>Tình nguyện viên vội vã phân phát hàng cứu trợ trước khi trời tối.</i>
30	shoveling	/'ʃʌvəlɪŋ/	n	việc xúc (đất, tuyết...) <i>Residents took turns in shoveling mud from the streets.</i> <i>Người dân thay phiên nhau xúc bùn khỏi đường phố.</i>
31	sludge	/slʌdʒ/	n	bùn đặc; chất thải sệt <i>Thick sludge covered the floors after the floodwaters receded.</i> <i>Bùn đặc phủ kín sàn nhà sau khi nước lũ rút đi.</i>
32	spontaneous	/spɒn'teɪniəs/	a	tự phát <i>The protest was a spontaneous reaction to the announcement.</i> <i>Cuộc biểu tình là phản ứng tự phát trước thông báo đó.</i>
33	stir	/stɜː/	v	khuấy động; khơi dậy <i>The speech managed to stir hope among the displaced families.</i> <i>Bài phát biểu đã khơi dậy hy vọng trong các gia đình bị di dời.</i>
34	stranded	/'strændɪd/	a	bị mắc kẹt <i>Travelers were left stranded at the airport due to canceled flights.</i>

				Hành khách bị mắc kẹt ở sân bay do các chuyến bay bị hủy.
35	strenuous	/'strenjuəs/	a	gắng sức; mệt nhọc <i>Firefighters endured strenuous conditions while battling the blaze.</i> <i>Lính cứu hỏa chịu đựng điều kiện gắng sức khi chiến đấu với đám cháy.</i>
36	submerge	/səb'mɜːdʒ/	v	làm chìm; chìm xuống <i>Rising waters were submerging entire neighborhoods.</i> <i>Nước dâng cao đang chìm chìm toàn bộ khu dân cư.</i>
37	superseded	/,suːpə'siːd/	v	thay thế <i>The outdated system was superseded by a more efficient model.</i> <i>Hệ thống lỗi thời đã được thay thế bằng một mô hình hiệu quả hơn.</i>
38	unprecedented	/ʌn'presɪdɪntɪd/	a	chưa từng có <i>The region experienced an unprecedented level of rainfall this year.</i> <i>Khu vực này ghi nhận lượng mưa chưa từng có trong năm nay.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
1.	be engorged by/with sth	bị làm đầy, căng phồng vì; bị tràn ngập bởi <i>The river was engorged with rainwater after days of torrential storms.</i> <i>Con sông căng đầy nước mưa sau nhiều ngày mưa xối xả.</i>
2.	be fueled by sth	được thúc đẩy bởi <i>Public outrage was fueled by shocking images shared on social media.</i> <i>Sự phẫn nộ của công chúng được thúc đẩy bởi những hình ảnh gây sốc lan truyền trên mạng xã hội.</i>

3.	grapple with	vật lộn với; cố gắng giải quyết <i>Officials continue to grapple with the long-term consequences of the disaster.</i> <i>Các quan chức vẫn đang vật lộn với những hậu quả lâu dài của thảm họa.</i>
4.	in the wake of	sau; trong hậu quả của <i>In the wake of the earthquake, thousands of volunteers offered assistance.</i> <i>Sau trận động đất, hàng nghìn tình nguyện viên đã đề nghị hỗ trợ.</i>
5.	wade through	lội qua; vất vả vượt qua <i>Residents had to wade through knee-deep water to reach safety.</i> <i>Người dân phải lội qua dòng nước ngập đến đầu gối để đến nơi an toàn.</i>

BẢNG TỪ PHẦN CÒN LẠI

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
96	amaze	/ə'meɪz/	v	làm kinh ngạc <i>The magician's performance never fails to amaze the audience with its creativity and precision.</i> <i>Màn trình diễn của ảo thuật gia luôn khiến khán giả kinh ngạc bởi sự sáng tạo và chính xác của nó.</i>
97	amazed	/ə'meɪzd/	a	kinh ngạc <i>I was absolutely amazed by how quickly she solved such a complicated problem.</i> <i>Tôi hoàn toàn kinh ngạc trước việc cô ấy giải quyết một vấn đề phức tạp nhanh đến thế.</i>
98	amazement	/ə'meɪzmənt/	n	sự kinh ngạc <i>She looked at the result in</i>

				<i>complete amazement, unable to believe what she had achieved.</i> <i>Cô ấy nhìn kết quả với sự kinh ngạc hoàn toàn, không thể tin vào những gì mình đã đạt được.</i>
99	amazing	/ə'meɪzɪŋ/	a	đáng kinh ngạc <i>The view from the top of the mountain was simply amazing, taking everyone's breath away.</i> <i>Khung cảnh từ đỉnh núi thật sự đáng kinh ngạc, khiến mọi người phải trầm trồ.</i>
100	beverage	/'bevərɪdʒ/	n	đồ uống <i>The restaurant offers a wide variety of beverages, including fresh juices and herbal teas.</i> <i>Nhà hàng cung cấp nhiều loại đồ uống, bao gồm nước ép tươi và trà thảo mộc.</i>
101	bilingual	/ˌbɪlɪŋɡwəl/	a	song ngữ <i>She grew up in a bilingual environment, speaking both English and French fluently.</i> <i>Cô ấy lớn lên trong môi trường song ngữ, nói thành thạo cả tiếng Anh và tiếng Pháp.</i>
102	cognitive	/'kɒɡnətɪv/	a	thuộc về nhận thức <i>Cognitive skills play an important role in how we process information and solve problems.</i> <i>Kỹ năng nhận thức đóng vai trò quan trọng trong cách chúng ta xử lý thông tin và giải quyết vấn đề.</i>
103	coordination	/kəʊˌɔːdɪ'neɪʃn/	n	sự phối hợp <i>Good hand-eye coordination is essential for activities such as driving and playing sports.</i> <i>Sự phối hợp tay-mắt tốt là điều cần thiết cho các hoạt động như lái xe và chơi thể thao.</i>

104	cozy	/'kəʊzi/	a	ấm cúng <i>The small café has a cozy atmosphere that makes customers feel relaxed and comfortable.</i> <i>Quán cà phê nhỏ có không gian ấm cúng khiến khách hàng cảm thấy thư giãn và thoải mái.</i>
105	craft	/kra:ft/	n/v	nghề thủ công / chế tác <i>She learned how to craft handmade jewelry using traditional techniques passed down through generations.</i> <i>Cô ấy học cách chế tác trang sức thủ công bằng các kỹ thuật truyền thống được truyền qua nhiều thế hệ.</i>
106	culinary	/'kʌlɪnəri/	a	thuộc về ẩm thực <i>The city is famous for its rich culinary traditions and diverse street food culture.</i> <i>Thành phố nổi tiếng với truyền thống ẩm thực phong phú và văn hóa ẩm thực đường phố đa dạng.</i>
107	curated	/kjʊə'reɪtɪd/	a	được tuyển chọn kỹ <i>The exhibition features a carefully curated collection of modern artworks from emerging artists.</i> <i>Triển lãm trưng bày một bộ sưu tập nghệ thuật hiện đại được tuyển chọn kỹ lưỡng từ các nghệ sĩ mới nổi.</i>
108	cyberbullying	/'saɪbəbʊlɪŋ/	n	bắt nạt trên mạng <i>Schools are taking stronger measures to prevent cyberbullying and protect students online.</i> <i>Các trường học đang áp dụng những biện pháp mạnh mẽ hơn để ngăn chặn bắt nạt trên mạng và bảo vệ học sinh.</i>

109	damage	/'dæmɪdʒ/	n	thiệt hại <i>The storm caused severe damage to homes and infrastructure in the affected area.</i> <i>Cơn bão đã gây thiệt hại nghiêm trọng cho nhà cửa và cơ sở hạ tầng trong khu vực bị ảnh hưởng.</i>
110	destination	/,destɪ'neɪʃn/	n	điểm đến <i>Paris is a popular tourist destination known for its history, culture, and architecture.</i> <i>Paris là một điểm đến du lịch nổi tiếng với lịch sử, văn hóa và kiến trúc.</i>
111	destruction	/dɪ'strʌkʃn/	n	sự phá hủy <i>The war led to the widespread destruction of cities and historical landmarks.</i> <i>Chiến tranh đã dẫn đến sự phá hủy trên diện rộng của các thành phố và di tích lịch sử.</i>
112	deterioration	/dɪ,tɪəriə'reɪʃn/	n	sự suy giảm <i>The deterioration of air quality has become a major concern in many large cities.</i> <i>Sự suy giảm chất lượng không khí đã trở thành mối lo lớn ở nhiều thành phố lớn.</i>
113	devastation	/,devə'steɪʃn/	n	sự tàn phá <i>The earthquake caused massive devastation, leaving thousands of people homeless.</i> <i>Trận động đất gây ra sự tàn phá lớn, khiến hàng nghìn người mất nhà cửa.</i>
114	frustration	/frʌ'streɪʃn/	n	sự thất vọng <i>He couldn't hide his frustration when his efforts did not lead to the expected results.</i> <i>Anh ấy không thể giấu được sự thất vọng khi nỗ lực của mình không mang lại kết quả như mong đợi.</i>

115	greenery	/ˈɡriːnəri/	n	cây xanh <i>The park is full of lush greenery, providing a peaceful escape from the busy city life.</i> <i>Công viên tràn ngập cây xanh tươi tốt, mang lại không gian yên bình tránh xa sự ồn ào của thành phố.</i>
116	harass	/ˈhærəs/	v	quấy rối <i>It is illegal to harass someone based on their background or personal beliefs.</i> <i>Việc quấy rối người khác dựa trên xuất thân hoặc niềm tin cá nhân là vi phạm pháp luật.</i>
117	humiliate	/hjuːˈmɪliət/	v	làm nhục <i>He was publicly humiliated after being blamed unfairly in front of his colleagues.</i> <i>Anh ấy bị làm nhục công khai sau khi bị đổ lỗi một cách bất công trước đồng nghiệp.</i>
118	incident	/ˈɪnsɪdənt/	n	sự việc <i>The police are investigating the incident that occurred late last night.</i> <i>Cảnh sát đang điều tra vụ việc xảy ra vào tối hôm qua.</i>
119	intimidate	/ɪnˈtɪmɪdeɪt/	v	đe dọa, làm sợ <i>The bully tried to intimidate younger students, but the teachers quickly intervened.</i> <i>Kẻ bắt nạt cố gắng đe dọa các học sinh nhỏ tuổi hơn, nhưng giáo viên đã nhanh chóng can thiệp.</i>
120	inviting	/ɪnˈvaɪtɪŋ/	a	hấp dẫn, mời gọi <i>The warm lighting and soft music created an inviting atmosphere in the restaurant.</i> <i>Ánh đèn ấm và âm nhạc nhẹ nhàng tạo nên một không gian mời gọi trong nhà hàng.</i>

121	literacy program	/ˈlɪtərəsi ˈprəʊgræm/	np	chương trình xóa mù chữ <i>The government launched a literacy program to help adults improve their reading and writing skills.</i> <i>Chính phủ đã triển khai một chương trình xóa mù chữ để giúp người lớn cải thiện kỹ năng đọc viết.</i>
122	makeover	/ˈmeɪkəʊvə/	n	sự thay đổi diện mạo <i>She gave her room a complete makeover, making it look brighter and more modern.</i> <i>Cô ấy đã thay đổi hoàn toàn diện mạo căn phòng, khiến nó trở nên sáng sủa và hiện đại hơn.</i>
123	masterpiece	/ˈmɑːstəpiːs/	n	kiệt tác <i>This painting is considered a masterpiece of modern art by many critics.</i> <i>Bức tranh này được nhiều nhà phê bình coi là một kiệt tác của nghệ thuật hiện đại.</i>
124	mouthwatering	/ˈmaʊθ,wɔːtərɪŋ/	a	ngon miệng, hấp dẫn <i>The bakery displayed a range of mouthwatering desserts that attracted many customers.</i> <i>Tiệm bánh trưng bày nhiều món tráng miệng hấp dẫn khiến nhiều khách hàng bị thu hút.</i>
125	non-alcoholic	/ˌnɒn,ælkəˈhɒlɪk/	a	không có cồn <i>They offer a variety of non-alcoholic drinks for those who prefer healthier options.</i> <i>Họ cung cấp nhiều loại đồ uống không cồn cho những người muốn lựa chọn lành mạnh hơn.</i>
126	pattern	/ˈpætən/	n	mô hình / mẫu <i>We noticed a recurring pattern in his behavior that needed further investigation.</i>

				Chúng tôi nhận thấy một mô hình lặp lại trong hành vi của anh ấy cần được xem xét thêm.
127	record	/ˈrekɔːd/	n	ghi lại / hồ sơ <i>The scientist carefully recorded all the data during the experiment for future analysis.</i> <i>Nhà khoa học đã ghi lại cẩn thận tất cả dữ liệu trong suốt thí nghiệm để phân tích sau này.</i>
128	screenshot	/ˈskriːnʃɒt/	n	ảnh chụp màn hình <i>He took a screenshot of the message to keep it as evidence.</i> <i>Anh ấy chụp ảnh màn hình tin nhắn để làm bằng chứng.</i>
129	suicidal thought	/ˌsuːɪˈsaɪdl θɔːt/	np	ý nghĩ tự tử <i>It is important to seek help if you ever experience suicidal thoughts or emotional distress.</i> <i>Điều quan trọng là phải tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn từng có ý nghĩ tự tử hoặc căng thẳng cảm xúc.</i>
130	taste	/teɪst/	n	vị / gu <i>Everyone has a different taste in music, which makes discussions more interesting.</i> <i>Mỗi người có gu âm nhạc khác nhau, điều này làm cho các cuộc thảo luận trở nên thú vị hơn.</i>
131	trail	/treɪl/	n	đường mòn <i>We followed a narrow trail through the forest that led to a beautiful waterfall.</i> <i>Chúng tôi đi theo một con đường mòn nhỏ xuyên qua khu rừng dẫn đến một thác nước tuyệt đẹp.</i>
132	ultimate	/ˈʌltɪmət/	a	tối thượng / tốt nhất <i>This is the ultimate solution to the problem we have been struggling with for months.</i>

				Đây là giải pháp tối ưu cho vấn đề mà chúng tôi đã vật lộn suốt nhiều tháng.
133	unwind	/ʌn'waɪnd/	v	thư giãn After a stressful day at work, she likes to unwind by listening to music or reading a book. Sau một ngày làm việc căng thẳng, cô ấy thích thư giãn bằng cách nghe nhạc hoặc đọc sách.

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
8.	be perfect for sth	hoàn hảo cho cái gì This quiet café is perfect for studying because it offers a calm atmosphere and free Wi-Fi. Quán cà phê yên tĩnh này rất hoàn hảo cho việc học vì nó có không gian yên bình và Wi-Fi miễn phí.
9.	come up with	nghĩ ra She managed to come up with a creative solution to the problem after hours of discussion. Cô ấy đã nghĩ ra một giải pháp sáng tạo cho vấn đề sau nhiều giờ thảo luận.
10.	complement one's meal	làm tăng hương vị bữa ăn A glass of fresh juice can complement your meal and enhance the overall dining experience. Một ly nước ép tươi có thể làm tăng hương vị bữa ăn và nâng cao trải nghiệm ẩm thực.
11.	involve doing sth	bao gồm việc làm gì This job involves working with a team and communicating effectively with clients. Công việc này bao gồm việc làm việc với nhóm và giao tiếp hiệu quả với khách hàng.
12.	look up to	ngưỡng mộ Many young people look up to successful entrepreneurs who have built their careers from nothing.

		Nhiều người trẻ ngưỡng mộ những doanh nhân thành công đã xây dựng sự nghiệp từ con số không.
13.	makes sense	hợp lý <i>What you said really makes sense, and I completely agree with your point of view.</i> <i>Những gì bạn nói rất hợp lý, và tôi hoàn toàn đồng ý với quan điểm của bạn.</i>
14.	set the perfect mood for sth	tạo không khí hoàn hảo cho cái gì <i>Soft music and dim lighting can set the perfect mood for a romantic dinner.</i> <i>Âm nhạc nhẹ và ánh sáng dịu có thể tạo không khí hoàn hảo cho một bữa tối lãng mạn.</i>
15.	stand up against	đứng lên chống lại <i>We must stand up against injustice and speak out for those who cannot defend themselves.</i> <i>Chúng ta phải đứng lên chống lại sự bất công và lên tiếng cho những người không thể tự bảo vệ mình.</i>
16.	sum up	tóm lại <i>To sum up, the project was successful thanks to teamwork and careful planning.</i> <i>Tóm lại, dự án thành công nhờ làm việc nhóm và lập kế hoạch cẩn thận.</i>
17.	take pride in sb/sth/doing sth	tự hào về ai/cái gì/làm gì <i>She takes pride in her work and always strives to deliver the best results possible.</i> <i>Cô ấy tự hào về công việc của mình và luôn cố gắng đạt kết quả tốt nhất.</i>
18.	think back on	hồi tưởng lại <i>I often think back on my childhood and remember the happy moments with my family.</i> <i>Tôi thường hồi tưởng lại thời thơ ấu và nhớ về những khoảnh khắc hạnh phúc bên gia đình.</i>