

ĐỀ 3 – MK 3

(Đề thi có ... trang)

Giaoandethitienganh.info

Thời gian làm bài: ... phút, không kể thời gian phát đề.

Read the following advertisement and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 1 to 6.

Welcome to BalanceWorks



- ⇨ BalanceWorks is a reliable, (1)_____, and professional company that helps workers find better jobs every day. Many young employees (2)_____ want work-life balance and happiness choose us every year.
- ⇨ Our survey found that 76% of Gen Z workers now strongly prefer to take (3)_____ leave rather than earn more money. We believe employees should (4)_____ enough time for rest and family every week.
- ⇨ You need a job (5)_____ flexible hours, mental health support, and good pay, not just a high salary. At BalanceWorks, a (6)_____ of workers from around the world have found real happiness at work today.

⇒ Join us today. Build a better future!

⇒ **Contact:** info@balanceworks.com

<https://www.newsweek.com/mk>

Question 1: A. trustful B. trustworthy C. trustworthiness D. trust

Question 2: A. which B. that C. whom D. who

Question 3: A. annual B. paid C. casual D. sick

Question 4: A. set aside B. cut back C. put off D. take up

Question 5: A. which offered B. have offered C. offering D. offered

Question 6: A. much B. lot C. some D. any

Read of the following leaflet and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 7 to 12.

SILENT WALKING: YOUR PATH TO PEACE



⇒ **Discover the Simple Way to Reduce Stress**

⇒ Are you really (7)_____ your wits' end with your phone constantly controlling your entire life? Silent walking offers perfect (8)_____ that can truly change your daily routine and lifestyle.

⇒ (9)_____ technology helps us every single day, it creates serious stress and anxiety for young people. Try to follow a (10)_____ carefully in a quiet park without your phone—even for just 20 minutes!

Sincerely,

LK

A. a-b-d-e-c

B. b-d-e-a-c

C. a-d-c-b-e

D. d-a-e-b-c

Question 16:

- a. As better and more advanced products come along, the old invention becomes outdated and old, and nobody wants it anymore.
- b. When a person has a new creative idea or inspiration, they start creating something genuinely useful and truly exciting.
- c. Then new and innovative inventions appear on the market, but the old ones are still popular and commonly used everywhere.
- d. People gradually learn how to use the invention properly, and scientists continue to improve it every single day.
- e. Although the technology is not yet perfect or complete, many families use it regularly because it helps them live better and easier.

A. c-d-b-e-a

B. b-d-e-c-a

C. e-d-c-b-a

D. c-e-b-d-a

Question 17:

- a. Happiness comes primarily from close family and loyal friends, but many people buy too much unnecessary stuff because they want more money and wealth.
- b. If we truly understand that enough is always good enough, we can share more generously and protect the Earth much better for everyone.
- c. Since the world cannot give us everything we desire, we must learn to live peacefully with what we actually need and keep nature safe and healthy for children.
- d. When people have enough nutritious food and a safe, comfortable home, they feel genuinely happy, and they do not need more unnecessary things.
- e. Although the world has very limited and finite resources, people continue taking and using everything wastefully without thinking or caring about consequences.

A. d-b-a-c-e

B. d-e-b-a-c

C. d-c-a-e-b

D. d-a-e-b-c

Read the following passage about Understanding Beige Flags on TikTok and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 18 to



22.

The "beige flags" trend has become extremely popular on TikTok, with over 570 million views; (18)_____. Unlike green flags showing positive qualities and red flags warning of problems, beige flags highlight quirky habits that don't really matter. Many creators have shared entertaining six-second videos with lo-fi jazz music explaining their partner's unusual behaviors, such as someone (19)_____.

(20)_____. The concept first appeared in 2022 and has now spread to different relationships. Some TikTokers apply it to friendships or pets, pointing out funny behaviors like

unusual meowing sounds or replying to messages after many weeks. However, the definition has become confusing recently. Many posts describe orange or red flags incorrectly, and critics have complained that some videos show actual problems instead of true beige flags.

The trend has evolved in interesting ways; (21)_____. These wholesome posts include descriptions of supportive, attentive partners who show genuine interest in their loved ones' interests. If people would understand the original meaning better, (22)_____. Ultimately, whether highlighting peculiarities or appreciating strengths, beige flags represent a refreshing change from the constant negativity usually found on social media platforms.

<https://time.com/mk>

Question 18:

- A. they describe actions that are good nor bad always; rather dull and predictable
- B. it describes behaviors that are either good and bad, so completely boring
- C. it describes behaviors that are neither good nor bad, yet oddly intriguing
- D. it describes values that are both good and bad; somehow entirely uninteresting

Question 19:

- A. who uses timers instead of alarms or throws themed parties alone
- B. is eating breakfast before meetings or will studied complicated documents daily
- C. ignored the minutes during nights or had forgotten the important calls yesterday
- D. whom avoided flowers throughout mornings or receives unwanted visitors from outside

Question 20:

- A. That makes the trend interesting is that teenagers enjoy watching silly videos daily
- B. What makes the trend interesting is that it helps people laugh at oddities
- C. What creates the phenomenon interesting is it strengthens bonds between coworkers today
- D. Which creates the movement appealing is that they share funny pictures between friends

Question 21:

- A. all groups yesterday avoided dwelling on commendable features because of embracing strange quirks
- B. countless audiences rarely ignore condemning wonderful qualities instead embracing remarkable defects
- C. several people increasingly tend toward ridiculing negative qualities while ignoring peculiar behaviors
- D. many users now focus on celebrating positive traits instead of criticizing odd habits

Question 22:

- A. having become increasingly fascinating yet totally uninteresting situations within society repeatedly
- B. this phenomenon which will become increasingly popular yet quite boring always
- C. the trend would remain far more entertaining and significantly less controversial
- D. such movement that could grow extremely thrilling but entirely dull simultaneously forever

MIDLIFE A NEW BEGINNING



Read the following passage about **Enjoying Life at Midlife** and mark the letter **A, B, C** or **D** on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from **23** to **30**.

Midlife is an important time in our lives. Many people feel more confident and sure about **their** future during these years. At this time, people often think about their jobs, families, and health in new ways. This period helps us understand what is really important to us. Instead of thinking midlife is bad or boring, many experts say it is a good chance to make changes and live more honestly and happily.

Katie Fogarty is a famous podcaster and career coach who helps people during midlife. She believes midlife is like getting **permission** to start again. People can change jobs, follow their dreams, or improve their health and happiness. For women who want better careers, Fogarty says we must believe in ourselves and trust that good jobs still exist for us. She recommends learning new skills, trying small business ideas, and asking friends and colleagues for help and advice.

Building confidence in midlife takes hard work, like training a muscle every day. Although changes in our bodies can affect how we feel about ourselves, there are good medical **treatments** available to help. Women are naturally good at working with others, listening to people, and solving problems quickly. These skills become even stronger and better as women get older. In business, women can lead teams with better skills and more experience than before.

Women over fifty have special strengths that younger people may not have yet. **These include wisdom from experience, a good understanding of different situations, strong judgment, and the ability to stop worrying about being perfect.** These women feel freer and can be more creative in their work. All of these qualities help them succeed in both work and personal life.

<https://movementliving.com/mk>

Question 23: According to the passage, which of the following is NOT MENTIONED as a benefit of midlife?

- A. Improved physical strength and enhanced athletic abilities
- B. The ability to feel freer and more creative in work due to less concern about perfectionism
- C. Accumulated wisdom from experience and better understanding of different situations
- D. Stronger interpersonal skills such as listening and problem-solving that develop with age

Question 24: The word “**their**” in paragraph 1 refers to _____.

- A. midlife
- B. these years
- C. jobs, families, and health
- D. Many people

Question 25: The word “permission” in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to _____.

- A. encouragement B. prohibition C. approval D. acceptance

Question 26: The word “treatments” in paragraph 3 could be best replaced by _____.

- A. remedies B. procedures C. assistance D. options

Question 27: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

- A. Older women possess accumulated knowledge from experience, contextual comprehension, reliable judgment, and emotional freedom from perfectionist standards.
- B. Experienced women develop wisdom from years of work, practical understanding of varied circumstances, strong decision-making, and reduced anxiety about perfectionism.
- C. Women over fifty have wisdom from experience, understanding of different situations, strong judgment, and the ability to stop worrying about perfectionism.
- D. Mature women gather experience-based wisdom, nuanced comprehension of contexts, reliable analytical judgment, and freedom from achieving absolute perfectionist ideals.

Question 28: Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. Midlife requires women to abandon their careers and focus on health treatments.
- B. Women's abilities naturally decrease after age fifty compared to younger colleagues.
- C. Building confidence happens automatically without any personal effort or practice.
- D. Experience and wisdom help women over fifty become more confident and creative leaders.

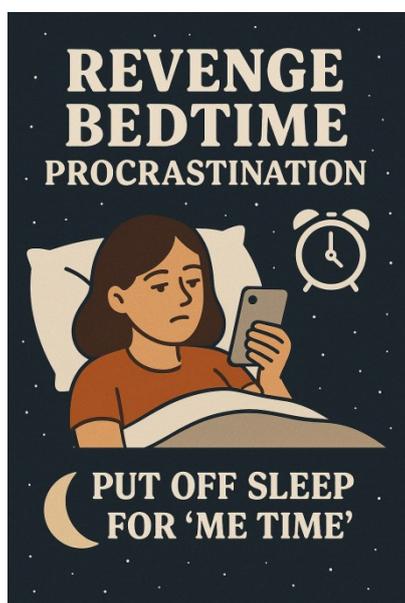
Question 29: In which paragraph does the writer mention what Fogarty recommends women do to have better careers at midlife?

- A. Paragraph 1 B. Paragraph 2 C. Paragraph 3 D. Paragraph 4

Question 30: In which paragraph does the writer mention what makes women over fifty different from younger workers?

- A. Paragraph 4 B. Paragraph 3 C. Paragraph 2 D. Paragraph 1

Read the following passage about the Understanding Revenge Bedtime Procrastination and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 31 to 40.



Revenge bedtime procrastination is a habit where people stay awake late on purpose to have personal time, even though they know sleep is important. This term comes from a Chinese expression meaning "staying up late to fight back," and this **rings true** for many people today. [I] Many people do this because they feel stressed, work too much during the day, or just like doing things at night. When people cannot control themselves in the evening, they keep staying awake longer than they should.

Many reasons explain why people do this. Some people have busy jobs that take most of their time and energy, so they feel very tired. By staying awake late, **they** want to enjoy time for themselves. They may scroll on

their phones, read books, watch films, or do things they like. [III] Young people often do this too. They think staying late is a way to be free from work and the daily rules that control their lives.

However, not getting enough sleep causes real health problems. Adults should sleep seven to nine hours every night. [III] When people do not sleep enough, they cannot remember things well, cannot think clearly, feel sad or angry, and make bad choices. Sleeping too little makes people more likely to get heart disease, diabetes, gain weight, have weak bodies, feel sick often, have body pain, and feel sad or **depressed**. These health problems may not show right away, but they will come later and hurt people's lives very badly.

Fortunately, people can fix this problem. [IV] They should go to bed and wake up at the same time each day. They need a cool, dark room for sleeping. **They should use phones less before bed and do calm things instead.** They should drink less coffee and not smoke or drink alcohol before sleep. Short naps during the day can help too. If these things do not work, they should talk to a doctor for more help and advice.

<https://www.webmd.com/mk>

Question 31: The phrase “**rings true**” in paragraph 1 has the closest meaning to _____.

- A. give up B. break down C. hold up D. fall asleep

Question 32: Where in the paragraph does the following sentence best fit?

Other people feel worried or have too many problems, so going to bed does not feel good.

- A. [I] B. [II] C. [III] D. [IV]

Question 33: Which of the following is NOT mentioned in the passage?

- A. Adults should sleep seven to nine hours every night
B. Not sleeping enough can cause heart disease and diabetes
C. People should use phones less before bed and do calm things instead
D. Taking sleeping pills is an effective way to solve this problem

Question 34: The word “**they**” in paragraph 2 refers to _____.

- A. some people
B. young people
C. busy jobs
D. all people in the world

Question 35: Which of the following best summarises paragraph 3?

- A. Adults should sleep seven to nine hours every night to avoid feeling sad, angry, and making bad choices.
B. Insufficient sleep only causes cognitive problems such as poor memory and unclear thinking, which disappear after a good night's rest.
C. Insufficient sleep causes both mental and physical health problems that may not be visible immediately but will have serious long-term consequences for people's lives.
D. People who do not sleep enough are more likely to develop heart disease and diabetes, which are the most dangerous health problems associated with sleep deprivation.

Question 36: The word “**depressed**” in paragraph 3 is OPPOSITE in meaning to _____.

- A. restless B. weary C. stressed D. optimistic

Question 37: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

- A. People should completely avoid using phones every evening and sleep immediately.
- B. Reducing phone usage before sleep and choosing peaceful activities instead can improve rest.
- C. Phones should be used more carefully at night, but doing other activities is unnecessary.
- D. Before going to bed, people must replace all their evening routines with relaxation only.

Question 38: Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. Revenge bedtime procrastination only affects people who have stressful jobs and busy careers.
- B. The passage recommends using mobile phones right before bed to help people relax better.
- C. Young people often stay up late because they want to feel free from work and the daily rules that control their lives.
- D. Health problems caused by insufficient sleep appear immediately and are noticeable right away.

Question 39: Which of the following can be inferred from the passage?

- A. People who lack control over their daytime schedules may be more inclined to engage in revenge bedtime procrastination.
- B. Medical intervention is always necessary to successfully overcome revenge bedtime procrastination.
- C. Revenge bedtime procrastination only leads to psychological issues without causing any physical health consequences.
- D. Consuming caffeine before bedtime is recommended for people struggling with revenge bedtime procrastination.

Question 40: Which of the following best summarises the passage?

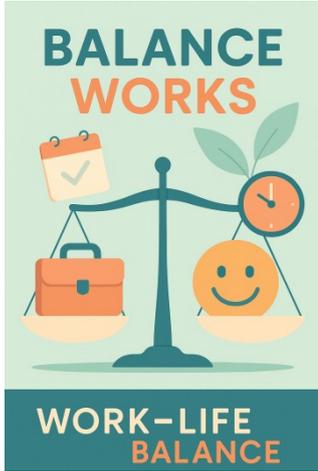
- A. The passage explains why young people prefer to stay awake late and emphasises the importance of having personal time during the evening.
- B. The passage defines revenge bedtime procrastination, explains the various reasons people engage in this habit despite knowing its dangers, describes the serious health consequences of insufficient sleep, and provides practical solutions to improve sleep quality.
- C. The passage describes how revenge bedtime procrastination is a Chinese habit that primarily affects busy workers and suggests that consulting a doctor is the most effective solution for this problem.
- D. The passage discusses the negative health effects of staying up late at night, including heart disease and weight gain, and recommends that people should maintain a regular sleep schedule every day.

HƯỚNG DẪN GIẢI

Giaoadethitienganh.info

Read the following advertisement and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 1 to 6.

Welcome to BalanceWorks



- ⇨ BalanceWorks is a reliable, (1)_____, and professional company that helps workers find better jobs every day. Many young employees (2)_____ want work-life balance and happiness choose us every year.
- ⇨ Our survey found that 76% of Gen Z workers now strongly prefer to take (3)_____ leave rather than earn more money. We believe employees should (4)_____ enough time for rest and family every week.
- ⇨ You need a job (5)_____ flexible hours, mental health support, and good pay, not just a high salary. At BalanceWorks, a (6)_____ of workers from around the world have found real happiness at work today.

⇒ Join us today. Build a better future!

⇒ **Contact:** info@balanceworks.com

<https://www.newsweek.com/mk>

Question 1:A. trustful

B. trustworthy

C. trustworthiness

D. trust

Giải Thích: Kiến thức về từ loại

A. trustful – SAI – Tính từ trustful mô tả người dễ tin người khác, tức là người hay đặt niềm tin vào người khác, chứ không mô tả một công ty đáng để người khác tin tưởng. Nếu viết BalanceWorks is a trustful company, nghĩa sẽ thành công ty này dễ bị lừa hoặc dễ tin người, hoàn toàn không hợp văn cảnh quảng cáo dịch vụ chuyên nghiệp. Ngoài ra trustful không phải lựa chọn tự nhiên trong tiếng Anh hiện đại khi mô tả chất lượng uy tín của một tổ chức. Vì mang nghĩa lệch và không phù hợp với ngữ cảnh mô tả tính đáng tin cậy, phương án này sai.

B. trustworthy – **ĐÚNG** – Đây là tính từ chuẩn để mô tả sự vật hay tổ chức có độ uy tín cao, đáng để khách hàng đặt niềm tin. Trong văn phong quảng cáo công ty, từ trustworthy thường xuất hiện trong các cụm đáng tin cậy và chuyên nghiệp. Cấu trúc reliable, trustworthy, and professional đặt ba tính từ cùng trường nghĩa, tạo sự mạch lạc và thuyết phục. Trustworthy diễn đạt chính xác mục đích mô tả về mức độ tin cậy của BalanceWorks trong việc hỗ trợ người lao động tìm công việc tốt hơn, hoàn toàn phù hợp ngữ nghĩa và ngữ pháp.

C. trustworthiness – SAI – Trustworthiness là danh từ chỉ phẩm chất đáng tin cậy. Tuy nhiên, trong câu đang yêu cầu một tính từ để đứng song song với reliable và professional. Nếu dùng trustworthiness, cấu trúc sẽ trở thành reliable, trustworthiness, and professional, gây lỗi ngữ pháp vì danh từ lại đứng giữa hai tính từ.

Giaoadethitienganh.info

A. annual – ĐÚNG – Annual leave là cụm cố định chỉ nghỉ phép năm. Trong khảo sát xu hướng việc làm, người trẻ ưu tiên thời gian nghỉ để phục hồi tinh thần hơn tiền bạc, nên annual leave là lựa chọn chính xác và tự nhiên nhất. Cụm này cũng phổ biến trong văn bản nhân sự và phù hợp với mục đích quảng cáo công việc của đoạn văn. Annual leave thể hiện đúng loại nghỉ phép mang tính quyền lợi dài hạn mà Gen Z đánh giá cao, nên đáp án này đúng cả về ngữ nghĩa lẫn collocation.

B. paid – SAI – Paid không thể đứng một mình vì cần danh từ đi kèm để tạo thành paid leave. Dùng paid chỉ nhắc đến khía cạnh có lương, không phản ánh bản chất loại nghỉ mà Gen Z ưu tiên theo khảo sát. Paid leave cũng không phải trọng tâm ý nghĩa vì bài tập nói về xu hướng chọn nghỉ phép thường niên, không phải vấn đề được trả lương hay không. Do thiếu danh từ và lệch ý nghĩa, phương án này sai.

C. casual – SAI – Casual leave là nghỉ ngắn hạn hoặc nghỉ đột xuất, không phù hợp với khảo sát về việc Gen Z ưa chuộng loại nghỉ dài hạn, có kế hoạch. Thuật ngữ này mang tính đặc thù theo hệ thống việc làm của một số nước và không phổ biến trong bối cảnh quốc tế. Nghĩa casual leave cũng không phù hợp với tinh thần đoạn văn mô tả xu hướng đề cao sự phục hồi và cân bằng cuộc sống. Do đó phương án này sai.

D. sick – SAI – Sick leave là nghỉ ốm và chỉ dùng khi sức khỏe không đảm bảo. Người trẻ không "ưu tiên" nghỉ ốm vì đây không phải loại nghỉ mang tính lựa chọn tích cực. Việc dùng sick leave trong khảo sát sẽ làm sai lệch ý nghĩa vì bài viết nhấn mạnh lợi ích tinh thần và thời gian nghỉ chủ động. Sick leave hoàn toàn không khớp với ngữ cảnh mô tả quyền lợi nghỉ phép được yêu thích. Do đó, phương án này sai.

Tạm dịch: 76 percent of Gen Z workers now strongly prefer to take annual leave rather than earn more money. (“76 phần trăm người lao động Gen Z hiện nay thích nghỉ phép năm hơn là kiếm thêm tiền.”)

Question 4: **A. set aside**

B. cut back

C. put off

D. take up

Giải Thích: Kiến thức về cụm động từ

A. set aside – ĐÚNG – Cụm động từ set aside mang nghĩa để dành, dành riêng một khoảng thời gian hoặc nguồn lực cho mục đích nhất định. Trong ngữ cảnh khuyến khích người lao động sắp xếp lại cuộc sống để có thời gian nghỉ ngơi và chăm sóc gia đình, set aside phù hợp hoàn toàn và là lựa chọn tự nhiên nhất trong tiếng Anh. Cụm này thường dùng trong các tài liệu hướng dẫn cân bằng công việc và cuộc sống, nhấn mạnh hành động chủ động phân bổ thời gian, nên rất phù hợp với văn phong quảng cáo chuyên nghiệp của BalanceWorks.

B. cut back – SAI – Cut back nghĩa là cắt giảm, giảm bớt điều gì, thường dùng cho chi tiêu, lượng công việc hoặc mức tiêu thụ. Nếu dùng trong câu này, employees should cut back enough time... sẽ sai ngữ pháp và vô nghĩa, vì cut back không đi với tân ngữ chỉ thời gian theo cấu trúc như vậy. Ngoài ra cut back mang ý nghĩa tiêu cực, không phù hợp với nội dung tích cực và khuyến khích người lao động chủ động chăm sóc bản thân và gia đình trong đoạn quảng cáo.

C. put off – SAI – Put off nghĩa là trì hoãn, hoãn lại điều gì. Câu employees should put off enough time sẽ hoàn toàn sai ngữ pháp vì put off không đi với time trong cách dùng này. Nghĩa trì hoãn không liên quan đến việc dành thời gian nghỉ ngơi. Thậm chí nếu cố diễn giải thì câu sẽ trở nên vô lý vì không thể “trì hoãn thời gian cho gia đình”. Do không phù hợp cả về cấu trúc lẫn ý nghĩa, phương án này sai.

D. take up – SAI – Take up có nghĩa bắt đầu một sở thích, hoặc chiếm thời gian, không phù hợp với ngữ cảnh khuyến khích người lao động chủ động tạo quỹ thời gian. Nếu viết employees should take up enough time for rest..., ý nghĩa sẽ trở thành người lao động nên “chiếm thời gian” để nghỉ ngơi, gây lệch nghĩa và không tự nhiên. Cụm này thường dùng trong ngữ cảnh sở thích cá nhân, không phù hợp với đoạn văn về quản lý thời gian và công việc.

Tạm dịch: Employees should set aside enough time for rest and family every week. (“Nhân viên nên dành đủ thời gian cho nghỉ ngơi và gia đình mỗi tuần.”)

Question 5: A. which offered B. have offered **C. offering** D. offered

Giải Thích: Kiến thức về rút gọn MĐQH

A. which offered – SAI – Cấu trúc which offered là mệnh đề quan hệ đầy đủ nhưng không phù hợp vì ngữ cảnh miêu tả tính chất hiện tại của công việc, không phải điều đã xảy ra trong quá khứ. Một công ty cung cấp giờ làm linh hoạt hay hỗ trợ sức khỏe tinh thần là đặc điểm đang tồn tại, không thể dùng thì quá khứ offered. Ngoài ra, which offered không phải rút gọn mệnh đề quan hệ, khiến câu dài dòng và không phù hợp yêu cầu bài học về rút gọn.

B. have offered – SAI – Dùng have offered làm câu trở thành mệnh đề độc lập, không còn là cụm rút gọn bổ nghĩa cho job. Ngoài ra thì hiện tại hoàn thành nói về hành động xảy ra trước thời điểm hiện tại, không phải tính chất mô tả công việc. Câu You need a job have offered flexible hours sai hoàn toàn về ngữ pháp. Cấu trúc này không thể kết nối đúng với danh từ job để tạo mệnh đề quan hệ.

C. offering – ĐÚNG – Offering là hiện tại phân từ, dùng để rút gọn mệnh đề quan hệ chủ động: a job which offers flexible hours → a job offering flexible hours. Đây là cấu trúc rất phổ biến trong tiếng Anh khi mô tả đặc điểm của danh từ theo cách súc tích. Offering thể hiện đúng nghĩa: công việc cung cấp giờ làm linh hoạt, hỗ trợ sức khỏe tinh thần và mức lương tốt. Đây là dạng rút gọn chuẩn cho mệnh đề quan hệ chủ động, phù hợp hoàn toàn yêu cầu ngữ pháp của bài.

D. offered – SAI – Offered là phân từ quá khứ, dùng chủ yếu trong mệnh đề rút gọn bị động. Tuy nhiên job ở đây là chủ thể thực hiện hành động offer, không phải đối tượng bị offer. Nếu dùng offered thì câu mang nghĩa công việc được cung cấp bởi ai đó, không đúng nghĩa muốn diễn đạt. Vì vậy offered sai cả về ý nghĩa lẫn cấu trúc rút gọn.

Tạm dịch: You need a job offering flexible hours, mental health support, and good pay. (“Bạn cần một công việc mang lại giờ làm linh hoạt, hỗ trợ sức khỏe tinh thần và mức lương tốt.”)

Question 6: A. much **B. lot** C. some D. any

Giải Thích: Kiến thức về lượng từ

A. much – SAI – Much chỉ dùng với danh từ không đếm được, trong khi workers là danh từ đếm được số nhiều. Nếu viết a much of workers thì sai ngữ pháp hoàn toàn vì much không bao giờ đi sau mạo từ a trong cấu trúc đếm số lượng. Cấu trúc này không tồn tại trong tiếng Anh chuẩn. Vì vậy much không phù hợp ngữ pháp và loại ngay.

B. lot – ĐÚNG – A lot of là cụm chỉ số lượng lớn, dùng được cho danh từ đếm được và không đếm được. Khi điền vào chỗ trống, ta có cấu trúc a lot of workers, hoàn toàn tự nhiên và phù hợp ngữ cảnh quảng cáo mô tả số lượng lớn người sử dụng dịch vụ của BalanceWorks. Cụm này cũng mang sắc thái tích cực, nhấn mạnh mức độ tin tưởng của người lao động trên toàn thế giới.

C. some – SAI – Some of workers là cấu trúc sai vì sau some of cần có từ hạn định như the, my, these, their. Không thể viết some of workers trong tiếng Anh chuẩn. Ngoài ra some mang nghĩa một vài, không phù hợp với mục đích nhấn mạnh số lượng lớn khách hàng quốc tế trong đoạn quảng cáo. Do lỗi ngữ pháp và lệch sắc thái ý nghĩa, phương án này sai.

D. any – SAI – Any of workers cũng mắc lỗi giống some of, thiếu từ hạn định đứng sau of. Hơn nữa any diễn đạt nghĩa bất kỳ ai hoặc không ai trong câu phủ định, không phù hợp với nội dung quảng cáo mang tính khẳng định và tích cực. Cụm này sai cả về ngữ pháp lẫn sắc thái diễn đạt, nên không thể chọn.

Tạm dịch: At BalanceWorks, a lot of workers from around the world have found real happiness at work today. (“Tại BalanceWorks, rất nhiều người lao động trên khắp thế giới đã tìm thấy niềm hạnh phúc thực sự trong công việc.”)

Read of the following leaflet and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 7 to 12.

SILENT WALKING: YOUR PATH TO PEACE



⇒ **Discover the Simple Way to Reduce Stress**

⇒ Are you really (7)_____ your wits' end with your phone constantly controlling your entire life? Silent walking offers perfect (8)_____ that can truly change your daily routine and lifestyle.

⇒ (9)_____ technology helps us every single day, it creates serious stress and anxiety for young people. Try to follow a (10)_____ carefully in a quiet park without your phone—even for just 20 minutes!

⇒ Some people enjoy walking in beautiful parks, while (11)_____ prefer quiet streets near their homes every day. (12)_____ walking for 30 minutes can improve your mood and reduce serious mental health problems significantly.

⇒ **Start Silent Walking Today!**

Leave your phone at home | Walk in nature | Feel the peace

<https://getoutside.ordnancesurvey.co.uk/mk>

Question 7: A. about

B. of

C. for

D. at

Giải Thích: Kiến thức về giới từ

A. about – SAI – Giới từ about không kết hợp với cụm at your wits' end. At your wits' end là thành ngữ cố định diễn đạt trạng thái kiệt sức tinh thần, không còn biết phải làm gì tiếp theo. Nếu viết about your wits' end, câu mất cấu trúc ngữ pháp chuẩn và không còn giữ nghĩa thành ngữ. About chỉ phù hợp diễn đạt chủ đề

hoặc liên quan đến nội dung nào đó, không thể dùng trước một idiom mang chức năng mô tả trạng thái cảm xúc. Do đó, phương án này sai về cả collocation lẫn ngữ nghĩa.

B. of – SAI – Giới từ of cũng không thể đi với your wits' end theo đúng ngữ pháp và collocation. Câu Are you really of your wits' end không tồn tại trong tiếng Anh chuẩn và không mang nghĩa gì rõ ràng. Giới từ of thường diễn đạt sở hữu hoặc cấu tạo nên tổng thể, nhưng cụm your wits' end không phải danh từ đứng sau of theo cách thông thường. Vì of không phù hợp với thành ngữ cố định, phương án này sai.

C. for – SAI – Dùng for trước your wits' end sẽ làm câu trở nên không tự nhiên và sai về mặt dùng từ. For your wits' end không mang nghĩa mô tả cảm xúc, cũng không tương thích với cấu trúc câu hỏi Are you really ... your wits' end? For chỉ thích hợp trong các ngữ cảnh mục đích, thời gian hoặc nguyên nhân, nhưng không áp dụng được cho thành ngữ chỉ trạng thái tuyệt vọng. Vì vậy phương án for không thể là đáp án đúng.

D. at – ĐÚNG – At trong cụm at your wits' end là giới từ bắt buộc, tạo nên thành ngữ mô tả trạng thái kiệt sức tinh thần, căng thẳng đến mức không tìm ra cách giải quyết. Cấu trúc Are you really at your wits' end... hoàn toàn tự nhiên và phù hợp với nội dung mô tả sự bế tắc vì phụ thuộc vào điện thoại. Thành ngữ này rất phổ biến trong tiếng Anh và chỉ đúng khi dùng với at.

Tạm dịch: Are you really at your wits' end with your phone constantly controlling your entire life? (“Bạn có thực sự cảm thấy kiệt quệ và bế tắc khi chiếc điện thoại liên tục kiểm soát cuộc sống của bạn không?”)

Question 8: A. health benefits mental

B. benefits mental health

C. mental benefits health

D. mental health benefits

Giải Thích: Kiến thức về trật tự từ

A. health benefits mental – SAI – Trật tự từ health benefits mental hoàn toàn sai quy tắc sắp xếp tính từ trong tiếng Anh. Trong danh ngữ, tính từ bổ nghĩa cho danh từ phải đứng trước theo thứ tự nhất định, không thể đặt benefits trước rồi mental sau theo cấu trúc rồi và sai cú pháp như vậy. Cụm này không tạo thành một đơn vị nghĩa và đánh mất sự liên kết tự nhiên vốn có của collocation mental health benefits. Vì vi phạm trật tự từ và không có nghĩa rõ ràng, phương án này sai.

B. benefits mental health – SAI – Cụm này cũng sai về trật tự từ. Trong tiếng Anh, tính từ phải đứng trước danh từ, nên mental health benefits mới là cấu trúc đúng. Nếu đặt benefits trước rồi mới đến mental health thì nghĩa câu sẽ trở nên không tự nhiên và thiếu tính mạch lạc. Benefits mental health không phải collocation chuẩn và không được sử dụng trong văn bản quảng cáo hay khoa học. Phương án này sai vì đảo vị trí từ trái với ngữ pháp.

C. mental benefits health – SAI – Đây là một cấu trúc sai hoàn toàn vì vừa sai vị trí tính từ, vừa không tạo thành một cụm danh ngữ có nghĩa. Mental benefits health không theo bất kỳ quy tắc nào trong tiếng Anh, khiến câu trở nên vô nghĩa. Health phải là danh từ trung tâm, nhưng lại bị đặt sau cùng và không được bổ nghĩa đúng cấu trúc. Do vi phạm nghiêm trọng nguyên tắc trật tự từ, phương án này loại ngay.

D. mental health benefits – ĐÚNG – Đây là collocation chuẩn, phổ biến trong tiếng Anh hiện đại, mô tả các lợi ích cho sức khỏe tinh thần. Trật tự tính từ mental health đi liền nhau tạo thành cụm danh từ health

benefits với mental làm tính từ ghép bổ nghĩa cho health. Trong các bài viết về lối sống lành mạnh, cụm mental health benefits được sử dụng rất thường xuyên và phù hợp với ngữ cảnh mô tả lợi ích của phương pháp silent walking.

Tạm dịch: Silent walking offers perfect mental health benefits that can truly change your daily routine and lifestyle. (“Đi bộ trong im lặng mang lại những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe tinh thần và có thể thực sự thay đổi thói quen hằng ngày của bạn.”)

Question 9:A. **Although**

B. However

C. Despite

D. Moreover

Giải Thích: Kiến thức về lượng từ

A. Although – ĐÚNG – Although là liên từ diễn đạt sự đối lập giữa hai mệnh đề: mặc dù điều này đúng nhưng điều kia lại xảy ra. Câu trong đoạn văn thể hiện rõ hai ý tương phản: công nghệ giúp con người hàng ngày và công nghệ cũng gây căng thẳng, lo âu. Therefore, Although đứng ở đầu câu là lựa chọn tự nhiên và hoàn toàn phù hợp với cấu trúc câu ghép diễn đạt sự đối lập mang tính nguyên nhân – hệ quả. Đây là liên từ được dùng rất phổ biến trong các văn bản phân tích ảnh hưởng của công nghệ, nên lựa chọn này đúng cả ngữ pháp lẫn nghĩa.

B. However – SAI – However không thể đứng trước một mệnh đề hoàn chỉnh mà không có dấu chấm câu tách biệt. Nếu viết However technology helps us... thì sai ngữ pháp vì However là trạng từ chuyển ý, phải đứng sau dấu chấm hoặc chấm phẩy để kết nối hai câu độc lập. Ngoài ra cách dùng này sẽ phá vỡ cấu trúc mạch lạc của câu ghép hiện có. Vì không khớp với vị trí và chức năng ngữ pháp, phương án này sai.

C. Despite – SAI – Despite là giới từ, phải đi với danh từ hoặc V-ing, không thể đứng trước một mệnh đề hoàn chỉnh như technology helps us every single day. Nếu viết Despite technology helps us..., câu sẽ sai ngữ pháp. Cấu trúc đúng phải là Despite the fact that technology helps us..., nhưng bài chỉ cho một từ, vì vậy despite không phù hợp.

D. Moreover – SAI – Moreover dùng để bổ sung ý nghĩa cùng hướng, không phải để diễn đạt sự tương phản. Trong khi đó, câu muốn nhấn mạnh rằng công nghệ vừa hữu ích vừa gây áp lực, tức là hai ý trái nhau. Nếu dùng Moreover, nghĩa câu sẽ trở nên vô lý vì không thể nói Công nghệ giúp chúng ta, hơn nữa nó gây căng thẳng. Do không đáp ứng quan hệ ý nghĩa đối lập, moreover sai hoàn toàn.

Tạm dịch: Although technology helps us every single day, it creates serious stress and anxiety for young people. (“Mặc dù công nghệ giúp ích cho chúng ta mỗi ngày, nó cũng gây ra căng thẳng và lo âu nghiêm trọng cho người trẻ.”)

Question 10:A. trail

B. pace

C. route

D. path

Giải Thích: Kiến thức về từ vựng – nghĩa của từ

A. trail – SAI – Trail thường chỉ đường mòn tự nhiên trong rừng hoặc núi, mang sắc thái địa hình tự nhiên hơn là lộ trình được đề nghị để thực hành silent walking. Dù trail có thể liên quan đến việc đi bộ, nó không phù hợp với ngữ cảnh yêu cầu người đọc “follow a ... carefully” theo nghĩa bám sát một lộ trình hoặc tuyến

đường cụ thể. Việc dùng trail sẽ khiến câu nghiêng về hoạt động trekking hoặc leo núi hơn là một hoạt động thiên đi bộ nhẹ nhàng, yên tĩnh. Do lệch sắc thái và không khớp mục đích hướng dẫn, phương án này sai.

B. pace – SAI – Pace mang nghĩa tốc độ bước đi, nhịp độ đi bộ, không phải một tuyến đường hay lộ trình để người ta “follow”. Nếu viết follow a pace carefully thì hoàn toàn vô nghĩa vì pace không thể được theo dõi như một con đường, mà chỉ miêu tả tốc độ di chuyển. Pace không hề phù hợp với cấu trúc follow a ... và không tạo thành cụm chỉ đường đi hay hành trình. Vì vậy, về cả ý nghĩa lẫn ngữ pháp, phương án này sai.

C. route – ĐÚNG – Route là lộ trình, tuyến đường có thể theo dõi từng bước, hoàn toàn phù hợp với việc hướng dẫn người đọc thực hành silent walking mà không dùng điện thoại. Cụm follow a route carefully mang nghĩa đi theo một tuyến đường được lựa chọn trước một cách cẩn thận, rất phù hợp với mục đích giúp người tập tập trung vào hơi thở và cảm nhận không gian. Route cũng là từ dùng phổ biến trong hoạt động đi bộ, du lịch, hay rèn luyện sức khỏe.

D. path – SAI – Path nghĩa là con đường nhỏ, đường mòn trong công viên. Tuy nhiên, path không phù hợp bằng route trong cấu trúc follow a ... carefully vì path thường chỉ đơn vị vật lý, trong khi route nhấn mạnh tính kế hoạch, lộ trình được thiết lập. Silent walking trong bài thiên về việc làm theo một tuyến đường được chọn kỹ hơn là đi trên bất kỳ con đường nào. Vì vậy path tuy gần nghĩa nhưng không phải đáp án tốt nhất trong ngữ cảnh rèn luyện.

Tạm dịch: Try to follow a route carefully in a quiet park without your phone. (“Hãy cố gắng đi theo một lộ trình thật cẩn thận trong một công viên yên tĩnh mà không mang theo điện thoại.”)

Question 11: **A. others**

B. the others

C. other

D. another

Giải Thích: Kiến thức về lượng từ

A. others – ĐÚNG – Others là đại từ chỉ người, mang nghĩa những người khác, được dùng độc lập không cần danh từ đi sau. Trong câu, some people... while others... là cấu trúc chuẩn trong tiếng Anh để so sánh hai nhóm người có sở thích khác nhau. Đây là cách diễn đạt phổ biến, mạch lạc và chính xác. Others phù hợp hoàn toàn với vị trí sau liên từ while và đảm bảo tính đối xứng ngữ pháp với mệnh đề Some people enjoy walking...

B. the others – SAI – The others mang nghĩa phần còn lại, ám chỉ số lượng đã xác định trước đó. Tuy nhiên trong câu không hề có ngữ cảnh xác định tổng số người hoặc nhóm người cụ thể để sử dụng the others. Dùng the others sẽ khiến câu mang nghĩa tất cả những người còn lại đều chọn đi bộ ở nơi khác, điều này không phù hợp với ý nghĩa so sánh chung chung và mang tính khái quát của câu. Do lệch nghĩa và không phù hợp ngữ cảnh, phương án này sai.

C. other – SAI – Other phải đi cùng một danh từ số nhiều hoặc số ít tùy trường hợp. Nếu dùng đơn độc như other prefer..., cấu trúc sai ngữ pháp vì other không thể đứng một mình trong vai trò chủ ngữ. Ngoài ra, other mang nghĩa một nhóm khác không xác định nhưng không thể đóng vai trò đại từ độc lập như others. Vì sai về từ loại và chức năng ngữ pháp, phương án này không thể chọn.

D. another – SAI – Another mang nghĩa một cái khác hoặc một người khác, nhưng luôn chỉ số lượng một. Trong câu, đối tượng so sánh là một nhóm người, không phải một cá nhân. Nếu viết while another prefer...,

vừa sai ngữ pháp vì prefer cần chủ ngữ số nhiều, vừa sai nghĩa vì không phải chỉ một người chọn đi bộ ở nơi yên tĩnh. Vì vậy phương án này bị loại.

Tạm dịch: Some people enjoy walking in beautiful parks, while others prefer quiet streets near their homes every day. (“Một số người thích đi bộ trong những công viên đẹp, trong khi những người khác lại thích những con phố yên tĩnh gần nhà mỗi ngày.”)

Question 12: A. morning **B. brisk** C. regular D. gentle

Giải Thích: Kiến thức về từ vựng – nghĩa của từ

A. morning – SAI – Morning walking chỉ mang nghĩa đi bộ vào buổi sáng. Tuy nhiên ngữ cảnh của đoạn văn không tập trung vào thời điểm ban ngày, mà vào tính đều đặn và lợi ích sức khỏe tinh thần của silent walking. Dùng morning walking sẽ thu hẹp ý nghĩa, khiến câu mang nghĩa chỉ đi bộ vào buổi sáng mới đem lại lợi ích, trong khi mục tiêu của bài là khuyến khích đi bộ bất kỳ lúc nào. Vì không phù hợp trọng tâm ý nghĩa, phương án này không chính xác.

B. brisk – **ĐÚNG** – Brisk walking là cụm từ cố định, phổ biến trong ngữ cảnh sức khỏe, chỉ hoạt động đi bộ nhanh, có tác dụng cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần. Trong câu, brisk walking for 30 minutes phù hợp hoàn toàn với nội dung khoa học rằng đi bộ nhanh trong một khoảng thời gian nhất định giúp giảm stress và nâng cao sức khỏe tinh thần. Đây là collocation chuẩn trong các tài liệu y khoa và thể thao, nên đáp án này đúng cả về ngữ nghĩa và cấu trúc.

C. regular – SAI – Regular walking có nghĩa là đi bộ đều đặn, nhưng nếu điền vào chỗ trống thì câu sẽ mang nghĩa walking for 30 minutes regularly, trong khi regular đứng trước walking làm câu thiếu tự nhiên trong văn bản quảng cáo. Regular walking cũng ít mang tính kỹ thuật hơn brisk walking khi nói về hiệu quả cải thiện sức khỏe. Tuy không sai hoàn toàn về nghĩa, nhưng không phải lựa chọn tối ưu và không phù hợp collocation thông dụng trong các nghiên cứu sức khỏe.

D. gentle – SAI – Gentle walking mang nghĩa đi bộ nhẹ nhàng. Mặc dù phù hợp với chủ đề giảm stress, nhưng gentle walking không được xem là hoạt động có hiệu quả mạnh mẽ trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần như brisk walking. Bài viết nhấn mạnh tác động rõ rệt và cải thiện đáng kể tâm trạng, nên gentle walking không truyền tải đầy đủ cường độ và lợi ích. Do không khớp với hàm ý về mức độ tác động, phương án này sai.

Tạm dịch: Brisk walking for 30 minutes can improve your mood and reduce serious mental health problems significantly. (“Đi bộ nhanh trong 30 phút có thể cải thiện tâm trạng và giảm đáng kể các vấn đề sức khỏe tinh thần nghiêm trọng.”)

Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best arrangement of utterances or sentences to make a meaningful exchange or text in each of the following questions from 13 to 17.

Question 13:

- a. Sarah: Really? Like what? That's interesting!
- b. Tom: Yes! Prisoners make exercise weights and play chess. They are very creative in small spaces!

c. Tom: Hey! Do you know that some inventions come from prison?

A. a-c-b

B. b-a-c

C. c-a-b

D. b-c-a

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp câu tạo thành đoạn hội thoại

c. Tom mở đầu cuộc trò chuyện bằng cách đưa ra một thông tin gây tò mò: “Hey! Do you know that some inventions come from prison?” Đây là câu giới thiệu chủ đề nói về phát minh từ nhà tù.

a. Sarah phản ứng tự nhiên trước thông tin mới, thể hiện sự ngạc nhiên và muốn biết thêm: “Really? Like what? That's interesting!” Câu này là lời hỏi tiếp theo hợp lý sau câu c.

b. Tom trả lời trực tiếp câu hỏi của Sarah, đưa ra ví dụ cụ thể: “Prisoners make exercise weights and play chess. They are very creative in small spaces!” Câu này giải thích rõ ý câu c và kết thúc đoạn hội thoại tự nhiên.

Question 14:

a. Anna: I think old traditions help nature because people protect forests when they practice their culture.

b. David: That's right, and I believe that communities save animals and plants because they respect their heritage.

c. Anna: When families learn traditional ways, they understand that we must keep nature clean and healthy for the future.

d. David: Yes! If villages use old farming methods, they protect the soil, and the environment stays strong because culture teaches us to care.

e. Anna: So conservation is important, and it becomes heritage, which helps both people and nature grow together beautifully.

A. a-b-c-d-e

B. d-e-a-c-b

C. a-b-d-e-c

D. c-d-b-a-e

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp câu tạo thành đoạn hội thoại

a. Anna mở đầu bằng ý kiến của mình: truyền thống giúp thiên nhiên vì người ta bảo vệ rừng khi thực hành văn hóa. Đây là câu giới thiệu chủ đề.

b. David đồng ý và phát triển thêm: cộng đồng bảo vệ động thực vật vì tôn trọng di sản. Câu này nối trực tiếp ý của Anna.

c. Anna tiếp tục giải thích sâu hơn: khi gia đình học cách truyền thống, họ hiểu cần giữ thiên nhiên sạch và khô cho tương lai.

d. David thêm ví dụ cụ thể: làng dùng cách canh tác cũ để bảo vệ đất và môi trường, gắn với ý “culture teaches us to care”.

e. Anna kết lại bằng câu tổng kết: bảo tồn trở thành di sản, giúp con người và thiên nhiên cùng phát triển đẹp đẽ, khép lại cuộc trò chuyện trọn vẹn.

Question 15:

Dear Sarah,

a. Because music connects to our hearts, we understand the world in a new way.

- b. Although people think music is only for the ears, it actually teaches our whole body.
- c. Since sound moves us physically, music becomes knowledge that lives inside us always.
- d. When we listen to music, our body learns and feels the sound deeply.
- e. If you dance while hearing songs, your body knows the meaning without words.

Sincerely,

LK

A. a-b-d-e-c

B. b-d-e-a-c

C. a-d-c-b-e

D. d-a-e-b-c

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp tạo thành bức thư

b. Mở đầu đoạn thân thư bằng một ý khái quát: “Although people think music is only for the ears, it actually teaches our whole body.” Câu này giới thiệu quan điểm chính về âm nhạc.

d. Tiếp theo, người viết giải thích rõ hơn: khi nghe nhạc, cơ thể học và cảm nhận âm thanh sâu sắc, làm rõ ý “teaches our whole body”.

e. Sau đó, ví dụ cụ thể được đưa ra: khi nhảy theo nhạc, cơ thể hiểu ý nghĩa mà không cần lời, minh họa việc âm nhạc dạy cơ thể.

a. Người viết mở rộng sang khía cạnh cảm xúc: vì âm nhạc chạm đến trái tim, chúng ta hiểu thế giới theo cách mới, kết nối cảm xúc với nhận thức.

c. Cuối cùng, câu kết: vì âm thanh tác động đến cơ thể, âm nhạc trở thành “tri thức sống bên trong chúng ta”, tổng kết và khép lại đoạn văn logic.

Question 16:

- a. As better and more advanced products come along, the old invention becomes outdated and old, and nobody wants it anymore.
- b. When a person has a new creative idea or inspiration, they start creating something genuinely useful and truly exciting.
- c. Then new and innovative inventions appear on the market, but the old ones are still popular and commonly used everywhere.
- d. People gradually learn how to use the invention properly, and scientists continue to improve it every single day.
- e. Although the technology is not yet perfect or complete, many families use it regularly because it helps them live better and easier.

A. c-d-b-e-a

B. b-d-e-c-a

C. e-d-c-b-a

D. c-e-b-d-a

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp tạo thành đoạn văn

b. Mở đoạn bằng điểm khởi đầu của mọi phát minh: một ý tưởng sáng tạo mới khiến người ta bắt đầu tạo ra thứ hữu ích.

d. Sau đó, mọi người dần học cách sử dụng phát minh, các nhà khoa học tiếp tục cải tiến, cho thấy quá trình phát triển ban đầu.

e. Dù công nghệ chưa hoàn hảo, nhiều gia đình vẫn dùng thường xuyên vì nó giúp cuộc sống tốt hơn, thế

hiện giai đoạn phát minh được chấp nhận rộng rãi.

c. Tiếp theo, các phát minh mới hơn xuất hiện trên thị trường, nhưng phát minh cũ vẫn còn phổ biến, cho thấy bước chuyển đổi dần dần.

a. Cuối cùng, khi sản phẩm ngày càng hiện đại hơn, phát minh cũ trở nên lỗi thời và không còn ai muốn dùng, kết thúc vòng đời phát minh.

Question 17:

- a. Happiness comes primarily from close family and loyal friends, but many people buy too much unnecessary stuff because they want more money and wealth.
- b. If we truly understand that enough is always good enough, we can share more generously and protect the Earth much better for everyone.
- c. Since the world cannot give us everything we desire, we must learn to live peacefully with what we actually need and keep nature safe and healthy for children.
- d. When people have enough nutritious food and a safe, comfortable home, they feel genuinely happy, and they do not need more unnecessary things.
- e. Although the world has very limited and finite resources, people continue taking and using everything wastefully without thinking or caring about consequences.

A. d-b-a-c-e

B. d-e-b-a-c

C. d-c-a-e-b

D. d-a-e-b-c

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp tạo thành đoạn văn

d. Mở đoạn bằng ý cơ bản: khi có đủ thức ăn bổ dưỡng và nhà ở an toàn, con người đã cảm thấy hạnh phúc, không cần thêm đồ dư thừa.

a. Tiếp theo, mở rộng nguồn hạnh phúc thật sự đến từ gia đình và bạn bè, đồng thời nêu vấn đề: nhiều người vẫn mua quá nhiều vì ham tiền và của cải.

e. Câu này chỉ ra hậu quả: dù tài nguyên có hạn, con người vẫn dùng lãng phí, làm rõ sự mâu thuẫn giữa nhu cầu thực sự và thói quen tiêu dùng.

b. Sau đó, tác giả đưa ra giải pháp: nếu hiểu “đủ là đủ”, chúng ta sẽ chia sẻ nhiều hơn và bảo vệ Trái Đất tốt hơn.

c. Cuối cùng, câu kết luận nhấn mạnh: vì thế giới không thể cho ta mọi thứ, ta phải sống an hòa với những gì cần thiết và giữ thiên nhiên an toàn cho trẻ em, tổng kết toàn ý đoạn văn.



Read the following passage about Understanding Beige Flags on TikTok and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 18 to 22.

The "beige flags" trend has become extremely popular on TikTok, with over 570 million views; (18)_____. Unlike green flags showing positive qualities and red flags warning of problems, beige flags highlight

quirky habits that don't really matter. Many creators have shared entertaining six-second videos with lo-fi jazz music explaining their partner's unusual behaviors, such as someone (19)_____.

(20)_____. The concept first appeared in 2022 and has now spread to different relationships. Some TikTokers apply it to friendships or pets, pointing out funny behaviors like unusual meowing sounds or replying to messages after many weeks. However, the definition has become confusing recently. Many posts describe orange or red flags incorrectly, and critics have complained that some videos show actual problems instead of true beige flags.

The trend has evolved in interesting ways; (21)_____. These wholesome posts include descriptions of supportive, attentive partners who show genuine interest in their loved ones' interests. If people would understand the original meaning better, (22)_____. Ultimately, whether highlighting peculiarities or appreciating strengths, beige flags represent a refreshing change from the constant negativity usually found on social media platforms.

<https://time.com/mk>

Question 18:

- A. they describe actions that are good nor bad always; rather dull and predictable
- B. it describes behaviors that are either good and bad, so completely boring
- C. it describes behaviors that are neither good nor bad, yet oddly intriguing**
- D. it describes values that are both good and bad; somehow entirely uninteresting

Giải Thích: Kiến thức về mệnh đề độc lập – nghĩa của câu

A. they describe actions that are good nor bad always; rather dull and predictable – SAI – Lựa chọn này mắc lỗi rõ ràng về cả ngữ pháp lẫn ngữ nghĩa, khiến nó không thể phù hợp trong văn cảnh mô tả xu hướng “beige flags”. Trước hết, cụm “good nor bad” sai chuẩn cấu trúc; trong tiếng Anh, phép nối phủ định chỉ dùng “neither... nor...”, vì vậy cách viết ở đây khiến câu trở nên không tự nhiên và không đạt chuẩn học thuật. Bên cạnh đó, phần bổ nghĩa “always; rather dull and predictable” vừa rời rạc vừa không có sự liên kết chặt chẽ với mệnh đề trước. Nếu chèn vào văn bản, câu sẽ trở thành: “The beige flags trend has become extremely popular on TikTok, with over 570 million views; they describe actions that are good nor bad always; rather dull and predictable.” Điều này không phù hợp vì văn bản ban đầu nhấn mạnh rằng beige flags là những thói quen kỳ lạ, hơi khác người, đôi khi gây bật cười, chứ không phải những hành động “dull and predictable” như đáp án đang mô tả. Hơn nữa, văn phong của lựa chọn A khá vụng về, thiếu tính mạch lạc và không tương thích với ngữ điệu mô tả khách quan của đoạn văn. Sự sai lệch về ngữ pháp, ngữ nghĩa và khả năng phá hỏng coherence của toàn câu khiến đáp án này không thể được chấp nhận.

B. it describes behaviors that are either good and bad, so completely boring – SAI – Đáp án này sai chủ yếu do mô tả sai bản chất của “beige flags”. Beige flags theo định nghĩa gốc là những hành vi không tốt cũng không xấu, chỉ hơi khác lạ nhưng vô hại; tuy nhiên lựa chọn B lại khẳng định đó là “behaviors that are either good and bad”, tức là có tính đối lập đạo đức, một diễn giải sai hoàn toàn. Cụm “either good and bad” cũng sai cấu trúc vì đúng phải là “either good or bad”. Đây là một lỗi hình thái học thể hiện sự không tương thích giữa conjunction và sắc thái nghĩa mong muốn. Hơn nữa, phần bổ sung “so completely boring” mang

tính đánh giá chủ quan, không phù hợp với văn phong mô tả khách quan của đoạn văn gốc. Nếu đưa lựa chọn này vào, câu sẽ trở thành: “The beige flags trend ...; it describes behaviors that are either good and bad, so completely boring.” Điều này làm cho nội dung trở nên thiếu chính xác, vì beige flags không hề được mô tả là “boring” mà là “oddly intriguing”, tức có chút hấp dẫn vì tính kỳ quặc. Việc cố gán beige flags vào nhóm hành vi tốt-xấu mâu thuẫn trực tiếp với định nghĩa ở câu kế tiếp: “Unlike green flags... and red flags...” Như vậy, lựa chọn này vừa phá cấu trúc logic vừa đi ngược thông tin văn bản.

C. it describes behaviors that are neither good nor bad, yet oddly intriguing – ĐÚNG – Lựa chọn này hoàn toàn phù hợp cả về nội dung, ngữ pháp và phong cách diễn đạt. Trước hết, cấu trúc “neither... nor...” chuẩn xác, thể hiện rõ bản chất của beige flags: không thuộc nhóm tích cực như green flags cũng không mang tính cảnh báo như red flags. Đây là điều văn bản nhắc lại ngay câu sau, vì vậy lựa chọn C tạo được coherence cao, đảm bảo tính liên kết chặt chẽ giữa hai câu. Hơn nữa, cụm “yet oddly intriguing” thể hiện rất đúng tinh thần của beige flags: dù không mang ý nghĩa sâu sắc, chúng vẫn gây tò mò hoặc thú vị vì độ “kỳ kỳ”, đúng với cách cộng đồng TikTok đang khai thác xu hướng này. Nếu đưa vào đoạn văn, cấu trúc: “The trend... with over 570 million views; it describes behaviors that are neither good nor bad, yet oddly intriguing.” trở nên mượt mà, logic và hoàn toàn phù hợp. Văn phong của lựa chọn C cũng đồng nhất với giọng văn miêu tả trung lập, khách quan nhưng giàu sắc thái đánh giá nhẹ nhàng mang tính xã hội học của đoạn văn gốc. Không có lỗi ngữ pháp, từ vựng hay ngữ nghĩa, và đặc biệt là tối ưu về mức độ tương thích nội dung với câu liền kề. Vì vậy đây chính là lựa chọn duy nhất đáp ứng toàn bộ yêu cầu về meaning, accuracy, coherence và tone.

D. it describes values that are both good and bad; somehow entirely uninteresting – SAI – Lựa chọn này sai trước hết ở việc dùng từ “values” thay vì “behaviors”. Beige flags luôn xoay quanh thói quen, hành động, đặc điểm nhỏ của con người, không bàn về hệ thống giá trị hay quan niệm đạo đức. Sự chuyển đổi trường nghĩa này gây ra sự sai lệch về nội dung, đồng thời phá vỡ coherence của đoạn. Hơn nữa, cụm “both good and bad” lại lặp lại lỗi mô tả sai bản chất beige flags: chúng không mang tính hai mặt tốt-xấu như red hay green flags; văn bản gốc khẳng định điều này. Ngoài ra, phần “somehow entirely uninteresting” trái ngược với mô tả thực tế về sự hấp dẫn của xu hướng: beige flags thu hút hàng trăm triệu lượt xem chính vì chúng kỳ lạ và dễ gây tò mò. Nếu đặt câu này vào văn bản, nó sẽ tạo ra sự mâu thuẫn với câu kế tiếp và khiến đoạn văn mất logic. Về phong cách, câu cũng thiếu tính chuẩn mực học thuật vì dùng “somehow” mang sắc thái không trang trọng và đánh giá chủ quan. Tất cả những yếu tố này khiến lựa chọn D không phù hợp.

Tạm dịch: it describes behaviors that are neither good nor bad, yet oddly intriguing. (“Nó mô tả những hành vi không tốt cũng không xấu, nhưng lại có sức hấp dẫn kỳ lạ.”)

Question 19:

A. who uses timers instead of alarms or throws themed parties alone

B. is eating breakfast before meetings or will studied complicated documents daily

C. ignored the minutes during nights or had forgotten the important calls yesterday

D. whom avoided flowers throughout mornings or receives unwanted visitors from outside

Giải Thích: Kiến thức về MDQH

A. who uses timers instead of alarms or throws themed parties alone – ĐÚNG – Mệnh đề quan hệ trong lựa chọn này sử dụng đại từ “who” để bổ nghĩa cho danh từ chỉ người “someone”, đúng hoàn toàn về mặt ngữ pháp. Ngoài ra, cả hai hành vi được mô tả trong vế sau “uses timers instead of alarms” và “throws themed parties alone” đều mang sắc thái hài hước, kỳ lạ nhưng vô hại, phù hợp chính xác với bản chất của beige flags: những thói quen không xấu, không tốt, chỉ hơi kỳ quặc và gây cười nhẹ. Khi đưa vào văn bản, nội dung trở nên mạch lạc vì đoạn văn đang mô tả các ví dụ thực tế từ TikTok – nơi người dùng chia sẻ những thói quen ngộ nghĩnh của người yêu hoặc bạn đời. Cách dùng cấu trúc song song trong hai động từ “uses” và “throws” tạo sự cân đối học thuật và dễ đọc. Về mặt logic, hành vi tổ chức tiệc theo chủ đề một mình hay dùng hẹn giờ thay vì báo thức đều mang tính “odd but harmless”, rất khớp với mô tả trong câu trước về “quirky habits”. Văn phong của đáp án A cũng phù hợp với tone nửa học thuật nửa mô tả xã hội của đoạn văn. Đây là lựa chọn có tính liên kết tốt nhất với bối cảnh và thể hiện đúng tinh thần của xu hướng beige flags.

B. is eating breakfast before meetings or will studied complicated documents daily – SAI – Lựa chọn này mắc nhiều lỗi ngữ pháp nghiêm trọng, khiến nó không thể dùng trong một bài đọc học thuật. Thứ nhất, động từ “is eating” tạo thành thì hiện tại tiếp diễn nhưng lại được dùng sau “someone”, không có mệnh đề quan hệ, dẫn đến cấu trúc thiếu chủ thể liên kết. Câu đúng phải bắt đầu bằng đại từ quan hệ “who” nếu muốn bổ nghĩa cho “someone” như trong đề. Thứ hai, “will studied” sai hoàn toàn, vì “will” chỉ đi với động từ nguyên thể, lẽ ra phải là “will study”. Thứ ba, về ngữ nghĩa, cả hai hành vi được mô tả không mang tính kỳ quặc: ăn sáng trước cuộc họp là hành vi bình thường, không phải beige flag; còn “study complicated documents daily” thì lại mang sắc thái công việc hơn là thói quen kỳ lạ. Đáp án này vừa không bám sát chủ đề, vừa làm giảm coherence khi chèn vào đoạn văn vốn đang miêu tả những hành vi hài hước và bất thường. Vì vậy, B sai về cả ngữ pháp, ngữ nghĩa và sự phù hợp ngữ cảnh.

C. ignored the minutes during nights or had forgotten the important calls yesterday – SAI – Lựa chọn này sai cả về cấu trúc lẫn nội dung. Trước hết, câu không có đại từ quan hệ “who” tại đầu, nên không thể bổ nghĩa đúng ngữ pháp cho danh từ “someone”. Hai hành động “ignored the minutes during nights” và “had forgotten the important calls yesterday” thuộc phạm trù lỗi, sơ suất hoặc hành vi tiêu cực, trong khi beige flags lại là những thói quen vô hại, không liên quan đến việc quên nhiệm vụ quan trọng hay bỏ bê trách nhiệm cá nhân. Việc dùng thì quá khứ hoàn thành “had forgotten” cũng không phù hợp vì nó diễn tả hành động xảy ra trước một hành động quá khứ khác, nhưng trong văn cảnh câu không tồn tại mốc thời gian nào để tạo logic cho cấu trúc này. Bên cạnh đó, các mô tả trong lựa chọn C mang sắc thái đổ hoặc cam flags hơn chứ không phải beige flags, vì chúng biểu thị sự thiếu trách nhiệm hoặc gây ảnh hưởng tiêu cực. Như vậy, lựa chọn này sai cả về cú pháp, về hệ thống thời và tính liên kết nội dung.

D. whom avoided flowers throughout mornings or receives unwanted visitors from outside – SAI – Lựa chọn này trước hết sai ở việc dùng “whom”. Đại từ “whom” chỉ dùng khi đóng vai trò tân ngữ, nhưng trong câu này nó lại đứng ở vị trí chủ ngữ của động từ “avoided”, vì vậy phải dùng “who”. Tiếp theo, sự

không đồng nhất về thì giữa “avoided” (quá khứ) và “receives” (hiện tại đơn) khiến cấu trúc trở nên lệch chuẩn, phá vỡ sự song song của hai hành động mô tả cùng một chủ thể. Về mặt ngữ nghĩa, “avoided flowers throughout mornings” là một hành vi kỳ lạ nhưng hơi gượng ép, trong khi “receives unwanted visitors from outside” lại mang sắc thái tiêu cực, thậm chí đáng lo ngại, không phù hợp với đặc trưng nhẹ nhàng và vô hại của beige flags. Thêm vào đó, phần mô tả “unwanted visitors” gợi cảm giác nguy hiểm, đối lập hoàn toàn với giọng văn vui nhộn của đoạn văn. Do đó, lựa chọn D không chỉ sai ngữ pháp mà còn sai hoàn toàn về tone và logic văn bản.

Tạm dịch: someone who uses timers instead of alarms or throws themed parties alone. (“một người dùng hẹn giờ thay cho báo thức hoặc tự tổ chức các bữa tiệc theo chủ đề một mình.”)

Question 20:

A. That makes the trend interesting is that teenagers enjoy watching silly videos daily

B. What makes the trend interesting is that it helps people laugh at oddities

C. What creates the phenomenon interesting is it strengthens bonds between coworkers today

D. Which creates the movement appealing is that they share funny pictures between friends

Giải Thích: Kiến thức về mệnh đề danh ngữ

A. That makes the trend interesting is that teenagers enjoy watching silly videos daily – SAI – Lựa chọn này mắc lỗi cú pháp ngay từ cấu trúc mở đầu. Trong tiếng Anh học thuật, mệnh đề danh ngữ làm chủ ngữ cần dùng “What + clause + is...”. Tuy nhiên, đáp án A dùng “That makes the trend interesting is that...”, dạng cấu trúc bị lỗi vì “That makes...” yêu cầu theo sau là một tân ngữ hoặc mệnh đề phụ thuộc, chứ không thể đứng đầu câu để đóng vai trò chủ ngữ chung. Ngoài ra, nội dung của đáp án A cũng không phù hợp với văn phong của đoạn: câu trước đang mô tả các ví dụ beige flags, còn câu này lại quy toàn bộ sự thú vị của xu hướng cho việc “teenagers enjoy watching silly videos”, điều này quá phiến diện và không phản ánh đúng bản chất xã hội rộng hơn của xu hướng. Hơn nữa, cụm “silly videos” ngôn phong không trang trọng, làm giảm tính học thuật của đoạn văn. Bên cạnh đó, việc chỉ tập trung vào nhóm đối tượng thanh thiếu niên là không chính xác, vì văn bản gốc mô tả xu hướng này lan rộng trong nhiều đối tượng, bao gồm cả các mối quan hệ trưởng thành. Vì vậy, A vừa sai ngữ pháp, vừa không phù hợp bối cảnh nội dung.

B. What makes the trend interesting is that it helps people laugh at oddities – ĐÚNG – Đáp án này dùng cấu trúc mệnh đề danh ngữ chuẩn xác “What + V + is that...”, đảm bảo đầy đủ chức năng tạo chủ ngữ cho câu. Về nội dung, lựa chọn này hoàn toàn phù hợp với bản chất của xu hướng beige flags: giúp con người nhìn nhận những điều kỳ lạ, thói quen nhỏ nhặt và các hành vi vô hại với thái độ vui vẻ và nhẹ nhàng. Đây cũng là tinh thần được nhắc lại xuyên suốt đoạn văn, khi mô tả các video TikTok về hành vi quirky nhưng không mang tác động tiêu cực. Ngoài ra, cụm “laugh at oddities” không chỉ mô tả chính xác mà còn mang giọng văn trung tính và vừa vặn, giữ đúng sự cân bằng giữa tính học thuật và sắc thái hài hước của chủ đề. Khi đưa vào đoạn văn, câu tạo nên sự liên kết tự nhiên với câu trước, vốn mô tả các ví dụ beige flags. Đây cũng là lựa chọn duy nhất trong bốn đáp án vừa đúng ngữ pháp, vừa đạt coherence và chính xác về nội dung.

C. What creates the phenomenon interesting is it strengthens bonds between coworkers today – SAI –
Lựa chọn này sai ngữ pháp nghiêm trọng do cấu trúc “What creates the phenomenon interesting” hoàn toàn không được phép dùng. Để tạo danh ngữ chủ ngữ, phải dùng “What + V + is...”, nhưng ở đây lại là “What creates the phenomenon interesting”, tức ghép sai chức năng bỏ nghĩa, vì “interesting” không thể đóng vai trò tân ngữ để “create”. Ngoài ra, nội dung của câu hoàn toàn không khớp với ngữ cảnh của đoạn. Beige flags không liên quan đến môi trường công sở hay “bonds between coworkers”, vì xu hướng này chủ yếu mô tả hành vi trong quan hệ tình cảm, bạn bè hoặc thậm chí thú cưng. Việc đưa yếu tố “today” cũng làm cho câu văn trở nên thô và thiếu tính trang trọng. Bên cạnh đó, mô tả việc tăng cường quan hệ đồng nghiệp đi ngược hoàn toàn với cách đoạn văn mô tả: những ví dụ đưa ra đều mang tính cá nhân, không liên quan đến teamwork. Vì vậy, lựa chọn C sai cả về cú pháp, semantics và coherence.

D. Which creates the movement appealing is that they share funny pictures between friends – SAI –
Đáp án này thất bại từ cấu trúc mở đầu. Một câu hoàn chỉnh không bao giờ được bắt đầu bằng “Which” trừ khi nó là mệnh đề quan hệ phụ thuộc nối tiếp một danh từ phía trước. Ở đây, “Which creates the movement appealing” vừa thiếu chủ ngữ thực sự, vừa sai cấu trúc ngữ pháp thông thường. Ngoài ra, động từ “creates” kết hợp với tính từ “appealing” là một cấu trúc không tự nhiên, vì phải là “makes the movement appealing”. Về nội dung, câu mô tả xu hướng beige flags như một phong trào chia sẻ “funny pictures”, điều này không khớp với thực tế. Xu hướng này chủ yếu xoay quanh video ngắn miêu tả thói quen kỳ lạ chứ không phải hình ảnh. Cách dùng “between friends” cũng không phù hợp, vì đoạn gốc mô tả beige flags liên quan đến nhiều kiểu quan hệ, bao gồm người yêu, bạn bè và thú cưng. Sự thiếu chính xác về nội dung và cú pháp khiến lựa chọn này không phù hợp với đoạn văn.

Tạm dịch: What makes the trend interesting is that it helps people laugh at oddities. (“Điều khiến xu hướng này trở nên thú vị là nó giúp mọi người bật cười trước những điều kỳ lạ nho nhỏ.”)

Question 21:

- A. all groups yesterday avoided dwelling on commendable features because of embracing strange quirks
- B. countless audiences rarely ignore condemning wonderful qualities instead embracing remarkable defects
- C. several people increasingly tend toward ridiculing negative qualities while ignoring peculiar behaviors
- D. many users now focus on celebrating positive traits instead of criticizing odd habits**

Giải Thích: Kiến thức về mệnh đề độc lập – nghĩa của câu

A. all groups yesterday avoided dwelling on commendable features because of embracing strange quirks – SAI – Đáp án này sai về ngữ pháp, ngữ nghĩa và tone. Trước hết, việc sử dụng “yesterday” làm cho câu đột ngột bị ràng buộc thời gian cụ thể, trong khi đoạn văn mang tính mô tả xu hướng hiện tại, không phải sự kiện nhất thời. Điều này phá vỡ coherence của toàn đoạn. Câu cũng dùng cụm “avoided dwelling on commendable features because of embracing strange quirks” nhưng cấu trúc diễn đạt rối và không tự nhiên: việc tránh tập trung vào các đặc điểm đáng khen do ôm lấy những điểm kỳ quặc hoàn toàn không phản ánh sự phát triển thật sự của xu hướng beige flags. Văn bản mô tả sự chuyển dịch tích cực hướng đến việc tán dương những phẩm chất tốt, không phải tránh né chúng. Ngoài ra, cụm “all groups” phi thực tế và quá rộng,

không phù hợp với giọng văn phân tích xã hội có độ chính xác cao. Đáp án A thiếu liên kết với nội dung trước và sai lệch về bản chất ý nghĩa đoạn văn gốc.

B. countless audiences rarely ignore condemning wonderful qualities instead embracing remarkable defects – SAI – Lựa chọn này tạo ra một câu vừa rối về logic vừa sai về ý nghĩa. Thứ nhất, cấu trúc “rarely ignore condemning” không tự nhiên vì chứa hai động từ chòng chéo gây dư thừa. Thứ hai, ý nghĩa câu mô tả rằng “khán giả hiếm khi không lên án các phẩm chất tuyệt vời”, tạo nên sự mâu thuẫn nội tại, vì “condemning wonderful qualities” bản thân đã là một hành vi phi lý và trái ngược với cách cộng đồng mạng bàn luận về beige flags. Trong khi đoạn văn mô tả sự chuyển dịch tích cực, đáp án B lại miêu tả việc “embracing remarkable defects”, một cách diễn đạt không phù hợp vì beige flags không phải “defects” mà là thói quen kỳ lạ nhưng vô hại. Bên cạnh đó, lựa chọn này mang tính tiêu cực quá mức, làm lệch phong cách thân thiện và nhẹ nhàng của đoạn văn. Vì vậy, lựa chọn B sai về cả ngữ nghĩa, phong cách và cấu trúc.

C. several people increasingly tend toward ridiculing negative qualities while ignoring peculiar behaviors – SAI – Câu này về mặt ngữ pháp không sai, nhưng nó hoàn toàn trái với ý nghĩa đoạn văn đang xây dựng. Lựa chọn C mô tả rằng mọi người ngày càng chế nhạo các phẩm chất tiêu cực và bỏ qua hành vi kỳ lạ, trong khi sự thật được mô tả trong đoạn văn lại đi theo hướng ngược lại: người dùng TikTok không chỉ mô tả các hành vi विच mà còn bắt đầu chuyển dần sang việc tôn vinh phẩm chất tích cực. Cụm “ridiculing negative qualities” mang sắc thái chế giễu, làm lệch giọng văn trung tính và nhẹ nhàng vốn có. Ngoài ra, văn bản không đề cập việc cộng đồng bỏ qua peculiar behaviors; ngược lại, chính những hành vi này là trung tâm của xu hướng beige flags. Vì vậy, đáp án này phá coherence và đi ngược nội dung đoạn gốc.

D. many users now focus on celebrating positive traits instead of criticizing odd habits – ĐÚNG – Lựa chọn này phù hợp nhất với ý nghĩa văn bản. Đoạn trước mô tả beige flags như những hành vi kỳ quặc, nhưng phần này đang nói về sự phát triển mới của xu hướng, khi người dùng chuyển sang đăng tải những nội dung “wholesome”, ca ngợi phẩm chất tốt đẹp của người yêu. Cụm “celebrating positive traits” chính xác mô tả sự thay đổi từ tập trung vào thói quen kỳ lạ sang việc ghi nhận sự dễ thương hoặc sự quan tâm trong mối quan hệ. Cụm “instead of criticizing odd habits” thể hiện sự đối lập hợp logic với phần trước về beige flags và tạo tính liên kết mạnh mẽ với câu “The trend has evolved in interesting ways”. Ngữ pháp hoàn chỉnh, từ vựng đúng độ trang trọng, và nội dung hoàn toàn khớp với thông tin đoạn văn. Đây là lựa chọn duy nhất duy trì logic, coherence và đúng bản chất phong trào.

Tạm dịch: many users now focus on celebrating positive traits instead of criticizing odd habits. (“nhiều người dùng hiện tập trung vào việc tán dương các đặc điểm tích cực thay vì chỉ trích những thói quen kỳ lạ.”)

Question 22:

- A. having become increasingly fascinating yet totally uninteresting situations within society repeatedly
- B. this phenomenon which will become increasingly popular yet quite boring always
- C. the trend would remain far more entertaining and significantly less controversial

D. such movement that could grow extremely thrilling but entirely dull simultaneously forever

Giải Thích: Kiến thức về cấu trúc câu

A. having become increasingly fascinating yet totally uninteresting situations within society repeatedly

– SAI – Lựa chọn này sai ngay từ cấu trúc vì dùng cụm phân từ “having become” mà không có chủ ngữ rõ ràng, khiến câu bị đứt mạch và không thể gắn vào vị trí cuối đoạn văn vốn cần một mệnh đề hoàn chỉnh để kết luận ý. Ngoài ra, cụm “increasingly fascinating yet totally uninteresting” chứa hai tính từ hoàn toàn trái ngược nhau được ghép vào mà không có logic diễn ngôn, gây mất coherence. Việc đề cập đến “situations within society repeatedly” không liên quan đến nội dung đang nói về việc hiểu đúng định nghĩa beige flags để duy trì tính giải trí của xu hướng. Hơn nữa, văn phong của đáp án A rời rạc, mang tính liệt kê gượng ép và thiếu sự kết nối cần thiết với câu trước. Đoạn văn đòi hỏi một kết luận mang tính giả định về lợi ích của việc hiểu đúng nghĩa, nhưng A lại miêu tả những tình huống xã hội trừu tượng và không phù hợp. Vì vậy, lựa chọn này thất bại cả về ngữ pháp lẫn ngữ nghĩa.

B. this phenomenon which will become increasingly popular yet quite boring always – SAI – Lỗi đầu tiên nằm ở cấu trúc: đây là một cụm danh ngữ chứ không phải một mệnh đề hoàn chỉnh nên không thể đứng sau “If people would understand the original meaning better”. Mệnh đề điều kiện cần theo sau là một mệnh đề chính có động từ chia thì rõ ràng, nhưng lựa chọn B không đáp ứng điều này. Cấu trúc “quite boring always” cũng sai trật tự trạng từ; trong tiếng Anh tự nhiên, “always” không đứng cuối cụm như vậy. Về ngữ nghĩa, mô tả rằng hiện tượng sẽ “increasingly popular yet boring” mâu thuẫn với toàn bộ tinh thần tích cực của đoạn văn, vốn nhấn mạnh beige flags như một làn gió mới, nhẹ nhàng và thú vị. Ngoài ra, lựa chọn này làm toàn câu trở nên vô nghĩa: “If people understand the meaning, this phenomenon which will become...” tạo thành một câu không hoàn chỉnh và không logic. Vì vậy, B sai hoàn toàn về cú pháp và thiếu sự liên kết với văn bản.

C. the trend would remain far more entertaining and significantly less controversial – ĐÚNG – Đây là lựa chọn duy nhất đáp ứng đầy đủ yêu cầu về cấu trúc mệnh đề chính trong câu điều kiện giả định. Sau “If people would understand the original meaning better,” cần một mệnh đề độc lập mô tả kết quả mong muốn. Lựa chọn C làm điều này một cách hoàn chỉnh, rõ ràng và tự nhiên. Ngữ pháp đúng, động từ “would remain” phù hợp với thì điều kiện giả định. Về nội dung, câu này phản ánh chính xác ý của đoạn văn: sự hiểu nhầm ngày càng phổ biến về thuật ngữ beige flags khiến nhiều người gán nhãn sai, dẫn đến sự tranh cãi và chỉ trích, vì vậy nếu người dùng hiểu đúng, xu hướng sẽ giữ được tính giải trí cao và giảm đi yếu tố gây tranh cãi. Điều này bám chặt vào câu trước về sự nhầm lẫn giữa beige, orange và red flags. Ngữ phong của đáp án C mạch lạc, trang trọng, đúng với văn bản học thuật. Đồng thời, mức độ logic của nội dung cao vì đưa ra kết luận tự nhiên cho cả đoạn.

D. such movement that could grow extremely thrilling but entirely dull simultaneously forever – SAI –

Lựa chọn này sai về cú pháp và đặc biệt phi logic về ngữ nghĩa. Cấu trúc “such movement that could grow...” không phù hợp vì “such... that...” yêu cầu cấu trúc hai vế nguyên nhân – kết quả rõ ràng, nhưng ở đây lại chỉ tạo thành một cụm danh từ dài không có động từ chia thì, không thể đứng sau mệnh đề điều kiện. Bên cạnh đó, việc mô tả một xu hướng là “thrilling but entirely dull simultaneously forever” là mâu thuẫn

nội tại và thiếu bất kỳ giá trị diễn giải nào, khiến câu trở nên phi lý và không thể hòa nhập vào giọng văn. Trong bối cảnh đoạn văn kêu gọi sự rõ ràng trong định nghĩa để tránh nhầm lẫn và tranh cãi, việc đưa ra phát biểu mang tính cực đoan và vô nghĩa như thế này phá vỡ coherence của toàn đoạn. Đồng thời, cách dùng từ “movement” và “forever” không phù hợp với sắc thái phân tích của đoạn văn gốc. Vì vậy, D không thể chấp nhận.

Tạm dịch: the trend would remain far more entertaining and significantly less controversial. (“xu hướng này sẽ duy trì tính giải trí nhiều hơn và gây tranh cãi ít hơn đáng kể.”)

Tạm Dịch Bài Đọc

Xu hướng “beige flags” đã trở nên cực kỳ phổ biến trên TikTok với hơn 570 triệu lượt xem; nó mô tả những hành vi không tốt cũng không xấu, nhưng lại có sức hấp dẫn kỳ lạ. Không giống như green flags thể hiện những phẩm chất tích cực và red flags cảnh báo các vấn đề nghiêm trọng, beige flags làm nổi bật những thói quen kỳ quặc nhưng không thật sự quan trọng. Nhiều nhà sáng tạo nội dung đã chia sẻ những video sáu giây đầy tính giải trí với nhạc jazz lo-fi, giải thích những hành vi khác thường của người yêu mình, chẳng hạn như một người dùng hẹn giờ thay vì báo thức hoặc tự tổ chức các bữa tiệc theo chủ đề một mình.

Điều khiến xu hướng này trở nên thú vị là nó giúp mọi người bật cười trước những điều kỳ lạ nhỏ. Khái niệm này xuất hiện lần đầu vào năm 2022 và hiện đã lan rộng sang nhiều kiểu quan hệ khác nhau. Một số TikToker áp dụng nó cho tình bạn hoặc thú cưng, chỉ ra những hành vi hài hước như tiếng meo bắt thường hoặc việc trả lời tin nhắn sau nhiều tuần. Tuy nhiên, định nghĩa này gần đây đã trở nên khó hiểu. Nhiều bài đăng mô tả sai các orange hoặc red flags, và những người phê bình cho rằng một số video đang thể hiện các vấn đề thực sự chứ không phải beige flags đúng nghĩa.

Xu hướng này đã phát triển theo những cách thú vị; nhiều người dùng hiện tập trung vào việc tán dương các phẩm chất tích cực thay vì chỉ trích những thói quen kỳ lạ. Những bài đăng tích cực này bao gồm các mô tả về những người bạn đời biết quan tâm, luôn chú ý và thật sự hứng thú với sở thích của người họ yêu. Nếu mọi người hiểu đúng ý nghĩa ban đầu, xu hướng này sẽ duy trì tính giải trí nhiều hơn và gây tranh cãi ít hơn đáng kể. Cuối cùng, dù là nêu bật những thói quen khác lạ hay trân trọng những điểm mạnh, beige flags đại diện cho một làn gió mới so với sự tiêu cực tràn lan vốn thường thấy trên các nền tảng mạng xã hội.

Read the following passage about Enjoying Life at Midlife and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 23 to 30.



Midlife is an important time in our lives. Many people feel more confident and sure about **their** future during these years. At this time, people often think about their jobs, families, and health in new ways. This period helps us understand what is really important to us. Instead of thinking

midlife is bad or boring, many experts say it is a good chance to make changes and live more honestly and happily.

Katie Fogarty is a famous podcaster and career coach who helps people during midlife. She believes midlife is like getting **permission** to start again. People can change jobs, follow their dreams, or improve their health and happiness. For women who want better careers, Fogarty says we must believe in ourselves and trust that good jobs still exist for us. She recommends learning new skills, trying small business ideas, and asking friends and colleagues for help and advice.

Building confidence in midlife takes hard work, like training a muscle every day. Although changes in our bodies can affect how we feel about ourselves, there are good medical **treatments** available to help. Women are naturally good at working with others, listening to people, and solving problems quickly. These skills become even stronger and better as women get older. In business, women can lead teams with better skills and more experience than before.

Women over fifty have special strengths that younger people may not have yet. **These include wisdom from experience, a good understanding of different situations, strong judgment, and the ability to stop worrying about being perfect.** These women feel freer and can be more creative in their work. All of these qualities help them succeed in both work and personal life.

<https://movementliving.com/mk>

Question 23: According to the passage, which of the following is NOT MENTIONED as a benefit of midlife?

A. Improved physical strength and enhanced athletic abilities

B. The ability to feel freer and more creative in work due to less concern about perfectionism

C. Accumulated wisdom from experience and better understanding of different situations

D. Stronger interpersonal skills such as listening and problem-solving that develop with age

Giải Thích: Theo đoạn văn, điều nào sau đây KHÔNG ĐƯỢC ĐỀ CẬP là một lợi ích của tuổi trung niên?

A. Improved physical strength and enhanced athletic abilities – ĐÚNG – Đây là lựa chọn đúng vì đoạn văn hoàn toàn không đề cập hay ám chỉ rằng tuổi trung niên mang lại sự cải thiện về sức mạnh thể chất hay khả năng vận động. Nội dung bài nhấn mạnh vào sự phát triển các yếu tố tinh thần như sự tự tin, trí tuệ từ kinh nghiệm, kỹ năng giao tiếp và khả năng sáng tạo, chứ không nói đến bất kỳ lợi ích nào liên quan đến thể chất. Việc thay đổi cơ thể trong tuổi trung niên được nêu theo hướng gây khó khăn, cần đến hỗ trợ y khoa chứ không phải là tăng cường sức mạnh. Do đó, đáp án A không xuất hiện trong bài và hoàn toàn trái với trọng tâm mà đoạn văn nhấn mạnh, vốn xoay quanh sự trưởng thành về mặt nhận thức và kỹ năng nghề nghiệp chứ không phải thể lực.

B. The ability to feel freer and more creative in work due to less concern about perfectionism – SAI – Đây không thể là lựa chọn đúng vì đoạn văn nêu rõ rằng phụ nữ trên năm mươi tuổi có khả năng dừng lo lắng về sự hoàn hảo, nhờ đó trở nên tự do và sáng tạo hơn trong công việc. Nội dung được diễn đạt trực tiếp ở đoạn cuối: họ có sự khôn ngoan, khả năng phán đoán, và đặc biệt là không còn bị áp lực cầu toàn chi phối,

giúp họ phát huy tính sáng tạo mạnh mẽ hơn. Chi tiết này được mô tả như một lợi thế nổi bật giúp phụ nữ trung niên vượt trội so với những người trẻ tuổi, vì vậy đây chắc chắn là lợi ích được đề cập rõ ràng.

C. Accumulated wisdom from experience and better understanding of different situations – SAI –

Đoạn văn nhấn mạnh rằng phụ nữ lớn tuổi sở hữu trí tuệ được tích lũy qua kinh nghiệm và khả năng hiểu nhiều bối cảnh khác nhau. Đây là một trong những lợi thế then chốt được nhắc đến nhằm giải thích tại sao họ có thể thành công hơn trong công việc và cuộc sống. Những phẩm chất này được mô tả như lợi ích tự nhiên theo thời gian, giúp họ xử lý tình huống với sự chín chắn và nhạy bén hơn. Vì bài đã nói rất rõ đây là điểm mạnh của phụ nữ trung niên, nên phương án này không thể là lựa chọn "KHÔNG ĐƯỢC ĐỀ CẬP".

D. Stronger interpersonal skills such as listening and problem-solving that develop with age – SAI –

Đoạn văn nêu rõ rằng phụ nữ có khả năng làm việc với người khác, lắng nghe và giải quyết vấn đề nhanh chóng, và các kỹ năng này thậm chí còn phát triển mạnh hơn khi họ già đi. Điều này được tác giả xem như ưu thế giúp phụ nữ trung niên dẫn dắt đội nhóm hiệu quả hơn. Đây là một trong những lợi ích được miêu tả trực tiếp, chứng minh rằng tuổi tác giúp kỹ năng xã hội của họ trở nên sâu sắc và hiệu quả hơn. Vì nội dung này được đề cập rõ ràng, phương án không thể là đáp án đúng cho câu hỏi dạng "NOT MENTIONED".

Question 24: The word “their” in paragraph 1 refers to _____.

- A. midlife
- B. these years
- C. jobs, families, and health

D. Many people

Giải Thích: Từ “their” trong đoạn 1 đề cập đến _____.

A. midlife – SAI – Đại từ sở hữu “their” trong đoạn văn không thể dùng để thay thế cho danh từ trừu tượng “midlife” vì midlife là một giai đoạn chứ không phải chủ thể có thể sở hữu tương lai. Trong câu: “Many people feel more confident and sure about their future during these years”, từ “their” phải chỉ về một nhóm người đã được nhắc tới trước đó. Xét về mặt ngữ pháp, đại từ sở hữu cần thay thế cho một cụm danh từ số nhiều, nhưng “midlife” là danh từ số ít, không phù hợp về mặt ngữ pháp. Xét về mặt ngữ nghĩa, “midlife” không có “tương lai” theo nghĩa đen; con người mới có tương lai. Vì vậy phương án A không thể đúng vì không tương thích với mạch văn, chức năng ngữ pháp, hoặc logic ý nghĩa.

B. these years – SAI – “These years” là cụm chỉ thời gian, không phải nhóm người. Vì vậy, nó không thể làm chủ thể sở hữu “future”. Trong câu gốc, cấu trúc “people feel... about their future” yêu cầu đại từ “their” phải chỉ về “people”. Nếu thay “their” bằng “these years”, câu trở nên vô nghĩa: “these years’ future” không hợp ngữ nghĩa vì thời gian không có tương lai; con người mới có. Mặt khác, xét về quan hệ tham chiếu (reference), “these years” xuất hiện sau chủ thể “many people”, nên không có lý do nào khiến từ “their” quay ngược lại để thay thế cụm chỉ thời gian này. Vì vậy đáp án B không phù hợp về ngữ nghĩa lẫn quan hệ tham chiếu trong discourse.

C. jobs, families, and health – SAI – Cụm này liệt kê các lĩnh vực mà con người suy nghĩ về trong tuổi trung niên, nhưng đây không phải đối tượng sở hữu “future”. Nếu thay thế: “people feel sure about the

future of their jobs, families, and health”, thì nghĩa sẽ thay đổi hoàn toàn và không phù hợp với câu gốc. Trong văn bản, người viết đang nói rằng nhiều người thấy tự tin hơn về tương lai của chính họ, không phải tương lai của công việc hay gia đình của họ. Ngoài ra, “jobs, families, and health” thuộc nhóm danh từ số nhiều, nhưng chúng không phải nhóm người; do đó việc dùng đại từ sở hữu “their” để thay thế cho chúng trong ngữ cảnh nói về “future” không hợp lý. Vì vậy, C không thể là phương án đúng.

D. Many people – ĐÚNG – Đây là lựa chọn chính xác vì đại từ sở hữu “their” thay thế cho danh từ chỉ người số nhiều “many people”. Về mặt ngữ pháp, “their” là đại từ sở hữu số nhiều phù hợp để chỉ nhóm người trước đó. Về mặt ngữ nghĩa, câu mô tả việc con người cảm thấy tự tin hơn về “their future”, nghĩa là tương lai của chính họ, hoàn toàn khớp với “many people” chứ không phải bất kỳ thực thể nào khác. Xét về mạch văn, đoạn mở đầu nói về cảm xúc của con người trong giai đoạn trung niên, nên tham chiếu này mang tính logic và liên kết chặt chẽ. Do đó, đáp án D thỏa mãn đầy đủ yêu cầu về ngữ pháp, ngữ nghĩa, và coherence.

Question 25: The word “permission” in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to _____.

A. encouragement **B. prohibition** C. approval D. acceptance

Giải Thích: Từ “permission” ở đoạn 2 trái nghĩa với _____.

A. encouragement – SAI – Từ encouragement mang nghĩa thúc đẩy, khích lệ, tạo động lực để ai đó thực hiện điều gì. Trong đoạn văn, “permission” được dùng theo nghĩa cho phép hoặc trao cơ hội để bắt đầu lại. Nếu đặt hai từ này vào quan hệ trái nghĩa, encouragement không tạo ra sự đối lập cần thiết, bởi encouragement không phải hành động “cho phép” hay “cấm đoán” mà là hành động cổ vũ tinh thần. Về mặt ngữ nghĩa, encouragement hướng về cảm xúc thúc đẩy, trong khi permission liên quan đến quyền được làm điều gì đó. Hai trường nghĩa này khác nhau nhưng không đối lập. Xét về ngữ cảnh, Fogarty nói rằng midlife “is like getting permission to start again”, ý nói được trao quyền, do đó từ trái nghĩa phải hàm ý ngăn cản hoặc cấm đoán. Encouragement không mang nghĩa đó nên không phù hợp.

C. approval – SAI – Approval mang nghĩa đồng thuận, chấp nhận, phê duyệt, và nó gần nghĩa với permission hơn là trái nghĩa. Xét về ngữ pháp lẫn ngữ nghĩa, approval và permission đều thuộc nhóm từ thể hiện sự chấp thuận, cho phép điều gì diễn ra. Nếu thay thế permission bằng approval trong câu văn gốc thì nghĩa vẫn tương thích: “midlife is like getting approval to start again”. Điều này cho thấy hai từ có sự tương đồng về chức năng ý nghĩa. Vì câu hỏi yêu cầu tìm từ trái nghĩa, nên một từ gần nghĩa như approval không thể là đáp án đúng. Hơn nữa, đoạn văn nhấn mạnh vào việc được trao quyền hành động chứ không phải bị ngăn lại, vì vậy cần một từ mang ý nghĩa đối lập rõ rệt.

D. acceptance – SAI – Acceptance mang nghĩa chấp nhận, tiếp nhận, và thường được sử dụng để diễn đạt sự đồng ý hoặc thừa nhận một tình huống. Tương tự như approval, acceptance không trái nghĩa với permission mà còn nghiêng về phía đồng nghĩa trong nhiều trường hợp. Nếu đặt vào câu gốc, midlife không phải là “sự không chấp nhận”, mà tác giả mô tả đây như một cơ hội, một sự mở lối. Từ trái nghĩa phải chứa nội hàm hạn chế quyền hoặc cấm một hành động nào đó. Vì acceptance không hề mang sắc thái cản trở hay

ngăn cấm mà lại ngụ ý mở lòng và cho phép, nên không phù hợp làm phương án đối lập với permission. Do đó đây không thể là đáp án chính xác.

B. prohibition – ĐÚNG – Prohibition là từ mang nghĩa “sự cấm đoán”, trái ngược trực tiếp và mạnh mẽ nhất với permission. Nếu permission cho phép hành động xảy ra thì prohibition ngăn cản hoàn toàn hành động đó. Xét về ngữ cảnh, đoạn văn mô tả midlife như một “permission to start again”, tức một quyền được mở ra, không bị giới hạn. Từ trái nghĩa phải chứa yếu tố hạn chế, ngăn chặn, trái với tinh thần cơ hội mới mà Fogarty đề cập. Dưới góc độ ngữ pháp và ngữ nghĩa, mối quan hệ đối lập giữa permission và prohibition rất rõ ràng, thể hiện cặp antonym theo đúng bản chất. Vì vậy, prohibition đáp ứng đầy đủ yêu cầu của bài: từ trái nghĩa của permission theo nghĩa được dùng trong đoạn văn.

Question 26: The word “treatments” in paragraph 3 could be best replaced by _____.

A. remedies

B. procedures

C. assistance

D. options

Giải Thích: Từ “treatments” trong đoạn 3 có thể được thay thế tốt nhất bằng _____.

A. remedies – ĐÚNG – Remedies mang nghĩa phương thuốc, biện pháp điều trị, giải pháp y khoa hoặc tự nhiên để xử lý vấn đề sức khỏe. Trong đoạn văn, từ “treatments” được dùng trong bối cảnh nói về “good medical treatments available to help”, rõ ràng liên quan đến can thiệp y khoa nhằm cải thiện những thay đổi cơ thể trong tuổi trung niên. Remedies thường dùng để chỉ các phương pháp giúp khắc phục tình trạng bệnh lý hoặc vấn đề sức khỏe, tương thích hoàn toàn với medical treatments trong câu. Về ngữ nghĩa, remedies truyền tải ý nghĩa “phương pháp chữa trị”, phù hợp nhất trong các lựa chọn. Xét về mạch văn, tác giả muốn nhấn mạnh việc có những giải pháp y khoa giúp phụ nữ cảm thấy tốt hơn, do đó remedies phản ánh đúng ý. Đây là lựa chọn sát nghĩa nhất và giữ nguyên tính chất y khoa của câu gốc.

B. procedures – SAI – Procedures mang nghĩa thủ thuật, quy trình, thao tác kỹ thuật, thường dùng trong bối cảnh phẫu thuật hoặc các quy trình y khoa mang tính kỹ thuật cao. Tuy nó liên quan đến y học, nhưng ngữ nghĩa của procedures thiên về kỹ thuật và thao tác chuyên môn, không mang ý chữa trị rộng như treatments. Trong đoạn văn, tác giả nhấn mạnh việc có nhiều phương pháp giúp cải thiện cảm giác tự tin và sức khỏe, chứ không nói đến các thủ thuật phức tạp. Việc thay treatments bằng procedures làm thay đổi sắc thái câu, khiến ý nghĩa chuyển sang khuynh hướng phẫu thuật hoặc quá trình y khoa cụ thể. Điều này không phù hợp với ngữ cảnh, vì bài nói đến sự hỗ trợ y học nói chung, không ám chỉ các quy trình chuyên môn hẹp.

C. assistance – SAI – Assistance chỉ sự hỗ trợ, giúp đỡ, nhưng không mang tính y khoa. Nếu thay treatments bằng assistance, câu văn sẽ mất đi ý nghĩa liên quan đến phương pháp chữa trị. Assistance diễn đạt sự hỗ trợ chung chung, không bao hàm hành động can thiệp y khoa nhằm cải thiện tình trạng cơ thể. Về mặt ngữ pháp thì thay thế được, nhưng về mặt ngữ nghĩa lại làm câu văn trở nên kém chính xác và lệch khỏi nội dung gốc. Đoạn văn muốn nhấn mạnh rằng những thay đổi cơ thể có thể được cải thiện nhờ các biện pháp y khoa, không phải sự hỗ trợ chung hay tinh thần. Vì vậy, assistance không thể truyền tải sắc thái chữa trị cần thiết của từ treatments.

D. options – SAI – Options nghĩa là lựa chọn, nhưng không liên quan trực tiếp đến ý nghĩa chữa trị y khoa. Mặc dù treatments có thể bao gồm nhiều lựa chọn, nhưng từ options không truyền tải nội dung cốt lõi là

“phương pháp điều trị”. Nếu thay thế, câu gốc sẽ trở nên mơ hồ: “good medical options available to help” không đảm bảo rằng đó là phương pháp chữa trị, mà chỉ nhấn mạnh các lựa chọn nói chung. Điều này làm giảm độ chính xác và làm thay đổi trọng tâm của câu. Về mặt ngữ nghĩa, options là khái niệm rộng, không đảm bảo tính chất y khoa chuyên biệt mà tác giả sử dụng. Do đó, đây không thể là lựa chọn thay thế tốt nhất cho treatments.

Question 27: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. Older women possess accumulated knowledge from experience, contextual comprehension, reliable judgment, and emotional freedom from perfectionist standards.

B. Experienced women develop wisdom from years of work, practical understanding of varied circumstances, strong decision-making, and reduced anxiety about perfectionism.

C. Women over fifty have wisdom from experience, understanding of different situations, strong judgment, and the ability to stop worrying about perfectionism.

D. Mature women gather experience-based wisdom, nuanced comprehension of contexts, reliable analytical judgment, and freedom from achieving absolute perfectionist ideals.

Giải Thích: Câu nào sau đây diễn giải đúng nhất câu được gạch chân trong đoạn 4?

A. Phụ nữ lớn tuổi sở hữu kiến thức tích lũy từ kinh nghiệm, khả năng hiểu biết ngữ cảnh, phán đoán đáng tin cậy và thoát khỏi những tiêu chuẩn cầu toàn về mặt cảm xúc.

B. Phụ nữ giàu kinh nghiệm phát triển trí tuệ từ nhiều năm làm việc, hiểu biết thực tế về nhiều hoàn cảnh khác nhau, khả năng ra quyết định mạnh mẽ và giảm bớt lo lắng về chủ nghĩa cầu toàn.

C. Phụ nữ trên năm mươi tuổi có trí tuệ từ kinh nghiệm, hiểu biết về các tình huống khác nhau, phán đoán mạnh mẽ và khả năng ngừng lo lắng về chủ nghĩa cầu toàn.

D. Phụ nữ trưởng thành tích lũy trí tuệ dựa trên kinh nghiệm, khả năng hiểu biết sâu sắc về ngữ cảnh, phán đoán phân tích đáng tin cậy và thoát khỏi những lý tưởng cầu toàn tuyệt đối.

A. Older women possess accumulated knowledge from experience, contextual comprehension, reliable judgment, and emotional freedom from perfectionist standards – SAI – Câu này diễn đạt tương đối sát nghĩa nhưng không phải lựa chọn tối ưu vì phần “contextual comprehension” và “emotional freedom from perfectionist standards” mở rộng sắc thái quá mức so với câu gốc. Đoạn văn nhấn mạnh bốn yếu tố chính: wisdom from experience, understanding of different situations, strong judgment, và the ability to stop worrying about perfectionism. Tuy nhiên, đáp án A thêm “reliable” và chuyển “ability to stop worrying” thành “emotional freedom”, làm mức độ diễn đạt thay đổi từ khả năng chủ động sang trạng thái cảm xúc, không trùng với ý nghĩa hành động được mô tả. Ngoài ra, mức độ khái quát trong đáp án A lớn hơn so với câu gốc, dẫn đến sự sai lệch nhẹ nhưng đáng kể về trọng tâm, khiến nó không phải là paraphrase chính xác nhất cho câu được gạch chân.

B. Experienced women develop wisdom from years of work, practical understanding of varied circumstances, strong decision-making, and reduced anxiety about perfectionism – SAI – Đáp án này cũng gần nghĩa, nhưng vẫn lệch khỏi ý chính của câu gốc. Tác giả không đề cập đến “years of work” mà nói

rộng hơn về “experience”, bao gồm cả kinh nghiệm sống, chứ không chỉ công việc. Việc thu hẹp phạm vi nghĩa khiến câu paraphrase không tương đương hoàn toàn. Ngoài ra, “reduced anxiety about perfectionism” không hoàn toàn trùng nghĩa với “the ability to stop worrying about being perfect”; mức độ giảm lo lắng khác với khả năng chủ động ngưng lo lắng. Đáp án B thêm ý “strong decision-making”, không giống với “strong judgment”, vì judgment mang nghĩa rộng hơn, bao gồm khả năng đánh giá, cân nhắc và nhận định, không chỉ đưa ra quyết định. Sai lệch ngữ nghĩa này làm câu paraphrase không thể là lựa chọn tốt nhất.

C. Women over fifty have wisdom from experience, understanding of different situations, strong judgment, and the ability to stop worrying about perfectionism – ĐÚNG – Đây là paraphrase chính xác và sát nhất với câu gốc cả về ý nghĩa, cấu trúc, lẫn sắc thái. Câu giữ nguyên bốn thành phần quan trọng theo đúng nội dung đoạn văn: wisdom from experience, understanding of different situations, strong judgment, và ability to stop worrying about perfectionism. Tất cả đều được chuyển sang dạng tương đương về ngữ pháp và nghĩa, không thêm, bớt, hay diễn giải quá mức. Đối tượng “Women over fifty” cũng hoàn toàn khớp với mạch văn của đoạn 4. Đây là lựa chọn duy nhất giữ được sự tương ứng hoàn hảo giữa bản gốc và bản diễn giải, đảm bảo độ chính xác cao trong paraphrasing.

D. Mature women gather experience-based wisdom, nuanced comprehension of contexts, reliable analytical judgment, and freedom from achieving absolute perfectionist ideals – SAI – Dù câu rất trau chuốt, đây là diễn giải mở rộng quá mức và thay đổi sắc thái ngữ nghĩa so với câu gốc. Các cụm như “nuanced comprehension of contexts”, “analytical judgment”, và “freedom from achieving absolute perfectionist ideals” đều làm câu trở nên phức tạp hơn và mang hàm ý khác. “Nuanced comprehension” không tương đương hoàn toàn với “understanding of different situations”, vốn đơn giản và không hàm ý mức độ tinh tế sâu sắc. Tương tự, “freedom from achieving absolute perfectionist ideals” mô tả trạng thái tâm lý hoàn toàn thoát khỏi lý tưởng cầu toàn, khác biệt với “ability to stop worrying”, vốn là một năng lực có thể điều chỉnh. Do đó, đáp án D tuy văn vẻ nhưng không trung thực với bản gốc.

Question 28: Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. Midlife requires women to abandon their careers and focus on health treatments.
- B. Women's abilities naturally decrease after age fifty compared to younger colleagues.
- C. Building confidence happens automatically without any personal effort or practice.

D. Experience and wisdom help women over fifty become more confident and creative leaders.

Giải Thích: Theo đoạn văn, câu nào sau đây là ĐÚNG?

- A. Tuổi trung niên đòi hỏi phụ nữ phải từ bỏ sự nghiệp và tập trung vào việc điều trị sức khỏe.
- B. Khả năng của phụ nữ tự nhiên giảm sút sau tuổi năm mươi so với các đồng nghiệp trẻ hơn.
- C. Việc xây dựng sự tự tin diễn ra tự nhiên mà không cần bất kỳ nỗ lực hay luyện tập cá nhân nào.
- D. Kinh nghiệm và trí tuệ giúp phụ nữ trên năm mươi tuổi trở thành những nhà lãnh đạo tự tin và sáng tạo hơn.

A. Midlife requires women to abandon their careers and focus on health treatments – SAI – Nội dung này hoàn toàn trái với tinh thần của đoạn văn. Bài viết mô tả tuổi trung niên như một giai đoạn mở ra cơ hội

mới, nơi phụ nữ có thể thay đổi công việc, theo đuổi ước mơ hoặc xây dựng sự nghiệp tốt hơn, chứ không hề nói rằng họ phải từ bỏ nghề nghiệp. Việc nhắc đến health treatments chỉ nhằm khẳng định rằng có những hỗ trợ y khoa giúp phụ nữ vượt qua những thay đổi của cơ thể, chứ không phải yêu cầu họ tập trung toàn thời gian vào sức khỏe mà bỏ công việc. Vì vậy, lựa chọn này sai về cả ngữ nghĩa lẫn mạch luận, khi nó diễn giải quá mức và thậm chí bóp méo ý gốc theo hướng tiêu cực mà bài viết không hề đề cập.

B. Women's abilities naturally decrease after age fifty compared to younger colleagues – SAI – Đoạn văn khẳng định ngược lại hoàn toàn. Tác giả nhấn mạnh rằng kỹ năng lắng nghe, hợp tác, giải quyết vấn đề của phụ nữ không giảm mà còn “become even stronger” khi họ lớn tuổi. Đồng thời, phụ nữ trên năm mươi có thêm các lợi thế mà người trẻ chưa có, như trí tuệ từ kinh nghiệm, sự hiểu biết toàn diện và khả năng không còn bị áp lực cầu toàn. Do đó, phương án B sai nghiêm trọng vì trái hẳn nội dung. Đoạn văn cho thấy tuổi tác giúp phụ nữ trở nên mạnh mẽ, chín chắn và hiệu quả hơn, đặc biệt trong vai trò lãnh đạo.

C. Building confidence happens automatically without any personal effort or practice – SAI – Đoạn văn mô tả rõ ràng rằng việc xây dựng sự tự tin “takes hard work, like training a muscle every day”. Điều này nghĩa là phải luyện tập, nỗ lực và đầu tư thời gian. Ý tưởng cho rằng sự tự tin đến một cách tự nhiên và không cần cố gắng là hoàn toàn trái ngược với nội dung bài. Đây là ví dụ điển hình của câu trả lời cố tình hiểu sai thông điệp của tác giả. Đáp án này phủ nhận nỗ lực cá nhân – một yếu tố được nhấn mạnh mạnh mẽ trong đoạn 3 – nên không thể là lựa chọn đúng.

D. Experience and wisdom help women over fifty become more confident and creative leaders – ĐÚNG – Đây là lựa chọn duy nhất phản ánh chính xác và đầy đủ nội dung đoạn văn. Tác giả nhấn mạnh rằng phụ nữ trên năm mươi có nhiều lợi thế: wisdom from experience, strong judgment, deeper understanding of situations, và giảm lo lắng về sự hoàn hảo, giúp họ trở nên sáng tạo, tự tin và lãnh đạo tốt hơn. Những phẩm chất này được mô tả như điểm mạnh nổi bật mà người trẻ chưa có. Xét về logic, ngữ nghĩa và mạch văn, đáp án D khớp hoàn toàn với luận điểm cốt lõi của bài: midlife mang lại khả năng dẫn dắt và sáng tạo mạnh mẽ hơn nhờ tích lũy kinh nghiệm và trí tuệ.

Question 29: In which paragraph does the writer mention what Fogarty recommends women do to have better careers at midlife?

A. Paragraph 1

B. Paragraph 2

C. Paragraph 3

D. Paragraph 4

Giải Thích: Đoạn văn nào tác giả đề cập đến lời khuyên của Fogarty dành cho phụ nữ để có sự nghiệp tốt hơn ở tuổi trung niên?

B. Paragraph 2 – ĐÚNG – Đoạn 2 là đoạn duy nhất trong bài trình bày trực tiếp lời khuyên của Katie Fogarty dành cho phụ nữ muốn có sự nghiệp tốt hơn trong tuổi trung niên. Tác giả nêu rõ rằng Fogarty tin tuổi trung niên là cơ hội bắt đầu lại, và bà khuyến nghị phụ nữ nên học kỹ năng mới, thử ý tưởng kinh doanh nhỏ, và nhờ sự hỗ trợ từ bạn bè, đồng nghiệp. Những hành động này đúng bản chất “recommendations” mà câu hỏi yêu cầu xác định. Vì vậy, paragraph 2 là đáp án chính xác duy nhất thể hiện rõ ràng nội dung lời khuyên của Fogarty.

Question 30: In which paragraph does the writer mention what makes women over fifty different from younger workers?

A. Paragraph 4

B. Paragraph 3

C. Paragraph 2

D. Paragraph 1

Giải Thích: Trong đoạn văn nào tác giả đề cập đến điểm khác biệt giữa phụ nữ trên năm mươi tuổi và những người lao động trẻ tuổi?

A. Paragraph 4 – ĐÚNG – Đoạn 4 là phần duy nhất trong bài nêu rõ sự khác biệt giữa phụ nữ trên năm mươi tuổi và những người lao động trẻ. Tác giả nhấn mạnh rằng phụ nữ lớn tuổi có những ưu thế đặc biệt mà người trẻ chưa có, bao gồm trí tuệ từ kinh nghiệm, khả năng hiểu nhiều tình huống khác nhau, năng lực phán đoán mạnh mẽ và khả năng không còn lo lắng về sự hoàn hảo. Đây là những phẩm chất được mô tả như kết quả của tuổi tác và trải nghiệm, tạo nên sự vượt trội trong cả công việc và cuộc sống. Toàn bộ đoạn 4 tập trung vào việc lý giải vì sao phụ nữ trên năm mươi có những điểm mạnh khác biệt, do đó phương án A là lựa chọn chính xác về mặt nội dung, ngữ nghĩa và mạch luận.

Tạm Dịch Bài Đọc

Tuổi trung niên là một giai đoạn quan trọng trong cuộc đời chúng ta. Nhiều người cảm thấy tự tin hơn và chắc chắn hơn về tương lai của mình trong những năm này. Ở thời điểm này, con người thường suy nghĩ về công việc, gia đình và sức khỏe theo những cách mới mẻ. Giai đoạn này giúp chúng ta hiểu điều gì thực sự quan trọng đối với bản thân. Thay vì nghĩ rằng tuổi trung niên là tiêu cực hoặc nhàm chán, nhiều chuyên gia cho rằng đây là cơ hội tốt để thay đổi và sống chân thật, hạnh phúc hơn.

Katie Fogarty là một người dẫn podcast nổi tiếng và là huấn luyện viên nghề nghiệp chuyên hỗ trợ những người trong độ tuổi trung niên. Bà tin rằng tuổi trung niên giống như việc được “cho phép” bắt đầu lại. Mọi người có thể thay đổi công việc, theo đuổi ước mơ hoặc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc. Đối với phụ nữ muốn có sự nghiệp tốt hơn, Fogarty cho rằng chúng ta phải tin vào chính mình và tin rằng những công việc tốt vẫn đang chờ đón. Bà khuyên nên học các kỹ năng mới, thử các ý tưởng kinh doanh nhỏ và nhờ bạn bè, đồng nghiệp hỗ trợ cũng như đưa ra lời khuyên.

Xây dựng sự tự tin trong tuổi trung niên cần nỗ lực, giống như luyện tập cho một nhóm cơ mỗi ngày. Dù cơ thể thay đổi có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận về bản thân, vẫn có những phương pháp điều trị y khoa tốt giúp cải thiện tình trạng này. Phụ nữ vốn giỏi trong việc hợp tác với người khác, lắng nghe và giải quyết vấn đề nhanh chóng. Những kỹ năng này thậm chí còn trở nên mạnh mẽ hơn khi họ lớn tuổi. Trong công việc, phụ nữ có thể lãnh đạo các nhóm với kỹ năng tốt hơn và nhiều kinh nghiệm hơn trước đây.

Phụ nữ trên năm mươi tuổi có những điểm mạnh đặc biệt mà người trẻ chưa có. Những điểm mạnh đó bao gồm trí tuệ từ kinh nghiệm, khả năng hiểu nhiều tình huống, sự phán đoán tốt và khả năng không còn quá lo lắng về sự hoàn hảo. Những phụ nữ này cảm thấy tự do hơn và sáng tạo hơn trong công việc. Tất cả những phẩm chất đó giúp họ thành công hơn trong cả công việc lẫn cuộc sống cá nhân.

một điều gì đó nghe có vẻ đúng, đáng tin hoặc phù hợp thực tế. Do đó, xét cả ngữ pháp lẫn ngữ cảnh, phương án này hoàn toàn không đáp ứng được yêu cầu của câu hỏi.

B. break down – SAI – Từ này thường mang nghĩa hỏng hóc, suy sụp hay mất khả năng hoạt động. Những nghĩa này thuộc nhóm miêu tả trạng thái tan rã về cảm xúc, kỹ thuật hoặc cấu trúc, không có điểm tương đồng ngữ nghĩa nào với “rings true”. Trong đoạn văn, tác giả muốn nói rằng cụm từ tiếng Trung mô tả thói quen này phản ánh đúng thực tế của nhiều người hiện nay, tức nó có vẻ hợp lý hoặc đúng sự thật. “Break down” không bao hàm ý nghĩa xác nhận hay sự đúng đắn của một nhận xét. Ngoài ra, xét về mạch luận, câu không đề cập đến sự hỏng hóc hoặc tan rã của bất kỳ đối tượng nào, nên việc chọn phương án này sẽ làm sai lệch ý nghĩa và phá vỡ sự liên kết logic của câu văn. Vì thế, phương án B không phù hợp về mặt nghĩa cũng như bối cảnh sử dụng.

C. hold up – ĐÚNG – Đây là phương án đúng vì “hold up” trong ngữ cảnh thành ngữ có nghĩa là đứng vững, có vẻ đúng hoặc được xác nhận bởi thực tế. Khi đọc câu “this rings true for many people today”, người học cần suy luận rằng tác giả đang muốn khẳng định trải nghiệm thức khuya để có thời gian riêng thực sự phản ánh đúng đời sống hiện đại. Trong tiếng Anh, “rings true” thường đồng nghĩa với “seems correct” hoặc “holds up as true”, tức một điều gì đó nghe hợp lý, đáng tin và đúng với kinh nghiệm của nhiều người. Tương đương ngữ nghĩa này giúp đảm bảo tính mạch lạc của đoạn văn, bởi tác giả đang kết nối khái niệm xuất phát từ Trung Quốc với thực tế phổ biến trên thế giới ngày nay. Vì vậy, “hold up” là lựa chọn duy nhất phù hợp cả về nghĩa đen, nghĩa bóng và sự liên kết nội dung trong đoạn.

D. fall asleep – SAI – Phương án này không chính xác vì “fall asleep” có nghĩa là chìm vào giấc ngủ, trái ngược hoàn toàn với nội dung mô tả trong đoạn về việc con người thức rất khuya để tận hưởng thời gian riêng tư. Mặt khác, cụm “rings true” không hề liên quan đến hành động ngủ mà mang ý nghĩa đánh giá mức độ chính xác hoặc phù hợp của một nhận định. Nếu thay bằng “fall asleep”, câu văn sẽ trở nên vô nghĩa và phá vỡ hoàn toàn mạch luận. Về mặt ngữ nghĩa, “fall asleep” mô tả một trạng thái sinh lý, không phải một sự xác nhận mang tính khái quát về kinh nghiệm sống. Vì vậy, lựa chọn này sai cả về ý nghĩa biểu đạt, tính logic và ngữ cảnh sử dụng trong đoạn văn.

Question 32: Where in the paragraph does the following sentence best fit?

Other people feel worried or have too many problems, so going to bed does not feel good.

A. [I]

B. [II]

C. [III]

D. [IV]

Giải Thích: Câu sau đây phù hợp nhất ở vị trí nào trong đoạn văn?

A. [I] – SAI – Vị trí [I] xuất hiện ngay sau câu mô tả lý do ban đầu của hành vi trì hoãn giờ ngủ, cụ thể là cảm giác áp lực, làm việc quá nhiều hoặc thích hoạt động về đêm. Mạch văn tại đây đang liệt kê nhóm lý do phổ biến có liên quan trực tiếp đến lối sống hoặc thói quen cá nhân. Tuy nhiên, câu cần chèn lại nhấn mạnh yếu tố tâm lý tiêu cực như lo âu hoặc có quá nhiều vấn đề khiến việc đi ngủ trở nên khó chịu. Mặc dù có liên quan đến cảm xúc, nhưng đoạn tại [I] vẫn tập trung vào các nguyên nhân mang tính hành vi hơn là cảm xúc sâu. Nếu đặt câu này tại đây, sự chuyển ý sẽ thiếu tự nhiên vì nó không thể hiện rõ phân phân tầng 2 nhóm lý do: nhóm người bận rộn – nhóm người lo âu. Bản thân cấu trúc đoạn văn sau [I] cũng chưa phát triển đến

nhóm lý do thứ hai, nên nếu nhét câu này vào sẽ làm rối mạch. Vì thế, đặt câu vào đây làm giảm tính mạch lạc của đoạn.

B. [II] – ĐÚNG – Vị trí này là hợp lý nhất về mặt liên kết ý. Trước [II], tác giả nói về những người có lịch làm việc bận rộn, thiếu thời gian cá nhân nên thức khuya để bù lại cảm giác tự do. Ngay sau đó là câu được chèn, mô tả một nhóm người khác: những người lo âu, gặp nhiều vấn đề và vì thế không cảm thấy thoải mái khi đi ngủ. Đây là sự mở rộng tự nhiên của luận điểm “Nhiều lý do giải thích tại sao mọi người làm điều này”, khi tác giả phân tách thành nhiều nhóm đối tượng với các động cơ khác nhau. Đặt câu này vào [II] giúp hoàn thiện cấu trúc so sánh giữa nhóm người làm việc bận rộn và nhóm người gặp vấn đề tâm lý. Sau [II], đoạn văn tiếp tục nói về giới trẻ với động cơ khác, nên việc chèn câu tại đây tạo được nhịp chuyển ý mạch lạc. Do đó, đây là vị trí tối ưu nhất về coherence và logical flow.

C. [III] – SAI – Vị trí [III] nằm trong đoạn nói về hậu quả sức khỏe của việc thiếu ngủ. Nội dung đang tập trung mạnh vào dữ liệu khoa học: số giờ ngủ, các vấn đề về trí nhớ, cảm xúc, suy nghĩ và bệnh lý. Nếu chèn câu nói về lý do tâm lý khiến người ta không muốn đi ngủ vào đây, điều này sẽ phá hoàn toàn cấu trúc lập luận của đoạn. Mỗi đoạn có mục đích khác nhau, và đoạn 3 chỉ nhằm nhấn mạnh tác hại, không còn bàn về nguyên nhân. Đặt câu này vào [III] sẽ khiến luận điểm bị lệch, vì nó quay ngược lại phần nguyên nhân vốn đã được bàn luận ở đoạn trước. Do đó xét về cohesion, coherence và tổ chức ý luận, phương án này không phù hợp.

D. [IV] – SAI – Vị trí này thuộc đoạn giải pháp cho vấn đề, gồm lời khuyên về giờ giấc, môi trường ngủ, thói quen dùng điện thoại, caffeine, và khám bác sĩ. Chèn câu nói về nguyên nhân tâm lý khiến người ta không thích đi ngủ vào đây sẽ hoàn toàn sai chức năng của đoạn. Đoạn 4 không còn bàn về lý do tại sao mọi người thức khuya mà chỉ tập trung vào cách khắc phục hành vi này. Nếu đưa câu nguyên nhân vào đây, cấu trúc đoạn sẽ bị đứt gãy vì chuyển từ giải pháp sang nguyên nhân rồi quay lại giải pháp. Mặt khác, các câu trong đoạn đều mang chức năng hướng dẫn, trong khi câu được chèn mang chức năng mô tả. Vì vậy, về mặt ngữ nghĩa, phong cách câu và vị trí trong lập luận, phương án D không thể là lựa chọn hợp lý.

Question 33: Which of the following is NOT mentioned in the passage?

- A. Adults should sleep seven to nine hours every night
- B. Not sleeping enough can cause heart disease and diabetes
- C. People should use phones less before bed and do calm things instead

D. Taking sleeping pills is an effective way to solve this problem

Giải Thích: Câu nào sau đây KHÔNG được đề cập trong đoạn văn?

A. Adults should sleep seven to nine hours every night – SAI – Phương án này được đề cập trực tiếp trong đoạn 3, nơi tác giả nêu rõ rằng người lớn nên ngủ từ bảy đến chín tiếng mỗi đêm. Về mặt ngữ nghĩa, câu trong đoạn dùng cấu trúc chỉ dẫn về sức khỏe nhằm mô tả tiêu chuẩn ngủ phù hợp cho cơ thể, qua đó làm nền tảng lý giải các hệ quả khi không đạt ngưỡng giờ ngủ này. Khi so sánh thông tin gốc với phương án A, ta thấy hoàn toàn trùng khớp nội dung và không có bất kỳ sai lệch nào về ý nghĩa. Điều này khẳng định rằng thông tin này chắc chắn tồn tại trong bài, nên không thể xem là thông tin “not mentioned”. Ngoài ra,

xét về coherence, đây là chi tiết được đặt ở đầu đoạn để đưa ra chuẩn mực, góp phần nhấn mạnh tính nghiêm trọng của thói quen thức khuya. Vì vậy, A không phải đáp án đúng.

B. Not sleeping enough can cause heart disease and diabetes – SAI – Thông tin này xuất hiện rõ ràng ở đoạn 3 khi tác giả liệt kê hàng loạt hệ quả sức khỏe nguy hiểm do thiếu ngủ, bao gồm nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường. Về mặt ngữ pháp, câu trong bài được trình bày dưới dạng cấu trúc liệt kê nhằm mở rộng ý chính rằng thiếu ngủ không chỉ ảnh hưởng tinh thần mà còn gây ra các bệnh lý nghiêm trọng. Khi đối chiếu với phương án B, nội dung khớp hoàn toàn, cho thấy đây là thông tin đã được đề cập đầy đủ. Mặt khác, sự xuất hiện của chi tiết này còn giúp củng cố mạch luận của đoạn khi chuyển từ các ảnh hưởng nhận thức sang tác động thể chất. Do vậy, phương án B không thể là lựa chọn cho “NOT mentioned”.

C. People should use phones less before bed and do calm things instead – SAI – Nội dung này được đề cập nguyên văn trong đoạn 4, nơi tác giả mô tả các giải pháp để cải thiện giấc ngủ. Câu gốc nhấn mạnh việc hạn chế dùng điện thoại trước khi đi ngủ và thay thế bằng các hoạt động thư giãn hơn để hỗ trợ não bộ chuyển sang trạng thái nghỉ ngơi. Về ngữ nghĩa, điều này phù hợp với chủ điểm của đoạn 4, vốn tập trung vào điều chỉnh thói quen sinh hoạt nhằm cải thiện chất lượng giấc ngủ. Khi đối chiếu với phương án C, mọi chi tiết đều trùng khớp, khẳng định rằng thông tin đã xuất hiện rõ ràng trong bài. Do đó, C không phải là lựa chọn đúng cho câu hỏi tìm thông tin không được nhắc tới.

D. Taking sleeping pills is an effective way to solve this problem – ĐÚNG – Đây là phương án duy nhất không được đề cập trong bài. Toàn bộ đoạn văn chỉ đưa ra các biện pháp tự nhiên như giữ lịch ngủ đều đặn, giảm dùng điện thoại, hạn chế caffeine, tạo môi trường ngủ tốt, hoặc đến gặp bác sĩ khi cần. Không có bất kỳ chỗ nào nhắc đến việc sử dụng thuốc ngủ, cũng như không gợi ý rằng đây là giải pháp hiệu quả. Về mặt mạch luận, bài viết nhấn mạnh các biện pháp điều chỉnh hành vi, không khuyến khích dựa vào thuốc để xử lý vấn đề. Việc đưa ra ý tưởng “taking sleeping pills is an effective way” hoàn toàn trái với định hướng thông tin của đoạn, đồng thời không xuất hiện trong bất kỳ câu nào. Chính vì thế, đây là phương án duy nhất thỏa điều kiện “NOT mentioned”.

Question 34: The word “they” in paragraph 2 refers to _____.

- A. some people
- B. young people
- C. busy jobs
- D. all people in the world

Giải Thích: Từ “they” trong đoạn 2 đề cập đến _____.

A. some people – ĐÚNG – Từ “they” trong đoạn 2 xuất hiện trong câu: “Some people have busy jobs that take most of their time and energy, so they feel very tired.” Ở đây, đại từ “they” dùng để thay thế cho cụm danh từ “some people” đứng ngay trước đó. Về mặt ngữ pháp, đại từ chủ ngữ “they” phải khớp về số (số nhiều) và loại (người), phù hợp hoàn toàn với “some people”. Về ngữ nghĩa, câu đang mô tả một nhóm người có công việc quá bận rộn khiến họ mệt mỏi, và từ “they” tiếp tục diễn đạt trạng thái thuộc đúng nhóm người này. Về mạch luận, toàn câu cấu tạo theo kiểu giới thiệu nhóm đối tượng rồi mô tả kết quả tác động

lên họ, nên việc thay thế bằng “they” là cấu trúc tự nhiên và chặt chẽ. Sự liên kết chặt giữa danh từ gốc và đại từ giúp giữ coherence và tránh lặp từ thừa. Vì thế, phương án này là duy nhất phù hợp.

B. young people – SAI – Phương án này sai vì mặc dù “young people” được nhắc đến trong đoạn 2, nhưng nó nằm trong câu sau vị trí của từ “they”. Xét theo nguyên tắc đại từ quy chiếu, một đại từ không thể tham chiếu tới danh từ xuất hiện sau nó trong cùng đoạn, trừ trường hợp văn bản dùng cấu trúc đặc biệt, nhưng ở đây câu hoàn toàn theo trật tự thông thường. Ngoài ra, về mặt ngữ nghĩa, câu chứa “they” đang nói về những người có công việc bận rộn, trong khi câu sau mới bắt đầu giới thiệu nhóm đối tượng trẻ tuổi với lý do khác cho thói quen thức khuya. Nếu gán “they” cho “young people”, mạch luận sẽ bị lệch, khiến thông tin mô tả sự mệt mỏi do công việc bận rộn không còn hợp lý. Vì vậy, phương án này không phù hợp cả về ngữ pháp, thứ tự trình bày và logic lời văn.

C. busy jobs – SAI – Phương án này sai vì “busy jobs” là danh từ chỉ sự vật, không phải con người. Đại từ “they” trong tiếng Anh có thể dùng cho người hoặc vật, nhưng trong ngữ cảnh mô tả cảm giác “feel very tired”, chỉ con người mới có thể “feel tired” theo nghĩa cảm xúc và thể chất. Công việc không thể “cảm thấy” mệt mỏi. Ngữ pháp của câu cũng xác định rõ rằng cấu trúc “so they feel very tired” diễn đạt hệ quả của việc sở hữu công việc bận rộn, không phải chủ thể của công việc. Bên cạnh đó, mạch văn nhấn mạnh những người làm việc quá sức, không phải bản thân công việc, là những đối tượng bị ảnh hưởng. Nếu chọn C, nội dung sẽ trở nên vô nghĩa và không khép kín về mặt logic. Do vậy, phương án này chắc chắn sai.

D. all people in the world – SAI – Phương án này sai vì đoạn văn không đề cập đến phạm vi toàn cầu ở vị trí này mà chỉ nhắc đến một nhóm nhỏ “some people”. Về mặt ngữ nghĩa, “all people in the world” là một phạm vi quá rộng và không phù hợp với cấu trúc giới thiệu cụ thể trong đoạn. Việc dùng “they” để ám chỉ toàn bộ nhân loại sẽ làm câu văn trở nên phi logic, bởi không phải tất cả mọi người đều có công việc bận rộn khiến họ mệt mỏi. Về mặt coherence, đoạn 2 đang phân nhóm nguyên nhân dẫn đến việc thức khuya, chứ không đưa ra khẳng định bao quát mang tính phổ quát. Gán “they” cho toàn bộ nhân loại sẽ phá vỡ lập luận và làm sai lệch thông tin. Vì vậy, D không đáp ứng yêu cầu ngữ pháp, ngữ nghĩa và mạch luận.

Question 35: Which of the following best summarises paragraph 3?

A. Adults should sleep seven to nine hours every night to avoid feeling sad, angry, and making bad choices.

B. Insufficient sleep only causes cognitive problems such as poor memory and unclear thinking, which disappear after a good night's rest.

C. Insufficient sleep causes both mental and physical health problems that may not be visible immediately but will have serious long-term consequences for people's lives.

D. People who do not sleep enough are more likely to develop heart disease and diabetes, which are the most dangerous health problems associated with sleep deprivation.

Giải Thích: Câu nào sau đây tóm tắt đúng nhất đoạn 3?

A. Người lớn nên ngủ từ bảy đến chín tiếng mỗi đêm để tránh cảm giác buồn bã, tức giận và đưa ra những lựa chọn sai lầm.

B. Thiếu ngủ chỉ gây ra các vấn đề về nhận thức như trí nhớ kém và tư duy không rõ ràng, những vấn đề này sẽ biến mất sau một đêm ngon giấc.

C. Thiếu ngủ gây ra cả các vấn đề sức khỏe tinh thần và thể chất, có thể không biểu hiện ngay lập tức nhưng sẽ để lại hậu quả nghiêm trọng lâu dài cho cuộc sống của con người.

D. Những người không ngủ đủ giấc có nhiều khả năng mắc bệnh tim và tiểu đường, đây là những vấn đề sức khỏe nguy hiểm nhất liên quan đến việc thiếu ngủ.

A. Adults should sleep seven to nine hours every night to avoid feeling sad, angry, and making bad choices – SAI – Phương án này chỉ đề cập một phần rất nhỏ của đoạn 3 và làm sai trọng tâm toàn đoạn. Mặc dù đoạn văn có nêu rằng người lớn nên ngủ 7–9 tiếng, nhưng đây chỉ là câu mở đầu để dẫn vào nội dung chính về tác hại của việc thiếu ngủ. Hơn nữa, phương án A chỉ tập trung vào ba hậu quả tâm lý: buồn bã, tức giận, và đưa ra lựa chọn sai; trong khi đoạn 3 liệt kê hàng loạt tác hại khác nghiêm trọng hơn như bệnh tim, tiểu đường, tăng cân, suy giảm sức khỏe miễn dịch, đau nhức cơ thể, và trầm cảm. Điều này khiến phương án trở nên quá hẹp, hoàn toàn không phản ánh được tính toàn diện của đoạn. Về logic, đoạn văn nhấn mạnh hậu quả lâu dài và nghiêm trọng, trong khi phương án A chỉ nói về cảm xúc tức thời. Vì thế đáp án này không thể được xem là tóm tắt chính xác.

B. Insufficient sleep only causes cognitive problems such as poor memory and unclear thinking, which disappear after a good night's rest – SAI – Phương án này sai vì nó xuyên tạc nội dung đoạn văn theo hai cách: dùng từ “only” và giả định hậu quả biến mất dễ dàng. Đoạn văn không hề nói thiếu ngủ chỉ gây vấn đề nhận thức mà còn gây ra các bệnh thể chất, các rối loạn cảm xúc và nguy cơ sức khỏe lâu dài. Mệnh đề “disappear after a good night's rest” cũng trái ngược hoàn toàn với đoạn văn, vốn nhấn mạnh rằng nhiều vấn đề sức khỏe không xuất hiện ngay lập tức nhưng sẽ gây tổn hại nghiêm trọng về lâu dài. Do đó, phương án này không chỉ thu hẹp sai mức độ tác hại mà còn mô tả sai tính chất nghiêm trọng của hậu quả. Xét về coherence, phương án này lệch hoàn toàn khỏi chủ đích của tác giả trong đoạn 3.

C. Insufficient sleep causes both mental and physical health problems that may not be visible immediately but will have serious long-term consequences for people's lives – ĐÚNG – Phương án này bao quát đầy đủ và chính xác toàn bộ nội dung của đoạn 3. Đoạn văn nhấn mạnh hai nhóm tác hại chính: tinh thần (trí nhớ kém, khó suy nghĩ, buồn bã, tức giận) và thể chất (bệnh tim, tiểu đường, tăng cân, yếu sức đề kháng, đau nhức cơ thể, trầm cảm). Ngoài ra, câu cuối đoạn làm rõ rằng các vấn đề này “may not show right away, but they will come later and hurt people's lives very badly”, hoàn toàn tương đương với ý “not visible immediately but will have serious long-term consequences”. Phương án này không thu hẹp ý, không phóng đại sai lệch mà phản ánh đúng cấu trúc lập luận: đưa ra chuẩn mực ngủ, liệt kê hậu quả, nhấn mạnh tính lâu dài. Đây là tóm tắt chuẩn xác nhất.

D. People who do not sleep enough are more likely to develop heart disease and diabetes, which are the most dangerous health problems associated with sleep deprivation – SAI – Mặc dù đoạn 3 có đề cập bệnh tim và tiểu đường, nhưng đoạn không khẳng định đây là “most dangerous health problems”, một chi tiết được phương án D tự thêm vào. Sự nhấn mạnh sai lệch này làm phương án trở thành diễn giải thiếu chính xác. Ngoài ra, đoạn văn còn liệt kê nhiều hậu quả khác tương đương mức độ nghiêm trọng như trầm

cảm, tăng cân, hệ miễn dịch yếu, đau nhức cơ thể; vì vậy nếu chỉ chọn 2 bệnh này làm trọng tâm để tóm tắt, phương án sẽ quá phiến diện. Về mặt mạch luận, D không phản ánh được mục đích đoạn 3 là trình bày phạm vi tác hại rộng và lâu dài, chứ không thu hẹp vào một nhóm bệnh cụ thể. Vì vậy, đây không phải tóm tắt phù hợp.

Question 36: The word “**depressed**” in paragraph 3 is OPPOSITE in meaning to _____.

A. restless

B. weary

C. stressed

D. optimistic

Giải Thích: Từ “depressed” trong đoạn 3 trái nghĩa với _____.

A. restless – SAI – Phương án này sai vì restless mang nghĩa bồn chồn, không yên, thiếu khả năng thư giãn hoặc nghỉ ngơi. Đây không phải là từ trái nghĩa với depressed mà chỉ mô tả một dạng trạng thái tâm lý bất ổn khác. Trong đoạn văn, depressed dùng để chỉ cảm giác buồn bã, chán nản, hoặc suy sụp tinh thần.

Restless không biểu thị sự tích cực hoặc trạng thái cảm xúc trái ngược hoàn toàn với trầm cảm; thay vào đó, nó thể hiện tình trạng khó chịu hoặc quá kích thích, đôi khi còn có thể xảy ra chung với trạng thái trầm cảm. Về mặt ngữ nghĩa, depressed thuộc trường cảm xúc tiêu cực sâu, còn restless thuộc nhóm trạng thái không yên nhưng không mang sắc thái vui vẻ hay hy vọng. Nếu chọn A, người đọc hiểu sai yêu cầu tìm “opposite meaning”, vì từ này không tạo lập mối quan hệ đối nghịch rõ nét. Do vậy, A không đáp ứng được yêu cầu ngữ pháp, ngữ nghĩa và logic của câu hỏi.

B. weary – SAI – Từ này có nghĩa mệt mỏi, kiệt sức, và mặc dù có thể đi kèm cảm giác chán nản, nó không phải từ trái nghĩa với depressed. Về ngữ nghĩa, weary mô tả trạng thái thể chất hoặc tinh thần mệt mỏi do làm việc hoặc chịu áp lực quá lâu. Trong khi đó depressed diễn đạt mức độ suy sụp cảm xúc sâu sắc và mang tính rối loạn cảm xúc. Hai từ này có thể đồng thời xuất hiện trong cùng một hoàn cảnh nhưng không đối lập nhau. Chúng cùng nằm trong trường nghĩa tiêu cực, nên không thể xem weary là từ mang nghĩa trái ngược. Nếu chọn B, nghĩa sẽ trở nên sai vì nó không thể hiện được sắc thái tích cực hay hy vọng vốn cần có để đối lập với depressed. Về mặt coherence, đoạn văn dùng depressed để nhấn mạnh hậu quả nghiêm trọng về tâm lý, trong khi weary chỉ là hệ quả nhẹ, không tạo được sự tương phản. Do đó, đây là phương án sai.

C. stressed – SAI – Tuy stressed cũng là một trạng thái tiêu cực về tâm lý, nhưng nó không phải là trái nghĩa với depressed. Stressed mô tả tình trạng căng thẳng, áp lực, thường xuất phát từ công việc, trách nhiệm hoặc yếu tố môi trường. Ngược lại, depressed mô tả tình trạng buồn bã sâu sắc và suy sụp cảm xúc, không chỉ đơn thuần bị áp lực. Hai từ này thuộc cùng nhóm nghĩa tiêu cực, vì vậy không thể tạo ra quan hệ đối lập. Nếu chọn C, người học sẽ nhầm lẫn giữa mức độ nghiêm trọng và nghĩa trái ngược; stressed có thể dẫn đến depressed nhưng không bao giờ là đối lập với nó. Ngoài ra, đoạn văn dùng depressed để nhấn mạnh tác động kéo dài và nguy hiểm, trong khi stressed không phản ánh điều ngược lại mà chỉ là một trạng thái tiền đề. Vì thế, phương án này không phù hợp về mặt ngữ nghĩa và logic yêu cầu.

D. optimistic – ĐÚNG – Từ này mang nghĩa lạc quan, tích cực, nhìn nhận tương lai với hy vọng, và đây là trạng thái cảm xúc đối lập hoàn toàn với depressed. Nếu depressed biểu thị nỗi buồn sâu sắc, cảm giác vô vọng và thiếu năng lượng, thì optimistic lại mô tả sự vui vẻ, tin tưởng và hướng tới triển vọng tốt đẹp. Về mặt ngữ pháp, cả depressed và optimistic đều là tính từ mô tả trạng thái cảm xúc, nên chúng tạo thành cặp

đối nghịch tự nhiên và hoàn chỉnh theo yêu cầu của câu hỏi. Về mặt ngữ nghĩa, optimistic thể hiện hướng cảm xúc dương tính, ngược chiều hoàn toàn với những gì depressed mô tả. Xét theo mạch đoạn văn, depressed xuất hiện trong danh sách các hậu quả nghiêm trọng của việc thiếu ngủ, và để có từ trái nghĩa, ta phải chọn một trạng thái cảm xúc tích cực rõ rệt, điều mà chỉ có optimistic đáp ứng. Vì vậy, đây là phương án duy nhất phù hợp.

Question 37: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. People should completely avoid using phones every evening and sleep immediately.

B. Reducing phone usage before sleep and choosing peaceful activities instead can improve rest.

C. Phones should be used more carefully at night, but doing other activities is unnecessary.

D. Before going to bed, people must replace all their evening routines with relaxation only.

Giải Thích: Câu nào sau đây diễn giải đúng nhất câu được gạch chân trong đoạn 4?

A. Mọi người nên tránh hoàn toàn việc sử dụng điện thoại mỗi tối và đi ngủ ngay lập tức.

B. Giảm sử dụng điện thoại trước khi ngủ và thay vào đó chọn các hoạt động yên tĩnh có thể cải thiện giấc ngủ.

C. Nên sử dụng điện thoại cẩn thận hơn vào ban đêm, nhưng không cần thiết phải làm các hoạt động khác.

D. Trước khi đi ngủ, mọi người nên thay thế tất cả các thói quen buổi tối bằng việc thư giãn.

A. People should completely avoid using phones every evening and sleep immediately – SAI – Lý do sai là phương án này diễn giải quá mức nội dung gốc. Câu gốc nêu rằng người đọc nên “use phones less before bed”, tức giảm sử dụng, không hề nói phải “completely avoid using phones” như trong phương án A. Ngoài ra, phần “sleep immediately” cũng không tồn tại trong đoạn văn; tác giả không yêu cầu phải ngủ ngay sau khi không dùng điện thoại. Về mặt ngữ nghĩa, phương án A thêm vào một mức độ cực đoan mà văn bản không đề cập. Về coherence, câu gốc nằm trong phần đưa ra lời khuyên thực tế nhưng vừa phải, trong khi A bóp méo mức độ và yêu cầu hành động nghiêm ngặt hơn. Vì thế, phương án A không phản ánh chính xác thông điệp và làm sai lệch tinh thần khuyến nghị của tác giả.

B. Reducing phone usage before sleep and choosing peaceful activities instead can improve rest – **ĐÚNG** – Đây là phương án duy nhất phản ánh đầy đủ, chính xác và cân bằng cả hai phần của câu gốc: giảm sử dụng điện thoại trước khi ngủ và thay thế bằng các hoạt động thư giãn. Về ngữ nghĩa, từ “reducing” tương đương với “use phones less”, và “choosing peaceful activities instead” tương đương với “do calm things instead”. Cả hai cụm đều giữ lại sắc thái hành động vừa phải, thực tế, không cực đoan, đúng như văn bản. Về mạch luận, đoạn 4 tập trung liệt kê giải pháp giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, và phương án B duy trì đầy đủ ý nghĩa đó bằng cách trình bày mối quan hệ nhân quả: thay đổi thói quen để cải thiện giấc ngủ. Không thêm-bớt, không cường điệu hoặc thu hẹp ý, nên phương án này chính là paraphrase chuẩn xác nhất.

C. Phones should be used more carefully at night, but doing other activities is unnecessary – SAI – Phương án này sai chủ yếu vì làm sai lệch hoàn toàn phần thứ hai của câu gốc. Tác giả khẳng định rõ ràng rằng bên cạnh việc giảm dùng điện thoại, mọi người nên “do calm things instead”. Phương án C lại phủ

nhận hoàn toàn hành động đó bằng cụm “doing other activities is unnecessary”. Đây là sự đảo ngược ý nghĩa, khiến câu diễn giải phản tác dụng. Về mặt ngữ pháp và ngữ nghĩa, cụm “used more carefully” cũng không thể hiện đúng yêu cầu giảm thời lượng sử dụng. Nó chỉ đề cập đến cách dùng, không nói đến việc hạn chế. Điều này gây ra sự không tương đồng với câu gốc vốn nhấn mạnh giảm tần suất và thay thế bằng hoạt động thư giãn. Do đó, phương án C phá vỡ logic của đoạn văn và không thể được xem là paraphrase đúng.

D. Before going to bed, people must replace all their evening routines with relaxation only – SAI – Phương án này phóng đại quá mức yêu cầu thực tế của câu gốc. Văn bản chỉ đề nghị giảm sử dụng điện thoại và chọn hoạt động yên tĩnh, không hề yêu cầu “replace all their evening routines”. Từ “all” khiến nội dung trở nên tuyệt đối hóa, khác xa mức độ khuyến nghị nhẹ nhàng và từng phần mà tác giả đưa ra. Ngoài ra, “relaxation only” cũng bóp méo ý nghĩa, biến lời khuyên thành quy tắc cứng nhắc. Tác giả chỉ đưa ra gợi ý giúp dễ ngủ hơn, không hề đưa ra mệnh lệnh độc tôn. Về coherence, đoạn văn duy trì giọng văn hướng dẫn thực tế, linh hoạt, còn phương án D lại diễn giải cực đoan và áp đặt. Vì vậy, D không khớp cả về ngữ nghĩa lẫn mục đích thông tin và không thể là paraphrase chuẩn xác.

Question 38: Which of the following is TRUE according to the passage?

A. Revenge bedtime procrastination only affects people who have stressful jobs and busy careers.

B. The passage recommends using mobile phones right before bed to help people relax better.

C. Young people often stay up late because they want to feel free from work and the daily rules that control their lives.

D. Health problems caused by insufficient sleep appear immediately and are noticeable right away.

Giải Thích: Theo đoạn văn, câu nào sau đây là ĐÚNG?

A. Việc trì hoãn giờ đi ngủ chỉ ảnh hưởng đến những người có công việc căng thẳng và sự nghiệp bận rộn.

B. Đoạn văn khuyến nghị sử dụng điện thoại di động ngay trước khi đi ngủ để giúp mọi người thư giãn hơn.

C. Giới trẻ thường thức khuya vì họ muốn thoát khỏi công việc và những quy tắc hàng ngày chi phối cuộc sống của họ.

D. Các vấn đề sức khỏe do thiếu ngủ xuất hiện ngay lập tức và dễ nhận thấy ngay lập tức.

A. Revenge bedtime procrastination only affects people who have stressful jobs and busy careers –

SAI – Phương án này sai vì dùng từ “only”, trong khi đoạn văn nêu rõ rằng nhiều nhóm khác nhau đều có thói quen này, bao gồm người trẻ tuổi, người lo âu, người làm việc bận rộn hoặc những người thích hoạt động ban đêm. Mệnh đề “only affects” hàm ý thu hẹp đối tượng vào một nhóm duy nhất, điều trái ngược hoàn toàn với nội dung đoạn 2. Xét về ngữ nghĩa, đoạn văn liệt kê nhiều nguyên nhân đa dạng và nhấn mạnh rằng hiện tượng này phổ biến trong xã hội hiện đại. Về mạch luận, tác giả không giới hạn bất kỳ nhóm nào, mà mở rộng để giải thích tính phổ biến của hành vi thức khuya. Vì vậy, phương án A sai vì thu hẹp sai đối tượng, thiếu sự phù hợp với toàn bộ lập luận của bài.

B. The passage recommends using mobile phones right before bed to help people relax better – SAI –

Phương án này hoàn toàn trái ngược với nội dung đoạn 4. Tác giả khuyến nghị “use phones less before bed and do calm things instead”, tức giảm dùng điện thoại trước khi ngủ, không phải dùng điện thoại để thư

giãn. Câu trả lời B đảo ngược hoàn toàn lời khuyên, biến một hành động bị khuyến cáo hạn chế thành biện pháp thư giãn. Về ngữ nghĩa, đây là sự xuyên tạc nghiêm trọng: sử dụng điện thoại trước khi ngủ thường gây kích thích và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, điều mà bài viết phê phán. Về coherence, phương án B đi ngược toàn bộ phần giải pháp vốn nhấn mạnh việc tạo môi trường thư giãn, không phụ thuộc thiết bị công nghệ. Vì thế, B chắc chắn sai.

C. Young people often stay up late because they want to feel free from work and the daily rules that control their lives – ĐÚNG – Đây là phương án duy nhất hoàn toàn phù hợp với nội dung đoạn 2. Tác giả viết rõ rằng “Young people often do this too. They think staying late is a way to be free from work and the daily rules that control their lives.” Về ngữ nghĩa, phương án C là paraphrase chính xác, giữ nguyên ý: giới trẻ thức khuya để cảm thấy tự do và thoát khỏi khuôn khổ thường ngày. Về coherence, nội dung này phù hợp với mạch giải thích các nguyên nhân dẫn đến hành vi thức khuya, nằm đúng trong phần miêu tả động cơ của từng nhóm người. Không có sự thêm bớt ý nào làm sai lệch meaning. Vì vậy, đây là lựa chọn đúng và duy nhất phản ánh chính xác thông tin trong bài.

D. Health problems caused by insufficient sleep appear immediately and are noticeable right away – SAI – Phương án này sai vì đoạn 3 khẳng định ngược lại: “These health problems may not show right away, but they will come later and hurt people's lives very badly.” Nghĩa là các vấn đề sức khỏe không xuất hiện ngay lập tức mà tích tụ theo thời gian. Về mặt ngữ nghĩa, phương án D diễn giải sai hoàn toàn tính chất lâu dài và âm thầm của tác hại được nêu trong bài. Về mạch luận, tác giả muốn nhấn mạnh sự nguy hiểm tiềm ẩn của thiếu ngủ, không phải tác động tức thời. Do đó, phương án này trái với cả nội dung lẫn mục đích đoạn. Vì vậy, đây là lựa chọn sai.

Question 39: Which of the following can be inferred from the passage?

A. People who lack control over their daytime schedules may be more inclined to engage in revenge bedtime procrastination.

B. Medical intervention is always necessary to successfully overcome revenge bedtime procrastination.

C. Revenge bedtime procrastination only leads to psychological issues without causing any physical health consequences.

D. Consuming caffeine before bedtime is recommended for people struggling with revenge bedtime procrastination.

Giải Thích: Có thể suy ra điều nào sau đây từ đoạn văn?

A. Những người không kiểm soát được lịch trình ban ngày của mình có thể dễ dàng trì hoãn việc đi ngủ để trả thù hơn.

B. Luôn cần sự can thiệp y tế để vượt qua việc trì hoãn việc đi ngủ để trả thù thành công.

C. Trì hoãn việc đi ngủ để trả thù chỉ dẫn đến các vấn đề tâm lý mà không gây ra bất kỳ hậu quả nào cho sức khỏe thể chất.

D. Những người đang gặp khó khăn với việc trì hoãn việc đi ngủ để trả thù nên uống caffeine trước khi đi ngủ.

A. People who lack control over their daytime schedules may be more inclined to engage in revenge bedtime procrastination – ĐÚNG – Phương án này là suy luận hợp lý dựa trên mô tả trong đoạn 1 và đoạn 2, nơi tác giả giải thích rằng nhiều người thức khuya vì họ cảm thấy ban ngày bị chiếm hết thời gian, áp lực công việc quá lớn hoặc thiếu cơ hội dành thời gian cho bản thân. Những người có công việc bận rộn, nhiều trách nhiệm, hoặc cảm thấy bị kiểm soát bởi lịch trình ban ngày thường muốn “giành lại” thời gian riêng bằng cách thức khuya. Về mặt ngữ nghĩa, phương án A không khẳng định tuyệt đối mà dùng cấu trúc “may be more inclined”, phù hợp với tính chất suy luận của câu hỏi. Về mạch luận, bài viết đưa ra nhiều nguyên nhân liên quan đến sự thiếu tự do và cảm giác bị áp lực, cho phép suy ra rằng người không kiểm soát được thời gian ban ngày dễ rơi vào thói quen này hơn. Đây là suy luận chính xác, không phóng đại hoặc diễn giải sai nội dung gốc.

B. Medical intervention is always necessary to successfully overcome revenge bedtime procrastination – SAI – Từ “always” khiến phương án này sai hoàn toàn, vì đoạn 4 chỉ khuyên rằng nếu thay đổi thói quen không hiệu quả, người đọc “should talk to a doctor”. Điều này cho thấy khám bác sĩ chỉ là lựa chọn cuối cùng, không phải điều kiện bắt buộc. Về ngữ nghĩa, phương án B diễn giải sai mức độ và tần suất, khiến người đọc hiểu rằng can thiệp y tế là giải pháp duy nhất và bắt buộc, trong khi bài viết nhấn mạnh các biện pháp tự điều chỉnh như cải thiện thói quen ngủ, giảm dùng điện thoại, hạn chế caffeine, tạo môi trường ngủ phù hợp. Về coherence, nội dung đoạn 4 tập trung vào những thay đổi hành vi trước khi nhắc đến khả năng gặp bác sĩ. Vì vậy, phương án này không thể được suy ra từ đoạn văn.

C. Revenge bedtime procrastination only leads to psychological issues without causing any physical health consequences – SAI – Điều này trái ngược hoàn toàn với đoạn 3, nơi tác giả khẳng định nhiều hậu quả sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tim, tiểu đường, tăng cân, yếu cơ thể, đau nhức và suy giảm miễn dịch. Về mặt ngữ nghĩa, từ “only” thu hẹp phạm vi xuống chỉ còn vấn đề tâm lý, trong khi bài viết nhấn mạnh tác động cả về thể chất lẫn tinh thần. Về logic, phương án C không thể là suy luận vì nó phủ nhận trực tiếp thông tin đã được nêu rất rõ ràng. Do đó, đây là phương án sai cả về nội dung lẫn khả năng suy luận.

D. Consuming caffeine before bedtime is recommended for people struggling with revenge bedtime procrastination – SAI – Phương án này sai vì đoạn 4 nêu rõ rằng mọi người “should drink less coffee” trước khi đi ngủ. Điều này cho thấy caffeine bị xem là tác nhân gây hại cho chất lượng giấc ngủ và không được khuyến nghị. Về ngữ nghĩa, phương án D xuyên tạc lời khuyên của tác giả, biến điều bị hạn chế thành điều được khuyến khích. Về mạch luận, lời khuyên trong đoạn 4 hướng đến giảm kích thích, trong khi caffeine lại là chất kích thích mạnh. Vì vậy, phương án này hoàn toàn trái với nội dung bài và không thể là điều được suy ra.

Question 40: Which of the following best summarises the passage?

A. The passage explains why young people prefer to stay awake late and emphasises the importance of having personal time during the evening.

B. The passage defines revenge bedtime procrastination, explains the various reasons people engage in this habit despite knowing its dangers, describes the serious health consequences of insufficient sleep, and provides practical solutions to improve sleep quality.

C. The passage describes how revenge bedtime procrastination is a Chinese habit that primarily affects busy workers and suggests that consulting a doctor is the most effective solution for this problem.

D. The passage discusses the negative health effects of staying up late at night, including heart disease and weight gain, and recommends that people should maintain a regular sleep schedule every day.

Giải Thích: Câu nào sau đây tóm tắt đoạn văn tốt nhất?

A. Đoạn văn giải thích lý do tại sao giới trẻ thích thức khuya và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc có thời gian riêng tư vào buổi tối.

B. Đoạn văn định nghĩa việc trì hoãn giờ đi ngủ để trả thù, giải thích nhiều lý do khác nhau khiến mọi người thực hiện thói quen này mặc dù biết rõ những nguy hiểm của nó, mô tả những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe của việc ngủ không đủ giấc và đưa ra các giải pháp thiết thực để cải thiện chất lượng giấc ngủ.

C. Đoạn văn mô tả việc trì hoãn giờ đi ngủ để trả thù là một thói quen của người Trung Quốc, chủ yếu ảnh hưởng đến những người làm việc bận rộn và gợi ý rằng việc đi khám bác sĩ là giải pháp hiệu quả nhất cho vấn đề này.

D. Đoạn văn thảo luận về những tác động tiêu cực đến sức khỏe của việc thức khuya, bao gồm bệnh tim và tăng cân, đồng thời khuyến nghị mọi người nên duy trì lịch trình ngủ đều đặn mỗi ngày.

A. The passage explains why young people prefer to stay awake late and emphasises the importance of having personal time during the evening – SAI – Phương án này sai vì nó chỉ chọn một phần nhỏ trong nội dung bài. Đoạn văn có nhắc đến lý do tại sao giới trẻ thức khuya, nhưng đó chỉ là một trong nhiều nguyên nhân được trình bày. Cả bài không chỉ nói về nhóm “young people”, mà mở rộng cho nhiều nhóm khác như người bận rộn, người lo âu, hoặc những người muốn có thời gian riêng. Ngoài ra, phương án A không đề cập đến hai phần quan trọng của bài: tác hại nghiêm trọng của thiếu ngủ và những giải pháp để cải thiện. Điều này khiến phương án trở nên phiến diện, không thể đại diện cho toàn bộ cấu trúc bốn đoạn văn. Về mặt coherence, bài có bố cục rõ ràng gồm định nghĩa – nguyên nhân – hậu quả – giải pháp, trong khi phương án A chỉ phản ánh một phần rất nhỏ của đoạn 2. Vì vậy, đây không phải tóm tắt đúng.

B. The passage defines revenge bedtime procrastination, explains the various reasons people engage in this habit despite knowing its dangers, describes the serious health consequences of insufficient sleep, and provides practical solutions to improve sleep quality – ĐÚNG – Đây là phương án duy nhất bao quát đầy đủ bốn đoạn văn. Đoạn 1 định nghĩa hiện tượng và giải thích nguồn gốc khái niệm. Đoạn 2 đưa ra nhiều nguyên nhân khác nhau khiến mọi người thức khuya. Đoạn 3 mô tả chi tiết tác hại nghiêm trọng cả về thể chất lẫn tinh thần của việc thiếu ngủ. Đoạn 4 đưa ra các giải pháp thực tế để cải thiện tình trạng này, bao gồm thay đổi lối sống và tìm đến bác sĩ nếu cần. Phương án B phản ánh đúng cấu trúc, mạch logic và ý chính của toàn bài mà không thêm hoặc bỏ sót nội dung. Về mặt ngữ nghĩa, đây là bản tóm tắt hoàn chỉnh, chặt chẽ và chính xác nhất.

C. The passage describes how revenge bedtime procrastination is a Chinese habit that primarily affects busy workers and suggests that consulting a doctor is the most effective solution for this problem – SAI – Phương án này sai vì trình bày sai cả ba phần quan trọng. Một, bài không nói đây là “Chinese habit”; chỉ nói thuật ngữ xuất phát từ một biểu đạt tiếng Trung, không phải thói quen riêng của người Trung Quốc. Hai, đối tượng không “primarily affects busy workers” vì bài nêu rõ nhiều nhóm khác nhau đều mắc phải, bao gồm cả người trẻ và người gặp vấn đề tâm lý. Ba, bài không khẳng định rằng gặp bác sĩ là “most effective solution”; đó chỉ là giải pháp sau cùng nếu các biện pháp tự điều chỉnh không hiệu quả. Phương án này bóp méo nội dung, không phản ánh đúng cấu trúc hoặc mục đích bài viết. Do vậy, không thể được xem là tóm tắt chính xác.

D. The passage discusses the negative health effects of staying up late at night, including heart disease and weight gain, and recommends that people should maintain a regular sleep schedule every day – SAI – Phương án này sai vì chỉ bao quát hai phần của bài: tác hại sức khỏe và một giải pháp. Nó không đề cập đến định nghĩa revenge bedtime procrastination hay nguyên nhân của hành vi này, vốn là hai phần lớn của bài. Về ngữ nghĩa, phương án D thu hẹp bài thành nội dung về sức khỏe, trong khi văn bản có mục đích rộng hơn nhiều. Ngoài ra, việc nhấn mạnh bệnh tim và tăng cân khiến phần tóm tắt trở nên thiên lệch, bỏ qua toàn bộ phần nói về tác động tinh thần và những lời khuyên cụ thể khác như giảm dùng điện thoại, hạn chế caffeine, cải thiện môi trường ngủ. Vì thế, phương án này quá thiếu và không đại diện cho bài.

Giaoandethitienganh.info

Tạm Dịch Bài Đọc

Revenge bedtime procrastination là thói quen mà mọi người cố tình thức khuya để có thời gian riêng cho bản thân, dù họ biết giấc ngủ rất quan trọng. Thuật ngữ này xuất phát từ một biểu đạt tiếng Trung có nghĩa là “thức khuya để chống trả”, và điều này thực sự đúng với nhiều người ngày nay. Nhiều người làm vậy vì họ cảm thấy căng thẳng, làm việc quá nhiều vào ban ngày, hoặc đơn giản là thích làm việc vào ban đêm. Khi không thể kiểm soát bản thân vào buổi tối, họ cứ tiếp tục thức khuya lâu hơn mức cần thiết.

Có nhiều lý do giải thích vì sao mọi người làm điều này. Một số người có công việc bận rộn khiến họ mất hầu hết thời gian và năng lượng, vì vậy họ cảm thấy rất mệt mỏi. Bằng cách thức khuya, họ muốn tận hưởng thời gian cho riêng mình. Họ có thể lướt điện thoại, đọc sách, xem phim, hoặc làm những việc họ thích. Người trẻ cũng thường làm điều này. Họ nghĩ rằng thức khuya là cách để tự do khỏi công việc và những quy tắc hàng ngày kiểm soát cuộc sống của họ.

Tuy nhiên, ngủ không đủ gây ra những vấn đề sức khỏe thực sự. Người lớn nên ngủ từ bảy đến chín giờ mỗi đêm. Khi không ngủ đủ, mọi người không thể nhớ tốt, không thể suy nghĩ rõ ràng, cảm thấy buồn hoặc tức giận, và đưa ra những lựa chọn tệ hại. Thiếu ngủ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường, tăng cân, cơ thể yếu đi, thường xuyên ốm, đau nhức, và cảm thấy buồn bã hoặc trầm cảm. Những vấn đề sức khỏe này có thể không xuất hiện ngay lập tức, nhưng về sau chúng sẽ xuất hiện và gây tổn hại nghiêm trọng đến cuộc sống của con người.

May mắn thay, mọi người có thể khắc phục vấn đề này. Họ nên đi ngủ và thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày. Họ cần một căn phòng mát mẻ và tối để ngủ. Họ nên dùng điện thoại ít hơn trước khi ngủ và

Giaoandethitienganh.info

làm những việc yên tĩnh thay thế. Họ nên uống ít cà phê và không hút thuốc hoặc uống rượu trước khi ngủ. Những giấc ngủ ngắn trong ngày cũng có thể giúp ích. Nếu các biện pháp này không hiệu quả, họ nên nói chuyện với bác sĩ để được tư vấn thêm.

TỪ VỰNG CHỌN LỌC

| ST T | Từ/cụm | Loại từ | Nghĩa tiếng Việt | CEFR Band |
|------|---------------------------------|-------------|--|-----------|
| 1 | trustworthy | Tính từ | đáng tin cậy | B2 |
| 2 | annual leave | Danh từ | nghỉ phép năm | B2 |
| 3 | set aside | Cụm động từ | dành riêng, để dành | B2 |
| 4 | mental health benefits | Danh từ | phúc lợi về sức khỏe tinh thần | C1 |
| 5 | at your wits' end | Thành ngữ | kiệt quệ, bế tắc | C1 |
| 6 | brisk walking | Danh từ | đi bộ nhanh | B2 |
| 7 | beige flags | Danh từ | dấu hiệu trung tính (không rõ tốt hay xấu) | C1 |
| 8 | oddly intriguing | Tính từ | kỳ lạ nhưng cuốn hút | C1 |
| 9 | quirky habits | Danh từ | thói quen kỳ quặc | B2 |
| 10 | wholesome | Tính từ | lành mạnh; tích cực, tử tế | B2 |
| 11 | revenge bedtime procrastination | Danh từ | cố tình trì hoãn giờ ngủ để 'trả thù' | C1 |
| 12 | rings true | Thành ngữ | nghe có vẻ đúng (với thực tế) | B2 |
| 13 | depressed | Tính từ | buồn rầu, chán nản; (y khoa) trầm cảm | B2 |
| 14 | optimistic | Tính từ | lạc quan | B2 |
| 15 | midlife | Danh từ | giai đoạn/tuổi trung niên | B2 |
| 16 | remedies | Danh từ | phương thuốc, biện pháp | B2 |
| 17 | prohibition | Danh từ | sự cấm đoán | B2 |
| 18 | accumulated wisdom | Danh từ | trí tuệ tích lũy | C1 |
| 19 | perfectionism | Danh từ | chủ nghĩa cầu toàn | B2 |
| 20 | coherence | Danh từ | tính mạch lạc; sự nhất quán | C1 |
| 21 | nuanced | Tính từ | tinh tế, có sắc thái | C1 |
| 22 | paraphrase | Động từ | diễn đạt lại (bằng lời khác) | B2 |
| 23 | trail | Danh từ | đường mòn | B2 |
| 24 | pace | Danh từ | nhịp độ, tốc độ | B2 |
| 25 | route | Danh từ | lộ trình, tuyến đường | B2 |
| 26 | path | Danh từ | con đường | B2 |
| 27 | take up | Cụm động từ | bắt đầu (sở thích) | B2 |
| 28 | cut back | Cụm động từ | cắt giảm | B2 |
| 29 | put off | Cụm động từ | trì hoãn | B2 |

| ST T | Từ/cụm | Loại từ | Nghĩa tiếng Việt | CEFR Band |
|------|------------------------|-------------|---------------------------------|-----------|
| 30 | work-life balance | Danh từ | cân bằng công việc và cuộc sống | B2 |
| 31 | flexible hours | Danh từ | giờ làm linh hoạt | B2 |
| 32 | stressed | Tính từ | căng thẳng | B2 |
| 33 | weary | Tính từ | mệt mỏi, kiệt sức | C1 |
| 34 | restless | Tính từ | bồn chồn, không yên | B2 |
| 35 | insufficient sleep | Danh từ | thiếu ngủ | B2 |
| 36 | cognitive problems | Danh từ | vấn đề nhận thức | C1 |
| 37 | long-term consequences | Danh từ | hậu quả lâu dài | B2 |
| 38 | sleep deprivation | Danh từ | thiếu ngủ trầm trọng | C1 |
| 39 | heart disease | Danh từ | bệnh tim | B2 |
| 40 | diabetes | Danh từ | bệnh tiểu đường | B2 |
| 41 | gain weight | Cụm động từ | tăng cân | B2 |
| 42 | weak bodies | Danh từ | cơ thể suy yếu | B2 |
| 43 | body pain | Danh từ | đau nhức cơ thể | B2 |
| 44 | approval | Danh từ | sự chấp thuận | B2 |
| 45 | acceptance | Danh từ | sự chấp nhận | B2 |
| 46 | encouragement | Danh từ | sự khích lệ | B2 |
| 47 | treatments | Danh từ | phương pháp điều trị | B2 |
| 48 | procedures | Danh từ | quy trình/thủ thuật (điều trị) | B2 |
| 49 | assistance | Danh từ | sự hỗ trợ | B2 |
| 50 | options | Danh từ | lựa chọn | B2 |
| 51 | interpersonal skills | Danh từ | kỹ năng giao tiếp | B2 |
| 52 | problem-solving | Danh từ | kỹ năng giải quyết vấn đề | B2 |
| 53 | athletic abilities | Danh từ | khả năng vận động | B2 |
| 54 | physical strength | Danh từ | sức mạnh thể chất | B2 |
| 55 | creative leaders | Danh từ | nhà lãnh đạo sáng tạo | B2 |
| 56 | confidence | Danh từ | sự tự tin | B2 |
| 57 | judgment | Danh từ | khả năng phán đoán | B2 |
| 58 | lo-fi jazz | Danh từ | nhạc jazz lo-fi | B2 |
| 59 | entertaining | Tính từ | mang tính giải trí; thú vị | B2 |
| 60 | controversial | Tính từ | gây tranh cãi | B2 |
| 61 | peculiarities | Danh từ | những điều kỳ lạ | C1 |
| 62 | criticizing | Động từ | chỉ trích | B2 |

| ST T | Từ/cụm | Loại từ | Nghĩa tiếng Việt | CEFR Band |
|------|------------------------------|-------------|------------------------------------|-----------|
| 63 | celebrating | Động từ | tán dương | B2 |
| 64 | positive traits | Danh từ | đặc điểm tích cực | B2 |
| 65 | odd habits | Danh từ | thói quen kỳ lạ | B2 |
| 66 | refreshing change | Danh từ | sự thay đổi mới mẻ | B2 |
| 67 | constant negativity | Danh từ | sự tiêu cực liên tục | B2 |
| 68 | social media platforms | Danh từ | nền tảng mạng xã hội | B2 |
| 69 | reliable | Tính từ | đáng tin cậy | B2 |
| 70 | professional | Tính từ | chuyên nghiệp | B2 |
| 71 | casual leave | Danh từ | nghỉ phép ngắn hạn | B2 |
| 72 | sick leave | Danh từ | nghỉ ốm | B2 |
| 73 | paid leave | Danh từ | nghỉ phép hưởng lương | B2 |
| 74 | offer | Động từ | cung cấp; đề nghị | B2 |
| 75 | mental health support | Danh từ | hỗ trợ sức khỏe tinh thần | B2 |
| 76 | good pay | Danh từ | mức lương tốt | B2 |
| 77 | high salary | Danh từ | lương cao | B2 |
| 78 | contextual comprehension | Danh từ | khả năng hiểu ngữ cảnh | C1 |
| 79 | emotional freedom | Danh từ | tự do cảm xúc | B2 |
| 80 | perfectionist standards | Danh từ | tiêu chuẩn cầu toàn | C1 |
| 81 | experience-based wisdom | Danh từ | trí tuệ từ kinh nghiệm | C1 |
| 82 | analytical judgment | Danh từ | phán đoán phân tích | C1 |
| 83 | mature women | Danh từ | phụ nữ trưởng thành | B2 |
| 84 | sleep quality | Danh từ | chất lượng giấc ngủ | B2 |
| 85 | caffeine | Danh từ | caffeine/cafein (chất caffein) | B2 |
| 86 | medical intervention | Danh từ | can thiệp y tế | C1 |
| 87 | daytime schedules | Danh từ | lịch trình ban ngày | B2 |
| 88 | psychological issues | Danh từ | vấn đề tâm lý | B2 |
| 89 | physical health consequences | Danh từ | hậu quả sức khỏe thể chất | B2 |
| 90 | sleeping pills | Danh từ | thuốc ngủ | B2 |
| 91 | scroll through your phone | Cụm động từ | lướt điện thoại | B2 |
| 92 | cool, dark room | Danh từ | phòng mát và tối | B2 |
| 93 | calming activities | Danh từ | các hoạt động giúp thư giãn/êm dịu | B2 |
| 94 | short naps | Danh từ | giấc ngủ ngắn | B2 |
| 95 | podcaster | Danh từ | người dẫn podcast | B2 |

| ST T | Từ/cụm | Loại từ | Nghĩa tiếng Việt | CEFR Band |
|-----------------|----------------------|----------------|-----------------------------|----------------------|
| 96 | career coach | Danh từ | huấn luyện viên nghề nghiệp | B2 |
| 97 | small business ideas | Danh từ | ý tưởng kinh doanh nhỏ | B2 |
| 98 | train your muscles | Cụm động từ | rèn luyện cơ bắp | B2 |
| 99 | lead teams | Cụm động từ | dẫn dắt/lãnh đạo đội nhóm | B2 |
| 100 | personal life | Danh từ | cuộc sống cá nhân | B2 |