

<b>ĐỀ SỐ 31</b>	<b>ĐHQG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ</b>
★ ★ ★ ★ ★	<i>Môn: Tiếng Anh</i> Thời gian làm bài: 60 phút, không kể thời gian phát đề

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word whose underlined part differs from the other three in pronunciation in each of the following questions.**

- Question 1:** A. bread      B. dream      C. cream      D. clean  
**Question 2:** A. dislikes      B. exchanges      C. completes      D. escapes

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word that differs from the rest in the position of the primary stress in each of the following questions.**

- Question 3:** A. company      B. instrument      C. business      D. adventure  
**Question 4:** A. suffer      B. differ      C. prefer      D. offer

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the following questions.**

**Question 5:** She hasn't read any technological books or articles on the subject for a long time. She's afraid that she may be \_\_\_\_\_ with recent developments.

- A. out of touch      B. out of condition      C. out of reach      D. out of the question

**Question 6:** Before a long journey, people normally take their cars to service stations to \_\_\_\_\_.

- A. keep the oil refill      B. make the oil refilled  
C. have the oil refill      D. get the oil refilled

**Question 7:** The online game "Dumb ways to die" quickly \_\_\_\_\_ with young people after being released in 2013.

- A. took on      B. caught up      C. caught on      D. took up

**Question 8:** No one on the plane was alive in the accident last night, \_\_\_\_\_?

- A. wasn't he      B. weren't they      C. were they      D. was he

**Question 9:** "Have you seen Jack? He's the man wearing a \_\_\_\_\_ bow tie."

- A. woolen lovely red      B. lovely red woolen      C. lovely woolen red      D. red lovely woolen

**Question 10:** The more you practice speaking in public, \_\_\_\_\_.

- A. the more you become confident      B. the more you become confidently  
C. the greater confidence you become      D. the more confident you become

**Question 11:** He looks for any excuse he can to blow off his \_\_\_\_\_ to do housework.

- A. commitment      B. obligation      C. assignment      D. responsibility

**Question 12:** "You \_\_\_\_\_ the report yesterday as the director won't need it until next week."

- A. should have finished      B. needn't have finished  
C. could have finished      D. mustn't have finished

**Question 13:** It is hardly possible to \_\_\_\_\_ the right decision all the time.

- A. do      B. arrive      C. make      D. take

**Question 14:** Not until he \_\_\_\_\_ did he realize that he was adopted by his parents.

- A. has grown up      B. grew up      C. grows up      D. had grown up

**Question 15:** - Peter: "Have you ever been to a live concert?"

- Mary: "No, I haven't. But I'd very much like to, \_\_\_\_\_."

- A. yet      B. although      C. though      D. moreover

**Question 16:** They have planted a row of trees \_\_\_\_\_ a natural protection from the sun's ray.

- A. that form      B. formed      C. that is formed      D. forming

**Question 17:** Of all the world's major oceans, \_\_\_\_\_ Arctic Ocean is the shallowest.

- A. an      B. the      C. a      D. Ø

**Question 18:** \_\_\_\_\_ as the representative at the conference, she felt extremely proud of herself.

- A. Be chosen
- B. Having been chosen
- C. On choosing
- D. Having chosen

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the most suitable response to complete each of the following exchanges.**

**Question 19:** Alex is talking to his teammate, Tim, about aquatic sports.

- Alex: "Do you think windsurfing is a dangerous sport?"
- Tim: "\_\_\_\_\_"

- A. You're right. There's no doubt about it.
- B. No, I don't think so. It's perfectly safe.
- C. You can say that again but it's still true.
- D. I see what you mean but that's a good idea.

**Question 20:** The teacher is talking to Laura about her presentation in class today.

- Teacher: "Your speech this morning was beyond my expectation."
- Laura: "\_\_\_\_\_"

- A. Thanks. Without your help, I couldn't have.
- B. Are you kidding me? It's terrible.
- C. It's OK. It was the least I could do.
- D. That's alright. I'm glad I could help.

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word(s) OPPOSITE in meaning to the underlined word(s) in each of the following questions.**

**Question 21:** His book is said to provide accurate information about life in the desert.

- A. man-made
- B. valueless
- C. correct
- D. false

**Question 22:** She wasn't close to her mum. She was thought to confide all her secrets to her best friend only.

- A. explore
- B. deny
- C. hide
- D. discuss

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the sentence that is closest in meaning to each of the following questions.**

**Question 23:** "Why don't you talk to her face-to-face?" asked Bill.

- A. Bill suggested that I should talk to her face-to-face.
- B. Bill advised that I could talk to her face-to-face.
- C. Bill asked me why I hadn't talked to her face-to-face.
- D. Bill wondered why I don't talk to her face-to-face.

**Question 24:** People believed that Jane failed the test because of her laziness.

- A. It is believed that Jane failed the test because of her laziness.
- B. Jane was believed to fail the test on account of her laziness.
- C. Jane is believed to fail the test owing to her laziness.
- D. It was believed that Jane had failed the test due to laziness.

**Question 25:** The problem was so complicated that the students couldn't understand it.

- A. It was such complicated problem that the students couldn't understand.
- B. The problem wasn't simple enough for the students to understand it.
- C. The problem was too complicated for the students to understand.
- D. It was so complicated problems that the students couldn't understand.

**Read the passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions from 26 to 30.**

Mandatory volunteering made many members of Maryland high school class of 1997 rumble with indignation. They didn't like a new requirement that made them take part in the school's community service program.

Future seniors, however, probably won't be as resistant now that the program has been broken in. Some, like John Maloney, already have completed their required hours of approved community service. The Bowie High School sophomore earned his hours in eighth grade by volunteering two nights a week at the Larkin-Chase Nursing and Restorative Center in Bowie. He played shuffleboard, cards, and

other games with the senior citizens. He also helped plan parties for them and visited their rooms to keep them company. That experience inspired him to continue volunteering in the community.

John, 15, is not finished volunteering. Once a week he videotapes animals at the Prince George County animal shelter in Forestville. His **footage** is shown on the Bowie public access television channel in hopes of finding homes for the animals. "Volunteering is better than just sitting around," says John, "and I like animals; I don't want to see them put to sleep."

He's not the only volunteer in his family. His sister, Melissa, an eighth grader, has completed her hours also volunteering at Larkin-Chase. "It is a good idea to have kids go out into the community, but it's frustrating to have to write essays about the work," she said. "**It** makes you feel like you're doing it for the requirement and not for yourself."

The high school's service learning office, run by Beth Ansley, provides information on organizations seeking volunteers so that students will have an easier time fulfilling their hours. "It's ridiculous that people are opposing the requirements," said Amy Rouse, who this summer has worked at the Ronald McDonald House and has helped to rebuild a church in Clinton. "So many people won't do the service unless it's mandatory," Rouse said, "but once they start doing it, they'll really like it and hopefully it will become a part of their lives - like it has become a part of mine."

**Question 26:** What is the main idea of the passage?

- A. Advantages of mandatory volunteering programs for students
- B. An obligatory volunteer program at high school in Maryland
- C. Students of 1997's attitudes towards obligatory volunteering
- D. Volunteering at a variety of organizations in Maryland in USA

**Question 27:** What is the word "**footage**" in paragraph 3 closest in meaning to?

- A. video
- B. animal
- C. volunteer
- D. footwear

**Question 28:** What does the word "**It**" in paragraph 4 refer to?

- A. doing obligatory volunteer work
- B. writing essays on their volunteer work
- C. helping out the community
- D. completing a mandatory requirement

**Question 29:** Which of the following can be inferred from the passage about Melissa?

- A. She volunteers to help out at Larkin-Chase because it makes her feel good.
- B. She no longer volunteers at Larkin-Chase as she hates writing essays.
- C. She helps out at Larkin-Chase because it is a requirement of her course.
- D. She doesn't like to volunteer there unless she is forced to do so by the school.

**Question 30:** Which of the following is NOT mentioned in the passage?

- A. Students can work for a variety of different organizations.
- B. Students are required to perform community service jobs.
- C. Many high school students enjoy their volunteer work.
- D. Students with difficulties can choose not to volunteer.

**Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct word or phrase that best fits each of the numbered blanks from 31 to 35.**

The fictitious androids written about in the mid-1900s are becoming a reality with advances in the field of robotics. Japan and Korea have been pioneers in this field. They regularly compete to be the first. The focus on most researchers is in (31) \_\_\_\_\_ life-like, attractive female androids. A Japanese research group led by Hiroshi Ishiguro created their world's first female android, which is called Actroid in 2003. The early model was limited so upgrades were made and the dramatic entertainment model was released in 2006. Actroids are covered with a silicone skin and have built-in sensors making them (32) \_\_\_\_\_ of reacting to humans, and they can also mimic many human behaviors. (33) \_\_\_\_\_, they can be programmed to speak in any language. The Korean android, EveR-2, released in 2006, was designed by a team from Kitech. They claim that she is more life-like than Actroids, and she can mimic emotions. She can also speak and move her lips to match her (34) \_\_\_\_\_. Future models are expected to have higher mobility and even be proficient in dancing. Research teams have also created male androids. One in particular is the Germinoid HI-I.

Regardless of the competition, it's clear that this technology will one day present us (35) \_\_\_\_\_ the dilemma of determining human from machine.

- Question 31:** A. creating      B. forming      C. improving      D. shaping  
**Question 32:** A. able      B. possible      C. probable      D. capable  
**Question 33:** A. Therefore      B. However      C. Additionally      D. Otherwise  
**Question 34:** A. spoken      B. speech      C. speak      D. speeches  
**Question 35:** A. for      B. with      C. towards      D. into

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word(s) CLOSEST in meaning to the underlined word(s) in each of the following questions.**

**Question 36:** I think we should tell Peter that the location of the picnic has been changed. Let's put him in the picture.

- A. show him      B. take his photo      C. explain to him      D. inform him  
**Question 37:** She couldn't believe when he told her his age. He looked so young but he was a good ten years older than her.  
A. not quite      B. no more than      C. not less than      D. no way

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the sentence that best combines each pair of sentences in the following questions.**

**Question 38:** Greenpeace has realized the seriousness of environmental pollution. It urges the government worldwide to take action soon.

- A. Having realized the seriousness of environmental pollution, Greenpeace urges the government worldwide to take action soon.  
B. Greenpeace has realized the seriousness of environmental pollution so that it urges the government worldwide to take action soon.  
C. Greenpeace has realized the seriousness of environmental pollution whereas it urges the government worldwide to take action soon.  
D. Realized the seriousness of environmental pollution, or else Greenpeace urges the government worldwide to take action soon.

**Question 39:** Not many students get high scores today. The tests are too hard.

- A. If the tests today were easy, more students would get high scores.  
B. Not all students would get high scores with such easy tests.  
C. Unless the tests were easy, no students could get high scores.  
D. The tests are difficult, but all students will get high scores.

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to show the underlined part that needs correction in each of the following questions.**

**Question 40:** It is the job interview (A) that you should be (B) prepared to mention (C) a salary range (D).

**Question 41:** Factories located (A) on the coastlines have (B) released untreated pollution (C) directly (D) into the ocean.

**Question 42:** Parents' choice (A) for their (B) children's names are based (C) on names of their relatives (D) or ancestors.

**Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions from 43 to 50.**

Less than a year ago marketing director, David Smith, 33 was behaving like a secret agent. He used to secretly tape all his conversations, he refused to sign his name and he would ask his secretary to check all his emails. Anything he wrote was photocopied and kept as "evidence". But David isn't mad, or even mildly eccentric. He suffers from 'responsibility OCD', one of more common form of obsessive compulsive disorder, or OCD, as it is usually known.

OCD is now recognized as the second most prevalent mental-health problem, after depression – and the number of reported cases is soaring. Experts estimate that 2% - 3% of the population suffer from the full-blown syndrome, with as many as one in five suffering from a milder form.

OCD sufferers are tortured by obsessional thoughts, such as worrying that their hands are contaminated by germs. The terrible anxiety is only relieved by performing a particular set of behaviours. Unfortunately, any sense of relief is short-lived, which is why the behaviour must be repeated again and again. OCD sufferers know their behavior is irrational, yet feel powerless to stop.

Common treatments are either antidepressants or behavioral therapy with a psychologist, but only 60% of patients show some improvement. However, a new treatment from America is bringing fresh hope to sufferers.

One of the OCD gurus and neuropsychiatrists, Jeffrey Schwartz, has designed the Four Steps program which employs meditation techniques with the aim of teaching sufferers to manage **their** symptoms by themselves. "The goal is to learn to **override** false brain messages", explains Schwartz.

There are different theories about what causes the disorder. Most experts recognize a genetic element that can be triggered by a stressful event. Schwartz believes that the OCD 'worry circuit' is a direct result of faulty brain chemistry. 'When someone experiences an OCD thought, one part of the brain knows quite clearly that the hand are not dirty', explains Schwartz 'Some part of the brain is standing apart from the symptoms, reflecting on the sheer bizarreness of it all. The objective is to harness this impartial spectator so that patients can use this healthy part of their brain to resist the compulsions.'

David Smith is delighted with the results of Schwartz's treatment. 'Now I can sign cheques without a problem', he says brightly. 'And I don't photocopy them either. OCD used to feel like a huge stigma, but I don't feel handicapped by it any more. You just deal with it.'

**Question 43:** Which could be the best title for the passage?

- A. A day in the life of an OCD sufferer
- B. Good news for OCD sufferers
- C. The misery of living with OCD
- D. Living with new OCD patients

**Question 44:** What is the word "**mildly**" in paragraph 1 closest in meaning to?

- A. relatively
- B. comparatively
- C. slightly
- D. absolutely

**Question 45:** What do experts say about OCD?

- A. The treatment doesn't seem to be working
- B. It has become more common than depression.
- C. A third of population suffers from it.
- D. There are more cases now than ever before.

**Question 46:** Why do OCD sufferers repeatedly perform the same action?

- A. to decrease their anxiety
- B. to clear their problems off their mind
- C. to keep their hands clean
- D. to be relieved from their thoughts

**Question 47:** What does the word "**their**" in paragraph 5 refers?

- A. sufferers
- B. steps
- C. techniques
- D. neuropsychiatrists

**Question 48:** What does the word "**override**" in paragraph 5 closest in meaning to?

- A. overact
- B. stop
- C. stimulate
- D. correct

**Question 49:** Jeffrey Schwartz believes that OCD is caused by .

- A. a genetic imbalance
- B. a malfunction of the brain
- C. a stressful event
- D. a biochemical malfunction

**Question 50:** The healthy part of an OCD sufferer's brain .

- A. needs to be protect in order to treat OCD
- B. is tricked into believing that there is no problem
- C. recognizes that the person's behaviors is strange
- D. cannot resist the person's new obsessions

-----THE END-----



### ĐÁP ÁN

Question 1	A	Question 11	D	Question 21	D	Question 31	A	Question 41	C
Question 2	B	Question 12	B	Question 22	C	Question 32	D	Question 42	C
Question 3	D	Question 13	C	Question 23	A	Question 33	C	Question 43	B
Question 4	C	Question 14	B	Question 24	B	Question 34	B	Question 44	C
Question 5	A	Question 15	C	Question 25	C	Question 35	B	Question 45	D
Question 6	D	Question 16	D	Question 26	B	Question 36	D	Question 46	D
Question 7	C	Question 17	B	Question 27	A	Question 37	C	Question 47	A
Question 8	C	Question 18	B	Question 28	B	Question 38	A	Question 48	B
Question 9	B	Question 19	B	Question 29	A	Question 39	A	Question 49	B
Question 10	D	Question 20	A	Question 30	D	Question 40	A	Question 50	C

### HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

#### Question 1. A

**Kiến thức:** Phát âm "-ea"

**Giải thích:**

bread /bred/

cream /kri:m/

dream /dri:m/

clean /kli:n/

Phần gạch chân câu A được phát âm là /e/ còn lại là /i:/

**Chọn A**

#### Question 2. B

**Kiến thức:** Phát âm "-es"

**Giải thích:**

Phát âm là /s/ khi từ có tận cùng bằng các phụ âm vô thanh: /θ/, /p/, /k/, /f/, /t/.

Phát âm là /iz/ khi từ có tận cùng là các âm: /s/, /z/, /ʃ/, /tʃ/, /ʒ/, /dʒ/.

Phát âm là /z/ khi các từ có tận cùng là nguyên âm và các phụ âm hữu thanh còn lại.

dislikes /dis'laiks/

completes /kəm'pli:ts/

exchanges /iks'tʃeɪndʒɪz/

escapes /i'skeɪps/

Phần gạch chân câu B được phát âm là /iz/ còn lại là /s/

**Chọn B**

#### Question 3. D

**Kiến thức:** Trọng âm của từ có 3 âm tiết

**Giải thích:**

company /'kʌmpəni/

business /'biznis/

instrument /'ɪnstɾəmənt/

adventure /əd'ventʃə/

Câu D trọng âm rơi vào âm tiết thứ 2, còn lại là thứ nhất

**Chọn D**

#### Question 4. C

**Kiến thức:** Trọng âm của từ có 2 âm tiết

**Giải thích:**

suffer /'sʌfə[r]/

differ /'difə[r]/

prefer /pri'fɜ:[r]/

offer /'ɒfə[r]/

Câu C trọng âm rơi vào âm tiết thứ 2, còn lại là thứ nhất

**Chọn C**

**Question 5. A**

**Kiến thức:** Cụm từ

**Giải thích:**

out of touch with sth: không có thông tin, không có tin tức về cái gì

out of condition: không vừa

out of reach: ngoài tầm với

out of the question: không thể, không khả thi

**Tạm dịch:** Cô đã không đọc bất kỳ cuốn sách công nghệ hoặc bài viết về chủ đề này trong một thời gian dài. Cô ấy sợ rằng cô ấy có thể không có thông tin về những phát triển gần đây.

**Chọn A**

**Question 6. D**

**Kiến thức:** Cấu trúc Have/Get sth done

**Giải thích:** Ta có cấu trúc Have/Get sth done (v): có cái gì được làm (bởi ai đó, bản thân mình không làm)

**Tạm dịch:** Trước một hành trình dài, mọi người thường đưa xe đến các trạm dịch vụ để nạp dầu.

**Chọn D**

**Question 7. C**

**Kiến thức:** Cụm từ

**Giải thích:** Ta có cụm "catch on with sb" (v): thịnh hành, phổ biến

**Tạm dịch:** Trò chơi trực tuyến "Dumb ways to die" nhanh chóng phổ biến với giới trẻ sau khi được phát hành năm 2013.

**Chọn C**

**Question 8. C**

**Kiến thức:** Câu hỏi đuôi

**Giải thích:**

Chủ ngữ là "No one" thì ở câu hỏi đuôi ta dùng đại từ "they". Vế trước là câu phủ định, nên câu hỏi đuôi sẽ là khẳng định, do đó đáp án phù hợp là "were they"

**Tạm dịch:** Không ai trên máy bay còn sống trong vụ tai nạn đêm qua, phải không?

**Chọn C**

**Question 9. B**

**Kiến thức:** Vị trí của tính từ trước danh từ

**Giải thích:**

Vị trí của tính từ trước danh từ: Opinion (quan điểm) – lovely + Color (màu sắc) – red + Material (chất liệu) – woolen + Noun (danh từ)

**Tạm dịch:** “Bạn đã thấy Jack chưa? Anh ấy là người đàn ông đeo một chiếc nơ len màu đỏ đáng yêu.”

**Chọn B**

**Question 10. D**

**Kiến thức:** Cấu trúc so sánh càng...càng...

**Giải thích:**

Cấu trúc so sánh càng...càng...: The + dạng so sánh hơn của tính/trạng từ + S + be/V, the + dạng so sánh hơn của tính/trạng từ + S + be/V

**Tạm dịch:** Bạn càng luyện nói trước công chúng, bạn càng trở nên tự tin

**Chọn D**

**Question 11. D**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

commitment (n): lời cam kết obligation (n): nghĩa vụ

assignment (n): nhiệm vụ được giao

responsibility (n): trách nhiệm

Ta có cụm thường gặp “blow off the responsibility”: rũ bỏ trách nhiệm

**Tạm dịch:** Anh ta tìm mọi lý do có thể để rũ bỏ trách nhiệm phải làm việc nhà.

**Chọn D**

**Question 12. B**

**Kiến thức:** Modal verb

**Giải thích:**

should have done sth: lẽ ra nên làm gì

needn't have done sth: lẽ ra không cần làm gì

could have done sth: có thể đã làm gì

mustn't have done sth: chắc đã không làm gì

**Tạm dịch:** Bạn lẽ ra không cần phải hoàn thành báo cáo ngày hôm qua vì đạo diễn sẽ không cần đến nó cho đến tuần sau.

**Chọn B**

**Question 13. C**

**Kiến thức:** Cụm từ

**Giải thích:** Ta có cụm “to make decision” (v): ra quyết định

**Tạm dịch:** Hầu như không thể đưa ra quyết định đúng đắn mọi lúc.

**Chọn C**

**Question 14. B**



**Kiến thức:** Thì trong tiếng Anh, đảo ngữ với Not until

**Giải thích:**

Đảo ngữ với Not until: Not until + mệnh đề bình thường + mệnh đề đảo ngữ

Ta dùng thì quá khứ đơn mệnh đề đầu tiên này, diễn tả một việc đã xảy ra và kết thúc ở quá khứ

**Tạm dịch:** Mãi đến khi lớn lên, anh mới nhận ra mình được bố mẹ nhận nuôi.

**Chọn B**

**Question 15. C**

**Kiến thức:** Liên từ

**Giải thích:**

yet (adv, liên từ): chưa, cho đến bây giờ (đứng cuối câu, hoặc giữa hai vế nếu có chức năng làm liên từ)

although + mệnh đề: mặc dù

though: mặc dù (có thể đứng cuối câu, hoặc cũng có thể dùng như Although)

moreover: thêm vào đó (đứng đầu câu)

**Tạm dịch:**

Peter: "Bạn đã bao giờ đến một buổi hòa nhạc trực tiếp chưa?"

Mary: "Chưa, tôi chưa từng. Nhưng dù vậy tôi rất thích được đến."

**Chọn C**

**Question 16. D**

**Kiến thức:** Hiện tại phân từ

**Giải thích:**

Ta dùng hiện tại phân từ tạo mệnh đề quan hệ rút gọn với dạng chủ động. Ở đây "forming" được hiểu là "which/that forms"

**Tạm dịch:** Họ đã trồng một hàng cây tạo thành sự bảo vệ tự nhiên khỏi tia nắng mặt trời.

**Chọn D**

**Question 17. B**

**Kiến thức:** Mạo từ

**Giải thích:** Ta dùng mạo từ "the" trước tên sông núi, đại dương...

**Tạm dịch:** Trong số tất cả các đại dương lớn trên thế giới, Bắc Băng Dương là nơi nông nhất.

**Chọn B**

**Question 18. B**

**Kiến thức:** Mệnh đề cùng chủ ngữ

**Giải thích:** Ở đây có hai mệnh đề cùng chủ ngữ, mệnh đề đầu tiên khuyết chủ ngữ, và theo nghĩa, mệnh đề đầu tiên ở dạng bị động. Do đó đáp án "Having been chosen" là phù hợp nhất

**Tạm dịch:** Được chọn làm đại diện tại hội nghị, cô cảm thấy vô cùng tự hào về bản thân.

**Chọn B**

**Question 19. B**

**Kiến thức:** Văn hoá giao tiếp

**Tạm dịch:**

Alex đang nói chuyện với đồng đội của mình, Tim, về các môn thể thao dưới nước.

Alex: "Bạn có nghĩ rằng lướt ván là một môn thể thao nguy hiểm không?"

Tim: "\_\_\_\_\_."

- A. Bạn nói đúng. Không có nghi ngờ gì về điều đó.
- B. Không, tôi không nghĩ như vậy. Nó rất an toàn.
- C. Bạn có thể nói điều đó một lần nữa nhưng nó vẫn đúng.
- D. Tôi hiểu ý của bạn nhưng đó là một ý tưởng hay.

**Chọn B**

**Question 20. A**

**Kiến thức:** Văn hoá giao tiếp

**Tạm dịch:**

Giáo viên đang nói chuyện với Laura về bài thuyết trình của cô ấy trong lớp hôm nay.

Giáo viên: "Bài phát biểu của em sáng nay đã vượt qua mong đợi của cô."

Laura: "\_\_\_\_\_."

- A. Cảm ơn cô. Nếu không có sự giúp đỡ của cô, em không thể làm được.
- B. Cô đang đùa sao? Nó rất tệ.
- C. Không sao. Đó là điều tối thiểu em có thể làm.
- D. Không sao cả. Em rất vui vì em có thể giúp.

**Chọn A**

**Question 21. D**

**Kiến thức:** Từ vựng, từ trái nghĩa

**Giải thích:**

accurate (a): chính xác, đúng đắn

man-made (a): nhân tạo

correct (a): chính xác

=> accurate > < false

valueless (a): vô giá trị

false (a): sai, sai lầm

**Tạm dịch:** Cuốn sách của ông được cho là cung cấp thông tin chính xác về cuộc sống trên sa mạc.

**Chọn D**

**Question 22. C**

**Kiến thức:** Từ vựng, từ trái nghĩa

**Giải thích:**

confide (v): giải bày, thổ lộ

explore (v): thám hiểm

hide (v): che giấu

=> confide >< hide

deny (v): phủ nhận

discuss (v): thảo luận

**Tạm dịch:** Cô không gần gũi với mẹ mình. Cô được cho là chỉ tâm sự tất cả những bí mật của mình với người bạn thân nhất.

**Chọn C**

**Question 23. A**

**Kiến thức:** Reported speech

**Giải thích:**

Đề nghị với suggest: S + suggest + (that) S + (should) V + ...

Các đáp án sai:

B. Ta có cấu trúc "advise sb to do sth": khuyên ai đó làm gì

C. Lùi sai thì. Khi chuyển sang gián tiếp, thì hiện tại đơn => thì quá khứ đơn

D. Không lùi thì. Khi chuyển sang gián tiếp, thì hiện tại đơn => thì quá khứ đơn

**Tạm dịch:**

"Sao cậu không nói trực tiếp với cô ấy?" Bill hỏi.

=> Bill đề nghị tôi nên nói trực tiếp với cô ấy.

**Chọn A**

**Question 24. B**

**Kiến thức:** Bị động kép

**Giải thích:**

Cấu trúc bị động kép: S + be + said/believed/thought... + to + V + ....

Các đáp án sai:

A, C. Thì chính ở hiện tại => không phù hợp

D. Thì ở vế sau không đúng

**Tạm dịch:**

Mọi người tin rằng Jane đã trượt bài kiểm tra vì sự lười biếng của cô.

=> Jane được cho là trượt bài kiểm tra vì sự lười biếng của cô.

**Chọn B**

**Question 25. C**

**Kiến thức:** Mệnh đề chỉ kết quả

**Giải thích:**

S + V/be + so + adv/adj + that + S + V + ...

S + V/be + too + adv/adj + (for O) + to V + ...

Các đáp án sai:

- A. Thiếu mạo từ "a"
- B. Thừa tân ngữ "it"
- D. Chia số nhiều ở "problems"

**Tạm dịch:**

Vấn đề phức tạp đến nỗi học sinh không thể hiểu được.

=> Vấn đề quá phức tạp để học sinh có thể hiểu.

**Chọn C**

**Question 26. B**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Ý chính của đoạn văn là gì?

- A. Ưu điểm của các chương trình tình nguyện dành cho học sinh
- B. Một chương trình tình nguyện bắt buộc tại trường trung học ở Maryland
- C. Thái độ của học sinh năm 1997 đối với tình nguyện bắt buộc
- D. Tình nguyện tại một loạt các tổ chức ở Maryland ở Hoa Kỳ

**Chọn B**

**Question 27. A**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Từ "footage" trong đoạn 3 có nghĩa gần nhất với?

- A. video
- B. động vật
- C. tình nguyện
- D. giày dép

footage = video: cảnh quay, video

**Chọn A**

**Question 28. B**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Từ "It" trong đoạn 4 nói về điều gì?

- A. làm công việc tình nguyện bắt buộc
- B. viết tiểu luận về công việc tình nguyện của họ
- C. giúp đỡ cộng đồng
- D. hoàn thành một yêu cầu bắt buộc

"It" đề cập đến "writing essays on their volunteer work" ở câu trước đó: "It is a good idea to have kids go out into the community, **but it's frustrating to have to write essays about the work,**" she said. "It makes you feel like you're doing it for the requirement and not for yourself."

**Tạm dịch:** "Đó là một ý tưởng hay để đưa trẻ em ra ngoài cộng đồng, nhưng thật bức bối khi phải viết các bài tiểu luận về công việc," cô nói. "Nó làm cho bạn cảm thấy như bạn đang làm điều đó vì yêu cầu chứ không phải cho chính mình."

**Chọn B**

**Question 29. A**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Điều nào sau đây có thể được suy ra từ đoạn văn về Melissa?

- A. Cô ấy tình nguyện giúp đỡ tại Larkin-Chase vì điều đó khiến cô ấy cảm thấy tốt.
- B. Cô ấy không còn tình nguyện tại Larkin-Chase vì cô ấy ghét viết tiểu luận.
- C. Cô ấy giúp đỡ tại Larkin-Chase vì đó là một yêu cầu của khóa học của cô ấy.
- D. Cô ấy không thích làm tình nguyện ở đó trừ khi cô ấy bị nhà trường buộc phải làm như vậy.

**Thông tin:** "It is a good idea to have kids go out into the community, but it's frustrating to have to write essays about the work," she said. "It makes you feel like you're doing it for the requirement and not for yourself."

**Tạm dịch:** "Đó là một ý tưởng hay để đưa trẻ em ra ngoài cộng đồng, nhưng thật bức bối khi phải viết các bài tiểu luận về công việc," cô nói. "Nó làm cho bạn cảm thấy như bạn đang làm điều đó vì yêu cầu chứ không phải cho chính mình."

**Chọn A**

**Question 30. D**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Điều nào sau đây KHÔNG được đề cập trong đoạn văn?

- A. Học sinh có thể làm việc cho nhiều tổ chức khác nhau.
- B. Học sinh được yêu cầu thực hiện các công việc phục vụ cộng đồng.
- C. Nhiều học sinh trung học thích công việc tình nguyện của họ.
- D. Học sinh gặp khó khăn có thể chọn không tình nguyện.

**Thông tin:**

- Some, like John Maloney, already have completed their required hours of approved community service. The Bowie High School sophomore earned his hours in eighth grade by volunteering two nights a week at the Larkin-Chase Nursing and Restorative Center in Bowie. [...] John, 15, is not finished volunteering. Once a week he videotapes animals at the Prince George County animal shelter in Forestville. [...]
- Mandatory volunteering made many members of Maryland high school class of 1997 rumble with indignation.



- "Volunteering is better than just sitting around," says John, "and I like animals; I don't want to see them put to sleep." [...] "It is a good idea to have kids go out into the community, but it's frustrating to have to write essays about the work," she said

### **Tạm dịch:**

- Một số người, như John Maloney, đã hoàn thành số giờ yêu cầu dịch vụ cộng đồng được phê duyệt. Học sinh năm hai trường trung học Bowie có được nhiều giờ ở lớp tám bằng cách tình nguyện hai đêm một tuần tại Trung tâm Điều dưỡng và Phục hồi Larkin-Chase ở Bowie. [...] John, 15 tuổi, chưa kết thúc tình nguyện. Mỗi tuần một lần cậu quay video động vật tại khu bảo tồn động vật quận Prince George ở Forestville.

- Tình nguyện bắt buộc khiến nhiều thành viên của lớp trung học Maryland năm 1997 ầm ầm phản nộ.

- "Tình nguyện tốt hơn là chỉ ngồi một chỗ", John nói, "và tôi thích động vật; Tôi không muốn thấy chúng chết." [...] Đó là một ý tưởng hay để đưa trẻ em ra ngoài cộng đồng, nhưng thật bức bối khi phải viết các bài tiểu luận về công việc," cô nói

Chỉ có đáp án D không được đề cập

### **Chọn D**

### **Dịch bài đọc:**

Tình nguyện bắt buộc khiến nhiều thành viên của lớp trung học Maryland năm 1997 ầm ầm phản nộ. Họ không thích yêu cầu bắt họ tham gia vào chương trình dịch vụ cộng đồng của trường học.

Tuy nhiên, học sinh trung học trong tương lai có lẽ sẽ không thể kháng cự khi chương trình đã được huấn luyện. Một số người, như John Maloney, đã hoàn thành số giờ yêu cầu dịch vụ cộng đồng được phê duyệt. Học sinh năm hai trường trung học Bowie có được nhiều giờ ở lớp tám bằng cách tình nguyện hai đêm một tuần tại Trung tâm Điều dưỡng và Phục hồi Larkin-Chase ở Bowie. Cậu ấy chơi shuffleboard, chơi bài và các trò chơi khác với các học sinh trung học. Cậu ấy cũng giúp lập kế hoạch cho các bữa tiệc và đến thăm phòng của họ để giữ họ tiếp tục hợp tác. Trải nghiệm đó đã truyền cảm hứng cho cậu tiếp tục tình nguyện trong cộng đồng.

John, 15 tuổi, chưa kết thúc tình nguyện. Mỗi tuần một lần cậu quay video động vật tại khu bảo tồn động vật quận Prince George ở Forestville. Cảnh quay của cậu được chiếu trên kênh truyền hình công cộng Bowie với hy vọng tìm được nhà cho động vật. "Tình nguyện tốt hơn là chỉ ngồi một chỗ", John nói, "và tôi thích động vật; Tôi không muốn thấy chúng chết." Cậu ấy không phải là tình nguyện viên duy nhất trong gia đình. Em gái của cậu, Melissa, một học sinh lớp tám, đã hoàn thành những giờ làm việc tình nguyện tại Larkin- Chase. "Đó là một ý tưởng hay để đưa trẻ em ra ngoài cộng đồng, nhưng thật bức bối khi phải viết các bài tiểu luận về công việc," cô nói. "Nó làm cho bạn cảm thấy như bạn đang làm điều đó vì yêu cầu chứ không phải cho chính mình."

Văn phòng học tập của trường trung học, do Beth Ansley điều hành, cung cấp thông tin về các tổ chức tìm kiếm tình nguyện viên để học sinh có thời gian hoàn thành dễ dàng hơn. "Thật nực cười khi mọi

người phản đối các yêu cầu", Amy Rouse, người mùa hè này đã làm việc tại Ronald McDonald House và đã giúp xây dựng lại một nhà thờ ở Clinton. "Rất nhiều người sẽ không làm dịch vụ trừ khi bắt buộc", Rouse nói, "nhưng một khi họ bắt đầu thực hiện, họ sẽ thực sự thích nó và hy vọng nó sẽ trở thành một phần trong cuộc sống của họ - giống như nó đã trở thành một phần của cuộc sống của tôi."

**Question 31. A**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

create (v): tạo ra

form (v): hình thành

improve (v): nâng cao, cải thiện

shape (v): tạo hình

They regularly compete to be the first. The focus on most researchers is in (31)\_\_\_\_\_ life-like, attractive female androids.

**Tạm dịch:** Họ thường xuyên cạnh tranh để trở thành người đầu tiên. Trọng tâm của hầu hết các nhà nghiên cứu là trong việc tạo ra các android nữ hấp dẫn, giống thật.

**Chọn A**

**Question 32. D**

**Kiến thức:** Cụm từ

**Giải thích:**

Ta có cụm "to be capable of doing sth": có khả năng làm gì

Actroids are covered with a silicone skin and have built-in sensors making them (32) \_\_\_\_\_ of reacting to humans, and they can also mimic many human behaviors.

**Tạm dịch:** Actroid được bọc bằng da silicon và có cảm biến tích hợp làm cho chúng có khả năng phản ứng với con người, và chúng cũng có thể bắt chước nhiều hành vi của con người.

**Chọn D**

**Question 33. C**

**Kiến thức:** Liên từ

**Giải thích:**

Therefore: do đó However: tuy nhiên

Additionally: ngoài ra Otherwise: mặt khác, nếu không thì

(33) \_\_\_\_\_ , they can be programmed to speak in any language. The Korean android, EveR-2, released in 2006, was designed by a team from Kitech.

**Tạm dịch:** Ngoài ra, chúng có thể được lập trình để nói bằng bất kỳ ngôn ngữ nào. Android Hàn Quốc, EveR-2, phát hành năm 2006, được thiết kế bởi một nhóm từ Kitech.

**Chọn C**

**Question 34. B**

**Kiến thức:** Từ vựng, từ loại

**Giải thích:**

Vị trí này ta cần một danh từ, vì phía trước có tính từ sở hữu "her"

speech (n): sự nói, cách nói

They claim that she is more life-like than Actroids, and she can mimic emtions. She can also speak and move her lips to match her **(34)**\_\_\_\_\_.

**Tạm dịch:** Họ cho rằng cô ấy giống thật hơn Actroid và cô ấy có thể bắt chước các giả lập. Cô ấy cũng có thể nói và di chuyển đôi môi của mình để phù hợp với cách nói của mình.

**Chọn B**

**Question 35. B**

**Kiến thức:** Cụm từ

**Giải thích:**

Ta có cụm "present sb with sth" (v): đưa ra cho ai cái gì

Regardless of the competition, it's clear that this technology will one day present us **(35)**\_\_\_\_\_ the dilemma of determining human from machine.

**Tạm dịch:** Bất kể đối thủ cạnh tranh là gì, nó rõ ràng rằng một ngày nào đó công nghệ này sẽ đưa ra cho chúng ta vấn đề nan giải trong việc xác định con người từ máy móc.

**Chọn B**

**Dịch bài đọc:**

Những android hư cấu được viết về vào giữa những năm 1900 đang trở thành hiện thực với những tiến bộ trong lĩnh vực robot. Nhật Bản và Hàn Quốc đã đi tiên phong trong lĩnh vực này. Họ thường xuyên cạnh tranh để trở thành người đầu tiên. Trọng tâm của hầu hết các nhà nghiên cứu là trong việc tạo ra các android nữ hấp dẫn, giống thật. Một nhóm nghiên cứu Nhật Bản do Hiroshi Ishiguro dẫn đầu đã tạo ra android nữ đầu tiên của thế giới, được gọi là Actroid vào năm 2003. Mô hình ban đầu bị hạn chế nên đã nâng cấp và mô hình giải trí ấn tượng được phát hành vào năm 2006. Actroid được bọc bằng da silicon và có cảm biến tích hợp làm cho chúng có khả năng phản ứng với con người, và chúng cũng có thể bắt chước nhiều hành vi của con người. Ngoài ra, chúng có thể được lập trình để nói bằng bất kỳ ngôn ngữ nào. Android Hàn Quốc, Ever-2, phát hành năm 2006, được thiết kế bởi một nhóm từ Kitech. Họ cho rằng cô ấy giống thật hơn Actroid và cô ấy có thể bắt chước các giả lập. Cô ấy cũng có thể nói và di chuyển đôi môi của mình để phù hợp với cách nói của mình. Những mẫu trong tương lai dự kiến sẽ có tính cơ động cao hơn và thậm chí thành thạo nhảy múa. Các nhóm nghiên cứu cũng đã tạo ra các android nam. Một trong số đó là Germinoid HI-I. Bất kể đối thủ cạnh tranh là gì, nó rõ ràng rằng một ngày nào đó công nghệ này sẽ đưa ra cho chúng ta vấn đề nan giải trong việc xác định con người từ máy móc.

**Question 36. D**

**Kiến thức:** Từ vựng, từ đồng nghĩa

**Giải thích:**

put sb in the picture (v): bảo, nói với ai về thông tin gì

show (v): thể hiện

explain (v): giải thích

=> put sb in the picture = inform sb

take one's photo (v): chụp ảnh ai

inform (v): thông báo, thông tin

**Tạm dịch:** Tôi nghĩ chúng ta nên nói với Peter rằng địa điểm của buổi dã ngoại đã được thay đổi. Hãy thông báo cho anh ấy.

**Chọn D**

**Question 37. C**

**Kiến thức:** Từ vựng, từ đồng nghĩa

**Giải thích:**

good (a): không ít hơn, ít nhất

not quite: không hẳn

not less than: không ít hơn

=> good = not less than

no more than: không nhiều hơn

no way: không thể

**Tạm dịch:** Cô không thể tin khi anh nói với cô tuổi của anh. Anh trông rất trẻ nhưng anh hơn cô ít nhất mười tuổi.

**Chọn C**

**Question 38. A**

**Kiến thức:** Liên từ

**Tạm dịch:**

Greenpeace đã nhận ra sự nghiêm trọng của ô nhiễm môi trường. Nó kêu gọi chính phủ trên toàn thế giới sớm hành động.

A. Nhận thấy sự nghiêm trọng của ô nhiễm môi trường, Greenpeace kêu gọi chính phủ trên toàn thế giới sớm hành động.

B. Greenpeace đã nhận ra mức độ nghiêm trọng của ô nhiễm môi trường để thúc giục chính phủ trên toàn thế giới sớm hành động.

C. Greenpeace đã nhận ra sự nghiêm trọng của ô nhiễm môi trường trong khi nó thúc giục chính phủ trên toàn thế giới sớm hành động.

D. Nhận ra mức độ nghiêm trọng của ô nhiễm môi trường, nếu không, Greenpeace kêu gọi chính phủ trên toàn thế giới sớm hành động.

**Chọn A**

**Question 39. A**

**Kiến thức:** Câu điều kiện

**Tạm dịch:**

Không có nhiều học sinh đạt điểm cao ngày hôm nay. Bài kiểm tra khó.

- A. Nếu bài kiểm tra hôm nay dễ, nhiều học sinh sẽ đạt điểm cao.
- B. Không phải tất cả học sinh sẽ đạt điểm cao với bài kiểm tra dễ như vậy.
- C. Trừ khi các bài kiểm tra dễ, không học sinh nào có thể đạt điểm cao.
- D. Bài kiểm tra rất khó, nhưng tất cả học sinh sẽ đạt điểm cao.

**Chọn A**

**Question 40. A**

**Kiến thức:** Câu nhấn mạnh

**Giải thích:**

the job interview => in the job interview

Ở đây nhấn mạnh vào một thời điểm (trong cuộc phỏng vấn), do đó ta phải dùng thêm giới từ "in"

**Tạm dịch:** Trong cuộc phỏng vấn xin việc, bạn nên chuẩn bị đề cập đến một mức lương

**Chọn A**

**Question 41. C**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

pollution => pollutant

pollution (n): sự ô nhiễm

pollutant (n): chất gây ô nhiễm

**Tạm dịch:** Các nhà máy nằm trên bờ biển đã thải chất ô nhiễm chưa được xử lý trực tiếp vào đại dương.

**Chọn C**

**Question 42. C**

**Kiến thức:** Hoà hợp chủ ngữ và động từ

**Giải thích:**

are based => is based

Chủ ngữ trong câu là số ít (choice), nên ta dùng to be là "is"

**Tạm dịch:** Sự lựa chọn họ tên của cha mẹ cho con cái dựa trên tên của họ hàng hoặc tổ tiên của họ.

**Chọn C**

**Question 43. B**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Đó có thể là tiêu đề tốt nhất cho đoạn văn?

- A. Một ngày trong cuộc đời của một người bị OCD
- B. Tin vui cho những người bị OCD
- C. Nỗi khổ của việc sống chung với OCD
- D. Sống với bệnh nhân OCD mới

Bài văn nói về tin vui cho những người bị OCD, khi có phương pháp giúp cải thiện tình trạng này.



**Chọn B**

**Question 44. C**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Từ "mildly" trong đoạn 1 có nghĩa gì gần nhất?

A. tương đối

B. tương đối

C. hơi

D. hoàn toàn

mildly = slightly (adv): hơi, nhẹ

**Chọn C**

**Question 45. D**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Các chuyên gia nói gì về OCD?

A. Việc điều trị dường như không có tác dụng.

B. Nó đã trở nên phổ biến hơn trầm cảm.

C. Một phần ba dân số bị nó.

D. Có nhiều trường hợp mắc bệnh hiện nay hơn bao giờ hết.

**Thông tin:** OCD is now recognized as the second most prevalent mental-health problem, after depression – and the number of reported cases is soaring.

**Tạm dịch:** OCD hiện được công nhận là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến thứ hai, sau trầm cảm - và số trường hợp được báo cáo đang tăng vọt.

**Chọn D**

**Question 46. D**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Tại sao những người bị OCD liên tục thực hiện hành động tương tự?

A. để giảm lo lắng của họ

B. để xóa vấn đề của họ ra khỏi tâm trí của họ

C. để giữ cho bàn tay của họ sạch sẽ

D. để được giải tỏa khỏi suy nghĩ của họ

**Thông tin:** The terrible anxiety is only relieved by performing a particular set of behaviours.

**Tạm dịch:** Sự lo lắng khủng khiếp chỉ được giải tỏa bằng cách thực hiện một tập hợp các hành vi cụ thể.

**Chọn D**

**Question 47. A**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Từ "their" trong đoạn 5 nói về điều gì?

- A. những người mắc bệnh
- B. các bước
- C. kỹ thuật
- D. bác sĩ phẫu thuật thần kinh

"their" đề cập đến "sufferers": One of the OCD gurus and neuropsychiatrists, Jeffrey Schwartz, has designed the Four Steps program which employs meditation techniques with the aim of teaching **sufferers** to manage **their** symptoms by themselves.

**Tạm dịch:** Một trong những bậc thầy về thần kinh và bác sĩ phẫu thuật thần kinh OCD, Jeffrey Schwartz, đã thiết kế chương trình Bốn bước sử dụng các giáo lý thiền với mục đích dạy cho những người mắc bệnh tự kiểm soát các triệu chứng của họ.

**Chọn A**

**Question 48. B**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Từ "override" ở đoạn 5 có nghĩa gì gần nhất?

- A. cường điệu
- B. dừng lại
- C. kích thích
- D. đúng

override = stop (v): dừng lại

**Chọn B**

**Question 49. B**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Jeffrey Schwartz tin rằng OCD là do

- A. mất cân bằng di truyền
- B. một sự cố của não
- C. một sự kiện căng thẳng
- D. một trục trặc sinh hóa

**Thông tin:** Schwartz believes that the OCD 'worry circuit' is a direct result of faulty brain chemistry.

**Tạm dịch:** Schwartz tin rằng "mạch lo lắng" của OCD là kết quả trực tiếp của hóa học não bị lỗi.

**Chọn B**

**Question 50. C**

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Phần khỏe mạnh của một bộ não bị OCD

- A. cần được bảo vệ để điều trị OCD
- B. bị lừa để tin rằng không có vấn đề gì
- C. nhận ra rằng hành vi của người đó khác lạ

D. không thể cưỡng lại nỗi ám ảnh mới của người đó

**Thông tin:** 'When someone experiences an OCD thought, one part of the brain knows quite clearly that the hand are not dirty', explains Schwartz. 'Some part of the brain is standing apart from the symptoms, reflecting on the sheer bizarreness of it all.'

**Tạm dịch:** "Khi ai đó trải qua một suy nghĩ OCD, một phần của bộ não biết khá rõ rằng bàn tay không hề bẩn", Schwartz giải thích. "Một phần của bộ não đang đứng ngoài các triệu chứng, phản ánh tất cả sự kỳ quái của nó."

### Chọn C

#### Dịch bài đọc:

Chưa đầy một năm trước, giám đốc tiếp thị, David Smith, 33 tuổi đã cư xử như một đặc vụ bí mật. Anh ấy đã bí mật ghi âm tất cả các cuộc trò chuyện của mình, anh ấy từ chối ký tên của mình và anh ấy sẽ yêu cầu thư ký của mình kiểm tra tất cả các email của anh ấy. Bất cứ điều gì anh ta viết đều được sao chụp và lưu giữ làm bằng chứng. Nhưng David không điên, hay thậm chí là lập dị nhẹ. Anh ta mắc chứng "chịu trách nhiệm OCD", một trong những dạng rối loạn ám ảnh cưỡng chế phổ biến hơn, hay được gọi là OCD, như thường được biết đến.

OCD hiện được công nhận là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến thứ hai, sau trầm cảm - và số trường hợp được báo cáo đang tăng vọt. Các chuyên gia ước tính rằng 2% - 3% dân số mắc phải hội chứng toàn thân, có đến 1/5 người mắc một dạng nhẹ hơn.

Những người bị OCD bị tra tấn bởi những suy nghĩ ám ảnh, như lo lắng rằng bàn tay của họ bị nhiễm vi trùng. Sự lo lắng khủng khiếp chỉ được giải tỏa bằng cách thực hiện một tập hợp các hành vi cụ thể. Thật không may, bất kỳ cảm giác nhẹ nhõm nào cũng ngắn ngủi, đó là lý do tại sao hành vi phải được lặp đi lặp lại nhiều lần. Những người mắc OCD biết hành vi của họ là phi lý, nhưng cảm thấy bất lực để dừng lại.

Các phương pháp điều trị phổ biến là thuốc chống trầm cảm hoặc liệu pháp hành vi với một nhà tâm lý học, nhưng chỉ 60% bệnh nhân cho thấy chút cải thiện. Tuy nhiên, một phương pháp điều trị mới từ Mỹ đang mang lại hy vọng mới cho những người mắc bệnh.

Một trong những bậc thầy về thần kinh và bác sĩ phẫu thuật thần kinh OCD, Jeffrey Schwartz, đã thiết kế chương trình Bốn bước sử dụng các giáo lý thiền với mục đích dạy cho những người mắc bệnh tự kiểm soát các triệu chứng của họ. Schwartz giải thích "Mục tiêu là học cách dừng các thông điệp não sai lại."

Có những lý thuyết khác nhau về những gì gây ra rối loạn. Hầu hết các chuyên gia nhận ra một yếu tố di truyền có thể được gây ra bởi một sự kiện căng thẳng. Schwartz tin rằng "mạch lo lắng" của OCD là kết quả trực tiếp của hóa học não bị lỗi. "Khi ai đó trải qua một suy nghĩ OCD, một phần của bộ não biết khá rõ rằng bàn tay không hề bẩn", Schwartz giải thích. "Một phần của bộ não đang đứng ngoài các triệu chứng, phản ánh tất cả sự kỳ quái của nó. Mục tiêu là khai thác "khán giả" vô tư này để bệnh nhân có thể sử dụng phần não khỏe mạnh này để chống lại sự ép buộc."



Tiếng Anh thầy Tiểu Đạt – chuyên luyện thi Đại học

Mr. Tieu Dat's English Academy

Thầy **Lưu Tiến Đạt** (thầy Tiểu Đạt)

Chuyên gia luyện thi môn Tiếng Anh

David Smith rất vui mừng với kết quả điều trị của Schwartz. "Bây giờ tôi có thể ký séc mà không gặp vấn đề gì", anh ấy nói rành rọt. "Và tôi cũng không sao chép chúng. OCD từng cảm thấy như một sự kỳ thị lớn, nhưng tôi không còn cảm thấy bất lợi bởi nó nữa. Bạn chỉ cần đối phó với nó."



THẦY TIỂU ĐẠT  
ENGLISH TEACHER