



BẢNG TỪ HỖ TRỢ HỌC SÁCH 60 ĐỀ MINH HỌA

BẢNG TỪ ĐỀ SỐ 41

Compiled by Mrs Trang Anh

Facebook: Mrstranganh87

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC LỖ 5 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
1	accelerate	/ək'seləreit/	v	tăng tốc <i>The company plans to accelerate its expansion into international markets to stay ahead of its competitors.</i> Công ty dự định tăng tốc mở rộng ra thị trường quốc tế để đi trước các đối thủ.
2	biosecurity	/ˌbaɪəʊsɪ'kjʊərəti/	n	an ninh sinh học <i>Strict biosecurity measures are essential to prevent the spread of dangerous diseases across borders.</i> Các biện pháp an ninh sinh học nghiêm ngặt là cần thiết để ngăn chặn sự lây lan của các bệnh nguy hiểm qua biên giới.
3	collaboration	/kə,læbə'reɪʃn/	n	sự hợp tác <i>Effective collaboration between departments can significantly improve overall productivity.</i> Sự hợp tác hiệu quả giữa các bộ phận có thể cải thiện đáng kể năng suất tổng thể.
4	deliberate	/dɪ'libərət/	a	có chủ ý <i>The decision was deliberate, made after careful consideration of all possible outcomes.</i>

				Quyết định đó là có chủ ý, được đưa ra sau khi cân nhắc kỹ lưỡng mọi khả năng.
5	disruption	/dis'rʌpʃn/	n	sự gián đoạn <i>Supply chain disruptions have caused delays in delivering products to customers.</i> Sự gián đoạn chuỗi cung ứng đã gây ra sự chậm trễ trong việc giao hàng cho khách.
6	equilibrium	/,i:kwi'libriəm/	n	sự cân bằng <i>Maintaining ecological equilibrium is crucial for sustaining biodiversity.</i> Duy trì sự cân bằng sinh thái là điều quan trọng để bảo tồn đa dạng sinh học.
7	offset	/'ɒfset/	v	bù đắp <i>The company aims to offset its carbon emissions by investing in renewable energy projects.</i> Công ty nhằm bù đắp lượng khí thải carbon bằng cách đầu tư vào các dự án năng lượng tái tạo.
8	overexposure	/,əʊvərɪk'spəʊʒə/	n	sự tiếp xúc quá mức <i>Excessive screen time can lead to overexposure to harmful content, especially among children.</i> Thời gian sử dụng màn hình quá nhiều có thể dẫn đến việc tiếp xúc quá mức với nội dung độc hại, đặc biệt ở trẻ em.
9	polar tourism	/'pəʊlə 'tʊərɪzəm/	np	du lịch vùng cực <i>The rise of polar tourism has raised concerns about environmental impact in fragile ecosystems.</i> Sự gia tăng của du lịch vùng cực đã làm dấy lên lo ngại về tác động môi trường trong các hệ sinh thái mong manh.
10	pristine	/'prɪsti:n/	a	nguyên sơ <i>The island remains pristine, untouched by mass tourism and industrial development.</i>

				Hòn đảo vẫn giữ được vẻ nguyên sơ, chưa bị ảnh hưởng bởi du lịch đại trà hay phát triển công nghiệp.
11	privilege	/'prɪvəlɪdʒ/	n	đặc quyền <i>Access to quality education should be a basic right, not a privilege reserved for a few.</i> Việc tiếp cận giáo dục chất lượng nên là một quyền cơ bản, không phải là đặc quyền chỉ dành cho một số ít.
12	quota	/'kwɒtə/	n	hạn ngạch <i>The government has set a strict fishing quota to protect marine resources.</i> Chính phủ đã đặt ra hạn ngạch đánh bắt nghiêm ngặt để bảo vệ tài nguyên biển.
13	rigorous	/'rɪɡərəs/	a	ng nghiêm ngặt <i>The experiment followed a rigorous process to ensure reliable and valid results.</i> Thí nghiệm tuân theo một quy trình nghiêm ngặt để đảm bảo kết quả đáng tin cậy.
14	simultaneously	/ˌsɪml'teɪniəsli/	adv	đồng thời <i>She managed multiple responsibilities simultaneously without compromising quality.</i> Cô ấy xử lý nhiều trách nhiệm cùng lúc mà vẫn đảm bảo chất lượng.
15	stringent	/strɪndʒənt/	a	ng nghiêm ngặt <i>The organization enforces stringent rules to maintain safety and discipline.</i> Tổ chức áp dụng các quy định nghiêm ngặt để duy trì an toàn và kỷ luật.
16	surge	/sɜːdʒ/	n	sự gia tăng mạnh <i>There has been a sudden surge in demand for renewable energy solutions.</i>

				Đã có sự gia tăng mạnh về nhu cầu đối với các giải pháp năng lượng tái tạo.
17	unparalleled	/ʌn'pærəleld/	a	chưa từng có <i>The company achieved unparalleled success in a highly competitive market.</i> Công ty đã đạt được thành công chưa từng có trong một thị trường cạnh tranh cao.
18	vessel	/'vesl/	n	tàu (biển) <i>The research vessel was equipped with advanced instruments to study ocean currents.</i> Con tàu nghiên cứu được trang bị các thiết bị tiên tiến để nghiên cứu dòng hải lưu.

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
1.	adhere to	tuân thủ <i>All employees are required to adhere to company policies to maintain a safe and professional working environment.</i> Tất cả nhân viên được yêu cầu tuân thủ các chính sách của công ty để duy trì môi trường làm việc an toàn và chuyên nghiệp.
2.	be accompanied by	đi kèm với <i>The new policy is accompanied by a set of guidelines to help employees understand the changes clearly.</i> Chính sách mới đi kèm với một bộ hướng dẫn để giúp nhân viên hiểu rõ các thay đổi.
3.	be conscious of	ý thức được <i>You should always be conscious of your behavior when interacting with others in a professional setting.</i> Bạn nên luôn ý thức được hành vi của mình khi giao tiếp với người khác trong môi trường chuyên nghiệp.
4.	be vulnerable to sth	dễ bị ảnh hưởng bởi <i>Young children are often vulnerable to negative influences if they are not properly guided.</i>

		Trẻ nhỏ thường dễ bị ảnh hưởng bởi các tác động tiêu cực nếu không được hướng dẫn đúng cách.
5.	fall on	roi vào (ngày/thời điểm) <i>The meeting will fall on a public holiday, so we may need to reschedule it.</i> <i>Cuộc họp sẽ rơi vào ngày nghỉ lễ, vì vậy chúng ta có thể cần sắp xếp lại.</i>

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 8 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
19	accelerate	/ək'seləreit/	v	tăng tốc <i>The company aims to accelerate its growth by investing heavily in new technologies and expanding into global markets.</i> <i>Công ty đặt mục tiêu tăng tốc tăng trưởng bằng cách đầu tư mạnh vào công nghệ mới và mở rộng ra thị trường toàn cầu.</i>
20	analyst	/'ænəlist/	n	nhà phân tích <i>The analyst predicted that the market would recover after a period of economic instability.</i> <i>Nhà phân tích dự đoán rằng thị trường sẽ phục hồi sau một giai đoạn bất ổn kinh tế.</i>
21	assert	/ə'sɜ:t/	v	khẳng định <i>He confidently asserted that the new strategy would lead to long-term success for the organization.</i> <i>Anh ấy tự tin khẳng định rằng chiến lược mới sẽ dẫn đến thành công lâu dài cho tổ chức.</i>
22	blocs	/blɒks/	n	khối (liên minh) <i>Several economic blocs have formed to strengthen trade relationships between member countries.</i> <i>Nhiều khối kinh tế đã được hình thành để tăng</i>

				<i>cường quan hệ thương mại giữa các quốc gia thành viên.</i>
23	boom	/bu:m/	n	sự bùng nổ <i>The tech industry experienced a rapid boom, attracting investors from around the world.</i> <i>Ngành công nghệ đã trải qua một sự bùng nổ nhanh chóng, thu hút các nhà đầu tư từ khắp nơi trên thế giới.</i>
24	breakthrough	/'breikθru:/	n	bước đột phá <i>Scientists have made a significant breakthrough in renewable energy technology.</i> <i>Các nhà khoa học đã đạt được một bước đột phá quan trọng trong công nghệ năng lượng tái tạo.</i>
25	bubble	/'bʌbl/	n	bong bóng (kinh tế) <i>Experts warned that the housing market was forming a dangerous bubble that could collapse.</i> <i>Các chuyên gia cảnh báo rằng thị trường bất động sản đang hình thành một bong bóng nguy hiểm có thể sụp đổ.</i>
26	chipmaker	/'tʃip,meɪkə/	n	nhà sản xuất chip <i>The leading chipmaker announced plans to build a new factory to meet rising demand.</i> <i>Nhà sản xuất chip hàng đầu đã công bố kế hoạch xây dựng một nhà máy mới để đáp ứng nhu cầu tăng cao.</i>
27	commitment	/kə'mɪtmənt/	n	cam kết <i>The company's commitment to innovation has helped it remain competitive in a fast-changing market.</i> <i>Cam kết đổi mới của công ty đã giúp họ duy trì</i>

				khả năng cạnh tranh trong một thị trường thay đổi nhanh chóng.
28	conducive	/kən'dju:sɪv/	a	thuận lợi <i>The environment is highly conducive to creativity, allowing employees to develop new ideas freely.</i> <i>Môi trường này rất thuận lợi cho sự sáng tạo, cho phép nhân viên phát triển ý tưởng một cách tự do.</i>
29	corporation	/ˌkɔ:pə'reɪʃn/	n	tập đoàn <i>The multinational corporation operates in over 50 countries worldwide.</i> <i>Tập đoàn đa quốc gia này hoạt động tại hơn 50 quốc gia trên thế giới.</i>
30	desperately	/'despərətli/	adv	tuyệt vọng <i>They were desperately trying to secure funding before the project deadline approached.</i> <i>Họ đang cố gắng một cách tuyệt vọng để đảm bảo nguồn vốn trước khi đến hạn dự án.</i>
31	dominance	/'dɒmɪnəns/	n	sự thống trị <i>The company's dominance in the market has made it difficult for competitors to catch up.</i> <i>Sự thống trị của công ty trên thị trường khiến các đối thủ khó có thể theo kịp.</i>
32	dramatically	/drə'mætɪkli/	adv	một cách đáng kể <i>Sales increased dramatically after the launch of the new product line.</i> <i>Doanh số tăng đáng kể sau khi ra mắt dòng sản phẩm mới.</i>
33	emergence	/'ɪmɜ:dʒəns/	n	sự xuất hiện <i>The emergence of new technologies has transformed the way businesses operate.</i>

				Sự xuất hiện của công nghệ mới đã thay đổi cách các doanh nghiệp hoạt động.
34	excessive	/ɪk'sesɪv/	a	quá mức <i>Excessive investment in a single sector can increase financial risk significantly.</i> Đầu tư quá mức vào một lĩnh vực có thể làm tăng đáng kể rủi ro tài chính.
35	forefront	/'fɔːfrʌnt/	n	vị trí dẫn đầu <i>The company is at the forefront of innovation in artificial intelligence.</i> Công ty đang ở vị trí dẫn đầu trong đổi mới trí tuệ nhân tạo.
36	frenzy	/'frenzi/	n	cơn sốt <i>There was a buying frenzy as investors rushed to acquire shares of the new startup.</i> Đã xảy ra một cơn sốt mua khi các nhà đầu tư đổ xô mua cổ phiếu của startup mới.
37	friction	/'frɪkʃn/	n	sự căng thẳng <i>Trade friction between the two countries has affected global supply chains.</i> Sự căng thẳng thương mại giữa hai quốc gia đã ảnh hưởng đến chuỗi cung ứng toàn cầu.
38	geopolitical tension	/,dʒiːəʊ,pələtɪkl 'tenʃn/	np	căng thẳng địa chính trị <i>Rising geopolitical tensions have created uncertainty in international markets.</i> Sự gia tăng căng thẳng địa chính trị đã tạo ra sự bất ổn trên thị trường quốc tế.
39	gold rush	/'gəʊld rʌʃ/	np	cơn sốt vàng <i>The rapid growth of the tech sector has been compared to a modern-day gold rush.</i> Sự phát triển nhanh chóng của ngành công nghệ được ví như một cơn sốt vàng hiện đại.

40	growth projection	/grəʊθ prə'dʒekʃn/	np	dự báo tăng trưởng <i>The company revised its growth projections after analyzing recent market trends.</i> <i>Công ty đã điều chỉnh dự báo tăng trưởng sau khi phân tích xu hướng thị trường gần đây.</i>
41	guarantor	/,gærən'tɔ:/	n	bên bảo đảm <i>The government acted as a guarantor to ensure financial stability during the crisis.</i> <i>Chính phủ đóng vai trò là bên bảo đảm để đảm bảo sự ổn định tài chính trong thời kỳ khủng hoảng.</i>
42	homegrown	/,həʊm'grəʊn/	a	nội địa <i>The country is investing in homegrown technologies to reduce dependence on foreign imports.</i> <i>Quốc gia này đang đầu tư vào công nghệ nội địa để giảm sự phụ thuộc vào nhập khẩu.</i>
43	horn	/hɔ:n/	n	còi (báo hiệu) <i>The loud horn alerted everyone to the approaching danger.</i> <i>Tiếng còi lớn cảnh báo mọi người về mối nguy hiểm đang đến gần.</i>
44	inflate	/ɪn'fleɪt/	v	bị thổi phồng <i>The company's value was inflated due to unrealistic expectations from investors.</i> <i>Giá trị của công ty bị thổi phồng do kỳ vọng không thực tế từ các nhà đầu tư.</i>
45	influx	/ɪn'flʌks/	n	dòng đổ vào <i>There has been a significant influx of capital into the technology sector in recent years.</i> <i>Đã có một dòng vốn lớn đổ vào lĩnh vực công nghệ trong những năm gần đây.</i>

46	instantaneous	/ˌɪnstən'teɪniəs/	a	tức thời <i>The system provides instantaneous feedback, allowing users to make quick adjustments.</i> <i>Hệ thống cung cấp phản hồi tức thời, cho phép người dùng điều chỉnh nhanh chóng.</i>
47	materialize	/mə'tɪəriəlaɪz/	v	trở thành hiện thực <i>Many ambitious plans failed to materialize due to lack of funding and resources.</i> <i>Nhiều kế hoạch đầy tham vọng đã không thể trở thành hiện thực do thiếu vốn và nguồn lực.</i>
48	nascent	/'neɪsnt/	a	mới hình thành <i>The nascent industry is still developing and faces many challenges ahead.</i> <i>Ngành công nghiệp mới hình thành vẫn đang phát triển và đối mặt với nhiều thách thức phía trước.</i>
49	outpace	/ˌaʊt'peɪs/	v	vượt qua <i>The company managed to outpace its competitors by adopting innovative strategies.</i> <i>Công ty đã vượt qua các đối thủ bằng cách áp dụng các chiến lược đổi mới.</i>
50	overinvestment	/ˌəʊvərɪn'vestmənt/	n	đầu tư quá mức <i>Excessive funding can lead to overinvestment, which may distort market stability.</i> <i>Việc tài trợ quá mức có thể dẫn đến đầu tư quá mức, làm méo mó sự ổn định của thị trường.</i>
51	profitability	/ˌprɒfɪtə'bɪləti/	n	khả năng sinh lời <i>The company is focusing on improving its profitability rather than expanding too quickly.</i> <i>Công ty đang tập trung vào việc cải thiện khả năng sinh lời thay vì mở rộng quá nhanh.</i>

52	profitable	/ˈprɒfɪtəbl/	a	có lợi nhuận <i>The business became profitable after several years of careful planning and investment.</i> <i>Doanh nghiệp đã có lợi nhuận sau nhiều năm lập kế hoạch và đầu tư cẩn thận.</i>
53	relentlessly	/rɪˈlentləsli/	adv	không ngừng <i>The company has been relentlessly pursuing growth despite challenging market conditions.</i> <i>Công ty đã không ngừng theo đuổi tăng trưởng bất chấp điều kiện thị trường khó khăn.</i>
54	rivalry	/ˈraɪvəlri/	n	sự cạnh tranh <i>The intense rivalry between the two companies has driven innovation in the industry.</i> <i>Sự cạnh tranh gay gắt giữa hai công ty đã thúc đẩy đổi mới trong ngành.</i>
55	self-sufficiency	/ˌself səˈfɪnsi/	n	tự chủ <i>The country aims to achieve self-sufficiency in energy production.</i> <i>Quốc gia này hướng tới đạt được sự tự chủ trong sản xuất năng lượng.</i>
56	skyrocket	/ˈskaɪrɒkɪt/	v	tăng vọt <i>Stock prices skyrocketed following the announcement of the new breakthrough technology.</i> <i>Giá cổ phiếu đã tăng vọt sau khi công bố công nghệ đột phá mới.</i>
57	sought-after	/ˌsɔːt ˈɑːftə/	a	được săn đón <i>Highly skilled engineers are sought-after in today's competitive job market.</i> <i>Các kỹ sư có tay nghề cao rất được săn đón trong thị trường lao động cạnh tranh ngày nay.</i>

58	speculation	/ˌspekjuˈleɪʃn/	n	sự đầu cơ <i>Excessive speculation can lead to unstable market conditions and financial crises.</i> <i>Việc đầu cơ quá mức có thể dẫn đến điều kiện thị trường bất ổn và khủng hoảng tài chính.</i>
59	spiral	/ˈspaɪrəl/	n	xoáy, leo thang <i>Costs began to spiral out of control as the project faced unexpected delays.</i> <i>Chi phí bắt đầu leo thang mất kiểm soát khi dự án gặp phải sự trì hoãn ngoài dự kiến.</i>
60	startup	/ˈstɑːtʌp/	n	công ty khởi nghiệp <i>The startup attracted significant investment due to its innovative business model.</i> <i>Startup này thu hút đầu tư lớn nhờ mô hình kinh doanh sáng tạo.</i>
61	supremacy	/suːˈpreməsi/	n	sự thống trị tối cao <i>The company is striving for technological supremacy in the global market.</i> <i>Công ty đang nỗ lực đạt được sự thống trị công nghệ trên thị trường toàn cầu.</i>
62	tumble	/ˈtʌmbl/	v	giảm mạnh <i>Stock prices tumbled after the company reported disappointing earnings.</i> <i>Giá cổ phiếu giảm mạnh sau khi công ty báo cáo lợi nhuận không như kỳ vọng.</i>
63	undoubtedly	/ʌnˈdaʊtɪdli/	adv	chắc chắn <i>This innovation will undoubtedly transform the industry in the coming years.</i> <i>Đổi mới này chắc chắn sẽ thay đổi ngành trong những năm tới.</i>
64	valuation	/ˌvæljuˈeɪʃn/	n	định giá <i>The company's valuation has increased significantly following its recent success.</i>

				Định giá của công ty đã tăng đáng kể sau thành công gần đây.
65	venture	/ˈventʃə/	n	dự án mạo hiểm <i>The investors decided to fund the venture despite the high level of risk involved.</i> <i>Các nhà đầu tư quyết định tài trợ cho dự án mạo hiểm này mặc dù rủi ro cao.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
6.	a handful of	một vài, một ít <i>Only a handful of applicants were selected for the final round after a highly competitive selection process.</i> <i>Chỉ có một vài ứng viên được chọn vào vòng cuối sau quá trình tuyển chọn rất cạnh tranh.</i>
7.	be bent on doing sth	quyết tâm làm gì <i>He is bent on proving that his innovative idea can succeed despite widespread skepticism.</i> <i>Anh ấy quyết tâm chứng minh rằng ý tưởng sáng tạo của mình có thể thành công bất chấp sự hoài nghi rộng rãi.</i>
8.	be confused about sth	bối rối về điều gì <i>Many students are confused about the new regulations introduced by the school.</i> <i>Nhiều học sinh bối rối về các quy định mới được nhà trường đưa ra.</i>
9.	be determined to do sth	quyết tâm làm gì <i>She is determined to complete the project on time despite the challenges she is facing.</i> <i>Cô ấy quyết tâm hoàn thành dự án đúng hạn bất chấp những khó khăn đang gặp phải.</i>
10.	be suited for	phù hợp với <i>This job is well suited for individuals who enjoy working in a dynamic and fast-paced environment.</i>

		<i>Công việc này rất phù hợp với những người thích làm việc trong môi trường năng động và nhịp độ nhanh.</i>
11.	be transformed into sth	được biến thành cái gì <i>The old factory was transformed into a modern office space after extensive renovation.</i> <i>Nhà máy cũ đã được biến thành một không gian văn phòng hiện đại sau quá trình cải tạo quy mô lớn.</i>
12.	clash for	xung đột để giành <i>Rival groups began to clash for control over the valuable resources in the region.</i> <i>Các nhóm đối địch bắt đầu xung đột để giành quyền kiểm soát các nguồn tài nguyên quý giá trong khu vực.</i>
13.	double down	tăng cường nỗ lực <i>Instead of giving up, the company decided to double down on its investment in research and development.</i> <i>Thay vì bỏ cuộc, công ty quyết định tăng cường đầu tư vào nghiên cứu và phát triển.</i>
14.	emerge as	nổi lên như <i>The startup has emerged as a leading player in the renewable energy sector.</i> <i>Công ty khởi nghiệp đã nổi lên như một nhân tố hàng đầu trong lĩnh vực năng lượng tái tạo.</i>
15.	give birth to	sinh ra, tạo ra <i>This innovation could give birth to a new generation of advanced technologies.</i> <i>Đổi mới này có thể tạo ra một thế hệ công nghệ tiên tiến mới.</i>
16.	in the long run	về lâu dài <i>Investing in education will benefit society in the long run, even if results are not immediate.</i> <i>Đầu tư vào giáo dục sẽ mang lại lợi ích cho xã hội về lâu dài, ngay cả khi kết quả không đến ngay lập tức.</i>
17.	keep afloat	duy trì, tồn tại <i>The company struggled to keep afloat during the economic</i>

		downturn but eventually recovered. Công ty đã chật vật duy trì hoạt động trong thời kỳ suy thoái kinh tế nhưng cuối cùng đã phục hồi.
18.	lay the groundwork for	đặt nền móng cho Early investments in infrastructure helped lay the groundwork for future economic growth. Các khoản đầu tư ban đầu vào cơ sở hạ tầng đã đặt nền móng cho tăng trưởng kinh tế trong tương lai.
19.	lie in	nằm ở The main challenge lies in balancing rapid growth with long-term sustainability. Thách thức chính nằm ở việc cân bằng giữa tăng trưởng nhanh và tính bền vững lâu dài.
20.	lose momentum	mất đà The project began to lose momentum due to a lack of funding and clear direction. Dự án bắt đầu mất đà do thiếu nguồn vốn và định hướng rõ ràng.
21.	lose touch with	mất liên hệ với He gradually lost touch with his old friends after moving to another country. Anh ấy dần mất liên hệ với những người bạn cũ sau khi chuyển đến một quốc gia khác.
22.	pave the way for	mở đường cho New policies can pave the way for more inclusive and sustainable development. Các chính sách mới có thể mở đường cho sự phát triển bao trùm và bền vững hơn.
23.	pour sth into	đổ (tiền, nguồn lực) vào The government has poured significant resources into improving public infrastructure. Chính phủ đã đổ nhiều nguồn lực vào việc cải thiện cơ sở hạ tầng công cộng.

24.	race ahead	vượt lên nhanh chóng <i>Some emerging economies are racing ahead in technological innovation.</i> Một số nền kinh tế mới nổi đang vượt lên nhanh chóng trong đổi mới công nghệ.
25.	rally around	tập hợp ủng hộ <i>The community quickly rallied around the victims to provide support and assistance.</i> Cộng đồng đã nhanh chóng tập hợp ủng hộ các nạn nhân để hỗ trợ và giúp đỡ.
26.	refuse to do sth	từ chối làm gì <i>He firmly refused to compromise his values despite external pressure.</i> Anh ấy kiên quyết từ chối thỏa hiệp với các giá trị của mình dù chịu áp lực bên ngoài.
27.	set off	khởi đầu / gây ra <i>The announcement set off a series of events that changed the course of the project.</i> Thông báo đó đã khởi đầu một chuỗi sự kiện làm thay đổi hướng đi của dự án.
28.	strike a delicate balance	đạt được sự cân bằng tinh tế <i>Leaders must strike a delicate balance between innovation and stability in a competitive market.</i> Các nhà lãnh đạo phải đạt được sự cân bằng tinh tế giữa đổi mới và ổn định trong một thị trường cạnh tranh.
29.	tamper with	can thiệp / làm sai lệch <i>Tampering with official documents is illegal and can lead to serious consequences.</i> Việc can thiệp vào các tài liệu chính thức là vi phạm pháp luật và có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.
30.	throw in the towel	bỏ cuộc <i>After several failed attempts, he finally decided to throw in the towel and pursue a different path.</i>

		Sau nhiều lần thất bại, cuối cùng anh ấy quyết định bỏ cuộc và theo đuổi một hướng đi khác.
--	--	---

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 10 CÂU				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
66	abrupt	/ə'brʌpt/	a	đột ngột <i>His abrupt departure left everyone confused and unsure about what had happened.</i> Sự ra đi đột ngột của anh ấy khiến mọi người bối rối và không hiểu chuyện gì đã xảy ra.
67	alignment	/ə'laɪnmənt/	n	sự liên kết, sự phù hợp <i>There must be better alignment between the company's goals and its employees' expectations.</i> Cần có sự phù hợp tốt hơn giữa mục tiêu của công ty và kỳ vọng của nhân viên.
68	antediluvian	/ˌæntɪdɪ'lʊ:vɪən/	a	lỗi thời, cổ lỗ sĩ <i>Some of their practices seem antediluvian and no longer suitable for modern workplaces.</i> Một số cách làm của họ có vẻ lỗi thời và không còn phù hợp với môi trường làm việc hiện đại.
69	apprehension	/ˌæprɪ'henʃn/	n	sự lo lắng <i>She felt a sense of apprehension before presenting her ideas to the senior managers.</i> Cô ấy cảm thấy lo lắng trước khi trình bày ý tưởng với ban lãnh đạo.

70	attunement	/ə'tju:nmənt/	n	sự hòa hợp, sự đồng điệu <i>Emotional attunement helps build stronger and more meaningful relationships.</i> Sự đồng điệu cảm xúc giúp xây dựng các mối quan hệ bền chặt và ý nghĩa hơn.
71	autonomy	/ɔ:'tɒnəmi/	n	quyền tự chủ <i>Employees perform better when they are given more autonomy in their roles.</i> Nhân viên làm việc tốt hơn khi được trao nhiều quyền tự chủ trong công việc.
72	boundary	/'baʊndri/	n	ranh giới <i>It is important to set clear boundaries between work and personal life.</i> Việc thiết lập ranh giới rõ ràng giữa công việc và cuộc sống cá nhân là rất quan trọng.
73	burdened	/'bɜ:dnd/	a	bị đè nặng <i>She felt burdened by the responsibilities that came with her new position.</i> Cô ấy cảm thấy bị đè nặng bởi những trách nhiệm đi kèm với vị trí mới.
74	burnout	/'bɜ:naʊt/	n	kiệt sức <i>Long working hours can lead to serious burnout if not properly managed.</i> Làm việc quá nhiều giờ có thể dẫn đến kiệt sức nghiêm trọng nếu không được kiểm soát.
75	career-related	/kə'riə rɪ'leɪtɪd/	a	liên quan đến sự nghiệp <i>He is currently facing several career-related challenges that require careful planning.</i>

				Anh ấy hiện đang đối mặt với nhiều vấn đề liên quan đến sự nghiệp cần được lên kế hoạch cẩn thận.
76	chronic	/ˈkrɒnɪk/	a	mãn tính <i>She suffers from chronic stress due to her demanding workload.</i> Cô ấy bị căng thẳng mãn tính do khối lượng công việc nặng nề.
77	circumvent	/ˌsɜːkəmˈvent/	v	lách luật <i>Some companies are accused of circumventing regulations to reduce costs.</i> Một số công ty bị cáo buộc lách luật để giảm chi phí.
78	confront	/kənˈfrʌnt/	v	đối mặt <i>He is confronting his fears in order to grow both personally and professionally.</i> Anh ấy đang đối mặt với nỗi sợ của mình để phát triển cả về cá nhân lẫn nghề nghiệp.
79	consultation	/ˌkɒnsəlˈteɪʃn/	n	sự tham vấn <i>The policy was developed after extensive consultation with experts and stakeholders.</i> Chính sách được xây dựng sau quá trình tham vấn sâu rộng với các chuyên gia và bên liên quan.
80	correspondence	/ˌkɒrəˈspɒndəns/	n	thư từ / trao đổi <i>Their correspondence revealed important details about the project's progress.</i> Các thư từ trao đổi của họ tiết lộ những chi tiết quan trọng về tiến độ dự án.

81	creeping	/'kri:piŋ/	a	dần dần <i>A creeping sense of anxiety began to affect his daily life over time.</i> <i>Một cảm giác lo lắng âm ỉ dần dần bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của anh ấy.</i>
82	curtail	/kɜ:'teɪl/	v	cắt giảm <i>The company is curtailing unnecessary expenses to improve its financial situation.</i> <i>Công ty đang cắt giảm các chi phí không cần thiết để cải thiện tình hình tài chính.</i>
83	debilitating	/dɪ'bɪlɪteɪŋ/	a	làm suy nhược <i>The illness had a debilitating effect on his ability to work effectively.</i> <i>Căn bệnh có tác động làm suy nhược khả năng làm việc hiệu quả của anh ấy.</i>
84	demarcation	/,di:mɑ:'keɪʃn/	n	sự phân định <i>There needs to be a clear demarcation between different roles within the organization.</i> <i>Cần có sự phân định rõ ràng giữa các vai trò khác nhau trong tổ chức.</i>
85	denouement	/,deɪnu:'mɔɪ/	n	kết cục <i>The novel reaches its denouement with an unexpected twist that surprises the reader.</i> <i>Cuốn tiểu thuyết đi đến kết cục với một bước ngoặt bất ngờ khiến người đọc ngạc nhiên.</i>
86	description	/dr'skrɪpʃn/	n	sự mô tả <i>His description of the event was detailed and easy to understand.</i> <i>Mô tả của anh ấy về sự kiện rất chi tiết và dễ hiểu.</i>

87	dismissible	/di'smɪsəbl/	a	có thể bị bác bỏ <i>Such weak arguments are easily dismissible in a formal debate.</i> Những lập luận yếu như vậy dễ dàng bị bác bỏ trong một cuộc tranh luận chính thức.
88	dissonance	/'dɪsənəns/	n	sự bất hòa <i>There is a clear dissonance between what the company promises and what it actually delivers.</i> Có sự bất hòa rõ ràng giữa những gì công ty hứa hẹn và những gì họ thực sự cung cấp.
89	distraction	/di'strækʃn/	n	sự xao nhãng <i>Constant notifications are a major distraction during focused work.</i> Thông báo liên tục là một sự xao nhãng lớn khi cần tập trung làm việc.
90	diversionary	/daɪ'vɜːʃənəri/	a	mang tính đánh lạc hướng <i>The announcement was seen as a diversionary tactic to shift attention away from the issue.</i> Thông báo đó được xem là một chiến thuật đánh lạc hướng nhằm chuyển sự chú ý khỏi vấn đề.
91	dread	/dred/	n	nỗi sợ hãi <i>He felt a deep sense of dread before receiving the final results.</i> Anh ấy cảm thấy nỗi sợ hãi sâu sắc trước khi nhận kết quả cuối cùng.
92	eclipse	/ɪ'klɪps/	v	làm lu mờ <i>Her achievements were eclipsed by the success of her colleagues.</i>

				Những thành tựu của cô ấy bị lu mờ bởi thành công của đồng nghiệp.
93	efficacy	/ˈefɪkəsi/	n	hiệu quả <i>The efficacy of the treatment has been proven through multiple clinical trials.</i> Hiệu quả của phương pháp điều trị đã được chứng minh qua nhiều thử nghiệm lâm sàng.
94	embody	/ɪmˈbɒdi/	v	thể hiện, hiện thân <i>His ideas are clearly embodied in the final design of the project.</i> Những ý tưởng của anh ấy được thể hiện rõ ràng trong thiết kế cuối cùng của dự án.
95	encroachment	/ɪnˈkrəʊtʃmənt/	n	sự xâm lấn <i>The encroachment of work into personal time can lead to stress and burnout.</i> Sự xâm lấn của công việc vào thời gian cá nhân có thể dẫn đến căng thẳng và kiệt sức.
96	equilibrium	/ˌiːkwɪˈlɪbrɪəm/	n	sự cân bằng <i>Maintaining emotional equilibrium is essential for long-term well-being.</i> Duy trì sự cân bằng cảm xúc là điều cần thiết cho sức khỏe lâu dài.
97	erode	/ɪˈrəʊd/	v	làm xói mòn <i>Poor management decisions can gradually erode employee trust.</i> Các quyết định quản lý kém có thể dần dần làm xói mòn lòng tin của nhân viên.
98	eschew	/ɪsˈtʃuː/	v	tránh <i>He is eschewing unnecessary meetings to focus on more important tasks.</i> Anh ấy đang tránh các cuộc họp không cần

				thiết để tập trung vào những nhiệm vụ quan trọng hơn.
99	exacerbate	/ɪg'zæsəbeɪt/	a	làm trầm trọng hơn <i>The situation was exacerbated by a lack of clear communication.</i> Tình hình trở nên trầm trọng hơn do thiếu giao tiếp rõ ràng.
100	excessive	/ɪk'sesɪv/	a	quá mức <i>Excessive screen time can have negative effects on both physical and mental health.</i> Việc sử dụng màn hình quá mức có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến cả sức khỏe thể chất và tinh thần.
101	existential	/ˌegzɪ'stenʃl/	a	mang tính tồn tại <i>He began to question the existential meaning of his work and life choices.</i> Anh ấy bắt đầu đặt câu hỏi về ý nghĩa tồn tại của công việc và những lựa chọn trong cuộc sống.
102	fortify	/ˈfɔːtɪfaɪ/	v	củng cố <i>Strong relationships can fortify your ability to cope with stress.</i> Các mối quan hệ bền chặt có thể củng cố khả năng đối phó với căng thẳng của bạn.
103	hyper-connected	/ˌhaɪpə kə'nektɪd/	a	siêu kết nối <i>In today's hyper-connected world, people are constantly exposed to information.</i> Trong thế giới siêu kết nối ngày nay, con người liên tục tiếp xúc với thông tin.
104	imminent	/ˈɪmɪnənt/	a	sắp xảy ra <i>There are signs of an imminent change in company policy.</i>

				Có những dấu hiệu cho thấy một sự thay đổi chính sách sắp xảy ra.
105	incite	/ɪn'saɪt/	v	kích động <i>The speech was intended to incite action among the audience.</i> <i>Bài phát biểu nhằm kích động hành động từ phía khán giả.</i>
106	inconsequential	/ˌɪnkɒnsɪ'kwɛnʃl/	a	không đáng kể <i>The error was considered inconsequential and did not affect the final outcome.</i> <i>Lỗi đó được coi là không đáng kể và không ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng.</i>
107	indicator	/ˈɪndɪkeɪtə/	n	chỉ báo <i>Rising stress levels can be an early indicator of burnout.</i> <i>Mức độ căng thẳng tăng cao có thể là dấu hiệu sớm của tình trạng kiệt sức.</i>
108	infringement	/ɪn'frɪndʒmənt/	n	sự vi phạm <i>Unauthorized access is a serious infringement of company policies.</i> <i>Việc truy cập trái phép là một sự vi phạm nghiêm trọng các chính sách của công ty.</i>
109	insidious	/ɪn'sɪdiəs/	a	âm ỉ, nguy hiểm ngầm <i>The insidious nature of stress makes it difficult to detect early.</i> <i>Bản chất âm ỉ của căng thẳng khiến nó khó được phát hiện sớm.</i>
110	insurmountable	/ˌɪnsə'maʊntəbl/	a	không thể vượt qua <i>He faced what seemed like an insurmountable challenge but refused to give up.</i> <i>Anh ấy đối mặt với thử thách tưởng chừng</i>

				không thể vượt qua nhưng vẫn không từ bỏ.
111	intractable	/ɪn'træktəbl/	a	khó giải quyết <i>The problem proved to be intractable, requiring new approaches and strategies.</i> Vấn đề tỏ ra khó giải quyết, đòi hỏi những cách tiếp cận và chiến lược mới.
112	intrinsic	/ɪn'trɪnsɪk/	a	nội tại <i>Motivation can be intrinsic, coming from a genuine interest in the task.</i> Động lực có thể mang tính nội tại, xuất phát từ sự hứng thú thật sự với công việc.
113	introspection	/,ɪntrə'spekʃn/	n	sự tự nhìn nhận <i>Regular introspection can help individuals understand their thoughts and emotions better.</i> Sự tự nhìn nhận thường xuyên có thể giúp con người hiểu rõ hơn suy nghĩ và cảm xúc của mình.
114	involuntary	/ɪn'vɒləntri/	a	không tự nguyện <i>His reaction was involuntary, driven by instinct rather than conscious thought.</i> Phản ứng của anh ấy là không tự nguyện, xuất phát từ bản năng hơn là suy nghĩ có ý thức.
115	irritant	/ˈɪrɪtənt/	n	yếu tố gây khó chịu <i>The constant noise became a major irritant that affected his concentration.</i> Tiếng ồn liên tục trở thành yếu tố gây khó chịu lớn ảnh hưởng đến sự tập trung của anh ấy.

116	jarring	/'dʒɑːrɪŋ/	a	gây sốc <i>The sudden change in tone was jarring and caught everyone off guard.</i> <i>Sự thay đổi giọng điệu đột ngột gây sốc và khiến mọi người bất ngờ.</i>
117	litmus	/'lɪtməs/	n	phép thử <i>This situation serves as a litmus test for the company's values and priorities.</i> <i>Tình huống này là một phép thử cho các giá trị và ưu tiên của công ty.</i>
118	malaise	/mæ'leɪz/	n	sự uể oải <i>A general sense of malaise spread throughout the team after repeated failures.</i> <i>Một cảm giác uể oải lan rộng trong nhóm sau nhiều lần thất bại.</i>
119	managerial	/ˌmænə'dʒɪəriəl/	a	thuộc về quản lý <i>Her managerial decisions have significantly improved team performance.</i> <i>Các quyết định quản lý của cô ấy đã cải thiện đáng kể hiệu suất của nhóm.</i>
120	manifest	/'mænɪfest/	v	biểu lộ <i>His frustration began to manifest in his behavior at work.</i> <i>Sự thất vọng của anh ấy bắt đầu biểu lộ qua hành vi trong công việc.</i>
121	maximize	/'mæksɪmaɪz/	v	tối đa hóa <i>The company aims to maximize efficiency while minimizing costs.</i> <i>Công ty nhằm tối đa hóa hiệu quả đồng thời giảm thiểu chi phí.</i>

122	melancholy	/ˈmelənkəli/	n	nỗi buồn <i>He felt a sense of melancholy as he reflected on the past.</i> <i>Anh ấy cảm thấy một nỗi buồn khi nhìn lại quá khứ.</i>
123	meticulous	/məˈtɪkjələs/	a	tỉ mỉ <i>She is meticulous in her work and pays attention to every detail.</i> <i>Cô ấy rất tỉ mỉ trong công việc và chú ý đến từng chi tiết.</i>
124	micromanagement	/ˌmaɪkrəʊˈmænɪdʒmənt/ /	n	quản lý vi mô <i>Excessive micromanagement can reduce employee autonomy and motivation.</i> <i>Việc quản lý vi mô quá mức có thể làm giảm quyền tự chủ và động lực của nhân viên.</i>
125	mindfulness	/ˈmaɪndfʊlnəs/	n	chánh niệm <i>Practicing mindfulness can help reduce stress and improve mental clarity.</i> <i>Thực hành chánh niệm có thể giúp giảm căng thẳng và cải thiện sự minh mẫn.</i>
126	misalignment	/ˌmɪsəˈlaɪnmənt/	n	sự không phù hợp <i>There is a clear misalignment between expectations and actual performance.</i> <i>Công ty có sự không phù hợp rõ ràng giữa kỳ vọng và hiệu suất thực tế.</i>
127	monotony	/məˈnɒtəni/	n	sự đơn điệu <i>The monotony of repetitive tasks can lead to boredom and disengagement.</i> <i>Sự đơn điệu của các nhiệm vụ lặp đi lặp lại có thể dẫn đến chán nản và mất hứng thú.</i>
128	multifaceted	/ˌmʌltiˈfæstɪd/	a	đa chiều <i>The issue is multifaceted, requiring a</i>

				<i>comprehensive approach to solve.</i> <i>Vấn đề này mang tính đa chiều, đòi hỏi một cách tiếp cận toàn diện để giải quyết.</i>
129	nagging	/ˈnæɡɪŋ/	a	dai dẳng <i>He felt a nagging sense of doubt that he could not easily ignore.</i> <i>Anh ấy cảm thấy một sự nghi ngờ dai dẳng mà không thể dễ dàng bỏ qua.</i>
130	necessitate	/nəˈsesɪteɪt/	v	đòi hỏi <i>The situation is necessitating immediate action from the management team.</i> <i>Tình huống này đòi hỏi hành động ngay lập tức từ đội ngũ quản lý.</i>
131	omnipresence	/ˌɒmniˈprezns/	n	sự hiện diện khắp nơi <i>The omnipresence of technology has transformed how people live and work.</i> <i>Sự hiện diện khắp nơi của công nghệ đã thay đổi cách con người sống và làm việc.</i>
132	omnipresent	/ˌɒmniˈpreznt/	a	hiện diện khắp nơi <i>Smartphones are now omnipresent in modern society.</i> <i>Điện thoại thông minh hiện diện khắp nơi trong xã hội hiện đại.</i>
133	onerous	/ˈəʊnərəs/	a	nặng nề <i>The task felt onerous due to its complexity and tight deadline.</i> <i>Nhiệm vụ trở nên nặng nề do tính phức tạp và hạn chót gấp.</i>
134	ostensibly	/ɒˈstensəbli/	adv	bề ngoài có vẻ <i>The policy was ostensibly designed to improve efficiency, but its effects were limited.</i> <i>Chính sách này bề ngoài có vẻ nhằm cải</i>

				thiện hiệu quả, nhưng tác động của nó lại hạn chế.
135	overwhelmed	/ˌəʊvə'welmd/	a	quá tải <i>She felt completely overwhelmed by the amount of work she had to handle.</i> <i>Cô ấy cảm thấy hoàn toàn quá tải với khối lượng công việc phải xử lý.</i>
136	paramount	/'pærəmaʊnt/	a	tối quan trọng <i>Trust is paramount in building strong and lasting relationships.</i> <i>Niềm tin là yếu tố tối quan trọng trong việc xây dựng các mối quan hệ bền vững.</i>
137	persistent	/pə'sistənt/	a	dai dẳng <i>He suffers from a persistent headache that does not go away easily.</i> <i>Anh ấy bị đau đầu dai dẳng không dễ biến mất.</i>
138	pre-designated	/ˌpri:'deziɡneɪtɪd/	a	được chỉ định trước <i>The meeting will take place at a pre-designated location.</i> <i>Cuộc họp sẽ diễn ra tại địa điểm được chỉ định trước.</i>
139	predisposition	/ˌpri:dispə'zɪʃn/	n	khuynh hướng <i>She has a natural predisposition toward creative thinking and problem-solving.</i> <i>Cô ấy có khuynh hướng tự nhiên về tư duy sáng tạo và giải quyết vấn đề.</i>
140	pre-emption	/ˌpri:'empʃn/	n	sự ngăn chặn trước <i>The policy focuses on the pre-emption of potential risks before they arise.</i> <i>Chính sách tập trung vào việc ngăn chặn trước các rủi ro tiềm ẩn.</i>

141	pre-emptive	/ˌpriː'emptɪv/	a	mang tính phòng ngừa <i>They took pre-emptive measures to avoid potential problems.</i> <i>Họ đã thực hiện các biện pháp phòng ngừa để tránh các vấn đề tiềm ẩn.</i>
142	principal	/'prɪnsəpl/	a	chính <i>The principal reason for the delay was a lack of resources.</i> <i>Lý do chính của sự trì hoãn là thiếu nguồn lực.</i>
143	prompt	/prɒmpt/	a	thúc đẩy <i>The announcement will prompt further discussion among stakeholders.</i> <i>Thông báo này sẽ thúc đẩy thêm các cuộc thảo luận giữa các bên liên quan.</i>
144	psychological	/ˌsaɪkə'lɒdʒɪkl/	a	thuộc về tâm lý <i>Stress can have significant psychological effects on individuals.</i> <i>Căng thẳng có thể gây ra những ảnh hưởng đáng kể về mặt tâm lý.</i>
145	realization	/ˌriːəlɪ'zeɪʃn/	n	sự nhận ra <i>His realization came too late to change the outcome.</i> <i>Sự nhận ra của anh ấy đến quá muộn để thay đổi kết quả.</i>
146	reassessment	/ˌriːə'sesmənt/	n	sự đánh giá lại <i>The company is undergoing a reassessment of its long-term strategy.</i> <i>Công ty đang tiến hành đánh giá lại chiến lược dài hạn.</i>
147	recurrence	/rɪ'kʌrəns/	n	sự tái diễn <i>The recurrence of the issue suggests deeper</i>

				<i>underlying problems.</i> <i>Sự tái diễn của vấn đề cho thấy có những nguyên nhân sâu xa hơn.</i>
148	reflexive	/rɪ'fleksɪv/	a	phản xạ <i>His response was almost reflexive, without much thought.</i> <i>Phản ứng của anh ấy gần như mang tính phản xạ, không suy nghĩ nhiều.</i>
149	relief	/rɪ'li:f/	n	sự nhẹ nhõm <i>She felt a sense of relief after completing the difficult task.</i> <i>Cô ấy cảm thấy nhẹ nhõm sau khi hoàn thành nhiệm vụ khó khăn.</i>
150	render	/'rendər/	v	khiến cho <i>The decision is rendering the previous plan ineffective.</i> <i>Quyết định này khiến kế hoạch trước đó trở nên không hiệu quả.</i>
151	represent	/'reprɪ'zent/	v	đại diện <i>This data clearly represents the overall trend of the market.</i> <i>Dữ liệu này thể hiện rõ xu hướng chung của thị trường.</i>
152	reprieve	/'rɪ'pri:v/	n	sự tạm hoãn <i>The agreement provided a temporary reprieve from further action.</i> <i>Thỏa thuận mang lại sự tạm hoãn tạm thời cho các hành động tiếp theo.</i>
153	resolution	/'rezə'lʊ:ʃn/	n	giải pháp <i>The team is working toward a long-term resolution to the problem.</i> <i>Nhóm đang hướng tới một giải pháp lâu dài cho vấn đề.</i>

154	restorative	/rɪ'stɔːrətɪv/	a	phục hồi <i>Rest and proper nutrition have a restorative effect on the body.</i> <i>Nghỉ ngơi và dinh dưỡng hợp lý có tác dụng phục hồi cơ thể.</i>
155	ruminate	/'ruːmɪneɪt/	v	suy nghĩ liên tục <i>He tends to ruminate on past mistakes instead of focusing on the present.</i> <i>Anh ấy có xu hướng suy nghĩ mãi về lỗi lầm trong quá khứ thay vì tập trung vào hiện tại.</i>
156	sanctuary	/'sæŋktʃuəri/	n	nơi trú ẩn <i>The park serves as a peaceful sanctuary away from the noise of the city.</i> <i>Công viên là nơi trú ẩn yên bình tránh xa sự ồn ào của thành phố.</i>
157	seamless	/'siːmləs/	a	liền mạch <i>The transition between tasks was seamless, improving overall efficiency.</i> <i>Sự chuyển đổi giữa các nhiệm vụ diễn ra liền mạch, cải thiện hiệu quả tổng thể.</i>
158	sensation	/sen'seɪʃn/	n	cảm giác <i>She experienced a strange sensation when entering the unfamiliar place.</i> <i>Cô ấy trải qua một cảm giác lạ khi bước vào nơi xa lạ.</i>
159	sheer	/ʃiə/	a	hoàn toàn <i>It was sheer luck that helped them avoid a serious accident.</i> <i>Đó hoàn toàn là may mắn giúp họ tránh được một tai nạn nghiêm trọng.</i>

160	shelve	/ˈʃelv/	v	tạm gác lại <i>They decided to shelve the project due to budget constraints.</i> <i>Họ quyết định tạm gác dự án do hạn chế về ngân sách.</i>
161	shorthand	/ˈʃɔːthænd/	n	cách nói ngắn gọn <i>The term is often used as a shorthand for a more complex concept.</i> <i>Thuật ngữ này thường được dùng như một cách nói ngắn gọn cho một khái niệm phức tạp hơn.</i>
162	somatic	/səʊˈmætɪk/	a	thuộc về cơ thể <i>Stress can have significant somatic effects, including headaches and fatigue.</i> <i>Căng thẳng có thể gây ra những ảnh hưởng về cơ thể như đau đầu và mệt mỏi.</i>
163	soothing	/ˈsuːðɪŋ/	a	làm dịu <i>Listening to soft music can have a soothing effect on your mind.</i> <i>Nghe nhạc nhẹ có thể có tác dụng làm dịu tâm trí.</i>
164	sporadic	/spəˈrædɪk/	a	rải rác <i>The issue occurs sporadically, making it difficult to predict.</i> <i>Vấn đề xảy ra rải rác khiến khó dự đoán.</i>
165	streamline	/ˈstriːmlaɪn/	v	tinh giản <i>The company aims to streamline its operations to improve efficiency.</i> <i>Công ty nhằm tinh giản hoạt động để cải thiện hiệu quả.</i>
166	stressor	/ˈstresə/	n	tác nhân gây căng thẳng <i>Work pressure is a major stressor for many employees.</i>

				Áp lực công việc là một tác nhân gây căng thẳng lớn đối với nhiều nhân viên.
167	succor	/ˈsʌkə/	n	sự giúp đỡ <i>They provided immediate succor to those affected by the disaster.</i> <i>Họ đã cung cấp sự giúp đỡ kịp thời cho những người bị ảnh hưởng bởi thảm họa.</i>
168	superficial	/ˌsuːpəˈfɪʃl/	a	hời hợt <i>His understanding of the issue was superficial and lacked depth.</i> <i>Hiểu biết của anh ấy về vấn đề còn hời hợt và thiếu chiều sâu.</i>
169	susceptible	/səˈseptəbl/	a	dễ bị ảnh hưởng <i>Children are more susceptible to external influences than adults.</i> <i>Trẻ em dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài hơn người lớn.</i>
170	telltale	/ˈtelteɪl/	a	dấu hiệu rõ ràng <i>There were telltale signs that something was wrong.</i> <i>Có những dấu hiệu rõ ràng cho thấy có điều gì đó không ổn.</i>
171	temptation	/tempˈteɪʃn/	n	sự cám dỗ <i>He resisted the temptation to check his phone while working.</i> <i>Anh ấy đã chống lại sự cám dỗ kiểm tra điện thoại khi đang làm việc.</i>
172	tenuous	/ˈtenjuəs/	a	mong manh <i>Their agreement was tenuous and could easily fall apart.</i> <i>Thỏa thuận của họ rất mong manh và có thể tan vỡ bất cứ lúc nào.</i>

173	trajectory	/trə'dʒektəri/	n	quỹ đạo phát triển <i>Her career trajectory has been impressive over the past decade.</i> <i>Quỹ đạo sự nghiệp của cô ấy rất ấn tượng trong thập kỷ qua.</i>
174	unconscious	/ʌn'kɒŋʃəs/	a	vô thức <i>His reaction was unconscious, driven by instinct rather than thought.</i> <i>Phản ứng của anh ấy là vô thức, bị chi phối bởi bản năng hơn là suy nghĩ.</i>
175	underlying	/ˌʌndə'laɪɪŋ/	a	tiềm ẩn <i>The underlying issue must be addressed to solve the problem effectively.</i> <i>Vấn đề tiềm ẩn cần được giải quyết để xử lý vấn đề hiệu quả.</i>
176	undue	/ʌn'dju:/	a	quá mức <i>He was placed under undue pressure to meet unrealistic expectations.</i> <i>Anh ấy bị đặt dưới áp lực quá mức để đáp ứng những kỳ vọng không thực tế.</i>
177	unfulfilled	/ˌʌnful'fɪld/	a	chưa được thỏa mãn <i>She felt unfulfilled despite achieving many professional milestones.</i> <i>Cô ấy cảm thấy chưa được thỏa mãn dù đã đạt được nhiều thành tựu trong sự nghiệp.</i>
178	visceral	/ˈvɪsərəl/	a	bản năng, sâu sắc <i>His reaction was visceral, coming from a deep emotional place.</i> <i>Phản ứng của anh ấy mang tính bản năng, xuất phát từ cảm xúc sâu thẳm.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
-----	----------	-------

31.	a trivial bout of	một cơn (nhẹ, không đáng kể) <i>What seemed like a trivial bout of anxiety gradually developed into a more serious mental health issue over time.</i> <i>Những gì tưởng chỉ là một cơn lo âu nhẹ dần dần phát triển thành một vấn đề sức khỏe tâm lý nghiêm trọng hơn theo thời gian.</i>
32.	arise from	phát sinh từ <i>Many conflicts arise from misunderstandings and a lack of clear communication between individuals.</i> <i>Nhiều xung đột phát sinh từ sự hiểu lầm và thiếu giao tiếp rõ ràng giữa các cá nhân.</i>
33.	be indifferent to sth	thờ ơ với cái gì <i>He seemed completely indifferent to the criticism, as if it had no impact on him at all.</i> <i>Anh ấy dường như hoàn toàn thờ ơ với những lời chỉ trích, như thể chúng không hề ảnh hưởng đến anh.</i>
34.	be unrelated to sth	không liên quan đến cái gì <i>The issue is unrelated to your performance and should not affect your evaluation.</i> <i>Vấn đề này không liên quan đến hiệu suất của bạn và không nên ảnh hưởng đến việc đánh giá.</i>
35.	descend upon	ập xuống, đổ xuống <i>A sudden storm descended upon the city, causing widespread disruption and damage.</i> <i>Một cơn bão bất ngờ ập xuống thành phố, gây ra sự gián đoạn và thiệt hại trên diện rộng.</i>
36.	engage in	tham gia vào <i>Students are encouraged to engage in extracurricular activities to develop essential life skills.</i> <i>Học sinh được khuyến khích tham gia vào các hoạt động ngoại khóa để phát triển kỹ năng sống quan trọng.</i>
37.	go beyond	vượt xa <i>His responsibilities go beyond simple administrative tasks and include strategic decision-making.</i>

		<i>Trách nhiệm của anh ấy vượt xa các nhiệm vụ hành chính đơn giản và bao gồm cả việc ra quyết định chiến lược.</i>
38.	involve doing sth	bao gồm việc làm gì <i>This role involves working closely with clients to understand their needs and expectations.</i> Vai trò này bao gồm việc làm việc chặt chẽ với khách hàng để hiểu nhu cầu và mong đợi của họ.
39.	response to	phản hồi đối với <i>The company quickly took action in response to customer complaints about product quality.</i> Công ty đã nhanh chóng hành động để phản hồi lại các khiếu nại của khách hàng về chất lượng sản phẩm.
40.	serve as	đóng vai trò là <i>This policy will serve as a guideline for future decision-making within the organization.</i> Chính sách này sẽ đóng vai trò là kim chỉ nam cho việc ra quyết định trong tương lai của tổ chức.
41.	stem from	bắt nguồn từ <i>Many social issues stem from deep-rooted inequalities in education and opportunity.</i> Nhiều vấn đề xã hội bắt nguồn từ sự bất bình đẳng sâu sắc trong giáo dục và cơ hội.
42.	struggle with sth	vật lộn với cái gì <i>She has been struggling with balancing her career and personal life for several years.</i> Cô ấy đã vật lộn với việc cân bằng giữa sự nghiệp và cuộc sống cá nhân trong nhiều năm.
43.	thereby + Ving	do đó mà <i>He improved his time management skills, thereby increasing his productivity and reducing stress.</i> Anh ấy cải thiện kỹ năng quản lý thời gian, qua đó tăng năng suất và giảm căng thẳng.

44.	wind down	thư giãn dần, giảm nhịp <i>After a long and stressful day, she likes to wind down by reading a book or listening to music.</i> <i>Sau một ngày dài và căng thẳng, cô ấy thích thư giãn bằng cách đọc sách hoặc nghe nhạc.</i>
-----	-----------	---

BẢNG TỪ PHẦN CÒN LẠI				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
179	accuracy	/ˈækjərəsi/	n	độ chính xác <i>The accuracy of the data is crucial for making reliable and informed decisions in scientific research.</i> <i>Độ chính xác của dữ liệu là yếu tố then chốt để đưa ra các quyết định đáng tin cậy và có cơ sở trong nghiên cứu khoa học.</i>
180	accurate	/ˈækjərət/	a	chính xác <i>The scientist provided an accurate explanation of the experiment, ensuring that everyone understood the results clearly.</i> <i>Nhà khoa học đã đưa ra lời giải thích chính xác về thí nghiệm, đảm bảo mọi người hiểu rõ kết quả.</i>
181	bearable	/ˈbeərəbl/	a	có thể chịu đựng được <i>Although the workload was heavy, it remained bearable thanks to the support of his team.</i> <i>Mặc dù khối lượng công việc lớn, nhưng vẫn có thể chịu đựng được nhờ sự hỗ trợ của nhóm.</i>
182	cardiology	/ˌkɑːdiˈɒlədʒi/	n	ngành tim mạch học <i>She chose to specialize</i>

				in cardiology because she wanted to treat patients with heart conditions. Cô ấy chọn chuyên ngành tim mạch học vì muốn điều trị cho bệnh nhân mắc các vấn đề về tim.
183	complexity	/kəm'pleksəti/	n	sự phức tạp The complexity of the problem required a well-thought-out and strategic approach. Sự phức tạp của vấn đề đòi hỏi một cách tiếp cận có tính toán và chiến lược.
184	deploy	/di'plɔɪ/	v	triển khai The company plans to deploy new technologies to improve efficiency and reduce operational costs. Công ty dự định triển khai công nghệ mới để cải thiện hiệu quả và giảm chi phí vận hành.
185	diagnose	/'daɪəgnəʊz/	v	chẩn đoán Doctors were able to diagnose the disease early, which significantly improved the patient's chances of recovery. Các bác sĩ đã có thể chẩn đoán bệnh sớm, điều này cải thiện đáng kể cơ hội hồi phục của bệnh nhân.
186	diplomatic	/'dɪplə'mætɪk/	a	ngoại giao He handled the situation in a diplomatic manner, avoiding unnecessary conflict. Anh ấy xử lý tình huống một cách ngoại giao, tránh những xung đột không cần thiết.
187	dynamic	/'daɪ'næmɪk/	a	năng động The company operates in

				<i>a dynamic environment that requires constant adaptation and innovation.</i> <i>Công ty hoạt động trong một môi trường năng động đòi hỏi sự thích nghi và đổi mới liên tục.</i>
188	electrical	/ɪˈlektrɪkl/	a	thuộc về điện <i>The engineer specializes in electrical systems used in modern infrastructure.</i> <i>Kỹ sư chuyên về các hệ thống điện được sử dụng trong cơ sở hạ tầng hiện đại.</i>
189	electrocardiogram	/ɪˌlektɹəʊˈkɑːdiəʊgræm/	n	điện tâm đồ <i>The doctor ordered an electrocardiogram to monitor the patient's heart activity more closely.</i> <i>Bác sĩ yêu cầu thực hiện điện tâm đồ để theo dõi hoạt động tim của bệnh nhân một cách chi tiết hơn.</i>
190	elegant	/ˈelɪɡənt/	a	thanh lịch <i>She wore an elegant dress that perfectly suited the formal event.</i> <i>Cô ấy mặc một chiếc váy thanh lịch rất phù hợp với sự kiện trang trọng.</i>
191	embrace	/ɪmˈbreɪs/	v	chấp nhận, đón nhận <i>The company decided to embrace change in order to stay competitive in the global market.</i> <i>Công ty quyết định đón nhận sự thay đổi để duy trì khả năng cạnh tranh trên thị trường toàn cầu.</i>
192	galvanometer	/ˌɡælvənəˈmɪtə/	n	điện kế <i>The scientist used a galvanometer to detect small electrical currents during the</i>

				experiment. Nhà khoa học đã sử dụng điện kế để phát hiện các dòng điện nhỏ trong thí nghiệm.
193	inaccurate	/ɪn'ækjərət/	a	không chính xác The report contained inaccurate information, which led to confusion among stakeholders. Báo cáo chứa thông tin không chính xác, gây ra sự nhầm lẫn giữa các bên liên quan.
194	inaccurately	/ɪn'ækjərətli/	adv	một cách không chính xác The data was inaccurately recorded, affecting the reliability of the results. Dữ liệu đã được ghi lại một cách không chính xác, ảnh hưởng đến độ tin cậy của kết quả.
195	irregularity	/ɪ'regjə'lærəti/	n	sự bất thường The system detected an irregularity in the data that required further investigation. Hệ thống phát hiện một sự bất thường trong dữ liệu cần được kiểm tra thêm.
196	judgment	/'dʒʌdʒmənt/	n	phán đoán Good judgment is essential when making important decisions under pressure. Khả năng phán đoán tốt là điều cần thiết khi đưa ra quyết định quan trọng dưới áp lực.
197	multicultural	/ˌmʌlti'kʌltʃərəl/	a	đa văn hóa The city is known for its multicultural environment, attracting people from diverse backgrounds. Thành phố nổi tiếng với môi trường đa văn hóa, thu hút người từ nhiều nền tảng khác nhau.

198	multilateral	/ˌmʌltiˈlætərəl/	a	đa phương <i>The agreement was reached through multilateral cooperation among several countries.</i> <i>Thỏa thuận đạt được thông qua sự hợp tác đa phương giữa nhiều quốc gia.</i>
199	negotiation	/niˌɡəʊʃiˈeɪʃn/	n	sự đàm phán <i>Successful negotiation requires patience, strategy, and effective communication skills.</i> <i>Đàm phán thành công đòi hỏi sự kiên nhẫn, chiến lược và kỹ năng giao tiếp hiệu quả.</i>
200	optimize	/ˈɒptɪmaɪz/	v	tối ưu hóa <i>The company aims to optimize its processes to increase productivity and reduce waste.</i> <i>Công ty hướng tới việc tối ưu hóa quy trình để tăng năng suất và giảm lãng phí.</i>
201	palpable	/ˈpælpəbl/	a	rõ ràng, có thể cảm nhận được <i>There was a palpable sense of excitement in the room as the results were announced.</i> <i>Có một cảm giác hào hứng rõ rệt trong phòng khi kết quả được công bố.</i>
202	scent	/sent/	n	mùi hương <i>The pleasant scent of flowers filled the room, creating a relaxing atmosphere.</i> <i>Mùi hương dễ chịu của hoa lan tỏa khắp căn phòng, tạo nên không gian thư giãn.</i>
203	sizeable	/ˈsaɪzəbl/	a	đáng kể <i>The project required a sizeable investment to ensure its successful completion.</i>

				Dự án cần một khoản đầu tư đáng kể để đảm bảo hoàn thành thành công.
204	stability	/stə'biləti/	n	sự ổn định <i>Economic stability is essential for sustainable development and long-term growth.</i> Sự ổn định kinh tế là yếu tố cần thiết cho phát triển bền vững và tăng trưởng lâu dài.
205	string	/striŋ/	n	chuỗi / dây <i>She tied a small pendant to a string and wore it as a simple necklace.</i> Cô ấy buộc một chiếc mặt dây nhỏ vào sợi dây và đeo như một chiếc vòng cổ đơn giản.

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
45.	be exposed to sth	tiếp xúc với cái gì <i>Children should not be exposed to harmful content online at an early age without proper guidance from adults.</i> Trẻ em không nên tiếp xúc với nội dung độc hại trên mạng từ sớm nếu không có sự hướng dẫn phù hợp từ người lớn.
46.	be fitted in sth	được lắp vào / trang bị với cái gì <i>The room is fitted with modern equipment to ensure a comfortable and efficient working environment.</i> Căn phòng được trang bị thiết bị hiện đại để đảm bảo môi trường làm việc thoải mái và hiệu quả.
47.	be mixed with sth	được trộn với cái gì <i>The ingredients are carefully mixed with spices to create a rich and balanced flavor.</i> Các nguyên liệu được trộn cẩn thận với gia vị để tạo ra hương vị đậm đà và cân bằng.

48.	branch out	mở rộng sang <i>The company decided to branch out into new markets to increase its global presence.</i> <i>Công ty quyết định mở rộng sang các thị trường mới để tăng sự hiện diện toàn cầu.</i>
49.	get the ball rolling on	khởi động <i>We need to get the ball rolling on this project as soon as possible to meet the deadline.</i> <i>Chúng ta cần khởi động dự án này càng sớm càng tốt để kịp hạn chót.</i>
50.	have the chance to do sth	có cơ hội làm gì <i>Students have the chance to participate in international exchange programs to broaden their horizons.</i> <i>Học sinh có cơ hội tham gia các chương trình trao đổi quốc tế để mở rộng tầm nhìn.</i>
51.	leave behind	bỏ lại phía sau <i>He decided to leave behind his old habits and start a healthier lifestyle.</i> <i>Anh ấy quyết định bỏ lại những thói quen cũ và bắt đầu một lối sống lành mạnh hơn.</i>
52.	let down	làm thất vọng <i>I don't want to let down my parents, so I always try my best in everything I do.</i> <i>Tôi không muốn làm bố mẹ thất vọng, nên tôi luôn cố gắng hết sức trong mọi việc.</i>
53.	makes sense	hợp lý <i>Your explanation really makes sense, and I now understand the issue much more clearly.</i> <i>Lời giải thích của bạn rất hợp lý, và giờ tôi hiểu vấn đề rõ ràng hơn nhiều.</i>
54.	mark a major breakthrough	đánh dấu một bước đột phá lớn <i>This discovery marks a major breakthrough in medical research and could save many lives in the future.</i>

		Khám phá này đánh dấu một bước đột phá lớn trong nghiên cứu y học và có thể cứu sống nhiều người trong tương lai.
55.	play a key role in sth	đóng vai trò quan trọng trong <i>Education plays a key role in shaping a person's character and future opportunities.</i> Giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và cơ hội tương lai của một người.
56.	put pressure on sb/sth	gây áp lực lên ai/cái gì <i>The government is trying to put pressure on companies to reduce their carbon emissions.</i> Chính phủ đang cố gắng gây áp lực lên các công ty để giảm lượng khí thải carbon.
57.	raise awareness about sth	nâng cao nhận thức về vấn đề gì <i>Campaigns are organized to raise awareness about environmental protection among young people.</i> Các chiến dịch được tổ chức để nâng cao nhận thức về bảo vệ môi trường trong giới trẻ.
58.	struggle to do sth	chật vật để làm gì <i>Many students struggle to balance their academic responsibilities with part-time jobs.</i> Nhiều sinh viên chật vật để cân bằng giữa việc học và công việc làm thêm.
59.	succeed in doing sth	thành công trong việc làm gì <i>She finally succeeded in achieving her goals after years of hard work and determination.</i> Cô ấy cuối cùng đã thành công trong việc đạt được mục tiêu sau nhiều năm nỗ lực và quyết tâm.
60.	take up	bắt đầu (một sở thích, hoạt động) <i>He decided to take up painting as a hobby to relax after stressful working hours.</i> Anh ấy quyết định bắt đầu vẽ tranh như một sở thích để thư giãn sau những giờ làm việc căng thẳng.

Fb: Mrstranganh87