

LESSON 5:

FEELINGS AND EMOTIONS

I. Vocabulary

1. **Afraid** /ə'freɪd/ (adj): feeling fear, or feeling worry about the possible results of a particular situation: Cảm thấy sợ
Example: Are you afraid of failure?
Ex2: She was afraid to start a new job.
Ex3: Are you afraid of upsetting your parents?
2. **Bored** /bɔ:rd/ (adj): feeling unhappy because something is not interesting or because you have nothing to do: cảm thấy chán
Example: There is nothing for me to do. I feel so bored.
Ex2: When you're bored with doing your job, do you show your emotions on your face?
3. **Confused** /kən'fju:zd/ (adj): unable to think clearly or to understand something: Bối rối
Example: I am so confused. I never understand what the girls want. Aigoo
4. **Disappointed** /dis.ə'pɔɪn.tɪd/ (adj): unhappy because someone or something was not as good as you hoped or expected, or because something did not happen: Cảm thấy thất vọng
Example: His parents were bitterly disappointed in/with him.
5. **Embarrassed** /ɪm'ber.əst/ (adj) feeling ashamed or shy: Xấu hổ
Example: I was too embarrassed to admit that I was scared.
Ex2: Are you embarrassed when you do something wrong?

Practice makes perfect

6. **Jealous** /'dʒel.əs/ : upset and angry because someone that you love seems interested in another person/ unhappy and angry because someone has something that you want: cảm thấy ghen tỵ, ghen tuông

Example: Do you feel jealous when your friends or coworkers are better than you?

7. **Nervous** /'nɜː.vəs/: worried and anxious: Lo lắng

Example: Do you feel/get nervous during an interview?

8. **Proud** /praʊd/: feeling pleasure and satisfaction because you or people connected with you have done or got something good: Tự hào

Example: I am so proud of myself. I know I can do it.

9. **Feeling left behind**: is a sense of loss. You might feel alone, lost.

Ex: I need to stay up to date with new knowledge, or else I will feel left behind by my coworkers.

10. All the feels/ Feeling all the feels

Ex: That romantic film made me feel all the feels. (bộ phim đó làm tớ có rất nhiều cảm xúc)

Ex2: I had all the feels when I watched that romantic movie

11. Describe happiness

- **To be thrilled** /θrɪld/: extremely pleased /pliːzd/ (vô cùng hài lòng)

Ex: I feel extremely pleased. I feel really happy. I am thrilled.

- **Blissfully happy** /'blɪsfəli/: blissful means to be full of. To be full of happiness (tràn đầy hạnh phúc)

Ex: I feel blissfully happy

- **To be delighted** /dɪ'laɪtɪd/: a great alternative /ɔːl'tɜːnətɪv/ to the word thrilled (cụm từ thay thế tuyệt vời cho “thrilled”)

Ex1: You might be delighted that your team was successful in winning a new client.

(bạn có thể sẽ rất vui mừng vì nhóm của bạn đã thành công trong việc dành được 1

khách hàng mới)

Ex2: You might be delighted that your son is growing up healthy every day. (bạn hạnh phúc vì con trai của bạn lớn lên khỏe mạnh mỗi ngày.)

- **To be light-hearted** /ˌlaɪt 'hɑːtɪd/: is so happy and they don't have any worries or concerns or stresses (vui vì họ không còn lo lắng, băn khoăn hay căng thẳng nào nữa hết)

Ex: I just finished the report, I'm light-hearted right now. (tôi đã hoàn thành xong báo cáo, bây giờ tôi cảm thấy rất nhẹ lòng)

- **Over the moon:**

Ex: I bet I will feel over the moon if I can make 100mil per month (tôi cá là tôi sẽ vui xỉu nếu t có thể làm 100 triệu 1 tháng ^^)

12. Describe sadness

- **To feel blue:**

Ex: I am feeling kind of blue today.

- **To feel down:** to be sad or depressed (rất buồn và chán nản)

Ex1: My coworker feels down because she was laid off. (đồng nghiệp của tui rất buồn, vì cô ấy bị cho thôi việc)

Ex2: Do you often feel down at work?

- **Not really feeling it:** it means you're just generally disinterested in something

Ex1: Was the movie fantastic? Hmmm, I wasn't really feeling it/ I wasn't very interested in it (bộ phim đó rất hay phải không? Hmmm, tui không cảm thấy vậy).

Ex2: If you want to quit your job because you are not feeling it, but your boss wants you to help him, then what are you going to do?

- **To have a heavy heart:** you're very sad (bạn rất rất buồn), even miserable /'mɪzrəbl/ (thậm chí là khổ sở)

Ex: He may have a heavy heart because his friend just received some terrible news (anh ấy cảm thấy siêu nặng lòng bởi bạn anh ấy mới nhận 1 tin rất khủng khiếp).

13. Describe angry feelings

- **To explode/ To be about to explode** /ɪk'spləʊd/: nổ tung/ sắp bùng nổ

Ex1: We were all shocked when our boss exploded with anger last week. (Tất cả chúng tôi đều sốc vì sếp tui nổi cơn thịnh nộ cuối tuần vừa rồi).

Ex2: When I feel really angry inside, I know that I'm prickly /'prɪkli/ and I want to warn you to be very careful. Because I can explode whenever I feel like it.

(khi tui cảm thấy tức giận bên trong, tui biết rằng t rất nhạy cảm khó chịu, và t muốn anh hãy vô cùng cẩn thận vì t có thể nổ tung bất cứ lúc nào tui muốn ^^)

- **To be furious** /'fjʊəriəs/: extremely angry. (rất rất tức giận)

Ex: I'm furious. I am about to explode. (tui đang rất tức giận, t sắp nổ tung lên rồi)

14. Describe tiredness

- **To be worn down** /wɔ:n daʊn /: to be weary /'wiəri/ and overcome with stress and pressure (bị mệt mỏi và áp lực)

Ex: This week is so long, I'm so worn down. I just want to sleep all day (tuần này quá dài, t quá mệt mỏi rồi, t chỉ muốn ngủ nguyên ngày thôi @@)

- **To be exhausted** /ɪg'zɔ:stɪd/ = **To be worn out**: kiệt sức

Ex: Maybe you had a particular workout or you went on a run that was much longer than usual and afterward physically you're worn out.

(có thể bạn đã tập thể dục hoặc bạn chạy nhiều hơn bình thường, và sau đó bạn thấy bị kiệt sức)

15. Describe confused (bối rối)

- **To feel off/ to feel slightly off** (cảm giác không được ổn)

Ex: I'm confused. I feel off today. Maybe because I slept poorly or maybe I'm coming down with a cold .

(tui cảm giác rối bời, có gì đó không đúng. Có thể t ngủ không ngon giấc tối hôm qua, và t đang bị cảm lạnh).

- **To be a hot mess:** absolutely disorganized (hoàn toàn hỗn độn), everything is in chaos /'keɪs/ and you might feel that you can't do anything (mọi thứ đề trong hỗn loạn và bạn cảm thấy bạn không thể làm được bất cứ điều gì)
- **To have mixed feelings:** to talk about doubt and uncertainty (nói về sự nghi ngờ và không chắc chắn)

Ex: My life is going to undergo a big change, and I am having mixed feelings (đời t đang có sự thay đổi lớn, tâm trạng t đang bối rối quá)

II. Questions

1. How are you feeling at the moment?

2. Do you think it's good to show your emotions when you're angry?

Well, it depends on the situation and the people involved. Some people find it helpful to express their anger openly, while others prefer to keep it in check. It's crucial to consider the context and the potential impact on those around you.

(Nó phụ thuộc vào tình hình và những người liên quan. Một số người thấy việc thể hiện sự tức giận của mình một cách cởi mở sẽ rất hữu ích, trong khi những người khác lại thích kiềm chế nó hơn. Điều quan trọng là phải xem xét bối cảnh và tác động chính đối với những người xung quanh bạn)

3. What can you do to control your anger?

There are several ways you can try to control my anger (có vài cách để kiểm soát được cơn tức giận):

- Taking deep breaths and counting to ten can give me a moment to cool down (hít thở sâu và đếm đến mười có thể giúp tui bình tĩnh lại một chút)
- I find physical activities, like going for a walk or hitting the gym (tui thường tìm tới các hoạt động thể chất, như: đi dạo, hay tập gym)
- Talking about your feelings with a friend or a professional can also be beneficial (nói chuyện về cảm xúc của bạn với bạn của bạn, hoặc một chuyên gia cũng có thể giúp ích)

4. In your opinion, do women show their emotions more than men?

They have more hormones /'hɔ:məʊn/, which make them experience a range of emotions such as happiness, sadness, anger, etc. On the other hand, men have been

brought up to hold in their feelings because of societal /sə'saɪətl/ expectations. As men, if they cry, it's often seen as a display of weakness, implying /ɪm'plaɪ/ that they are not considered strong enough to take care of others.

(Họ có nhiều hormone hơn, khiến họ trải qua nhiều loại cảm xúc như vui, buồn, tức giận, v.v. Mặt khác, đàn ông được nuôi dạy để kiềm chế cảm xúc của mình vì những kỳ vọng của xã hội. Là đàn ông, nếu họ khóc, đó thường được coi là sự thể hiện sự yếu đuối, ngụ ý rằng họ không đủ mạnh mẽ để chăm sóc người khác.)

5. What are the things that make you happy?

I think what makes me happy is a healthy family, a healthy self, and healthy friends. Or it could be various other things like completing a task, having beautiful skin, going to watch a good movie with a loved one, buying a gift for my niece & my nephew, making a phone call to family, and those little things like that.

(Tôi nghĩ điều khiến tôi hạnh phúc là một gia đình khỏe mạnh, một bản thân khỏe mạnh và những người bạn khỏe mạnh. Hoặc có thể là nhiều thứ khác như hoàn thành một nhiệm vụ, có làn da đẹp, đi xem một bộ phim hay cùng người thân, mua quà cho cháu gái, gọi điện thoại cho gia đình, và những điều nhỏ nhặt như vậy.)

6. Describe an activity or an event that made you happy

For me, physical health is an important aspect of creating joy. Because when my body is healthy, I feel more enthusiastic about life. So, I think I would choose to exercise, then take care of my skin, take a shower, talk to my family, and finally, lie down, and watch a movie.

(đối với tôi, sức khỏe thể chất là 1 phần quan trọng để tạo ra niềm vui. vì khi cơ thể tôi khỏe mạnh, tôi cảm giác yêu đời hơn. nên t nghĩ t sẽ chọn đi tập thể dục, sau đó, chăm sóc da mặt, đi tắm, nói chuyện với gia đình tôi và sau đó xem trên giường và xem phim.)

7. Do you think people who have more talent are happier than others?

While having talents or skills in a particular area can bring a sense of accomplishment /ə'kʌmplɪʃmənt/ and fulfillment /fʊl'fɪlmənt/, it doesn't guarantee happiness. There are plenty of factors that contribute to a person's overall well-being, such as relationships, mental health, life satisfaction, and personal values.

(Mặc dù có tài năng hoặc kỹ năng trong một lĩnh vực cụ thể có thể mang lại cảm giác thành tựu và thỏa mãn nhưng điều đó không đảm bảo hạnh phúc. Có rất nhiều yếu tố góp phần tạo nên hạnh phúc tổng thể của một người, chẳng hạn như các mối quan hệ, sức khỏe tinh thần, sự hài lòng trong cuộc sống và giá trị cá nhân.)

Practice makes perfect

III. Homework

Tell a story about something that happened at your company or during work with clients that made you feel angry. How did you solve that problem?