

BỘ 100 TOPIC VOCABULARY

“ĐƠN GIẢN” & “HIỆU QUẢ” CỦA

THẦY NGỌC BÁCH IELTS

EDUCATION

1. To sit an exam:

Meaning: to take an exam

Example:

It is stressful to **sit an exam**, so I think that continuous assessment is a fairer system.

Dịch đại ý

To sit an exam: tham gia 1 kì thi

Nghĩa: tham gia 1 kì thi

Ví dụ: Một số sinh viên khẳng định rằng họ cảm thấy có động lực học hơn khi họ cần phải tham gia kì thi vào cuối kỳ.

2. To fall behind with your studies

Meaning: to improve more slowly in studying than other people so that you fail to learn the course material at the necessary speed.

Example:

Irregular attendance at classes is one of the reasons why some students **fall behind with their studies**.

Dịch đại ý

To fall behind with your studies: học đuối

Nghĩa: chậm tiến bộ trong việc học hơn người khác nên bạn không theo kịp việc học ở tiến độ cần thiết.

Ví dụ: Thường xuyên vắng mặt ở lớp là một trong những lý do khiến học sinh học đuối hơn các bạn.

3. To drop out of college

Meaning: to leave college or university without finishing your studies

Example:

A number of students **drop out of college** when faced with the pressure of formal exams.

Dịch đại ý

To drop out of college: bỏ học

Nghĩa: bỏ ngang việc học, ra trường mà không hoàn thành chương trình học.

Ví dụ: Một số sinh viên bỏ học khi phải chịu áp lực từ những kì thi chính thức.

4. To pay off a student loan

Meaning: to repay money borrowed in order to study at college or university.

Example:

Owing to the difficulties of **paying off a student loan**, some young people prefer to look for a job after leaving school.

Dịch đại ý

To pay off a student loan: trả nợ sinh viên

Nghĩa: trả tiền nợ đã vay để hoàn thành việc học ở đại học.

Ví dụ: Do khó khăn của việc trả nợ sinh viên, một số bạn trẻ có xu hướng tìm việc làm ngay khi tốt nghiệp cấp ba.

5. To deliver a lecture

Meaning: to give a lecture.

Example:

It is just as easy to **deliver a lecture** online as it is to give a lecture in front of a class of students in a lecture theatre.

Dịch đại ý

To deliver a lecture: giảng bài

Nghĩa: giảng bài

Ví dụ: Giảng bài trực tuyến cũng dễ dàng như giảng bài trực tiếp trước mặt cả lớp trong một giảng đường.

6. To take a year out

Meaning: it is when you have finished your school and you've got a place at university, but you'd rather spend a year at "the school of life", either working, doing some community work, or doing something adventurous.

Example:

Taking a year out before starting your degree course can give you a chance to further develop your skills, as well as giving you the opportunity perhaps to travel and work in a different country.

Dịch đại ý

To take a year out: nghỉ một năm để trải nghiệm

Nghĩa: khi đã tốt nghiệp cấp ba và thi đỗ đại học nhưng bạn muốn dành một năm để học "trường đời", có thể là làm việc, làm từ thiện hay làm gì đó mạo hiểm.

Ví dụ: Trải nghiệm một năm trước khi bắt đầu học đại học cho bạn cơ hội phát triển kỹ năng của mình và cũng là cơ hội đi du lịch và làm việc tại một quốc gia khác.

7. To have a good grasp of something

Meaning: to understand a problem deeply and completely.

Example:

Children who begin to learn a foreign language in primary school are usually able to **have a good grasp of** the new language quickly.

Dịch đại ý

To have a good grasp of something: thấu hiểu/nắm bắt cái gì

Nghĩa: hiểu việc gì đó 1 cách toàn diện và sâu sắc.

Ví dụ: Trẻ em mới bắt đầu học ngoại ngữ tại trường tiểu học thường sẽ nắm bắt được ngôn ngữ mới rất nhanh chóng.

8. To have an important/vital/essential role to play in st

Meaning: of great significance or value.

Example:

Many educators support the view that homework **has an important/ vital/ essential role to play in** the schooling of children.

Dịch đại ý

To have an important role to play in st: đóng một vai trò quan trọng

Nghĩa: mang tính quan trọng, giá trị, cần thiết.

Ví dụ: Nhiều nhà giáo dục ủng hộ quan điểm rằng bài tập về nhà đóng một vai trò quan trọng trong việc học của trẻ.

9. To engage face-to-face with sb

Meaning: to have a conversation, with the people involved being close together and looking directly at each other, for example in a classroom.

Example:

The main drawback of the trend towards online university courses is that there is less direct interaction, which means students may not have the opportunity to **engage face-to-face with** their teachers.

Dịch đại ý

To engage face-to-face with: trao đổi trực tiếp với ai đó

Nghĩa:

Ví dụ: Khuyết điểm chính của các khóa học đại học online là sự thiếu tương tác thực nên sinh viên có thể sẽ không có cơ hội trao đổi trực tiếp với giáo viên.

10. To broaden one's horizon/perspective/experience/knowledge

Meaning: to increase the range of one's knowledge and experience; enrich one's knowledge.

Example:

A vocational course in journalism helps school-leavers **broaden their knowledge** of the world of the media.

Dịch đại ý

To broaden one's horizon/perspective/experience:

Nghĩa:.

Ví dụ:

11. To improve their level of academic performance

Meaning: to get better academic results.

Example:

Children can **improve their level of academic performance** by doing all their homework regularly and carefully.

Dịch đại ý

To improve their level of academic performance: có tiến bộ trong học tập

Nghĩa:

Ví dụ:

12. To develop/encourage an independent study habit

Meaning: to support students in their acquiring independent learning skills.

Example:

It is important for children to **develop an independent study habit**, because this prepares them to work alone as adults.

The main benefit of homework is that it **encourages an independent study habit** and help students consolidate their understanding of the concepts taught by their teacher at school.

Dịch đại ý

To develop/encourage an independent study habit: tạo/khuyến khích thói quen tự nghiên cứu học hỏi

Nghĩa:

Ví dụ: (khuyến khích học tập và giải quyết vấn đề một cách độc lập)

13. To pursue higher education

Meaning: to continue to study at higher and higher levels, such as university.

Example:

In the UK it is quite common for students to take a year out before **pursuing higher education** at university.

Dịch đại ý

To pursue higher education: theo đuổi bậc học cao hơn.

Nghĩa:

Ví dụ:

14. continuous assessment

Meaning: giving students marks for course work or projects, rather than setting exams.

Example: Many students consider that **continuous assessment** is a fairer way to assess their work than sitting an exam.

Dịch đại ý

To instil in them the value of learning: thấm nhuần

Nghĩa:

Ví dụ:

15. To instil in students the value of learning:

Meaning: to make students realize and understand the benefits of learning.

Example:

In these early years, the teacher is a mentor who interacts directly with pupils, enlightens them and **instils in them the value of learning**.

Dịch đại ý

To instil in them the value of learning: thấm nhuần

Nghĩa:

Ví dụ:

16. To pass a test/graduate with flying colours

Meaning: to pass a test/graduate with complete or outstanding success

Example:

Her parents were delighted when they learned that she had graduated with flying colours.

Dịch đại ý

To pass a test/graduate with flying colors

Nghĩa:

Ví dụ:

17. To be admitted to a top-tier school

Meaning: to gain entry to a high-ranking school.

Example:

If John had not worked hard, he would not have **been admitted to a top-tier school** like Harvard.

Dịch đại ý

To be admitted to a top-tier school:

Nghĩa:

Ví dụ:

18. To increase the provision of vocational courses for school-leavers:

Meaning: to offer courses in vocational training to high school graduates.

Example:

Not every student wishes to pursue academic studies, so governments should **increase the provision of vocational courses for school-leavers**.

Dịch đại ý

To increase the provision of vocational courses for school-leavers:

Nghĩa:

Ví dụ:

19. To take advantage of distance learning educational programs

Meaning: to make good use of a system of education in which people study at home with the help of the internet or TV programs and e-mail work to their teachers.

Example:

It is possible for pupils in rural communities to **take advantage of distance learning educational programs**, giving them the same opportunities as children in city schools.

Dịch đại ý

To take advantage of distance learning educational programs:

Nghĩa:

Ví dụ:

20. To give feedback to students

Meaning: to give guidance on the work of a student through comments or corrections.

Example:

One disadvantage of the virtual classroom is that there is no teacher to **give feedback to students** on their mistakes.

Dịch đại ý

To take advantage of distance learning educational programs:

Nghĩa:

Ví dụ:

ENVIRONMENT

1. To be on the brink of extinction:

Meaning: an animal or plant which has almost disappeared from the planet.

Example:

Before the captive breeding program in zoos, the giant panda **was on the brink of extinction**.

Dịch đại ý

To be on the brink of extinction: trên bờ vực tuyệt chủng

Nghĩa: động, thực vật gần như đã biến mất trên Trái Đất.

Ví dụ: Trước chương trình nuôi giống trong môi trường nuôi nhốt, loài gấu trúc khổng lồ đã trên bờ vực tuyệt chủng.

2. To discharge toxic chemical waste

Meaning: to dispose of poisonous waste products from chemical processes by putting them into rivers or oceans.

Example:

Nowadays, more and more industrial companies are **discharging toxic chemical waste** into rivers, causing death to many fish and other aquatic animals.

Dịch đại ý

To discharge toxic chemical waste: xả chất thải hóa học độc hại

Nghĩa: loại bỏ những chất thải hóa học độc hại từ các quá trình hóa học.

Ví dụ: Ngày càng nhiều công ty và các khu công nghiệp đang xả các chất thải hóa học độc hại ra sông ngòi, gây chết cá và những loài thủy sản khác.

3. To deplete natural resources

Meaning: to reduce the amount of natural resources.

Example:

Timber companies must not be allowed to **deplete natural resources** by cutting down trees without planting new trees to replace them.

Dịch đại ý

To deplete natural resources: làm suy giảm nguồn tài nguyên thiên nhiên.

Nghĩa: làm giảm trữ lượng tài nguyên thiên nhiên

Ví dụ: Các công ty khai thác gỗ không được phép làm suy giảm nguồn tài nguyên thiên nhiên khi chặt cây mà không trồng mới.

4. To take action on global warming

Meaning: to do what has to be done on problems related to global warming

Example:

There have been numerous international conferences to warn of the dangers, but many governments have refused to **take action on global warming**.

Dịch đại ý

To take action on global warming: hành động để ngăn chặn hiện tượng nóng lên toàn cầu.

Nghĩa: làm những việc cần làm về vấn đề liên quan đến hiện tượng nóng lên toàn cầu.

Ví dụ: Có rất nhiều hội thảo quốc tế được tổ chức nhằm cảnh báo về tác hại của hiện tượng nóng lên toàn cầu, nhưng nhiều chính phủ vẫn từ chối có hành động ngăn chặn.

5. To cut down on emissions

Meaning: to reduce the amount of gases sent out into the air.

Example: People must be made aware of the need to **cut down on emissions** from their cars if we are to reduce air pollution.

Dịch đại ý

To cut down on emissions: giảm lượng khí thải.

Nghĩa: giảm lượng khí thải ra ngoài môi trường.

Ví dụ: Mọi người cần có ý thức về sự cần thiết của việc giảm lượng khí thải từ xe ô tô nếu chúng ta muốn giảm sự ô nhiễm không khí.

6. To fight climate change

Meaning: To try to prevent harmful changes in climate patterns, such as rainfall, temperature and winds.

Example:

Unless we consume less of the Earth's natural resources, it will be impossible to **fight climate change** and safeguard our future.

Dịch đại ý

To fight climate change: ngăn chặn biến đổi khí hậu

Nghĩa: cố gắng ngăn chặn những biến đổi về đặc trưng thời tiết, như lượng mưa, nhiệt độ hay sức gió.

Ví dụ: Trừ khi chúng ta tiêu thụ ít tài nguyên thiên nhiên hơn, nếu không việc ngăn chặn biến đổi khí hậu và đảm bảo cho tương lai sẽ là bất khả thi.

7. To reduce the dependence/reliance on fossil fuels

Meaning: to decrease people's consumption of fossil fuels, like oil, coal or gases.

Example:

Governments must invest heavily in solar and wind energy projects in order to **reduce our dependence/reliance on fossil fuels**.

Dịch đại ý

To reduce the dependence/reliance on fossil fuels: giảm sự phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch.

Nghĩa: giảm lượng tiêu thụ của người dân về nguyên liệu hóa thạch như dầu, than và khí tự nhiên.

Ví dụ: Trẻ em mới bắt đầu học ngoại ngữ tại trường tiểu học thường sẽ nắm bắt được ngôn ngữ mới rất nhanh chóng.

8. To alleviate environmental problems

Meaning: to make bad environmental problems less severe.

Example:

Everyone can assist in the effort to **alleviate environmental problems** in the local community, through simple actions such as recycling waste or planting a tree in their garden.

Dịch đại ý

To alleviate environmental problems: giảm nhẹ các vấn đề về môi trường.

Nghĩa: Khiến các vấn đề về môi trường đỡ nghiêm trọng hơn.

Ví dụ: Mọi người đều có thể góp phần làm giảm nhẹ các vấn đề môi trường tại địa phương qua những hành động nhỏ như tái chế rác thải và trồng cây trong vườn.

9. To achieve sustainable development

Meaning: economic development that is achieved without depleting natural resources.

Example:

Organic methods must be introduced everywhere in order to **achieve sustainable development** in agriculture.

Dịch đại ý

To achieve sustainable development: đạt được sự phát triển bền vững

Nghĩa: phát triển kinh tế mà không gây ảnh hưởng đến tài nguyên thiên nhiên.

Ví dụ: Các phương pháp hữu cơ được quảng bá khắp nơi để đạt được sự phát triển bền vững trong nông nghiệp.

10. To be environmentally friendly

Meaning: this refers to behavior or products which do not harm the environment.

Example: We can help to protect the environment by using cleaning products and cosmetics that **are environmentally friendly**.

Dịch đại ý

To be environmentally friendly: thân thiện với môi trường

Nghĩa: các hoạt động hay các sản phẩm không gây hại tới môi trường.

Ví dụ: Chúng tôi có thể giúp bảo vệ môi trường bằng cách sử dụng các chất hóa mỹ phẩm thân thiện với môi trường.

11. Environmental degradation

Meaning: the process or fact of the environment becoming worse.

Example:

Africa is a continent in which **environmental degradation** is evident in the spread of deserts and the extinction of animal species.

Dịch đại ý

Environmental degradation: suy thoái môi trường

Nghĩa: quá trình chất lượng môi trường đi xuống

Ví dụ: Châu Phi là một lục địa mà việc suy thoái môi trường được thể hiện rõ ở sự sa mạc hóa và tuyệt chủng ở một số loài động vật.

12. Alternative energy sources

Meaning: refers to any energy source that is an alternative to fossil fuel.

Example:

Clean energy which does not pollute the Earth can only come from greater reliance on **alternative energy sources**, such as wind or solar power.

Dịch đại ý

Alternative energy sources: các nguồn năng lượng thay thế

Nghĩa: chỉ các nguồn năng lượng có thể thay thế cho nhiên liệu hóa thạch.

Ví dụ: Năng lượng sạch, không gây hại cho Trái Đất chỉ có thể là những nguồn năng lượng thay thế.

13. Renewable energy

Meaning: energy is renewable when its source, like the sun or wind, cannot be exhausted or can easily be replaced (like wood, as we can plant trees for energy).

Example:

More subsidies are required from government funds to help firms to develop **renewable energy**, such as companies which produce solar panels for buildings.

Dịch đại ý

Renewable energy: năng lượng tái tạo

Nghĩa: năng lượng tái tạo, ví dụ như mặt trời và gió là năng lượng được coi là vô hạn hoặc có thể thay thế dễ dàng (như gỗ: có thể trồng cây để tái tạo lại gỗ).

Ví dụ:

Chính phủ được yêu cầu đầu tư nhiều hơn cho các quỹ hỗ trợ các công ty phát triển năng lượng tái tạo, ví dụ như công ty sản xuất tấm năng lượng mặt trời cho các công trình.

14. Habitat destruction

Meaning: the process that occurs when a natural habitat, like a forest or wetland, is changed so dramatically by humans that plants and animals which live there die.

Example:

The elephant population in the world is declining because of **habitat destruction** caused by human exploitation of the environment.

Dịch đại ý

Habitat destruction: sự phá hủy môi trường sống

Nghĩa: xảy ra khi môi trường sống tự nhiên, ví dụ như rừng, thay đổi đáng kể do con người tác động, gây ảnh hưởng đến động thực vật tại đó.

Ví dụ: Số lượng loài voi trên thế giới đang giảm xuống bởi môi trường sống bị phá hủy do con người khai thác tự nhiên quá mức.

15. Endangered species

Meaning: plants or animals that only exist in very small numbers, so that in future they may disappear forever.

Example:

One example of an **endangered species** is the lowland gorilla, which has almost disappeared as a result of the destruction of its forest habitat.

Dịch đại ý

Endangered species: những loài động vật đang gặp nguy hiểm

Nghĩa: những loài động thực vật chỉ còn lại một số lượng nhỏ, có khả năng sẽ bị tuyệt chủng trong tương lai.

Ví dụ: Một ví dụ về những loài động vật đang gặp nguy hiểm là tinh tinh đất thấp, loài gần như đã biến mất do môi trường sống của chúng bị phá hủy.

16. To have a devastating effect on something

Meaning: to cause a lot of damage or destruction to something.

Example:

Toxic emissions from factories and exhaust fumes from vehicles lead to global warming, which may **have a devastating effect on** the planet in the future.

Dịch đại ý

To have a devastating effect on st: có tác động tàn phá lên...

Nghĩa: gây ra sự phá hủy, tàn phá rất lớn lên thứ gì đó.

Ví dụ: Khí thải từ các nhà máy và các phương tiện giao thông gây ra hiện tượng nóng lên toàn cầu, có tác động tàn phá lên hành tinh của chúng ta.

17. An ecological crisis

Meaning: a serious situation which occurs when the environment of a species or a population changes in a way that threatens or endangers its continued survival.

Example:

Environmental degradation caused by human activity is provoking **an ecological crisis** which threatens our existence.

Dịch đại ý

An ecological crisis: ...

Nghĩa:.

Ví dụ:.

18. The greenhouse effect

Meaning: the natural process by which the sun warms the surface of the Earth.

Example:

Our burning of fossil fuels is increasing **the greenhouse effect** and making the Earth hotter, endangering all life on the planet.

Dịch đại ý

The greenhouse effect:

Nghĩa:

Ví dụ: .

19. Food miles

Meaning: the distance that food has to travel between where it is grown or made and where it is consumed

Example:

We can all play a part in reducing **food miles**, by buying as much local produce as possible.

Dịch đại ý

Food miles:

Nghĩa:

Ví dụ.

20. The green movement

Meaning: all the organisations concerned with the protection of the environment.

Example:

Individuals should join one of the organisations which form part of **the green movement**, in order to campaign for changes in official policies on the environment.

Dịch đại ý

The green movement:

Nghĩa:

Ví dụ:

WORK

1. To **acquire/obtain** (experience/knowledge/skill):

Meaning: to gain experience/knowledge/skill by your own efforts or behavior

Example:

Some school leavers prefer **to acquire/obtain** experience working in a chosen profession rather than entering university.

Dịch đại ý

To acquire experience/ skill: có được kinh nghiệm, kỹ năng

Nghĩa: có được kinh nghiệm, kiến thức, kỹ năng bằng chính nỗ lực hay thái độ của bạn

Ví dụ: Một số người tốt nghiệp cấp 3 thích có được kinh nghiệm làm việc ở một nghề nghiệp nhất định hơn là học đại học.

2. To **master vital soft skills**

Meaning: to learn to acquire some important skills (teamwork, problem solving, leadership...) completely.

Example:

Employees and students have a hard time **mastering vital soft skills**. However, employees in an office have a good opportunity to work with lots of colleagues from different backgrounds, which allows/enables them to gain the relevant experience in dealing with others.

Dịch đại ý

To master vital soft skills: thành thạo các kỹ năng mềm quan trọng

Nghĩa: học để nắm thuần thục những kỹ năng quan trọng như kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng lãnh đạo...

Ví dụ: Những người lao động và sinh viên rất khó có thể thành thạo các kỹ năng mềm quan trọng. Tuy nhiên, những người làm việc tại văn phòng có cơ hội tiếp xúc nhiều

đồng nghiệp với những hoàn cảnh khác nhau, điều này giúp họ có thêm các kinh nghiệm liên quan khi ứng xử với người khác.

3. To build/to cement a strong relationship with

Meaning: to form a relationship with somebody that is solid and usually lasts for a long time.

Example:

If people work at home, they will not know how **to build/to cement a strong relationship with** other workers and learn how to manage conflicts.

Dịch đại ý

To build a strong relationship with: xây dựng một mối quan hệ bền vững

Nghĩa: tạo dựng một mối quan hệ bền chặt, lâu dài với một ai đó.

Ví dụ: Nếu người ta chỉ làm việc tại nhà, họ sẽ không biết cách xây dựng một mối quan hệ bền vững với những người khác và làm thế nào để xử lý các mâu thuẫn.

4. To enhance their resume

Meaning: to make your CV stand out by adding specific experiences you have that match the job.

Example:

Volunteer work often provides valuable experience and **enhances their resume** when young people seek a job in the future.

Dịch đại ý

To enhance their resume: nâng cao chất lượng của sơ yếu lý lịch

Nghĩa: làm cho sơ yếu lý lịch của bạn nổi trội hơn bằng cách nêu những kinh nghiệm phù hợp với công việc mà bạn có.

Ví dụ: Các hoạt động tình nguyện sẽ giúp những người trẻ nâng cao chất lượng sơ yếu lý lịch khi họ tìm việc trong tương lai.

5. To put knowledge gained into practice

Meaning: to put to practical use the knowledge that you have acquired.

Example:

Vocational training courses enable students **to put the knowledge gained** during their studies **into practice**.

Dịch đại ý

Put knowledge gained into practice: áp dụng kiến thức đã học vào thực tế

Nghĩa: sử dụng một cách thiết thực những kiến thức bạn có được

Ví dụ: Các khóa học đào tạo nghề cho phép học sinh áp dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.

6. To play an integral part

Meaning: to be of great importance.

Example:

A good wage **plays an integral part in** maintaining a reasonable quality of life.

Dịch đại ý

To play an integral part: đóng vai trò cấp thiết (không thể thiếu)

Nghĩa: rất quan trọng, không thể thiếu

Ví dụ: Lương bổng đóng một vai trò cấp thiết để đảm bảo một cuộc sống với chất lượng tương đối.

7. To allow ... to meet basic human needs

Meaning: to facilitate the ability to pay for the necessary things to sustain life.

Example:

Being offered a living wage **allows** employees **to meet basic human needs**, such as food, clothes and housing.

Dịch đại ý

To allow ... to meet basic human needs: cho phép/giúp...đáp ứng/chi trả những nhu cầu cơ bản của con người.

Nghĩa: nâng cao khả năng chi trả cho những nhu yếu phẩm của con người để duy trì cuộc sống.

Ví dụ: Được trả một mức lương cao sẽ giúp người lao động chi trả những nhu cầu cơ bản của con người.

8. To move up/climb the career ladder

Meaning: a series of stages by which you can make progress in your career

Example:

Ambitious employees look for a job in which there is a chance **to move up/climb the career ladder**.

Dịch đại ý

To move up/climb the career ladder: trèo/tiến lên trên nấc thang sự nghiệp

Nghĩa: những bước đi/giai đoạn có được nhờ sự thăng tiến, tiến bộ trong sự nghiệp của bạn.

Ví dụ: Những nhân viên đầy tham vọng sẽ tìm kiếm việc làm mà ở đó họ có cơ hội để thăng tiến trên nấc thang của sự nghiệp.

9. To progress rapidly in their career

Meaning: to make great advancement in your job.

Example:

A person who chooses to get a job instead of pursuing higher education is likely **to progress rapidly in their career**, because they gain experience at an early age.

Dịch đại ý

To progress rapidly in their career: thăng tiến trong sự nghiệp

Nghĩa: có những bước tiến, sự phát triển trong sự nghiệp.

Ví dụ: Khi một người lựa chọn đi làm thay vì học nâng cao hơn, họ chắc chắn sẽ tiến xa trong công việc bởi họ có kinh nghiệm từ khi còn rất trẻ.

10. **To earn a (good) living**

Meaning: to earn money to support yourself and/or your family

Example: I used **to earn a living** as a teacher, but now I sell used cars.

Dịch đại ý

To earn a (good) living: kiếm sống (tốt)

Nghĩa: kiếm tiền để nuôi bản thân hoặc gia đình của bạn.

Ví dụ: Tôi đã từng kiếm sống bằng nghề giáo viên nhưng bây giờ tôi bán xe hơi cũ.

11. **To enhance the level of job performance**

Meaning: to boost your job productivity.

Example:

This rewarding perk will encourage employees to try hard and **enhance the level of job performance**.

Dịch đại ý

To enhance the level of job performance: nâng cao chất lượng công việc.

Nghĩa: tăng năng suất, tính hiệu quả trong công việc của bạn.

Ví dụ: Phần thưởng phụ cấp này sẽ khuyến khích họ nỗ lực hơn và nâng cao chất lượng công việc.

12. **To pursue/further your career**

Meaning: to have a series of jobs in a particular area of work, with more responsibility/qualifications as time passes

Example:

While many people wish **to pursue a successful career**, for others it is more important to find work which is interesting and enjoyable.

Getting more qualifications is probably the best way **to further your career**.

Dịch đại ý

To pursue/further your career: theo đuổi/phát triển sự nghiệp.

Nghĩa: trải qua một chuỗi các vị trí trong một công việc nhất định, theo thời gian vị trí này có trách nhiệm và yêu cầu bằng cấp cao hơn vị trí trước.

Ví dụ: Trong khi có người khao khát để theo đuổi một sự nghiệp thành công, có người lại thấy tìm một công việc thú vị quan trọng hơn.

Có được nhiều bằng cấp hơn có lẽ là cách tốt nhất để phát triển sự nghiệp.

13. **To put/place somebody under enormous pressure**

Meaning: to make somebody feel anxious about something he/she has to do; be under intense pressure.

Example:

The increasing demands from customers **put/placed him under enormous pressure**.

Dịch đại ý

To put/place somebody under enormous pressure: tạo cho ai đó một áp lực rất lớn

Nghĩa: khiến ai đó cảm thấy lo lắng, bận tâm về những gì họ phải làm

Ví dụ: Những đòi hỏi không ngừng từ phía khách hàng khiến anh ấy phải chịu một áp lực công việc khủng khiếp.

14. **To have no career ambitions**

Meaning: to have no desire to be successful or to move up the career ladder.

Example:

Those who are content to do the same job and **have no career ambitions** are often happier in their work and do not suffer from stress.

Dịch đại ý

To have no career ambitions: không có tham vọng trong sự nghiệp.

Nghĩa: không có tham vọng thành đạt hay bước cao hơn trong nấc thang sự nghiệp.

Ví dụ: Những người hài lòng khi làm cùng một công việc và không có tham vọng trong sự nghiệp thường hạnh phúc với công việc của họ và không phải chịu áp lực nào.

15. To achieve work-life balance

Meaning: the proper prioritization between the amount of time you spend doing your job and the amount of time you spend with your family and doing things you enjoy.

Example:

Work-life balance can be achieved if employers institute policies, procedures, and promote actions that enable employees to have ample leisure time.

Dịch đại ý

To achieve work-life balance: đạt được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

Nghĩa: sự ưu tiên hợp lý giữa thời gian bạn dành cho công việc và thời gian bạn dành cho gia đình hoặc những sở thích cá nhân.

Ví dụ: Sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống có thể đạt được khi những người chủ doanh nghiệp tạo ra những chính sách, thủ tục và các hoạt động mang tính thúc đẩy khác để nhân viên có quỹ thời gian rộng rãi hơn cho các sở thích của họ.

HEALTH

1. To be addicted to sth

Meaning: to be unable to stop taking harmful drugs, tobacco or alcohol...

Example:

More specialist clinics, offering treatment and advice, are required to help people who are **addicted to drugs**.

Dịch đại ý

To be addicted to sth: nghiện cái gì

Nghĩa: không thể ngừng việc sử dụng thuốc có hại, thuốc lá hay đồ có cồn.

Ví dụ: Ngày càng có nhiều những phòng khám tư đa khoa cung cấp việc chữa trị và lời khuyên cho những người nghiện ngập.

2. To be prone to obesity

Meaning: to be likely to become fat (in an unhealthy way)

Example:

Children who are addicted to watching television, instead of playing outdoor games, **are more prone to obesity**.

Dịch đại ý

To be prone to obesity: có khuynh hướng bị béo phì

Nghĩa: có khả năng bị béo (theo hướng không tốt cho sức khỏe)

Ví dụ: Trẻ em nghiện xem TV thay vì ra ngoài chơi có khuynh hướng bị béo phì hơn.

3. To carry more potential health risks

Meaning: to have effects which could be bad for one's health

Example:

Getting pregnant after 35 years of age **carries more potential health risks.**

Dịch đại ý

To carry more potential health risks: mang tới nhiều rủi ro tiềm tàng về sức khỏe

Nghĩa: có những ảnh hưởng xấu tới sức khỏe

Ví dụ: Việc có thai sau 35 tuổi mang tới những rủi ro tiềm tàng về sức khỏe.

4. To cause serious mental health problems

Meaning: create mental problems that badly affect your health.

Example:

Too many hours spent on Facebook **may cause serious mental health problems** in kids, studies show.

Dịch đại ý

To cause serious mental health problems: gây ra những vấn đề sức khỏe tinh thần nghiêm trọng

Nghĩa: tạo nên những vấn đề về tâm lý có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn.

Ví dụ: Các nghiên cứu chỉ ra rằng dành nhiều tiếng đồng hồ trên Facebook có thể gây ra những vấn đề về sức khỏe tinh thần nghiêm trọng ở trẻ em.

5. To maintain a healthy body

Meaning: to continue to have a strong and well body.

Example:

Regular exercise is essential in **maintaining a healthy body.**

Dịch đại ý

To maintain a healthy body: duy trì một cơ thể khỏe mạnh

Nghĩa: tiếp tục gìn giữ để có một cơ thể khỏe khoắn

Ví dụ: Tập thể dục thường xuyên là điều cần thiết trong việc duy trì một cơ thể khỏe mạnh.

6. To suffer from chronic illnesses/ eye diseases...

Meaning: to have a particular disease or medical condition, especially for a long time

Example:

Patients who **suffer from eye diseases** may have difficulty performing everyday tasks such as reading, writing, shopping, and cooking.

A high percentage of old people who live in Scotland **suffer from chronic arthritis**.

Dịch đại ý

To suffer from chronic illnesses/ eye diseases...: chịu đựng căn bệnh mãn tính /bệnh về mắt...

Nghĩa: bị bệnh hoặc đang trong tình trạng sức khỏe nào đó, đặc biệt là trong một thời gian dài.

Ví dụ:

Các bệnh nhân chịu đựng các căn bệnh về mắt sẽ gặp khó khăn trong việc thực hiện các hoạt động hàng ngày như đọc, viết, mua sắm và nấu nướng.

Một tỷ lệ cao những người già sống ở Scotland bị viêm khớp mãn tính.

7. To adopt/follow/have/eat a balanced diet

Meaning: to use a type of diet which has different types of things in the correct amounts.

Example: People can reduce their risk of chronic diseases by exercising and by **adopting/following/having/eating a balanced diet**.

Dịch đại ý

To adopt/follow/have a balanced diet: có một chế độ ăn cân bằng

Nghĩa: sử dụng một chế độ ăn có nhiều loại thức ăn khác nhau với một lượng đủ và đúng

Ví dụ: Người ta có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính bằng cách tập thể dục và có một chế độ ăn cân bằng.

8. To take out private health insurance

Meaning: to make regular payments to an insurance company, who will pay for medical or hospital treatment when you need it

Example: In countries with poor public health services, many people have to **take out private health insurance** in order to receive adequate medical treatment.

Dịch đại ý

To take out private health insurance: đăng ký bảo hiểm y tế tư nhân

Nghĩa: trả tiền bảo hiểm thường xuyên cho 1 công ty bảo hiểm, nơi sẽ trả tiền viện phí và thuốc thang cho bạn khi cần

Ví dụ: Ở những quốc gia có dịch vụ y tế công cộng kém phát triển, nhiều người phải đăng ký bảo hiểm y tế tư nhân để nhận được sự chăm sóc y tế thích hợp.

9. primary health care

Meaning: the medical treatment that you receive first when you are sick or ill, for example from your doctor or local clinic.

Example: Developing countries must allocate resources to establish **primary health care** clinics in rural areas and overcrowded city districts.

Dịch đại ý

Primary health care: chăm sóc sức khỏe cơ bản

Nghĩa: sự điều trị bạn nhận được đầu tiên nếu bị ốm hay bệnh tật, ví dụ như từ bác sĩ hay phòng khám tư của bạn.

Ví dụ: Những quốc gia đang phát triển cần phân bổ nguồn lực để thành lập những phòng khám tư chăm sóc sức khỏe cơ bản tại khu đô thị và những thành phố quá đông dân cư.

10. public health services

Meaning: the agencies funded by the government to protect and promote the health of the population

Example: I would argue that funding for **public health services** should be the main priority of all governments.

Dịch đại ý

Public health services: Dịch vụ y tế công cộng

Nghĩa: Những tổ chức được chính phủ tài trợ để bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng.

Ví dụ: Tôi cho rằng tài trợ cho dịch vụ y tế công cộng nên là ưu tiên chính của mọi quốc gia.

11. To have a regular check-up

Meaning: to have a regular examination carried out by a doctor or dentist

Example: In order to identify health problems at an early stage, people should **have a regular check-up** so that preventive measures can be taken if necessary.

Dịch đại ý

To have a regular check-up: khám bệnh thường xuyên

Nghĩa: có cuộc kiểm tra định kì tiến hành bởi bác sĩ hoặc nha sĩ

Ví dụ: Để xác định các vấn đề sức khỏe ở giai đoạn đầu, mọi người nên đi khám bệnh thường xuyên để có thể có các biện pháp ngăn chặn nếu cần thiết.

12. To take regular exercise

Meaning: to do some physical activity on a regular basis

Example: Authorities should encourage people of all ages to **take regular exercise** by providing facilities in each community.

Dịch đại ý

To take regular exercise: tập thể dục thường xuyên

Nghĩa: thực hiện một số hoạt động thể chất một cách thường xuyên

Ví dụ: Các nhà chức trách nên khuyến khích mọi người ở mọi lứa tuổi tập thể dục thường xuyên bằng cách cung cấp các trang thiết bị cho mỗi khu dân cư.

13. life-threatening conditions

Meaning: illnesses which are likely to kill somebody

Example: Great advances have been made in the treatment of **life-threatening conditions** such as cancer and heart disease.

Dịch đại ý

Life-threatening conditions: đe dọa tính mạng

Nghĩa: bệnh đe dọa tới mạng sống

Ví dụ: Đã có những bước tiến lớn trong việc điều trị những căn bệnh đe dọa tính mạng con người như ung thư và bệnh tim.

14. To be detrimental to health

Meaning: to be harmful to health

Example: Lying in the sun for too long can **be detrimental to health** and result in skin cancers.

Dịch đại ý

To be detrimental to health: nguy hại cho sức khỏe

Nghĩa: có hại cho sức khỏe

Ví dụ: Nằm dưới ánh mặt trời quá lâu có thể nguy hại cho sức khỏe và dẫn tới ung thư da.

15. A sedentary lifestyle

Meaning: involving little exercise or physical activity

Example: **A sedentary lifestyle** is a major factor in health problems such as obesity and heart disease.

Dịch đại ý

A sedentary lifestyle: phong cách sống thiếu vận động

Nghĩa: ít hoặc gần như không tập thể thao và làm các hoạt động tay chân khác

Ví dụ: Sống thiếu vận động là yếu tố chính dẫn đến các vấn đề về sức khỏe như béo phì và các bệnh tim.

16. Health awareness campaigns

Meaning: publicity to encourage people to be concerned about looking after their health.

Example: **Public health awareness campaigns** are essential if people are to accept that they have a personal responsibility to look after their own health.

Dịch đại ý

Health awareness campaigns: chiến dịch tuyên truyền sức khỏe

Nghĩa: chiến dịch cộng đồng để khuyến khích người dân quan tâm đến các vấn đề sức khỏe

Ví dụ: Chiến dịch tuyên truyền sức khỏe cho cộng đồng là rất cần thiết nếu mọi người nhận ra rằng việc chăm sóc sức khỏe là trách nhiệm của cá nhân mỗi người.

17. To search for a cure

Meaning: the process of looking for a way to make a sick person healthy again

Example:

It is the responsibility of governments to enable doctors to **search for a cure** for diseases by providing adequate funding.

Dịch đại ý

To search for a cure: tìm phương pháp chữa trị

Nghĩa: tìm kiếm phương pháp chữa trị cho bệnh nhân

Ví dụ: Trách nhiệm của chính phủ là phải cho phép các bác sĩ tìm kiếm phương pháp chữa bệnh bằng cách cung cấp kinh phí cần thiết.

18. The outbreak of an epidemic

Meaning: a large number of diseases occurring at the same time in a particular community

Example: A lack of government programs for vaccination and regular health care may lead to **the outbreak of an epidemic**, particularly in developing countries.

Dịch đại ý

The outbreak of an epidemic: sự bùng phát của dịch bệnh

Nghĩa: một số lượng lớn bệnh dịch xảy ra trong cùng một thời gian tại một cộng đồng cụ thể nào đó.

Ví dụ: Việc thiếu hụt các chương trình của chính phủ cho vắc xin phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe thường xuyên có thể dẫn tới sự bùng phát của dịch bệnh, nhất là tại các nước đang phát triển.

19. To build up one's immune system/immunity

Meaning: to increase the ability of your body to fight diseases

Example:

A healthy lifestyle and a diet rich in vitamins is a sure way to **build up one's immune system/immunity**.

Dịch đại ý

To build up one's immune system/immunity: tăng cường hệ miễn dịch

Nghĩa: tăng khả năng chống lại bệnh tật của cơ thể

Ví dụ: một lối sống lành mạnh và chế độ ăn giàu vitamin chắc chắn sẽ là cách tốt để tăng cường hệ miễn dịch.

20. To offer emotional support to sb

Meaning: to give counselling to a person who is suffering from a mental health problem

Example:

Some schools in Europe now **offer emotional support** to pupils who are the victims of bullying.

Dịch đại ý

To offer emotional support to sb: đưa ra hỗ trợ tinh thần

Nghĩa: tư vấn cho người đang gặp các vấn đề về tinh thần

Ví dụ: Một số trường học ở Châu Âu hiện đưa ra các hỗ trợ về mặt tinh thần cho những học sinh là nạn nhân bị bắt nạt.

TECHNOLOGY

1. To be computer-literate

Meaning: able to use computers well

Example: In today's competitive job market, it is essential to **be computer-literate**.

Dịch đại ý

To be computer-literate: sử dụng tốt máy tính

Nghĩa: biết sử dụng thành thạo máy tính

Ví dụ: Trong thị trường lao động đầy cạnh tranh hiện nay, sử dụng thành thạo máy tính là rất cần thiết.

2. To computerize something

Meaning: to provide a computer or computers to do the work

Example: The factory has been fully **computerized**, so fewer staff are needed to do the work.

Dịch đại ý

To computerize something: máy tính hóa/đưa máy tính vào làm việc

Nghĩa: cung cấp máy tính hoặc để máy tính thực hiện nhiệm vụ

Ví dụ: Nhà máy đó đã được máy tính hóa hoàn toàn, cho phép việc sản xuất hiệu quả hơn.

3. Advances in technology

Meaning: the improvement or developments in technology

Example:

Recent **advances in medical technology** are making a great contribution to the search for a cure for Aids.

Dịch đại ý

Advances in technology: tiến bộ công nghệ

Nghĩa: sự tiến bộ hay phát triển của công nghệ

Ví dụ: Những tiến bộ gần đây trong công nghệ y học đã đóng góp rất lớn cho việc tìm ra phương pháp chữa bệnh AIDS.

4. (To make) a (major) technological breakthrough

Meaning: an important new discovery in technology

Example: The development of the micro-chip was **a technological breakthrough** which transformed the way in which people communicate.

Dịch đại ý

A technological breakthrough: một đột phá về công nghệ

Nghĩa: một phát hiện mới quan trọng về công nghệ

Ví dụ: Sự phát triển của micro-chip là một đột phá trong công nghệ, đã thay đổi cách mọi người giao tiếp

5. Video conferencing

Meaning: to see and discuss with people in different locations using the Internet.

Example: In the worlds of business and education, **video conferencing** has enabled people to exchange ideas without travelling across the world.

Dịch đại ý

Video conferencing: hội thoại thấy hình

Nghĩa: nhìn thấy và thảo luận với những người ở những địa điểm khác nhau thông qua mạng Internet,

Ví dụ: Trong giới kinh doanh và giáo dục, hội thoại thấy hình cho phép người ta trao đổi ý kiến mà không cần phải đi khắp nơi trên thế giới.

6. Leading-edge/cutting-edge technology

Meaning: the most advanced technology available

Example: Manufacturers of electronic devices always advertise their products as having the latest **leading-edge/cutting-edge technology**.

Dịch đại ý

Leading-edge/cutting-edge technology: công nghệ hàng đầu/tiên tiến nhất

Nghĩa: công nghệ mới, tân tiến nhất

Ví dụ:

Những nhà sản xuất thiết bị điện tử luôn quảng cáo sản phẩm của họ sử dụng công nghệ hàng đầu, tiên tiến nhất hiện nay.

7. Labour-saving appliances/devices

Meaning: machines that reduce the amount of work or effort needed to do something.

Example: The technological revolution in the home started with the introduction of **labour-saving appliances/devices** such as washing machines and dishwashers.

Dịch đại ý

Labour-saving appliances: thiết bị tiết kiệm sức lao động

Nghĩa: máy móc cho phép giảm khối lượng công việc

Ví dụ: Cách mạng công nghệ tại gia bắt đầu từ việc ra mắt những thiết bị tiết kiệm sức lao động như máy giặt, máy rửa bát...

8. To see rapid/remarkable/dramatic progress in sth

Meaning: to experience movement to an improved or developed state

Example: The 21st century has **seen rapid progress in** biotechnology and robotics technology.

Dịch đại ý

To see rapid/remarkable/dramatic progress in sth: chứng kiến sự phát triển nhanh chóng/đáng kinh ngạc trong lĩnh vực ...

Nghĩa: trải qua những bước chuyển để đến một giai đoạn tân tiến, phát triển

Ví dụ: Thế kỷ 21 đã chứng kiến sự phát triển nhanh chóng của công nghệ sinh học và công nghệ chế tạo rô-bốt.

9. To have/gain/give (instant) access to the internet, to access the internet

Meaning: to have the opportunity to use the internet

Example:

Millions of people **have access/gain access to the internet** in cafes, libraries or other public places.

Mobile phones **give farmers instant access to the internet** for information, from weather predictions to market prices of agricultural commodities.

Dịch đại ý

To have/gain access to the internet / to access the internet: kết nối mạng

Nghĩa: có cơ hội sử dụng Internet

Ví dụ: Hàng triệu người có thể kết nối mạng tại quán café, thư viện và những nơi công cộng khác.

Điện thoại di động cho phép người nông dân truy cập nhanh chóng các thông tin, từ dự báo thời tiết đến giá thị trường của các hàng hóa nông nghiệp.

10. To surf (the) websites

Meaning: to look through various sites on the Internet.

Example: When he researched his essay, John **surfing the websites** that appeared to contain the most useful information.

Dịch đại ý

To surf (the) websites: lướt web

Nghĩa: truy cập vào các trang khác nhau trên Internet.

Ví dụ: Khi nghiên cứu bài luận của mình, John lướt qua các trang web có vẻ chứa những thông tin hữu ích nhất.

11. To keep one's eyes glued to screens

Meaning: to look at screens in a very concentrated way for a long time.

Example: Security guards have to **keep their eyes glued to screens** of security cameras to look for criminals entering the building.

Dịch đại ý

To keep one's eyes glued to screens: dán mắt vào màn hình

Nghĩa: nhìn màn hình một cách rất tập trung trong nhiều giờ

Ví dụ: Nhân viên bảo vệ phải dán mắt vào màn hình camera an ninh để tìm ra bọn tội phạm đột nhập vào tòa nhà.

12. To discourage real interaction

Meaning: to result in less face-to-face communication with other people Example: The availability of new communication technologies may also have the result of isolating people and **discouraging real interaction**.

Dịch đại ý

To discourage real interaction: cản trở sự tương tác trực tiếp

Nghĩa: dẫn đến việc giao tiếp trực tiếp giữa người với người ngày càng ít đi

Ví dụ: Sự sẵn có của những công nghệ giao tiếp mới có thể sẽ cô lập con người và cản trở sự tương tác trực tiếp.

13. To become obsolete/outdated

Meaning: to be no longer used because something new has been invented

Example: Technological innovation is now so rapid that even the latest electronic devices soon **become obsolete/outdated**.

Dịch đại ý

To become obsolete: trở nên lỗi thời

Nghĩa: không được sử dụng nữa vì đã phát minh ra cái mới

Ví dụ: Đổi mới công nghệ diễn ra nhanh chóng khiến cho thiết bị điện tử mới nhất cũng nhanh chóng trở nên lỗi thời.

14. To apply something to something

Meaning: to use something or make something work in a particular situation

Example: The new technology **applied to** farming has led to a huge reduction in the agricultural workforce.

Dịch đại ý

To apply something to something: ứng dụng cái gì vào đâu

Nghĩa: sử dụng cái gì đó làm việc trong hoàn cảnh cụ thể

Ví dụ: Công nghệ mới được ứng dụng trong nông nghiệp đã giúp giảm một lượng lớn khối lượng công việc.

15. To become over-reliant on

Meaning: to need something so that your survival or success depends too much on it

Example: Businesses have **become over-reliant on** complicated computer systems, so that if these systems fail, the results will be disastrous.

Dịch đại ý

To become over-reliant on: quá phụ thuộc vào

Nghĩa: cần cái gì đó quá mức cho sự tồn tại hay thành công của bạn

Ví dụ: Các nhà kinh doanh đã quá phụ thuộc vào hệ thống máy tính phức tạp, nên nếu hệ thống này thất bại, kết quả sẽ rất tồi tệ.

16. To revolutionize working life/communication...

Meaning: to completely change the way people work/communicate ...

Example: Internet, fax and mobile phone technologies have revolutionized working life.

Dịch đại ý

To revolutionize working life/communication: cách mạng hóa đời sống làm việc/sự giao tiếp

Nghĩa: hoàn toàn thay đổi cách con người làm việc, giao tiếp

Ví dụ: Internet, máy fax và điện thoại di động đã cách mạng hóa cuộc sống làm việc.

17. To use social networking sites/social media/social networks

Meaning: to access apps and websites that allow people to share content

Example: Many people are now **using social media/social networks/social networking sites** to access news content.

Dịch đại ý

To use social media/social networks/social networking: sử dụng mạng xã hội

Nghĩa: truy cập vào những ứng dụng hay trang web mà cho phép bạn chia sẻ những tin tức nội dung...

Ví dụ: Hiện nay rất nhiều người sử dụng mạng xã hội để truy cập nội dung tin tức.

18. E-commerce

Meaning: buying and selling products or services using the internet

Example: Thanks to **e-commerce**, now physically disabled people can do online shopping, which is much more convenient and may also be cheaper.

Dịch đại ý

E-commerce: thương mại điện tử

Nghĩa: mua bán sản phẩm, dịch vụ thông qua mạng Internet

Ví dụ: Nhờ có thương mại điện tử mà bây giờ những người khuyết tật có thể mua sắm trực tuyến, cách này tiện lợi hơn rất nhiều và có thể là rẻ hơn nữa.

19. To go viral

Meaning: to become very popular on the internet

Example:

One reason why people sometimes talk about ‘the global village’ is that an image or news on the internet sometimes **goes viral** and is seen by millions of people worldwide.

Dịch đại ý

To go viral: lan truyền với tốc độ chóng mặt

Nghĩa: trở nên rất phổ biến trên mạng

Ví dụ: Một lý do tại sao mọi người đôi khi nói về 'làng toàn cầu' là vì một hình ảnh hoặc tin tức trên internet thì thoáng lan truyền với tốc độ chóng mặt và được hàng triệu người trên thế giới nhìn thấy.

20. Driverless vehicles

Meaning: cars and other vehicles which have the technology to drive themselves, without a person in control

Example: The first **driverless vehicles** have already been built and will soon be seen on the road.

Dịch đại ý

Driverless vehicles: phương tiện không người lái

Nghĩa: xe cộ có công nghệ tự lái mà không cần người điều khiển

Ví dụ: Những phương tiện không người lái đầu tiên đã được phát minh và sẽ sớm được lưu thông trên đường